

CYLCHLYTHYR IECHYD A LLESIANT

*Darparu gwybodaeth
i gefnogi eich iechyd
a'ch llesiant*

RHIFYN 3
GAEAF 2021

CYDWASANAETH

CYDLESIANT

YN Y RHIFYN HWN

**CYN CHWARAEWR PÊL-DROED RHYNGWLADOL CYMRU
YN RHANNU PROFIADAU IECHYD MEDDWL**

**PCGC YN CYNNAL BORE COFFI RHITHIOL I GEFNOGI
DIWRNOD AMSER I SIARAD**

GOFALU AM EICH ARIAN YN YSTOD CORONAFEIRWS

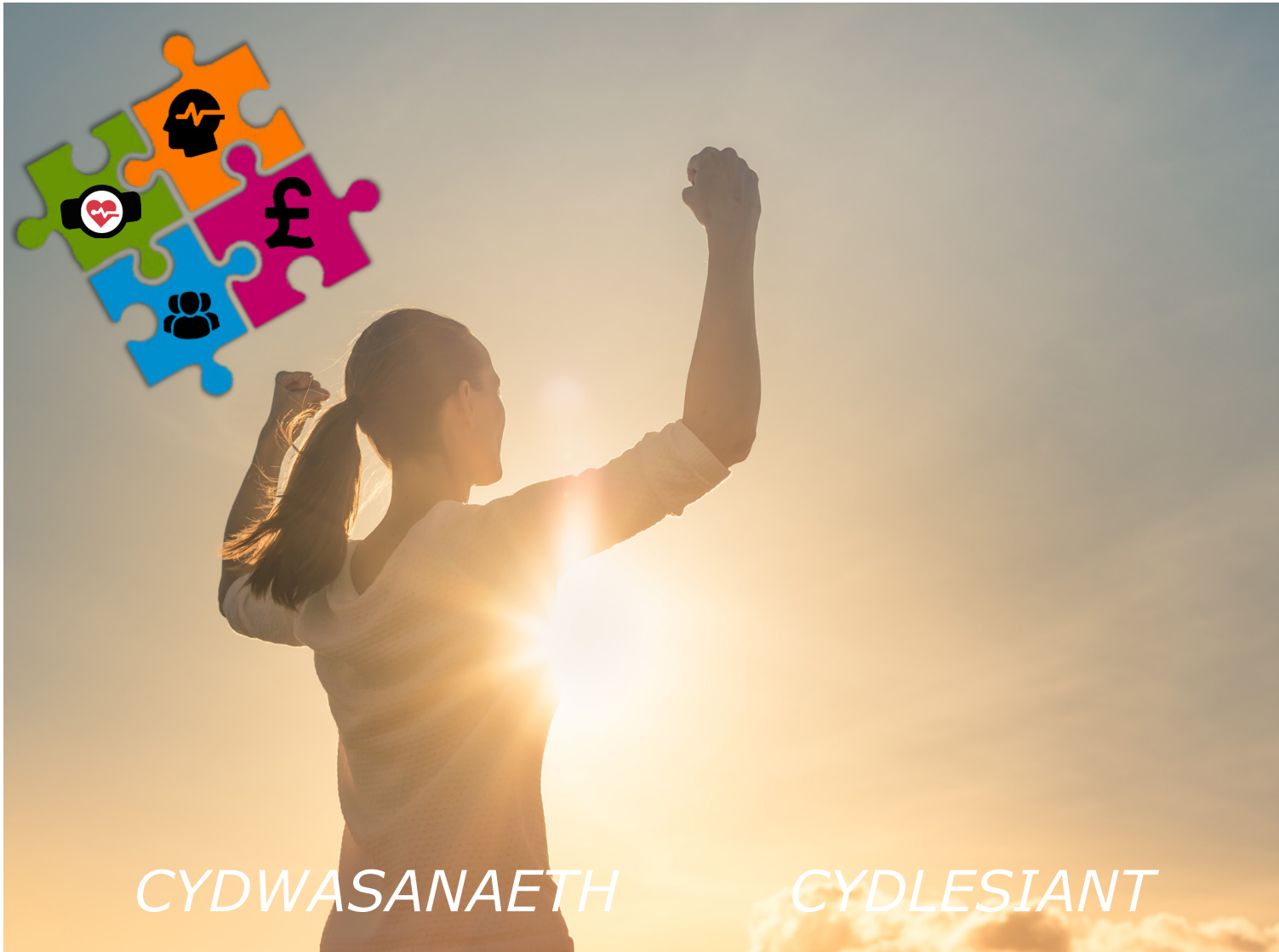
**RHANNU FY MHROFIADAU ER MWYN HELPU ERAILL:
BLOG IECHYD A LLESIANT NEWYDD GAN SUZANNE TENCH**



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

Partneriaeth
Cydwasaethau
Shared Services
Partnership

Ychwanegu Gwerth trwy Bartneriaeth, Arloesi a Rhagoriaeth



CYDWASANAETH

CYDLESANT

CROESO

i'n trydydd cylchlythyr Iechyd a Llesiant ar gyfer staff y Bartneriaeth Cydwasaethau.
Darparu gwybodaeth er mwyn helpu i gefnogi eich iechyd a'ch llesiant.



CORFFOROL

mae gweithgaredd corfforol neu ymarfer corff yn gallu gwella eich iechyd wrth wella ansawdd eich bywyd



MEDDYLIOL

mae iechyd meddwl yn bwysig ymhob cam o fywyd. Mae'n effeithio ar sut rydyn ni'n meddwl, yn teimlo a gweithredu



CYMDEITHASOL

mae llesiant cymdeithasol yn elfen annatod o'n llesiant cyffredinol. Mae'n ein helpu ni i fyw yn hirach, rheoli straen, a dod yn iachach



ARIANNOL

mae iechyd ariannol yn allweddol i fwynhau bywyd hapus a llwyddiannus. Mae'n gosod sylfaen ar gyfer dyfodol ariannol sefydlog a sicre

MAE EICH IECHYD A'CH LLESANT YN BWYSIG

Nod y cylchlythyr hwn yw sicrhau ei fod yn rhoi gwybodaeth i chi a fydd yn eich cefnogi gyda'ch iechyd a llesiant o fewn a'r tu allan i'ch man gwaith. Bydd ein gwybodaeth yn ymdrin â phob maes iechyd a llesiant gan gynnwys; materion *Corfforol*, *Meddyliol*, *Cymdeithasol* ac *Ariannol*.

Byddwn hefyd yn rhannu'r mentrau llesiant gwych sy'n cael eu cynnal gan staff y Cydwasaethau ledled Cymru.

CYSYLLTWCH Â NI

Cymerwch ran! Rhannwch eich profiadau iechyd a llesiant gyda ni.

E-bost: darren.davies@wales.nhs.uk

BYDDWCH YN HYRWYDDWR!

Cysylltwch â ni trwy carolyn.isles@wales.nhs.uk

Byddem wrth ein bodd pe baech yn rhan o'n mentrau iechyd a llesiant cyffrous ac arloesol!

DYMA HYRWYDDWYR IECHYD A LLESANT PCGC



Laura Price
Gweithlu a
Datblygiad
Sefydliadol



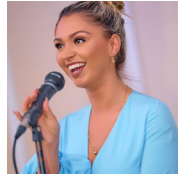
Sarah Hughes
Gwasanaethau
Cronfa Risg
Cymru



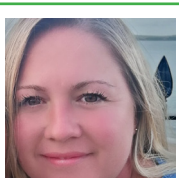
Andy Butler
Cadeirydd,
Grŵp Partneriaeth
Iechyd a Llesiant
Cyfarwyddwr, Cyllid a
Gwasanaethau Corfforaethol



Darren Davies
Cyllid a
Gwasanaethau
Corfforaethol



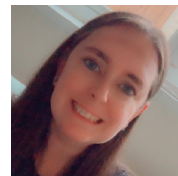
Elena Holmes
Gweithlu a
Datblygiad
Sefydliadol



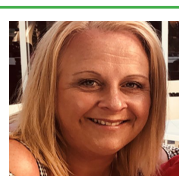
Nikki Regan
Tim Canolog
Gwasanaethau
eFusnes



Ffion Morgan
Gwasanaethau
Gofal Sylfaenol



Kelly Jones
Cyfrifon
Taladwy



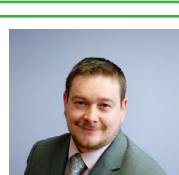
Michelle Richards
Cyllid a
Gwasanaethau
Corfforaethol



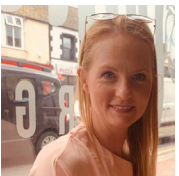
Jessica Morgan
Gwasanaethau
Ystadau
Arbenigol



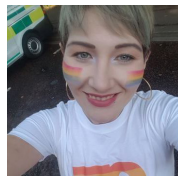
Kerry Flower-Fitzpatrick
Gweithlu a
Datblygiad
Sefydliadol



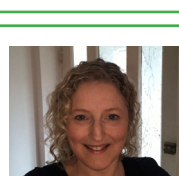
Gareth Price
Cyllid a
Gwasanaethau
Corfforaethol



Justine Kincaid
Gwasanaethau
Cyflogaeth



Roxann Davies
Cyllid a
Gwasanaethau
Corfforaethol



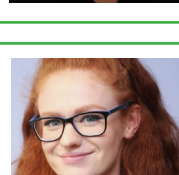
Sarah Jones
Gwasanaethau
Gwrth-dwyll



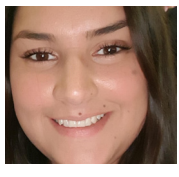
Oliver Rix
Gweithlu a
Datblygiad
Sefydliadol



Lowenna Taylor
Gwasanaethau
Cyfreithiol a Risg



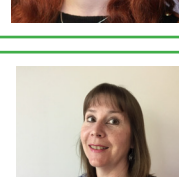
Nina Trist
Gwasanaethau
Cyfreithiol a Risg



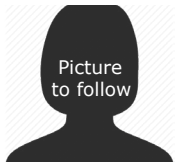
Nisha Eddy
Cyllid a
Gwasanaethau
Corfforaethol



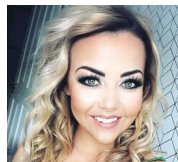
Sarah Holmes
Gwasanaethau
Cyflogaeth



Carolyn Isles
Gweithlu a
Datblygiad
Sefydliadol



Sara Taylor
Gwasanaethau
Caffael



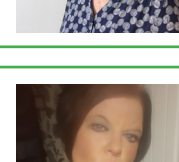
Jade Robinson
Gwasanaethau
Gofal Sylfaenol



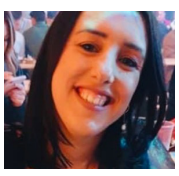
Christopher Hampson
Gwasanaethau
Cyflogaeth



Lesley Cook
Gwasanaethau
Caffael



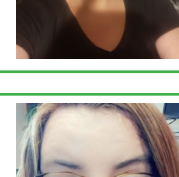
Lisa Westermarck
Gwasanaethau
Cyflogaeth



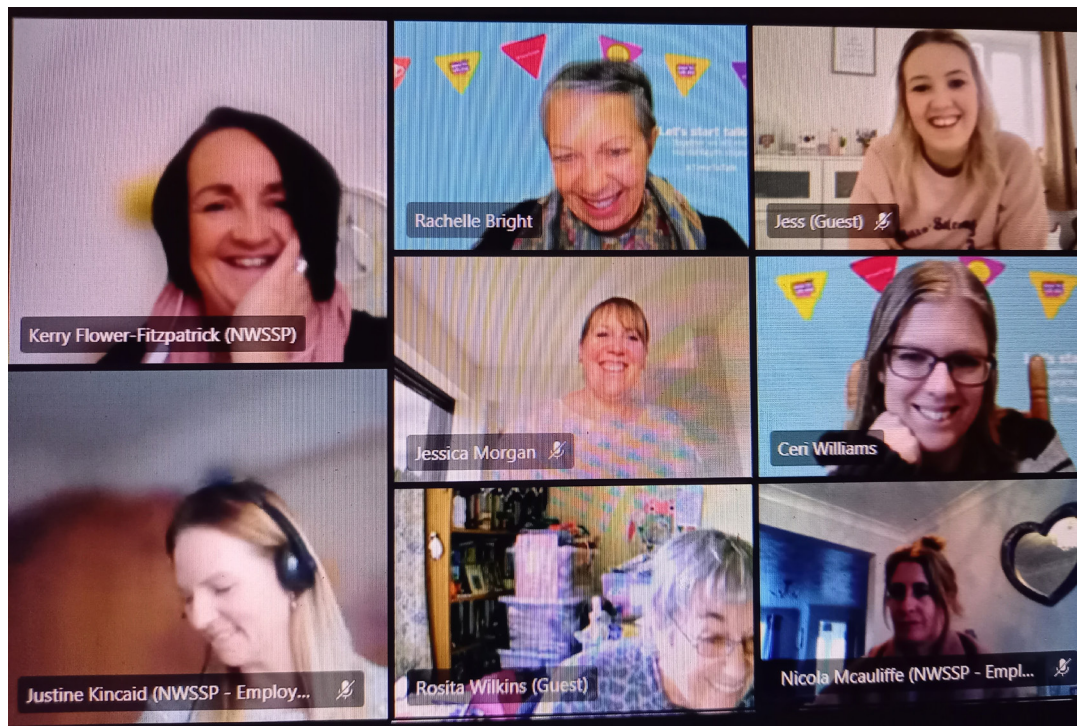
Frances Taylor
Gwasanaethau
Cyflogaeth



Megan Edwards
Gwasanaethau
Cyfreithiol a Risg



Kirstie King
Gwasanaethau
Caffael



time to change
time to
talk day
04/02/21

Let's start talking
Together we will end mental health stigma
@TimeToTalk

Hyrwyddwyr Newid
i Weithwyr PCGC a
chyd-weithwyr gyda
chynrychiolwyr o Amser i
Newid Cymru

PCGC YN CYNNAL BORE COFFI RHITHIOL FEL RHAN O DDIWRNOD AMSER I SIARAD AM IECHYD MEDDWL

Yn ddiweddar, cynhaliwyd Diwrnod Amser i Siarad 2021 ar 4 Chwefror. Mae Diwrnod Amser i Siarad yn annog pawb i fod yn fwy agored am iechyd meddwl - i siarad, i wrando, i newid bywydau. Fel cyflogwyr sydd wedi ymrwymo i iechyd meddwl, mae PCGC yn awyddus i gefnogi a thynnu sylw at Ddiwrnod Amser i Siarad tra hefyd yn helpu codi ymwybyddiaeth ynghylch iechyd meddwl.

Fel rhan o Ddiwrnod Amser i Siarad, cynhaliwyd bore coffi rhithiol gyda gwahoddiad agored i'r holl staff. Cynhaliwyd y digwyddiad gan ein Hyrwyddwyr Amser i Newid, Cynghorydd Llesiant Iechyd Meddwl Kerry Flower-Fitzpatrick, ynghyd â chynrychiolwyr o Amser i Newid i gynnig cefnogaeth a chynghor i unrhyw un oedd angen hynny.

Daeth nifer dda i'r bore coffi gyda llawer o gydweithwyr yn rhoi adborth ar ba mor ddefnyddiol oedd y sesiwn. Bydd sesiynau tebyg yn y dyfodol a bydd gwybodaeth ynghylch hyn yn cael ei chyfle i staff.

Fel cefnogaeth bellach, recordiwyd [fideo](#) hefyd gan ein Hyrwyddwyr Amser i Newid a Kerry Flower-Fitzpatrick, a soniodd am bwysigrwydd estyn allan pe bai unrhyw un yn ei chael hi'n anodd, ynghyd â'r Hyrwyddwyr yn cyflwyno'u hunain fel rhwydwaith arall o gefnogaeth.

Pwy yw Amser i Newid Cymru?



Mae Amser i Newid Cymru yn ymgrych genedlaethol i roi diwedd ar y stigma sy'n wynebu pobl gyda phroblemau iechyd meddwl.

Mae mwy o wybodaeth ar gael yma.

GRŴP CEFNOGI IECHYD MEDDWL

Dychwelodd Grŵp Cefnogi Iechyd Meddwl PCGC ym mis Ionawr 2021. Mae'r grŵp, sy'n cael ei drefnu'n annibynnol gan gydweithwyr Kerry Flower-Fitzpatrick a Carolyn Isles, i gydweithwyr ei fynychu ar sail wirfoddol, fel gofod lle mae unrhyw un yn rhydd i fynychu; i rannu profiadau a chefnogaeth i gydweithwyr eraill mewn sefyllfaoedd tebyg sy'n byw gyda chyflwr iechyd meddwl neu'n gofalu am rywun gyda chyflwr o'r fath.

Mae'r grŵp wedi profi i fod yn boblogaidd iawn gyda llawer o staff yn elwa ohono. Bydd y grŵp yn parhau bob mis. Cysylltwch â Kerry- kerry.flower-fitzpatrick@wales.nhs.uk neu Carolyn- carolyn.isles@wales.nhs.uk os hoffech ymuno neu os oes gennych unrhyw gwestiynau.

GWYBODAETH ATEGOL I STAFF PCGC

Mae nifer o ddogfennau iechyd meddwl ategol wedi'u cyhoeddi ac maent ar gael i'w darllen.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cynllun gweithredu Amser i Newid Cymru PCGC
- Cysylltiadau Iechyd Meddwl
- Gwybodaeth am Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl PCGC.

Mae'r wybodaeth hon ar gael ar fewnwyd y staff trwy'r [ddolen](#) ganlynol.



ADNODDAU I HELPŲ GYDAG ADDYSGU GARTREF

Mae llawer o deuluoedd yn gorfod cydbwysu addysgu eu plant gartref ochr yn ochr â'u swyddi ar hyn o bryd, sy'n gallu bod yn heriol iawn. Dyma ychydig yn adnoddau ac erthyglau defnyddiol i'ch cefnogi ar yr adeg hon. Peidiwch ag anghofio bod y gwasanaeth Cymorth Cymheiriaid a'n Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yma os hoffech siarad â rhywun:

[Addysgu gartref yn ystod y cyfnod clo – Scope UK](#)
Mae yna ystod o ddolenni ac adnoddau yma sydd wedi'u hanelu at deuluoedd sy'n cefnogi plant ag anghenion addysgol arbennig.

[Covid-19: Sut mae rhieni yn mynd i'r afael ag Addysgu gartref yn ystod y cyfnod clo - BBC News](#)
Mae rhieni yn rhannu eu profiadau a'u cyngor

[Sut i helpu eich plentyn i ddysgu ar-lein](#)

[Arbenigwyr yn rhannu eu cyngor ynghylch ymdopi â straen addysgu yn y cartref](#)

[Syniadau a chyngor i'ch helpu sicrhau cydbwysedd a chreu strwythur os yw gweithio gartref gyda'ch teulu yn beth newydd i chi - NSPCC](#)

CEFNOGAETH GAMBLO

Yng nghyfarfod Grŵp Partneriaeth Iechyd a Llesiant PCGC ym mis Chwefror, cawsom [gyflwyniad](#) gan Caitlin Tempest o [Wasanaeth Cefnogaeth Gamblo Cyngor ar Bopeth](#).

Mae'r gwasanaeth yn cynnig cyngor a chefnogaeth am ddim i unigolion a theuluoedd yr effeithir arnynt gan niwed sy'n gysylltiedig â Gamblo. Gall hyn effeithio ar bobl o unrhyw oedran ac o bob cefndir ac mae'n tueddu i fod yn broblem gudd.

Rydym yn gweithio gyda Caitlin i gynnig rhywfaint o Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Gamblo i staff yn hwyrach eleni.

Yn y cyfamser, os oes angen cefnogaeth ar unrhyw un, mae yna linell gymorth 24 awr am ddim: [0808 8020 133](tel:08088020133) a chymorth pellach ar [wefan](#) BeGambleAware.

Manylion cyswllt Gwasanaeth Ymwybyddiaeth Gamblo Cyngor ar Bopeth:

[De a Gorllewin Cymru](#)

Cyngor ar Bopeth Rhondda Cynon Taf

caitlin.tempest@carct.org.uk

Ffôn: 01443 409284

[Gogledd a Chanolbarth Cymru](#)

Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych

jacob.kendall@dcab.org.uk

Ffôn: 01745 818082



SESIWN YMWHYBYDDIAETH OFALGAR AM DDIM GYDA ACADEMI WALES

Mae Academi Wales yn cynnig [sesiynau Ymwybyddiaeth Ofalgar](#) awr o hyd am ddim sydd ar gael i bob aelod o staff.

Mae 'ymarfer' ymwybyddiaeth ofalgar yn ffordd o hyfforddi'r meddwl i gynyddu lefelau o ymwybyddiaeth barhaus – ohonoch chi'ch hun, o eraill ac o'r amgylchedd. Mae'n cynnig gwahanol ffyrdd i ni o fod gyda chydweithwyr, hyfforddwyr, partneriaid, ffrindiau a theulu, trwy lacio ein hymatebion tynn a dilyn ein profiad o funud i funud. Cliciwch ar y ddolen uchod i ymuno â'r sesiwn.

GOFALU AM EICH ARIAN YN YSTOD CORONAFEIRWS: MAE CYMORTH AC ARWEINIAD AR-LEIN AR GAEL

Mae'r Coronafeirws wedi golygu bod llawer ohonom wedi gorfod wynebu cyfnod o straen mawr, oherwydd er mai argyfwng yn seiliedig ar iechyd ydy hwn, mae'n argyfwng seiliedig ar arian mewn sawl ffordd hefyd.

Bydd mynd ati nawr i flaengynllunio yn arbed amser ac egni – ac yn bwysicach, arian – i chi pan na fyddwch chi efallai yn teimlo ar eich gorau.

Mae'r [Gwasanaeth Cyngori Ariannol](#) wedi creu canllaw sy'n edrych ar sut allwch chi reoli eich arian orau, pa help sydd ar gael o'ch darparwyr cyfrifon a beth i feddwl amdano os efallai y bydd angen i chi fenthg arian.

Mae [gwefan NHS UK](#) hefyd yn darparu gwybodaeth am faterion ariannol sy'n cynnwys 8 peth y gallwch chi eu gwneud er mwyn teimlo fod gennych fwy o reolaeth, yn ogystal â llawer o gefnogaeth am ddim os oes angen hynny arnoch.

Mae yna lawer o sefydliadau arbenigol sy'n gallu cynnig mwy o gyngor a chefnogaeth ar agweddau ymarferol materion sy'n ymwneud ag arian a iechyd meddwl:

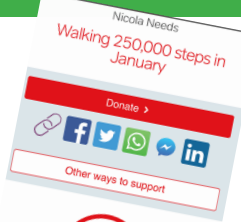
- [Cyngor ar Bopeth](#)
- [Elusen Dyledion StepChange](#)
- [National Debtline](#)
- [Debt Support Trust](#)
- [Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian](#)
- [Sefydliad Iechyd Meddwl](#)
- [Macmillan](#).



CYDWEITHWYR YN CERDDED ER BUDD ELUSENNAU'R GYMDEITHAS GAMESGOR A CHANOLFAN GANSER FELINDRE



Nicola Needs

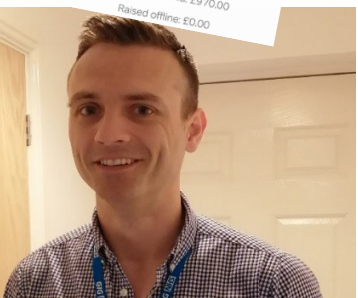


1600% of target

Total raised so far
£800.00

Target
£50.00

Total plus Gift Aid: £970.00
Raised offline: £0.00



Matthew James

Mae cydweithwyr yn y Gwasanaethau Gofal Sylfaenol, Nicola Needs a Matthew James wedi bod yn cerdded i godi arian ac ymwybyddiaeth ar gyfer elusennau'r Gymdeithas Gamesgor a Chanolfan Ganser Felindre yn y drefn honno.

Ar ôl ymgymryd â'i her dywedodd Nicola:

"Fy nharged oedd cerdded 250,000 o gamau trwy gydol mis Ionawr i godi £50 i'r Gymdeithas Gamesgor, ond rwy'n falch iawn o ddweud fy mod wedi llwyddo i gerdded 186 milltir, 367,698 o gamau a chodi £800! Rwy'n hynod o falch!"

Yn dilyn hyn, mae Matthew James yn ymgymryd â'i daith bersonol e:

"Yn ddiweddar, rwyf wedi dechrau fy her 30 diwrnod sef cerdded/rhedeg 232 milltir. Dyma'r pellteroedd rhwng ein safleoedd Gwasanaethau Gofal Sylfaenol (a ddangosir yn y llun isod) ac rwy'n codi arian i Ganolfan Ganser Felindre."

Gellir cyfrannu rhoddion i dudalen Justgiving Matthew i'w helpu gyda'i her [yma](#).

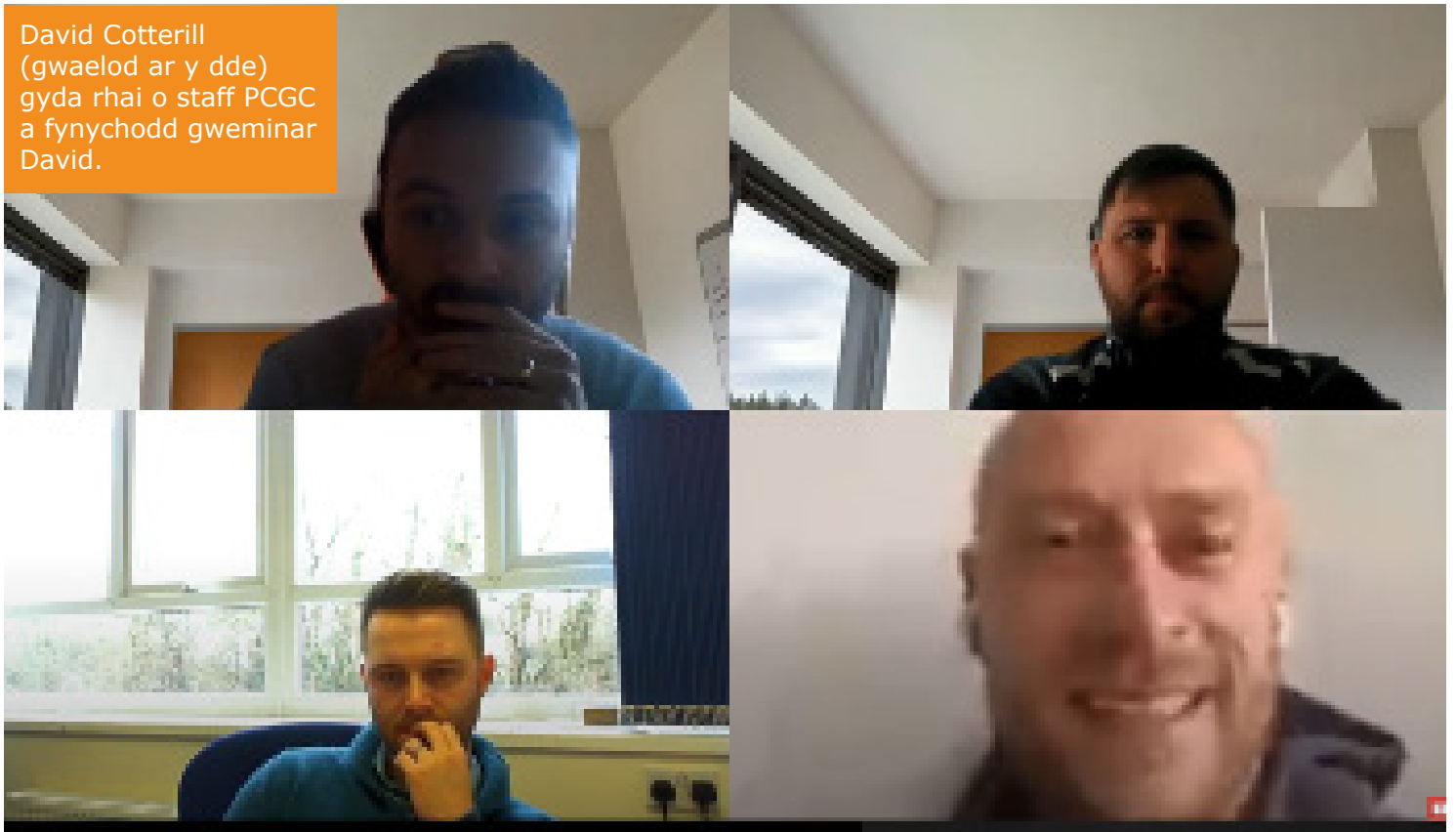


Your support and generosity throughout this 30 day challenge would be gratefully appreciated.

Matt James 😊



David Cotterill
(gwaelod ar y dde)
gyda rhai o staff PCGC
a fynychodd gweminar
David.



CYN CHWARAEWR PÊL-DROED RHYNGWLADOL CYMRU YN RHANNU PROFIADAU IECHYD MEDDWL GYDA STAFF PCGC

Yn ddiweddar cynhaliodd cyn chwaraewr pêl-droed rhyngwladol Cymru, David Cotterill [weminar](#) lle bu'n trafod ei brofiadau gydag ieuchyd meddwl a llesiant gyda staff PCGC. Yn y weminar mae David yn siarad yn onest â staff PCGC am ei yrfa liwgar mewn pêl-droed proffesiynol yn ogystal â'r heriau amlwg y mae wedi'u hwynebu i fwrdd o'r gêm.

Chwaraeodd David dros 20 gwaith i dîm Cymru ac i nifer o glybiau yn ystod ei yrfa, ac yma mae'n trafod uchafbwyntiau ac isafbwyntiau ei daith o chwarae'r gêm yr oedd yn ei charu i sefydlu ei Sefydliad ei hun i helpu eraill tebyg iddo. Gellir dod o hyd i'r ddolen i'r weminar trwy sianel YouTube swyddogol PCGC [yma](#).

Rhagor o Wybodaeth

Mae gwybodaeth am Sefydliad David ar gael yn: www.thedavidcotterillfoundation.com/

CYDWEITHWYR GWASANAETHAU CYFREITHIOL A RISG YN CREU LLYFR COGINIO I GODI ARIAN I GANOLFAN DIGARTREFEDD CAERDYDD

Mae cydweithiwr yn y Gwasanaethau Cyfreithiol a Risg, Nicola Sloan wedi cynhyrchu [Llyfr Coginio](#) ar ran Pwyllgor Ymgysylltu Staff Cyfreithiol a Risg i godi arian i Ganolfan Huggard, sef prif ganolfan digartrefedd Caerdydd.

Mae hyperddolenni yn y rhestr gynnwys fel bod gennych fynediad cyflym i'r Llyfr Coginio gyda llwyth o hoff ryseitiau eich cydweithwyr Cyfreithiol a Risg.

Meddai Nicola: "Rwy'n siŵr y byddwch chi i gyd yn cytuno, er nad oes amheuaeth bod pethau'n wahanol iawn ac yn anodd i lawer, y byddai'n erchyll bod allan ar y stryd heb unman i fynd! Rwy'n gwahodd unrhyw un sy'n dymuno gwneud hynny, i roi [cyfraniad gwirfoddol](#), os ydych chi'n meddwl y byddwch chi'n mwynhau'r Llyfr Coginio. Mae pob ceiniog yn cyfrif er mwyn gwneud gwahaniaeth."



ANGEN SGWRS? MAE'R GWASANAETH CEFNOGI CYMHEIRIAID YMA I WRANDO ARNOCH CHI

Mae Gwasanaeth Cefnogi Cymheiriaid PCGC yma i gefnogi ein holl gydweithwyr, ar unrhyw lefel, mewn unrhyw rôl. Nod y gwasanaeth yw rhoi mynediad i gydweithwyr at glust sy'n gwrando. Gall y Gwasanaeth hefyd ddarparu gwybodaeth am ystod o adnoddau.

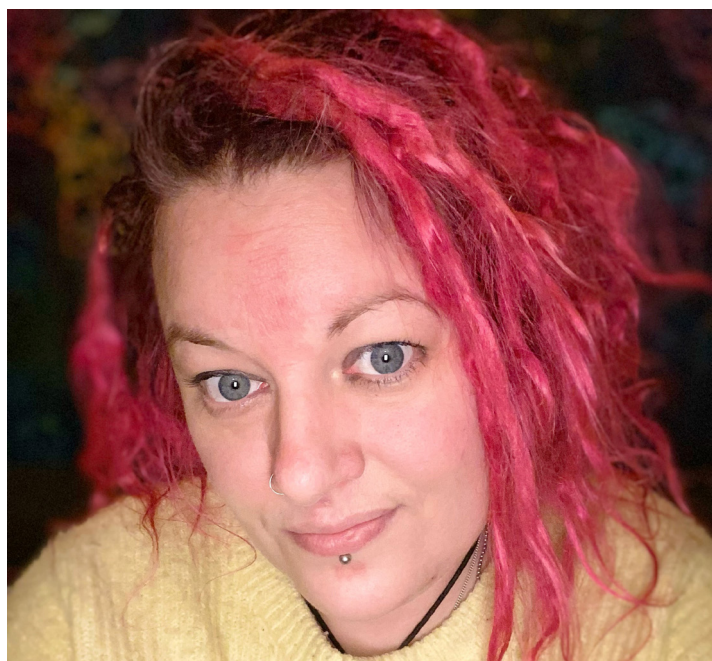
Ymhlith y pynciau dan sylw mae: Pryderon am ddychwelyd i'r gweithle; Sut rydych chi'n teimlo am y sefyllfa bresennol; Pryderon ariannol; Materion teuluol.

Bydd y cwbl yn gyfrinachol a ni fyddwch yn cael eich barnu. Y nod yw helpu cydweithwyr i ddefnyddio'u llais a pheidio â theimlo'u bod ar eu pen eu hunain.

Mae'r rota ar gyfer pob mis o ran amseroedd, dyddiadau a phwy y byddwch chi'n siarad â nhw ar gael ar [fewnrwyd](#) a'r [rhyngwrwyd](#).

Gallwch hefyd ddod o hyd i wybodaeth newydd yn cyflwyno ein Gwirfoddolwyr Cefnogi Cymheiriaid ar y dudalen fewnrwyd uchod.

Os na allwch gysylltu dros y ffôn ar yr amser penodedig, cysylltwch â: nwssp.workforce@wales.nhs.uk a bydd aelod o dîm Gwasanaeth Cefnogi Cymheiriaid yn cysylltu â chi.



RHANNU FY MHROFIADAU ER MWYN HELPU ERAILL BLOG IECHYD A LLESIANT NEWYDD GAN SUZANNE TENCH

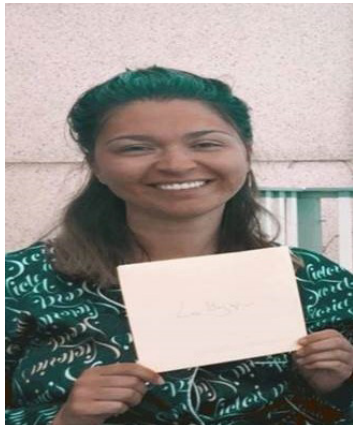
Helo, Suzi Tench ydw i. Rwy'n gweithio i PCGC yn adran Taliadau Offthalmig gyda'r Gwasanaethau Gofal Sylfaenol, wedi fy lleoli ym Mamhilad, Pontypŵl

Rwyf wedi cael diagnosis o straen, gorbryder ac iselder, a oedd, ychydig flynyddoedd yn ôl, yn golygu fy mod wedi gorfod cymryd seibiant estynedig o'r gwaith pan oeddwn i'n sâl gyda fy iechyd meddwl. Mae gen i Asperger's hefyd a all effeithio ar fy lefelau o straen a gorbryder o ddydd i ddydd.

Un o'r heriau anoddaf hyd yma fu delio â'r effaith y mae Coronafeirws wedi'i chael pan darodd y DU yn ystod Mawrth 2020. Amharwyd ar arferion gwaith a bywyd o ddydd i ddydd a newidiodd cymaint o gynlluniau a strwythurau yn sylweddol. Digwyddodd un o'r newidiadau mwyaf i'r amgylchedd gwaith pan gyflwynwyd gweithio gartref i lawer o swyddfeydd. Mae hyn nid yn unig wedi newid sut rydym yn gweithio ac yn darparu gwasanaethau, ond mae'r feirws hefyd wedi achosi llawer iawn o ansicrwydd, straen, gorbryder a theimladau o bryder cyffredinol i'r rhan fwyaf o bobl.

Trwy fy mhrofiadau, o ddarllen o gwmpas y pwnc a rhoi cynnig ar lawer o wahanol bethau i helpu i wella fy iechyd a llesiant, rydw i wedi penderfynu ysgrifennu cyfres barhaus o flogiau i rannu rhai o'r pethau sydd wedi fy helpu i, ynghyd ag unrhyw adnoddau a allai fod yn ddefnyddiol.

Trwy [flogio](#) am fy mhrofiadau a rhannu syniadau a chyngor, rwy'n gobeithio y bydd gwell dealltwriaeth o iechyd meddwl a sut mae'n gallu effeithio ar unigolion, ac y bydd rhai o'r pethau y byddaf yn eu rhannu yn ddefnyddiol i chi.



FY NHAITH COLLI PWYSAU: BLOG STAFF GAN YR HYRDDWYDDWR IECHYD A LLESIANT, ELENA HOLMES

Mae'r Hyrwyddwr Iechyd a Llesiant, Elena Holmes wedi bod yn ysgrifennu cyfres o flogiau wythnosol sydd wedi olrhain ei thaith colli pwysau. Nod y blogiau yw tynnu sylw at ymdrechion Elena i wella ei llesiant corfforol wrth fanylu ar sut mae hi wedi gwneud hynny. Hyd yn hyn, mae Elena wedi colli 23 pwys anhygoel ers Gorffennaf 2020 trwy gyfuniad o ymarfer corff a bwyta'n iach.

Meddai Elena: "Mae hon yn daith bersonol iawn i mi. Doeddwn i ddim yn teimlo'n hyderus yn fy nghroen fy hun a dyna pam fy mod yn teimlo fod yn rhaid i mi newid fy iechyd a llesiant. Rwy'n falch iawn gyda fy nghynnydd hyd yn hyn ac rwy'n gobeithio y gall fy nhaith ysbrydoli eraill. Rwy'n teimlo'n obeithio iawn ar gyfer yr Haf."

Mae blog diweddaraf Elena ar gael i'w ddarllen trwy fewnwyd y staff [yma](#).



YMWYBYDDIAETH O HUNANLADDIAD – HYFFORDDIANT I STAFF

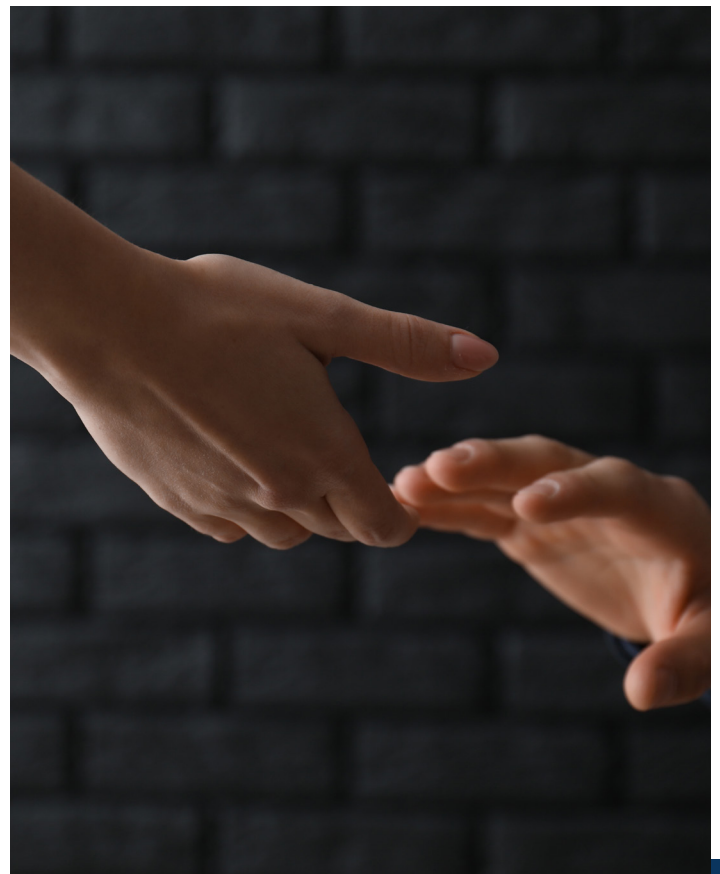
Mae ymwybyddiaeth o atal hunanladdiad yn rhywbeth y mae angen i bawb ei gymryd o ddifrif. Mae'r deuddeg mis diwethaf wedi bod yn anodd i lawer, gyda'r effeithiau ar rai pobl yn ddwys iawn.

Dydyn ni byth yn gwybod mewn gwirionedd a ydym yng nghwmni rhywun sy'n ei chael hi'n anodd na phryd fydd argyfwng sy'n cynnwys hunanladdiad yn digwydd. Mae'r sefydliadau iechyd meddwl ledled y wlad yn gweld cynnydd yn y nifer sy'n ceisio cyflawni hunanladdiad, y nifer sy'n cael meddyliau ynghylch hunanladdiad a hunanladdiad ei hun.

Gyda hyn mewn golwg, mae'r holl staff yn cael cyfle i gymryd rhan mewn [Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad](#). Mae'r Zero Suicide Alliance yn cynnig Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad yn rhad ac am ddim. Mae'r cwrs yn para tua 20 munud, a byddwch yn derbyn gwybodaeth am ffordd o gefnogi rhywun a allai fod mewn perygl o gyflawni hunanladdiad. Ar ôl ei gwblhau byddwch yn cael tystysgrif sy'n cadarnhau eich bod wedi cwblhau'r cwrs.

Nid yw hyn yn orfodol a sylweddolir na fydd pawb eisiau cymryd rhan - ond os oes gennych ddiddordeb, cliciwch ar y ddolen uchod a dewis cam 3 ar gyfer y cwrs llawn.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch â: kerry.flower-fitzpatrick@wales.nhs.uk



CERDDDED HYD Y DEYRNAS UNEDIG ER BUDD YMDDIRIEDOLAETH LULLABY: FY HER GAN CHRISTOPHER HAMPSON



Yn ddiweddar, llwyddodd ein cydweithiwr Gwasanaethau Cyflogaeth a Hyrwyddwr Iechyd a Llesiant, Christopher Hampson i gwblhau her gerdded rithwir o John O Groats i Lands End er budd elusen Ymddiriedolaeth Lullaby. Dyma elusen sy'n codi ymwybyddiaeth o syndrom marwolaeth sydyn babanod (SIDS), darparu cyngor arbenigol ar gwsgrwydd diogel i fabanod ac sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol i rieni.

Gan adlewyrchu ar ei gamp, meddai Christopher:

"Penderfynais ymgymryd â'r her er budd Ymddiriedolaeth Lullaby yn wreiddiol fel ffordd arall i godi arian oherwydd bu'n rhaid i mi ganslo digwyddiadau elusennol eraill yr oeddwn wedi'u cynllunio yn sgil Coronafeirws. Mae codi arian ar gyfer Ymddiriedolaeth Lullaby yn bersonol iawn i mi ac ymgymerais â'r her er cof am fy merch a gollais i SIDS yn 2012."

"Dechreuodd pethau pan welais hysbyseb ar gyfer taith gerdded rithwir o John O Groats i Lands End lle byddwn yn cael 12 mis i gwblhau'r 874 milltir – roedd angen i mi gofnodi sawl milltir roeddwn i'n cerdded neu'n rhedeg bob dydd. Cyfrifiais bod angen i mi wneud tua 2.5 milltir y dydd i gwblhau'r daith o fewn y 12 mis, ac er bod yna her medal aur hefyd ar gyfer cwblhau o fewn 3 mis, roeddwn yn amau na fyddwn yn agos at wneud hynny, ac felly'r nod syml wrth gofrestru oedd cwblhau'r cyfan mewn 12 mis."

"Wnes i recriwtio tîm i ymuno â mi gan gynnwys cydweithiwr yn y Gwasanaethau Cyflogaeth Ceri Thomas, – ac ychydig o ffrindiau o Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe. Dechreuodd fy her ar 23 Tachwedd 2020 pan gerddais o amgylch yr ardal leol am awr tra roedd fy mab yn mwynhau ymarfer pêl-droed, ynghyd â milltir neu ddwy gyflym yn ystod fy egwyl ginio a thrwy gerdded i'r siopau gyda'r nos. Erbyn diwedd y diwrnod cyntaf roeddwn i wedi cwblhau ychydig dros 10 milltir."

"Dechreuais feddwl y gallwn gyrraedd y targed 3 mis felly wnes i newid fy null gan osod y nod o gerdded neu redeg tua 10 milltir y dydd neu ychydig ymhellach. 83 diwrnod yn ddiweddarach cwblheais yr 874 milltir o'r diwedd. Rhoddodd yr her rywbeth i mi ganolbwyntio arno yn ystod y cyfnodau clo ac rwy'n teimlo'n well yn gorfforol ac yn feddyliol."

"Erbyn hyn, rwy'n benderfynol o wneud yn siŵr fy mod yn dal i gerdded i gynnal hyn, gyda'r bwriad o ymgymryd â Her 3 Copa Cymru unwaith y bydd cyfyngiadau'n cael eu codi ac yn caniatáu i hyn ddigwydd. Rydw i wedi codi bron i £150 ac os hoffai unrhyw un gyfrannu yna gallant wneud hynny [yma](#)."



GRYM MEDDWL YN BOSITIF: GWEITHDAI AR GAEL I STAFF

Mae Gweithdai Iechyd a Llesiant newydd wedi'u trefnu ac maent bellach ar gael i holl staff PCGC i ymuno â nhw.

Profwyd ers amser maith bod ein hiechyd meddyliol a chorfforol yn elwa os ydym yn cymryd agwedd gadarnhaol at fywyd. Fodd bynnag, mae'n haws dweud na gwneud.

Yn y gweithdai awr hyn, byddwn yn archwilio sut all ein meddyliau ddylanwadu ar ein teimladau a'n hymddygiad ac yn edrych ar rai awgrymiadau a strategaethau i herio ein ffordd o feddwl. Dewch draw gyda meddwl agored.

Dyma ddyddiadau'r sesiynau:

- 11 Mawrth 1-2pm
- 20 Ebrill 12-1pm.

Gellir archebu pob sesiwn trwy ESR.

I ddod o hyd i'r cwrs ar ESR, cliciwch ar "my learning" (ar ochr chwith y sgrin) yna dylai fod blwch chwilio am gwrs ar y dudalen nesaf.

Teipiwch 'Positive Thinking' ac yna cliciwch ar enw'r cwrs pan ddaw i fyny. Fe ddylech chi gyrraedd tudalen gyda thri dyddiad cwrs i ddewis ohonynt.

Os oes angen unrhyw wybodaeth bellach arnoch, os gwelwch yn dda cysylltwch â Carolyn Isles:
carolyn.isles@wales.nhs.uk

DIWRNOD CANSER Y BYD: DIWRNOD YMWHYBYDDIAETH RHYNGWLADOL PWYSIG

Mae Diwrnod Canser y Byd, sy'n digwydd ar 4 Chwefror, yn ddigwyddiad rhyngwladol a drefnir gan yr [Undeb Rheoli Canser yn Rhyngwladol](#).

Trwy godi ymwybyddiaeth ledled y byd, gwella addysg ac ysgogi gweithredu personol, cyfunol a llywodraethol, maent yn gweithio gyda'i gilydd i ail-ddychmygu byd lle gellir atal miliynau o farwolaethau o ganser a sicrhau bod mynediad at driniaethau canser sy'n achub bywydau a gofal canser yn gyfartal i bawb – waeth pwy ydych chi neu ble rydych chi'n byw.

Wedi'i greu yn 2000, mae [Diwrnod Canser y Byd](#) wedi tyfu i fod yn symudiad cadarnhaol i bawb, ymhobman uno gydag un llais i wynebu un o'n heriau mwyaf mewn hanes.

Bob blwyddyn, mae cannoedd o weithgareddau a digwyddiadau yn digwydd ledled y byd, yn casglu ynghyd gymunedau, sefydliadau ac unigolion mewn ysgolion, busnesau, ysbytai, marchnadoedd, parciau, neuaddau cymunedol, addoldai – yn y strydoedd ac ar-lein – ac yn atgoffa pawb yn rymus fod gan bob un ohonom rôl i'w chwarae wrth leihau effaith canser yn fyd-eang.

Thema Diwrnod Canser y Byd eleni oedd 'I Am and I Will', gan roi'r pwyslais arnoch chi a'ch ymrwymiad i weithredu. Trwy gamau gweithredu cadarnhaol, gyda'n gilydd gallwn gyrraedd y targed o leihau nifer y marwolaethau cynamserol o ganser a chlefydau anhrosglwyddadwy o un rhan o dair erbyn 2030.

HYFFORDDIANT

Mae hyfforddiant rhad ac am ddim i reolwyr sy'n cefnogi aelod o staff y mae canser yn effeithio arno ar gael ar [wefan Macmillan](#).



DOLENNI DEFNYDDIOL

- [Beth yw symptomau canser y prostad?](#)
Prostate Cancer UK
- [Archwilio eich bronnew](#)
Breast Cancer UK
- [Mwy am sgrinio serfigol](#)
Cancer Research UK

CORONAFEIRWS

Yn rhoi'r wybodaeth, y gefnogaeth a'r arweiniad diweddaraf i chi

Mae haint Coronafeirws newydd 2019, a elwir hefyd yn Goronafeirws newydd Wuhan, wedi newid ein ffordd o weithio a byw ers dod yn rhan o'n bywydau beunyddiol yn ôl ym mis Mawrth 2020.

Rydym wedi bod yn cyfathrebu â chi yn gorfforaethol ac ar lefel leol i ddarparu'r wybodaeth ddiweddaraf i'r holl staff fel eich bod chi'n deall yn iawn sut mae PCGC yn ymdrin â'r pandemig ac i sicrhau ein bod yn cefnogi pob cydweithiwr yn llawn hyd eithaf ein gallu.

I staff sy'n gweithio yn ein safleoedd, gwnaed ymdrechion mawr gan ein [Grŵp Arweinwyr Safleoedd Adeiladau](#) i sicrhau bod swyddfeydd yn amgylcheddau diogel i weithio ynddynt ac i gydymffurfio â holl ganllawiau a deddfwriaeth berthnasol y llywodraeth. Mae gwybodaeth bellach ar gael hefyd ar ein [tudalennau gwe](#) Iechyd a Diogelwch Covid-19.

Mae PCGC hefyd wedi cychwyn nifer o [fentrau iechyd a llesiant](#) i gefnogi'r rheini sydd mewn swyddfeydd/storfeydd/ar y ffordd ac i staff sy'n gweithio gartref yn ogystal â'n galluogi i gyflwyno rhaglenni TG Office 365 newydd.

Mae'r holl wybodaeth hefyd ar gael ar ein [gwefan allanol](#) ar gyfer cydweithwyr sy'n methu cael mynediad i'n llyfannau mewnol.

O safbwynt sefydliadol, byddwn yn prhau i weithio ar yr egwyddor **"Os allwch chi weithio gartref yna dylech barhau i wneud hynny"** a bydd Uwch Dîm Arweinyddiaeth PCGC yn adolygu hyn ar y cyd â'n cydweithwyr Undebol yn Ebrill 2021.

Wrth i ni symud ymlaen, mae nifer o grwpiau eraill sy'n cael eu harwain gan staff wedi'u sefydlu i ddarparu cyfarwyddyd i PCGC ac i roi ar waith adborth a gafwyd gan staff ac o arolygon staff diweddar ac arweiniad diweddaraf y llywodraeth er mwyn sicrhau bod gennym un neges a dull cyson.

Mae'r grwpiau hyn yn cynnwys (ond nid yn gyfyngedig i):

- [Grŵp Addasu a Newid](#)
- [Grŵp Partneriaeth Iechyd a Llesiant](#)
- Grŵp Cynllunio ac Ymateb
- [Bwrdd Rhaglen Gweithio Ystwyth](#).

Mae nifer o fideos hefyd wedi cael eu rhyddhau i dawelu meddwl ac i [dynnu sylw at y mesurau](#) a roddwyd ar waith yn ein swyddfeydd a beth yw ein [cynlluniau ar gyfer y dyfodol](#).

Mae Grwpiau Ffocws a [Boreau Coffi Rhithwir](#) wedi parhau i'r holl staff er mwyn helpu i lywio'r broses o wneud penderfyniadau ac i siarad â'n Huwch Dîm Arweinyddiaeth i ofyn unrhyw gwestiynau ac i ddeall sut mae PCGC yn wynebu her Coronafeirws.

Mae ein Tîm Gweithlu a Datblygu Sefydliadol hefyd wedi sefydlu cyfeiriad e-bost pwrpasol ar gyfer unrhyw ymholiadau Coronafeirws a allai fod gennych sef: NWSSP.Covid@Wales.nhs.uk



Dolenni cyflym ar gyfer iechyd a llesiant a Coronafeirws

Mewnrwyd

- [Iechyd a Llesiant – prif dudalen](#)
- [Adnoddau Covid-19](#)
- [Iechyd Meddwl, Straen a Gorbryder](#)
- [Grŵp Partneriaeth Iechyd a Llesiant](#)
- [Gwasanaeth Cymorth sydd Ar Gael](#)
- [Cyfle Hyfforddi i Reolwyr – Rheoli Iechyd Meddwl yn y Gwaith](#)
- [Gwasanaeth Cymorth Cymheiriaid PCGC](#)
- [Rhaglen Gynorthwyo Cyflogaion \(EAP\)](#)
- [Cylchlythyron Gweithlu Covid-19](#)
- [Briff wythnosol diweddaraf ynghylch](#)
- [Coronafeirws gan Neil Frow, Rheolwr Gyfarwyddwr](#)
- [Tudalennau Iechyd a Diogelwch ynghylch Covid-19](#)

Rhyngwrwyd

- [Gwybodaeth Coronafeirws](#)
- [Gofalu am eich llesiant meddyliol](#)
- [Profi, Olrhain, Diogelu](#)
- [Llyfrgell o wybodaeth i staff](#)
- [Cylchlythyron Gweithlu Covid-19](#)
- [Ap COVID-19 y GIG](#)
- [Cyngor Teithio yng Nghymru](#)

