

CAMAU BACH EFFAITH FAWR

HYRWYDDO CYNALIADWYEDD MEWN THERAPI GALWEDIGAETHOL: FFOCWS AR GAMAU ALLWEDDOL RCOT

Iechyd y Cyhoedd ac Atal



- Hyrwyddo ffyrdd iach o fyw, galwedigaethau cynaliadwy a hunanreolaeth yn ystod rhyngweithiadau â chleifion
- Ychwanegu cynaliadwyedd at agendâu cyfarfodydd
- Hyrwyddo eiriolaeth

Dysgu Cynaliadwy



- Gwella eich dealltwriaeth o gynaliadwyedd drwy gyfleoedd hyfforddi e.e. modiwlau SusQi; Canolfan Gofal Iechyd Cynaliadwy; gweminarau a chynadleddau

Ymarfer Clinigol Cynaliadwy



- Asesiadau: Asesiadau rhithwir a thele-iechyd
- Ymyriadau Gwyrdd e.e. garddio
- Creu llwybrau mwy main

Cydweithio a rhwydweithio



- Dewch o hyd i'ch cynghreiriaid! Ymunwch â rhwydweithiau: Grŵp Gwyrdd, CSH OT SusNet, 'rhwydwaith cynaliadwyedd' cymunedau RCOT

Datrysiadau offer ecogyfeillgar



- Defnyddio cynlluniau dychwelyd offer a'u rhoi ar waith mewn addysg cleifion
- Dilynwch fesurau caffael cynaliadwy
- Hyrwyddo'r canlynol: Ailfeddwl, Gwrthod, Lleihau, Aildefnyddio, Atgyweirio, Ailgyrchu

Adnoddau gwaith



- Chwiliwch am fentrau a chyfleoedd cynaliadwyedd o fewn y bwrdd iechyd
- Dewch yn hyrwyddwr cynaliadwyedd!
- Rhannwch straeon 'newyddion da'

Gwybod eich bwyd



- Addysgu cleifion ar leihau gwastraff bwyd (cynllunio prydau bwyd, defnyddio bwyd dros ben, sgiliau storio)
- Hyrwyddo dewsiadau bwyd lleol, di-gig a thymhorol yn ystod sesiynau cynllunio prydau bwyd

Digidol yn Gyntaf



- Blaenoriaethu cyfathrebu digidol dros ddeunyddiau printiedig lle bo'n briodol
- Defnyddiwch gyfarfodydd rhithwir i gefnogi arfer mwy cynaliadwy
- Dewis peidio â thanysgrifio i bapurau e.e. OTnews

Cofleidio natur



- Defnyddiwch ymyriadau gwyrdd i gefnogi cynaliadwyedd wrth wneud y mwyaf o fanteision therapiwtig
- Defnyddiwch fannau gwyrdd e.e. goruchwylio cerdded a siarad

Dewsiadau teithio



- Ystyriwch ddulliau teithio egnïol e.e. cerdded a beicio
- Cynlluniwch eich teithiau'n 'glyfar' ac yn gynaliadwy