|  |  |
| --- | --- |
| **THE SCHOOL AT THE HEART OF WALES** |  |



# 

|  |  |
| --- | --- |
| **Dyddiad Mabwysiadu** | **Medi 2022** |
| **Llofnod y Pennaeth** |  |
| **Llofnod Cadeirydd y Llywodraethwyr** |  |
| **Dyddiad Adolygu** | **Medi 2024** |



**Cyngor Sir *Powys* County Council**

**Polisi Menopos yn y Gweithle (Ysgolion)**

**Mae’r polisi hwn yn berthnasol i bob aelod o staff sy’n gweithio mewn ysgol, boed mewn swydd dysgu neu swydd arall. Mae’n berthnasol hefyd i Benaethiaid a Llywodraethwyr sydd â chyfrifoldebau fel rheolwyr atebol.**



**Cyngor Sir *Powys* County Council**

**Polisi Menopos yn y Gweithle**

**Cynnwys**

1. **Rhagarweiniad 3**
2. **Amcanion 3**
3. **Prif Egwyddorion 3**
4. **Diffiniadau 4**
5. **Symptomau 4**
6. **Prif Gamau Gweithredu ac Addasiadau 5**
7. **Hunangymorth i Weithwyr 5**
8. **Gwybodaeth Dangos y ffordd 6**

**Atodiad A – Asesiad Risg – Menopos 7**

**Hanes y Polisi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dyddiad y Polisi | Crynodeb o newidiadau | Swyddog Cyswllt | Fersiwn / Dyddiad Gweithredu | Dyddiad Adolygu |
| Mai 2019 | Polisi newydd | AD | I’w gadarnhau | I’w gadarnhau |
| Mai 2021 | Polisi newydd ar gyfer Ysgolion | AD | I’w gadarnhau | Mai 2023 |
|  |  |  |  |  |

1. **Rhagarweiniad**
   1. Mae’r Cyngor a’r Corff Llywodraethu’n arfer agwedd gadarnhaol tuag at y menopos a byddant yn gweithio mewn ffordd ragweithiol i wneud unrhyw addasiadau lle bo angen, er mwyn sicrhau nad yw’r gweithle’n cael effaith negyddol ar fenywod sy’n mynd trwy’r menopos.
   2. Mae’r Cyngor a’r Corff Llywodraethu wedi ymrwymo i sicrhau y caiff pob unigolyn ei drin mewn ffordd deg, urddasol a pharchus yn y gweithle. Cydnabyddir y bydd angen ystyriaeth ychwanegol ar fenywod efallai, ynghyd â chymorth ac addasiadau cyn, yn ystod ac ar ôl y menopos. Hefyd mae’r Cyngor a’r Corff Llywodraethu wedi ymrwymo i ofalu am iechyd, diogelwch a llesiant eu gweithlu.
2. **Amcanion**
   1. Prif nod y polisi hwn yw sicrhau fod Llywodraethwyr, Penaethiaid, athrawon a staff ysgolion yn ymwybodol o’u cyfrifoldeb o ran deall y menopos a materion cysylltiedig â sut mae’r rhain yn gallu effeithio ar weithwyr. Ei nod hefyd yw codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ymhlith gweithwyr, ac amlinellu’r cymorth a’r addasiadau rhesymol sydd ar gael.
   2. Mae’r Cyngor yn ceisio creu awyrgylch ym mhob ysgol lle mae menywod yn teimlo’n ddigon hyderus i godi materion am eu symptomau, a gofyn am addasiadau rhesymol, os oes eu hangen.
   3. Bydd y Cyngor a Chyrff Llywodraethu’n gwneud pob ymdrech rhesymol posib i sicrhau nad yw amodau mewn ysgolion yn achosi i symptomau’r menopos waethygu trwy arfer agwedd ragweithiol o ran dileu arferion gwaharddol neu wahaniaethol.
   4. Mae’r menopos yn y gweithle’n destun nifer o ddeddfau penodol sy’n diogelu gweithwyr:

* O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, mae tri o nodweddion gwarchodedig: gwahaniaethu ar sail oedran, rhyw ac anabledd yn berthnasol i raddau helaeth i’r menopos.
* Mae’r Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 yn darparu ar gyfer gweithio mewn ffordd ddiogel, sy’n ymestyn i amodau gwaith pan fydd unigolyn yn dioddef o symptomau’r menopos.

1. **Prif Egwyddorion**
   1. Cydnabyddir taw profiad unigol iawn yw’r menopos, a gall effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol ac i raddau gwahanol, felly hwyrach y bydd angen lefelau a mathau cymorth ac addasiadau amrywiol.
   2. Bydd y Cyngor yn darparu gwybodaeth briodol ar y menopos trwy HWB a Mewnrwyd Staff Cyngor Sir Powys i bob gweithiwr ac Arweinyddion Ysgolion a bydd yn cynnig cymorth i weithwyr sy’n mynd trwy’r menopos.
   3. Pan fydd aelod o staff yn gofyn, cynhelir asesiadau risg priodol, fydd yn ystyried anghenion penodol menywod sy’n mynd trwy’r menopos gan gynnwys asesiadau risg o safbwynt straen
   4. Lle bo angen, a lle y cytunir ar y rhain, gwneir addasiadau rhesymol i amodau gwaith ar gyfer menywod sy’n mynd trwy’r menopos.
   5. Mae’r Cyngor/Adran AD wedi ymrwymo i sicrhau y caiff Rheolwyr gefnogaeth briodol, a bod yr arfau ar gael iddynt i gefnogi staff sy’n mynd trwy’r menopos.

Dylai menywod sy’n cael unrhyw broblemau yn y gwaith oherwydd y menopos, siarad gyda’u Pennaeth neu Reolwr Atebol uniongyrchol yn y lle cyntaf, Er hynny, cydnabyddir hwyrach y bydd aelodau staff yn teimlo’n fwy cyfforddus yn siarad gyda chynrychiolydd AD. Felly gall aelodau staff hefyd gysylltu â Phartner Busnes AD yr Ysgol, neu aelod o Dîm AD ysgolion am gyngor, yn ogystal â chynrychiolydd eu Hundeb Llafur.

* 1. Mae’r fideo canlynol yn ganllaw defnyddiol i’r sawl sy’n mynd drwy’r menopos.

[Fideo Canllaw i Gyflogeion](http://www.youtube.com/watch?v=PGeJ_r4tuTo&feature=youtu.be)

1. **Diffiniadau**
   1. Mae’r **menopos** yn rhan naturiol o’r broses heneiddio i fenywod. Yn aml caiff ei alw’n “newid bywyd”, dyma’r amser pan fydd mislif menyw wedi peidio am 12 mis yn olynol. Mae’n golygu taw dyma ddiwedd bywyd atgynhyrchiol y fenyw. Y disgrifiad ar gyfer menyw sydd heb gael mislif am gyfnod o flwyddyn yw ‘ôl-fenopos’.
   2. Gall y cyfnod **peri-fenopos**, sef y cyfnod o newidiadau hormonaidd sy’n arwain at y menopos, barhau am bedair neu bum mlynedd. Fodd bynnag, mewn rhai achosion, gall barhau am lawer o flynyddoedd, ac i bobl eraill, am ychydig o fisoedd, gall amrywio o unigolyn i unigolyn. Yn ystod y cyfnod peri-fenopos, bydd menywod yn dechrau cael symptomau oherwydd newidiadau mewn lefelau hormonau. Gall y symptomau hyn amrywio rhwng unigolion, o rai ysgafn i sylweddol iawn. Oherwydd eu bod yn dal i gael mislif rheolaidd ar ddechrau’r symptomau, nid yw llawer o fenywod yn sylweddoli eu bod yn y cyfnod peri-fenopos ac felly nid ydynt efallai’n deall beth sy’n achosi’r symptomau hyn - gall hyn fod yn rhwystr o safbwynt cael mynediad at gymorth addas.
   3. **Menopos artiffisial (llawfeddygol)** - yn sgil llawdriniaeth i dynnu’r ofarïau neu eu dinistrio oherwydd triniaeth ar gyfer rhai mathau o ganser. Gyda’r menopos artiffisial, bydd lefelau hormonau’n disgyn yn sydyn, ac mae symptomau’r menopos yn dechrau’n ddirybudd. Yn aml, mae’r symptomau hyn yn fwy difrifol na’r rhai sy’n digwydd gyda menopos naturiol neu gynnar.
2. **Symptomau**
   1. Gall y symptomau corfforol sy’n gysylltiedig â dechrau’r peri-fenopos gynnwys:

* Pyliau o wres
* Crychguriadau
* Chwysu gyda’r nos
* Anhunedd/Anawsterau cysgu
* Blinder
* Cur pen
* Chwysu mwy yn ystod y dydd
* Croen sych a llid ar y croen
* Colli gwallt
* Anghysur a sychder yn y wain
* Problemau wrinol

Hefyd gellir dioddef o symptomau seicolegol cysylltiedig, megis:

* Iselder
* Pryder
* Newid mewn hwyliau
* Pyliau panig
* Problemau canolbwyntio a phroblemau gyda’r cof
* Colli hyder.
  1. Hwyrach y bydd menywod yn dioddef o rai o’r symptomau hyn, neu o bob un ohonynt (yn ogystal ag eraill nad ydynt ar y rhestr). Bydd y mwyafrif o fenywod yn cael rhai symptomau, ond nid yw rhai menywod yn cael unrhyw symptomau amlwg. Ar gyfartaledd, bydd menywod yn dal i gael symptomau am bedair blynedd ar ôl y mislif olaf, ond mae rhyw 10% o fenywod yn dal i gael symptomau am hyd at 12 mlynedd ar ôl y mislif olaf.
  2. Gall menywod sydd wedi mynd trwy’r menopos fod yn fwy agored i rai cyflyrau meddygol megis osteoporosis (“esgyrn brau”) a chlefyd y galon. Mae hyn oherwydd lefelau is o rai hormonau wedi’r menopos. Mae’r risgiau hyn yn cynyddu mewn menywod sy’n cael menopos cynnar.

1. **Prif gamau gweithredu ac addasiadau**
   1. Dylai Penaethiaid, Llywodraethwyr, Athrawon a staff ysgolion sydd â chyfrifoldebau fel rheolwyr atebol gyfarwyddo â’r polisi hwn a gwybodaeth gysylltiedig, er enghraifft, ffynonellau mewnol o ran cefnogaeth i fenywod sy’n profi’r Menopos, megis Iechyd Galwedigaethol a’r Rhaglen Cymorth Cyflogeion, ‘Gofal yn Gyntaf’. Dylai Rheolwyr hefyd fod yn gyfarwydd â dangos y ffordd at wybodaeth allanol fel y dolenni a ddarparwyd yn Adran 9 y polisi hwn.
   2. Disgwylir i bob rheolwr atebol greu amgylchedd ble mae cyflogeion yn teimlo’n gyfforddus wrth godi problemau’n ymwneud â’r menopos, a gofyn am addasiadau rhesymol ble y bo’n angenrheidiol. Dylai bod Penaethiaid/Llywodraethwyr sydd â chyfrifoldebau fel rheolwyr atebol yn hawdd mynd atynt, ac ar gael i drafod yn agored am y menopos, a gwerthfawrogi sensitifrwydd a chyfrinachedd sy’n ofynnol yn ystod y trafodaethau hyn. Os bydd Penaethiaid yn cael trafferth cynnal y trafodaethau hyn neu os oes angen arweiniad pellach, gallant gysylltu â Phartner Busnes AD yr Ysgol am gyngor a chymorth.
   3. Rheolwyr atebol sy’n gyfrifol am sicrhau fod y gweithle’n addas ac na fydd yn achosi i symptomau gweithiwr waethygu. Gellir defnyddio asesiadau risg i adnabod unrhyw addasiadau potensial fydd eu hangen efallai. Gall rheolwyr ddefnyddio’r rhestr wirio asesiad risg ar gyfer y menopos (Atodiad A) ond dylid hefyd ystyried unrhyw broblemau ychwanegol y mae unigolion yn eu codi.
   4. Ymhlith materion cyffredin y mae angen eu hystyried mewn ysgolion mae:

* Tymheredd yr ystafell ddosbarth/gweithle a systemau awyru – ydy’r ffenestri’n agor? Oes mynediad rhwydd ar gael at ffaniau?
* Mynediad at ddigon o gyfleusterau toiled/ystafell ymolchi - ydy’r Ysgol yn caniatáu ar gyfer hyn, ac oes trefniadau’n bodoli i staff gael mynediad at gyfleusterau yn ystod gwersi pan fo angen?
* Mynediad at ddŵr yfed oer.
* Dylai fod Penaethiaid/Rheolwyr atebol yn ymwybodol o’r symptomau seicolegol a gofalu fod llwythi gwaith yn rheoladwy, ac y rhoddir cefnogaeth dda i staff, gan flaenoriaethu llesiant.
  1. Dylid ystyried effeithiau’r menopos, gan gynnwys y cyfnodau peri-fenopos ac ôl-fenopos, a therapi adfer hormonau (HRT) wrth weithredu camau ym maes monitro absenoldeb salwch, galluogrwydd perfformiad a chamau disgyblu er mwyn osgoi cosbi menywod sy’n mynd trwy’r menopos yn annheg, ac nid ydynt yn derbyn triniaeth anfanteisiol oherwydd eu symptomau.
  2. Dylid ystyried trefniadau gweithio hyblyg ble fo’n bosibl, a’r potensial i gynnwys addasu amseroedd cychwyn a gorffen, oriau gwaith rhan-amser, trefnu CPA ar yr amser gorau ar gyfer yr aelod o staff, a seibiannau ychwanegol o’r gwaith.
  3. Gall Rheolwyr Atebol gyfeirio menywod sy’n mynd drwy’r menopos at Iechyd Galwedigaethol, os yw’r addasiadau cychwynnol, yn dilyn cwblhau asesiad risg menopos yn aflwyddiannus, a/neu pan fo’r symptomau yn hynod ddifrifol.
  4. Mae’r fideo canlynol yn darparu canllaw defnyddiol i reolwyr ynghylch cefnogi cyflogeion sy’n mynd drwy’r menopos:

[Fideo Canllaw i Reolwyr](https://www.youtube.com/watch?v=8BHGcU7__ag&feature=youtu.be)

1. **Hunangymorth i weithwyr**
   1. Mae’r cyngor cyfredol i fenywod yn tynnu sylw at bwysigrwydd dewisiadau o ran ffordd o fyw cyn, yn ystod ac ar ôl y menopos, yn ogystal â buddion:

* Bwyta’n iach – dengys ymchwil y gall diet cytbwys helpu lleihau rhai symptomau a chadw esgyrn yn iach;
* Bwyta’n rheolaidd;
* Yfed digon o ddŵr - mae dŵr oer yn helpu rhai menywod;
* Gwisgo dillad a wneir o ddefnyddiau naturiol;
* Cael ymarfer rheolaidd - gall ymarfer helpu lleihau pyliau gwres a gwella ansawdd cwsg. Hefyd gall helpu rhoi hwb i’r hwyliau a chadw esgyrn yn gryf;
* Trafod rheoli symptomau’r menopos gyda’ch meddyg a sicrhau nad yw’r symptomau oherwydd rhyw achos arall;
* Peidio ysmygu;
* Torri lawr ar gaffein, alcohol a bwyd sbeislyd;
* Cael mynediad at olau naturiol;
* Gofalu gorffwys ac ymlacio digon.

Gall y mesurau hyn helpu gyda rhai o symptomau’r menopos a gallan nhw hefyd helpu lleihau’r risg o osteoporosis, diabetes a chlefyd y galon yn ddiweddarach mewn bywyd.

1. **Gwybodaeth Dangos y Ffordd Fewnol**

* **Rhaglen Cymorth i Gyflogai – Gofal yn Gyntaf**

Mae’r gwasanaeth hwn yn darparu gwasanaeth cwnsela i gyflogeion a chyngor diduedd a chefnogaeth 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn drwy rif ffôn am ddim - 0800 174319 - ac adnodd ar-lein - https://www.care-first.co.uk/

**Iechyd Galwedigaethol**

Mae ffurflenni atgyfeirio Iechyd Galwedigaethol ar gael trwy HWB a thrwy Fewnrwyd Staff Cyngor Sir Powys. Ar ôl ei chwblhau, dylid ei hanfon at [occ.health@powys.gov.uk](mailto:occ.health@powys.gov.uk).

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag [occ.health@powys.gov.uk](mailto:occ.health@powys.gov.uk) neu ffoniwch 01597 827025. Neu, gallwch siarad â Phartr Busnes AD yr Ysgol am gyngor a chefnogaeth.

1. **Gwybodaeth Dangos y Ffordd Allanol**

Gwybodaeth gan y GIG - <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>

Cymru Iach ar Waith -<http://www.cymruiacharwaith.cymru.nhs.uk/hafan>

British Menopause Society - <https://thebms.org.uk/>

Menopause Matters - <https://www.menopausematters.co.uk/>

The Daisy Network - <https://www.daisynetwork.org/>

**Atodiad A**

**Rhestr Wirio – Asesiad Risg ar gyfer y Menopos**

**Iechyd a Diogelwch**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Perygl** | **Ystyriaethau** | **Camau gweithredu cyfredol?** | **Camau pellach?** | **Sylwadau** |
| Gwybodaeth ar y menopos | Oes gan y gweithiwr fynediad at wybodaeth am y menopos ac unrhyw bolisïau, cyfarwyddyd cysylltiedig ac ati e.e. Polisi Rheoli Absenoldeb Salwch |  |  |  |
| Cofnodi salwch | Oes opsiwn ar gyfer y sawl sy’n methu dod i’r gwaith oherwydd symptomau’r menopos i adrodd y rhain i bwynt cyswllt amgen os oes angen ? |  |  |  |
| Straen | Oes dulliau priodol yn eu lle i ddelio gyda materion cysylltiedig eraill megis straen? |  |  |  |
| Iechyd Galwedigaethol | Ydy’r gweithiwr yn ymwybodol o’r gwasanaeth IG? Ydy’r Rheolwr Atebol wedi ystyried atgyfeiriad fel mesur cymorth ychwanegol? |  |  |  |
| Cymorth pellach | Ydy’r gweithiwr wedi cael ei hysbysu am gymorth arall sydd ar gael yn y gweithle? E.e. cynrychiolydd undeb llafur, cynrychiolydd AD, Cwnsela dros y ffôn trwy raglen Cymorth Cyflogeion y Cyngor ‘Cymorth yn Gyntaf’. |  |  |  |

**Corfforol**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Perygl** | **Ystyriaethau** | **Camau gweithredu cyfredol?** | **Camau pellach?** | **Sylwadau** |
| Safleoedd gwaith | Oes mynediad rhwydd at gyfleusterau iechydol a gorffwys o ystafelloedd dosbarth / safleoedd gwaith? |  |  |  |
| Cyfleusterau | Oes cyfleusterau ymolchi a newid addas ar gael? |  |  |  |
|  | Oes mynediad gerllaw at ddŵr yfed oer? |  |  |  |
|  | Oes mynediad rhesymol at gynnyrch mislif? |  |  |  |
|  | Ydy trefniadau rota, sifft ac amserlenni’n sicrhau fod gan weithwyr fynediad rhwydd at gyfleusterau iechydol ac ymolchi? |  |  |  |
| Tymheredd | Ydy’r gweithiwr a’r rheolwr yn ymwybodol o’r tymheredd yn y gweithle – yr uchaf a’r isaf – ac a yw hyn yn cael ei weithredu? |  |  |  |
|  | Oes system awyru ar gael, ac a yw’n destun gwaith cynnal a chadw rheolaidd? |  |  |  |
|  | Os oes angen, a yw awyru ychwanegol yn cael ei ddarparu? |  |  |  |
|  | Ydy gwisgoedd ac offer Cyfarpar Diogelu Personol yn adlewyrchu anghenion yr unigolyn ? |  |  |  |
|  | A yw’r dillad a ddarperir yn cael eu gwneud o ddefnyddiau naturiol mor bell ag sy’n ymarferol bosib? |  |  |  |
| Amgylchfyd / dyletswyddau | Oes mynediad at olau naturiol? |  |  |  |
|  | A aseswyd y prosesau gwaith i ystyried a oes angen unrhyw addasiadau rhesymol? |  |  |  |
|  | Ydy lefelau sŵn yn rhy uchel? |  |  |  |
|  | Sut mae’r lefelau blinder meddyliol a chorfforol? |  |  |  |
|  | Blinder oherwydd sefyll? |  |  |  |
|  | Dim digon o le i weithio? |  |  |  |
|  | Unrhyw broblemau gyda symud ac ystum y corff? |  |  |  |
|  | Gweithio o bell - a yw hyn yn rhan o’r rôl ar hyn o bryd a pha drefniadau sy’n bodoli i reoli hyn o safbwynt mynediad at gyfleusterau? |  |  |  |
|  | Oes unrhyw broblemau o ran teithio at ddiben gwaith? |  |  |  |