Mae'r cyhoeddiad hwn wedi cael ei dynnu

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi cael ei dynnu.

Nid yw'r cyhoeddiad hwn bellach yn gyfredol.

Ffit i Weithio: canllaw cyflym i Feddygon Teulu

Oes gennych glaf sy'n cael ei gyflogi ond i ffwrdd o'r gwaith yn sâl? A fyddent yn elwa o gyngor iechyd galwedigaethol i ddychwelyd i'r gwaith yn gyflym ac yn ddiogel? Os felly, beth am eu atgyfeirio at Ffit i Weithio, cynllun a gefnogir gan y Llywodraeth sy'n darparu asesiadau iechyd galwedigaethol a chefnogaeth am ddim.

Beth yw Ffit i Weithio?

- Mae **Ffit i Weithio** yn darparu cyngor unigol sydd wedi'i deilwra gan weithiwr iechyd galwedigaethol proffesiynol.
- Ar gyfer cleifion sydd ddim yn gymwys (eto), mae llinell gyngor a gwefan sy'n cynnig cyngor iechyd sy'n gysylltiedig â gwaith i'w helpu i aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith yn gynt.
- Pan fyddwch yn cyfeirio claf byddant yn derbyn asesiad bioseicogymdeithasol i nodi unrhyw rwystrau at ddychwelyd i'r gwaith.
- Mae eich claf yn cael cyngor sydd wedi'i deilwra er mwyn ei alluogi i ddychwelyd yn ddiogel ac yn gyflym i'r gwaith.
- Gall eich claf parhau i dderbyn cymorth a rhagor o asesiadau, lle y bo'n briodol, am hyd at 3 mis er mwyn sicrhau eu bod ar y trywydd iawn i ddychwelyd i'r gwaith.

Pam ddylwn i atgyfeirio fy nghleifion at Ffit i Weithio?

- Mae tystiolaeth yn dangos bod gwaith yn dda i ni.
- Ar ôl absenoldeb salwch o bedair wythnos mae'r cyfle i ddychwelyd i'r gwaith yn lleihau ac mae'r tebygolrwydd o adael gwaith yn cynyddu.
- Gall atgyfeirio cleifion arwain at lwythi gwaith llai, gan nad oes angen i chi ysgrifennu nodiadau ffitrwydd tra eu bod yn **Ffit i Weithio**, a chanlyniadau iechyd gwell ar gyfer eich cleifion.
- Chi yw'r prif lwybr ar gyfer atgyfeiriadau Ffit i Weithio ac felly, yn amodol ar ganiatâd eich claf, efallai y byddwch yn dymuno atgyfeirio eich claf, oni bai fod rheswm clinigol i beidio.
- Mae'n mewn diddordeb eich claf - yn aml ni fydd ganddynt fynediad i wasanaeth iechyd galwedigaethol cyflogwr a bydd **Ffit i Weithio** yn llenwi'r bwlch hwnnw, gan helpu i hwyluso dychweliad cefnogol cynharach i'r gwaith.

A yw eich claf yn gymwys i Ffit i Weithio

- I fod yn gymwys mae angen i'ch claf:
  - bod mewn cyflogaeth ar hyn o bryd;
  - wedi bod yn sâl, neu'n debygol o fod yn sâl, am bedwar wythnos neu fwy (gan gynnwys unrhyw hunanardystio);
  - heb fod unrhyw reswm clinigol i beidio â chael eu hatgyfeirio (e.e. ymchwiliad falaenedd neu gam olaf salwch gwanychol iawn (e.e. MS neu COPD datblygedig)).
- Os nad yw'r claf yn gymwys ar gyfer atgyfeirio gallant ddefnyddio'r llinell cyngor a mynediad at y wefan.

Gwneud atgyfeiriad at Ffit i Weithio

Pwyntiau allweddol Ffit i Weithio ar gyfer eich claf

- Unwaith y byddwch wedi penderfynu bod eich claf yn gymwys, dylech gael sgwrs fer gyda nhw am **Ffit i Weithio** gan gynnwys sut y gall eu helpu, er enghraifft eglurwch fod:
  - **Ffit i Weithio** yn darparu cyngor wedi'i deilwra'n unigol gan weithiwr iechyd galwedigaethol proffesiynol i'w helpu i ddychwelyd i'r gwaith yn gyflym ac yn ddiogel
  - Cânt eu cysylltu o fewn dau ddiwrnod o'u hatgyfeiriad a chaiff y gwasanaeth ei egluro'n fanwl
  - Bydd asesiad fel arfer yn cael ei gynnal dros y ffôn i nodi unrhyw rwystrau i ddychwelyd i'r gwaith gyda chyngor ac argymhellion wedi'u teilwra a'u cofnodi mewn **Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith**
  - Mae'r cynllun hefyd yn disodli'r angen am nodyn ffitrwydd.
- Yna, gwiriwch manylion cyswllt eich claf a chael eu caniatâd i chi rannu hynny a'u manylion nodyn ffitrwydd mewn atgyfeiriad at **Ffit i Weithio**.

Sut wyf yn cyfeirio at Ffit i Weithio?

- Sicrhewch fod nodyn ffitrwydd eich claf yn eu cwmpasu am bythefnos er mwyn caniatáu i **Ffit i Weithio** cysylltu â nhw a gwneud yr asesiad.
- Unwaith y byddwch yn gwybod bod eich claf yn gymwys ac wedi cytuno i gael eu hatgyfeirio ewch i **www.fitforwork.org** a chael mynediad i'r ardal Meddygon Teulu a chliciwch ar 'Atgyfeirio claf' a chwblhewch y ffurflen atgyfeirio (**Awgrym**: gallwch arbed eich manylion cyswllt ar gyfer atgyfeiriadau yn y dyfodol)

Beth sy'n digwydd nesaf?

Unwaith y byddwch wedi gwneud yr atgyfeiriad, byddwch fel arfer yn derbyn copi o'r **Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith**. Fodd bynnag, os na fyddwch yn clywed unrhyw beth pellach mae hyn yn debygol o fod oherwydd bod eich claf wedi penderfynu peidio â chymryd rhan (mae'r gwasanaeth yn wirfoddol) neu maent wedi gwrthod rhoi caniatâd i rannu eu **Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith**.

Ffit i Weithio
www.fitforwork.org
0800 032 6233
(Saesneg: 0800 032 6235)

Fit for Work
www.fitforwork.org
0800 032 6235
(Welsh Language: 0800 032 6233)

I gael mwy o wybodaeth: **www.gov.uk/government/collections/fit-for-work-guidance**