

Care first

Cyflwyno gwasanaeth cefnogi newydd

**Mae Rhaglen Gefnogi Gweithwyr newydd ar gael o
1 Hydref, 2015 ar gyfer pob Gweithiwr.**

Pwy yw Care first? Gyda phwysau cynyddol yn y gwaith a gartref, mae adegau pan fydd angen rhywfaint o gymorth ychwanegol ar bob un ohonom i gydbwyso gofynion bywyd bob dydd. Mae Care first yn ddarparwr gwasanaethau cefnogi gweithwyr proffesiynol blaenllaw ac annibynnol. Mae Care first yn cyflogi Cwnselwyr ac Arbenigwyr Gwybodaeth gyda chymwysterau proffesiynol, sydd â phrofiad o helpu pobl i ddelio â phob math o faterion ymarferol ac emosiynol fel Lles, materion teuluol, perthnasoedd, rheoli dyledion, materion yn y gweithle, a llawer mwy...

Sut ydw i'n defnyddio'r gwasanaeth? Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim i chi ei ddefnyddio ac nid oes angen i chi ofyn i'ch rheolwr ddefnyddio Gofal yn gyntaf, dim ond ffonio **0800 174319** a gallwch siarad yn gyfrinachol â chwmselydd neu arbenigwr gwybodaeth proffesiynol yn gyfrinachol. Mae Care first ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn ac yn hygyrch dros y ffôn neu ar-lein. Gall yr EAP ddarparu llyfrynnau gwybodaeth, erthyglau, adnoddau gwybodaeth ar wasanaethau cymorth yn eich ardal leol a hyd yn oed yn cwnsela wyneb-yn-wyneb dros y tymor byr i'ch helpu i fod ar y trywydd iawn.

Gwasanaethau ar-lein –

- Mae gwefan *Lifestyle* Care first yn cynnig adnoddau helaeth gan gynnwys erthyglau ar iechyd, materion yn y cartref, materion yn y gwaith, offer cymorth rheoli, holiaduron straen a chwmsela ar-lein mewn amser real.
- Mae gwefan *Zest* Care first yn borth Lles personol a rhyngweithiol ar-lein sy'n eich helpu i nodi pa feysydd o'ch Lles y gallai fod angen canolbwyntio arnynt ac yn rhoi'r holl offer, gwybodaeth a chefnogaeth sydd ei hangen arnoch chi i wneud newidiadau cadarnhaol. Mae'r adnodd rheoli iechyd unigryw hwn yn eich helpu i wella eich Lles a byw bywyd iachach.

Ar gyfer beth ydw i'n defnyddio'r gwasanaeth? Cynlluniwyd Care first i'ch helpu gydag ystod eang o faterion gwaith, teuluol a phersonol. O gydbwysedd bywyd a gwaith i wybodaeth am ofal plant, perthnasau i faterion yn y gweithle, iechyd a lles, gadewch i'ch EAP eich cefnogi ar y materion sy'n effeithio ar bob un ohonom ar ryw adeg yn ein bywydau. Mae'r testunau'n cynnwys, ond nid ydynt wedi'u cyfyngu i:

Cydbwysedd bywyd/ gwaith
Pherthnasau
Gwybodaeth gofal plant
Iechyd a lles
Dyled
Anabledd a salwch
Gyrfaoedd
Profedigaeth a cholled
Straen

Gwybodaeth gofal am henoed
Digwyddiadau bywyd
Mudo
Pryder ac iselder
Materion teuluol.
Bwlio ac aflonyddwch
Addysg
Hawliau defnyddwyr
Pwysau yn y gweithle

A yw'n gyfrinachol? Nid yw eich sefydliad yn gwybod pwy sy'n defnyddio ein gwasanaeth oni bai bod yr unigolyn yn dewis dweud wrth rywun am ei gyswllt â Care first. Rydym yn darparu ystadegau i'ch sefydliad i ddangos faint o weithwyr sy'n defnyddio'r gwasanaeth a'r mathau eang o faterion y mae gweithwyr yn codi gyda ni, er enghraifft; 'perthynas yn chwalu yn y cartref' neu 'fwlio ac aflonyddu yn y gweithle', felly nid oes unrhyw wybodaeth yn cael ei throsglwyddo o gwbl a allai ddangos pwy ydych chi.

information and support 24/7 www.carefirst-lifestyle.co.uk