



Creu sefydliad gwaith sy'n gallu delio â'r menopos yn hyderus

Awdur: Dr Louise Newson

balance
the menopause support app

Awdur y llyfryn hwn yw Dr Louise Newson, meddyg teulu ac arbenigwr ar y menopos a sylfaenydd ap a gwefan Balance, The Menopause Charity, a The Newson Health Menopause Society. Mae Dr Newson yn gweithio gyda'r GIG a chyrrff llywodraethau'r DU i wella ymwbyddiaeth a thriniaeth ar gyfer pawb y mae'r perimenopos a'r menopos yn effeithio arnynt.

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer unigolion a gweithleoedd, ar gyfer dynion, menywod, a phobl anneuaid, ac ar gyfer cydweithwyr, rheolwyr a Phrif Swyddogion Gweithredol. Mae'r perimenopos a'r menopos yn effeithio ar bawb, yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, ac fel yn achos iechyd meddwl, dylai creu diwylliant agored a chefnogol yn gysylltiedig â'r menopos fod yn greiddiol i sefydliadau sy'n ceisio cadw, denu a gofalu am staff profiadol.

Cynnwys

Beth yw'r perimenopos a'r menopos?	3
Pa newidiadau all ddigwydd a sut gellir eu hadnabod?	4
Sut gall y menopos effeithio ar unigolion yn y gwaith?	5
Pa gymorth a thriniaethau sydd ar gael a sut gallwch chi gael mynediad atynt?	6-8
- HRT	
- Newidiadau i ffordd o fyw	
- Therapïau seicolegol	
- Adnoddau ar gyfer unigolion	
Sut gall rheolwyr helpu?	8
Sut gall sefydliadau helpu?	9
Gofynion cyfreithiol cyflogwyr	9
Beth yw fy hawliau fel gweithiwr cyflogedig?	10
Sut gall dynion gynnig cefnogaeth yn y gweithle?	10
Adnoddau pellach	11

Creu sefydliad gwaith sy'n gallu delio â'r menopos yn hyderus

Mae'r perimenopos a'r menopos yn effeithio ar fenywod o bob oedran ac oherwydd y symptomau gwanychol posibl mae llawer iawn o bobl ddawnus yn gadael y gweithle, ac mae 14 miliwn o ddyddiau gwaith yn cael eu colli ar gyfartaledd yn y DU bob blwyddyn.

Nid yw pawb yn sylweddoli eu bod yn y cyfnod perimenopos neu'r menopos ac maent yn credu mai straen, blinder a phwysau bywyd sy'n achosi eu symptomau. Fodd bynnag, mae triniaethau effeithiol a diogel ar gael a all gael effaith sylweddol ar y ffordd rydych yn teimlo, gwella eich iechyd i'r dyfodol a'ch helpu i barhau i weithio, gan olygu gall sefydliadau barhau i gadw staff medrus a phrofiadol.

Nod y llyfryn hwn yw helpu unigolion i ddeall y peri/menopos a gwybod sut i gael y cymorth priodol, yn ogystal â helpu sefydliadau i ysgogi'r newid diwylliannol a fydd yn eu gwneud yn gyflogwyr sy'n gallu delio â materion yn ymwneud â'r menopos yn hyderus.

Beth yw'r perimenopos a'r menopos?

Y menopos yw pan fydd yr ofaris yn rhoi'r gorau i gynhyrchu wyau ac mae lefel yr hormonau estrogen, progesteron a testosteron a gynhyrchir yn amrywio ac yn a'n gostwng. Mae hyn fel arfer yn broses naturiol, ond gall gael ei hachosi yn sgil tynnu'r ofaris, neu oherwydd rhai triniaethau ar gyfer canser.

Pan fydd lefelau hormonau yn gostwng, gall achosi pob math o symptomau annifyr a bydd yr hormonau yn aros yn isel am byth gan arwain at risg uwch o ddatblygu clefydau penodol fel osteoporosis, clefyd y galon, a diabetes.

Y diffiniad meddygol o'r menopos yw pan fydd rhywun heb gael mislif am dros 12 mis yn olynol; sef 51 oed ar gyfartaledd. Y perimenopos yw'r cyfnod sy'n arwain at hyn pan fydd lefelau hormonau'n amrywio ac yn dechrau gostwng, mae'r symptomau

yn dechrau dod yn amlwg ac mae mislif yn dal i ddigwydd er yn afreolaidd.

Gall y perimenopos bara am flynyddoedd ac mae fel arfer yn effeithio ar fenywod yn eu 40au. Gall rhai unigolion gael menopos cynnar (o dan 45 oed) neu gael Annigonoldeb Ofaraidd Cynamserol (POI) os bydd y mislif yn dod i ben cyn 40 oed.

Nid cyflwr sy'n effeithio ar fenywod 'hyn' yn unig yw'r menopos, gall effeithio ar fenywod yn eu 20au, 30au, 40au, yn ogystal â dynion traws a rhai pobl anneauaid. Mae'r menopos yn effeithio ar bawb yn anuniongyrchol oherwydd mae'n debygol y bydd eich anwyliaid, a phobl rydych yn byw ac yn gweithio gyda nhw yn mynd drwy'r menopos ar ryw adeg yn eich bywyd.

Mae'r menopos yn ddiffyg hormonaidd

Er ei bod yn broses naturiol (fel arfer), mae'r menopos yn ddiffyg hormonaidd sy'n achosi risgiau iechyd ac mae triniaethau diogel ac effeithiol ar gael i leihau'r effaith ar fywydau a gwella iechyd unigolion yn y dyfodol.

Ni ddylai'r perimenopos a'r menopos gael eu hystyried yn 'rhan o fywyd' neu'n rhywbeth y mae'n rhaid ei oddef. Unwaith y bydd lefel

yr hormonau yn isel, byddant yn aros yn isel am byth. Nid cyfnod dros dro yw hwn y mae'n rhaid i chi fynd drwyddo ac yna bydd popeth yn iawn. Mae rhai pobl yn cael symptomau am ddegawdau, ac mae'r risgiau iechyd fel osteoporosis a chlefyd cardiofasgwlar yn gymwys i bawb sy'n mynd drwy'r menopos os nad ydyn nhw'n cymryd therapi amnewid hormonaau.

Pa newidiadau all ddigwydd a sut gellir eu hadnabod?

Mae'r gostyngiad yn lefelau hormonau yn effeithio ar holl systemau'r corff, felly gall symptomau fod yn eang ac yn amrywiol, ond bydd profiad pob unigolyn o'r perimenopos a menopos yn wahanol. Gall y symptomau fod yn gynnil ar y dechrau, felly dydy llawer o bobl ddim yn sylweddoli beth sy'n digwydd, a byddant yn credu mai straen, blinder, neu ffactorau eraill fel poenau yn ymwneud ag oedran, problemau yn eu gwaith neu berthynas sy'n gyfrifol.

Gall symptomau fod yn gorfforol fel cur pen neu feigrin, poenau a thyndra yn y cymyalau a chyhyrau, tinnitus, crychguriadau'r galon, croen, ceg a llygaid sych, colli gwallt, pyliau o wres, chwysu yn y nos a phroblemau cysgu.

Mae symptomau seicolegol yr un mor gyffredin ac yn aml maent yn

achosi mwy o drafferth. Maent yn cynnwys gorbryder, problemau gyda'r cof, paranoia, meddyliau ymwithiol, blinder meddyliol, a phyliau o banig.

Os bydd y menopos yn digwydd yn naturiol (nid oherwydd llawdriniaeth neu driniaeth feddygol), mae'n gyffredin i symptomau waethygu'n araf dros amser wrth i symptomau eraill gyfuno. Gall fod yn anodd cysylltu'r holl bethau â'i gilydd a sylweddoli y gallai hormonau fod yn achosi'r problemau gwahanol hyn. Dyna pam mae cael rhywfaint o wybodaeth sylfaenol am y perimenopos a'r menopos a'u heffaith ar bobl yn werthfawr iawn i unigolion. Mae angen i sefydliadau ddeall effaith y peri/menopos er mwyn annog a hwyluso cymorth i'w gweithwyr a chreu amgylchedd agored a chefnogol i bawb sydd ei angen.

Sut gall y menopos effeithio ar unigolion yn y gwaith?

Y symptomau mwyaf cyffredin sy'n effeithio ar unigolion yn y gwaith yw gorbryder, problemau gyda'r cof a blinder, ac mae'r rhain yn aml yn arwain at ddiffyg hyder a hunan-barch ar lefel personol a phroffesiynol. Gall tasgau a chyfrifoldebau na fyddai wedi achosi unrhyw broblem yn y gorffennol eu llethu a chodi ofn arnynt. Gall problemau gyda'r cof amharu ar sgiliau trefnu, a gall blinder a phroblemau cysgu gael effaith ddifrifol ar brydlondeb, perfformiad a stamina yn y gwaith. A gall symptomau corfforol fel pyliau o wres, mislif trwm ac annisgwyl, a'r angen i basio dŵr yn aml ac ar frys beri embaras ac anghyfluster.

Wrth edrych ar yr effaith ar raddfa fwy, gwelodd arolwg o dros 3,800 o fenywod gan Newson Health Research and Education¹ fod 99% o bobl yn credu bod y peri/menopos wedi cael effaith negyddol ar eu gwaith, roedd 59% wedi bod yn absennol o'r gwaith oherwydd eu symptomau, ac roedd 18% wedi bod yn absennol am dros 8 wythnos.

Datgelodd yr arolwg hefyd fod 21% o'r ymatebwyr heb ymgeisio am ddyrchafiad oherwydd eu

symptomau, roedd 18% wedi lleihau eu horiau ac roedd 12% wedi ymddiswyddo oherwydd effaith negyddol y menopos. Yn drist iawn, nid oedd gweithleoedd wedi cynnig cymorth i 59% o'r rhai a wnaeth ymateb i'r arolwg.

Mewn llawer o sefydliadau, mae dros 50% o'r gweithlu yn fenywod, ac mewn rhai achosion, fel y GIG mae 76.7% o'r staff yn fenywod, ac mae dros hanner y gweithlu yn fenywod sydd yng nghyfnod oed arferol y peri/menopos. Yn ôl arolwg o weithwyr y GIG, a gynhaliwyd gan Newson Health Menopause Society², roedd 82% o'r menywod hyn wedi cael symptomau corfforol ac iechyd meddwl a oedd wedi effeithio ar eu bywydau.

Mae'r menopos yn fater pwysig y mae angen rhoi sylw iddo ar frys. Yn yr un modd ag y mae ymwybyddiaeth a chymorth ar gyfer iechyd meddwl wedi gwella dros y blynyddoedd diwethaf, mae angen i'r peri/menopos ddod yn rhan o sgysiau bob dydd yn y gweithle, rhwng cyfeillion, rheolwyr llinell ac unigolion, er mwyn newid sefydliadau, diwylliant, prosesau a gwasanaethau cymorth.

Pa gymorth a thriniaethau sydd ar gael i'r unigolyn a sut mae cael gafael ar y rhain?

Mae'n bwysig iawn eich bod yn gwybod sut i helpu unigolion a gwybod ble gallwch eu cyfeirio i gael cymorth. Y brif neges yw nad oes yn rhaid dioddef y symptomau a'u canlyniadau, mae HRT yn ddiogel ac yn effeithiol, mae deiet iach a

gweithgaredd corfforol rheolaidd yn hanfodol i les, a gall siarad gyda rhywun, naill ai'n anffurfiol neu'n broffesiynol, helpu unigolion i wneud synnwyr o'r holl newidiadau maent yn delio â nhw.

Triniaethau: HRT

Mae therapi amnewid hormonau yn feddyginiaeth sy'n ychwanegu at yr hormonau sydd ar goll yn y corff er mwyn lleihau symptomau. Y math mwyaf diogel yw HRT sy'n unfath â'r corff (mae hwn yn wahanol i HRT 'bio-unfath cyfun' nad yw'n cael ei reoleiddio ac nad yw wedi'i drwyddedu).

Gall pobl gael HRT o'u meddygfa leol yn dilyn apwyntiad gyda meddyg neu nyrs. Mae fel arfer yn golygu cymryd estrogen drwy'r croen ar ffurf patsh, gel neu chwistrell a'r hormon progesteron naill ai ar ffurf tabled neu ddyfais fewngroth Mirena (ond nid oes angen progesteron fel arfer os yw'r unigolyn wedi cael hysterectomi). Mae cymryd estrogen fel arfer yn helpu i leddfu'r rhan fwyaf o symptomau ar ôl ychydig fisoedd ac yn helpu pobl i deimlo'n well.

Mae rhai pobl yn elwa ar gymryd testosteron ac mae ar gael ar ffurf hufen neu fewnblaniad. Gall testosteron fod yn ddefnyddiol iawn ar gyfer stamina, lefelau egni, a phroblemau cof (yn ogystal â gwella libido yn aml iawn).

Mae HRT yn diogelu eich iechyd i'r dyfodol hefyd drwy leihau'r risg o ddatblygu clefyd y galon, osteoporosis, diabetes, iselder, dementia, canser y coluddyn a marwolaethau cynamserol.

Os oes gan bobl symptomau a allai fod yn gysylltiedig â'r peri/menopos, dylech eu hannog i weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i drafod triniaethau.

Dyma'r ffeithiau allweddol y mae angen gwybod amdanynt ac y dylid eu rhannu â'r unigolyn os yn briodol:

- Er ei bod yn broses normal, does dim rhaid 'goddef y sefyllfa', mae help a thriniaethau effeithiol ar gael a gorau po gyntaf y bydd pobl yn eu derbyn. Does neb yn 'rhy ifanc' i fynd drwy'r peri/menopos, gall ddigwydd ar unrhyw oed.

- Mae HRT yn ddiogel ac yn effeithiol iawn ac os yw'r unigolyn wedi gweld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sydd o'r farn nad yw'r symptomau yn gysylltiedig â'r menopos, neu nid yw'n fodlon rhagnodi HRT, beth am awgrymu meddyg gwahanol neu arbenigwr menopos os yw'n bosibl.

- Mae'n cymryd rhai misoedd i'r rhan fwyaf o bobl ddot i arfer â'r driniaeth ond byddant fel arfer yn teimlo'n llawer gwell ar ôl tua 3-6 mis. A gallwch gymryd HRT am unrhyw gyfnod amser, gan ei fod yn parhau i ddiogelu eich iechyd yn y dyfodol cyn belled â'ch bod yn dal i'w gymryd.

Triniaethau: Newidiadau i'ch ffordd o fyw

Mae'n amser pwysig mewn bywyd i geisio gwneud rhai newidiadau i wella deiet a ffitrwydd. Gall maeth da wella symptomau'r menopos a rhoi hwb

mawr i lefelau egni. Mae yfed llai o alcohol a rhoi'r gorau i ysmegu yn gwella hwyliau, cwsg a lles cyffredinol.

Mae ymarfer corff rheolaidd sy'n codi cyfradd curiad y galon ac yn symud y cymalau yn bwysig iawn i gadw'n iach a chadw'r esgyrn yn gryf, heb sôn am yr effaith ar hwyliau ac iechyd meddwl. Mae gweithgareddau sy'n gwella hyblygrwydd a chryfder y craidd fel ioga neu Pilates yn fuddiol iawn ac maent hefyd yn cynnwys gwaith anadlu ac ymlacio a all helpu

gyda gorbryder a hwyliau isel.

Mae cymryd amser i ymlacio a gwneud pethau er pleser yn unig yr un mor bwysig, hyd yn oed os yw'n anodd rhoi blaenoriaeth i hyn. Mae cysylltu gyda phobl eraill a threulio amser gyda ffrindiau a theulu agos yn gwella hwyliau ac iechyd emosiynol.

Triniaethau: Therapiau seicolegol

Mae newid hwyliau a heriau emosiynol yn gyffredin iawn yn ystod y peri/menopos ac mae cael cyfle i siarad am y rhain, eu hystyried yn fwy manwl, a dod o hyd i rywle diogel a chefnogol i wneud hynny yn gallu bod yn hynod o werthfawr. Gall

therapiau fel CBT helpu unigolion i reoli emosiynau anodd a sefyllfaoedd pryderus, a gall seicotherapi neu gwrsela helpu os ydynt yn teimlo rhyw fath o golled neu ddiffyg gwerth sy'n gyffredin iawn ar y cam hwn mewn bywyd.

Adnoddau ar gyfer unigolion

Bydd deall mwy am newidiadau hormonaidd a'u heffaith yn helpu unigolion i adnabod symptomau'r perimenopos a chwilio am gymorth. Os nad yw'r menopos yn effeithio'n uniongyrchol arnoch chi, bydd gwybod am rai o'r adnoddau defnyddiol hyn yn werthfawr iawn i chi fel rheolwr neu gydweithiwr da.

1. Mae <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/> yn rhoi crynodeb byr o sut i gael diagnosis a thrin y menopos ac os ydych am wybod rhagor am ganllawiau NICE ar y

menopos, ewch i <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23>

2. Gallwch gadw golwg ar eich symptomau a'ch mislif yn ap cymorth menopos Balance www.balance-menopause.com/balance-app/ Mae'r ap hwn ar gael am ddim ar Google Play neu'r App Store. Gall yr ap roi adroddiad iechyd personol i chi y gellir ei ddangos i weithiwr gofal iechyd proffesiynol pan fyddwch yn mynd am apwyntiad. Bydd yn dangos sut mae eich hormonau yn effeithio

arnoch ac yn cyflymu'r broses o roi diagnosis a thriniaeth i chi.

3. I gael rhagor o wybodaeth am y perimenopos a'r menopos a phob agwedd ar iechyd menywod, ewch i **wefan Balance** i weld llyfrgell enfawr o adnoddau a gwybodaeth fel taflenni ffeithiau, podlediadau,

ffilmiau, a straeon personol.

4. Gwyliwch raglen ddogfen Channel 4 **Sex, Myths and the Menopause** gyda Davina McCall. Mae'n dangos graddfa'r broblem, sut mae menywod yn dioddef a pha mor anodd yw hi weithiau i ddod o hyd i help a chymorth.

Sut gall rheolwyr helpu?

Fel y nodwyd, mae llai na 10% o bobl sy'n mynd drwy'r perimenopos a'r menopos yn siarad â'u rheolwr llinell am eu symptomau ac oherwydd hyn does dim cyfleoedd i gyfeirio unigolion at y cymorth meddygol mae ei angen arnynt a rhoi mesurau cefnogol yn eu lle yn y gwaith.

Fel rheolwr llinell, nid oes disgwyl i chi ddod yn arbenigwr ar y menopos na cheisio datrys yr holl faterion cysylltiedig. Eich rôl yw creu amgylchedd ar gyfer cynnal sgysiau agored a chefnogol er mwyn cyfeirio pobl at y cymorth mae ei angen arnynt (er enghraifft, "ewch i weld eich meddyg teulu a gofynnwch am gymorth gyda'ch symptomau"), a rhoi gwybod pa adnoddau mewnol sydd gan eich sefydliad gan annog gweithwyr i'w defnyddio.

Y peth pwysicaf y gallwch ei wneud yw cael y sgwrs gyntaf honno, dangos eich bod yn barod i drafod y materion hyn ac y byddwch yn gwrandao ac yn ceisio deall mewn ffordd gefnogol. Peidiwch â phoeni os byddwch yn gwneud camgymeriad neu'n defnyddio'r term anghywir; y cam pwysig cyntaf yw dechrau sgwrs agored a thrafod y materion gyda'ch gilydd.

Mae'n bwysig eich bod yn gwybod manylion eich polisi menopos ac yn cynnal asesiad i nodi unrhyw addasiadau sydd eu hangen. Fodd bynnag, ni ddylid ystyried y pethau hyn fel ymarferiad 'ticio blychau' yn unig sy'n rhoi'r argraff eich bod wedi delio â 'mater y menopos' mewn un cyfarfod. Dylech drin hyn fel proses y byddwch yn dychwelyd ati gyda'ch gilydd; mae'r peri/menopos yn brofiad dynamig sy'n gallu newid dros gyfnod o fisoedd a blynyddoedd wrth i symptomau newydd ddod i'r amlwg neu wrth i driniaethau ddechrau neu newid.

Os nad oes gan eich sefydliad bolisi menopos, dylech godi'r mater gyda'r unigolion priodol a dangos y polisi enghreifftiol ar ddiwedd y llyfryn hwn iddynt. Mae'r enghraifft hon hefyd yn cynnwys arweiniad i reolwyr gael trafodaethau gyda'ch cydweithwyr.

Os nad oes systemau cymorth menopos ffurfiol yn eu lle, cysylltwch â 2 neu 3 unigolyn (gyda'u caniatâd) sy'n mynd drwy'r profiad fel y gallant gefnogi ei gilydd a themlo'n llai unig.

Sut gall sefydliadau helpu?

Mae'n debygol bod gan eich sefydliad broses a gwasanaethau yn eu lle ar gyfer cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl, ond a yw'r un peth yn wir am bobl sy'n mynd drwy'r peri/menopos? Dylai rhoi sylw i'r menopos fod yn rhan greiddiol o ofalu am eich gweithlu a dylai hyn gael ei gynnwys yn eich agenda Amrywiaeth a Chynhwysiant.

Mae hyn yn cynnwys rhai neu bob un o'r canlynol:

- cael polisi menopos cadarn sy'n golygu mwy na chael ffeil arall ar y silff
- darparu addysg am y menopos i'r holl staff
- hyfforddi eich holl reolwyr ar effaith bosibl y menopos ar y gwaith a sut i gefnogi gweithwyr
- systemau cymorth cyfeillion fel caffï menopos neu grŵp cymorth
- pencampwyr/mentoriaid menopos / modelau rôl i roi cymorth un-i-un a chynghor i reolwyr
- hyfforddiant arbenigol ar gyfer staff AD ac Iechyd Galwedigaethol
- mynediad at glinigau menopos arbenigol os yn briodol

Er bod yr holl elfennau hyn yn ddefnyddiol iawn, nid dyma'r darlun llawn. Nid oes a wnelo hyn â phrosesau a grwpiau cymorth yn unig. Ar bob lefel, mae angen meithrin diwylliant sy'n agored ac yn gefnogol ac sy'n normaleiddio'r peri/menopos ond nid y dioddefaint (oherwydd nid yw'n anorod). Nid yw'r diwylliant hwn yn derbyn jôcs, tynnu coes neu sylwadau gwahaniaethol am y menopos na'r profiadau hynny sy'n peri embaras ac sy'n effeithio ar lawer o bobl.

Gall y sefydliad helpu i gyfleu'r neges bod help a thriniaethau effeithiol ar gael a rhoi cymorth i bobl gael mynediad at wybodaeth gywir a chymorth meddygol. Fel unigolion ac fel cwmni, gallwch ddangos nad oes yn rhaid i'r peri/menopos gael effaith negyddol ar fywydau gwaith pobl. Mae angen i weithwyr deimlo eu bod yn perthyn i sefydliad sydd nid yn unig yn cydnabod canlyniadau posibl y peri/menopos ond sy'n gwneud ei orau i oresgyn hyn a chreu awyrgylch cefnogol sy'n gwerthfawrogi ac yn cefnogi'r holl staff sy'n cael symptomau.

Gofynion cyfreithiol cyflogwyr

Fel cyflogwr, mae gennych ddyletswydd i ofalu am iechyd a diogelwch eich holl weithwyr, ac i nodi unrhyw risgiau a materion sy'n effeithio ar staff. Ar ôl cynnal asesiad risg, mae gennych gyfrifoldeb i nodi a gweithredu unrhyw fesurau posibl y gallir eu rhoi yn eu lle i leihau'r risgiau hynny.

Peidiwch â gwneud unrhyw ragdybiaethau ynglŷn â'r hyn sydd ei angen, oherwydd gall profiadau unigol amrywio'n fawr. Dylech gael sgwrs agored a llunio cynllun ar sail pob achos unigol. Fel cyflogwr, eich cyfrifoldeb chi yw ystyried pa addasiadau rhesymol y gallwch eu gwneud i gefnogi'r unigolyn.

Os bydd aelod staff yn cael trafferthion, mae angen dangos tystiolaeth o'r mesurau sydd yn eu lle i'w helpu o ran y gwaith, presenoldeb neu ymddygiad. Peidiwch â goddef bwlio neu dynnu coes am y menopos neu'r symptomau y gall ei achosi. Gall diffyg tystiolaeth o'ch mesurau cefnogol, a derbyn sylwadau gwahaniaethol fod yn sail ar gyfer

hawliadau diswyddo annheg neu wahaniaethu.

Er nad yw'r menopos wedi'i gynnwys yn benodol hyd yma yn Neddf Cydraddoldeb 2010, mae oedran, rhyw ac anabledd yn nodweddion gwarchoddedig ac mae sawl hawliad yn ymwneud â'r menopos wedi llwyddo ar y sail hon.

Beth yw fy hawliau fel gweithiwr?

Yr hawliau sy'n berthnasol i weithwyr sy'n mynd drwy'r peri/menopos ac sy'n cael symptomau yn y gwaith yw:

- gallu gweithio mewn awyrgylch diogel, iach gan gynnwys cael mynediad at doiledau, dŵr ac awyru

- peidio â bod yn destun aflonyddu na gwahaniaethu uniongyrchol neu anuniongyrchol; y nodweddion gwarchoddedig perthnasol yw oed, rhyw ac anabledd

- yr hawl i gael tâl salwch a gwyliau blynyddol

- gofyn am oriau gwaith hyblyg (os

ydych wedi gweithio am fwy na 26 wythnos gyda'r cwmni)

- amddiffyniad yn erbyn cael eich diswyddo yn annheg (fel arfer os ydych wedi cael eich cyflogi am fwy na 2 flynedd).

Os oes gan eich cwmni bolisi menopos, dylech ymgysylltu â'r bolisi a sicrhau eich bod yn dilyn rolau'r unigolyn, yn enwedig mewn perthynas â chymryd cyfrifoldeb personol dros eich iechyd eich hun a bod yn agored ac yn onest wrth sgwrsio gyda rheolwyr neu AD.

Sut gall dynion gynnig cefnogaeth yn y gwaith?

Nid mater i fenywod neu staff AD yw hwn yn unig. Mae'r rhan fwyaf o ddynion yn byw gyda menywod, yn ffrindiau gyda nhw neu'n gweithio gyda nhw. Mae'n annhebygol mai darllen y llyfryn hwn fydd y tro cyntaf i chi glywed am hormonau benywaidd neu siarad am y mislif a'r menopos. Bydd y peri/menopos yn

effeithio ar aelodau o'ch teulu a/neu ffrindiau, ac ar bobl yn eich bywyd personol a phroffesiynol, os nad nawr, yna ar ryw adeg yn y dyfodol.

Felly dyma rai awgrymiadau am sut i helpu eich anwyliaid, ffrindiau a chydweithwyr:

- dysgwch ychydig bach am y

pethau sylfaenol i ddangos eich bod chi'n gwneud ymdrech i ddeall, (mae darllen y llawlyfr hwn yn ddechrau gwyb), ac ewch i unrhyw sesiynau addysg menopos sy'n cael eu cynnal yn y gwaith

- byddwch yn barod i gael sgwrs os bydd y pwnc yn codi ac yn ddigon dewr i ddechrau sgwrs os yw'n berthnasol

- byddwch yn gyfforddus â dweud y geiriau mislif, perimenopos neu menopos

- deallwch y gall symptomau ddechrau flynyddoedd cyn y daw'r mislif i ben ac y gallant achosi pob math o symptomau corfforol a seicolegol, hyd yn oed i'r pwynt lle gall eich ffrind neu gydweithiwr ymddwyn yn wahanol iawn i'r arfer, ac efallai ei bod yn sylweddol neu

ddim yn sylweddoli beth sy'n digwydd

- dylech wybod fod HRT yn ddiogel ac yn effeithiol i'r rhan fwyaf o bobl y mae ei angen arnynt, a'i fod ar gael ar y GIG, y cyfan sydd angen ei wneud yw mynd at y meddyg teulu, felly beth am gynnig mynd gyda'ch ffrind i'r apwyntiad

- dylech wybod fod adnoddau ar gael lle gall pobl gael gwybodaeth ar sail tystiolaeth a chyngor, fel **ap a gwefan balance menopause** sydd am ddim.

- dylech wybod pa gymorth sydd ar gael yn eich sefydliad drwy fod yn gyfaill i gydweithiwr, gwybod beth yw prif nodweddion y polisi menopos, y mathau o gymorth sydd ar gael a phwy yw'r modelau rôl menopos.

Adnoddau Pellach

Gwefan Balance a llyfrgell o adnoddau gyda gwybodaeth am y menopos
<https://www.balance-menopause.com/>

Ap Balance

<https://www.balance-menopause.com/balance-app/>

Enghraifft o Bolisi Menopos

<https://www.balance-menopause.com/balance-for-corporates/>

Gwybodaeth GIG am y menopos

<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>

Canllawiau NICE am y menopos

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng23>

Talking Menopause

<https://www.talkingmenopause.co.uk/>

Cyfeiriadau at arolygon o effaith ar sefyllfaoedd gwaith:

1. <https://www.balance-menopause.com/news/menopause-symptoms-are-killing-womens-careers-major-survey-reveals/>
2. <https://www.nhmenopausesociety.org/news/>



© Balance App Limited 2022

All intellectual property rights in the content and materials in this leaflet are owned by Balance App Limited and/or other licensors. Materials, images and other content may not be copied without the express prior written permission or licence of Balance App Limited.