



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Polisi Atal a Rheoli Straen



Gwasanaeth Pobl a Threfniadaeth
Ionawr 2024



DYSGU PERTHYN LLWYDDO BYW
LEARN BELONG SUCCEED LIVE

Cynnwys

1. Polisi	2
1.1 Cyflwyniad	2
1.2 Pwrpas	2
1.3 Cwmpas	2
1.4 Diffiniad o Straen	2
1.5 Cyd-destun deddfwriaethol	3
1.6 Rolau a chyfrifoldebau	3
2. Gweithdrefn	5
2.1 Cyflwyniad	5
2.2 Fframwaith Asesu Risg Straen	5
2.3 Asesiad Risg ar gyfer y Gweithlu	5
2.4 Asesiad Risg ar gyfer Timau	6
2.5 Asesiad Risg ar gyfer Unigolyn	7

1. Polisi

1.1 Cyflwyniad

- 1.1.1 Mae Cyngor Sir Ceredigion (y Cyngor) wedi ymrwymo i ddiogelu iechyd, diogelwch a llesiant ei weithwyr. Mae'r Cyngor wedi ymrwymo i greu gweithle iach a diwylliant lle y gall y gweithwyr siarad yn agored am eu hiechyd a'u llesiant a gofyn am gymorth heb ofni y gallent gael eu barnu neu eu cosbi.
- 1.1.2 Mae gan y Cyngor ddyletswydd gofal i sicrhau nad yw'n fwriadol yn rhoi gweithwyr mewn sefyllfa lle gallent wynebu amgylchiadau a fyddai'n peryglu eu gallu i gynnal eu hiechyd meddyliol a chorfforol.
- 1.1.3 Mae'r Cyngor yn cydnabod y gall straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith roi pwysau enfawr ar iechyd corfforol a meddyliol y gweithwyr. Gall straen effeithio ar eu hymddygiad, eu perfformiad a'u perthynas â'u cydweithwyr, yn ogystal ag arwain at absenoldeb hirdymor o'r gwaith.
- 1.1.4 Mae gwybod sut i adnabod, rheoli ac atal y ffactorau a all achosi straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith yn allweddol wrth reoli pobl yn effeithiol a sicrhau gweithle iach.
- 1.1.5 Mae'r Cyngor yn cydnabod y gall straen o'r tu allan i'r amgylchedd gwaith hefyd effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol y gweithiwr. Er bod straen o'r math hwn y tu hwnt i reolaeth y Cyngor, fel rhan o'n hymrwymiad i ddiogelu iechyd, diogelwch a lles ein gweithwyr, bydd y Cyngor yn cynnig cymorth drwy ddarparu adnoddau priodol.

1.2 Pwrpas

Pwrpas y polisi hwn yw:

- Sefydlu dull effeithiol a chyson o atal straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith a darparu gwasanaethau ategol lle gellir nodi achosion o straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith a rhai nad ydynt yn gysylltiedig â'r gwaith.
- Helpu rheolwyr a gweithwyr i gydnabod a rheoli straen mewn modd rhagweithiol.

1.3 Cwmpas

Mae'r polisi hwn yn berthnasol i bob gweithiwr ar wahân i'r rhai sy'n cael eu cyflogi gan Gyrrff Llywodraethol yr Ysgolion.

1.4 Diffiniad o Straen

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn diffinio straen fel "yr adwaith andwyol y mae pobl yn ei gael o ganlyniad i ormod o bwysau neu fathau eraill o alwadau a roddir arnynt." Mae'r diffiniad hwn yn amlygu'r gwahaniaeth sylfaenol rhwng pwysau, a all fod yn gyflwr cadarnhaol os caiff ei reoli'n gywir, a straen a all fod yn niweidiol i iechyd meddwl a chorfforol unigolyn.

1.5 Cyd-destun deddfwriaethol

Mae Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr asesu'r risg o salwch yn gysylltiedig â straen sy'n deillio o weithgareddau gwaith, fel y mae'n ofynnol iddo ei wneud yn achos unrhyw berygl arall. Mae Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith etc 1974 yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwr gymryd camau i reoli'r risg honno.

1.6 Rolau a chyfrifoldebau

1.6.1 Gweithwyr

Mae'r holl weithwyr yn gyfrifol am y canlynol:

- Codi materion sy'n peri pryder iddynt gyda'u rheolwr neu reolwyr eraill yn eu gwasanaeth y maent yn teimlo'n gyfforddus i fynegi eu pryderon â nhw.
- Ystyried cyfleoedd ar gyfer cwnsela a chymorth pan gânt eu cynnig a'u hargymell.
- Nid oes rheidwydd ar weithwyr i gwblhau asesiad risg straen unigol, ond gall gwneud hynny eu helpu nhw a'u rheolwr i weithio gyda'i gilydd i asesu a chymryd camau priodol i leihau neu gael gwared â'r hyn sy'n achosi pwysau gormodol ar y gweithiwr yn y gweithle.
- Cymryd rhan mewn gweithdai a hyfforddiant ymwybyddiaeth straen a allai gael eu cynnig iddynt.

1.6.2 Rheolwyr Llinell

Mae Rheolwyr Llinell yn gyfrifol am y canlynol:

- Monitro llwythi gwaith i sicrhau nad yw pobl yn gorfod gweithio'n gyson ar lefelau nad oes modd ymdopi â nhw.
- Mynychu'r hyfforddiant a gynigir i reolwyr o ran rheoli iechyd meddwl a llesiant staff a chydabod a rheoli straen.
- Cynnal Asesiadau Risg Straen ac ymateb iddynt mewn modd amserol a chefnogol.

1.6.3 Swyddog Iechyd a Llesiant y Gweithwyr

Mae Swyddog Iechyd a Llesiant y Gweithwyr yn gyfrifol am y canlynol:

- Rhoi arweiniad i reolwyr ar weithredu'r Polisi hwn gan gynnwys cwblhau'r amrywiol asesiadau risg straen.
- Darparu cyngor arbenigol a hyfforddiant ymwybyddiaeth ar nodi a rheoli straen, gan gynnwys ffyrdd o gefnogi gweithwyr sy'n wynebu iechyd meddwl gwael oherwydd straen.
- Monitro ac adolygu effeithiolrwydd y mesurau sydd ar waith i leihau straen.
- Rhoi gwybod i'r grŵp llywio Iechyd a Llesiant am unrhyw newidiadau a datblygiadau ym maes straen yn y gwaith, ynghyd ag unrhyw dueddiadau sy'n dod i'r amlwg a meysydd sy'n peri pryder o fewn y sefydliad.

1.6.4 Adnoddau Dynol

Mae Adnoddau Dynol yn gyfrifol am y canlynol:

- Cyfeirio'r rheolwyr at y polisi hwn a'r asesiadau risg a'r pecyn cymorth sy'n gysylltiedig â'r polisi.

- Annog atgyfeiriadau at y Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol a chodi ymwybyddiaeth o'r Rhaglen Gymorth i Weithwyr y Cyngor a/neu gefnogaeth Swyddog Iechyd a Lles y Gweithwyr lle bo hynny'n briodol.

1.6.5 Tîm Iechyd a Diogelwch

Mae'r tîm Iechyd a Diogelwch yn gyfrifol am y canlynol:

- Ymgynghori â chydweithwyr ar fater straen gan gynnwys darparu cyngor ac arweiniad ar gynnal asesiad risg straen.
- Dylai'r tîm Iechyd a Diogelwch gynnal archwiliadau o'r gweithle ar y cyd i sicrhau bod straen o fewn yr amgylchedd gwaith yn cael ei reoli'n briodol.

1.6.6 Grŵp Llywio Iechyd a Llesiant

Mae'r grŵp llywio yn gyfrifol am y canlynol:

- Goruchwyllo a monitro effeithiolrwydd y polisi hwn a'r weithdrefn hon yn ogystal â'r mesurau eraill sydd ar waith i leihau straen a hyrwyddo iechyd a diogelwch yn y gweithle.
- Cyflawni rôl gynghori wrth atal a rheoli straen o fewn y gweithlu.

2. Gweithdrefn

2.1 Cyflwyniad

Dylid darllen y weithdrefn hon ar y cyd â'r canllawiau atal a rheoli straen sydd i'w gweld ar CeriNet.

2.2 Fframwaith Asesu Risg Straen

2.2.1 Mae gan y Cyngor rwymedigaeth gyfreithiol i asesu'r risg o salwch yn gysylltiedig â straen sy'n deillio o weithgareddau gwaith ac i gymryd camau i reoli'r risg honno.

2.2.2 Mae'r Cyngor hefyd wedi ymrwymo i fynd i'r afael â rheoli straen yn rhagweithiol, gan ganolbwyntio ar fesurau atal ac ymyrryd yn gynnar.

2.2.3 Wrth ymateb i hyn, bydd y Cyngor yn defnyddio fframwaith asesu risg straen aml-haenog sy'n cynnwys y canlynol:

- Asesiad Risg o'r Straen ar y Gweithlu
- Asesiad Risg o'r Straen ar y Tîm
- Asesiad Risg o'r Straen ar Unigolyn

2.2.4 'Safonau Rheoli' yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch fydd sylfaen y fframwaith hwn. Mae'r 'Safonau Rheoli' yn cynnwys y chwe maes canlynol o ran y gwaith. Os nad yw'r rhain yn cael eu rheoli'n briodol, cânt eu hystyried fel y meysydd sy'n cyfrannu fwyaf at straen yn y gweithle:

- **Gofynion:** gan gynnwys llwyth gwaith, patrymau gwaith a'r amgylchedd gwaith
- **Rheolaeth:** y dylanwad sydd gan unigolyn ar y ffordd y mae'n gwneud ei waith
- **Cefnogaeth:** gan gynnwys yr anogaeth, y nawdd a'r adnoddau a ddarperir gan y sefydliad a chefnogaeth rheolwyr llinell a chydweithwyr.
- **Rôl:** P'un a yw pobl yn deall eu rôl o fewn y sefydliad ac a yw'r sefydliad yn sicrhau nad oes ganddynt rolau sy'n gwrthdaro
- **Newid:** Y modd y mae newid sefydliadol (mawr neu fach) yn cael ei reoli a'i gyfleu o fewn y sefydliad.
- **Perthynas:** Hybu gweithio'n gadarnhaol er mwyn osgoi gwrthdaro a delio ag ymddygiad annerbyniol.

2.3 Asesiad Risg ar gyfer y Gweithlu

2.3.1 Bydd y risg sy'n gysylltiedig â'r straen ar y gweithlu yn cael ei asesu'n flynyddol gan ddefnyddio canfyddiadau Arolwg Iechyd a Llesiant y Gweithwyr sy'n cael ei gynnal yn unol â Safonau Rheoli'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch.

2.3.2 Bydd yr arolwg yn ddiennw, ond gall y sawl sy'n llanw'r arolwg ddewis nodi eu maes gwasanaeth a'u Rheolwr Corfforaethol.

2.3.3 Bydd canfyddiadau'r arolwg yn cyfrannu at y cynlluniau ar gyfer atal a rheoli straen ar draws y gweithlu. Caiff y canfyddiadau hefyd eu defnyddio wrth ystyried yr angen

am asesiadau risg pellach mewn meysydd gwasanaeth neu dimau penodol a bydd hyn yn ei dro yn caniatáu ymyriadau wedi'u targedu.

2.3.4 Mae'r Gwasanaeth Pobl a Threfniadaeth yn gyfrifol am gydlynu'r arolwg blynyddol ac am rannu canfyddiadau'r arolwg â'r canlynol:

- Y Grŵp Arweiniol
- Y gweithlu
- Grŵp Llywio lechyd a Llesiant y Gweithwyr
- Y Fforwm lechyd a Diogelwch
- Y Meysydd Gwasanaeth a'r Rheolwyr Corfforaethol

2.3.5 Mae'r Gwasanaeth Pobl a Threfniadaeth yn gyfrifol am lenwi ffurflen asesu risg i sicrhau bod unrhyw ffactorau sy'n peri straen, rhagofalon presennol, camau gweithredu pellach a dyddiadau adolygu yn cael eu cofnodi.

2.3.6 Os bydd y nifer sy'n ymateb i'r Arolwg lechyd a Llesiant blynyddol mor isel fel na ellir dibynnu ar y canfyddiadau (er enghraifft os bydd llai na 15% wedi ymateb), efallai y bydd angen cynnal Asesiad Risg ar gyfer Timau.

2.4 Asesiad Risg ar gyfer Timau

2.4.1 Bydd yna adegau lle bydd angen cynnal asesiad risg straen ar gyfer grwpiau o weithwyr. Er enghraifft, gall hyn fod mewn ymateb i'r canlynol:

- newid sylweddol sydd wedi'i gynllunio e.e. ailstrwythuro, newidiadau mewn arferion gwaith
- canfyddiadau Arolwg lechyd a Llesiant y Gweithwyr
- cynnydd mewn absenoldeb oherwydd salwch neu drosiant staff
- pryderon a godwyd gan aelodau'r tîm, Swyddog lechyd a Llesiant y Gweithwyr, y Swyddogion lechyd a Diogelwch, yr Adain Adnoddau Dynol, y Gwasanaeth lechyd Galwedigaethol neu Gynrychiolwyr yr Undebau Llafur.

2.4.2 Mae rheolwyr yn chwarae rhan hanfodol wrth nodi a lliniaru risgiau straen o fewn eu timau. Eu cyfrifoldeb nhw yw arwain y broses asesu risg a sicrhau ei bod yn cael ei chwblhau'n amserol ac yn drylwyr.

2.4.3 Er mwyn cynnal asesiad risg cynhwysfawr, mae'n rhaid i reolwyr nodi'r ffactorau posibl sy'n peri straen yn y gweithle a'r achosion sylfaenol gan wneud hynny mewn modd rhagweithiol. Gellir gwneud hyn drwy gynnal arolwg straen ar gyfer y tîm (gweler y templed ar Ceri Net), drwy gael trafodaethau gyda'r tîm, neu drwy gynnal grŵp ffocws gyda chynrychiolwyr y gweithwyr.

2.4.4 Pan fydd y sawl sy'n cynnal yr asesiad risg yn barod, dylai ddilyn y 'Ffurflen Asesu Risg Straen' sydd ar gael ar CeriNet. Bydd hyn yn sicrhau bod unrhyw ffactorau sy'n achosi straen, y rhagofalon presennol, y camau angenrheidiol a manylion y sawl sy'n gyfrifol am y camau hynny yn cael eu cofnodi.

2.4.5 Bydd angen pennu dyddiad adolygu ar gyfer pob cam, gan sicrhau bod y dyddiadau adolygu yn adlewyrchu difrifoldeb y risg (gweler y canllawiau ar CeriNet).

- 2.4.6 Dylid anfon y Ffurflen Asesu Risg Straen wedi'i chwblhau at Swyddog Iechyd a Llesiant y Gweithwyr fel y gellir ei chofnodi. Bydd hyn hefyd yn caniatáu i chi gytuno ar unrhyw gamau pellach, lle bo angen.
- 2.4.7 Dylai'r rheolwyr rannu unrhyw gynllun gweithredu gyda'r grŵp hwn o weithwyr.

2.5 Asesiad Risg ar gyfer Unigolyn

- 2.5.1 Gall pob gweithiwr brofi cyfnodau o bwysau yn y gwaith neu yn eu bywydau personol, ac nid yw cyfnodau byr o bwysau o reidrwydd yn rhywbeth i bryderu yn ei gylch. Fodd bynnag, gall straen effeithio'n negyddol ar iechyd a llesiant unigolyn. Nid yw straen yn arwydd o wendid a gall unrhyw un ar unrhyw adeg brofi straen am amryw o resymau.
- 2.5.2 Lle nodwyd bod gweithiwr yn dioddef symptomau straen, neu os yw gweithiwr wedi rhoi gwybod ei fod yn dioddef o straen, rhaid i'r rheolwr gychwyn proses unigol ar gyfer asesu risg straen gan nodi achosion sylfaenol y straen a rhoi camau effeithiol ar waith i liniaru a lleihau'r straen.
- 2.5.3 Dylid cychwyn y broses asesu risg straen cyn gynted â phosibl (dim hwyrach na 5 diwrnod gwaith ar ôl hynny oni bai bod yr amgylchiadau yn eithriadol).
- 2.5.4 Cyn ymgymryd â'r broses asesu risg straen, dylai'r rheolwyr ddarllen y canllawiau atal a rheoli straen sydd i'w gweld ar CeriNet.
- 2.5.5 **Cyfarfod cychwynnol:**
Cyn cynnal yr asesiad risg straen, dylai'r rheolwyr gwrdd â'r unigolyn i wneud y canlynol:
- esbonio'r broses ar gyfer Asesu Risg Straen, gan bwysleisio natur gydweithredol a chefnogol y broses.
 - cyfeirio'r gweithiwr at ffynonellau mewnol y Cyngor o ran cyngor a chymorth.
 - gofyn i'r gweithiwr lenwi Ffurflen Hunanasesu Straen y Gweithwyr (sydd ar gael ar CeriNet) a chytuno ar ddyddiad i ddychwelyd y ffurflen at y rheolwr.
 - cytuno ar ddyddiad i gynnal cyfarfod yr Asesiad Risg Straen.
- 2.5.6 **Cyfarfod yr Asesiad Risg Straen:**
- 2.5.6.1 Rhaid i reolwyr fod yn sensitif i bwysigrwydd sicrhau bod yr unigolyn yn teimlo'n gyfforddus wrth drafod unrhyw faterion iechyd a llesiant. O'r herwydd, efallai y bydd angen i reolwyr ystyried cymorth neu addasiadau ychwanegol, er enghraifft:
- rhannu'r templed ar gyfer Asesu Risg Straen ymlaen llaw a chyfeirio'r gweithiwr at y canllawiau i weithwyr sydd ar gael ar CeriNet.
 - caniatáu i'r gweithiwr gael ei gefnogi gan gydweithiwr neu gynrychiolydd o'r Undebau Llafur.
 - newid trefniadau'r cyfarfod, er enghraifft, trefnu cyfarfod yn y cnawd neu drwy Teams, yn dibynnu ar ddewis y gweithiwr.
- 2.5.6.2 Dylai rheolwyr ddefnyddio'r Ffurflen Asesu Risg Straen sydd ar gael ar CeriNet i gwblhau'r asesiad risg.

- 2.5.6.3 Dylai'r asesiad risg gael ei gwblhau ar y cyd gan y rheolwr a'r gweithiwr a dylid datblygu cynllun gweithredu a chytuno iddo.
- 2.5.6.4 Os canfyddir bod straen personol yn cael effaith andwyol ar yr unigolyn, dylid annog yr unigolyn i gael cymorth drwy'r Rhaglen Cymorth i Weithwyr, neu drwy fynd at y meddyg teulu. Hefyd, efallai yr hoffent ofyn am gyngor oddi wrth Swyddog Iechyd a Llesiant y Gweithwyr.

2.5.7 Camau Gweithredu / Mesurau Cefnogi:

- 2.5.7.1 Ar ôl cwblhau'r ffurflen asesu risg, mae'n hanfodol bod y Rheolwr a'r unigolyn yn cymryd cyfrifoldeb am weithredu'r holl gamau gweithredu y cytunwyd arnynt.
- 2.5.7.2 Dylid rhoi copi o'r Ffurflen Asesu Risg Straen y cytunwyd arni i'r unigolyn. Hefyd, bydd copi yn cael ei rannu gyda'r tîm Iechyd a Diogelwch at ddibenion adolygu a chofnodi ac i gytuno ar unrhyw gamau pellach, lle bo angen.
- 2.5.7.3 Dylid cynnal adolygiadau rheolaidd i fonitro effeithiolrwydd y mesurau cefnogi a nodwyd. Dylai'r ddwy ochr gytuno arnynt a dylent gael eu nodi yn y dyddiadur am o leiaf tri mis ar ôl cwblhau'r asesiad risg yn y lle cyntaf.
- 2.5.7.4 Dylid ailadrodd yr asesiad risg os yw'r gweithiwr yn parhau i brofi straen yn y gwaith, er mwyn rhoi'r cyfle i chi archwilio atebion a chymorth amgen neu ychwanegol.



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Gwasanaeth Pobl a Threfniadaeth

cerinet.ceredigion.gov.uk

01970 633949

adnoddadynol@ceredigion.gov.uk

iechydalles@ceredigion.gov.uk



Caru·Love
Ceredigion