

# Astudiaeth Achos Cyflogwr: Lechyd Meddwl a Llesiant

## Cartrefi Melin

time to change  
Wales  
let's end mental health discrimination

amser i newid  
Cymru  
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

melin

CW  
HWW

Cymru Iach ar Waith  
Healthy Working Wales

Mae **Cartrefi Melin** wedi'i nodi fel cyflogwr enghreifftiol ar gyfer yr astudiaeth achos hon ar iechyd meddwl a llesiant oherwydd ymagwedd gadarnhaol a pharhaus at wella iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol gweithwyr. Mae Cartrefi Melin wedi cyflawni Safon Iechyd Corfforaethol Platinwm (CHS) Cymru Iach ar Waith (HWW) ac mae'n Sefydliad ymrwymedig ar gyfer Amser i Newid Cymru (AiNC).

## Gwobr Cymeradwyaeth yn sgil COVID-19 Cymru Iach ar Waith

Ymunodd HWW a Llywodraeth Cymru â'i gilydd i ddatlu'r ffordd y camodd cyflogwyr Cymru i'r adwy i ofalu am iechyd a llesiant eu staff, cleientiaid a'r gymuned ehangach yn ystod y pandemig coronafeirws byd-eang drwy gynnal [Digwyddiad Cymeradwyaeth COVID-19](#) ym mis Rhagfyr 2021.

Dyfarnwyd y ganmoliaeth fuddugol i Gartrefi Melin am yr Ymateb Gorau gan Gwmni BBaCh wrth Gefnogi

Staff yn ystod pandemig Covid-19. Gwnaeth yr ystod o gymorth y mae Cartrefi Melin yn ei gynnig i'w staff drwy raglen llesiant 'Zest', a'r modd y gwnaeth addasu a gwella cymorth, argraff ar y panel o feirniaid. Roedd y panel beirniaid yn cynnwys CBI Cymru, Ffederasiwn Busnesau Bach a Siambrau Cymru, yn ogystal â TUC Cymru, Mind Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

## Ynghylch Cartrefi Melin

Mae Cartrefi Melin yn landlord cymdeithasol cofrestredig wedi'i leoli ym Mhont-y-pŵl, sy'n darparu cartrefi a gwasanaethau fforddiadwy i bobl sy'n byw yn Ne Ddwyrain Cymru. Ar hyn o bryd mae gan y gymdeithas dai 250 o staff ac mae'n bodoli i greu cyfleoedd i bobl a chymunedau ffynnu.

Mae Cartrefi Melin wedi hen sefydlu yn y cymunedau lleol y mae'n gweithredu ynddynt. Fel un o'r prif gymdeithasau tai yng Nghymru, mae'n berchen ac yn rheoli dros 4,000 o gartrefi ym Mlaenau Gwent, Sir Fynwy, Torfaen, Casnewydd a Phowys.

Yn ogystal â chynnig cartrefi i'w rhentu, mae'n cynnig eiddo ar werth drwy gynllun perchentyaeth cost isel ac is-sefydliad [Candleston](#).

Mae tîm Cartrefi Melin yn cefnogi preswylwyr i reoli eu taliadau rhent ac yn helpu pobl i gael gwaith, i fynd

ar-lein ac i hawlio budd-daliadau, yn ogystal â helpu pobl i gyllidebu'n dda ac arbed arian ar ynni. Drwy helpu i gadw pobl yn eu cartrefi, mae'r sefydliad yn gweithio tuag at adeiladu cymunedau gwydn.

Mae Cartrefi Melin wedi gweithio gyda HWW ers 2012 wrth gychwyn ar ei daith iechyd a llesiant am y tro cyntaf ac mae wedi llofnodi Adduned Cyflogwr AiNC yn 2014, gan addo gwneud yr hyn a all i roi terfyn ar stigma a gwahaniaethu iechyd meddwl yn y gweithle ac yn y gymdeithas ehangach. Mae'r camau hyn wedi helpu i arwain ei waith i sicrhau bod polisïau a diwylliant yn cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl. Mae Cartrefi Melin yn cynnal ymgyrchoedd yn rheolaidd i sicrhau nad oes unrhyw stigma ynghylch iechyd meddwl, gan gynnwys darparu gweithdai i staff, negeseuon clir i staff a phreswylwyr - a chefnogir hyn oll gan gefnogaeth.

CW  
HWW

Cymru Iach ar Waith  
Healthy Working Wales



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Astudiaeth Achos Cyflogwr: Lechyd Meddwl a Llesiant



“Fe wnaethom lofnodi Adduned Cyflogwr AiNC yn 2014 oherwydd ein bod yn angerddol am helpu i gefnogi gweithwyr ac annog cyflogwyr eraill i roi terfyn ar stigma a gwahaniaethu ar sail iechyd meddwl. Mae hyn yn bwysig iawn i ni ac rydym yn cefnogi AiNC gyda'r gweithgareddau rydym yn eu cynnal ym Melin, gan annog pobl i gymryd amser o'r dydd i siarad yn agored. Ym mis Mai 2022 fe wnaethom adnewyddu ein hadduned i aildatgan i staff a phartneriaid pwysigrwydd rhoi diwedd i stigma a gwahaniaethu ym maes iechyd meddwl.

Rydym wedi rhoi blaenoriaeth i siarad am iechyd meddwl ac mae ein huwch dîm rheoli a'n bwrdd yn arwain drwy esiampl. Yn ddiweddar, rhannodd ein haelod Bwrdd, Julie, ei thaith iechyd meddwl fel rhan o ymgyrch ar y cyd â chymdeithasau tai partneriaeth eraill. Drwy fod yn agored ac yn onest, a gwneud y pwnc yn rhan o sgysiau bob dydd gallwn ddymchwel y rhwystrau.


Am yr ail dro, rydym wedi derbyn gwobr Safon Iechyd Corfforaethol Aur a Phlatinwm HWW, sef y marc ansawdd cenedlaethol ar gyfer iechyd a llesiant mewn gweithleoedd mwy. Rydym hefyd wedi ennill Gwobr Canmoliaeth COVID-19 gan HWW a Llywodraeth Cymru am yr Ymateb Gorau gan Gwmni BBaCh ar gyfer Staff Cynorthwyol yn ystod pandemig COVID-19.

Rydym yn falch iawn o'r diwylliant cynhwysol sydd â ffocws ar lesiant yr ydym wedi'i greu ym Melin – mae llofnodi adduned AiNC wir yn helpu i lunio a ffurfio eich sefydliad. Byddem yn hapus i gefnogi sefydliadau.”

*Paula Kennedy, Prif Weithredwr, Cartrefi Melin*

## Y Fenter 'Zest'

Lansiwyd 'Zest' ym mis Medi 2011 gan fod Cartrefi Melin eisiau helpu i wella iechyd a llesiant staff. Daeth staff ac aelodau'r bwrdd ynghyd i ffurfio gweithgor 'Zest' sy'n cyfarfod yn fisol i gynllunio gweithgareddau a gweithredu fel llysgenhadon. Mae ethos 'Zest' yn sicrhau bod iechyd meddwl a llesiant yn llinyn cyffredin drwy bob agwedd ar y sefydliad. Mae'r fenter yn cael ei hyrwyddo gan staff ar bob lefel, gan gynnwys lefel uwch reolwyr a bwrdd.



“Mae gennym ni 17 o lysgenhadon 'Zest' ar draws Cartrefi Melin i sicrhau bod gennym ni gynrychiolwyr o bob adran.”

# Astudiaeth Achos Cyflogwr: Lechyd Meddwl a Llesiant



Mae Cartrefi Melin yn darparu digwyddiad iechyd a llesiant blynyddol Zest Fest, y rhoddir yr amser i bob aelod o staff fynychu, gan ddarparu brecwastau, dosbarthiadau ymarfer corff, sesiynau maldodi a gweithdai crefft am ddim. Mae partneriaid o sefydliadau eraill hefyd yn bresennol i ddarparu sesiynau, cymorth a chyngor. Yn ogystal, cynhelir gweithgareddau rheolaidd i staff gan gynnwys boreau smwddi, brecwast iach, sesiynau codi ymwybyddiaeth, tylino ac ymwybyddiaeth ofalgar.

Yn ystod y pandemig byd-eang, cafodd 'Zest' ei addasu a'i wella drwy weithgareddau newydd, yr oedd llawer ohonynt yn cael eu cyflwyno ar-lein. Yn eu plith roedd cyfarfodydd rhithiol, sesiynau galw heibio am bynciau penodol, gwiriadau iechyd, gwasanaethau cwnsela, cynlluniau beicio i'r gwaith, beiciau cronfa, cynlluniau cydnabod staff a phlannu coed ar gyfer anwyliaid. Roedd gweithgareddau ychwanegol yn cynnwys hyfforddiant gwydnwch a sicrhau bod gan staff fynediad am ddim i ap ymwybyddiaeth ofalgar. O ganlyniad i hyn mae 'Zest' wedi helpu i lunio ymateb y cwmni i COVID-19 ac mae wedi cefnogi gweithwyr trwy amgylchiadau heriol.

**"Mae 'Zest', ein menter iechyd a llesiant staff, yn llinyn cyffredin trwy bopeth a wnawn yng Nghartrefi Melin."**

**"Rydym bob amser yn adnewyddu'r hyn rydym yn ei wneud ac yn ymgynghori â staff. Rydym eisoes yn gwneud llawer, a byddwn yn parhau i wneud yr hyn yr ydym yn ei wneud ac yn chwilio am ffyrdd arloesol newydd o ymgysylltu â staff."**

# Astudiaeth Achos Cyflogwr: Lechyd Meddwl a Llesiant

## Camau tuag at Lwyddiant

Mae rhaglen 'Zest' yn cael ei gwerthfawrogi gan y sefydliad a'r staff. Mae ei llwyddiant a'i hirhoedledd, fwy na thebyg, o ganlyniad i amrywiaeth o elfennau'n cydweithio'n gydlynol:

- Ymrwymiad gan uwch reolwyr ac aelodau bwrdd
- Nodi llysgenhadon staff
- Sefydlu gweithgor misol
- Ymrwymiad i iechyd meddwl a llesiant yn weladwy ar draws prosesau a strategaethau sefydliadol
- Ymgorffori llesiant yn y broses adolygu staff, gan gynnwys ysgogiadau i reolwyr
- Darparu ystod o weithgareddau rheolaidd, a gyflwynir mewn amrywiaeth o ffyrdd
- Neilltuo amser i staff ar gyfer gweithgareddau iechyd meddwl a llesiant
- Hyrwyddo ymgyrchoedd cenedlaethol fel *Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl a Diwrnod Amser i Siarad* drwy weithgareddau cysylltiedig ar gyfer staff



- Ymgysylltu a chynnwys sefydliadau allanol sy'n gallu cyfrannu'n gadarnhaol at iechyd meddwl a llesiant staff, er enghraifft:
  - Gweithdai ar gyfer rheolwyr i wella cymorth ar gyfer eu staff
  - Sesiynau lles
  - Darlithoedd
  - Gweithdai
- Hyfforddiant iechyd meddwl penodol i staff sydd â chyfrifoldeb rheoli llinell
- Aelod o staff achrededig wedi'i hyfforddi i gael sgysiau effeithiol gyda staff am iechyd meddwl a llesiant
- Adran iechyd a llesiant bwrpasol ar safle mewnwyd y staff
- E-byst misol yn hyrwyddo llesiant meddwl da yn y gweithle
- Coladu a hyrwyddo straeon staff i ddathlu cyflawniad ac ysbrydoli eraill
- Cyfeirio at wybodaeth a gwasanaethau
- Adnoddau ar-lein gan gynnwys recordiadau o unrhyw weithdai a gynhelir ar gyfer staff
- Ymgynghori rheolaidd â staff a chyfleoedd ar gyfer adborth, er enghraifft, sgysiau un-i-un, arolygon, cyfarfodydd a chyfleoedd galw heibio
- Cyfathrebu trwy amrywiaeth o ddulliau, er enghraifft, e-bost, mewnwyd, cyfryngau cymdeithasol a sgriniau teledu
- Cyllideb bwrpasol ar gyfer gweithgareddau 'Zest'

**"Mae 'Zest' yn cael ei gefnogi'n llawn gan ein Uwch Dîm Rheoli a'n Bwrdd wrth iddynt hyrwyddo a chymryd rhan yn weithredol, gan annog eu timau i gymryd seibiant drostynt eu hunain hefyd."**

# Astudiaeth Achos Cyflogwr: Lechyd Meddwl a Llesiant

## Ein cod llysgennad 'Zest'

Z - Arddeliad (Zest)	Byw a bod 'Zest'
E - Mwynhau (Enjoy)	Mwynhau bod yn rhan o 'Zest'
S - Cefnogaeth (Support)	Cefnogi eich gilydd ac eraill
T - Siarad (Talk)	Siarad a rhyngweithio
C - Hyrwyddwr (Champion)	Gweithredu fel hyrwyddwr dros lechyd a Llesiant
O - Trefnu (Organise)	Trefnu a rheoli digwyddiadau 'Zest'
D - Cyflawni (Deliver)	Cyflawni mentrau a negeseuon effeithiol 'Zest'
E - Ymgysylltu (Engage)	Ymgysylltu â phawb ac annog cyfranogiad



## Ciplun: Gweithgareddau ac ymgyrchoedd 2021

Dechreuodd y gweithgareddau ym mis Ionawr er mwyn brwydro yn erbyn "melan mis Ionawr". Anfonodd Cartrefi Melin flwch o nwyddau iach i bob aelod o staff fel syrpreis. Roedd gweithgareddau teimlo'n dda pellach wedi'u cynllunio ar gyfer gweddill y flwyddyn. Roedd staff yn gallu cymryd rhan mewn diwrnodau caredigrwydd cyfrinachol a oedd yn caniatáu i staff adael anrhegion cyfrinachol o amgylch y swyddfeydd i aelodau eraill o staff fel syrpreis.

Yn ystod y flwyddyn, cynhaliwyd pedwar digwyddiad brecwast am ddim i annog staff i ddod at ei gilydd a sgwrsio.

Ar gyfer *Diwrnod Amser i Siarad* ym mis Chwefror, cyflwynodd Cartrefi Melin ddigwyddiad rhithwir i staff ei fynychu, gan roi amser o'r diwrnod gwaith i staff i fachu paned, rhywbeth i'w fwyta a chael sgwrs gyda chydweithwyr. Yn ogystal, gofynnwyd i'r uwch dîm rheoli ymddangos mewn cyfres o fideos yn annog pobl i siarad am eu hiechyd meddwl y gellir eu gweld ar sianel YouTube:

- [Joanne](#)
- [Scott](#)
- [Paula](#)
- [Sharon](#)

Ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth lechyd Meddwl ym mis Mai, rhoddodd Cartrefi Melin danysgrifiad i 'HeadSpace' i'r holl staff, gan gynnwys aelodau'r bwrdd – canllaw personol i ymwybyddiaeth ofalgar, myfyrdod, cwsg, ymarfer corff a mwy.

"Mae ein huwch dîm rheoli yn siarad yn agored am eu hiechyd meddwl, sy'n gosod y naws ar gyfer gweddill y sefydliad."

"Mae adborth gan staff wedi dangos bod yr ap yn cael ei werthfawrogi'n fawr iawn. Mae gweithgareddau fel podlediadau cwsg a myfyrdod ymhlith y pethau mwyaf poblogaidd i'w gwneud ar yr ap."

# Astudiaeth Achos Cyflogwr: Lechyd Meddwl a Llesiant

**"Yn ddiweddar fe wnaethom ofyn i staff a oeddent yn teimlo bod Cartrefi Melin yn gofalu am eu hiechyd a'u llesiant a dywedodd 99% o'r staff 'ydyn!'"**

**"Cytunodd 91% o'r staff y gallent wneud cyfraniad gwerthfawr i lwyddiant y sefydliad."**

## Enghreiffiau o weithdai

**Maeth** – Cyflwynwyd pedair sesiwn faethiad yn y Zest: Staying Healthy Event yn 2021 gan therapydd maeth i gefnogi egni, iechyd meddwl a gwynwch:

- **Cynnal Egni Cytbwys** – Roedd y sesiwn hon yn ymdrin â threfn fwyta y gellir ei haddasu i anghenion unigol er mwyn cefnogi lefelau egni a ffocws
- **Rheoli Straen a Hybu Hwyliau** – Roedd y sesiwn hon yn ymdrin â'r hyn sy'n digwydd pan fyddwn dan bwysau a sut i fwyta i hybu gwynwch a hwyliau
- **Cefnogi Imiwnedd** – Roedd y sesiwn hon yn ymdrin â phethau syml yn ymwneud â deiet a ffordd o fyw i hybu imiwnedd, a pham nad atchwanegiadau yw'r peth pwysicaf
- **Cysgu'n Dda** – Roedd y sesiwn hon yn ymdrin â pham mae cwsg yn bwysig, y pethau a allai fod yn ein cadw'n effro a'r pethau sy'n gwella cwsg

## Effaith ar Iechyd a Llesiant Staff

Mae arolygon staff wedi amlygu sut mae menter 'Zest' wedi galluogi llawer o staff i wella eu hiechyd a'u llesiant a gwneud nifer o newidiadau cadarnhaol gan gynnwys:

- Bod yn fwy actif
- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Gwneud dewisiadau bwyd iachach

- Bod o dan llai o straen
- Dysgu sgiliau newydd

O ganlyniad i'r newidiadau hyn, profodd Cartrefi Melin y canlynol:

- Gwelliannau yn lefelau ymgysylltiad staff
- Er gwaethaf y pandemig, arhosodd cyfraddau absenoldeb oherwydd salwch yn is na 5% yn ystod 2021 ac roeddent i lawr i 2.2% ym mis Mai 2022
- Wedi'i gydnabod yn swyddogol fel un o gwmnïau gorau'r DU i weithio iddo, gan ymddangos ar restr 'Best Companies to Work For' y *Sunday Times* yn 2022:
  - Rhif 73 yn y '100 Best Large Companies to Work For' yn y DU
  - Rhif 6 yn y '25 Best Associations to Work For' yn 'Housing' yn y DU, a Rhif 2 yng Nghymru!
  - Rhif 17 yn 'Wales' 30 Best Companies to Work For'

**"Er gwaethaf gweithio gartref a byw trwy bandemig, mae 89% o staff yn hapus gyda'r cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd cartref."**



Tachwedd 2022