

Canllaw ar gyfer cyflogwyr
Rhagair

**NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANSER**

**GWEITHIO
DRWY
GANSEER**

**Adnewyddwyd
ar gyfer 2009**

Bob blwyddyn mae 90,000 o bobl o oedran gweithio yn cael diagnosis o ganser yn y DU.¹ Ar hyn o bryd mae 774,000 o bobl o oedran gweithio yn byw gyda diagnosis o ganser.² Mae Macmillan yn darparu'r wybodaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen ar bobl er mwyn aros yn y gwaith, neu er mwyn mynd yn ôl ato. Rydym hefyd yn cynghori cyflogwyr ac yn cynnig adnoddau fel y canllaw hwn, i'ch helpu chi pan fydd aelod o staff, neu berthynas agos, yn cael diagnosis o ganser.

Mae Macmillan yn noddi rhaglen ymchwil barhaus er mwyn canfod anghenion pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser a'u cyflogwyr. Yn y pen draw, ein bwriad yw datblygu a phrofi model effeithiol ar gyfer cefnogi pobl gyda chanser wrth iddyn nhw fynd yn ôl i'r gwaith. Am ragor o wybodaeth, edrychwch ar ein gwefan:

www.macmillan.org.uk/work

Mae'r arweinlyfr hwn wedi'i seilio ar gynnwys diwygiedig o ddau gyhoeddiad: *Working through cancer – a guide for employers* Macmillan a *Cancer and working – guidelines for employers, HR and line managers* Cancerbackup (a gynhyrchwyd ar y cyd â'r Grŵp Gweithio gyda Chanser a'r Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD)).

Bwriad y wybodaeth yn y llyfryn hwn yw rhoi enghreifftiau o arfer da, ac mae'n ganllaw cyffredinol i'ch hawliau fel gweithiwr a'ch cyfrifoldebau fel cyflogwr. Ni all gymryd lle cyngor cyfreithiol. Os oes arnoch chi angen mwy o fanylion ar hawliau cyflogaeth, neu gyngor cyfreithiol, cysylltwch â chyfreithiwr. Er ein bod yn ceisio darparu gwybodaeth o'r ansawdd gorau, ni fydd Macmillan yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb am ddefnydd, neu anallu i ddefnyddio unrhyw wybodaeth sydd wedi'i darparu yn y llyfryn hwn.

1 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Cofrestrïadau o ganser gafodd ddiagnosis yn 2003. Ystadegau cofrestrïadau cancer. Lloegr. 2005.

2 Coleg y Brenin, Llundain, Cymorth Cancer Macmillan, a'r Rhwydwaith Gwybodaeth Cancer Cenedlaethol. Cancer prevalence in the UK. 2008.

Cynnwys

Rhagair

Rhagymadrodd
Manteision arfer gorau
Sut mae defnyddio'r canllaw hwn

tudalen 2

tudalen 4
tudalen 6
tudalen 7

Adran 1: Sut mae cancer yn effeithio ar bobl

Beth yw cancer?
Emosiynau
Blinder
Effeithiau triniaeth
Os yw'ch gweithiwr yn ofalwr

tudalen 9

tudalen 9
tudalen 10
tudalen 10
tudalen 11
tudalen 11

Adran 2: Sut mae siarad am ganser

Canllawiau ar gyfathrebu sensitif
Sgyrsiau agoriadol
Dweud wrth gydweithwyr

tudalen 13

tudalen 13
tudalen 14
tudalen 15

Adran 3: Strategaethau cefnogi yn y gweithle

Opsiynau ar gyfer amser o'r gwaith
Cadw mewn cysylltiad
Rôl iechyd galwedigaethol
Opsiynau ar gyfer mynd yn ôl i'r gwaith
Addasiadau rhesymol
Gadael y gwaith
Profedigaeth

tudalen 16

tudalen 16
tudalen 17
tudalen 18
tudalen 19
tudalen 21
tudalen 22
tudalen 23

Adran 4: Materion ariannol

Effaith newidiadau cyflogaeth
Ffynonellau o gyngor
Adnoddau ychwanegol Macmillan

tudalen 24

tudalen 24
tudalen 24
tudalen 25

Adran 5: Deddfwriaeth

Y Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd
Hawliau gofalwyr
Cyfrinachedd

tudalen 26

tudalen 26
tudalen 27
tudalen 28

Adran 6: Sut gall Macmillan helpu

tudalen 30

Atodiad 1: Crynodeb o ymchwil allweddol Macmillan

tudalen 32

Atodiad 2: A i Y o ffynonellau eraill o wybodaeth a chyngor

tudalen 33

Mae iechyd eich gweithwyr yn hanfodol i iechyd eich busnes

Mae dod yn ôl i'r gwaith yn llwyddiannus ar ôl canser yn fanteisiol i bawb. Mae Macmillan wedi datblygu'r canllaw hwn er mwyn helpu. Gobeithio ei fod yn ddefnyddiol i chi.



Yn y DU mae 90,000 o bobl o oedran gweithio yn cael diagnosis o ganser bob blwyddyn. Bydd adran Adnoddau Dynol cyflogwr mawr yn gweld mwy o ddiagnosisau newydd o

ganser mewn blwyddyn na meddyg teulu. Mae dros 750,000 o bobl o oedran gweithio yn byw gyda diagnosis o ganser. Bydd nifer yn parhau i weithio wedi, neu hyd yn oed drwy eu triniaeth am ganser. Mae angen iddyn nhw weithio er mwyn ennill bywoliaeth, ac maen nhw am weithio am fod gwneud hynny yn 'normal'. Ac wrth gwrs, fel sawl un arall, yn aml mae gan bobl sydd â chanser ymlyniad cryf i'w gwaith. Yn Macmillan, rydym yn gwybod bod cyflogwyr yn chwarae rôl ganolog wrth gefnogi pobl sydd â chanser a'u gyrfa. Rydym yn gwybod hefyd bod perthynas dda rhwng y cyflogwr a'r gweithiwr yn fwy tebygol o arwain at allu mynd yn ôl i'r gwaith yn llwyddiannus. Mae hyn yn arbennig o bwysig oherwydd, y tu allan i'r gweithle, mae hi'n anarferol o hyd i rywun sydd â chanser dderbyn cyngor am gyflogaeth gan wasanaethau adfer neu iechyd galwedigaethol.

Fel cyflogwr neu reolwr llinell, efallai na fyddwch bob amser yn teimlo'n hyderus ynglŷn â'r ffordd orau o gefnogi gweithiwr sydd wedi'i effeithio gan ganser. Mae materion heriol i'w hwynebu adeg diagnosis, yn ystod triniaeth, wrth fynd yn ôl i'r gwaith ac wedi hynny. Mae hyn yn wir i bob cyflogwyr, ond yn broblem arbennig i gwmnïau llai, sydd yn aml heb gefnogaeth

arbenigedd iechyd galwedigaethol mewnol. Rydym hefyd yn cydnabod bod angen i chi ddiwallu anghenion unigolion eraill yn y gweithle, a'ch sefydliad cyfan.

Yn y sefyllfaoedd anodd hyn, rydych yn teimlo'r effaith eich hun, ar lefel ymarferol a phersonol. Mae'r canllaw hwn yn cynnig cymorth ar reoli effaith canser ar eich gweithiwr, eich staff a'ch busnes.

Mae nifer o gamau syml y gallwch chi eu dilyn. Er enghraifft, y ffordd hawsaf a mwyaf syml o helpu aelodau staff sydd â chanser yw cynllunio'r ffordd y byddan nhw'n dod yn ôl i'r gwaith yn ofalus. Gall addasiadau rhesymol fel trefniadau gweithio hyblyg a dod yn ôl i'r gwaith yn raddol lyfnhau'r cyfnod pontio wrth ddod yn ôl i'r gwaith, pan fo pobl yn dal i ddelio gydag effeithiau corfforol ac emosiynol canser a'i driniaeth.

Mae iechyd eich gweithwyr yn hanfodol i iechyd eich busnes, ac mae gallu dod yn ôl i'r gwaith yn llwyddiannus yn llesol i bawb. Mae Macmillan wedi datblygu'r canllaw hwn er mwyn helpu. Gobeithio ei fod o ddefnydd i chi.

Ciarán Devane

Ciarán Devane
Prif Weithredwr
Cymorth Canser Macmillan

Mae mwy o bobl nag erioed yn goroesi ar ôl cael diagnosis o ganser

Mae triniaethau cancer yn gwella drwy'r amser ac mae cyfraddau goroesi wedi dyblu dros y 30 mlynedd diwethaf. Bellach mae bron i hanner y bobl sy'n cael diagnosis o ganser yn goroesi am 10 mlynedd neu fwy.³

Yn ôl ymchwil rhyngwladol, bellach mae chwech o bob 10 person sydd â chanser yn mynd yn ôl i'r gwaith.⁴ Mae'r duedd hon yn golygu bod cydweithwyr, rheolwyr a chyflogwyr yn fwy tebygol o wynebu cancer yn y gweithle. Fodd bynnag, mae pobl sydd wedi cwblhau eu triniaeth yn dweud wrth Macmillan bod ganddyn nhw anawsterau wrth fynd yn ôl at fywyd normal, gan gynnwys y gwaith. O safbwynt nifer o bobl, mae hyn yn brofiad newydd, ac nid ydyn nhw'n sicr sut i'w drin.

Mae cancer yn effeithio nid yn unig ar yr unigolyn gafodd y diagnosis, ond hefyd ar ei deulu a'i ffrindiau agosaf. Yn y gwaith, mae'n rhaid i ofalwyr ddod o hyd i gydbwysedd rhwng gofynion y swydd a gofynion rhywun agos sydd ynghanol triniaeth neu'n gwella wedi hynny.

Mae Macmillan yn ymateb er mwyn helpu pobl drwy'r materion heriol hyn. Rydym yn gweithio gyda chyflogwyr, adrannau'r llywodraeth a swyddogion iechyd ac adnoddau dynol proffesiynol er mwyn datblygu a phrofi atebion er mwyn helpu gweithwyr yn ôl i'r gwaith ar ôl diagnosis o ganser. Mae pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser yn gyfranwyr allweddol i'r broses hon. Mae Macmillan hefyd yn darparu amrediad eang o adnoddau gwybodaeth ar nifer o faterion, gan gynnwys cyflogaeth (gweler 'Cyhoeddiadau' ar dudalen 30).

3 Cancer Research UK. Datganiad i'r wasg: Vision for 2020 launched as ten-year survival for cancer doubles in 30 years. 2007. Ar gael yma: <http://info.cancerresearchuk.org/news/archive/pressreleases/2007/may/322682> Cyrchwyd Mai 2009.

4 Spelten E, Sprangers M, Verbeek J. Factors reported to influence the return to work of cancer survivors: a literature review. *Psycho-Oncology*. 2002; 11: 124-131.

Manteision arfer gorau

Mae cefnogi cyflogwyr er mwyn iddyn nhw allu parhau yn y gwaith – neu fynd yn ôl pan fyddan nhw'n barod – yn fanteisiol i bawb.

○ safbwynt cyflogwyr, mae'n golygu:

- gostwng costau olynu, recriwtio a sefydlu, ac amser rheolwyr ynghlwm â hynny
- cadw gwybodaeth a phrofiad
- helpu rheolwyr i gefnogi'u timau yn fwy effeithiol
- adeiladu ymddiriedaeth a theyrngarwch gyda gweithwyr
- gwella'ch enw da fel cyflogwr da.

Daw canser o dan y Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd (DDA) a bydd deall arfer gorau yn eich helpu i gyflawni'ch dyletswyddau fel cyflogwr o dan y ddeddfwriaeth hon (gweler tudalen 26).

○ safbwynt gweithwyr, gall agwedd gefnogol gan gyflogwyr leihau pryder a darparu'r sgiliau a'r hyder i ymdopi â chanser yn y gwaith. Mae ymchwil a gomisiynwyd gan Macmillan wedi dangos bod perthynas dda gyda'r cyflogwr a mynd yn ôl i'r gwaith yn raddol yn ddau arwydd y bydd yn bosib addasu at fynd yn ôl i'r gwaith yn llwyddiannus.

Mae amrywiaeth eang ymysg cyflogwyr ac mae'n amlwg na fydd un agwedd yn addas ar gyfer pob sefyllfa. Er enghraifft, busnesau bychain sy'n cyflogi 58% o'r gweithlu yn y sector preifat. Os yw hyn yn wir yn achos eich cwmni chi, efallai na fydd hi'n hawdd i chi gael gafael ar arbenigedd adnoddau dynol neu iechyd galwedigaethol. Bydd amgylchiadau'n amrywio os ydych chi'n gyflogwr trefol neu wledig, yn y sector cyhoeddus neu'r sector preifat, ac ati. Fodd bynnag, mae yna egwyddorion cyffredinol o ran arfer gorau ddylai weithio i bawb.

5 Amir Z, Neary D, Luker K. Cancer survivors' views of work 3 years post diagnosis: a UK perspective. *European Journal of Oncology Nursing*. Gorffennaf 2008; 12(3):190-7.

6 Gwefan Ffederasiwn y Busnesau Bychain. www.fsb.org.uk. Cyrchwyd Mawrth 2009.

Sut mae defnyddio'r canllaw hwn

Bwriad y canllaw hwn yw eich helpu i ddeall profiad eich gweithiwr ac awgrymu ffyrdd o'i gefnogi. Mae'n darparu awgrymiadau ymarferol er mwyn lleihau'r effaith ar eich sefydliad ac ar yr holl unigolion o dan sylw.

Mae'r canllaw hwn wedi'i rannu yn chwe phrif adran:

- 1 Effaith canser ar bobl yn gorfforol ac yn emosiynol
- 2 Sut mae siarad am ganser
- 3 Strategaethau i gefnogi gweithwyr sydd wedi'u heffeithio gan ganser a'u cydweithwyr
- 4 Effaith ar gyllidebau personol
- 5 Deddfwriaeth, gan gynnwys y Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd a hawliau gofalwyr
- 6 Sut gall Macmillan helpu.

Ar ddiwedd pob adran, ceir adnoddau ychwanegol, rhag ofn bod arnoch angen rhagor o fanylion neu gyngor.

Gan ddibynnu ar ddulliau eich sefydliad o gyfathrebu, efallai y byddwch am ystyried digwyddiad hyfforddi fel un ffordd o ledaenu'r wybodaeth hon i reolwyr yn eich sefydliad. Os yw canser yn effeithio ar un o'ch tîm ar hyn o bryd, efallai y byddwch yn penderfynu mynd drwy'r canllaw hwn gyda'r gweithiwr ei hun a'i reolwr llinell yn unigol.

Mae gan nifer gynyddol o gyflogwyr bolisiau ffurfiol ar gyfer pobl sydd â chanser a/neu ofalwyr. Os oes polisi gennych chi eisoes, efallai y byddwch am ei adolygu ar sail y canllaw hwn. Neu, efallai fod gan eich sefydliad bolisiau mwy eang y gellid eu cymhwyso at bobl sydd â chanser a/neu ofalwyr. Gallwch ddefnyddio hefyd polisi 'Canser yn y gweithle' Macmillan, polisi 'Gofalwyr' Macmillan a 'Templed/polisi canser enghreifftiol' (gweler isod).

Mae'r canllawiau hyn yn rhan o becyn cymorth mwy sy'n tynnu ynghyd adnoddau a chanllawiau ar gyfer cyflogwyr, adrannau adnoddau dynol a rheolwyr llinell. Mae'r pecyn cymorth hefyd yn cynnig cefnogaeth a gwybodaeth i weithwyr sydd wedi'u heffeithio gan ganser.

Mae Cymorth Canser Macmillan yn gwella bywydau pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser. Rydym yn darparu cefnogaeth ymarferol, feddygol, emosiynol ac ariannol, ac yn ymgyrchu dros well gofal canser. Bydd un o bob tri ohonom yn cael canser. Mae dwy filiwn ohonom yn byw gyda chanser.

Mae canser yn effeithio ar bob un ohonom.
Gall bawb helpu.
Ni yw Macmillan



Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu –
y corff proffesiynol i'r rhai hynny sy'n ymdrin
â rheolaeth a datblygiad pobl.

**Working with
Cancer**

Grŵp Gweithio gyda Canser – sefydliad
a ffurfiwyd gan bedair dynes sydd wedi cael
canser, gyda'r bwriad o ddarparu gwybodaeth
i gyflogwyr ynglŷn â sut y dylent drin gweithwyr
sydd wedi'u heffeithio gan ganser, yn ogystal
â chynghor i weithwyr.

Am ragor o gopiau
www.macmillan.org.uk/work

Cwestiynau ynglŷn â byw â chanser?
Ffoniwch 0808 808 00 00 (Llun–Gwener 9am–8pm)
yn rhad ac am ddim, neu ewch i www.macmillan.org.uk

Ymholiadau cyffredinol 020 7840 7840

Cymorth Canser Macmillan,
89 Albert Embankment, Llundain SE1 7UQ

© Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017),
Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Ebrill 2009. MAC11117_0709_W

**NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANCER**