Datganiad Ffit i Weithio

Canllaw i'r 'nodyn ffitrwydd' newydd

Mae'r canllaw hwn yn esbonio beth y dylech ei wneud pan gewch nodyn ffitrwydd gan eich meddyg. Y nodyn ffitrwydd yw'r ffurflen newydd y bydd eich meddyg yn ei rhoi i chi pan fydd eich iechyd yn effeithio ar eich gallu i weithio. Mae'n disodli'r nodyn salwch.

Efallai y bydd y nodyn ffitrwydd yn cynnwys cyngor gan eich meddyg ar sut y gallech ddychwelyd i'r gwaith. Gall gwaith fod yn rhan bwysig o'ch gwellhad. Gallwch gael rhagor o fanylion ar-lein yn **www.dwp.gov.uk/cymraeg/fitnote**

DWP Adran Gwaith a Phensiynau

Beth y dylwn ei wneud os bydd fy nodyn ffitrwydd yn dweud nad wyf yn ffit i weithio?

Rhowch y nodyn ffitrwydd i'ch cyflogwr neu ei hanfon ato drwy'r post. Mae'n rhoi tystiolaeth bod eich cyflwr iechyd yn eich atal rhag gweithio. Bydd eich cyflogwr yn defnyddio hon i drefnu eich tâl salwch. Os ydych yn hunangyflogedig neu'n ddi-waith, gallwch ddefnyddio'r nodyn ffitrwydd i gefnogi cais am fudd-daliadau.

Beth y dylwn ei wneud os bydd fy nodyn ffitrwydd yn dweud y 'gallwn fod yn ffit i weithio'?

Os bydd y nodyn ffitrwydd yn dweud 'gallech fod yn ffit i weithio', golyga hyn y gallech ddychwelyd i'r gwaith gyda rhywfaint o help gan eich cyflogwr.

Dylech drafod y cyngor hwn gyda'ch cyflogwr i weld a allwch ddychwelyd i'r gwaith, gan ystyried effeithiau eich salwch neu'ch anafiadau. Os yw'n bosibl i chi ddychwelyd i'r gwaith, dylech gytuno ar sut y bydd hyn yn digwydd, pa gymorth y byddwch yn ei gael a pha mor hir y bydd y cymorth hwnnw yn para.

Os byddwch chi a'ch cyflogwr yn cytuno nad yw'n bosibl i chi ddychwelyd i'r gwaith hyd nes eich bod wedi gwella ymhellach, nid oes angen i chi ddychwelyd at eich meddyg i gael nodyn ffitrwydd newydd.

Os ydych yn hunangyflogedig neu'n ddi-waith a bod y meddyg wedi eich cynghori y gallech fod yn ffit i weithio, gallwch ddefnyddio'r nodyn ffitrwydd i wneud cais am fudd-daliadau o hyd.

Oes angen i mi weld fy meddyg eto cyn i mi ddychwelyd i'r gwaith?

Bydd eich meddyg yn nodi ar y nodyn ffitrwydd os bydd angen iddo eich gweld eto cyn i chi ddychwelyd i'r gwaith.

Pryd y gallaf ddychwelyd i'r gwaith?

Dylech ddychwelyd i'r gwaith cyn gynted ag y byddwch yn teimlo'n ddigon iach i wneud hynny gyda chytundeb eich cyflogwr. Gallai hyn fod cyn i'ch nodyn ffitrwydd ddod i ben. Fodd bynnag, os yw eich meddyg wedi eich cynghori y byddai'n anniogel neu'n ddrwg i'ch iechyd i chi ddychwelyd i'r gwaith, dylech gymryd y cyngor hwn o ddifrif. Mae gwahanol brosesau ar gyfer rhai swyddi i sicrhau ei bod yn ddiogel i chi ddychwelyd i'ch swydd. Bydd eich cyflogwr yn eich cynghori os bydd hyn yn berthnasol.

Sut mae hyn yn effeithio ar fudd-daliadau?

Nid yw'r ffordd rydych yn gwneud cais am fudd-dal wedi newid. Os yw'r nodyn ffitrwydd yn argymell y gallech fod yn ffit i weithio, gallwch wneud cais am fudd-dal o hyd. Mae gwybodaeth am sut i wneud cais am fudd-daliadau ar gefn y nodyn ffitrwydd.

Sut mae hyn yn effeithio ar Dâl Salwch Statudol?

Nid yw'r trefniadau ar gyfer Tâl Salwch Statudol wedi newid. Os bydd y nodyn ffitrwydd yn argymell y gallech fod yn ffit i weithio, ond eich bod chi a'ch cyflogwr yn cytuno na ddylech ddychwelyd i'r gwaith, gallwch barhau i gael Tâl Salwch Statudol. Os nad ydych yn sicr am eich hawliau i gael Tâl Salwch Statudol, gallwch geisio cyngor gan eich undeb llafur neu ganolfan gynghori. Gallwch gael gwybodaeth fanwl am Dâl Salwch Statudol ar-lein yn **www.dwp.gov.uk/cymraeg**

Gwybodaeth bwysig am y daflen hon

Canllaw yn unig yw'r daflen hon ac nid yw'n cwmpasu'r holl amgylchiadau a all godi. Rydym wedi gwneud ein gorau i sicrhau bod y wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ym mis Mawrth 2010. Mae'n bosibl y bydd rhywfaint o'r wybodaeth wedi'i gorsymleiddio, neu'n dod yn llai cywir dros amser, er enghraifft oherwydd newidiadau i'r gyfraith.

Gellir gweld yr adroddiad hwn ar-lein yn:
www.dwp.gov.uk/cymraeg/fitnote

© Hawlfraint y Goron 2010

Cyhoeddwyd gan yr Adran Gwaith a Phensiynau

29 Mawrth 2010

www.dwp.gov.uk/cymraeg

Statement of Fitness for Work

Guide to the new ‘fit note’

This guide explains what to do when you get a fit note from your doctor. The fit note is a new form your doctor will give you when your health affects your ability to work. It replaces the old sick note.

The fit note may include advice from your doctor on how you may be able to return to work. Work can be an important part of your recovery. You can find more details online at **www.dwp.gov.uk/fitnote**

DWP Department for Work and Pensions

What if my fit note says I am 'not fit for work'?

Give or send the fit note to your employer. It provides evidence that you cannot work because of your health. Your employer will use it to arrange your sick pay. If you are self-employed or unemployed, you can use the fit note to support a claim for benefits.

What if my fit note says I 'may be fit for work'?

If the fit note says you 'may be fit for work', this means you may be able to return to work with some help from your employer.

You should discuss this advice with your employer to see if you can return to work, taking into account the effects of your illness or injury. If it is possible for you to return to work you should agree how this will happen, what support you will receive and how long the support will last.

If you and your employer agree it is not possible for you to return to work until you have recovered further, you do not need to return to your doctor for a new fit note.

If you are self-employed or unemployed, you can still use the fit note to make a claim for benefits even if the doctor has advised that you 'may be fit for work'.

Do I need to see my doctor again before I return to work?

Your doctor will say on the fit note whether they need to see you again before you return to work.

When can I return to work?

You should return to work as soon as you feel well enough and with your employer's agreement. This may be before your fit note runs out. However, if your doctor has advised that it would be unsafe or bad for your health to return to work, you should take this advice seriously. For some jobs there are separate processes to ensure it is safe for you to return. If so, your employer will tell you.

How does this affect benefits?

The way you apply for benefit has not changed. If the fit note says you 'may be fit for work', you can still apply for benefit. Information on how to claim benefit is on the back of the fit note.

How does this affect Statutory Sick Pay?

The arrangements for Statutory Sick Pay have not changed. If the fit note says you may be fit for work but you and your employer agree that you should remain off work, then you can still receive Statutory Sick Pay. If you are in doubt about your rights to Statutory Sick Pay, you can seek advice from your trade union or an advice centre. You can find detailed information about Statutory Sick Pay online at **www.direct.gov.uk**

Important information about this leaflet

This leaflet is only a guide and does not cover every circumstance. We have done our best to make sure that the information in this leaflet is correct as of March 2010. It is possible that some of the information is oversimplified, or may become inaccurate over time, for example because of changes to the law.

Crystal Mark 14159
Clarity approved by Plain English Campaign

This report can be accessed online at:
www.dwp.gov.uk/fitnote

© Crown Copyright 2010

Published by the Department for Work and Pensions

26 March 2010

www.dwp.gov.uk