



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Syniadau Addasiadau Gweithle Rhesymol ar gyfer Unigolion Niwrowahanol

Agenda

- Cyflwyniad
- Addasiadau Rhyngbersonol
- Addasiadau Cyfathrebu
- Addasiadau Rheoli
- Addasiadau Synhwyrdd
- Addasiadau Eraill
- Theori Llwyau
- Dolenni



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cyflwyniad



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Pwy ydw i?

Pam ydw i'n codi ymwybyddiaeth ac gwneud
sesiwn am hyn?

Trosolwg o Addasiadau Rhesymol / Gweithle

- Normaleiddio Addasiadau
 - Gwneud addasiadau'n arfer dda
 - Cefnogi amrywiaeth eang o unigolion
- Meithrin Trafodaethau Agored
 - Annog sgysiau gonest am anabledd ac anghenion cyffredinol pobl
 - Sicrhau bod cydweithwyr yn teimlo'n ddiogel i rannu eu hangenion
 - Hyrwyddo amgylchedd cynhwysol a chefnogol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government





Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Addasiadau Rhyngbersonol

Rheoli hygrychedd a ffocws

- Annog hygrychedd
 - Byddwch ar gael 'mewn person' neu ar 'Teams'
- Osgoi gwrthdyniadau
 - Hysbysu pobl eraill am ddefnyddio 'Do not disturb' neu 'Offline'
- Cyfleoedd rheolaidd am egwyl
 - Atgoffwch bobl ei bod hi'n iawn i adael y cyfrifiadur nawr ag yn y man



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Techneg Pomodoro

- Clirio'r ystafell o annibendod ac unrhywbeth sy'n tynnu sylw
- Symud eich ffôn/tynnu eich oriawr
- Dilyn canllawiau'r dechneg
- Canolbwyntio ar waith mewn cyfnodau byr, wedi'u hamseru

Hunan-eiriolaeth

- Pasbort/Cynllunydd Gweithle
- Pasbort Addasiad Iechyd –
DWP/Adran Gwaith a Phensiynau
- Rhannu gyda cydweithwyr
- Beth sy'n gweithio/ Beth sydd ddim?



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Addasiadau Cyfathrebu



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

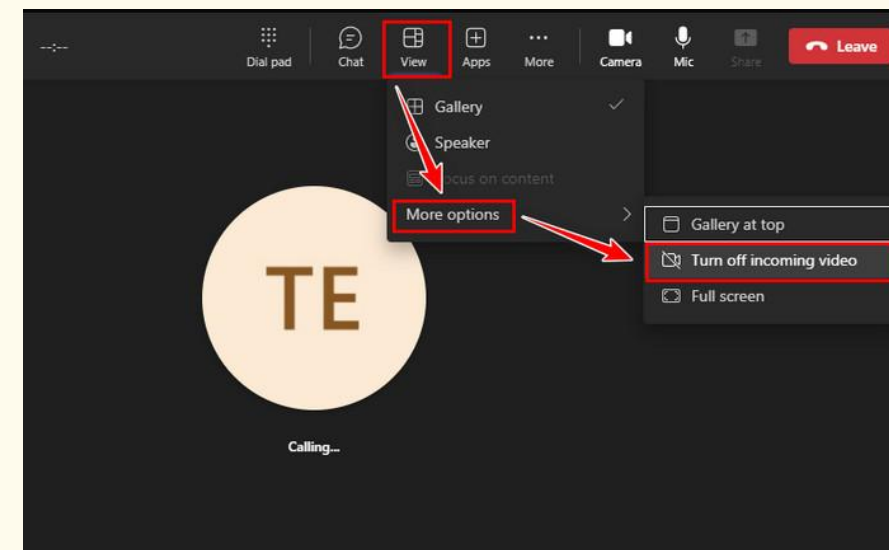


Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Microsoft Teams



- Cyfyngu ar nifer y cyfarfodydd
 - Gwneud cais i recordio sesiynau hyfforddi – sy'n caniatáu gallu cyfeirio nôl ac ailgrynhoi yn y dyfodol (ystyried caniatâd)
- Moesau galwadau fideo
 - Caniatáu i unigolion niwrowahanol ddysgu am y gallu i ddiffodd fideos sy'n dod i mewn
 - Bod yn ymwybodol o unigolion niwrowahanol a allai fod angen ciwiau gweledol
 - Defnyddio capsiynau i helpu gyda phrosesu gwybodaeth





Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Gwybodaeth Allweddol

- Crynhoi pwyntiau allweddol
 - Danfon ebost ar ôl y cyfarfod
 - Darparu cadarnhad o gamau gweithredu sy'n deillio o gyfarfodydd
 - Sicrhau bod gwybodaeth allweddol yn cael ei rhannu'n ysgrifenedig ar ôl cyfarfodydd
- Y dewis i optio allan o gadeirio cyfarfodydd a/neu gymryd nodiadau/ysgrifennu cofnodion





Gallwn ni gael "sgwrs gloi/quick chat?"



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

- Darparu cyd-destun ar gyfer sgysiau cyflym
 - Esbonio pwrpas y sgwrs
 - Rhowch wybod os oes angen paratoi
 - Mae hyn yn helpu gosod disgwyliadau
 - Gwerthfawrogi 'heads-up' ond mae angen cyd-destun hefyd (galwadau ffôn/negeseuon)

Addasiadau rheolaeth



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Hyrwyddo ymwybyddiaeth a derbyniad

- Ceisiwch gofio; Nid yw bod yn swrth/swta wedi'i fwriadu i fod yn anghwrtais
- Dewch o hyd i gyfleoedd hyfforddiant i ddysgu mwy am niwrowahaniaeth a rhannu'r cyfleoedd hyn gyda'r tîm cyfan i helpu codi ymwybyddiaeth
- Ceisiwch sicrhau bod hyfforddiant yn cael ei ddarparu gan bobl niwrowahanol gan ei fod yn cynnig gwerth i'r hyfforddiant ac yn cynnig profiadau byw craff i atgyfnerthu'r dysgu



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cyfathrebu anffurfiol ar gyfer amser i ffwrdd

- Dulliau cyfathrebu hyblyg
 - Caniatáu cyswllt ynglŷn ag amser i ffwrdd
 - Mynd i'r afael ag anghenion salwch a chymorth
 - Defnyddio dulliau anffurfiol fel neges destun neu e-bost dros alwad ffôn os oes angen
 - Ymatebwch i gadarnhau!
- Ystyried y dulliau cyfathrebu a ffefrir - Defnyddiwch e-bost, negeseuon Teams, neu alwadau yn seiliedig ar ddewisiadau unigol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Syniadau eraill...

Darparu strwythur
a threfn

Caniatáu oriau
gweithio hyblyg

Cynnig rhaglenni
hyfforddiant ac
ymwybyddiaeth

Defnyddio
technoleg
gynorthwyol /
cynigion technoleg

Deall ffidlan
(fidgeting) a cyswllt
llygaid

Cefnogi gofynion/
ceisiadau bach



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Proffil Pigog



Llywodraeth Cymru
Welsh Government





Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Addasiadau Synhwyradd

Amgylchedd Swyddfa Tawel



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

- Ardaloedd tawel
 - Lleihau synau electronig diangen yn yr ardal waith e.e. llungopiwr, peiriant rhwygo ac ati.
- Darparu offer canslo-sŵn
 - Caniatáu i bobl ddefnyddio clustffonau ei hunain
 - Cynnig clustffonau canslo-sŵn
 - Darparu plygiau clust Loop
- Darparu golau naturiol a desg ddynodedig



Addasiadau arall...



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Syniadau arall...

Darparu Hyfforddiant
yn y Gweithle
(workplace coaching)

Clustffonau canslo-
sŵn/ plygiau clust
Loop

Galluogi pobl i greu
cyfleoedd cymorth
gyda cyfoedion

Ipad/ Tablet
ReMarkable 2
(Gorchudd sgrin
Paperlike)

Offer Di-wifr /
Bluetooth -
clustffonau,
bysellfwrdd,
llygoden

Teganau ffidlo/
Clustog wobl

Cyfleoedd hyfforddi i
gydweithwyr ac
unigolion

Darparu Rhaglenni i
gefnogi
strwythur/trefn e.e.
MindManager /
Read&Write/Copilot



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Theori'r llwyau

- Dechrau'r diwrnod gyda'ch llwyau i gyd (12).
- Mae pob gweithgaredd/tasg yn costio llwyau
- Mae eich maint o lwyau yn gostwng wrth i fwy o dasgau gael eu gwneud
- Unwaith y byddwch allan o lwyau, gallwch orlethu ac yn gyflym rhedeg allan o egni a / neu angen stopio ac ailwefru.
- Heb stopio/ail-wefru, rydych chi'n dechrau defnyddio llwyau'r diwrnod nesaf ac yn dechrau'r diwrnod canlynol ar llai o lwyau.
- Cylch dieflig - rydych yn gorlethu'n gyflymach.
- Mae amser itawel i ail-wefri yn allweddol. (egwylliau byr rheolaidd!)

The Spoon Theory

The Spoon Theory is a creative way to explain to healthy friends and family what it's like living with a chronic illness. Dysautonomia patients often have limited energy, represented by spoons. Doing too much in one day can leave you short on spoons the next day.

If you only had 12 spoons per day, how would you use them? Take away 1 spoon if you didn't sleep well last night, forgot to take your meds, or skipped a meal. Take away 4 spoons if you have a cold.

The Spoon Theory was written by Christine Miserando, which you can check out on her website www.butyoudontlookick.com.

(Source: MEpedia)

Social Spoons

Language Spoons

Physical Activity Spoons

Sensory Spoons

Executive Function Spoons

My Spoon Drawer

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-ND

Dibynadwyedd a chysondeb

Meddwl dadansoddol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Sgiliau datrys problemau gwyh

Gonestrwydd

Trylwyrdd

Gwydn

“Mae cael rhywun yn y tîm sy'n niwrowahanol wedi dod â manteision enfawr. Gall Vicky ffocysu'n arbennig ac o ganlyniad gall gwblhau tasgau ar gyflymder. Gyda sylw cryf i fanylion, mae'r gwaith hwn bob amser o safon uchel, hyd yn oed pan gaiff ei gwblhau'n gyflym. Un budd arall sydd, os ydw i'n onest, wedi fy synnu ychydig, yw ymdeimlad Vicky o degwch ac uniondeb. Mae rheolau a gweithdrefnau yn bwysig i Vicky i'w helpu i ffynnu yn ei gwaith, ac mae ei hymrwymiad i uniondeb yn fy atgoffa i sicrhau bod rheolau'n glir, yn dryloyw ac yn cael ei cadw atynt.”

Jo, Rheolwraig, Ionawr 2026

Y gallu i weld
y darlun
ehangach

Uniondeb

Ffocws arbennig, angerdd a dewrder
ar bynciau o ddiddordeb

Cyfrannu syniadau gwahanol
ac unigryw

Sgiliau adnabod patrymau rhagorol

Cynnig safbwyntiau gwahanol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dolenni

- Techneg Pomodoro®

Dull Rheoli amser

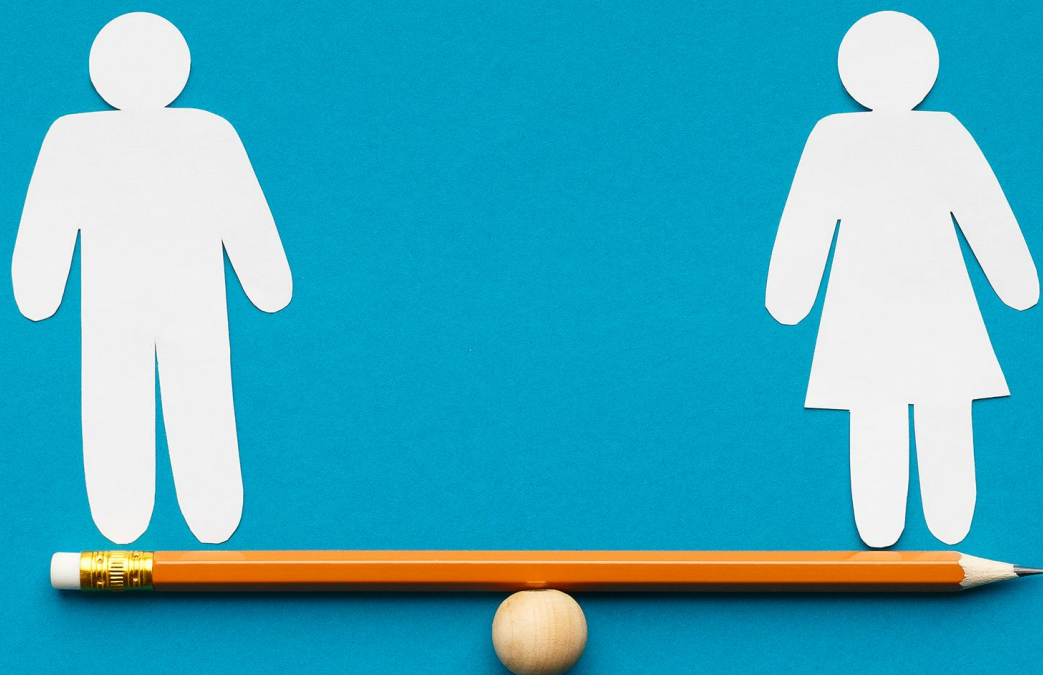
- [Pomodoro® Technique - Time Management Method](#)

- Pasbort Addasiad Iechyd

- Adran Gwaith a Phensiynau
- [Pasbort Addasiad Iechyd - GOV.UK](#)

- Mynediad at Waith

- Cymorth i unigolion anabl neu rheini â cyflyrau iechyd
- Ar gael ar wefan llyw.cymru
- <https://www.gov.uk/mynediad-at-waith>





Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Unrhyw gwestiynau?

Diolch