



Datganiad ac Arweiniad ar y Menopos

I'w ddefnyddio yn y canlynol:	Pob coleg, ysgol ac adran
I'w ddefnyddio gan y canlynol:	Holl staff y brifysgol
Perchennog:	Iechyd Galwedigaethol
Cysylltwch â:	Michele Lake - Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol
Dyddiad lansio:	I'W GADARNHAU
Dyddiad adolygu:	I'W GADARNHAU

Cynnwys:

1. Cefndir.....	3
2. Rhagarweiniad.....	3
3. Amcanion.....	4
4. Cwmpas	4
5. Diffiniadau.....	4
6. Symptomau'r Menopos.....	5
7. Gyrwyr.....	5
8. Swyddogaethau a Chyfrifoldebau.....	5
9. Cysylltiadau â pholisïau eraill.....	7
10. Atodiadau.....	7
11. Cysylltiadau Allanol	7

1. Cefndir

1.1 Merched yn y menopos yw'r grŵp poblogaeth sy'n cynyddu fwyaf yn y gweithlu ar hyn o bryd yn ôl [adroddiad gan y llywodraeth ar y menopos](#), a amlygwyd gan yr [Office of National Statistics](#). Yr oedran cyfartalog i ferch fynd drwy'r menopos yw 51 a bydd un o bob tri o'r gweithlu dros 50 cyn bo hir.

1.2 Mae tair o bob pedair merch yn dioddef symptomau a gallai un o bob pedair ddioddef symptomau difrifol. Yn ôl y [Faculty of Occupational Medicine](#) (FOM), mae bron i 8 o bob 10 merch sydd yn y menopos yn gweithio.

1.3 Yn frawychus, mewn rhai achosion, gall symptomau'r menopos arwain at ferched yn gadael eu swyddi. Mae un o bob pedwar yn ystyried gadael eu swyddi, yn ôl y [Wellbeing of Women survey yn 2016](#) <<http://www.itv.com/news/2016-11-23/quarter-of-women-going-through-menopause-considered-leaving-work/>>. Mae ymwybyddiaeth o'r pwnc hwn yn sylfaenol ac mae lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig â'r pwnc yn hanfodol fel bod mwy o bobl yn siarad yn agored ac y gellir dechrau normaleiddio'r menopos.

2. Rhagarweiniad

2.1 Mae Prifysgol Bangor wedi ymrwymo i ddarparu amgylchedd cynhwysol a chefnogol i bawb sy'n gweithio yma.

2.2 Mae'r rhan fwyaf o ferched yn dioddef symptomau yn ystod y perimenopos a'r menopos oherwydd newidiadau i lefelau hormonau. Gyda'r gefnogaeth gywir a thriniaeth feddygol at eu symptomau, bydd eu profiad yn y gwaith yn gwella.

2.3 Ni ddylai'r menopos fod yn destun tabŵ nac yn 'gudd.' Rydym eisiau i bawb ddeall beth yw'r menopos a'r perimenopos a gallu siarad amdanynt yn agored, heb deimlo cywilydd. Nid mater i ferched yn unig yw hwn, bydd yn effeithio ar ddynion traws a rhai pobl anneuaid, a bydd pob dyn yn cael ei effeithio ganddo'n anuniongyrchol.

2.4 Mae'r newid yn oedran gweithlu'r Deyrnas Unedig yn golygu bod rhwng 75% ac 80% o ferched sydd yn y menopos yn gweithio. Mae ymchwil yn dangos bod y rhan fwyaf o'r merched yr effeithir arnynt yn amharod i drafod problemau iechyd sy'n gysylltiedig â'r menopos gyda'u rheolwr llinell, na gofyn am gefnogaeth neu addasiadau y gallai fod eu hangen arnynt.

2.5 Mae'r datganiad hwn yn nodi'r canllawiau i aelodau staff a rheolwyr ar ddarparu'r gefnogaeth gywir i ferched i'w helpu i reoli symptomau'r perimenopos a'r menopos yn y gwaith. Nid yw'n gytundebol ac nid yw'n rhan o delerau ac amodau cyflogaeth.

3. Nodau

Dyma nodau'r datganiad hwn:

- 3.1 Meithrin amgylchedd lle gall cydweithwyr ddechrau trafodaeth yn agored ac yn gyfforddus neu gymryd rhan mewn trafodaethau am y menopos.
- 3.2 Sicrhau bod pawb yn deall beth yw'r menopos, yn gallu cael trafodaethau ystyrlon yn hyderus a'u bod yn glir am bolisi ac arferion Prifysgol Bangor, gyda chefnogaeth Adnoddau Dynol ac Iechyd Galwedigaethol.
- 3.3 Addysgu a hysbysu rheolwyr am symptomau posib y perimenopos a'r menopos, a sut gallant gefnogi unigolion yn y gwaith.
- 3.4 Sicrhau bod y rhai sy'n dioddef symptomau'r menopos yn teimlo'n hyderus i godi'r mater a gofyn am gefnogaeth ac unrhyw addasiadau rhesymol fel y gallant barhau i fod yn llwyddiannus yn eu swyddi.
- 3.5 Lleihau absenoldeb salwch oherwydd y perimenopos a symptomau'r menopos.
- 3.6 Rhoi sicrwydd i'r holl staff sy'n mynd drwy'r perimenopos a'r menopos bod Prifysgol Bangor yn gyflogwr cyfrifol, sydd wedi ymrwymo i gefnogi eu hanghenion yn ystod y menopos.

4. Cwmpas

- 4.1 Mae'r datganiad a'r arweiniad hwn yn berthnasol i holl staff y brifysgol ar bob lefel.

5. Diffiniadau

- 5.1 Y menopos yw pan fydd merch yn peidio â chael mislif. Mae'n digwydd pan fydd yr ofariau'n rhoi'r gorau i gynhyrchu wyau, ac o ganlyniad, mae lefelau hormonau o'r enw estrogen, progesteron a thestosteron yn gostwng.

Ceir pedwar cyfnod allweddol:

Cyn y menopos - y cyfnod cyn i unrhyw symptomau'r menopos ymddangos.

Perimenopos – pan fydd symptomau'r menopos yn ymddangos oherwydd newidiadau i hormonau, ond bod y mislif yn dal i ddigwydd (hyd yn oed os yw'n afreolaidd)

Menopos – pan nad yw mislif wedi digwydd am gyfnod o 12 mis yn olynol

Ôl-fenopos - y cyfnod ar ôl y 12 mis yn olynol heb fislif.

Yr oedran cyfartalog i ferch gyrraedd y menopos yw 51, ond mae newidiadau hormonaidd yng nghyfnod y perimenopos yn golygu bod llawer yn dioddef symptomau am tua 10 mlynedd cyn hyn. Mae un o bob 100 o ferched yn dechrau'r menopos o dan 45 oed ac un o bob 1000 o ferched yn dechrau cyn 40 oed.

6. Symptomau'r Menopos

6.1 Mae dros 80% o ferched, dynion traws a rhai pobl anneuaidd yn dioddef symptomau oherwydd newidiadau i lefelau hormonau. Mae 25% o'r rhain yn dioddef symptomau a allai gael eu hystyried yn rhai difrifol a chael effaith sylweddol ar eu bywyd bob dydd.

6.2 Ceir llawer o symptomau, yn cynnwys, ond nid yn unig, gorbryder, dryswch, blinder, pyliau o wres, trafferth cysgu, trafferth canolbwyntio, cur pen neu feigrin. Gall mislif trwm, cyhyrau a chymalau poenus a cholli hyder a hunan-barch ddigwydd hefyd.

6.3 Mae'n bwysig cofio bod lefelau is o estrogen yn para am byth. Nid yw hwn yn gyfnod y mae pobl yn mynd drwyddo ac yn 'dod allan yr ochr draw'. Heb gymryd hormonau ychwanegol, gall symptomau parhaus ddigwydd am weddill bywyd rhywun. Mae diffyg estrogen yn cael effaith bellach ar iechyd yn y dyfodol gan ei fod yn gysylltiedig â cholli dwysedd esgyrn (sy'n arwain at osteoporosis), clefyd y galon, diabetes a dementia.

7. Gyrwyr

7.1 Rydym wedi ymrwymo i sicrhau bod y brifysgol yn le gwaith, ymchwil ac astudio cynhwysol a chroesawgar, lle mae iechyd a lles yn flaenoriaeth i bawb.

8. Swyddogaethau a Chyfrifoldebau

8.1 Aelodau staff:

8.1.1 Mae'r pob aelod staff yn gyfrifol am y canlynol:

- Gwneud eu hiechyd eu hunain yn flaenoriaeth
- Bod yn agored ac yn onest mewn trafodaethau gyda rheolwyr/AD ac Iechyd Galwedigaethol.
- Os na all aelod staff siarad â'i reolwr llinell neu os nad yw ei reolwr llinell yn ei gefnogi, gall siarad â'i swyddog AD dynodedig, ei undeb neu Iechyd Galwedigaethol.
- Cyfrannu at amgylchedd gwaith parchus a chynhyrchiol.
- Bod yn barod i helpu a chefnogi eu cydweithwyr.

- Dylent fod yn cael yr holl addasiadau y mae eu cydweithwyr wedi cytuno arnynt yn gyfrinachol gyda'u rheolwyr llinell er mwyn cynorthwyo gyda'u hiechyd.

8.2 Rheolwyr Llinell

8.2.1 Dylai pob rheolwr llinell wneud y canlynol:

- Ymglyfarwyddo â datganiad a chanllawiau'r menopos a pholisïau cysylltiedig eraill er mwyn sicrhau bod y gefnogaeth a'r cyngor gorau posib yn cael eu darparu i staff.
- Bod yn barod ac yn fodlon cael trafodaethau agored am y menopos, gan ddeall natur bersonol y sgysiau a thrin y drafodaeth mewn modd sensitif a phroffesiynol.
- Dilyn unrhyw ganllawiau sy'n ymwneud â'r menopos a ddarperir gan y brifysgol ac AD, gan gyfeirio ac adolygu ar y cyd ag AD cyn cytuno â'r ferch ar y ffordd orau i'w chefnogi, neu ar yr addasiadau sydd eu hangen.
- Cofnodi'r addasiadau a gytunwyd arnynt, a'r camau gweithredu i'w rhoi ar waith.
- Sicrhau trafodaeth barhaus a dyddiadau adolygu
- Sicrhau y cedwir at yr holl addasiadau y cytunwyd arnynt

Pan fo addasiadau'n aflwyddiannus, neu os yw'r symptomau'n mynd yn fwy problemus, gall y rheolwr llinell wneud y canlynol:

- Trafod gydag AD y posibilrwydd o gyfeirio at lechyd Galwedigaethol am gyngor pellach.
- Cyfeirio'r aelod staff at lechyd Galwedigaethol
- Adolygu cyngor lechyd Galwedigaethol a gweithredu argymhellion lle bo'n rhesymol ymarferol

8.3 Iechyd Galwedigaethol

8.3.1 Dyma swyddogaeth lechyd Galwedigaethol:

- Cynnal asesiad cyfannol o unigolion i weld a all y menopos fod yn cyfrannu at symptomau/llesiant ai peidio; darparu cyngor ac arweiniad yn unol ag ymchwil cyfredol.
- Cyfeirio at ffynonellau cefnogaeth a chyngor priodol
- Darparu cefnogaeth a chyngor i Adnoddau Dynol a rheolwyr llinell wrth benderfynu a chytuno ar addasiadau rhesymol, os oes angen.
- Monitro cyfeiriadau oherwydd symptomau'r menopos a darparu cyfeiriadau ychwanegol lle bo angen.
- Dod i sesiynau hyfforddi

- Crynhoi'r holl achosion sy'n ymwneud â symptomau'r menopos mewn adroddiad gweithgaredd blynyddol.
- Adolygu adnoddau'r menopos ar dudalennau gwe lechyd Galwedigaethol a'u diweddarau'n rheolaidd.

8.4 Adnoddau Dynol

8.4.1 Bydd AD yn gwneud y canlynol:

- Cynnig arweiniad i reolwyr ar ddehongli'r datganiad hwn a'r canllawiau hyn.
- Cael trafodaethau agored gyda chydweithwyr am y menopos, cynnig arweiniad, cefnogaeth neu addasiadau mewn ymgais i gefnogi gofynion yr unigolyn, lle bo modd.
- Monitro a gwerthuso effeithiolrwydd y canllawiau hyn mewn perthynas â lefelau absenoldeb a pherfformiad cysylltiedig.

8.5 Rhaglen Cymorth Gweithwyr (Gofal yn Gyntaf)

7.5.1. Bydd y tîm Cymorth Gweithwyr yn gwneud y canlynol:

- Darparu mynediad i gwrsela dros y ffôn, ar-lein ac wyneb yn wyneb 24/7 i bob aelod staff trwy rif y llinell gymorth:

Ffôn: 0800174319 ac ar-lein: www.carefirst-lifestyle.co.uk

Enw defnyddiwr: bangor

Cyfrinair: employee

9. Cysylltiadau at bolisiau eraill

Mae'r ddogfen hon yn gysylltiedig â'r dogfennau canlynol:

- Gweithdrefn Absenoldeb Salwch
- Polisi Gweithio'n Hyblyg
- Strategaeth Iechyd a Lles
- Polisi Straen

10. Atodiadau

- Atodiad 1 – Canllawiau i Reolwyr ar y Menopos yn y Gwaith
- Atodiad 1a – Cynllun Iechyd yn y Gwaith – (HSS)
- Atodiad 1b – Templed Trafodaeth Gyfrinachol Cydweithwyr
- Atodiad 2 – Canllawiau i Staff ar y Menopos yn y Gwaith

11. Cysylltiadau Allanol

Canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) Mae'r rhain yn esbonio sut y gall eich clinigwr benderfynu pa fathau o driniaethau ac ymyriadau y gall eu cynnig i chi <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23/ifp/chapter/Menopause>

Mae'r GIG yn rhoi trosolwg ar y menopos. Gallwch ddarllen mwy yn <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>

Gwefan gyda gwybodaeth am ddim am y menopos a llyfrgell helaeth o wybodaeth am y perimenopos/y menopos, ffilmiau, podlediadau, straeon, ewch i <https://www.balance-menopause.com/>

Yr ap balance – am gymorth a gwybodaeth am ddim am y perimenopos a'r menopos. Mae gan yr ap draciwr symptomau ac adroddiadau iechyd personol y gellir eu defnyddio i helpu unigolion i siarad â'u meddyg am eu symptomau. Gallwch ddod o hyd iddo yn yr App Store ar eich ffôn neu ei lawrlwytho o'r fan yma www.balance-menopause.com/balance-app/

Gwylwch y rhaglen ddogfen hon gyda Davina McCall:

<https://www.channel4.com/programmes/davina-mccall-sex-myths-and-the-menopause>

Atodiad 1 - Canllawiau i Reolwyr ar gyfer Trafodaethau gyda Chydweithwyr

Mae'r brifysgol wedi ymrwmo i gynnig lle gwaith cefnogol, tosturiol a chynhwysol, lle mae aelodau staff yn teimlo'n gyfforddus yn trafod symptomau'r menapos maent. Os yw aelod staff yn dymuno siarad am ei symptomau neu ddim ond eisiau siarad am sut mae'n teimlo (efallai na fydd yn sylweddoli ei bod yn symptomatig) neu os yw'n dymuno siarad am sut gall y menapos effeithio arni hi a'i pherthynas ag eraill sydd yn y menapos:

- Caniatewch ddigon o amser i'r sgysiau
- Dewch o hyd i le tawel sy'n gyfrinachol
- Anogwch hwy i siarad yn agored ac yn onest
- Awgrymwch ffyrdd y gellir eu cefnogi (gweler y symptomau isod) – rhannwch y canllawiau staff ar y menapos yn y gwaith (Atodiad 2)
- Cytunwch ar gamau gweithredu a sut i'w rhoi ar waith (ceir templed defnyddiol (yn Atodiad 1a) y gallwch ei ddefnyddio i gofnodi'r cyfarfod fel bod pawb yn cytuno ar yr hyn a drafodwyd a'r camau nesaf, cyn i'r cyfarfod ddod i ben). Cofiwch sicrhau bod y cofnod hwn yn cael ei drin yn gyfrinachol ac yn cael ei gadw mewn lle diogel.
- Cytunwch a ddylai aelodau eraill o'r tîm gael eu hysbysu a chan bwy
- Cofiwch sicrhau bod amser yn cael ei neilltuo ar gyfer cyfarfod dilynol.

Cefnogaeth gyda Symptomau

Gall symptomau ddod i'r amlwg yn gorfforol ac yn seicolegol, dylid ystyried rhoi cefnogaeth i unigolion fel y manylir isod:

Pyliau o Wres

- Gofyn am reolaeth tymheredd ar gyfer eu man gwaith, fel gwyntyll ar eu desg neu symud yn agosach at ffenestr neu i ffwrdd o ffynhonnell wres (lle bo'n bosib, gwyntyll sy'n cysylltu â'r cyfrifiadur gydag USB, er mwyn bod yn gyfeillgar i'r amgylchedd)
- Mynediad hawdd at ddŵr yfed
- Addasiadau i ddillad gwaith, e.e. tynnu siaced
- Mynediad i gyfleusterau ystafell orffwys i gael seibiant neu ardal dawel os oes rhaid iddynt reoli pyliau o wres difrifol.

Mislif trwm/ysgafn

- Mynediad i doiled
- Cymeradwyo ceisiadau am wisgoedd gwaith ychwanegol

- Sicrhau bod nwyddau mislif ar gael mewn toiledau ledled y brifysgol.
- Sicrhau bod lle ar gael iddynt gadw dillad glân.

Cur pen

- Cynigiwch le tawel i weithio
- Cynigiwch glustffonau sy'n lleihau sŵn i'w gwisgo mewn swyddfeydd agored
- Rhowch amser iddynt gymryd meddyginiaeth os oes angen.

Trafferth cysgu.

- Ystyriwch fanteision posib gweithio deinamig neu gofynnwch iddynt gael eu hystyried ar gyfer gweithio hyblyg

[Gweithio Deinamig | Adnoddau Dynol | Prifysgol Bangor](#)

[flexible_EN.pdf \(bangor.ac.uk\)](#)

- **Hwyliau isel**
- Cytunwch ar amser i ffwrdd oddi wrth bobl eraill pan fo angen heb orfod gofyn am ganiatâd.
- Nodwch le i gael seibiant er mwyn gallu mynd a 'clirio eu pen'
- Cysylltwch â llinell gymorth Rhaglen Cymorth i Weithwyr Care First ar:
Ffôn: 0800174319 ac ar-lein: www.carefirst-lifestyle.co.uk
Enw defnyddiwr: bangor
Cyfrinair: employee

Colli Hyder

- Sicrhau bod trafodaethau datblygiad personol rheolaidd yn digwydd -
- Cael amser rheolaidd wedi ei neilltuo gyda'u rheolwr i drafod unrhyw broblemau
- Cytuno ar amser gwarchoddedig i reoli llwyth gwaith yn effeithiol -

Trafferth canolbwytio

- Trafodwch a oes adegau o'r dydd pan fydd canolbwytio'n well neu'n waeth ac addasu'r patrwm/arferion gwaith yn unol â hynny.
- Adolygwch ddyraniad tasgau a llwyth gwaith.
- Darparwch lyfrau ar gyfer rhestrau, byrddau gweithredu neu offer cynorthwyo cof arall.
- Cynigiwch le tawel i weithio
- Cynigiwch glustffonau sy'n lleihau sŵn i'w gwisgo mewn swyddfeydd agored
- Lleihau'r pethau sy'n torri ar draws yr aelod staff

- Sicrhewch fod gennych gytundebau ynglŷn ag 'amser gwarchodedig' fel nad ydynt yn cael eu haflonyddu.
- Cytunwch ar amser gwarchodedig i reoli llwyth gwaith yn effeithiol - Cyswllt WAM yma?

Gorbryder

- Hyrwyddwch y gwasanaethau cwnsela a ddarperir gan Raglen Cymorth Gweithwyr Gofal yn Gyntaf llinell gymorth:
Ffôn: 0800174319 ac ar-lein: www.carefirst-lifestyle.co.uk
Enw defnyddiwr: bangor
Cyfrinair: employee
- Sicrhewch fod yr unigolyn yn gallu cael amser i ffwrdd o'r gwaith i ymarfer technegau ymlacio.
- Ymgymryd â gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar fel ymarferion anadlu neu fynd am dro.

Pyliau o banig

- Cytunwch ar amser oddi wrth bobl eraill pan fo angen, heb orfod gofyn am ganiatâd.
- Sicrhewch fod yr unigolyn yn gallu cael amser o'u gwaith i ymarfer technegau ymlacio.
- Ymgymryd ag ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar fel ymarferion anadlu neu fynd am dro.

Trafodwch a yw'r aelod staff wedi ymweld â'i feddyg teulu. Yn dibynnu ar y drafodaeth, efallai mai dyma'r cam nesaf i'w awgrymu, yn enwedig os mai'r meysydd anhawster yw cysgu, pyliau o banig neu orbryder. Os ydynt wedi ymweld â'u meddyg teulu ac yn cael cefnogaeth, efallai y byddai'n ddefnyddiol eu cyfeirio at lechyd Galwedigaethol i roi cyngor penodol ynglŷn â'r gwaith.

Atodiad 1a – Cynllun Iechyd yn y Gwaith – (HSS)

[Menopause Health Plan.doc \(live.com\)](#)

Atodiad 1b

Templed Trafodaeth Gyfrinachol Cydweithwyr

Enw:	
Teitl y swydd:	
Ysgol/Adran:	
Yn bresennol yn y cyfarfod (rheolwr llinell):	
Dyddiad y drafodaeth:	
Crynodeb o'r drafodaeth:	
Camau gweithredu/Addasiadau y cytunwyd arnynt:	
Dyddiad yr adolygiad nesaf:	
Llofnod (aelod staff):	
Llofnod (rheolwr llinell):	

Atodiad 2 – Canllawiau i Staff ar y Menopos yn y Gwaith

Rhagarweiniad

Ym Mhrifysgol Bangor rydym wedi ymrwymo i sicrhau lles ein staff. Mae'r canllawiau hyn wedi eu creu i roi cymorth ac arweiniad i staff sy'n dioddef symptomau'r menopos ac i helpu staff i deimlo'n gyfforddus yn trafod y menopos yn y gwaith.

Fel cyflogwr, mae'n bwysig sicrhau nad yw'r amgylchedd gwaith yn gwaethygu symptomau menopos merch. Trwy gefnogi merched y mae'r menopos yn effeithio arnynt, a'i symptomau, rydym yn ceisio dangos i'n staff ein bod yn gwbl ymroddedig i lesiant staff

Pam siarad am y menopos?

Nid yw pobl yn siarad am y menopos yn hyderus yn y gwaith yn aml a gall fod yn bwnc tabw neu'n cael ei osgoi'n gyfan gwbl. Cynlluniwyd y ddogfen ganllaw hon i annog staff a'u rheolwyr llinell i deimlo'n gyfforddus wrth drafod symptomau personol sy'n gallu gwneud i rywun deimlo'n annifyr wrth eu trafod.

Delio â symptomau yn y gwaith

Rydym yn deall y gall y symptomau fod yn eang eu cwmpas, yn gorfforol ac yn seicolegol, a gallant bara dros gyfnod o sawl blwyddyn. Ni fydd pawb yn dioddef symptomau, ond bydd llawer ohonynt ac rydym yma i'ch cefnogi gyda'r symptomau hynny pan fyddant yn ymddangos.

Cefnogaeth yn y gwaith

Rydym yn deall y gall fod yn gyfnod anodd a llawn straen i chi ac nid yw siarad am fater sensitif a phersonol bob amser yn hawdd, ond mae'n bwysig eich bod yn ceisio cyngor a chefnogaeth. Fel cyflogwr, rydym wedi ymrwymo i sicrhau eich bod yn gallu gweithio ac yn teimlo'n gyfforddus i wneud hynny, hyd eithaf eich gallu, yn ystod y cyfnod hwn. Os yw hyn yn rhywbeth yr ydych yn ei ddioddef, dylech fod yn dawel eich meddwl y bydd yn cael ei gymryd o ddifrif a'i drin yn gyfrinachol.

Os ydych yn dioddef symptomau'r menopos sy'n effeithio ar eich cysur a/neu berfformiad yn y gwaith, siaradwch â'ch rheolwr i drafod addasiadau y gellir eu rhoi ar waith i'ch cefnogi.

Os ydych yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â'ch rheolwr llinell, rydym yn argymhell mai dyma ddylai fod eich dewis cyntaf. Fel arall, os ydych yn teimlo'n fwy cyfforddus, gallech drafod gydag aelod o AD, cydweithiwr neu Iechyd Galwedigaethol.

Trafod symptomau gyda'ch rheolwr

Wrth fynd at eich rheolwr i ddechrau sgwrs, dylech fod yn glir o'r dechrau am yr hyn yr ydych yn bwriadu siarad amdano. Mae hyn er mwyn i'ch rheolwr gael amser i baratoi ei hun a darllen drwy'r canllawiau sydd ar gael.

- Cofiwch sicrhau eich bod mor onest â phosib am eich symptomau a sut maent yn effeithio arnoch chi a'ch gwaith.
- Meddyliwch sut gall eich rheolwr eich cefnogi orau; yn emosiynol ac yn ymarferol.
- Ystyriwch unrhyw addasiadau rhesymol y gellir eu gwneud a thrafodwch y rhain gyda'ch rheolwr
- Os ydych yn cael cymorth meddygol, rhowch wybod i'ch rheolwr fel ei fod yn ymwybodol y gallai fod rhaid i chi fynd i apwyntiadau.

Enghreifftiau o addasiadau posib i'w trafod gyda'ch rheolwr

- Addasu amser dechrau a gorffen, neu gymryd mwy o seibiannau - gallai hyn eich helpu os ydych yn dioddef blinder neu ddiffyg cwsg
- Amser gorffwys ychwanegol – er enghraifft os oeddech mewn cyfarfod hir
- Hyblygrwydd i fynd i apwyntiadau meddygol yn ôl yr angen
- Hwyluso amgylchedd gweithio cyfforddus - mynediad at ddŵr yfed oer, mannau aerdymheru/gwyntyll cludadwy, symud desg yn agosach at ffenestr neu oddi wrth reiddiadur - mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol gyda phyliau o wres neu chwysu yn ystod y dydd.
- Nodi cyfleusterau newid/ymolchi - gallai hyn fod yn ddefnyddiol os ydych yn dioddef mislif trwm neu afreolaidd.
- Defnyddio mannau tawel – gallai hyn fod yn ddefnyddiol os ydych yn dioddef cur pen a blinder.
- Ystyriwch eich iechyd meddwl, pa mor aml ydych eisiau cael sgwrs un i un? Efallai y bydd hyn yn ddefnyddiol i chi os ydych yn dioddef o ddiffyg hyder, trafferth canolbwytio neu orbryder.

Siarad â'ch Meddyg Teulu

Os ydych yn dioddef symptomau'r menopos a'u bod yn eich rhwystro rhag mwynhau bywyd, dylech siarad â'ch meddyg. Rydym i gyd yn gwybod y gall fod yn anodd cael apwyntiad hyd yn oed, ac yna'n aml, dim ond deng munud yw'r apwyntiad a thros y ffôn.

Gall siarad am symptomau fod yn anodd, heb sôn os ydych yn teimlo eich bod yn cael eich rhuthro neu eich bod heb baratoi. Ceir awgrymiadau defnyddiol, syml isod i'ch helpu i wneud yn fawr o'ch apwyntiad.

Peidiwch ag oedi - Mae'n gyffredin i bobl deimlo bod rhaid iddynt 'oddef' symptomau'r menapos fel rhan o fywyd, ond os ydynt yn effeithio arnoch, yna mae pethau y gallwch eu gwneud ac mae cefnogaeth ar gael. Nid ddylech ddisgwyl nes bod y symptomau'n teimlo'n annioddefol.

[Menopause - Symptoms - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)

Darllenwch ganllawiau NICE – sef y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal, y canllawiau hyn bydd eich meddyg teulu yn eu defnyddio i bennu faint o amser i'w dreulio yn sgwrsio gyda chi a pha driniaethau i'w cynnig. Ceir canllawiau i gleifion sy'n ddefnyddiol iawn eu darllen cyn i chi weld eich meddyg teulu fel eich bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl:

[Overview | Menopause: diagnosis and management | Guidance | NICE](#)

Paratoi at eich apwyntiad - Mae'n haws i'ch meddyg teulu ddeall beth sy'n digwydd os byddwch yn rhoi'r holl wybodaeth iddynt. Nid yw profion gwaed sy'n dangos ble rydych chi yn y cyfnod cyn y menapos bob amser ar gael nac yn gywir - gall eich hormonau amrywio'n ddyddiol yn ystod y cyfnod hwn. Felly bydd eich meddyg teulu yn meddwl beth i'w argymhell i chi ar sail eich symptomau.

Cadwch ddyddiadur symptomau - cofnodwch ddyddiadau eich mislif, pyliau o wres, sut rydych yn teimlo ac unrhyw newidiadau yr ydych wedi sylwi arnynt. Ewch â'r dyddiadur i'ch apwyntiad. Bydd eich meddyg teulu yn ddiolchgar am hyn a bydd yn helpu'r ddau ohonoch i ddod o hyd i'r ateb cywir yn gyflymach. Os byddai'n well gennych rywbeth penodol, gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrthynt hefyd. e.e. Os hoffech roi cynnig ar therapi amnewid hormonau (HRT) ai peidio.

Gofynnwch i'r derbynydd pa feddyg teulu sydd orau i siarad ag ef/hi – yn aml y derbynydd fydd yn gwybod pa feddyg fyddai orau i siarad ag ef/hi ynglŷn â chyflwr penodol - efallai nad eich meddyg teulu arferol fyddai orau, gallai fod yn rhywun sydd wedi cael hyfforddiant arbennig yn y pwnc.

Gofynnwch am apwyntiad hirach - Os nad ydych yn meddwl y bydd apwyntiad safonol yn ddigon hir, yna holwch a oes modd trefnu apwyntiad dwbl.

Gofynnwch am ail farn - Os nad ydych yn teimlo eich bod wedi cael yr help sydd ei angen arnoch, gofynnwch am gael siarad â rhywun arall. Peidiwch â chymryd eich diystyru, chi sy'n gwybod sut rydych yn teimlo a sut mae'n effeithio arnoch chi.

Gofynnwch a oes clinig menapos yn eich ardal chi - Weithiau ceir clinigau rhanbarthol sy'n canolbwyntio'n benodol ar y menapos. Os oes un ar gael efallai y byddai'n ddefnyddiol gofyn i gael eich cyfeirio am apwyntiad.

Ewch â'ch partner neu ffrind gyda chi - Bydd eich partner neu ffrind yn gwybod sut mae'r symptomau'n effeithio arnoch, gallent eich cefnogi yn yr apwyntiad a hefyd cael gwybod sut y gallant barhau i'ch cefnogi

[Asking for support through menopause - Henpicked](#)

Beth i'w ddisgwyl gan eich meddyg teulu?

Dylent wneud y canlynol:

- Siarad â chi am eich ffordd o fyw a sut i reoli eich symptomau a'ch iechyd yn y tymor hwy.
- Cynnig cyngor ar therapi adfer hormonau ac opsiynau anfeddygol eraill
- Siarad â chi am ddiogelwch ac effeithiolrwydd unrhyw driniaeth

Ni ddylent wneud y canlynol:

- Dweud wrthyhch mai fel hyn mae bywyd merch yn y cyfnod hwn. Mae'r menapos yn gam naturiol ond nid yw hynny'n golygu y dylech orfod dioddef symptomau heb unrhyw gymorth.
- Dweud wrthyhch nad ydynt yn rhagnodi HRT. Chi sydd i benderfynu beth yr hoffech roi cynnig arno ac mae gennych yr hawl i gael gwybod cyn gwneud penderfyniad ynglŷn â'r hyn sy'n addas i chi, yn dibynnu ar eich hanes meddygol.
- Gosod cyfyngiadau amser diangen e.e. dim ond unwaith neu am flwyddyn neu ddwy y byddant yn rhagnodi. Mae hon yn sgwrs barhaus ac os bydd eich symptomau'n parhau, dylech allu gofyn am help i'w rheoli.

Mae eich meddyg teulu yno i'ch helpu a'ch cefnogi. Ni ddylech orfod dioddef trwy'r menapos pan mae cymorth a chefnogaeth ar gael. Os oes angen help a chefnogaeth arnoch i ddelio ag effeithiau emosiynol y menapos, gallwch gael mynediad at gwrsela trwy'r Rhaglen Cymorth i Weithwyr Gofal yn Gyntaf:

Gofal yn gyntaf 24/7

Ffôn: 0800174319

Ar-lein: www.carefirst-lifestyle.co.uk

Os ydych eisiau mynd ar-lein:

Enw defnyddiwr: bangor

Cyfrinair: employee