



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Pecyn Cymorth **Gwerthuso Meddygol** **Cymru i gyd Arfarnwyr a** **Meddygon Tachwedd 2021**

Cyflwyniad



Amlygwyd, gallai trafodaethau ynglŷn â lles codi'n amlach yn ystod y broses arfarnu o ganlyniad i'r amgylchedd ôl-COVID presennol. 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. Mae'r flwyddyn ddiwethaf wedi tynnu sylw yn fwy nag erioed at bwysigrwydd bod y rhai sy'n gofalu am y Genedl hefyd yn ystyried a gofalu am eu hunain.

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

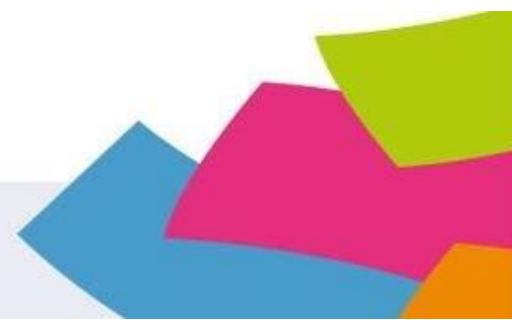
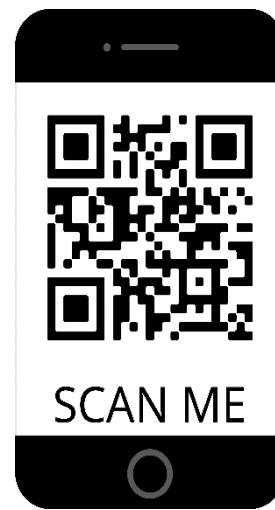
[Safleoedd Lles GIG Cymru](#)

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.



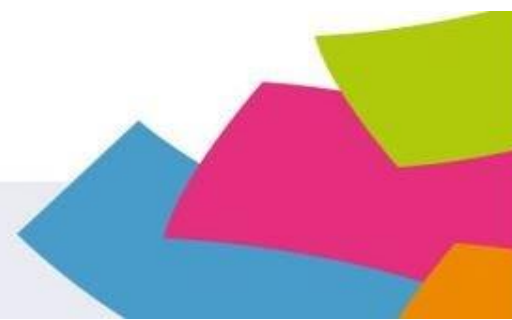
Adran 2

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 chyingor.

Gwasanaeth / Sefydliad	Adnodd	Gwybodaeth Gwasanaeth
BMA Counselling and Peer Support Services		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.
Doctors Support Network Rhwydwaith Cymorth i Feddygon		Cefnogaeth gan gymheiriaid i feddygon a myfyrwyr meddygol sydd â phryderon iechyd..
Headspace for Work		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.
Iechyd i weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru		Mae Iechyd i weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru yn darparu mynediad at gymorth iechyd meddwl i staff a myfyrwyr y GIG ledled Cymru.
Cymorth iPeer Adnodd cydweithredol gan: <ul style="list-style-type: none"> Cymdeithas Prydain ar gyfer Meddygon o Dras Indiaidd (BABIO) British Indian Nurses Association (BINA) Fforwm Cenedlaethol Iechyd a Lles (NFHW) 	 IPS Resource Booklet (2).pdf	Llyfryn Adnoddau IPS






<u>Mind</u>		Mae Mind yn darparu cyngor a chefnogaeth i unrhyw un sy'n profi problemau iechyd meddwl.
<u>Samaritans</u>		Samaritans be contacted for free 24/7 on 116 123 . They also have a <u>Self-Help</u> app where you can create a safety plan and practice a range of techniques to challenge and cope with difficult feelings.
<u>SilverCloud Making Space for Healthy Minds</u>		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.
<u>Thrive Therapeutic Software</u>		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
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan	Gwasanaeth Lles gweithwyr BIPAB (neu ewch i dudalen fewnwyd EWS i gael adnoddau)	
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	 BCUHB Directory of signposts for Appra	Cyfeiriadur BIPBC o gyfeiriadau ar gyfer Arfarnwyr
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	 Employee Wellbeing service pr  Staying Well Plan - Form Template final.	Cyfeiriadur BIPBC o gyfeiriadau ar gyfer Arfarnwyr
Addysg a Gwella Iechyd Cymru	Uned Cymorth Broffesiynol	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.
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	 HD UHB Support systems for doctors	Cefnogaeth i Feddygon yn BIPHD
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe	 Support for any SBUHB Doctor.pdf	Cyfeiriadur cefnogi ar gyfer Meddygon BIPBA

