

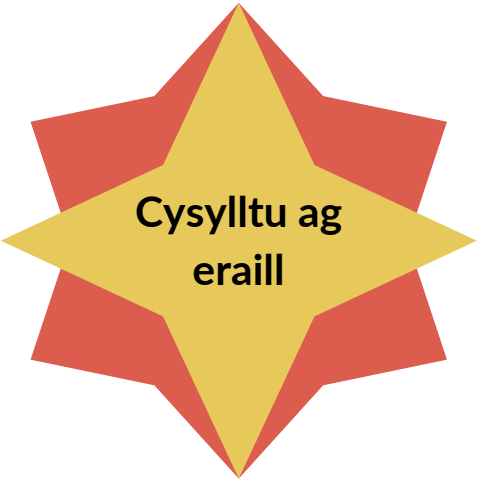
Pobl, Iechyd a Lles

Cadw'n Iach Dros Dymor yr Ŵyl


Rhagfyr 2023

Er bod cyfnod yr ŵyl yn aml yn gysylltiedig ag agosatrwydd, llawenydd a dathlu; i lawer gall fod yn gyfnod o straen, gorbryder ac unigrwydd, a gall pryderon ariannol, gofynion teuluol a phwysau gwaith dwys i gyd gyfrannu at hyn. Am y rheswm hwn, mae'n bwysicach nag erioed yn ystod cyfnod yr ŵyl i flaenoriaethu eich lles.

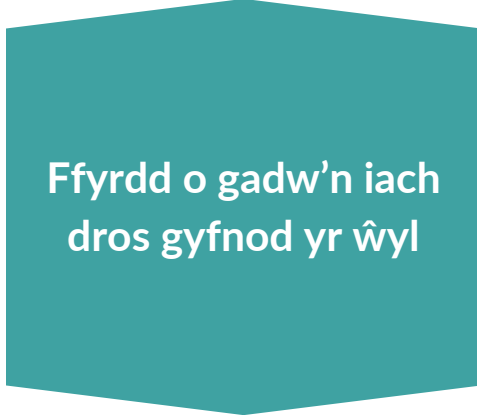
Y mis hwn byddwn yn archwilio ffyrdd o ofalu amdanoch chi'ch hun.



Cysylltu ag eraill




Ymwybyddi aeth Ofalgar



Ffyrdd o gadw'n iach dros gyfnod yr ŵyl



Bwyta'n iach



Rheoli disgwyliadau

Cysylltu ag eraill

P'un a ydych chi'n dathlu'r Nadolig ai peidio, gall tymor yr ŵyl ysgogi teimpladau o unigrwydd. Felly, mae'n bwysig estyn allan a chysylltu ag eraill.

Gall gwirfoddoli fod yn ffordd wych o gysylltu â phobl newydd. Efallai yr hoffech chi ymuno â banc bwyd, cwmni cydweithredol neu elusen efallai, fel Age Cymru, i helpu eraill sy'n profi unigrwydd.

Gallwch ddod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli yng Nghaerdydd trwy Gwirfoddoli Caerdydd, neu ledled Cymru ar wefan Dewis Cymru.



Gwirfoddoli Caerdydd



Dewis Cymru

Ceisiwch flaenoriaethu rhywfaint o amser gwerthfawr gyda'r rhai yn eich bywyd – boed hynny'n golygu treulio amser yn cael cinio gyda chydweithiwr, diffodd y teledu i fwynhau pryd teuluol, neu ddal i fyny gyda ffrind.



Rheoli Disgwyliadau

I rai, gall tymor yr ŵyl wneud i ni deimlo o dan bwysau i ddarparu bwyd ac anrhegion ysblennydd, bod yn gymdeithasol ac i bopeth fod yn 'berffaith'. Gall yr holl ofynion hyn ymddangos yn ormod ar adegau.

Ceisiwch reoli'r pwysau hwn trwy gydnabod yr hyn sydd gennych reolaeth drosto, a thrwy geisio peidio â chanolbwyntio ar ddarparu'r 'Nadolig perffaith'. Yn lle hynny, cofiwch am eich gwerthoedd a'r hyn sy'n wirioneddol bwysig i chi.

Pwysau ariannol

Gall y Nadolig yn aml arwain at bwysau ariannol, oherwydd efallai y byddwn yn teimlo rheidrwydd i wario mwy na sydd gennym i brynu anrhegion perffaith, bwyd drud neu i gymdeithasu.

- Ceisiwch osod cyllideb realistig a manteisio i'r eithaf arni gan ddefnyddio ein hawgrymiadau cyllidebu.
- Byddwch yn greadigol - ceisiwch greu rhai o'ch rhoddion eich hun neu gynnig gwneud rhywbeth fel anrheg.
- Byddwch yn onest am eich sefyllfa ariannol a dod o hyd i ffyrdd gyda'ch gilydd o gael hwyl ar gyllideb.



Awgrymiadau Cyllidebu



BIPCAF - Cymorth Costau Byw a Lles Ariannol

Bwyta'n iach

Mae llawer ohonom yn treulio mwy o amser dan do ac wedi gwneud newidiadau i'r ffordd rydym yn byw ac yn cysylltu ag eraill.

Diolch byth, mae sicrhau ein bod yn bwyta ac yfed cystal ag y gallwn yn rhywbeth yr ydym yn gallu ei reoli yn ystod yr amseroedd ansicr hyn, sy'n un ffordd bwysig o ofalu am ein cyrff a'n meddyliau.

Rhai awgrymiadau defnyddiol ar sut i fwyta'n iach:

1. Defnyddiwch garbohydradau startshlyd ffeibr uwch fel man cychwyn i'ch pryddau
2. Bwytwch lawer o ffrwythau a llysiau
3. Bwytwch fwy o bysgod, gan gynnwys dogn o bysgod olewog
4. Bwytwch lai o fraster dirlawn a siwgr
5. Bwytwch lai o halen: dim mwy na 6g y dydd i oedolion
6. Byddwch yn actif
7. Yfwch ddigon o ddŵr
8. Peidiwch â hepgor brecwast

Am ragor o awgrymiadau ar sut i fwyta'n iach dros gyfnod yr ŵyl, sganiwch y cod QR isod:



Ymwybyddiaeth Ofalgar

Gall cyfnod yr ŵyl fod yn amser prysur iawn, felly mae'n arbennig o bwysig treulio amser yn ymlacio a chanolbwyntio ar y presennol. Gall technegau ymwybyddiaeth ofalgar eich helpu i ailffocysu, cydnabod eich meddyliau a'ch emosiynau a dod o hyd i ryw faint o dawelwch ymhlith yr anhrefn.

Bwyta'n Ymwybodol

Gall tymor yr ŵyl fod yn gyfnod o ormoddedd, gan gynnwys wrth fwyta ac yfed. Ar adegau, gall bod yn fwy ymwybodol wrth fwyta fod yn ddefnyddiol:

1. Anadlwch. Canolbwyntiwch ar eich hun trwy gau eich llygaid, anadlu'n araf trwy'r trwyn ac allan trwy'r geg tua 10 o weithiau.
2. Dewch i adnabod eich corff. Tynnwch eich sylw at y teimladau corfforol yn eich stumog. Ar raddfa o 1 i 10, gydag 1 yn golygu nad ydych chi'n teimlo'n llwglyd o gwbl a 10 yn golygu eich bod yn teimlo'n llwglyd iawn, gofynnwch i chi'ch hun "Pa mor llwglyd ydw i?". Sylwch ar y teimladau corfforol sy'n awgrymu p'un a ydych chi'n llwglyd ai peidio (gwacter yn eich stumog, simsanrwydd, dim awydd i fwyta, sŵn yn y stumog, ac ati). Ceisiwch beidio â seilio sut rydych chi'n teimlo ar bryd y gwnaethoch chi fwyta diwethaf neu ar amser o'r dydd. Yn lle hynny, ceisiwch wrando ar eich corff yn hytrach na'ch meddyliau.
3. Bwytwch yn seiliedig ar ba mor llwglyd ydych chi. Nawr eich bod yn gallu adnabod eich signalau yn well, gallwch ddewis beth i'w fwyta, pryd i fwyta, a faint i'w fwyta yn fwy ystyriol.

4. Ceisiwch ymarfer bwyta'n heddychlon. Yn ystod eich pryd nesaf, ceisiwch arafu a pharhau i anadlu'n ddwfn wrth i chi fwyta.

5. Os nad ydych chi'n ei fwynhau, peidiwch â'i fwyta.

Cymerwch eich tri brathiad cyntaf o fwyd yn ystyriol, gan brofi'r blas, y gweadau, a faint rydych chi'n mwynhau'r hyn rydych chi'n ei fwyta. Gwnewch ddewisiadau ystyriol o ran y bwyd rydych chi'n ei fwyta yn seiliedig ar faint rydych chi'n ei fwynhau.

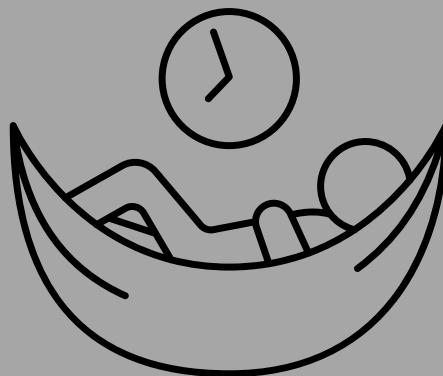
I gael rhagor o wybodaeth am ymwybyddiaeth ofalgar neu ar gyfer sesiynau myfyrdod dan arweiniad, sganiwch y codau QR isod:



**Beth yw Ymwybyddiaeth
Ofalgar?**



**Myfyrdod dan
arweiniad Headspace**



Gweithdai EWS Rhagfyr 2023

Caffi Menopos



13:00 - 14:00
Dydd Mawrth 5
Rhagfyr

Cyflwyniad i Bendantrwydd



9:30 - 11:30
Dydd Mercher 6
Rhagfyr

Asesiad Risg Straen i Reolwyr



13:00 - 15:00
Dydd Mawrth 12
Rhagfyr

Hyfforddiant Hyrwyddwyr Lles



9:30 - 13:30
Dydd Mercher 13
Rhagfyr

Cadw'n iach dros gyfnod y Nadolig



9:30 - 11:00
Dydd Mawrth 19
Rhagfyr

Ymwybyddiaeth o'r Menopos



13:00 - 15:00
Dydd Mawrth 19
Rhagfyr

Noder:

**Mae'r gweithdai ar gyfer Staff Bwrdd Iechyd
Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn unig.**

I gael rhagor o wybodaeth am ein
gweithdai, ewch i'n tudalen
Eventbrite trwy sganio'r cod QR
isod:



Gallwch hefyd gael rhagor o wybodaeth ar ein
tudalen Twitter (X) neu drwy sganio cod QR ein
tudalen we:



@EWS_CAVUHB



 Gwefan EWS

Further Support for everyone

CALM – the Campaign Against Living Miserably was set up to try to reduce the number of male suicides. Whatever your gender, you can [access support online here](#). Or call the CALM helpline on: 0800 58 58 58, which is open everyday from 5pm - midnight.

The Employee Wellbeing Service can provide support through counselling, guided self-help and signposting to other resources or services. Contact the Employee Wellbeing Service on 02921 844465 or employee.wellbeing@wales.nhs.uk.

Canopi offers a free, confidential service that provides mental health support to NHS and social care staff working in Wales.

Samaritans offer a free, confidential telephone helpline where you can talk to someone about anything that is troubling you. The helpline is open 24 hours a day, 365 days a year. Call: 116 123

Maximus offers a free, confidential service to any employee with mental health difficulties that affect their work.

www.maximus.co.uk

Coming up in January

Next month's theme is 'Making positive steps for the new year'.

If you are in crisis and do not feel you can keep yourself safe, contact your GP or the emergency services on 999 or 111.



**PEOPLE HEALTH &
WELLBEING SERVICE**
Occupational Health
Occupational Physiotherapy
Employee Wellbeing



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Cefnogaeth bellach i bawb

Sefydlwyd CALM – Campaign Against Living Miserably i geisio lleihau nifer yr hunanladdiadau ymhlith dynion. Beth bynnag fo'ch rhyw, gallwch gael cymorth ar-lein yma. Neu ffoniwch linell gymorth CALM ar: 0800 58 58 58, sydd ar agor bob dydd o 5pm tan hanner nos.

Gall y Gwasanaeth Lles Gweithwyr ddarparu cymorth trwy gwrsela, hunangymorth dan arweiniad a chyfeirio at adnoddau neu wasanaethau eraill. Cysylltwch â'r Gwasanaeth Lles Gweithwyr ar 02921 844465 neu employee.wellbeing@wales.nhs.uk

Mae Canopi yn cynnig gwasanaeth cyfrinachol am ddim sy'n darparu cymorth iechyd meddwl i staff y GIG a gofal cymdeithasol sy'n gweithio yng Nghymru.

Mae'r Samariaid yn cynnig llinell gymorth gyfrinachol am ddim lle gallwch siarad â rhywun am unrhyw beth sy'n eich poeni. Mae'r llinell gymorth ar agor 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Ffoniwch: 116 123

Mae Maximus yn cynnig gwasanaeth cyfrinachol am ddim i unrhyw weithiwr ag anawsterau iechyd meddwl sy'n effeithio ar eu gwaith.
www.maximus.co.uk

Ar y gweill ym mis Ionawr

Thema mis nesaf yw 'Gwneud camau cadarnhaol ar gyfer y flwyddyn newydd'.

Os ydych mewn argyfwng ac nad ydych yn teimlo y gallwch gadw eich hun yn ddiogel, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'r gwasanaethau brys ar 999 neu 111.



GWASANAETH IECHYD
A LLES POBL
Lles Cyflogeion
Iechyd Galwedigaethol
Ffisiotherapi Galwedigaethol



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board