

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG



LEFEL 1

Hiring **good people**  
is good business

Be Disability Confident



# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## Cynnwys

### Rhagair y Gweinidog

<u>Cyflwyniad</u> .....	1
<u>Dechrau arni</u> .....	2
<u>Yr ymrwymadau Hyderus o ran Anabledd</u> .....	3
<u>Gweithgaredd a fydd yn gwneud gwahaniaeth i bobl anabl</u> .....	6
<u>Beth fydd yn digwydd nesaf?</u> .....	9
<u>Diffiniad o anabledd</u> .....	10

Mae'r canllaw hwn yn egluro sut i ddod yn gyflogwr sy'n **Ymroddedig Hyderus o ran Anabledd** ar lefel 1 o'r cynllun Hyderus o ran Anabledd. Mae rhagor o wybodaeth am y cynllun ar ein gwefan yn [www.gov.uk/disability-confident](http://www.gov.uk/disability-confident).

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## Rhagair y Gweinidog

Diolch am gymryd y cam hwn ar eich taith Hyderus o ran Anabledd. Gall Hyderus o ran Anabledd eich helpu i recriwtio, cadw a datblygu pobl anabl a fydd yn helpu'ch busnes i lwyddo. Bydd y bathodyn Hyderus o ran Anabledd hefyd yn dangos i bobl anabl eich bod yn cydnabod y gwerth y gallant ei roi i'ch busnes - gan eich rhoi ar y blaen wrth chwilio am dalent.

Dylai pob busnes sy'n ceisio bod ar y blaen i'w cystadleuwyr anelu at fanteisio ar y swm enfawr o dalent y gall pobl anabl ei gynnig. Rwy'n dweud hynny fel cyflogwr fy hun, nid fel Gweinidog yn unig. Cyn i mi ddod yn Aelod Seneddol, elwodd fy musnes fy hun o'r hyder i recriwtio pobl anabl, a'r hyder, lle bo angen, i wneud newidiadau bach yn aml i'w galluogi i ffynnu yn y gwaith.

Lle bynnag y mae rhwystr, mae'r Llywodraeth yn gwbl ymrwymedig i'w ddileu. Rydyn eisiau system sy'n gweithio i bawb, gan gynnwys busnesau bach sy'n asgwrn cefn i'n heconomi. Dyna pam mae Hyderus o ran Anabledd mor bwysig. Fe'i cynlluniwyd yn fwriadol i fod yn hawdd i fusnesau bach gael mynediad iddo ar lefel 1 a 2, gan fod yn ddigon hyblyg ar yr un pryd i helpu'r busnesau mwyaf i wella.

Gyda chyflogaeth anabl yn uwch nag erioed, rydym ar y trywydd cywir, ond rydym yn uchelgeisiol i wneud mwy. Gyda'ch help chi gallwn sicrhau bod pob unigolyn anabl yn cael y cyfle i lwyddo yn y gwaith a bod pob busnes yn cael y cyfle i ffynnu.



**Justin Tomlinson**

**Gweinidog dros Bobl Anabl, Iechyd a Gwaith**

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## Cyflwyniad

Mae Hyderus o ran Anabledd yn creu symudiad o newid, gan annog cyflogwyr i feddwl yn wahanol am anabledd a gweithredu i wella sut maent yn recriwtio, cadw a datblygu pobl anabl. Mae bod yn Hyderus o ran Anabledd yn gyfle unigryw i arwain y ffordd yn eich cymuned, a gallech ddarganfod rhywun a fydd yn amhrisiadwy i'ch busnes.

Cafodd y cynllun ei ddatblygu gan gyflogwyr a chynrychiolwyr pobl anabl er mwyn sicrhau ei bod yn drwyadl ond yn hygyrch - yn enwedig i fusnesau llai. Mae'r cynllun yn wirfoddol ac mae'r canllawiau, hunanasesiadau ac adnoddau ar gael **am ddim**.

Mae'r 3 lefel wedi'u cynllunio i'ch helpu ar eich taith Hyderus o ran Anabledd. Dyma'r 3 lefel:

- cyflogwr Ymroddedig Hyderus o ran Anabledd (Lefel 1)
- Cyflogwr Hyderus o ran Anabledd (Lefel 2)
- Arweinydd Hyderus o ran Anabledd (Lefel 3)

### **Mae'n rhaid i chi gwblhau pob lefel cyn symud ymlaen i'r nesaf.**

Mae achrediad ar gyfer cyflogwr Ymroddedig Hyderus o ran Anabledd yn para am 3 blynedd. Os ydych wedi symud ymlaen i lefel uwch yn ystod y cyfnod hwnnw yna bydd y cyfnod 3 blynedd yn aildechrau ar y lefel newydd. Os byddwch yn cyrraedd diwedd y cyfnod 3 blynedd heb symud ymlaen, byddwch yn gallu adnewyddu eich achrediad.

Bydd eich taith yn dechrau fel a ganlyn:

- darllen y pecyn hwn
- rhoi eich manylion cyswllt ar [ein gwefan](#)
- cofrestru i gael ymrwymadau Hyderus o ran Anabledd
- nodi o leiaf un gweithgaredd y byddwch yn ei gyflawni

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

- Ar ôl darllen y canllawiau hyn, bydd angen i chi gofrestru i fod yn Ymroddedig Hyderus o ran Anabledd ar ein gwefan yn [www.gov.uk/disability-confident](http://www.gov.uk/disability-confident).



[Gweld sut y gall eich busnes fanteisio ar fod yn Hyderus o ran Anabledd](#)

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## Dechrau arni

I'ch helpu i ddatblygu trwy'r cynllun Hyderus o ran Anabledd rydym wedi cyflwyno ystod eang o ganllawiau a chymorth. Rydym hefyd wedi ychwanegu astudiaethau achos a fideos er mwyn dod â'r daith Hyderus o ran Anabledd yn fyw. Dangosir y deunyddiau hyn drwy'r eiconau isod.



**Gwybodaeth**



**Astudiaeth achos**



**Canllawiau**



**Fideo**

Byddwn yn ychwanegu at yr adnoddau ategol ac yn eu diweddarau'n barhaus. Mae gennym ddiddordeb bob amser yn y deunyddiau a fu o gymorth i gyflogwyr ar eu taith Hyderus o ran Anabledd eu hunain.

Rhagor o wybodaeth



[Remploy - Canllaw ymarferol i gyflogwyr ar yr anableddau a'r cyflyrau hirdymor mwyaf cyffredin.](#)



[Mencap yn Dda i Fusnes - Manteision cyflogi pobl ag anabledd dysgu.](#)



[Acas: arbenigwyr Gweithle'r DU](#)



[Acas: Cael mwy o bobl anabl i mewn i waith](#)

Y [Fenter Anabledd Diwydiant Recriwtio \(RIDI\)](#) Rydym yn helpu recriwtiaid i ddod yn hyderus o ran **anabledd** ac yn cynnig mwy o gyfleoedd gwaith i bobl sydd ag **anableddau**.

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG



Mae [Chartwells Independent](#) wedi recriwtio, hyfforddi a chefnogi Steven, sydd ag awtistiaeth. Mae wedi dod yn aelod uchel ei barch o'r tîm arlwygo yn Ysgol Ysbyty Old Swinford yn Stourbridge.

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## Yr ymrwymadau Hyderus o ran Anabledd

Er mwyn dod yn gyflogwr **Ymroddedig Hyderus o ran Anabledd** a dechrau ar eich taith Hyderus o ran Anabledd, bydd angen i chi ystyried y 5 ymrwymiad isod, ac yna gofrestru ar y [dudalen gofrestru Hyderus o ran Anabledd \(www.gov.uk/disability-confident\)](http://www.gov.uk/disability-confident)

Yn ogystal, byddwch hefyd yn ymrwmo i gynnal o leiaf un gweithgaredd o'r 9 yn y rhestr ychwanegol a fydd yn gwneud gwahaniaeth i bobl anabl. Dylech gyflawni'r ymrwymadau hyn dros gyfnod eich achrediad.

### 1. Sicrhau bod eich proses recriwtio yn gynhwysol ac yn hygyrch

Trwy:

- dileu gwahaniaethu er enghraifft,
- sicrhau bod hysbysebion swyddi yn hygyrch
- darparu gwybodaeth mewn fformatau hygyrch (er enghraifft, mewn print bras)
- derbyn ceisiadau mewn fformatau amgen (er enghraifft, yn electronig)

### Rhagor o wybodaeth



[Recriwtio a phobl anabl](#)



[Fformatau cyfathrebu hygyrch](#)



[Recriwtio - gofyn cwestiynau am anabledd ac iechyd](#)



[Canllaw Mynediad at Waith i gyflogwyr](#)



# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## 2. Cyfathrebu a hyrwyddo swyddi gwag

Trwy:

- hysbysebu swyddi gwag drwy amrywiaeth o sianeli, a defnyddio'ch bathodyn Hyderus o ran Anabledd i sicrhau bod darpar ymgeiswyr yn gwybod eich bod yn gyflogwr cynhwysol
- cael cyngor a chymorth gan y Ganolfan Byd Gwaith, darparwyr y Rhaglen Waith ac Iechyd, pobl sy'n recriwtio a/neu eich sefydliadau lleol ar gyfer pobl anabl a arweinir gan ddefnyddwyr
- adolygu prosesau recriwtio presennol

### Rhagor o wybodaeth



[Amrywiaeth o sianeli cyfathrebu er mwyn cyrraedd pobl anabl](#)



[Beth yw sefydliadau pobl anabl a arweinir gan ddefnyddwyr](#)

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## 3. Cynnig cyfweiliad i bobl anabl

Annog ceisiadau trwy gynnig cyfweiliad i ymgeisydd sy'n datgan bod ganddynt anabledd.

Nid yw hyn yn golygu bod gan bob person anabl hawl i gyfweiliad. Rhaid iddynt fodloni'r isafswm meini prawf (er enghraifft, fe'i dangosir weithiau fel sgiliau dymunol) ar gyfer swydd fel y diffinnir gan y cyflogwr.

Nod yr ymrwymiad hwn yw annog **gweithredu cadarnhaol**, annog pobl anabl i ymgeisio am swyddi a rhoi cyfle iddynt ddangos eu sgiliau, eu talent a'u galluoedd yn ystod y cyfweiliad.

Gall cyflogwr gymryd camau i helpu neu annog rhai grwpiau o bobl sydd ag anghenion gwahanol, neu sydd dan anfantis mewn rhyw ffordd, i gael mynediad at waith neu hyfforddiant. Mae **Gweithredu Cadarnhaol** yn gyfreithlon o dan y Ddeddf Cydraddoldeb.

**Mae'n bwysig nodi** y gall fod achlysuron lle nad yw'n ymarferol neu'n briodol cyfweld pob person anabl sy'n bodloni'r isafswm meini prawf ar gyfer y swydd. **Er enghraifft:** mewn rhai sefyllfaoedd recriwtio fel adegau niferoedd uchel o geisiadau, tymhorol ac adegau prysur, efallai y bydd y cyflogwr am gyfyngu ar y niferoedd cyffredinol o gyfweiliadau a gynigir i bobl anabl a phobl nad ydynt yn anabl.

O dan yr amgylchiadau hyn, gallai'r cyflogwr ddewis yr ymgeiswyr anabl sydd **orau'n** bodloni'r isafswm meini prawf ar gyfer y swydd yn hytrach na **phob un** sy'n bodloni'r isafswm meini prawf, fel y byddent yn ei wneud ar gyfer ymgeiswyr nad ydynt yn anabl.



[Cyflogi pobl anabl a phobl sydd â chyflyrau iechyd](#)



[Gweithredu Cadarnhaol - Beth sydd angen i mi ei wybod](#)

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## 4. Rhagweld a rhoi addasiadau rhesymol ar waith fel sy'n ofynnol

Mae gan gyflogwyr ddyletswydd o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 i wneud 'addasiadau rhesymol' yn y gweithle lle byddai unigolyn anabl fel arall yn cael ei roi dan anfantais sylweddol o'i gymharu â'u cydweithwyr.

Mae p'un a oes rhaid gwneud addasiad ai peidio yn dibynnu ar ba mor 'rhesymol' ydyw - ac mae hynny'n rhywbeth a fydd yn dibynnu ar amgylchiadau unigol pob achos, ac adnoddau'r cyflogwr. Efallai na fydd yr hyn sy'n cael ei ystyried yn rhesymol i gwmni rhyngwladol mawr yn cael ei ystyried yn rhesymol i gyflogwr bach iawn.

Sylwch mai cyngor cyffredinol yn unig yw hwn ac ni all, yn ôl ei natur, ddelio â phob amgylchiad. Mae bob amser yn well cael cyngor cyfreithiol annibynnol eich hun os ydych yn ansicr o'ch rhwymedigaethau mewn amgylchiadau penodol.

### Sut

Trwy:

Bydd gwneud addasiadau rhesymol (fel newidiadau i batrymau gwaith, addasiadau i adeilad neu offer a darparu pecynnau cymorth) yn sicrhau nad yw gweithwyr anabl dan anfantais wrth wneud cais am swyddi a gwneud eu swyddi. Mae hyn yn cynnwys gweithwyr contract, hyfforddeion, prentisiaid a phartneriaid busnes.

Mae llawer o addasiadau yn syml ac yn hawdd i'w cyflawni - yn enwedig os bu ychydig o feddwl ochrol am sut y gellir cyrraedd addasiad. Yn aml ni fydd yr addasiadau hyn yn costio dim neu fawr ddim.

### Rhagor o wybodaeth



[Canllaw EHRC – Cyflogi pobl: addasiadau gweithle](#)



[Yn aml, mae addasiadau rhesymol yn syml \(canllaw ACAS\)](#)

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## 5. Cynorthwyo unrhyw gyflogai presennol sy'n cael anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor, gan ei alluogi i aros yn y gwaith

Trwy:

Cadw gweithwyr sy'n mynd yn anabl gan gadw ei sgiliau a'i brofiadau gwerthfawr ac yn arbed cost recriwtio aelod o staff newydd yn ei le.

### Rhagor o wybodaeth



[Canllaw Mynediad at Waith i gyflogwyr](#)



[CIPD a MIND yn Cefnogi iechyd meddwl yn y gwaith](#)



[MIND – porth Iechyd Meddwl yn y Gwaith](#)



[Busnes yn y Gymuned - Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl i gyflogwyr](#)



[Pecyn cymorth iechyd cyhyrsgerbydol yn y gweithle](#)



Mae EY yn siarad am eu hymagwedd at recriwtio pobl anabl talentog a sut maent yn cefnogi staff a gafodd anabledd yn ystod eu gyrfa.



IMG Productions (IMG) yw un o brif gwmnïau cynhyrchu teledu'r byd. Dechreuodd eu taith i ddod yn Hyderus o ran Anabledd pan gafodd y cynhyrchydd Simon Birri anabledd yn dilyn anhwylder yr ymennydd.

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## Gweithgaredd a fydd yn gwneud gwahaniaeth i bobl anabl

I ddod yn Ymroddedig Hyderus o ran Anabledd, rhaid i chi hefyd ymrwmo i gynnig o leiaf un o'r canlynol i bobl anabl. Ticiwch bob un o'r gweithgareddau, fel bod gennych gofnod o'r hyn rydych wedi ymrwmo iddo.

### 1 Profiad gwaith

Mae hwn fel arfer yn gyfnod sefydlog o amser y bydd unigolyn yn ei dreulio gyda'ch busnes, pan fyddant yn gallu dysgu am fywyd gwaith a'r amgylchedd gwaith.

#### Rhagor o wybodaeth



[Canllawiau i gyflogwyr ar brofiad gwaith](#)



[Isafswm cyflog – profiad gwaith ac interniaethau](#)

### 2 Treialon gwaith

Dyma ffordd o roi cyfle i ddarpar gyflogai cyn cynnig swyddi iddo. Gall hyn fod yn anffurfiol neu gall fod drwy gytundeb â'r Ganolfan Byd Gwaith. Os cytunir ar hyn gyda'r Ganolfan Byd Gwaith, gall cyflogwr gynnig treial gwaith os bydd y swydd y gall arwain ati fod am 16 awr neu fwy'r wythnos ac yn para am 13 wythnos o leiaf. Gall y treial gwaith bara am hyd at 30 diwrnod.

#### Rhagor o wybodaeth



[Help gan y Ganolfan Byd Gwaith ar gyfer recriwtiaid: treialon gwaith](#)

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## 3 Cyflogaeth â thâl (cyfnod parhaol neu benodol)

Mae'r Ganolfan Byd Gwaith yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau recriwtio a all fod o gymorth i chi fel cyflogwr.

### Rhagor o wybodaeth



[Help gan y Ganolfan Byd Gwaith ar gyfer recriwtiaid](#)



[Recriwtio pobl anabl](#)

## 4 Prentisiaethau

Mae'r rhain ar gyfer gweithwyr newydd a phresennol. Maent yn cyfuno gweithio ag astudio ar gyfer cymhwyster sy'n seiliedig ar waith.



### Rhagor o wybodaeth



[Prentisiaethau](#)



[Cyflogi prentis](#)

## 5 Cyfleoedd i gysgodi swyddi

Mae'r swyddi hyn:

- yn cynnig profiad o'r gweithle a sgiliau galwedigaethol i ddarpar gyflogeion sy'n wahanol i'r rhai y maent wedi arfer â nhw
- fel arfer, yn gyfyngedig i arsylwi yn unig, mae'n ddi-dâl ac nid yw'n rhoi profiad gwaith uniongyrchol, cyfrifoldeb na sgiliau
- fel arfer, yn para rhwng hanner diwrnod a dau ddiwrnod

### Rhagor o wybodaeth



[Beth yw ystyr cysgodi swyddi?](#)

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## 6 Swyddi dan hyfforddiant

Mae'r rhain yn helpu pobl ifanc sydd am gael prentisiaeth neu swydd ond nid oes ganddynt y sgiliau na'r profiad cywir eto.

### Rhagor o wybodaeth



[Swyddi dan hyfforddiant](#)



[Swyddi dan hyfforddiant – cyflogwyr](#)

## 7 Interniaethau â thâl ac interniaethau wedi'u cynnal

Mae hwn yn gyfnod o brofiad gwaith â thâl sy'n para rhwng 1 a 4 mis, ac a gynhelir yn ystod yr haf fel arfer. Mae interniaeth wedi'i cynnal wedi'i anelu at bobl anabl sy'n dal mewn addysg ac sydd am gael profiad gwaith.

### Rhagor o wybodaeth



[Hysbysebu interniaeth](#)



[Leonard Cheshire Change100](#)



[Canllawiau ar Interniaeth â Chymorth](#)

## 8 Lleoliadau i fyfyrwyr

Cymwysterau prifysgol neu goleg yw'r rhain. Maent fel arfer ar gyfer cyfnod penodol o amser, rhwng 4 a 6 mis.

## 9 Lleoliadau academi waith seiliedig ar sector

Mae'r rhain yn eich helpu i lenwi swyddi gwag yn fwy effeithlon. Maent ar gael drwy'r Ganolfan Byd Gwaith. Maent yn darparu hyfforddiant seiliedig ar sector, profiad gwaith a chyfweliad swydd gwarantedig.

### Rhagor o wybodaeth



[Academiâu gwaith seiliedig ar sector: canllaw i gyflogwyr](#)



[Recriwtio pobl anabl](#)

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## Beth fydd yn digwydd nesaf?

Pan fyddwch wedi darllen y pecyn hwn ac wedi cytuno i'r ymrwymadau ac o leiaf un gweithgaredd o'r rhestr gweithgareddau, bydd angen i chi gofrestru fel cyflogwr Ymroddedig Hyderus o ran Anabled ar ein gwefan ([www.gov.uk/disability-confident](http://www.gov.uk/disability-confident)). Mae angen i chi wneud hyn cyn y gallwch symud ymlaen i'r cam nesaf. Bydd gofyn i chi:

- darparu eich manylion cyswllt
- ymrwymo i'r ymrwymadau Hyderus o ran Anabledd
- nodi o leiaf un weithred y byddwch yn ymrwymo i'w gwneud

## Yn gyfnewid, byddwn yn anfon atoch:

- cadarnhad trwy e-bost gyda dolenni i becyn croeso ac adnoddau ychwanegol
- **tystysgrif i gydnabod eich cyflawniad** fel cyflogwr Ymroddedig Hyderus o ran Anabledd
- **bathodyn Ymroddedig Hyderus o ran Anabledd** y gallwch ei ddefnyddio ar bapur pennawd, cyfryngau cymdeithasol a chyfathrebiadau'ch busnes am 3 blynedd
- gwybodaeth am gymryd y cam nesaf i ddod yn **Gyflogwr Hyderus o ran Anabledd**

Fel cyflogwr Ymroddedig Hyderus o ran Anabledd, byddwn yn cynnwys enw eich busnes, tref, cod post a statws Hyderus o ran Anabledd mewn rhestr o'r holl fusnesau sydd wedi ymrwymo i'r cynllun ar ein gwefan.

## Canllawiau Brandio Hyderus o ran Anabledd:

Gallwch ddod o hyd i gopi o ganllawiau brandio Hyderus o ran Anabledd ar wefan Hyderus o ran Anabledd.




# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

Os oes angen copi o'ch bathodyn Hyderus o ran Anabledd arnoch mewn fformat gwahanol, e-bostiwch y Tîm Hyderus o ran Anabledd ([disabilityconfident.scheme@dwp.gsi.gov.uk](mailto:disabilityconfident.scheme@dwp.gsi.gov.uk)).

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## Diffiniad o anabledd

Bydd rhywun yn anabl o dan [Ddeddf Cydraddoldeb 2010](#) os oes ganddynt nam corfforol neu feddyliol sy'n cael effaith andwyol 'sylweddol' a 'hirdymor' ar eu gallu i gyflawni gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd. Mae hyn yn golygu'r canlynol, yn gyffredinol:

- rhaid i'r unigolyn fod â nam sydd naill ai'n gorfforol neu'n feddyliol
  - rhaid i'r nam achosi effeithiau andwyol sylweddol
  - rhaid i'r effeithiau andwyol sylweddol fod yn rhai hirdymor, fel arfer yn golygu am fwy na 12 mis
  - rhaid i'r effeithiau andwyol sylweddol hirdymor fod yn effeithiau ar weithgareddau arferol o ddydd i ddydd, fel cyflwr anadlu sy'n rhwystro cerdded neu symud o gwmpas neu gyflwr iechyd meddwl sy'n rhwystro rhyngweithio â phobl eraill. Yn gyffredinol, ni fyddai cyflwr a oedd yn rhwystro cyfranogiad mewn chwaraeon cystadleuol lefel uchel, neu a oedd yn atal chwarae offeryn cerdd i berfformiad ar lefel cyngerdd ond a oedd yn dal i ganiatáu gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd yn cael ei ystyried yn anabledd o dan y Ddeddf Cydraddoldeb
-  [Canllawiau i gyflogwyr ar eu cyfrifoldebau o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010](#)

## Cyflyrau iechyd hirdymor

Ymhlith yr enghreifftiau o gyflyrau hirdymor mae:

- pwysedd gwaed uchel
- iselder
- dementia
- arthritis

Gall cyflyrau hirdymor effeithio ar sawl rhan o fywyd unigolyn, o'i allu i weithio a chael cydberthnasau, i'w anghenion o ran tai a'i gyflawniad addysgol.

# Hyderus o ran Anabledd - YMRODDEDIG

## Cyflyrau iechyd meddwl

Ystyrir bod cyflwr iechyd meddwl yn anabledd os bydd yn cael effaith hirdymor ar eich gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd. Caiff hyn ei ddiffinio o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010.

Mae cyflwr yn un 'hirdymor' os bydd yn para, neu os yw'n debygol y bydd yn para am 12 mis.

Caiff 'gweithgaredd arferol o ddydd i ddydd' ei ddiffinio fel rhywbeth rydych yn ei wneud yn rheolaidd mewn diwrnod arferol. Er enghraifft - defnyddio cyfrifiadur, gweithio amseroedd penodol neu ryngweithio â phobl.

Os bydd cyflwr iechyd meddwl yn golygu ei fod yn anabl, gall gael [cymorth yn y gwaith](#) gan ei gyflogwr.

Mae nifer o wahanol fathau o gyflyrau iechyd meddwl, gan gynnwys:

- iselder
- gorbryder
- anhwylder deubegynol
- anhwylder obsesiynol cymhellol
- sgitsoffrenia
- hunan-niweidio

## Beth na chaiff ei gyfrif fel anabledd?



Gweler [canllawiau ar gyflyrau na chânt eu cwmpasu gan y diffiniad o anabledd](#), er enghraifft bod yn gaeth i gyffuriau na chânt eu rhagnodi neu alcohol.