

Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith: Syndrom Dirgrynu Llaw a Braich

Gwylidwriaeth iechyd am y weithdrefn HAVS



Cynnwys

Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith: Syndrom Dirgrynu Llaw a

Braich.....**Error! Bookmark not defined.**

- Gwyliaidwriaeth iechyd am y weithdrefn HAVS.....**Error!**

Bookmark not defined.

- Ffynonellau

dirgryniad.....**Error!**

Bookmark not defined.

- Diben arolygu iechyd.....**Error!**

Bookmark not defined.

- Haenau o arolygu iechyd**Error!**

Bookmark not defined.

- Hyfforddiant a
gwybodaeth.....**Error! Bookmark
not defined.**

- Cyngor ac arweiniad pellach.....7

Gwiliadwriaeth lechyd am y weithdrefn HAVS

DIRGRYNU LLAW A BRAICH

Mae Syndrom Dirgrynu Llaw a Braich neu HAVS yn gyflwr sydd â'r potensial i effeithio ar unrhyw weithiwr sy'n defnyddio offer peiriannol naill ai â llaw neu ei dywys â llaw, fel rhan allweddol o'i waith. Gall gweithwyr y mae eu dwylo'n dod i gysylltiad rheolaidd â dirgrynu uchel ddioddef sawl math o effaith ar y breichiau a'r dwylo, gan gynnwys cylchrediad gwaed diffygiol a niwed i nerfau a chyhyrau. Mae'n teimlo fel pinnau bach neu ddiffyg teimlad yn y bysedd neu lle mae'r bysedd yn gwynnu.

Mae'r effeithiau yn cynyddu, ac wrth i amser fynd yn ei flaen, gall y pyliau fod yn boenus dros ben a gellir colli medrusrwydd, gan arwain at fod yn lletchwith a llai o rym gafael. Mewn achosion difrifol, gall cylchrediad y gwaed gael ei amharu'n barhaol gyda'r bysedd yn edrych yn ddulas.

Ffynonellau dirgryniad

Ceir amryw o ffynonellau o ddirgryniad yn y gweithle ac mae'r rhain yn cynnwys, ond nid yn gyfyngedig i:

- Llifiau cadwyn
- Peiriannau strimio neu dorri porfa
- Chwythwyr a pheiriannau tocio cloddiau
- Peiriannau llifanu a pheiriannau sy'n troi
- Morthwylion trydanol

- Torwyr Concrit
- Peiriannau Sandio
- Driliau (cyfnod byr yn unig)
- Peiriannau turnio coed a phren (cyfnod byr yn unig)
- Offer metel ergydol
- Offer ergydol a ddefnyddir mewn gwaith maen

Diben arolygu iechyd

Ein nod yw sicrhau na fydd unrhyw weithiwr yn agored i lefelau dirgrynu annerbyniol neu afresymol yn y gwaith drwy sicrhau bod yna fesurau diogelu ar waith. Rhaid arolygu iechyd gweithwyr sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â dirgrynu uwchlaw'r EAV (2.5m/s²), ond mae hefyd yn ofynnol i'r rheini sy'n dod i gysylltiad â dirgrynu o dan yr EAV os ydynt yn wynebu mwy o risg e.e. os ydynt yn rhoi gwybod bod diagnosis o HAVS arnynt yn barod neu unrhyw gyflwr arall sy'n effeithio ar y cylchrediad neu ddargludiad nerfau fel clefyd y siwgr, clefyd Raynaud's (cyflwr cyffredin sy'n effeithio ar y cyflenwad gwaed i rannau penodol o'r corff, gan amlaf y bysedd a'r bysedd traed), Syndrom Twannel Carpel (CTS) etc.

Mae dod i gysylltiad â dirgrynu yn cynnwys risg yr effeithir ar iechyd, ac mae hynny fwyaf tebygol gyda lefelau uwchlaw'r EAV o 2.5m/s², ond gall ddigwydd ar lefelau is. Mae HAVS yn cynnwys nifer o gyflyrau gwahanol; gall un neu fwy fod yn bresennol mewn unigolion y mae'n effeithio arnynt.

- Anhwylderau fasgwlaidd (sy'n effeithio ar y cylchrediad) - sy'n cael ei adnabod fel 'gwynnu'r' bysedd (yn enwedig pan ddaw i gysylltiad ag oerfel neu i ddirgrynu, gyda bysedd yn las/goch wedyn wrth iddynt gynhesu.
- Anhwylderau niwrolegol - gan gynnwys diffyg teimlad, pinnau bach yn y bysedd, llai o rym gfael, llai o sensitifrwydd a cholli medrusrwydd.
- Symptomau cyhyr-ysgerbydol fel poen a stiffwrwydd yn y cymalau, llai o gryfder a medrusrwydd a Syndrom Twannel Carpel (CTS) – cyflwr a achosir gan gywasgiad o'r nerf ganol o fewn y twannel carpel yn yr arddwrn.

Mae symptomau yn gwaethygu wrth ddod i fwy o gysylltiad â dirgrynu; gall symptomau anablu rhywun ac nid oes modd eu gwella yn gyffredinol. Mae HAVS yn cael ei restru o dan y Rheoliadau Adrodd Anafiadau, Afiechydon a Digwyddiadau Peryglus 2013 (RIDDOR) (4), ac mae CTS yn cael ei restru o dan RIDDOR, lle caiff ei gysylltu â dod i gysylltiad â dirgrynu.

Haenau o arolygu iechyd

Mae gwyliadwriaeth iechyd HAVS wedi ei rhannu i'r haenau canlynol a darperir hyfforddiant a gwybodaeth i'r holl staff fel yr amlinellir isod:

Haen 1: Holiadur Asesiad

Dyma'r asesiad cychwynnol, a bydd yn cael ei gynnal yn achos gweithwyr sydd wedi'u hadnabod fel y rhai sydd mewn peryg o ddod i gysylltiad â dirgrynu hyd yn oed os yw o dan yr EAV o 2.5m/s². Mae'n holiadur byr sy'n cael ei ddefnyddio fel cam cyntaf ar gyfer pobl sy'n symud i swyddi lle byddant yn dod i gysylltiad â dirgrynu. Bydd yr ymatebion i'r holiadur yn dangos a oes angen eu hatgyfeirio i Haen 4 am asesiad iechyd HAVS gyda'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol.

Haen 2: Asesiad Blynyddol

Dyma'r asesiad blynyddol i'w gynnal gan y Nyrs Iechyd Galwedigaethol ar gyfer gweithwyr sy'n dod i gysylltiad â dirgrynu ar lefel yr EAV neu'n uwch ac ar gyfer y rheini sydd o dan yr EAV sydd wedi cael eu hadnabod fel rhai sydd â risg o gael HAVS. Mae'n holiadur byr i weld a oes angen atgyfeirio'r gweithiwr at Haen 4 am asesiad iechyd HAVS gyda'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol.

Haen 3: Asesiad Iechyd Tair Blynedd

Mae'n cynnwys asesiad iechyd HAVS gan berson cymwys (h.y. Nyrs Iechyd Galwedigaethol) bob tair flwyddyn neu yn ôl yr angen. Mae'n holiadur manylach gyda rhai profion sylfaenol o brofi medrusrwydd a grym gafaél. Os yw'r asesiad yn dangos bod HAVS, o bosib, ar y gweithiwr, bydd Haen 4 yn gymwys, a bydd y gweithiwr yn cael ei atgyfeirio i'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol.

Haen 4: Profion penodol gyda Meddyg Iechyd Galwedigaethol

Holiadur manwl ac ystod o brofion penodol i roi diagnosis ffurfiol, a chaiff ei gynnal gan y Meddyg Iechyd Galwedigaethol, a fydd yn eich cynghori ynglŷn ag addasrwydd y gweithiwr i weithio. Os yw gweithiwr yn cael diagnosis HAVS neu CTS efallai y gellir cynghori cyfyngiadau a bydd y gweithiwr yn parhau i gael ei fonitro bob blwyddyn gan y meddyg iechyd galwedigaethol hyd nes y bydd yn gadael y cwmni.

Haen 5: Atgyfeirio

Mae hyn yn ddewisol, ac mae'n cynnwys atgyfeirio gweithiwr am brofion HAVS mwy cynhwysfawr mewn cyfleuster arbenigol (e.e. Labordy Iechyd a Diogelwch yn Buxton). Gallai'r canlyniadau helpu'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol i asesu addasrwydd i weithio.

Sylwer: Os yw unigolyn yn rhoi gwybod am unrhyw symptomau neu arwyddion o HAVS ar unrhyw adeg rhwng Haenau 1-3, bydd yn cael ei atgyfeirio am asesiad iechyd Haen 4 gyda'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol. Bydd yr holl gofnodion unigol yn cael eu cadw'n gyfrinachol, a bydd adroddiad blynyddol anhysbys ar gael i bob gweithiwr sydd wedi mynychu sesiwn arolygu iechyd ac unrhyw asesiadau Haen 4 gyda'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol. Lle bo'n briodol, adroddir canlyniadau ar gyfer grwpiau o weithwyr er mwyn dangos effeithiolrwydd dulliau rheoli dirgrynu.

Peidiwch ag anwybyddu symptomau. Os ydych yn credu y gallai dirgrynu fod yn effeithio ar eich bysedd neu eich dwylo, mae'n rhaid i chi roi'r gorau i weithio a hysbysu eich rheolwr ar unwaith. Bydd ef/hi yn trefnu i chi gael ei atgyfeirio at yr Ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol.

Hyfforddiant a gwybodaeth

Rhoddir hyfforddiant gan wasanaeth dysgu a datblygu adran yr amgylchedd.

Dylai gweithwyr newydd fod yn ymwybodol o'r risgiau o ddirgrynu cyn dod i gysylltiad ag ef am y tro cyntaf, neu o leiaf o fewn yr wythnos gyntaf o gyflogaeth. At hynny, dylai pob gweithiwr gael hyfforddiant priodol i ddefnyddio'r offer. Dylai hyn gynnwys ymarfer rheolaidd sydd wedi'i oruchwyllo i adnabod arferion gwaith a allai gynyddu risg fel osgo gwael, gafael mewn offer yn rhy dynn etc.

Dylai pob gweithiwr sy'n agored i ddirgrynu dderbyn hyfforddiant, gan gynnwys:

- Effeithiau iechyd dirgrynu llaw a braich;
- Ffynonellau dirgrynu llaw a braich;
- P'un a ydynt mewn perygl, ac os felly, a yw'r risg yn uchel (uwchlaw'r ELV), yn ganolig (uwchlaw'r EAV) neu'n isel;

- Y ffactorau risg (e.e. lefelau'r dirgrynu, pa mor hir y mae'n agored i hyn yn ddyddiol, pa mor aml y mae'n agored i hyn dros wythnosau, misoedd a blynnyddoedd);
- Sut i adnabod symptomau a dweud wrth rywun amdanynt;
- Yr angen am arolygu iechyd, sut y gall eu helpu i barhau'n ffit i weithio, sut y caiff ei ddarparu, a beth fydd yn digwydd i'r canlyniadau;
- Ffyrdd o leihau risg, gan gynnwys:
 - Newidiadau i arferion gweithio i leihau dod i gysylltiad â dirgrynu;
 - Technegau cywir ar gyfer defnyddio offer, grym gfael etc.;
 - Cynnal cylchrediad gwaed da yn y gwaith drwy gadw'n gynnes a rhwbio bysedd, ac os yn bosibl, lleihau neu roi'r gorau i ysmegu.

Cyngor ac arweiniad pellach

Am ragor o wybodaeth am reoli HAVS yn y gweithle, cysylltwch â thîm dysgu a datblygu adran yr amgylchedd.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau pellach neu os oes angen cyngor arnoch ar oruchwyllo iechyd ar gyfer HAVS cysylltwch â'ch rheolwr neu iechyd galwedigaethol (OccupationalHealth@carmarthenshire.gov.uk).

