

Iselder?

Ddim yn bwyta?

Straen?

Ddim yn ymdopi?

Teimlo'n isel?

**Ydych chi'n  
jyglo gwaith ac  
iechyd meddwl?**

Ddim yn cysgu?

Pryderus?

**Nid ydych ar  
ben eich hun.**

**Os ydych yn cael  
anawsterau iechyd  
meddwl yn y gwaith,  
gallwn helpu.**



# Mae'r Gwasanaeth Cefnogaeth Iechyd Meddwl Mynediad at Waith a ddarperir gan Remploy yn cael ei ariannu gan yr Adran Gwaith a Phensiynau.

Mae'r gwasanaeth yn darparu cefnogaeth gyfrinachol i helpu eich staff aros yn y gwaith. Nid oes cost i gael mynediad at y gwasanaeth.

## Bydd ein ymgynghorwyr yn helpu gyda:

- Cefnogaeth gweithle am naw mis
- Strategaethau ymdopi
- Cynllun lles
- Addasiadau gweithle
- Cael cefnogaeth gan eich cyflogwr, os hoffech i ni.

## Gall eich gweithwyr fod yn gymwys am y gwasaneth os:

- Ydych mewn gwaith parhaol neu dros dro (yn gweithio neu i ffwrdd yn sal)
- Ydych gyda chyflwr iechyd meddwl sydd wedi gwneud i chi golli gwaith, neu ei gwneud hi'n anodd i aros yn y gwaith.

## Cysylltwch â ni, a mi wnawn y gweddill:

 **0300 456 8114**

 a2wmhss@remploy.co.uk

 [www.remploy.co.uk/mentalhealth](http://www.remploy.co.uk/mentalhealth)

Mae ceisiadau yn destun i benderfyniad gan ymgynghorwyr Mynediad at Waith.

**Cymorth iechyd meddwl**

**Ar gyfer unigolion mewn gwaith neu brentisiaethau**

Dilynwch ni:  /remploy  @remploy  /remplytv  /remploy

Am fformatau eraill, ebostiwch [communications@remploy.co.uk](mailto:communications@remploy.co.uk) gan ddyfynnu Cyf.R224-Medi18