

CEFNOGI EICH STAFF DRWY GANSER

Ffyrdd y gallwn ni helpu



Mae'r canllaw hwn yn bosibl drwy Grŵp Cymorth Cancer Tŷ'r Cwmnïau, Grŵp Cymorth Cancer y Swyddfa Gartref, y Rhwydwaith Trawslywodraethol Gweithio Trwy Ganser a hefyd ein gwirfoddolwyr Eiriolwyr Iaith Gymraeg, am eu cymorth i brawf ddarllen y fersiwn Gymraeg o'r canllaw hwn. Hoffai'r Elusen Gweision Sifil estyn ein diolch iddynt.

CEFNOGI EICH STAFF DRWY GANSER

Cymorth desg Rheolwr Llinell

FFYNONELLAU CYMORTH

Eich tîm AD/Llesiant

Ymchwiliwch i'r cymorth sydd ar gael drwy eich adran. Dylai eich Tîm AD neu Les allu eich cyfeirio at y polisiâu, yr adnoddau a'r cymorth y mae eich adran yn eu cynnig yn benodol i Reolwyr Llinell sy'n cefnogi pobl sy'n gweithio drwy ganser neu sy'n cefnogi rhywun â chanser. Gofynnwch i'ch Adran Adnoddau Dynol, neu llywiwch i adran Lles eich Mewnwyd am ragor o wybodaeth.

Mae'n werth ymchwilio i'r cymorth sydd ar gael trwy rwydweithiau yn eich Adran. Gallwch ddod o hyd i'r rhain trwy gysylltu â'ch Tîm AD / Lles. Mae yna lawer o Rwydweithiau Gweithio Trwy Ganser da mewn Adrannau sy'n dod â Rheolwyr Llinell sy'n cefnogi staff sy'n gweithio drwy ganser neu sy'n cefnogi rhywun â chanser at ei gilydd. Mae yna hefyd y Rhwydwaith **Gweithio Trwy Ganser Trawslywodraethol** y gallwch gysylltu ag ef os nad oes gan eich adran rwydwaith cancer ar hyn o bryd.

Mae'r Elusen ar gyfer Gweision Sifil yn cynnig Sgyrsiau Lles

Mae Sgyrsiau Lles yn galluogi staff i siarad yn gyfrinachol 1:1 gydag un o'n Tîm Llesiant. Efallai y bydd Rheolwyr Llinell am annog staff i ofyn am Sgwrs Lles gan mai dyma'r ffordd orau i ni helpu pobl sy'n wynebu'r adegau mwyaf cymhleth fel y gallwn ddeall yn iawn yr holl ffyrdd y gallwn helpu. Gall fod o gymorth i ddarllen am y bobl rydyn ni **wedi'u helpu**.

Dysgu Gwasanaeth Sifil

Mae nifer o gyrsiau ar gael ar Ddysgu'r **Gwasanaeth Sifil** ar gyfer presenoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant a allai fod o gymorth i Reolwyr Llinell sy'n cefnogi staff sydd wedi cael diagnosis o ganser neu sy'n cefnogi rhywun â chanser.

BETH DDYLWN I OFYN IDDYN NHW AM EU CYNLLUNIAU GWAITH?

- Ceisiwch osgoi gofyn yn syth ar ôl diagnosis
- Gofynnwch iddynt a ydynt yn bwriadu parhau i weithio
- Unwaith y byddant yn gwybod eu cynllun triniaeth, trafodwch eu patrwm gweithio a beth yw eu cynlluniau
- Trafodwch gyda'ch tîm AD sut y gallant wneud iawn amser drwy oriau fesul cam neu drwy weithio llai o oriau
- Gofynnwch iddyn nhw sut mae nhw eisiau cysylltu a chi
- Gofynnwch iddynt sut mae eu triniaeth yn effeithio arnynt. Mae rhai triniaethau yn galetach nag eraill; mae rhai pobl yn gallu gweithio drwyddo, efallai y bydd rhai yn ei chael hi'n anodd yn syth ar ôl triniaeth ond yn haws ar ôl ychydig ddyddiau
- Gofynnwch i'ch Tîm Adnoddau Dynol a ydynt yn argymhell unrhyw offer, er enghraifft mae rhai gweithleoedd yn defnyddio **Pasbort Addasu Gweithle** i hwyluso sgwrs am unrhyw addasiadau i'r gweithle os ydynt yn bwriadu dychwelyd i'r Gwaith

BETH DDYLWN I EI DDWEUD OS BYDD RHYWUN YN FY NHÎM YN DWEUD WRTHYF FOD CANCER ARNYNT?

- "Peidiwch â phoeni am waith"
- "Beth sydd ei angen arnoch chi ar hyn o bryd"
- "Rydw i yma i chi pryd bynnag y bydd angen fi arnoch chi"
- "Byddaf yn darganfod beth sydd angen i ni ei wneud"
- "Sut hoffech i mi gysylltu â chi? Ffôn, neges destun neu e-bost?"
- "Dydw i ddim eisiau eich llethu na gwneud i chi deimlo bod yn rhaid i chi ymateb yn syth"
- "Rwy'n mynd i gael fy arwain gennych chi – rydw i yma i reoli ochr gwaith pethau a gweld sut gallwn ni eich cefnogi chi a'ch teulu"

SUT ARALL ALLA I EU CEFNOGI?

- Gofynnwch iddynt pa gymorth yr hoffent ei gael gyda
- Chyfeirio at y Rhaglen Cynorthwywyr Gweithwyr (gellir ei galw'n PAM Assist, Health Assured – os nad ydych yn siŵr, gwiriwch â'ch Tîm AD/Lles), **Yr Elusen ar gyfer Gweision Sifil** a'r **Rhwydwaith Trawslywodraethol Cefnogi Cancer**.
- Gofynnwch a ydynt am i chi fel eu rheolwr, i drosglwyddo'r newyddion i'w cydweithwyr neu a ydynt yn dymuno aros yn breifat a sut maent am i'w habsenoldeb gael ei drin.

EFFAITH ABSENOLDEB AR EU CYFLOG

Un agwedd a allai fod yn peri pryder i'm haelod o staff neu y gallai fod eisiau ei hystyried, yw effaith unrhyw absenoldeb posibl ar ei sefyllfa gyflog. A ddylwn i sôn am hyn wrthyn nhw? Ddim yn y sgwrs gyntaf – eglurwch fod angen i chi siarad â'r Tîm AD a'r Gyflogres ac y byddwch yn ymchwilio i'w sefyllfa o ran cyflog a pwynt cychwyn ac yn dod yn ôl atynt.

A FYDD Y PERSON YN YMLADD YN FFIT PAN FYDD YN DYCHWELYD I'R GWAITH?

Efallai y bydd rhai pobl yn cael archwiliadau rheolaidd, efallai y bydd rhai yn cymryd meddyginiaeth am weddill eu hoes. Efallai y bydd rhai pobl yn cael diagnosis terfynol sydd gyda nhw am byth. Mae pob person a'u canserau yn wahanol.

RWY'N TEIMLO'N EUOG AM YSTYRIED BETH ALLAI'R EFFEITHIAU AR EU GWAITH FOD

Siaradwch â'ch rheolwr eich hun, cysylltwch â'r EAP, cysylltwch â'r **Rhwydwaith Cefnogi Cancer Trawslywodraethol**; cael cefnogaeth emosiynol i chi'ch hun cystal â phosib.

A DDYLWN I GYNNIG CYNGOR AR YR OPSIYNAU TRINIAETH YR WYF YN GWYBOD AMDANYNT?

Na. Mae triniaeth pawb yn wahanol. Mae'n bwysig gwranddo a gwerthfawrogi taith a dewisiadau personol rhywun.

SIARADWCH AG AD AM SYNIADAU Y TU ALLAN I'R BOCS!

Meddyliwch efallai sut y gallwch chi a/neu'r tîm gefnogi eu cydweithiwr. Defnyddiwch eich amser gwirfoddolwr i wneud eu siopa neu i fynd â nhw i driniaeth os byddent yn croesawu'r gefnogaeth honno. Cofiwch fod pob person yn wahanol ac efallai y bydd pobl yn fwy neu'n llai awyddus i fanteisio ar unrhyw gymorth a gynigir, sy'n hollol dderbyniol.

Yn bwysicaf oll - gweler y polisiau AD fel canllawiau i chi a'ch Tîm Adnoddau Dynol i ddod o hyd i ymagwedd ymarferol ac wedi'i theilwra at ddiagnosis a chymorth pob cydweithiwr.

Mae'r gyfraith yn amddiffyn unrhyw un sydd ag anabledd, neu sydd wedi bod ag anabledd. Pan fydd person yn cael diagnosis o ganser, caiff ei ddsbarthu'n awtomatig yn anabl at ddibenion Deddf Cydraddoldeb 2010 yng Nghymru, Lloegr a'r Alban a Deddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd 1995 yng Ngogledd Iwerddon. Mae'r amddiffyniad hwn rhag gwahaniaethu yn parhau hyd yn oed pan nad oes unrhyw dystiolaeth o'r cancer mwyach. Felly hyd yn oed os yw'r cancer wedi'i drin yn llwyddiannus, bydd gweithwyr yn parhau i gael eu hamddiffyn rhag gwahaniaethu.