

1. Cyflwyniad

Mae Prifysgol Aberystwyth yn cydnabod bod arni gyfrifoldeb i sicrhau gweithle diogel ac iach i'w staff cyflogedig i gyd. Mae'r polisi hwn yn datgan ymrwymiad y Brifysgol o ran anhwylderau cyhyr-ysgerbydol yn y gweithle.

Mae anhwylderau cyhyr-ysgyrbydol yn dal i achosi llawer o absenoldebau salwch ym Mhrydain. Gellir atal llawer o broblemau rhag datblygu, neu eu lleihau'n sylweddol, drwy gydymffurfio â'r cyfreithiau iechyd a diogelwch presennol (<http://www.hse.gov.uk/legislation/>) a thrwy ddilyn cyngor ar ymarfer da.

Mae anhwylderau cyhyr-ysgerbydol (neu MSD (musculoskeletal disorders)) yn golygu cyflyrau sy'n effeithio ar y nerfau, y gïau (llynynnau, tendonau), y cyhyrau a'r strwythurau cynhaliol megis y disgiau yn y cefn. Mae'r problemau hyn yn deillio o sefyllfaoedd lle y mae un neu fwy o'r meinweoedd hyn yn gorfod gweithio'n galetach na'r hyn y dylunnir y rhannau hynny o'r corff amdano.

Drwy asesu tasgau gwaith y staff, a chymryd camau i atal yr anhwylderau hyn rhag datblygu, a sicrhau bod y trefniadau rheoli hynny yn gweithio'n effeithiol, gall y Brifysgol sicrhau bod ei staff yn cael cefnogaeth a chanllawiau ar sut mae rheoli unrhyw anhwylder sy'n gysylltiedig â'r cyhyrau.

Nod y Brifysgol yw:

- darparu gweithle iach i'w staff i gyd.
- helpu i atal anhwylderau cyhyr-ysgerbydol rhag datblygu a rhoi cymorth parhaol i'r staff sydd â phroblemau cysylltiedig ag anhwylderau cyhyr-ysgerbydol.
- sicrhau bod y staff yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael i atal anhwylderau cyhyr-ysgerbydol ac i'w trin.

2. Cyfrifoldebau'r cyflogwr

- Rhoi gwybod i'r staff presennol a newydd am y gefnogaeth a'r canllawiau sydd ar gael fel rhan o'r broses ymgyswngedig e.e. yn rhan o'r sesiadau ar y Cyfarpar Sgrin Arddangos.
- Darparu cefnogaeth drwy Iechyd Galwedigaethol os bydd gan aelod o'r staff bryderon ynghylch anhwylder cyhyr-ysgerbydol.
- Sicrhau bod yr Asesydd Cyfarpar Sgrin Arddangos penodedig yn yr Adran yn cynnal sesiadau ar weithfannau pan fydd rhywun yn cychwyn ar swydd ac wedyn yn ystod y cyfnod cyflogaeth fel y bo'n briodol.
- Os bydd angen cyfarpar arbenigol, bydd y Brifysgol yn cymryd yr holl gamau angenrheidiol i sicrhau bod y cyfarpar hwnnw yn cael ei ddarparu.

3. Cyfrifoldebau'r Staff

- Rhoi gwybod i'r Rheolwr Llinell/Adnoddau Dynol am unrhyw anhwylderau cyhyr-ysgerbydol neu am unrhyw bryderon ynghylch y materion hyn.
- Mynychu hyfforddiant rheolaidd yn ôl y gofyn er mwyn atal anafiadau o'r fath rhag datblygu, e.e. hyfforddiant ar godi a chario.
- Sicrhau eu bod yn cymryd seibiannau o'u gwaith cyfrifiadurol drwy amrywio eu gwaith
- Os bydd meddyg teulu neu feddyg ymgynghorol yn gwneud diagnosis o anhwylderau cyhyr-ysgerbydol, sicrhau bod eu rheolwr llinell ac Adnoddau Dynol yn cael gwybod fel y gall Iechyd Galwedigaethol ddarparu cymorth priodol.

4. Cyfrifoldeb y Cynghorwr Iechyd Galwedigaethol

- Darparu cyngor ar iechyd a hwyluso unrhyw gyfeiriadau i gyrff eraill ar gyfer triniaeth.
- Monitro cynnydd a darparu cefnogaeth a chyngor i'r staff a'r rheolwyr llinell.
- Darparu argymhellion i helpu'r staff i aros yn eu swyddi drwy wneud addasiadau rhesymol neu argymhell adleoli i waith arall.
- Adolygu ac argymhell rhaglenni'r Brifysgol sy'n darparu cefnogaeth i'r staff.

5. Cefnogaeth ychwanegol

Sesiwn arbenigol yn edrych ar adsefydlu pobl sydd â phoen cronig yn y cefn drwy ymarfer corff a seilir ar dystiolaeth. Mae sesiwn galw heibio neu hyfforddiant unigol ar gael gyda staff cymwysedig yn y Ganolfan Chwaraeon.

Hefyd mae darparwyr a chyrrff eraill sy'n cynnig mwy o wybodaeth, cymorth ac adnoddau am anhwylderau cyhyr-ysgerbydol ac am sut mae atal cyflyrau o'r fath rhag datblygu a sut mae eu rheoli.

Codi a Chario

<http://www.aber.ac.uk/en/hse/proc-prac/manual-handling/>

<http://www.hse.gov.uk/msd/manualhandling.htm>

<http://www.hse.gov.uk/pubns/indg143.pdf>

Poen yn y Cefn

<http://www.nhs.uk/Conditions/Back-pain/Pages/Symptoms.aspx>

<http://www.nhs.uk/Livewell/workplacehealth/Pages/Backpainatwork.aspx>

Anhwylderau Cyhyr-Ysgerbydol

<http://www.nhs.uk/Livewell/workplacehealth/Pages/rsi.aspx>

<http://www.hse.gov.uk/msd/>

https://osha.europa.eu/en/topics/msds/legislation_html