

Y Menopôs yn y Gweithle



Cynnwys

Y Menopôs yn y Gweithle.....	3
1. Datganiad Polisi	3
2. Sgôp.....	3
3. Egwyddorion Cyffredinol.....	3
4. Beth yw'r menopôs?	3
5. Y menopôs a'r gwaith.....	4
6. Cyswllt a pholisïau eraill	5
7. Adolygu'r Weithdrefn.....	5
8. Hanes Adolygu.....	5
Atodiad 1 - Canllaw i Reolwyr: Cefnogi gweithwyr sy'n mynd drwy' menopôs yn y gweithle	6

Y Menopôls yn y Gweithle

1. Datganiad Polisi

Mae Cyngor Dinas Bangor wedi'i ymrwymo i ddarparu amgylchedd gwaith cynhwysol a chefnogol i bawb sy'n gweithio yma. Mae'r menopôls yn rhan naturiol o fywyd person, ac nid yw'n drosoglwyddiad hawdd bob amser. Gyda'r gefnogaeth gywir, gall fod yn llawer gwell. Er nad yw pob person yn dioddef symptomau, bydd rhoi cefnogaeth i'r rhai sydd yn dioddef symptomau yn gwella eu profiad yn y gwaith.

2. Sgôp

Mae'r weithdrefn hon yn briodol ar gyfer staff a gyflogir gan Cyngor Dinas Bangor, boed yn staff parhaol, dros dro, achlysurol, llawn neu ran amser. Nid yw'n berthnasol pan cyflogir trwy asiantaethau neu ymgynghorwyr hunan gyflogedig.

Mae'r polisi hwn yn nodi'r canllawiau i aelodau staff a rheolwyr o ran darparu'r gefnogaeth gywir i reoli symptomau'r menopôls yn y gwaith. Mae'n ceisio helpu i adnabod ac ymdrin â materion yn y gweithle a all waethygu symptomau pobl.

3. Egwyddorion Cyffredinol

Mae holl bolisiau a gweithdrefnau amodau gwaith Cyngor Dinas Bangor yn cydymffurfio a cyfreithiau a rheoliadau yn ymwneud a Diogelu Data, Cydraddoldeb, Hyderus o ran anabledd a laith ([linc](#)).

4. Beth yw'r menopôls?

Mae'r menopôls yn rhan naturiol o'r broses heneiddio. Mae'n cyfeirio at yr amser pan fo person yn mynd drwy ddiwedd y misglwyf. Mae'n cael ei ddiffinio fel yr adeg pan fo'r misglwyf wedi dod i ben am ddeuddeg mis dilynol. Mae hyn yn digwydd yn naturiol rhwng 45 a 55 mlwydd oed; yr oedran cyfartalog yn y DU yw 52.

Gall symptomau ddod i'r amlwg yn gorfforol ac yn seicolegol, gan gynnwys: chwiwiau poeth (*hot flushes*), crychguriad y galon (*palpitations*), chwysu gyda'r nos a chwsg anesmwyth, blinder, methu â chanolbwyntio, bod yn flin, tymer cyfnewidiol, iselder, gorbryder, lleihad o ran y cof a chanolbwyntio. Yn gyffredinol, gall y cyfnod hwn o newid hormonaidd a'r symptomau cysylltiedig bara rhwng oddeutu pedair ac wyth mlynedd.

Peri-mênopos

Yn aml gall y peri-mênopos, sef y cyfnod o newid hormonaidd sy'n arwain at y mênopos, barhau am bedair i bum mlynedd er y gall barhau i rai pobl am lawer mwy o flynyddoedd neu i eraill barhau ychydig fisoedd yn unig. Mae hyd y peri-mênopos yn amrywio'n fawr mewn gwahanol bobl. Yn ystod amser y peri-mênopos, gall bobl ddechrau profi symptomau oherwydd newidiadau yn eu lefelau hormonau. Gall y symptomau hyn amrywio o ran gradd rhwng gwahanol bobl o rai ysgafn i rai arwyddocaol iawn. Oherwydd eu bod yn dal i fod yn cael misglwyf rheolaidd ar ddechrau'r symptomau, nid yw llawer o bobl bob amser yn sylweddoli eu bod yn profi'r peri-mênopos ac efallai nad ydyn nhw'n deall beth sy'n achosi eu symptomau. Gall hyn fod yn rhwystr i gael gafael ar gymorth.

Ôl-mênopos

Ar ôl i berson beidio â chael misglwyf am flwyddyn, gellir eu disgrifio fel 'ôl-mênopos'.

5. Y menopôs a'r gwaith

Gall symptomau'r menopôs ymyrryd â bywyd gwaith person gan y gall y problemau gorbryder cyffredin sy'n gysylltiedig â'r menopôs beri i rai pobl golli hyder yn eu galluoedd bob dydd a'u galluoedd gweithio. Gall cefnogi pobl sy'n mynd drwy'r menopôs helpu i sicrhau eu bod yn parhau i fod yn gynhyrchiol yn ystod y cyfnod hwn.

Rolau a Chyfrifoldebau

Staff
<ul style="list-style-type: none">• Cymryd cyfrifoldeb personol i ofalu am eu hiechyd;• Os ydynt angen cefnogaeth neu addasiadau yn y gwaith, angen bod yn agored ac yn onest yn ystod sgysiau â rheolwyr ac Iechyd Galwedigaethol;• Cyfrannu at amgylchedd gweithio parchus a chynhyrchiol;
Rheolwyr
<ul style="list-style-type: none">• Ymgyswrtio eu hunain â'r Polisi Menopôs a'r Canllawiau;• Bod yn barod ac yn fodlon cynnal trafodaethau agored am y menopôs, gan werthfawrogi natur bersonol y sgws, a thrin y drafodaeth yn sensitif ac yn broffesiynol;• Sicrhau deialog barhaus a dyddiadau adolygu;• Cael cyngor pellach gan Iechyd Galwedigaethol os oes angen
Iechyd Galwedigaethol
<ul style="list-style-type: none">• Darparu cefnogaeth a chynngor i staff a Rheolwyr CDB wrth benderfynu a dod i gytundeb ar addasiadau rhesymol, os oes angen.• Cyfeirio at ffynonellau priodol am help a chynngor
Pwyllgor Staffio
<ul style="list-style-type: none">• Cynnig arweiniad i reolwyr ar ddehongliad y Polisi a'r Canllaw hwn.

- Monitro ac arfarnu effeithiolrwydd y polisi hwn o ran y lefelau absenoldeb a pherfformiad perthnasol

6. Cyswllt a pholisiau eraill

Mae'r polisi hwn wedi'i gysylltu â:

- [Polisi Datrys Pryderon a Chwynion](#)
- [Polisi Absenoldeb Salwch](#)

7. Adolygu'r Weithdrefn

Bydd y weithdrefn yn cael ei hadolygu mewn 3 blynedd; fodd bynnag, gellir adolygu'r polisi o fewn y cyfnod hwn er mwyn gwneud unrhyw ddiwygiad/newidiadau sy'n angenrheidiol yng ngoleuni profiad gweithredu neu newid mewn cyfraith cyflogaeth neu ganllawiau statudol.

8. Hanes Adolygu

Fersiwn	Dyddiad Cyhoeddi	Crynodeb o Addasiadau
1	Mehefin 2025	Polisi Newydd

Atodiad 1 - Canllaw i Reolwyr: Cefnogi gweithwyr sy'n mynd drwy' menopôs yn y gweithle

Bydd y menopôs yn effeithio ar bob person yn wahanol, a bydd y gefnogaeth a/neu'r addasiadau y gallwch eu cynnig i weithiwr sy'n dymuno trafod unrhyw anawsterau â chi yn amrywio, yn ddibynnol ar natur eu symptomau, eu swyddogaeth yn y gwaith a'r gweithle lle maent yn gweithio.

Os yw gweithiwr yn dymuno siarad am ei symptomau, sicrhewch eich bod:

- Yn clustnodi digon o amser i gynnal y sgwrs;
- Dod o hyd i ystafell briodol er mwyn cynnal cyfrinachedd;
- Annog y gweithiwr i siarad yn agored ac yn onest;
- Awgrymu ffyrdd y gellir eu cefnogi (gweler yr enghreifftiau isod).
- Cytuno ar gamau gweithredu, a sut i'w rhoi ar waith.

Cefnogaeth â Symptomau

Gall symptomau ddod i'r amlwg yn gorfforol ac yn seicolegol, ac fe nodir isod awgrymiadau posib ynghylch cefnogaeth a allai fod yn fuddiol.

Chwiwiau Poeth

- Dull o reoli'r tymheredd ar gyfer eu hardal waith, megis ffan ar eu desg, symud i eistedd ger ffenestr, neu i ffwrdd o ffynhonnell wres;
- Mynediad rhwydd at ddŵr yfed;
- Caniatáu iddynt addasu'r iwniform ofynnol, megis gadael iddynt dynnu siaced;
- Cael mynediad i ystafell orffwys am seibiant, os yw eu gwaith yn cynnwys cyfnodau hir o sefyll neu eistedd, neu ardal eistedd os ydynt angen rheoli chwiw boeth eithafol.

Misglwyf trwm/ysgafn

- Cael mynediad parhaol at gyfleusterau ystafell ymolchi;
- Gwneud cais am iwniform ychwanegol;
- Sicrhau bod cynnyrch iechydol ar gael yn yr ystafelloedd ymolchi;
- Sicrhau bod man storio ar gael i gadw dillad glân.

Cur Pen

- Cael mynediad rhwydd at ddŵr yfed ffres;
- Cynnig gofod tawel i weithio ynddo;
- Cynnig clustffonau lleihau sŵn i'w gwisgo mewn swyddfeydd agored;
- Cymryd egwyl fer i gymryd meddyginiaeth os oes angen.

Anhawster Cysgu

- Ystyried gweithio hyblyg.

Teimlo'n Isel

- Caniatáu hyblygrwydd, lle bo modd, i gymryd egwyl fer oddi wrth bobl eraill, pan fo angen, heb orfod gofyn am ganiatâd.

Colli Hyder

- Sicrhau y cynhelir Trafodaethau Datblygu Personol rheolaidd; a chyswllt rheolaidd â'r rheolwr llinell.

Canolbwyntio Gwael

- Addasu'r patrwm gweithio/ymarfer yn briodol, os oes unrhyw adeg benodol o'r diwrnod pan fo'r canolbwyntio'n well neu'n waeth.
- Adolygu'r tasgau a'r llwyth gwaith a ddyrannir;
- Darparu llyfr, byrddau gweithredu, neu offer arall i gynorthwyo'r cof;
- Cynnig gofod tawel i weithio ynddo;
- Cynnig clustffonau lleihau sŵn i'w gwisgo mewn swyddfeydd agored;
- Lleihau ymyraethau;
- Cytuno ar amser pan ellir dal i fyny â gwaith.

Gorbryder

- Darparu gwasanaethau cwnsela gan Medra
- Medru cael amser i ffwrdd o'u gwaith i ymgymryd â thechnegau ymlacio;

Pyllau o Banig

- Cytuno ar amser i ffwrdd oddi wrth bobl eraill, pan fo angen, heb orfod gofyn am ganiatâd;
- Medru cael amser i ffwrdd o'u gwaith i ymgymryd â thechnegau ymlacio;

Os ydynt wedi bod yn gweld eu Meddyg Teulu, ac yn cael cefnogaeth ganddo/ganddi; gallai fod yn ddefnyddiol ar y pwynt hwn i'w cyfeirio at lechyd Galwedigaethol er mwyn iddynt roi cyngor arbenigol ynghylch y gweithle.

App defnyddiol - <https://balance-app.com>