



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth Brifysgol GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
University NHS Trust



CYNLLUN IECHYD A LLES

2025-2029



E I N G O R A U

Rhagair

Jason Killens

Prif Weithredwr

Wrth i ni edrych tuag at ddyfodol Gwasanaeth Ambiwlans Cymru, rydym yn parhau i fod yn gwbl ymroddedig i iechyd, lles, a phrofiad cyffredinol pob unigolyn o fewn ein sefydliad. Gall y gwaith hanfodol yr ydych yn ei wneud, yn aml o dan bwysau dwys, achosi straen yn gorfforol ac yn feddyliol. Mae'n ddyletswydd arnom i sicrhau ein bod yn meithrin amgylchedd lle rydych yn teimlo eich bod yn cael eich cefnogi, eich parchu a'ch grymuso i ofalu amdanoch chi'ch hun wrth gyflawni'r gwaith hanfodol o ofalu am eraill. Mae ein Cynllun Iechyd a Lles ar gyfer 2025-2029 wedi'i gynllunio i fynd i'r afael â hyn yn uniongyrchol, gan weithio i greu diwylliant gweithio iachach a phrofiad dydd-i-ddydd cadarnhaol i bob aelod unigol o #TîmWAST.

Mae ein dull yn cyd-fynd yn llawn â Chanllaw Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) a lanswyd yn 2024, gan gefnogi sefydliadau GIG Cymru i ysgogi'r newid sydd ei angen.

Mae ein cynllun yn mynd y tu hwnt i fesurau cymorth traddodiadol. Mae'n adlewyrchu ein dealltwriaeth bod gweithle iachach yn un lle mae lles meddyliol, corfforol ac emosiynol yn rhan annatod o'n gweithrediadau a'n diwylliant. Ein nod yw gwneud gwelliannau gweladwy i sut rydym yn gweithio, sut rydym yn cyfathrebu, a sut rydym yn cefnogi ein gilydd, gan sicrhau bod lles personol yn cael ei flaenoriaethu cymaint â'r gwasanaethau proffesiynol a ddarparwn. Drwy wella systemau cymorth, creu manau ar gyfer iechyd personol, ac annog diwylliant o les, rydym yn hyderus y bydd y cynllun hwn o fudd i bob gweithiwr a gwirfoddolwr, gan helpu #TîmWAST i ffynnu mewn amgylchedd heriol ond gwerth chweil. Gyda'n gilydd, byddwn yn adeiladu dyfodol sy'n cefnogi iechyd personol a lles cyffredinol ein sefydliad, gan sicrhau y gallwn barhau i wasanaethu a chefnogi pobl Cymru.



Neges gan **Ceri Jackson**

Cyfarwyddwr Anweithredol ac Is-gadeirydd

Fel bwrdd, rydym wedi ymrwymo'n llwyr i ymgorffori egwyddorion iechyd a lles wrth graidd diwylliant Gwasanaeth Ambiwlans Cymru. Rydym yn cydnabod bod llwyddiant y sefydliad hwn i wasanaethu pobl Cymru yn dibynnu ar les y bobl sy'n ei gadw ar waith, ac mae'r Cynllun Iechyd a Lles hwn yn dyst i'n hymrwymiad i chi. Byddwn yn dal ein hunain yn atebol, gan fonitro cynnydd y mentrau hyn yn agos i sicrhau eu bod yn cyflwyno newid gwirioneddol, parhaol i bob aelod o staff, pob myfyriwr a phob gwirfoddolwr.

Drwy fuddsoddi yn eich iechyd a lles, rydym yn buddsoddi yn nyfodol y gwasanaeth hwn. Rydym yn deall y gall pwysau eich rolau fod yn aruthrol, a'n cyfrifoldeb ni yw sicrhau bod y systemau a'r cymorth yn eu lle i'ch helpu i reoli'r pwysau hynny. Mae'r cynllun hwn yn ymwneud â chreu amgylchedd gwaith cynaliadwy ac iach sy'n eich galluogi i barhau i ddarparu'r gofal o ansawdd uchel y mae ein cymunedau'n dibynnu arno, tra hefyd yn cynnal eich iechyd a'ch boddhad personol eich hun. Eich lles chi yw sylfaen ein gwasanaeth, ac rydym wedi ymrwymo i'w warchod a'i hyrwyddo ar bob lefel.

Neges gan **Angela Lewis**

Cyfarwyddwr Pobl a Diwylliant

Nid yn unig y mae iechyd a lles ein pobl yn flaenoriaeth, ond yn gonglfaen i'r diwylliant yr ydym yn ei adeiladu yma yn Ambiwlans Cymru. Rydym yn cydnabod, er mwyn i'n tîm fod ar ei orau, fod angen i ni ganolbwyntio ar greu amgylchedd sy'n cefnogi lles personol a phroffesiynol. Mae'r Cynllun Iechyd a Lles ar gyfer 2025-2029 yn adlewyrchu ein hymrwymiad i ddatblygu diwylliant gwaith sy'n blaenoriaethu iechyd - boed hynny drwy fynediad at adnoddau iechyd meddwl, gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, neu gymorth rhagweithiol ar gyfer iechyd corfforol. Mae'r cynllun hwn yn cynnwys popeth o gymorth iechyd meddwl, rhwydweithiau cymorth cymheiriaid, ac asesiadau lles cynhwysfawr i drefniadau gweithio hyblyg sydd wedi'u cynllunio i leddfu gofynion bywyd bob dydd.

Ein nod yw sicrhau bod pawb, yn gyflogai, yn fyfyrwr ac yn wirfoddolwr, waeth beth fo'u rôl, yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi o fewn y sefydliad hwn. Mae hyn yn ymwneud â mwy na mynd i'r afael â'r heriau a ddaw gyda'r swydd - mae'n ymwneud â chreu gweithle sy'n hyrwyddo lles yn weithredol. Rydym am roi'r offer, yr adnoddau a'r strwythurau angenrheidiol i'n pobl i ffynnu yn eu gyrfa heb beryglu iechyd a lles personol. Gyda'n gilydd, gallwn adeiladu diwylliant o ofal, parch, a gwytnwch sy'n adlewyrchu ein gwerthoedd a'n cenhadaeth.

Gweledigaeth

Mae ein pobl yn wynebu heriau unigryw wrth wasanaethu pobl Cymru. Amlygodd pandemig COVID-19 effaith gwaith gofal iechyd ar iechyd a lles staff yn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Nid yw cymorth lles unigol ar ei ben ei hun yn ddigonol, rhaid i ni roi ffocws cyfartal ar y systemau, yr amgylcheddau a'r prosesau y mae unigolion yn gweithio ynddynt.

Mae'r cynllun hwn yn cymryd cyfeiriad strategol o Gynllun Pobl a Diwylliant 2023-2026 sy'n nodi ein gweledigaeth ar gyfer diwylliant o berthyn a chynhwysiant yn y gweithle, lle gall ein pobl fod ar eu gorau a dod â'u hunain cyfan i'r gwaith fel rhan o #TîmWAST. Mae cyflawni gwaith ystyrlon yn hybu ein lles a'n hiechyd.

Mae ein hymagwedd at les yn y gweithle yn cydnabod y risgiau sy'n gysylltiedig â'r gwaith a wnawn gan gynnwys anawsterau cysgu, problemau cyhyrysgerbydol, ac anafiadau yn y gweithle. Gwyddom na all iechyd fodoli heb iechyd meddwl ac rydym wedi ymrwymo i wella iechyd corfforol a seicolegol ein gweithlu.

Gwyddom fod gweithwyr y gwasanaeth ambiwlans yn fwy tebygol o ddiodef salwch meddwl, hunanladdiad a'u bod yn fwy tebygol o briodoli gwaith fel ffactor sy'n cyfrannu at eu hanawsterau. Rydym yn cydnabod y risgiau sy'n gysylltiedig â chefnogi pobl yn eu cyfnodau mwyaf trallodus. Mae'r disgwyliadau a'r heriau y mae ein pobl yn eu hwynebu wedi cynyddu ochr yn ochr â phwysau ar iechyd a gofal cymdeithasol.

Rydym yn cydnabod effaith sylweddol pwysau system. O arosiadau hir yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys i fynychu mwy o gleifion sâl a allai fod wedi methu â chael triniaeth gynharach.

Mae'r cynllun hwn yn adeiladu ar y prif ysgogwyr y Tri Pheth o'n Cynllun Pobl a Diwylliant: sicrhau bod gennym ni'r diwylliant, y capasiti a'r gallu i fynd i'r afael â'r heriau sy'n ein hwynebu fel sefydliad.

Ategir ein Cynllun Iechyd a Lles gan y **pum piler allweddol** hyn:



Iechyd **meddwl** a lles **seicolegol**



Iechyd a lles **corfforol**



Lles **ariannol**



Lles **cymdeithasol**



Lles **amgylcheddol**

Gwaith boddhaol ac ystyrlon

Mae hybu annibyniaeth a grymuso ein pobl i gymhwyso eu holl wybodaeth a sgiliau yn y gwaith, beth bynnag fo'u rôl, yn hanfodol. Rhaid inni ysbrydoli diwylliant o gynwysoldeb, tegwch a diogelwch seicolegol i sicrhau y gall ein pobl fod ar eu gorau.

ANNIBYNIAETH

Yr angen i gael **rheolaeth** dros eich bywyd gwaith, ac i allu gweithredu'n gyson â'ch **gwerthoedd**

PERTHYN

Yr angen i fod yn **gysylltiedig** â chydweithwyr, derbyn gofal ganddynt, a gofalu amdanynt, yn ogystal â theimlo'n werthfawr, cael **parch** a chefnogaeth.

CYFRANIAD

Yr angen i brofi **effeithiolrwydd** yn y gwaith a chyflawni **canlyniadau** gwerthfawr

Cronfa'r Brenin 2022

Mae perthnasoedd o safon gyda'n cydweithwyr, rheolwyr ac arweinwyr y sefydliad yn gosod y naws ar gyfer sut rydym yn teimlo am ein gwaith. Mae profi ymdeimlad o berthyn, cael eich gwerthfawrogi a'ch parchu yn sylfeini ar gyfer ffynnu yn y gwaith. Mae ein pobl yn aml yn gweithio'n annibynnol, neu mewn timau bach, sy'n gallu cyflwyno heriau o ran teimlo'n gysylltiedig a bod rhywun yn gofalu amdanynt. Mae pob cyswllt cydweithiwr yn gyfle i gysylltu a meithrin perthnasoedd, gan osod yr hinsawdd ddiwylliant yn WAST.

Gall y pwysau ar y system yr ydym yn gweithredu ynddi arwain ein pobl i deimlo na allant bob amser gynnal gwasanaeth o ansawdd uchel. Mae angen i ni i gyd brofi effeithiolrwydd yn ein gwaith i gynnal ein cymhelliant, mae angen i ni fynd i'r afael â'r rhwystrau i deimlo ein bod yn gwneud cyfraniad hanfodol i'r gwasanaeth.



Ein nod yw bod mor rhagweithiol ac ataliol â phosibl, gan gydnabod a darparu cymorth ar draws ystod o faterion a all effeithio ar bob un ohonom, tra hefyd yn darparu ymyriadau a chymorth penodol i unigolion yn ôl yr angen.

Mae'r ffactorau cyffredin sy'n angenrheidiol ar gyfer lles ac ymgysylltu yn y gwaith yn cynnwys patrymau sifft hyblyg a dibynadwy, diwallu anghenion corfforol wrth gael mynediad at ddewis o fwydydd iach, egwyliau rheolaidd a gorffen shifftiau ar amser i gefnogi gorffwys, cydbwysedd gwaith/bywyd a chyfrifoldebau gofalu. Rydym yn cydnabod yr effaith pan na chaiff yr anghenion sylfaenol hyn eu diwallu, yn enwedig ar gyfer y rheini â nodweddion gwarchoddedig.

Mae cynyddu dealltwriaeth o effaith digwyddiadau bywyd ar ein poblogaeth yn allweddol hefyd; bydd beichiogrwydd, menopos, cyflyrau cronig, heneiddio a cholled oll yn llywio ein bywydau gwaith.

Rydym yn cydnabod bod dyluniad cynlluniau swyddi, systemau a phrosesau yn cael effaith ddofn ar iechyd a lles ein pobl. Mae trawsnewid ein gwasanaethau i gynyddu effeithlonrwydd ac ansawdd yn cael ei gryfhau trwy sicrhau bod newid yn rhoi iechyd a lles wrth ei graidd. At hynny, mae seilwaith ffisegol a digidol yn anfon neges i'n pobl am eu gwerth ac mae'n gyfle i hybu ein hymrwymiad i'w lles.

Mae angen i ni hefyd ddeall ac ymateb i naws a heriau ein gwaith, a chefnogi unigolion, a'u rheolwyr lle bo'n bosibl, i ddatblygu cefnogaeth a strwythurau lles pwrpasol a all gynnwys ystod o gydrannau o'n timau iechyd a lles galwedigaethol yn ogystal â darparwyr allanol.



Mae cyfathrebu clir ac agored o fewn a rhwng ein timau yn hanfodol er mwyn i'n pobl deimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac yn cael gwybod am yr heriau a'r llwyddiannau ar draws WAST. Mae hwyluso nifer o sianeli cyfathrebu dwy ffordd i sicrhau bod ein holl bobl yn gallu teimlo eu bod yn cael eu clywed a bod ein huwch arweinwyr yn hyderus eu bod yn cyrraedd pawb gyda gwybodaeth allweddol yn hanfodol.

Mae ein timau Pobl a Diwylliant yn deall y gall creu diwylliant cynhwysol, derbyniol a diogel liniaru'r angen am gyfryngu ac ymyrraeth seicolegol fwy ffurfiol. Dylai diwylliant o barch a phroffesiynoldeb fod yn sylfaen i'n perthnasoedd gwaith i greu amgylchedd gwaith sy'n ddiogel yn seicolegol ac yn berthynol. Mae ein hymddygiadau WAST yn cynrychioli ac yn darparu cyfeiriad ar gyfer ein perthynas â'n gilydd.



Fel gofyniad craidd a chyffredinol ar gyfer ein lles, rydym wedi ymrwymo i barhau i wella diogelwch ein hamgylcheddau gwaith. Mae diogelwch yn y gweithle yn cael ei hybu gan gyfathrebu cyson trwy ein systemau digidol, cydweithredu â'n partneriaid gwasanaethau brys a phrosesau cadarn lle nodir risgiau.

Mae ein timau iechyd a diogelwch, lles ac iechyd galwedigaethol yn cefnogi ac yn cydweithio â'n pobl i sicrhau bod risgiau'n cael eu lliniaru a'n bod yn dysgu o ddigwyddiadau niweidiol. Os bydd ein pobl yn cael niwed, yna rydym wedi ymrwymo i'w cefnogi ar hyd eu taith adferiad, yn seicolegol ac yn gorfforol, gan gynnwys cymorth lles trwy brosesau cyfreithiol.

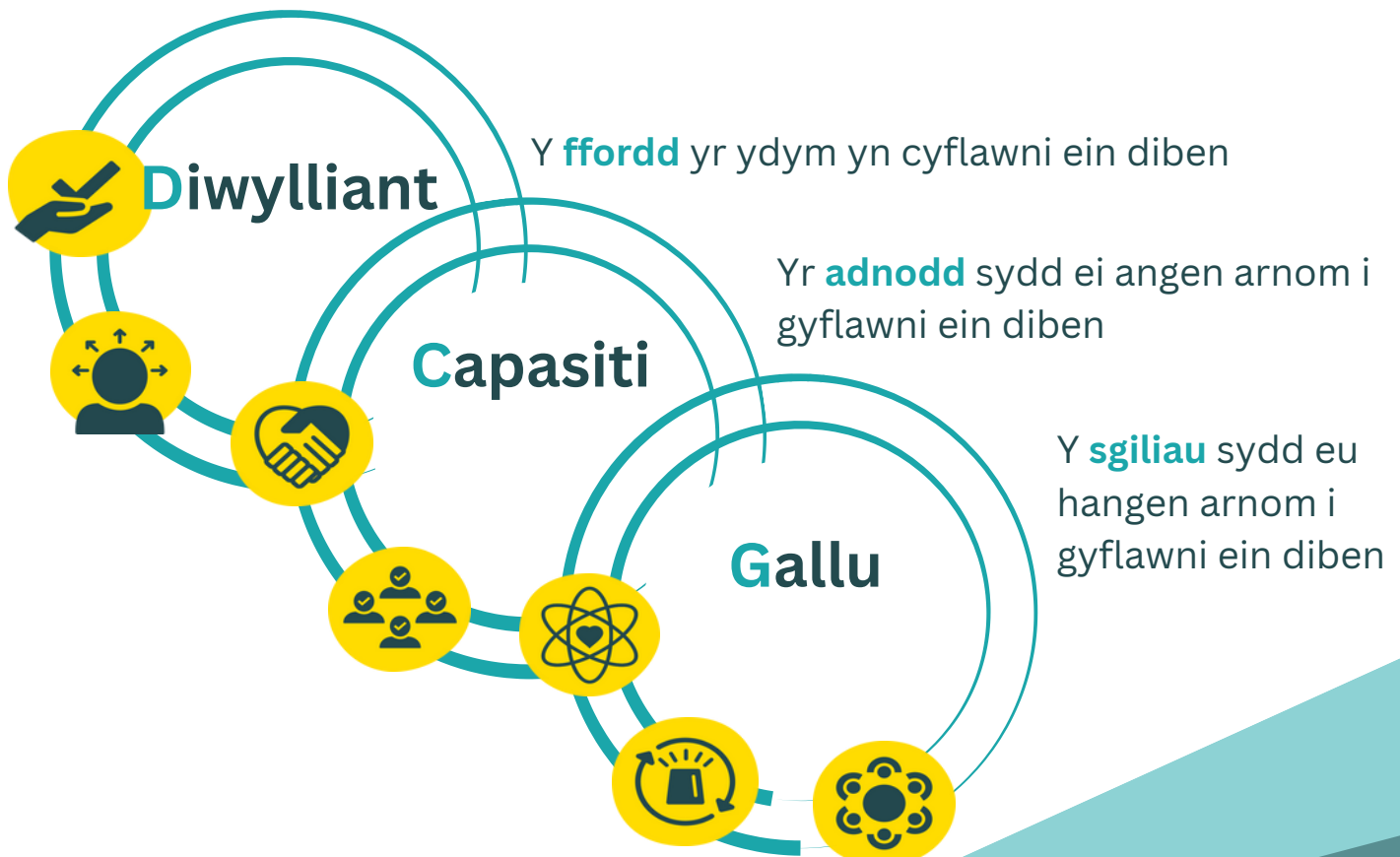
Rhaid i'n pobl fod â'r hyder bod WAST yn cydnabod, yn gwerthfawrogi ac yn cefnogi eu gwaith, waeth beth fo'r heriau.

Mae aflonyddu, gwahaniaethu a bwlio yn parhau i fod yn her ddiwylliannol ar draws y sector Ambiwylans. Gwaethygir hyn gan bresenoldeb arweinyddiaeth hierarchaidd ac awdurdodaidd, lle mae staff yn teimlo'n ofnus ynghylch siarad i fyny. Rhaid inni feithrin diwylliant cynhwysol, tosturiol a chysylltiedig. Cydnabuwyd y gall heriau ein hamgylchedd gwaith a'r pwysau ar ein gwasanaethau gynyddu diwylliant o feio, lle gall codi pryderon neu wneud pethau'n anghywir fod yn fygythiol. Mae hyn yn tanseilio'r arloesedd y mae angen i'n pobl ei arwain er mwyn addasu i sector heriol.

Sefydlodd ein gwaith ar y cyd â Chymdeithas Prif Weithredwyr Ambiwylans Cymru (AACE) a Rhwydwaith Lleisiau WAST ein Hegwyddorion Arweiniol Diogelwch Rhywiol. Fe wnaethom hefyd ddangos ein hymrwymiad i fynd i'r afael â thrais ac ymddygiad ymosodol gan y cyhoedd yn ein hymgyrch gyhoeddus Gyda Ni Nid Yn Ein Herbyn. Mae'r hawl i deimlo'n ddiogel rhag niwed rhywiol, ofn, anghysur neu fygythiad yn absoliwt. Rydym wedi ymrwymo i weithredu cyflym a chadarn pan godir pryderon. Rydym yn cydnabod bod aflonyddu rhywiol neu ymosodiad yn eistedd ar yr un continwmm ag ymddygiad lefel is fel tynnu coes. Rhaid i ni weld newid diwylliannol fel rhan o'n dull o greu gweithle mwy diogel.

Y 3 Pheth

Mae'r cynllun hwn yn cefnogi'r anghenion craidd mewn gwaith trwy'r tri maes eang, sef **Diwylliant**, **Capasiti** and **Gallu**.



Ein Nodau Strategol

Diffinnir ein hymagwedd gan bum amcan strategol sy'n parhau i lunio ein cynnig iechyd a lles, gan ein galluogi i gynllunio ein gwaith a dwyn ein hunain i gyfrif.

Amcan Un: Asesu a deall iechyd a lles ein gweithlu

Rydym yn cydnabod mai dim ond os byddwn yn parhau i nodi'r heriau y mae ein pobl yn eu hwynebu y gallwn wella iechyd a lles ein gweithlu. Gwyddom nad yw iechyd yn sefydlog. Mae ein pobl yn gweithredu mewn amgylchedd gwaith deinamig - rhaid i ni gydbwysu mynd i'r afael â thueddiadau sydd wedi'u hen sefydlu â bod yn ymatebol i ddatblygiadau newydd.

Mae iechyd a lles ein pobl yn berthnasol i bawb ac yn gyfrifoldeb a rennir rhyngom ni, ein cydweithwyr, rheolwyr ac uwch arweinwyr. Rydym yn cydnabod pwysigrwydd llais ein pobl wrth ysgogi gwelliant.

Byddwn yn parhau i ddefnyddio ystod o offer i gasglu, dadansoddi ac adrodd ar y prif ysgogwyr ac addaswyr lles yn y gwaith er mwyn llywio gwelliant. Byddwn yn parhau i ddefnyddio offer asesu diwylliant wrth weithio i greu'r diogelwch seicolegol sydd ei angen arnom i ddarparu gwasanaethau o safon mewn GIG modern.

Mae'n rhaid i ni fabwysiadu dull ystyriol a bwriadol o gynllunio ymyriadau iechyd a lles, dan arweiniad y rhai sy'n darparu ein gwasanaethau a'r sylfaen dystiolaeth sydd ar gael.

Gwyddom fod y newid diwylliant a nodir yn ein Cynllun Pobl a Diwylliant yn gofyn am ymrwymiad i fod yn chwilfrydig, yn agored i adborth ac yn barod i fentro i arloesi. Rhaid i ni barhau i roi llais i bobl drwy'r sefydliad cyfan. Mae ein gwaith Codi Llais heb Ofn yn parhau i ddarparu llwybr cefnogol a chyfrinachol lle mae unrhyw un a allai fod yn bryderus am godi llais yn cael ei glywed.



Amcan Dau: Hyrwyddo cynigion iechyd a lles amddiffynnol ar bob lefel o fewn WAST ar gyfer ein pobl a'u teuluoedd a sicrhau eu bod ar gael i bawb

Gwyddom fod ein hamgylchedd gwaith deinamig a chyflym yn her i sicrhau bod ein pobl yn gallu cael gafael ar y cymorth, y cyngor a'r arweiniad cywir. Byddwn yn defnyddio ystod eang o strategaethau cyfathrebu, gan gofio y gall mynediad i adnoddau digidol fod yn gyfyngedig i rai grwpiau, er enghraifft ein gwirfoddolwyr a myfyrwyr.

Byddwn yn darparu'r adnoddau sydd eu hangen ar ein pobl i wella eu lles yn y gweithle, o reoli'r menopos i iechyd meddwl. Byddwn yn ymgysylltu â'n rhwydweithiau staff a'n llwyfannau i sicrhau ein bod yn rhagataliol yn ateb yr heriau allweddol y mae ein pobl yn eu hwynebu o ran eu hiechyd a'u lles unigol.

Byddwn yn canolbwyntio o'r newydd ar alluogi ein rheolwyr a'n huwch staff i fod yn arweinwyr medrus a thosturiol. Mae ein rheolwyr a'n harweinwyr yn chwarae rhan allweddol wrth osod y naws ar gyfer y gweithle – gan greu'r diwylliant agored a chynhwysol sydd ei angen arnom. Mae sicrhau bod ein rheolwyr yn gallu bod ar eu gorau yn strategaeth lles ataliol graidd.

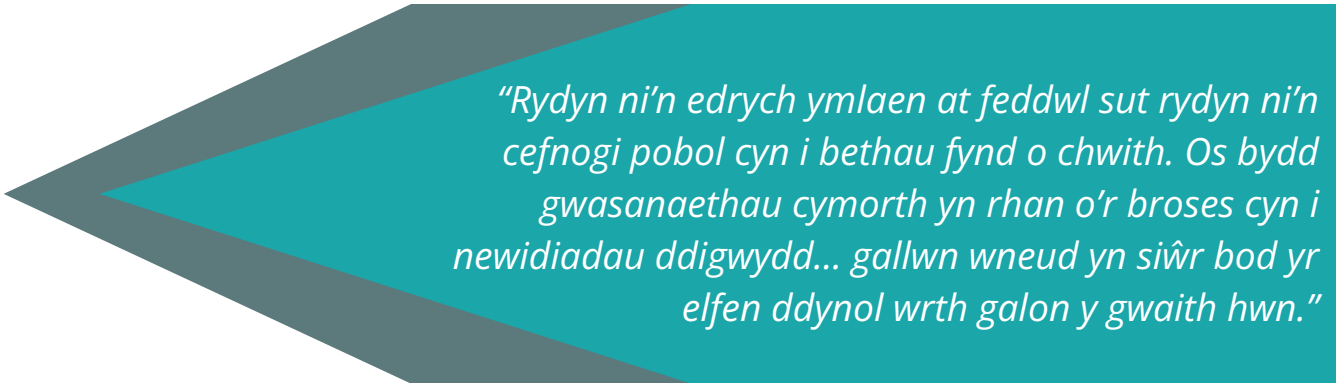
Mae ein gwasanaethau Pobl, Iechyd a Lles yn parhau i weithio i sicrhau bod ein pobl yn cael mynediad at y gofal sydd ei angen arnynt yn gynnar, gan sicrhau nad oes drws anghywir wrth ofyn am help. Byddwn yn ymgysylltu'n rhagweithiol â'r bobl sydd wedi'u niweidio wrth gyflawni eu dyletswyddau, yn enwedig y rheini sydd wedi dioddef trais neu gam-drin corfforol a rhywiol. Sicrhau bod ein hymateb ar draws y sefydliad yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn ystyriol o drawma.



Mae hybu'r Gymraeg wrth galon gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru. Byddwn yn parhau i hwyluso gweithio drwy gyfrwng y Gymraeg drwy gydol y daith gyflogaeth, gan gynnwys recriwtio. Rydym yn cydnabod y bydd hyn yn ein galluogi i wasanaethu ein cymunedau Cymraeg yn llawer gwell.

Mae ein gwirfoddolwyr ysbrydoledig yn hanfodol i'n gwaith, gan sicrhau bod pobl Cymru yn cael gofal o'r ansawdd y maen nhw'n ei haeddu. Rhaid i'n gwirfoddolwyr deimlo bod adnoddau'r sefydliad ar gael yn llawn iddynt.

Gwyddom fod gweithio ar eich pen eich hun a gweithio gartref yn gyffredin ledled WAST. Rydym wedi ymrwymo i adeiladu a chryfhau cymunedau, gan hyrwyddo cydlyniant a chyfleoedd ar gyfer cefnogaeth cymheiriaid a mentora.



“Rydyn ni’n edrych ymlaen at feddwl sut rydyn ni’n cefnogi pobol cyn i bethau fynd o chwith. Os bydd gwasanaethau cymorth yn rhan o’r broses cyn i newidiadau ddigwydd... gallwn wneud yn siŵr bod yr elfen ddynol wrth galon y gwaith hwn.”

Amcan Tri: *Darparu gwasanaethau iechyd a lles ataliol ac adweithiol cynhwysfawr a hyfforddiant i bawb ar bob cam o’u llwybr gyrfa WAST*

Rydym yn cydnabod bod angen gwasanaethau iechyd a lles sydd wedi’u cynllunio ar gyfer eu hanghenion ar staff y GIG sy’n gweithio mewn gofal brys a gofal heb ei gynllunio. Rhaid i wasanaethau fod yn rhagweithiol ac ataliol, tra'n gallu bod yn hyblyg i ofynion newidiol ein hamgylchedd gwaith ac yn hygyrch i bawb.

Gwyddom wrth i’r amgylchedd gweithredu newid, fod ein pobl yn newid hefyd. Rydym yn defnyddio dull croestoriadol a rhychwant oes i ddeall anghenion ein gweithlu. Gan gofio bod anghenion y rhai sydd ar ddechrau eu taith WAST yn wahanol i anghenion y rhai sy'n dechrau ar eu hymddeoliad.

Mae ymyriadau lles ataliol yn ymestyn y tu hwnt i ymyriadau unigol traddodiadol, gan gyffwrdd â phob agwedd ar ein gwaith. Mae ein Cynllun wedi cael ei ddatblygu yn unol â Chanllaw Arfer Gorau Iechyd a Lles AaGIC ar gyfer Sefydliadau. Mae’r canllaw yn cydnabod bod lles yn y gwaith yn cael ei ddylanwadu gan flociau adeiladu ein swyddi – y systemau, y prosesau a’r gweithdrefnau sy’n rhan o’n profiad bob dydd.

Wrth i arloesi digidol ddod yn rhan fwyfwy o'n bywydau, mae hefyd yn cynnig cyfleoedd i wella ein gwaith a'n lles. Rhaid i ni beidio byth â cholli golwg ar ganlyniadau anfwriadol awtomeiddio, yn enwedig lle mae cyswllt dynol yn cael ei leihau.

Rhaid i graidd ein cynigion iechyd ataliol ac adweithiol bob amser gymryd ffocws person-ganolog – gan sicrhau dealltwriaeth y sefydliad o drallod seicolegol, trawma a llosgi allan, a pharchu bod y profiadau hyn yn unigryw i bob unigolyn. Tra'n cydnabod bod ein profiadau bywyd yn llywio ac yn cyfoethogi ein gwaith. Byddwn yn cynyddu hyder a sgil wrth ymateb i risg hunanladdiad ymhlith ein rheolwyr a'n harweinwyr a byddwn yn ymateb i risg hunanladdiad yn rhagweithiol ac yn dosturiol, gan gynnwys cynnig arweiniad ôl-ymyrraeth pe bai angen.

"Ro'n i'n poeni y byddai rhannu'r trawma rydyn ni'n ei brofi yn faich i rywun, felly mae'n gysur cael gofal gan rywun o WAST." Rydym yn fwy diogel ac yn gyfrinachol. Ro'n i'n gwybod bod y Gwasanaeth Lles wedi'i rwymo gan ymddygiadau WAST ac y byddai'n trin fy mhroblem yn gyfrinachol. Roedden nhw'n gwybod y pwysau sydd arnom ni ac roedden nhw'n gwybod ein bod ni'n bobl stoicaidd nad ydyn ni bob amser yn gofyn am gefnogaeth."

Mae ein perthynas â'n cymheiriaid, ein rheolwr a'r sefydliad ehangach yn gosod naws ein hamgylcheddau gwaith. Dylai diwylliant o barch a phroffesiynoldeb fod yn sylfaen i'n perthnasoedd gwaith i greu amgylchedd gwaith sy'n ddiogel yn seicolegol ac yn berthynol. Rydym yn ymrwmo i roi iechyd a lles staff yn ganolog wrth ddylunio a chynllunio gwasanaethau – gan gydnabod bod lles ein pobl yn arwain at ofal o'r ansawdd uchaf i'n cleifion.

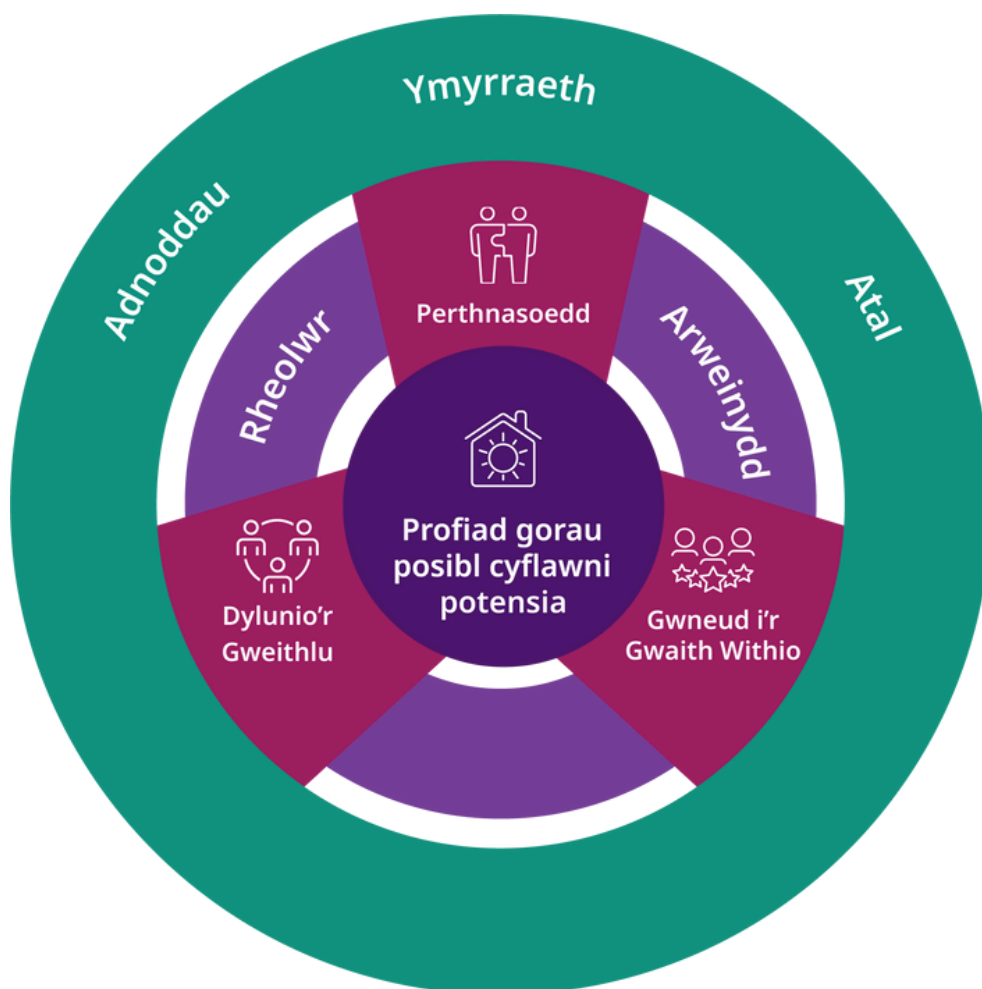


Amcan Pedwar: Llwyddo i gyrraedd safonau lechyd a Lles lefel uchel sy'n gadarn ac yn cael eu cydnabod am ragoriaeth gan sefydliadau allanol

Rydym yn cydnabod bod y pwysau ar y system ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn amlygu ymhellach bwysigrwydd ein hymrwymiad a'n buddsoddiad i gymorth lles yn y gweithle o ansawdd, dan arweiniad tystiolaeth.

Rydym wedi ymrwymo i'r safonau uchaf mewn iechyd, lles a gwasanaethau cymorth ar draws y sefydliad. Mae ein hadran Iechyd a Lles Galwedigaethol yn gweithio tuag at achrediad SEQOHS fel arwydd o wasanaethau iechyd yn y gweithle o safon.

Rydym yn gweithio yn unol â Chanllaw Arfer Gorau Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) ar gyfer GIG Cymru i sicrhau ymyriadau iechyd a lles o ansawdd cyson ledled Cymru.



Canllaw Arfer Gorau AaGIC ar gyfer Sefydliadau

Rydym yn ymrwymo i eirioli dros ein pobl wrth gael mynediad at wasanaethau iechyd a defnyddio ein gwybodaeth am systemau'r GIG i lywio'r llwybr at dderbyn gofal o safon, fel cefnogi mynediad prydlon at wasanaethau gofal eilaidd.

Rydym yn cydweithio â Chymdeithas Prif Weithredwyr Ambiwlans (AACE) ac yn gweithio ar y cyd â'n partneriaid mewn sefydliadau GIG, elusennau a'r llywodraeth i rannu arfer da a meincodi ein gwasanaethau lles yn y gweithle.

Ni fyddwn yn cael ein dylanwadu gan y farchnad cynhyrchion lles, yn hytrach byddwn yn craffu ac yn defnyddio arbenigedd proffesiynol wrth ddewis, gweithredu a gwerthuso ymyriadau lles, gan gydnabod y dystiolaeth gyfyngedig ar hyn o bryd o effeithiolrwydd ar gyfer ymyriadau lles unigol yn y gweithle.

Amcan Pump: *Cryfhau ein partneriaethau iechyd a lles o fewn WAST a'r cymunedau rydym yn eu gwasanaethu*

Rydym yn mynd ymhellach gyda'n gilydd. Byddwn yn parhau i feithrin cydberthnasau cryf ledled y sefydliad i ysgogi'r gwelliant i iechyd a lles y mae ein pobl yn ei haeddu.

Wrth i elusen WAST barhau i dyfu, byddwn yn ymdrechu i ddefnyddio'r adnodd hwn i gefnogi ein mentrau iechyd a lles.

Rydym wedi ymrwymo i ddatblygu ein rhwydweithiau staff fel ysgogwyr newid diwylliant. Mae ein rhwydweithiau yn torri trwy hierarchaethau a strwythurau gwasanaeth, gan rannu syniadau, profiadau a mentrau. Mae ein rhwydweithiau staff yn rhanddeiliaid allweddol ym mhob strategaeth lles, cynhwysiant a diwylliant.

Mae cymunedau cysylltiedig, tosturiol a chydlynol yn gymunedau cydnerth.



Mae ein partneriaethau allanol ar draws y sectorau ambiwlans, iechyd ac addysg yn darparu cydweithrediad hanfodol ar gwrdd â heriau ein gwaith. Byddwn yn parhau i fynd i'r afael â gweithio ynysig a chydweithio ar draws prosiectau allweddol, gan sicrhau yr eir i'r afael â phroblemau cymhleth gyda'r meddwl ehangaf. Byddwn yn sicrhau nad oes drws anghywir i wasanaethau o fewn y sefydliad.

Byddwn yn sicrhau bod mentrau iechyd a lles yn cael eu datblygu a'u darparu wrth gadw i fyny â'n cynlluniau strategol ehangach. Byddwn yn manteisio ar arbenigedd a phrofiad bywyd ein gweithlu cyfan wrth gynllunio mentrau iechyd a lles. Rydym yn ymrwmo i fuddsoddi yn ein henw da fel ysgogwr arloesi a datblygu'r genhedlaeth nesaf o ymarferwyr gofal iechyd.

Cyflawni ar ein Hymrwymadau

Mae ein cynllun cyflawni yn nodi agenda uchelgeisiol o ddatblygiadau iechyd a lles sydd wedi'i llunio gan ein pobl. Mae'r amcanion strategol yn diffinio egwyddorion ein hymagwedd, wedi'u llywio gan ein hymddygiadau WAST.

Mae ein Cynllun Pobl a Diwylliant 2023-2026 yn nodi ein huchelgais i greu diwylliant o wir gynhwysiant a pharch, lle mae llais ein pobl yn cael ei glywed a'i werthfawrogi. Byddwn yn cydbwysu ymyriadau system gyfan â chymorth unigol, cymorth adweithiol ag ymyriadau ataliol, ac yn cyfuno arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth a thystiolaeth leol sy'n seiliedig ar arfer. Rydyn ni'n gwybod bod gan ein pobl y mewnwediadau a'r wybodaeth leol i wneud i newid weithio.

Mae hwn yn gynllun sy'n ymestyn ar draws y sefydliad gyda'r hyn y gellir ei gyflawni yn llywio'r ffordd yr ydym yn gweithio ar draws y gwasanaeth. Bydd y fframwaith hwn yn caniatáu i'n gweledigaeth addasu ac esblygu gyda heriau'r dyfodol.

Diolch i bawb a gyfrannodd at y cynllun hwn ac i bawb a fydd yn parhau i ddylanwadu ar ein cynllun iechyd a lles a'i lunio drwy gydol y cyfnod cyflenwi a thu hwnt.

Atodiadau

Atodiad 1: Ein **Darlun Cyfoethog** - cynrychiolaeth weledol o sut y bydd yn edrych ac yn teimlo i weithio yn WAST wrth gyflawni'r cynllun hwn, ochr yn ochr â Chynllun Pobl a Diwylliant 2023-2026.

Atodiad 2: **Cynllun Cyflenwi** - mae'r ddogfen hon yn disgrifio'r camau gweithredu y mae angen i ni eu cymryd i gyflawni ein cynllun. Mae ein cynllun wedi'i ddiffinio gan ein hamcanion strategol a'n cyflawniadau allweddol.



**Cyrraedd ein
pobl**



**Adeiladu
perthnasoedd**



**Rheolwyr yn
arwain lles**



**Cefnogi ein
pobl i
berfformio**



Sgyrsiau lles



Atal trais



**Cadw golwg
ar iechyd**



**Gwasanaethau
cymorth o safon**



Cydweithio



**Ehangu llais
ein pobl**



**Ennill
achrediad**



**Datblygu ein
pobl**



**Buddsoddi yn ein
rhwydweithiau**

Diolch yn fawr am ddarllen - Anfonwch neges e-bost at wellbeing.support.service@wales.nhs.uk os oes gennych unrhyw sylwadau, awgrymiadau neu gwestiynau

Atodiad 2

Amcan 1: Asesu a deall iechyd a lles ein gweithlu

1. Targed i'w gyflawni: Datblygu Fframwaith Asesu Iechyd a Lles WAST

- **Disgrifiad:** Creu a gweithredu pecyn cadarn o offer i asesu a dadansoddi heriau lles allweddol, gan ganolbwyntio'n benodol ar lefelau llosgi allan, oedi wrth drosglwyddo a meysydd lle mae staff yn teimlo nad ydynt yn cael eu cefnogi. Ymgysylltu â phartneriaid elusennol i archwilio cyfleoedd ariannu sy'n gwella'r asesiadau hyn ac yn caniatáu ar gyfer adnoddau cymorth ehangach.
- **Canlyniad:** Mewnwelediadau clir sy'n cael eu llywio gan ddata sy'n nodi risgiau iechyd a lles penodol, gan arwain at ymyriadau wedi'u teilwra sy'n mynd i'r afael yn uniongyrchol ag achosion sylfaenol fel gorfoledd ac yn lliniaru cymaint â phosibl effaith ffactorau sy'n peri straen yn y gweithle fel oedi wrth drosglwyddo.

2. Targed i'w gyflawni: Rhaglenni Iechyd a Lles â thystiolaeth

- **Disgrifiad:** Gweithredu a mesur effaith mentrau fel cymorth cwsg ac amserlennu hyblyg i liniaru llosgi allan, pwysau system a llwyth gwaith uchel cronig. Ceisio adnoddau i ehangu mynediad i raglenni lles, yn enwedig mewn meysydd sy'n effeithio'n uniongyrchol ar iechyd meddwl staff.
- **Canlyniad:** Cyfres gynaliadwy o ymyriadau effeithiol, wedi'u dilysu drwy fetrigau cyn ac ar ôl, sy'n mynd i'r afael â blinder staff, iechyd meddwl a chorfforol ac sy'n gwella cysondeb cyffredinol y gwasanaeth.

3. Targed i'w gyflawni: Capasiti Dysgu Uwch mewn Gwasanaethau Iechyd a Lles Galwedigaethol

- **Disgrifiad:** Neilltuo amser penodol ar gyfer arloesi a gwella gwasanaethau, gan sicrhau bod anghenion lles staff - yn enwedig pethau fel amlygiad i drawma, risg hunanladdiad, materion cyhyrsgerbydol - yn cael eu diwallu ag atebion blaengar. Mae ein rhaglen datblygu arweinyddiaeth Ein Ffordd WAST yn ymgorffori sgiliau hanfodol iechyd a lles, gan arfogi arweinwyr i gefnogi staff yn rhagweithiol.
- **Canlyniad:** Diwylliant o welliant parhaus mewn iechyd yn y gweithle sy'n blaenoriaethu lles, lleihau llosgi allan a gwella gwydnwch tîm.

4. Targed i'w gyflawni: Cefnogaeth i Reolwyr i Gydbwysu Pwysau Gwasanaeth â Lles Staff

- **Disgrifiad:** Darparu cymorth ymgynghori a gwneud penderfyniadau i reolwyr er mwyn blaenoriaethu iechyd staff ochr yn ochr ag anghenion gwasanaeth, gyda chanllawiau ymarferol ar reoli senarios pwysedd uchel, cefnogaeth ac arweiniad gyda gweithredu gweithio hyblyg ac addasiadau rhesymol.
- **Outcome:** Rheolwyr ag awdurdod sy'n gallu gwneud penderfyniadau cytbwys sy'n canolbwyntio ar les, lleihau'r risg o orlawn yn sgil galwadau gwasanaeth gormodol a gwella profiad gwaith ein holl bobl.

Amcan 2: Hyrwyddo cynigion iechyd a lles amddiffynnol ar bob lefel o fewn WAST ar gyfer ein pobl a'u teuluoedd a sicrhau eu bod ar gael i bawb

1. Targed i'w gyflawni: Rhaglenni Hybu Iechyd a Lles wedi'u targedu

- **Disgrifiad:** Roedd rhaglenni lansio'n canolbwyntio ar iechyd corfforol a meddyliol, gan bwysleisio atal llosgi allan a rheoli straen fel blaenoriaethau craidd, tra'n cydnabod effaith profiad gwaith, diwylliant a'r amgylchedd ar losgi allan. Cyflwyno hyrwyddiadau thematig yn unol â rhaglenni ymwybyddiaeth perthnasol, fel cwsg, iechyd dynion, a chyhyrsgerbydol.
- **Canlyniad:** Mynediad eang at adnoddau iechyd, gan arwain at wella iechyd a lles, yn enwedig mewn rolau pwysedd uchel.

2. Targed i'w gyflawni: Rhwydweithiau staff cefnogol

- **Disgrifiad:** Cryfhau rhwydweithiau cymorth fel Rheoli Risg Trawma a Chefnogaeth gan Gymheiriaid, gan hyrwyddo diwylliant o gymorth gan gymheiriaid ar adegau o straen. Datblygu partneriaethau ag elusennau i sicrhau adnoddau ychwanegol ar gyfer cynnal ac ehangu'r rhwydweithiau cymorth hyn.
- **Canlyniad:** Gwell cysylltedd rhwng staff a diwylliant gofal, gan helpu i liniaru effaith llosgi allan a meithrin gweithlu cydnerth sy'n ymgysylltu'n well ac sy'n cael ei gefnogi'n dda.

3. Targed i'w gyflawni: Cymorth Lles Ariannol

- **Disgrifiad:** Darparu adnoddau ac arweiniad i gefnogi iechyd ariannol, a all liniaru straen sylfaenol sy'n cyfrannu at iechyd a lles gwael.
- **Canlyniad:** Llai o straen ariannol ymhlith staff, gan gyfrannu at les cyffredinol.

4. Targed i'w gyflawni: Goruchwyliaeth Glinigol o Ansawdd

- **Disgrifiad:** Sicrhau bod goruchwyliaeth glinigol yn gyson ac yn adferol, gan ddarparu man cymorth strwythuredig i drafod materion clinigol a materion sy'n ymwneud â gwaith.
- **Canlyniad:** Gwell gwydnwch, lles ac arbenigedd staff, gyda goruchwyliaeth glinigol yn fesur rhagweithiol yn erbyn llosgi allan, yn ogystal â gwell perfformiad, diogelwch a darpariaeth gwasanaeth.

Amcan 3: Darparu gwasanaethau iechyd a lles ataliol ac adweithiol cynhwysfawr a hyfforddiant i bawb ar bob cam o'u llwybr gyrfa WAST

1. Targed i'w gyflawni: Cefnogaeth Tîm sy'n Ystyriol o Gyflwr Seicolegol

- **Disgrifiad:** Darparu ymyriadau i dimau sy'n eu helpu i reoli ffactorau sy'n peri straen a meithrin perthnasoedd tîm cryf, a all atal llosgi allan a salwch meddwl a chorfforol sy'n cyfrannu at ein cyfraddau salwch uchel. Sicrhau bod pob rhaglen datblygu arweinyddiaeth yn pwysleisio sgiliau mewn diogelwch seicolegol a chymorth lles.
- **Canlyniad:** Deinameg tîm iachach a mwy o wydnwch, gan ostwng cyfraddau absenoldeb.

2. Targed i'w gyflawni: Mynediad 'Dim Drws Anghywir' i wasanaethau

- **Disgrifiad:** Sicrhau y gall unrhyw gysylltiad â'n gwasanaethau cymorth helpu staff i gael mynediad at yr adnoddau priodol, gan ddileu rhwystrau i gymorth. Gwell dealltwriaeth o natur cyfeirio a rhoi cyngor ein gwasanaeth lles mewnol.
- **Canlyniad:** Mae staff yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi ar bob pwynt cyswllt, gan atal iechyd gwael o ganlyniad i fethu â diwallu anghenion a chyfraddau cadw staff.

3. Targed i'w gyflawni: Gwasanaethau sy'n Ystyriol o Drawma

- **Disgrifiad:** Addysgu staff ar effaith trawma, gan helpu i adeiladu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o effaith trawma, o'r gwaith ac o'r tu allan i'r gwaith ar gyfer ein pobl a'r bobl rydym yn eu gwasanaethu.
- **Canlyniad:** Gweithlu sy'n ystyriol o gyflwr seicolegol a thrawma ac sy'n fwy parod i ddeall trawma a straen beth bynnag fo'u rôl.

Amcan 4: Llwyddo i gyrraedd safonau Iechyd a Lles lefel uchel sy'n gadarn ac yn cael eu cydnabod am ragoriaeth gan sefydliadau allanol

1. Targed i'w gyflawni: Meincnodi a Rhannu Arferion Gorau

- **Disgrifiad:** Cymryd rhan mewn rhwydweithiau rhannu gwybodaeth i sicrhau ein bod yn mabwysiadu arferion lles blaenllaw. Ymgorffori cyllid elusen lle bo modd i dreialu arferion gorau arloesol mewn cymorth lles a rhannu llwyddiannau yn eang.
- **Canlyniad:** Gwelliant parhaus yn ein mentrau lles, gyda dilysiad allanol yn cadarnhau ein hymrwymiad i les staff.

2. Targed i'w gyflawni: Achrediad SEQOHS

- **Disgrifiad:** Cael yr achrediad iechyd galwedigaethol hwn i ddangos ein rhagoriaeth wrth ddarparu cymorth iechyd a lles galwedigaethol.
- **Canlyniad:** Gwell hygyrdedd a chydabyddiaeth ar gyfer blaenoriaethu gwasanaethau iechyd a lles galwedigaethol rhagweithiol o ansawdd uchel.

3. Targed i'w gyflawni: Datblygiad Gwasanaeth Parhaus

- **Disgrifiad:** Gwella ein gwasanaethau iechyd a lles yn barhaus er mwyn addasu i heriau sy'n dod i'r amlwg, gan sicrhau yr eir i'r afael yn brydlon â ffactorau risg iechyd a lles.
- **Canlyniad:** Gwasanaethau deinamig ac ymatebol sy'n bodloni anghenion newidiol iechyd a lles ein staff, gan gefnogi darpariaeth gwasanaeth enghreifftiol.

Amcan 5: Cryfhau ein partneriaethau iechyd a lles o fewn WAST a'r cymunedau rydym yn eu gwasanaethu

1. Targed i'w gyflawni: Hwyluso Ymchwil ac Arloesi

- **Disgrifiad:** Fel Ymddiriedolaeth Brifysgol GIG, byddwn yn sefydlu diwylliant o ymchwil ac arloesi o fewn iechyd a lles i ddatblygu arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth a mentrau cefnogi.
- **Canlyniad:** Sefydlu WAST fel canolbwynt bywiog ar gyfer ymchwil ac arloesi'r GIG mewn iechyd a lles, gan arwain at adnoddau a rhaglenni gwell sydd o fudd i'n gweithlu a'r gymuned ehangach.

2. Targed i'w gyflawni: Partneriaeth a Chydweithrediad Undebau Llafur

- **Disgrifiad:** Parhau i adeiladu partneriaethau adeiladol gyda Phartneriaid Undebau Llafur i sicrhau bod lles staff yn cael ei flaenoriaethu ar draws pob cam o ddatblygiad a newid sefydliadol.
- **Canlyniad:** Aliniad cryfach â diddordebau ac anghenion staff, gydag Undebau Llafur yn cefnogi datblygiad diwylliant gweithle sy'n gwerthfawrogi ac yn hyrwyddo iechyd a lles yr holl weithwyr.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth Brifysgol GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
University NHS Trust

