Cofnodion

Y Grŵp Trawsbleidiol ar Ddementia

Dydd Mercher 20 Tachwedd 2013

Ystafell Giniawa 1 (Llawr cyntaf), Tŷ Hywel

Pwnc: Pwysigrwydd cael Diagnosis Cynnar

<u>Croeso</u>

Croesawodd Eluned Parrott AC bawb i'r cyfarfod a chyflwynodd pob aelod o'r grŵp eu hunain.

Yn bresennol: Eluned Parrott AC, Paul Harding (Staff Cymorth Eluned Parrott), James Radcliffe (Ymchwilydd, Plaid Cymru), Colin Palfrey (Staff Cymorth Lindsay Whittle), Amy Kitcher (Y Gymdeithas Alzheimer), Alice Southern (Y Gymdeithas Alzheimer), Linda Hall, Ken Hall, Yr Athro Anthony Bayer, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Cafwyd ymddiheuriadau gan: Rebecca Evans AC, Llyr Gruffydd AC, Mark Isherwood AC, Darren Millar AC, Julie Morgan AC, Lindsay Whittle AC a Lynne Neagle AC.

<u>Cyflwyniad gan Linda Hall, sy'n berson sydd â Dementia.</u>

Cafodd Linda ddiagnosis o Wywiad Pilennol Ôl (PCA), sy'n fath prin o glefyd Alzheimer, ym mis Ionawr 2012.

Profais symtomau a ddaeth i'r amlwg yn araf iawn, a phrofais nifer o symtomau gwahanol hefyd, fel trafferthion wrth gerdded i fyny a lawr y grisiau, a phroblemau gyda'm golwg. Aeth y broblem cynddrwg fel nad oeddwn eisiau mynd allan.

Nododd y gyfres gyntaf o brofion nad dementia oedd y broblem, ond straen. Rhoddwyd presgripsiwn ar gyfer cyffuriau gwrth-iselder imi, ond aeth y symtomau'n waeth ar ôl eu cymryd. Roedd hwn yn amser anodd iawn a theimlwn fel pe bawn yn colli fy nghof. Euthum at y meddyg eto, a chyfeiriwyd fi at y clinig cof yn yr ysbyty. Cefais apwyntiad rheolaidd bob chwe mis gan y clinig hwnnw. Cymerodd y broses o roi diagnosis ddwy flynedd; roedd hyn yn gyfnod rhy hir yn fy marn i. Yn y diwedd, peth bach a arweiniodd at y diagnosis cywir. Sylwodd yr arbenigwr fy mod yn cael anhawster i gael ceiniogau allan o fy mhwrs.

Roeddwn yn hapus iawn o gael diagnosis, ac roeddwn yn gwenu pan y'i cefais. “Gallaf ddelio ag o nawr”, meddwn wrthyf fy hun. Mae'n anodd, ond mae rhywun yn dysgu ymdopi â'r cyflwr. Os byddaf yn gofalu amdanaf fy hun yn dda, gallaf fyw ag ef. Mae gallu chwerthin o help mawr, ond os byddwch eisiau crio, dylech grio. Cofiwch nad chi sydd ar fai, ond y salwch. Mae'n bwysig iawn bod cymorth ar gael gan eich teulu. Mae rhai pethau, fel gwnïo a gwau, yn amhosibl imi eu gwneud bellach. Ond, rydych yn addasu i'r cyflwr. Byddaf yn defnyddio Kindle yn awr, ac yn defnyddio stamp ar fy nghardiau Nadolig yn lle ysgrifennu ar bob un. Ac yn hytrach na siarad ag ariannwr wrth ddesg yn y banc, byddaf yn gofyn am ystafell fach i allu trafod yn well.

Mae llawer yn teimlo cywilydd o fod â'r clefyd Alzheimer, ond Linda wyf fi o hyd! Does dim y gellir ei wneud yn ei gylch. Rhaid i bob claf ddysgu i ymdopi yn ei ffordd ei hun.

Mae llawer o bobl yn methu â chwerthin yn ei gylch. Rwy'n teimlo bod menywod yn ymdopi'n well â'r cyflwr na dynion, oherwydd maent yn siarad â'i gilydd yn fwy aml. Bydd dynion yn gwrthod siarad weithiau ac maent yn tueddu i guddio eu teimladau. Mae'n bwysig eu bod yn dal ati i barhau i ddilyn eu diddordebau ‘dynion’, fel chwarae dartiau, gyda dynion eraill. Gallant ymdopi'n well o wneud hynny. Mae grwpiau cymorth yn bwysig hefyd.

<u>Cyflwyniad gan yr Athro Anthony Bayer</u>

Cadeirydd, y Sefydliad Gofal Sylfaenol ac Iechyd Cyhoeddus, Ysgol Feddygaeth, Prifysgol Caerdydd a Chyfarwyddwr, Tîm y Cof, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Bydd newidiadau yn digwydd yn yr ymennydd oddeutu 20 mlynedd cyn y rhoddir diagnosis. Ni fydd y symtomau cynnar yn analluogi'r unigolyn, ac yn y cyfnod hwn nid oes unrhyw ymyrraeth yn ddefnyddiol. Dylid gwneud diagnosis ar yr amser cywir i'r unigolyn hwnnw; pan fydd y symtomau yn effeithio ar yr unigolyn a'i deulu.

Mae'n bwysig cael diagnosis cywir, ac nid yw gwneud diagnosis yn hawdd bob amser. Weithiau, mae'n annorfod y bydd rhywfaint o oedi.

Mae'r gyfradd ddiagnosis yn uchel yn yr Alban oherwydd bod Senedd yr Alban wedi rhoi blaenoriaeth i Alzheimer o'r dechrau. Maent bellach yn gweld budd y sylw a roddwyd a'r buddsoddiad a wnaed yn yr afiechyd ers dros 10 mlynedd. Mae Cymru oddeutu tair neu bedair blynedd ar ei hôl hi o'i chymharu â Lloegr yn hyn o beth; ac mae Lloegr ar ei hôl i o'i chymharu â'r Alban. Ymhellach, mae gwahaniaethau ledled Cymru. Mae gwell diagnosis ar gael yng Nghaerdydd nac mewn rhai rhannau o

Loegr. Ond mae gogledd a gorllewin Cymru yn waeth na Lloegr o ran rhoi diagnosis. Mae gan Gaerdydd lai o adnoddau nag a oedd ganddi bum mlynedd yn ôl, ond mae'n cael 30%-40% yn fwy o atgyfeiriadau. Nid yw gogledd a gorllewin Cymru wedi buddsoddi mewn gwasanaethau newydd; y cyfan a ddigwyddodd yno yw bod gwasanaethau presennol wedi'u hail-enwi yn 'glinigau cof'.

Mae'r stigma yn waeth mewn cymunedau Cymraeg.

Mae angen i bobl ddeall nad problem Iechyd meddwl yw Alzheimer, ac nid yw'r label hwnnw o unrhyw help. Cyflwr niwrolegol yw Alzheimer. Ni fydd neb yn sôn am y Clefyd Parkinson fel problem iechyd meddwl, ac mae hynny yr un mor anghywir yn achos Alzheimer.

Dechrau rhywbeth yw diagnosis, ac ni ddylai hwn fod yn fan gorffen. Dylai'r diagnosis fod yn gyfrwng ar gyfer sicrhau bod cymorth ar gael, ac yn gadarnhad bod angen cymorth a chefnogaeth barhaus hefyd. Mae perygl y bydd canolbwyntio ar godi cyfraddau diagnosis yn cymryd adnoddau oddi ar wasanaethau cymorth ac yn y pen draw y bydd gennym ragor o bobl sydd â diagnosis o Alzheimer a llai o gymorth i'w gynnig iddynt.

<u>Cwestiynau:</u>

Eluned Parrott:

Ym mha ffyrdd y gall aelodau'r teulu siarad â staff meddygol?

Anthony Bayer: Yn y gorffennol, roedd materion cyfrinachedd yn atal sgyrsiau o'r fath rhag digwydd. Erbyn hyn, mae Meddygon Teulu'n fwy ymwybodol o'r cyflwr, ac mae perthnasau yn fwy penderfynol o gael atebion.

<u>Camau i'w cymryd:</u>

Gofyn cwestiwn llafar am yr amrywiadau rhanbarthol o ran cyfraddau diagnosis.

Gofyn cwestiwn llafar am adnoddau ar gyfer cleifion, wedi iddynt gael diagnosis.

Daeth y cyfarfod i ben a diolchodd Eluned Parrott i bawb am fod yn bresennol.

<u>Dyddiad y cyfarfod nesaf</u>

11 Chwefror 2014, Ystafell Gynadledda 24, Cynulliad Cenedlaethol Cymru.