

## COFNODION Y CYFARFOD A GYNHALIWDYDD DDYDD MAWRTH 13 HYDREF 2021

---

12:00 - 13:00, ZOOM

---

YN BRESENNOL: Jenny Rathbone AS (Cadeirydd), Sioned Williams AS, Kirsty Rees (Swyddfa Mike Hedges)

YN BRESENNOL: Lisa Nicholls – FTWW; Helen Munro, Arweinydd Clinigol Iechyd Rhywiol - Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda; Rhianydd Williams, TUC Cymru; Helen Bayliss, Ymgynghorydd mewn Obstetreg a Gynaecoleg - Ymddiriedolaeth GIG Cwm Taf Morgannwg; Nadia Hikary-Bhal, Gynaecolegydd Ymgynghorol – Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg; Amanda Davies, Meddyg Ymgynghorol mewn Iechyd Atgenhedlol a Rhywiol - Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe; Michelle Olver, Meddyg Ymgynghorol mewn Iechyd Atgenhedlol a Rhywiol - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan; Deborah Shaffer – FTWW, Viv Rose – BPAS, Andrew McMullan – BPAS, Cyng. Iona Gordon - Cyngor Caerdydd, Katharine Gale - Fluxstate, Alison Scouller - Cymdeithas Iechyd Sosialaidd Cymru, Katie Walbeoff - Iechyd Cyhoeddus Cymru, Rachael Clarke - BPAS, Judy Thomas - Fferylliaeth Gymunedol Cymru, Louise Dunk - Sgrinio Serfigol Cymru

YMDDIHEURIADAU: Jessica Laimann - Rhwydwaith Cydraddoldeb Menywod; Lara Morris – FTWW; Pauline Brelsford – Abortion Rights Cardiff, Bronwen Davies

### 1. COFNODION Y CYFARFOD A GYNHALIWDYDD 8 GORFFENNAF 2021 A MATERION YN CODI

---

Cytunwyd ar gofnodion y cyfarfod a gynhaliwyd ar 8 Gorffennaf 2021.

### 2. GOFAL MENOPOS YNG NGHYMRU

---

#### Lisa Nicholls, Ymgrychyd Cleifion Triniaeth Deg i Ferched Cymru:

Rhannodd Lisa ei thaith menapos a'i phrofiadau gofal:

- Aeth Lisa i'w meddyg teulu am y tro cyntaf chwe blynedd yn ôl i sôn am symptomau menapos a oedd yn effeithio'n fawr ar ei gallu i weithio yn y gwaith.
- Cafodd bresgripsiwn gan ei meddyg teulu am gyffuriau gwrth-iselder, ond roedd Lisa'n teimlo'n sicr nad oedd yn isel ei hysbryd a dychwelodd at ei meddyg teulu sawl gwaith heb gael unrhyw opsiynau gofal menapos. Bu Lisa'n cael trafferth am flynyddoedd gyda symptomau gwanychol y menapos a bu'n rhaid iddi adael ei swydd oherwydd diffyg triniaeth a gweithle nad oedd yn gefnogol.
- Ar ôl 5 mlynedd o geisio cael mynediad at ofal y GIG, ceisiodd Lisa ofal preifat i gael y cyngor clinigol yr oedd ei angen arni a dychwelodd at ei meddyg teulu gyda gwybodaeth i eiriol dros y gofal cywir iddi.

Mae llawer o fenywod yn cael profiadau tebyg ac, er bod gofal wedi gwella yn y 10 mlynedd diwethaf, mae llawer o fenywod o hyd nad ydynt yn cael y gofal sydd ei angen arnynt.

## Helen Munro, Arweinydd Clinigol Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda:

Rhoddodd Helen drosolwg o'r gwasanaethau a ddarperir yn Hywel Dda a syniadau ar gyfer polisïau ar gyfer y dyfodol. Er bod ymwybyddiaeth gynyddol o'r menopos, mae bylchau mawr o hyd o ran cyllid a gwybodaeth – yn enwedig mewn gofal sylfaenol. Mae Hywel Dda yn datblygu rhaglen â sawl elfen iddi:

- **Clinigau o bell gydag atgyfeiriadau gan Ofal Sylfaenol ac Eilaidd (sefydlwyd 2019):** Mae pobl o bob oed wedi cael apwyntiadau fideo un-i-un; mae adborth wedi bod yn gadarnhaol. Mae'n ffordd deg o ddarparu gofal menopos i ardaloedd anghysbell ac mae wedi lleihau amseroedd aros.
- **Hyfforddiant ac ymgysylltu â Gofal Sylfaenol:** Cyflwyno sesiynau ar gyfer uwch ymarferwyr nyrso ar ofal menopos yn y gymuned, hyfforddiant ar gyfer arweinwyr rhagnodi a sesiynau i feddygon teulu. Anelu at sefydlu hyrwyddwr menopos ym mhob meddygfa o fewn y 2-3 blynedd nesaf:
- **Gwasanaeth Menopos Arbenigol: Gwasanaeth Band 7 pum diwrnod yr wythnos gyda chefnogaeth meddyg ymgynghorol:** Adeiladu achos busnes ar gyfer gwasanaeth menopos arbenigol i'w ddarparu bum diwrnod yr wythnos; gallai gynnwys atgyfeiriadau gofal eilaidd o ysbytai, gofal sylfaenol ag anghenion cymhleth a chleifion o lwybrau iechyd galwedigaethol.
- **Cynllun peilot sgrinio:** Mae'r holl bobl ifanc 40 oed neu'n hŷn ar adeg eu prawf ceg y groth yn cael cynnig holiadur sgrinio a all helpu i roi gwybod iddynt am symptomau peri/menopos y gallent fod yn eu profi, yna gall cleifion fynd â'r arolwg at eu meddyg teulu i ddechrau – mae'n helpu i adeiladu gwybodaeth menywod, yn lleihau amser mewn apwyntiadau meddygon teulu, yn hybu trafodaeth.

At y dyfodol:

- **Cyllid ar gyfer Gwasanaethau Arbenigol:** Mae'r ddarpariaeth bresennol o glinigau menopos yn amrywio ledled Cymru, rhai'n cael eu darparu o dan Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlol, rhai yn cael eu darparu o dan Gynae. Prin yw'r gwasanaethau sydd â chyllid dynodedig. Nid oes gan Helen unrhyw amser penodedig ar gyfer gofal menopos cymhleth ond mae'n creu amser ar gyfer hynny yn ei chlinigau.
- **O Bolisi i Weithredu:** Mae angen arweiniad a chymorth adnoddau i sicrhau bod *Polisi Menopos Cymru Gyfan y GIG (2019)* yn cael ei ddarparu, gan gynnwys polisi Cymru Gyfan ar ddarparu gofal menopos mewn Gofal Sylfaenol a Chanolfannau Arbenigol.
- **Hyfforddiant:** Cynnwys rhaglenni hyfforddi israddedig yn y maes llafur a mwy o hyfforddiant ar gyfer gofal sylfaenol.
- **Ymchwil y Senedd:** Mae angen ymchwil o ansawdd uchel ar iechyd menywod yn y DU. Cyfle i gydwethio, datblygu gwybodaeth a dysgu

### Rhianydd Williams TUC Cymru -:

Mae'r TUC wedi datblygu pecyn cymorth i helpu swyddogion undebau a chynrychiolwyr yng Nghymru i gynrychioli aelodau y mae'r menopos yn effeithio arnynt.

- **Tabŵ a stigma ynghylch menapos yn y gwaith:** effeithir ar niferoedd mawr o fenywod ac maent yn cael eu rhoi drwy gamau disgyblu ar sail cymhwysedd oherwydd sut mae symptomau yn effeithio ar eu gwaith.
- **Diffyg gwybodaeth:** nid oedd menywod eu hunain yn adnabod llawer o symptomau'r menapos oherwydd diffyg gwybodaeth sy'n golygu na allant eirioli drostynt eu hunain.
- **Diffyg polisiau gweithle:** Cynhaliodd TUC yr arolwg mwyaf yn y DU yn 2015 a nododd faterion megis: methu â chael mynediad at ddŵr, patrymau gweithio anhyblyg, dim mynediad at doiledau ac egwyliau toiled wedi'u hamseru, amgylchedd swyddfa yn rhy boeth neu'n rhy oer gydag awyru gwael, dim cefnogaeth gan reolwyr na chymheiriaid, contractau cyfnod penodol/dim oriau ddim yn rhoi'r sicrwydd sydd ei angen i fenywod drafod eu hanghenion, bwlio ac aflonyddu.
- **Ymateb TUC:** wedi datblygu pecyn cymorth ar-lein sy'n rhoi polisi enghreifftiol ar gyfer gweithleoedd, ac roedd hyn yn sail i bolisi ACAS a fabwysiadwyd yn 2018. Gweithio gyda Chyngor Partneriaeth y Gweithlu i drafod polisi menapos Cymru gyfan ar gyfer sefydliadau sector cyhoeddus.

Mae cynrychiolwyr undebau wedi bod yn hanfodol o ran mapio cymorth, datblygu arolygon, casglu data a thrafod polisiau gweithle newydd; mae llawer i'w wneud o hyd yn y gweithle ac mae undebau ar gael i gefnogi unrhyw un sy'n gweithio ar y mater hwn.

### 3. TRAFOD Y MATERION A GODWYD GAN Y SIARADWYR

Canolbwyntiodd y drafodaeth ar ba ddarpariaeth gofal menapos sy'n cael ei chynnig ar hyn o bryd gan fyrdau iechyd eraill a'r heriau y maent yn eu hwynebu, yr angen am addysg well, a datblygu llwybrau gofal sy'n diwallu anghenion menywod tra hefyd yn helpu i leddfu'r pwysau presennol ar ofal sylfaenol.

- **Cwm Taf Morgannwg:** Mae clinig arbenigol ar gael, ond mae clinigwyr arbenigol yn gyfyngedig. Mae llawer o faterion yn deillio o ddiffyg addysg mewn gofal sylfaenol a diffyg capasiti ar gyfer apwyntiadau. Ar hyn o bryd yn sefydlu caffï menapos i godi ymwybyddiaeth a cheisio'n galed i gyfathrebu â gofal sylfaenol i leihau'r rhwystrau y mae menywod yn eu hwynebu. Mae angen i gyfarwyddiaethau a gwleidyddion wthio'r agenda yn ei blaen.
- **Aneurin Bevan:** Mae dau glinig arbenigol yr wythnos ac ymgynghorydd arbenigol ac uwch ymarferydd nyrsio sy'n canolbwyntio ar y menapos yn unig bedwar diwrnod yr wythnos; edrych i ddychwelyd i apwyntiadau wyneb yn wyneb yn fuan. Mae gan feddygon teulu fynediad at gyfrif e-bost cyngor ar y menapos ar gyfer ymholiadau ac addysg i nyrsys a rhagnodwyr annibynnol (gan gynnwys canllawiau rhagnodi). Ceisio ymgysylltu'n rhagweithiol â gofal sylfaenol i wella gwybodaeth; yn aml y rhai sydd eisoes â diddordeb mewn gofal menapos sy'n mynd i'r digwyddiadau hyn. – Sut mae gwella presenoldeb ymhlith y rhai nad ydynt eisoes yn ymwneud â'r mater?
- **Bae Abertawe:** Mae toriadau cyllid diweddar wedi gwthio gwasanaethau menapos allan o glinigau Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlol ac i wasanaethau Gynaecoleg/Meddygon Teulu. Fodd bynnag, nid oes unrhyw arbenigwyr menapos yn y gwasanaethau hyn, felly ni all cleifion gael eu hatgyfeirio bellach os nad yw gofal meddyg teulu yn ddigon.

- Canfu archwiliad o feddygon ymgynghorol Gynae yn **Hywel Dda** mai prin oedd y wybodaeth am y menopos, a bod diffyg arferion gorau ac ychydig iawn a oedd wedi gwneud hyfforddiant cyfredol. Gellir darparu gofal menopos drwy amrywiaeth o wasanaethau, ond rhaid cael tegwch rhwng gwasanaethau.
- **Arloesedd gwasanaeth:** Syniad ar gyfer canolfan ganolog ar-lein, lle mae nyrsys a meddygon menopos hyfforddedig arbenigol yn cael sgysiau cychwynnol gyda menywod sy'n ceisio gofal menopos; gall cleifion wedyn fynd i'w hapwyntiad meddyg teulu gydag argymhellion gan y ganolfan menopos a dim ond gwiriadau sylfaenol y mae angen i feddygon teulu eu cynnal i sicrhau bod yr argymhellion yn addas ar gyfer y claf. Byddai hyn yn tynnu pwysau oddi ar wasanaethau gofal sylfaenol ac yn darparu gwell gwasanaeth i fenywod

#### 4. UNRHYW FATER ARALL

---

Gofynnwyd am ddiweddariad ar y cymeradwyaethau ar gyfer erthyliadau Telefeddygol: mae gwaith ar hyn yn parhau.

#### 5. CYFARFODYDD YN Y DYFODOL:

---

**Cyfarfod nesaf:** Ionawr 2021, Zoom, Pwnc: **Poen yn ystod gweithdrefnau gynaeolegol a lleoliadau cleifion allanol.**