

Fy Mhasbort Iechyd



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



Cyflwyniad:

Croeso i Fy Mhasbort Iechyd Caerdydd a'r Fro, nod y Pasbort yw cefnogi eich lles corfforol a meddyliol. Mae'n eich helpu i gyfleu'ch anghenion i'ch rheolwr o ran ymwybyddiaeth o'ch dull gweithio, eich sbardunau a'ch ymatebion, ac mae'n galluogi trafodaeth onest ac agored am eich anghenion yn y gweithle. Bydd y wybodaeth ar y ffurflen hon yn cael ei chadw'n gyfrinachol ac yn cael ei hadolygu'n rheolaidd gennych chi a'ch rheolwr gyda'ch gilydd. Dim ond gwybodaeth yr ydych yn gyfforddus yn ei rhannu y mae angen i chi ei darparu ac sy'n ymwneud â'ch rôl a'ch gweithle.

Ydych chi wedi cwblhau Fy Mhasbort Iechyd o'r blaen??

Do _____ Naddo _____

Os nac ydych, parhewch i lenwi'r rhannau o'r ffurflen sy'n berthnasol i chi. Sylwch mai awgrymiadau yn unig yw'r enghreifftiau a roddir ym mhob adran a gallwch ychwanegu unrhyw wybodaeth sy'n ymwneud â chi a'ch iechyd.

Os ydych, a ydych chi'n hapus i rannu hyn gyda'ch rheolwr llinell presennol?

Do _____ Naddo _____

Nid oes rhaid i chi rannu, a gallwch ddefnyddio'r wybodaeth hon i'ch helpu i reoli eich iechyd yn lle hynny, fodd bynnag, bydd rhannu gyda'ch rheolwr yn eu helpu i'ch cefnogi.

Enw'r gweithiwr:

Llofnod y gweithiwr:

Dyddiad:

Enw'r rheolwr llinell:

Llofnod y rheolwr:

Dyddiad:

Caniatâd i rannu Fy Mhasbort Iechyd - Cyfrinachedd

Mae'r wybodaeth a ddarperir yn y ddogfen hon yn gyfrinachol ac ni fydd yn cael ei rhannu ag unrhyw barti arall heb fy nghaniatâd ysgrifenedig.

Rwy'n cydsynio i'r ddogfen hon gael ei rhannu â'r rhai a enwir isod, gellir diweddarau a newid hyn ar unrhyw adeg:

Enw: _____

Llofnod: _____ Dyddiad : _____

Fy Iechyd yn y gweithle:

- Nid oes rhaid i chi roi manylion am eich cyflwr iechyd a lles, dim ond sut mae hyn yn effeithio arnoch yn eich bywyd gwaith.

Amser - a yw hyn yn broblem i chi?

- e.e. Pa mor aml ydych chi angen seibiant? A yw'n amrywio?
- e.e. A oes unrhyw dasgau a allai gymryd mwy o amser i chi eu cyflawni?
- e.e. A yw eich symptomau'n waeth neu'n well ar unrhyw adeg benodol o'r dydd ac a all hyn effeithio ar eich gwaith?

Gofod gwaith - a yw hyn yn effeithio ar eich iechyd?

- e.e. Sut allwn ni eich helpu i wneud eich gwaith?
- e.e. A yw'r amgylchedd yn iawn i chi, h.y. a yw'r golau uwchben eich desg yn rhy llachar?
- e.e. A yw'n rhy swllyd?
- e.e. A yw'n rhy gyfyng ac a oes modd i chi symud o gwmpas?

Pa dechnoleg ac offer a fydd yn eich helpu yn y gwaith?

- e.e. A oes angen dwy sgrin arnoch?
- e.e. Clustffonau sy'n canslo sŵn?

Cyfathrebu yn y gwaith

- e.e. A oes unrhyw fath o gyfathrebu sy'n anodd i chi?
- e.e. A yw'r amgylchedd yn iawn i chi, h.y. a oes angen ystafell dawel arnoch ar gyfer sgysiau?
- e.e. A oes unrhyw gyfathrebu sy'n gweithio orau i chi? h.y. a fyddai'n well gennych negeseuon e-bost yn hytrach na sgysiau wyneb yn wyneb?

Addasiadau i'r gweithle

- e.e. Oes gennych chi unrhyw addasiadau yn y gweithle eisoes ar waith sy'n eich helpu chi?
- e.e. A fydddech chi'n hapus i rannu'r rhain?
- e.e. A ydych wedi cael unrhyw gyngor gan Mynediad at Waith neu Iechyd Galwedigaethol y gallwch ei rannu?

Meddyginiaeth

Mae hwn yn gyfle i chi rannu pa feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd ar hyn o bryd a sut y gallai hyn effeithio arnoch chi, e.e. Mae rhai meddyginiaethau yn gwneud i chi deimlo'n gysglyd.

Yn achos argyfwng

Yn yr adran hon, rhowch wybodaeth am unrhyw gymorth sydd ei angen, mewn argyfwng,

- e.e. Epi pen os ydych yn cael adwaith alergaidd eithafol.
- e.e. Beth i'w wneud os ydych chi'n cael trawiad

System goleuadau traffig

Gall iechyd pawb newid yn ddyddiol, a gall fod yn ddefnyddiol rhoi gwybod i bobl eraill sut rydych yn teimlo pan nad yw'ch iechyd yn effeithio arnoch, neu pan fydd eich symptomau'n waeth,

- e.e. Sut olwg sydd ar ddiwrnod da,
- e.e. Disgrifiwch unrhyw symptomau a allai ddangos bod angen help arnoch neu nad ydych yn ddigon iach i weithio.

Yn yr adran nesaf gallwch ychwanegu sut olwg sydd ar ddiwrnod da (gwyrdd), iawn (ambr) a ddim yn dda/gwael (coch).

System goleuadau traffig

Gwyrdd - Sut olwg sydd ar ddiwrnod da?

Ambr - Sut olwg sydd ar ddiwrnod iawn, pa gymorth y gallai fod ei angen arnoch?

Coch - Sut olwg sydd ar ddiwrnod sydd ddim yn dda/gwael? Pa gymorth sydd ei angen arnoch chi?

Apwyntiadau

Defnyddiwch y gofod hwn i ddweud wrthym am unrhyw apwyntiadau sydd ar ddod neu apwyntiadau rheolaidd

Adnoddau Defnyddiol

Gallwch ychwanegu rhestr o rifau ffôn / gwefannau y gellir eu defnyddio i helpu eraill i ddeall eich anabledd, iechyd neu les meddyliol.

Manylion Cyswllt mewn Argyfwng

Os nad wyf yn ddigon da i fod yn y gwaith, rwy'n hapus i'm rheolwr llinell gysylltu ag unrhyw un o'r cysylltiadau brys canlynol yn nhrefn y dewis a nodir isod:

Enw:
Perthynas:
Manylion cyswllt:

Enw:
Perthynas:
Manylion cyswllt:

Os byddwch yn symud i swydd neu faes newydd yn yr un adran,
rhannwch y cynllun hwn gyda'r rheolwr newydd a gofyn iddyn
nhw lofnodi a dyddio'r dudalen hon.

Llofnodwyd gan:
Rheolwr presennol:
Llofnod y gweithiwr:
Dyddiad:

Llofnodwyd gan:
Rheolwr newydd/Rheolwr arfaethedig:
Llofnod y gweithiwr:
Dyddiad:

Llofnodwyd gan:
Rheolwr:
Llofnod y gweithiwr:
Dyddiad:

Dyddiadau Adolygu a Newidiadau

Dyddiad:
Llofnod y Gweithiwr:
Llofnod y Rheolwr:
Dyddiad Adolygu y Cytunwyd arno:

Newidiadau i'r Pasbort:

--

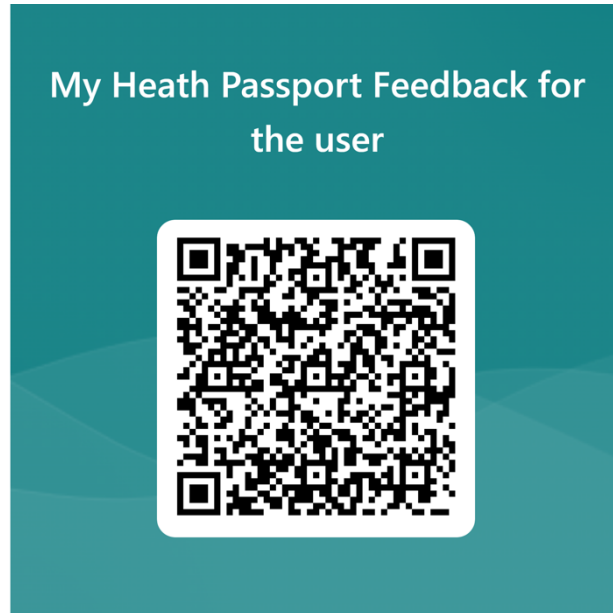
Date:
Employee Signature:
Managers Signature:
Agreed Review Date:

Amendments to Passport

--

Ffurflenni adborth

Adborth Fy Mhasbort lechyd ar gyfer y defnyddiwr



Adborth Fy Mhasbort lechyd ar gyfer y rheolwr

