

Ydych chi'n absennol o'r gwaith oherwydd salwch ac yn poeni am eich swydd?

Camau y gallwch eu cymryd i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith

Ar 6 Ebrill 2010, cafodd y Datganiad Meddygol diwygiedig (y 'Nodyn Ffitrwydd') ei gyflwyno yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Cafodd y canllawiau a geir yma eu cyhoeddi gyntaf yn 2004 ac felly nid ydynt yn cyfeirio o gwbl at y Nodyn Ffitrwydd. Byddem yn gofyn i ddarllenwyr y ddogfen ganllaw hon ystyried sut mae'r Nodyn Ffitrwydd wedi effeithio ar yr arfer da a geir ynddi.

Er mwyn helpu darllenwyr i ystyried hyn, mae HSE yn awgrymu eu bod yn cyfeirio at y canllawiau perthnasol ar gyflwyno'r Nodyn Ffitrwydd:

Cyflogwyr <http://www.dwp.gov.uk/docs/fitnote-employer-guide.pdf>

Cyflogeion <http://www.dwp.gov.uk/docs/fit-note-employee-guide.pdf>

Meddygon Teulu <http://www.dwp.gov.uk/docs/fitnote-gp-guide.pdf>

Darparwyr Iechyd Galwedigaethol

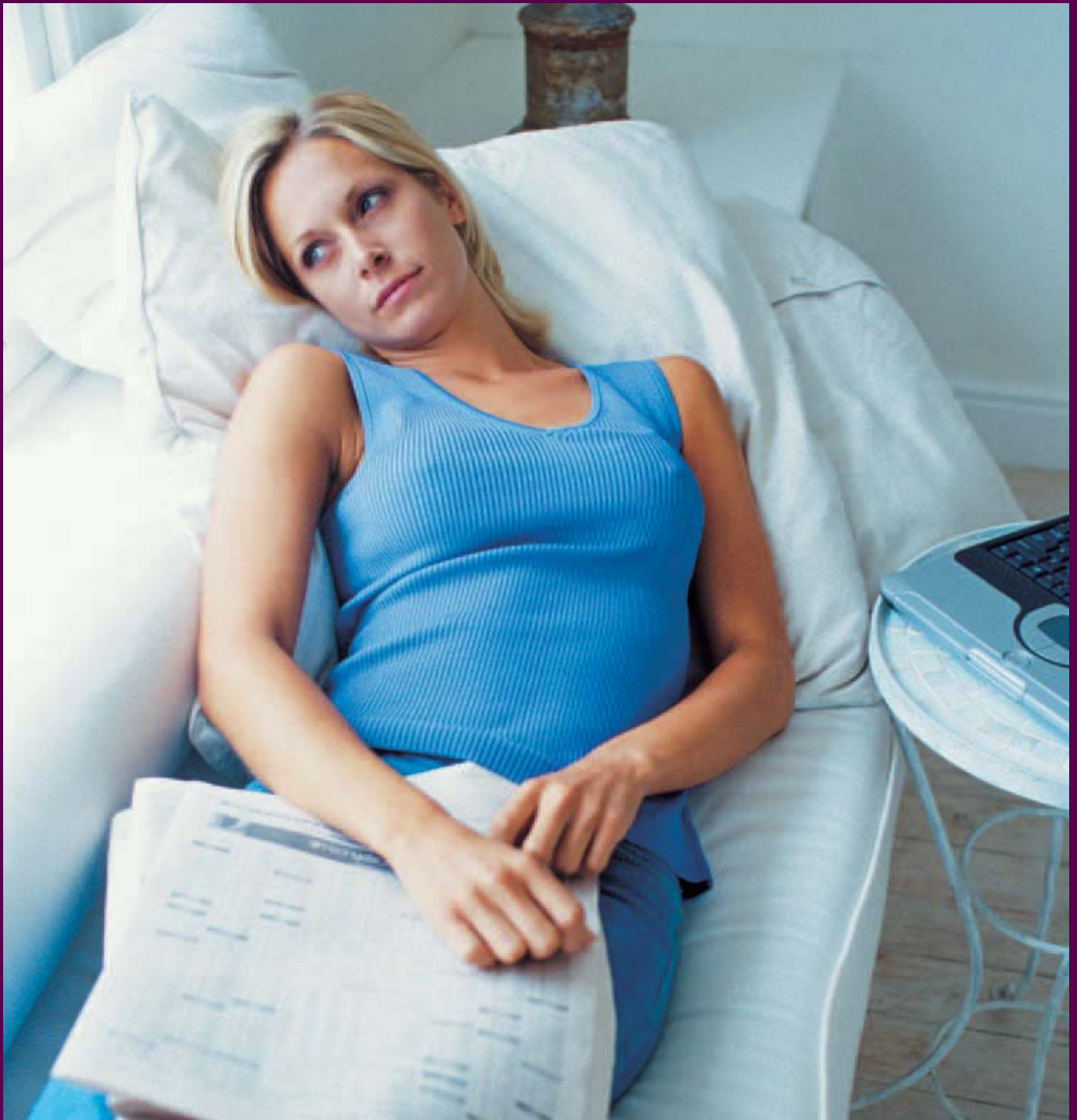
<http://www.dwp.gov.uk/docs/fitnote-occupational-health-guide.pdf>

Yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch ac yn poeni am eich swydd?

Camau y gallwch eu cymryd i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith



Mae'r daflen hon yn cynnwys cyngor ymarferol i chi os ydych yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch ac yn poeni am golli'ch swydd, neu'n poeni y bydd dychwelyd i'r gwaith yn wael i'ch iechyd. Mae'n awgrymu camau y gallwch eu cymryd eich hunain i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith yn ddiogel, cyn gynted â phosibl. Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth am sut y gall eich cyflogwr eich helpu ac o ble y gallwch gael rhagor o gyngor.





A oeddech chi'n gwybod?

- Bydd dechrau gwneud gweithgareddau bob dydd eto, fel mynd i'r gwaith, yn eich helpu i deimlo'n well.
- Gellir rheoli unrhyw boen neu anghysur rydych yn parhau i'w deimlo drwy wneud y newidiadau cywir yn y gwaith.
- Mae gwaith, pan gaiff ei reoli'n dda, yn dda i'ch iechyd, ond gall peidio â gweithio wneud i chi deimlo'n waeth.



Siaradwch â'ch cyflogwr tra'ch bod yn absennol o'r gwaith

Cadwch mewn cysylltiad â'ch cyflogwr ynglŷn â'ch salwch. Rhwng wybod iddynt am unrhyw gyngor y mae eich meddyg wedi'i roi i chi, fel pa mor hir y mae'n bosibl y byddwch yn absennol o'r gwaith. Gofynnwch am unrhyw newyddion o'r gwaith i'ch helpu i deimlo fel rhan o beth sy'n digwydd. Os nad ydych am siarad â'ch rheolwr neu'ch goruchwyliwr, gall eich undeb llafur neu gynrychiolwyr cyflogai eraill neu gydweithiwr weithredu fel canolwr ar eich rhan.

ynglŷn ag unrhyw newidiadau rhesymol sydd eu hangen arnoch os ydych yn anabl neu os yw eich iechyd a'ch diogelwch mewn perygl.

Os oes yna broblemau eraill yn eich atal rhag dychwelyd, siaradwch â'ch cyflogwr amdanynt. Mae'n bosibl y gallant eich helpu.

Cofiwch, os na fyddwch yn cysylltu â'ch cyflogwr, bydd yn rhaid iddynt wneud penderfyniadau amdanoch heb wybod beth yw'ch anghenion.

Efallai fod gan eich cyflogwr reolau a gweithdrefnau ar waith y mae'n ofynnol i chi eu dilyn pan fyddwch yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch.

Os oes gan eich cyflogwr nyrs iechyd galwedigaethol neu feddyg, cysylltwch â hwy i weld pa help y mae'n bosibl y bydd ei angen arnoch i ddychwelyd i'r gwaith. Ni fyddant yn trafod eich iechyd heb eich caniatâd. Mae'n ddyletswydd arnynt i hysbysu eich cyflogwr



Siaradwch â'ch meddyg am eich gwaith

Rhowch wybod i'ch meddyg am eich swydd a gofynnwch yn glŵn â:

- dychwelyd i'r gwaith;
- unrhyw dasgau gwaith y bydd angen eu haddasu'n barhaol neu dros dro i'ch caniatáu i ddychwelyd;
- unrhyw sgil-ffeithiau triniaethau neu feddyginiaethau a allai effeithio ar eich gwaith.

Os ydych yn fodlon gwneud hynny, gallwch ofyn i'ch cyflogwr ysgrifennu at eich meddyg am eich swydd a'r newidiadau y mae angen eu gwneud i'ch helpu i ddychwelyd. Ni fydd eich meddyg yn trafod eich iechyd heb eich caniatâd.

Gall eich cyflogwr eich helpu tra'ch bod yn absennol o'r gwaith

Bydd cadw mewn cysylltiad â'ch cyflogwr yn helpu'r ddau ohonoch i drefnu pryd y byddwch yn dychwelyd i'r gwaith. Siaradwch â hwy i weld beth y gallant ei wneud i'ch helpu. Ymhlith y camau y gallant eu cymryd mae:

- derbyn cyngor gennych chi, eich rheolwr neu'ch goruchwyliwr a'ch undeb llafur neu gynrychiolydd cyflogeion arall;
- defnyddio'r cyngor hwn i lunio cynllun dychwelyd i'r gwaith yn pennu unrhyw newidiadau i'ch swydd neu newidiadau i fesurau rheoli iechyd a diogelwch cyn i chi ddychwelyd;
- sicrhau bod pawb sy'n cymryd rhan yn cytuno ar y cynllun.

Dyma rai enghreifftiau o newidiadau y mae'n bosibl y gall eich cyflogwr eu gwneud :

- cynnig oriau byrrach i chi, ac yna'u cynyddu o fewn amserlen gytûn;
- addasu neu newid yr offer rydych yn eu defnyddio yn y gwaith i'w gwneud yn ddiogel ac yn gysurus;

- cyflwyno llai o faich waith i chi neu gynnig eich bod yn gweithio'n arafach ac yna cynyddu'r baich gwaith i'r hyn sy'n arferol;
- addasu'ch swydd drwy ddisodli neu ailddyrannu tasgau dros dro neu ar sail adnewyddadwy.

Sicrhewch eich bod yn deall effaith newidiadau o'r fath ar eich cyflog.

Mae angen i'ch cyflogwr benderfynu p'un a fydd mesurau rheoli iechyd a diogelwch presennol yn diogelu'ch iechyd a'ch diogelwch ar ôl i chi ddychwelyd i'r gwaith. Os bydd angen gwneud newidiadau, mae'n ddyletswydd ar eich cyflogwr i ymgynghori â chynrychiolydd diogelwch eich undeb llafur neu'r cynrychiolydd iechyd cyflogeion a benodwyd yn glŵn â'u heffaith ar eich iechyd a'ch diogelwch a chyflogeion eraill yr effeithir arnynt gan y newidiadau. Ni all eich cyflogwr drafod eich manylion personol neu eich manylion iechyd heb eich caniatâd.

Efallai y bydd angen cyngor proffesiynol neu arbenigol arnoch chi neu ar eich cyflogwr weithiau



(darllenwch ddiwedd y daflen hon). Os ydych yn anabl, gallwch ofyn i'ch Canolfan Byd Gwaith agosaf am help. Bydd Ymgynghorydd Gwaith i'r Anabl yn ystyried p'un a all y Cynllun Mynediad at Waith eich helpu chi a'ch cyflogwr.

Dychwelyd i'r gwaith

- Os ydych wedi bod yn absennol o'r gwaith am amser hir, gall ymweliad anffurfiol yn ystod yr awr ginio neu egwyl goffi eich helpu i ddal fyny.
- Bydd eich cyflogwr neu'ch rheolwr yn awyddus i'ch croesawu'n ôl ac i sicrhau eich bod yn teimlo'n iawn. Manteisiwch ar y cyfle hwn i drafod eich cynllun dychwelyd i'r gwaith ac unrhyw broblemau sydd gennych.
- Helpwch eich cyflogwr neu'ch rheolwr i edrych ar eich cynnydd ac i wneud unrhyw newidiadau sydd eu hangen i'ch cynllun dychwelyd i'r gwaith.

- Mae Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 yn sicrhau bod gan bawb yn y gwaith yr hawl i amddiffyn eu hiechyd a'u diogelwch, cyhyd ag y bo'n rhesymol ymarferol.
- Mae Deddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd 1995 yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr wneud newidiadau rhesymol i ddiwallu anghenion cyflogeion sy'n anabl neu sydd wedi dod yn anabl, yn ôl diffiniad y Ddeddf. Nid yw'r ffaith bod gan berson anabledd yn golygu ei fod yn peri risg ychwanegol i iechyd a diogelwch.
- Mae gan gyflogeion a gweithwyr hawliau yn y gwaith o dan gyfraith cyflogaeth.

Ni fwriedir i'r rhain weithredu fel datganiadau awdurdodol o'r gyfraith ac er mwyn cael cyngor cyfreithiol dylech gyfeirio at y ffynonellau ar ddiwedd y daflen hon.

O ble y gallwch chi a'ch cyflogwr ddod o hyd i ragor o wybodaeth?

Managing sickness absence and return to work: An employer's and manager's guide HSG249 HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2882 5

Gallwch hefyd ddod o hyd i help a chynghor yn www.hse.gov.uk/sicknessabsence

Gallwch ddefnyddio cyfrifiaduron cyhoeddus a'r rhyngwyd drwy ddefnyddio canolfannau arlein y DU a Rhwydwaith y Bobl yng Nghymru a Lloegr a Mannau Mynediad i'r Rhyngwyd ar gyfer y Cyhoedd yn yr Alban. I gael gwybod ble mae eich canolfan arlein y DU agosaf neu'r Man Mynediad i'r Rhyngwyd ar gyfer y Cyhoedd agosaf ffonwch 0800 77 1234. I gael gwybod ble mae eich Canolfan Rhwydwaith y Bobl cysylltwch â'ch llyfrgell agosaf.

Cyngor ar iechyd a diogelwch

Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE): www.hse.gov.uk
Llinell Wybodaeth: 08701 545500

Cyngor ar gyflogaeth a budd-daliadau'r wladwriaeth

Y Ganolfan Byd Gwaith: www.canolfanbydgwaith.gov.uk
Edrychwch yn yr Yellow Pages i ddod o hyd i'ch Canolfan Byd Gwaith lleol.

Cyngor iechyd personol

Galw Iechyd Cymru: www.nhsdirect.nhs.uk (Cymru a Lloegr) Ffôn: 0845 46 47

NHS24: www.nhs24.com
(Yr Alban) Ffôn: 08454 24 24 24

Cyngor ar hawliau anabled

Comisiwn Hawliau Anabled (DRC): www.drc-gb.org
Llinell Gymorth: 08457 622 633

Cyngor ar hawliau yn y gwaith

Y Gwasanaeth Ymgynghorol Cymodi a Chymrodeddu (ACAS): www.acas.org.uk
Llinell Gymorth: 08457 474 747

Y Gyngres Undebau Llafur (TUC): www.tuc.org.uk
Ffôn: 020 7636 4030

Cyngor i ddefnyddwyr a chynghor ar les

Canllaw cyngor y Ganolfan Cyngor ar Bopeth: www.adviceguide.org.uk
Edrychwch yn yr Yellow Pages i ddod o hyd i'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth agosaf

Rhagor o Wybodaeth

Mae cyhoeddiadau ar werth a chyhoeddiadau am ddim yr HSE ar gael i'w harchebu drwy'r post o HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA
Ffôn: 01787 881165
Ffacs: 01787 313995
Gwefan: www.hsebooks.co.uk
(Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth hefyd ar gael o siopau llyfrau a gellir llwytho taflenni am ddim o wefan HSE: www.hse.gov.uk)

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch ffonwch Llinell Wybodaeth HSE
Ffôn: 08701 545500
Ffacs: 02920 859260
e-bost: hseinformationservices@natbrit.com
neu ysgrifennwch at Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau o 15 o HSE Books, ISBN 0 7176 6123 7. Mae copiau unigol am ddim ar gael hefyd o HSE Books.

© [®] *Hawlfraint y goron*
Gellir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, ardystio neu fasnachol. Cyhoeddwyd am y tro cyntaf 10/04. Dylid cydnabod y ffynhonnell fel HSE.

INDG397W/E 10/04 C30
Argraffwyd a chyhoeddwyd gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch