



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwella Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)

Pecyn Cymorth

Arfarnu a Lles Meddygol

Cymru Gyfan



Sganiwch y cod QR uchod i gael mynediad i
Adnoddau GIG Cymru neu ymweld â
<https://heiw.nhs.wales/support/colleague-health-and-wellbeing/wellbeing->

sites/

Adnoddau Cenedlaethol

◇ Samariaid

☎ Llinell Gymorth 24/7: 116
123

📱 Ap Hunangymorth
Ar Gael

◇ Mind

💬 Cymorth ar gyfer
heriau ☎ iechyd
meddwl 0300 123 3393
9am-6pm Llun-Gwener
[🔗 Ymweld â Mind](#)

◇ Cymdeithas Meddygol Prydain (BMA)

🧠 Cwnsela a
Cymorth Cyfoedion - ar gael
24/7
Dim angen aelodaeth
BMA
[🔗 Ewch i Gymorth BMA](#)

◇ Canopi

🏠 Cymorth Iechyd Meddwl
ledled Cymru
Darperir gan HHP

◇ Rhwydwaith Cymorth i

Feddygon (DSN) 🤝
Cymorth cymheiriaid
i feddygon a
myfyrwyr meddygol
[🔗 Ewch i DSN](#)

◇ *Headspace* yn y Gwaith

🧘 Offer Ymwybyddiaeth
Ofalgar a Myfyrdod
[🔗 Ymunwch â Headspace](#)

◇ Thrive

📱 Ap Lles
Meddyliol
Adeiladu gwytnwch yn
erbyn straen, gorbryder ac
iselder
[🔗 Ymweld â Thrive](#)

 [Mynediad i Canopi](#)

Adnoddau RSU

Gwefan ailddilysu yng Nghymru

Yn darparu gwybodaeth ac adnoddau defnyddiol ar y broses
arfarnu ac ailddilysu yng Nghymru

 [Ewch i'r wefan](#)

Cyflwyniad i Hyfforddi mewn Arfarniad Meddygol

Wedi'i gynllunio ar gyfer datblygiad proffesiynol

Arfarnwyr. Gall y sgiliau hyn hefyd gefnogi trafodaethau lles
wrth arfarnu [Cofrestru ar y cwrs](#)

(Creu cyfrif ar Y Ty Dysgu a dewiswch y

*Rôl Arfarnwr Meddygol/Meddyg Teulu i gael mynediad i'r
adnodd hwn)*

Llwybrau a Chanllawiau Rheoli Eithriadau Arfarnu Cymru

Gwybodaeth ddefnyddiol i Arfarnwyr mewn perthynas â rheoli
eithriadau o fewn y broses arfarnu.

 [Llwybrau Rheoli Eithriadau Arfarnu Cymru](#)

 [Llwybrau Rheoli Eithriadau Arfarnu Cymru -Gweithdrefn
Weithredol GP](#)

 [Canllaw Llwybrau Rheoli Eithriadau Arfarnu](#)

Cymru