

COFNODION Y CYFARFOD A GYNHALIWDYD DDYDD IAU 23 MAWRTH 2023

AMSER: 13.30 – 14.30, LLEOLIAD: ZOOM

YN BRESENNOL: Jenny Rathbone AS (Cadeirydd)

YN BRESENNOL: Sioned Williams AS; Joyce Watson AS; Rhys Hughes – Swyddfa Rhun ap Iorwerth; Alison Scouller – Cymdeithas Iechyd Sosialaidd Cymru; Dr Amy Marshall – Triniaeth Deg i Fenywod Cymru; Andrew McMullan – BPAS; Debbie Shaffer – Triniaeth Deg i Fenywod Cymru; Emma Williams-Tully – Ymgyrchydd; Gail Pettifor-Jones – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr; Dr Julie Cornish – Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro; Pauline Brelsford – Hawliau Erthyly Caerdydd; Vivienne Rose – BPAS Caerdydd; a Lucy Grieve – BPAS.

YMDDIHEURIADAU: Sarah Murphy AS; Delyth Jewell AS; Llyr Gruffydd AS; Rhun ap Iorwerth AS; John Griffiths AS; Dr Jane Dickson – Cyfadran Iechyd Atgenhedlol a Rhywiol; ac Angela Gorman MBE – Hawliau Erthyly Caerdydd.

1. CROESO, COFNODION, MATERION SY'N CODI

Cofnodion: Nid oedd unrhyw gyfranogwyr yn bresennol yng nghyfarfod y grŵp trawsbleidiol a gynhaliwyd ar 15 Rhagfyr 2022. Mae'n rhaid derbyn y Cofnodion hyn yn ffurfiol, felly byddant yn cael eu hychwanegu at yr agenda ar gyfer y cyfarfod nesaf.

2. ANYMATALIAETH AC EFFAITH ANAFIADAU YN YSTOD GENEDIGAETH

Dr Julie Cornish – Llawfeddyg Ymgynghorol y Colon a'r Rhefr, Uwch Ddarlithydd ac Arweinydd Iechyd y Pelfis ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

- Nododd fod effeithiau cyffredin anafiadau yn ystod genedigaeth yn cynnwys anymataliaeth wrinol, anymataliaeth rhesrol, prolaps organau'r pelfis, camweithrediad rhywiol a phoen yn y pelfis. Hefyd, mae dros 90 y cant o famau sy'n rhoi genedigaeth am y tro cyntaf yn dioddef trawma yn y perinëwm. Er bod yr effeithiau hyn yn gyffredin, pwysleisiodd Dr Cornish nad yw hyn yn golygu y dylid eu hystyried yn normal.
- Mae anaf yn ystod genedigaeth yn effeithio ar "*weithgareddau dyddiol, llesiant seicolegol, gweithrediad rhywiol ac ansawdd bywyd cyffredinol*", yn ogystal â bod yn ddud i gleifion (cost o £178 miliwn y flwyddyn) ac i'r GIG (cost o £233 miliwn y flwyddyn).
- Oedi o ran llwybrau triniaeth, yn ogystal â loteri cod post o ran gwasanaethau a rhagfarn feddygol yw'r prif resymau pam fod cymaint o fenywod yn dioddef o ganlyniad i'r effeithiau hyn. Mae gwaith yn mynd rhagddo yng Nghymru i unioni hyn, ar ffurf Grŵp Gorchwyl a Gorffen a Grŵp Gweithredu Iechyd y Pelfis, yn ogystal â chamau i ddatblygu llwybrau gofal a chanolfannau iechyd mwy effeithlon ac integredig.

- GIG Cymru oedd y cyntaf i gyflwyno teclyn 'Sacral Neuromodulation', sy'n galluogi unigolyn i reoli'r broses ysgarthu. Mae gwaith i ehangu mynediad at y dechnoleg hon ar y gweill.

3. IECHYD LLAWR Y PELFIS

Laura Price – Ffisiotherapydd ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

- Nododd nad yw 75 y cant o fenywod yn ceisio gofal am eu hanymataliaeth a bod adroddiadau'n dangos bod hyn yn lleihau ansawdd bywyd menywod yn sylweddol, waeth beth fo difrifoldeb y cyflwr.
- Siaradodd am ganlyniadau camweithrediad llawr y pelfis, gyda dioddefwyr 26 y cant yn fwy tebygol o gwmpo a 34 y cant yn fwy tebygol o ddiodef torasgwrn. Hefyd, mae traean o fenywod o'r farn ei fod yn "*rhwystr sylweddol rhag ymarfer corff*".
- Nododd fod modd gwneud addasiadau mewn ymateb i'r rhan fwyaf o achosion o anymataliaeth ac y dylid ystyried triniaeth weithredol bron bob amser. Mae opsiynau ar gyfer triniaeth ffisiotherapi yn cynnwys: rhaglen wedi'i theilwra ar gyfer adsefydlu llawr y pelfis, ymyriadau o ran ffordd o fyw ac ymddygiad, dilyn dull bioseicogymdeithasol i reoli poen a symptomau, a bioadborth/ysgogiad niwrogyhyrol trydanol (NMES)/therapi trydanol.

4. PROFIAD Y CLAF

Dr Amy Marshall – Gwirfoddolwr Arweiniol gyda Thriniaeth Deg i Fenywod Cymru.

- Siaradodd am y daith drwy wasanaethau'r GIG tra'n diodef o anymataliaeth. Nid oedd ei phroblemau'n deillio o feichiogrwydd na genedigaeth; cychwynnodd ei thaith pan oedd yn ei harddegau, pan ddywedodd meddyg teulu wrthi fod ei phrofiadau'n normal.
- Soniodd am embaras personol a rhagfarn feddygol fel rhwystrau a oedd yn eu hwynebu wrth iddi chwilio am ymyriad gofal iechyd. Cafodd ei chyfeirio o'r diwedd ag anymataliaeth straen pan oedd yn 30 oed. Bryd hynny, cafodd ei hasesu a dywedwyd wrthi ei bod yn diodef anymataliaeth wrinol difrifol ac fe argymhellwyd llawdriniaeth iddi. Fodd bynnag, pan ddywedwyd wrth y meddygon nad oedd hi wedi cael unrhyw blant eto, dywedodd y staff hyn wrthi na fyddent yn cynnig llawdriniaeth hyd nes i'w "*theulu fod yn gyflawn*". Yna, rhoddwyd meddyginiaeth iddi a weithiodd am beth amser.
- Cafodd ei chyfeirio at ganolfan drydyddol yn Llundain i gael triniaeth pan oedd hi'n 32 oed, lle y cafodd ddiagnosis o gamweithrediad y llwybr gastro-berfeddol gyfan yr oedd yn rhaid ymchwilio iddo. Newidiodd ei bywyd pan gynigiwyd triniaeth integreiddio traws-rheol iddi. Rhoddodd hyn y gallu iddi reoli ei choluddyn ei hun.
- Tynnodd sylw at y baich ariannol personol – ni chynigiwyd padiau anymataliaeth iddi gan y GIG, er y bu'n eu defnyddio bob dydd ers degawdau.
- Siaradodd am y graddau y bu'n rhaid iddi fod yn eiriolwr drosti hi ei hun, gan ychwanegu na fyddai byth wedi cael cyfle i gael triniaeth pe na bai'n gwybod am y gwasanaethau a oedd ar gael trwy ei gwaith. Trafododd yr angen am wasanaethau lleol a chamau i roi diwedd ar y loteri cod post o ran gofal yng Nghymru.

5. TRAFOD Y MATERION A GODWYD GAN Y SIARADWYR

I raddau helaeth, canolbwyntiodd y drafodaeth ar sut i ddod â'r loteri cod post o ran darparu gwasanaethau yng Nghymru i ben, yn ogystal â phwysigrwydd yr hyfforddiant ychwanegol sydd ei angen ar glinigwyr ar draws y sbectrwm meddygol. Hefyd, codwyd pwyntiau ar yr angen am fwy o ymwybyddiaeth o anymataliaeth ymhlith y cyhoedd, boed yn ddynion neu'n fenywod, o ystyried cyffredinrwydd y cyflwr hwn.

Loteri cod post o ran gwasanaethau:

- Roedd y drafodaeth yn canolbwyntio'n bennaf ar y diffyg gwasanaethau y tu allan i Gaerdydd, ond hefyd ar y bwlch o fewn pob rhan o'r GIG pan ddaw i ofal ym maes obstetreg a gynaeoleg a gofal ar gyfer iechyd y colon a'r rhefr. Codwyd pwyntiau ynghylch sut y gellid mynd i'r afael â'r materion hyn drwy greu llwybrau symlach i bontio'r bwlch rhwng y gwasanaethau hyn.
- Trafodwyd y gwelliannau diweddar i ofal menapos ledled Cymru a gofynnwyd a allwn ddefnyddio tactegau tebyg i godi ymwybyddiaeth a sicrhau ein bod yn eiriol dros rywbeth sy'n debygol o effeithio ar bob menyw ar ryw adeg yn ystod ei bywyd.

Yr angen am hyfforddiant ychwanegol:

- Mae gan glinigwyr ledled Cymru y sgiliau angenrheidiol yn barod, ond y cam anodd sy'n rhaid ei gymryd yw datrys sut y gellir rhoi diagnosis i gleifion yn gynt cyn rhoi'r cymorth sydd ei angen arnynt. Cafwyd trafodaeth ar bwysigrwydd *"un pwynt o gyswllt ar gyfer cyfeirio a llwybr symlach"*.
- Mae yna ddryswch ymhlith rhai clinigwyr ynghylch anymataliaeth, gydag un claf yn adrodd y nodwyd mai endometriosis oedd yn gyfrifol am achos difrifol o ollwng wrin. Dywedwyd wrthi nad oedd llawer y gellid ei wneud am hynny.

Codi ymwybyddiaeth o'r mater:

- Codwyd pwynt bod ymwybyddiaeth well o'r materion perthnasol yn Ffrainc, gyda menywod yn cael tri apwyntiad ffisiotherapi ar ôl rhoi genedigaeth.
- Pwysleisiwyd y ffaith nad dim ond rhoi genedigaeth sy'n achosi anymataliaeth, a dylid rhannu'r neges honno'n eang.
- Mae angen mwy o ymwybyddiaeth o'r mater ymhlith clinigwyr.

6. UNRHYW FATER ARALL

Y CYFARFOD NESAF: DYDDIAD I'W GYHOEDDI
