

Pobl, Iechyd a Lles

Movember - Tachwedd 2023

Mae Movember yn gyfle i dynnu sylw at bwysigrwydd iechyd meddwl dynion. Mae ymchwil yn awgrymu bod dynion yn llai tebygol o estyn allan at eraill am gefnogaeth a thair gwaith yn fwy tebygol o farw trwy hunanladdiad. Beth bynnag fo'ch rhyw, mae'r mis hwn yn gyfle i roi sylw i'r hyn sy'n digwydd yn eich meddwl a'ch corff. Dyma rai ffyrdd o wneud hynny:

Awgrymiadau ar gyfer lles meddyliol

- Cysylltu - Ewch ati i gysylltu ag eraill
- Actif - Dewch o hyd i ffyrdd o fod yn fwy actif
- Sylwi - Byddwch yn fwy ymwybodol o'ch amgylchedd a'i fwynhau
- Darganfod - Daliwch ati i ddysgu
- Cynnig - Rhwch i eraill

Mae'r Fforwm Iechyd Dynion hefyd yn darparu gwybodaeth am iechyd corfforol meddyliol, gan gynnwys y DIY Man MOT.



Ymunwch â ni ddydd Mawrth 14 Tachwedd ar gyfer gweithdy ar Iechyd Dynion. Bydd ein deietegydd staff yn siarad am 'Iechyd Gwell i Ddynion: Strategaethau Bwyd a Diod i Hybu Iechyd Gydol Oes'.

Gofalu am eich lles corfforol

Er bod gofalu am eich lles meddyliol yn bwysig, rhan fawr o reoli gorbryder yw gofalu am eich anghenion sylfaenol sy'n cefnogi eich lles corfforol. Rhowch gynnig ar rai o'r awgrymiadau hyn i helpu i ofalu am eich corff fel y gallwch ofalu am eich meddwl hefyd.

Cysgu

Mae noson dda o gwsg yn bwysig oherwydd dyna pryd y gallwn atgyweirio ein corff a'n meddwl trwy orffwys. Er mwyn cael noson dda o gwsg, gall helpu i wella eich hylendid cwsg. I ddarganfod mwy, ewch i'r dudalen hon.



[Awgrymiadau ar sut i gael gwell cwsg](#)

Maeth a Hyradu

Gall tanio ein cyrff mewn ffordd faethlon helpu gyda llawer o bethau fel ein lefelau egni a sut rydyn ni'n teimlo'n gorfforol. Am fwy o wybodaeth am gynnal deiet maethlon, ewch i'r tudalennau gwe hyn neu cysylltwch â'r gwasanaeth deieteg staff.

Yn ogystal â thanio'n cyrff gyda bwyd maethlon, mae angen i ni hefyd hydradu ein cyrff trwy yfed digon o ddŵr drwy gydol y dydd. Y swm a argymhellir yw 6-8 gwydraid o ddŵr neu hylifau eraill y dydd.



[Y Canllaw Bwyta'n Dda](#)



[Deieteg Staff](#)

Symud eich corff

Mae ymchwil yn dangos y gall symud eich corff a bod yn llai eisteddog helpu i wella eich lles corfforol a meddyliol. Gall hyn fod ym mha bynnag ffordd sy'n gweithio i'ch symudedd a'ch ffitrwydd. Dyma rai lleoedd lle gallwch ddarganfod mwy o wybodaeth am fod yn fwy egniol.



[Adnoddau Lles corfforol](#)

Gweithdai EWS Tachwedd 2023

Caffi Menopos



9:30 - 10:30
Dydd Mercher 1
Tachwedd

Cyflwyniad i Bendantrwydd



13:00 - 15:00
Dydd Mercher 7
Tachwedd

Asesiad Risg Straen i Reolwyr



9:30 - 11:30
Dydd Mercher 8
Tachwedd

Gweithdy Iechyd Meddwl Dynion



10:00 - 11:30
Dydd Mawrth 14
Tachwedd

Cyflwyniad i Dosturi a Hunanofal



9:30 - 12:30
Dydd Mercher 15
Tachwedd

Ymwybyddiaeth o'r Menopos



10:00 - 12:00
Dydd Mawrth 21
Tachwedd

Sesiwn Ymwybyddiaeth Ofalgar



10:00 - 10:45
Dydd Mercher 22
Tachwedd

Noder:

Mae'r gweithdai i gyd ar-lein ac ar gyfer
Staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd
a'r Fro yn unig.

Sesiynau gwybodaeth galw heibio:

Dydd Mawrth, 7 Tachwedd
Ysbyty Athrofaol Llandochau, Ward Gwenwyn
12 - 2pm

Dydd Mercher, 8 Tachwedd
Canolfan Iechyd Glan yr Afon, Ystafell Gymunedol
12- 2pm

Dydd Llun, 13 Tachwedd
Ysbyty Athrofaol Cymru, Y Capel B5
12 - 2pm

Dydd Mercher, 15 Tachwedd
Ysbyty'r Barri, Prif Goridor
12- 2pm

I gael rhagor o wybodaeth am ein gweithdai neu sesiynau galw heibio, edrychwch ar ein tudalen twitter neu sganiwch y cod QR ar gyfer ein gwefan:



@EWS_CAVUHB



 Tudalen We EWS

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 Rhagfyr

Thema'r mis nesaf yw 'Aros yn lach dros yr Ŵyl'.

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