

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi cael ei dynnu

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi cael ei dynnu.

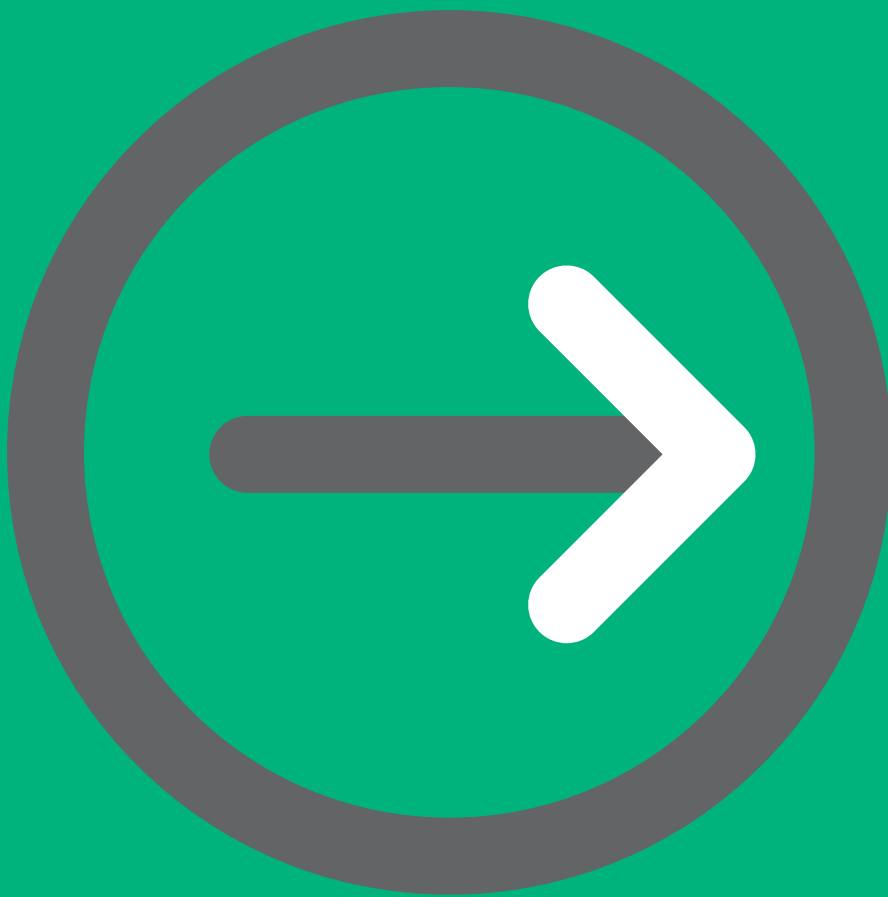
Nid yw'r cyhoeddiad hwn bellach yn gyfredol.



Adran Gwaith
a Phensiynau

Ffit i Weithio

Canllawiau i gyflogeion



I gael manylion pryd y gellir atgyfeirio cyflogeion i gael asesiad Ffit i Weithio yn eich ardal chi, ewch i: www.gov.uk/government/collections/fit-for-work-guidance

Ffit i Weithio – canllawiau cryno i gyflogeion

Mae Ffit i Weithio yn eich helpu i reoli eich cyflyrau iechyd a/ neu absenoldebau oherwydd salwch drwy wasanaeth cynghori ac atgyfeiriad at wasanaeth asesu i gael cyngor iechyd sy'n gysylltiedig â gwaith.

Cyngor: Gall Ffit i Weithio roi cyngor i chi ar bob mater iechyd sy'n gysylltiedig â gwaith drwy wefan a llinell ffôn.

Atgyfeiriad i gael asesiad iechyd galwedigaethol: Bydd Ffit i Weithio hefyd yn rhoi cyfle i chi gael eich atgyfeirio i gael cyngor wedi'i deilwra'n arbennig gan weithiwr iechyd galwedigaethol proffesiynol os ydych yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch ers pedair wythnos neu fwy neu'n debygol o fod yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch am y cyfnod hwnnw. Unwaith y cewch eich atgyfeirio, bydd gweithiwr iechyd proffesiynol yn siarad â chi am eich iechyd, yn asesu eich amgylchiadau ac yn creu cynllun gyda'ch cytundeb chi a fydd yn rhoi argymhellion i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith (sef Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith).

Mae Ffit i Weithio:

- **Am ddim** – gallwch chi, eich cyflogwr a'ch meddyg teulu gael cyngor ac asesiadau am ddim
- **Yn gyflym** – gallwch gael cyngor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 6.00pm yng Nghymru a Lloegr ac o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9.00am a 5.00pm yn yr Alban. Gellir eich atgyfeirio i gael asesiad ar y we neu dros y ffôn. Unwaith y cewch eich atgyfeirio i gael asesiad, bydd gweithiwr iechyd proffesiynol yn cysylltu â chi o fewn dau ddiwrnod gwaith
- **Yn gefnogol** – gallwch ddewis cael eich atgyfeirio i gael asesiad Ffit i Weithio drwy eich meddyg teulu. Os ydych yn byw yng Nghymru neu Loegr ewch i www.fitforwork.org i weld ble mae'r gwasanaeth yn fyw ar hyn o bryd a ble y bydd yn cael ei gyflwyno. Os ydych yn byw yn yr Alban ewch i www.fitforworkscotland.scot i weld beth sydd ar gael a sut i gysylltu â nhw. Gallwch ddewis cael eich atgyfeirio gan eich cyflogwr i Ffit i Weithio a fydd yn rhoi cynllun i chi, y byddwch chi a'r gweithiwr iechyd proffesiynol wedi cytuno arno, a gaiff ei rannu hefyd â'ch cyflogwr a'ch meddyg teulu er mwyn eich helpu i ddychwelyd i'r gwaith gyda'ch cydsyniad.

Gall eich cyflogwr dderbyn y Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith fel tystiolaeth o absenoldeb oherwydd salwch yn yr un ffordd yn union â nodyn ffitrwydd, felly ni fydd angen i chi ddychwelyd at eich meddyg teulu i gael nodiadau ffitrwydd ychwanegol.

Beth fydd yn digwydd os cewch eich atgyfeirio i gael asesiad iechyd galwedigaethol Ffit i Weithio?

Bydd eich meddyg teulu yn trafod atgyfeirio at Ffit i Weithio, fel arfer fel rhan o drafodaeth am nodyn ffitrwydd. Gofynnir i chi gydsynio i'r atgyfeiriad hwn Gall eich cyflogwr hefyd drafod eich atgyfeirio ar ôl i chi fod yn absennol ers pedair wythnos os nad yw eich meddyg teulu wedi'ch atgyfeirio.



Bydd gweithiwr iechyd galwedigaethol proffesiynol yn cysylltu â chi o fewn dau ddiwrnod gwaith i atgyfeiriad i gynnal asesiad.



Bydd y gweithiwr iechyd galwedigaethol proffesiynol yn gweithio gyda chi i greu cynllun a fydd yn nodi manylion eich cyflwr a'r math o gymorth y gall fod ei angen arnoch er mwyn dychwelyd i'r gwaith.



Gyda'ch cydsyniad, gall y cynllun hwn gael ei rannu gyda'ch cyflogwr a'ch meddyg teulu er mwyn iddynt ystyried gweithredu'r argymhellion.

Rhagor o wybodaeth

Cymru a Lloegr:

www.fitforwork.org

0800 032 6235

Llinell Gymraeg:

www.fitforwork.org

0800 032 6233

Yr Alban:

www.fitforworkscotland.scot

0800 019 2211

Canllaw manwl ar Ffit i Weithio i gyflogeion

Rydym wedi datblygu'r canllaw hwn i'ch helpu i wneud y defnydd gorau o Ffit i Weithio er mwyn eich helpu i ddychwelyd i'r gwaith cyn gynted ag y bo'n briodol.

Y Canllaw hwn

Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth i chi am Ffit i Weithio:

- Beth yw Ffit i Weithio?
- Pam mae Ffit i Weithio wedi'i gyflwyno?
- Pwy sy'n darparu Ffit i Weithio?
- Sut y bydd Ffit i Weithio yn fy helpu i?
- A wyf yn gymwys i gael asesiad Ffit i Weithio?
- Sut y gallaf gysylltu â Ffit i Weithio?
- Beth fydd yn digwydd unwaith y câf fy atgyfeirio i gael asesiad Ffit i Weithio?
- Cwestiynau Cyffredin

Mae'r canllawiau hyn wedi'u datblygu ar y cyd â meddygon sy'n ymarfer, cyrff proffesiynol, a grwpiau sy'n cynrychioli cyflogwyr a chyflogeion. Mae'r canllawiau hefyd wedi'u datblygu ar y cyd ag ACAS.

Beth yw Ffit i Weithio?

Rhennir Ffit i Weithio yn ddwy elfen:

Cyngor: Gallwch gael cyngor gan weithiwr iechyd galwedigaethol proffesiynol ar-lein neu dros y ffôn. Bydd y llinell gyngor:

- yn rhoi cyngor i chi ar iechyd sy'n gysylltiedig â gwaith sy'n seiliedig ar eich amgylchiadau personol
- yn eich helpu i nodi unrhyw broblemau gyda'ch iechyd sy'n effeithio arnoch yn y gwaith neu sy'n eich atal rhag dychwelyd i'r gwaith
- yn cynnig atebion i gynnal eich iechyd yn y gwaith a'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith os ydych yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch
- yn eich cyfeirio at ffynonellau cymorth perthnasol gan gynnwys ffynonellau hunangymorth, arbenigwyr eraill a gwasanaethau neu ddarparwyr eraill

Atgyfeiriad i gael asesiad iechyd galwedigaethol: Unwaith y byddwch wedi bod yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch ers pedair wythnos, neu y disgwylir i chi fod yn absennol o'r gwaith am y cyfnod hwnnw ym marn eich meddyg teulu, gallwch gael eich atgyfeirio gan eich meddyg teulu i gael asesiad Ffit i Weithio. Gall eich cyflogwr hefyd drafod gwneud atgyfeiriad gyda. Os ydych wedi bod yn absennol o'r gwaith ers pedair wythnos neu fwy ac nid yw eich meddyg teulu wedi'ch atgyfeirio, gall eich cyflogwr hefyd eich atgyfeirio i gael asesiad Ffit i Weithio. Gofynnir am eich cydsyniad cyn i chi gael eich atgyfeirio at Ffit i Weithio gan eich meddyg teulu neu eich cyflogwr.

Diben y gwasanaeth asesu yw rhoi cyngor ac argymhellion i chi, eich cyflogwr a'ch meddyg teulu i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith yn gynt.

Cewch Gynllun Dychwelyd i'r Gwaith gyda chynngor ac argymhellion rydych wedi'u trafod a'u cytuno â'ch rheolwr achos Ffit i Weithio. Bydd eich rheolwr achos yn meddu ar gymwysterau meddygol a bydd ganddo gymwysterau neu brofiad ym maes iechyd galwedigaethol.

Dim ond os byddwch yn cydsynio y caiff eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ei rannu gyda'ch meddyg teulu a'ch cyflogwr. Caiff eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ei anfon atoch chi, eich meddyg teulu a'ch cyflogwr dros yr e-bost neu gellir cael gafael arno drwy ddolen gwe. Os yw'n briodol, gellir anfon eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith atoch drwy'r post.

Sut mae'r asesiad yn gweithio?

- Caiff eich asesiad ei gynnal gan weithiwr iechyd proffesiynol a fydd yn ystyried ystod lawn o faterion, gan gynnwys materion sy'n ymwneud ag iechyd, gwaith, y cartref ac unrhyw anawsterau eraill a allai fod yn eich atal rhag dychwelyd i'r gwaith
- Caiff y rhan fwyaf o asesiadau eu cynnal dros y ffôn ond, os bydd angen, caiff cyfarfod wyneb yn wyneb ei drefnu gyda chi. Bydd Ffit i Weithio yn ystyried ffyrdd eraill o gynnal asesiad os na allwch deithio i gael asesiad wyneb yn wyneb

- Bydd Ffit i Weithio yn cysylltu â chi i gynnal asesiad ar adeg sy'n gyfleus i chi (o fewn dau ddiwrnod gwaith i dderbyn atgyfeiriad neu bum diwrnod gwaith ar gyfer asesiad wyneb yn wyneb)
- Os bydd angen cynnal unrhyw asesiadau eraill, fe'u cynhelir o fewn dau ddiwrnod gwaith i nodi'r angen
- Bydd Ffit i Weithio yn talu costau teithio rhesymol ar gyfer asesiad wyneb yn wyneb. Siaradwch â gweithiwr iechyd proffesiynol pan drefnir neu pan gynhelir yr asesiad i gael manylion pellach ar sut i wneud cais

Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith: bydd y cynllun yn adlewyrchu'r asesiad. Bydd yn cynnwys cyngor, argymhellion ar gyfer ymyriadau a chyfeiriadau at ffynonellau help eraill i chi, eich cyflogwr a'ch meddyg teulu, os bydd angen. Bydd y cynllun hefyd yn cynnwys amserlen ar gyfer gweithredu ymyriadau a dychwelyd i'r gwaith os yw'n briodol.

Gall eich cyflogwr dderbyn Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith er mwyn penderfynu a oes gennych hawl i gael Tâl Salwch Statudol, gan ei fod yn darparu tystiolaeth o absenoldeb oherwydd salwch yn yr un ffordd â nodyn ffitrwydd a roddir gan eich meddyg teulu. Gall y cynllun nodi nad ydych yn ffit i weithio neu y gallech fod yn ffit i weithio ar yr amod y gall eich cyflogwr gyflawni'r argymhellion. Fel arall, gall eich cynllun nodi eich bod yn ffit i weithio.

Pam mae Ffit i Weithio'n cael ei gyflwyno?

Cyflogeion – mewn ymateb i arolwg, cytunodd grŵp o gyflogeion fod gwaith yn dda i iechyd meddwl ac iechyd corfforol unigolion ac roeddent am ofyn i'w cyflogwr presennol gymryd camau er mwyn iddynt allu parhau i weithio¹.

Meddygon teulu – maent wedi dweud yr hoffent gael mwy o help gyda chynngor iechyd galwedigaethol.

Cyflogwyr – maent am gael mwy o help a chynngor i helpu cyflogeion i ddychwelyd i'r gwaith, yn enwedig yn achos cyflogwyr na allant gael gafael ar lawer o wasanaethau iechyd galwedigaethol, os o gwbl.

Bydd Ffit i Weithio yn cynnig cymorth a chynngor ar iechyd sy'n gysylltiedig â gwaith i gyflogeion, cyflogwyr a meddygon teulu er mwyn helpu unigolion â chyflwr iechyd i barhau i weithio neu i ddychwelyd i'r gwaith ar ôl cyfnod o absenoldeb oherwydd salwch.

Pwy sy'n darparu Ffit i Weithio?

Yng Nghymru a Lloegr, caiff Ffit i Weithio ei ddarparu gan Health Management Limited. Yn yr Alban, caiff Fit for Work Scotland ei ddarparu gan Lywodraeth yr Alban drwy GIG yr Alban.

Fit for Work

Fit for Work
Scotland

¹ Collingwood, S. (2011). Attitudes to health and work amongst the working age population. Adroddiad Ymchwil DWP Rhif 763. Ar gael yn: <http://research.dwp.gov.uk/asd/asd5/rports2011-2012/rrep763.pdf>

Sut y gall Ffit i Weithio fy helpu?

Mae bod yn absennol o'r gwaith yn effeithio arnoch chi - mae'n effeithio ar eich iechyd, eich gwaith a'ch sefyllfa ariannol. Mae hefyd yn effeithio ar eich cyflogwr a'ch meddyg teulu.

Mae gweithredu'n gyflym pan fyddwch yn cael trafferth gyda chyflwr iechyd yn y gwaith neu pan fyddwch yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch yn bwysig. Po hwyaf y mae rhywun yn absennol o'r gwaith, yr anoddaf ydyw iddo ddychwelyd i unrhyw fath o gyflogaeth. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu, unwaith y byddwch wedi bod yn absennol ers pedair wythnos, y gallai fod mwy o risg na fyddwch yn dychwelyd i'r gwaith.

Gall bod yn absennol o'r gwaith ers pedair wythnos neu fwy effeithio ar eich iechyd meddwl yn ogystal â'ch iechyd corfforol, hyd yn oed os mai salwch corfforol oedd yn gyfrifol am yr absenoldeb i ddechrau. Ceir tystiolaeth hefyd sy'n awgrymu, os yw rhywun wedi bod yn absennol am gyfnod hir, y gall hyn effeithio ar ei deulu ac iechyd y teulu hefyd.

Bydd Ffit i Weithio yn helpu meddygon i fanteisio ar gyngor arbenigol, cyflogwyr sydd angen cyngor i helpu eu cyflogeion i ddychwelyd i'r gwaith ac, yn bwysicach oll, bydd yn helpu cleifion i ddychwelyd i'r gwaith neu aros yn y gwaith a'u helpu i wella.

Bydd Ffit i Weithio yn sicrhau eich bod yn cael cyngor gan weithiwr iechyd annibynnol proffesiynol yn ogystal â'r cymorth sydd ar gael gan eich meddyg teulu a'ch cyflogwr. Mae Ffit i Weithio hefyd yn cefnogi gwasanaethau iechyd galwedigaethol eich cyflogwr, os yw eich cyflogwr yn darparu gwasanaethau o'r fath.

O 1 Ionawr 2015, bydd esemptiad treth newydd yn gymwys pan fydd eich cyflogwr yn talu am driniaeth feddygol i chi a argymhellir gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol naill ai fel rhan o Ffit i Weithio neu unrhyw wasanaeth iechyd galwedigaethol a drefnir gan gyflogwr. Rhaid i'r driniaeth feddygol gael ei hargymell, er mwyn eich helpu i ddychwelyd i'r gwaith ar ôl cyfnod o absenoldeb oherwydd salwch neu anaf a:

- rhaid bod gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi asesu nad ydych yn ffit i weithio neu y gallech fod yn ffit i weithio am o leiaf 28 diwrnod yn olynol, oherwydd salwch neu anaf; neu
- rydych wedi bod yn absennol o'r gwaith am o leiaf 28 diwrnod yn olynol oherwydd salwch neu anaf.

Ystyr gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yw ymarferydd meddygol cofrestredig, nyrs gofrestrdig, neu therapydd galwedigaethol, ffisiotherapydd neu seicolegydd sydd wedi'i gofrestru â chorff rheoleiddio priodol.

Mae'r esemptiad yn gymwys i uchafswm gwariant o £500 fesul cyflogai ym mhob blwyddyn dreth. Mae blwyddyn dreth yn rhedeg o 6 Ebrill mewn un flwyddyn i 5 Ebrill yn y flwyddyn nesaf.

I gael rhagor o wybodaeth am esemptiadau treth, ewch i 'Cwestiynau Cyffredin i Gyflogeion'.

A wyf yn gymwys i gael asesiad Ffit i Weithio?

Gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio i gael asesiad Ffit i Weithio pan fyddwch wedi bod yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch ers pedair wythnos neu os yw o'r farn eich bod yn debygol o fod yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch am y cyfnod hwnnw.

Cyn i chi gael eich atgyfeirio, gofynnir am eich cydsyniad. Gall eich cyflogwr hefyd eich atgyfeirio i gael asesiad Ffit i Weithio os nad yw eich meddyg teulu wedi gwneud hynny ar ôl i chi fod yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch ers pedair wythnos. Mae'n rhaid i chi gydsynio i gael eich atgyfeirio.

Byddwch yn gymwys i fanteisio ar Ffit i Weithio os yw unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol i chi:

- rydych yn byw yng Nghymru, Lloegr a'r Alban;
- rydych mewn cyflogaeth â thâl, beth bynnag fo'ch oedran;
- cewch eich atgyfeirio gan eich meddyg teulu neu eich cyflogwr;
- rydych wedi bod yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch ers pedair wythnos neu fwy, neu mae eich meddyg teulu o'r farn y gallech fod yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch am y cyfnod hwnnw;
- rydych yn debygol o allu dychwelyd i'r gwaith;
- nid ydych wedi'ch atgyfeirio at y gwasanaeth yn flaenorol o fewn y 12 mis diwethaf ac nid ydych wedi cael Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith; ac
- rydych wedi cydsynio i gael eich atgyfeirio

Ni fyddwch yn gymwys i gael asesiad Ffit i Weithio os yw unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol i chi:

- rydych yn byw y tu allan i Gymru, Lloegr a'r Alban;
- nid ydych yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch;
- ni chewch eich atgyfeirio gan eich meddyg teulu neu eich cyflogwr (h.y. hunanatgyfeiriadau);
- rydych yn hunangyflogedig;
- nid ydych yn debygol o allu dychwelyd i'r gwaith;
- rydych wedi'ch atgyfeirio eto o fewn 12 mis i'r atgyfeiriad blaenorol ac rydych wedi cael Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith;
- nid ydych mewn cyflogaeth â thâl; a / neu
- nid ydych wedi cydsynio i gael eich atgyfeirio

Sut y gallaf fanteisio ar Ffit i Weithio?

Gallwch gael cyngor gan Ffit i Weithio drwy ddefnyddio'r dolenni canlynol a'r rhifau ffôn isod:

Cymru a Lloegr

- www.fitforwork.org
- 0800 032 6235
- Oriau agor ar gyfer cyngor: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 6.00pm

Llinell Gymraeg

- www.fitforwork.org
- 0800 032 6233
- Oriau agor ar gyfer cyngor: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 6.00pm

Scotland

- www.fitforworkscotland.scot
- 0800 019 2211
- Oriau agor ar gyfer cyngor: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9.00am a 5.00pm

I gael asesiad Ffit i Weithio, siaradwch â'ch meddyg teulu neu eich cyflogwr.

Beth fydd yn digwydd unwaith y câf fy atgyfeirio i gael asesiad Ffit i Weithio?

Bydd Ffit i Weithio yn cysylltu â chi i gynnal asesiad dros y ffôn ar adeg sy'n gyfleus i chi, o fewn dau ddiwrnod gwaith i dderbyn atgyfeiriad neu bum diwrnod gwaith ar gyfer asesiad wyneb yn wyneb os tybir ei fod yn briodol.

Cynhelir yr asesiad gan weithiwr iechyd proffesiynol a fydd yn rheoli eich achos tan ddiwedd y broses ac a fydd yn bwynt cyswllt i chi. Bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn gofyn i chi gadarnhau rhywfaint o wybodaeth sylfaenol er mwyn cadarnhau pwy ydych. Bydd y gweithiwr hefyd yn gofyn i chi gydsynio i gymryd rhan yn yr asesiad ac i'ch gwybodaeth bersonol gael ei phrosesu at y diben hwnnw.

Yn ystod yr asesiad, bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn gofyn i chi ddisgrifio eich cyflwr, eich swydd ac unrhyw ffactorau - p'un a ydynt yn ymwneud ag iechyd, gwaith, y cartref neu unrhyw faterion eraill - sy'n eich atal rhag dychwelyd i'r gwaith.

Yn dilyn yr asesiad, bydd eich rheolwr achos yn datblygu ac yn trafod eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith a fydd yn nodi manylion y camau cefnogol a fydd yn eich helpu i ddychwelyd i'r gwaith. Argymhellion yw'r camau cefnogol hyn a chi, eich meddyg teulu a'ch cyflogwr fydd yn penderfynu a ddylid gweithredu'r argymhellion a sut y dylid gwneud hynny.

Bydd y gweithiwr iechyd galwedigaethol proffesiynol yn rhannu'r Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gyda chi, eich meddyg teulu a'ch cyflogwr os byddwch yn cydsynio i hynny. Caiff y Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ei anfon dros yr e-bost, neu drwy'r post os yw'n briodol.

Gallwch roi eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith i'ch cyflogwr fel tystiolaeth o ffitrwydd i weithio yn lle nodyn ffitrwydd.

Ar ôl i chi gael eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith, bydd eich rheolwr achos yn cysylltu â chi ar adeg a drefnir i weld a yw eich cynllun ar y trywydd iawn. Bydd y rheolwr achos hefyd yn cysylltu â chi yn fuan ar ôl y dyddiad y disgwylir i chi ddychwelyd i'r gwaith. Os bydd angen, bydd eich rheolwr achos yn trefnu eich bod yn cael asesiad Ffit i Weithio arall, er enghraifft os nad ydych wedi dychwelyd i'r gwaith yn ôl y disgwyl. Gall y Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gael ei ddiwygio hefyd er mwyn adlewyrchu unrhyw newidiadau sydd eu hangen.

Cewch eich rhyddhau'n awtomatig o Ffit i Weithio pan fyddwch yn dychwelyd i'r gwaith, gan gynnwys dychwelyd i'r gwaith yn raddol, neu os bydd eich rheolwr achos yn penderfynu nad yw Ffit i Weithio yn addas i chi mwyach.

Ar ôl i chi gael eich rhyddhau o Ffit i Weithio, cewch eich gwahodd i roi adborth ar y gwasanaeth.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

- Cwestiynau Cyffredin i Gyflogeion (tudalen 14)
- Cymru a Lloegr: www.fitforwork.org
- Yr Alban: www.fitforworkscotland.scot

Cwestiynau cyffredin i gyflogeion

Rhennir yr adran hon yn categorïau fel a ganlyn:

- (a) Darparwyr
- (b) Atgyfeiriadau a Chymhwysedd
- (c) Cydsyniad a Diogelu Data
- (ch) Cyfranogiad cyflogwyr
- (d) Cynlluniau Dychwelyd i'r Gwaith
- (dd) Cyfranogiad meddygon teulu
- (e) Rhagor o wybodaeth

Darparwyr

Pwy sy'n darparu Ffit i Weithio?

Yng Nghymru a Lloegr, caiff Ffit i Weithio ei ddarparu gan Health Management Limited. Yn yr Alban, caiff Fit for Work Scotland ei ddarparu gan Lywodraeth yr Alban drwy GIG yr Alban.

Pa gymwysterau fydd gan y gweithiwr iechyd proffesiynol?

Caiff Ffit i Weithio ei ddarparu gan weithwyr gofal iechyd galwedigaethol cofrestredig sy'n meddu ar gymwysterau iechyd galwedigaethol; sydd â phrofiad ym maes iechyd galwedigaethol; neu sy'n gallu dangos profiad a sgiliau sy'n briodol ar gyfer gweithio mewn cyd-destun iechyd galwedigaethol. Bydd arbenigedd y gweithwyr hyn yn sicrhau y bydd Ffit i Weithio yn nodi'r ystod lawn o faterion sy'n eich atal rhag dychwelyd i'r gwaith ac yn rhoi cyngor priodol yn unol ag arfer gorau.

Caiff gweithwyr iechyd galwedigaethol proffesiynol sy'n darparu Ffit i Weithio eu goruchwylio'n briodol a bydd arbenigwr achrededig ym maes Meddygaeth Alwedigaethol yn gyfrifol am gyfarwyddo'r gwasanaeth.

Caiff hyfforddiant ei ddarparu i bob gweithiwr iechyd galwedigaethol proffesiynol sy'n darparu Ffit i Weithio.

Beth yw rheolwr achos?

Gweithiwr iechyd proffesiynol yw'r rheolwr achos sydd â chymhwyster iechyd galwedigaethol a/neu brofiad. Bydd y rheolwr achos yn cysylltu â'ch cyflogwr os bydd yn teimlo ei bod hi'n briodol iddo wneud hynny ac os ydych wedi cydsynio iddo gysylltu ag ef. Bydd yr unigolyn hwn hefyd yn cysylltu â chi i drafod argymhellion yn y Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith a sut rydych yn dod ymlaen â'r camau a argymhellir yn y cynllun.

A fydd y darparwr yn talu costau teithio ar gyfer asesiad?

Bydd angen i chi siarad â'ch rheolwr achos pan drefnir asesiad i gael manylion pellach ar sut i hawlio costau teithio rhesymol.

Pa mor bell y bydd angen i mi deithio i gael asesiad wyneb yn wyneb?

Fel arfer, caiff asesiadau eu cynnal dros y ffôn ond, os bydd angen i chi gael asesiad wyneb yn wyneb, fe'u cynhelir o fewn 90 munud o amser teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus o'ch cyfeiriad cartref.

Atgyfeiriadau a Chymhwysedd

Pryd y gall fod angen i mi gael fy atgyfeirio i gael asesiad?

Pan fyddwch wedi bod absennol o'r gwaith ers pedair wythnos neu os yw eich meddyg teulu o'r farn y gallech fod yn sâl am bedair wythnos a'i bod yn debygol y gallwch ddychwelyd i'r gwaith.

A yw cyfnod o hunanardystio absenoldeb oherwydd salwch yn cyfrif tuag at y cyfnod o bedair wythnos o absenoldeb oherwydd salwch o dan Ffit i Weithio?

Ydy. Bydd y cyfnod hwn yn cyfrif tuag at y pedair wythnos o absenoldeb oherwydd salwch at ddibenion gofynion cymhwysedd Ffit i Weithio.

A wyf yn gymwys ar gyfer Ffit i Weithio?

Rydych yn gymwys i gael eich atgyfeirio os ydych yn gyflogai sydd wedi bod yn absennol o'r gwaith ers pedair wythnos neu rydych yn debygol o fod yn absennol o'r gwaith am bedair wythnos neu fwy ac y mae gobaith rhesymol, gyda help pellach, y gallech ddychwelyd i'r gwaith.

Byddwch yn gymwys ar gyfer Ffit i Weithio os yw unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol i chi:

- rydych yn byw yng Nghymru, Lloegr a'r Alban;
- rydych mewn cyflogaeth â thâl, beth bynnag fo'ch oedran;
- rydych wedi'ch atgyfeirio gan eich meddyg teulu neu eich cyflogwr;
- rydych wedi bod yn absennol o'r gwaith ers pedair wythnos neu fwy neu'n debygol o fod yn absennol am y cyfnod hwnnw;
- gallwch ddychwelyd i'r gwaith;
- nid ydych wedi'ch atgyfeirio i'r gwasanaeth yn flaenorol o fewn y 12 mis diwethaf ac nid ydych wedi cael Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith; ac
- rydych wedi cydsynio i gael eich atgyfeirio

Pryd na all fod angen fy atgyfeirio i gael asesiad?

Ni fyddwch yn gymwys i gael asesiad Ffit i Weithio os yw unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol i chi:

- nid ydych yn byw yng Nghymru, Lloegr a'r Alban;
- rydych wedi dychwelyd i'r gwaith;
- nid ydych wedi'ch atgyfeirio gan eich meddyg teulu neu eich cyflogwr (h.y. ni chaniateir hunanatgyfeiriadau);
- rydych yn hunangyflogedig;
- nid ydych yn debygol o ddychwelyd i'r gwaith;
- rydych wedi'ch atgyfeirio eto o fewn 12 mis i'r atgyfeiriad blaenorol ac rydych wedi cael Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith;
- nid ydych mewn cyflogaeth â thâl; a / neu
- nid ydych wedi cydsynio i gael eich atgyfeirio

A allaf fanteisio ar bob agwedd ar Ffit i Weithio?

Llinell Gyngor – gall unrhyw un ddefnyddio'r llinell gyngor p'un a ydynt yn gyflogai, yn gyflogwr, yn feddyg teulu neu'n unrhyw unigolyn arall.

Aseiad – gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio yn y lle cyntaf. Pan nad yw eich meddyg teulu wedi eich atgyfeirio a'ch bod wedi bod yn absennol oherwydd salwch ers pedair wythnos neu fwy, gall eich cyflogwr eich atgyfeirio.

A ellir fy atgyfeirio os wyf wedi bod yn sâl ers llai neu fwy na phedair wythnos?

Gellir eich atgyfeirio yn gynharach neu'n hwyrach na phedair wythnos os yw eich meddyg teulu o'r farn:

- y byddwch yn absennol am bedair wythnos ac y gall yr atgyfeiriad cynharach hwn helpu i fyrhau eich cyfnod o absenoldeb
- efallai na fydd atgyfeiriad yn briodol ar ôl pedair wythnos, ond gallai fod yn briodol ar ôl chwe wythnos (e.e. ar ôl i chi wella yn dilyn llawdriniaeth i gael clun newydd)

Bydd eich meddyg teulu yn arfer ei farn broffesiynol bob amser ynghylch priodolrwydd clinigol atgyfeiriad.

Dim ond **ar ôl** i chi fod yn sâl ers pedair wythnos y gall eich cyflogwr eich atgyfeirio.

A ellir fy atgyfeirio i gael aseiad Ffit i Weithio os wyf yn nesáu at oedran Pensiwn y Wladwriaeth?

Gellir. Gallwch gael eich atgyfeirio beth bynnag fo'ch oedran, ar yr amod eich bod yn bodloni meini prawf Ffit i Weithio.

Pam y dylwn i gydsynio i gael aseiad Ffit i Weithio?

Mae gennych yr opsiwn i gael cyngor proffesiynol ac annibynnol am ddim ar lawer o faterion gan gynnwys:

- Pa addasiadau y mae angen eu gwneud i'ch helpu
- Sut i ddehongli eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith (cynllun gydag argymhellion i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith)
- Sut y gall eich cyflogwr a / neu eich meddyg teulu eich helpu i ddychwelyd i'r gwaith
- Yr hyn y gallwch ei wneud i helpu eich hun i ddychwelyd i'r gwaith
- Sut i atal cyfnod arall o absenoldeb oherwydd salwch

Beth fydd yn digwydd os na fyddaf yn cydsynio i gael fy atgyfeirio i gael aseiad Ffit i Weithio?

Os na fyddwch yn cydsynio, ni ddylai eich meddyg teulu a / neu eich cyflogwr eich atgyfeirio i gael aseiad.

A oes rhaid i'm meddyg teulu a / neu fy nghyflogwr fy atgyfeirio at Ffit i Weithio?

Ym mhob achos, ystyrir mai atgyfeirio yw'r sefyllfa ddiodyn. Fodd bynnag, nid yw Ffit i Weithio yn orfodol gan y bydd angen i chi gydsynio.

A oes rhaid i mi ymgysylltu â Ffit i Weithio?

Ym mhob achos, ystyrir mai atgyfeirio yw'r sefyllfa ddiodyn. Fodd bynnag, nid yw Ffit i Weithio yn orfodol gan y bydd angen i chi gydsynio.

Pa mor aml y gallaf gael fy atgyfeirio at Ffit i Weithio?

Gallwch ddefnyddio'r llinell gyngor ar y we neu dros y ffôn cynifer o weithiau ag sydd ei angen.

Nid oes terfyn o ran nifer yr unigolion cymwys y gellir eu hatgyfeirio, ond dim ond ar gyfer un asesiad y gellir atgyfeirio unigolyn mewn unrhyw gyfnod o 12 mis.

Beth os wyf yn hunangyflogedig, yn ddi-waith, wedi bod yn absennol oherwydd salwch ers cyfnod hir neu'n cael cyfnodau byr o absenoldeb oherwydd salwch?

Os ydych yn disgyn i un o'r grwpiau uchod gallwch ddefnyddio'r gwasanaeth cynghori, ond nid y gwasanaeth asesu. Bydd pob unigolyn, ni waeth beth fo'i amgylchiadau, yn gymwys i ddefnyddio'r gwasanaeth cynghori.

Beth fydd yn digwydd os bydd fy sefyllfa'n newid yn ystod y broses atgyfeirio e.e. os byddaf yn datblygu cyflwr iechyd arall, yn cael fy ngwneud yn ddi-waith ac ati?

Os bydd newid yn eich cyflwr iechyd, dylai eich meddyg teulu fynd i'r afael â hyn. Os bydd newid mewn perthynas ag unrhyw ffactor, efallai y bydd Ffit i Weithio yn diwygio eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith er mwyn ystyried gwybodaeth newydd, a bydd yn ystyried a ddylid eich rhyddhau o'r gwasanaeth os nad oes unrhyw gymorth arall ar gael.

A all fy meddyg ymgynghorol fy atgyfeirio yn lle fy meddyg teulu?

Na, dim ond eich meddyg teulu a all eich atgyfeirio at Ffit i Weithio. Mae eich meddyg teulu yn fwy tebygol o fod â darlun cyffredinol o'ch cyflyrau iechyd a'r materion a all fod yn eich atal rhag dychwelyd i'r gwaith.

A all Ffit i Weithio fy helpu os oes gennyf gyflwr arbenigol?

Mae Ffit i Weithio yn ystyried yr ystod lawn o faterion yn ymwneud â gwaith, iechyd, y cartref ac unrhyw faterion eraill sy'n eich atal rhag dychwelyd i'r gwaith. Mae hyn yn berthnasol i bob cyflwr iechyd. Bydd y gwasanaeth hefyd yn defnyddio gweithwyr proffesiynol â chymwyseddau priodol ym meysydd cyflyrau cyhyrsgerbydol ac iechyd meddwl. Gallant nodi'r ystod lawn o rwystrau sy'n atal cyflogeion rhag dychwelyd i'r gwaith, a rhoi cyngor priodol.

A allaf gael fy atgyfeirio at Ffit i Weithio os oes gennyf gyflwr hirdymor neu gyflwr cyfnewidiol e.e. canser?

Gallwch. Gallwch gael eich atgyfeirio os oes gennych gyflwr hirdymor neu gyflwr cyfnewidiol ar yr amod eich bod yn bodloni'r meini prawf cymhwysedd.

Beth fydd yn digwydd os na allaf deithio i gael asesiad wyneb yn wyneb?

Bydd Ffit Weithio yn ystyried sefyllfaoedd lle na allwch deithio i gael asesiad wyneb yn wyneb. Caiff trefniadau eraill eu hystyried.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth am gael fy atgyfeirio i gael asesiad Ffit i Weithio?

Cymru a Lloegr: www.fitforwork.org

Yr Alban: www.fitforworkscotland.scot

Cydsyniad a Diogelu Data

Beth fydd yn digwydd os na fyddaf yn cydsynio i atgyfeiriad, i gynnal asesiad neu i rannu'r Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith?

Ni chewch ei atgyfeirio at Ffit i Weithio, ni chaiff asesiad ei gynnal ac ni chaiff Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ei rannu gyda chi, eich cyflogwr na'ch meddyg teulu os na fyddwch yn cydsynio.

Rhaid i'ch cydsyniad fod yn glir, yn wybodus, yn benodol ac wedi'i roi o wirfodd, a dylai gael ei roi ar adegau gwahanol o'r broses:

- Cyn i'ch meddyg teulu a'ch cyflogwr eich atgyfeirio at Ffit i Weithio, cyn i'r asesiad cychwynnol gael ei gynnal (neu'n hwyrach os hoffech rannu unrhyw wybodaeth bersonol ychwanegol amdanoch chi eich hun â Ffit i Weithio)
- Pan fydd Ffit i Weithio yn cysylltu â chi gyntaf ar ôl i chi gael eich atgyfeirio
- Cyn i unrhyw fersiwn o'r Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gael ei rhannu (e.e. gyda chi, eich meddyg teulu neu eich cyflogwr)
- Cyn i Ffit i Weithio gysylltu â'ch meddyg teulu neu'ch cyflogwr neu unrhyw drydydd parti os oes angen gwneud hynny fel rhan o'r asesiad neu'r camau dilynol
- Cyn i'ch meddyg teulu neu'ch cyflogwr gysylltu â'i gilydd at ddiben Ffit i Weithio

Credwn y bydd y buddiannau posibl yn golygu y bydd pob parti am fanteisio ar Ffit i Weithio, ac yn mynd ati i reoli achosion o absenoldeb oherwydd salwch gan ddilyn y cyngor yn y Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith.

Sut rydych yn diogelu fy nata?

Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau a Health Management Ltd yn rheolyddion data ar y cyd mewn perthynas â gwybodaeth bersonol a gaiff ei phrosesu gan Ffit i Weithio yng Nghymru a Lloegr, at ddibenion Deddf Diogelu Data 1998. Yn ymarferol, Health Management Limited fydd yn bennaf cyfrifol am sicrhau bod Ffit i Weithio yn cydymffurfio â'r Ddeddf Diogelu Data wrth brosesu gwybodaeth bersonol o ddydd i ddydd yng Nghymru a Lloegr.

Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau, Llywodraeth yr Alban a Darparwyr Ffit i Weithio yn rheolyddion Data ar y cyd mewn perthynas â data personol a gaiff eu prosesu gan Ffit i Weithio yn yr Alban, at ddibenion Deddf Diogelu Data 1998. Yn ymarferol, y Darparwyr fydd yn bennaf cyfrifol am sicrhau bod Ffit i Weithio yn cydymffurfio â'r Ddeddf Diogelu Data mewn perthynas â gwybodaeth bersonol a gaiff ei phrosesu gan Ffit i Weithio o ddydd i ddydd yn yr Alban.

Mae Health Management Limited a darparwyr yn yr Alban wedi rhoi mesurau a chamau diogelu ar waith sy'n briodol i natur y wybodaeth yn eu cadwyni cyflenwi a'r defnydd a wneir ohoni, a byddant yn cynnal y mesurau a'r camau diogelu hynny.

Cyfranogiad cyflogwyr

Pa ran mae cyflogwyr yn ei chwarae?

Mae cyflogwyr yn chwarae rhan fel a ganlyn:

- Gwneud atgyfeiriadau at Ffit i Weithio
- Bydd Ffit i Weithio yn cysylltu â hwy fel rhan o'r asesiad os yw'r cyflogai yn cydsynio iddynt wneud hynny a bod angen gwybodaeth i ddatblygu'r Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith
- Maent yn ystyried yr argymhellion a nodir mewn Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith

A fydd angen i'm cyflogwr ymgynghori â'm meddyg teulu pan fydd yn fy atgyfeirio?

Na fydd. Gall fod yn ddefnyddiol i chi roi gwybod i'ch cyflogwr os ydych wedi'ch atgyfeirio at Ffit i Weithio gan eich meddyg teulu ond nid oes angen i'ch cyflogwr gysylltu â'ch meddyg teulu yn uniongyrchol. Os bydd Ffit i Weithio yn derbyn atgyfeiriadau dyblyg, caiff yr achosion eu cyfuno.

Beth os na fydd fy nghyflogwr yn gweithredu'r argymhellion?

Bydd cyflogwyr yn parhau i fod yn gyfrifol am reoli achosion o absenoldeb felly nhw fydd yn penderfynu a yw ymyriadau/addasiadau yn rhesymol ac yn fforddiadwy.

Fodd bynnag, byddem yn annog pob parti i fynd ati i reoli achosion o absenoldeb oherwydd salwch ac i weithredu argymhellion Ffit i Weithio gan fod buddiannau i gyflogwyr a chyflogeion yn sgil lleihau achosion o absenoldeb oherwydd salwch.

Rydym hefyd yn gobeithio y bydd esemptiad treth y Llywodraeth yn annog cyflogwyr i dalu am unrhyw ymyriadau meddygol a all gael eu hargymell mewn Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith.

Hefyd, pan fyddwch yn bodloni'r meini prawf ar gyfer **Mynediad i Waith**, gall eich cyflogwr wneud cais am gymorth gan y rhaglen, fel cymhorthion a chyfarpar arbenigol neu weithwyr cymorth. Am ragor o wybodaeth, ewch i GOV.UK - Mynediad i Waith.

Gallwch bob amser drafod y cynnydd rydych yn ei wneud o ran eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gyda'ch rheolwr achos. Gyda'ch cydsyniad chi, gall eich rheolwr achos siarad â'ch cyflogwr hefyd ynghylch unrhyw faterion yn ymwneud â'r gweithle sy'n eich atal rhag dychwelyd i'r gwaith.

Beth os bydd fy nghyflogwr yn ei gwneud yn ofynnol i mi gydsynio er mwyn i mi barhau i fod ar absenoldeb oherwydd salwch?

Mae angen i chi gydsynio i gael eich atgyfeirio at Ffit i Weithio. Os ydych yn cael problemau yn y gwaith, gallwch gael cyngor pellach gan eich Undeb, Canolfan Cyngor ar Bopeth neu'r Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS).

Beth yw'r goblygiadau treth os bydd fy nghyflogwr yn talu am ymyriad iechyd a argymhellir gan Ffit i Weithio?

O 1 Ionawr 2015, bydd esemptiad treth newydd yn gymwys pan fydd eich cyflogwr yn talu am driniaeth feddygol a argymhellir gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol naill ai fel rhan o Ffit i Weithio neu unrhyw wasanaeth iechyd galwedigaethol a drefnir gan gyflogwr. Rhaid i'r driniaeth feddygol gael ei hargymell, er mwyn eich helpu i ddychwelyd i'r gwaith ar ôl cyfnod o absenoldeb oherwydd salwch neu anaf a:

- rhaid bod gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi asesu nad ydych yn ffit i weithio neu y gallech fod yn ffit i weithio am o leiaf 28 diwrnod yn olynol, oherwydd salwch neu anaf; neu
- rydych wedi bod yn absennol o'r gwaith am o leiaf 28 diwrnod yn olynol oherwydd salwch neu anaf.
- Ystyr gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yw ymarferydd meddygol cofrestredig, nyrs gofrestrdig, neu therapydd galwedigaethol, ffisiotherapydd neu seicolegydd sydd wedi'i gofrestru â chorff rheoleiddio priodol.

Mae'r esemptiad yn gymwys i uchafswm gwariant o £500 fesul cyflogai ym mhob blwyddyn dreth. Mae blwyddyn dreth yn rhedeg o 6 Ebrill mewn un flwyddyn i 5 Ebrill yn y flwyddyn nesaf.

O dan y rheolau treth presennol, pan fydd eich cyflogwr yn talu am driniaeth feddygol i chi, mae'r gost yn debygol o fod yn destun treth naill ai fel buddiant ychwanegol neu enillion a delir. Gall fod angen i'r cyflogwr a'r cyflogai dalu cyfraniadau Yswiriant Gwladol hefyd. Unwaith y daw'r esemptiad treth yn weithredol, bydd eich cyflogwr yn talu cost lawn unrhyw driniaeth gymwys o hyd, ond ni fydd angen iddo dalu treth incwm na chyfraniadau Yswiriant Gwladol ar daliadau hyd at uchafswm o £500 fesul cyflogai ym mhob blwyddyn dreth. Bydd yr esemptiad yn gymwys p'un a fydd eich cyflogwr yn trefnu ac yn talu am driniaeth a argymhellir i chi, yn talu am driniaeth a argymhellir a drefnwyd gennych chi, neu'n eich ad-dalu am gostau unrhyw driniaeth a argymhellir. Bydd angen talu treth a chyfraniadau Yswiriant Gwladol ar unrhyw swm uwchlaw'r terfyn o £500.

Ble y gallaf gael rhagor o gymorth?

Os ydych yn bodloni'r meini prawf ar gyfer Mynediad i Waith, gall eich cyflogwr wneud cais am gymorth, fel cymhorthion a chyfarpar arbenigol neu weithwyr cymorth. Am ragor o wybodaeth, ewch i GOV.UK - Mynediad i Waith.

Gallwch hefyd gael cymorth pellach gyda materion yn ymwneud ag iechyd a gwaith gan eich Undeb, Canolfan Cyngor ar Bopeth neu'r Gwasanaeth Cyngori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS).

Sut mae Ffit i Weithio yn cyd-fynd â Gwasanaethau Iechyd Galwedigaethol fy nghyflogwr?

Y bwriad yw bod Ffit i Weithio yn ategu unrhyw ddarpariaeth iechyd galwedigaethol sy'n bodoli eisoes, yn hytrach na'i disodli. Er y bydd Ffit i Weithio yn darparu rhai agweddau ar wasanaeth iechyd galwedigaethol, ni fydd yn darparu gwasanaeth cwbl gynhwysfawr. Os ydych yn cael cymorth gan wasanaeth iechyd galwedigaethol eich cyflogwr sy'n ddigonol i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith, mae'n bwysig eich bod yn rhannu'r wybodaeth hon pan gewch eich atgyfeirio at Ffit i Weithio neu'n rhoi gwybod i weithiwr iechyd proffesiynol Ffit i Weithio unwaith y cewch eich atgyfeirio. Dim ond os byddwch yn cydsynio y caiff y wybodaeth ei rhannu rhwng Ffit i Weithio a gwasanaeth iechyd galwedigaeth eich cyflogwr.

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng Ffit i Weithio a gwasanaeth iechyd galwedigaethol cyflogwr?

Mae'r gwahaniaethau canlynol yn berthnasol:

	Iechyd Galwedigaethol y Cyflogwr	Ffit i Weithio
Llwybrau Atgyfeirio	Cyflogwr ac unigolyn	Meddyg teulu a chyflogwr
Gwasanaethau	Wedi'u hysgogi a'i gytuno gan y cyflogwr	Asesiad o absenoldeb oherwydd salwch
Pwynt Cyfranogi	Wedi'i ysgogi a'i gytuno gan y cyflogwr	Ar ôl pedair wythnos
Amllder y Cyswllt	Wedi'i ysgogi a'i gytuno gan y cyflogwr	Cyswllt yn ôl yr angen â'ch rheolwr achos
Gwybodaeth am y Gweithle	Da	Yn seiliedig ar wybodaeth y cyflogai a'r cyflogwr
Hyd y Cyfranogiad	Wedi'i ysgogi a'i gytuno gan y cyflogwr	Rhyddhau yn orfodol ar ôl tri mis
Ansawdd y Cyfranogiad	Wedi'i ysgogi a'i gytuno gan y cyflogwr	Un atgyfeiriad mewn cyfnod o 12 mis

Pan fydd eich rheolwr achos yn tybio ei bod yn briodol a phan fyddwch yn cydsynio, ymgynghorir â gwasanaethau iechyd galwedigaethol y cyflogwr wrth lunio'r Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ac wrth drafod yr argymhellion yn y Cynllun terfynol.

Beth fydd yn digwydd os na allaf ddychwelyd i'r gwaith, ni waeth beth fo'r ymyriad?

Bydd eich cyflogwr yn parhau i fod yn gyfrifol am reoli eich absenoldeb. Fel sy'n digwydd ar hyn o bryd, eich cyflogwr fydd yn penderfynu pa gamau y dylid eu cymryd os na allwch gymryd rhan yn Ffit i Weithio, neu os na allwch ddychwelyd i'r gwaith ar yr adeg a nodir yn y Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith.

A allaf ofyn i'm meddyg teulu am nodyn ffitrwydd o hyd?

Pan fyddwch wedi dewis rhannu eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gyda'ch cyflogwr, dylai'r Cynllun hwnnw, yn y rhan fwyaf o amgylchiadau, roi'r wybodaeth sydd ei hangen ar eich cyflogwr i benderfynu ar eich ffitrwydd i weithio at ddibenion Tâl Salwch Statudol. Os felly, ni ddylai cyflogwyr ofyn am nodiadau ffitrwydd er mwyn osgoi ymgynghoriadau diangen â phractisau meddyg teulu.

Bydd angen i chi gael nodyn ffitrwydd i gwmpasu'r cyfnod rhwng yr atgyfeiriad a chyflwyno Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith. Yn y rhan fwyaf o achosion, byddai nodyn ffitrwydd sy'n ddilys am bythefnos yn cwmpasu'r cyfnod hwn ond efallai y bydd achosion lle y bydd angen cael nodyn ffitrwydd am gyfnod hwy.

Unwaith y caiff Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ei gyflwyno, gellir ei ddefnyddio yn lle nodyn ffitrwydd. Nid yw'n ofynnol i feddygon teulu roi nodyn ffitrwydd yn yr amgylchiadau hyn.

Fodd bynnag, os na fyddwch yn cydsynio i'ch Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gael ei rannu â'ch cyflogwr, neu os na fydd eich cyflogwr yn derbyn Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith fel tystiolaeth ddigonol o anallu i weithio, gallwch ofyn i'ch meddyg teulu roi nodyn ffitrwydd i chi. Dylai eich meddyg teulu arfer ei farn broffesiynol wrth benderfynu a oes angen nodyn ffitrwydd.

Sut mae Ffit i Weithio yn effeithio ar fy Nhâl Salwch Statudol?

Gall Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gael ei dderbyn gan eich cyflogwr fel tystiolaeth feddygol i ddangos a ydych yn ffit i weithio yn lle nodyn ffitrwydd at ddibenion Tâl Salwch Statudol. Ni ddylai fod angen nodyn ffitrwydd a Chynllun Dychwelyd i'r Gwaith arnoch os ydych wedi dewis rhannu eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gyda'ch cyflogwr, er efallai na fydd hyn yn digwydd ym mhob achos.

Nid yw Ffit i Weithio yn orfodol ac efallai na chaiff Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ei baratoi ym mhob achos. Felly, gall nodyn ffitrwydd gael ei roi o hyd os oes ei angen ym marn glinigol eich meddyg teulu.

Cynlluniau Dychwelyd i'r Gwaith

Beth yw Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith?

Cynllun yw hwn a gaiff ei lunio gan weithiwr iechyd proffesiynol ar y cyd â chi yn dilyn asesiad Ffit i Weithio. Bydd y cynllun yn cynnwys camau y gallwch chi, eich meddyg teulu neu eich cyflogwr eu cymryd i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith cyn gynted â phosibl.

Gall Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gael ei dderbyn gan eich cyflogwr fel gwybodaeth feddygol ddigonol at ddibenion penderfynu a oes gennych hawl i gael Tâl Salwch Statudol. Felly, gall Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gael ei roi i'ch cyflogwr yn lle nodyn ffitrwydd. Caiff Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ei anfon atoch chi, eich cyflogwr a'ch meddyg teulu dros yr e-bost (neu drwy'r post lle y bo'n briodol). Pan fydd eich meddyg teulu neu eich cyflogwr wedi'ch atgyfeirio at Ffit i Weithio, gallant gael gafael ar eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith drwy ddolen gwe, yn amodol ar eich cydsyniad.

A ellir defnyddio Cynlluniau Dychwelyd i'r Gwaith yn lle nodiadau ffitrwydd at ddibenion budd-daliadau?

Gall Cynlluniau Dychwelyd i'r Gwaith gael eu derbyn yn lle nodyn ffitrwydd at ddibenion budd-daliadau. Caiff y cyfnod a gwmpesir gan y Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ei nodi yn y Cynllun ei hun. Pan na fydd claf yn ffit i weithio o fewn y cyfnod amcangyfrifedig, bydd ei reolwr achos Ffit i Weithio yn ystyried a oes angen asesiad pellach. Bydd hefyd yn ystyried a oes angen diwygio'r Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith er mwyn cwmpasu cyfnod hwy o absenoldeb. Pan gaiff claf ei ryddhau o Ffit i Weithio, gall ofyn am nodyn ffitrwydd. Yn yr achos hwn, dylai meddygon teulu ystyried a yw nodyn ffitrwydd yn briodol yn unol â'r canllawiau ar nodiadau ffitrwydd.

Beth fydd yn digwydd os bydd fy Nghynllun Dychwelyd i'r Gwaith yn nodi fy mod yn ffit i weithio?

Bydd y Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith yn nodi os nad ydych yn ffit i weithio neu os gallech fod yn ffit i weithio ar yr amod y gall eich cyflogwr gyflawni argymhellion. Os na chaiff unrhyw gyfnodau pellach o absenoldeb eu nodi, rydych yn ffit i ddychwelyd i'r gwaith.

A fydd fy meddyg teulu a Ffit i Weithio yn ystyried y cymorth rwy'n ei gael gan fy nghyflogwr neu drwy wasanaethau iechyd galwedigaethol fy nghyflogwr?

Gall eich meddyg teulu a Ffit i Weithio ystyried y cymorth rydych yn ei gael gan eich cyflogwr a / neu drwy wasanaeth iechyd galwedigaethol eich cyflogwr.

Argymhellir eich bod yn trafod y cymorth rydych yn ei gael pan gewch eich atgyfeirio a / neu pan gynhelir yr asesiad er mwyn osgoi dyblygu'r cymorth a roddir.

A yw'n orfodol dilyn yr argymhellion mewn Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith?

Nid yw'n orfodol cyflawni'r ymyriadau a argymhellir gan Ffit i Weithio. Chi, eich cyflogwr a'ch meddyg teulu fydd yn penderfynu a ddylid gweithredu ymyriadau, yn dibynnu ar natur yr argymhelliad. Fodd bynnag, byddem yn annog pob parti i weithredu argymhellion Ffit i Weithio.

Beth os na fyddaf yn cytuno â'r asesiad a / neu'r Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith?

Fel y nodir uchod, nid yw'n orfodol cyflawni'r ymyriadau a argymhellir gan Ffit i Weithio. Fodd bynnag, byddem yn eich annog chi, eich cyflogwr a'ch meddyg teulu i weithredu argymhellion Ffit i Weithio.

Gallwch dynnu eich cydsyniad yn ôl unrhyw bryd yn ystod y broses. Gallwch hefyd ofyn i rannau penodol o'r Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gael eu dileu cyn iddo gael ei rannu gyda'ch meddyg teulu neu eich cyflogwr.

Os byddwch yn tynnu eich cydsyniad i rannu eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gyda'ch cyflogwr yn ôl neu os byddwch yn ei dynnu'n ôl o Ffit i Weithio yn gyfan gwbl, bydd angen i chi fel arfer ddarparu tystiolaeth feddygol resymol o ffitrwydd i weithio i'ch cyflogwr o hyd os na fyddwch yn dychwelyd i'r gwaith. Bydd eich cyflogwr yn dweud wrthy'ch ba dystiolaeth y bydd ei hangen arno yn yr amgylchiadau hyn.

A fydd unrhyw un yn cysylltu â mi ar ôl i mi gael Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith?

Bydd. Bydd eich rheolwr achos yn dweud wrthy'ch pan fydd yn cysylltu â chi. Mae'n debygol y bydd yn holi i weld a ydych ar y trywydd iawn gydag unrhyw gamau yn eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ac ar ôl y dyddiad y disgwylir i chi ddychwelyd i'r gwaith. Pan fydd eich rheolwr achos yn cysylltu â chi, bydd yn penderfynu a oes angen unrhyw help ychwanegol arnoch i ddychwelyd i'r gwaith, fel asesiad arall.

Beth os bydd fy nghyflogwr yn gwrthod derbyn Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith yn lle nodyn ffitrwydd?

Gall Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gael ei dderbyn gan eich cyflogwr fel tystiolaeth feddygol i ddangos a ydych yn ffit i weithio yn lle nodyn ffitrwydd at ddibenion Tâl Salwch Statudol. Ni ddylai fod angen nodyn ffitrwydd a Chynllun Dychwelyd i'r Gwaith arnoch os ydych wedi dewis rhannu eich Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith gyda'ch cyflogwr, er efallai na fydd hyn yn digwydd ym mhob achos.

Nid yw Ffit i Weithio yn orfodol ac efallai na chaiff Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith ei baratoi ym mhob achos. Felly, gall nodyn ffitrwydd gael ei roi o hyd os oes ei angen ym marn glinigol eich meddyg teulu.

Cyfranogiad meddygon teulu

A all fy meddyg teulu gysylltu â Ffit i Weithio a siarad â'm rheolwr achos?

Gall, os ydych wedi cydsynio (gweler y Cwestiynau Cyffredin ar Gydsyniad a Diogelu Data uchod).

Rhagor o Wybodaeth

Sut y bydd Ffit i Weithio yn delio ag anghydfodau yn y gwaith?

Gall anghydfodau yn y gwaith gael eu hystyried yn achosion cymhleth. Ymdrinnir ag achosion o'r fath ar sail unigol gan ystyried yr holl amgylchiadau. Caiff cymorth ei roi i fynd i'r afael â'r anhawster ynghyd â chyfeiriadau priodol at asiantaethau priodol e.e. cyfryngu.

Beth os nad wyf yn gymwys neu'n addas i gael asesiad Ffit i Weithio ond y mae angen cyngor a chymorth arnaf mewn perthynas ag iechyd a gwaith?

Gallwch ddefnyddio gwasanaeth cyngori Ffit i Weithio ar y we neu dros y ffôn.

A yw Ffit i Weithio yn disodli darpariaeth y GIG?

Nid yw Ffit i Weithio yn disodli unrhyw wasanaeth a ddarperir gan y GIG.

Sut y bydd Ffit i Weithio yn cyd-fynd â mynediad i waith?

Gall gweithwyr iechyd galwedigaethol proffesiynol sy'n cynnal asesiadau argymell cysylltu â Mynediad i Waith os ydynt o'r farn ei fod yn briodol i unigolyn. Gall hyn fod yn rhan o'r Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith.

Sut mae Ffit i Weithio yn casglu adborth?

Fe'ch gwahoddir i roi adborth ar y gwasanaeth a ddarparwyd gan Ffit i Weithio ar ôl i'r broses ddod i ben. Caiff yr adborth ei gasglu ar ffurf holiadur dros yr e-bost neu'r ffôn. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod y gwasanaeth asesu yn cael ei werthuso a'i wella'n barhaus.

Sut y gallaf roi adborth neu wneud cwyn?

Gallwch wneud cwyn drwy ffonio:

Cymru a Lloegr:

0800 032 6235

Oriau agor: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 6.00pm

Llinell Gymraeg:

0800 032 6233

Oriau agor: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 6.00pm

Yr Alban:

0800 019 2211

Oriau agor: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9.00am a 5.00pm

Beth yw oriau agor Ffit i Weithio?

Cymru a Lloegr: Oriau agor ar gyfer cyngor: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 6.00pm
Oriau agor ar gyfer asesiadau: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 6.00pm

Llinell Gymraeg: Oriau agor ar gyfer cyngor: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 6.00pm
Oriau agor ar gyfer asesiadau: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.30am a 6.00pm

Yr Alban: Oriau agor ar gyfer cyngor: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9.00am a 5.00pm
Oriau agor ar gyfer asesiadau: dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9.00am a 8.00pm

Pa ffynonellau cymorth eraill sydd ar gael i'm helpu gyda fy nghyflwr iechyd ac i'm helpu i ddychwelyd i'r gwaith neu chwilio am waith?

Cyngor Diduedd am Gyflogaeth

Acas: www.acas.org.uk

Neu 0300 123 1100

Cyngor ar Yrfaoedd

Lloegr: www.nationalcareersservice.direct.gov.uk/advice/Pages/default.aspx

Yr Alban: www.skillsdevelopmentscotland.co.uk

Cymru: www.careerswales.com

Mynediad i Waith

www.gov.uk/access-to-work/overview

Paru Swyddi Ar-lein

www.gov.uk/jobsearch

Gallwch gael rhagor o gyngor a chymorth gan gynrychiolydd lleol eich undeb a / neu gynrychiolydd iechyd a diogelwch.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth am absenoldeb oherwydd salwch?

Mae gwybodaeth am reoli achosion o absenoldeb oherwydd salwch ar gael o nifer o ffynonellau gan gynnwys y Gwasanaeth Cyngori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS), gwasanaethau iechyd galwedigaethol y telir amdanynt, 'Healthy Working Lives' yn yr Alban, 'Cymru Iach ar Waith' yng Nghymru ac, yn fwy cyffredinol, ar wefan y Llywodraeth, Gov.UK, sydd hefyd yn rhoi cyngor ar chwilio am swyddi drwy Paru Swyddi Ar-lein.

Gallwch hefyd ddefnyddio llinell gyngor a gwefan Ffit i Weithio:

Cymru a Lloegr:
www.fitforwork.org
0800 032 6235

Llinell Gymraeg:
www.fitforwork.org
0800 032 6233

Llinell Gymraeg:
www.fitforworkscotland.scot
0800 019 2211



Adran Gwaith
a Phensiynau

Cyhoeddwyd gan
yr Adran Gwaith a Phensiynau
Dyddiad: Rhagfyr 2015
www.gov.uk/dwp