

Rhaflen Llesiant Cynqor Gwynedd Mai 2024- Mawrth 2025

Nid yw'r rhestr hon o weithgareddau yn gynhwysfawr. Bydd ymweliadau i feysydd gwaith penodol yn cael ei dargedu yn ôl yr angen. Mi fydd y meysydd gwaith penodol yn cael cefnogaeth / sylw yn dilyn derbyn data byw o sefyllfa absenoldebau salwch, symptomau o straen, cyhyrsgerbydol.

Rhoi	Gweithgaredd	Crynodeb o weithgaredd	Lleoliad	Targed	Gyfrifol
Mai 2024	Canser y Ceilliau	<p>Poster- Mae canser y ceilliau yn cynyddu yn y Deyrnas Unedig, gyda thua 2,300 yn cael diagnosis bob blwyddyn. Gellir trin y math yma o ganser fel arfer os caiff ei ddal yn gynnar. [1]</p> <p>Atgoffa aelodau o staff i wirio eu ceilliau, yn ogystal â chod QR ar y posteri yn mynd a nhw i safle i ddysgu sut i wirio ei cheilliau.</p>	Toiledau Dynion a Merched	Pob aelod o staff (Depo, Cartrefi Gofal, Byw'n Iach, Swyddfeydd).	Lois Thomas
Mehefin 2024	Gofal Haul	<p>Codi ymwybyddiaeth o sut i ofalu am eu hunan wrth weithio allan yn yr haul/ gwres a beth i edrych allan am gydag unrhyw dyfiant.</p> <p>Mae achosion o ganser y croen wedi cynyddu'n gyson dros y blynyddoedd diwethaf. Ymddengys mai cysylltiad â'r haul yw'r prif achos dros hyn.</p>	Mewnruwyd	Staff PP/YGC, Amgylchedd, Morwrol.	Lois Thomas
Awst 2024	Sioe Deithiol Iechyd a Llesiant	<p>Cynnig gwiriadau iechyd i'r staff mewn gwahanol leoliadau a chodi ymwybyddiaeth o'r gefnogaeth sydd ar gael o fewn y Cyngor.</p> <p>Stondinau yn cynnwys: Gofal Cefn, Alcohol a Chyffuriau, Buddiannau i staff, Lles Meddyliol, Byw'n Iach a Hunanwasanaeth.</p>	Digwyddiadau ar draws y Cyngor	Aelodau o staff y Cyngor yn enwedig staff y Depo's a Chartrefi preswyl.	Lois Thomas
Medi 2024	Diwrnod Hunanladdiad Y Byd	<p>Mae ystadegau hunanladdiad wedi cynyddu ers y flwyddyn ddiwethaf, gydag oedrannau pobl sydd mewn gwaith yn bod yr uchaf. [2]</p> <p>Y themâu flwyddyn yma gan WHO (Sefydliad Iechyd Y Byd) yw 'Newid y naratif ar hunanladdiad' ac 'i ddechrau'r sgwrs'. Y nod ar gyfer eleni yw lleihau'r stigma ac i annog unigolion i ddechrau siarad am hunanladdiad</p> <p>Codi ymwybyddiaeth ac atgoffa'r staff o'r cymorth sydd ar gael os ydynt yn teimlo bod angen cymorth ychwanegol. Mae hyn yn cynnwys Iechyd Galwedigaethol, MEDRA, Mind Cymru a ffynonellau allanol pellach.</p>	Gair Wythnosol Mewnruwyd	Aelodau o staff sydd gyda mynediad i'r fewnruwyd/ e-byst	Lois Thomas

	Ymgyrch Ffliw	Gall fflw arwain at salwch difrifol megis broncitis neu niwmonia bacteriol eilaidd i'r henoed neu rheiny mewn iechyd gwael. Mae Prif Swyddog Iechyd y Llywodraeth yn gofyn bod cyflogwyr yn cynyddu'r nifer o weithwyr sy'n derbyn y brechiad.	Cydlynu hefo Fferyllfa Rowlands er mwyn gyrru taleb electronig allan i staff cymwys	Aelodau staff cymwys sydd wedi ei adnabod gan Iechyd Cyhoeddus Cymru	Iechyd Galwedigae thol
Hydref 2024	Wythnos Ymwybyddiaeth Gofal Cefn	Yr ail prif reswm am salwch o fewn y Cyngor yw salwch cyhyrysgerbydol. Rhannu gwybodaeth ar sut i ofalu am ein hunan, ein hosgo, a rhannu ffynonellau allanol i'w helpu. Staff swyddfeydd / gweithio hybrid i gwblhau asesiad gweithfan.	Gair Wythnosol Mewnwydd	Aelodau o staff Swyddfeydd (DSE)	Lois Thomas
	Diwrnod Iechyd Meddwl Y Byd	Mae 2 filiwn o bobl yn aros am wasanaethau iechyd meddwl gan GIG Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd - Mind Codi ymwybyddiaeth o'r gefnogaeth sydd ar gael i holl staff y Cyngor, gan gynnwys rhannu gwybodaeth ar sut i gael mynediad i gefnogaeth gan asiantaethau allanol.	Mewnwydd IDLL Gair Wythnosol	Aelodau o staff sydd gyda mynediad i'r fewnwydd/ e-byst yn cynnwys cylchlythyr Addysg a Gofalwyr Cartref/ Cymunedol	
	Diwrnod Ailddechrau'r Galon	Hyrwyddo sesiynau sydd ar gael gan Byw'n Iach (Wythnos yn Hydref yn unig) a <i>British Heart Foundation</i> i hyfforddi staff ar sut i roi CPR. Codi ymwybyddiaeth o leoliadau Diffribliad ar draws y Cyngor. Ymuno ac ymgyrch Sefydliad Prydeinig y Galon.	Gair Wythnosol Prif Swyddfeydd Cyngor (Caernarfon, Pwllheli a Dolgellau) a rhithiol		
	Diwrnod Menopos Y Byd	Gweithdai Menopos- Nododd y Senedd bod 900,000 o ferched wedi gadael eu swyddi oherwydd ei symptomau menopos [3] . Mae nifer o aelodau o staff wedi gofyn am sesiynau menopos yn dilyn yr arolwg llais staff. Hyrwyddo sesiynau menopos gydag asiantaeth allanol i allu trafod teimladau a rhannu profiadau. Rhannu gwybodaeth a chodi ymwybyddiaeth staff o'r Polisi Menopos yn ogystal ag asesiad risg menopos. Poster- Y cancer fwyaf cyffredin yn y Deyrnas Unedig, ac un o'r prif achosion marwolaeth i ferched o dan 50 oed [4] Codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd i wirio ei hunan yn aml, gyda chod QR i ddangos sut.	Toiledau Merched a Dynion Gair Wythnosol	Aelodau o staff sydd yn mynd drwy menopos / staff yn gyffredinol a Rheolwyr.	
	Cancr a Fron			Pob aelod o staff	

Tachwedd 2024	Mis Ymwybyddiaeth Iechyd Dynion Ymwybyddiaeth Straen	<p>Targedu staff a gweithwyr ifanc, all fod yn llai tebygol i ymweld â'i Meddygon Teulu. Gofyn i ddynion yrru llun ohonyn nhw ei hunain gyda barf (Movember) i'w ddangos ar y fewnrwyd. Codi ymwybyddiaeth ynglŷn â'r pwysigrwydd i ddynion drafod eu pryderon gydag eraill.</p> <p>Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael ar gyfer holl aelodau o staff. Hybu mewnrwyd Iechyd, Diogelwch a Llesiant (IDLL) yn benodol y dudalen Iechyd Meddwl sydd yn rhannu ymarferion da/ ffynonellau ac adnoddau defnyddiol o sut i ddelio gyda straen.</p>	Mewnrwyd Mewnrwyd IDLL	Pob aelod staff	Lois Thomas
Rhagfyr 2024	Ymwybyddiaeth Alcohol a Chyffuriau Ymwybyddiaeth Galar	<p>Anelu i ddefnyddio'r cyfnod cyn y Nadolig (fel mae'r Heddlu) i godi ymwybyddiaeth o'r effeithiau negyddol gall alcohol gael ar iechyd e.e. pwysau, pwysedd gwaed, cwsg, diabetes.</p> <p>Poster - Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael ar gyfer unigolion hefo dibyniaeth Alcohol a Chyffuriau. Gan gynnwys ymuno ar ymgyrch o'r polisi newydd. Cyngori ar faterion all godi, a chyfeirio ymlaen at wasanaethau eraill.</p> <p>Codi ymwybyddiaeth o'r help gall Iechyd Galwedigaethol a Chwnsela Medra yn ogystal ag asiantaethau allanol ei gynnig ar amser heriol ar gyfer unigolion sydd yn delio gyda galar.</p>	Ar hysbysfwrdd ar draws y Cyngor Mewnrwyd Gair wythnosol Hunanwasanaeth / Mewnrwyd Addysg	Pob aelod o staff (Depo, Cartrefi Gofal, Addysg, Swyddfeydd) Pob aelod o staff	Lois Thomas
Ionawr 2025	Dydd Llun Glas	<p>Ionawr yn dueddol o fod yn fis ble mae pobl yn teimlo'r isel - 'January blues'. Rhannu gwybodaeth gyffredinol ynglŷn â beth all godi ysbryd - ymarfer corff, bwydydd i osgoi, cydbwysedd bywyd a gwaith, patrwm cwsg da.</p> <p>Cynnal sesiynau rhithiol gydag Amser i Newid Cymru i amlygu ffeithiau allweddol am Iechyd Meddwl a herio stigma (gan gynnwys hunan-stigma).</p> <p>(Cael recordiad o'r sesiwn fel bod modd i staff y Cyngor - Addysg, Gofalwyr, Staff Amgylchedd, PP/YGC gael y cyfle i weld y sesiwn).</p>	Rhithiol	Unrhyw aelod o staff sydd gyda diddordeb.	Lois Thomas/ Tîm Iechyd Diogelwch a Llesiant
Chwefror 2025	Diwrnod Amser i Siarad (Iechyd Meddwl)	Sesiwn gyda'r Hyrwyddwyr Llesiant gyfer aelodau o staff gael y cyfle i siarad ac agor i fyny am eu teimladau/ Iechyd Meddwl.	Lleoliadau Hyrwyddwyr Llesiant	Aelodau o staff swyddfeydd	Tîm Iechyd Diogelwch a Llesiant

	Mis Ymwybyddiaeth y galon	<p>Rhannu ymwybyddiaeth staff o'r gwasanaeth lechyd Galwedigaethol.</p> <p>Pob blwyddyn mae o gwmpas 100,000 o dderbyniad i ysbytai oherwydd trawiad y galon. Mae hynny'n golygu bod ysbytai yn derbyn o gwmpas 290 achos pob dydd [5].</p> <p>Cynnal cystadleuaeth cerdded i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd symud, cadw actif. Gall hyn atgyfnerthu gweithio mewn tîm a chydweithio.</p>	Cystadleuaeth	Pob aelod o staff	
Mawrth 2025	Diwrnod Cenedlaethol Dim Smygu	Codi ymwybyddiaeth o'r effaith mae ysmegu a <i>vapes</i> yn cael ar y corff, rhannu gwybodaeth ynglŷn â'r cymorth sydd ar gael i helpu rhoi gorau i ysmegu.	Mewnrwyd		Tîm lechyd Diogelwch a Llesiant