

Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned yng Nghymru

Ymchwiliad i effaith Covid-19, a'r modd y mae'n cael ei reoli, ar iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru

Tystiolaeth gan Fwrdd y Cyngorau Iechyd Cymuned a'r 7 CIC yng Nghymru



Cynnwys

Ynglŷn â'r Bwrdd a'r Cyngorau Iechyd Cymuned	2
Clywed gan bobl yn ystod y pandemig coronafeirws	3
Yr effaith ar bobl sy'n aros am ofal a thriniaeth	6
Profi, olrhain a diogelu	11
Y rhaglen frechu hyd yn hyn	16
Tystiolaeth bellach	20

Ynglŷn â'r Bwrdd a'r Cyngorau Iechyd Cymuned

Mae Bwrdd y Cyngorau Iechyd Cymuned (y Bwrdd) yn falch o ddarparu'r cyflwyniad hwn i ymchwiliad Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Senedd ar ran y 7 Cyngor Iechyd Cymuned (CIC) yng Nghymru.

Mae CICau yn gyrff annibynnol sy'n adlewyrchu barn ac yn cynrychioli buddiannau pobl sy'n byw yng Nghymru yn eu Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG). Mae CICau yn annog ac yn cefnogi pobl i gael llais wrth ddylunio, cynllunio a darparu gwasanaethau'r GIG.

Mae 7 CIC yng Nghymru. Mae pob un yn cynnwys aelodau gwirfoddol lleol sy'n byw yn y cymunedau maen nhw'n eu gwasanaethu, gyda chefnogaeth tîm bach o staff taledig. Mae pob CIC yn:

- Cynnal ymweliadau rheolaidd â'r gwasanaethau iechyd i glywed gan bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth (a'r bobl sy'n darparu gofal) i ddylanwadu ar y newidiadau a all wneud gwahaniaeth mawr
- Estyn allan yn ehangach i bobl mewn cymunedau lleol i ddarparu gwybodaeth, ac i gasglu barn a phrofiadau o wasanaethau'r GIG. Mae CICau yn defnyddio'r hyn maen nhw'n ei glywed i wirio sut mae gwasanaethau'n perfformio'n gyffredinol ac i sicrhau bod y GIG yn gweithredu i wella pethau lle bo angen
- Ymwneud â rheolwyr gwasanaethau iechyd pan fyddant yn ystyried gwneud newidiadau i'r ffordd y mae gwasanaethau'n

cael eu darparu fel bod pobl a chymunedau yn cael dweud eu dweud o'r dechrau

- Darparu gwasanaeth eirioli cwynion sy'n rhad ac am ddim, yn annibynnol ac yn gyfrinachol i helpu pobl i godi eu pryderon am ofal a thriniaeth y GIG.

Mae'r Bwrdd CICau (y Bwrdd) yn bodoli i gefnogi, cynorthwyo, cynghori a rheoli perfformiad CICau. Mae'n cynrychioli barn gyfunol CICau ledled Cymru.

Clywed gan bobl yn ystod y pandemig coronafeirws

Pan aeth ein cenedl i mewn i'r cyfnod clo cyntaf ym mis Mawrth 2020, roedd angen i swyddfa'r Bwrdd a phob CIC symud yn gyflym fel bod ein haelodau gwirfoddol a'n staff yn gallu parhau i ymhelaethu ar lais pobl yn y GIG yn ystod yr amseroedd rhyfeddol hyn - gan weithio mewn ffyrdd newydd sy'n cadw pawb yn ddiogel.

Rydym yn ddiolchgar iawn i'n haelodau gwirfoddol a'n staff am eu hyblygrwydd a'u creadigrwydd wrth nodi, cyflwyno ac addasu i wahanol ddulliau o glywed gan bobl a chyrff y GIG.

Mae staff ac aelodau gwirfoddol y CIC yn parhau i golli'r rôl hanfodol sydd gan gyswllt wyneb yn wyneb wrth glywed am a rhannu barn a phrofiadau pobl ar draws pob cymuned am eu gwasanaethau iechyd lleol.

Maent wedi gwneud popeth o fewn eu gallu i alluogi pobl i rannu eu barn a'u profiadau mewn ystod o wahanol ffyrdd. Mae hyn wedi cynnwys ar-lein a negeseuon testun yn ogystal â ffyrdd mwy traddodiadol gan gynnwys ffôn a phost. Mae CICau hefyd wedi

datblygu ffyrdd newydd o glywed gan bobl gan gynnwys grwpiau ffocws ar-lein a sgysiau Facetime gyda phobl sy'n derbyn gofal yn ein hysbytai.

Mae pobl ledled Cymru wedi gallu rhannu eu barn a'u profiadau o ofal y GIG gyda ni trwy gwblhau ein harolygon cenedlaethol a lleol.

Dim ond un ffordd o nifer y mae'r CICau yn clywed gan bobl am eu gwasanaethau GIG yw'r adborth uniongyrchol a gawn trwy'r arolygon hyn.

Mae CICau hefyd yn darganfod am farn a phrofiadau pobl mewn ffyrdd eraill:

- trwy ymholiadau yn dod i mewn i swyddfeydd y CIC
- straeon claf/defnyddiwr gwasanaeth yn cael eu rhannu gyda'r gwasanaeth eirioli cwynion
- cyswllt â rhwydweithiau cymunedol lleol
- gwybodaeth yn dod atom gan gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol
- trafodaethau cyfryngau cymdeithasol
- monitro gweithgareddau a pherfformiad byrddau iechyd.

Gwyddom nad yw'r hyn rydyn ni'n ei glywed yn adlewyrchu profiad pawb. Mae barn a phrofiadau unigol pobl i gyd yn wahanol.

Mae llawer o'r hyn a glywsom trwy gydol y pandemig hwn yn adlewyrchu'r cwestiynau, pryderon, ofnau a rhwystredigaethau naturiol iawn yr ydym i gyd wedi'u teimlo wrth i raddfa a chyflymder y firws a'i effeithiau ar unigolion, teuluoedd a chymunedau cyfan ddod yn gliriach.

Mae hefyd yn adlewyrchu llawer o'r materion a'r pryderon sy'n codi pan fydd pobl a sefydliadau'n ceisio dysgu ac ymateb i rywbeth nad ydyn nhw erioed wedi delio ag ef o'r blaen, ac ar gyflymder a graddfa na welwyd erioed o'r blaen yn ystod ein hoes.

Y neges fwyaf cyson a pharhaus a glywsom gan bobl ledled Cymru fu'r diolch, y gefnogaeth a'r edmygedd ddiolchgar i staff iechyd a gofal a'r holl weithwyr allweddol.

Mae pobl yn gwerthfawrogi bod staff wedi gweithio'n ddiflino trwy gydol y pandemig i gadw pobl yn ddiogel a darparu'r gofal, y driniaeth a'r gefnogaeth orau bosibl i bobl mewn amgylchiadau anodd.

Rydym yn ddiolchgar iawn i'r bobl sydd wedi rhannu eu barn a'u profiadau gyda ni. Rydym hefyd am ddiolch i bawb sy'n gweithio'n ddiflino bob dydd fel y gall gwasanaethau iechyd a gofal ymateb i'r firws creulon ac anfaddeuol hwn yn y ffordd orau bosibl.

Mae'r dystiolaeth hon yn canolbwyntio ar yr hyn y mae CICau wedi'i glywed am farn a phrofiadau pobl mewn 3 maes allweddol:

- [effaith oedi ofal a thriniaeth ar fywydau pobl, a'r rhai sy'n gofalu am ac amdanynt](#)
- [profi, olrhain a diogelu \(POD\)](#)
- [y rhaglen frechu COVID-19 hyd yn hyn.](#)

Mae'n adlewyrchu'r hyn yr ydym wedi'i glywed yn bennaf gan bobl a oedd eisiau rhannu eu barn a'u profiadau. Mae hyn fel bod y GIG yn gwybod beth sy'n gweithio'n dda a ble mae pethau'n mynd o chwith, felly gallent gael eu cywiro cyn gynted â phosibl.

Trwy gydol y pandemig, mae nifer y bobl sy'n cysylltu â gwasanaeth eirioli cwynion y CIC am gymorth a i godi pryder ffurfiol gyda'r GIG wedi bod yn llawer is na chyn y pandemig. Er bod y niferoedd yn cynyddu, maent yn parhau i fod yn is na'r un cyfnod y llynedd. Rydym yn gwybod nad yw hyn oherwydd nad yw pethau'n mynd o chwith.

Mae llawer o bobl yn dweud wrth CICau eu bod yn deall efallai na fydd pethau'n gweithio cystal ag y dylent oherwydd y pwysau sydd ar staff y GIG. Nid yw eraill eisiau ychwanegu pwysau at GIG sydd eisoes wedi'i orlwytho trwy gymryd amser i ffwrdd oddi wrth staff iechyd a gofal prysur i ymchwilio i'w cwyn.

Mae CICau yn rhagweld y bydd nifer y pryderon a'r cwynion ffurfiol yn cynyddu wrth i'r sefyllfa ehangach ddechrau gwella, ac wrth i'r effaith tymor hwy ar iechyd a lles pobl ddod yn gliriach.

Yr effaith ar bobl yn aros am ofal a thriniaeth

Trwy gydol y pandemig, mae CICau wedi clywed yn barhaus gan bobl ledled Cymru am effaith aros am ofal a thriniaeth ar eu bywydau o ddydd i ddydd, bywydau'r rhai y maent yn gofalu amdanynt, a'u pryderon am y dyfodol.

Ym mis Tachwedd 2020, gwnaethom gyhoeddi adroddiad a oedd yn nodi'r pethau allweddol yr oedd CICau wedi bod yn eu clywed trwy wahanol gyfnodau'r pandemig gan bobl yr oedd oedi mewn gofal a thriniaeth wedi effeithio arnynt. Mae ein hadroddiad llawn wedi'i gynnwys yn y dystiolaeth hon yn **Atodiad 1**. Rydym yn nodi isod y themâu allweddol a glywsom ledled Cymru gan bobl sy'n aros am ofal a thriniaeth trwy wahanol gamau'r pandemig.

Yn y camau cyntaf

Yn ystod camau cynnar y pandemig roedd pobl yn gwybod ac yn deall y byddai angen gohirio eu gofal cynlluniedig a'u triniaeth arferol fel y gallai'r GIG ymateb yn effeithiol i'r firws.

Clywodd rhai pobl gan y GIG ac roeddent yn glir ynghylch beth fyddai'n digwydd. Roedd hyn yn ddefnyddiol ac yn galonogol.

Roedd llawer o bobl yn ansicr beth fyddai'n digwydd i'w gofal a'u triniaeth ar draws ystod eang o wasanaethau oherwydd nad oedd unrhyw un wedi dweud wrthynt beth oedd yn digwydd. Roedd y diffyg cyswllt hwn yn peri pryder mawr iddynt.

Er bod Llywodraeth Cymru wedi dweud y byddai gofal a thriniaeth canser brys yn parhau, a chlywsom ychydig o adborth cadarnhaol ar ofal canser parhaus, clywsom hefyd fod llawer o bobl yn bryderus am oedi canlyniadau neu eu gofal canser parhaus, a'r effaith ar cyflwr pobl yn y tymor hwy.

Lle dywedwyd wrth bobl fod triniaeth yn cael ei chanslo neu ei gohirio, nid oeddent bob amser yn glir pam. Mae hyn oherwydd nad oedd ganddyn nhw'r wybodaeth yr oedd ei hangen arnyn nhw bob amser i ddeall y pethau a arweiniodd at y penderfyniad. Roedd hyn yn cynnwys deall pam y gallai'r risgiau o ddal COVID fod yn uwch na gohirio eu triniaeth.

I lawer o bobl a oedd eisoes wedi aros am amser hir am lawdriniaeth cyn y pandemig, roedd effaith oedi pellach yn aml yn ddinistriol, hyd yn oed os oeddent yn deall pam.

I rai pobl, byddai gwell cyngor a gwybodaeth i'w helpu i reoli wrth iddynt aros wedi gwneud pethau'n haws iddynt.

Clywsom fod rhai pobl â chyflyrau gydol oes yn parhau i dderbyn gofal parhaus yn llwyddiannus, ond mewn ffordd wahanol. Disgrifiodd llawer o bobl eraill fod eu gofal parhaus yn stopio yn llwyr, weithiau heb unrhyw gyngor a gwybodaeth glir am y newidiadau neu pryd y gallent gael eu gweld eto.

Roedd pobl sy'n dibynnu ar bigiadau Fitamin B12¹ arferol yn dweud wrthym yn gyson am eu pryderon ynghylch cael eu troi at feddyginiaeth trwy'r geg pan ddywedwyd wrthynt o'r blaen na fyddai hyn yn addas ar eu cyfer. Achosodd hyn i bobl amau cyngor eu staff gofal iechyd.

¹ Mae **anaemia dinistriol** yn gyflwr awto imiwnedd sydd yn effeithio ar eich stumog. Mae cyflwr awto imiwnedd yn golygu bod eich system imiwnedd, system amddiffyn naturiol y corff sydd yn diogelu rhag salwch a haint, yn ymosod ar gelloedd iach eich corff. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu cael eu trin gyda phigiadau neu dabledi B12 neu gyda thabledi sydd yn gwneud i fyny am y fitaminau coll.

I bobl sy'n byw gyda chyflyrau gydol oes fel diabetes, roedd llawer yn poeni bod y diffyg monitro rheolaidd, archwiliadau a thriniaeth gysylltiedig fel gofal llygaid a phodiatreg yn storio problemau iechyd mwy yn nes ymlaen.

Dyweddodd rhai pobl wrthym y byddai wedi bod yn haws gwneud penderfyniadau ynghylch a ddylid mynychu am driniaeth pe bai ganddynt fwy o wybodaeth.

Roedd llawer o bobl wedi derbyn triniaeth cyn i'r pandemig coronafeirws effeithio ar wasanaethau'r GIG ym mis Mawrth. Dywedodd rhai wrthym eu bod yn dal i gael gofal dilynol gwych, er bod y ffordd y cawsant eu gofal dilynol wedi newid.

Dyweddodd llawer o bobl wrthym nad oedd ganddynt unrhyw gyswllt neu apwyntiadau dilynol ar ôl y cyfnod clo. Clywsom gan rai pobl fod hyn yn cyfyngu ar eu bywydau ac roeddent yn teimlo ei fod wedi bygwth eu hadferiad.

Arweiniodd atal y mwyafrif o wasanaethau sgrinio, er ei fod yn ddealladwy, at bryder i lawer. Clywsom y pryderon sydd gan bobl am fod yn sâl yn y dyfodol oherwydd nid yw canfod cynnar hanfodol yn bosib bob amser. Cynyddodd pryderon pobl os oedd y cyfathrebu rhwng gwahanol rannau o'r GIG yn anghyson neu os oeddent wedi cael triniaeth o'r blaen.

Llacio'r cyfnod clo cyntaf

Wrth i'r cyfyngiadau clo cyntaf llacio, clywsom gan bobl a oedd yn rhwystredig eu bod yn dal i aros ac na allent gael y gofal yr oedd ei angen arnynt, er eu bod wedi clywed bod eu gwasanaethau wedi ailgychwyn. Roedd llawer o bobl yn teimlo bod rhai gwasanaethau fel pe baent yn araf i ailgychwyn ac nad oeddent yn deall pam.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn deall pam roedd angen darparu gwasanaethau a ailgyflwynwyd yn wahanol, er bod hyn weithiau'n gwneud pethau'n anoddach neu'n peri iddynt boeni y gallai pethau

gael eu colli, er enghraifft os na chawsant eu gweld wyneb yn wyneb.

Roedd llawer o bobl sy'n wynebu oedi neu ganslo parhaus yn arbennig o rhwystredig os nad oeddent yn gwybod pryd y gallai eu gofal ailgychwyn. Roedd hyn yn gwneud mwy a mwy o wahaniaeth i bobl yn gorfforol ac yn feddyliol. Roedd llawer yn poeni mwy am oedi pellach yn arwain at y gaeaf.

Gwelsom fod rhai gwasanaethau iechyd yn well nag eraill wrth ddarparu gwybodaeth i'w poblogaeth ac i unigolion am yr hyn sy'n digwydd a'u cynlluniau wrth symud ymlaen.

Ailgyflwyno gwasanaethau

Clywsom gan rai pobl fod eu gofal a'u triniaeth wedi parhau'n llwyddiannus trwy gydol y pandemig.

I eraill, wrth i'r pwysau ar y GIG ddechrau llacio, a'r GIG yn dechrau ailgyflwyno gwasanaethau, clywodd CICau am wahaniaethau yn y ffordd a'r cyflymder yr oedd rhai gwasanaethau'n cael eu hailgyflwyno.

Weithiau roedd y rhesymau am hyn yn glir, ond nid oedd hyn yn wir bob amser. Os gellir ailgychwyn math penodol o lawdriniaeth neu driniaeth mewn un ardal yng Nghymru (neu Loegr), nid yw'n gwneud synnwyr i bobl nad yw ar gael mewn ardal arall, neu os yw'n cymryd llawer mwy o amser i bobl gael eu gweld mewn un ardal na'r llall.

Mynd yn ôl i gyfnod clo a chynllunio ar gyfer y dyfodol

Tua diwedd y flwyddyn, wrth i'r tywydd waethygu, a nifer y bobl sy'n dal Covid-19 yn ein cymunedau a'n hysbytai gynyddu, clywodd CICau gan wasanaethau iechyd lleol am wasanaethau'n cael eu

lleihau neu eu hatal. Gwnaed hyn er mwyn osgoi ysbytai yn cael eu gorlethu wrth i'r GIG ymdrechu i ofalu am fwy a mwy o bobl â Covid-19.

Effeithiodd lefelau salwch a gwytnwch is ymhlith staff gofal iechyd ymhellach ar y rhai sy'n derbyn gofal a thriniaeth a'r rhai sydd wedi gweld eu triniaeth yn cael ei gohirio ymhellach.

Y tro hwn, clywodd CICau mewn rhai ardaloedd am atal yr holl wasanaethau ond y rhai mwyaf brys, gyda'r potensial am niwed parhaol a newid bywyd i bobl sy'n aros i dderbyn triniaeth.

Ers i Lywodraeth Cymru ddechrau rhoi gwybod i bobl eto yn hwyr yn 2020 am nifer gyffredinol y bobl sy'n aros am ofal a thriniaeth yng Nghymru, mae'r realiti llwm maint yr ôl-groniad a graddfa'r heriau sy'n wynebu'r GIG wrth iddi fynd i'r afael â'r niwed a achoswyd gan y pandemig coronafeirws wedi dod yn gliriach fyth.

Ar gyfer y gwasanaethau GIG hynny a oedd yn ei chael hi'n anodd cyn y pandemig, mae pobl yn poeni bod yr heriau hyd yn oed yn fwy.

Wrth edrych y tu hwnt i'r niferoedd, mae'r effaith dorcalonnus a dinistriol ar lawer o bobl sydd a'u gofal a'u triniaeth wedi'u gohirio oherwydd y pandemig yn glir. Mae'r effaith ar bob unigolyn wedi amrywio, gyda phobl yn disgrifio ystod o bethau sy'n effeithio ar eu bywydau o ddydd i ddydd wrth iddynt aros.

Mae'r rhain yn cynnwys pethau fel eu symudedd a'u hannibyniaeth gyffredinol, eu gallu i ofalu am eraill, eu rhan ym mywyd teuluol, eu gwytnwch a'u gallu i fyw gyda phoen cronig, eu gallu i weithio a'u hiechyd meddwl a'u lles cyffredinol.

Wrth edrych ymlaen, efallai na fu erioed yn bwysicach bod Llywodraeth Cymru a'r GIG yng Nghymru yn ymgysylltu â phobl a chymunedau ac yn eu cynnwys wrth ddatblygu cynlluniau clir ar gyfer adferiad.

Mae angen parhaus i'r GIG yng Nghymru a Llywodraeth Cymru sicrhau:

- cyfathrebu clir, cyson rhwng pobl a gwasanaethau'r GIG ar lefelau unigol a chymunedol
- mynediad hawdd at gyngor, cefnogaeth a gwybodaeth am wasanaethau'r GIG sy'n gyfredol ac sy'n diwallu anghenion unigol pobl
- cyfranogiad priodol a gweithredol gan bobl mewn penderfyniadau am eu gofal a'u triniaeth, a rhai eu hanwyliaid
- mae'r GIG yn gwneud pethau'n iawn wrth gydbwysu'r niwed a achosir gan neu oherwydd y pandemig
- mae gwasanaethau'n cael eu hailgyflwyno'n deg i bobl sy'n byw ym mhob rhan o Gymru cyn gynted ag y bydd yn ddiogel gwneud hynny
- mae ffyrdd newydd o ddarparu gwasanaethau sydd wedi gwneud cyrchu gofal a thriniaeth yn haws i lawer o bobl yn parhau i gael eu datblygu a'u cyflwyno. Ar yr un pryd, mae'n hanfodol nad yw pobl dan anfantais nac yn cael eu heithrio rhag gallu cyrchu gwasanaethau mewn ffyrdd sy'n diwallu eu hanghenion unigol.

Profi, olrhain a diogelu

Ers iddo gael ei lansio yn gyntaf, mae CICau wedi bod yn clywed gan bobl a rannodd eu gwahanol brofiadau o ddefnyddio'r system profi, olrhain a diogelu.

Cael prawf

Pan maent wedi gweithio'n dda, disgrifiodd pobl fod cael prawf yn brofiad lle roeddent yn gallu trefnu apwyntiad yn hawdd, a lle cawsant eu profi mewn modd amserol, gan staff gofalgar a

esboniodd yn glir beth fyddai'n digwydd nesaf. Clywsom gan rai pobl am sut roeddent yn hoffi'r trefniadau bwcio ar-lein.

Dyweddodd eraill wrthym am allu'r staff i wneud pobl i deimlo'n gartrefol, ac yn enwedig y rhai a allai fod ag anghenion penodol.

Pan nad yw wedi gweithio cystal, mae pobl wedi rhannu ystod o resymau.

Pan gyflwynwyd trefniadau profi, olrhain a diogelu yn gyntaf, clywsom gan bobl am eu hanawsterau wrth drefnu apwyntiad. I rai pobl, roedd y pellteroedd hir a'r trefniadau i deithio yn ôl ac ymlaen i ganolfannau prawf yn anodd.

I rai pobl a oedd yn byw yn y sefyllfaoedd mwyaf agored i niwed, ac a allai fod dan anfantais ddigidol, clywsom am yr anawsterau wrth wneud apwyntiad a theithio'r pellteroedd hir sydd eu hangen weithiau i gyrraedd canolfan brawf.

Dyweddodd eraill wrthym am eu rhwystredigaethau, ar ôl bwcio apwyntiad mewn canolfan brawf gryn bellter i ffwrdd, bod slotiau agosach ar gael ond nad oeddent yn gallu canslo'r apwyntiad gwreiddiol ar-lein.

Dyweddodd ychydig o bobl wrthym y bu rhai anawsterau wrth baru'r wybodaeth bersonol a ddarparwyd ganddynt wrth bwcio ar-lein â'r wybodaeth a oedd gan y ganolfan brawf pan gyrhaeddwn nhw. Roedd hyn wedi achosi peth oedi a dryswch.

Clywsom gan rai pobl sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol eu bod yn cael anawsterau wrth gyrchu prawf ar adeg addas o ystyried eu cyfrifoldebau gofalu.

Ar gyfer pobl sy'n defnyddio citiau profi cartref, clywsom rai pryderon yn gynnar ynghylch eu hygyrchedd i bobl â nam ar eu golwg neu i bobl nad Saesneg oedd eu hiaith gyntaf.

Nid oedd gan rai pobl hyder i ddefnyddio prawf cartref oherwydd eu bod yn poeni ei bod yn gwneud hi'n anghywir, ac efallai'n cael canlyniad annibynadwy.

Wrth gynyddu capasiti profi, ac roedd pobl yn gallu cael profion trwy drefniadau lleol a chenedlaethol, clywsom lai am y pellter i deithio neu allu i gael apwyntiad.

Roedd rhai pobl eisiau sicrhau nad oedd unrhyw wahaniaeth o ran dibynadwyedd profion a wneir mewn gwahanol ffyrdd, nac yn cael eu dadansoddi mewn gwahanol labordai.

Hyd nes i Lywodraeth Cymru gyhoeddi bod profion ddwywaith yr wythnos ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen yn cael eu cyflwyno ym mis Rhagfyr 2020, clywsom lawer o bryderon bod rhai staff iechyd a gofal allweddol fel gweithwyr gofal cartref yn gweithio yn eu cymunedau lleol heb eu profi'n rheolaidd.

Roedd pobl yn poeni y gallai'r gweithwyr hyn, heb unrhyw fai arnyn nhw eu hunain, fod yn lledaenu'r firws yn ddiarwybod o dŷ i dŷ.

Cael canlyniad prawf

Clywsom am y rhyddhad yr oedd pobl yn ei deimlo pan gawsant ganlyniad negyddol yn gyflym. Roedd hyn yn golygu y gallent fwrw ymlaen â'u bywydau, gan gynnwys mynd yn ôl i'r gwaith. Roedd hyn yn rhywbeth a oedd yn arbennig o bwysig i bobl sy'n gweithio yn y sector iechyd a gofal.

I'r rhai a dderbyniodd ganlyniad cadarnhaol yn gyflym, er bod hyn yn peri pryder, dywedodd pobl wrthym ei fod yn golygu eu bod yn glir ynghylch bod angen hunan-ynysu fel nad oeddent yn trosglwyddo'r firws i eraill y tu allan i'w cartref.

Lle nad oedd pethau wedi mynd cystal, clywsom nifer o wahanol resymau am hyn.

Dywedodd rhai pobl wrthym fod y trefniadau ar gyfer cael canlyniadau profion yn eu hardal leol yn ddryslyd. Roedd hyn oherwydd bod 2 rif gwahanol i bobl eu galw yn dibynnu a oedd y

canolfannau prawf yn cael eu rhedeg gan y bwrdd iechyd lleol neu fel rhan o drefniadau ehangach.

Roedd y wybodaeth yr oedd angen i bobl ei darparu i gael canlyniad yn wahanol yn dibynnu ar ba rhif yr oeddent wedi bwcio trwyddo ac roedd hyn yn achosi problemau.

Clywodd CICau gan eraill am brofion a gollwyd a chymysgu canlyniadau. Mewn rhai achosion dywedwyd wrth bobl yn gyntaf eu bod wedi profi'n bositif dim ond i gael gwybod yn ddiweddarach bod eu prawf yn negyddol. Pan ddigwyddodd hyn, dywedwyd wrth bobl am i hunan-ynysu fel rhagofal, gan gael effaith ehangach yn aml ar aelwydydd a theuluoedd estynedig.

Clywsom gan rai pobl a oedd yn rhwystredig bod canlyniadau i bobl yn yr un cartref a brofwyd ar yr un pryd yn derbyn eu canlyniadau ar wahanol adegau. Roedd hyn yn golygu bod teuluoedd cyfan yn aml yn aros i'r person olaf yn eu grŵp dderbyn eu canlyniadau cyn iddynt wybod a allent ddychwelyd i'r ysgol neu weithio.

Clywsom yn bennaf oll am bobl yn aros yn rhy hir am ganlyniadau profion. Er ein bod yn gwybod bod y rhan fwyaf o bobl yn derbyn eu canlyniadau profion yn gyflym, i'r rhai na wnaethant, gwnaeth iddynt deimlo'n fwy pryderus a dan straen. Arweiniodd at gyfnodau hirach o hunan-ynysu na fyddai wedi bod yn angenrheidiol i'r rheini â chanlyniadau negyddol.

Hunan-ynysu ac olrhain cysylltiadau

Clywsom gan rai pobl nad oedd y cyngor yr oedden nhw ac aelodau'r teulu wedi'i gael gan olrhainwyr cyswllt bob amser yn gyson. Fe wnaeth hyn eu drysu. Roedd hyn weithiau'n ymwneud â'r angen i hunan-ynysu, ac weithiau am yr amserlenni y dylai pobl hunanwahanu amdanynt.

Roedd gofynion hunan-ynysu yn ymwneud â phlant ysgol a chymunedau ysgol yn arbennig o ddryslyd ac aneglur i rai. Roedd

hyn yn golygu bod rhai pobl yn llai hyderus am y system yn gyffredinol.

I'r bobl hynny a gafodd eu cynghori i hunan-ynysu, roedd rhai'n poeni nad oedd pawb yr oeddent wedi bod mewn cysylltiad agos â nhw wedi clywed gan olrhainwyr o gwbl, neu fod y cyswllt cyntaf gan olrhain yn cymryd mwy o amser i rai pobl mewn grŵp nag eraill.

Dywedodd rhai pobl a oedd wedi cael eu holrhain wrthym eu bod yn derbyn alwadau dyddiol, rheolaidd gan olrhainwyr cyswllt, a bod hyn yn galonogol. Dywedodd eraill wrthym, er y dywedwyd wrthynt y byddent yn cael galwadau dyddiol, nad oedd hyn bob amser yn digwydd. Weithiau cafodd pobl yn yr un teulu wahanol brofiadau.

Mewn ychydig o achosion, clywsom fod y cyngor gan olrhain cyswllt wedi dod yn rhy hwyr, e.e, cynghori pobl yn yr un cartref i hunan-ynysu oddi wrth ei gilydd ar ôl iddynt i gyd fod yn ynysu gyda'i gilydd am nifer o ddyddiau.

Roedd rhai pobl yn amau dibynadwyedd yr ap symudol. Roedd hyn oherwydd er bod rhywun wedi cysylltu â nhw trwy'r ap ynglŷn â bod mewn cysylltiad agos ag eraill yn y gymuned, e.e, wrth siopa, ni chysylltodd olrhainwyr â phobl a oedd wedi bod gyda nhw. Pan ddigwyddodd hyn, clywsom na allai rhai pobl ddeall y rheswm pam.

Tan yn ddiweddar, roedd CICau yn clywed yn rheolaidd gan bobl am eu barn a'u profiadau o'r trefniadau profi, olrhain a diogelu yng Nghymru. Roedd pobl yn ei ystyried yn offeryn pwysig wrth nodi ac amddiffyn unigolion a chymunedau rhag lledaeniad coronafeirws.

Dros yr ychydig fisoedd diwethaf, ac yn enwedig ers dechrau gwneud trefniadau ar gyfer cyflwyno'r rhaglen frechu COVID-19 ym mis Rhagfyr 2020, mae CICau wedi clywed llawer llai gan bobl am eu profiadau o brofi, olrhain a diogelu.

Yn gyffredinol, mae hyn wedi bod yn gyson â gwybodaeth gan fyrddau iechyd bod y materion a'r pryderon a godwyd yn gynharach

yn cael eu trin neu wedi cael sylw. Mae hefyd yn gyson â newid yn ffocws pobl yn gyffredinol i'r trefniadau cyflwyno brechu.

Mae'n bwysig bod ffocws parhaus ar weithrediad amserol ac effeithiol y system profi, olrhain a dioeglu gan y bydd yn parhau i fod yn bwysig wrth helpu i'n hamddiffyn yn y misoedd i ddod tra bydd y rhaglen frechu yn parhau i gael ei chyflwyno.

Y rhaglen frechu hyd yn hyn

Nid yw'n syndod bod y newyddion cadarnhaol yn hwyr y llynedd ynghylch cymeradwyo brechlynnau yn golygu bod gan bobl lawer a llawer o gwestiynau ac ymholiadau ynghylch sut y byddai'n cael ei gyflwyno yng Nghymru a beth oedd hyn yn ei olygu iddyn nhw eu hunain a'r rhai maen nhw'n gofalu am ac amdanynt.

Deall sut y bydd pethau'n gweithio

Yn gynnar, roedd y cwestiynau a'r ymholiadau a glywyd gan CICau yn ymwneud â phethau fel:

- a fyddai Cymru yn cael ei chyfran deg o frechlynnau, a sut y byddai hyn yn cael ei ddsbarthu'n deg i bob rhan o Gymru
- a fyddai gan bobl ddewis o frechlyn, ac ydy yn un mwy dibynadwy na'r llall, beth os na chaiff y brechlyn ei gadw yn yr amodau sydd eu hangen arno i weithio
- a fyddai'n addas i mi os ydw i'n figan, neu os oes gen i gredoau penodol
- am ba hyd y bydd yn amddiffyn fi / fy anwylyd
- beth sy'n digwydd os byddaf yn cael adwaith niweidiol, a phwy ddylwn i ddweud
- a fydd gen i ddigon o wybodaeth i'm helpu i benderfynu a ddylid cael y brechiad ai peidio

- pe bawn i'n cysgodi o'r blaen, a fyddaf yn cael fy ystyried yn yr un categori nawr a beth os byddaf yn cael fy ngholli oddi ar y rhestr
- o ble y byddaf yn cael y brechlyn
- a fyddaf i, neu'r person rwy'n poeni amdano yn flaenoriaeth.

Roedd llawer o bobl yn poeni bod y trefniadau ar gyfer gwirfoddoli / gwneud cais i ddod yn frechwr wedi digalonni pobl. Roeddent am i bethau gael eu gwneud yn symlach ac yn gyflymach. Clywsom gan eraill a oedd yn mynd trwy'r broses eu bod wedi gweld yr hyfforddiant yn ddefnyddiol ac yn galonogol.

Wrth i'r GIG yng Nghymru a Llywodraeth Cymru ddarparu mwy o wybodaeth, ac ymateb i'r cwestiynau yr oedd pobl yn eu gofyn trwy gwestiynau cyffredin a negeseuon eraill, mae nifer yr ymholiadau wedi lleihau.

Nid yw bob amser wedi bod yn hawdd i bobl ddeall beth mae'r cynlluniau a'r trefniadau yn ei olygu iddyn nhw yn eu hardal yng Nghymru. Roedd llawer o'r hyn yr oeddent yn ei glywed gan deledu yn disgrifio trefniadau yn Lloegr, ac nid oedd bob amser yn cael ei gwneud yn glir y gallai fod trefniadau gwahanol yng Nghymru. Roedd hyn yn bryder penodol mewn perthynas â rôl a chyfranogiad meddygon teulu wrth ei gyflwyno.

I lawer, roedd cyhoeddiad y Strategaeth Brechu gan Lywodraeth Cymru yn rhoi darlun cliriach o'r ffordd ymlaen. Bydd yr angen i ddarparu negeseuon clir, syml, cyson a hygyrch i bobl o amgylch ei gynnwys yn parhau i fod yn bwysig trwy gydol y broses gyflwyno.

Mewn un ardal yng Nghymru, nododd y CIC bryderon cynnar bod y cynnig o frechu erbyn canol mis Chwefror ar gyfer cam cyntaf ei gyflwyno yn wahanol i'r hyn a geir yn ardaloedd eraill Cymru, ac y gallai hyn arwain at annhegwch. Aethpwyd i'r afael â'r mater hwn yn gyflym, er bod y negeseuon cyhoeddus yn lleol wedi cymryd ychydig mwy o amser i'w cywiro.

Clywsom bryderon penodol am y lefelau blaenoriaeth a osodwyd gan y Cydbwyllgor ar Frechu ac Imiwneiddio (CFI) ar gyfer gofalwyr di-dâl, ar gyfer oedolion ag anawsterau dysgu difrifol ac ar gyfer plant y nodwyd eu bod yn fregus iawn yn glinigol.

Er bod llawer o wybodaeth ar gael i bobl am y trefniadau cyflwyno brechu, gall fod yn anodd i bobl ddod o hyd i'r wybodaeth y maent ei eisiau ar lefel Cymru gyfan a mwy lleol.

Mae hyn oherwydd bod llawer o wybodaeth mewn llawer o wahanol leoedd. Gall llywio ffordd trwy'r cyfan, a gwybod pa wybodaeth sy'n ddibynadwy a chyfoes, fod yn heriol i lawer o bobl o hyd.

Yn gyffredinol, mae'r cyfathrebu unigol ag aelwydydd mewn ardaloedd lleol wedi helpu i dawelu meddyliau pobl am y trefniadau cyffredinol yng Nghymru, yn ogystal â'r trefniadau penodol yn eu hardal leol.

Mae wedi helpu llawer o bobl a oedd yn poeni am gael eu colli neu eu gadael ar ôl yn y trefniadau. Mae rhai byrddau iechyd wedi cyflwyno ffyrdd hawdd y gall pobl gysylltu os ydyn nhw yn y grŵp blaenoriaeth i gael eu brechu ond heb gael gwahoddiad eto.

Mae rhai ardaloedd yng Nghymru wedi ymateb yn gyflymach ac wedi bod yn gliriach yn eu negeseuon cyhoeddus trwy'r cyfathrebiadau cartref hyn nag eraill. Nid yw bob amser wedi bod yn glir yn ddigon cynnar sut y cysylltir â phobl, neu fod y wybodaeth hefyd ar gael i bobl mewn gwahanol fformatau i ddiwallu gwahanol anghenion cyfathrebu.

Mae CICau yn aros i glywed mwy am y trefniadau sy'n cael eu gwneud i gynnig y brechiad i bobl sy'n ddigartref, neu nad ydynt efallai wedi'u cofrestru gyda meddyg teulu lleol.

Cael eich brechu yn y camau cynnar

I'r bobl hynny sydd eisoes wedi derbyn eu brechiad, mae'r adborth y mae CICau wedi'i glywed gan bobl ynglŷn â'u profiadau ledled Cymru wedi bod yn gadarnhaol iawn.

Rydym wedi clywed bod pobl wedi cael y wybodaeth sydd ei hangen arnynt am y brechiad i'w helpu i benderfynu a ddylid ei gael, a beth i'w wneud ar ôl iddynt gael eu brechu.

Rydym wedi clywed am ychydig o bethau nad ydynt wedi gweithio cystal i bobl sy'n mynychu i gael brechiad. Lle mae hyn wedi digwydd, e.e, aros yn hir yn yr oerfel i rai pobl gael eu brechu mewn un ardal, mae'n hanfodol bod gwasanaethau iechyd yn dysgu'n gyflym o hyn ac yn rhannu eu dysgu ag eraill.

Mae hefyd yn bwysig bod gwasanaethau iechyd yn sicrhau bod pobl a allai fod ag anghenion cyfathrebu penodol yn derbyn eu brechlynnau gan frechwyr sy'n fedrus wrth ddarparu gofal mewn ffordd sy'n sensitif i'r anghenion hynny.

Mewn ychydig o ardaloedd bwrdd iechyd, clywsom bryderon gan bobl y byddai cyflwyno brechiadau gan feddygon teulu lleol yn cychwyn yn hwyrach nag ardaloedd eraill yng Nghymru. Roedd hyn yn golygu, er bod y byrddau iechyd yn canolbwyntio ar sicrhau y gallai pobl ddal i gael eu brechiad ar yr un pryd neu mewn rhai achosion yn gynharach, roedd angen i bobl deithio ymhellach i gael eu brechiad, yn enwedig y rhai dros 80 oed.

Clywsom hefyd rai pryderon cynnar ynghylch y ffordd yr oedd cyrff y GIG yn trefnu apwyntiadau ar gyfer staff gofal iechyd rheng flaen, yn hysbysu canslo ac yn sicrhau bod brechiadau ar gael ar fyr rybudd os na allai pobl wneud eu hapwyntiadau.

Mae CICau wedi gweld byrddau iechyd yn ymateb yn gyflym i ddelio â rhai o'r materion cynnar hyn, gan gynnwys, er enghraifft, ei gwneud hi'n haws i bobl hysbysu gwasanaethau os bydd yn rhaid

iddynt ganslo eu hapwyntiad, a chyflwyno trefniadau cliriach ar gyfer cynnig apwyntiadau munud olaf os bydd eraill yn canslo.

Roedd gan lawer o bobl bryderon yn gynnar ynglŷn â chludiant yn ôl ac ymlaen i'w hapwyntiadau brechu, ac a allai aelodau'r teulu, er enghraifft, fynd â nhw yn ddiogel. Mae CICau hefyd wedi clywed llawer am yr ymdrechion sy'n cael eu gwneud yn lleol i gydlynu trafniadaeth fel nad oes unrhyw un yn methu cyrraedd eu hapwyntiad oherwydd nad oes ganddyn nhw eu cludiant eu hunain.

Yn fwy diweddar, rydym wedi clywed rhai pryderon gan bobl nad yw'r trefniadau'n digon clir ar gyfer pobl sy'n gaeth i'w cartrefi.

Yn bennaf oll, rydym wedi clywed am y rhyddhad y mae pobl yn ei deimlo pan fyddant hwy, neu eu hanwylyd, wedi derbyn y brechiad.

Mae'r ymdeimlad hwn o ryddhad wedi cynyddu'n fwy diweddar wrth i'r nifer a'r cyflymder y mae'r brechiadau yn cael eu cyflwyno gynyddu, yn enwedig mewn rhai ardaloedd sydd â heriau daearyddol a demograffig sylweddol.

Tystiolaeth bellach

Yn ogystal â'r meysydd a gwmpesir yn y dystiolaeth hon, rydym wedi cyhoeddi 2 adroddiad cenedlaethol arall o'r blaen am farn a phrofiadau pobl o wasanaethau iechyd a gofal yn ystod y pandemig coronafeirws.

- **Gwasanaethau mamolaeth yng Nghymru: yr hyn y mae CICau wedi'i glywed yn ystod y pandemig coronafeirws**
Mae hyn ar gael trwy'r ddolen ganlynol [CIC Bwrdd | Gofal mamolaeth yn ystod y pandemig coronafirws \(wales.nhs.uk\)](https://www.wales.nhs.uk/healthcare-issues/mamolaeth-yn-ystod-y-pandemig-coronafirws)
- **Byw gyda coronafeirws: Gwasanaethau iechyd a gofal yn ystod y Gaeaf**
Mae hyn ar gael trwy'r ddolen ganlynol [CIC Bwrdd | Eich Iechyd Gaeafol \(wales.nhs.uk\)](https://www.wales.nhs.uk/healthcare-issues/byw-gyda-coronafeirws-gwasanaethau-iechyd-a-gofal-yn-ystod-y-gaeaf)

Adroddiadau yn y dyfodol

Dros y misoedd nesaf, byddwn yn cyhoeddi'r adroddiadau canlynol ar yr hyn yr ydym wedi'i glywed am agweddau allweddol ar ddarparu'r gwasanaeth iechyd yn ystod y pandemig coronafeirws:

- Ein cenedl COVID yn 2020
- Gwasanaethau MT
- Gofal iechyd digidol
- Gofal deintyddol.

www.communityhealthcouncils.org.uk

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Clywed gan bobl sydd yn aros am ofal a thriniaeth GIG yn ystod y pandemig coronafeirws



Fformatau hygyrch

Mae'r adroddiad yma ar gael yn
Saesneg hefyd.

Os hoffech y cyhoeddiad hwn mewn
fformat ac/neu iaith arall, cysylltwch
gyda ni os gwelwch yn dda.

Gallwch ei lawrlwytho o'n gwefan
neu ofyn am gopi drwy gysylltu
gyda'n swyddfa.

Cynnwys

Am y Bwrdd a'r CICau	3
Cefndir a Chyflwyniad	4
Yr hyn rydym wedi ei wneud	7
Gan bwy rydym wedi clywed	8
Beth rydym wedi ei glywed	9
Dysgu o'r hyn rydym wedi ei glywed	50
Diolch	53
Adborth	54
Manylion Cyswllt	55
Dod i wybod mwy am eich CIC	56

Am y Bwrdd a'r Cyngorau Iechyd Cymuned

Cynhyrchodd Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned (y Bwrdd) yr adroddiad ar ran y 7 Cyngor Iechyd Cymuned (Cicau) yng Nghymru.

CICau ydy cyrff gwarchod annibynnol y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) yng Nghymru. Mae CICau yn annog ac yn cefnogi pobl i gael llais yn nyluniad a darpariaeth gwasanaethau GIG.

Mae CICau yn gweithio gyda'r GIG, cyrff arolygu a chyrrff rheoleiddiol. Mae CICau yn darparu dolen bwysig rhwng y rhai sydd yn cynllunio ac yn darparu gwasanaethau GIG, y rhai sydd yn arolygu ac yn ei reoleiddio a'r rhai sydd yn ei ddefnyddio.

Mae CICau yn clywed oddi wrth y cyhoedd mewn nifer o ffyrdd gwahanol. Cyn y pandemig coronafeirws roedd CICau yn ymweld yn rheolaidd gyda gwasanaethau GIG i glywed gan bobl tra roedden nhw'n derbyn gofal a thriniaeth. Roedd CICau hefyd yn clywed oddi wrth bobl mewn digwyddiadau cymunedol lleol a thrwy gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol.

Ers y pandemig coronafeirws, mae CICau wedi canolbwyntio ar ymgysylltu gyda phobl mewn ffyrdd gwahanol.

Mae hyn yn cynnwys arolygon, apiau, fideo gynadleddau a chyfryngau cymdeithasol i gywed yn uniongyrchol gan bobl am eu barn a'u profiadau o wasanaethau GIG yn ogystal â thrwy grwpiau cymunedol.

Mae 7 CIC yng Nghymru. Mae pob un yn cynrychioli llais 'y claf a'r cyhoedd' mewn gwahanol rannau o Gymru.

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Cefndir a Gwybodaeth

Yn 2018 fe wnaethom gyhoeddi ein hadroddiad 'Ein Bywydau ar Stop¹'. Roedd yr adroddiad yn disgrifio'r effaith ar bobl sydd yn byw yng Nghymru oedd yn aros am amser hir i dderbyn triniaeth GIG. Nodwyd ar adeg ysgrifennu'r adroddiad bod rhai gwelliannau diweddar wedi bod yn yr amser roedd pobl yn gorfod aros am ofal a thriniaeth

Roedd yr adroddiad hefyd yn galw am newidiadau i'r ffordd yr oedd Llywodraeth Cymru a'r GIG yn barnu pa mor dda roedd y GIG yn gweithio – fel bod modd cynnwys y niwed y gellid ei achosi gan ddiffyg gweithgaredd neu 'aros yn rhy hir' am ofal a thriniaeth.

Ers hynny, mae'r pandemig coronafeirws wedi newid popeth. Ym Mawrth 2020 gweithredodd Llywodraeth Cymru i "barhau i ddarparu gofal a chefnogaeth i'r bobl mwyaf hyglwyf yn ein cymunedau, tra hefyd yn sicrhau bod cyrff a gweithwyr proffesiynol yn cael cefnogaeth i baratoi ymatebion lleol i'r argyfwng iechyd cyhoeddus".

I lawer o bobl oedd yn aros am ddiagnosis neu driniaeth yn dilyn diagnosis, daeth popeth i stop. Wrth i'r GIG symud o gamau cychwynnol yr argyfwng, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ganllaw i wasanaethau GIG ar sut y dylai gydbwyso'r angen i ymateb i COVID-19 ac ar yr un pryd, darparu gofal iechyd hanfodol arall.

¹ Mae 'Ein bywydau ar Stop....Effaith anseroedd aros GIG ar ansawdd bywyd cleifion ar gael ar ein gwefan yn y ddolen ganlynol
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/899/Our%20lives%20on%20hold%20-%20ENGLISH%2010.05.20181.pdf>

Nodwyd bod 4 math o niwed yr oedd angen i'r GIG ganolbwyntio arnynt a gochel yn eu herbyn:

Niwed o COVID-19 ei hun	Niwed o GIG a system gofal cymdeithasol wedi'i orlethu
Niwed o ostyngiad mewn gweithgaredd heb fod yn weithgaredd COVID-19	Niwed o gamau gweithredu cymdeithasol /cyfnod cloi ehangach

Dyweddodd Llywodraeth Cymru y dylid cynnal gwasanaethau hanfodol² drwy gydol y pandemig a bod rhaid delio ar frys gydag unrhyw ôl-groniadau.

Dyweddodd y dylid gwneud unrhyw benderfyniadau i ailgyflwyno gwasanaethau arferol 'pan mae'n ddiogel ac yn briodol i wneud hynny'.

Mae gwneud penderfyniadau am y risgiau o ddarparu gofal a thriniaeth yn ystod y pandemig yn cynnwys barn glinigol. Mae CICau yn dibynnu ar gyrff eraill i ddarparu sicrwydd annibynnol ar hyn.

Mae'r adroddiad yma yn canolbwyntio ar sut mae nifer o bobl wedi teimlo drwy gydol y pandemig hyd yn hyn. Mae'n amlygu'r pethau rydym yn aml yn eu clywed gan bobl sydd yn byw yng Nghymru ynghylch yr effaith y mae oedi mewn diagnosis neu driniaeth yn ei gael – **yn eu geiriau eu hunain.**

Ni fydd yn adlewyrchu profiad pawb. Gwyddom bod barn a phrofiadau unigol pobl yn wahanol.

² https://llyw.cymru/gwasanaethau-iechyd-hanfodol-yn-ystod-covid-19?_ga=2.251846465.977117410.1605792798-500546370.1602236305

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Dydy ein hadroddiad ddim yn golygu nad ydy pobl ar draws Cymru yn gefnogol i bawb sydd yn gweithio yn y GIG drwy gydol y pandemig yma – mae eu gwerthfawrogiad i weithwyr gofal iechyd yn parhau am bopeth maen nhw wedi ei wneud ac y maen nhw wrthi yn ei wneud nawr.



Mae ein hadroddiad hefyd yn nodi:

- sut mae ymateb y GIG wedi datblygu
- beth mae wedi ei wneud i ymateb i'r pethau oedd yn poeni pobl yn gynnar yn y pandemig
- beth mae'n ei wneud nawr a
- beth y gall ei wneud i'w gwneud yn haws i bobl ddeall a rheoli drwy'r cyfnod anodd yma



Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Yr hyn rydym wedi ei wneud

Yn ystod y pandemig coronafeirws, mae pobl ar draws Cymru wedi gallu rhannu eu barn a'u profiadau o ofal GIG gyda ni drwy lenwi arolygon cenedlaethol.

Dim ond un ffordd ydy'r adborth a dderbyniwn o'r arolygon cenedlaethol yma lle mae CICau yn clywed gan bobl am wasanaethau GIG.

Mae CICau hefyd yn clywed barn a phrofiadau pobl mewn ffyrdd eraill:

- drwy ymholiadau sydd yn dod i swyddfeydd CIC
- straeon a rennir gyda'r gwasanaeth eiriolaeth cwynion
- cysylltiadau gyda rhwydweithiau cymunedol lleol
- gwybodaeth a dderbynnir gan gynrychiolwyr a grwpiau cymunedol
- trafodaethau ar y cyfryngau cymdeithasol
- monitro gweithgareddau a pherfformiad byrddau iechyd.



Fel bod gwasanaethau yn gallu ymateb yn gyflym ac yn briodol, mae CICau yn rhannu beth maen nhw'n ei glywed gan bobl yn eu cymunedau lleol yn rheolaidd gyda byrddau iechyd.

Ar lefel genedlaethol, mae'r Bwrdd a CICau ar draws Cymru yn cyfarfod gyda Llywodraeth Cymru bob wythnos i drafod yr hyn rydym yn ei glywed ar draws Cymru, a'r camau sydd angen eu cymryd.



Rydym wedi clywed yn rheolaidd yn ystod y pandemig am yr effaith mae aros am ofal a thriniaeth yn ei gael ar bobl a theuluoedd. Mae'r adroddiad yma yn adlewyrchu'r pethau rydym wedi eu clywed drwy ein harolygon cenedlaethol a gweithgareddau lleol CICau.

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Gan bwy rydym wedi clywed

Dyma ddarlun o'r bobl sydd yn rhannu eu barn a'u profiadau o ofal GIG yn ystod y pandemig coronafeirws drwy ein harolygon cenedlaethol.



Does gennym ni ddim bob amser yr un math o wybodaeth am y bobl y mae CICau yn clywed yn uniongyrchol ganddyn nhw oherwydd dydy pobl ddim bob amser yn dweud popeth amdany'n nhw'u hunain wrthyn ni pan maen nhw'n rhannu eu barn a'u profiadau gyda ni.

Fe wnaethom ni glywed oddi wrth tua **1,150** o bobl drwy ein harolygon cenedlaethol.

Rhannodd dros **95%** eu barn a'u profiadau yn Saesneg

Roedd dros **dri chwarter** yn fenywod a dros **95%** yn cisryweddol³

21 oedd oedd y person ieuengaf i ymateb ac roedd yr hynaf yn **77**

Roedd tua **85%** yn nodi fel heterorywiol

Roedd tua **90%** yn Wyn (Cymraeg, Saesneg, Albanaid, Gogledd Iwerddon, Prydeinig)

Roedd bron i **40%** yn ofalwyr

Roedd gan bron i **chwarter** anableddeu neu gyflwr iechyd hir dymor

³ Term ydy cisryweddol am bobl y mae eu hunaniaeth rhyw yn cyd-fynd gyda'u rhyw a roddwyd iddyn nhw ar eu genedigaeth

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Gallwch ddarganfod yn ein Cynllun Cydraddoldeb beth rydym yn ei wneud i glywed gan wahanol grwpiau o bobl er mwyn inni allu cynrychioli amrywiaeth y cymunedau rydym yn eu gwasanaethu yn well. Mae ein Cynllun Cydraddoldeb ar gael ar ein gwefan www.communityhealthcouncils.org.uk

Yr hyn rydym wedi ei glywed

Yn y camau cynnar – gohirio gofal rheolaidd a chynllunedig

Ym mis Mawrth, wrth i'r pandemig coronafeirws afael yng Nghymru ac yn y DU a thu hwnt, aeth pawb i gyfnod clo.

Gweithredodd y GIG yng Nghymru i ymateb i'r argyfwng. Er mwyn darparu gofal i'r nifer cynyddol o bobl gyda COVID- 19 a helpu i stopio pobl rhag dal y feirws, penderfynwyd gohirio pob gofal a thirinaeth GIG nad oedden nhw'n achosion brys.

Gofynnwyd i bobl oedd fwyaf mewn perygl i warchod eu hunain gartref. Dechreuodd apwyntiadau GIG brys gyda Meddygon Teulu newid yn gyflym ac mewn ffyrdd gwahanol, i ddechrau ar y ffôn ac yna drwy fideogynadledau.

Yn ystod y camau cynnar yma, roedd pobl yn deall y rhesymau pam bod angen gohirio gofal cynllunedig a gofal a thriniaethau rheolaidd.

Yn y camau cynnar, dywedodd rhai pobl wrthym eu bod wedi clywed gan y GI a'u bod yn glir ynghylch yr hyn fyddai'n digwydd.

“Derbyniais llythyr gan yr Adran Cleifion Allanol Ffisiotherapi... yn dweud am effaith y sefyllfa ar fy nghyfeirio....

Mae'r llythyr yn dweud eu bod yn cysylltu gyda'r holl gleifion ffisiotherapi ac mae'n cynnwys rhif ffôn ar gyfer cyngor brys am broblemau cyhyrau a chymalau. Bu hyn yn ddefnyddiol iawn ac rwyf nawr yn glir ynghylch beth sydd yn digwydd.”

Pobl yn aros am ddiagnosis neu driniaeth

Fe wnaethom glywed gan rai pobl sut roedd oedi gyda'u triniaeth yn rhywbeth roedden nhw'n ei ddeall oherwydd eu bod wedi cael esboniad o'r rhesymau.

"Roeddwn i fod i gael cwrs cynhaliaeth o driniaeth imiwnotherapi ar 25 Mawrth. Cafodd hyn ei ganslo. Cefais esboniad llawn o'r rhesymeg dros hyn gan fy nyrs wroleg a dywedwyd y byddai systoscopi yn cael ei gynnal pan fyddai'n bosibl gwneud hynny.

Rwyf wedi bod yn bryderus iawn, yn enwedig pan oedd y Llywodraeth yn cynnig y gallai'r cyfnod clo yma barhau tan ddiwedd y flwyddyn. Y bore yma derbyniais alwad ffôn.... yn dweud bod gennyf apwyntiad i gael systoscopi... fedra'i ddim disgrifio'r rhyddhad."



Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

I nifer o bobl oedd wedi bod yn aros am brofion neu ddiagnosis cyn y pandemig, doedd diffyg cyfathrebu am eu sefyllfa unigol ddim yn help.

“Cefais fy nghyfeirio gan fy Meddyg Teulu am Uwchsain wythnosau cyn y sefyllfa COVID-19 – heb dderbyn unrhyw gyfathrebu o gwbl am y broses ac a fydd yn digwydd pan fydd y sefyllfa’n setlo. O’r hyn rydw i’n ddeall ni fydd profion rheolaidd fel profion ceg y groth yn digwydd bellach. Rwyf i fod i gael un yn y misoedd i ddod ond dydw i ddim yn ymwybodol o beth fydd yn digwydd i’r profion hynny na fydd yn cael eu cynnal yn ystod y pandemig.”



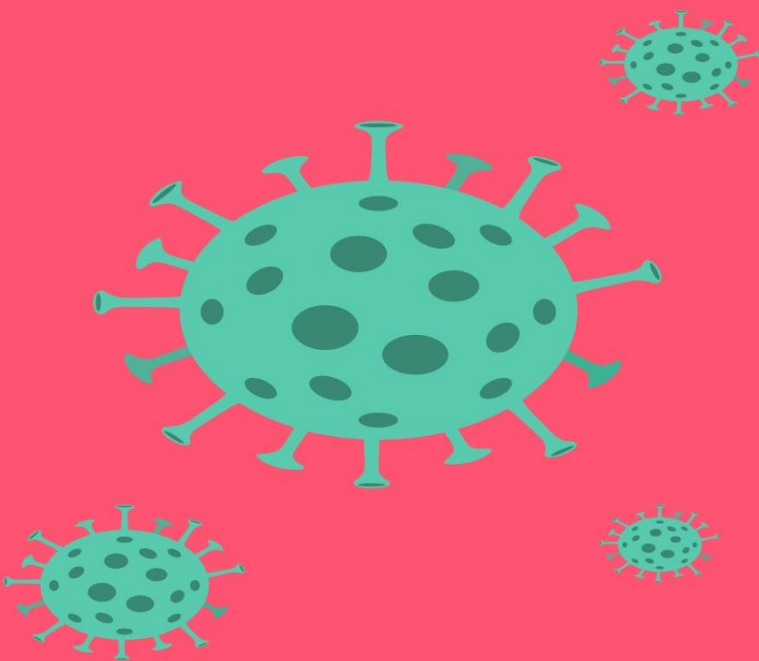
“Dim canlyniadau prawf gwaed dros 2 fis yn ôl, apwyntiad wedi’i ganslo oherwydd Covid-19”

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Pobl yn derbyn gofal cancer

Rydym wedi clywed gan lawer o bobl am yr hyn sydd yn digwydd gyda'u gofal cancer.

“Rydw i'n amlwg yn syweddoli bod y sefyllfa yn yr hinsawdd gyfredol a'r pwysau ychwanegol ar y Bwrdd Iechyd yn ddigynsail a difrifol ond yn teimlo bod rhaid ei reoli fel nad ydy bywydau cleifion cancer posibl mewn perygl.”



Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Dyweddodd rhai pobl wrthym pa mor dda roedd eu triniaeth yn parhau.

“Ar ganol fy nghwrs triniaeth ar hyn o bryd. Mae’r nyrsus wedi bod yn annhygoel, yn garedig, gofalgarg, yn esbonio newidiadau yng ngoleuni COVID-19. Roedden nhw’n broffesiynol a chyfeillgar bob amser. Roedden nhw’n defnyddio PPE i’n cadw ni’n ddiogel a mesurau i sicrhau ein bod yn ddigon iach ar gyfer triniaeth e.e. cymryd tymheredd ym mhorth yr uned.

Derbyn diweddariadau am newidiadau a gofyn os oedd hyn yn dderbyniol a boddhaol imi e.e. newid lleoliad ar gyfer profion gwaed. Roedd yn brysurach ar un o’r dyddiau roeddwn yno ond gyda dwy uned wedi cyfuno roedd hynny i’ ddisgwyl. Roedd popeth yn rhedeg yn llyfn ac ni allaf ganmol y staff ddigon.

Hefyd newid apwyntiad ymgynghorydd i apwyntiad ffôn sydd yn synhwyrol y dyddiau yma.”





Er bod Llywodraeth Cymru wedi dweud y byddai gofal a thriniaeth canser brys yn parhau, fe wnaethom glywed bod nifer o bobl yn bryderus am oedi gyda chanlyniadau neu eu gofal canser parhaus, a'r effaith hir dymor ar gyflwr pobl.

“Cefais biopsi a gafodd ei anfon i’w ddadansoddi i’r Bwrdd Iechyd. Dywedodd fy Meddyg Teulu y gallai fod yn ganser y croen, ers hyn rwyf wedi gorfod mynd i’r feddygfa bob yn eilddydd i gael trin fy nolur a dydy e ddim yn gwella. Newidiodd fy Meddyg Teulu y cais am ganlyniad i frys 4 wythnos yn ôl. Mae hi’n 7 wythnos nawr ers y biopsi ac rwyf yn dal i aros am y canlyniadau. Mae hyn yn gwneud imi deimlo’n bryderus iawn am gyflwr fy iechyd.”

Mewn rhai achosion, doedd hi ddim bob amser yn glir pam bod triniaeth canser pobl wedi cael ei ganslo neu ei ohirio.

“Hoffwn ddechrau drwy ddweud diolch yn fawr i holl waith caled staff rheng flaen y GIG yn y frwydr yn erbyn pandemig coronafeirws COVID19.

Ond rwyf yn ysgrifennu’r llythyr cwyn yma ynghylch triniaeth fy chwaer sydd wedi derbyn diagnosis canser y fron graddfa 2. Mae’n ymddangos ei bod hi a nifer o gleifion canser eraill wedi cael eu hanghofio gan y Bwrdd Iechyd yn ystod yr argyfwng cyfredol.

Roedd i fod i gael llawdriniaeth masectomi yr wythnos yma. Ond mae ei nyrs newydd ddweud wrthi fod yr holl lawdriniaethau canser...wedi cael eu canslo’r wythnos yma. Rwyf yn gwerthfawrogi’r angen i sicrhau bod gennym y capasiti cywir yn ein hysbytai ar gyfer cleifion COVID-10, ond pan rydw i’n clywed straeon gan aelodau’r staff ...am ba mor dawel ydy’r wardiau a faint o welyau gwag sydd yno. Mae’n rhyfeddol bod rhywun wedi cymryd y penderfyniad i ganslo llawdriniaethau canser sydd yn ‘achub bywydau’. Yng ngeiriau fy chwaer “Rwy’n teimlo fel bom sydd yn ticio”. Ai dyma fel y dylai unrhyw fod dynol deimlo.

Mae un llawdriniaeth masectomi arferol yn cymryd 90 munu yn y theatr ac mae’r claf yn aros un noson yn yr ysbyty cyn cael eu rhyddhau y diwrnod canlynol. Drwy ganslo’r mathau yma o lawdriniaethau yna mae angen ailasesu ac angen llawdriniaeth mwy cymhleth os ydy’r canser wedi ymledu i’r nodau lymff ac felly defnyddio rhagor o adnoddau gwerthfawr.



Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Pobl gyda llawdriniaethau wedi eu gohirio neu eu canslo

Roedd llawer o bobl eisoes wedi bod yn aros am gyfnod hir am llawdriniaeth cyn i'r pandemig newid popeth. Er eu bod yn deall y rhesymau pam bod eu llawdriniaethau wedi cael eu gohirio neu eu canslo, roedd yr effaith yn aml yn enbyd.

"Aros i gael tynnu syst dermoid ofari. Mynychu dyddiad cyn llawdriniaeth ar 9 Hydref. Rhoddwyd dyddiad ym mis Ionawr a gafodd ei ganslo ac yn ei aildrefnu ar gyfer mis Ebrill, yn ogystal ag apwyntiad cyn llawdriniaeth arall gan fod y llall yn rhy hen.

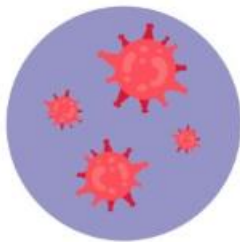
Mae'r symptomau wedi dod yn gynyddol anoddach i'w rheoli gan greu poen dyddiol, blinder, teimladau gwahanol yn fy nghoes chwith ac ar y cyfan mae wedi effeithio ar fy iechyd meddwl a'm llesiant.

Oherwydd y coronafeirws cafodd fy llawdriniaeth a fy apwyntiad cyn llawdriniaeth eu canslo ym mis Ebrill. Roeddwn ar goll, yn flin ac heb unlle i droi. Dychwelais at fy meddyg teulu ym mis Mawrth a threfnodd brofion gwaed a sgan uwchsain. Ffoniodd meddyg teulu i ddweud bod y syst wedi tyfu deirgwaith ei faint ac i 'roi potel ddŵr poeth arno a pharhau i gymryd Codeine'. GOFYNNAIS i gopi gael ei anfon at ymgynghorydd.

Rwyf wedi ffonio bob wythnos am atebion. Dywedwyd wrthyf heddiw i 'ddal ati' tan mis Gorffennaf am sgan arall a dim ond os ydw i mewn poen y byddan nhw'n rhoi llawdriniaeth! Dydw i ddim yn gweithio ar hyn o bryd oherwydd nad ydw i'n gallu ymdopi bellach gyda'r symptomau."

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

“Mae fy llawdriniaeth wedi cael ei ganslo ddwywaith ar ôl aros 2 flynedd a a nawr yn treulio bob dydd o’r cyfnod clo mewn poen gyda 2 blentyn adref gan fy mod yn riant sengl”



“Mae gan fy merch syst breichiol yn ei gwddf ac roedd hi i fod i gael llawdriniaeth ym mis Mawrth. Cafodd ei ganslo oherwydd y feirws ac mae wedi bod yn tyfu’n raddol ac erbyn hyn dydy hi ddim yn gallu symud ei gwddf ac ac mae’n ei deimlo wrth lyncu. Rydym yn poeni y gall fyrstio gan achosi haint sy’n debygol o fod yn sepsis.”

“Roedd fy ngyn wraig i fod i gael triniaeth yn berthynol i broblem y galon ond pan gyrhaeddodd dywedodd technegydd wrthi bod yr holl driniaethau yma wedi cael eu canslo. Doedd neb o bwys ar gael i esbonio.

O ganlyniad mae hi wedi bod i ffwrdd o’r gwaith am gyfnod mor hir fel na fydd yn cael ei chyflog llawn ac mae dan bwysau ac yn llefain llawer. Does dim dyddiad newydd ar gyfer y driniaeth hyd yn hyn”.

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Dyweddodd rhai pobl wrthym y byddai pethau wedi bod yn llawer haws pe bydden nhw wedi derbyn gwell cyngor a gwybodaeth i'w helpu i reoli pethau tra'n disgwyl.

"Yn ôl y disgwyl ac rwyf yn gwerthfawrogi bod fy Mhigiad Steroid y Cefn ar gyfer rheoli poen wedi cael ei ganslo. Ni roddwyd unrhyw wybodaeth bellach. Mae wedi arwain at gynnydd sylweddol yn y defnydd o Morffin a Fentanyl.

Mae wedi effeithio'n fawr ar fy symudedd ac oherwydd y boen eithriadol rwyf yn gallu codi o'r gwely am 2 awr y dydd yn unig. Mae hyn yn ei dro yn effeithio ar fy iechyd meddwl i ysbryd isel iawn a dim cymhelliant.

Ond rwyf yn derbyn beth sydd yn digwydd a rhaid imi ddiodeff hyd nes y bydd pethau'n newid ac rwy'n deall y pwysau sydd ar fy ymddiriedolaeth iechyd felly dydw i ddim yn cwyno. Ond hoffwn pe bai rhywun wedi cysylltu gyda mi i drafod sut orau i reoli fy mhoen dwys yn hytrach na fy ngadael i ymdopi fy hyn.

Ni dderbyniais unrhyw gefnogaeth ond rwyf yn deall y pwysau sydd ar yr ysbyty ac felly dydw i ddim yn rhoi'r bai ar neb. Dyna fel mae pethau ac rwy'n sicr y byddaf yn cael fy nhriniaeth cyn gynted ag y mae'n ddiogel gwneud hynny."

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Pobl yn derbyn gofal arferol am gyflyrau gydol oes

Fe wnaethom glywed gan rai pobl bod eu gofal parhaus wedi parhau, er mewn ffordd wahanol.

“Mae fy nofal am IBD.. wedi bod yn wych. Mae unrhyw gwestiwn sydd gennyf wedi cael ei ateb drwy e-bost yn gyflym gan y nyrsus IB, weithiau o fewn yr awr. Allai’i ddim diolch digon iddyn nhw...”

“Cefais fy adolygiad diabetes o gartref drwy alwad fideo, mae hyn yn newydd iawn imi ac roeddwn yn teimlo’n anghyfforddus iawn o flaen llaw. Ar ôl trafod popeth a chael yr alwad roeddwn wedi fy synnu ynghylch pa mor dda roedd wedi gweithio.”



Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

I nifer o bobl eraill, yng nghamau cyntaf y pandemig, cafodd eu gofal parhaus arferol ei atal. Weithiau roedd pobl yn derbyn gwybodaeth am beth allai ddigwydd nesaf ychydig yn nes ymlaen.

“COPD gweithrediad ysgyfaint 23%. Pob apwyntiad wedi’u hatal cyn fy apwyntiad ar ddechrau Mawrth ar gyfer gwiriad COPD. Rydw i newydd gael gwybod ei fod wedi’i ganslo oherwydd Covid-19, sydd yn gwbl ddealladwy.

Dydw i ddim wedi clywed pryd y byddan nhw’n aildechrau ac unwaith eto gan fy mod yn rhywun sydd wedi bod yn gwarchod ers imi fod yn sâl ym mis Ionawr fyddwn i ddim wedi mynychu awyntiad yn yr ysbyty beth bynnag. Roeddwn hefyd yn cael sesiynau therapi bob pythefnos... ac oherwydd fy salwch i neu’r therapydd dydw i ddim wedi bod i apwyntiad ers Rhagfyr 2019.

Mae hi wedi fy ffonio’n ddiweddar a dweud bod posibilrwydd o aildechrau ein sesiynau drwy ddolen fideo ac fe fydd yn cysylltu gyda mi pan/os daw hynny’n realiti. Dydw i ddim wedi clywed oddi wrthi eto mae’n amlwg.”



I eraill, fe wnaethom glywed nad oedd cyngor a gwybodaeth glir am y newidiadau na phryd y bydden nhw'n cael eu gweld eto.

Fe wnaethom glywed oddi wrth lawer o bobl sydd yn dibynnu yn rheolaidd ar **bigiadau B12**⁴ am eu pryderon bod eu triniaeth yn cael ei newid.

“Yn agos at ddechrau'r cyfnod clo Covid-19 derbyniais lythyr gan fy meddygfa yn dweud eu bod yn newid pigiadau IM B12 i atchwanegiadau drwy'r geg.

O dan yr amgylchiadau roedd hyn yn gwbl ddealladwy er bod y dôs a ragnodwyd yn 50mcg yn hytrach na 1mg, sef yr hyn a argymhellir gan NICE (gweler y canllawiau amgaeedig).

Holais am hyn ar y pryd a bu'n rhaid imi brynu atchwanegiadau B12 ar y lefel gywir yn breifat, sydd yn gost afresymol am gyflwr gwybyddus difrifol y dylai'r GIG dalu amdano, yn enwedig gan fy mod yn fyfyrwr meddygol fy hun ac felly ddim ar incwm uchel.”

⁴ Mae **anaemia dinistriol** yn gyflwr awto imiwnedd sydd yn effeithio ar eich stumog. Mae cyflwr awto imiwnedd yn golygu bod eich system imiwnedd, system amddiffyn naturiol y corff sydd yn diogelu rhag salwch a haint, yn ymosod ar gelloedd iach eich corff. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu cael eu trin gyda phigiadau neu dabledi B12 neu gyda thabledi sydd yn gwneud i fyny am y fitaminau coll.

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Roedd nifer o bobl yn bryderus iawn am newid o bigiadau i atchwanegiadau drwy'r geg gan eu bod wedi cael gwybod o'r blaen na fyddai hyn yn addas iddyn nhw.

Roedd hyn yn gwneud i bobl amau cyngor a gwybodaeth eu staff gofal iechyd a dywedodd rhai pobl wrthym nad oedd neb yn gwrando ar eu pryderon.

"..... mae ganddi anaemia dinistriol. Mae'n dibynnu ar bigiadau B12 ac roedd i fod i gael un yr wythnos nesaf, Dywedodd bod ei meddygfa yn gwrthod rhoi'r pigiad iddi ac y dylai gymryd tabledi yn lle hynny... mae'n dweud bod cyngor Corff Iechyd y Byd yn cynghori y dylai cleifion gael y pigiadau hyn o hyd.

....mae wedi dioddef problemau niwrolegol yn y gorffennol ac mae'n dweud wrthyf bod y pigiad yma yn bigiad achub bywyd iddi. Ni all ei chorff amsugno'r dabled drwy'r geg a dyna pam mae'n rhaid iddi gael pigiad. Esboniodd hyn i'r meddyg yn y feddygfa ond yn ofer."

"Wedi cael diagnosis o ddiffyg B12 yn 2016. Wedi bod yn cael pigiadau B12 10 wythnos a dywedwyd na fyddai atchwanegiad drwy'r geg yn gweithio a pha mor bwysig oedd parhau. Yn ystod covid-9 mae fy mhigiadau wedi stopio a chefais gyngor i gael tabledi dros y cownter ac y byddwn yn iawn.

Mae hyn yn groes i'r holl wybodaeth mae'r meddyg teulu wedi ei roi imi dros y 4 blynedd diwethaf. Mae wedi cynyddu fy mhryder."

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

I bobl sydd yn byw gyda **chyflyrau gydol oes** fel **diabetes**, fe wnaethom glywed am bryderon bod diffyg monitro rheolaidd ac asesiadau blynyddol yn arwain at broblemau mwy. Fe wnaethom glywed bod pobl yn teimlo eu bod wedi cael eu anghofio.

“Rhaid iddyn nhw beidio ag anghofio pobl gyda chyflyrau hir dymor. Rydym yn cael ein anghofio.”

“....llythyr i ddweud bod pob gwasanaeth wedi’i ohirio tan bydd hysbysiad yn nes ymlaen. Wedi’m cyfeirio at podiatreg ynghylch man pwysedd ar y droed ac am adolygiad potensial o esgidiau a caliper.

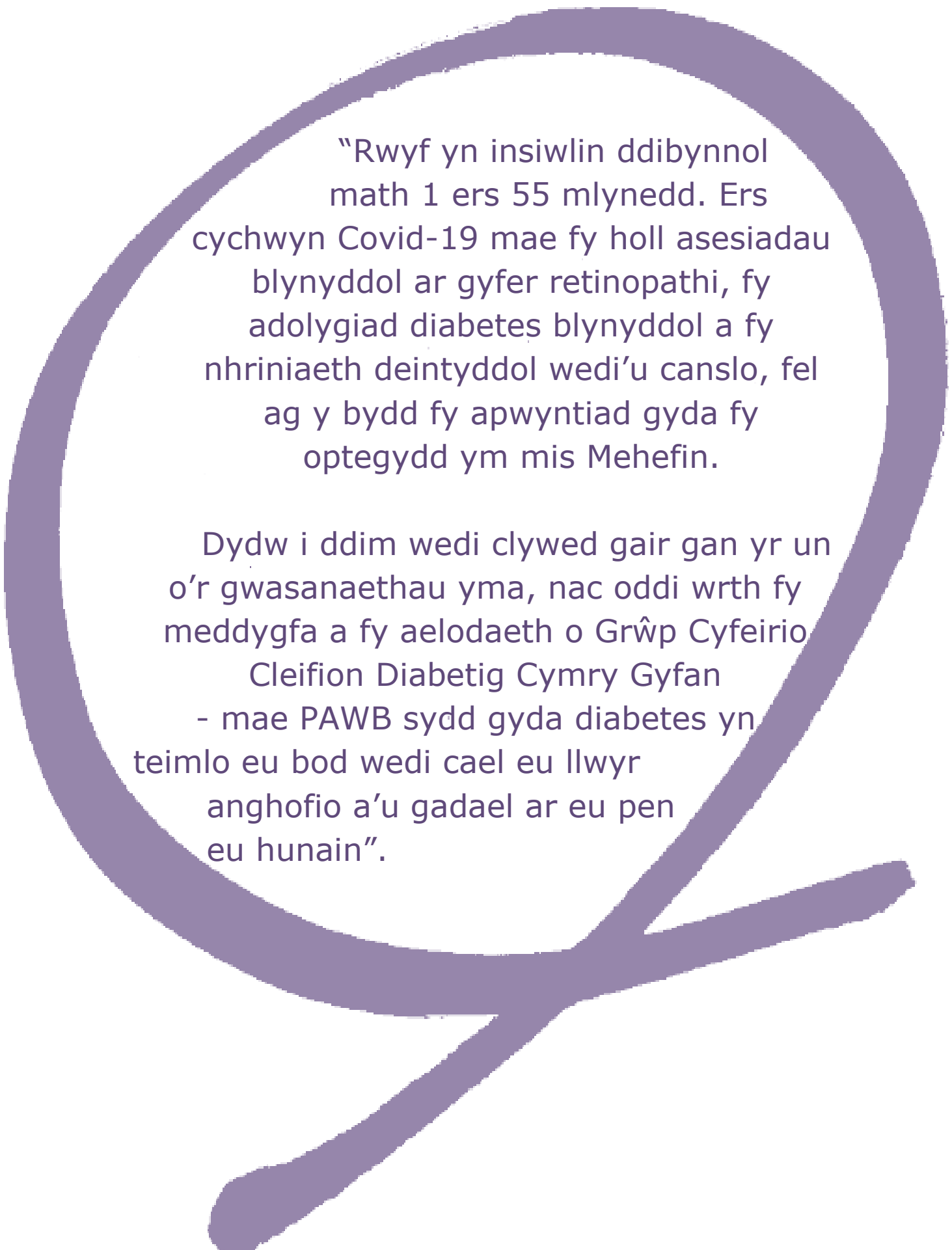
Hefyd angen gwasanaeth yn rheolaidd ar esgidiau a caliper fel nad ydw i mewn sefyllfa lle nad oes gen i ddim i’w wisgo a bod popeth yn y ffatri ar yr un pryd.”

“Fy mhryder ydy nad oes dim arferol wedi’i wneud, enghraifft 1 – dydy fy ngŵr ddim wedi gweld nyrs diabetes ers Medi diwethaf, fe rheol arferai fod bob 6 mis. Mae wedi ffonio ond mae’r clinigau ar gau.

3 wythnos yn ôl ffoniais eto ar gyfer ei asesiad blynyddol. Fe wnaethon nhw alw i gymryd sampl gwaed ac yn fuan wedyn ffoniodd nyrs diabetes a dweud y byddai’n ei roi mewn cysylltiad gyda nyrs diabetes cymunedol, fe ddaeth yr wythnos diwethaf a dywedodd ei fod yn cael llawer gormod insiwlin (ei dorri 0 10 uned)

Dyma’r asesiad cyntaf mewn 12 mis ac mae’n teimlo y gallai fod wedi marw.”

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?



“Rwyf yn insiwlin ddibynnol math 1 ers 55 mlynedd. Ers cychwyn Covid-19 mae fy holl asesiadau blynyddol ar gyfer retinopathi, fy adolygiad diabetes blynyddol a fy nhriniaeth deintyddol wedi’u canslo, fel ag y bydd fy apwyntiad gyda fy optegydd ym mis Mehefin.

Dydw i ddim wedi clywed gair gan yr un o’r gwasanaethau yma, nac oddi wrth fy meddygfa a fy aelodaeth o Grŵp Cyfeirio Cleifion Diabetig Cymry Gyfan - mae PAWB sydd gyda diabetes yn teimlo eu bod wedi cael eu llwyr anghofio a’u gadael ar eu pen eu hunain”.

Fe wnaethom glywed y byddai gwneud penderfyniadau am fynychu lleoedd GIG ar gyfer asesiadau neu beidio i rai pobl wedi bod yn haws os oedd ganddyn nhw well gwybodaeth.

“Rydw i’n mynd â fy mam 90 oed am asesiadau a phigiadau bob 6-8 wythnos yng nghlinig.... Dewisodd fy mam beidio â mynd i’w hapwyntiad nesaf gan ei bod yn y categori bregus ar gyfer Covid-19. Cysylltwyd â hi i weld oedd hi eisiau’r asesiad ond yn dilyn trafodaeth gyda mi penderfynodd beidio mynd i’r apwyntiad. Fe fyddai rhagor o wybodaeth am sut y gallai hyn effeithio ar ei golwg wedi bod yn ddefnyddiol a thrafodaeth er mwyn pwyso’r risgiau a gwneud penderfyniad gwybodus.

Yn lle hynny gofynnwyd inni am yr apwyntiad yn unig. Rydym yn gobeithio ein bod wedi gwneud y penderfyniad cywir i amddiffyn ei iechyd yn gyffredinol. Ond dydyn ni ddim yn gwybod os ydyn ni wedi peryglu ei golwg (ac felly ei hannibyniaeth). Fe fyddai rhagor o wybodaeth wedi bod yn ddefnyddiol.”



Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Pobl sydd angen apwyntiadau dilyn i fyny ar ôl gofal neu driniaeth cynharach

Fe wnaethom glywed gan rai pobl eu bod wedi cael gofal dilyn i fyny ardderchog er bod hyn wedi digwydd mewn ffordd wahanol.

“Y rheswm dros apwyntiad oedd prawf gwaed, roeddwn i ei angen bob 3 mis yn dilyn cancer y prostad. Roedd mynd i’r feddygfa yn wahanol dan yr amgylchiadau presennol ond roedd y staff yn ofalus a thrylwyr. Cefais apwyntiad hefyd ar gyfer fy mewnblaniad Zoladex – unwaith eto aeth popeth yn dda, o dan y cyfyngiadau presennol.”



Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

“Bu’r gofal yn ystod y pandemig yn rhyfeddol. Mae’r tîm wedi cadw mewn cysylltiad drwy e-bost/negeseuon testun/galwadau ffôn gydag unrhyw ddiweddariadau ac wedi cael cynnig cyfarfodydd Zoom a rhith apwyntiadau clinig sydd wedi gweithio’n dda. Maen nhw wedi sefydlu rhith ganolfan hamdden fu’n ddefnyddiol iawn yn ystod y cyfnod clo a gwarchod er mwyn cynnal iechyd fy ysgyfaint. Darparwyd speirometrau cartref i fonitro gweithrediad fy ysgyfaint. Pan rydw i wedi gorfod mynd i’r clinig i gael profion gwaed mae’r staff wedi rhoi sicrwydd imi yn gwisgo PPE llawn gyda gweithdrefnau cadarn ar waith. Rwyf wedi gallu cynnal mynediad i fy holl feddyginiaeth sydd yn dod o’r ysbyty a’r nyrsus yn dod ag ef i’r car i atal imi orfod mynd i mewn i’r ysbyty.

Mae gan yr ysbyty 2 le parcio penodol ar gyfer cleifion CF sydd ger mynedfa yn agos iawn at y clinig, pan mae angen imi ymweld. Allwn i ddim gofyn am well gofal yn ystod cyfnod heriol!”

I lawer o bobl, fe wnaethom glywed nad oedden nhw wedi derbyn unrhyw gysylltiad nac apwyntiadau dilyn i fyny ar ôl gofal neu driniaeth roedden nhw wedi ei gael cyn y cyfnod clo. Roedd hyn yn achosi cryn bryder iddyn nhw.

“Mae gan fy mam lewcemia lymffosetig cronig ac roedd i fod i gael apwyntiad ym mis Ebrill i weld os oedd ei gwaed yn codi eto. Cafodd yr apwyntiad ei ganslo mae’n amlwg oherwydd COVID fel pob apwyntiad cleifion allanol arall ond dydyn ni ddim yn gwybod beth sydd yn digwydd nesaf. Does neb wedi bod mewn cysylltiad”.

“Ni chefais unrhyw sesiynau dilyn i fyny ar gyfer fy nghlun newydd ym mis Chwefror oherwydd roedden nhw wedi cael eu canslo.”

I rai pobl roedd hyn yn cyfyngu ar yr hyn maen nhw’n gallu ei wneud yn eu bywyd beunyddiol, ac yn effeithio ar eu teuluoedd a’u hanwyliaid. I eraill roedd yn bygwth eu hadferiad.

“Gorfod derbyn gofal Adran Damweiniau a Brys ym mis Mai ac yna gorfod mynd i’r ward Cardioleg. Roedd y gofal a dderbyniais yn yr Adran Frys ac yn y ward yn ardderchog. Ond bod derbyn gofal dilyn i fyny gan fy meddyg teulu yn anodd i’w gael ac felly bu’n rhaid imi fynd i nifer o ymweliadau eraill i’r Adran Frys i gael adolygiadau gofal.”

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?



“Rwyf wedi bod yn gweld Dermatolegydd ... ers mis Ionawr. Cefais Isotretinoin ar gyfer acne. Mae hyn yn cynnwys profion gwaed a beichiogrwydd bob mis. Cafodd fy apwyntiad mis Mawrth ei ganslo ac hefyd fy apwyntiad gyda’r Dermatolegydd ym mis Mawrth oherwydd COVID-19.

Dywedwyd y byddai rhywun yn cysylltu gyda mi, ond wnaeth neb. Ar ôl wythnos yn ffonio ei ysgrifennydd, roedd rhaid imi anfon llun o fy mhrawf beichiogrwydd negatif. Yna cefais ragnodiad drwy’r post. Heddiw ceisiais e-bostio am ragnodiad arall a dywedwyd mai dim ond bob 4 mis yr oedd yn cael ei ragnodi.

Rwyf yn siomedig iawn am hyn gan y dywedodd fy ymgynghorydd y byddai am 6 mis. Dydy fy nghroen ddim wedi gwella eto ac rwyf yn dioddef sgil effeithiau ers cymryd y tabledi.

Rwyf nawr wedi cael fy ngadael ar ganol y driniaeth heb unrhyw gysylltiad nac apwyntiad dilyn i fyny. Roeddwn wedi bod yn aros am tua 8 mis i weld y Dermatolegydd ac rydw i’n teimlo ei fod wedi bod yn wastraff amser. Rydw i wedi cael fy ngadael. Siomedig iawn.”

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

“Rwyf yn poeni am fy ngofal llygaid. Rydw i wedi cael rhywfaint o driniaeth laser oedd wedi fy atal rhag gyrru am gyfnod. Yna dechreuodd hyn ac rydw i’n meddwl nad ydw i wedi cael apwyntiad pan ddylwn i fod wedi cael un.

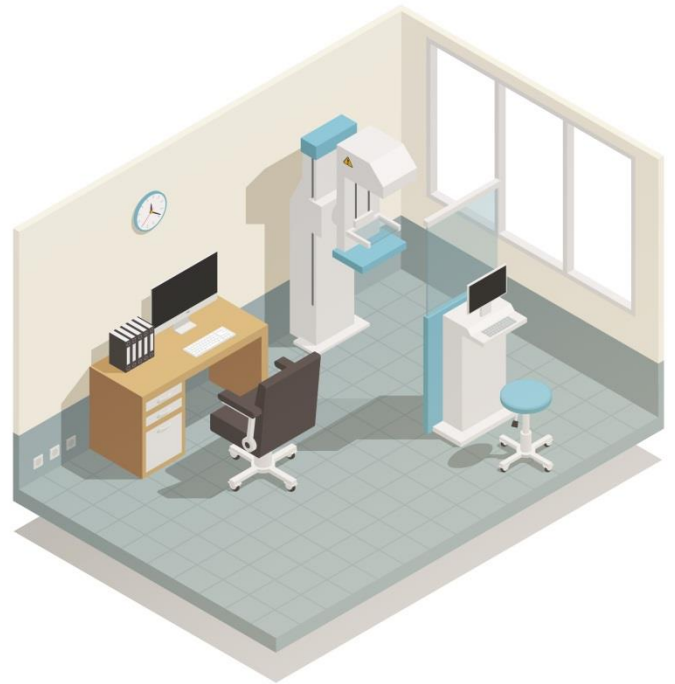
Fi ydy’r unig yrrwr yn y cartref, mae fy ngwraig yn anabl a dydyn n ddim yn gwarchod. Rydym yn ein 50au ond dydyn ni ddim yn gallu gweld ein wyrion nawr ac yn poeni am yrru yn y dyfodol os bydd fy ngolwg yn cael ei niweidio. Mae fy ngwraig wedi cael diagnosis diabetes yn ddiweddar hefyd. Mae’r holl sefyllfa wedi gwneud inni sylweddoli mor fregus ydyn ni ac yn fwy ofnus am sut y byddwn yn mynd i siopa neu gael apwyntiadau neu weld ein wyrion eto.

Mae hyn yn ddiflas inni ac yn achosi pryder i’n plant hefyd. Dydw i ddim yn gwybod pryd y byddai’n cael apwyntiad arall neu a ddylwn risgio mynd yno.”

“Cefais apwyntiad yr un diwrnod ar ôl cael teimladau o hunanladdiad yn Ionawr 2020... cefais gyngor ac anfonwyd fi gartref gyda chyfeiriad at y tîm cymunedol. Dydw i ddim wedi clywed oddi wrthyn nhw ac mae hi nawr yn fis Mai 2020. Ni fu unrhyw ddilyn i fyny o gwbl”.

Pobl yn aros am wasanaethau sgrinio

Yng nghyfnod cynnar y cyfnod clo cafodd y rhan fwyaf o wasanaethau sgrinio eu hatal, er bod rhai gwasanaethau sgrinio brys wedi parhau. Dywedwyd wrth bobl os oedd ganddyn nhw unrhyw symptomau y dylen nhw gysylltu gyda'ŷ meddyg teulu heb oedi.



Doedd pobl ddim yn sicr beth y dylen nhw wneud ar y cyfnod yma. I rai pobl, doedd y negeseuon gan wahanol rannau o'r GIG ddim yr un fath.

I eraill, roedd peidio â gwybod pryd y byddai pethau'n aildechrau a sut y byddai'r GIG yn ymdopi gyda'r rhestrau aros yn eu poeni.

I bobl oedd i fod i gael apwyntiadau sgrinio yn dilyn triniaeth gynharach, roedd yr oedi yn golygu eu bod yn teimlo hyd yn oed yn fwy pryderus.

“Dywedwyd wrthym na ddylem fethu problemau difrifol a sgrinio etc. Ond ymddengys na allwn fynd i'r feddygfa felly sut mae hynny'n gweithio? Mae pobl angen gwybod beth sydd ar gael iddyn nhw.

Hefyd mae fy mhrawf ceg y groth wedi ei ohirio am fisoedd, ac rydw i'n sicr bod y sefyllfa yr un fath i filoedd o bobl eraill.....”

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?



“Gyda phoen yn fy mron yn lledaenu dan fy mraich roeddwn yn poeni. Ar ôl mis ffoniais sgrinio’r fron a chefais apwyntiad. Ond daeth y feirws ac fe’i canslwyd/gohiriwyd.

Ffoniais fy meddyg teulu am apwyntiad ond dywedwyd nad oedden nhw’n gweld neb yn y feddygfa ond bod y meddyg yn gwneud ymgynghoriadau ffôn. Er mwyn cael ymgynghoriad ffôn roedd rhaid imi roi manylion fy mhroblem i’r derbynnydd iddi hi ymgynghori gyda’r meddyg i weld a fyddai’n gwneud yr alwad.

Ond dychwelodd yr alwad i ddweud bod y meddyg wedi dweud nad oedd angen apwyntiad ac i gymryd paracetamol!!!!!!! Diwedd Mawrth, mae’r cyflwr yn parhau!”

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

“Dywedwyd yn dilyn fy mhrawf sgrinio ceg y groth (Chwefror 2019) y dylwn gael prawf arall mewn blwyddyn. Ffoniais i drefnu ond dywedwyd bod eu dyraniadau apwyntiadau yn llawn ac i ffonio eto ymhen ychydig wythnosau.

Mae’n ddigon anodd amseru’r apwyntiadau yma o amgylch amser y mis a hefyd gofal plant felly doeddwn i ddim yn disgwyl hyn (a hefyd ei bod yn cymryd cryn ddewrder i fynd i’r apwyntiadau yma yn y lle cyntaf!).

Erbyn yr amser roeddwn yn gallu ceisio wneud apwyntiad eto, roeddem yn y cyfnod clo oherwydd Covid-19. Mae yng nghefn fy meddwl drwy’r amser y gall rhywbeth fod wedi newid ers fy mhrawf diwethaf. Cafodd fy mam ganser ceg y gorth yn 29 oed.”

“Cafodd fy merch sydd yn 28 oed ddiagnosis o ganser y coluddyn yn Chwefror 19 ac roedd i fod i gael sgan MRI ym mis Ebrill ond cafodd ei ganslo, mae hyn yn creu pryder inni fel teulu, hoffem wybod pryd y bydd sgrinio arferol yn ailgychwyn?”

Rhyddhau'r cyfnod clo ac ailgyflwyno gwasanaethau GIG

Ym mis Mehefin dechreuwyd llacio cyfyngiadau clo. Roedd pobl yn cael cyfarfod y tu allan cyn belled â'u bod yn cadw pellter cymdeithasol, ac roedd teuluoedd ac eraill yn gallu creu swigod cefnogi. Gallai siopau oedd yn gwerthu nwyddau heb fod yn hanfodol fasnachu unwaith eto a gallai lleoedd bwyta hefyd ailagor.

Daeth gwarchod i ben i rai pobl, er nid i bobl oedd fwyaf mewn perygl o'r feirws.

Dechreuwyd ailgyflwyno rhagor o wasanaethau GIG. Roedd hyn yn cynnwys gwasanaethau sgrino, yn ogystal â rhai gwasanaethau gofal llygaid a deintyddol.

Roedd llawer o wasanaethau yn cael eu darparu mewn ffyrdd gwahanol, gan ddefnyddio technoleg.

Wrth i'r cyfyngiadau clo gael eu rhyddhau, fe wnaethom glywed gan bobl oedd yn rhwystredig eu bod yn dal i aros am y gofal roedden nhw ei angen, er eu bod wedi clywed bod y gwasanaethau wedi aildechrau.

“Cafodd sgan fy ngŵr ei ganslo ac ni chafodd ei aildrefnu am 4 mis. Yn ystod y cyfnod yma ni chafodd unrhyw apwyntiadau wyneb yn wyneb gyda'i ymgynghorydd nac unrhyw feddyg – mae'r canser yn ôl ac wedi lledaenu i'r nodiwlau lymff yn ei wddf. Pe bai gofal cywir wedi'i ddarparu gellid fod wedi nodi hyn yn llawer cynharach. Roeddwn yn clywed y Gweinidog Iechyd yn dweud bod y GIG ar agor i fusnes. Fe fyddwn i'n dweud nad ydy hynny'n wir”.

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

“Dydy fy meddyg teulu ddim yn rhoi pigiadau cortisôn. Rydw i’n 53 oed ac yn gweithio’n llawn amser. Rydw i wedi gweithio bob dydd drwy’r feirws yma ond mae fy mhengliniau nawr mor ddrwg oherwydd nad ydw i’n gallu cael fy mhigiadau cortisôn dydw i ddim yn gwybod am ba hir y gallaf barhau”

Roedd llawer o bobl yn teimlo bod rhai gwasanaethau GIG yn araf yn ailagor o’i gymharu â gwasanaethau GIG eraill neu wasanaethau ehangach yn y gymuned, a dim yn deall pam bod hyn yn digwydd.

“Ailddechreuwch ofal iechyd normal i bawb os gwelwch yn dda, cadwch bellter cymdeithasol a denfyddio PPE fel mae’n rhaid i bawb arall wneud. Dydy hyn ddim yn deg.

“Roeddwn angen gweld y meddyg oherwydd eczema, ond mae’n ymddangos yn rhy anodd, pethau yn cael eu gwneud ar y ffôn a dim wyneb yn wyneb. Mae lleoedd meddygol eraill ar agor. Dydw i ddim yn deall pam nad ydy meddygfeydd ar agor wrth gadw pellter cymdeithasol a gwisgo PPE?”



Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

“Mae fy nhriniaeth IVF wedi cael ei ganslo. Er cyhoeddiad HFEA a’r Llywodraeth yn dweud y gall ailddechrau dydy’r WFI ddim hyd yn oed wedi gwneud cais i ailagor.

Mae’r diweddariadau wedi bod yn gyfyngedig ac rydw i wedi clywed gan bobl eraill yn mynd trwy’r un fath. Does dim llinell amser yn cael ei roi a phan rydych yn brwydro anffrwythlondeb mae’n hynod o bryderus. Mae effaith yr oedi ar fy iechyd meddwl yn sylweddol.

Does dim cefnogaeth wedi’i gynnig ac mae negeseuon cymysg ar y cyfryngau cymdeithasol. Rydw i’n deall bod y byrddau iechyd yn ei oedi ond mae angen iddo ailddechrau nawr. Mae clinigau GIG eraill ar agor ac wedi ailddechrau gweld cleifion ond mae WFI yn anhygoel o araf ac yn llusgo’u traed.”

Pan ailagorodd rhai gwasanaethau roedden nhw’n cael eu darparu’n wahanol. Dywedodd rhai pobl wrthym eu bod nhw eisiau hynny i’w helpu i deimlo’n ddiogel.

“Roedd rhaid canslo apwyntiad sgrinio ym mis Mawrth a rydw i’n dal i aros am alwad sgrinio (y fron) – roedd rhaid aildrefnu apwyntiad Ophthalmoleg ar gyfer Awst.... Rhoi sicrwydd bod ‘busnes fel arfer’ yn ddiogel – cyfleu’r neges ynghynt a defnyddio’r dechnoleg sydd nawr ar gael drwy fideo a ffôn”.

“Gallai a dylai PPE a diogelwch cywir fod ar gael i ddeintyddion ddarparu’r triniaethau yma yn ddiogel fel bod cleifion yn gallu derbyn y lefel o ofal maen nhw’n ei haeddu ac y mae’r GIG yn addo ei ddarparu.”

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Fe wnaethom glywed gan eraill oedd yn teimlo nad oedd gallu gweld staff iechyd gofal wyneb yn wyneb, neu gorfod teithio ymhellach i weld eu staff gofal iechyd pan ailgyflwynwyd gwasanaethau yn gwneud pethau yn anoddach.

“Mae pobl gyda chyflyrau hir dymor angen monitro wyneb yn wyneb rheolaidd, yn enwedig gan fod apwyntiadau ymgynghorwyr nawr ar y ffôn. Rydych chi angen i rhywun eich gweld. Cefais ffisiotherapi ac apwyntiad ôl llawdriniaeth 8 wythnos ar y ffôn.

Mae’n amhosibl mesur graddfeydd symudiadau heb weld rhywun yn gorfforol. Rwyf wedi gorfod dewis fy esgidiau arbennig dros y ffôn. Dim yn ddelfrydol.”



Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?



“Yn ystod yr argyfwng coronafeirws mae fy meddygfa leol wedi bod ar gau. Bob 10 wythnos rydw i’n cael pigiad B12, ond ar ddechrau’r cau dywedwyd wrthyf bod fy nhriniaeth yn cael ei ohirio.

Pan gafodd ei aildechrau roedd rhaid imi deithio (dal 2 fws a cherdded cryn bellter BOB FFORDD). Cyrhaeddais ar yr adeg cywir ond dywedwyd wrthyf fy mod hanner awr yn hwyr (doeddwn i ddim) ac roedd rhaid imi fynd adref a dychwelyd mewn deuddydd gan orfod dal 2 fws bob ffordd a phan nad ydych yn teimlo’n dda mae hyn yn flinedig.

Cysylltais gyda Rheolwr y Feddygfa ynhylich ailagor y feddygfa, ond roeddwn yn teimlo na chefais ateb llawn dim ond dweud bod ailagor o dan ystyriaeth ar gyfer rhyw dro yn y dyfodol ac i edrych ar eu gwefan – sydd ddim mewn gwirionedd yn dweud dim wrthyfych am yr ailagor”.

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Roedd rhai pobl yn teimlo rhyddhad nad oedd rhaid iddyn nhw fynd i safleoedd GIG ond roedden nhw'n poeni y byddai pethau'n cael eu colli os nad oedden nhw'n cael eu gweld wyneb yn wyneb.

"Mae fy ngofal diabetes wedi bod dros y ffôn yn bennaf ac eithrio profion gwaed. Rwyf wedi bod yn bryderus bod yr agweddau uniongyrchol wedi eu colli e.e. asesu pwysedd gwaed, pwysau a gofal traed. Rydw i'n dal yn bryderus am fynd i'r feddygfa ond dim yn sicr pa un sydd waeth."

I lawer o bobl sydd yn wynebu oedi parhaus, roedd peidio gwybod pam neu pryd y gallai eu gofal ailddechrau yn neilltuol o rwystredig.

"Tra fy mod yn deall bod covid yn golygu bod staff yn cael eu hadleoli i weithio mewn wardiau covid, rwyf yn bryderus bod offer a therapi hanfodol wedi stopio ac heb ailddechrau eto. Does gan gleifion ddim syniad pryd y bydd yn ailddechrau ac ar ba ffurf. Dydy cael cynnig galwad fideo ddim cystal â chymorth a therapi uniongyrchol.

Hoffwn weld map llwybr i fynd yn ôl at therapi uniongyrchol a dydy hi ddim yn ddigonol dweud nad yw'n bosibl bellach a bod covid yn debygol o fod gyda ni am flynyddoedd. Yr ofn ydy y bydd popeth arall yn stopio hefyd hyd nes y bydd covid wedi diflannu.

Dydy hynny ddim yn gallu bod yn dderbyniol... cyfathrebwch gyda defnyddwyr am y cynllun ar gyfer ailddechrau eu triniaeth/therapi/gwasanaeth ac ym mha gyfnod, sut fydd yn edrych."

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

“..wedi bod yn aros am apwyntiad ers mis Hydref diwethaf i weld ymgynghorydd ynghylch fy mhengliniau, cefais un llythyr i ddweud y bydden nhw’n cysylltu gyda mi cyn y cyfnod clo Chwefror 2020, clywed dim, cysylltu gyda nhw i gael clywed fy mod ar y rhestr aros ac y byddai’n chwe mis o leiaf a mynd i gyfnod clo.

- wedi clywed dim, cysylltu gyda nhw’r wythnos diwethaf a dywedwyd nad oedden nhw’n gweld neb eto... dydw i ddim yn gallu cerdded unrhyw bellter ac yn gaeth i’r tŷ ac mewn poen parhaus. Mae angen i’r iaith a ddefnyddir mewn llythyrau fod yn syml ynghylch pryd y byddaf yn cael fy ngweld a chyfathrebu am unrhyw oedi gyda dyddiadau pellach.”

“Cyfathrebu, rydw i’n deall pam nad oes modd gwneud llawdriniaethau ond rhowch wybodaeth imi. Does gan CMHT ddim esgus a dweud y gwir, yr unig beth rydw i angen ydy siarad gyda rhywun, mae’r oedi yn ymylu greulondeb”.



“Mae cyfathrebu yn allweddol i helpu cleifion i ymdopi, h.y. sicrwydd eu bod yn dal ar y rhestr aros a hyd yn oed os nad yw’n wybyddus, fe fyddai’n dda cael gwybod tua pryd y byddwch yn cael eich gweld neu gael triniaeth i wneud yr aros yn haws ei ddiodef.”

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

“Fe ddylai ymgynghorwyr a’u timau gysylltu gyda phobl i esbonio pam nad ydy eu salwch yn bwysig bellach. Rydw i wedi mynd o gael apwyntiadau bob mis i bron i 3 mis heb yr un apwyntiad.

Gall fy afiechyd fod yn achosi llawer mwy o niwed gan nad yw’n cael ei fonitro pan rydym yn gwybod ei fod yn weithredol. Hefyd gwybodaeth am bwy i gysylltu os ydych yn mynd yn sâl oherwydd yn sicr dydw i ddim eisiau mynd i’r Adran Frys gan fy mod yn y grŵp gwarchod... ond wnes i ddim derbyn y llythyr hwnnw tan fis Mai!”

Yn ystod y cyfnod yma dechreuodd byrddau iechyd ddarparu gwybodaeth mwy cyffredinol am yr hyn oedd yn digwydd. Roedd hyn i’w gael ar eu gwefannau ac mewn cymunedau, yn esbonio sut roedd gwasanaethau lleol yn cael eu darparu yn ystod y pandemig, a phryd roedden nhw’n bwriadu aildechrau gwasanaethau.

Mae rhai byrddau iechyd yn well nag eraill am roi gwybod i bobl beth sydd yn digwydd gyda’u gofal eu hunain a gyda gwasanaethau yn fwy cyffredinol, yn cynnwys beth ydy’r cynlluniau yn y dyfodol.

Wrth inni fynd i’r haf, pan roedd pobl yn dechrau bod yn llawer prysurach yn eu cymunedau a phethau yn dechrau teimlo fel eu bod yn dod yn ôl i rhyw fath o normal, dechreuodd pobl fynd yn fwy rhwystredig bod gwasanaethau’n ymddangos yn araf i aildechrau.

Roedd gofal brys yn cael ei ddarparu. Roedd gwasanaethau GIG yn cael eu hailgyflwyno. Roedd byrddau iechyd yn gorfod trefnu gwasanaethau mewn ffyrdd gwahanol i gleifion oedd yn derbyn gofal COVID a’r rhai yn derbyn gofal heb fod yn ofal COVID. Ond

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

doedd llawer o bobl ddim yn gwybod bod hyn yn digwydd yn eu hardal.

Roedd pobl yn rhannu eu pryderon gyda mwy a mwy o bobl fyddai'n mynd yn sâl neu yn salach gyda salwch heb fod yn COVID, po hiraf roedd hi'n gymryd i ailgyflwyno gwasanaethau. Doedd llawer o bobl ddim yn gwybod beth oedd yn digwydd yn yr ysbytai maes ac a ellid defnyddio'r rhain i wneud gwahaniaeth.

"Defnyddio un ysbyty ar gyfer achosion heb fod yn covid ac un ar gyfer achosion covid fel bod rhai llawdriniaethau wedi'u cynllunio yn gallu digwydd"

"Dydy'r gwasanaeth iechyd ddim wedi cynnal ei ofal o gleifion heb fod yn gleifion covid ac mae'n ymddangos yn amharod i ailddechrauGwneud gwasanaethau ar gael eto e.e. cyflyrau cronig"

"Rydw'n deall bod llawdriniaethau'n cael eu canslo ar y cychwyn ond cyn gynted â bod covid dan reolaeth fe ddylai pob llawdriniaeth brys barhau fel maes arall, yn enwedig plant."

"Mae'n ymddangos bod yr holl gyflyrau eraill, yn cynnwys fy un i (arthritis gwynegol) wedi cymryd sedd gefn i'r pandemig. Mae mwy o bobl yn mynd i ddioddef oherwydd methu cael apwyntiad neu driniaeth ar gyfer salwch heb fod yn covid.

Rydw i'n dioddef o arthritis gwynegol ac heb fedru gweld fy rheumatolegydd ers Mawrth. Rydw i wedi bod mewn poen ac yn gorfod aros tan fydd y pandemig drosodd. Mae gennyf ffrind oedd i fod i ddechrau therapi am trawma, Mae gennyf ffrind arall sydd yn aros am gyfeiriad canser"

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Pobl yn wynebu cansliadau ac oedi pellach

Dyweddodd rhai pobl wrthyn bod eu hapwyntiadau oedd wedi cael eu trefnu yn ystod y cyfnod clo wedi cael eu canslo ar fyr rybudd. Roedd hyn wedi creu anawsterau gwirioneddol iddyn nhw a'u teuluoedd.

“Derbyniais ddyddiad am llawdriniaeth Felly hunanynysais ar unwaith, cymryd prawf Covid etc. Ar fore’r llawdriniaeth ffoniodd y ward fi i ofyn os oeddwn yn barod i fynd i mewn yn gynharach, ac roeddwn yn barod. Fel roedddwn yn mynd i adael y tŷ, ffoniodd y llawfeddyg a dywedodd bod y llawdriniaeth wedi’i ganslo oherwydd diffyg staff.

Dywedwyd wrthyf i barhau i hunanynysu, ac rwyf wedi bod yn gwneud hynny. Rydym bellach bythefnos yn ddiweddarach a dim dyddiad ar gyfer fy llawdriniaeth.

Mae hyn yn golygu fy mod i a’m tri phlentyn yn eu harddegau wedi bod yn hunanynysu am 1 mis am ddim rheswm amlwg. Does gennym ddim symptomau, dydyn ni ddim yn gwarchod a does gennym ddim dyddiad. Fel y gallwch ddychmygu dydy fy mhlant ddim yn rhy hoff o hyn. Pan rydw i’n ffonio neu yn e-bostio ac yn gofyn, maen nhw’n dweud mai mater i’r llawfeddyg ydy hyn, ef sydd yn gwneud y rhestrau pryd mae’n cael ei ad-drefnu.

Darllenais ar-lein bod rhaid ad-drefnu o fewn 23 diwrnod yn Lloegr. Dywedodd y fenyw nad oedd hyn yn wir yng Nghymru, ond mae’n ymddangos yn hurt gadael pobl i hunanynysu am ddim rheswm a gadael i bobl aros.

Mae’r toriad wedi cael effaith mawr ar fy mywyd gan fy mod yn hynod o brysur cyn hynny ac mae hefyd yn golygu nad wyf yn gallu gweithio”.

Roedd pobl hyd yn oed yn fwy pryderus am gansliadau os nad oedden nhw'n gwybod pam bod y cansliadau wedi digwydd, neu doedden nhw ddim yn teimlo bod yr wybodaeth a gafwyd yn ddefnyddiol.

“Bod yn onest am eich cyfathrebu. Os oes rhaid i chi ganslo apwyntiad, peidiwch ag anfon llythyrau generig sydd ddim yn berthnasol...yn ystod pandemig.”

“Rydw i'n credu y byddai rhoi gwybodaeth i bobl am yr hyn sydd yn digwydd yn beth da yn hytrach na rhoi apwyntiadau a chanslo heb esboniad.”

Doedd nifer o bobl heb glywed unrhyw beth am pryd y gallen nhw gael apwyntiad. I bobl oedd yn dal i aros am apwyntiadau ers cychwyn y cyfnod clo, roeddem yn clywed sut roedd hyn yn gwneud mwy a mwy o wahaniaeth i'w bywydau, yn gorfforol ac yn feddyliol.

“Rydw i'n dioddef gyda menorrhagia ac endometriosis posibl. Rydw i wedi derbyn nifer o feddyginaethau a does dim wedi atal y boen. Bob tro rydw i'n siarad gyda'r meddyg, dydw i ddim yn cael ateb, ac rydw i wedi bod yn aros i'm cyfeiriad ddod yn ôl o'r ysbyty ers Mai 2020. Mae fy mhoen yn gwaethygu. Does neb yn fy nghymryd o ddifrif”



“Ers cael fy nghyfeirio 6 mis yn ôl gan fy meddyg teulu i MKAS, dydw i ddim wedi cael fy ngweld. Rydw i’n byw gyda phoen parhaus eithriadol o ddrwg er gwaethaf poenladdwyr cryf. Mae fy mhoen yn cynyddu’n ddyddiol ac yn cyfyngu’n fawr ar fy ngalluoedd.”

“Mae fy nhad wedi bod yn aros am sgan cat ers Mawrth i weld beth sydd yn achosi rhwystr yn y coluddion. Mae’n cael trafferth yn gorfforol ac yn emosiynol gyda’r aros.

Mae fy mam yng nghyfraith wedi bod yn aros am dros flwyddyn i weld geriatrydd gyda symptomau Parkinson ac mae nawr yn dirywio oherwydd symptomau dementia a chryndod. Mae ei hapwyntiadau wedi cael eu canslo ddwywaith oherwydd Covid.”

Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Pobl gyda phryderon am oedi pellach yn arwain at y gaeaf

Wrth inni symud at yr hydref, fe wnaethom ddechrau clywed am ragor o bryderon y gallai pobl oedd yn aros am wasanaethau orfod aros hyd yn oed yn hirach os oedd rhaid eu hatal eto yn ystod y gaeaf.

“Ar hyn o bryd yn aros am 2 lawdriniaeth orthopaedig brys ac yn poeni y gallent gael eu gohirio dros y gaeaf sydd yn golygu misoedd eto o boen tra’n aros a rhagor o ddifrod hir dymor yn y cyfamser”

“Fel gofalwr llawn amser sydd yn asthmataidd ac yn aros am gyfeiriad cardio, rydw i’n bryderus am y gaeaf.. rydym yn dal i aros am apwyntiadau sydd wedi’u hoedi oherwydd Covid-19. Rydym yn gobeithio y byddwn yn cael ei gweld cyn cyfnod y gaeaf.”

“Cefais glun newydd ddechrau eleni ac roeddwn i fod i gael un arall 12/14 wythnos wedyn. Oherwydd Covid rydw i’n dal i aros. Rydw i’n poeni am hyn, rydw i wedi bod yn sâl o’r gwaith am flwyddyn yn barod. Mae angen datrys hyn cyn ton arall o Covid a salwch arferol y gaeaf... clun newydd yn gyflym er mwyn imi allu gweithio a gofalu am fy rhieni oedrannus”



Ydych chi’n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Delio gyda'r rhestrau aros a chynllunio ar gyfer y dyfodol

Wrth i'r pandemig barhau i effeithio ar ofal a thriniaeth GIG ar draws Cymru, tyfodd pryderon pobl am faint y rhestrau aros oedd yn cael ei greu.

Mae pobl yn poeni bod y GIG yn cael trafferth o'r blaen, ac eisiau gwybod rhagor am sut y bydd yn dal i fyny yn y dyfodol. Mae pobl eisiau cymryd rhan mewn cynllunio ar gyfer y dyfodol.

"Dydw i ddim yn eu gweld yn dal i fyny gyda'r rhestrau aros oni bai bod cynlluniau'n cael eu gwneud. Yn annorlod fe fydd pobl yn marw o salwch eraill ac fe fyddai'n dda gweld pa gynlluniau sydd ar droed i ddal i fyny gyda materion iechyd eraill".

"Rydw i'n deall ein bod mewn cyfnod anodd, ond yn fy marn broffesiynol mae'r feddygfa a'r gwasanaethau eraill a gynigiwyd gan yr Awdurdod Iechyd wedi cael eu lleihau yn ormodol ac fe ddylech fod yn defnyddio eich dylanwad i annog rhagor o weithgaredd wyneb yn wyneb neu fe fyddwn yn wynebu pandemig iechyd arall oherwydd y nifer o salwch heb gael diagnosis yn ystod y COVID-19 presennol yn y 1-5 mlynedd nesaf."

"Cydgysylltu'n well gyda dinasyddion unigol. Gwasanaethau gwirfoddol a chynghor i sicrhau bod atebion yn cael eu cydgynhyrchu bob amser a bod pawb yn rhan o gynllunio, darparu a gwerthuso ein gwasanaeth iechyd".

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Ailgyflwyno gwasanaethau ar adegau gwahanol

Mae CICau yn gwybod bod gwahaniaethau ar draws Cymru yn y modd mae gwasanaethau yn cael eu hailgyflwyno.



Gwyddom mai'r rheswm weithiau dros yr amrywiad yma ydy oherwydd nad ydy staff GIG yn gallu gwneud eu gwaith arferol oherwydd bod mwy o'u hangen yn rhywle arall neu oherwydd eu sefyllfa bersonol eu hunain. Gall fod oherwydd nad ydy lleoliad GIG ar gael i ddarparu gwasanaethau mewn ffordd ddiogel, neu efallai bod rhesymau eraill.

Os oes modd ailgychwyn math o lawdriniaeth neu driniaeth mewn un ardal yng Nghymru (neu Lloegr) dydy hi ddim yn gwneud synnwyr i bobl nad yw ar gael mewn ardal arall, neu os ydy hi'n cymryd llawer hirach i bobl gael eu gweld mewn un ardal o'i gymharu ag ardal arall.

Fe fydd pobl yn teimlo bod hyn yn annheg os nad oes neb yn esbonio'r rheswm am hyn, a beth sydd yn cael ei wneud i wella pethau.

Mae'n bwysig bod y gwahanol gyrff GIG yng Nghymru yn cydweithio i sicrhau bod penderfyniadau am ailddechrau gwasanaethau yn cael y cydbwysedd yn gywir pan yn meddwl am yr effaith ar bobl sydd yn aros am driniaeth.

Ym mis Tachwedd 2020, dechreuodd Llywodraeth Cymru roi gwybod unwaith eto i bobl am y niferoedd o bobl sydd yn aros am ofal a thriniaeth GIG yng Nghymru.

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Fe fydd hyn yn ei gwneud yn haws i bawb weld lle mae gwahaniaethau, darganfod rhagor a gweithredu a rhoi gwybod i bobl pam bod gwahaniaethau a gweithredu i wneud pethau'n decach lle mae angen.

Dysgu oddi wrth yr hyn rydym wedi ei glywed



"Rydw i'n poeni mai gwasanaeth Covid ydy'r GIG ar hyn o bryd."

Drwy gydol y pandemig, mae CICau wedi clywed gwerthfawrogiad pobl yng Nghymru am bopeth y mae staff iechyd a gofal wedi ei wneud, ac yn parhau i'w wneud i ofalu am bobl pan maen nhw'n sâl. Rydym yn gobeithio y bydd yr adborth y mae pobl wedi'i rannu yn helpu staff GIG ac eraill i gydnabod a gwerthfawrogi beth sydd wedi gweithio'n dda i bobl hyd yn hyn.

Fe wnaethom hefyd glywed am yr effaith dinistriol a thorcalonnus ar nifer o bobl oherwydd bod eu gofal a'u triniaeth wedi'i oedi gan y pandemig. Fe wnaethom glywed am y pryderon sydd gan bobl ynghylch mynd yn sâl yn y dyfodol oherwydd nad ydy adnabod cyflwr yn gynnar wedi bod yn bosibl bob amser.

Fe wnaethom glywed y gwahaniaeth y mae'n ei wneud i bobl pan maen nhw'n gwybod ac yn deall beth sydd yn digwydd gyda'u gofal a'u triniaeth, a lle maen nhw'n gallu mynd i gael cyngor a chefnogaeth pellach. Mae hyn yn gwneud oedi yn haws i'w reoli.

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Pan nad ydy hyn yn digwydd, mae pobl yn mynd yn fwy pryderus a phoenus – yn enwedig os nad ydyn nhw'n gwybod y rhesymau pam neu pryd y bydden nhw'n cael eu gweld. Maen nhw'n poeni am gael eu hanghofio yn y system, ac yn aml dydyn nhw ddim eisiau poeni'r GIG ar adeg mor brysur.

Mae angen i **gyrff GIG yng Nghymru** ymateb i'r pryderon y mae pobl wedi eu rhannu gyda ni drwy sicrhau:

- bod staff gofal iechyd yn cadw mewn cysylltiad rheolaidd gyda phobl sydd yn aros am ofal a thriniaeth. Fe fydd hyn yn eu helpu i wybod beth sydd yn digwydd, faint fydd rhaid iddyn nhw aros efallai, y rhesymau dros yr oedi a beth all yr oedi olygu iddyn nhw yn y tymor hirach
- bod pobl sydd yn aros am ofal a thriniaeth yn gwybod sut i gael cyngor a chefnogaeth tra maen nhw'n aros
- bod staff gofal iechyd yn cynnwys pobl mewn trafodaethau am fanteision a risgiau triniaeth yn ystod y pandemig. Fe fydd hyn yn helpu pobl i deimlo eu bod yn rhan o'r penderfyniadau sydd yn cael eu gwneud a bod ganddyn nhw reolaeth dros eu bywydau eu hunain drwy fod gwneud penderfyniadau'n cael ei rannu
- eu bod yn esbonio yn glir ac yn syml pan fo angen gwneud newidiadau i'r ffordd mae gwasanaethau'n cael eu darparu yn ystod y pandemig a beth mae hyn yn ei olygu i bobl sydd yn mynychu ar gyfer gofal a thriniaeth
- eu bod yn darparu gwybodaeth ddiweddaraf yn glir a syml am sut mae gwasanaethau GIG lleol wedi newid yn ystod y pandemig a beth ydy'r cynlluniau i ailgyflwyno gwasanaethau
- eu bod yn cyrraedd pobl na fydd efallai yn gallu darganfod pethau drwy edrych ar-lein. Does gan bawb ddim ffonau deallus, tabledi neu gyfrifiaduron. Fe ddylai gwybodaeth

hygyrch, diweddaraf hefyd gael ei rannu mewn dulliau eraill drwy rwydweithiau a grwpiau cymunedol.



Mae angen i **Lywodraeth Cymru** sicrhau:

- bod gwasanaethau gofal iechyd yng Nghymru yn cael pethau'n gywir o ran cydbwyso'r niwed a achosir gan, neu o ganlyniad i'r pandemig coronafeirws
- bod yr holl wasanaethau GIG i bobl sydd yn byw yng Nghymru yn cael eu hailgyflwyno cyn gynted ag y mae'n ddiogel gwneud hynny, gan weithredu i nodi a delio gydag unrhyw wahaniaethau diangen ar draws Cymru.

Mae pobl sydd yn byw yng Nghymru yn gwybod ac yn deall bod heriau mawr yn wynebu'r GIG yn y blynyddoedd i ddod wrth iddo ddelio gyda'r niwed a achoswyd gan y pandemig coronafeirws. Fe fydd cyn bwysiced ag erioed eu bod yn gwneud hynny drwy gynnwys pobl yn natblygiad ei gynlluniau a'i ddylunio gwasanaethau i'r dyfodol.



Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Diolch

Rydym yn diolch i bawb a rannodd eu barn a'u profiadau gyda ni am eu gwasanaethau gofal iechyd a rhannu eu syniadau.

Rydym yn diolch i staff gofal iechyd sydd yn gweithio mor galed i ofalu am bobl a'u hanwyliaid yn ystod y pandemig.

Rydym yn gobeithio y bydd yr adborth y mae pobl wedi cymryd amser i'w rannu yn dylanwadu ar wasanaethau iechyd gofal i gydnabod a gwerthfawrogi yr hyn maen nhw'n ei wneud yn dda – a gweithredu lle mae angen cyn gynted ag y gallant i wella pethau.

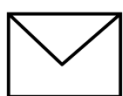
Adborth

Hoffem glywed eich barn am y cyhoeddiad hwn, ac am unrhyw awgrymiadau ynghylch sut y gallem fod wedi ei wella, fel ein bod yn gallu defnyddio hyn i wella ein gwaith yn y dyfodol.



Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

Manylion cyswilt



Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned yng
Nghymru
33 / 35 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9HB



02920 235 558



enquiries@waleschc.org.uk



www.communityhealthcouncils.org.uk

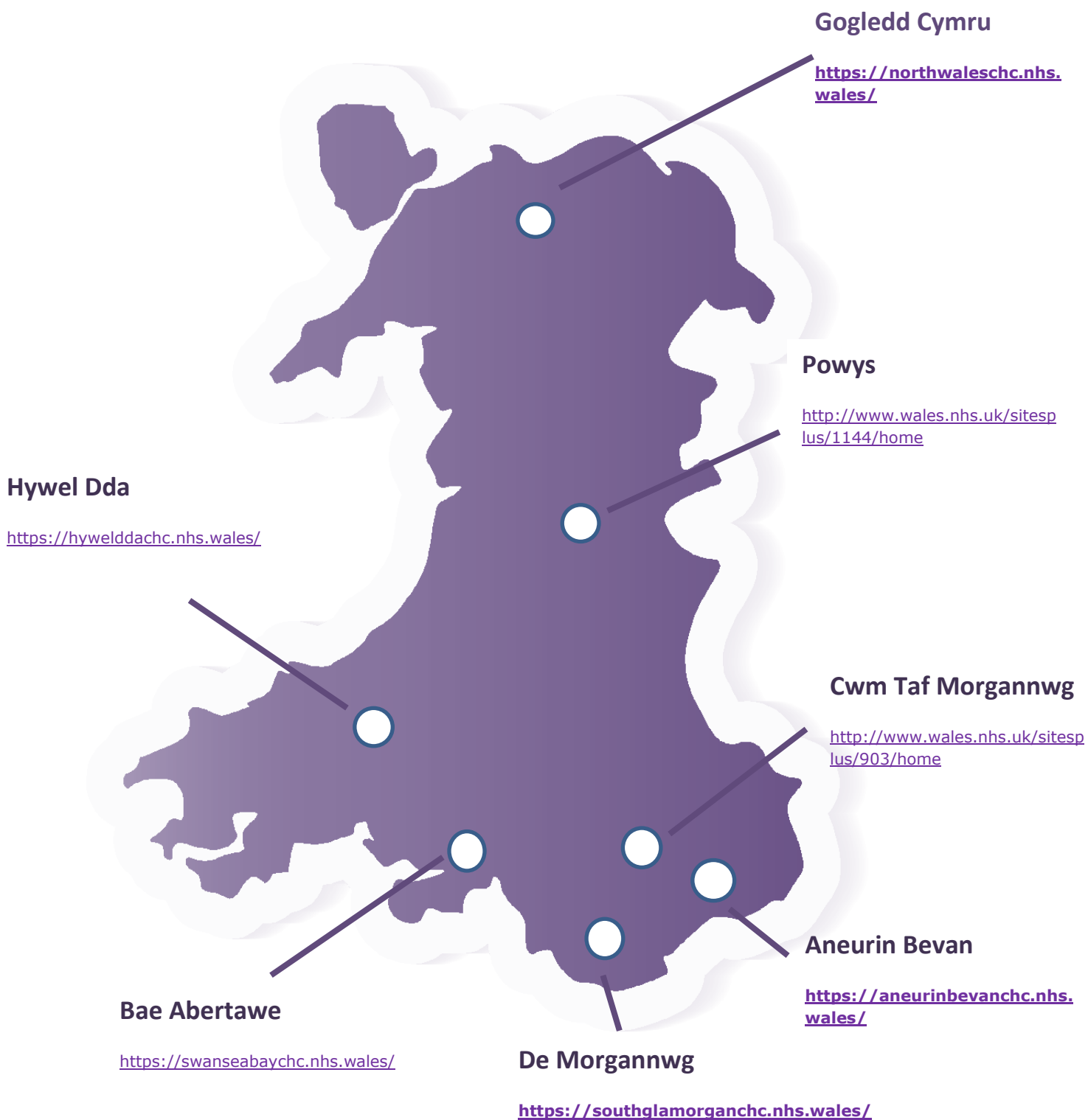


@CHC_Wales

Os ysgrifennwch chi atom yn Gymraeg, byddwn yn ateb yn Gymraeg. Ni fydd hyn yn arwain at oedi cyn ymateb i'ch gohebiaeth.

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg.

Dod i wybod mwy am eich CIC



Ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich anghofio?

