

Effaith yr ôl-groniad o ran amseroedd aros ar bobl sy'n aros am ddiagnosis neu driniaeth

Canfyddiadau'r gwaith ymgysylltu

Ionawr 2022

Ym mis Tachwedd 2021, lansiodd y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ymchwiliad i 'effaith yr ôl-groniad o ran amseroedd aros ar bobl yng Nghymru sy'n aros am ddiagnosis neu driniaeth'.

Fe wnaeth y Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion gefnogi'r Pwyllgor drwy hwyluso cyfres o gyfweiliadau a grwpiau ffocws gyda phobl sy'n aros am ddiagnosis neu driniaeth ar hyn o bryd, neu sydd wedi bod yn aros. Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi canfyddiadau'r tîm Ymgysylltu â Dinasyddion.

Ymgysylltu

Cynhaliodd y Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion gyfres o 13 o gyfweiliadau rhwng 4 Tachwedd a 22 Rhagfyr 2021.

Amcan y cyfweiliadau manwl hyn oedd casglu safbwyntiau a phrofiadau pobl ym mhob rhan o Gymru y mae'r ôl-groniad amseroedd aros wedi effeithio arnynt.

Yn ogystal â'r 13 cyfweiliad, cynhaliwyd dau grŵp ffocws. Trefnwyd y rhain mewn partneriaeth â Thriniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW) a gynhaliwyd ar 5 a 6 Ionawr 2022, yng nghwmni Rhun ap Iorwerth AS a Mike Hedges AS sy'n aelodau o'r Pwyllgor.

Cyfranogwyr

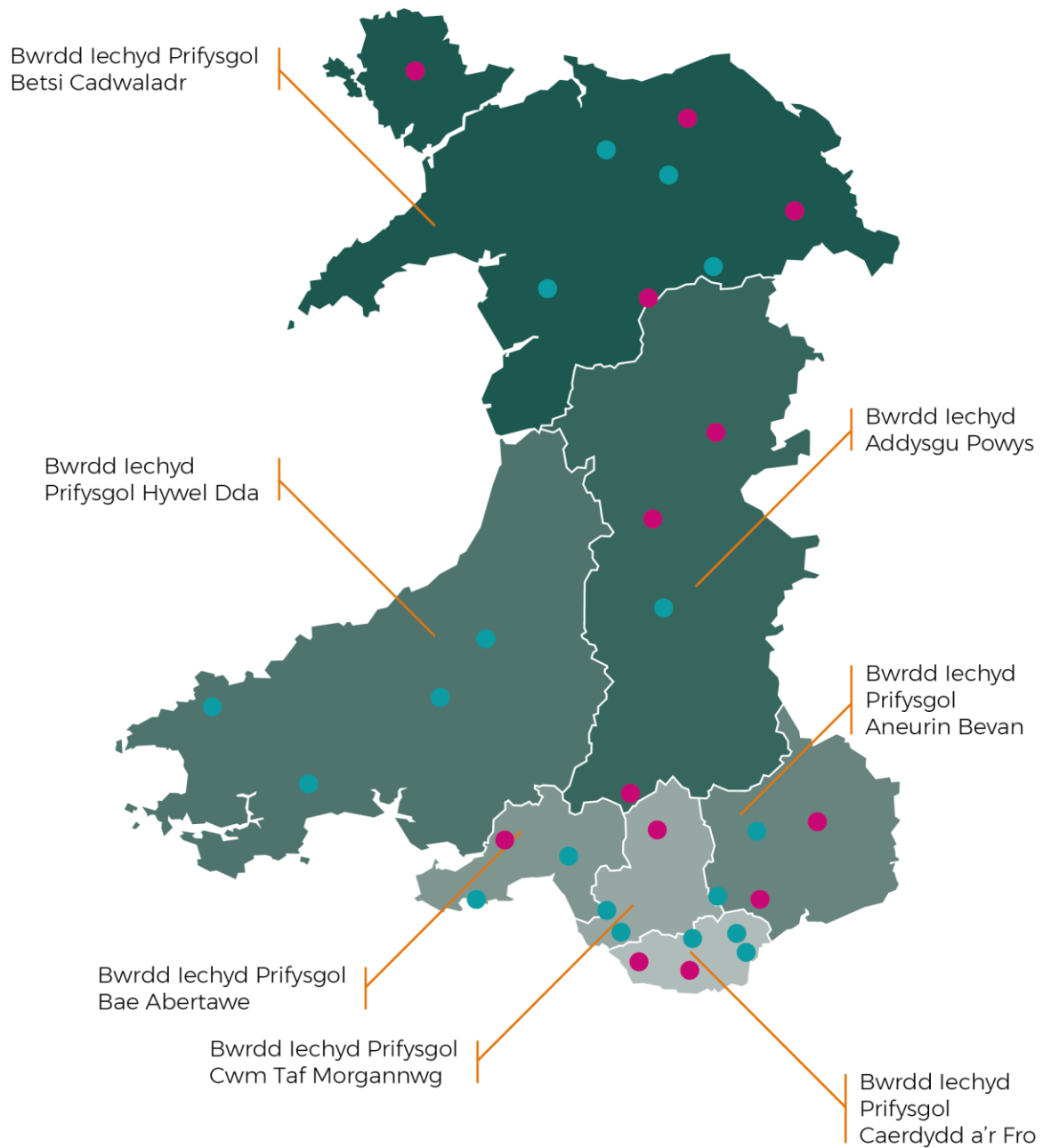
Gweithiodd y Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion mewn partneriaeth â sefydliadau perthnasol i nodi cyfranogwyr a sicrhau eu bod yn cael cymorth a chynghor priodol drwy gydol yr amser. Roedd hyn yn cynnwys rhai sefydliadau a nododd amseroedd aros fel prif flaenoriaethau yn eu hymatebion i ymgynghoriad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ar [flaenoriaethau ar gyfer y Chweched Senedd](#). Gwnaed ymdrechion mewn partneriaeth â sefydliadau perthnasol i sicrhau bod y cyfranogwyr wedi'u lleoli ar draws gwahanol fyrddau iechyd yng Nghymru a bod ganddynt gydbwysedd gwrywaidd/benywaidd teg. Roedd oedranau'r cyfranogwyr yn amrywio o 23 i 83.

Mae'r holl astudiaethau achos wedi cael eu gwneud yn ddiennw.

Sefydliadau partner

- Age Cymru
- Gofalwyr Cymru
- Cymru yn erbyn Arthritis
- Endometriosis UK
- Epilepsy Action Cymru
- Diabetes UK
- Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW)
- Mind Cymru
- Y Gymdeithas MS

Lleoliad y cyfranogwyr:



Diolch i bawb a gyfrannodd at y rhaglen ymgysylltu.

Methodoleg

Cynhaliwyd cyfweiliadau dros y ffôn ac ar Zoom a Microsoft Teams yn Saesneg. Roedd fformat y gwaith ymgysylltu yn debyg i raddau helaeth rhwng sesiynau, ond cafodd ei amrywio ychydig i ddiwallu anghenion cyfranogwyr ac i hwyluso sgysiau naturiol ac ansoddol.

Defnyddiwyd y cwestiynau a ganlyn i ysgogi'r rhai a gafodd eu cyfweld:

- Pa gymorth ydych chi wedi'i gael gan y GIG i'ch helpu i reoli'ch cyflwr a'r boen sy'n gysylltiedig â'r cyflwr tra'ch bod yn aros am driniaeth?
- Pa fath o gymorth a gynigiwyd i chi, fel atgyfeirio i'r trydydd sector, ffisiotherapyddion, therapi galwedigaethol, meddyginiaeth ar bresgripsiwn neu dros y cownter, cymorth iechyd meddwl?
- A oeddech chi'n gallu cael mynediad at y cymorth hwn?
- Ydych chi wedi gorfod mynd at feddyg teulu neu i'r adran ddamweiniau ac achosion brys i gael cymorth ar gyfer y cyflwr yr ydych yn aros am driniaeth ar ei gyfer?
- Pa mor hawdd oedd cael gwybodaeth am sut i reoli'r boen a'r symptomau?
- Faint o gyfathrebu ydych chi wedi'i gael gyda'r ysbyty a'r clinigydd?
- A ydych chi wedi gallu cael gafael ar wybodaeth yn hawdd am eich safle ar y rhestr aros?
- Ydych chi'n ystyried gofal iechyd preifat, neu wedi ystyried hynny?
- Beth yw eich pryderon a sut y gellir gwella eich profiad yn eich barn chi?

Crynodeb o'r canfyddiadau

Fe wnaeth pawb a gafodd ei gyfweld godi materion penodol yn ymwneud â'u hamgylchiadau eu hunain. Fodd bynnag, daeth nifer o themâu allweddol i'r amlwg yn ystod y cyfweiliadau, ac ar draws gwahanol fyrddau iechyd a chyflyrau meddygol. Gellir gweld dyfyniadau sy'n berthnasol i'r themâu hyn yn yr astudiaethau achos unigol.

Roedd y themâu allweddol yn cynnwys:

- Roedd y cyfranogwyr yn gyson eu barn fod problemau **cyfathrebu** wedi gwaethygu oherwydd Covid-19.

- Nododd y cyfranogwyr **anhydraddoldebau** allweddol a effeithiodd ar eu gallu i gael gofal. Roedd hyn yn cynnwys anhydraddoldebau daearyddol ac anhydraddoldebau ariannol.
- Nododd sawl cyfranogwr **ddiffyg cymorth gan y GIG** i'w helpu i reoli eu cyflyrau, gan gynnwys cymorth i reoli poen a chymorth iechyd meddwl.
- Nododd y cyfranogwyr sawl enghraifft o broblemau o ran **atgyfeiriadau** i fyrddau iechyd cyfagos a hefyd atgyfeiriadau ar draws ffiniau.
- Mae sawl cyfranogwr naill ai wedi ymchwilio i'r posibilïadau o gael **triniaeth breifat**, neu wedi cael triniaeth breifat, oherwydd hyd yr amseroedd aros.
- Cododd y cyfranogwyr **faterion systematig** ehangach o fewn y GIG a chwaraeodd ran mewn amseroedd aros hirach, gan gynnwys cydweithredu gwael rhwng byrddau iechyd.
- Nododd y cyfranogwyr fod **camddiagnosis cynnar a diffyg gwybodaeth** o fewn y GIG am gyflyrau penodol wedi achosi amseroedd aros llawer hirach a phrofiadau gwaeth i gleifion.
- Dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod yn dibynnu ar **sefydliadau trydydd sector** i ddarparu'r cymorth i gleifion ar restrau aros y dylai'r GIG eu darparu.

Astudiaethau achos

Cyfranogwr A

Oedran: 82

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Y prif themâu:

- Effeithio ar ansawdd bywyd
- Rhwystredigaeth yn arwain at ymchwilio i opsiynau ar gyfer triniaeth breifat
- Cyfathrebu gwael yn ystod Covid-19

Cefndir:

Nododd Cyfranogwr A, fel person hŷn ystwyth, yr effeithiwyd ar ei hyder ac ansawdd ei bywyd yn sgil bod ar rhestr aros. Datblygodd problem a oedd yn effeithio ar ei llygaid yn 2017, ar ôl i ymweliad arferol â'i hoptegwyr nodi ei bod yn araf ddatblygu cataractau.

"Rydw i'n bensiynwr actif iawn, rydw i'n hoffi bod yn annibynnol, roeddwn i'n arfer gyrru i weld fy merch a nawr nid yw hynny'n bosibl. Rydw i'n dal i yrru ond mae gyrru yn y tywyllwch neu mewn tywydd gwael nawr yn risg diogelwch mawr i mi ac eraill. Mae darllen yn anodd iawn; alla i ddim darllen rhifau a dw i ddim yn gadael y tŷ cymaint ag yr oeddwn i'n arfer gwneud. Mae'n rhaid i mi ddibynnu mwy ar ffrindiau a theulu – dw i wedi colli fy annibyniaeth."

Eglurodd Cyfranogwr A fod atgyfeiriad wedi'i wneud i'r GIG yn y lle cyntaf yn ystod gaeaf 2019 ac na chafwyd unrhyw ohebiaeth ddilynol.

"Fe ges i lythyr cychwynnol yn 2020 i gadarnhau fy mod i ar y rhestr aros ... ers hynny, dim byd ... mae'n draed moch a dweud y gwir."

Mae Cyfranogwr A yn glir ei barn y gallai Covid-19 fod wedi cael effaith andwyol ar ansawdd y gwasanaeth a gafodd, yn enwedig mewn perthynas â chyfathrebu.

"Chefais i ddim cysylltiad gan y GIG ers mis Ionawr 2020. Rwyf wedi ceisio mynd ar eu holau ar 3 achlysur gwahanol; roedd y ffôn yn canu a chanu. 6 wythnos yn ôl, fe lwyddais i siarad â rhywun o'r diwedd. Cefais wybod mai'r amser aros oedd 27 mis o'r adeg atgyfeirio. Dw i nawr yn aros am y camau nesaf, dydw i ddim yn dal fy ngwynt."

Esboniodd Cyfranogwr A sut mae'r sefyllfa wedi cyrraedd y fath bwynt lle roedd mynd yn breifat bellach yn opsiwn gwirioneddol, er gwaethaf yr anawsterau ariannol a fyddai'n codi. Nid oedd yn teimlo bod aros am 27 mis arall yn opsiwn.

"Yr unig ffordd y gallwn i ei wneud (mynd yn breifat) yw defnyddio fy nghynilion o bosibl. Mae gen i bensiwn GIG bach ar ôl gweithio gyda'r GIG ar hyd fy oes. Mae braidd yn siomedig na allwch gael rhywbeth sydd ei angen arnoch ar ôl rhoi eich bywyd cyfan i'r GIG."

Casgliadau:

Gan gydnabod effaith Covid-19, roedd Cyfranogwr A yn rhwystredig iawn gyda'r diffyg cyfathrebu gan y bwrdd iechyd. Tynnodd sylw at y ffaith ei bod yn hynod o ragweithiol a'i bod yn gwybod am bobl eraill â phroblemau tebyg nad ydynt yn cael sylw.

"Does dim rhaid cyfathrebu'n aml iawn. Dydw i ddim yn gofyn am lawer, hyd yn oed cael diweddariad unwaith bob 6 mis, hyd yn oed unwaith y flwyddyn! Byddai'n gwneud i chi deimlo nad ydych wedi cael eich anghofio."

Cyfranogwr B

Oedran: 79

Rhyw: Gwryw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Y prif themâu:

- Cyfathrebu gwael
- Rhwystredigaeth a phoen yn arwain at gael triniaeth breifat
- Diffyg cyngor a chymorth gan y bwrdd iechyd ynghylch rheoli poen
- Anawsterau ynghylch atgyfeiriadau ar draws ffiniau

Cefndir:

Cafodd Cyfranogwr B lawdriniaeth flaenorol yn 2016 i gael clun newydd ac ar yr adeg honno fe'i hysbyswyd gan y llawfeddyg y byddai angen iddo gael clun newydd ar yr ochr arall yn fuan. Rhoddwyd y llawdriniaeth gyntaf hon yn Lloegr, a dywedodd fod popeth wedi bod yn esmwyth o'r atgyfeiriad cychwynol i'r llawdriniaeth ei hun. Yn ôl Cyfranogwr B, newidiodd ei brofiad yn 2018 pan ddechreuodd ei glun arall achosi problemau.

"Yn 2018, dechreuais gael poen yn fy mhen-glin chwith. Ar ôl i belydrau X ddangos dim byd, dywedodd y meddyg teulu efallai mai'r glun chwith oedd y broblem. Doedd hyn ddim yn syndod mawr. Cefais bresgripsiwn cyffuriau lladd poen a chefais fy anfon i glinig cyhyrsgerbydol. Roedd hyn yn wastraff amser llwyr, a chefais fy anfon yn ôl at y meddyg teulu wedi fy nghytruiddo. Gofynnais pam na allwn weld yr un llawfeddyg â'r un a gefais yn 2016 dros y ffin a dywedon nhw wrtha i fod '(Ysbyty) Gobowen yn air budr cyn belled ag y mae Betsi Cadwaladr yn y cwestiwn'."

Mae Cyfranogwr B yn nodi na wellodd pethau dros y 12 mis nesaf. Teithiodd yn ôl ac ymlaen sawl gwaith rhwng y meddyg teulu a ffisiotherapydd, cyn iddo gael diagnosis bod ganddo broblem amlwg gyda'r glun, a chafodd ei atgyfeirio at ymgynghorydd ym mis Awst 2019.

"Ar ôl cael atgyfeiriad ym mis Awst 2019, chlywais i ddim byd am weddill y flwyddyn. Yn y pen draw, ar ôl gofyn a gofyn, llwyddais i ddeall 'mod i ar restr aros. O'r diwedd, cefais alwad gan llawfeddyg pen-glin ar ddechrau 2020 a ddywedodd nad oedd unrhyw beth o'i le ar fy mhen-glin ond bod fy nghlun mewn cyflwr gwael. Roeddwn i'n gwybod

hyn yn barod, flynyddoedd yn ôl! Erbyn hyn roeddwn i mewn llawer o boen, yn cerdded gyda ffon ac roedd ansawdd fy mywyd wedi gostwng yn aruthrol. Dywedon nhw wrtha i bryd hynny - hyd yn oed ar ôl y dryswch am fy niagnosis - fod rhestr aros y GIG yn 3 blynedd ac yn cynyddu. Doedd gen i ddim opsiwn bryd hynny ond mynd yn breifat."

Cafodd Cyfranogwr B lawdriniaeth breifat yn 2021 a dywedodd ei fod wedi gwneud y penderfyniad hwn o ganlyniad i rwystredigaeth enfawr, dirywiad yn ansawdd ei fywyd a'r posibilrwydd o aros am 3 blynedd arall.

Casgliadau:

"Mae wir angen gwell cyfathrebu, galwad ffôn, holiadur. Efallai na fydd rhai pobl yn dioddef cymaint ac mae gan bobl eraill broblemau sy'n effeithio'n negyddol iawn ar eu bywydau. Does dim cysylltiad gan y bwrdd iechyd o gwbl. Roedd y meddyg teulu'n gwybod 'mod i'n talu am ffisio preifat ac fe wnaeth fy annog i barhau ar y llwybr hwnnw: 'Pwy a wŷr pryd fyddi di'n cael dy drin fan hyn'. Mae'r ffaith eich bod chi ar restr dros 3 blynedd o hyd yn un peth ond mae'r diffyg cyfathrebu yn cythruddo rhywun. Allwn i wneud dim byd arall. Roeddwn i'n teimlo fy mod wedi fy ngadael ar ôl, a dw i'n un o'r rhai ffodus."

Cyfranogwr C

Oedran: 21

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Y prif themâu:

- Diffyg cyfathrebu rhwng y bwrdd iechyd a'r claf
- Diffyg cyfathrebu mewnol rhwng therapyddion a meddygon
- Effaith negyddol Covid-19 ar wasanaethau iechyd meddwl
- Diffyg cefnogaeth gan y bwrdd iechyd o ran awgrymu gwahanol wasanaethau sydd ar gael, er enghraifft y trydydd sector.

Cefndir:

Cysylltodd Cyfranogwr C â'r GIG am y tro cyntaf tra roedd yn yr ysgol, ac mae ei phrofiad wedi bod yn amrywiol dros y blynyddoedd ers hynny, gyda'r pandemig Covid-19 yn cael effaith ar amseroedd aros a gwasanaethau iechyd meddwl y GIG.

"Doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd iechyd meddwl. Roeddwn i'n teimlo'n dawl iawn ac yn fewnblyg. Sylwodd fy rhieni ar hyn a chefais fy nhrosglwyddo i CAMHS

(Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed) yn 15 oed, cyn cael fy nhrosglwyddo i wasanaethau oedolion. Roedd y cam cychwynol yn anodd i fi. Roedd dysgu beth oedd iechyd meddwl yn adeg anodd i mi yn yr ysgol."

Mae Cyfranogwr C wedi gweld newid enfawr yn y gwasanaeth dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf wrth iddi drosglwyddo o CAMHS i Wasanaethau Oedolion. Dywedodd bod ei sefyllfa wedi mynd o ddrwg i waeth dros y 10 mlynedd diwethaf ac mae'n dweud bod problemau systemig posibl a chyfathrebu gwael yn chwarae rhan yn hyn.

"Prin dwi'n gweld fy therapyddion iechyd meddwl mwyach. Dw i ddim yn cael unrhyw gyfathrebu, dim ond ambell lythyr am brofion gwaed. Roeddwn i'n arfer cael cymorth therapi wythnosol ond yna diflannodd yn llwyr. Dwi'n teimlo dros unrhyw un sydd wedi dod i mewn i'r system hon yn ystod y 2 flynedd ddiwethaf."

Mae cyfathrebu wedi bod yn ofnadwy dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf. Cefais fy nghyflwyno i wahanol fathau o therapi a chymorth emosiynol pan oeddwn yn iau ac a dweud y gwir, roedden nhw'n wych. Nawr mae'n teimlo'n wahanol iawn. Mae Covid wedi cael effaith enfawr ar wasanaethau iechyd meddwl – chi yw'r un sy'n mynd ar eu holau drwy'r amser. Dw i'n teimlo fel baw isa'r domen!"

Mae angen i'r bwrdd iechyd roi trefn ar eu system waith. Mae'r cyfathrebu rhwng therapyddion a meddygon yn ymddangos yn ofnadwy – maen nhw'n addo dy atgyfeirio ac yna does dim yn digwydd. Mae'n gwneud i ti feddwl – pam maen nhw'n dweud celwydd wrthot ti?"

Soniodd Cyfranogwr C am fanteision cael cymorth da gan Mind Cymru ond bod yn rhaid iddi ymchwilio i unrhyw gymorth allanol ei hun ac ni chafodd erioed unrhyw atgyfeiriad nac awgrymiadau gan y bwrdd iechyd.

"Darllenais i am Mind a dim ond bryd hynny sylweddolais i fod yna bobl fel fi – mae Mind yn fy nghadw i'n brysur ac yn bositif. Dw i wedi cael fy nghefnogi gan Mind ers 3 blynedd ac mae cefnogaeth y trydydd sector yn bwysig dros ben."

Maen nhw'n llenwi rôl nad yw'r GIG yn ei ddarparu. Gyda'r GIG, chi yw'r un sy'n mynd ar eu holau, yn ffonio, yn ceisio gwneud apwyntiad, yn ceisio helpu'ch hun ac yna'n aros... wythnosau... misoedd... blynyddoedd... am ymateb."

Ym mis Gorffennaf 2021, cafodd Cyfranogwr C lythyr gan y GIG yn egluro ei bod wedi cael ei rhyddhau o wasanaethau iechyd meddwl y GIG yr oedd eisoes yn eu defnyddio, heb unrhyw reswm penodol.

"Fe agorais i'r llythyr, ac rydw i'n dal mewn sioc heddiw. Doedd dim modd i fi gael ateb pam eu bod wedi fy rhyddhau. Roeddwn i'n teimlo'n ddiwerth - roeddwn i'n teimlo'n wirioneddol isel.

Gwaethygodd fy iechyd meddwl rydw i wedi cael trafferth ag ef ers degawd, roedd yn deimlad ofnadwy.

Ar ôl y llythyr hwnnw, roedd angen i fi ystyried mynd yn breifat – gwelodd fy rhieni ar fy wyneb fy mod wedi torri fy nghalon ac yn siomedig. Rydw i wedi bod yn edrych ar glinigau preifat, ac wedi cyrraedd pwynt di-droi'n-ôl gyda'r GIG."

Casgliadau:

"Mae staff y GIG yn gweithio'n galed; rydyn ni'n gwybod hyn ond mae wir angen mwy o arbenigedd, mae angen mwy o therapyddion. Mae angen gwella cyfathrebu'n fewnol a chyfathrebu â chleifion. Dyw Covid ddim wedi helpu ond roedd yn broblem cyn hynny hefyd."

Cyfranogwr D:

Oedran: 65

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Y prif themâu:

- Camddiagnosis a cham-atgyfeirio.
- Diffyg cyfathrebu gan y bwrdd iechyd am amseroedd rhestrau aros.
- Diffyg cefnogaeth gan y GIG i reoli'r sefyllfa.
- Iechyd meddwl gwael ac ansawdd bywyd sy'n gwaethygu oherwydd aros.
- Wedi'i gorfodi i gael triniaeth breifat dramor.

Cefndir:

Roedd gan Gyfranogwr D hanes o lawdriniaethau cyn cael ei hanfon i gael ymgynghoriad clun yn 2017. Mae'n nodi bod 4 blynedd o gamddiagnosis a chyfathrebu gwael â'r bwrdd iechyd wedi arwain at ddirywiad eithafol yn ansawdd ei bywyd, iechyd meddwl gwael ac yn y pen draw wedi'i gadael yn teimlo nad oedd ganddi unrhyw ddewis ond teithio dramor i gael llawdriniaeth breifat.

"Roedd fy ymgynghoriad yn 2017 yn ddiystyriol iawn. Doedd y diagnosis a'r pelydr-X ddim yn cyfateb i'r boen. Yn y pen draw, awgrymodd y GIG chwistrelliad i fy nghlun -

ond nid oedd hynny'n gweithio. Es yn ôl ac ymlaen rhwng atgyfeiriadau i'r tîm asgwrn cefn, yna yn ôl at yr ymgynghorydd clun. Ym mis Gorffennaf 2021, gwelais ymgynghorydd clun o'r diwedd a chefais fy rhoi ar restr."

Erbyn mis Gorffennaf 2020, roedd Cyfranogwr D mewn llawer o boen, yn cerdded gyda dwy ffon ac yn siomedig dros ben. Mae'n sôn mai ychydig iawn o gymorth a gafodd gan y GIG yn y blynyddoedd yn arwain at 2021, gan ganolbwyntio ar orffwys, ac yn sgil y diffyg cymorth, aeth i weld ffisiotherapydd preifat a oedd wedi gwella ei symudiadau.

"Dwi'n gwybod bod rhestr aros hir, ond chefais i ddim fy rhoi arni tan fis Medi 2021. Doedd neb hyd yn oed wedi sôn wrtha i am restrau aros tan hynny, ond roeddwn i'n gwybod eu bod yn hir oherwydd sgysiau a gefais gyda ffrindiau. Cefais wybod mai'r amser aros bryd hynny oedd 3 blynedd... neu, yn fwyaf tebygol, 5 mlynedd. Ar y pwynt hwn, (a dydw i ddim yn crio'n hawdd) dechreuais grio. Rwy'n 65 a dwi prin yn gallu cerdded nawr, felly sut bydda i erbyn i mi gael llawdriniaeth?"

Y teimlad ges i bryd hynny oedd eu bod nhw'n hapus i 'ngadael i am 3 blynedd a gadael i mi bydru yn y gornel."

Erbyn hynny, roedd Cyfranogwr D wedi dechrau gwneud rhywfaint o ymchwil am osod clun newydd yn breifat. Yn y DU, roedd hi wedi gweld dyfynbrisiau o £15-17k am ddau ddiwrnod o ofal ysbyty a dim ôl-ofal, a oedd y tu hwnt i'w gallu ariannol, felly dechreuodd chwilio am opsiynau dramor.

"Gwelais hysbyseb... roedd yn edrych yn anhygoel. Gwnes fy ymchwil fy hun gan gynnwys ymuno â grŵp cymorth ar-lein a siarad â rhywun lleol a oedd wedi cael profiad ohono ac a oedd yn hapus iawn gyda'r profiad."

Yn fy nghyfarfod gyda'r meddyg, gofynnodd 'ydych chi wedi meddwl am fynd yn breifat'. Esboniais fy mod i wedi, ond bod y DU yn rhy ddrud a dywedais fy mod wedi edrych dramor. Ar ôl darganfod ble, ei ymateb oedd 'Dw i wedi bod yno – pe bawn i yn eich sefyllfa chi, byddwn i'n manteisio ar y cyfle'. Gallai fod yn flynyddoedd a blynyddoedd cyn i chi gael eich gweld fan hyn."

Yn y pen draw, archebais y driniaeth, ac arhosais yno am bythefnos i wella hefyd. Gan gynnwys teithiau awyren, yswiriant, adsefydlu a gwesty i mi a fy ngŵr, roedd yn costio £8k, a oedd yn cynnwys ambell jin a thonic hefyd. Hanner pris y lawdriniaeth yn unig yn y DU."

Rydw i'n teimlo ac yn edrych 10 mlynedd yn iau - ro'n i'n teimlo fel cysgod llwyd ohonof fy hun gyda'r holl boen a'r aros. Roedd fy iechyd meddwl mewn lle ofnadwy. Pam na all y GIG dalu i bobl fynd dramor, neu dalu'n rhannol? Dyw'r peth ddim yn

gwneud unrhyw synnwyr – gallaf deithio dramor, cael y driniaeth a gwella am £10k yn rhatach na chael y driniaeth yn y DU."

Casgliadau:

"Dw i'n teimlo'n rhwystredig. Roedd y cyfathrebu'n ofnadwy – beth am osod trefn gyfathrebu hawdd i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i bobl, ac efallai awgrymu rhai lleoedd ar gyfer cymorth – sefydliadau trydydd sector neu grwpiau cymorth. Dw i wedi arfer â chyfathrebu â phobl yn fy mywyd proffesiynol. Wnes i ddim cyrraedd unman pan wnes i roi cynnig arni. Roeddech chi'n teimlo eich bod wedi'ch gadael ar ôl, ac mae hynny'n mynd i fod yn broblem fawr i rai pobl. Rydych chi'n suddo'n raddol ychydig yn is bob tro, wedi'ch gadael mewn ansicrwydd llwyr."

Cyfranogwr E

Oedran: 83

Rhyw: Gwryw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Y prif themâu:

- Diffyg cyfathrebu a diweddariadau gan y GIG
- Mae Covid-19 yn amlwg yn tynnu sylw'r GIG
- Mae amseroedd aros yn arwain at ansawdd bywyd isel
- Effaith sylweddol ar iechyd meddwl
- Anghyfartaledd ynghylch mynediad i lawfeddygaeth breifat

Cefndir:

Dechreuodd Cyfranogwr E gael problemau gyda'i glun am y tro cyntaf yn 2018 cyn iddo gael ei atgyfeirio'n gyflym at ymgynghorydd gan ei feddyg teulu. Cafodd ei roi ar restr aros yn gynnar yn 2019 ac er na chafodd unrhyw fanylion penodol ynghylch yr amser y gallai fod yn aros, sylweddolodd o'i ymchwil ei hun na fyddai'n cael ei wneud yn fuan.

"Wnes i ddim clywed dim byd tan 2020 – fe wnaeth yr ymgynghorydd fy ngalw i mewn a dweud:

'Gallaf gynnig pigiad steroid, ond os bydda i'n gwneud hynny a'ch bod yn derbyn y cynnig, yna bydd eich lle yn y ciw yn symud i'r gwaelod, gan y bydd y bwrdd iechyd yn ystyried eich bod wedi cael eich trin'. Dywedon nhw wrtha i na fyddai'n gwella'r broblem ond y gallai leddfu'r boen. Ni chefais unrhyw gyngor adeiladol arall gan y GIG yn ystod y cyfnod hwn'

Yn gynnar yn 2021, fe wnaeth yr ysbyty fy ffonio a gofynnon nhw eto a hoffwn gael pigiad steroid. Dywedais yr hyn a ddywedais wrth y llawfeddyg - doeddwn i ddim eisiau cael fy rhoi yng nghefn y ciw. Ychydig ddyddiau'n ddiweddarach, cefais alwad arall a oedd yn dweud fy mod i bellach wedi cael fy symud o'r rhestr arferol i'r rhestr frys. Meddyliais fod pethau'n dechrau symud.' Yn ddiweddarach yn y flwyddyn, cefais 2 apwyntiad arall ac roeddwn i'n meddwl bod pethau'n symud ymlaen gan eu bod yn cymryd diddordeb gweithredol."

Mae cyfranogwr E yn nodi na chlywodd ddim byd arall gan y GIG yn dilyn yr apwyntiadau hyn, hyd yn oed ar ôl mynd ar eu holau ar ddau achlysur gwahanol. Mae bellach yn teimlo bod ei gyflwr wedi gwaethygu, a'i boen wedi cynyddu, sydd wedi arwain at ansawdd bywyd llawer gwaeth, iechyd meddwl gwael a diffyg hyder cyffredinol.

"Mae'n rhaid i mi ddweud, ers y Nadolig, mae fy ngobeithion a'm dyheadau wedi gostwng yn aruthrol. Rydw i'n gwybod bod fy nghyflwr wedi gwaethygu, mae'n rhaid i mi gerdded drwy'r tŷ gyda ffon gerdded nawr. Mae'r boen yn gyson ac mae'n cyrraedd y pwynt lle mae hyd yn oed gwneud paned o de yn ymdrech gorfforol a meddyliol."

Efallai ei fod yn swnio'n felodramatig, ond rydw i'n 83 oed nawr ac ymhen dwy flynedd byddaf yn 85 - dwi ddim yn meddwl mod i eisiau mynd ymlaen fel ydw i. Rydw i ar ben fy hun, rydw i wedi cael llond bol – os bydda i'n cyrraedd 85 oed ac nid oes unrhyw beth wedi'i wneud, wn i ddim a fydda i'n gallu parhau. Rydw i wedi colli fy hyder i adael y tŷ.

Nid problem gorfforol yn unig sydd gen i, mae'n un feddyliol hefyd. Rydw i'n cymryd cam yn ôl o bopeth. Rydw i tu fewn ac mae'r byd tu allan, ac rydw i'n mynd yn grac gyda fy hun, rydw i'n mynd yn ddig gyda'r sefyllfa fel y mae."

Casgliadau:

"Yn ystod Covid, nid oes unrhyw gyfathrebu wedi bod, dim o gwbl – rydw i wedi mynd at y feddygfa un waith neu ddwy waith i weld a allwn i wneud synnwyr ohono, ond maen nhw'n amharod i ddweud unrhyw beth wrtha i.

Pe bai rhywun yn gallu rhoi syniad i mi o ddyddiad, yna gallwn edrych ymlaen ato. Os na fydd dim yn digwydd mewn 2 flynedd, yna rydw i'n mynd i roi'r gorau iddi'.

Rydw i wedi ystyried mynd yn breifat, ond mae'r gost yn uchel iawn, £14-15k – does gen i ddim mo'r arian hwnnw. Mae'n syniad da ond nid yw'n realistig, mae'n system annheg, nid yw'n ymarferol."

Cyfranogwr F

Oedran: 40

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Y prif themâu:

- Rhestrau aros hir ar gam datblygu hollbwysig
- Diagnosis gwael gan arbenigwyr y GIG yn arwain at amseroedd aros hirach
- Effaith ar iechyd meddwl gofalwyr pobl sydd ar restrau aros
- Covid-19 yn cael effaith negyddol ar gyfathrebu er bod cyfathrebu cyn y pandemig hefyd yn wael.

Cefndir:

Mae Cyfranogwr F yn ofalwr ar gyfer ei phlentyn 5 oed. Mae ei phlentyn wedi cael problemau stumog amrywiol ers cael ei eni ac mae diffyg diagnosis yn broblem. Ochr yn ochr â'r pryderon am ei stumog, roedd ei mab hefyd ar restr aros am apwyntiad gydag arbenigwr y glust, y trwyn a'r gwddf a chafodd ddiagnosis o awtistiaeth.

"Cyrhaeddon ni ben ein tennyn yn 2019/2020 - pan aeth i'r feithrinfa a daeth i'r amlwg ei fod yn treulio'r rhan fwyaf o'i amser yno yn gorwedd ar ei stumog. Roedd yn anhapus iawn. Tua'r adeg honno sylweddolom fod problem fawr gyda'i stumog. Roeddem eisoes wedi gweld pediatregydd, ac roedd yn cael ei archwilio am oedi datblygiadol/problemau cwsg ac ar gyfer problemau gyda'r glust, y trwyn a'r gwddf.

Roedd y meddygon yn wael iawn – doedd ganddyn nhw ddim syniad beth i'w wneud ag ef ac nid oedd 'triniaethau' gwahanol yn gweithio. Roedd yr arweiniad gan ein pediatregydd yn bytiog ar y gorau.

Roeddwn i'n meddwl bod y cyfathrebu'n wael cyn Covid; byddem yn cael rhai galwadau ac ambell gyfarfod wyneb yn wyneb. Roedd Covid yn golygu bod pethau wedi mynd llawer gwaeth. Yr unig reswm roedden ni'n cyfathrebu o gwbl oedd oherwydd byddwn wedi bod yn eu ffonio a'u hysgwyd fel coeden. Rwy'n ofalwr ail genhedlaeth felly rydw i'n gwybod bod yn rhaid i chi fynd ar ôl apwyntiadau."

Eglurodd Cyfranogwr F hefyd ei phryderon y gallai amseroedd aros hir am atgyfeiriad at arbenigwr clust, trwyn a gwddf yn ystod cam datblygiad mor hanfodol yn ei fywyd fod wedi cael effaith negyddol ar ddatblygiad ei mab.

"Rwy'n teimlo ei fod yn wastraff amser. 2 flynedd o amser hanfodol rhwng 2 oed a 4 oed ac roedden ni ar restr aros. Roedden ni ar restr aros gwasanaethau'r glust, y trwyn a'r gwddf am 2 flynedd cyn i ni gael apwyntiad o'r diwedd (ar ôl canslo un oherwydd Covid). Cawsom wybod ei fod yn mynd yn fyddar ar un ochr, ac roedd hyn wedyn yn effeithio ar ei leferydd. Pe baem yn gwybod hyn ddwy flynedd yn ôl, gallem fod wedi gwneud rhywbeth gwahanol yn ei gylch."

Yn ogystal â phroblemau amlwg i'w mab, mae'r effaith a gafodd ei iechyd a'r berthynas â'r GIG ar y gofalwr a'r teulu wedi bod yn anodd.

"Mae wedi bod yn anodd iawn – mae ei wyllo mewn poen yn waith caled. Mae peidio â theimlo fy mod yn cael fy nghymryd o ddifrif yn gynharach yn fy ngwneud i'n grac. Roedd yn teimlo fel eu bod yn cicio'r can i lawr y ffordd. Mae wedi effeithio'n negyddol ar ansawdd ein bywyd – mae'n flinedig yn feddylol ac yn gorfforol."

Casgliadau:

"Gyda diagnosis gwell, gallai amseroedd aros wella mewn rhai ardaloedd. Tan i ni ddatrys hyn, mae'n cymryd mwy a mwy o amser i gyrraedd y datrysiaid."

Rydym yn dal mewn cysylltiad â'r GIG gan fod gan fy mhlentyn nifer o broblemau. Er ei bod hi'n wych ei fod yn gwella o'r diwedd, roedd y diffyg diagnosis ddwy flynedd yn ôl yn rhwystredig - felly mae'n deimlad cymhleth o orfoledd."

Cyfranogwr G

Oedran: 40

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Y prif themâu:

- Iechyd meddwl y gofalwr a'r teulu
- Cyfathrebu ofnadwy o wael ar draws ffiniau
- Mynediad anghyfartal yng Nghymru
- Diffyg arbenigwyr a gwybodaeth yn y bwrdd iechyd
- Cefnogaeth wael gan y GIG ar gyfer rheoli'r cyflyrau a chael cefnogaeth
- Cymorth cadarnhaol gan y trydydd sector

Cefndir:

Mae Cyfranogwr G yn ofalwr ar gyfer ei mab sydd â phroblemau iechyd cronig. Mae Cyfranogwr G yn nodi bod problemau iechyd ei phlentyn dros y 15 mlynedd diwethaf, ynghyd â phrofiadau negyddol gyda'r bwrdd iechyd, wedi rhoi pwysau aruthrol ar y teulu cyfan.

Ers mis Hydref 2021 mae'r plentyn wedi cael ei symud i uned arbenigol yn Lloegr, sy'n golygu bod Cyfranogwr G yn teithio 120 milltir wrth rannu cyfrifoldebau gofalu gyda'i phartner.

"Cawsom ein derbyn i Ysbyty'r Dywysoges Frenhinol Telford ar 22 Medi lle'r oedd fy mhlentyn yn dangos ychydig o glefyd melyn a chosi cynyddol.

Cynyddodd hyn yn ystod y 3 wythnos yn Telford, lle bu'n crafu'r croen oddi ar ei draed, roedd yn felyn gwenwynig, roedd wedi drysu'n llwyr ac roedd gwaedu mewnol arno ac roedd yn marw o flaen ein llygaid.

Dechreuodd ei arennau fethu oherwydd yr afu a'r amser y bu'n rhaid iddo aros – 11 wythnos!

Roedd ei bediatregydd a'i dîm yn llythrennol yn brwydro i gael gwely i'm mab ar uned afu arbenigol, maen nhw'n uned bediatrig gyffredinol ac ni allant achub fy mab.

Fe gymerodd hi dair wythnos nes i ni gyrraedd QE Birmingham o'r diwedd lle dywedon nhw wrthym ei fod yn wael iawn, na fyddai'n mynd adref a bod angen trawsblaniad afu arno.

Ar 11 Rhagfyr, cafodd drawsblaniad afu a achubodd ei fywyd. Ar 25 Rhagfyr cafodd lawdriniaeth gan fod ganddo rwystr ac roedd angen llawdriniaeth gywirol."

Mae Cyfranogwr G yn pwysleisio bod mynediad at wasanaethau arbenigol yn dibynnu ar ble rydych yn byw yng Nghymru.

"Mae byw mewn ardal wledig yn golygu nad ydym erioed wedi cael cynnig y dewis yng Nghymru. Dywedwyd wrthym, 'o wel, beth ydych chi'n disgwyl i ni ei wneud, codi'r ysbyty a'i symud atoch chi?' Yn ddaearyddol, dydyn ni ddim mewn lleoliad da."

Neges allweddol arall sy'n dod gan Gyfranogwr G yw'r effaith a gafodd hyn ar y teulu, gyda chymorth yn dod nid gan y GIG na Llywodraeth Cymru ond gan y trydydd

sector, gyda 'Gofalwyr Cymru' yn arbennig yn darparu cymorth amhrisiadwy. Mae'n nodi'r Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) y mae'r teulu cyfan wedi'i brofi a'r dirywiad yn ei hiechyd meddwl ei hun.

"Roedd angen cyfathrebu'n well gyda mi a chyfathrebu gwell rhwng yr ysbyty a'r meddyg teulu. Mae angen sicrhau bod mwy o help ar gael i reoli'r cyflwr a gwella'r ffordd o gyfeirio at wasanaethau a allai gynnig cymorth."

Casgliadau:

"Mae deinameg lle rydyn ni'n byw ym Mhowys, sy'n dir neb o ran iechyd a gwasanaethau, yn golygu bod gennym ni anghydraddoldeb o ran gwasanaethau.

Roedd fy mab yn agos at farw a bydd y trawma hynny byth yn ein gadael. Mae gan fy mab PTSD ac mae seicolegydd wedi awgrymu fy mod innau'n dangos arwyddion o drawma. Rydyn ni dri mis i mewn i'n harhosiad yn yr ysbyty, mae fy ngŵr a minnau'n rhannu'r gofal wrth erchwyn ei wely, gan deithio 120 milltir yn ôl ac ymlaen i'r ysbyty. Mae'n straen ariannol i'r ddau ohonom sydd ar absenoldeb salwch ar gyflog gostyngol. Mae'n daith emosiynol iawn.

Rydw i'n pryderu y bydd cyflwr fy mhlentyn yn gwaethygu, y bydd ei boen yn gwaethygu, y bydd yn cymryd amser hirach i adfer ac y bydd y cyflwr yn dod yn barhaol oherwydd y difrod yn deillio o beidio â chael triniaeth mewn modd amserol.

Mae angen i reolwyr y GIG fod yn atebol ac mae angen i wleidyddion fod yn atebol am system sy'n cymryd ein harian ac yn talu eu cyflogau ond nad yw'n darparu'r gwasanaeth. Mae pobl yn marw ac mae angen i rywun ateb am hyn."

Cyfranogwr H

Oedran: 58

Rhyw: Gwryw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Y prif themâu:

- Cyfathrebu gwael
- Effaith Covid-19 ar gyfathrebu
- Chwilio am driniaeth breifat

Cefndir:

Mae gan Gyfranogwr H ddiabetes a ysgogwyd yn gemegol oherwydd ei fod wedi cael cancer y coluddyn deirgwaith. Er bod y diabetes dan reolaeth i ddechrau gyda meddyginiaeth yn dilyn atgyfeiriad o fewn y bwrdd iechyd, mae'n nodi bod pethau wedi gwaethygu dros amser. Un o'r prif faterion oedd effaith diabetes ar olwg y cyfranogwr.

"Yn 2017 fe wnes i ddarganfod bod problem gyda fy sbectol, felly cefais fy monitro bob 6 mis yn lle pob 12 mis. Dywedodd ymgynghorydd fod angen i mi ddechrau cyfnod o driniaeth yn cynnwys pigiad i un llygad a thriniaeth laser ar y llall. Cefais fy nhriniaethau cyntaf ym mis Ionawr 2019, ond yna dechreuodd y cyfnod clo. Cefais chwistrelliad arall a dim triniaeth ar y llygad chwith. Dirywiodd y cyfathrebu arferol, a 6 mis yn ddiweddarach, cefais i ddim cyswllt, dim ymateb. Yn y pen draw, cysylltais â chlerc apwyntiadau yn gynnar yn 2021, dim ond i gael gwybod fy mod wedi colli apwyntiad, ond doedd hynny ddim yn wir..."

Esboniodd Cyfranogwr H y bu gostyngiad mawr o ran cyfathrebu ar ôl i Covid-19 gyrraedd ac achosi straen ychwanegol i'r bwrdd iechyd.

"Roedd popeth i'w weld yn dod i ben – yr apwyntiad a fethwyd gyda llythyr nad oedd byth wedi bodoli, wnes i erioed ei dderbyn, y tro cyntaf i fi glywed am y mater oedd pan wnes i ffonio i wirio dri mis cyfan ar ôl yr apwyntiad hwn a gollwyd.

Ar ôl y pigiad llygad olaf hwnnw, roedd fel fy mod i ddim yn bodoli mwyach. Doedd dim arweiniad ar ba mor hir y byddai'n rhaid i mi aros.

Pe na bawn i wedi mynd yn breifat trwy fynd at yr optometrydd, byddai hynny'n sgwrs wahanol"

Casgliadau:

"Roedd yn teimlo fel storm berffaith. Rydw i'n cydymdeimlo â'r GIG a'r amodau yr oeddent yn gweithio ynddynt. Mae'n siŵr fy mod i'n poeni llai am y peth gan fod gen i gymaint o edmygedd at y GIG, ond byddai pethau syml fel gwella cyfathrebu â chleifion yn helpu'r profiad yn sicr.

Rydw i hefyd yn cael gofal mewn ysbyty deintyddol iechyd y geg yn Lerpwl ac mae'r ffordd rydw i'n cael fy nhrin dros y ffin wedi bod yn hollol wahanol. Mae'r cyfathrebu yno wedi bod yn berffaith ac mae'r galwadau fideo wedi bod yn wych."

Cyfranogwr I

Oedran: 49

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Materion allweddol sy'n codi:

- Covid-19 yn effeithio ar gyfathrebu
- Diffygion o ran cyfeirio at gymorth
- Yr angen am wiriadau rheolaidd ar gyfer cyflyrau allweddol
- Cymorth o ansawdd isel yn y cam diagnosis
- Cymorth cadarnhaol gan y trydydd sector

Cefndir:

Cafodd Cyfranogwr I ddiagnosis o ddiabetes math 2 am y tro cyntaf 7 mlynedd yn ôl, ac mae'n cofio'r gefnogaeth wael a gafodd i ddechrau. Mae Cyfranogwr I yn nodi bod diffyg cefnogaeth yn gyson yn ei phrofiad hi, gyda gostyngiad amlwg iawn o ran cyfathrebu yn ystod Covid-19, gan arwain at ganslo apwyntiadau hollbwysig.

"Natur diabetes yw ei fod yn gwaethygu - mae'n gyflwr cynyddol. Gall ymosod ar derfynau nerfau yn y clustiau/llygaid/bysedd/bysedd traed. Mae'n bwysig cynnal gwiriadau rheolaidd. Yn ystod y pandemig daeth popeth i ben a chafodd nyrsys sy'n arbenigo mewn diabetes eu hanfon i'r rheng flaen, gan adael dim byd ar ôl. Fe allech chi geisio ffonio, ac roedd y ffôn yn canu ac yn canu. Roeddech chi'n teimlo eich bod wedi'ch gadael ar ôl.

Doedd dim cyfathrebu o gwbl.

Erbyn hyn, mae gofal yn cael ei roi yn yr ysbyty yn bennaf, ond mae'r gwiriad blynyddol yn cael ei wneud gan y meddyg, ac er y dylai fod o leiaf unwaith y flwyddyn, mae'n cael ei ganslo'n rheolaidd."

Mae Cyfranogwr I hefyd yn nodi bod diffyg gwybodaeth a chymorth y GIG wrth ymdrin â symptomau diabetes yn fater amlwg ac yn arwain at bobl yn gorfod dod o hyd i'w hatebion eu hunain ar-lein.

"Byddai mwy o gefnogaeth gan y GIG yn atal hyn rhag digwydd. Cefais adolygiad 6 mis a dyna ni. Dylwn fod wedi cael fy nghyfeirio at y gwasanaeth sgrinio llygaid a chwrs addysg, a byddai angen iddynt wneud gwiriad traed, ond ni chafodd ei egluro'n iawn, ac roedd yn peri pryder mawr i mi.

Cefais wybod am Diabetes UK a dechreuais grŵp lleol yng Nghasnewydd. Roedd y gwiriadau'n wael iawn ac roedd rhai o'r sylwadau gan y grŵp yn mynegi syndod am y gwasanaeth gwael yr oeddent yn ei gael a'r gwiriadau gwael (dim hyd yn oed tynnu esgidiau ar gyfer gwiriadau traed).

Rwy'n gweld fy mod yn gwneud gwaith y meddyg teulu a'r bwrdd iechyd i gefnogi pobl â diabetes yn yr ardal. Dywedais wrth yr holl bractisau meddyg teulu fy mod i yno am gymorth drwy Diabetes UK – defnyddiwch ni i gyfeirio pobl, ond dim ond un meddyg teulu a fanteisiodd ar hynny.”

Casgliadau:

“Rydw i'n meddwl bod angen edrych ar y gwasanaeth retinopathi. Gall ddigwydd mor gyflym heb i chi sylwi, ac mae peidio â chael gwiriadau rheolaidd yn broblem enfawr. Os caiff ei ganfod yn ddigon cynnar, yna gellir ei drin. Yn fy marn i mae gwasanaeth llygaid a sgrinio llygaid yn broblem enfawr.

Mae angen gwella cymorth seicolegol ar gyfer gofal diabetes hefyd. Maent yn gwneud hynny'n llwyddiannus gyda chynlluniau gofal ar gyfer cyflyrau a materion eraill – ond mae'n wael iawn gyda'r cyflwr hwn. Dros yr 8 mis diwethaf mae fy nhad wedi cael diagnosis o ganser – ac mae gwasanaeth y tîm canser wedi bod yn anhygoel – felly nid yw'n ddrwg i gyd.

Mae pobl wedi cael llond bol o aros – ac yn casglu gwybodaeth oddi ar Google a allai fod yn anghywir a dychryn pobl. Sut mae mesur ansawdd bywyd rhywun?”

Cyfranogwr J

Oedran: 34

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Y prif themâu:

- Diffyg gwybodaeth gyffredinol am endometriosis yn y GIG
- Cefnogaeth dda gan nyrs endometriosis
- Effaith Covid-19 ar gyfathrebu
- Anghydraddoldebau daearyddol

Cefndir:

Cafodd Cyfranogwr J ddiagnosis o endometriosis yn ddiweddar ond mae'n credu ei bod hi wedi cael endometriosis ers 17 mlynedd mewn gwirionedd. Yn dilyn llawdriniaeth gychwynnol ym mis Mai 2019 cafodd ei chyfeirio at arbenigwr yng Nghaerdydd.

"Roeddwn i'n gwybod mewn ffordd fy mod wedi bod yn dioddef ers fy mod yn 14 oed ond heb gael diagnosis tan oeddwn i'n 31. Darllenais erthygl yn y Western Mail oedd yn dangos y symptomau. Es yn ôl gyda'r erthygl hon a chytunodd y meddyg teulu a'm chyfeirio at gynaeolegydd... y tro cyntaf erioed i mi gael fy atgyfeirio.

Felly, cefais llawdriniaeth gychwynnol ym mis Mai 2019, ac yna cefais fy atgyfeirio i Gaerdydd oherwydd dyna lle mae'r arbenigwyr endometriosis, gan fod gen i endometriosis eithaf difrifol. Dywedon nhw wrtha i bryd hynny y byddai ychydig o amser aros, ac, yn amlwg, roedd hynny cyn Covid."

Mae Cyfranogwr J yn glir ei bod yn credu bod diffyg gwybodaeth amlwg gan ei meddyg teulu a'r GIG yn ehangach am endometriosis, ac ni lwyddodd i gael y wybodaeth a oedd o gymorth tan ei chyfarfod cyntaf â'r nyrs endometriosis.

"Ym mis Ionawr cefais apwyntiad gyda fy nyrs endometriosis – dyma lle cefais awgrymiadau da iawn ar sut i reoli'r boen, rhywbeth nad yw meddygon teulu ac ati yn y gorffennol erioed wedi sôn amdano hyd yn oed. Dysgais fwy o'r hanner awr hwn gyda'r nyrs endometriosis na gyda gwerth 17 mlynedd o feddygon teulu. Yn yr apwyntiad hwnnw, cefais fy rhoi ar restr llawdriniaeth, yna dywedon nhw wrtha i efallai y byddai angen i fi aros 2 flynedd – roeddwn i'n hapus i fod ar y rhestr o gwbl."

Dywedodd Cyfranogwr J bod effaith Covid-19 ar gyfathrebu a'r gwasanaeth a gafodd wedi digwydd yn syth.

"2 fis yn ddiweddarach fe darodd Covid, a chafodd popeth ei ganslo, ond doeddwn i ddim yn poeni gormod am hynny i ddechrau. Cefais i ddim diweddariad, yr unig newyddion y byddwn i'n ei gael oedd mewn grŵp Facebook roeddwn i'n rhan ohono – clywais gan bobl eraill a oedd wedi cael rhywfaint o drafodaeth gyda'r ysbyty. Ym mis Ebrill fe ffoniais i Gaerdydd a dywedon nhw wrtha i nad oedd llawdriniaeth tan o leiaf 2020.

Yn y diwedd, cefais alwad ddilynol yn ddiweddarach yn y flwyddyn gan nyrs – roeddwn yn cael pigiadau Prostag ac roedd y sgil-ffeithiau yn wael iawn. Y bwriad oedd imi eu cymryd hyd at fy llawdriniaeth ond nawr, gan nad oedd dyddiad gorffen, roedd yn rhaid i mi fynd at y meddyg teulu.

Ffoniais yr ysbyty eto ym mis Ionawr 2021. Nid oedd ganddynt lawer o syniad ond fe wnaethon nhw roi awgrym i fi fy mod yn y 40 uchaf yn y rhestr o 200 a mwy ac y

dylwn glywed yn fuan. Chlywais i ddim byd felly ffoniais eto ym mis Ebrill a dywedon nhw fod popeth ar gau eto"

Casgliadau:

"Hyd at gyfnod Covid roedd y cyfathrebu'n eithaf da, chwarae teg iddyn nhw. Dydw i ddim yn hoffi bod yn drafferth – roeddwn i'n tueddu i anfon e-bost yn gofyn ychydig o gwestiynau a byddwn yn cael ateb. Roedd cael cyfeiriad e-bost y nyrs endometriosis yn ddefnyddiol iawn – roedd cael cyswllt uniongyrchol wedi gwneud gwahaniaeth enfawr. Heb y cysylltiadau uniongyrchol hynny, byddwn i mewn limbo.

Cyn fy niagnosis swyddogol, roeddwn yn cael fy mhrofi am bopeth. Rydw i'n teimlo bod diffyg gwybodaeth yma am endometriosis. Roeddwn i'n teimlo fel mai fi oedd yr arbenigwr, nid y gweithiwr iechyd proffesiynol...

Yn bendant, gwelais anghydraddoldebau o ran daearyddiaeth. Rydw i'n meddwl bod angen i bobl wybod eu llwybrau – beth yw'r map atgyfeirio? Lle ydw i'n mynd? A yw'r amseroedd aros yn hir? A ddylwn i fod yn mynd ar drywydd pethau?"

Cyfranogwr K

Oedran: 28

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Y prif themâu:

- Diffyg cefnogaeth gan y GIG i reoli cyflwr
- Diffyg gwybodaeth am endometriosis
- Effaith ar y teulu
- Cymorth cadarnhaol gan y trydydd sector

Cefndir:

Cafodd Cyfranogwr K ddiagnosis o endometriosis yn 17 oed i ddechrau, ac mae'n sôn mai dim ond oherwydd bod ei mam yn eiriol ar ei rhan bryd hynny y cafodd ddiagnosis mor gynnar â hyn, ac mae'n teimlo'n lwcus yn hynny o beth. Siaradodd yn fanwl am y brwydrau a wynebodd wrth geisio symud y mater ymlaen o fewn y GIG.

"Mae gen i apwyntiad GIG yr wythnos nesaf gyda'r arbenigwr endometriosis yng Nghaerdydd. Ond roedd yn rhaid i mi dalu i gael apwyntiad untro gyda'r un arbenigwr

yn breifat y llynedd. Y rheswm am hyn oedd fy mod wedi bod yn dweud wrth fy gynaecolegydd GIG cyffredinol ers 10 mlynedd am symptomau fy ngholuddyn a chafodd ei ddiystyru fel IBS. Felly, fe wnes i dalu, a dywedodd yr arbenigwr wrth fy gynaecolegydd fod gwir angen sgan arna i, a wnaeth ddiagnosis o endometriosis ar fy ngholuddyn wedyn. Felly, rhoddodd yr arbenigwr fi ar ei restr GIG – fe wnes i ymchwilio i wneud y rhan nesaf yn breifat, ond roedd yn rhy ddrud. Mae'r arbenigwr wedi awgrymu y byddai angen llawdriniaeth arna i, ond mae yna restr aros o 6 blynedd a hanner."

Mae Cyfranogwr K yn bendant ei barn – er bod Covid-19 wedi cael effaith fawr ar rai cyfathrebiadau ac amseroedd aros yn ddiweddar, mae yna faterion sydd wedi'u gwreiddio'n ddyfnach yn ymwneud â chymorth gwael i bobl ag endometriosis gan y GIG.

"Pan siaradais â rheolwr y practis am reoli poen, ni ymatebodd yn dda. Dydyn nhw ddim yn deall. Dywedodd rheolwr y practis, "mae gan fy ffrind endometriosis ac mae wedi cael hysterectomi" ac esboniais nad yw'r driniaeth hon yn gwella'r cyflwr yn llwyr, dim ond oherwydd eich bod yn gwybod bod rhywun arall yn iawn gyda'r peth. Mae pobl yn rheoli poen a phroblemau iechyd mewn gwahanol ffyrdd. Dywedon nhw eu bod nhw'n gwneud popeth o fewn eu gallu i mi. Roeddwn yn deall ond dywedais efallai y gallen nhw roi ychydig mwy o gefnogaeth i mi. Rydw i wedi gofyn am gefnogaeth ar gyfer fy iechyd meddwl ac eto, yr unig ateb sydd ganddyn nhw yw tabledi."

Rydw i'n cymryd cryn dipyn o gyffuriau lladd poen cryf ar hyn o bryd, felly rwy'n cymryd Tramadol, Oramorph, a Co-codamol pan fydd angen. Nid dyma'r opsiwn gorau i mi oherwydd mae gen i ferch 4 oed i ofalu amdani."

Rwy'n deall nad oes llawer y gall staff meddygol ei wneud oherwydd nid oes ffordd o'i wella'n llwyr ond o ran cymorth, dydw i ddim yn cael llawer mewn gwirionedd, ac mae wedi bod yn eithaf anodd."

Casgliadau:

"Yn Lloegr mae ganddyn nhw ffisiotherapydd menywod. Byddai'n wych pe bai un o'r rhain yng Nghymru. Dydw i erioed wedi cael cynnig y math hwnnw o gymorth."

Heblaw am y nyrs endometriosis yng Nghaerdydd y gallwch hunanatgyfeirio i'w gweld, ni fyddwn wedi cael yr apwyntiad hwn yr wythnos nesaf mor fuan."

Pobl fel nhw [y nyrs endometriosis] yw'r tir canol i gleifion fel fi fel y galla i siarad â nhw pan fydd angen, a gallant fy helpu a dweud wrthyf beth i'w ddweud wrth y meddygon neu roi cyngor i mi ar beth i'w wneud nesaf. Mae'n bendant yn help enfawr. Mae gennym ni rywun sy'n deall ein cyflwr yn uniongyrchol."

Yn fy marn i, mae angen gwell dealltwriaeth o'r cyflwr ar feddygon teulu oherwydd nhw yw'r pwynt cyswllt cyntaf bob amser ar gyfer unrhyw beth. Pe baen nhw'n deall yn well, ni fyddent yn diystyru'r peth cymaint.

Rydw i'n gwneud fy ngorau ac yn teimlo mor ffodus i gael partner a theulu mor gefnogol sy'n deall yn iawn. Ond dwi'n dal i deimlo llawer o euogrwydd, dwi'n aml yn meddwl tybed a allwn i fod yn rhiant gwell iddi oherwydd alla i ddim mynd i'r parc gyda hi. Ni allaf fynd â hi allan am dro gan fy mod i mewn cymaint o boen y rhan fwyaf o'r amser. Rydw i'n teimlo ei bod hi'n colli allan ar bethau na ddylai hi fod yn colli allan arnyn nhw."

Cyfranogwr L

Oedran: 72

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Y prif themâu:

- Covid-19 yn achosi problemau cyfathrebu ac yn cynyddu amseroedd aros
- Gorfod cael mynediad at driniaeth breifat
- Cymorth cadarnhaol gan y trydydd sector
- Diffyg cefnogaeth gan y GIG

Cefndir:

Mae Cyfranogwr L yn dioddef o sglerosis unigol, sef cyflwr prin sy'n gwaethygu a all achosi i unigolyn ddatblygu nam symud cynyddol y gellir ei briodoli i un briw.

Er ei bod yn disgrifio ei symptomau fel 'ddim yn ofnadwy o ddrwg o gwbl', esboniodd ei bod hi wedi dechrau mynd yn gloff a bod ganddi broblemau gyda'i chydbwysedd.

Cyn y pandemig, cymerodd y cyfranogwr ran mewn treial clinigol mis o hyd ar gyfer fampridine – sef cyffur a ddefnyddir i wella cyflymder cerdded ar gyfer unigolion sydd wedi cael diagnosis o sglerosis ymledol a sglerosis unigol. Daethpwyd â Fampridine i'w sylw i ddechrau drwy'r Gymdeithas MS, sef sefydliad y mae'n dod i gysylltiad ag ef yn rheolaidd. Wedi hynny, siaradodd â'i hymgyngorydd, sydd wedi'i leoli yng Nghaer, a esboniodd nad oedd wedi'i gymeradwyo gan y GIG yn Lloegr, ond ei fod wedi'i gymeradwyo yng Nghymru. Gwnaethpwyd atgyfeiriad i Ysbyty Glan Clwyd, ac yna cymerodd ran mewn treial clinigol.

Eglurodd, ar ôl bod yn rhan o'r treial, ei bod yn teimlo, ynghyd â'i hymgyngorydd a'i gŵr, fod gwelliant amlwg yn ei gallu i gerdded a'i chyflymder. O'r herwydd, roedd ei hymgyngorydd o'r farn y byddai'n elwa o gymryd fampridine. Fodd bynnag, oherwydd yr amser yr oedd yn ei gymryd iddi gael y feddyginiaeth ar bresgripsiwn, yr oedd yn ei briodoli i'r oedi a achoswyd gan y pandemig, penderfynodd dalu'n breifat am y feddyginiaeth. Mae hi wedi bod mewn cysylltiad â'i Haelod o'r Senedd a'i Haelod Seneddol am y materion hyn, a dywedodd bod y broses o gael y feddyginiaeth yn *"ofnadwy o hir."*

Casgliadau:

Eglurodd Cyfranogwr L, er ei bod yn derbyn bod ei chyflwr yn gynyddol ei natur, ei bod yn teimlo y byddai ei hiechyd yn well pe na bai'r pandemig wedi digwydd a phe bai hi wedi gallu cael mynediad at fampridine yn gynt. Eglurodd fod y broses o geisio cael y feddyginiaeth wedi achosi iddi deimlo'n bryderus *"trwy'r amser"* a'i bod wedi effeithio ar ei hyder.

Eglurodd y cyfranogwr ei bod wedi bod yn broses hir iawn i gael presgripsiwn am fampridine a dywedodd ei bod yn teimlo weithiau bod y pandemig yn cael ei ddefnyddio fel esgus dros yr oedi. Mynegodd hefyd beth rhwystredigaeth mai dim ond gan aelodau o'i grŵp yn y Gymdeithas MS y daeth i wybod am fampridine, ac nad oedd ei hymgyngorydd wedi codi'r mater gyda hi.

Cyfranogwr M

Oedran: 38

Rhyw: Menyw

Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Y prif themâu:

- Diffyg cymorth iechyd meddwl
- Diffyg gwybodaeth am y cyflwr yn y GIG
- Cefnogaeth wael gan y GIG ac atgyfeiriadau'n cael eu gwrthod yn rheolaidd
- Materion yn ymwneud â thriniaeth ar draws y byrddau iechyd
- Mynd yn groes i ganllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)
- Cymorth cadarnhaol gan y trydydd sector

Cefndir:

Mae gan Gyfranogwr M hanes hir a chymhleth gydag endometriosis sy'n cael effaith fawr ar ei bywyd fel oedolyn. Yn ystod ei chyfweliad mae'n tynnu sylw at y diffyg cefnogaeth a gafodd gan y GIG yn ystod y cyfnod cyfan.

"Mae fy hanes meddygol gydag endometriosis yn gymhleth. Cefais ddiagnosis 23 mlynedd ar ôl i'm symptomau ddechrau. Nid oes gen i unrhyw amheuaeth, pe bawn wedi cael diagnosis cywir y tro cyntaf, na fyddai gen i gyflyrau ieched eraill.

Rydw i wedi meddwl am hunanladdiad o'r blaen, oherwydd fy salwch ac oherwydd endometriosis. Dydw i ddim eisiau mynd ar y trywydd yna eto. Dyma un o'r rhesymau pam rydw i wedi mynd yn breifat. Teimlais fy mod i'n cael fy nghosbi am fynd yn breifat. Pan ofynnais i'r gynaeolegydd cyffredinol a allwn i gael atgyfeiriad at y nyrs endometriosis yn ein bwrdd ieched, dywedon nhw "na" oherwydd os byddaf yn mynd yn breifat, nid oes modd i fi gael mynediad at unrhyw help gan y GIG."

Mae Cyfranogwr M yn glir bod cyfathrebu mewnol ac allanol wedi bod yn broblem enfawr iddi ac wedi arwain at gymryd mwy o amser i wneud penderfyniadau ac apwyntiadau allweddol.

"Mae angen i fi weld arbenigwr, sy'n eithaf anodd dwi'n meddwl. Gwelais rhiwmatolegydd ym mis Medi (2021) am fy mhoen. Ysgrifennodd llythyr at fy meddyg teulu. Pan gysylltais â'm meddyg teulu, tua mis yn ôl, i ofyn beth oedd yn digwydd, nid oedd llythyr wedi eu cyrraedd. Ces i fy synnu, roeddwn i wedi cael llythyr, ond dywedon nhw "Does dim byd wedi'n cyrraedd ni. Dyw'r llythyr ddim wedi cyrraedd."
Mae'n anghredadwy! Cafodd y llythyr ei anfon ata i! Roedd gen i'r llythyr yn fy llaw! Rydw i wedi dysgu o'm 23 mlynedd o uffern i ofyn am gael fy nghopïo i bob gohebiaeth.

Mae hyn yn digwydd drwy'r amser, ni waeth pa feddygfa. Mae gan fy arbenigwr jôc am "wasanaeth rhwygo papur y GIG".

Mae Cyfranogwr M yn glir bod Covid-19 wedi cael dylanwad mawr ar amseroedd aros dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf. Mae hyn yn ei dro wedi arwain at brofiadau hynod o rwystredig, gydag atgyfeiriadau'n cael eu gwrthod yn fater allweddol arall.

"Mae amseroedd aros yn teimlo fel petaen nhw wedi gwaethygu ers y pandemig. Mae bod yn berson anabl yn ystod y pandemig wedi bod yn anodd iawn, ac mae'r cyfryngau yn ailadrodd y neges nad ydw i'n bwysig. Pe bawn i'n marw o Covid yfory, byddwn i'n cael fy labelu fel rhywun sydd â chyflyrau ieched sy'n bodoli eisoes"

Mae Cyfranogwr M hefyd yn dweud pa mor bwysig fu cefnogaeth Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW) yn ystod y cyfnod hwn, nid yn unig iddi hi ei hun ond i'r

1,500 o aelodau y mae'n cyfathrebu â nhw'n rheolaidd. Mae'n cofio, ar ôl apwyntiad GIG arbennig o heriol, sut y gwnaeth cefnogaeth a chyngor y grŵp ei helpu yn ystod y cyfnod anodd hwnnw.

"Mae'n lle i fod yn rhagweithiol a darganfod ble i gael cymorth gwahanol. Rydw i bob amser wedi dweud bod FTWW wedi achub fy mywyd, ac nid gor-ddweud yw hynny. Des i o hyd iddyn nhw pan ddes i allan o fy apwyntiad GIG olaf cyn i mi gael diagnosis o endometriosis, ar ôl archwiliad mewnol creulon iawn gan ymgynghorydd gwrywaidd – ac nid ydw i'n meddwl y dylai fod wedi fy archwilio oherwydd roedd yn anhygoel o anghwrtais i mi.

Y peth cyntaf a ddywedais pan oeddwn yn gallu siarad oedd dweud "Dwi wedi cael digon. Rydw i'n mynd i ladd fy hun" a thynnodd fy mhartner fi drwy hynny. Hyd heddiw, rydw i'n synnu eu bod nhw wedi fy ngadael i gerdded allan yn y cyflwr hwnnw. Nid oedd unrhyw ymgais wirioneddol i'm cysuro nac i ddweud "beth wyt ti am i ni ei wneud? Sut gallwn ni wneud i ti deimlo'n well?" Yr agwedd oedd fy mod i'n gwastraffu eu hamser yn llwyr."

Casgliadau:

"Yn Lloegr mae gennych chi'r pŵer i ddewis. Gallwch ofyn am gael eich atgyfeirio at arbenigwr sy'n dda gyda rhai mathau o ddiagnosis hyd yn oed os ydynt filltiroedd i ffwrdd. Ond yng Nghymru mae'r system cyllid bloc yn golygu bod yn rhaid i fyrdau iechyd eich atgyfeirio a defnyddio system 'drosglwyddo' i sicrhau nad yw byrdau iechyd 'ar eu colled' am gymryd gormod o gleifion y tu allan i'w hardal. Mae hyn yn golygu eich bod yn byw mewn loteri cod post oherwydd gallant wrthod atgyfeiriad i chi oherwydd diffyg cyllid.

Rydw i wedi cwestiynu fy nghallineb fy hun ar adegau. Rydw i'n gofyn i mi fy hun 'ydw i mor ddrwg â hynny?' Mae'r oedi cyn cael diagnosis mor hir yng Nghymru – yr amser aros hiraf o'r holl wledydd cartref, lle gallech fod yn aros am naw mlynedd ar gyfartaledd.

Ni chefais gynnig cymorth iechyd meddwl nes i mi gael diagnosis o ME. A, bryd hynny, yr unig reswm y cafodd hynny ei gynnig i mi oedd oherwydd ei fod yn rhan o ganllawiau NICE ar y pryd.

Rydw i'n hynod feirniadol o'm profiadau o'r GIG. Rydw i wedi siarad amdanynt ar y cyfryngau. Ond y rheswm rydw i'n gwneud hynny yw oherwydd fy mod i'n caru'r GIG ac rydw i am iddo gael ei ariannu'n well. Rydw i eisiau iddo ffynnu. Rydw i eisiau iddo gynnig y gwasanaethau sydd eu hangen ar gleifion mewn gwirionedd."

Grwpiau ffocws

Grŵp ffocws 1

Nifer y cyfranogwyr: 12

Thema: Endometriosis ac Adenomyosis

Grŵp ffocws 2

Nifer y cyfranogwyr: 10

Thema: Amseroedd aros iechyd menywod

Crynodeb:

Trefnwyd dau grŵp ffocws ar 5 a 6 Ionawr mewn partneriaeth â Thriniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW). Roedd y trafodaethau'n canolbwyntio ar faterion sy'n effeithio ar iechyd menywod yng Nghymru. Roedd Rhun ap Iorwerth AS yn bresennol yn y grŵp ffocws ar 5 Ionawr ac roedd Mike Hedges AS yn bresennol yn y grŵp ffocws ar 6 Ionawr.

Y prif themâu:

- **Mae'r cyngor cynnar a chael diagnosis cychwynnol o Endometriosis yn wael iawn**

Soniodd sawl cyfranogwr am y cyngor cynnar gwael a roddwyd gan feddygon teulu, a oedd wedi arwain at beidio â chael diagnosis cywir o'u cyflwr.

"Roedd y cyngor cynnar, fel mewn achosion eraill, yn wael iawn. Cefais fy ngwthio i fynd ar y bilsen, a oedd mewn gwirionedd yn cuddio fy endometriosis yn unig. Poen yn ystod profion ceg y groth a'm gwthiodd i gael diagnosis cywir. 2016 oedd y tro cyntaf i weithiwr iechyd proffesiynol ofyn i mi am y boen"

"Bob tro dwi'n symud bwrdd iechyd mae'n rhaid i mi brofi fy hun bob tro, mae'n flinedig. Dywedodd y Pennaeth Gynaecoleg wrtha i: 'Dydw i ddim yn credu mewn Endo, nid oes angen iddynt gael lle llawdriniaeth'. Dywedon nhw wrtha i yr wythnos diwethaf fod yna 7 mlynedd a hanner o ôl-groniad, sy'n erchyll."

"Nid yw endometriosis yn gyflwr iechyd prin, mae ganddo gymhareb un ym mhob deg, fel diabetes. Does dim llawer o arbenigwyr a dyw'r system ddim yn gadael inni gael mynediad iddynt – mae'n warthus"

- **Amseroedd aros hir iawn**

Dyweddodd pob un o'r cyfranogwyr fod amseroedd aros ar gyfer gwasanaethau iechyd menywod yn waeth nag y buont ers amser maith, gyda'r rhwystredigaeth ychwanegol o'i chael hi'n anodd iawn darganfod pa mor hir ydyn nhw mewn gwirionedd, gyda llawer ond yn darganfod y gwir fanylion gan grwpiau cymorth ar-lein.

"Roedd angen gwthio fy apwyntiad dilynol gyda'm gynaeolegydd presennol yn ôl oherwydd bod cymaint o bobl yn aros i gael eu gweld ar frys."

"Roedd rhestrau aros yn hir iawn cyn Covid – rydw i nawr yn clywed eu bod yn 5, 6, 7 mlynedd o hyd"

'Roedd y rhestrau aros hyd at y pandemig yn enfawr. Nawr does dim esboniad – mae'n rhaid i chi eiriol dros eich hun drwy'r amser; mae'n flinedig i guro'ch pen ar wal frics"

"Roeddwn i ar restr aros am apwyntiad niwroleg dilynol. Cefais lythyr yn dweud, oherwydd faint o amser oedd wedi pasio ers i mi gael fy ngweld ddiwethaf, doeddwn i ddim yn gallu cael apwyntiad arall. Yn ffodus, dwi'n adnabod y system a ffoniais y bobl iawn i egluro fy mod i'n dal i waedu ac angen triniaeth. Yn y pen draw, cefais fy rhoi yn ôl ar y restr aros, ac roedd amser aros o 12 mis o leiaf cyn cael apwyntiad. Allan nhw ddim tynnu pobl oddi ar restr aros oherwydd eu bod wedi bod yn aros am amser hir!"

- **Pobl ddim yn gwrando ar fenywod nac yn eu cymryd o ddifrif, gan arwain at beidio â thrin cyflwr mewn modd amserol**

Thema gyson ar draws y ddau grŵp ffocws oedd bod y cyfranogwyr wedi nodi nad oedd menywod yn cael eu cymryd o ddifrif wrth fynd at y GIG. Soniodd y cyfranogwyr am y rhwystredigaeth wrth ymdrin â'r GIG, gyda sawl un yn sôn am 'ragfarn ar sail rhyw' ymddangosiadol.

"Dywedon nhw wrtha i fod y cyfan yn fy mhen, 'does dim byd o'i le arnoch chi' – yn 17 oed es i'n breifat a chefais ddiagnosis o Gam 4"

"Rydw i'n meddwl bod tuedd o ran poen rhwng y rhywiau hefyd – cafodd fy ngŵr gymorth i reoli poen ar unwaith, ond cefais fy anfon i ffwrdd gyda chyngor i gymryd paracetamol"

"Dyweddodd fy meddyg teulu fod y cyfan yn fy mhen"

"Does neb yn gwranddo ar fenywod... gallaf gerdded i mewn a rhestru fy symptomau a chael fy anwybyddu'n llwyr"

"Rydw i'n credu mai'r thema ingol fwyaf cyffredin yw'r mater syml o beidio â gwranddo ar fenywod, ac felly dydyn nhw ddim yn gallu cael mynediad at ofal iechyd priodol i drin eu cyflyrau mewn modd amserol"

- **Mae atgyfeiriadau rhwng byrddau iechyd a thros y ffin yn eithriadol o wael**

Roedd llawer o gyfranogwyr yn feirniadol o'r system atgyfeirio yng Nghymru, gyda sawl un yn gwneud sylwadau am y rhwystrau yr oeddent wedi'u hwynebu.

"Mae'n ymddangos bod yna ddiwylliant yng Nghymru o beidio atgyfeirio pobl at arbenigwyr y tu allan i'r ardal ond mae pobol eisiau cael eu trin gan arbenigwr. Mae'r amharodrwydd yma yng Nghymru i gyfeirio at fyrddau iechyd eraill neu dros y ffin yn wael, does dim parch at y bobl sy'n gwneud atgyfeiriadau ac maen nhw'n cael eu diystyru."

"Mae achosion y tu allan i'r Byrddau Iechyd yn cael eu hanfon yn ôl drwy'r amser, mae'r cyfathrebu yn llanast. Rydw i'n rhedeg grŵp ac mae'r straeon yn gyson, mae cyfathrebu Bwrdd Iechyd Bae Abertawe yn ofnadwy, does dim byd yn cael ei wneud. Roedd y sefyllfa'n ddifrifol cyn hyn ond nawr... rydw i'n poeni am bawb sy'n gorfod delio â'r trawma meddygol hwn."

"Doeddwn i ddim yn teimlo'n dda, a dwi'n gwybod eu bod nhw'n cael pobl i mewn ar yr un diwrnod ym Mryste. Roedd diffyg gwasanaethau cydgysylltiedig ond y cyfan a ddywedodd y bwrdd iechyd oedd 'nid ydym wedi cael cyfarfod am hynny eto'. Mae angen gwasanaeth menywod arnom sy'n delio â'r materion y mae menywod yn eu hwynebu."

- **Diffyg cymorth gan y GIG mewn meysydd allweddol fel iechyd meddwl**

Thema a oedd yn ymddangos dro ar ôl tro oedd y diffyg cymorth a roddir gan y GIG i iechyd meddwl cyfranogwyr. Soniodd llawer ohonynt am yr effaith feddyliol ddifrifol a gafodd eu profiadau arnynt.

"Rydw i'n 28 oed, ac mae fy ofariau, y groth, y coluddyn ar y ffordd allan – mae'r afiechyd hwn wedi cymryd popeth a chefais i ddim cefnogaeth gan y GIG. Dim cymorth iechyd meddwl, ffisio, llawr y pelfis... gallwn i fynd ymlaen ac ymlaen"

"Fe wnes i geisio cyflawni hunanladdiad oherwydd endometriosis, collais fy swydd, bu bron i mi golli fy nheulu – mae'n gyflwr mor boenus, mae'n rhaid ei rannu"

"Mae anghydraddoldeb mynediad yng Nghymru a diffygion amlwg o ran cymorth iechyd meddwl – mae'r profiadau'n rhoi straen aruthrol ar y meddwl a'r corff."

- **Mae'r trydydd sector yn darparu cymorth hanfodol nad yw'n cael ei roi o fewn y GIG ar hyn o bryd.**

Er bod y cyfranogwyr yn feirniadol o'r gefnogaeth a gawsant gan y GIG, roeddent yn awyddus i bwysleisio'r profiadau cadarnhaol a gawsant gyda sefydliadau trydydd sector, gyda sawl cyfranogwr yn nodi eu bod yn llenwi bwlch nad oedd y GIG yn ei ddarparu.

"Mae fforymau FTWW ac Endometriosis UK yn eich cadw chi'n gall – mae'n teimlo fel petaen nhw'n gwneud gwaith y GIG o ran darparu cymorth"

"Roedd y gefnogaeth eto'n wael, mae menywod Powys yn gorfod mynd dros y ffin ac yn cael eu siomi. Mae'n rhaid i chi fod yn arbenigwr eich hun, ac oni bai am gefnogaeth FTWW, wn i ddim beth fyddwn i'n ei wneud ac mae'n frawychus meddwl lle gallai rhai ohonom fod."

- **Mae llawer o gyfranogwyr yn gorfod cael mynediad at driniaeth breifat**

Dywedodd llawer o'r cyfranogwyr, oherwydd y problemau yr oeddent yn eu hwynebu o ran cael cymorth gan y GIG, eu bod yn teimlo nad oedd ganddynt unrhyw ddewis heblaw chwilio am driniaeth breifat, a oedd yn aml yn achosi baich ariannol ychwanegol iddynt.

"Yn y pen draw, gyda chymorth fy nhad, roedd yn rhaid i mi dalu 10.5k am lawdriniaeth breifat. Pe bawn i wedi gadael y broblem, duw a wŷr beth fyddai wedi digwydd, gallwn i fod wedi datblygu twll yn fy ngholuddyn mawr a allai fod wedi fy lladd. Mae pobl yn aros am fisoedd a blynyddoedd, rydw i'n rhwystredig tu hwnt gyda'r system, roedd yn rhaid i mi dalu arian am ofal ysbyty yn Lloegr. Mae'n peri pryder i fi beth fydd cyflwr y GIG gydag endometriosis yng Nghymru, rydym ar ei hôl hi fel y mae ar hyn o bryd, ble fyddwn ni yn y dyfodol?"

"Cymerais fenthyciad personol i dalu am lawdriniaeth breifat a daethant o hyd i endometriosis cam 4. Doedd dim byd y gallwn i ei wneud wedyn gan fy mod i'n methu â fforddio triniaeth bellach. Rydyn ni'n dal i dalu'r benthyciad yn ôl nawr ac oherwydd y camddiagnosis cychwynnol, rydyn ni'n edrych ar esgeulustod."

"Cefais ddiagnosis posibl o ganser y fron a arweiniodd at fynd yn breifat. Ar ôl diagnosis cychwynnol, ffoniais yn ôl ar ôl 2 wythnos, ond yn anffodus cefais wybod bod ôl-groniad o 4 wythnos oherwydd Covid. Felly ar ôl 4 wythnos ffoniais yn ôl a dywedon nhw wrtha i bod 6-8 wythnos o aros bellach... roedd hyn yn anghynladwy. Fe wnaeth waethygu fy meddwl a fy iechyd meddwl, mae pythefnos yn ddigon hir gyda diagnosis o ganser, yn enwedig wrth i'r prognosis waethygu a gwaethygu. Yn y pen draw, siaradais â rheolwr a ddywedodd mai'r amser aros oedd 12 wythnos – roedd yr amser yn cynyddu o hyd. Rhoddodd fy ngŵr ei droed i lawr a dweud ein bod yn mynd yn breifat"

- **Diffyg gwybodaeth am iechyd menywod yn y GIG**

Roedd llawer o'r cyfranogwyr yn teimlo bod diffyg gwybodaeth gwirioneddol am faterion iechyd menywod yn y GIG yng Nghymru.

"Rydw i'n gwybod mwy am fy nghyflwr na fy meddyg teulu neu unrhyw gynaeolegydd rydw i wedi'i weld yng Nghymru. Maen nhw'n gwneud i fi deimlo fel rhywun sy'n chwilio am gyffuriau wrth ofyn am fwy o feddyginiaeth i leddfu poen, neu hyd yn oed pan rydw i'n dweud nad yw'r feddyginiaeth yn gwneud gwahaniaeth. Faint o bobl sy'n syrthio'n anymwybodol ac yn chwydu mewn poen sydd eisiau'r cyffuriau mewn gwirionedd? Dydyn ni ddim. Rydyn ni eisiau bywyd normal - byddai'n well gennym ni fod heb boen, felly pam gwneud i ni deimlo'n ofnadwy am ofyn amdano?"

"Byddwn yn crynhoi fy mhrofiad fel hyn: wrth ymgynghori ag unrhyw weithiwr meddygol proffesiynol, rydw i wedi teimlo fel y person mwyaf gwybodus yn yr ystafell am fy nghyflwr. Does dim arbenigwyr yng Nghymru sy'n goruchwyllo fy ngofal"

- **Diffyg arbenigwyr yng Nghymru**

Soniodd y cyfranogwyr yn aml am bwysigrwydd cael eu gweld gan arbenigwr ar yr amser iawn, a'r rhwystredigaethau o beidio â chael yr opsiwn hwnnw wrth siarad â meddyg teulu.

"Rydw i wedi cael fy atgyfeirio ers 20 mlynedd, ond doeddwn i ddim yn gwybod bod arbenigwr hyd yn oed yn bodoli nes i mi siarad â phobl eraill. Doedd dim sôn am hyn gan y GIG dros y blynyddoedd ac roeddwn i'n tybio fy mod i'n cael y gofal gorau."

"Bob tro dwi'n symud bwrdd iechyd mae'n rhaid i mi brofi fy hun bob tro. Es i o Fwrdd Iechyd Bae Abertawe a dywedodd y meddyg wrtha i nad oedd unrhyw beth arall y gallai ei wneud i mi, gwrthododd fy atgyfeirio at fwrdd iechyd arall. Bu'n rhaid i mi frwydro a brwydro yn y pen draw i gael fy ngweld yng Nghaerdydd gan arbenigwr. Mae cael eich gweld gan arbenigwr ar yr amser iawn yn hollbwysig a does dim digon yng Nghymru."

Mae yna ddiffyg ymwybyddiaeth gwirioneddol o arbenigeddau...mae'n adrodd cyfrolau bod fy meddyg teulu yn gwbl ansicr ble i'm cyfeirio oherwydd diffyg arbenigedd, rydw i'n teimlo trueni dros bobl sy'n methu fforddio gofal preifat. Mae angen ailwampio'r system. Os oes gan Loegr ganolfan ragoriaeth, pam mae'r cymorth hwnnw'n cael ei wrthod i ni yng Nghymru? Rydych chi'n cael eich gadael yn teimlo nad ydych chi'n haeddu gofal, wedi'ch gadael ar eich pen eich hun ac mae eich bywyd cyfan yn cael ei effeithio"

- **Cyfathrebu'n gwaethygu yn ystod Covid-19**

Dywedodd sawl cyfranogwr bod cyfathrebu wedi bod yn ofnadwy o wael yn ystod cyfnod Covid-19. Fodd bynnag, cododd neges gyson bod cyfathrebu'n siomedig cyn y pandemig hefyd.

"Mae apwyntiadau wedi mynd yn angof oherwydd Covid. Roeddwn i'n aros am apwyntiad â'r dermatolegydd, ond dydw i heb glywed ganddyn nhw ers dros ddwy flynedd. Rydw i'n cynnal grŵp cymorth o 60 o bobl sydd yn yr un cwch, a does neb wedi clywed dim byd – maen nhw fel y deinosoriaid yn marw – maen nhw wedi diflannu'n llwyr yn ddiweddar. Os cewch ddiagnosis o glefyd rhewmatig awto-imiwn prin yng Nghymru, mae'n sefyllfa amhosibl. Mae diffyg cydnabyddiaeth lwyr fod y salwch hwn yn ddigon difrifol i warantu gofal arbenigol."

"Mae'r staff yn gweithio'n galed iawn ac mae'n anodd bod yn feirniadol yn ystod pandemig, ond mae mwyafrif fy ngofal iechyd wedi bod yn wael cyn y pandemig. Mae cyfathrebu rhwng ymgynghorwyr a chleifion a meddygon teulu yn gadael y system i lawr bob tro"