

# Dylai Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AAGIC) wneud Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif (PMDD) yn fodiwl datblygiad proffesiynol parhaus gorfodol mewn addysg feddygol ôl-

Cyfeirnod: SR24/7850/5

Rhif y ddeiseb: P-06-1399

Teitl y ddeiseb: Dylai Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AAGIC) wneud Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif (PMDD) yn fodiwl datblygiad proffesiynol parhaus gorfodol mewn addysg feddygol ôl-radd.

Geiriad y ddeiseb:

Mae Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif yn anhwylder yr hwyliau sy'n seiliedig ar hormonau sy'n effeithio ar 5.5% o fenywod sy'n cael mislif, ac mae'n achosi symptomau meddyliol, emosiynol a chorfforol difrifol yn ystod y pythefnos cyn pob mislif, ac mae'r symptomau'n ddinistriol i bob agwedd ar fywyd dioddefwr. Nid oes iachâd ar gael, dim ond dulliau i reoli'r symptomau. Mae'r diffyg ymwybyddiaeth a'r addysg wael yn y maes meddygol yn golygu bod dioddefwyr yn aml yn cael gofal sy'n is na'r safon a ddisgwylir, ac maent yn aros 12 mlynedd ar gyfartaledd cyn cael diagnosis, a thrwy hynny driniaeth briodol a diogel.

Er mwyn galluogi diagnosis amserol a rheolaeth ddiogel i'r rhai sydd â PMDD, mae'n ofynnol i weithwyr meddygol proffesiynol fod â gwybodaeth ynghylch sut i adnabod patrwm cylchol y symptomau, sy'n rhwystr cyfredol ar draws y system gofal iechyd. Nid oes unrhyw addysgu gorfodol ar PMDD, ond gall y rhai sy'n dymuno arbenigo mewn anhwylderau mislif ddewis dilyn modiwl datblygiad proffesiynol parhaus. Mae Coleg Brenhinol y Seicolegwyr



(RCPsych) yn cynnig un modiwl cyfunol ar hormonau ac iechyd meddwl, ac mae Coleg Brenhinol y Gynaecolegwyr (RCOG) a Choleg Brenhinol y Meddygon Teulu (RCGP) yn cynnig addysg gyfyngedig ar syndrom cyn mislif yn unig.

Byddai sicrhau bod myfyrwyr ôl-radd â gwybodaeth am PMDD yn:

- Galluogi iddynt adnabod arwyddion rhybudd cynnar o'r cysylltiad rhwng iechyd meddwl a chylch y mislif.
- Caniatáu i fyfyrwyr ddarparu cymorth ac annog menywod/unigolion sydd wedi'u geni yn fenywaidd (AFAB) i olrhain eu cylchoedd wrth ddod ger eu bron ag argyfwng iechyd meddwl, gan nodi unrhyw batrwm cylchol o ran symptomau.
- Sicrhau diagnosis mwy amserol.
- Sicrhau bod gan bob myfyriwr a darparwr gofal iechyd wybodaeth gyfredol am y canllawiau triniaeth ar gyfer Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif.

<https://iapmd.org/about-pmdd>

## 1. Y cefndir

Yn ôl y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE), anhwylder dysfforig cyn mislif (PMDD) yw:

a severe form of PMS (premenstrual syndrome) defined in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (...) as occurring when a woman suffers from at least five out of 11 distinct psychological premenstrual symptoms, one of which must include mood.

Yn ôl y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Anhwylderau Cyn Mislif (IAPMD), gall symptomau gynnwys iselder, gorbryder, hwyliau ansad, anniddigrwydd, ac yn aml synio am hunanladdiad, yn ogystal â symptomau corfforol fel tynerwch y fron a chwyddo.

Mae'r IAPMD yn amcangyfrif bod Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif yn effeithio ar 5.5 y cant o fenywod ac unigolion a neilltuwyd yn fenyw ar adeg eu geni sydd o oedran atgenhedlu. Amcangyfrif Clymblaid Iechyd Merched Cymru yw bod tua 53,445 o fenywod yng Nghymru yn byw gydag Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif.

Yn 2018, dangosodd arolwg byd-eang gan yr IAPMD fod cleifion yn y DU wedi aros 12 mlynedd ar gyfartaledd am ddiagnosis cywir a'u bod yn gweld 11 darparwr gofal iechyd yn ystod y broses.

Mae dioddefwyr Anhwylderau Dysfforig Cyn Mislif wedi galw o'r blaen am iddi fod yn orfodol i fyfyrwyr meddygol yng Nghymru ddysgu am y cyflwr.

## 2. Camau gweithredu gan Lywodraeth Cymru

Ym mis Gorffennaf 2022, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru Ddatganiad Ansawdd ar gyfer Iechyd Menywod a Merched. Mae'n disgrifio'r hyn y disgwylir i fyrddau iechyd ei gyflawni i sicrhau gwasanaethau iechyd o ansawdd da i gefnogi menywod a merched. Mae Atodiad A yn rhestru cyflyrau iechyd penodol sy'n ymwneud â menywod a merched sydd yn aml yn cael eu hanwybyddu, megis problemau mislif. Mae'r Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ("y Gweinidog") wedi dweud mai'r datganiad ansawdd "yw'r cam cyntaf pwysig yn ein cynlluniau i drawsnewid y gofal mae menywod yn ei dderbyn yng Nghymru" ac y byddai cynllun iechyd menywod 10 mlynedd yn cael ei gyhoeddi yn hydref 2022.

Rhoddodd y Gweinidog i'r Grŵp Gweithredu ar Iechyd Menywod y dasg o ddatblygu Cynllun Iechyd Menywod i Gymru, a hynny mewn tri cham. Arweiniodd

y “cyfnod darganfod” (y cam cyntaf) at gyhoeddi Adroddiad Darganfod: Sylfeini Cynllun Iechyd Menywod ym mis Tachwedd 2022. Mae'r adroddiad hwn yn amlinellu'r camau nesaf wrth gynhyrchu Cynllun Iechyd Menywod, gan gynnwys sefydlu Rhwydwaith Iechyd Menywod i fwrw ymlaen â'r gwaith hwn.

Ym mis Tachwedd 2023, gofynnodd Cadeirydd Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd i'r Gweinidog am y wybodaeth ddiweddaraf am y Cynllun Iechyd Menywod. Atebodd y Gweinidog: “This is now an NHS health plan, so this is not going quite as quickly as I'd hoped”. Ychwanegodd: “I do the quality statement, they do the delivery”.

Ar 8 Mawrth 2024, darparodd y Gweinidog y wybodaeth ddiweddaraf am gynnydd ynghylch gwelliannau sy'n cael eu gwneud ym maes gofal iechyd menywod a merched yng Nghymru. Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi cyhoeddi i arweinydd clinigol gael ei benodi ar gyfer iechyd menywod a merched – y cyntaf erioed yng Nghymru – a fydd yn arwain y Rhwydwaith Clinigol Strategol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Menywod wrth ddatblygu Cynllun Iechyd Menywod Cymru.

Mewn ymateb i'r ddeiseb hon (11 Mawrth 2024), dywedodd y Gweinidog:

Rydym yn cydnabod yr angen i godi ymwybyddiaeth o fodolaeth a symptomau PMDD a'r effaith ddinistriol y mae'n gallu ei chael ar y rhai sy'n dioddef ohono. Fodd bynnag, cyfrifoldeb y cyrff proffesiynol perthnasol yw gwneud penderfyniadau ynghylch cynnwys hyfforddiant i weithwyr gofal iechyd, gan gynnwys addysg feddygol ôl-radd, ac nid ydynt yn fater y gall Llywodraeth Cymru ymyrryd ynddo.

Gwnaeth hefyd gadarnhau bod Llywodraeth Cymru:

- Yn gweithio gyda Gweithrediaeth y GIG i edrych ar ehangu gwybodaeth a chanllawiau iechyd mislif ar-lein, gan gynnwys ynghylch Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif.
- Wedi ariannu cydgysylltwyr iechyd a llesiant y pelfis ym mhob bwrdd iechyd i gyfeirio menywod at wasanaethau priodol.

Awdurdod Iechyd Arbennig yw Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) ac ef yw'r corff strategol ar gyfer gweithlu GIG Cymru. Mae AaGIC hefyd yn datblygu ac yn darparu Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP) ac adnoddau ar-lein i gefnogi anghenion gweithlu GIG Cymru. Cafodd gweminar digwyddiad dysgu ar Syndrom Cyn Mislif / Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif ei hysbysebu ar gyfer 24 Ebrill 2024.

### 3. Camau gweithredu Senedd Cymru

Ym mis Rhagfyr 2021, cyhoeddodd y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol (“y Pwyllgor”) ei strategaeth ar gyfer y Chweched Senedd, gan nodi iechyd menywod yn un o'i flaenoriaethau.

Ym mis Mawrth 2022, cynhaliodd y Pwyllgor sesiwn dystiolaeth gyda Chlymblaid Iechyd Menywod Cymru ar yr anghydraddoldebau iechyd mae menywod yn eu profi ac i drafod y dystiolaeth ar gyfer cynllun iechyd menywod. Yn dilyn y sesiwn hon, ysgrifennodd Cadeirydd y Pwyllgor at y Gweinidog (25 Mawrth 2022) yn gofyn iddi ystyried y materion allweddol o'r sesiynau tystiolaeth wrth ddatblygu'r datganiad ansawdd iechyd ar gyfer menywod a merched a'r cynllun gweithredu. Yn ei hymateb, (11 Mai 2022) cadarnhaodd y Gweinidog ei bod wedi comisiynu datganiad ansawdd ar gyfer iechyd menywod a merched.

Roedd dadl Plaid Cymru ar iechyd menywod yn y Cyfarfod Llawn ar 18 Mai 2022.

Ar 19 Gorffennaf 2022, atebodd y Gweinidog gwestiwn ysgrifenedig a ofynnodd pa ystyriaeth a roddwyd i gynnwys ymwybyddiaeth a chefnogaeth o Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif fel rhan o'r cynllun iechyd i fenywod a merched. Dywedodd y Gweinidog

it will not focus on specific conditions, although I anticipate that it will reflect care for women experiencing gynaecological conditions such as premenstrual dysphoric disorder more broadly.

Ar 26 Ebrill 2023, gwnaeth Sioned Williams AS ddatganiad yn y Cyfarfod Llawn i nodi Mis Ymwybyddiaeth Anhwylder Cyn Mislif ac i godi ymwybyddiaeth o Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif.

Cynhaliwyd dadl fer yn y Cyfarfod Llawn ar 7 Mehefin 2023 ar gymorth i fenywod yng Nghymru sy'n dioddef o Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif. Wrth ymateb i'r ddadl, dywedodd y Gweinidog:

Mae cymaint o fenywod yn ei oddef heb wneud dim yn ei gylch. Nid yw'n rhywbeth y mae angen i chi ei oddef heb wneud dim yn ei gylch, ac mae'n rhywbeth y gallwch ofyn am gymorth a help ar ei gyfer. Ond mewn gwirionedd, mae angen dweud wrth bobl nad yw goddef hyn yn normal (...) Felly, rwy'n credu bod yn rhaid inni sicrhau bod gwell hyfforddiant ac ymwybyddiaeth o'r cyflwr, yn cynnwys ymhlith ymarferwyr sydd, efallai, yn rhwystr i ddiagnosis a thriniaeth gynnar.

Gwneir pob ymdrech i sicrhau bod y wybodaeth yn y papur briffio hwn yn gywir adeg ei gyhoeddi. Dylai darllenwyr fod yn ymwybodol nad yw'r papurau briffio hyn yn cael eu diweddarau o reidrwydd na'u diwygio fel arall i adlewyrchu newidiadau dilynol.