COFNODION Y CYFARFOD A GYNHALIWYD DDYDD LLUN 15 IONAWR 2024

AMSER: 11:30AM – 1:00PM, **LLEOLIAD: ZOOM**

YN BRESENNOL: Jenny Rathbone AS (Cadeirydd)

YN BRESENNOL: Sioned Williams MS, Ioan Bellin – Swyddfa Delyth Jewell MS, Bronwen Davies – Hawliau Erthylu Caerdydd, Alison Scouller – Cymdeithas Iechyd Sosialaidd Cymru, Amanda Davies – Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Andrew McMullan – BPAS, Tessa Marshall – Breast Cancer Now, Kayleigh Williams – Fferylliaeth Gymunedol Cymru, Helen Perry – NYAS, Pauline Brelsford – Hawliau Erthyliad Caerdydd, Georgia Walby – Covid Hir Cymru, Jan Russell – WAMES, Louise Morgan – Covid Hir Cymru, Ruth William – Covid Hir Cymru, Dee Montague-Coast – FTWW, Rebecca Davies – Action for ME, Julie Richards – RCM, Sarah Hatherly – Senedd Cymru, Debbie Schaffer – FTWW, Lucy Grieve - BPAS

YMDDIDHEURIADAU: Sarah Murphy AS, Delyth Jewell AS, Joyce Watson AS, Llyr Gruffydd AS, Rhun ap Iorwerth AS, John Griffths AS, Dr Jane Dickson – FSRH, Michelle Moseley – RCN, Tina Foster – TGP Cymru

1. CROESO, COFNODION, MATERION SY'N CODI, A'R CYFARFOD CYFFREDINOL BLYNYDDOL

Cofnodion: Derbyniwyd y cofnodion.

Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol: Cafodd adroddiad y Cyfarfod ei ddosbarthu i'r rhai a oedd yn bresennol. Cadarnhawyd y swyddogion a enwebwyd gan Sioned Williams AS:

- Cadeirydd: Jenny Rathbone AS
- Ysgrifenyddiaeth: BPAS a FTWW

Materion sy'n codi: Gofynnodd Bronwen Davies a oedd y Gweinidog wedi ymateb i'r llythyr a ysgrifennwyd ym mis Tachwedd ynghylch y cynnydd a wnaed ym maes erthyliad yng Nghymru. Bydd Lucy Grieve yn holi ymhellach ac yn adrodd yn ôl.

2. CYFLYRAU ÔL-FEIRWS YNG NGHYMRU: TROSOLWG

Jan Russell, Cymdeithas Cefnogi ME ac CFS Cymru (WAMES)

- Sefydlwyd WAMES yn 2001 i gefnogi'r rhai sy'n dioddef o ME a CFS, i roi gwybodaeth iddynt ac i eirioli ar eu rhan. Maent yn gweithredu ar hyd a lled Cymru.
- Amcangyfrifir bod 13,000 o bobl yng Nghymru yn dioddef o ME/CFS cyn y pandemig, ond mae'n hynod o anodd cael diagnosis. Yn ychwanegol at y 13,000 hyn, mae WAMES yn amcangyfrif bod rhwng 11,000 a 18,000 o bobl yn byw gyda Covid hir/ME a bod y cyflyrau'n gorgyffwrdd cryn dipyn.
- Yng Nghymru ar hyn o bryd, nid oes unrhyw arbenigwyr meddygol na hyrwyddwyr clinigol ar gyfer ME neu CFS ac, o ganlyniad, nid oes cyllid ar eu cyfer. Mae Llywodraeth Cymru wedi

gwneud rhywfaint o ymdrech i greu strategaeth ar gyfer y rhai ag ME, ac mae wrthi'n cynnal ymchwiliad i gyflyrau cronig.

3. ME A'R GWAHANIAETH RHWNG Y RHYWIAU

Rebecca Davies, Action ME

- Dywedodd fod ME yn salwch niwrolegol sy'n effeithio ar o leiaf 1.3 miliwn o bobl yn y DU yn unig. Mae'n glefyd hirdymor (cronig), cyfnewidiol sy'n achosi symptomau sy'n effeithio ar wahanol rannau o'r corff ac ar y systemau nerfol a'r systetm imiwnedd yn arbennig. Mae Covid hir wedi dod yn salwch sy'n gorgyffwrdd ag ef.
- Ychydig iawn o bobl sy'n gwella o ME. Gall symptomau rhai wella dros gyfnod ond mae'n parhau i effeithio'n ddifrifol ar 1 o bob 4 ac maent yn aml yn gaeth i'r tŷ a/neu i'r gwely. Mae hyd yn oed y ffurf ysgafnaf o ME yn gallu cael effaith ddifrifol ac mae ansawdd bywyd y rhai sy'n dioddef ohono'n wael iawn yn aml.
- Mae ymchwil wedi dangos ei fod yn effeithio llawer mwy ar ferched (cyfradd o 5:1), ac mae eu symptomau'n aml yn fwy difrifol na symptomau dynion, ac maent yn gwaethygu wrth iddynt fynd yn hŷn.

4. COVID HIR YMYSG MERCHED CYMRU

Georgina Walby, Ruth William, a Louise Morgan, Covid Hir Cymru

- Siaradodd Georgia Walby, sy'n rhedeg Covid Hir Cymru, am ei phrofiad o fod â Covid Hir ar ôl dal Covid am y tro cyntaf yn 2020. Cafodd Georgia drafferth gyda'i meddyg teulu, a oedd yn gwrthod rhoi diagnosis o ME neu CFS oherwydd ei bod eisoes wedi cael diagnosis o Covid Hir a dywedodd nad oedd modd gwneud dim byd arall – mae hyn wedi effeithio ar y cymorth ariannol sydd ar gael iddi. Mae Georgia yn awr yn teithio can milltir yr wythnos i gael therapi ocsigen, sy'n helpu, ond oherwydd hynny, ni all weithio'n llawn amser ac mae'r cyflwr yn parhau i gael effaith sylweddol ar ei bywyd bob dydd.
- Dechreuodd Louise Morgan ddioddef ar ôl treulio amser yn yr ysbyty gyda thwymyn y chwarennau. Aeth o fod yn rhedwr marathon ac yn ddynes busnes corfforaethol i fod yn gaeth i'r gwely, a hynny mewn ychydig fisoedd. Oherwydd Covid hir, mae wedi colli ei gyrfa ac mae hi hefyd wedi gorfod gwerthu ei chartref a symud yn ôl i fyw gyda'i rhieni. Soniodd am y prinder adnoddau yn y GIG, a'i harweiniodd i geisio triniaeth breifat.
- Mae gan Ruth Williams Covid hir ac mae'n ddarlithydd coleg. Mae hi'n dioddef o Covid hir ers pedair blynedd ac wedi gwneud cais am ymddeoliad ar sail afiechyd, sy'n golygu ei bod hi wedi colli ei gyrfa. Mae hi wedi sôn am y trafferthion y mae wedi'u hwynebu wrth geisio dod o hyd i driniaeth sy'n gweithio, a dywedodd iddi gael ei chyfeirio at ddosbarthiadau ymarfer corff a gafodd effaith ofnadwy ar y cyflwr ac a wnaeth mwy o ddrwg nag o les iddi.

5. TRAFOD Y MATERION A GODWYD GAN Y SIARADWYR

Trafodwyd y cymorth sydd ei angen ar weithwyr rheng flaen a allai fod yn dioddef o un o'r cyflyrau hyn, yn ogystal â'r amser y mae'n ei gymryd i gael diagnosis yn aml. Soniwyd hefyd am y gwaith sy'n

cael ei wneud gan Lywodraeth Cymru, yn ogystal â datblygiadau ym maes iechyd merched yn ddiweddar a allai ein helpu i ymdrin â'r problemau yn y dyfodol.

Cymorth i weithwyr rheng flaen:

- Trafodwyd y ffaith mai merched yn bennaf yw'r gweithwyr rheng flaen yng Nghymru (amcangyfrifir bod 80% ohonynt yn ferched) a'r goblygiadau os byddant yn dioddef o Covid hiir neu CFS/ME.
- Trafodwyd y gost i Fyrddau Iechyd sy'n gorfod llogi staff asiantaeth ar gontractau tymor byr, costus i gyflenwi yn ystod absenoldebau. Mae hyn yn cael effaith ddifrifol ar gyllidebau.
- Soniwyd am y posibilrwydd o gysylltu â Byrddau Iechyd i ofyn pa gymorth y maent yn ei gynnig yn y cyswllt hwn yn benodol. Dywedodd Sioned Williams AS hefyd y gallai hyn fod yn gyfle i ofyn a fyddai gwisgo mygydau mewn lleoliadau gofal iechyd yn gwneud gwahaniaeth.

Hyd y daith ddiagnostig:

- Soniodd nifer o aelodau'r Grŵp Trawsbleidiol am eu diagnosis eu hunain - rhai ohonynt yn aros hyd at ugain mlynedd i gael diagnosis pendant ar eu cofnod meddygol.
- Cyfeiriodd rhai at y driniaeth ddiraddiol a gawsant gan yr Adran Gwaith a Phensiynau, yn ogystal ag agwedd rhai ymarferwyr gofal iechyd a oedd yn cael effaith niweidiol ar symptomau.
- Soniwyd am broblemau'n ymwneud â meddygon sy'n eu cyfeirio at raglenni ymarfer corff, a goblygiadau hynny i'r rhai sydd â salwch cronig (mae'n aml yn gwaethygu'r symptomau).

Gwaith sy'n cael ei wneud gan Lywodraeth Cymru:

- Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i roi'r Model Cymdeithasol o Anabledd ar waith.
- Drwy fabwysiadu model seiliedig ar hawliau, gellir ymwreiddio profiadau uniongyrchol yn y gwasanaethau.
- Roedd angen cynnal gwaith ymchwil ac ymgymryd â mentrau sy'n canolbwyntio ar ferched – trafodwyd gwaith Caroline Criado-Perez ym maes hyrwyddo datblygiadau meddygol.

6. UNRHYW FATER ARALL

Y CYFARFOD NESAF: I'W GADARNHAU