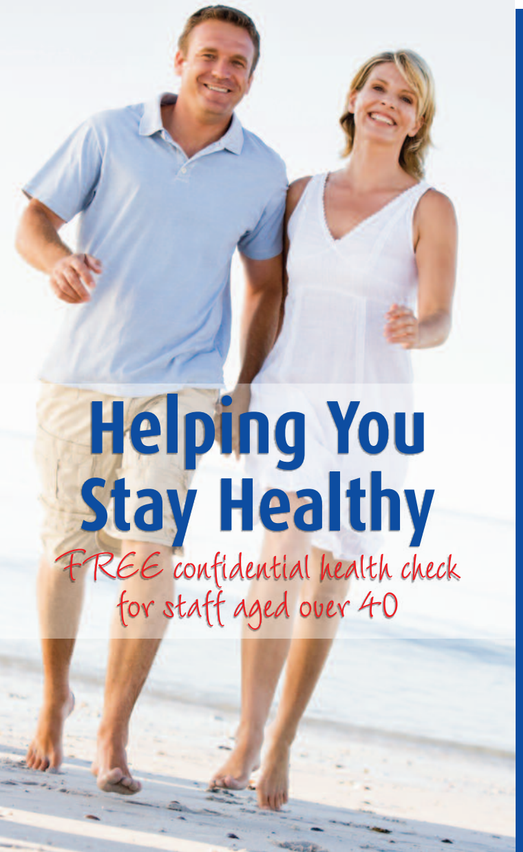
prosiect sir gâr

gwriadau iechyd yn y gweithle • workplace health checks



Helping You Stay Healthy

FREE confidential health check for staff aged over 40

Working Together To Improve Your Health

Everyone is at risk of developing cardiovascular disease (CVD), which can include heart disease, stroke, diabetes or kidney disease. But prevention is always better than cure and there's lots you can do to keep yourself healthy - whatever your age.

As part of a new health check, being piloted in Carmarthenshire, your employer is offering you an unique opportunity to take part in a FREE CVD health check at the workplace, which will enable you to take steps to maintain or improve your health.

Why Is Cardiovascular Health Important?

CVD's are the most common cause of death in the UK. The risk of developing heart disease, stroke, type 2 diabetes and kidney disease increases with age, and there are certain things (known as risk factors) that will put you at an even greater risk.
These include:

- Being overweight
- Smoking
- High cholesterol
- Lack of exercise
- High blood pressure
- Stress

Both men and women are at risk of developing CVD, so even if you're feeling well, it's worth having your free CVD health check now, which will help lower your chances of developing health problems in the future.

www.healthchallengecarmarthenshire.org.uk

What Happens At The Health Check?

Your workplace nurse practitioner will invite you for your CVD health check, or if you prefer you can make an appointment yourself (details listed at the end of this leaflet). You will be offered a choice of venues for the check: either in your own work environment (e.g. site, office or ward) or in the nurse practitioner's office.

- It will only take about 20–30 minutes
- You'll be asked simple questions about your lifestyle, any current medical conditions and any family history of CVD
- Your height, weight, age, sex and ethnicity will be recorded
- A simple finger-prick blood test will check your risk of having diabetes and your cholesterol levels, and your blood pressure will also be measured.

What Happens Next?

The nurse practitioner will be able to calculate your risk of developing CVD during the next 10 years. Depending on your result, you will be offered one or more of the following:

- Personalised advice on how to lower your risk and maintain a healthy lifestyle
- A specific health promotion programme tailored to suit your needs
- Further tests or medication

The information from your health check will be shared with your GP but not with your employer unless you wish.

Frequently Asked Questions

Why do I need this check?
The FREE CVD health check will help lower your chances of developing health problems in the future and will enable you to take necessary steps to maintain or improve your health.

But don't these conditions run in the family?
If you have a history of heart disease, stroke, type 2 diabetes or kidney disease in your family then you may be more at risk. Taking action now can help you to prevent the onset of these conditions.

Will everyone have this check?
No. These checks are only available for staff over aged 40 who are not already being treated for CVD. It is only available for staff working in Carmarthenshire.

It is important that you understand what CVD is, how it affects you and how you can take control of the risk factors.

For more information visit:

British Heart Foundation **www.bhf.org.uk**

Diabetes UK **www.diabetes.org.uk**

Health Challenge Wales
www.wales.gov.uk/hcwsubsite/healthchallenge

British Heart Foundation · Diabetes UK · Health Challenge Wales · Her Iechyd Cymru

This workplace health check programme has been developed by PROSIECT SIR GÂR, a collaboration involving the following partners:

National Public Health Service for Wales / Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Canedlaethol Cymru

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

corus

Her Iechyd Sir Gâr Health Challenge Carmarthenshire

Bwrdd Iechyd Lleol Local Health Board Sir Gaerfyrddin Carmarthenshire

Swansea University Prifysgol Abertawe

Hywel Dda NHS Trust

To book an appointment or for further information:

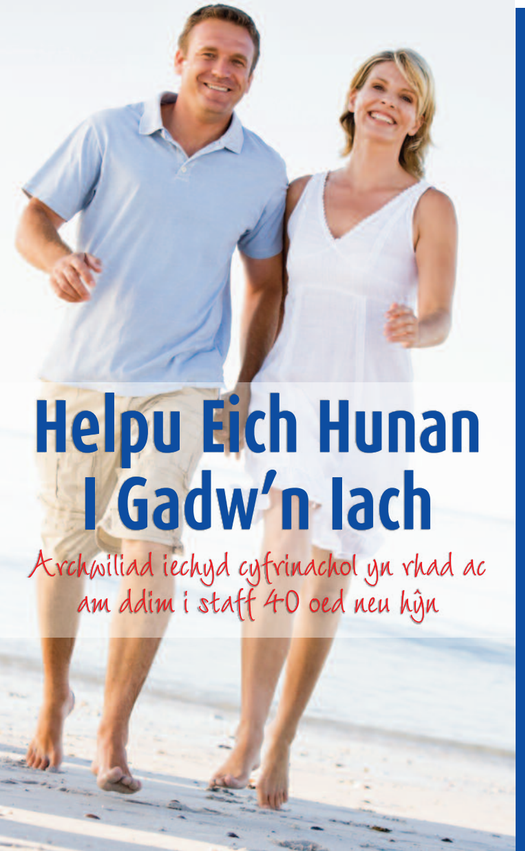
For more information visit
www.healthchallengecarmarthenshire.org.uk

prosiect sir gâr

gwriadau iechyd yn y gweithle • workplace health checks

prosiect sir gâr

gwiriadau iechyd yn y gweithle • workplace health checks



Helpu Eich Hunan I Gadw'n Iach

Archwiliad iechyd cyfrinachol yn rhad ac am ddim i staff 40 oed neu hŷn

Gweithio Gyda'n Gilydd I Wella Eich Iechyd

Mae datblygu clefyd cardiofasgwlar, a all gynnwys clefyd y galon, strôc, diabetes neu glefyd yr arennau, yn risg sy'n wynebu pawb. Mae bob amser yn well atal clefyd na'i wella ac mae llawer y gallwch chi ei wneud i gadw'n iach – beth bynnag fo'ch oed.

Fel rhan o archwiliad iechyd newydd, sy'n cael ei dreialu yn Sir Gaerfyrddin, mae eich cyflogwr yn cynnig cyfle unigryw ichi gymryd rhan mewn archwiliad iechyd RHAD AC AM DDIM yn eich gweithle mewn perthynas â'r Clefydau Cardiofasgwlar, a bydd hyn yn eich galluogi i gymryd camau i gadw'n iach neu wella eich iechyd.

Pam Mae Iechyd Cardiofasgwlar Yn Bwysig?

Clefydau cardiofasgwlar yw prif achos marwolaethau yn y Deyrnas Unedig. Mae'r perygl o ddatblygu clefyd y galon, strôc, diabetes math 2 a chlefyd yr arennau yn cynyddu wrth ichi heneiddio, ac mae rhai pethau (a elwir yn ffactorau risg) yn golygu y bydd eich risg yn fwy byth. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Bod dros bwysau
- Ysmygu
- Colesterol uchel
- Diffyg ymarfer corff
- Pwysedd gwaed uchel
- Straen

Mae dynion a merched mewn perygl o ddatblygu clefydau cardiofasgwlar, felly hyd yn oed os ydych yn teimlo'n iach, mae'n werth cael eich archwiliad iechyd rhad ac am ddim mewn perthynas â chlefydau cardiofasgwlar nawr, gan y bydd o gymorth i leihau'r posibilrwydd y byddwch yn datblygu problemau iechyd yn y dyfodol.

www.healthchallengecarmarthenshire.org.uk

Beth Fydd Yn Digwydd Yn Ystod Yr Archwiliad Iechyd?

Bydd y nyrs ymarferydd yn eich gweithle yn eich gwahodd i ddod i archwiliad iechyd mewn perthynas â chlefydau cardiofasgwlar, neu gallwch wneud apwyntiad eich hun os yw'n well gennych wneud hynny (nodir y manylion ar ddiwedd y daflen hon). Cewch ddewis o leoedd ar gyfer yr archwiliad: un ai yn eich man gwaith eich hunan (e.e. safle, swyddfa neu ward) neu yn swyddfa'r nyrs ymarferydd.

- Dim ond 20–30 munud y bydd yn ei gymryd
- Byddwn yn gofyn cwestiynau syml ichi am eich ffordd o fyw, unrhyw gyflyrau meddygol sydd gennych ac unrhyw hanes o glefydau cardiofasgwlar yn y teulu
- Bydd eich taldra, eich pwysau, eich oedran, eich rhyw a'ch cefndir ethnig yn cael eu cofnodi
- Bydd prawf gwaed syml, drwy bigo eich bys, yn canfod eich risg o fod â diabetes a'ch lefelau colesterol, a byddwn yn mesur eich pwysedd gwaed hefyd.

Beth Fydd Yn Digwydd Nesaf?

Bydd y nyrs ymarferydd yn gallu cyfrifo beth yw'r risg y byddwch yn datblygu clefydau cardiofasgwlar yn ystod y deng mlynedd nesaf. Yn dibynnu ar eich canlyniadau, byddwn yn cynnig un neu ragor o'r canlynol ichi:

- Cyngor personol ar sut mae gostwng eich risg ac arfer ffordd iach o fyw
- Rhaglen hybu iechyd benodol sy'n bwrpasol ar gyfer eich anghenion chi
- Rhagor o brofion neu feddyginiaeth(au)

Bydd canlyniadau eich archwiliad iechyd yn cael eu rhoi i'ch Meddyg Teulu ond nid i'ch cyflogwr oni bai eich bod chi'n dymuno hynny.

Cwestiynau A Ofynnir Yn Fynych

Pam mae angen yr archwiliad hwn arnaf fi?
Bydd yr archwiliad iechyd RHAD AC AM DDIM mewn perthynas â chlefydau cardiofasgwlar o gymorth i leihau'r posibilrwydd y byddwch yn datblygu problemau iechyd yn y dyfodol a bydd yn eich galluogi i gymryd y camau angenrheidiol i gadw'n iach neu wella eich iechyd.

Onid yw'r cyflyrau yma'n rhai teuluol?
Os oes hanes teuluol o glefyd y galon, strôc, diabetes math 2 neu glefyd yr arennau, efallai y bydd hynny'n cynyddu eich risg chi. Gall gweithredu nawr fod o gymorth i chi osgoi datblygu'r cyflyrau hyn eich hunan.

A fydd pawb yn cael yr archwiliad hwn?
Na. Dim ond i staff dros 40 oed nad ydynt eisoes yn cael triniaeth ar gyfer clefyd cardiofasgwlar, y mae'r archwiliadau hyn ar gael. Dim ond i staff sy'n gweithio yn Sir Gaerfyrddin y maent ar gael.

Mae'n bwysig eich bod yn deall beth yw'r clefydau cardiofasgwlar, sut y maent yn effeithio arnoch chi a sut y gallwch chi reoli'r ffactorau risg.

I gael rhagor o fanylion, ymwelwch â'r gwefannau canlynol:

Sefydliad Prydeinig y Galon **www.bhf.org.uk**

Diabetes UK **www.diabetes.org.uk**

Her Iechyd Cymru
www.wales.gov.uk/hcwsubsite/healthchallenge/?lang=cy

British Heart Foundation

Diabetes UK

Health Challenge Wales – Her Iechyd Cymru

Datblygwyd y rhaglen hon o archwiliadau iechyd yn y gweithle gan BROSIECT SIR GÂR, sef prosiect ar y cyd y mae'r partneriaid canlynol yn rhan ohono:

National Public Health Service for Wales – Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Canedlaethol Cymru

Cymru – Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Her Iechyd Sir Gâr – Health Challenge Carmarthenshire

corus

Bwrdd Iechyd Lleol Sir Gaerfyrddin Carmarthenshire Local Health Board

Swansea University Prifysgol Abertawe

Hywel Dda NHS Trust

I drefnu apwyntiad neu i gael rhagor o wybodaeth:

Am fwy o wybodaeth ewch i:
www.healthchallengecarmarthenshire.org.uk

prosiect sir gâr

gwiriadau iechyd yn y gweithle • workplace health checks