Menopos yn y Gweithle

Paratowyd gan Adnoddau Dynol, y Gwasanaeth Trawsnewid

Medi 2022

Cynnwys

1.0 Cyflwyniad

2.0 Beth yw'r menopos?

2.1 Perimenopos

2.2 Menopos

2.3 Ar ôl y Menopos

3.0 Menopos a gwaith

3.1 Meithrin diwylliant cefnogol

3.2 Cefnogaeth

3.3 Trafodaethau gyda staff

3.4 Rolau a Chyfrifoldebau Cyffredinol

Atodiad 1: Symptomau a chefnogaeth

Atodiad 2: Adnoddau Menopos

1. Cyflwyniad

Mae'r Cyngor wedi ymrwymo i ddarparu amgylchedd gwaith cynhwysol i bawb sy'n gweithio yno. Mae'r menopos yn rhan naturiol o fywyd person, ac nid yw bob amser yn gyfnod hawdd. Gyda'r gefnogaeth gywir, gall fod yn llawer haws. Er nad yw pob unigolyn yn dioddef o symptomau, bydd cefnogi'r rhai sy'n dioddef yn gwella eu profiad yn y gwaith.

Mae'r ddogfen hon yn amlinellu'r canllawiau i aelodau staff a rheolwyr ar ddarparu'r cymorth cywir i'r rhai sy'n profi symptomau menopos yn y gwaith. Ei nod yw helpu i adnabod a mynd i'r afael â materion yn y gweithle a all effeithio'n andwyol ar symptomau.

2. Beth yw'r Menopos?

2.1 Perimenopos

Gall y perimenopos, sef y cyfnod o newid hormonaidd sy'n arwain at y menopos, yn aml bara am bedair i bum mlynedd er i rai pobl gall barhau am lawer mwy o flynyddoedd neu i eraill bara ychydig fisoedd yn unig. Gall y symptomau amrywio mewn unigolion o ysgafn i arwyddocaol iawn. Nid yw llawer o bobl bob amser yn sylweddoli eu bod yn profi'r perimenopos ac efallai nad ydynt yn deall beth sy'n achosi eu symptomau. Gall hyn fod yn rhwystr rhag cael mynediad at gymorth.

2.2 Menopos

Mae'r menopos yn rhan naturiol o'r broses heneiddio. Mae'n cyfeirio at y pwynt mewn amser pan fydd cyfnod mislif yn dod i ben. Mae hyn yn digwydd yn naturiol fel arfer rhwng 45 a 55 oed; yr oedran cyfartalog yn y DU yw 51.

Gall symptomau ddod i'r amlwg yn gorfforol ac yn seicolegol, gan gynnwys: pyliau o wres, crychguriadau'r galon, chwysu yn y nos ac aflonyddwch cwsg, blinder, anhawster wrth ganolbwyntio, anniddigrwydd, newidiadau mewn hwyliau, iselder, pryder, problemau cof a chanolbwyntio. Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr. Yn gyffredinol, gall y cyfnod hwn o newid hormonaidd a symptomau cysylltiedig bara rhwng pedair ac wyth mlynedd.

2.3 Ar ôl y Menopos

Ar ôl i berson beidio â chael mislif am flwyddyn, gellir disgrifio hyn fel 'ar ôl y menopos'. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn profi symptomau am 4 blynedd ar ôl eu misglwyf diwethaf, ac mae tua 10% o unigolion yn parhau i brofi symptomau hyd at 12 mlynedd ar ôl eu misglwyf diwethaf, ac mae 3% o unigolion yn profi symptomau am weddill eu hoes.

3.0 Y Menopos a'r Gwaith

Gall symptomau menopos ymyrryd â bywyd gwaith person. Gall y symptomau ynddynt eu hunain fod yn anodd ond gallant hefyd arwain at bryder gyda rhai pobl ynghylch colli hyder yn eu gallu bob dydd a'u gallu i weithio. Gall cefnogi pobl sy'n profi'r menopos helpu i sicrhau eu bod yn parhau i fod yn gynhyrchiol yn ystod y cyfnod hwn.

3.1 Meithrin diwylliant cefnogol

Cydnabyddir y gall y menopos effeithio ar unigolion mewn amrywiaeth o ffyrdd. Felly, mae angen trin pob sefyllfa ag empathi a thosturi gan gydnabod a pharchu gwahaniaethau rhwng unigolion.

Er mwyn sicrhau empathi a thosturi, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r symptomau sy'n gysylltiedig â'r menopos, tra'n deall sut y gall y symptomau hyn effeithio ar unigolion yn eu gwaith. Bydd gwell dealltwriaeth o'r pwnc yn arwain at feithrin diwylliant mwy agored ymhlith staff, lle bydd unigolion yn fwy cyfforddus yn siarad am y menopos.

Gall datblygu a chynnal amgylchedd agored a chadarnhaol rhwng y gwasanaeth ac aelodau o staff atal yr unigolion sy'n cael eu heffeithio gan y menopos rhag:

- Colli hyder yn eu sgiliau a'u gallu i wneud eu swydd;
- Dioddef o iselder, straen a phryder;
- Teimlo bod angen iddynt gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith, ac efallai cuddio'r gwir reswm dros eu habsenoldeb;
- Gadael eu swydd

3.2 Cefnogaeth

Mae'n bwysig bod gwasanaethau'n cael gwared ar unrhyw rwystrau posibl, ac yn creu amgylchedd cefnogol ac agored fel bod cyfathrebu agored yn digwydd.

Dylid ystyried y canlynol;

- Byddwch yn ymwybodol o'r Canllawiau Menopos;
- Gwybod sut i gael sgyrsiau gyda staff am y menopos;
- Bod yn ymwybodol o'r gwahanol gyfnodau a mathau o'r menopos a all effeithio ar staff;
- Cael cyngor gan y Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol ar sut i gefnogi staff yr effeithir arnynt gan y menopos, a sut y gellir gwneud newidiadau i gynorthwyo unigolion yn y gwaith;
- Gwerthfawrogi bod y menopos yn effeithio ar bawb yn wahanol, ac y gall y cymorth sydd ei angen amrywio o berson i berson. Bydd angen i chi sicrhau eich bod yn gwrando ar ddymuniadau'r unigolyn heb gymharu ag eraill;
- Peidio â gwneud unrhyw ragdybiaethau ynghylch pwy y gall y menopos effeithio arnynt er enghraifft; oed; ethnigrwydd; anabledd.
- Cyfeirio at adnoddau menopos defnyddiol (gweler atodiad 2).

3.3 Trafodaethau gyda Staff

Dylai unrhyw sgwrs unigol ag aelod o staff y mae'r menopos yn effeithio arnynt fod yn gwbl gyfrinachol a'i chynnal mewn amgylchedd lle na fydd eraill yn tarfu arnynt.

Os hoffai aelod o staff sgwrsio, gellir ystyried y pwyntiau canlynol:

- Sicrhau amgylchedd diogel fel bod yr unigolyn yn teimlo'n gyfforddus;

- Gwrando ar ddymuniadau'r unigolyn;
- Gofyn cwestiynau cyffredinol, ond gadael i'r unigolyn siapio'r sgwrs;
- Peidio â rhagdybio symptomau'r person;
- Trafod ffyrdd y gellir eu cefnogi, yn dibynnu ar yr hyn y maent wedi'i ddatgelu;
- Cytuno ar gamau gweithredu, a sut i'w gweithredu;
- Ystyried a oes angen cwblhau asesiad risg i sicrhau bod yr holl ffactorau wedi'u hystyried ac unrhyw newidiadau wedi'u nodi'n glir.

Mae'n bwysig bod y sgyrsiau a gynhelir gyda staff ynglŷn â'r menopos yn cael eu cynnal yn gwbl gyfrinachol, ac nid oes unrhyw wybodaeth i'w datgelu i aelod arall o staff heb ganiatâd yr unigolyn.

Os yw'r unigolyn yn dymuno i'r wybodaeth gael ei rhannu, bydd angen sicrhau ei bod yn glir pa wybodaeth fydd yn cael ei datgelu ac i bwy. Argymhellir cadw cofnod o'r hyn a gytunir.

Mae'n bwysig parchu y gall unigolion deimlo'n anghyfforddus yn trafod y menopos. Gall hyn fod yn wir am aelodau o staff sy'n "drawsrywiol/anneuaidd" nad ydynt efallai wedi datgelu eu statws, gan eu gwneud yn gyndyn o drafod eu symptomau menopos.

3.4 Rolau a Chyfrifoldebau Cyffredinol

Cydnabyddir bod gan bawb sy'n gweithio i'r cyngor ran i'w chwarae i sicrhau amgylchedd gwaith cyfforddus i'r holl staff, gan gynnwys staff sy'n profi'r menopos.

Staff
• Cymryd cyfrifoldeb personol am eu hiechyd, lles a diogelwch
• Os bydd angen cymorth neu addasiadau arnynt yn y gwaith, mae angen iddynt fod yn agored ac yn onest mewn sgyrsiau â rheolwyr/AD ac Iechyd Galwedigaethol;
• Cyfrannu at amgylchedd gwaith parchus, iach a chynhyrchiol;
Rheolwyr
• Ymgyfarwyddo â Chanllawiau'r Menopos;
• Bod yn ymwybodol o effaith bosibl menopos ar berfformiad
• Bod yn barod i gael trafodaethau agored am y menopos, gan werthfawrogi natur bersonol y sgwrs, a thrin y drafodaeth yn sensitif ac yn broffesiynol; ystyried addasiad rhesymol os yw'n ymarferol.
• Sicrhau trafodaethau parhaus a dyddiadau adolygu;
• Ceisio cyngor pellach gan Iechyd Galwedigaethol os oes angen
Iechyd Galwedigaethol
• Darparu cefnogaeth a chyngor i staff a Rheolwyr Llinell wrth benderfynu a chytuno ar addasiadau rhesymol, os oes angen;
• Cyfeirio at ffynonellau cymorth a chyngor priodol
Adnoddau Dynol
• Cynnig arweiniad i reolwyr ar ddehongli canllawiau.

Atodiad 1

Symptomau a Chefnogaeth

Gellir cytuno bod newidiadau'n cael eu rhoi ar waith i gynorthwyo aelod o staff y mae'r menopos yn effeithio arnynt. Gall symptomau fod yn gorfforol a/neu seicolegol, ac mae awgrymiadau posibl ar gyfer cymorth wedi'u nodi isod. Nid yw'r canlynol yn rhestr gynhwysfawr.

Symptomau Posibl:	**Camau Gweithredu i'w Hystyried:**
Pyliau o Wres	Mynediad rhwydd at ddŵr yfed. Dull o reoli tymheredd ar gyfer eu lleoliad gwaith; - Darparu ffan;

	- symud i ffwrdd o ffynhonnell wres; - agor ffenestr/drws; - sicrhau fod llenni ar y ffenestri - sicrhau ei bod hi'n bosibl rheoli'r tymheredd mewn ystafelloedd trwy droi rheiddiaduron i lawr (cyn belled nad yw'r tymheredd yn disgyn yn is na 18 gradd Celsius, bydd hyn yn gyfforddus i'r holl breswylwyr). Mynediad i'r ystafell orffwys ar gyfer egwyl (os yw'n berthnasol, efallai y bydd angen ystyried sicrhau y gall aelod arall o staff gamu i mewn i gynorthwyo gyda hyn).
Mislif ysgafn/trwm	Mynediad i gyfleusterau ystafell ymolchi/toiled (os yw'n berthnasol, efallai y bydd angen ystyried sicrhau y gall aelod arall o staff gamu i mewn i gynorthwyo gyda hyn); Ystyried lle storio addas ar gyfer cynhyrchion misglwyf a dillad glân.
Cur Pen	Mynediad hawdd at ddŵr yfed. Cau drysau i leihau sŵn, pan fo'n briodol. Cymryd seibiant byr i gymryd meddyginiaeth, os oes angen. Gwirio a yw tymheredd y gweithle yn addas a bod ansawdd yr aer yn dda. Gwirio a yw golau dydd naturiol yn bresennol yn yr ystafell, yn ogystal â cheisio lleihau golau artiffisial.
Anhawster Cysgu	Ystyried gweithio'n hyblyg lle mae trefniadau gweithio yn caniatáu.
Teimlo'n Isel ***Pryder*** ***Pyliau o banig***	Darparu gwasanaethau cwnsela gan Medra/Iechyd Galwedigaethol. Caniatáu hyblygrwydd, lle bo modd, i gymryd seibiannau byr oddi wrth pobl eraill, pan fo angen. Trefnu sesiynau i gael sgwrs gyda chydweithiwr/rheolwr, pan fo'n briodol. Cynnal Trafodaethau Datblygiad Personol rheolaidd; a chyswllt rheolaidd â'r rheolwr llinell/cydweithwyr.

Trafferth Canolbwyntio	Addasu'r patrwm gwaith yn briodol, lle mae gofynion y gwasanaeth yn galluogi, os oes unrhyw adeg benodol o'r dydd pan fydd canolbwyntio'n well neu'n waeth. Adolygu'r tasgau a'r llwyth gwaith a roddir. Darparu llyfr, byrddau gweithredu, neu offer arall i helpu'r cof. Lle bo modd, lleihau ymyriadau.
Cyffredinol	Ystyried ceisiadau am newidiadau i drefniadau gwaith, ee gweithio rhan-amser dros dro, caniatâd cyflym ar gyfer absenoldeb i fynychu apwyntiadau meddygol sy'n gysylltiedig â'r menopos. Addasu gweithdrefnau a phrosesau'r gweithle i gefnogi ac osgoi unrhyw niwed i unigolion sy'n menopos.

Os ydynt wedi bod yn gweld/neu'n cael cymorth gan eu meddyg teulu, efallai y byddai'n ddefnyddiol ar yr adeg hon eu cyfeirio at Iechyd Galwedigaethol, fel y gallant ddarparu cyngor arbenigol yn y gweithle.

Trefniadau Tymor Hir

Dros amser, efallai y bydd angen ystyried bod aelodau o staff sy'n mynd trwy'r menopos yn gwneud cais i weithio'n hyblyg yn barhaol. Os oes angen arweiniad pellach arnoch ynglŷn â hyn, cysylltwch â'r Tîm Adnoddau Dynol.

Atodiad 2

Adnoddau Menopos

Gwefannau

My Menopause Doctor, Louise Newson
https://www.menopausedoctor.co.uk/

Cyngor Menopos GIG
https://www.nhs.uk/conditions/menopause/

Daisy Network – Advice on Early Menopause
https://www.daisynetwork.org/

Meg's Menopause
https://megsmenopause.com/

Menopause Matters
https://www.menopausematters.co.uk/

Health and Her
https://healthandher.com/

Balance
https://www.balance-menopause.com

Symptomau'r Menopos
https://www.menopausenow.com/symptoms

Holiaduron Symptomau Menopos wedi'u Dilysu (defnyddiol i ddechrau sgyrsiau gyda'ch Meddyg Teulu) Greene Climacteric Scale
https://www.menopausematters.co.uk/greenescore.php

Holiadur Ansawdd Bywyd Penodol Menopos
https://www.menopause.org/docs/default-documentlibrary/uqol.pdf?sfvrsn=ae91953a_2

Sefyliadau
Cymdeithas Menopos Prydain (https://thebms.org.uk/)