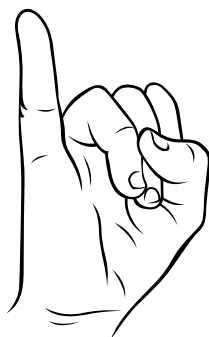
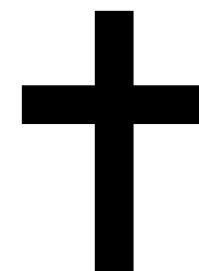
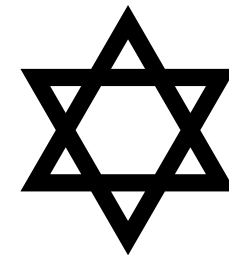
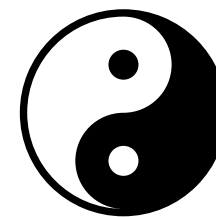
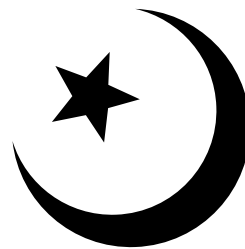


# Y Gyfres Camau Cynaliadwy

**Helpu ein staff i sicrhau bod Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn cael ei gwireddu mewn ffordd gadarnhaol**



## Creu Gweithleoedd Cynhwysol

Mae gan bob un ohonom ni yn lechyd Cyhoeddus Cymru ran i'w chwarae er mwyn gwireddu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, yn ogystal â '*bod y newid*' ar gyfer y Gymru rydyn am ei gweld ar gyfer cenedlaethau heddiw ac yfory. Mae ein gweithredoedd heddiw eisoes yn effeithio ar yfory; gadewch i ni wneud yn siŵr bod yr effeithiau hynny'n rhai cadarnhaol!



**Cyflwyniad****Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru****Camau cynaliadwy****Camau cynaliadwy yn parhau****Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff Electronig****Astudiaethau achos  
staff 'Actors'****Y ddeddfwriaeth / polisi****Eisiau dysgu mwy?****Ymunwch â'r sgwrs**

# Cyflwyniad

Mae [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#) yn ei gwneud yn ofynnol i lechyd Cyhoeddus Cymru, a 43 corff cyhoeddus arall yng Nghymru, wneud y canlynol:

- gwneud penderfyniadau sy'n addas ar gyfer y dyfodol
- gweithio'n well gyda phobl a chymunedau a gyda'i gilydd
- helpu i liniaru a mynd i'r afael â phroblemau fel tlodi, anghydraddoldebau iechyd a newid hinsawdd

## Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

## Camau cynaliadwy

## Camau cynaliadwy yn parhau

Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff ElectronigAstudiaethau achos  
staff 'Actors'

## Y ddeddfwriaeth / polisi

## Eisiau dysgu mwy?

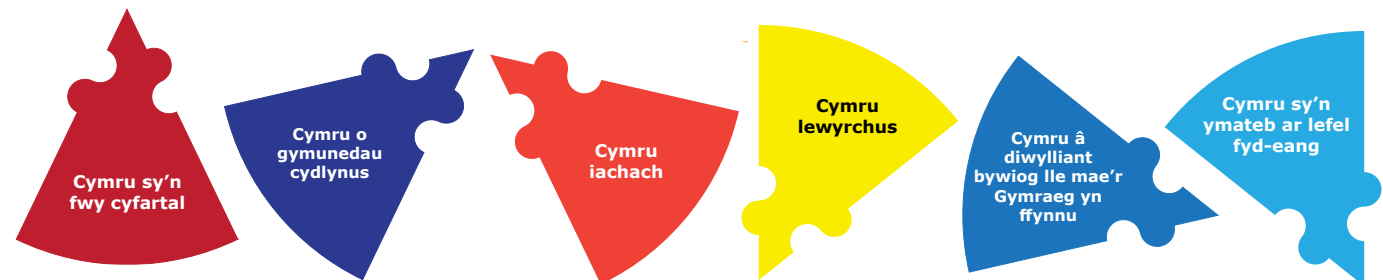
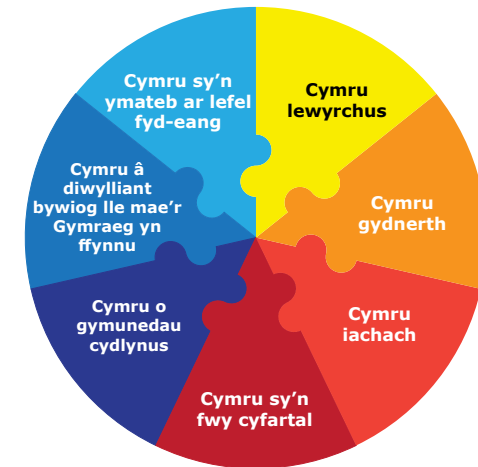
## Ymunwch â'r sgwrs

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

Mae'r Ddeddf yn cyflwyno saith nod llesiant er mwyn sicrhau'r canlyniadau rydyn ni am eu gweld yng Nghymru.

Rhaid i lechyd Cyhoeddus Cymru gyfrannu at gyflawni'r nodau hyn.

Mae'r camau cynaliadwy tuag at greu gweithleoedd cynhwysol yn y canllaw hwn yn cefnogi nodau llesiant Cymru ar gyfer...



# Camau cynaliadwy

*Mae 'Creu gweithleoedd cyfartal' yn amlygu rhai o'r ffyrdd ymarferol y gallwn gyfrannu at nodau llesiant Cymru trwy helpu i greu 'Cymru sy'n fwy cyfartal', sy'n galluogi pobl i gyflawni eu potensial, ni waeth beth yw eu cefndir neu eu hamgylchiadau.*

*Mae rhai o'r camau cynaliadwy hyn yn ein herio i feddwl am sut gall ein diwylliant gwaith effeithio ar bobl eraill, ac mae yna rai eraill sy'n sôn am sut gallwn greu effaith mor gadarnhaol â phosibl, a lleihau anghydraddoldebau.*

## Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy yn parhau

Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff Electronig

Astudiaethau achos  
staff 'Actors'

Y ddeddfwriaeth / polisi

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

➤ Cefnogi digwyddiadau codi ymwybyddiaeth ar gyfer grwpiau â nodweddion gwarchodedig, e.e. cymryd rhan yn yr ymgyrch 'Ymwybyddiaeth o Namau ar y Synhwyr - Gwneud Synnwyr' (Tachwedd) neu fynd i sesiynau cinio a dysgu (*lunch and learn*) ar thema cydraddoldeb, neu drefnu digwyddiad tîm i ddathlu Diwrnodau Rhyngwladol fel Diwrnod Rhyngwladol y Merched (8 Mawrth)

➤ Wrth drefnu cyfarfodydd/digwyddiadau, sicrhewch fod y lleoliad yn hygyrch i bawb sy'n dymuno mynychu. Mae arweiniad ar gael yn y canllaw 'Be the Change': ['Mae Cynaliadwyedd ar yr Agenda'](#)

➤ Cyn digwyddiadau, gofynnwch i'r mynychwyr a oes gofynion mynediad neu ddietegol ganddyn nhw i'ch helpu i gynllunio

➤ Newidiwch de a choffi eich tîm i gynnyrch Masnach Deg; cymerwch gip ar y [poster](#) 'Be the Change' hwn am ragor o wybodaeth

➤ Cymerwch rôl weithredol mewn fforwm mewnol ynghylch cydraddoldeb neu ddod yn Eiriolwr Cydraddoldeb. Mae'r grwpiau rhwydweithio presennol yn cynnwys Grŵp Gofalwyr, 'Enfys' (i staff Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsryweddol a chynghreiriaid), Grŵp Menywod a Rhwydwaith Staff Anabl. Gallwch ddarllen mwy [yma](#) ac ymweld â'r [tudalennau](#) Amrywiaeth a Chynhwysiant ar y fewnwyd, sydd hefyd yn cynnwys gwybodaeth am yr Wythnos Amrywiaeth a Chynhwysiant



# Camau cynaliadwy

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy yn parhau

Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff ElectronigAstudiaethau achos  
staff 'Actors'

Y ddeddfwriaeth / polisi

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

- ▶ Os ydych chi'n gweithio mewn gwasanaeth sy'n ymdrin â'r cyhoedd, beth am ystyried gweithio gyda sefydliad trydydd sector sy'n cynorthwyo grwpiau wedi'u tangynrychioli (e.e. RNIB) i wneud archwiliad i weld os gallwch chi wneud unrhyw newidiadau i wella profiad defnyddwyr y gwasanaeth
- ▶ Os bydd eich tîm yn treulio diwrnod/ hanner diwrnod i ffwrdd o'r gwaith, beth am drefnu iddo gynnwys rhywfaint o wirfoddoli, e.e. trwy baentio neu wneud gwaith DIY mewn lloches, didoli rhoddion i sefydliad digartrefedd neu gynorthwyo mewn banc bwyd. Gallwch weld cyfleoedd ar [wefan](#) 'Gwirfoddoli Cymru'
- ▶ Sicrhewch eich bod yn cwblhau 'Fy Nhrin yn Deg' a rhai o'r modiwlau e-ddysgu dewisol yn ymwneud â chydaddoldeb ar y Cofnod Staff [Electronig](#)
- ▶ Gall rhai mathau o weithio hyblyg gyfrannu at weithle mwy cynhwysol, e.e. gweithio gartref a rhannu swyddi. Gweler y [tudalennau](#) gweithio hyblyg ar y fewnwyd am ragor o fanylion
- ▶ Wrth brynu nwyddau a gwasanaethau ar gyfer y sefydliad, beth am ddod o hyd i gyflenwyr sydd â pholisïau cryf ynghylch cydraddoldeb
- ▶ Darllenwch [dudalennau](#) mewnwyd lechyd Cyhoeddus Cymru ar ddiogelu a cynorthwyo lles meddyliol
- ▶ Gallwch weld cyngor ariannol (cyffredinol), gan gynnwys offer cynilo a chyllidebu, cyfrifiannell prynu cartref, a chyfrifiannell costau babanod ar [dudalennau](#) mewnwyd lechyd Cyhoeddus Cymru
- ▶ Cefnogwch sefydliadau'r trydydd sector trwy ymuno â'r [cynllun](#) 'Pennies from Heaven'



# Modiwlau e-ddysgu ar y Cofnod Staff Electronig

Gallwch fynd at yr e-fodiwlau hyn trwy eich [Cofnod Staff Electronig y GIG](#).

**000 Fy Nhrin yn Deg (Cydraddoldeb) y GIG Lefel 1** – Mae'r modiwl hwn yn rhan o hyfforddiant 'Statudol a Gorfodol' GIG Cymru, a gellir cael mynediad ato o: My Learning / E-Learning Enrolments

Mae tri e-fodiwl ychwanegol y gallwch gael mynediad atynt o: My Learning / Course Catalogue. Yn y peiriant chwilio, chwiliwch am:

- **000 NHS Wales Sensory Loss**

Mae'r modiwl hwn yn eich tywys trwy lawer o'r materion a'r rhwystrau y mae pobl sydd â nam ar y synhwyrâu yn eu hwynebu wrth gael gofal iechyd. Mae'n amlinellu sut i sicrhau bod pobl â nam ar y synhwyrâu'n cael eu cefnogi mewn ffordd sy'n briodol iddyn nhw. Mae'r cynnwys yn dod o gydweithrediad gydag Action on Hearing Loss Cymru ac RNIB Cymru.

- **000 NHS Wales Romani and Traveller Healthcare**

Nod yr adnodd e-ddysgu hwn yw datblygu hyder a gallu staff i ddarparu gofal iechyd sy'n sensitif i ddiwylliant ac sy'n bodloni anghenion cymunedau Romani a Theithwyr. Mae'r cynnwys yn dod o waith cydweithredol rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Romani Cultural and Arts Company.

- **000 NHS Wales - Trans Healthcare in Wales**

Fel staff iechyd, mae cyfrifoldeb arnom i sicrhau bod ein holl gleifion yn cael eu trin ag urddas a pharch. Yn aml, mae pobl draws, anneauaid ac sydd ag amrywiaeth o ran rhywedd yn wynebu anwybodaeth, rhagfarn a gwahaniaethu sylweddol yn eu bywydau bob dydd, a all effeithio ar eu hiechyd a lles cyffredinol. Gall gofal iechyd gwybodus a phriodol wella eu canlyniadau iechyd yn sylweddol. Nod y modiwl hwn yw mynd i'r afael â'r materion hyn a chefnogi'r gofal a gyflenwir i gleifion traws. Mae'r cynnwys yn dod o gydweithrediad gydag Unique Transgender Network a GIRES.

Am ragor o help, gallwch weld y canllaw hwn ar '[Accessing E-Learning Via the Electronic Staff Record](#)'

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy yn parhau

Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff Electronig

Astudiaethau achos  
staff 'Actors'

Y ddeddfwriaeth / polisi

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

# Astudiaethau achos staff 'Actors'

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy yn parhau

Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff Electronig

**Astudiaethau achos  
staff 'Actors'**

Y ddeddfwriaeth / polisi

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

## Rhwydwaith 'Enfys'

Mae'r rhwydwaith yn galluogi staff LHDT+ a chynghreiriaid i ddod ynghyd i rannu gwybodaeth a chymorth. Trwy ddangos presenoldeb LHDT+ yn lechyd Cyhoeddus Cymru, mae'n sicrhau ein bod yn cynnal amgylchedd cyfforddus, parchus, amrywiol a chwbl gynhwysol lle gall bob un ohonom gyflawni ein potensial heb ofni gwahaniaethu.

Mae'r rhwydwaith yn cwrdd yn ffurfiol bedair gwaith y flwyddyn, fel arfer o gwmpas amser cinio yn Rhif 2 Cwr y Ddinas a thrwy fideo-gynadledda ledled Cymru, i drafod cynnydd a materion y rhwydwaith.

Rydym yn gweithio gyda rhwydweithiau staff eraill i gydweithio ar feysydd fel rhywedd, hil ac anabledd. Rydym yn annog ac yn croesawu awgrymiadau ar gyfer dyddiadau'r rhwydwaith yn y dyfodol, a byddem yn gwerthfawrogi eich cyfraniad i lywio dyfodol y grŵp. Rydym yn estyn croeso cynnes i'n holl gydweithwyr LHDT+ i'r rhwydwaith.

*Diolch i Richard Thomas am gyfrannu'r crynodeb hwn.*



# Astudiaethau achos staff 'Actors'

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy yn parhau

Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff Electronig

**Astudiaethau achos  
staff 'Actors'**

Y ddeddfwriaeth / polisi

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

## Rhwydwaith Gofalwyr 'We Care'

Crëwyd Rhwydwaith Gofalwyr (We Care) lechyd Cyhoeddus Cymru er mwyn:

- Darparu cymorth
- Rhannu gwybodaeth a phrofiad
- Helpu i lywio polisïau a gweithdrefnau'r sefydliad er mwyn cynrychioli anghenion gofalwyr
- Lleddfu'r teimlad o arwahanrwydd

Mae'r grŵp ar gyfer gweithwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu, ac mae'n croesawu aelodau staff sy'n dymuno cefnogi cydweithwyr sy'n ofalwyr.

Cawsom ein cyflwyno i'n gilydd gan gydweithiwr oedd yn gwybod bod y ddau ohonom yn gofalu am riant gyda dementia. O'r dechrau un, roedd cael sgwrsio gyda rhywun sy'n deall beth rydym yn ei brofi, cael rhywun i wrando sy'n gallu rhoi ei brofiadau o sefyllfa benodol, a rhywun i gydymdeimlo â chi, yn hynod werthfawr, yn enwedig ar y diwrnodau isel.

*Diolch i Claire Ellis a Jan Mellowship (cyd-sefydlwyr y rhwydwaith) am gyfrannu'r crynodeb hwn.*



Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy yn parhau

Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff ElectronigAstudiaethau achos  
staff 'Actors'**Y ddeddfwriaeth / polisi**

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

## Y ddeddfwriaeth / polisi

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn defnyddio diffiniad ehangach o gydraddoldeb na Deddf Cydraddoldeb 2010 – sut gallwn ni sicrhau bod pawb yn cael cyfle i ffynnu, ni waeth beth yw eu cefndir neu statws economaidd-gymdeithasol?

Mae'r adroddiad gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, '[A yw Cymru'n Decach? \(2018\)](#)', yn dangos bod rhai mathau o anghydraddoldeb yn ehangu, yn enwedig ar gyfer pobl a effeithir gan dlodi.

Er enghraifft:

- Mae bwlch disgwyliad oes o wyth mlynedd rhwng dynion yn yr ardaloedd â'r lleiaf o amddifadedd a'r ardaloedd â'r mwyaf o amddifadedd yng Nghymru (82.5 oed i 73.6 oed)
- Mae'r gyfradd gyflogaeth i bobl nad oes ganddynt anabledd (73.4%) dros ddwywaith yn fwy na'r gyfradd ar gyfer pobl anabl (34.6%)
- Ynghyd â'r bwlch cyflog rhwng y rhywiau, mae bylchau cyflog o ran hil ac anabledd yn parhau
- Adroddodd 70% o famau eu bod nhw wedi cael profiad negyddol neu wahaniaethol yn ystod eu beichiogrwydd, eu habsenoldeb mamolaeth neu wrth ddychwelyd o'u habsenoldeb mamolaeth

Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

Camau cynaliadwy

Camau cynaliadwy yn parhau

Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff ElectronigAstudiaethau achos  
staff 'Actors'

Y ddeddfwriaeth / polisi

Eisiau dysgu mwy?

Ymunwch â'r sgwrs

## Eisiau dysgu mwy?

Mae'r canllaw '*byddwch y newid*' hwn yn rhan o'r '*gyfres camau cynaliadwy*' sy'n helpu staff i feddwl am y pum ffordd o weithio a chyfrannu at nodau llesiant Cymru.

Os hoffech chi ragor o wybodaeth, gan gynnwys os ydych chi am awgrymu syniadau neu ofyn am gyngor, cysylltwch â'r Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd: [publichealth.sustainability@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.sustainability@wales.nhs.uk)



## Cyflwyniad

Cyfrannu at nodau  
llesiant Cymru

## Camau cynaliadwy

## Camau cynaliadwy yn parhau

Modiwlau e-ddysgu ar y  
Cofnod Staff ElectronigAstudiaethau achos  
staff 'Actors'

## Y ddeddfwriaeth / polisi

## Eisiau dysgu mwy?

## Ymunwch â'r sgwrs

# Ymunwch â'r sgwrs

Hoffem i chi rannu eich camau gweithredu unigol i sicrhau nodau llesiant Cymru. Gallwch ymuno â'r sgwrs [yng ngrŵp Facebook Staff Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) neu ar Twitter gan ddefnyddio'r hashnod #PHWWFG, neu gallwch anfon neges e-bost i'r Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd: [publichealth.sustainability@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.sustainability@wales.nhs.uk).

Hoffem glywed hefyd gan ein cyd-weithwyr sy'n awyddus i helpu i ddatblygu rhagor o ganllawiau '*byddwch y newid*'.

