cyngor a chefnogaeth Am Ddim yn Nghymru

wella iechyd a lles eich staff

Hybu Gwaith Cymru

Cyngor diduedd am ddim ar iechyd yn y gweithle gan Lywodraeth Cynulliad Cymru mewn partneriaeth ag HSE

Her Iechyd Cymru Health Challenge Wales

Mae'r daflen hon yn amlinellu cynlluniau yng Nghymru sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth **AM DDIM** a all helpu i wella perfformiad eich busnes drwy wella iechyd a lles eich staff. I gael cyngor a chefnogaeth i wella iechyd a lles yn eich gweithle, a chael mwy o wybodaeth am y Safon Iechyd Gorfforaethol a'r Wobr Gweithle Bychan – cysylltwch â:

Carol Tunnah – Gogledd Cymru
Ffôn: 07792 353336
Ebost: Carol.tunnah@nphs.wales.nhs.uk

Wendy Bowler – Canolbarth a Gorllewin Cymru
Ffôn: 07973 749683
Ebost: Wendy.Bowler@nphs.wales.nhs.uk

Sion Lingard – De a Dwyrain Cymru
Ffôn: 07973 749729
Ebost: Sion.lingard@nphs.wales.nhs.uk

Am wybodaeth ar sut i atal **Poen Cefn** yn y gwaith a rhoi cefnogaeth i weithwyr sy'n dioddef Poen Cefn ewch i: **www.welshbacks.com**.

Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl (MHFA) yw'r help a roddir i rywun sydd mewn trallod, neu a all fod â phroblem iechyd meddwl, cyn gofyn am help proffesiynol. Am wybodaeth ar MHFA a mynediad i hyfforddiant MHFA ewch i Mind Cymru drwy **www.mind.org.uk.**

Os yw straen, gor-bryder neu iselder yn effeithio arnoch chi neu unrhyw un o'ch staff, gall healthy minds at work fod o gymorth. Cynllun yw hwn i helpu pobl i ddelio â'r cyflyrau hyn fel eu bod yn gallu aros yn y gwaith. Ffoniwch - **0800 028 1415** am gyngor a chefnogaeth broffesiynol neu ewch i **www.healthymindsatwork.org.uk** am ragor o wybodaeth.

I gael cyngor a chefnogaeth am sut i wneud eich gweithlu'n fwy sionc yn gorfforol ac i wneud cais am gyllid i ddatblygu cyfleusterau a rhaglenni gweithgaredd corfforol yn eich gweithle, ewch i: **www.sports-council-wales.org.uk/getactiveatwork/getting-physical-in-the-workplace.**

Am gefnogaeth i'ch staff i roi'r gorau i ysmygu cysylltwch â Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Cymru Gyfan. Mae'r gwasanaeth yn hawdd mynd ato, dim ond ffonio'r rhif isod i ganfod yn lle mae'ch gwasanaeth stopio ysmygu lleol a gwybodaeth am sut i ymuno â'ch grwp cefnogi lleol i'ch helpu i roi'r gorau i ysmygu - Ffôn - **0800 085 2219**.

Am ragor o wybodaeth ar y Gwaharddiad Ysmygu a'ch gweithle ewch i **www.smokingbanwales.com** neu cysylltwch ag adran iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol.

Os ydych eisiau gwybodaeth am **fwyta'n iach** ewch i **www.foodstandards.gov.uk** neu **www.eatwell.gov.uk**.

Mae **Mynediad i Waith** ar gael i helpu i oresgyn y problemau sy'n deillio o anabledd. Mae'n cynnig cyngor a chymorth ymarferol mewn ffordd hyblyg y gellir ei haddasu ar gyfer anghenion unigolyn mewn swydd arbennig. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Ffôn - 02920 804070
FFACS - 02920 804071
Minicom - 02920 220276

Mae **Her Iechyd Cymru** yn cynnig gwybodaeth ac yn hybu gweithgareddau i wella iechyd a lles. Dangosodd yr ymchwil ddiweddaraf y gall buddsoddi mewn hybu iechyd yn y gweithle arwain at arbedion o ddeg punt am bob punt a wariwyd. Ewch i **www.wales.gov.uk/healthchallenge** i ddarganfod sut y gall eich sefydliad chi ymateb i Her Iechyd Cymru.

D0180809 CMK-22-04-046(051)