

Cynllun Gweithredu Iechyd Gweithio o Bell

# Rheoli Fersiynau

Mae’r ddogfen hon yn amodol ar adolygiad rheolaidd oherwydd newidiadau i ddeddfwriaeth a pholisi. Gellir dod o hyd i’r fersiynau diweddaraf o’n cyhoeddiadau ar ein gwefan. Cyn cysylltu â ni ynghylch cynnwys y ddogfen hon, argymhellir i chi gyfeirio at y fersiwn diweddaraf ar y wefan a’r canllawiau perthnasol.

| Fersiwn | Dyddiad Cymeradwyo  | Cymeradwywyd gan | Nodiadau / newidiadau |
| --- | --- | --- | --- |
| f1.0 | 12/11/2021 | AM/LH | Dogfen Newydd |

# Cynllun Gweithredu Iechyd Gweithio o Bell

Cymorth i bob gweithiwr reoli ei iechyd meddwl a lles yn y gwaith.

# Rhagarweiniad

Mae Cyngor Sir Ddinbych yn ymrwymo i gefnogi lles y gweithwyr ac er mwyn eu helpu i gynnal eu hiechyd a lles eu hunain rydym wedi llunio’r cynllun hwn, sy’n seiliedig ar adnoddau a gasglwyd gan yr elusen iechyd meddwl, Mind.

Nod pennaf y cynllun yw annog gweithwyr i ymchwilio eu hunain i’r hyn y gallant ei wneud i wella a chynnal eu hiechyd meddwl.

Yn hytrach na rheoli absenoldeb oherwydd salwch mewn ffordd ymatebol, arferir dull mwy rhagweithiol ac ataliol sy’n cynnwys hyrwyddo lles ac ennyn gwell cyfranogiad gan weithwyr.

Mae gwaith yn rhan enfawr o’n bywydau; mae’n bwysig fod pob gweithiwr yn teimlo’n iach ac yn medru siarad am unrhyw broblemau sydd ganddynt. Rydym felly’n annog gweithwyr a rheolwyr i rannu’r cynllun hwn ymysg ei gilydd.

Cydnabyddir hefyd bod yr amgylchedd gwaith wedi newid i’n gweithwyr a bod bron pawb yn gweithio gartref. Efallai nad yw’r gweithwyr wedi cael yr un gefnogaeth ag y cawsant yn y swyddfa, ac felly mae’n bwysig fod yr holl weithwyr yn myfyrio ynghylch eu lles eu hunain wrth weithio gartref. Mae’n bwysig fod yno gefnogaeth ar gael i’r holl weithwyr wrth i iddynt ddal i addasu i’r ffyrdd newydd o weithio.

Ceir rhagor o wybodaeth a chyngor ar les corfforol a meddyliol ar y tudalennau iechyd meddwl a lles. [https://www.denbighshire.gov.uk/cy/swyddi-a-gweithwyr/fy-nghyflogaeth/iechyd-meddwl-a-lles/iechyd-meddwl-a-lles.aspx](https://www.denbighshire.gov.uk/cy/swyddi-a-gweithwyr/fy-nghyflogaeth/iechyd-meddwl-a-lles/iechyd-meddwl-a-lles.aspx%20)

Mae’r cynllun gweithredu hwn wedi’i anelu’n bennaf at weithwyr sy’n ei chael yn anodd gweithio o bell. Os oes yno bethau eraill sy’n peri straen neu or-bryder i’r gweithiwr, neu unrhyw broblem arall, dylid defnyddio’r Cynllun Gweithredu Iechyd Cyffredinol.

## Beth ydi Cynllun Gweithredu Iechyd a sut mae’n gallu helpu?

Mae cynllun gweithredu iechyd yn rhywbeth ymarferol y gellir ei addasu i bob unigolyn a gall pawb ei ddefnyddio, p’un a oes ganddynt broblem iechyd neu beidio. Bydd hefyd yn helpu i adnabod y pethau sy’n cadw rhywun yn iach yn y gwaith ac yn eu bywyd yn gyffredinol, beth sy’n medru peri i rywun fod yn wael, a sut i fynd i’r afael â phroblem iechyd, yn enwedig felly yng nghyd-destun iechyd meddwl yn y gwaith.

Mae hefyd yn sail ar gyfer trafodaeth â rheolwyr a/neu oruchwylwyr fel bod pawb yn meithrin gwell dealltwriaeth o anghenion a phrofiadau’r gweithiwr er mwyn medru rhoi gwell cefnogaeth i’w hiechyd, a fydd yn ei dro yn arwain at weithwyr sy’n fwy cynhyrchiol, yn perfformio’n well ac yn fwy bodlon â’u swyddi.

Gall cynllun gweithredi iechyd helpu gweithwyr i ddatblygu ffyrdd o gynnal eu lles meddyliol eu hunain a’i gwneud yn llai tebygol y bydd problemau fel straen yn codi.

Gall cynllun gweithredi iechyd helpu gweithwyr i ddatblygu ffyrdd o gynnal eu lles meddyliol eu hunain a’i gwneud yn llai tebygol y bydd problemau fel straen yn codi.

## Beth ddylid ei gynnwys mewn Cynllun Iechyd a Lles?

* Y dulliau y gellir eu defnyddio a’r ymddygiad y gellir ei arfer er mwyn cynnal iechyd corfforol a meddyliol
* Newidiadau mewn diet a ffordd o fyw a allai fod yn fuddiol
* Arwyddion cynnar y gallai iechyd fod yn dirywio
* Unrhyw bethau yn y gwaith sy’n sbarduno straen neu ddirywiad mewn iechyd meddwl
* Effaith bosib unrhyw gyflwr iechyd corfforol a/neu feddyliol ar berfformiad yn y gwaith, a pha gymorth neu gefnogaeth y gallai fod angen ar gyfer hynny
* Pa gefnogaeth sydd ei angen gan y rheolwr atebol
* Camau y gellir eu cymryd a phethau cadarnhaol y gall y gweithiwr a’r rheolwr eu gwneud os yw'r gweithiwr yn cael trafferth â chyflwr iechyd corfforol neu feddyliol
* Ymwybyddiaeth o’r dulliau cymorth sydd ar gael yn y gweithle – hynny yw, y rhaglen cymorth i weithwyr, swyddogion cymorth cyntaf iechyd meddwl a ffisiotherapi
* Pennu ac adolygu amserlenni ar y cyd wrth weithredu unrhyw ddulliau cymorth er mwyn sicrhau eu bod yn gweithio
* Unrhyw gymorth allanol sydd ei angen – cyngor gan Therapydd Galwedigaethol, er enghraifft.

Bwriedir i’r cynllun gweithredu iechyd fod yn gytundeb rhwng y gweithiwr a’r rheolwr i hyrwyddo lles a/neu fodloni unrhyw anghenion iechyd, ac mae hynny’n cynnwys trafod unrhyw addasiadau rhesymol.

Y gweithiwr a ddylai lunio’r cynllun gweithredu iechyd a bod yn berchen arno, gan fynegi eu dewisiadau personol eu hunain yn eu llais eu hunain, a sôn am eu profiadau a’u hanghenion personol.

## Gweithio o Bell

Gall cynllun gweithredu iechyd fod o fudd hefyd i weithwyr sy’n addasu i’r ffyrdd newydd o weithio ac yn ei chael hi’n anodd gweithio gartref a/neu o bell. Mae’n bwysig felly bod gweithwyr yn creu lle gwaith pwrpasol wrth weithio gartref.

Mae’n bwysig ceisio gosod ffiniau os yw’r cartref bellach yn swyddfa, a gall gweithio mewn ystafell neu ran neilltuol o’r tŷ helpu i wahaniaethu rhwng amser gwaith ac amser hamdden.

Mae treulio amser er lles eich hun yn hanfodol hefyd, ac mae’n helpu pawb i fedru gwrthsefyll heriau. Mae’n rhaid rhoi blaenoriaeth i’n hanghenion personol weithiau, yn hytrach na gofynion gwaith. Gall anwybyddu anghenion personol greu straen a blinder. Mae’n bwysig cymryd seibiant o bryd i’w gilydd yn ystod y dydd, a chael o leiaf hanner awr i gael rhywbeth i’w fwyta. Mae seibiant byr yn medru helpu i’n dadflino a’n hadfywio. Gall hefyd roi cyfle inni feddwl am unrhyw broblemau yn y gwaith o safbwynt gwahanol.

Weithiau mae’n beth gwych i beidio â gorfod gwisgo’n drwsiadus i fynd i’r gwaith. Ond os yw rhywun yn teimlo’n isel gall rhoi dillad smart amdanynt neu ymbincio am bum munud roi hwb i’w hunanhyder a gwneud iddynt deimlo’n barod am waith.

Efallai bod rhai gweithwyr yn ei chael hi’n anodd gweithio o bell a mynd o un lle i’r llall heb gael un man gwaith arferol. Efallai nad ydynt yn gyfarwydd â chydweithwyr sy’n gweithio mewn mannau eraill ac yn gweld symud ledled y sir o hyd yn her.

Mewn rhai amgylchiadau gall gweithio gartref a/neu o bell fod yn ddigon unig. Mae’r dystiolaeth yn dangos fod teimlo’n agos at bobl eraill a chael ein gwerthfawrogi ganddynt yn un o anghenion sylfaenol bodau dynol. Mae perthnasau da yn bwysig i’n lles ac felly mae’n hanfodol bod timau’n cwrdd yn rheolaidd neu fod yno system gyfeillio er mwyn sicrhau nad oes neb yn teimlo’n unig wrth weithio gartref.

## Addasiadau rhesymol a Deddf Cydraddoldeb 2010

Drwy lenwi’r cynllun gweithredu iechyd mae modd cael trafod â’r rheolwr a oes angen unrhyw addasiadau rhesymol. Fe ddewch chi o hyd i Ganllaw i Addasiadau Rhesymol ar ein tudalennau Rheoli Presenoldeb ar y wefan: [https://www.denbighshire.gov.uk/cy/swyddi-a-gweithwyr/fy-nghyflogaeth/gwyliau-a-phresenoldeb/absenoldeb-am-resymau-iechyd/rheoli-presenoldeb.aspx](https://www.denbighshire.gov.uk/cy/swyddi-a-gweithwyr/fy-nghyflogaeth/gwyliau-a-phresenoldeb/absenoldeb-am-resymau-iechyd/rheoli-presenoldeb.aspx%20%20)

## Templed Gweithio o Bell y Cynllun Gweithredu Iechyd

### Pa fanylion hoffech chi eu rhannu â’ch rheolwr ynglŷn â’r sefyllfa waith ar hyn o bryd?

 (Gallai fod o fudd, er enghraifft, ichi sôn os ydych chi’n rhannu lle gwaith ag eraill sy’n byw gyda chi, neu os ydych chi’n gweithio yn eich ystafell wely.)

### Yn eich lle gwaith arferol, beth sy’n eich helpu i gadw’n feddyliol iach yn y gwaith?

### Sut allech chi addasu’r rhain ar gyfer eich lle gwaith newydd?

### Pa bethau yn eich lle gwaith newydd sy’n sbarduno dirywiad yn eich iechyd meddwl?

### Ar sail eich profiad o weithio gartref hyd yn hyn, beth sy’n eich helpu i gadw’n feddyliol iach?

 (Er enghraifft, cymryd digon o egwyl draw o’r lle gwaith amser cinio, cael sgwrs reolaidd â’ch rheolwr am eich lles, gwneud ymarfer gwaith yn y bore, gyda’r nos neu dros ginio, sefydlu trefn, neu rywbeth syml fel cael lle gwaith glân a thaclus.)

### Sut allai iechyd meddwl gwael effeithio ar eich gwaith?

 (Er enghraifft, efallai ei bod yn anodd ichi benderfynu am bethau, cael trafferth blaenoriaethu gwaith, trafferth canolbwyntio, blinder, dryswch, cur pen.)

### Oes yno unrhyw arwyddion cynnar y gallech chi, eich rheolwr neu’ch cydweithwyr sylwi arnynt pan mae’ch iechyd meddwl yn dechrau dirywio?

 (Gallai hyn gynnwys pethau fel eich ymddygiad arferol yn newid, neu’ch bod yn ymddangos yn bell eich meddwl yn ystod galwadau fideo, cyfarfodydd tîm ar-lein neu gyfryngau gwaith fel Microsoft Teams)

### Pa gefnogaeth all eich rheolwr neu gydweithwyr ei gynnig er mwyn lliniaru ar bethau sy’n sbarduno dirywiad yn eich iechyd meddwl a/neu eich cefnogi yn ystod y cyfnod anodd hwn?

 (Gallai hynny gynnwys pethau fel cael digon o egwyl, llai o wybodaeth i’w gymryd i mewn, neu fod i ffwrdd o’r gwaith am gyfnod byr.)

### Oes yno unrhyw arwyddion cynnar y gallai’ch teulu neu bobl sy’n byw ar eich aelwyd sylwi arnynt?

 (Gallai hynny gynnwys pethau fel eich ymddygiad arferol yn newid, mynd i’ch cragen neu fod yn flin neu’n ddig.)

### Pa gefnogaeth all eich teulu neu bobl sy’n byw ar eich aelwyd ei gynnig er mwyn lliniaru ar bethau sy’n sbarduno dirywiad yn eich iechyd meddwl a/neu eich cefnogi yn ystod y cyfnod anodd hwn?

### Os hoffech chi rannu’ch Cynllun Gweithredu Iechyd â rhywun – eich rheolwr yn y lle cyntaf, neu efallai aelod o’r teulu, rhywun sy’n byw ar eich aelwyd neu ffrind – gallwch ysgrifennu neges iddynt yma ynglŷn â sut yr hoffech iddynt eich cefnogi.

Llofnod y Gweithiwr:

Llofnod y Rheolwr Atebol:

Dyddiad adolygu: