
Polisi Menopos

Cynnwys

1	Datganiad Polisi.....	3
2	Nodau ac amcanion.....	3
3	Deddfwriaeth.....	4
4	Prif egwyddorion	4
5	Diffiniad a Symptomau.....	5
6	Ffactorau'r gweithle a mynediad at gymorth yn y gweithle	6
7	Camau ac addasiadau allweddol.....	6
8	Cyfeirio a chymorth.....	8
9	Adolygu a chyhoeddi	8
	Atodiad A	9

1 Datganiad Polisi

- 1.1 Mae Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus (OGCC) wedi ymrwymo i sicrhau bod pob menyw yn cael ei thrin yn deg ac ag urddas o ran eu hamgylchedd gwaith. Mae hefyd wedi ymrwymo i sicrhau iechyd, diogelwch a llesiant y gweithlu.
- 1.2 Yn ystod y menopos, gall menywod brofi amryw o symptomau corfforol, seicolegol, ac emosiynol. I lawer o fenywod, gall y symptomau hyn gael effaith andwyol ar bleser ac ansawdd bywyd a gallant wneud eu bywyd gwaith yn fwy anodd.
- 1.3 Mae OGCC yn cydnabod bod angen ystyriaeth, cymorth ac addasiadau arbennig ar fenywod cyn, yn ystod ac ar ôl y menopos. Bydd OGCC yn gweithio'n rhagweithiol i gytuno ar addasiadau pan fydd angen i gynorthwyo menywod sy'n profi symptomau'r menopos ac i sicrhau nad yw'r gweithle'n gwneud eu symptomau'n waeth.
- 1.4 Nid yw'r Polisi hwn yn rhan o'r contract cyflogaeth a gall gael ei newid ar unrhyw adeg. Gall OGCC hefyd amrywio'r weithdrefn hon, gan gynnwys unrhyw derfynau amser, fel bydd yn briodol mewn unrhyw achos. Ni wneir newidiadau sylweddol i'r Polisi hwn heb ymgynghori â Chyngor Cynrychiolwyr y Staff. Cytunwyd ar y Polisi hwn yn dilyn ymgynghoriad â Chyngor Cynrychiolwyr y Staff ac mae'n gymwys i bob aelod o staff beth bynnag fo'u statws neu hyd eu gwasanaeth.

2 Nodau ac amcanion

- 2.1 Nod y Polisi hwn yw hybu amgylchedd yn OGCC lle mae menywod yn teimlo bod modd iddynt drafod problemau'n gyfforddus â rheolwyr a chydweithwyr am eu profiad o'r menopos. Hefyd, i'w galluogi i drafod addasiadau rhesymol a all fod eu hangen i'w helpu i ymdopi ag effaith y menopos yn y gwaith.
- 2.2 Mae'n ymdrechu i wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth rheolwyr o'r menopos a'i effaith ar rai o aelodau benywaidd o'r staff. Mae'n ymdrech i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ymhlith staff ac i dynnu sylw at yr addasiadau a'r cymorth sydd ar gael. Nod y Polisi yw lleihau'r potensial o agweddau negyddol

ymhlith staff a chydweithwyr OGCC.

3 Deddfwriaeth

- 3.1 Mae'r Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974) yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr sicrhau iechyd, diogelwch a llesiant eu holl weithwyr. O dan y Ddeddf, mae gofyniad ar gyflogwyr i gynnal asesiadau risg a ddylai roi sylw i unrhyw risgiau penodol i fenywod sy'n profi symptomau'r menopos.
- 3.2 Mae Deddf Cydraddoldeb (2010) yn gwahardd gwahaniaethu yn erbyn pobl ar sail 'nodweddion gwarchodedig' penodol gan gynnwys rhyw, oedran ac anabledd. Gall cyflyrau sy'n gysylltiedig â'r menopos ddod o fewn y Ddeddf Cydraddoldeb a'r gofyniad i wneud addasiadau rhesymol. Mae Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yn gosod rhwymedigaeth gyfreithiol ar OGCC i ystyried sut y gall wneud cyfraniad positif at gymdeithas decach drwy dalu sylw dyladwy i ddileu gwahaniaethu anghyfreithlon, i hybu cyfle cyfartal a meithrin perthnasoedd da rhwng pobl sy'n rhannu 'nodwedd warchodedig' a rhai nad ydynt.

4 Prif egwyddorion

- 4.1 Mae'n cael ei gydnabod bod profiadau unigol o'r menopos yn gallu amrywio'n fawr, gyda menywod yn cael eu heffeithio mewn ffyrdd gwahanol ac i raddfeydd gwahanol dros gyfnodau gwahanol. Bydd unrhyw gymorth neu addasiadau a all fod eu hangen yn ymdrechu i adlewyrchu hyn.
- 4.2 Bydd sesiynau hyfforddi a chodi ymwybyddiaeth yn cael eu darparu i reolwyr. Bydd gwybodaeth briodol am y menopos a'r cymorth sydd ar gael yn cael eu rhannu drwy'r Polisi hwn, a bydd rhagor o wybodaeth ar gael i staff os bydd angen am hynny.
- 4.3 Bydd rheolwyr yn ymwybodol o'r anawsterau sy'n gysylltiedig â'r menopos a brofir gan rai menywod a byddant yn rhoi sylw i unrhyw anawsterau penodol wrth weithredu arferion gweithio a pholisïau OGCC.
- 4.4 Bydd OGCC yn cymryd camau rhesymol i roi sylw i unrhyw risgiau penodol sy'n deillio o anghenion menywod sy'n profi'r menopos. Bydd OGCC yn gwneud addasiadau rhesymol i ddiwallu anghenion sy'n deillio o "nam" yn ôl diffiniad y

Ddeddf Cydraddoldeb o ganlyniad i'r menopos.

- 4.5 Gall staff ofyn am gyngor a chymorth cyfrinachol drwy'r Cynghorydd Adnoddau Dynol (AD), neu drwy ddefnyddio'r manylion yn yr adrannau Cyfeirio a Chymorth o'r Polisi hwn.
- 4.6 Yn ogystal â'r Polisi hwn, mae gan OGCC ystod o arferion gweithio a pholisïau ar waith ar gyfer yr holl staff, ond a all gael eu defnyddio i gynorthwyo menywod yn ystod y menopos. Mae'r rhain yn cynnwys gweithio hyblyg gydag oriau craidd cyfyngedig, y Polisi Gweithio Hyblyg, y Strategaeth Llesiant, y Polisi Cyfle Cyfartal, a'r Polisi Safonau Ymddygiad Staff.

5 Diffiniad a Symptomau

- 5.1 Mae'r menopos yn rhan o'r broses naturiol o heneiddio i fenywod. Mae gwybodaeth fwy manwl am y menopos, ei symptomau cysylltiedig, a rhai awgrymiadau ar gyfer hunangymorth wedi'u hatodi fel Atodiad i'r Polisi hwn.

Pwy sy'n cael eu heffeithio?

- 5.2 Mae OGCC yn cydnabod bod cyfran fawr a chynyddol o'i weithwyr yn gweithio drwy ac ymhell y tu hwnt i'r menopos. Mae'r menopos yn effeithio ar bob menyw i ryw raddau, a gall effeithio'n anuniongyrchol ar eu partneriaid, eu teuluoedd ac weithiau ar eu cydweithwyr hefyd.
- 5.3 Mae'r menopos fel arfer yn digwydd pan fydd menywod rhwng 45 a 55 oed, ond gall ddigwydd yn llawer cynharach (gelwir hyn yn fenopos cynnar a chynamserol). I rai menywod, mae'r menopos digwydd o ganlyniad i lawdriniaeth, neu'n dilyn triniaethau fel cemotherapi neu lawdriniaeth.
- 5.4 Gall pobl o gymunedau anneuaidd, trawsryweddol a rhyngrywiol hefyd brofi symptomau'r menopos. O ganlyniad i amrywiaeth o ffactorau, gall profiad o'r menopos fod yn wahanol i rai o blith y cymunedau hyn. Gall profiadau a chanfyddiadau o'r menopos hefyd amrywio yn achos anabled, oedran, hil, crefydd, cyfeiriadedd rhywiol neu statws priodasol/partneriaeth sifil.
- 5.5 Math cyffredin o driniaeth i reoli symptomau'r menopos yw therapi adfer hormonau (HRT). Gall rhai menywod sy'n defnyddio HRT brofi sgil effeithiau a

all hefyd olygu y bydd angen addasiadau yn y gweithle.

6 Ffactorau'r gweithle a mynediad at gymorth yn y gweithle

Ffactorau'r gweithle

- 6.1 Mae'r menopos yn brofiad personol iawn ac efallai y bydd angen ffactorau yn y gweithle, addasiadau a lefelau cymorth gwahanol ar gyfer unigolion gwahanol. Mae OGCC wedi ymrwymo i sicrhau bod rheolwyr yn sensitif i'r mater a'u bod yn darparu cymorth ac addasiadau priodol pan fydd eu hangen i helpu menywod i ddelio â phroblemau sy'n deillio o'r menopos.
- 6.2 Drwy ystyried rhai o symptomau corfforol cyffredin y menopos, mae OGCC yn ymdrechu i sicrhau bod y swyddfeydd wedi'u goleuo a'u hawyru'n dda. Er y dylai pob aelod o staff fod yn ymwybodol o'r effaith ar gydweithwyr, mae gan staff ar y cyfan reolaeth dros y tymheredd wrth eu desg. Mae gwyntyllau desg ar gael ar gais. Mae dŵr yfed oer ar gael yn y ceginau. Dylai staff sy'n profi symptomau'r menopos deimlo y gallant esgusodi'u hunain dros dro o gyfarfodydd os bydd angen.

Mynediad at gymorth: Pwynt cyswllt/cymorth amgen

- 6.3 Er bod disgwyl i bob rheolwr fabwysiadu ymagwedd bositif a chefnogol at drafodaethau ar y menopos, mae OGCC yn deall y gall rhai aelodau staff deimlo'n anghyfforddus wrth siarad yn uniongyrchol â'u rheolwr llinell os ydynt yn ddyn neu'n llawer iau. Felly, mae opsiynau eraill ar gael, gan gynnwys y Cynghorydd AD neu hunan atgyfeirio ar gyfer cyngor lechyd Galwedigaethol. Mae OGCC yn deall hefyd y byddai'n well gan fenywod siarad â rheolwr arall maent yn teimlo y gallant ymddiried ynddynt, neu efallai y byddant yn dymuno troi at eu cynrychiolydd undeb am gymorth.

7 Camau ac addasiadau allweddol

Asesiadau risg

- 7.1 Dylai rheolwyr sicrhau eu bod, wrth asesu risgiau, yn ystyried gofynion penodol menywod sy'n profi symptomau'r menopos. Dylai rheolwyr, ynghyd â Gwasanaethau Corfforaethol sicrhau bod yr amgylchedd gwaith yn addas ac na

fydd yn gwneud symptomau menywod yn waeth. Byddai hyn yn helpu wrth ystyried unrhyw addasiadau posibl a all fod eu hangen.

- 7.2 Dylai rheolwyr ystyried unrhyw faterion a godwyd eisoes gan unigolion sydd wedi'u heffeithio.

Disgresiwn wrth weithredu polisiau presennol

- 7.3 Dylai effeithiau'r menopos ac unrhyw sgil effeithiau o ganlyniad i HRT gael eu hystyried wrth weithredu polisiau absenoldeb oherwydd salwch, galluogrwydd, disgyblu a pherfformiad i sicrhau nad yw menywod sy'n profi symptomau'r menopos yn cael eu cosbi'n annheg ac nad ydynt yn cael eu trin yn anffafriol o ganlyniad i'w symptomau.

Trefniadau gweithio hyblyg

- 7.4 Gellir gwneud addasiadau i drefniadau amser gweithio pan fydd angen a phan ellir trefnu hynny. Gallai newidiadau gynnwys addasiadau i amseroedd dechrau/gorffen, gweithio llai o oriau, opsiynau i weithio o gartref neu egwyliau ychwanegol. Ar adegau gellir gwneud cais am wyliau blynyddol neu absenoldeb hyblyg ar ôl llai o rybudd na'r arfer. Mae OGCC yn gofyn i fenywod godi materion sy'n gysylltiedig â symptomau'r menopos os ydynt yn ffactorau mewn ceisiadau o'r fath, felly y gellir cadw hynny mewn cof. Gellir cyfathrebu drwy'r dulliau eraill a nodwyd ym mharagraff 6.3 os yw'n well gan fenyw wneud hynny.

Ymweliadau y tu allan i'r swyddfa

- 7.5 Gall fod yn anos a gallai arwain at fwy o straen os bydd angen i fenywod sy'n profi symptomau'r menopos fynd ar ymweliadau y tu allan i'r swyddfa, yn enwedig i gartrefi preifat. Mae hyn oherwydd bod mynediad at ddŵr yfed a chyfleusterau toiled yn gyfyngedig ac mae rheolaeth dros yr amgylchedd yn debygol o fod yn anodd. Dylai rheolwyr ddelio'n sensitif ac yn llawn cydymdeimlad â materion a phryderon o'r fath.

Llwyth gwaith a straen sy'n gysylltiedig â gwaith

- 7.6 Pan fydd symptomau'r menopos yn ddigon difrifol i fod angen addasiadau rhesymol o dan y Ddeddf Cydraddoldeb, gellir edrych ar lwyth gwaith yr unigolyn.

Mae'n bosibl hefyd, os yw menywod yn teimlo bod eu gallu i ganolbwyntio'n dioddef yn ddifrifol yn ystod y menopos, gellir edrych ar y math o waith y gofynnir iddynt ei wneud; er enghraifft, edrych ar y cydbwysedd rhwng gwaith syml a gwaith mwy cymhleth.

- 7.7 O ran gwaith achos, dylai rheolwyr fod yn sensitif o ran natur y cwynion maent yn eu dyrannu i staff, gan gadw unrhyw effaith emosiynol bosibl mewn cof.

8 Cyfeirio a chymorth

- 8.1 Mae OGCC yn annog staff i drafod unrhyw achosion pryder a all fod yn gysylltiedig â symptomau'r menopos â rheolwr.
- 8.2 Fodd bynnag, os byddai'n well gan aelod o staff gael gwybodaeth, cyngor neu gymorth allanol, mae hyn ar gael fel a ganlyn:
- Cynghorydd AD – Effective HRM - 03300 414 589 gemma@effective-hrm.co.uk neu hr@effective-hrm.co.uk
 - Hunangyfeirio Iechyd Galwedigaethol – drwy'r Cynghorydd AD

Ffynonellau gwybodaeth eraill

- Tudalennau gwybodaeth y GIG: www.nhs.uk/Conditions/Menopause/Pages/Introduction.aspx
- Cymru Iach ar Waith: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cymru-iach-ar-waith/>
- Cymdeithas Menopos Prydain: www.thebms.org.uk/
- Menopause Matters: www.menopausematters.co.uk
- The Daisy Network: www.daisynetwork.org.uk

9 Adolygu a chyhoeddi

- 9.1 Caiff y Polisi hwn ei adolygu pob dwy flynedd a chaiff ei gyhoeddi'n fewnol ac yn allanol.
- 9.2 Gellir cyfeirio unrhyw ymholiadau ynghylch y Polisi hwn at rheolipolisiau@ombwdsmon.cymru.

Atodiad – Diffiniadau, Symptomau, Triniaeth a Hunangymorth

Diffiniadau

Mae'r menopos fel arfer yn digwydd pan fydd menywod rhwng 45 a 55 oed, ond gall ddigwydd yn gynharach. Mae llawer o fenywod yn profi'r menopos cyn eu bod yn 45 oed (menopos cynnar) ac mae nifer o fenywod yn profi'r menopos cyn eu bod yn 40 oed (menopos cynamserol). Mae rhai menywod yn profi menopos meddygol a all ddigwydd yn sydyn ar ôl i'r ofarïau gael eu niweidio neu eu tynnu o ganlyniad i driniaethau penodol fel cemotherapi, radiotherapi neu lawdriniaeth.

Mae'r menopos yn cyfeirio at adeg pan fo'r mislif wedi dod i ben, a bod menyw wedi cyrraedd diwedd ei hoes atgenhedlol.

Gall y peri-menopos, sef y cyfnod o newid hormonaidd sy'n arwain at y menopos, bara'n aml am nifer o flynyddoedd er y bydd yn para am ychydig o fisoedd yn unig yn achos llawer o fenywod. Mae hyd y peri-menopos yn amrywio'n fawr rhwng unigolion gwahanol.

Yn ystod cyfnod y peri-menopos gall menywod ddechrau profi symptomau o ganlyniad i newidiadau yn lefelau eu hormonau. Gall y symptomau hyn amrywio yn eu difrifoldeb o unigolyn i unigolyn o ysgafn i sylweddol iawn. Am eu bod o bosibl yn dal i gael mislif rheolaidd ar adeg dyfodiad y symptomau, nid yw menywod yn sylweddoli bob amser eu bod yn profi'r peri-menopos ac efallai na fyddant yn sylweddoli beth sy'n achosi eu symptomau. Gall hyn eu hatal rhag chwilio am help.

Symptomau

Bydd y rhan fwyaf o fenywod yn profi rhai symptomau, ond bydd eu difrifoldeb yn amrywio. I rai menywod, bydd y symptomau'n cael effaith sylweddol ar eu bywyd a'u hymdeimlad o lesiant. Gall symptomau bara am lawer o flynyddoedd.

Mae llawer o symptomau corfforol sy'n gysylltiedig â dyfodiad y peri-menopos, gan gynnwys:

- chwiwiau poeth

- crychguriadau'r galon
- chwysu yn ystod y nos a chwysu mwy na'r arfer yn ystod y dydd
- methu cysgu ac amhariad difrifol ar gwsg
- blinder
- cur pen a phoen yn y cymalau
- croen sych a chroen llidus
- llygaid sych
- colli gwallt
- problemau wrinaidd
- mislif poenus afreolaidd/trwm.

Gellir profi symptomau seicolegol hefyd gan gynnwys:

- iselder
- gorbryder
- pyliau o banig
- anhawster canolbwyntio
- newidiadau mewn hwyliau
- problemau â'r cof
- colli hyder.

Ar ôl y menopos, oherwydd lefelau is o rai hormonau, gall menywod fod mewn mwy o berygl o ddatblygu rhai cyflyrau fel osteoporosis ('esgyrn brau') a chlefyd y galon. Mae'r risgiau hyn yn cynyddu i fenywod sydd â menopos cynnar neu gynamserol.

Triniaeth

Bydd rhai menywod yn chwilio am gyngor a thriniaeth feddygol i symptomau'r peri-menopos a'r menopos. Math cyffredin o driniaeth yw therapi adfer hormonau (HRT). I lawer o fenywod bydd hyn yn helpu i leddfu'r symptomau, ond nid yw HRT yn addas nac yn briodol i bob menyw. Bydd rhai menywod sy'n defnyddio HRT yn profi sgil effeithiau a all olygu y bydd angen addasiadau yn y gweithle.

Mesurau hunangymorth

Mae'r cyngor hybu iechyd cyfredol i fenywod yn pwysleisio pwysigrwydd dewisiadau ffordd o fyw cyn, yn ystod ac ar ôl y menopos a buddiannau:

- Bwyta'n iach – mae ymchwil wedi dangos bod diet cytbwys yn gallu helpu i leddfu rhai symptomau a helpu i gadw'r esgyrn yn iach.
- Bwyta'n rheolaidd
- Yfed digon o ddŵr, mae rhai menywod yn teimlo bod dŵr wedi'i oeri'n helpu
- Gwisgo ffibrau naturiol
- Ymarfer corff rheolaidd – gall ymarfer corff leihau chwiwiau poeth a gwella cwsig. Gall hefyd helpu'r hwyliau a chadw'r esgyrn yn gryf.
- Dylid ymgynghori â meddyg teulu ar reoli'r menopos ac i sicrhau nad yw'r symptomau'n cael eu hachosi gan gyflwr arall
- Peidio ysmegu
- Defnyddio llai o gaffîn, alcohol a bwyd sbeislyd
- Mynediad at olau naturiol
- Cael digon o orffwys ac ymlacio.

Gall y mesurau hyn helpu â rhai o symptomau'r menopos a gall hefyd helpu i leihau'r risg o osteoporosis, diabetes a chlefyd y galon yn ddiweddarach mewn bywyd.