

## **Grisiau sy'n Arwain at Iechyd**

Pecyn Cymorth er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth o'r angen i weithwyr swyddfa eisteddog wneud ymarfer corff ac i'w hybu i ymgymryd â gweithgareddau o'r fath

### **Cynnwys:**

<b>Pennod 1</b>	<a href="#"><u>Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Fenter</u></a>
<b>Pennod 2</b>	<a href="#"><u>Materion i'w hystyried cyn sefydlu Menter</u></a>
<b>Pennod 3</b>	<a href="#"><u>Gweithredu menter Grisiau sy'n arwain at Iechyd</u></a>
Atodiad 1	<a href="#"><u>Ffurflen ar gyfer arolwg</u></a>
Atodiad 2	<a href="#"><u>Poster a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot</u></a>
Atodiad 3	<a href="#"><u>Gwybodaeth a ddosbarthwyd i'r staff yn y prosiect peilot</u></a>



## Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Fenter

### Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru gan eu bod yn cael eu hystyried fel y materion sy'n gyfrifol am gyfran sylweddol o'r anhwylderau y gellid eu hosgoi. Un o'r themâu allweddol hyn yw gordewdra. Mae'r ymyriad hwn yn ceisio cael gweithwyr swyddfa eisteddog i wneud mwy o ymarfer corff a thrwy hynny eu hannog i golli pwysau, gan dargedu gordewdra. Mae hefyd yn ymyriad y gellir ei gynnal fel tystiolaeth o'r hyn a gyflawnwyd gan weithiwr sy'n ceisio bodloni Safon Iechyd Corfforaethol Llywodraeth Cynulliad Cymru.
2. Mae llawer wedi ei ysgrifennu am effeithiau andwyol gordewdra a bod yn rhy drwm ar iechyd. Mae pobl dew sydd dros eu pwysau yn fwy tebygol o ddioddef o Ddiabetes Math 2, Clefyd Coronaidd y Galon, clefydau anadlol fel asthma, arthritis a rhai mathau o ganser, ac mae unigolion sy'n cario gormod o bwysau (h.y. sydd â BMI o dros 30) 50 i 100% yn fwy tebygol o farw'n gynt o bob achos, o gymharu ag unigolion sydd â phwysau iach. Mae ymarfer corff yn cael ei gysylltu â llai o risg o glefyd coronaidd y galon, strôc, pwysedd gwaed uchel, gordewdra, clefyd melys lle nad oes dibyniaeth ar inswlin, colesterol uchel, osteoporosis, codymau mewn pobl oedrannus, poen cefn cronig.
3. Amcangyfrifir bod pobl yn treulio dwy ran o dair o'u bywydau yn eu gweithle. Nid yw gweithwyr swyddfa eisteddog yn cael llawer o gyfle i wneud ymarfer corff yn ystod y diwrnod gwaith. Er mwyn i unigolion o'r fath gadw'u hiechyd, mae angen canfod ffyrdd o wneud ymarfer corff yn rhan o'r diwrnod gwaith. Gall gweithgareddau bob dydd fel dringo'r grisiau fod yn hwb sylweddol i'r 30 munud o ymarfer corff y mae ar bob un ohonom ei angen bob diwrnod. Dengys astudiaethau bod y risg o glefyd cardiofasgwlaidd a marwolaeth yn is ymhlith y rhai hynny sy'n dringo grisiau'n rheolaidd<sup>1</sup>. Gall dringo grisiau hefyd roi mwy o fywyd ynoch. Dangosodd astudiaeth yn yr Unol Daleithiau o 11,000 o weithwyr fod y rhai hynny a oedd yn dringo 20 rhes o risiau neu ragor mewn wythnos 20% yn llai tebygol o ddioddef strôc neu farwolaeth o unrhyw achos arall. Roeddent hefyd yn dod i ddefnyddio'u hysgyfaint yn well ac roedd ganddynt ddwysedd esgyrn uwch<sup>2</sup>. Canfu ymchwil gan Ganolfan Feddygol Prifysgol John Hopkins, Baltimore y bydd 95% o unigolion, pan roddir iddynt y dewis o ddefnyddio lifft neu risiau, yn dewis defnyddio'r lifft. Mewn adolygiad o 6 prosiect Grisiau sy'n arwain at lechyd gwelwyd bod anogaeth yn arwain at gynnydd o 54% yn nifer y rhai sy'n defnyddio'r grisiau<sup>3</sup>. Mae defnyddio'r grisiau yn gynt yn aml nag aros am y lifft ar adegau prysur.
4. Mae'r GIG yn wynebu costau uchel iawn wrth geisio delio gyda chanlyniadau gordewdra. Comisiynodd yr Adran Iechyd astudiaeth cost salwch er mwyn gallu paratoi amcangyfrif o gostau gordewdra yn Lloegr i'r Senedd yn San Steffan fel bod modd cael llwyfan ar gyfer dadleuon pellach ar y mater. Canlyniad y comisiwn hwn oedd adroddiad y Swyddfa Archwilio Genedlaethol, *Tackling Obesity in England*, a gyhoeddwyd yn 2001<sup>4</sup>. Roedd yr adroddiad yn edrych ar

gostau dynol ac ariannol gordewdra ac yn gwneud argymhellion i'r Llywodraeth ynglŷn â'r ffordd y rheolir cleifion rhy drwm a rhy dew yn y GIG ac ynglŷn â gwaith ar draws y Llywodraeth er mwyn atal gordewdra. Daeth yn destun gwrandawriad yn y Pwyllgor Cyfrifon Cyhoeddus ac yn dilyn hynny gwnaethpwyd argymhellion gan y Pwyllgor i'r Llywodraeth, a chyhoeddwyd ymateb gan y Llywodraeth. Daeth adroddiad y Swyddfa Archwilio Genedlaethol i'r casgliad bod gordewdra'n gyfrifol am 18 miliwn o ddiwrnodau gwaith a gollwyd oherwydd salwch cysylltiedig a 30,000 o farwolaethau yn Lloegr yn 1998. Amcangyfrifwyd bod cost uniongyrchol trin gordewdra ac anhwylderau cysylltiedig eraill sy'n bodoli yr un pryd yn £480m o leiaf, neu'n 1.5% o gyfanswm gwariant y GIG yn Lloegr. O ystyried nad oedd yr adroddiad yn gallu gwerthuso costau poen cefn sy'n gysylltiedig â gordewdra a llawer o gyflyrau eraill, mae'n bosib bod y gwir gostau'n uwch na'r amcangyfrifon.

5. Mae'r fenter hon yn ceisio annog unigolion i ddefnyddio'r grisiau yn hytrach na'r lifft. Drwy ddefnyddio'r grisiau gall unigolion ddod i anadlu'n well, cynyddu dwysedd eu hesgyrn a lleihau mynegai màs y corff. Mae'r fenter hon felly'n rhoi sylw i thema allweddol gordewdra sy'n cael ei hybu gan Her Iechyd Cymru.

---

<sup>1</sup> Training effects of short bouts of stair climbing on cardio-respiratory fitness, Boreham et al. *Br J Sports Med.*2005; 39: 590-593

<sup>2</sup> Lee I-M. Harvard School of Public Health

<sup>3</sup> Gweler Brownell K – Yale University School of Medicine

<sup>4</sup> Swyddfa Archwilio Genedlaethol 'Tackling Obesity in England'. Swyddfa Archwilio Genedlaethol, Llundain 2001

## Pennod 2

# Grisiau sy'n arwain at lechyd

## Gweithredu Menter

### 1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae angen rhoi sylw i ystyriaethau penodol cyn cychwyn ar y prosiect hwn, gan gynnwys;

- Beth yw'r grŵp targed?
- A fydd yr ymyriad yn sicrhau'r canlyniad bwriedig, h.y. annog mwy o bobl i ddefnyddio'r grisiau?
- Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
- Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
- A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

### 2. Grŵp Targed

Y grŵp targed ar gyfer yr ymyriad hwn yw'r bobl sy'n gweithio mewn swyddfeydd yn bennaf yn y gweithle lle cynhelir y fenter.

Nid yw pobl sy'n gweithio mewn swyddfa yn cael cyfle i wneud llawer o ymarfer corff yn ystod eu diwrnod gwaith, yn wahanol i weithwyr llaw neu'r gweithwyr hynny sydd wedi eu lleoli mewn swyddfa ond sy'n gweithio am rannau helaeth o'r diwrnod yn y gymuned. Gweithwyr swyddfa felly yw'r grŵp a all elwa fwyaf o'r fenter hon, ond bydd hefyd o fudd i staff eraill ac i ymwelwyr sy'n defnyddio'r safle, oherwydd byddant hwythau hefyd yn gweld y posteri cymell ac o bosib yn dewis defnyddio'r grisiau yn hytrach na'r lifft.

### 3. Sicrhau'r canlyniad bwriedig

Pwrpas y fenter hon yw cynyddu ymwybyddiaeth o'r angen i wneud rhyw fath o ymarfer corff bob diwrnod a hybu cymryd rhan mewn ymarfer corff drwy annog pobl i ddefnyddio'r grisiau'n rheolaidd yn hytrach na'r lifft. Bydd y canlyniad bwriedig yn cael ei gyflawni os bydd mwy o bobl yn defnyddio'r grisiau yn lle'r lifft ar ôl y fenter nag a oedd cyn y fenter.

### 4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Mae'r grŵp targed yn y fenter hon yn hawdd i'w gyrraedd. Gan eu bod yn gweithio i'r sefydliad maent yn grŵp caeedig. O ganlyniad, mae'n ddigon hawdd i'r sefydliad gyfathrebu'n uniongyrchol â phob un o'i weithwyr.

Gall y sefydliad gyrraedd ei weithwyr drwy anfon e-bost corfforaethol at bob defnyddiwr e-bost, rhoi gwybodaeth ar hysbysfyrdau, neu yn y cylchlythyr corfforaethol os oes un, ac ar y mewnrwyd, drwy roi llythyr ynghlwm wrth slip cyflog pob gweithiwr a thrwy nodi y dylai'r negeseuon sydd i'w cyfleu gael eu cynnwys fel eitem ar yr agenda yng nghyfarfodydd pob tîm rheoli, ac mewn cyfarfodydd adrannau a thimau.

## **5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?**

Menter 'fewnol' yn bennaf yw hon ac, o ganlyniad, bydd pob partner yn dod o'r tu mewn i'r sefydliad. Er bod y fenter hon wedi ei chynllunio a'i threialu mewn awdurdod lleol gellir ei throsglwyddo i sefydliadau eraill yn y sectorau cyhoeddus a phreifat, felly bydd angen nodi'r partneriaid allweddol mewnol o strwythurau gwahanol pob sefydliad. Yr adran bersonél a grŵp iechyd corfforaethol y gweithle neu'r adran iechyd galwedigaethol yw'r partneriaid arweiniol, ond bydd cefnogaeth y Tîm Rheoli'n bwysig iawn i lwyddiant y fenter. Yn yr awdurdodau lleol bydd adran iechyd yr amgylchedd a'r adran gwasanaethau hamdden hefyd yn bartneriaid allweddol.

## **6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?**

Gellir gwerthuso'r fenter hon yn hawdd, drwy gymharu'r nifer a oedd yn defnyddio'r grisiau cyn yr ymyriad â'r nifer sy'n eu defnyddio ar ôl yr ymyriad.

Cesglir gwybodaeth cyn dechrau'r fenter drwy arolwg gwyllo syml, i'w gynnal am gyfnod cytunedig cyn y fenter. Dylai'r arolwg gofnodi faint o unigolion sy'n defnyddio'r grisiau a faint o unigolion sy'n defnyddio'r lifft. Gellir cofnodi gwybodaeth arall hefyd, gan ddibynnu faint o wybodaeth rydych ei hangen o ddata'r arolwg. Gallai'r wybodaeth a gofnodir gynnwys nifer y bobl sy'n defnyddio'r grisiau er bod y lifft ar gael, a faint o amser a dreulid yn aros i'r lifft gyrraedd.

Dylid gwneud yr arolwg eto ar ôl y fenter, am yr un cyfnod o amser â'r arolwg cyntaf a chan ddefnyddio'r un cwestiynau. Ar ôl gwneud hyn gellir gwneud cymhariaeth uniongyrchol o'r canlyniadau cyn ac ar ôl y fenter, er mwyn dangos llwyddiant neu fethiant y fenter.

Gellid cynnal yr arolwg eto bob hyn a hyn ar ôl y fenter er mwyn mesur a yw'r cynnydd yn y nifer sy'n defnyddio'r grisiau, os oedd cynnydd, yn parhau yn y tymor canolig a'r tymor hir. Lle bo gostyngiad yn y nifer sy'n defnyddio'r grisiau gellir ystyried ymgyrch i gadarnhau'r neges er mwyn adfywio'r fenter.

## **7. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?**

Nid oes angen llawer o adnoddau ar gyfer y fenter hon, ac mae'r rhan fwyaf o'r costau'n gysylltiedig â dylunio ac argraffu deunyddiau. Mae angen i swyddogion neilltuo rhywfaint o amser i wneud yr arolwg cyn ac ar ôl y fenter, ac mae goblygiadau ariannol ynghlwm wrth drosglwyddo'r neges 'Defnyddiwch y Grisiau' i'r staff beth bynnag yw'r dull/iau cyfathrebu a ddefnyddir, ond awgrymir mai bach iawn fydd y rhain.

Awgryma dadansoddiad o'r prosiect nad yw'r adnoddau sydd eu hangen er mwyn gweithredu'r fenter, o ran arian ac amser, yn ddim o gymharu â'r manteision y gallai eu cynnig i iechyd y rhai sy'n cymryd rhan ynddi, ac os hynny, mae'n cynnig gwerth am arian.

## Grisiau sy'n Arwain at lechyd

### Yr Ymgyrch

Rhoddir cyngor ac anogaeth er mwyn hybu ymarfer corff ymhlith gweithwyr swyddfa eisteddog, h.y. defnyddio'r grisiau yn lle'r lifft.

### Camau rhagarweiniol

1. Er mwyn i'r fenter hon fod yn llwyddiannus mae'n bwysig bod Tîm Rheoli'r safle lle mae'n cael ei chynnal yn gwbl gefnogol iddi. Mae'n debyg y bydd safleoedd sy'n ceisio sicrhau Safon lechyd Corfforaethol Llywodraeth Cynulliad Cymru yn awyddus i gymryd rhan, oherwydd bydd menter o'r fath yn eu cynorthwyo i gael y wobr. Rhaid i'r Tîm Rheoli gefnogi'r fenter a rhaid iddo fod yn barod i'w hyrwyddo e.e. benodi rhywun i'w hyrwyddo, a thrwy hybu'r fenter drwy ba ddulliau bynnag sy'n cael eu hystyried yn briodol i'r busnes dan sylw. Gall y rhain gynnwys:
  - Rhoi llythyrau ynghlwm wrth slipiau cyflog
  - Anfon e-bost corfforaethol at bob aelod o'r staff yn eu hannog i gymryd rhan
  - Defnyddio'r cylchlythyr corfforaethol os cynhyrchir un
  - Defnyddio'r hysbysfwrdd corfforaethol
  - Defnyddio'r mewnrwyd
  - Rhoi'r fenter ar agenda cyfarfod pob Tîm Rheoli, timau adrannol a thimau eraill.

Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr nac yn gyfyngedig.

2. Dylid annog y Tîm Rheoli hefyd i ddangos esiampl drwy ddefnyddio'r grisiau eu hunain. Dylid nodi'n glir y bydd pob aelod o'r staff yn cael ei annog i gymryd rhan yn y fenter ond na chymerir unrhyw gamau yn erbyn unrhyw unigolion sy'n dewis dal i ddefnyddio'r lifft.
3. Er mwyn mesur llwyddiant yr ymyriad mae angen casglu data ar ddechrau'r prosiect, i ddibenion cymharu. Cesglir y wybodaeth hon drwy arolwg. Yn y prosiect peilot gwnaethpwyd yr arolwg hwn gan . Mae'r ffurflen a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot ar gyfer yr arolwg i'w gweld fel [Atodiad 1](#). Fel y nodwyd ym Mhennod 2, gellir teilwrio'r arolwg i gyd-fynd ag anghenion y sefydliad a gall gynnwys materion fel yr amser a dreulir yn aros am lifftiau, beth a ddefnyddir gan ymwelwyr â'r safle – y lifft neu'r grisiau, ac ati. Mater i benderfynu arno'n lleol yw hwn.
4. Cyn dechrau'r fenter dylid cynhyrchu'r deunyddiau sydd i'w defnyddio fel cymhelliant. Defnyddiodd y prosiect peilot bosteri amrywiol, sydd i'w gweld yn [Atodiad 2](#). Gallai deunyddiau eraill gynnwys taflenni neu hysbyslenni.

### Gweithredu'r fenter

5. Y cam cyntaf yn y fenter hon yw cynnal yr arolwg cychwynnol yn edrych ar y niferoedd sy'n defnyddio'r grisiau. Dylid cynnal yr arolwg am gyfnod cytunedig o amser, a fydd yn adlewyrchiad cywir o'r defnydd a wneir o'r grisiau, e.e. un

wythnos waith. Yn dilyn hynny, dylid dosbarthu'r wybodaeth i'r staff yn y ffurf a ddewiswyd. Mae'r wybodaeth a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot i'w gweld fel [Atodiad 3](#). Dylid dosbarthu ac arddangos y posteri, a/neu'r deunyddiau eraill y dewiswyd eu defnyddio fel cymhelliant wedyn mewn mannau amlwg yn ymyl y grisiau.

6. Yn dilyn cyfnod a bennwyd ymlaen llaw dylai'r arolwg a wnaethpwyd ar ddechrau'r fenter gael ei gynnal eto, am yr un cyfnod yn union â'r arolwg cyn y fenter. Gellir mesur llwyddiant neu fethiant y fenter wedyn drwy gymharu'r ffigurau ar gyfer defnyddio'r grisiau cyn ac ar ôl y fenter. Lle bo gwybodaeth megis amseroedd aros am lifftiau wedi ei chasglu, gellir cynhyrchu gwybodaeth arall, e.e. nifer yr oriau a arbedwyd drwy ddefnyddio'r grisiau. Fodd bynnag, rhaid gwneud yn siŵr bod y staff yn deall mai cymhelliant y fenter yw gwella iechyd a lles, yn hytrach na gwella cynhyrchiant. Dylid rhannu'r wybodaeth a gasglwyd gyda'r staff er mwyn rhoi gwybod iddynt os oes unrhyw gynnydd yn y nifer sy'n defnyddio'r grisiau, a beth yw'r manteision i'w hiechyd hyd yn hyn, ac er mwyn cynnal diddordeb yn y prosiect yn y tymor hir.

### **Monitro'r fenter**

7. Mae'n bwysig sicrhau bod arferion ymarfer corff da yn parhau ar ôl y fenter, felly awgrymir bod y gwaith o fonitro'r defnydd a wneir o'r grisiau yn parhau ar adegau penodol a chytunedig er mwyn sicrhau bod pobl yn dal i ddewis gwneud ymarfer corff. Lle canfyddir gostyngiad yn y defnydd a wneir o'r grisiau gellir dosbarthu rhagor o wybodaeth i'r staff er mwyn adfywio'r ymgyrch. Efallai hefyd y gellir ymestyn yr ymgyrch mewn ffyrdd eraill, e.e. hybu mynd am dro amser cinio, neu sesiynau chwaraeon ar ôl gwaith, a allai fod yn dda i forâl y staff ac er mwyn datblygu eu gallu i weithio fel tîm yn ogystal â gwneud mwy o ymarfer corff.

Atodiad 1

**Ffurlen Arolwg – Grisiau sy'n arwain at lechyd**

	Cyfrif				Cyfamsymiau			
Amser	Staff		Ymwelydd		Staff		Ymwelydd	
	Grisiau	Lifft	Grisiau	Lifft	Grisiau	Lifft	Grisiau	Lifft
8.30 - 8.45								
8.45 - 9.00								
9.00 - 9.15								
9.15 - 9.30								
9.30 - 9.45								
9.45 - 10.00								
10.00 - 10.15								
10.15 - 10.30								
10.30 - 10.45								
10.45 - 11.00								
11.15 - 11.30								
11.30 - 11.45								
11.45 - 12.00								
12.00 - 12.15								
12.15 - 12.30								
12.30 - 12.45								
12.45 - 1.00								
1.00 - 1.15								
1.15 - 1.30								
1.30 - 1.45								
1.45 - 2.00								
2.00 - 2.15								
2.15 - 2.30								
2.30 - 2.45								
2.45 - 3.00								
3.00 - 3.15								
3.15 - 3.30								
3.00 - 3.45								
3.45 - 4.00								
4.00 - 4.15								
4.15 - 4.30								
4.30 - 4.45								
4.45 - 5.00								
5.00 - 5.15								
5.15 - 5.30								

Cofnod 1. Abl  
 2. Cadeiriau olwyn  
 3. Cadeiriau wthio



Atodiad 2

## **Poster a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot**

Ernych ar ffeil – ”[04 b Poster a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot.pdf](#)”



## Grisiau sy'n Arwain at Iechyd

### Beth yw grisiau sy'n arwain at iechyd?

Prosiect yw hwn sy'n ceisio annog staff cynghorau i ddefnyddio'r grisiau yn lle'r lifft os yn bosib. Nid yw defnyddio'r grisiau'n cymryd fawr mwy o amser ac nid yw'n costio mwy. Amcangyfrifir bod pobl yn treulio dwy ran o dair o'u bywydau yn eu gweithle. Er mwyn cadw'n iach, mae angen inni ganfod ffyrdd o sicrhau bod gweithgareddau corfforol yn rhan o'n diwrnod gwaith.

Gall pethau rydym yn gwneud bob dydd, fel dringo grisiau, fod o gymorth mawr wrth inni geisio sicrhau'r 30 munud o ymarfer corff y mae pob un ohonom ei angen ... bob diwrnod. Gellir crynhoi'r 30 munud o ymarfer corff, sydd ei angen er lles ein hiechyd, drwy gydol y diwrnod, neu drwy ddringo un rhes o risiau ar y tro, ar wahanol adegau drwy gydol y dydd.

Mewn adolygiad o 6 prosiect grisiau sy'n arwain at iechyd gwelwyd bod anogaeth yn arwain at 54% o gynnydd yn y niferoedd sy'n defnyddio grisiau.

### Beth yw manteision y prosiect grisiau sy'n arwain at iechyd?

- Mae gweithgareddau corfforol fel dringo grisiau yn ffordd wych o ddelio gyda straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith.
- Gallai dringo dwy res o risiau bob diwrnod arwain at golli 2.7kg neu 6 pwys y flwyddyn. Gallai chwe rhes o risiau bob diwrnod eich helpu i golli yn agos at 18 pwys.
- Gall ychwanegu grisiau at eich diwrnod ychwanegu blynyddoedd at eich oes. Dengys astudiaethau fod y perygl o glefydau cardiofasgwlaidd a marwolaeth yn is ymhlith y rhai hynny sy'n dringo grisiau'n rheolaidd.
- Gall dringo grisiau hefyd roi mwy o fywyd ynoch. Mae gan y rhai hynny sy'n dringo grisiau'n ddyddiol goesau cryfach a mwy o wynt, ac mae hyn yn golygu eu bod yn gallu chwarae rhan lawnach mewn amrediad eang o weithgareddau dyddiol.
- Mae defnyddio'r grisiau yn gynt yn aml nag aros am lifft ar adegau prysur. Rhowch gynnig arni ac amserwch eich hun.
- Nid oes angen unrhyw sgil, cyfarpar neu ddillad arbennig er mwyn defnyddio'r grisiau, ac mae'n llosgi dwywaith gymaint o galoriau â cherdded.
- Mae dringo grisiau'n weithgaredd 'gwyrdd'; yr unig ynni a ddefnyddir yw'r ynni sydd yn ein cyrff... Mae'n dda i chi ac i'r amgylchedd!
- Mae gweithleoedd sy'n gweithredu rhaglenni gweithgaredd corfforol drwy ddringo grisiau yn dweud eu bod wedi gweld gwelliant yn y berthynas rhwng gweithwyr, mewn cyfeillgarwch a gwaith tîm.

**Beth sydd angen ei wneud?**

Fel rhan o'r prosiect gosodir posteri ger lifftiau er mwyn annog aelodau o'r staff i ddefnyddio'r grisiau. Trefnir y rhain drwy'r grŵp iechyd yn y gweithle. Gofynnir i reolwyr llinell hybu'r prosiect drwy'r cynllun "Cyswllt", a gellir arddangos gwybodaeth ar Fewnrwyd y cyngor.

**Sut fydd y cynllun yn cael ei werthuso?**

Sefydlir cynllun gwerthuso drwy'r mewnrwyd.