Fersiwn	C1
Dyddiad adolygu diwethaf	Mawrth 2019

workwell equality&diversity
Rhondda Cynon Taf Council, working with you, working together

DIWEDD Y MISLIF – CANLLAW

Mae'r ddogfen yma ar gael yn Gymraeg neu yn Saesneg ac mae fformatau eraill ar gael ar gais.

RHONDDA CYNON TAF

RHEOLI'R DDOGFEN		
ENW'R POLISI	**Diwedd Y Mislif - Canllaw**	
Adran	Adnoddau Dynol	
Rhif ffôn	01443 444531	
Dyddiad Cychwynnol Cyflwyno'r Polisi	Mawrth 2019	
Swyddog Adolygu	Melanie Warburton	
Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	
Dyddiad Asesu'r Effaith ar Gydraddoldeb	Chwefror 2019	
HANES DIWYGIO		
Dyddiad	Diwygiwyd gan	
CYMERADWYO'R DDOGFEN		
Mae'r ddogfen yma wedi cael ei chymeradwyo gan:		Dyddiad Cymeradwyo
Uwch Garfan Rheoli Adnoddau Dynol		Chwefror 2019
Carfan Rheoli Corfforaethol		
Cabinet		

1. Cyflwyniad

Mae'r Cyngor yn cydnabod y gall fod angen cymorth ar weithwyr benywaidd, trawsrywiol ac anneuaidd yn ystod cyfnod diwedd y mislif, yn enwedig oherwydd nad yw'n bwnc sy'n cael ei drafod yn aml a'i bod hi'n hawdd ei gamddeall. Mae tua 1 o bob 3 menyw naill ai wedi bod trwy'r cyfnod yma neu yn mynd trwyddo fe ar hyn o bryd[1]. Nod y canllaw yma yw codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ynglŷn â diwedd y mislif ymhlith pob gweithiwr.

Mae gan y Cyngor agwedd bositif tuag at gyfnod diwedd y mislif a'i fwriad yw creu amgylchedd gwaith lle mae gweithwyr yn teimlo'n hyderus i godi materion am eu symptomau.

Mae'r Cyngor wedi ymrwymo i sicrhau bod yr holl weithwyr yn cael eu trin yn deg, ac yn effro i'r ffaith y gall rhai o'r symptomau perthnasol ddod o dan y diffiniad 'nam' yn Neddf Cydraddoldeb 2010.

Yn ogystal â hynny, mae deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 yn ei gwneud hi'n ofynnol i gyflogwyr sicrhau iechyd a diogelwch pob gweithiwr. Efallai y bydd angen i'r Rheolwr Llinell ystyried ymgymryd ag asesiad risg o dan y Rheoliadau Rheoli os yw'r amgylchedd gwaith yn cael effaith negyddol ar weithiwr sy'n dioddef symptomau diwedd y mislif. Bydd yr asesiad risg yn helpu i nodi unrhyw addasiadau posibl a allai fod yn rhesymol ofynnol.

2. Diwedd y Mislif

Mae diwedd y mislif yn rhan naturiol o'r broses heneiddio ar gyfer menywod ac ar gyfer gweithwyr trawsrywiol ac anneuaidd a gafodd eu pennu'n fenyw adeg eu geni. Mae'n cyfeirio at y cyfnod pan fydd y mislif heb ddigwydd am 12 mis yn olynol. Mae hyn yn digwydd yn naturiol rhwng 48 a 55 oed. Yn gyffredinol, fe all y cyfnod o newid hormonaidd a'r symptomau cysylltiedig bara rhwng 4 ac 8 mlynedd. Pan fydd diwedd y mislif yn digwydd cyn 40 oed, mae hyn yn cael ei ystyried yn gynnar. Gall diwedd y mislif ddigwydd o ganlyniad i driniaethau meddygol, neu fe all ddigwydd ar ei ben ei hun.

Mae diwedd y mislif yn digwydd i bob person sydd wedi'i eni'n fenyw ac yn dechrau pan fydd yr ofarïau'n methu â chynhyrchu'r hormonau estrogen a progesteron. Y dybiaeth yw mai'r lefel isel/newidiol o hormonau (yn enwedig estrogen) sy'n dilyn, sy'n achosi'r symptomau.

Dydy diwedd y mislif ddim yn salwch. Serch hynny, mae rhai o'r symptomau cysylltiedig yn cynnwys ysbeidiau o deimlo'n boeth, mislifoedd trwm, problemau wrinol, crychguriadau, chwysu a dihuno yn y nos, blinder, ei chael hi'n anodd canolbwyntio, cof gwael, natur flin, newid mewn hwyliau, llid y croen, pyliau o bryder, poenau, croen a llygaid sych. Fydd pob person ddim yn dioddef yr holl symptomau yma ac mae'n bosibl na fyddan nhw'n digwydd yn barhaus.

Gall newidiadau hormonaidd sy'n gysylltiedig â diwedd y mislif effeithio ar iechyd person yn y dyfodol yn ogystal ag ar ei brofiad o'r symptomau. Mae rhai pobl angen cyngor a thriniaeth feddygol, er enghraifft, Therapi Adfer Hormonau. Gall ceisio cyngor meddygol ynglŷn â symptomau sy'n ymwneud â diwedd y mislif olygu amser i ffwrdd o'r gwaith ar

1. Cyngres Undebau Llafur Cymru – Diwedd y mislif a'r gweithle

gyfer apwyntiadau meddygol a/neu driniaeth. Gall Triniaeth Adfer Hormonau fod o fudd i rai pobl (er enghraifft, drwy helpu i leihau'r risg o osteoporosis mewn grwpiau risg uchel). Dydy Triniaeth Adfer Hormonau ddim yn addas i bawb - mae cyngor meddygol a goruchwyliaeth yn hanfodol.

Fel rheol, mae diwedd y mislif yn broses naturiol sy'n digwydd yn raddol, ond fe all fod yn sydyn ac yn ddifrifol os yw'n cael ei achosi gan ymyrraeth feddygol - er enghraifft, hysterectomi neu rai triniaethau canser penodol. Os yw diwedd y mislif yn digwydd yn sydyn yn dilyn salwch difrifol neu lawdriniaeth, mae'r symptomau yn tueddu bod yn fwy difrifol ac mae'n bosibl y bydd angen triniaeth neu ofal wedi'r llawdriniaeth er mwyn rhwystro rhagor o broblemau.

Mae'n bosibl y bydd gweithwyr sy'n mynd trwy'r cyfnod diwedd y mislif yn wynebu anawsterau yn y gwaith oherwydd eu symptomau. Gall rhai deimlo'n llai hyderus o ganlyniad i symptomau sylweddol sy'n achosi embaras. Gall blinder a chwysu yn y nos olygu bod gweithwyr yn fwy agored i flinder a straen yn y gwaith.

Gall gweithwyr sy'n dioddef symptomau diwedd y mislif gael eu heffeithio mewn ffyrdd gwahanol. Dyma rai o'r ffactorau a all olygu bod bywyd yn anodd iddyn nhw yn y gweithle:

- Diffyg asesiadau risg addas;
- Diffyg ymwybyddiaeth o'r cyfnod diwedd y mislif;
- Awyru ac ansawdd aer gwael;
- Dim dŵr yfed ar gael;
- Toiledau annigonol ac amseroedd egwyl anhyblyg;
- Agweddau negyddol;
- Rheolwyr llinell / cydweithwyr digydymdeimlad.

3. <u>Manteisio ar Gymorth</u>

Rydyn ni'n cydnabod bod diwedd y mislif yn brofiad personol iawn ac y gall fod angen lefelau gwahanol o gymorth. Fel sy'n wir am bob cyflwr iechyd hirdymor, mae'r Cyngor yn effro i'r ffaith bod gofyn i reolwyr llinell roi cymorth cydymdeimladol ac addas er mwyn helpu gweithwyr i ddelio'r â'r materion sy'n deillio o'r cyfnod diwedd y mislif.

Mae'n bosibl bydd gweithwyr yn teimlo'n anghyfforddus yn mynd i'w Rheolwr Llinell os ydyn nhw'n wynebu problemau, a hynny oherwydd y tabŵ ynghylch diwedd y mislif sy'n bodoli o hyd. Mae opsiynau eraill ar gael, er enghraifft, mynd i siarad â'r Garfan Cydraddoldeb ac Amrywiaeth neu Adnoddau Dynol, neu geisio cyngor gan yr Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol.

Mae'r Cyngor wedi ymrwymo i sicrhau nad yw amodau yn y gweithle yn gwneud y symptomau yn waeth. Efallai y bydd angen addasiadau dros dro yn y gweithle i gefnogi cydweithwyr sy'n dioddef. Dylai'r pwyntiau canlynol gael eu trafod gan ddibynnu ar symptomau'r gweithiwr:

1. Dylai asesiad risg gael ei gynnal er mwyn ystyried gofynion penodol gweithwyr sy'n mynd trwy'r cyfnod diwedd y mislif, a sicrhau na fydd yr amgylchedd gwaith yn gwaethygu eu symptomau. Bydd yr asesiad risg yn helpu i nodi unrhyw addasiadau a fydd eu hangen.

1. Cyngres Undebau Llafur Cymru – Diwedd y mislif a'r gweithle

2. Lle bo'n bosibl, dylai'r oriau gwaith fod yn ddigon hyblyg i sicrhau eu bod nhw'n diwallu anghenion y cydweithwyr sy'n cael eu heffeithio er mwyn iddyn nhw, er enghraifft, ddechrau'r gwaith yn hwyrach ar ôl noson wael o gwsg, gadael y gwaith heb rybudd neu gymryd rhagor o seibiannau yn ystod y dydd.

3. Dylai ffactorau amgylcheddol gael eu hystyried. Mae gweithwyr wedi tynnu sylw at ddefnyddioldeb rheoli'r tymheredd a systemau awyru, a defnyddio gwyntyllau. Gall cynlluniau seddi'r swyddfa gael eu hadolygu hefyd, er mwyn rhoi'r cyfle i weithiwr eistedd ar bwys ffenestr er mwyn i'r gweithiwr addasu tymheredd yr ystafell yn ôl ei anghenion.

4. Dylid talu sylw i argaeledd dŵr yfed oer a chyfleusterau glanweithdra digonol yn y gweithle.

5. Gall gwisgoedd waethygu'r symptomau o ran ysbeidiau o deimlo'n boeth a chwysu. Lle bo modd felly, dylid bod yn hyblyg er mwyn gwneud y sefyllfa yn haws o ran y symptomau yma.

6. Efallai y bydd angen addasiadau i ddyletswyddau'r gweithiwr oherwydd gall fod yn fwy anodd delio ag ysbeidiau o deimlo'n boeth wrth ymgymryd â gwaith sy'n cynnwys cyflwyniadau a chyfarfodydd ffurfiol er enghraifft.

4. <u>Hunangymorth</u>

Mae'r cyngor hybu iechyd cyfredol yn amlygu pwysigrwydd dewisiadau da o ran eich ffordd o fyw cyn, yn ystod ac ar ôl diwedd y mislif, a manteision y canlynol:

- ymgynghori â'ch meddyg teulu ar reoli diwedd y mislif ac i sicrhau nad yw'r symptomau yn gysylltiedig â phroblemau eraill
- ceisio cymorth a thrafod eich symptomau gyda rheolwr dibynadwy
- cael eich atgyfeirio i'r Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol ynglŷn â'ch symptomau er mwyn cael cyngor a chymorth mewn perthynas ag addasiadau yn y gweithle
- bwyta'n iach – yn ôl yr ymchwil, gall deiet cytbwys helpu i leddfu rhai symptomau
- bwyta'n rheolaidd - i osgoi amrywiadau mewn lefelau siwgr yn y gwaed
- gwisgo ffibrau naturiol - i ganiatáu i'r corff reoli ei dymheredd ei hun
- ymarfer corff rheolaidd – er mwyn rheoli pwysau a lles
- yfed digonedd o ddŵr
- rhoi'r gorau i ysmygu
- sicrhau nad ydych chi'n yfed gormod o alcohol ac yn dilyn yr argymhellion

1. Cyngres Undebau Llafur Cymru – Diwedd y mislif a'r gweithle

- cael mynediad i oleuni naturiol
- bod â digon o gyfleoedd i orffwys ac ymlacio.

Gall y rhain helpu gyda rhai o symptomau diwedd y mislif ond fe allen nhw helpu i leihau'r risg o osteoporosis (esgyrn bregus), clefyd siwgr a chlefyd y galon yn hwyrach mewn bywyd.

5. Rhagor o wybodaeth a chymorth

Mae rhagor o wybodaeth am ddiwedd y mislif ar gael gan y canlynol:

- Healthtalk.org
  http://www.healthtalk.org/peoples-experiences/later-life/menopause/topics
- Menopause matters
  www.menopausematters.co.uk
- Menopause Support UK
  www.menopausesupport.co.uk
- Gwybodaeth GIG ynglŷn â Therapi Adfer Hormonau
  https://www.nhs.uk/conditions/hormone-replacement-therapy-hrt/
- Tudalennau GIG
  http://www.nhs.uk/Conditions/Menopause/Pages/Introduction.aspx
- The British Menopause Society
  www.thebms.org.uk
- Women's Health Concern
  https://www.womens-health-concern.org/help-and-advice/factsheets/menopause/

CYNGOR RHONDDA CYNON TAF

ASESIAD RISG ENGHREIFFTIOL AR GYFER GWEITHIWR SY'N DIODDEF SYMPTOMAU DIWEDD Y MISLIF

LLEOLIAD:

ASESWR/ASESWYR:

GWEITHIWR:

SWYDD: RHEOLWR LLINELL

RHEOLWR LLINELL:

DYDDIAD: 01/01/2019

DYDDIAD ADOLYGU: 01/04/2019

PERYGL	EFFAITH AR Y GWEITHIWR	MESURAU RHEOLI PRESENNOL	CAMAU PELLACH SYDD ANGEN EU CYMRYD
Gweithfannau a'r Amgylchedd Gwaith	Efallai na fydd gweithfannau neu'r amgylchedd gwaith yn addas i weithwyr ac yn achosi problemau sy'n ymwneud ag osgo a/neu broblemau seicolegol.	Polisi Offer Sgrin Arddangos (DSE) ar waith ac ar gael, ynghyd â chanllawiau ategol, ar Ffynhonnell RhCT / RCT Source. Mae'r gwaith yn cael ei drefnu i sicrhau seibiannau naturiol i ffwrdd o'r Offer Sgrin Arddangos. Mae goleuadau addas yn bresennol ym mhob gweithle.	Os nad yw wedi'i gwblhau eisoes, ymgymryd ag asesiad Offer Sgrin Arddangos a phenderfynu a oes angen unrhyw addasiadau rhesymol. Sicrhau bod y gweithiwr yn cymryd amser i ffwrdd o'i weithfan. Gan fod gan bob unigolyn lefelau cysur gwahanol, ymgynghori â'r gweithiwr ar y lefelau goleuo, a lle bo'n briodol, gwneud addasiadau rhesymol (er enghraifft, darparu sbotoleuadau, addasu goleuadau nenfwd sefydlog ac ati).

1. Cyngres Undebau Llafur Cymru – Diwedd y mislif a'r gweithle

PERYGL	EFFAITH AR Y GWEITHIWR	MESURAU RHEOLI PRESENNOL	CAMAU PELLACH SYDD ANGEN EU CYMRYD
Tymheredd	Bydd gan bob gweithiwr dymheredd optimaidd gwahanol. Yn ogystal â hynny, fe all tymheredd y gweithiwr amrywio oherwydd diwedd y mislif.	Mae systemau gwresogi ac awyru addas ar waith ac mae lefel y tymheredd yn cael ei chynnal. Mae systemau cyflyru'r aer yn bresennol mewn rhai adeiladau. Mae gwyntyllau desg yn cael eu darparu lle bo'n briodol. Mae ffenestri sy'n agor yn y rhan fwyaf o'r lleoliadau gwaith.	Monitro tymheredd y gweithle i sicrhau lefel resymol i'r rhan fwyaf o'r gweithwyr. Gan fod gan bob unigolyn lefelau cysur gwahanol, ymgynghori â'r gweithiwr ar ei gysur thermol, a lle bo'n briodol, gwneud addasiadau rhesymol (er enghraifft, symud i ffwrdd o'r rheiddiadur, symud i ran o'r adeilad sydd â system cyflyru aer, adolygu safonau Cyfarpar Diogelu Personol / gwisgoedd ac ati)
Cyfleusterau Lles	Efallai na fydd toiledau yn hygyrch a gall hynny beri gofid, cynyddu'r risg o haint ac embaras. Efallai na fydd cyfleusterau ymolchi a newid preifat ar gael a gall hynny beri gofid ac embaras. Efallai nad oes dŵr yfed ar gael a gall hynny achosi diffyg hylif.	Mae toiledau ar gael sy'n hawdd eu cyrraedd ac mae biniau glanweithdra ar gael. Mae cyfleusterau ymolchi a newid preifat ar gael mewn rhai gweithleoedd. Mae dŵr yfed ar gael ym mhob gweithle'r Cyngor.	Sicrhau bod toiledau ar gael ac yn hawdd eu cyrraedd a, lle bo'n bosibl, darparu cyfleusterau ymolchi a newid preifat. Lle bo'n briodol, ystyried a fydd newid lleoliad gwaith i un sydd â chyfleusterau preifat yn rhesymol. Sicrhau bod y cyflenwad dŵr ar gael a rhoi gwybod am unrhyw broblemau i Reolwr yr Adeilad.

1. Cyngres Undebau Llafur Cymru – Diwedd y mislif a'r gweithle

PERYGL	EFFAITH AR Y GWEITHIWR	MESURAU RHEOLI PRESENNOL	CAMAU PELLACH SYDD ANGEN EU CYMRYD
Symptomau Seicolegol	Gall gweithwyr ddioddef poenau, teimlo'n chwil, pen tost, diffyg egni ac fe allen nhw deimlo'n ddiynni ac ati.	Mae rheolwr y gweithiwr yn effro i symptomau posibl diwedd y mislif ac yn darparu cymorth yn ystod y cyfnod yma.	Rhoi gwybodaeth sy'n ymwneud â diwedd y mislif i bob gweithiwr fel y gallan nhw adnabod a deall y symptomau, a chynnig cymorth.
Straen	Gall gweithiwr ddioddef o newidiadau mewn hwyliau, pigogrwydd a methu â chanolbwyntio ac ati.	Mae rheolwr y gweithiwr yn effro i symptomau posibl y mislif ac yn deall y gall ymddygiad ac ymagwedd y gweithiwr newid yn ystod y broses. Mae polisi Straen yn y Gweithle ar waith sydd ar gael ar Ffynhonnell RhCT / RCT Source. Mae systemau cymorth eraill ar waith, sef: • Cyfarfodydd Carfan • Goruchwyliaeth / sesiynau un-i-un • Uned Iechyd Galwedigaethol • Cymorth gan Undebau Llafur	Rhoi gwybodaeth sy'n ymwneud â diwedd y mislif i bob gweithiwr fel y gallan nhw adnabod a deall y symptomau, a dangos empathi tuag at y cydweithwyr hynny sydd efallai'n wynebu'r broses. Gan ddefnyddio ffurflenni a chanllawiau sydd ar gael ar Ffynhonnell RhCT / RCT Source, llenwi asesiad risg straen yn y gweithle ar gyfer y gweithiwr a cymryd unrhyw gamau gofynnol. Sicrhau bod y gweithiwr yn effro i'r systemau cymorth sydd ar gael ac y caiff drafod unrhyw bryderon yn gyfrinachol os oes angen.

1. Cyngres Undebau Llafur Cymru – Diwedd y mislif a'r gweithle

PERYGL	EFFAITH AR Y GWEITHIWR	MESURAU RHEOLI PRESENNOL	CAMAU PELLACH SYDD ANGEN EU CYMRYD
Codi a Chario	Gall codi a chario, yn ogystal â gwaith sy'n ymwneud â symudiadau ailadroddus neu osgo statig fod yn fwy anghyfforddus, a gall fod risg uwch o anaf. Mae gweithwyr sydd wedi bod trwy'r cyfnod diwedd y mislif yn fwy tebygol o ddatblygu osteoporosis (esgyrn gwan) o ganlyniad i'r lefel is o estrogen yn y corff.	Mae cymhorthion codi a chario ar gael i helpu symud neu gario llwythi. Mae ffenestri yn y rhan fwyaf o leoliadau gwaith sy'n caniatáu golau haul naturiol i sbarduno cynhyrchu Fitamin D sydd, yn ei dro, yn helpu i gryfhau'r esgyrn.	Sicrhau bod yr holl dasgau codi a chario nad oes modd eu hosgoi wedi cael eu hasesu.* Trafod prosesau gwaith gyda'r gweithiwr er mwyn nodi unrhyw bryderon ynghylch symudiadau ailadroddus a/neu osgo statig. Sicrhau bod y gweithiwr yn cymryd amser i ffwrdd o'i weithfan yn rheolaidd. * Mae modd defnyddio siartiau Asesu Codi a Chario yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch.

NODIADAU

1. Rhaid i'r rheolwr llinell hysbysu'r gweithiwr am ei ddyletswydd i roi gwybod am unrhyw bryderon sydd ganddo am ei iechyd, ei weithfan, y gweithle yn gyffredinol, y patrwm gwaith ac ati, er mwyn i'r rheolwyr allu mynd i'r afael â materion o'r fath.

2. Rhaid rhoi copi o'r asesiad risg yma i'r gweithiwr er ei wybodaeth, a rhaid cadw copi ar ffeil bersonol y gweithiwr.

3. Mae rheolwr llinell y gweithiwr yn gyfrifol am sicrhau bod unrhyw gamau sydd wedi'u nodi yn cael eu gweithredu'n briodol

1. Cyngres Undebau Llafur Cymru – Diwedd y mislif a'r gweithle