Tourettes action

TAFLEN FFEITHIAU I GYFLOGWYR

MAE POBL Â SYNDROM TOURETTE (ST), FEL NIFER O BOBL ERAILL YN Y GYMUNED NIWROAMRYWIOL, YN AML YN CYFLWYNO CRYFDERAU UNIGRYW I WAITH TÎM, O FEDDWL YN GYFLYM AC ARLOESOL I SAFBWYNT CREADIGOL, TRUGAROG AC EMPATHIG.

Mae pobl sydd ag ST, a chyflyrau niwroamrywiol eraill, yn ymdrin â phroblemau o ongl wahanol ac yn aml yn meddwl am ddatrysiadau arloesol drwy feddwl yn wahanol a herio'r normau, maent yn aml yn cwestiynu pam fod pethau'n cael eu gwneud mewn ffordd benodol ac yn ceisio gwella prosesau. Maent yn aml yn ased gwerthfawr iawn i unrhyw dîm.

Mae'r ymennydd niwroamrywiol wedi ei gysylltu yn wahanol, gan greu dychymyg arbennig, sy'n arwain at greadigrwydd anhygoel.

Yn y gorffennol, rydym wedi rhoi gormod o bwyslais ar ddiffyg, a'r pethau y mae pobl sydd â diagnosis arbennig yn cael trafferth â hwy o bosibl. Yn hytrach, dylem weithio ochr yn ochr â'n timau i nodi eu gofynion, cryfderau a chyfyngiadau unigol i archwilio sut gallwn feithrin y sgiliau hyn i gynyddu lles a chynhyrchiant iddyn nhw a'u sefydliad.

Nid oes unrhyw swyddi wedi cau i bobl ag ST. Mae pobl â'r cyflwr yn gweithio fel cogyddion, bricwyr, gyrwyr, arbenigwyr cyfrifiadurol, gweithwyr proffesiynol meddygol, athrawon, barbwyr, swyddogion heddlu a bron unrhyw broffesiwn y gallwch feddwl amdano. Mewn gwirionedd, gyda thros 300,000 o bobl yn y DU yn byw gydag ST, efallai bod gennych chi weithiwr gyda ST heb i chi wybod.

Yn anffodus, mae stigma sy'n amgylchynu ST yn parhau i gyflwyno heriau i weithwyr â'r cyflwr. Mae angen i ni fod yn archwilio sut y gallwn recriwtio a chadw gweithwyr niwroamrywiol, gan gynnwys y rhai sydd ag ST. Bydd nifer o weithwyr yn y gymuned ST yn ased amhrisiadwy i'r tîm, nid er gwaethaf eu cyflwr, ond o'i herwydd. Gan ystyried profiadau byw, gall yr addasrwydd a'r empathi sy'n aml yn deillio o dyfu i fyny gyda chyflwr niwroamrywiol mewn byd sydd wedi'i gynllunio ar gyfer pobl niwronodweddiadol, eu

SYNDROM TOURETTE AC ANABLEDD

Diffiniad cyfreithiol o anabledd: *Mae gan unigolyn anabledd os oes ganddo ef neu ganddi hi nam corfforol neu feddyliol, ac mae'n cael effaith andwyol sylweddol a hirdymor ar eu gallu i gyflawni gweithgareddau dydd i ddydd arferol.*

Mae ST yn anabledd ac mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn diogelu pobl rhag gwahaniaethu oherwydd eu cyflwr. Mae'r holl reolau arferol am wahaniaethu yn berthnasol i bobl ag ST. Cynghorir bod cyflogwyr yn cymryd yn ganiataol bod gweithiwr â chyflwr niwroamrywiol yn bodloni'r diffiniad ac felly wedi'u diogelu rhag gwahaniaethu. Pam?

- Hyrwyddo cynhwysiant ac amrywiaeth
- Lleihau'r risg o gamau cyfreithiol
- Gwella'r profiad o weithio trwy drin pob gweithiwr yn deg/gwneud addasiadau rhesymol lle bo angen →

Tourettes Action © 2026

Tourettes Action Factsheet - Employers Welsh v3.indd 1 18/06/2026 14:36

Tourettes action

→

Peidiwch byth â chymryd yn ganiataol eich bod chi'n gwybod sut y bydd ST yn effeithio ar weithiwr gan fod pawb yn wahanol, ac mae ST yn gyflwr cymhleth a all gael ystod eang o effeithiau ar fywyd unigolyn a'u gallu i ymgymryd â gwaith.

BETH ALL TOURETTES ACTION EI WNEUD I'CH CEFNOGI?

Mae gennym **gwrs e-ddysgu AM DDIM, Deall Syndrom Tourette,** sy'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol. Yn y modiwl hwn, byddwch yn dysgu beth yw ST, y nodweddion a'r gwahaniaethau sy'n cyd-fynd â'r cyflwr, sut mae'n effeithio unigolyn a beth y gellir ei wneud i'w helpu, deall a'u cefnogi. Rydym yn falch bod ein cwrs e-ddysgu wedi'i **achredu** fel Datblygiad Proffesiynol Parhaus sy'n golygu ei fod wedi cyrraedd y safonau a'r meincnodau Datblygiad Proffesiynol Parhaus gofynnol.

Fel rhan o'n **Cynnig Hyfforddiant,** rydym yn darparu sesiynau pwrpasol ar gyfer gweithwyr proffesiynol mewn iechyd, gofal cymdeithasol, gwasanaethau cymorth ac addysg; hyfforddiant yn y gweithle; grwpiau ymwybyddiaeth busnes a sesiynau cinio a dysgu. Mae pob sesiwn wedi'i theilwra i anghenion y sefydliad unigol a'r gost yw £200. Caiff pob un o'n sesiynau eu darparu gan weithwyr proffesiynol sydd nid yn unig â'r sgiliau proffesiynol a ddymunir ond sydd hefyd â phrofiad bywyd o'r cyflwr, sy'n golygu eu bod yn darparu strategaethau sy'n gweithio yn ymarferol. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â **lucy@tourettes-action.org.uk.**

BETH FEDRWCH CHI EI WNEUD I HELPU?

Mae bwriad cyflogwyr yn aml yn dda, gan wneud pethau maen nhw'n eu gweld fel addasiadau rhesymol i weithiwr. Fodd bynnag, mae angen iddynt weithio gyda gweithwyr i gael y gorau ohonynt. Ni ddylid gwneud unrhyw ragdybiaethau ar arferion gorau – fe ddylai penderfyniadau gael eu gwneud ar y cyd rhwng gweithiwr a chyflogwr, gan ddod o hyd i'r hyn sy'n gweithio orau i'r gweithiwr. Mae pobl ag ST yn aml yn gwybod eu cryfderau a'u cyfyngiadau, maent wedi hen arfer canfod eu ffordd drwy fywyd, addysg, perthnasoedd, a chyflogaeth gydag ST. Mae angen i gyflogwyr wneud i'r amgylcheddau weithio i bob gweithiwr.

Y prif addasiad yn y gweithle i helpu pobl ag ST i ffynnu yw addasu'r amgylchedd cymdeithasol. Mae hyn yn golygu uwchsgilio ac addysgu staff ar nodweddion y cyflwr i greu gweithle cynhwysol a diogel lle mae pobl yn teimlo'n gyfforddus i dician heb ofni goblygiadau, beirniadaeth na chamddealltwriaeth.

Gellir gwneud hyn mewn sawl ffordd ac fe fydd yn wahanol ar gyfer pob gweithiwr. Weithiau bydd e-bost yn hysbysu aelodau y bydd rhywun ag ST yn ymuno â'r tîm, gan gynnwys gwybodaeth am ST, yn ddigon. Neu efallai yr hoffech i Tourettes Action gynnal sesiwn hyfforddi i'r tîm er mwyn archwilio'r cyflwr mewn rhagor o fanylder, rhoi cyfle i ofyn cwestiynau am addasiadau penodol a gweld sut i sicrhau fod gweithwyr sydd ag ST yn cael eu cynnwys o'r cam recriwtio i ymddeol.

Fel arall, gallech ofyn i staff sydd o bosibl yn goruchwylio neu'n rheoli gweithiwr i gwblhau **Cwrs Cyflwyniad i ST Ar-lein AM DDIM Tourettes Action.** Cofiwch, mae pawb yn wahanol, ac mae'n bwysig gweithio ochr yn ochr â gweithwyr gydag ST o'r broses recriwtio i asesu a gweithredu addasiadau mewn ffordd ragweithiol – peidiwch ag aros i weld beth sydd ei angen gan y gallai hynny arwain yr unigolyn i fethu.

Cyd-greu amgylchedd gwaith lle mae pobl yn teimlo'n ddiogel i fynegi eu hunain, eu sgiliau, a'u talentau hyfryd ac unigryw.

Tourettes Action © 2026

Tourettes Action Factsheet - Employers Welsh v3.indd 2 18/06/2026 14:36

CYFWELD RHYWUN AG ST

Nid yw'n ofynnol i rywun nodi bod ganddynt ST ar eu ffurflen gais, ond os ydynt yn gwneud hynny, mae'n rhaid i chi sicrhau eu bod yn gallu cymryd rhan lawn yn y cyfweliad ac nad ydynt yn wynebu unrhyw anfantais.

- Gofynnwch am unrhyw addasiadau rhesymol cyn y cyfweliad a allai wneud y broses yn fwy hygyrch, fel lleoliad y cyfweliad/opsiynau ar-lein
- Cynnig cwestiynau cyfweliad ymlaen llaw i leihau gorbryder a chreu amgylchedd cefnogol i bobl arddangos eu sgiliau. Fodd bynnag, sylwer y gall nodi a gweithredu addasiadau rhesymol fod yn rhywbeth i'w ddatblygu, gan ei bod yn annhebygol y bydd gweithiwr yn gallu rhagweld yr holl rwystrau posibl i ymgysylltiad a lles cyn dechrau yn y swydd.
- Darparu cyfleoedd rheolaidd i adolygu lles gweithwyr ac ystyried addasiadau neu brosesau ychwanegol a allai gefnogi lles neu swyddogaeth.
- Deall bod disgwyliad i ymgeisydd atal ticiau mewn cyfweliad yn debygol o effeithio ar eu perfformiad
- Cofiwch, mae cyfweliadau'n senarios sy'n achosi pryder, ac efallai na fydd y ticiau a gaiff eu harsylwi yn ystod y cyfweliad yn gynrychioliadol o ddiwrnod 'arferol'

ASESIADAU CYFLOGAETH

Defnyddir profion seicometrig, asesiadau ar-lein wedi'u hamseru a chyfweliadau fideo'n helaeth mewn prosesau recriwtio. Gallant, fodd bynnag, beri anfantais yn anfwriadol i ymgeiswyr â syndrom Tourette ac anhwylderau ticiau.

Ymysg y rhwystrau sy'n medru amharu ar berfformiad mae:

- Ticiau'n dwysáu pan mae amser yn gwasgu
- Diffyg canolbwyntio ar brydiau oherwydd ticiau echddygol neu leisiol anrheoledig
- Camddehongli ticiau y gellir eu gweld neu'u clywed yn ystod asesiadau fideo
- Gall ceisio atal ticiau achosi poen, blinder a diffyg canolbwyntio

Symptomau niwrolegol anrheoledig yw ticiau ac nid ydynt yn arwyddion o allu rhywun, eu hymddygiad na'u sefydlogrwydd emosiynol.

Gall addasiadau rhesymol gynnwys:

- Amser ychwanegol
- Trefnu egwyliau i orffwys
- Asesiadau estynedig neu heb eu hamseru
- Defnyddio dulliau heblaw am fideo
- Darparu cyfarwyddiadau o flaen llaw
- Gwneud profion mewn lle preifat

Mewn rhai amgylchiadau, gallai fod yn briodol defnyddio dull asesu uniongyrchol yn lle profion seicometrig, megis:

- Cyfweliad strwythuredig ar sail galluoedd
- Tasg ymarferol neu sampl o waith
- Trafodaeth ar sail senario
- Treialu yn y swydd am gyfnod byr

Mae recriwtio cynhwysol yn sicrhau bod y dulliau asesu'n mesur sgiliau sy'n berthnasol i'r swydd heb ystyried effeithiau cyflwr niwrolegol a ddaw i'r amlwg dan bwysau artiffisial. Gall addasiadau bach, cymesur wneud y drefn yn llawer tecach gan gynnal safonau recriwtio.

Mae Tourettes Action yn medru darparu canllawiau penodol am recriwtio cynhwysol ac addasiadau rhesymol drwy ein gwasanaeth Eiriolaeth Therapi Galwedigaethol.

Tourettes Action © 2026
Tourettes Action Factsheet - Employers Welsh v3.indd 3 18/06/2026 14:36

ADDASIADAU RHESYMOL YN Y GWEITHLE

Mae pobl ag ST fel arfer yn gwybod beth sy'n gwneud i'w sefyllfa weithio. Peidiwch â bod ofn siarad â'ch gweithiwr am eu hanghenion posibl.

Byddwch yn ymwybodol, os ydych chi'n gwneud newidiadau i weithle neu oriau gwaith, er enghraifft, gall hyn effeithio ar unigolyn ag ST. Dylech eu cynnwys yn y broses gynllunio i liniaru effeithiau'r newidiadau ar eu ST.

Cofiwch y bydd pob unigolyn ag ST yn wahanol, felly mae'n bwysig gweithio gyda'r gweithiwr i ganfod beth fydd yn gweithio iddyn nhw. Fodd bynnag, gweler isod rai pethau syml a allai helpu gweithwyr ag ST yn y gweithle.

Addasu'r dasg/prosesau:

- Caniatáu gweithio hyblyg – Ystyried poen, anafiadau a blinder a achosir gan diciau a natur gyfnewidiol ST
- Rhoi strategaethau ar waith i gefnogi trefniadaeth, cof a lles, megis hyfforddi yn y gweithle
- Mabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar gryfder ac anghenion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Addasu'r amgylchedd cymdeithasol:

- Diwylliant gwaith derbyniol yw un o'r ffactorau mwyaf amddiffynnol i rywun ag ST
- Creu diwylliant o dderbyn drwy gynnal cydraddoldeb ac amrywiaeth
- Cynnig hyfforddiant ymwybyddiaeth i gydweithwyr er mwyn hysbysu ac addysgu ynghylch ystyr ST

Addasu'r amgylchedd corfforol:

- Lle bo modd, cynnig opsiynau gweithio hyblyg – gall hyn alluogi pobl ag ST i weithio o rywle lle gallant deimlo'n gyfforddus sy'n darparu ar gyfer natur amrywiol y cyflwr.
- Mae'n well gan rai pobl ag ST dician yn breifat, felly efallai y byddai'n well ganddynt le preifat a diogel ar gyfer seibiannau tician. Wrth ddarparu hyn, byddwch yn lleihau'r pryder sy'n gysylltiedig â thician yn gyhoeddus ac yn rhwystro'r effeithiau negyddol y gall atal tician eu hachosi
- Ystyriwch offer addasol fel desg/cadair ergonomig, bysellfwrdd ar wahân, a llygoden • Efallai y bydd angen i rai pobl ag ST ddefnyddio cadair olwyn neu gymhorthion cerdded o bryd i'w gilydd, felly gwnewch yn siŵr bod yr adeilad yn hygyrch
- Gall cortyn gwddf blodyn yr haul helpu i wneud eraill yn fwy ymwybodol

Addasu'r amgylchedd synhwyraidd:

- Gall addasiadau synhwyraidd fel seibiannau symud gynyddu cynhyrchiant trwy alluogi pobl i gael y mewnbwn synhwyraidd sydd ei angen arnynt i ganolbwyntio a gweithredu
- Ystyriwch yr amgylchedd synhwyraidd wrth ddylunio gofodau swyddfa, goleuadau llachar, synau uchel, arogleuon cryf, a chynllun ystafell, dyma rai o'r cydrannau synhwyraidd a all effeithio ar diciau unigolyn. Gall dylunio mannau gweithio sy'n seiliedig ar y synhwyrau fod o fudd i bob gweithiwr, nid y rhai ag ST yn unig.

Dyma rai enghreifftiau posibl:

GWEITHIWR GWASANAETHAU CYMORTH MYFYRWYR PRIFYSGOL

- Hyfforddiant i bob aelod o staff ar diciau ac ST gan gynnwys y gweithiwr i gadw'r cynnwys yn berthnasol
- Ymwadiad e-bost i roi gwybod i bobl eraill am eu hanghenion mynediad a sut y gallai'r rhain ddod i'r amlwg yn ystod cyfarfodydd ar-lein neu wyneb yn wyneb
- Addasu tasgau gan ddefnyddio strategaethau swyddogaeth weithredol fel y gallent reoli eu llwyth gwaith yn well
- Darparu gofod preifat tawel a diogel i'r gweithiwr i dician lle bo angen

THERAPYDD GIG

- Addasu gofynion llwyth achos i sicrhau bod yr unigolyn yn cael amser i brosesu, cynllunio a chofnodi nodiadau cyn ac ar ôl sesiynau (cymorth swyddogaeth weithredol) →

Tourettes Action © 2026

Tourettes Action Factsheet - Employers Welsh v3.indd 4 18/06/2026 14:36

→

- Addasu'r gofynion fel nad oes gofyn i'r aelod o staff gynnal asesiadau ffôn oherwydd ticiau
- Cysylltu â phob aelod o'r tîm staff cyfan cyn i'r aelod newydd ymuno i roi gwybod iddynt am weithiwr newydd gyda'r cyflwr (e-bost wedi'i lunio ochr yn ochr â'r gweithiwr)
- Defnyddio bathodyn 'Mae gen i ST' ar gortyn gwddf staff sy'n rhoi gwybod i bobl am anghenion y therapydd

TRYDANWR

- Gall trydanwr sy'n ymweld ag eiddo preifat a busnes gario cerdyn neu lythyr gan eu cwmni sy'n esbonio bod ganddynt ST. Gallai nodi mai eu cyflwr sy'n achosi iddynt wneud synau neu symudiadau anarferol, a gellid ei ddangos wrth gyrraedd eiddo fel bod y cwsmer yn deall

GWEITHDREFNAU CWYNO A DISGYBLU

Mae perygl y bydd y Tribiwnlys yn cosbi cyflogwr am beidio â dilyn proses gwyno a/neu ddisgyblu deg.

Dilynwch **God Ymarfer ACAS** ar weithdrefnau disgyblu a chwynion am ragor o fanylion.

HAWLIADAU YN Y TRIBIWNLYS CYFLOGAETH

Mae gan weithiwr dri mis o ddyddiad gweithred o wahaniaethu i gyflwyno hawliad i'r Tribiwnlys Cyflogaeth. Bydd y cyfnod cyfyngu hwn yn mynd ymlaen mewn achosion o weithredoedd gwahaniaethu parhaus.

SEFYDLIADAU AC ADNODDAU DEFNYDDIOL

ACAS

Mae llinell gymorth ACAS ar gyfer unrhyw un sydd angen cyngor cyfraith cyflogaeth neu weithle, gan gynnwys cyflogwyr, gweithwyr a gweithwyr.
www.acas.org.uk

GENIUS WITHIN

Arbenigwyr mewn helpu sefydliadau i elwa o sgiliau arbenigol meddylwyr niwroamrywiol.
geniuswithin.org

CYNGOR AR BOPETH

Sefydliad cenedlaethol a rhwydwaith o elusennau lleol sy'n cynnig cyngor cyfrinachol ar-lein, dros y ffôn, ac yn bersonol, am ddim.
www.citizensadvice.org.uk

GWASANAETH CYNGHORI A CHYMORTH CYDRADDOLDEB (EASS)

Mae'r llinell gymorth yn cynghori ac yn cynorthwyo unigolion ar faterion sy'n ymwneud â chydraddoldeb a hawliau dynol, ledled Cymru, Lloegr a'r Alban.
www.equalityadvisoryservice.com

SCOPE

Llinell gymorth, cymuned ar-lein, ystod o wasanaethau cyflogaeth a chysgu plant, rhaglenni ymgysylltu â'r gymuned, partneriaethau a mwy.
www.scope.org.uk

TOURETTES ACTION
The Meads Business Centre
19 Kingsmead
Farnborough, Hampshire
GU14 7SR
Elusen gofrestredig rhif 1003317

G // www.tourettes-action.org.uk
E // help@tourettes-action.org.uk