Health at Work Advice Line Wales newsletter

ISSUE 1: JANUARY

Free health advice is only a phone call away

As the Welsh workforce prepares to enter headlong into the New Year and return to the workplace, a new video outlining the benefits of a free and confidential occupational health advice line has been launched.

The **Health at Work Advice Line Wales** provides employers and GPs across Wales with the opportunity to speak to trained professionals about any occupational, physical or mental health issues they may encounter in the workplace or with their patients.

While understanding how the health of individual staff affects productivity and profitability, employers often do not have the resources of larger organisations to help them minimise the impact of sickness absence on their businesses.

According to the latest Health and Safety Executive statistics, sickness absence costs businesses on average £517 per employee in indirect costs. Furthermore, the estimated number of people suffering from work-related illnesses rose by 19,000 from 45,000 in 2008-09 to 64,000 last year.

However, the majority of sickness absence can be prevented by providing timely access to appropriate advice and support. Through the Health at Work Advice Line, employers can be advised on ways in which to work with staff to bring them back to full health and back to work as soon as possible. GPs can also access the service for advice and support on issues affecting their patients, including those raised by the new Statement of Fitness for Work.

Richard Jenkins,
DIRECTOR, FEDERATION OF MASTER BUILDERS WALES

Richard Jenkins, Director of the Federation of Master Builders Wales (FMB), is featured on the video endorsing the advice line, stating "All business owners need to look after their future health and that of their staff no matter how insignificant the illness or injury may appear at first. I believe that the Health at Work Advice Line is an excellent resource and encourage members of FMB – and all employers – to use it for the benefit of their employees and their businesses."

The Health at Work Advice Line Wales is open 24 hours a day with qualified advisers available between 9 and 5 on weekdays. Outside of these hours a call-back service operates. All calls are completely confidential.

Advice is available on occupational health monitoring, screening and surveillance as well as lifestyle and well-being issues, absence management and rehabilitation.

Information on the Advice Line and other related services is available at **www.healthyworkingwales.com**.

The video which features an interview with an occupational health nurse and an endorsement of the advice line from the Federation of Master Builders, is available to watch at **http://www.youtube.com/welshgovernment**

Amanda Price
OCCUPATIONAL HEALTH NURSE

Call 0800 107 0900 and minimise the impact of ill-health on your business.

Beating the January blues: Blue Monday and Beyond

Readjusting to work in the New Year has proven to be particularly difficult. A variety of factors, from Christmas debt, the cold weather, to the failure of New Year's resolutions combine to make this the toughest time of year to get up and go to work.

Dr, Cliff Arnall, psychologist and former tutor at Cardiff University, famously designated the third Monday of January as the most depressing day of the year for these very reasons. According to Arnall, it is at this point that multiple negative factors combine to bring us down to dark moods and low motivational levels.

This January, Blue Monday falls on 24th January. Amidst an even bleaker winter of economic hardship and unusually grim weather conditions, Blue Monday this year may feel particularly difficult to face.

So, how can we beat the January blues? The good news is that it is likely you are not alone if you are experiencing feelings of depression or inability to focus. Simply reminding yourself that those around you are probably feeling the same way can reassure you that this is a shared experience and something that will pass.

The **Health at Work Advice Line** is a free and confidential service where employers and employees can seek advice for either yourself, a friend or a member of your team and could help you beat the winter blues this January.

24/7

HEALTH WORK WELLBEING

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

0800 107 0900

Iechyd ar Waith
Linell Gymorth Cymru
cylchlythyr

RHIFYN 1: IONAWR

Mae cyngor iechyd ar gael am ddim dros y ffôn

Wrth i weithlu Cymru baratoi ar gyfer y Flwyddyn Newydd a dychwelyd i'r gwaith, lansiwyd fideo newydd sy'n amlinellu manteision llinell gymorth iechyd galwedigaethol gyfrinachol sydd ar gael am ddim.

Mae **Llinell Gymorth Iechyd ar Waith Cymru** yn rhoi cyfle i gyflogwyr a meddygon teulu ledled Cymru siarad â gweithwyr proffesiynol hyfforddedig am unrhyw faterion iechyd galwedigaethol, iechyd corfforol neu iechyd meddwl a all godi yn y gweithle neu gyda'u cleifion.

Er bod cyflogwyr yn deall sut mae iechyd aelodau unigol o staff yn effeithio ar gynhyrchiant a phroffidioldeb, yn aml nid oes ganddynt yr adnoddau sydd ar gael i sefydliadau mwy o faint i'w helpu i leihau effaith absenoldeb oherwydd salwch ar eu busnesau.

Yn ôl ystadegau diweddaraf yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, mae absenoldeb oherwydd salwch yn costio £517 fesul cyflogai i fusnesau ar gyfartaledd mewn costau anuniongyrchol. At hynny, bu cynnydd o 19,000 yn nifer amcangyfrifedig y bobl sy'n dioddef o salwch sy'n gysylltiedig â gwaith, o 45,000 yn 2008-09 i 64,000 y llynedd.

Fodd bynnag, gellir atal y rhan fwyaf o achosion o absenoldeb oherwydd salwch drwy sicrhau y rhoddir cyngor a chymorth priodol ac amserol. Drwy'r Llinell Gymorth Iechyd ar Waith, gall cyflogwyr gael cyngor ar sut i weithio gyda staff er mwyn adfer eu hiechyd a sicrhau eu bod yn gallu dychwelyd i'r gwaith cyn gynted â phosibl. Gall meddygon teulu hefyd ddefnyddio'r gwasanaeth i gael cyngor a chymorth ar faterion sy'n effeithio ar eu cleifion, yn cynnwys y materion hynny sy'n codi yn sgîl y Datganiad Ffitrwydd i Weithio newydd.

Richard Jenkins,
CYFARWYDDWR, FFEDERASIWN Y MEISTR ADEILADWYR, CYMRU

Mae Richard Jenkins, Cyfarwyddwr Ffederasiwn Meistr Adeiladwyr Cymru, yn cymeradwyo'r llinell gymorth yn y fideo, gan ddweud "Mae angen i bob perchennog busnes ofalu am ei iechyd ei hun ac iechyd ei staff yn y dyfodol, ni waeth pa mor ddibwys y gall y salwch neu'r anaf ymddangos i ddechrau. Yn fy marn i, mae'r Llinell Gymorth Iechyd ar Waith yn adnodd ardderchog ac anogaf aelodau Ffederasiwn y Meistr Adeiladwyr - a phob cyflogwr - i'w defnyddio er lles eu cyflogeion a'u busnesau."

Mae Llinell Gymorth Iechyd ar Waith Cymru ar agor 24 awr y dydd, gyda chynghorwyr cymwys ar gael rhwng 9 a 5 o'r gloch yn ystod yr wythnos. Mae gwasanaeth ffonio yn ôl yn gweithredu y tu allan i'r oriau hyn. Mae pob galwad yn gwbl gyfrinachol.

Mae cyngor ar gael ar fonitro, sgrinio a goruchwylio iechyd galwedigaethol, yn ogystal â materion sy'n ymwneud â ffordd o fyw a lles, rheoli absenoldeb ac ailsefydlu.

Mae gwybodaeth am y Llinell Gymorth a gwasanaethau cysylltiedig eraill ar gael yn **www.healthyworkingwales.com**.

Amanda Price
NYRS IECHYD GALWEDIGAETHOL

Mae'r fideo, sy'n cynnwys cyfweliad â nyrs iechyd galwedigaethol a chymeradwyaeth ar gyfer y llinell gymorth gan Ffederasiwn y Meistr Adeiladwyr, ar gael i'w wylio yn **http://www.youtube.com/user/welshgovernment**

Ffoniwch 0800 107 0900 er mwyn lleihau effaith salwch ar eich busnes.

Goresgyn melan mis Ionawr: Dydd Llun Blin a thu hwnt

Mae dychwelyd i'r gwaith yn y Flwyddyn Newydd yn gallu bod yn anodd iawn. Mae amryw o ffactorau, o ddyledion y Nadolig a'r tywydd oer, i fethiant addunedau'r Flwyddyn Newydd yn cyfuno i olygu mai hwn yw'r amser anoddaf o'r flwyddyn i godi i fynd i'r gwaith.

Nododd Dr Cliff Arnall, seicolegydd a chyn-diwtor ym Mhrifysgol Caerdydd, mai'r trydydd dydd Llun ym mis Ionawr yw diwrnod mwyaf diflas y flwyddyn am yr union resymau hyn. Yn ôl Arnall, dyma'r adeg pan fod ffactorau negyddol lluosog yn cyfuno, gan arwain at hwyliau drwg a lefelau isel o gymhelliant.

Eleni, mae Dydd Llun Blin ar 24ain Ionawr. Yn sgîl gaeaf llymach fyth o galedi economaidd a thywydd garw anarferol, efallai y bydd Dydd Llun Blin yn arbennig o anodd i'w wynebu eleni.

Felly, sut gallwn ni oresgyn melan mis Ionawr? Y newyddion da yw nid chi yw'r unig un sy'n teimlo'n isel neu'n methu canolbwyntio yn ôl pob tebyg. Gall atgoffa eich hun bod y bobl o'ch amgylch yn teimlo'r un peth fwy na thebyg roi sicrwydd i chi fod hwn yn brofiad cyffredin ac yn rhywbeth dros dro.

Mae'r **Llinell Gymorth Iechyd ar Waith** yn wasanaeth cyfrinachol am ddim lle y gall cyflogwyr a chyflogeion ei defnyddio i ofyn am gyngor naill ai ar eich cyfer chi, ar gyfer ffrind neu ar gyfer aelod o'ch tîm, a gall eich helpu i oresgyn melan mis Ionawr eleni.

24/7

IECHYD GWAITH LLES

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

0800 107 0900