

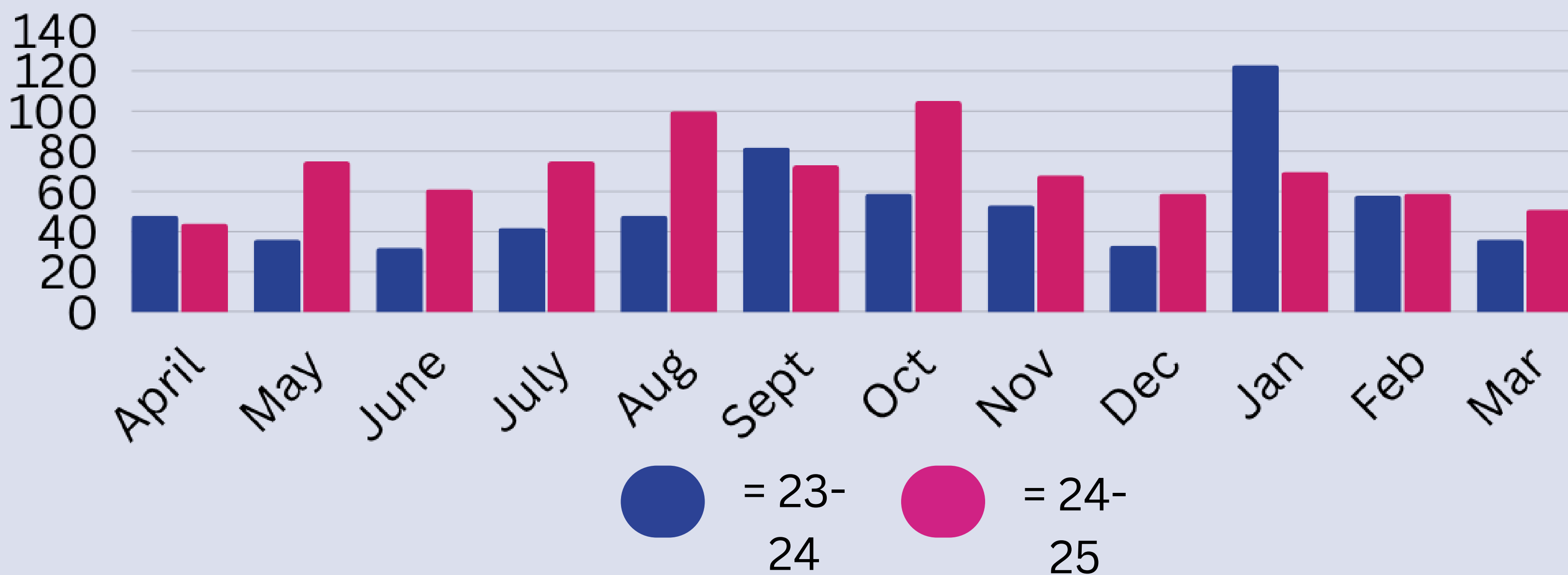
# Mentrau Lles

Ebrill 2024 i Fawrth 2025



## Cyfraddau Atgyfeirio a Mewnwelediadau

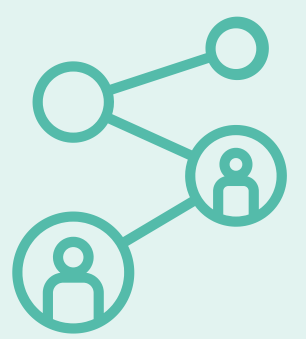
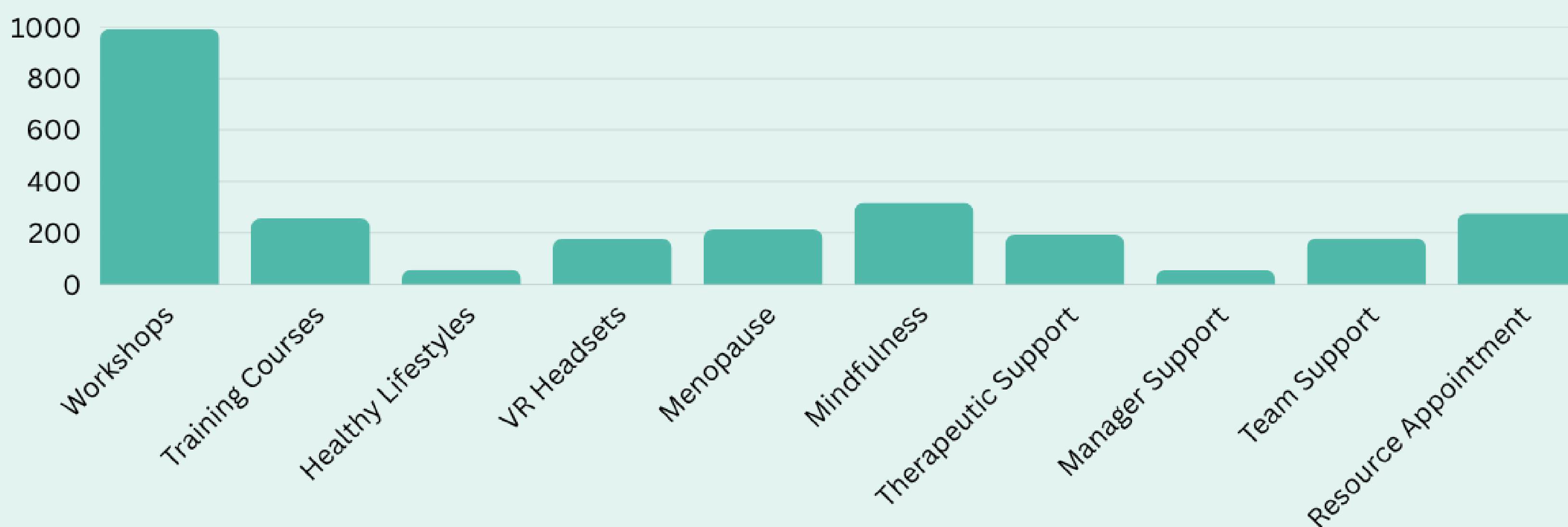
- Cynyddodd atgyfeiriadau o 650 yn 23/24 i 840 yn 24/25.
- Roedd y nifer uchaf o hunan-atgyfeiriadau gan staff Band 7 a Band 6.
- Mae demograffeg staff sy'n cyrchu'r gwasanaeth yn gynrychioliadol o'n poblogaeth staff.
- Mae mentrau newydd mewn ymateb i angen staff (e.e. hunangymorth dan arweiniad a [gweithdai ar-lein](#)) wedi cael derbyniad da.
- Mae pob gwasanaeth yn dangos canlyniadau clinigol cadarnhaol.



840

o atgyfeiriadau i'r Gwasanaeth Lles yn 2024-2025

Cyfanswm yr atgyfeiriadau yn 2023-2024 = 650



Nifer yr atgyfeiriadau ar gyfer pob Menter Lles yn 2024-2025

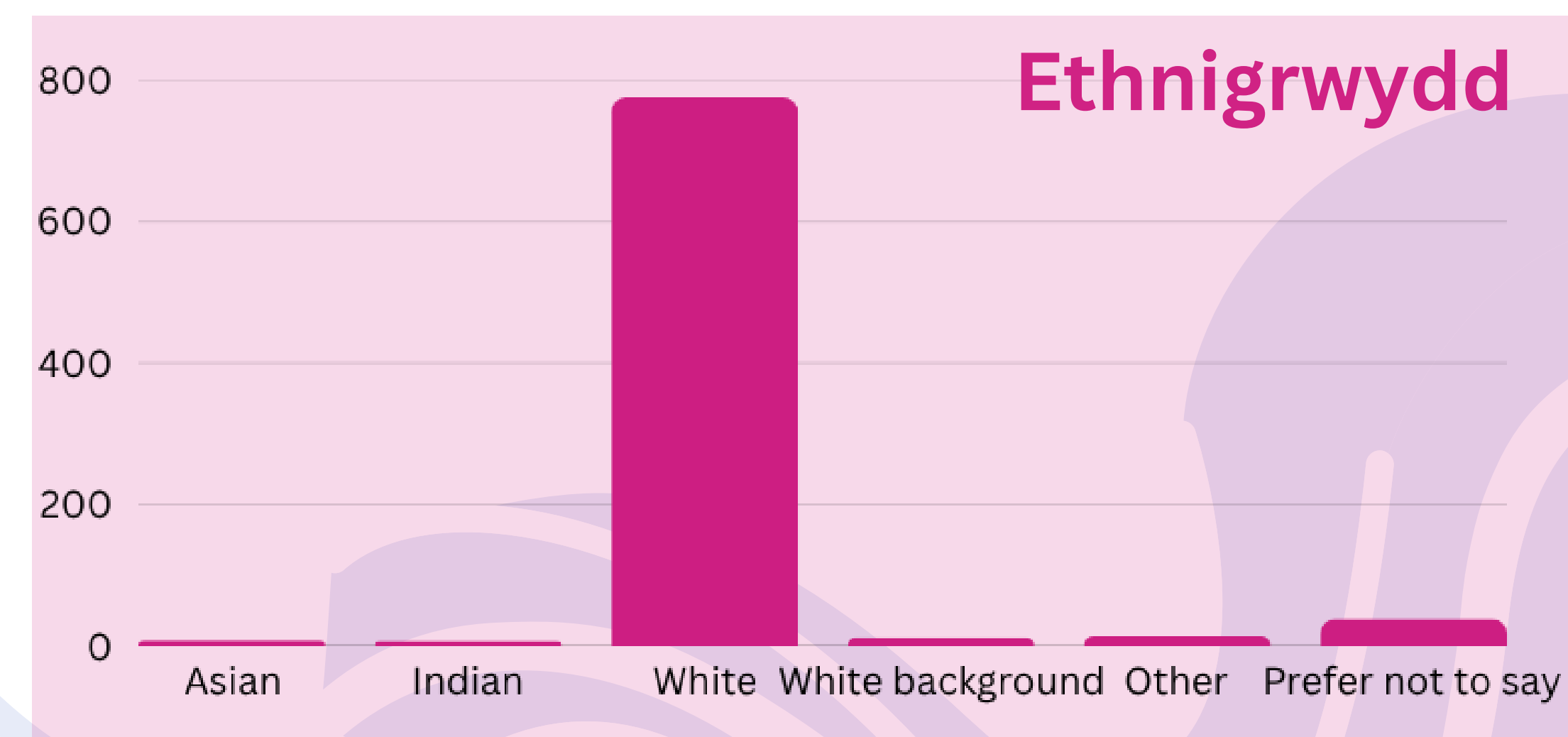
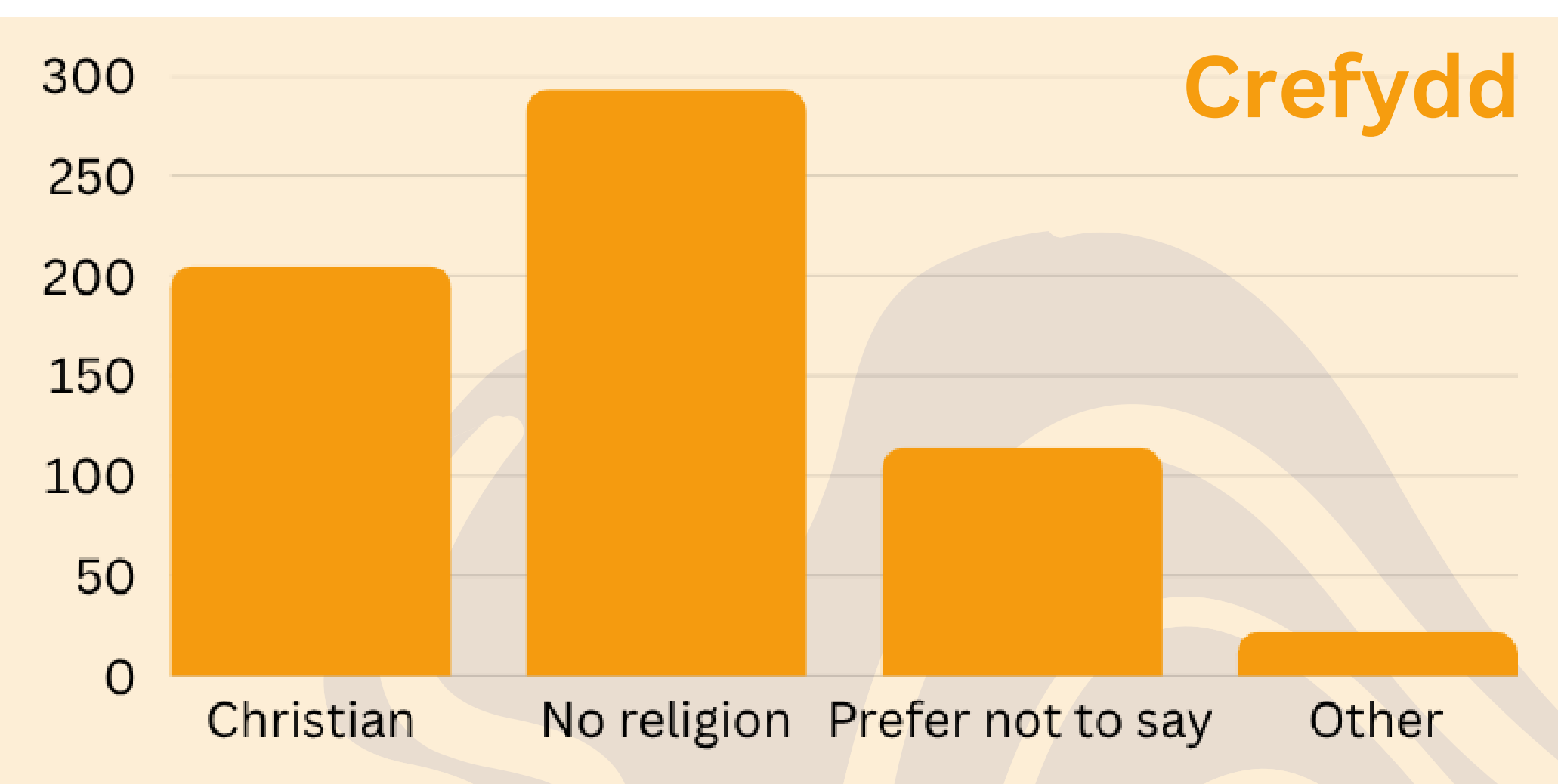
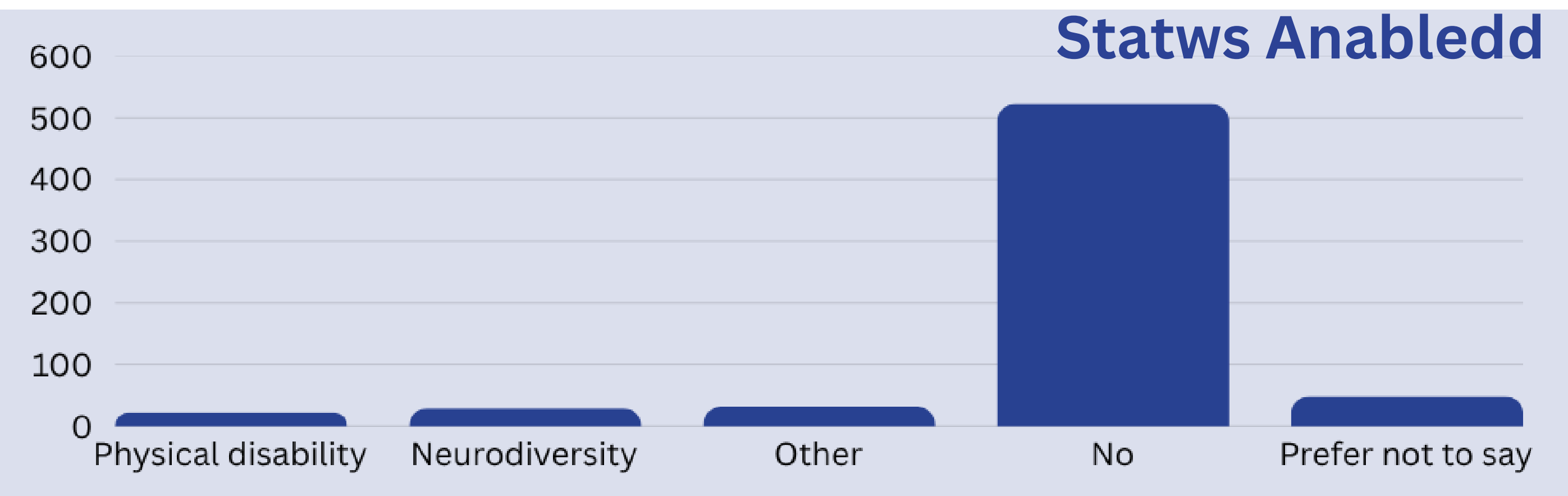
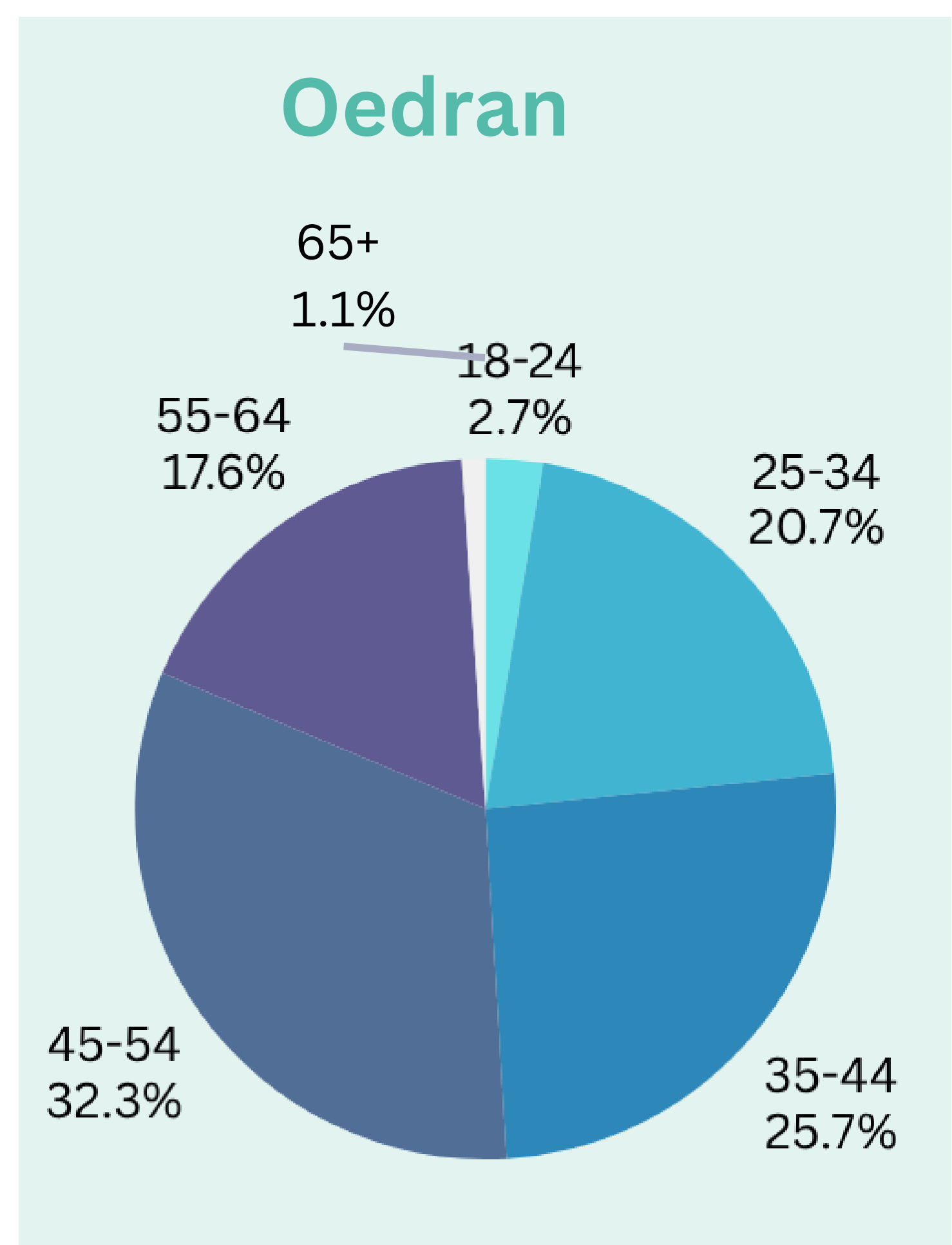
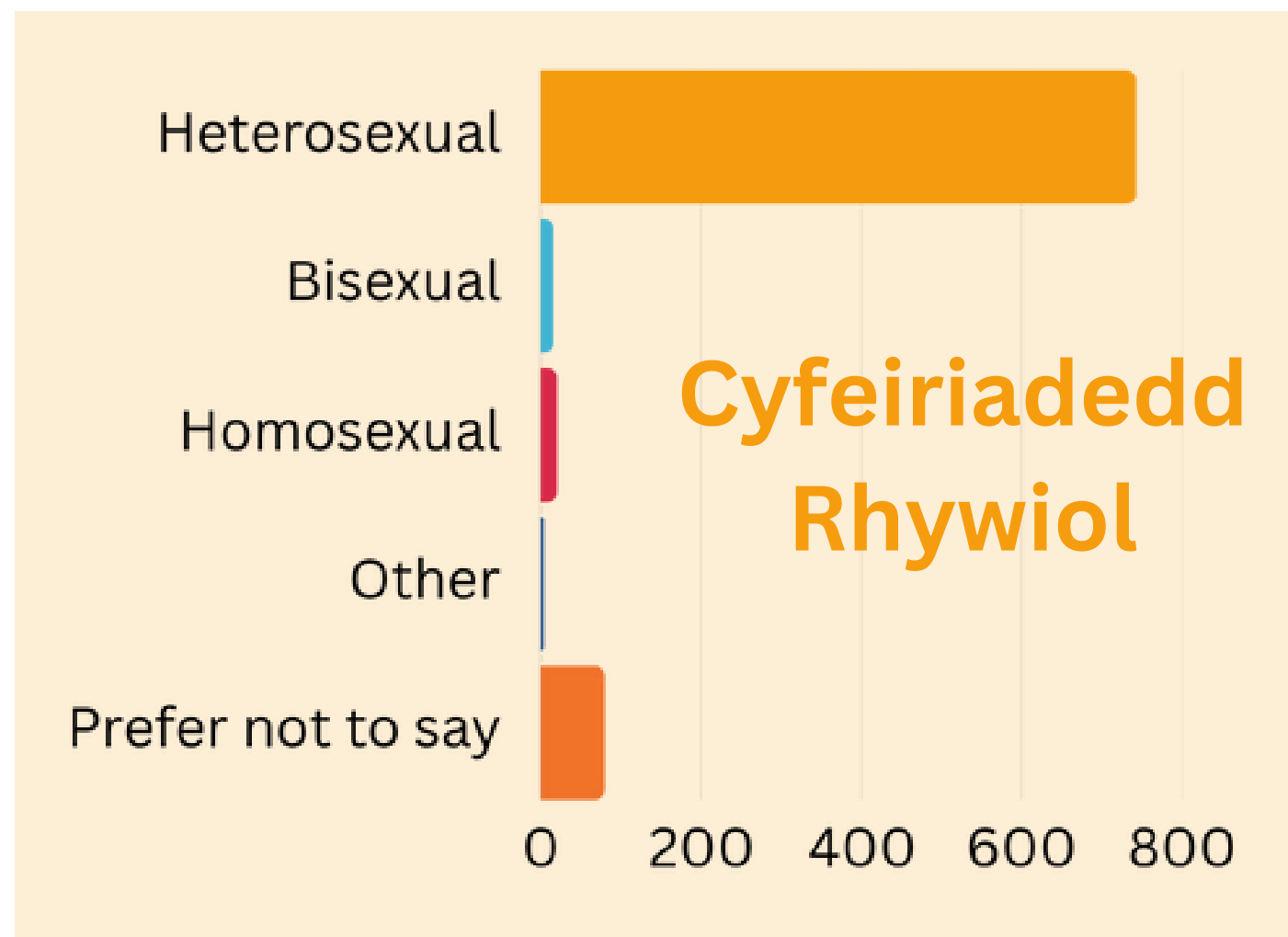
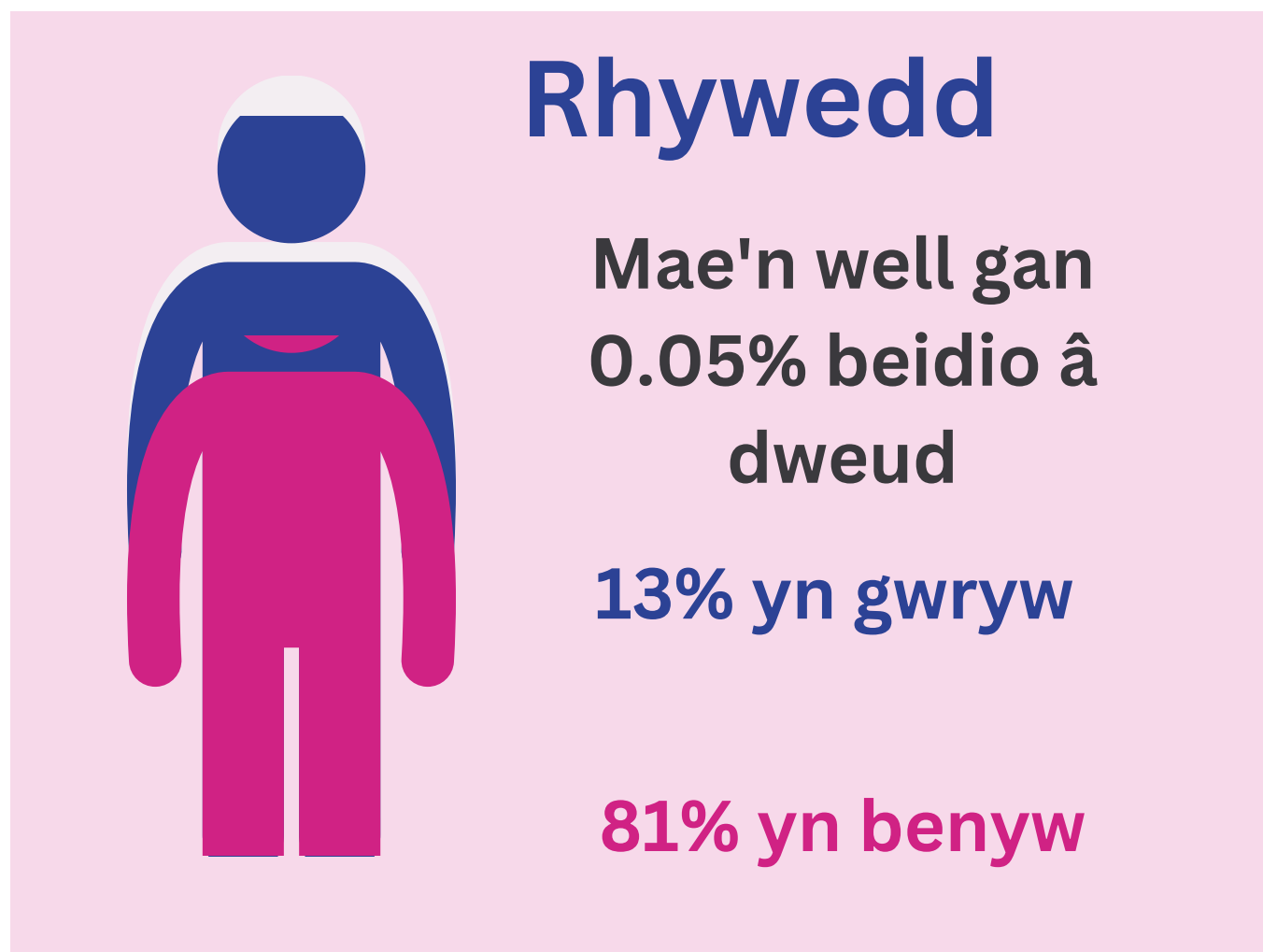
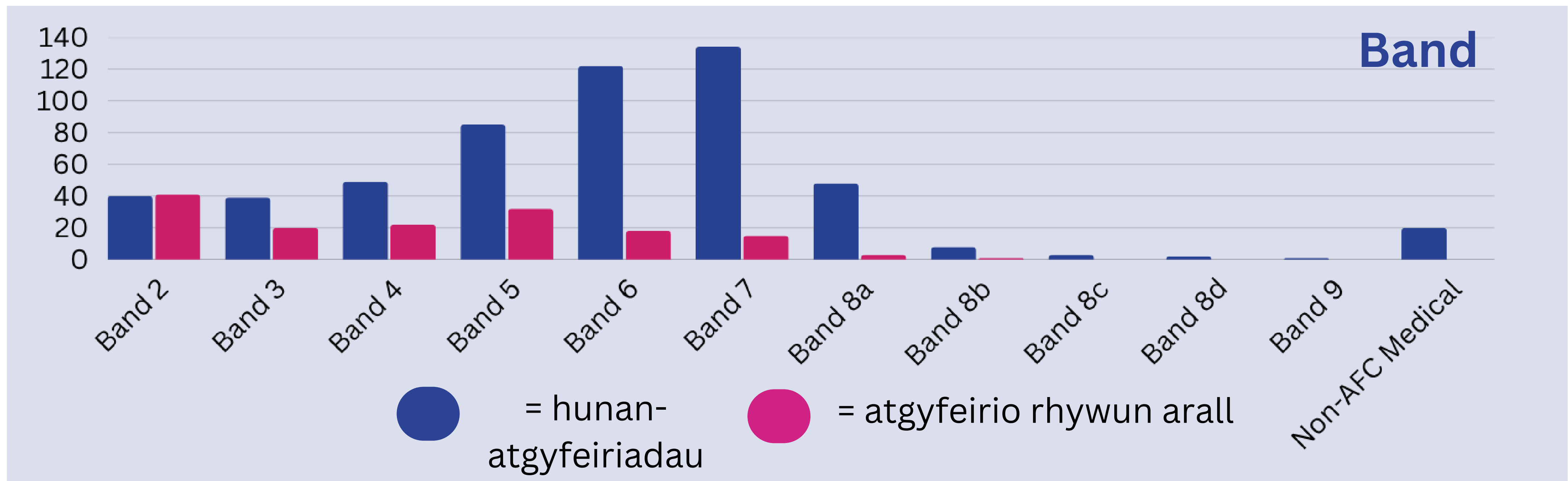
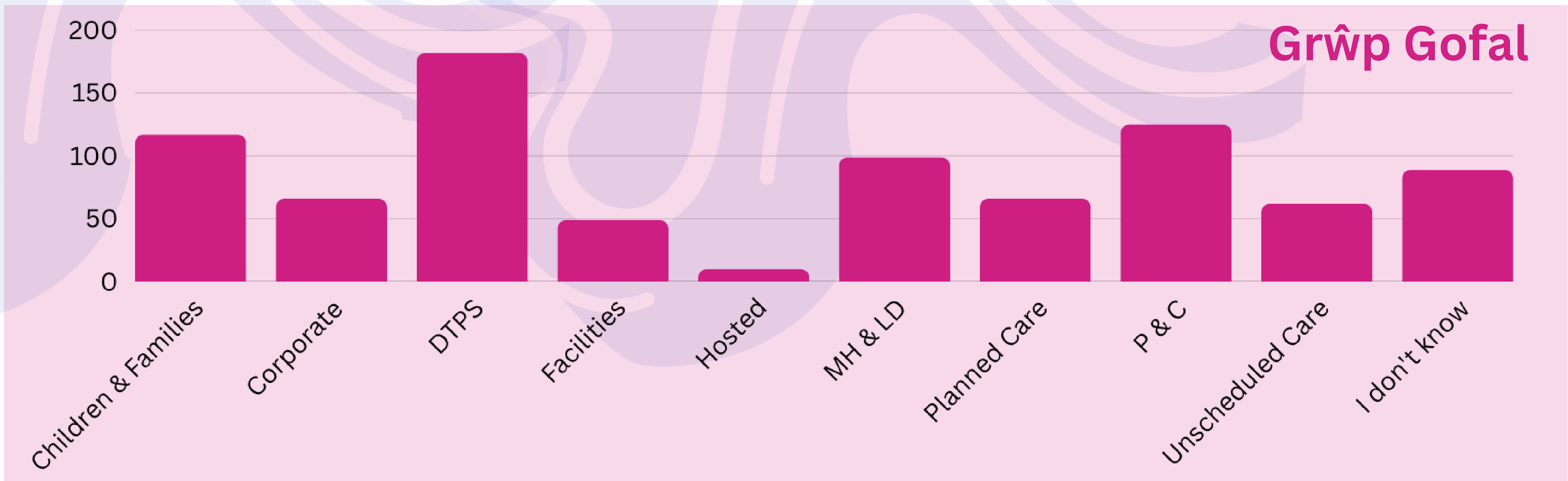


**Gall pob £1 sy'n cael ei fuddsoddi mewn lles gweithwyr gynhyrchu enillion o £8**



o ran cynhyrchiant cynyddol, boddhad swydd ac ymgysylltiad, a llai o absenoldeb oherwydd salwch, presenoliaeth a throsiant.

# Demograffeg Atgyfeiriadau



# Gweithdai a Chyrsiau



14

o Weithdau Seicoaddysgol wedi'u cynnal



wedi dweud bod y sesiynau yn "ddefnyddiol iawn"



yn dweud eu bod yn debygol o ddefnyddio beth oedden nhw wedi dysgu yn y sesiwn



40 awr

o Gyrsiau Fyw o Fyw Iach wedi'u cyflwyno



wedi colli pwysau ar ôl cwblhau'r cwrs

colli pwysau cyfartalog o **8.5 pwys** y person - 0.85 pwys yr wythnos



34

Mae clustffonau Realiti Rhithiol yn cael eu benthyg i staff

canfuwyd eu bod yn lleihau lefelau insomnia, iselder, gorbryder a straen yn sylweddol yn ein papur ymchwil

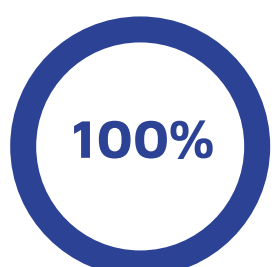
# Sesiynau Ymwybyddiaeth Ofalgar

"Dysgodd y cwrs ymwybyddiaeth ofalgar i mi a sut i'w actifadu pan mewn adegau o angen. Roedd y cwrs yn ardderchog"

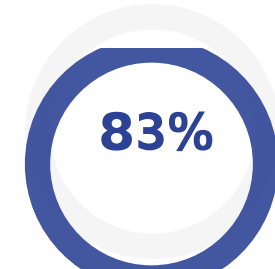


16 awr

o Gyrsiau Byw ar sail Ymwybyddiaeth Ofalgar



o ostyngiad mewn trallod seicolegol

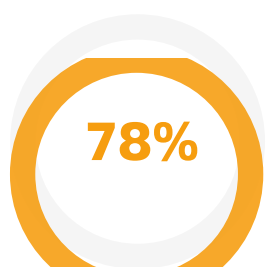


Cynnydd o 83% mewn lles seicolegol



12 awr

o Gyrsiau Ffynu wedi'u cyflwyno



o ostyngiad mewn trallod seicolegol



Cynnydd o 100% mewn lles seicolegol



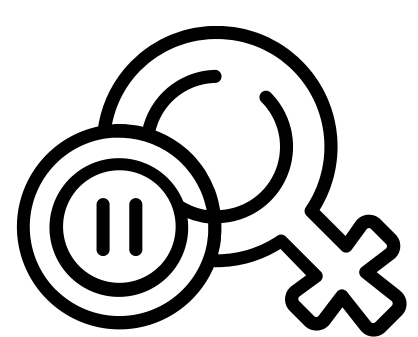
18

o bobl wedi mynychu Gorffwys, Ymlacio ac Ailgyssylltu



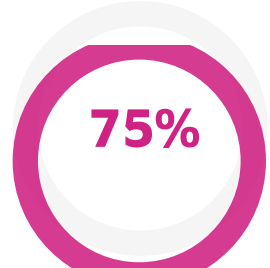
wedi dweud bod y sesiynau yn "ddefnyddiol iawn"

# Sesiynau Menopos

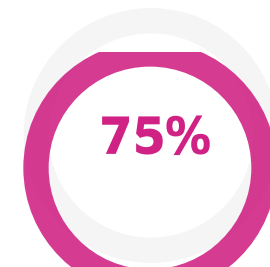


16 awr

o Gyrsiau Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer Menopos wedi'u cyflwyno



o ostyngiad mewn trallod seicolegol



Cynnydd o 100% mewn lles seicolegol

"Roedd pawb mor agored a chefnogol felly doeddwn i ddim yn teimlo ar fy mhen fy hun yn mynd trwy'r symptomau/newidiadau anodd hyn"



32

o bobl wedi mynd i sesiynau Caniatâd i gael Seibiant



15

o bobl wedi mynd i sesiynau ar y Menopos

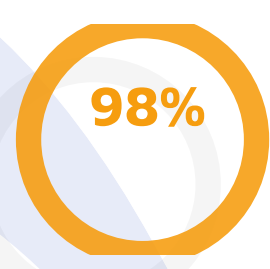
# Hunangymorth dan arweiniad

"Nid oes gen i ddim byd ond pethau cadarnhaol i'w ddweud. Roeddwn i'n teimlo'n isel iawn ar yr adeg y gwnes i gysylltu â'r gwasanaeth. Cefais brofiadau blaenorol o Therapi Gwybyddol Ymddygiadol nad oeddwn yn eu gweld yn ddefnyddiol. Fodd bynnag, roedd y rhaglen hon yn wir yn helpu i ddatgelu rhai credoau craidd nad oeddwn yn sylweddoli eu bod yn fy dal yn ôl ac yn eu herio mewn ffordd sydd wedi cael canlyniadau cadarnhaol iawn. Dydw i ddim wedi gorfod cymryd unrhyw amser i ffwrdd o'r gwaith o



234 awr

o sesiynau Hunangymorth dan arweiniad wedi'u cyflwyno



Cynnydd o 98% mewn lles seicolegol ganlyniad ac roeddwn i'n gallu cael cymorth yn llawer cyflymach nag y byddwn i wedi gallu trwy wasanaethau gofal sylfaenol. Rydw i'n ddiolchgar iawn i gael y gwasanaeth lles ar gael i ni yn CTM."



o ostyngiad mewn trallod seicolegol



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

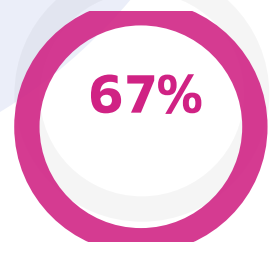
Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

# Cymorth Therapiwtig



81

o bobl wedi'u brysennu ar gyfer Therapi Seiliedig ar Waith



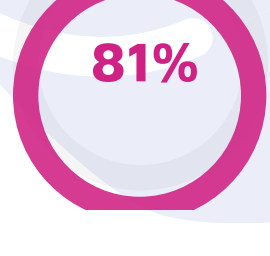
o'r rhai a oedd ddim yn y gwaith, wedi dychwelyd i'r gwaith

155

o oriau sesiynau Therapi Seiliedig ar Waith

34

o staff yn mynychu sesiynau



o ostyngiad mewn trallod seicolegol

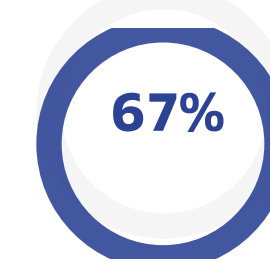


32

o oriau o gyrsiau Llywio Amseroedd Anodd wedi'u cyflwyno

24

o bobl wedi mynychu



wedi gwella lles a thrallod seicolegol

# Cefnogaeth

“Dysgais sut i fynd at sefyllfaoedd anodd. Y gymysgedd gywir o gyngor ymarferol a dilysu, wrth gadw'r gweithiwr yn ganolog”



29

o oriau Bythau Rheoli wedi'u cyflwyno

25

o bobl wedi mynychu



29

o oriau Ymgynghori Rheolwyr o slotiau wedi'u dosbarthu

22

o bobl wedi mynychu



83

o oriau o Hyfforddiant Rheoli Lles Staff

82

o bobl wedi mynychu

# Cefnogaeth i Eraill

80

Gweithredwr Lles



16

Sesiwn Cymorth i Weithredwyr



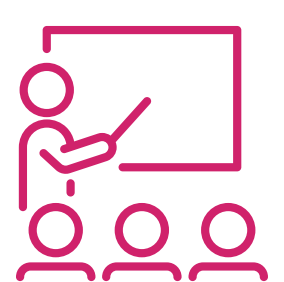
3

gwasanaeth yn derbyn Cymorth Cyntaf Trawma



122

awr yn cefnogi dros 90 o staff Prosesu a Chynnwys Emosiynau mewn Timau (PACE)



28

awr o Hyfforddiant Cefnogwr Lles



44

aelod o staff yn cwblhau'r hyfforddiant



wedi disgrifio'r cwrs yn “ddefnyddiol iawn”

Yn darparu cyngor i reolwyr llinell o ran gwybod sut i gefnogi eu staff orau. Mae hefyd yn golygu darparu seicoaddysg, sicrwydd a gwiriadau i sicrhau bod y rhai yr effeithir arnynt yn gwella o'r profiad

“Llwyddodd fformat PACE â rhestr gynhwysfawr o argymhellion. Cafodd y fformat dderbyniad da iawn ac roedd yn amlwg bod staff yn teimlo'n gallu siarad ac ymgysylltu. Mae dull PACE wedi gwneud gwahaniaeth enfawr yn ein gwasanaeth”

# Data Gweithgaredd VIVUP

Dywedodd **96.8% ei fod** yn ei gefnogi i aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith yn gynt

242

pobl wedi cyrchu porth EAP

273

galwad sy'n dod i mewn i'r gwasanaeth EAP

124

pobl newydd wedi dechrau cwnsela

539

sesiwn cwnsela wedi'u darparu

95

Llyfr Gwaith Hunangymorth wedi'u lawrlwytho

77.65%

o staff yn cwblhau cwnsela yn dangos gostyngiad mewn anawsterau - Data canlyniadau clinigol

# Manylion Cyswllt

E-bost: [CTM.WellbeingService@wales.nhs.uk](mailto:CTM.WellbeingService@wales.nhs.uk)

Gwefan: <https://bipctm.gig.cymru/gwybodaeth-staff/>



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board