<u>Cofnodion cyfarfod y Grŵp Trawsbleidiol ar Ganser: Deiet ac Atal Canser</u>

<u>Dydd Mercher 19 Gorffennaf 2017</u>

<u>Ystafell Briffio'r Cyfryngau, y Senedd</u>

Cadeirydd: Julie Morgan AC

Yn bresennol

Lee-Ann Farrell, Cymdeithas Diwydiant Fferyllol Prydain. Pip Ford, Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi. Dr Dai Lloyd AC. Mark Major, Swyddfa Caroline Jones AC. Paul Harding, Marie Curie. Sara Morgan, Diabetes UK Cymru. Barbara James, Claf. Barbara Burbridge, Claf. Kim Griffen, Breast Cancer Care. Vicky Rutter, Breast Cancer Care. Maura Matthews, Tenovus. Lowri Griffiths, Macmillan. Simon M Jones, Clic Sargent. Alicia Roberts, Ovarian Cancer Action. Greg Pycroft, Macmillan. Eva Glass, Felindre. Rhiannon Williams, Felindre. Sarah Williams, Felindre. Lee Campbell, Ymchwil Canser Cymru. Mike Hedges AM. Clare Bath, CR-UK. Andy Glyde, CR-UK.

Agenda

08:00 – Cyflwyniad i'r cyfarfod: Julie Morgan AC
08.05 – Cyflwyniad gan Lisa Williams, Hwylusydd Hyfforddiant Maetheg Cymru Gyfan. Atal gordewdra drwy'r rhaglen SGILIAU MAETH AM OES™.
08.15 – Cyflwyniad gan Gary Howell, Arweinydd gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd ym maes gofal canser – Macmillan. Pwysigrwydd deiet a maeth wrth reoli a thrin canser.
08.25 – Cyflwyniad gan Dr Sunil Dolwani, Uwch Ddarlithydd Clinigol a Gastroenterolegydd Ymgynghorol, Ysgol Feddygaeth Prifysgol Caerdydd. Sut y gall dewisiadau o ran deiet a ffordd o fyw leihau eich risg o gael canser ac ymchwil i atal canser y coluddyn.
08.45 – Trafodaeth

1. Cyflwyniad gan Lisa Williams, Hwylusydd Hyfforddiant Maetheg Cymru Gyfan. Atal gordewdra drwy'r rhaglen SGILIAU MAETH AM OES™. (Yn atodedig)

Amlinellodd Lisa sut mae'r rhaglen Sgiliau Maeth am Oes yn cefnogi ystod eang o weithwyr cymunedol, gan gynnwys y rheini sy'n gweithio i sefydliadau iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector, i hybu arferion bwyta'n iach ac i atal diffyg maeth drwy ymgorffori sgiliau bwyta'n iach a maeth yn eu gwaith. Nod y Rhaglen yw cyrraedd grwpiau cymunedol nad oes ganddynt, efallai, y wybodaeth, yr hyder na'r sgiliau i baratoi bwyd iach ac i fwyta deiet cytbwys. Siaradodd Lisa hefyd am y rhaglen 'Bwyd Doeth am Oes' - rhaglen strwythuredig dros wyth wythnos sy'n defnyddio dulliau rheoli pwysau sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae gwerthusiad y Rhaglenni wedi bod yn gryf, a bydd y Rhaglenni yn gwneud mwy o waith gyda gwasanaethau mamolaeth ac ysgolion yn y dyfodol.

2. Cyflwyniad gan Gary Howell, Arweinydd gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd ym maes gofal canser – Macmillan. Pwysigrwydd deiet a maeth wrth reoli a thrin canser. (Yn atodedig)

Amlinellodd Gary pa mor bwysig yw rheoli maeth ar gyfer cleifion canser, gan fod 80 y cant ohonynt mewn perygl o ddiffyg maeth yn ystod eu triniaeth. Mae maeth da felly yn gallu

helpu i sicrhau cyfnodau byrrach yn yr ysbyty, ac yn allweddol i atal canser hefyd. Soniodd Gary hefyd am y gwaith ‘Prehab’ sy’n cael ei wneud gan Raglen Canser yr Ysgyfaint Cymru i wella ffitrwydd cleifion canser yr ysgyfaint i baratoi ar gyfer llawdriniaethau twll clo.

3. Cyflwyniad gan Dr Sunil Dolwani, Uwch Ddarlithydd Clinigol a Gastroenterolegydd Ymgynghorol, Ysgol Feddygaeth Prifysgol Caerdydd. Sut y gall dewisiadau o ran deiet a ffordd o fyw leihau eich risg o gael canser ac ymchwil i atal canser y coluddyn. (Yn atodedig)

Amlinellodd Dr Sunil faint y broblem gordewdra a maeth gwael yng Nghymru, lle mai dim ond tua 30 y cant o’r boblogaeth sy’n cael digon o ymarfer corff ac sy’n bwyta pum dogn o ffrwythau neu lysiau bob dydd. Dywedodd hefyd y gellid atal tua 40 y cant o achosion canser a bron hanner holl ganserau’r coluddyn, yn ogystal ag afiechydon eraill, drwy wneud dewisiadau mwy iach o ran ffordd o fyw. Byddai mwy o fesurau i fynd i’r afael â gordewdra ac i annog pobl i wneud ymarfer corff felly yn fwy cost-effeithiol i’r GIG. Mae hefyd yn hanfodol bod mwy o bobl yn derbyn eu gwahoddiad i gael eu sgrinio ar gyfer canser y coluddyn. Teimlai Dr Sunil y byddai’n ddefnyddiol sefydlu Rhwydwaith Atal Canser yng Nghymru. Soniodd yn fras hefyd am ei ymchwil i aspirin ac atal canser, deiet iach a dulliau sgrinio newydd.

4. Trafodaeth

Cyfrifoldeb personol dros iechyd

Nododd Mike Hedges ei bod bob amser yn well atal clefyd na gorfod dod o hyd i wellhad, a gofynnodd beth arall y gellid ei wneud i annog pobl i gymryd mwy o gyfrifoldeb personol am eu hiechyd eu hunain. Awgrymodd Lisa y gellid ymdrin â hyn o fewn addysg blynyddoedd cynnar. Ychwanegodd Dr Sunil hefyd fod angen ymdrechion ar y cyd o bob rhan o’r gymdeithas i fynd i’r afael â’r broblem hon, gan ei fod yn faes anodd ymdrin ag ef o fewn gwahanol grwpiau economaidd-gymdeithasol.

Ymchwil imiwnotherapi

Soniodd Dr Lee Campbell o Ymchwil Canser Cymru am yr ymchwil sy’n cael ei gynnal yn y maes imiwnotherapi i’r modd y gall bacteria yn y perfedd ‘ddeffro’ system imiwnedd y claf ei hun er mwyn iddi allu ymladd canser.

‘Bwyd Doeth am Oes’ a Rhaglenni Addysg Bwyd

Tynnodd Maura o Tenovus sylw at y ffaith bod darpariaeth Bwyd Doeth am Oes yn anghyson ar draws Cymru, a gofynnodd a oes unrhyw gynlluniau ar y gweill i sicrhau bod y rhaglen ar gael yn ehangach ledled Cymru. Dywedodd Lisa eu bod wrthi’n ystyried pwy arall yn y gymuned y gellid eu hyfforddi, yn enwedig gan fod Cymunedau yn Gyntaf, sydd yn hyrwyddo Bwyd Doeth am Oes ar hyn o bryd, yn dirwyn i ben. Dywedodd hefyd ei bod yn bwysig i fwy o feddygon teulu gyfeirio cleifion at raglenni addysg bwyd. Dywedodd Lisa hefyd fod deietegwyr Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio ym mhob Bwrdd Iechyd Lleol yng Nghymru ac yn gallu helpu i gyfeirio deietegwyr a’r cyhoedd tuag at gyrsiau.

Strategaeth Gordewdra Cymru a Prehab Canser yr Ysgyfaint

Dywedodd Andy Glyde o CR-UK fod yn rhaid i Lywodraeth Cymru ddatblygu Strategaeth Gordewdra i Gymru fel rhan o Ddeddf Iechyd y Cyhoedd Cymru. Gofynnodd i'r panel beth yw'r un peth yr hoffent ei weld yn y Strategaeth arfaethedig. Dywedodd y panel y byddent yn hoffi gweld mynediad cyfartal at wasanaethau atal gordewdra a rhaglenni addysg bwyd, yn ogystal ag integreiddio gwasanaethau atal a sgrinio. Gofynnodd Pip Ford o Gymdeithas Siartredig y Ffisiotherapyddion ynghylch dyfodol y Rhaglen Prehab Canser yr Ysgyfaint. Dywedodd Gary y byddai Prehab yn cael ei gyflwyno i'r holl lwybrau gofal canser yn dilyn y cynlluniau peilot 6 mis. Teimlwyd y dylai'r cysyniad Prehab gael ei gynnwys yn y Strategaeth Gordewdra arfaethedig.

Adolygiad Seneddol

Dywedodd Julie Morgan AC fod y Pwyllgor Iechyd yn bwriadu edrych ar yr Adolygiad Seneddol yn ddiweddarach y diwrnod hwnnw, a'i bod yn bwysig bod cynifer o bobl ag sy'n bosibl yn cyfrannu at yr Adolygiad.

Canser a diabetes

Mae Diabetes UK a Macmillan wedi datblygu pecynnau gwybodaeth ac adnoddau ar gyfer pobl â chanser a diabetes.

http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/audience/cancer-and-other-conditions/cancer-treatment-and-diabetes

Daeth y cyfarfod i ben am 09:00.