Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service

Developed by
GIG Cymru NHS Wales | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Addasiadau Gwaith

Pan fydd gan rywun gyflwr iechyd neu anabledd, efallai y bydd angen rhoi newidiadau yn eu lle yn y gwaith i'w cefnogi i wneud eu gwaith. Weithiau gelwir y rhain yn 'addasiadau rhesymol'.

Mae addasiadau rhesymol yn benodol i unigolyn unigol. Gallant gynnwys unrhyw faes gwaith. Nid yw'n ddigon i gyflogwyr ddarparu'r union amodau gwaith â phobl nad ydynt yn anabl i bobl anabl. Rhaid i gyflogwyr wneud addasiadau rhesymol yn ôl y gyfraith. Efallai na fydd angen addasiadau ar rai pobl neu efallai na fydd arnynt eisiau addasiadau er y gallai hyn newid dros amser.

Os ydych chi'n teimlo bod angen addasiadau yn y gwaith, trafodwch nhw gyda'ch rheolwr neu siaradwch ag ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol os oes gan eich gweithle un. Os oes angen cyngor pellach arnoch a'ch bod yn aelod o undeb, siaradwch â chynrychiolydd undeb. Mae ACAS yn cynnig cefnogaeth i unrhyw un https://www.acas.org.uk

Enghreifftiau o addasiadau rhesymol

Oriau gwaith a lleoliad	Gwyliau ac amser ychwanegol i orffwys	Newidiadau i'ch tasgau gwaith	Newidiadau i'ch amgylchedd gwaith
• Newid amseroedd gwaith. • Gweithio sifftiau nad ydynt yn olynol i ganiatáu amser adfer rhyngddynt. • Newid patrwm gwaith (fel rhoi'r gorau dros dro i weithio yn ystod y nos). • Lleoliad gwaith yn agosach at gartref i leihau blinder o gymudo. • Cyfuniad o weithio gartref ac yn y gweithle.	• Rhannu cinio yn 2 egwyl lai. • Egwyl amser cinio hirach am amser adfer ychwanegol. • Amser ychwanegol ar gyfer cwblhau tasgau arferol a pheidio â gweithio i derfynau amser tynn.	• Hepgor tasgau penodol sy'n achosi problemau, gan eu disodli â thasg amgen. • Ail-ddosbarthu tasgau ymhlith aelodau'r tîm. • Lleihad dros dro yn y gwaith neu lai o waith cymhleth.	• Defnyddio ystafell dawel i helpu canolbwyntio. • Offer ychwanegol i gefnogi ystum a hyrwyddo gofal cymalau (megis cadair addasadwy, desg uchel / isel, gorffwysydd traed, bysellfwrdd meddal byr, llygoden fertigol). • Offer i gynorthwyo blinder gwybyddol / synhwyraidd (megis clustffonau canslo sŵn, meddalwedd lleferydd i destun).

(Delweddau trwy garedigrwydd Vecteezy.com)

(Gwybodaeth drwy gwrteisi Therapyddion Galwedigaethol yn nhîm Iechyd Galwedigaethol Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan)

E-bost: abb.symptommanagementservice@wales.nhs.uk Ffôn: 03330 415379