Canllaw Syml i Addasiadau Rhesymol

Beth yw Addasiadau Rhesymol?

Mae addasiadau rhesymol yn newidiadau a wneir i gael gwared ar rwystrau a allai atal gweithiwr neu weithiwr llawrydd niwrowahanol rhag perfformio ar eu gorau. Mae'r addasiadau hyn yn hawl gyfreithiol ac yn hyrwyddo gweithle cynhwysol a chefnogol.

Cam 1: Dechreuwch y Sgwrs

- Gwahoddwch y gweithiwr / gweithiwr llawrydd i drafod eu hanghenion yn gyfrinachol
- Gofynnwch gwestiynau fel: **"Beth sy'n eich helpu i weithio ar eich gorau?"**
- Rhowch bwyslais ar gydweithio a chefnogaeth

Cam 2: Nodwch Rwystrau yn y Gweithle

- Ystyriwch:
  - **Dasgau** (e.e. darllen llawer o wybodaeth)
  - **Yr Amgylchedd** (e.e. sŵn, goleuadau)
  - **Prosesau** (e.e. un cyfarfod ar ôl y llall)

Cam 3: Archwiliwch Addasiadau Posibl ar y Cyd

- Cydweithiwch gyda'r gweithiwr
- Enghreifftiau cyffredin:
  - Oriau gweithio hyblyg neu egwyliau
  - Man gwaith tawel neu glustffonau sy'n tawelu sŵn
  - Cyfarwyddiadau ysgrifenedig clir
  - Defnyddio adnoddau neu feddalwedd cynorthwyol
  - Addasu metrigau perfformiad

Cam 4: Rhowch yr Addasiad ar Brawf

- Cytunwch ar gyfnod prawf penodol (e.e. 4-6 wythnos)
- Cadwch olwg ar yr effaith ar y gweithiwr a'r rôl

Cam 5: Adolygwch ac Addaswch

- Gwiriwch yn rheolaidd
- Cadwch yr hyn sy'n gweithio, newidiwch y pethau nad ydynt
- Byddwch yn hyblyg - fe allai anghenion newid dros amser

Awgrymiadau Defnyddiol

- **Osgowch ragdybiaethau** - mae anghenion pawb yn wahanol.
- Canolbwyntiwch ar **gryfderau unigol** a sut i'w galluogi.
- Fe allai unigolion feddu ar eu **Dogfen** neu **Basbort Mynediad** eu hunain sy'n nodi eu gofynion - bydd hyn yn cynorthwyo â'r broses. Anogwch yr holl weithwyr sydd angen un i gael un.
- **Ni fydd pawb yn gwybod beth sydd angen arnynt yn syth.** Rhowch gefnogaeth iddynt drwy'r broses drwy barhau i fonitro unrhyw beth sy'n cael ei roi ar waith.
- **Dogfennwch** yr holl benderfyniadau a'u cadw'n **gyfrinachol**.
- Nid oes rhaid i addasiadau rhesymol fod yn **gostus.**

Rhestr Wirio Sydyn

- [x] Ydw i wedi gwrando ar anghenion y gweithiwr?
- [x] Ydw i wedi nodi unrhyw rwystrau i'w gwaith?
- [x] Ydw i wedi trafod datrysiadau posibl gyda nhw?
- [x] Ydw i wedi rhoi'r addasiadau a gytunwyd arnynt ar brawf?
- [x] Ydw i wedi mynd ar drywydd hyn ac adolygu'r canlyniad?