Lles
Staff

Sut i fanteisio ar Gymorth

Hunanofal – Self Care

Bwyta'n Dda – Eat well

Cadw'n Heini – Keep Active

Cymryd saib – Take a break

Gofyn am help – Ask for help

Iechyd a Lles
Cyngor Rhondda Cynon Taf, gweithio gyda chi, gweithio gyda'n gilydd

gweithio'nwell
workwell

Health and Wellbeing
Rhondda Cynon Taf Council, working with you, working together

RHONDDA CYNON TAF

Hunanofal...

Ni ein hunain sydd wrth wraidd ein lles. Mae hunanofal yn hanfodol wrth gynnal ein lles.

Pam y mae hunanofal mor bwysig?

Mae hunanofal yr un mor bwysig â phob un o'n harferion bob dydd megis brwsio ein dannedd. Yn anffodus, y gred yn aml yw bod hunanofal yn foethusrwydd yn hytrach nag yn anghenraid a gall hyn arwain at bobl yn wynebu diffygio (burnout) a gorflinder a hyd yn oed yn mynd yn sâl.

Mae pob un ohonon ni'n wynebu anawsterau o dro i dro ac mae modd i'r rhain ymwneud â sawl ffactor gwahanol, gan gynnwys perthnasoedd, gwaith, arian a llawer mwy. Mae hyn yn arferol iawn ac yn ddealladwy; serch hynny, mae hunanofal yn hanfodol wrth ein helpu ni i reoli'r amseroedd anodd yma a chynnal ein gwydnwch bob amser.

Nod y llyfryn yma yw cyflwyno ffyrdd o fod yn gefn i chi'ch hun, ond hefyd, mae'n gyflwyniad ar gael gafael ar ragor o gymorth trwy'r Cyngor. Mae'r llyfryn yn cysylltu â'n Strategaeth Lles y Gweithlu; yn y strategaeth yma mae ymrwymiad parhaus y Cyngor i les ei staff yn cael ei esbonio.

Gallwch ddod o hyd i'r strategaeth yma:

54060-42 • Awst 2026

Hunanofal Self Care

Awgrymiadau Hunanofal

Sicrhewch eich bod chi'n cael digon o gwsg:

Mae cwsg yn adfer y corff a'r meddwl. Mae'n allweddol ar gyfer hwyliau, canolbwyntio, egni a'r cof. Dylai oedolion geisio cael 7-9 awr bob nos (GIG). I gael awgrymiadau, ewch i'n tudalen Gadewch i Ni Siarad am Gwsg: Cwrs: Gadewch i Ni Siarad... Am Gwsg https://rct.learningpool.com/enrol/index.php?id=1997

Bwytewch yn dda:

Mae deiet cytbwys yn bwysig o ran cael corff a meddwl iach a gall eich helpu i deimlo ar eich gorau. Amrywiaeth o wahanol fwydydd o gyfrannau cywir yw hanfod deiet cytbwys. Mae modd cael rhagor o wybodaeth yma:
Eat well – GIG: https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/

Bwyta'n Dda Eat well

Gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd:

Mae'r GIG yn argymell 150 munud o weithgarwch bob wythnos. Does dim rhaid i'r ymarfer corff fod yn ddwys, mae unrhyw symud yn cyfrif! Dewch o hyd i rywbeth rydych chi'n ei fwynhau fel dawnsio, ioga, nofio neu fynd â'r ci am dro.

Cadw'n Heini Keep Active

Cysylltwch ag eraill:

Mae perthnasoedd cryf yn ein helpu ni i deimlo'n gadarn, ein bod ni'n cael ein gwerthfawrogi a bod gyda ni gysylltiad ag eraill. Boed yn deulu, ffrindiau, cydweithwyr neu eich cymuned, gwnewch amser i gysylltu. Rhowch dro ar wirfoddoli, treulio amser gyda ffrind neu'n syml gael sgwrs gyda rhywun newydd. Methu cwrdd wyneb yn wyneb? Mae neges neu alwad fideo yn golygu llawer.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae ocsitosin, sef yr 'hormon meithrin perthnasoedd' yn helpu i leihau straen a gwella cwsg. Mae'n cynyddu trwy gofleidio, dal dwylo neu hyd yn oed eich cofleidio eich hun!

Rhowch ddiolchgarwch ar waith:

Nid dweud 'diolch' yn unig yw diolchgarwch, mae'n ymwneud â sylwi ar y pethau da yn eich bywyd. Gall roi hwb i hapusrwydd, gwydnwch, cwsg a bodlonrwydd o ran bywyd. Ceisiwch gadw dyddiadur diolchgarwch, gan nodi tri pheth y diwrnod, neu ysgrifennu llythyr diolch at rywun.

Affinity Connect

Mae'r arbenigwyr ariannol, Affinity, yn cynnal ystod o gyrsiau ar-lein; mae modd i staff gofrestru ar eu cyfer yn rhad ac am ddim. O fynd ar y cyrsiau yma, mae modd i chi ddysgu rhagor am eich lles ariannol, megis sut mae cael y mwyaf allan o'ch pensiwn, cyllidebu, cymorth o ran dyledion, ac, yn gyffredinol, rheoli eich arian yn y modd mwyaf effeithiol i chi.

I gael gwybodaeth, cofrestru, neu weld yr achlysuron sydd gyda ni ar y gweill, ewch i:
Affinity Connect
https://affinityconnect.event-administration.co.uk/menu/rhondda-cynon-taf-county-borough-council-menu.html

Buddion Staff Rhondda Cynon Taf (Vivup)

Mae modd i staff Rhondda Cynon Taf fanteisio ar ystod o fuddion a all eich helpu chi i wella eich lles megis:

- Arbedion cyffredin
- Lles ariannol
- Cynlluniau ildio/aberthu cyflog (Cycle2Work, nwyddau ar gyfer y cartref, nwyddau trydanol, ceir trydan, Cyfraniadau Gwirfoddol Ychwanegol (AVCs))
- Iechyd a Lles

Cofrestrwch er mwyn manteisio ar y buddion dan sylw, yma
Vivup: Mewngofnodi
https://vivup.co.uk/users/sign_in
(Bydd angen eich rhif y gyflogres arnoch chi)

Unwaith y byddwch chi wedi cofrestru, lawrlwythwch yr ap Vivup er mwyn manteisio ar y buddion yma 24/7!

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

✉ **BuddionstaffRhCT@rctcbc.gov.uk**

RCT Source

Ar RCT Source mae ystod o gyngor ac arweiniad defnyddiol yn ymwneud â gwella'ch straen a'ch cwsg, gan gynnwys recordiadau o weminarau.

https://rct.learningpool.com/

Os ydych chi wedi anghofio eich enw defnyddiwr neu gyfrinair:

☎ **01443 570040**
✉ **thesource@rctcbc.gov.uk**

Hamdden am Oes RhCT

Mae tystiolaeth yn dangos bod ymarfer corff yn gwella'ch lles. Bwriwch olwg ar yr hyn sydd ar gael gan Hamdden am Oes RhCT.

www.rctcbc.gov.uk/hamdden

@RCTLeisureService

LAWRLWYTHWCH...
Yr Ap Hamdden Am Oes **RHAD AC AM DDIM** i gael rhagor o wybodaeth, amserlenni ac i gadw lle.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Cynlluniau Arian Parod Gofal Iechyd ac Yswiriant Gofal Iechyd Preifat

Mae WHA yn gwmni nid er elw sy'n cynnig amrywiaeth o gynlluniau arian parod gofal iechyd cost isel i helpu ei gwsmeriaid gyda chostau bob dydd sy'n ymwneud ag aros yn iach. Mae'r cynlluniau'n darparu yswiriant ar gyfer amrywiaeth o gostau meddygol gan gynnwys triniaeth ddeintyddol, sbectol bresgripsiwn a ffisiotherapi.

Mae modd i staff gael help gyda'u costau gofal iechyd bob dydd am gyn lleied â £6.28 y mis (Cynllun Gofal Iechyd) a £7.00 y mis (Cynllun Uniongyrchol). Mae modd i aelodau hefyd gael mynediad at gynllun 'WHA Rewards' i arbed arian ar gostau siopa, hanfodion a buddion eraill.

Mae BHSF yn sefydliad nid er elw sy'n cynnig cynlluniau arian parod gofal iechyd sy'n cynnig arian yn ôl ar gyfer llawer o'ch anghenion lles. Mae modd i chi hawlio costau yn ôl ar gyfer categorïau iechyd penodol hyd at uchafswm y lwfans buddion blynyddol sydd wedi'i bennu, mae hyn yn cynnwys costau'r Deintydd, Optegydd, Ffisiotherapi a rhagor. Yn ogystal, mae gan bob lefel o yswiriant fynediad at wasanaeth ymgynghori gyda meddyg teulu sydd ar gael trwy'r dydd bob dydd. Mae'r cynlluniau yswiriant yn dechrau o £5.98 fesul polisi personol ac o £11.96 fesul polisi i'r teulu.

Mae Benenden Health yn ddarparwr gofal iechyd preifat, nid er elw. Am gost sy'n llai na £16 y mis, mae gan aelodau fynediad at ystod o wasanaethau sy'n cynnwys gwasanaeth meddyg teulu a llinellau cymorth iechyd meddwl sydd ar gael trwy'r dydd bob dydd, gwasanaethau diagnosteg feddygol, ffisiotherapi a thriniaethau llawfeddygol. Mae ap Benenden Health hefyd yn rhoi mynediad at gyngor iechyd a lles, buddion a gostyngiadau.

NODWCH: GALL UNRHYW GYNLLUN ARIAN PAROD GOFAL IECHYD A PHREMIYMAU YSWIRIANT PREIFAT, YN OGYSTAL Â GWASANAETHAU, NEWID YN ÔL DISGRESIWN Y DARPARWR.

Ewch i'r wefan buddion staff am fanylion llawn am y gwasanaethau a'r cynlluniau sydd ar gael. Mae modd i staff gofrestru gyda Vivup er mwyn cael mynediad at ein holl fuddion staff drwy'r llwybr byr ar eich dyfais y Cyngor neu'r dolenni isod:

Staff y Cyngor/sydd ddim yn addysgu
https://www.vivup.co.uk/users/sign_up?organisation=5260

Athrawon
https://www.vivup.co.uk/users/sign_up?organisation=5511

Amgen
https://www.vivup.co.uk/users/sign_up?organisation=5512

Os oes gyda chi unrhyw ymholiadau ynghylch buddion staff, cysylltwch â Buddion Staff RhCT drwy e-bost:

✉ **BuddionstaffRhCT@rctcbc.gov.uk**

Rhannwch y neges yma gydag unrhyw staff sydd heb fynediad at gyfrif e-bost.

Sefydlwyd Able Futures, sy'n bartneriaeth genedlaethol arbenigol, i ddarparu Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad at Waith ar ran yr Adran Gwaith a Phensiynau.

https://able-futures.co.uk/cymraeg
☎ 0800 321 3137
✉ **hello@able-futures.co.uk** • 𝕏 f @YourAbleFutures

Mae Every Mind Matters y GIG yn darparu cyngor arbenigol ac awgrymiadau ymarferol i'ch helpu chi i ofalu am eich iechyd meddwl a lles.

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters

Mae Mind yn elusen iechyd meddwl yng Nghymru a Lloegr. Mae'n darparu cyngor a chymorth i roi'r grym yn nwylo unrhyw berson sy'n dioddef problem iechyd meddwl. Mae Mind yn ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth.

www.mind.org.uk • ☎ 0300 123 3393
𝕏 @MindCharity • f @mindforbettermentalhealth

Mae'r Samariaid yn elusen sydd wedi ymrwymo i leihau teimladau o unigrwydd a datgysylltiad all arwain at hunanladdiad. Ei gweledigaeth, cenhadaeth a gwerthoedd yw bod llai o bobl yn marw trwy hunanladdiad.

www.samaritans.org/cymru ☎ 116 123
✉ **jo@samaritans.org** • 𝕏 @samaritans f @samaritanscharity

Pan fyddwch chi'n anfon "SHOUT" mewn neges destun i **85258** byddwch chi'n cysylltu â gwirfoddolwr Shout llawn empathi sydd wedi'i hyfforddi.

Mae SHOUT yn wasanaeth 24/7 am ddim

www.giveusashout.org • 85258
𝕏 @GiveUsAShout • f giveusashoutuk

Yn hybu lles gwell ledled Rhondda Cynon Taf, Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr. Mae cyrsiau lles ar gael i'r gymuned a gweithleoedd.

https://valleyssteps.org/ • ☎ 01443 803048
𝕏 @valleyssteps • f @valleyssteps

CYMORTH AR FFURF YMYRRAETH

vivup

Mae Vivup yn rhaglen gymorth GYFRINACHOL i weithwyr; mae ar gael i bob aelod o staff Rhondda Cynon Taf.

Ffoniwch y llinell gymorth i siarad â gweithiwr proffesiynol ynghylch unrhyw faterion gwaith neu bersonol. Mae modd iddyn nhw gynnig cymorth emosiynol, gwybodaeth a chyngor fel sy'n briodol. Mae modd i chi hefyd siarad â gweithiwr proffesiynol Cyngor ar Bopeth sydd wedi'i hyfforddi, a all gynnig cyngor a gwybodaeth ynghylch materion yn ymwneud â dyledion a materion cyfreithiol ymhlith eraill.

Mae'r llinell gymorth ar agor 24/7: 0800 023 9387

Mae hefyd yn cynnig cymorth ar-lein gan gynnwys ystod o wybodaeth ynghylch iechyd, arian a lles; podlediadau a blogiau ar ystod o bynciau; llyfrau hunangymorth yn seiliedig ar Therapi Ymddygiad Gwybyddol a rhagor.

Ewch i'r wefan:
vivup.yourcareeap.co.uk?CODE=109868

O ddefnyddio **Vivup** cewch hefyd fynediad at ystod o adnoddau i gefnogi eich lles meddyliol, corfforol, cymdeithasol ac ariannol, gan gynnwys canllawiau ffordd iach o fyw, cymorth cwsg ac ymwybyddiaeth ofalgar, adnoddau lles ariannol, hunanasesiadau ac adnoddau hunangymorth ymarferol.

Er mwyn cael mynediad at y rhain, mewngofnodwch i Lwyfan Buddion Vivup.

- Sgroliwch i lawr i'r adran Les (Wellbeing)
- Dewiswch 'Explore Wellbeing'

https://vivup.co.uk/users/sign_in

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Iechyd Galwedigaethol

Rydyn ni yma i fod yn gefn i chi. Er ein bod ni'n annog hunanofal ac yn grymuso staff i geisio cymorth pan fo'i angen arnyn nhw, rydyn ni'n deall bod cymorth ychwanegol, weithiau, yn gwneud byd o wahaniaeth. Ein rôl ni yw bod yn gefn i chi gyda'ch iechyd a'ch lles yn y gwaith, a'ch cysylltu chi ag unrhyw gymorth ac adnoddau ychwanegol y gallai fod eu hangen arnoch chi. **ISOD FE WELWCH CHI WYBODAETH YNGHYLCH EIN GWASANAETHAU A SUT MAE MODD EU DEFNYDDIO.**

Hunanatgyfeirio - Mae modd i staff hunanatgyfeirio yn gyfrinachol ar gyfer cymorth ffisiotherapi neu gwnsela drwy'r Adran Iechyd Galwedigaethol.

Sganiwch y cod QR

Atgyfeiriad gan reolwr - Siaradwch â'ch rheolwr os ydych chi'n wynebu pryderon ynghylch eich iechyd neu les yn y gwaith. Mae'n bosibl y bydd eich rheolwr yn eich atgyfeirio at yr Adran Iechyd Galwedigaethol i gael cymorth ychwanegol. Mae modd i atgyfeiriadau ddigwydd unrhyw bryd, gan gynnwys yn rhan o'r polisi rheoli absenoldeb. Mae atgyfeirio yn dod yn orfodol ar ôl 14 diwrnod o absenoldeb parhaus oherwydd salwch.

Asesiad Lles - Mae'n bosibl y cewch chi eich atgyfeirio ar gyfer Asesiad Lles; cyfle i siarad â gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl am sut rydych chi'n teimlo. Gyda'ch gilydd, bydd modd i chi drin a thrafod y cymorth a allai fod yn help, fel cwnsela, neu gyfeirio at wasanaethau perthnasol.

Asesiad ffit i weithio yn unol â'r polisi

Mae asesiadau ffit i weithio'n helpu o ran deall sut y gallai'ch iechyd fod yn effeithio ar eich gwaith ac mae'n nodi unrhyw gymorth neu addasiadau sydd eu hangen i'ch cadw'n iach. Gyda'ch gilydd, bydd modd i chi hefyd drin a thrafod unrhyw ymyraethau ychwanegol a allai fod yn addas o ran gwella'ch lles, megis cwnsela.

Cyfeirio - Mewn sefyllfaoedd lle gallai rhagor o gymorth, neu gymorth arbenigol, fod yn fuddiol, fe wnawn ni'ch arwain chi at yr adnoddau cywir, boed hynny o fewn y sefydliad neu'n wasanaethau allanol rydyn ni'n ymddiried ynddyn nhw.

YMYRAETHAU

Cwnsela

Mae cwnsela yn cynnig man diogel, cyfrinachol i siarad â gweithiwr proffesiynol cymwysedig ynghylch unrhyw faterion neu heriau yr ydych chi, o bosibl, yn eu hwynebu.

Ffisiotherapi

Mae modd i ffisiotherapi helpu o ran atal, trin a rheoli materion corfforol sydd o bosibl yn effeithio arnoch chi yn y gweithle.

Hyfforddiant

Mae hyfforddiant yn cynnig man cefnogol i'ch helpu chi fagu hyder a llywio heriau yn y gweithle fel gwrthdaro, cyfathrebu a sgyrsiau anodd.

Gwybodaeth am Argyfyngau

NODWCH, DYW'R ADRAN IECHYD GALWEDIGAETHOL DDIM YN WASANAETH MAE MODD EI FFONIO MEWN ARGYFWNG.

Os ydych chi'n wynebu argyfwng neu os ydych chi neu rywun arall yn wynebu perygl uniongyrchol o niwed, ffoniwch **999.**

I gael cymorth brys ynghylch iechyd, mewn sefyllfaoedd nad ydyn nhw'n peryglu bywyd, neu os ydych chi'n ansicr ynghylch yr hyn i'w wneud nesaf, mae modd i chi hefyd gysylltu â GIG 111.

Cymorth Pellach

Os bydd gyda chi unrhyw gwestiynau eraill neu os byddwch chi eisiau trafod y broses les, yna

Cysylltwch â ni:

Yr Adran Iechyd Galwedigaethol

☎ **01443 494003**

✉ **YmholiadauIechydaLles@rctcbc.gov.uk**

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg
You are welcome to communicate with us in Welsh