

Nikki Thomas-Roberts
Ymarferydd Datblygu Llesiant
BIP Cwm Taf Morgannwg

Pam wnaethon ni lofnodi'r addewid

Llofnododd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg i Addewid Amser i Newid Cymru ar 10 Hydref 2022. Roedd y diwrnod hwn yn arbennig o bwysig i ni, gan mai Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ydoedd. Ymunodd staff o bob rhan o'r sefydliad â ni i rannu eu straeon, cysylltu â'i gilydd a dathlu achlysur lofnodi Addewid Cyflogwyr Amser i Newid Cymru gan ein Prif Weithredwr.

Ein nod yng Nghwm Taf Morgannwg yw codi ymwybyddiaeth a dathlu'r gwaith cadarn sydd eisoes yn cael ei wneud ym mhob rhan o'r sefydliad i leihau'r stigma, y tabŵ a'r cywilydd sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a'r anhawster sy'n gysylltiedig â gwahaniaeth, p'un a yw'r gwahaniaeth hwnnw yn ymwneud ag ethnigrwydd, niwroamrywiaeth, oedran, rhywedd, anabledd, gallu neu unrhyw nodwedd arall. Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg yn awyddus i ddatgan ein hymrwymiad yn gyhoeddus, gyda'r gobaith y daw Cwm Taf Morgannwg yn sefydliad sy'n croesawu amrywiaeth ac yn dathlu gwahaniaeth. Rydyn ni'n ymrwymedig i wneud iechyd meddwl a llesiant yn flaenoriaeth i bawb yma yng Nghwm Taf Morgannwg.

Rydyn ni'n gwybod bod teimlo'n wahanol, teimlo fel nad ydych chi'n perthyn neu nad ydych chi'n cael eich parchu, yn cael effaith andwyol enfawr ar lesiant unigolyn, a hefyd ar y sefydliad. Rydyn ni'n gwybod bod cysylltiad uniongyrchol rhwng llesiant staff ac ansawdd gofal cleifion, ac er mwyn cynnal gofal diogel ac effeithiol i'n cleifion, mae'n hollbwysig bod ein staff yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu parchu, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi. Mae angen i'r diwylliant rydyn ni'n ei feithrin fod yn seicolegol ddiogel er mwyn dysgu, gofyn cwestiynau, gwneud awgrymiadau, a herio arferion gwael.

Mewn cydweithrediad â llawer o swyddogaethau gwahanol yng Nghwm Taf Morgannwg ac ar y cyd ag Amser i Newid Cymru, mae tîm Llesiant a Phrofiadau Gweithwyr Cwm Taf Morgannwg, sy'n rhan o Gyfarwyddiaeth Pobl BIP Cwm Taf Morgannwg, yn frwdfrydig dros hyrwyddo profiadau a llesiant emosiynol cadarnhaol a chefnogi ein staff pan fyddan nhw'n ei chael hi'n anodd ymdopi.

**Rydyn ni am i Gwm Taf Morgannwg fod yn lle gwych i weithio.
Rydyn ni am i'n gweithwyr garu eu gweithle, dod o hyd i ddiben ac
ystyr, a mwynhau'r hyn maen nhw'n ei wneud.
Rydyn ni am i'n gweithwyr deimlo eu bod nhw'n gwneud gwahaniaeth
cadarnhaol.
Gyda'n gilydd, rydyn ni'n creu diwylliant lle rydyn ni'n rhydd i fod ar ein
gorau.**

Sut i hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl

Mae ein gwasanaeth llesiant yn wasanaeth organig sy'n datblygu - mae data o'n harolygon staff, sioeau teithiol llesiant gweithwyr a phrofiadau gweithwyr a rhyngweithiadau dyddiol â staff, yn helpu i lunio a datblygu cyrsiau a sesiynau ystyrlon sy'n diwallu anghenion y staff.

Rydyn ni am sicrhau bod pob aelod o'n staff yn ymwybodol o'n gwasanaeth llesiant a phopeth rydyn ni'n ei gynnig. I gefnogi hyn, rydyn ni wedi meithrin a datblygu mudiadau staff sy'n ysgogi gweithgareddau llesiant yn eu meysydd eu hunain. Mae ein 'Hactifyddion Llesiant Gweithwyr a'r Menopos' gwerthfawr yn hyrwyddo, yn ysbrydoli ac yn cysylltu gwasanaethau llesiant ac maent yn mynd ati i ddatblygu gweithgareddau llesiant yn lleol. Mae ein hactifyddion yn cael eu hannog i ymgymryd â hyfforddiant Hyrwyddwyr Amser i Newid Cymru ac yn cael eu cefnogi'n

dda drwy weithgareddau pwrpasol a chyfleoedd datblygu.

O ran ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yn y sefydliad yn ehangach, rydyn ni'n defnyddoo Twitter a Facebook i hyrwyddo ein gwasanaethau ac i godi ymwybyddiaeth yn fwy cyffredinol o lesiant ac iechyd meddwl.

Mae gennym ni eisoes amrywiaeth eang o wasanaethau ar gael i hybu llesiant emosiynol cadarnhaol yn y gweithle, ond rydyn ni bob amser yn adolygu'r hyn rydyn ni'n ei gynnig er mwyn sicrhau ei fod yn diwallu anghenion ein staff. Rydyn ni'n gwneud hyn drwy ymgynghori â grwpiau o staff, rheolwyr undebau llafur, a'n rhwydwaith o Actifyddion Llesiant, a hefyd drwy gynnal arolwg blynyddol o lesiant pob un o'n staff.

Yn sgil canlyniadau ein harolwg staff ym mis Hydref 2022, gwnaethom ni gyflwyno cwrs Rhwystrau i Ymarfer Corff, gan mai nifer bach o'n gweithlu sy'n gwneud y lefelau a argymhellir o weithgarwch corfforol bob wythnos. Rydyn ni hefyd yn datblygu grŵp therapiwtig Straen, Gorbryder a Blinder Meddyliol 10 wythnos i gynnig ymyriadau dwysedd uchel i'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi, ochr yn ochr â'n cyfres bresennol o weithdai llesiant mwy ataliol. Byddwn ni'n anelu at gynnal ein harolwg llesiant eto ym mis Mai 2023.

Ym mis Mai 2023, rydyn ni'n lansio menter Her Tîm Fawr Cwm Taf Morgannwg er mwyn annog y staff i wneud mwy o weithgarwch corfforol drwy gymryd rhan mewn taith gerdded rithwir ar hyd arfordir Cymru. Gan gydnabod effaith gadarnhaol ymarfer corff ar lesiant emosiynol, nod y fenter yw cynnig gweithgaredd cymhellol a llawn hwyl a fydd hefyd yn helpu i gryfhau cyd-berthnasu o fewn timau.

Mae gennym ni eisoes fenter llesiant a nifer o wasanaethau menopos ar gael i'r staff, ond rydyn ni'n bwriadu lansio grŵp cymorth cyffredinol i ferched yn ystod yr haf ynghyd â gwasanaethau ymdopi a fydd yn targedu anghenion ein haelodau iau o staff yn benodol. Yn ogystal, rydyn ni ar fin lansio sesiwn grŵp galw heibio wythnosol "Byw Gyda'n Gilydd" i unrhyw un y mae angen gymorth emosiynol arno.

Yn olaf, rydym yn cynllunio canllawiau ychwanegol i reolwyr ar hybu a chefnogi llesiant emosiynol y staff y maent yn eu rheoli.

Sut mae hyn yn helpu'r gweithle

Cynllun byrdymor Ebrill '23 - Hydref '23

- Diwygio ac addasu cyrsiau yn ôl data/themâu a thueddiadau.
- Meithrin cysylltiadau cadarn Actifyddion Llesiant Emosiynol a'r Menopos a datblygu rôl yr Actifydd.

Cynllun tymor canolig Hydref 2023-24

- Datblygu ein Mudiad Actifyddion Llesiant a Gweithwyr er mwyn sicrhau eu bod wedi'u lledaenu'n gyson ar bob safle.
- Sicrhau bod pob Actifydd yn manteisio ar yr hyfforddiant a'r cymorth a argymhellir.
- Rhannu straeon Actifyddion a gweithgareddau llesiant â'r sefydliad ehangach drwy sianeli cyfathrebu mewnol, e.e. pyrth gweithwyr ac e-gylchlythyrau.

Cynllun hirdymor Hydref 2023-26

- Ein huchelgais yw hyfforddi o leiaf un aelod o staff ym mhob adran o'r sefydliad i fod yn Swyddog Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl (neu debyg) a Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru, yn ogystal ag Actifydd Llesiant Gweithwyr a'r Menopos hyfforddedig.
- Cynnal ymgyrch 'Llwybr at Lesiant' i annog sgysiau a chymau gweithredu ac ysbrydoli pob aelod o'r staff i fod yn ymwybodol o'u llesiant personol a'i wella.
- Cysylltu Llwybr at Lesiant â'r sefydliad ehangach o ran Dysgu a Datblygu.
- Rhannu adnoddau a gwybodaeth Amser i Newid Cymru yn rheolaidd drwy ein llwyfannau cyfathrebu mewnol yng Nghwm Taf Morgannwg.
- Annog staff Cwm Taf Morgannwg i ddod yn Hyrwyddwyr Amser i Newid Cymru ac i rannu eu straeon.