

Polisi Menopos

TAFLEN GLAWR Y POLISI

# Manylion Allweddol

|  |  |
| --- | --- |
| **TEITL Y POLISI** | *Polisi Menopos* |
| **DYDDIAD CYMERADWYO** | *Tachwedd 2024* |
| **CORFF CYMERADWYO** | *Bwrdd Academiad* |
| **FERSIWN** | *Fersiwn 2.0* |
| **DYDDIAD YR ADOLYGIAD BLAENOROL** | *Hydref 2024* |
| **DYDDIAD YR ADOLYGIAD NESAF** | *Hydref 2027* |
| **CANLYNIAD YR ASESIAD O'R EFFAITH AR GYDRADDOLDEB** | *I’w gadarnhau* |
| **POLISÏAU/GWEITHDREFNAU/CANLLAWIAU** | Polisi Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant  Datganiad Polisi Gweithio Hyblyg  Polisi Aflonyddu a Bwlio  Polisi a Gweithdrefn Cefnogi Presenoldeb yn y Gwaith  Polisi gweithio hybrid dros dro  Canllawiau Absenoldeb |
| **DYDDIAD GWEITHREDU** | *Mehefin 2020* |
| **PERCHENNOG Y POLISI (TEITL SWYDD)** | *Cyfarwyddwr Pobl a Diwylliant* |
| **UNED/GWASANAETH** | *Gwasanaethau Pobl* |
| **E-BOST CYSWLLT** | *LWilliams3@cardiffmet.ac.uk* |

Hyb Polisi

I gael rhagor o wybodaeth am bolisïau:

1. Gallwch fynd i dudalennau'r Ysgrifenyddiaeth ar InSite yn <https://outlookuwicac.sharepoint.com/sites/Secretariat>;
2. Gallwch fynd i'r Hyb Polisi yn [cardiffmet.ac.uk/about/policyhub](https://www.cardiffmet.ac.uk/about/policyhub/Pages/default.aspx); neu
3. Cysylltwch â [policies@cardiffmet.ac.uk](mailto:policies@cardiffmet.ac.uk)

Cynnwys

[Polisi Menopos 1](#_Toc182924684)

[Manylion Allweddol 1](#_Toc182924685)

[Polisi Menopos 3](#_Toc182924686)

[1 Pwrpas 3](#_Toc182924687)

[2 Cwmpas 3](#_Toc182924688)

[3 Egwyddorion 3](#_Toc182924689)

[4 Rolau a Chyfrifoldebau 3](#_Toc182924690)

[5 Cyfrinachedd 4](#_Toc182924691)

[6 Adnoddau ac arweiniad hyfforddiant ar-lein 5](#_Toc182924692)

[7 Adolygu 5](#_Toc182924693)

[8 Cefnogaeth 5](#_Toc182924694)

Polisi Menopos

# Pwrpas

## Mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd wedi ymrwymo i gynnig amgylchedd gweithio cynhwysol a chefnogol lle gall cydweithwyr gychwyn sgyrsiau yn agored ac yn gysurus, neu gymryd rhan mewn sgyrsiau ynghylch y Menopos.

## Nid yw’r polisi hwn yn gytundebol.

# Cwmpas

## Mae’r polisi hwn yn gymwys i bob aelod staff ac yn benodol menywod sy’n mynd trwy’r Menopos. Mae’n gymwys hefyd i ddynion a menywod traws a fydd efallai’n dioddef symptomau Menopos o ganlyniad i driniaeth neu ymyriadau i driniaeth, pobl ryngrywiol a phobl anneuaidd yn ogystal â gofalwyr, gwŷr a gwragedd priod a phartneriaid menywod sy’n mynd trwy’r Menopos sydd efallai’n chwilio am gefnogaeth am faterion maent yn eu profi gartref.

# Egwyddorion

## Byddwn yn codi ymwybyddiaeth o'r symptomau a'r problemau cysylltiedig y gallai rhai pobl eu cael wrth brofi'r menopos.

## Byddwn yn bwriadu cael diwylliant lle nad yw'r menopos yn cael ei ystyried yn dabŵ neu'n 'gudd' ond lle gellir siarad amdano yn agored a heb embaras ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd.

## Byddwn yn galluogi'r rhai sydd â symptomau'r menopos i deimlo'n hyderus i drafod â'u rheolwr llinell neu gynrychiolydd y Gwasanaethau Pobl a gofyn am gymorth ac unrhyw addasiadau rhesymol fel y gallent barhau i fod yn llwyddiannus yn eu rolau.

# Rolau a Chyfrifoldebau

## Bydd Prifysgol Metropolitan Caerdydd:

* + - Darparu [codi ymwybyddiaeth](https://outlookuwicac.sharepoint.com/sites/PeopleServices/SitePages/Wellbeing/cy/Menopause.aspx), [adnoddau hyfforddiant ar-lein](https://outlookuwicac.sharepoint.com/sites/PeopleServices/SitePages/Wellbeing/cy/Menopause.aspx#symptoms-and-treatment-of-menopause:~:text=Cwnsela%20Ardal%20dawel-,Adnoddau,-Ar%20gyfer%20Rheolwyr) ac [arweiniad](https://outlookuwicac.sharepoint.com/sites/PeopleServices/SitePages/Wellbeing/cy/Menopause.aspx#:~:text=Addasiadau%20yn%20y%20gweithle%20a%20awgrymir%20i%20gefnogi%20rheoli%20symptomau%20menopos) priodol i hwyluso dealltwriaeth o’r menopos o fewn y Brifysgol.
    - Yn sicrhau bod y polisi hwn ac unrhyw ganllawiau cysylltiedig yn cael eu cyfathrebu’n glir.
    - Yn gweithio ar y cyd â rhwydweithiau staff, undebau llafur a rhandeiliaid priodol er budd gorau pob aelod o’r brifysgol i rannu man mwy cynhwysol i weithio ac astudio.

## Bydd cyflogeion:

### Yn cyfrannu at amgylchedd gweithio cadarnhaol, parchus a chynhyrchiol lle caiff cydweithwyr eu trin ag urddas a pharch.

### Yn agored mewn sgyrsiau gyda Rheolwyr Llinell, Gwasanaethau Pobl ac Iechyd Galwedigaethol mewn perthynas â sut mae eu symptomau’n effeithio arnynt yn y gwaith a pha gefnogaeth allai helpu.

## Bydd Rheolwyr Llinell:

### Ymgyfarwyddo â'r Polisi Menopos a chymryd cyfleoedd i wella eu dysgu a'u dealltwriaeth am y menopos, ei symptomau a'i effeithiau posibl yn y gweithle.

### Ceisio deall a lleihau'r rhwystrau a allai atal cydweithiwr rhag perfformio a/neu ddatblygu i'w llawn botensial.

### Bod yn barod i gael trafodaethau agored am y menopos, gwerthfawrogi natur bersonol y sgwrs, a thrin y drafodaeth mewn modd sensitif a phroffesiynol a/neu lle bo'n briodol, cyfeirio at eraill a all gymryd rhan hyderus mewn trafodaethau.

### Cytuno a gweithredu addasiadau rhesymol lle bo hynny'n berthnasol. Gall hyn gynnwys cynnal asesiad risg straen.

### Yn dilyn arweiniad y cyflogai ac yn sicrhau deialog cyson a dyddiadau adolygu pe bai’n gofyn am hynny.

### Pan fydd addasiadau yn aneffeithiol, neu os yw'r symptomau'n profi'n fwy problemus, gall y Rheolwr Llinell gyfeirio'r gweithiwr at Iechyd Galwedigaethol

## Bydd Iechyd Galwedigaethol:

### Yn cynnal asesiad holistig ac yn rhoi cyngor ac arweiniad yn unol â’r ymchwil ddiweddaraf.

### Yn arwyddbostio at ffynonellau priodol cymorth a chyngor.

### Yn rhoi cefnogaeth a chyngor i Gynrychiolwyr Gwasanaethau Pobl a Rheolwyr wrth bennu a chytuno addasiadau rhesymol, os oes angen.

### Yn monitro nifer yr atgyfeiriadau sy’n cael eu gwneud mewn perthynas â symptomau Menopos.

## Bydd Gwasanaethau Pobl:

### Yn cynnig cefnogaeth i Reolwyr Llinell yar sut i ddehongli’r Polisi a Chanllawiau hyn. Gall hyn gynnwys cynnal asesiad straen / risg ar y cyd â Gwasanaethau Pobl.

### Hwyluso atgyfeiriadau gweithwyr i Wasanaethau Iechyd Galwedigaethol pan fo’n berthnasol.

### Yn cefnogi cyflogeion i sicrhau dull arall o gael cymorth, er enghraifft, mewn sefyllfaoedd pan nad yw cyflogai yn teimlo’n gysurus am drafod y Menopos gyda’i rheolwr llinell.

# Cyfrinachedd

## Mae'r polisi hwn yn ceisio sicrhau y delir â materion gweithwyr sy'n ymwneud â'r menopos a chanlyniadau cysylltiedig megis absenoldeb mewn modd sensitif a chyda pharch dyledus at breifatrwydd yr unigolion dan sylw.

## Caiff data personol cyflogai ei brosesu a’i storio mewn lleoliad diogel yn unol â’r [Polisi Diogelu Data a gweithdrefnau Prifysgol Metropolitan Caerdydd](https://www.cardiffmet.ac.uk/about/structureandgovernance/Documents/Data%20Protection/Staff%20Privacy%20Notice.docx).

# Adnoddau ac arweiniad hyfforddiant ar-lein

## Mae [tudalen menopos](https://outlookuwicac.sharepoint.com/sites/PeopleServices/SitePages/Wellbeing/Menopause.aspx?ga=1&LOF=1) ymroddedig wedi’i greu ar gyfer rheolwyr llinell a gweithwyr.

## Bydd y brifysgol yn gwneud [adnoddau hyfforddiant ar-lein](https://outlookuwicac.sharepoint.com/sites/PeopleServices/SitePages/Wellbeing/cy/Menopause.aspx#:~:text=Cwnsela%20Ardal%20dawel-,Adnoddau,-Ar%20gyfer%20Rheolwyr) a [arweiniad](https://outlookuwicac.sharepoint.com/sites/PeopleServices/SitePages/Wellbeing/cy/Menopause.aspx#:~:text=Addasiadau%20yn%20y%20gweithle%20a%20awgrymir%20i%20gefnogi%20rheoli%20symptomau%20menopos) ar gael i'r holl weithwyr ac eraill sy'n ymwneud â gweithio yn y Brifysgol i godi ymwybyddiaeth o'r menopos ac addasiadau posibl.

## Bydd pob Rheolwr Llinell yn cael ei gyfeirio'n briodol at yr adnoddau hyn drwy fodiwlau Manage@Met perthnasol.

# Adolygu

## I sicrhau ei fod yn berthnasol ac yn effeithiol, caiff y polisi hwn ei bob tair blynedd neu pan fydd newid yng ngofynion y Brifysgol, deddfwriaeth neu’r gyfraith achosion.

# Cefnogaeth

## Mae cefnogaeth fewnol ar gael yn:

### Iechyd Galwedigaethol: [occupationalhealth@cardiffmet.ac.uk](mailto:occupationalhealth@cardiffmet.ac.uk)

### Eich Tîm Cynghori Gwasanaeth Pobl

### Tîm Cydraddoldebau: [equalities@cardiffmet.ac.uk](mailto:equalities@cardiffmet.ac.uk)

### Y Rhwydwaith Staff Menyw: [women@cardiffmet.ac.uk](mailto:women@cardiffmet.ac.uk)

### Rhwydwaith LHDTC+ network: [lgbtstaffnetwork@cardiffmet.ac.uk](mailto:lgbtstaffnetwork@cardiffmet.ac.uk)

### Cynrychiolwyr Undebau Llafur: [UCU@cardiffmet.ac.uk](mailto:UCU@cardiffmet.ac.uk) neu [unison@cardiffmet.ac.uk](mailto:unison@cardiffmet.ac.uk)

## Mae cefnogaeth allanol ar gael yn:

### Cymorth Meddyg Teulu: Os bydd cyflogai yn ansicr a yw’n profi’r Menopos neu os hoffai gael gwybodaeth bellach am drin symptomau’r Menopos, dylai gysylltu â’i feddyg teulu.

### Mae'r [Rhaglen Cymorth i Weithwyr](https://outlookuwicac.sharepoint.com/sites/PeopleServices/SitePages/Wellbeing/Employee-Assistance-Programme.aspx) a ddarperir gan Health Assured yn annibynnol, ymroddedig a chyfrinachol ac ar gael i helpu unigolion yn ystod y menopos.

### GIG Cymru: Mae gwefan GIG Cymru yn cynnig trosolwg o broses, symptomau a thriniaethau’r Menopos.

### [Henpicked](https://henpicked.net/menopause-at-work/): Mae gan Henpicked amrediad eang o adnoddau ynglŷn â’r Menopos a’r gweithle.

### [Tudalen we Menopos Unison](https://www.unison.org.uk/about/what-we-do/fairness-equality/women/key-issues/menopause/): Mae’r Menopos yn ystyriaeth bwysig i Unison ac mae’r wefan yn rhoi amrediad o adnoddau a allai fod o gymorth i staff a rheolwyr llinell fel ei gilydd.

### [Arweiniad Menopos UCU](https://www.ucu.org.uk/media/9973/Supporting-menopausal-women-at-work---briefing/pdf/Supporting_menopausal_women_at_work.pdf): mae UCU wedi gwneud iechyd menywod yn y gweithle yn fater o flaenoriaeth o ran eu hagenda cydraddoldeb ac mae eu harweiniad ar gael yma.