

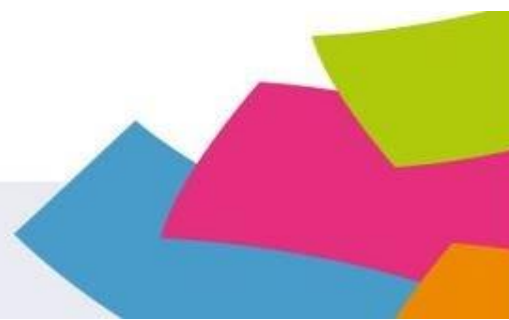


---

# Pecyn Cymorth Gwerthuso Meddygol Cymru i gyd

Ionawr 2024

---



# Cyflwyniad

Nid yw'n gysyniad newydd yng Nghymru i les fod yn rhan o'r trafodaethau, gan fod sylfaen y broses Arfarnu yw bod y broses yn ffurfiannol a chefnogol i Feddygon.

Nod y Pecyn Cymorth yw i ddarparu Arfarnwyr, Meddygon a chydweithwyr y maent yn cefnogi gydag adnodd canolog.

Rhennir yr adnodd yn:



- **Adran 1** - Adnoddau Mewnol Cenedlaethol y GIG
- **Adran 2** - Adnoddau Allanol Cenedlaethol h.y. darpariaeth trwy asiantaethau a sefydliadau fel y BMA, GMC, HHP a Rhwydweithiau Cymorth Meddygon
- **Adran 3** - Gwasanaethau lleol a ddarperir gan y Bwrdd Iechyd a gwasanaethau arbenigol eraill
- **Adran 4** - Gwasanaethau ein Uned Cymorth Aiddilysu (RSU) ar gyfer Arfarnwyr a Meddygon yng Nghymru.

# Adran 1

## Adnoddau Cenedlaethol y GIG

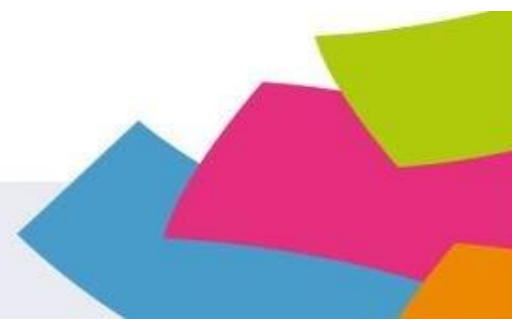
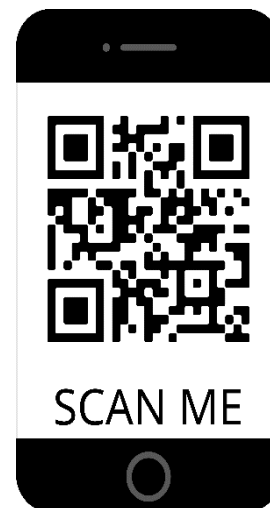
### Safleoedd Lles GIG Cymru

Mae'r wefan hon yn darparu pob Bwrdd Iechyd a'u Mewnwyd a gwefannau allanol ar gyfer staff. Mae rhai hefyd yn cynnwys dolenni ar wahân ar gyfer Seicoleg staff ac Iechyd Galwedigaethol ac ati.



### Adnoddau lles wedi'u rhyddhau ar gyfer staff GIG Cymru - AaGIC


Mae'r gyfres o adnoddau yn cynnig arweiniad i gefnogi gweithwyr, yn ogystal ag adnoddau ac offer i alluogi staff i reoli lles eu hunain.



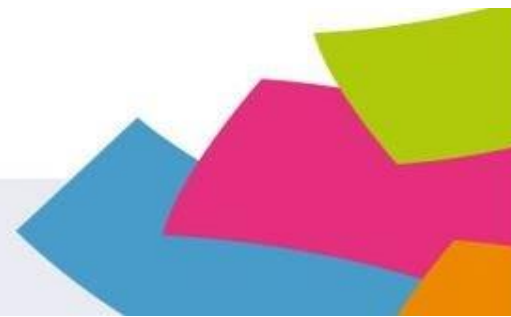
# Adran 2

## Adnoddau Cenedlaethol y tu allan i'r GIG

Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr o'r gwasanaethau sydd ar gael. Gall meddygon hefyd gysylltu â'u Colegau Brenhinol unigol sydd hefyd yn darparu gwasanaethau cymorth a chynghor.

Gwasanaeth / Sefydliad	Adnodd	Gwybodaeth Gwasanaeth
<b>British Medical Association (BMA)</b>	<a href="http://bma.org.uk">Counselling and peer support for doctors and medical students (bma.org.uk)</a>	Gwasanaethau cwnsela a chymorth i gymheiriaid 24/7 am ddim a chyfrinachol sy'n agored i bob meddyg a myfyriwr.  Nid oes angen aelodaeth BMA arnoch i ddefnyddio'r gwasanaeth hwn.
<b>The Doctor's Support Network</b> Rhwydwaith Cymorth i Feddygon	<a href="http://dsn.org.uk">The Doctors' Support Network - Home page (dsn.org.uk)</a>	Cefnogaeth gan gymheiriaid i feddygon a myfyrwyr meddygol sydd â phryderon iechyd..
<b>Headspace for Work</b>	<a href="#">Headspace for Work</a>	Mae Headspace yn cynnig offer ac adnoddau meddwlgarwch a myfyrdod.  Defnyddiwch eich cyfeiriad e-bost personol i gofrestru, yna bydd y safle/ap yn eich annog i roi eich e-bost GIG wedyn i gadarnhau eich bod yn staff.
<b>Canopi</b>	<a href="http://nhs.wales">Canopi (nhs.wales)</a>	Mae Iechyd i weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru yn darparu mynediad at gymorth iechyd meddwl i staff a myfyrwyr y GIG ledled Cymru.
<b>iPeer Support</b> A Collaborative resource from: <ul style="list-style-type: none"> <li>British Association of Physicians of Indian Origin (BABIO)</li> </ul>	 IPS Resource Booklet (2).pdf	Llyfryn Adnoddau IPS






<ul style="list-style-type: none"> <li>British Indian Nurses Association (BINA)</li> <li>National Forum for Health and Wellbeing (NFHW)</li> </ul>		
<b>Mind</b>	<a href="#">Mind</a>	Mae Mind yn darparu cyngor a chefnogaeth i unrhyw un sy'n profi problemau iechyd meddwl.
<b>Samaritans</b>	<a href="#">Samaritans</a>	Cysylltwch â'r Samariaid am ddim 24/7 ar 116 123.  Mae ganddynt hefyd ap hunangymorth lle gallwch greu cynllun diogelwch ac ymarfer amrywiaeth o dechnegau i herio ac ymdopi â theimladau anodd.
<b>SilverCloud</b>	<a href="#">Programmes - SilverCloud (silvercloudhealth.com)</a>  Use access Code: WALES2020	
<b>Thrive</b>	<a href="#">Thrive Mental Wellbeing   Mental Healthcare Services</a>	Mae Thrive yn ap lles meddyliol i weithwyr adeiladu gwytnwch yn erbyn straen, pryder ac iselder



# Adran 3

## Adnoddau gan y Bwrdd Iechyd sy'n fwy penodol i Feddygon ac Arfarnwyr

Mae'r rhain yn ychwanegol at eu safleoedd lles mewnol ac allanol eu hunain a'u gwasanaethau Iechyd Galwedigaethol y gellir eu gweld uchod yn **Adran 1** neu drwy'r ddolen hon [Gwefannau Lles GIG Cymru](#)

Bwrdd Iechyd	Adnodd / Gwasanaeth	Gwybodaeth Gwasanaeth
<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan</b>	<a href="#">Gwasanaeth Lles gweithwyr BIPAB</a> (neu ewch i dudalen fewnwyd EWS i gael adnoddau)	Cyfeiriadur BIPBC o gyfeiriadau ar gyfer Arfarnwyr
<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr</b>	 BCUHB Directory of signposts for Appra	Cyfeiriadur BIPBC o gyfeiriadau ar gyfer Arfarnwyr
<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg</b>	 Employee Wellbeing service pr  Staying Well Plan - Form Template final	Mae'r Uned Cymorth Broffesiynol yn wasanaeth cymorth i hyfforddeion. Mae'r wefan yn darparu adnoddau a chynnwys sydd ar gael i bawb ac yn arbennig o ddefnyddiol i bawb yn y proffesiwn meddygol ynghylch Iechyd a Lles.
<b>Addysg a Gwella Iechyd Cymru</b>	<a href="#">Uned Cymorth Broffesiynol</a>	Cefnogaeth i Feddygon yn BIPHD
<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda</b>	 HD UHB Support systems for doctors .	Cyfeiriadur BIPBC o gyfeiriadau ar gyfer Arfarnwyr
<b>Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe</b>	 2023-11-23 Support for SBUHB Med Der	Cyfeiriadur BIPBC o gyfeiriadau ar gyfer Arfarnwyr

# Adran 4

## Cymorth ac Adnoddau i Arfarnwyr gan yr Uned Cymorth Ailddilysu (RSU)

Adnodd	Gwybodaeth am Adnoddau
<a href="#">Gwefan DPP</a>	<p>Mae gan yr RSU fodiwlau Clinigol ac Anghlinigol dynodedig ar Wefan DPP. Er bod yr adnoddau wedi'u cynllunio gyda meddygon teulu mewn golwg, maent yn addas ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill:</p> <p><b>CPD On Demand</b> Mae adran bwrpasol "On Demand" ar wefan DPP i ddal i fyny â gweminarau blaenorol. Mae gweminar rhagorol ar Risg Hunanladdiad gan Dr Ian Collings, Seiciatrydd Ymgynghorol. Mae'n cynnwys rhestr o wasanaethau lechyd Meddwl ar draws y Byrddau Iechyd.</p>
<a href="#">Ailddilysu yng Nghymru</a>	<p>Mae'r wefan hon yn amlinellu'r prosesau sydd ar waith ar gyfer dull cyson o ailddilysu ac arfarnu ar gyfer pob meddyg yng Nghymru .</p>
<a href="#">Cyflwyniad i Hyfforddi mewn Arfarnu Meddygol</a>	<p>Mae'r e-fodiwl hwn wedi'i gynllunio fel adnodd ar gyfer datblygiad proffesiynol i Arfarnwyr</p> <p>Gall y sgiliau hyn hefyd gefnogi trafodaethau lles wrth arfarnu.</p>
<a href="#">LLWYBRAU RHEOLI EITHRIADAU ARFARNU CYMRU</a>	<p>Mae'r ddogfen hon yn gyfeirnod defnyddiol i Arfarnwyr mewn perthynas â rheoli eithriadau yn y broses arfarnu</p>

Cynhyrchwyd y llyfryn hwn gan yr uned Cymorth Ailddilysu (RSU) ar gyfer y Digwyddiad 'Bitesize' - Ail-gydbwysu Arfarnu, mewn cydgysylltiad â'r Timau Ailddilysu yn y Byrddau Iechyd. Siaradwch â'ch Arweinydd/Cydylynydd Arfarnu, timau Ailddilysu'r Bwrdd Iechyd neu'r RSU os oes angen cefnogaeth bellach arnoch gydag unrhyw un o'ch arfarniadau.