

## **Addasiadau rhesymol a chymorth ychwanegol**

sylweddol a hirdymor ar eu gallu i gyflawni diwrnodau arferol o ddydd i ddydd, gweithgareddau dydd.

Mae 'tymor hir' yn golygu bod yn rhaid i'r cyflwr barhau, neu'n debygol o bara, am fwy na 12 mis, neu'n debygol o bara am weddill oes y person yr effeithir arno.

Mae unigolion sydd â chanser, sglerosis ymledol neu HIV / AIDS yn cael eu cwmpasu o ddyddiad y diagnosis, heb angen ystyried beth fo'r effaith y mae'r salwch yn ei gael ar eu bywyd pan ddaw'r diagnosis

### **Mathau o Addasiad Rhesymol**

Mae'r mathau o addasiadau sydd eu hangen ar staff yn eang ac yn aml yn gost isel. Er enghraifft, mae newid i batrymau gweithio i wneud y gorau o lefelau ynni, neu gyflenwi papur lliw i'r rheini â chost dyslecsia, ychydig yn gallu cael effaith fawr eto.

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o addasiadau y gallai cyflogwyr eu hystyried:

- Newidiadau i ddyletswyddau swyddi, e.e. Eithrio gweithiwr gyda chyflwr cefn rhag gwneud gwaith corfforol trwm
- Newidiadau i'r dull o wneud y swydd, e.e. Caniatáu i weithiwr nad yw'n gallu gyrru oherwydd cyflwr meddygol i deithio ar fusnes drwy ryw fodd arall
- Newidiadau i oriau gwaith, e.e. cytuno ar ostyngiad mewn oriau gwaith neu esemptiad o weithio goramser, gan ganiatáu amser cychwyn diweddarach neu hyblyg, neu ganiatáu gwyliau gorffwys neu amlach
- Trosglwyddiad i weithle gwahanol e.e. Symud rhywun â symudedd cyfyngedig i leoliad llawr gwaelod neu ganiatáu gwaith cartref rhannol;
- Addasiadau i ofynion gweithdrefnol e.e. Caniatáu i weithiwr sydd wedi dychwelyd ar ôl cyfnod o absenoldeb oherwydd salwch gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith i fynychu apwyntiadau meddygol rheolaidd, ffisiotherapi neu ailsefydlu;

- Hyfforddiant, mentora neu oruchwyliaeth ychwanegol neu wedi'i deilwra, ee os yw'r gweithiwr yn cael ei symud i ddyletswyddau swydd newydd o ganlyniad i analluogrwydd rhannol;
- Addasu eiddo ee Ehangu drws neu adleoli dolenni neu silffoedd drws os yw'r gweithiwr yn cael anhawster i'w cyrraedd;
- Darparu cymorth ategol, e.e. newid system mynediad drws pad allweddol i system swipe cerdyn lle nad yw gweithiwr dall yn gallu ei ddefnyddio;
- Addasu gwybodaeth e.e. cyflenwi dogfennau mewn ffont mawr le mae gweithiwr â nam ar eu golwg; a / neu
- Cefnogaeth ail-leoli ee i swydd wag addas (er y byddai angen caniatâd penodol y gweithiwr)