

CYFLOGAETH A CHLEFYD LLID Y COLUDDYN (IBD): CANLLAW I WEITHWYR

CYFLWYNIAD

Os oes gennych Glefyd Crohn neu Lid Briwiol y Colon (Ulcerative Colitis) – cyflyrau a gaiff eu hadnabod gyda'i gilydd fel Clefyd Llid y Coluddyn (IBD) – efallai y byddwch yn pryderu am eich sefyllfa o ran gwaith. Efallai eich bod yn gyflogedig neu'n chwilio am swydd newydd. Efallai eich bod yn cael budd-daliadau ac yn ystyried dychwelyd i'r gwaith. Er bod IBD yn gyflwr cronig (parhaus), gyda'r driniaeth briodol mae'n bosibl yn aml i bobl deimlo'n iawn am gyfnodau hir. Bydd llawer o bobl ag IBD yn gallu gweithio a chael swyddi llwyddiannus.

Mae'r daflen wybodaeth hon yn ystyried rhai o'r cwestiynau y gallai fod gennych am eich opsiynau posibl, a sut y gallai'r gyfraith fod yn eich gwarchod.

Mae'r daflen wybodaeth hon hefyd yn ymdrin â Deddf Cydraddoldeb 2010, sy'n berthnasol i Gymru, Lloegr a'r Alban. Nid yw'r Ddeddf yn berthnasol i Ogledd Iwerddon. Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, efallai y byddwch yn dymuno ymweld â nidirect i gael rhagor o wybodaeth am hawliau cyflogaeth: www.nidirect.gov.uk

* * * * *

PENDERFYNU A FYDDWCH YN DATGELU BOD GENNYCH IBD...

...yn ystod y broses recriwtio

Efallai y byddwch yn pryderu y byddwch dan anfantais os byddwch yn datgelu, ar ffurflen gais neu CV neu mewn cyfweiliad, bod gennych IBD.

Yn ôl Deddf Cydraddoldeb 2010 mae'n anghyfreithlon i gyflogwyr ofyn cwestiynau ymwithiol am eich iechyd – gan gynnwys unrhyw absenoldeb blaenorol oherwydd salwch – cyn cynnig swydd i chi. Mae hynny'n berthnasol i gwestiynau ar ffurflen gais yn ogystal â chwestiynau a ofynnir yn ystod cyfweiliad.

Mae hynny er mwyn annog cyflogwyr i ystyried a fyddwch chi'n gallu cyflawni'r swydd ai peidio, yn hytrach na'ch diystyru'n gynnar yn y broses oherwydd cyflwr eich iechyd.

Ceir rhai eithriadau i'r rheol. I weld manylion yr eithriadau, gweler y canllawiau ynghylch gwahaniaethu ar sail anableded ar wefan Acas (y Gwasanaeth Cyngori, Cymodi a Chyflafareddu): www.acas.org.uk

...unwaith y byddwch wedi cael cynnig y swydd

Gall rhai swyddi fod yn amodol ar basio archwiliad meddygol neu ar gwblhau holiadur meddygol yn foddhaol ar ôl cael cynnig swydd. Ni ddylai cynnig amodol gael ei dynnu'n ôl am resymau meddygol ar y pwynt hwn oni bai y gellir dangos na fydddech yn gallu gwneud y swydd ar ôl i addasiadau rhesymol gael eu gwneud. (Gweler **Beth yw addasiadau rhesymol?**). Os byddwch yn celu gwybodaeth yn fwriadol ar y pwynt hwn a bod hynny'n dod i'r amlwg yn nes ymlaen, gallech fod mewn perygl o gael eich diswyddo.

“

Rwyf wedi sôn wrth fy nghyflogwr bod gen i Glefyd Crohn. Mae hynny wedi fy ngalluogi i fod yn agored ynghylch y ffaith fy mod yn mynychu apwyntiadau ac i gael yr amser y mae arna' i ei angen i fynd i'r ysbyty. Mae'n dda gwybod bod gen i gefnogaeth fy rheolwr.

”

Pamela, 34 oed, a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2015

Wrth benderfynu a fyddwch yn datgelu bod gennych IBD wrth ddarpar gyflogwr, efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi siarad ag Ymgynghorydd Gyrfaoedd. Gall y Gwasanaeth Gyrfaoedd Cenedlaethol ddarparu cyngor i bobl o bob oed ynghylch sut i chwilio am swydd a chyflwyno ceisiadau (gweler **Sefydliadau eraill**.)

Os byddwch yn penderfynu sôn wrth ddarpar gyflogwr bod gennych IBD, efallai y bydd dangos ein taflen **Cyflogaeth a Chlefyd Llid y Coluddyn: canllaw i gyflogwyr** iddynt yn helpu.

...pan fyddwch yn eich swydd bresennol

Os byddwch yn cael diagnosis ar ôl i chi ddechrau gweithio, neu os bydd eich cyflwr yn gwaethygu, efallai y byddwch yn ystyried sôn wrth eich rheolwr am y cyflwr. Yn gyffredinol, nid yw'n ofynnol yn ôl y gyfraith i ddatgelu gwybodaeth am gyflwr meddygol – oni bai bod hynny'n ofynnol yn ôl eich contract cyflogaeth personol.

Er y bydd rhai pobl ag IBD yn penderfynu nad ydynt yn dymuno dweud wrth eu cyflogwr bod ganddynt IBD, gall fod rhai manteision yn perthyn i rannu gwybodaeth am eich cyflwr. Yn gyntaf, gall cuddio symptomau achosi straen a gall fod yn rhyddhad siarad am y ffaith bod gennych IBD. Mewn astudiaeth i IBD a chyflogaeth yn 2015, dywedodd y gweithwyr ag IBD a oedd wedi sôn wrth eu cyflogwr am eu cyflwr eu bod o'r farn bod eu cyflogwr yn ddiolchgar iddynt. Unwaith y byddwch wedi rhoi gwybod i'ch cyflogwr am eich anghenion, gall ystyried addasiadau rhesymol ar eich cyfer.

Wedi dweud hynny, os byddwch yn penderfynu sôn am eich cyflwr, efallai y gwelwch fod rhai cyflogwyr yn dangos diffyg dealltwriaeth, i ddechrau o leiaf. Os hoffech gael ychydig o gefnogaeth pan fyddwch yn sôn wrth eich cyflogwr, gallech ofyn i rywun arall fod yno'n gwmni i chi, megis cydweithiwr, gweithiwr iechyd galwedigaethol neu gynrychiolydd undeb llafur.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol dangos y daflen **Cyflogaeth a Chlefyd Llid y Coluddyn: canllaw i gyflogwyr** i'ch cyflogwr.

* * * * *

“

Soniais wrth fy nhîm am fy nghyflwr. Roeddwn i'n teimlo'n hapusach eu bod nhw'n gwybod pam fy mod wedi gorfod cymryd diwrnodau i ffwrdd yn sâl.

”

Gari, 31 oed, a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 2013

PENDERFYNU A FYDDWCH YN SÔN WRTH EICH CYDWEITHWYR

Os byddwch yn penderfynu sôn wrth gyflogwr neu ddarpar gyflogwr bod gennych IBD, efallai na fyddwch yn dymuno i hynny fod yn wybodaeth gyhoeddus. Yn ogystal, bydd angen i chi benderfynu beth byddwch chi'n ei ddweud wrth eich cydweithwyr os byddwch yn dweud unrhyw beth o gwbl. Unwaith eto, gall fod manteision yn perthyn i roi gwybod i eraill am y clefyd. Os bydd

cydweithwyr yn gwybod bod gennych gyflwr hirdymor ac yn deall beth mae hynny'n ei olygu, maent yn fwy tebygol o roi'r gefnogaeth a'r cymorth y mae eu hangen arnoch, gan helpu i greu amgylchedd gweithio gwell.

Os na fyddant yn gwybod, efallai y byddant yn dod i'r casgliadau anghywir neu'n tybio eich bod yn cael ffafriaeth os bydd eich cyflogwr yn gwneud addasiadau ar eich cyfer. Trwy fod yn fwy agored gallai hynny olygu na fyddwch, er enghraifft, yn gorfod cuddio'r ffaith eich bod yn cymryd meddyginiaeth, eich bod yn dioddef o grampiau poenus yn y stumog neu eich bod yn ei chael hi'n anodd ymdopi â lludded.

Mae'n arferol i bobl deimlo'n chwithig wrth siarad am wagio'r coluddyn, felly efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd esbonio eich symptomau, yn enwedig y brys a'r angen i ruthro i'r toiled yn aml.

Efallai y bydd defnyddio'r wybodaeth sydd ar gael gennym yn help i chi. Yn ogystal â'r daflen hon, mae gennym hefyd nifer o daflenni gwybodaeth a llyfrynau eraill, megis ein llyfryn ynghylch **deall IBD - Llid Briwiol y Colon a Chlefyd Crohn a Byw gyda Chlefyd Llid y Coluddyn**, y gallech ystyried eu rhoi i'ch rheolwr a/neu eich cydweithwyr. Yn aml, bydd esbonio nad yw IBD yn gyflwr heintus yn arbennig o ddefnyddiol, oherwydd gallai hynny fod yn bryder i rai. Gallai hefyd fod yn ddefnyddiol nodi'n glir bod Clefyd Llid y Coluddyn (IBD) yn wahanol i Syndrom Coluddyn Llidus (IBS).

Mewn arolwg a gynhaliwyd gennym ynghylch IBD a chyflogaeth, gwelwyd bod wyth o bob 10 o weithwyr wedi sôn wrth eu cyflogwr neu'r adran Adnoddau Dynol bod ganddynt IBD, ac roedd bron cymaint â hynny o weithwyr wedi sôn wrth eu cydweithwyr. Fodd bynnag, roedd ychydig dan hanner yr ymatebwyr wedi nodi eu bod yn pryderu y gallai eu cydweithwyr fod yn meddwl nad ydynt yn tynnu eu pwysau yn y gwaith oherwydd eu symptomau IBD. Dywedodd chwarter ohonynt eu bod yn pryderu ynghylch wynebu gwahaniaethu yn y gweithle o ganlyniad i'r ffaith bod ganddynt IBD.

* * * * *

“

Rwyf wedi sôn wrth y cydweithwyr hynny yr oeddwn yn credu bod angen iddyn nhw gael gwybod bod gen i Glefyd Crohn. Maen nhw wedi bod yn gefnogol iawn ac yn help mawr wrth i mi geisio ymdopi â'm diagnosis, fy apwyntiadau ac unrhyw gyfnodau o absenoldeb yr wyf wedi gorfod eu cymryd.

”

Pamela, 34 oed, a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2015

BETH YW FY HAWLIAU O RAN CYFLOGAETH?

Mae gan weithwyr hawliau cyfreithiol penodol a gallai fod gennych hawliau ychwanegol wedi'u nodi yn eich contract cyflogaeth penodol. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am hawliau cyflogaeth cyffredinol o sawl ffynhonnell, gan gynnwys gwefan y llywodraeth: www.gov.uk, Acas, Cyngor ar Bopeth (maent oll wedi'u rhestru dan **Sefydliadau eraill**) a chynrychiolwyr undebau llafur.

Fel rhywun ag IBD, efallai eich bod yn pryderu'n arbennig ynghylch a all eich cyflogwr eich diswyddo ar sail afiechyd. Mae'r gyfraith yn eich gwarchod i ryw raddau yn y cyswllt hwn, ond bydd i ba raddau y cewch eich gwarchod yn dibynnu ar a ydych yn cael eich ystyried yn berson anabl dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 (gweler yr adran **Pryd y caiff IBD ei ystyried yn anabledd?** isod).

* * * * *

PRYD Y CAIFF IBD EI YSTYRIED YN ANABLEDD?

Ni fydd llawer o bobl sydd ag IBD yn eu hystyried eu hunain yn anabl. Fodd bynnag, **gallai** unrhyw un sydd â salwch parhaus fod yn gymwys i gael eu gwarchod rhag gwahaniaethu. Pan ofynnwyd i'r sawl a ymatebodd i'n Harolwg Cyflogaeth a oeddent yn ystyried bod ganddynt anabled, dywedodd ychydig dros hanner eu bod yn ystyried bod ganddynt anabled.

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn diffinio anabled fel nam corfforol neu feddyliol sy'n effeithio ar allu person i gyflawni gweithgarwch arferol o ddydd i ddydd. Mae hynny'n cynnwys namau neu anabledau 'cudd' megis anymataliaeth. Rhaid i'r effaith fod yn sylweddol, yn andwyol ac yn hirdymor. Er enghraifft, ystyrir bod colli'r gallu i reoli'r coluddyn yn cael effaith sylweddol ac andwyol os nad oes modd ei ragweld ac os bydd yn arwain ar unwaith at achos difrifol o faeddu, hyd yn oed os na fydd yn digwydd yn aml. Gallai achosion llai difrifol ond rheolaidd o golli'r gallu i reoli'r coluddyn gael eu hystyried yn achosion sy'n cael effaith sylweddol ac andwyol. Fel rheol mae hirdymor yn golygu bod yr effaith wedi para, neu'n debygol o bara, o leiaf blwyddyn.

Nid yw'r ffaith bod eich IBD yn gyflwr newidiol, lle byddwch yn cael rhai diwrnodau da a rhai diwrnodau gwael, yn effeithio ar eich hawliau. Y prif bwynt yw bod y cyflwr yn cael effaith hirdymor arnoch yn gyffredinol.

Mae'n bwysig nodi nad ystyrir a yw person yn cael ei drin am gyflwr iechyd, fel rheol, wrth benderfynu a yw'n anabl yn llygad y gyfraith. Mae hynny'n golygu y gallech elwa o gael eich gwarchod dan y Ddeddf Cydraddoldeb hyd yn oed os caiff eich symptomau eu rheoli gan feddyginiaeth.

Os ydych o'r farn eich bod yn bodloni'r meini prawf i gael eich ystyried yn berson anabl dan y Ddeddf Cydraddoldeb, ac os ydych yn teimlo eich bod yn gallu siarad â'ch cyflogwr, efallai y byddai'n werth cael y sgwrs honno i weld sut gall eich cyflogwr eich cefnogi.

* * * * *

SUT YR WYF YN CAEL FY NGWARCHOD DAN Y DDEDDF CYDRADDOLDEB?

Diben y Ddeddf Cydraddoldeb yw gwarchod pobl rhag achosion o wahaniaethu yn y gwaith, gan gynnwys pobl a allai ystyried nad yw'r Ddeddf yn berthnasol iddyn nhw, a hyd yn oed y canlynol:

- y sawl sy'n gwneud gwaith dros dro
- y sawl sydd ar gontractau dim oriau
- y sawl sydd dan hyfforddiant
- y sawl sy'n hunangyflogedig, mewn rhai sefyllfaoedd.

Gweler Cyngor ar Bopeth (dan **Sefydliadau eraill**) i gael rhagor o wybodaeth.

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn ymdrin â phob agwedd ar gyflogaeth, gan gynnwys recriwtio, dewis, tâl, hyfforddiant, achosion o ddyrchafu gweithwyr, diswyddo gweithwyr a dileu swyddi gweithwyr.

Mae gan eich cyflogwr ddyletswydd gyfreithiol i wneud 'addasiadau rhesymol'. Dylai hefyd ystyried unrhyw ddewisiadau amgen i'ch sefyllfa bresennol, megis dyletswyddau eraill neu swydd wahanol. Dan y Ddeddf Cydraddoldeb, ystyr gwahaniaethu yw naill ai trin person anabl yn llai ffafriol na phobl eraill oherwydd eu hanabled, neu fethu â gwneud addasiadau rhesymol i'r gweithle neu'r trefniadau gweithio.

Gallai achos o ddiswyddo gweithiwr oherwydd anabledd gael ei ystyried yn achos o wahaniaethu anghyfreithlon, a gallai fod gennych sail i gyflwyno achos o wahaniaethu ar sail anabledd.

Dan y Ddeddf Cydraddoldeb, gall cyflogwr gymryd camau cadarnhaol i helpu gweithwyr anabl neu bobl anabl sy'n ymgeisio am swyddi. Gellir dangos hynny trwy osod symbol 'Hyderus o ran Anabledd' ar hysbyseb swydd, sy'n golygu bod cyflogwr wedi ymrwmo i gyflogi staff anabl, eu cadw a datblygu eu gallu. Bydd hynny'n berthnasol i chi os yw eich cyflwr yn golygu y cewch eich diffinio'n anabl dan y Ddeddf Cydraddoldeb (gweler **Pryd y caiff IBD ei ystyried yn anabledd?**).

Efallai y byddwch yn dymuno cyfeirio at **www.gov.uk** i gael rhagor o wybodaeth am y polisi 'Hyderus o ran Anabledd'. Yn ogystal, mae'n bosibl y bydd Ymgynghorydd Gyrfaoedd yn gallu trafod y polisi hwn â chi a'r modd y gallai eich helpu wrth i chi ymgeisio am swydd benodol.

“

Soniais wrth fy nghyflogwr am fy nghyflwr pan ddechreuais yn y swydd, gan fy mod i'n cael trafferth ymdopi â'r amgylchedd gwaith a'r siwrnai hir i gyrraedd yno. Roedd fy nghyflogwr, yn garedig iawn, wedi cytuno y gallwn weithio o gartref pan fyddai angen i mi wneud hynny, ac mae hynny wedi bod yn help mawr.

”

Gillian, 41 oed, a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2002.

“

Yn y gorffennol pan oedd symptomau'r IBD yn actif, ac yn fwyaf diweddar ar ôl i mi gael llawdriniaeth, cefais gynnig cyfle i weithio llai o oriau, ac oriau hyblyg. Mae hynny wedi bod yn help mawr i mi wrth ymdopi â Chlefyd Crohn ac â phwysau gwaith a bywyd o ddydd i ddydd.

”

Carl, 35 oed, a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2015

* * * * *

BETH YW ADDASIADAU RHESYMOL?

Gallwch ofyn i'ch cyflogwr wneud addasiadau rhesymol pan fydd unrhyw agwedd ar eich trefniadau gweithio, gan gynnwys yr adeilad neu'r man gwaith neu eich oriau gwaith, yn golygu eich bod dan anfantais sylweddol o'ch cymharu â pherson nad yw'n anabl sy'n gwneud yr un swydd â chi. Mae gan gyflogwyr ddyletswydd gyfreithiol i ystyried gwneud addasiadau rhesymol ac i gynnwys y gweithiwr anabl neu'r ymgeisydd llwyddiannus am swydd yn y drafodaeth ynghylch yr hyn y gellir ei wneud i'w gynorthwyo:

- os yw'r cyflogwr yn dod yn ymwybodol o'r anabledd
- os yw'n rhesymol disgwyl i'r cyflogwr wybod bod gan y gweithiwr anabledd
- os yw'r gweithiwr wedi gofyn i'r cyflogwr wneud addasiadau

A/Neu:

- os yw'r gweithiwr anabl yn cael trafferth gydag unrhyw ran o'i swydd
- os yw cofnod salwch y gweithiwr neu'r oedi cyn iddo ddychwelyd i'r gwaith yn gysylltiedig â'i anabledd.

Fodd bynnag, nid oes diffiniad manwl gywir o'r hyn sy'n 'rhesymol' neu'r hyn nad yw'n rhesymol, a chaiff ffactorau megis cost, pa mor anodd fydd gwneud yr addasiad a maint y cyflogwr eu hystyried. At ei gilydd, mae'n debygol y caiff addasiad ei ystyried yn rhesymol os nad yw'n rhy gostus, o ystyried yr adnoddau sydd gan y cyflogwr a'r math o fusnes ydyw.

Gallai addasiadau defnyddiol na fyddent fel rheol yn rhy gostus gynnwys y canlynol:

- caniatáu amser i fynyachu apwyntiadau meddygol neu gael triniaeth
- trefniadau gweithio hyblyg, megis gweithio oriau byrrach neu oriau gwahanol

- cael mynd i'r toiled unrhyw bryd
- symud eich desg yn nes at doiled
- darparu lle i barcio car yn agos at y fynedfa i'r gwaith
- rhoi rhai o'ch dyletswyddau i rywun arall
- cynnig man gwaith gwahanol i chi
- darparu hyfforddiant perthnasol i chi, er enghraifft os bydd rhai o'ch dyletswyddau wedi'u rhoi i rywun arall ac os byddwch chi'n ymgymryd â thasgau newydd sy'n fwy addas i'ch anghenion.

Wrth siarad â'ch cyflogwr, efallai y bydd yn ddefnyddiol paratoi rhai awgrymiadau ynghylch y newidiadau a fyddai o fudd i chi.

Os yw'r addasiadau'n gostus i'w cyflawni, megis gosod cyfleusterau toiled ar wahân, efallai y bydd cynllun o'r enw Mynediad i Waith yn gallu eich helpu (gweler isod).

Os ydych wedi trafod addasiadau â'ch cyflogwr ac os ydych yn gweld nad oes modd dod i gytundeb, gallech gyflwyno cwyn gyflogaeth ffurfiol yn ysgrifenedig. (Gweler **Beth y gallaf ei wneud os wyf o'r farn fy mod wedi cael fy nhrin yn annheg?**) I gael arweiniad mwy manwl ynghylch eich hawliau cysylltwch â'r Gwasanaeth Cymorth a Chyngor ynghylch Cydraddoldeb (gweler **Sefydliadau eraill**).

* * * * *

“

Nid oedd fy nghyflogwr erioed wedi clywed am IBD cyn i mi ddweud wrthi am fy nghyflwr, ond helpais hi i ymchwilio i'r salwch sydd gen i... buom yn cyd-drafod yr addasiadau a fyddai wir yn fy helpu i reoli fy nghyflwr yn y gwaith.

”

Sarah, 30 oed, a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2008

BETH YW MYNEDIAD I WAITH?

Mae Mynediad i Waith yn gynllun a ariennir gan y Llywodraeth i helpu pobl sydd ag anabledd i oresgyn trafferthion ymarferol a allai eu hatal rhag gweithio. Mae ar gael i weithwyr rhan-amser neu lawn-amser ac i'r sawl sy'n hunangyflogedig neu'n ddi-waith ac yn chwilio am waith. Mae'n berthnasol i'r sawl sydd ar gontract parhaol neu dros dro, ond nid yw'n berthnasol i waith gwirfoddol.

Ar wahân i allu helpu i dalu am osod toiledau, gall Mynediad i Waith helpu mewn sawl ffordd, megis eich helpu i dalu costau ychwanegol teithio i'r gwaith os nad ydych yn gallu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus.

Gallwch wneud cais am grant Mynediad i Waith ar-lein ar **www.gov.uk**. Fel arall, gallwch gysylltu â Mynediad i Waith i wneud cais (gweler **Sefydliadau eraill**).

* * * * *

BYW GYDA STOMA YN Y GWAITH

Mae stoma yn agoriad yng nghroen yr abdomen sy'n dargyfeirio cynnwys y coluddyn allan o'r corff (ostomy). Mae bag (cwydyn) sy'n sownd wrth y stoma yn casglu'r ysgarthion.

Os oes gennych stoma, efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd ymdopi yn y gwaith, neu wrth deithio yn ôl ac ymlaen i'r gwaith. Ceir sefydliadau sy'n cynnig gwybodaeth a chymorth ynghylch byw gyda stoma, gan gynnwys y Grŵp Cymorth i Bobl ag lleostomi a Chwydyn Mewnol, a'r

Gymdeithas Golostomi (gweler **Help a chymorth i bobl â stoma**). Efallai y bydd ein taflenni gwybodaeth ynghylch **llawdriniaeth ar gyfer Clefyd Crohn a llawdriniaeth ar gyfer Llid Briwiol y Colon** yn ddefnyddiol i chi hefyd. Mae'r taflenni gwybodaeth hyn ar gael ar ein gwefan: www.crohnsandcolitis.org.uk

* * * * *

TEITHIO I'R GWAITH

Mae llawer o bobl ag IBD yn dweud wrthym fod teithio i'r gwaith neu swyddi sy'n golygu bod angen teithio yn arbennig o anodd. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi gael allwedd Radar (sydd ar gael i bobl anabl er mwyn iddynt allu defnyddio toiledau cyhoeddus) gan Siop Ar-lein Disability Rights UK (gweler **Sefydliadau eraill**). Gall Siop Ar-lein Disability Rights UK hefyd ddarparu rhestr ranbarthol o doiledau yn eich ardal sy'n perthyn i'r Cynllun Allwedd Cenedlaethol (NKS) am gyfraniad ariannol bach ychwanegol pan fyddwch yn prynu'r allwedd. Mae'n bosibl y byddwch yn gallu prynu allwedd Radar gan eich cyngor lleol hefyd.

Gallech gael help gan Mynediad i Waith i dalu costau teithio, fel y sonnir uchod.

Gall adnoddau ar-lein megis Map Toiledau Prydain Fawr fod yn ddefnyddiol wrth chwilio am y toiled cyhoeddus agosaf ar eich taith i'r gwaith. Mae'n ymdrin â'r rhan fwyaf o'r ardaloedd yn Llundain, gan gynnwys toiledau mewn gorsafoddd trenau a threnau danddaearol. Ewch i greatbritishpublictoiletmap.rca.ac.uk i gael rhagor o fanylion.

* * * * *

BETH Y GALLAF EI WNEUD OS WYF O'R FARN FY MOD WEDI CAEL FY NHRIN YN ANNHEG?

Os oes cynnig amodol am swydd yn cael ei dynnu'n ôl am resymau meddygol ond rydych o'r farn y byddech wedi gallu cyflawni'r swydd pe bai addasiadau rhesymol wedi'u gwneud, gallwch gyflwyno cwyn i Dribiwnlys Cyflogaeth. Pan fyddwch yn honni bod achos o wahaniaethu wedi digwydd, bydd angen i chi ddarparu tystiolaeth i'r tribiwnlys cyflogaeth, a bydd y tribiwnlys yn defnyddio'r dystiolaeth honno i benderfynu a fu achos o wahaniaethu. Dim ond wedyn y bydd yn ofynnol i'r cyflogwr ddangos na fu achos o wahaniaethu. Gelwir y rhwymedigaeth hon arnoch chi i ddarparu tystiolaeth yn faich profi cychwynnol. Unwaith y byddwch wedi gwneud hynny, bydd y baich profi yn symud i'ch cyflogwr. Ceir rhagor o wybodaeth am hyn ar wefan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (gweler **Sefydliadau eraill**).

Gallech hefyd wynebu trafferthion oherwydd eich IBD pan fyddwch yn y gwaith. Efallai y bydd eich cyflogwr yn gallu helpu os ydych o'r farn eich bod yn cael eich trin yn annheg gan eich cydweithwyr. Fel cam cyntaf, bydd fel rheol yn syniad da cael sgwrs anffurfiol â'ch cyflogwr neu'ch rheolwr ynghylch eich pryderon am y modd yr ydych yn cael eich trin. Yn aml bydd modd datrys pethau drwy siarad amdanynt. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol cadw cofnod o sgysiau neu gyfarfodydd, rhag ofn y bydd angen i chi fynd â'r mater ymhellach unrhyw bryd.

Os na fydd y sefyllfa'n gwella, gallech gyflwyno cwyn ffurfiol drwy weithdrefn cwynion cyflogaeth fewnol eich cyflogwr. Rhaid cyflwyno cwyn gyflogaeth yn ysgrifenedig cyn pen tri mis (namyn un diwrnod) ar ôl i'r achos o wahaniaethu ddigwydd. Yna, bydd yn rhaid i'ch cyflogwr drefnu cyfarfod gyda chi i drafod y broblem. Mae gennych hawl gyfreithiol i fynd â chydweithiwr neu gynrychiolydd undeb llafur yn gwmni i chi os byddwch yn gofyn i'ch cyflogwr o flaen llaw. Fel arall, gallech ofyn i aelod o'ch teulu fynd yn gwmni i chi. Ni fydd pob cyflogwr yn caniatáu hyn. Efallai y gallwch ddarganfod a yw'n dderbyniol drwy edrych ar eich contract cyflogaeth, llawlyfr y cwmni neu fewnwyd yr adran adnoddau dynol. Os nad ydych yn hapus â chanlyniad y cyfarfod gallwch gyflwyno apêl i'ch cyflogwr.

Os byddwch yn ei chael hi'n anodd cyflwyno cwyn, neu os nad ydych yn fodlon â'r canlyniad ar ôl ei chyflwyno, efallai y byddwch am gysylltu â'r Gwasanaeth Cymorth a Chyngor ynghylch Cydraddoldeb, Acas neu sefydliadau tebyg eraill er mwyn archwilio'r opsiynau sydd ar gael i chi (gweler y rhestr dan **Sefydliadau eraill**). Efallai y cewch eich cyfeirio at weithiwr achos er mwyn eich helpu i drafod addasiadau gyda'ch cyflogwr, neu i'ch helpu i gyflwyno cwyn i Dribiwnlys Cyflogaeth os oes angen.

* * * * *

DYCHWELYD I'R GWAITH AR ÔL ABSENOLDEB HIR

Os ydych wedi bod i ffwrdd o'r gwaith ers sawl wythnos, neu gyfnod hwy, oherwydd eich IBD efallai y byddwch yn pryderu ynghylch dychwelyd i'r gwaith. Mae'n arferol i bobl golli hyder ynghylch eu gallu i ddychwelyd i'r gwaith, hyd yn oed ar ôl cyfnod eithaf byr i ffwrdd. Gall cadw mewn cysylltiad â chyflogwr helpu. Efallai y bydd yn werth cytuno o flaen llaw sut y bydd eich cyflogwr yn cadw mewn cysylltiad â chi os byddwch yn absennol. Gallai hynny gynnwys pennu amserlen - er enghraifft, awgrymu bod eich cyflogwr yn cysylltu â chi unwaith y byddwch wedi bod yn absennol am fwy na phytthefnos. Gallai hefyd nodi sut y byddech yn dymuno i'ch cyflogwr gysylltu â chi, er enghraifft dros y ffôn, ar ebost neu drwy ymweld â chi'n bersonol. Efallai y byddai'n well gennych gael cyswllt gan gydweithiwr, cyfaill yn y gwaith neu gynrychiolydd undeb yn hytrach na'ch rheolwr llinell uniongyrchol.

Yng Nghymru neu Loegr, os byddwch wedi bod i ffwrdd o'r gwaith yn sâl am bedair wythnos neu ragor gall eich cyflogwr eich cyfeirio i gael asesiad iechyd galwedigaethol gwirfoddol. Gall eich meddyg teulu hefyd eich cyfeirio i gael yr asesiad hwn. Mae hon yn fenter o'r enw Ffit i Weithio, a ariennir gan y llywodraeth. Ei nod yw cefnogi pobl mewn gwaith sydd â chyflyrau iechyd, a helpu gydag absenoldeb oherwydd salwch. I gael rhagor o wybodaeth ewch i fitforwork.org/cym

Os ydych chi'n byw yn yr Alban neu yng Ngogledd Iwerddon, efallai y bydd y rheolau'n wahanol. Ar gyfer yr Alban ewch i fitforworkscotland.scot, ac ar gyfer Gogledd Iwerddon ewch i wefan nidirect: www.nidirect.gov.uk

Mae'n bwysig peidio â theimlo dan bwysau i ddychwelyd i'r gwaith yn rhy fuan pan fyddwch wedi bod yn teimlo'n sâl. Os byddwch yn absennol am dros wythnos bydd angen i chi gael datganiad gan eich meddyg sy'n profi eich bod yn ffit i weithio. Dyma'r ffurflen y bydd eich meddyg yn ei defnyddio i hysbysu eich cyflogwr y gallech fod yn ffit i weithio. Mae hefyd yn galluogi eich meddyg i awgrymu y byddech yn elwa o gymorth neu addasiadau ychwanegol, megis dychwelyd i'r gwaith yn raddol neu newid eich dyletswyddau. Bydd angen i chi drafod â'ch cyflogwr beth y gallai hynny ei olygu i chi.

Er enghraifft, efallai y byddwch am ddechrau gweithio am rai oriau bob dydd a chynyddu'r oriau'n raddol dros amser. Neu efallai y byddwch am ofyn am lai o lwyth gwaith neu lai o ddyletswyddau i ddechrau. At ei gilydd, y mwyaf agored yr ydych chi ynghylch eich anghenion, y mwyaf tebygol yw hi y bydd eich cyflogwr yn barod i wneud addasiadau rhesymol i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith. (Gweler yr adran **Beth yw addasiadau rhesymol?**).

Os oes yn rhaid i chi aros nes y bydd addasiadau rhesymol wedi'u gwneud cyn dychwelyd i'r gwaith (er enghraifft, symud eich desg yn nes at doiled) gellir dadlau na ddylai'r cyfnod hwn gael ei ystyried yn 'absenoldeb oherwydd salwch'.

Os byddwch yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch sy'n ymwneud ag anabledd, mae'n bwysig bod yr absenoldeb hwnnw'n cael ei gofnodi ar wahân i absenoldebau eraill oherwydd salwch, megis annwyd. Mae hynny er mwyn sicrhau na wahaniaethir yn eich erbyn os, er enghraifft, y bydd penderfyniadau am roi dyrchafiad neu daliadau bonws i weithwyr yn ystyried absenoldebau eraill oherwydd salwch.

“

Roedd fy nghyflogwr yn amyneddgar iawn yn ystod cyfnod hir o absenoldeb ac wrth i mi wella ar ôl llawdriniaeth. Cefais fy nghyfeirio at y gwasanaeth iechyd galwedigaethol, a cefais fy synnu ar yr ochr orau faint o wybodaeth am IBD oedd gan y tîm a pha mor gefnogol yr oeddent.

”

Glenda, 35 oed, a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 2012

“

Pan oeddwn yn teimlo'n ddigon da [yn ystod fy absenoldeb oherwydd salwch] byddwn yn darllen am bethau na fyddai gen i'r amser i ddarllen amdanynt fel arfer. Erbyn i mi ddychwelyd i'r gwaith roeddwn wedi gwneud ymchwil defnyddiol, wedi meddwl am rai syniadau newydd ac wedi ymgyfarwyddo â'r llawlyfr diogelwch diflas hwnnw yr oeddwn wedi bod yn ei roi i'r naill ochr!

”

Linda, 56 oed, a gafodd ddiagnosis o Glefyd Crohn yn 1979

* * * * *

BETH Y GALLAF EI WNEUD OS NAD OES MODD GWNEUD ADDASIADAU RHESYMOL DIGONOL?

Efallai y byddwch yn gweld bod eich cyflwr yn dal i'w gwneud hi'n anodd parhau er i chi geisio gwneud newidiadau i'ch cyflogaeth bresennol. Mewn achosion o'r fath, ni fydd yn anarferol i chi deimlo'n flin neu'n drist ynghylch yr effaith y mae IBD yn ei chael ar eich bywyd gwaith neu'ch gyrfa.

Gallech ystyried sawl opsiwn, gan gynnwys y canlynol:

- Hunangyflogaeth – efallai y bydd y syniad o sefydlu eich busnes eich hun yn eich dychryn, neu efallai y byddwch yn poeni am weld eisiau'r cymdeithasu yn y gwaith. Ond yn aml bydd modd i chi addasu eich oriau gwaith i gyfateb i faint o egni sydd gennych, ac os gallwch weithio gartref byddwch yn lleihau'r ofn neu'r posibilrwydd o gael 'damwain' yn gyhoeddus. Gallwch gael help a chynngor ynghylch hunangyflogaeth gan sawl sefydliad a mudiad, gan gynnwys y Ganolfan Cynngor ar Bopeth, Leonard Cheshire Disability, y Northern Pinetree Trust, y Gwasanaeth Gyrfaoedd Cenedlaethol (gweler **Sefydliadau eraill**) a chynlluniau'r llywodraeth megis Mynediad i Waith, fel y nodwyd eisoes yn y daflen hon.
- Ailhyfforddi – efallai y gwelwch fod math arall o swydd yn ei gwneud hi'n bosibl i chi fod yn fwy cyffyrddus wrth weithio. Mae nifer o sefydliadau a mudiadau'n cynnig hyfforddiant, megis Ymddiriedolaeth Shaw, AbilityNet, Leonard Cheshire Disability a SHARE Community. I weld eu manylion ewch i **Sefydliadau eraill**.
- Ymdeol yn gynnar – gallwch wirio sefyllfa eich pensiwn a chael gwybodaeth am bensiynau gan y Gwasanaeth Cynngor ynghylch Pensiynau a restrir dan **Sefydliadau eraill**. Gallai fod yn ddefnyddiol cael cynngor ariannol, gan gynnwys gwybodaeth ynghylch sut y gallai eich pensiwn effeithio ar yr hawl sydd gennych i fudd-daliadau eraill pe bai angen i chi eu hawlio.
- Gwirfoddoli – os nad yw incwm yn hanfodol, gallai gwirfoddoli gynnig her i chi a'ch galluogi chi i roi rhywbeth i bobl eraill. Gallwch gysylltu â'r sefydliadau gwirfoddoli cenedlaethol a restrir ar ddiwedd y daflen hon i gael syniadau a gweld pa gyfleoedd sydd ar gael. Mae pob un ohonynt yn darparu cronfa ddata ar-lein o swyddi i wirfoddolwyr. Mae Crohn's & Colitis UK hefyd yn cynnig cyfleoedd i wirfoddoli. I gael rhagor o wybodaeth

cysylltwch â'n Tîm Gwirfoddoli ar 01727 734472 neu ebostiwch
volunteering@crohnsandcolitis.org.uk

* * * * *

PA GYMORTH ARIANNOL SYDD AR GAEL?

Os oes gennych unrhyw anghenion o ran gofal neu anghenion o ran eich gallu i symud sy'n deillio o'ch IBD, efallai y byddwch yn gymwys i gael budd-daliadau anabledd, megis y Taliad Annibyniaeth Personol newydd, p'un a ydych yn gweithio ai peidio. Mae gennym Wasanaeth Budd-daliadau Anabledd sy'n gallu darparu gwybodaeth am hawlio'r budd-daliadau hyn, ac mae modd cysylltu â'r gwasanaeth hwnnw trwy ein llinell gymorth. Ceir rhagor o fanylion ar ein gwefan hefyd.

Os ydych yn gyflogedig, dylai eich cyflogwr dalu'r Tâl Salwch Statudol i chi os ydych yn rhy sâl i weithio. Bydd hwnnw'n dechrau ar ôl i chi fod yn absennol oherwydd salwch am 4 diwrnod, a gellir ei dalu am hyd at 28 wythnos. Os na fyddwch yn ddigon da i ddychwelyd i'r gwaith ar ôl y cyfnod hwn, neu os terfynir eich cyflogaeth, efallai y byddwch yn gymwys i gael Lwfans Cyflogaeth a Chymorth. Gallai rhai cyflogwyr wneud taliadau ychwanegol trwy eu cynllun tâl salwch eu hunain. Bydd hynny'n dibynnu ar delerau ac amodau eich cyflogaeth.

Os ydych yn ddigon da i chwilio am waith, efallai y byddwch yn gymwys i gael Lwfans Ceisio Gwaith. Gallech hefyd gael help a chymorth trwy gynlluniau sydd ar gael i helpu pobl i ddychwelyd i'r gwaith. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â'r Ganolfan Byd Gwaith neu ewch i www.gov.uk.

Gallech hefyd fod yn gymwys i gael grant gan Crohn's & Colitis UK os ydych yn ei chael hi'n anodd talu'r costau sy'n gysylltiedig ag IBD.

Rydym yn cynnig dau fath o grant i bobl ag IBD y mae angen cymorth ariannol arnynt:

- Grantiau personol o hyd at £500 – i helpu i dalu am eitem neu i ddiwallu angen sy'n codi o ganlyniad i'r ffaith bod gennych IBD.
- Grantiau addysgol a galwedigaethol o hyd at £1000 – i dalu costau addysg neu hyfforddiant.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i wefan Crohn's & Colitis UK:

www.crohnsandcolitis.org.uk neu ffoniwch ein llinell gymorth (gweler **Help a chymorth gan Crohn's & Colitis UK**).

* * * * *

“
Roedd Canllaw i Gyflogwyr Crohn's & Colitis UK yn ddefnyddiol iawn i mi wrth geisio esbonio fy nghyflwr wrth fy nghyflogwr. Roedd wedi fy arbed rhag teimlo'n chwithig wrth sôn am fy ngholuddion!
”

[Gari, 31 oed, a gafodd ddiagnosis o Lid Briwiol y Colon yn 2013](#)

HELP A CHYMORTH GAN CROHN'S & COLITIS UK

Rydym wedi cynhyrchu dros 40 o daflenni gwybodaeth, llyfrynau a chanllawiau am bob agwedd ar IBD, ac maent ar gael i'w lawrlwytho'n rhad ac am ddim ar ein gwefan:
www.crohnsandcolitis.org.uk

Mae gennym linell gymorth gyfrinachol y mae tîm o Swyddogion Gwybodaeth cymwys yn ei rhedeg, ac maent yn darparu gwybodaeth a chymorth i unrhyw un y mae IBD yn effeithio arnynt.

Gall ein tîm:

- eich helpu i ddeall mwy am IBD, diagnosis a'r opsiynau o ran triniaeth
- darparu gwybodaeth i'ch helpu i fyw'n dda gyda'ch cyflwr
- eich helpu i ddeall budd-daliadau anabledd a'u cael
- bod wrth law i wrando os oes arnoch angen siarad â rhywun
- eich rhoi chi mewn cysylltiad â gwirfoddolwr cymwys sy'n gallu cynnig cymorth ac sydd â phrofiad personol o IBD

Ffoniwch ni ar **0300 222 5700** neu ebostiwch **info@crohnsandcolitis.org.uk**

Mae cyfleuster sgwrsio'n fyw ar gael ar ein gwefan hefyd: **www.crohnsandcolitis.org.uk**

* * * * *

HELP A CHYMORTH I BOBL Â STOMA

Colostomy UK

Enterprise House, 95 London Street, Reading, Berkshire, RG1 4QA
Llinell gymorth: 0800 328 4257
Ebost: **cass@colostomyassociation.org.uk**
Gwefan: **www.colostomyuk.org**

IA – Grŵp cymorth i bobl ag ileostomi a chwdyn mewnol

Danehurst Court, 35-37 West Street, Rochford, Essex, SS4 1BE
Llinell gymorth: 0800 018 4724
Ebost: **info@iasupport.org**
Gwefan: **www.iasupport.org**

* * * * *

SEFYDLIADAU ERAILL – AR LEFEL Y DU

AbilityNet

Llinell gymorth i gael cyngor: 0800 269 545 neu
01926 312 847
Ebost: **enquiries@abilitynet.org.uk**
Gwefan: **www.abilitynet.org.uk**

Elusen ar lefel y DU sy'n helpu oedolion a phlant anabl i ddefnyddio cyfrifiaduron a'r rhyngwyd drwy addasu a chymhwyso eu technoleg.

Acas – y Gwasanaeth Cyngori, Cymodi a Chyflafareddu

Llinell gymorth: 0300 123 1100
Gwefan: **www.acas.org.uk**

Yn cynnig cyngor cyfrinachol, diduedd, rhad ac am ddim am unrhyw fath o anghydfod neu ymholiad ynghylch cydberthnasau yn y gweithle.

Cyngor ar Bopeth

Mae Cyngor ar Bopeth yn darparu gwasanaethau cyngor o dros 2,900 o leoliadau mewn cymunedau yng Nghymru a Lloegr. Gallwch weld manylion eich swyddfa agosaf yma: **www.citizensadvice.org.uk**. Yn ogystal, ceir gwybodaeth benodol ar y wefan i bobl sy'n byw yn yr Alban, Cymru a Gogledd Iwerddon.

Cyngor Cyfreithiol Sifil (CLA)

Llinell gymorth: 0845 345 4 345

Gwefan: www.gov.uk/civil-legal-advice

Yn cynnig gwybodaeth gyfreithiol rad ac am ddim i'r sawl sy'n gymwys i gael cymorth cyfreithiol ac sy'n byw yng Nghymru neu Loegr.

I gael gwybodaeth am wasanaethau yn yr Alban, cysylltwch â'r canlynol:

Scottish Legal Aid Board

Llinell wybodaeth ynghylch cymorth cyfreithiol: 0845 122 8686

Gwefan: www.slab.org.uk

I gael gwybodaeth am wasanaethau yng Ngogledd Iwerddon, cysylltwch â'r canlynol:

Legal Services Agency Northern Ireland (LSANI)

Ymholiadau cyffredinol: 028 9040 8888

Gwefan: www.nilsc.org.uk

Yr Adran Drafnidiaeth

Great Minster House, 33 Horseferry Road

London, SW1P 4DR

Switsfwrdd: 0300 330 3000

Gwefan: www.gov.uk/government/organisations/department-for-transport

Disability Law Service

39-45 Cavell Street, London, E1 2BP

Rhif ffôn: 020 7791 9800

Gwefan: www.dls.org.uk

Mae'r DLS yn cynnig cyngor a chynrychiolaeth rad ac am ddim i bobl anabl, eu teuluoedd a'u gofaluwr ynghylch meysydd penodol o'r gyfraith, sy'n cynnwys gwahaniaethu ar sail anabledd, cyflogaeth a budd-daliadau lles.

Disability Rights UK

Disability Rights UK, 12 City Forum,

250 City Road, London EC1V 8AF

020 7250 3222

Ebost: enquiries@disabilityrightsuk.org

Gwefan: www.disabilityrightsuk.org

Sefydliad sy'n arwain newid ar ran pobl anabl.

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Gwefan: www.equalityhumanrights.com

Yn hybu cydraddoldeb a help i bobl y gwahaniaethwyd yn eu herbyn.

Y Gwasanaeth Cymorth a Chyngor ynghylch Cydraddoldeb

Llinell gyngor: 0808 800 0082

Gwefan: www.equalityadvisoryservice.com

Yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ynghylch gwahaniaethu a materion sy'n ymwneud â hawliau dynol i unigolion yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

GOV.UK

Gwefan lawn gwybodaeth llywodraeth y DU sy'n ymdrin ag ystod o faterion, gan gynnwys pob agwedd ar gyflogaeth ac anabledd.

www.gov.uk

Y Ganolfan Byd Gwaith

Un o asiantaethau'r llywodraeth sy'n rhan o'r Adran Gwaith a Phensiynau, a sefydlwyd i helpu mwy o bobl i mewn i waith ac i roi i bobl o oedran gweithio yr help a'r cymorth y mae ganddynt yr hawl iddynt os nad ydynt yn gallu gweithio. I ddod o hyd i'ch swyddfa leol edrychwch yn eich llyfr ffôn neu ewch i'r wefan: www.gov.uk/contact-jobcentre-plus

Law Centres Federation

Floor 1, Tavis House, 1-6 Tavistock Square, London, WC1H 9NA

Rhif ffôn y swyddfa: 020 3637 1330

Gwefan: www.lawcentres.org.uk

Mae Law Centres yn sefydliad i aelodau ar gyfer practisiau cyfreithiol nid-er-elw, sy'n darparu cyngor a chynrychiolaeth gyfreithiol rad ac am ddim i bobl dan anfantais.

Y Gwasanaeth Gyrfaoedd Cenedlaethol

Rhif ffôn: 0800 100 900

Gwefan: www.nationalcareersservice.direct.gov.uk

Gall cynghorwyr y Gwasanaeth Gyrfaoedd Cenedlaethol ddarparu gwybodaeth, cyngor ac arweiniad i chi ynghylch sgiliau, dysgu a gwaith.

Y Gwasanaeth Cyngor ynghylch Pensiynau

11 Belgrave Road, London SW1V 1RB

Llinell gymorth ynghylch pensiynau: 0300 123 1047

Llinell gymorth i bobl hunangyflogedig: 0345 602 7021

Neu gallwch gyflwyno eich ymholiad gan ddefnyddio'r ffurflen ar-lein.

Gwefan: www.pensionsadvisoryservice.org.uk

Sefydliad annibynnol, nid-er-elw, sy'n darparu gwybodaeth a chynghor rhad ac am ddim ynghylch pensiynau, gan gynnwys cynlluniau pensiwn y wladwriaeth, cynlluniau pensiwn cwmnïau a rhanddeiliaid a chynlluniau pensiwn personol.

Undebau Llafur

Mae gan bob gweithiwr yr hawl i ymuno ag undeb llafur. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Chyngres yr Undebau Llafur:

Cymru a Lloegr: 020 7636 4030 Gwefan: www.tuc.org.uk

Yr Alban: 0141 337 8100 Gwefan: www.stuc.org.uk

Gogledd Iwerddon: 028 9024 7940 Gwefan: www.ictuni.org

Turn2us

Uned 9, Cefn Coed, Parc Nantgarw, Caerdydd CF15 7QQ

Llinell gymorth: 0808 802 2000

Gwefan: turn2us.org.uk

Sefydliad sy'n helpu pobl ag anghenion ariannol i gael mynediad i fudd-daliadau lles, grantiau elusennol a chymorth ariannol arall.

* * * * *

SEFYDLIADAU ERAILL – LLEOL

Evenbreak

402 Metro Central Heights, London, SE1 6DX

Rhif ffôn: 0845 658 5717

Ebost: info@evenbreak.co.uk

Gwefan: www.evenbreak.co.uk

Menter gymdeithasol nid-er-elw a gafodd ei ffurfio i helpu ceiswyr gwaith anabl i ddod o hyd i waith gyda chyflogwyr sy'n gynhwysol ac a fydd yn rhoi gwerth ar eu sgiliau.

Leonard Cheshire Disability

66 South Lambeth Road, London, SW8 1RL

Rhif ffôn: 0300 303 0074

Gwefan: www.leonardcheshire.org

Elusen sy'n cynorthwyo pobl anabl yn y DU ac ar draws y byd i wireddu eu potensial a byw'r bywyd y maent yn dewis ei fyw.

SHARE Community

64 Altenburg Gardens, London SW11 1JL

Rhif ffôn: 020 7924 2949

Gwefan: www.sharecommunity.org.uk

Yn darparu hyfforddiant i bobl ag anabledau neu broblemau iechyd hirdymor yn Llundain a'r cyffiniau.

Ymddiriedolaeth Shaw

Shaw House, Epsom Square, White Horse Business Park, Trowbridge, Wiltshire, BA14 0XJ

Llinell ymholiadau: 0345 234 9675

Gwefan: www.shaw-trust.org.uk

Yn cynorthwyo pobl anabl a phobl dan anfantais i baratoi ar gyfer byd gwaith, dod o hyd i swydd a byw'n fwy annibynnol.

* * * * *

GWIRFODDOLI

Volunteer Now

Amrywiol swyddfeydd ar draws Gogledd Iwerddon

028 9023 2020

Gwefan: www.volunteering-now.co.uk

Sefydliad arweiniol sy'n gweithio i hybu, datblygu a chynorthwyo'r arfer o wirfoddoli ar draws Gogledd Iwerddon.

Volunteer Development Scotland

Jubilee House, Forthside Way, Stirling, FK8 1QZ

01786 479593

Ebost: hello@volunteerscotland.org.uk

Gwefan: www.volunteerscotland.net

NCVO

Society Building, 8 All Saints Street, London N1 9RL

Ymholiadau cyffredinol: 020 7713 6161

Ebost: ncvo@ncvo.org.uk

Gwefan: www.ncvo.org.uk

Sefydliad sydd wedi ymrwymo i gefnogi, galluogi a dathlu gwirfoddoli yn ei holl amrywiaeth.

SCVO

Gwasanaeth gwybodaeth: 0800 169 0022

Ebost: enquiries@scvo.org.uk

Gwefan: www.scvo.org.uk

Sefydliad aelodaeth ar gyfer elusennau, mudiadau gwirfoddol a mentrau cymdeithasol yn yr Alban.

Gwirfoddoli Cymru

Llinell gymorth y WCVA: 0800 2888 329

Ebost: volunteering-wales@wcva.org.uk
Gwefan: www.volunteering-wales.net

I gael gwybodaeth am gyfleoedd i wirfoddoli ar draw y DU ewch i:
www.do-it.org.uk

Dilynwch ni

/crohnsandcolitisuk
@CrohnsColitisUK
@crohnsandcolitisuk

i

Mae cyhoeddiadau Crohn's & Colitis UK yn seiliedig ar ymchwil a chânt eu llunio gan ymgynghori â chleifion, cynghorwyr meddygol a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd neu mewn meysydd cysylltiedig. Er hynny, cânt eu paratoi er mwyn cynnig gwybodaeth gyffredinol ac ni fwriedir iddynt ddisodli cyngor penodol a roddwyd gan eich meddyg neu unrhyw weithiwr proffesiynol arall. Nid yw Crohn's & Colitis UK yn cymeradwyo nac yn argymhell unrhyw gynnyrch y sonnir amdano.

Mae Crohn's & Colitis UK yn aelod achrededig o gynllun Safon Wybodaeth y GIG yn Lloegr, ar gyfer y sawl sy'n cynhyrchu gwybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol. I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.crohnsandcolitis.org.uk a gwefan y Safon Wybodaeth:

www.england.nhs.uk/tis

Rydym yn gobeithio bod y daflen hon wedi bod yn ddefnyddiol ac yn berthnasol i chi. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y ffynonellau tystiolaeth y mae'r daflen hon yn seiliedig arnynt, neu fanylion am unrhyw wrthdaro o ran buddiannau, neu os hoffech gynnig unrhyw sylwadau neu awgrymiadau ar gyfer gwelliannau, ebstiwch y Tîm Cyhoeddiadau ar

publications@crohnsandcolitis.org.uk. Gallwch ysgrifennu atom hefyd yn y cyfeiriad canlynol: Crohn's & Colitis UK, 1 Bishops Square, Hatfield, Herts, AL10 9NE neu gysylltu â ni trwy'r **Llinell Wybodaeth: 0300 222 5700**.

YNGLŶN Â CROHN'S & COLITIS UK

Rydym yn elusen **genedlaethol** a sefydlwyd yn 1979. Ein nod yw gwella bywyd i unrhyw rai y mae Clefydau Llud y Coluddyn yn effeithio arnynt. Mae gennym dros 33,000 o aelodau a 50 o Rwydweithiau Lleol ledled y DU. Gellir ymaelodi am gyn lleied â £15 y flwyddyn, ac mae modd cynnig gostyngiad i unrhyw un sy'n profi caledi ariannol neu sydd ar incwm isel.

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn rhad ac am ddim, ond ni fyddem yn gallu gwneud hyn heb ein cefnogwyr a'n haelodau. Tybed a fydddech yn fodlon ystyried gwneud cyfraniad neu ddod yn aelod o Crohn's & Colitis UK? I gael gwybod sut mae gwneud hynny, ffoniwch **01727 734465** neu ewch i www.crohnsandcolitis.org.uk.

© Crohn's & Colitis UK 2017

Cyflogaeth a Chlefyd Llud y Coluddyn: canllaw i weithwyr – argraffiad 6

Adolygwyd ddiwethaf ym mis Mai 2017

Diweddarwyd y manylion cyswllt ym mis Ionawr 2018

Bwriedir ei adolygu nesaf yn 2020

Crohn's & Colitis UK yw enw gweithredol Cymdeithas Genedlaethol Colitis a Chlefyd Crohn. Mae'n elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr, a'i rhif yw 1117148. Rhif yr elusen yn yr Alban yw SC038632. Mae'n gwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a rhif y cwmni yw 5973370.