CADW'N LACH YN Y GWAITH

ASTUDIAETH ACHOS

UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

RHONDDA CYNON TAF

"Mae'r gwasanaeth a'r staff yma yn anhygoel ac mae'r gwaith maen nhw'n ei wneud yn newid bywydau pobl."

Gwybodaeth am Wasanaeth Cadw'n Iach yn y Gwaith

Mae'r Gwasanaeth Cadw'n Iach yn y Gwaith yn cynnig dull rhagweithiol ac integredig sy'n cefnogi atal afiechyd corfforol a meddyliol, wrth gefnogi'r broses adsefydlu a rheoli cyflyrau tymor hir.

Rydyn ni'n darparu cymorth clinigol i staff busnesau bach a chanolig yn Rhondda Cynon Taf i helpu pobl i weithio'n well o ddydd i ddydd ac i reoli symptomau er mwyn eu galluogi i ddychwelyd i'r gwaith neu barhau i weithio.

Y Broblem

Roedd y cleient yn profi diffyg hyder yn ei swydd oherwydd gwrthdaro yn y gwaith, colli cydweithiwr a diffyg cefnogaeth yn ei amgylchedd gwaith. Dywedodd y cleient ei fod yn teimlo'n 'wan' fel person ac wedi colli pob ymddiriedaeth nid yn unig ynddo'i hun ond mewn eraill a chafodd hyn effaith fawr ar ei les a'i iechyd meddwl.

Ein Datrysiad Ni

Cyfeiriwyd y cleient at y gwasanaeth cwnsela i dderbyn cefnogaeth gyda'i iechyd meddwl a'i broblemau yn ymwneud â gwaith. Dros gyfnod o naw apwyntiad 50 munud, cafodd y cleient gymorth gyda'r problemau yn ymwneud â gwaith, gwrthdaro, diffyg cefnogaeth, colli cydweithiwr a cholli hyder.

Hefyd, cafodd y cleient gysylltiad parhaus â'r uwch nyrs yn dilyn ymgynghoriad iechyd galwedigaethol, gyda'r cyfathrebu'n monitro ac yn rheoli pa mor addas oedd hi i'r cleient ddychwelyd i'r gwaith.

Adborth

Tystiolaeth y Cleient - "Roeddwn yn teimlo'n ofnus, ar fy mhen fy hun, heb gefnogaeth a'r isaf rydw i erioed wedi teimlo, felly rydw i eisiau diolch o waelod calon i'r garfan Cadw'n Iach yn y Gwaith am fy helpu i a'm cefnogi drwy gyfnod anodd iawn yn fy mywyd.

Heb y garfan, dydw i ddim yn gwybod lle byddwn i heddiw.

Bydda i'n ddiolchgar am byth i Emma a Helen am fy nhywys i drwy'r daith yma a'm helpu i fyw bywyd hapusach.

Mae'r gwasanaeth a'r staff yma yn anhygoel ac mae'r gwaith maen nhw'n ei wneud yn newid bywydau pobl.