



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Dr Frank Atherton  
Prif Swyddog Meddygol/Cyfarwyddwr Meddygol, GIG Cymru  
Chief Medical Officer/Medical Director NHS Wales

Yr Athro Jean White  
Prif Swyddog Nyrsio/ Cyfarwyddwr Nyrsio ar gyfer GIG Cymru

Cyfarwyddwyr Meddygol, GIG Cymru  
Prif Weithredwyr BILlau/Ymddiriedolaethau  
Cyfarwyddwyr Iechyd y Cyhoedd  
Cyfarwyddwyr Nyrsio  
Cymdeithas Feddygol Prydain  
Colegau Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol

27 Ionawr 2021

Annwyl Gyfaill,

### Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru

Efallai y byddwch yn cofio i ni ysgrifennu atoch chi fis Ebrill y llynedd i roi gwybod bod Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid ychwanegol i'r Gwasanaeth Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol er mwyn darparu rhaglen waith llawer yn fwy, i gydnabod y pwysau sylweddol a'r trawma y byddai staff y GIG yn ei wynebu yn ystod pandemig COVID-19. Daw'r llythyr hwn gan y ddau ohonom ni i'ch gwneud yn ymwybodol bod gwefan newydd bellach wedi'i lansio er mwyn cefnogi'r Gwasanaeth Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol.

I bwysleisio, model haenog o gymorth iechyd meddwl, cyfrinachol ac am ddim, yw **Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol**. Mae ar gael i bawb sy'n gweithio, yn astudio ac yn gwirfoddoli i'r GIG yng Nghymru. Ei nod yw darparu cymorth i'r rheini sydd â symptomau aciwt fel teimlo eu bod wedi'u llethu a gofidio, neu cael anhawster ymdopi â'r amrywiol heriau sydd wedi codi yn sgil y pandemig. Efallai y gall staff sy'n profi symptomau gorbryder, iselder, anhwylder defnydd alcohol, Anhwylder Straen Ôl-drawmatig (PTSD) a chyflyrau eraill, elwa o'r gwasanaethau a ddarperir.

Mae'r gwasanaeth yn gweithredu rhwng 9am a 5pm yn ystod yr wythnos, a gallwch gael gafael arno drwy'r ffurflen hunanatgyfeirio ar y wefan newydd. Nid gwasanaeth brys yw hwn, fodd bynnag gallwch ddod o hyd i fanylion gwasanaethau priodol cymorth y tu allan i oriau a chymorth brys ar wefan Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru.



BUDDSODDWR MEWN POBL  
INVESTOR IN PEOPLE

Ffon/Tel: 03000257028  
Parc Cathays, Caerdydd CF10 3NQ Cathays Park, Cardiff CF10 3NQ  
Ebst/Email: PSChiefMedicalOfficer@wales.gsi.gov.uk

## Gwybodaeth gyswllt:

Gwefan newydd: <https://hwpwales.nhs.wales/cy/hafan/> Ebost: [HHPCOVID@cardiff.ac.uk](mailto:HHPCOVID@cardiff.ac.uk)  
Ffôn: 0800 058 2738. Efallai y byddwch hefyd am rannu'r PDF isod.



HHP posters Welsh  
English.pdf

Ar ôl cysylltu â'r gwasanaeth, cyfeirir yr unigolion at feddyg cynghorol hyfforddedig a fydd yn brysbennu eu hanghenion a'u cyfeirio at un neu ragor o'r gwasanaethau canlynol:

- **Hunangymorth**  
Mewn cydweithrediad ag AaGIC a gwasanaeth Iechyd Ymarferwyr GIG Lloegr, rydym yn gallu cyfeirio unigolion at nifer o apiau symudol, canllawiau hunangymorth, grwpiau rhithiol a gwasanaethau eraill.
- **Cefnogaeth gan gymheiriaid**  
Bydd hwn yn cysylltu unigolion â darparwyr gwirfoddol Cefnogaeth gan gymheiriaid. Caiff meddygon a myfyrwyr meddygol eu cyfeirio at y gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg gan Gymdeithas Feddygol Prydain. Caiff staff eraill y GIG eu cyfeirio at wasanaeth Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru.
- **Hunangymorth dan arweiniad**  
Mae modd cael gafael ar dri gwasanaeth hunangymorth dan arweiniad. Darperir y rhain gan naill ai SilverCloud, therapyddion BABCP achrededig neu *Traumatic Stress Wales* yn defnyddio *Spring* – rhaglen hunangymorth dan arweiniad newydd ar gyfer PTSD.
- **Ymgynghoriadau wyneb yn wyneb rhithiol**  
Gall unigolion gael hyd at wyth sesiwn Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) gan therapyddion BABCP achrededig.

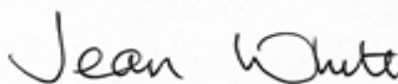
Mae Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru yn gweithio gydag Able-Futures, ac mae'r gwasanaeth wedi cael ei greu er mwyn gweithio ochr yn ochr ac ategu'r gwasanaethau y mae adrannau Iechyd Galwedigaethol yn eu cynnig, a'r cymorth sydd ar gael i unigolyn drwy ei feddyg teulu. Os oes gennych ddi-ddordeb mewn cefnogi'r gwasanaeth, neu os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, mae croeso i chi gysylltu drwy [HHP@cardiff.ac.uk](mailto:HHP@cardiff.ac.uk).

Yn ystod Symposiwm cyntaf Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol ym mis Rhagfyr, pwysleisiwyd pa mor angenrheidiol a gwerthfawr yw'r rhaglen hon, yn arbennig gan fod y galw am ymateb i COVID yn parhau, a hynny i'r tymor hir. Gobeithiaf fod y gwasanaeth yn help wrth gefnogi ymdrechion lleol i sicrhau ein bod yn gallu cefnogi Iechyd a lles ein gweithlu.

Yn gywir,



DR FRANK ATHERTON



YR ATHRO JEAN WHITE