

Ein bywydau ar stop...

Effaith amseroedd aros ar
ansawdd bywydau cleifion



CYNGOR IECHYD CYMUNED
COMMUNITY HEALTH COUNCIL

Fformatau hygyrch

Os hoffech dderbyn y cyhoeddiad hwn mewn fformat amgen ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni os gwelwch yn dda. Gallwch ei lawrlwytho o'n gwefan neu ofyn am gopi drwy gysylltu gyda'n swyddfa.

Cynnwys

Adran	Tudalen
Cynghorau Iechyd Cymuned	4
Cyflwyniad	5
Beth wnaethon ni ei ofyn	6
Beth wnaethon ni ei glywed	7
Ein Straeon	13
Dysgu oddi wrth yr hyn mae pobl wedi'i ddweud wrthym	34
Ein hargymhellion	35
Cydnabyddiaeth	35

Cynghorau Iechyd Cymuned

Cynhyrchwyd yr adroddiad yma gan Fwrdd Cynghorau Iechyd Cymuned ar ran y 7 Cyngor Iechyd Cymuned (CICau) yng Nghymru.

Mae CICau yn gyrff gwarchod annibynnol y gwasanaethau GIG yng Nghymru ac rydym yn ceisio annog a galluogi aelodau'r cyhoedd i gymryd rhan weithredol yn y penderfyniadau sydd yn effeithio ar ddyluniad, datblygiad a darpariaeth gofal iechyd i'w teuluoedd a'u cymunedau lleol.

Nod CICau ydy gweithio gyda'r GIG a'r cyrff arolygu a rheoleiddiol i ddarparu dolen holl bwysig rhwng y rhai sydd yn cynllunio ac yn darparu'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru, y rhai sydd yn ei arolygu a'i reoleiddio a'r rhai sydd yn ei ddefnyddio.

Mae CICau yn cynnal deialog parhaus gyda'r cyhoedd drwy amrediad eang o rwydweithiau cymunedol, cysylltiadau uniongyrchol gyda chleifion, teuluoedd a gofalwyr drwy ein Gwasanaeth Ymholiadau, Gwasanaeth Eiriolaeth Cwynion, gweithgareddau ymweld, a thrwy arolygon cyhoeddus ac arolygon Cleifion. Mae pob un o'r 7 CICau yng Nghymru yn cynrychioli 'Llais y Claf' yn eu hardaloedd daearyddol neilltuol.

Mae'r adroddiad yma yn dwyn ynghyd amrediad o straeon cleifion a myfyrdodau am yr effaith y mae oedi mewn triniaeth wedi ei gael arnyn nhw eu hunain ac ar eu teuluoedd. Maent yn cynrychioli canran fechan o'r rheini sy'n aros am driniaeth GIG yng Nghymru. Rydym yn cydnabod y bydd profiadau unigol pawb yn wahanol.

Cyflwyniad

Mae Byrddau Iechyd ac Ymddiriedolaethau yn barnu eu perfformiad yn rheolaidd o ran Amseroedd Aros Rhwng Triniaeth (RTT) yn erbyn set o dargedau a ddisgrifir mewn wythnosau. Adroddir yn rheolaidd yn y cyfryngau bod y targedau'n methu neu fod amseroedd aros yng Nghymru'n waeth nag mewn rhannau eraill o'r DU.

Gall adolygu perfformiad yn unig yn erbyn ffigurau fod yn arwydd defnyddiol. Ond dydy e ddim yn darparu darlun o'r profiad gwirioneddol o orfod aros am driniaeth, efallai tra mewn poen neu gyda symudedd gostyngol. Dydy e ddim chwaith yn dal yr effaith ehangach ac weithiau effaith sydd yn newid bywyd ar unigolion, teuluoedd a chymunedau.

Cafodd y targedau 26 a 36 wythnos eu cwrdd yng Nghymru ym mis Awst 2010. Rydym wedi gweld gwelliant calonogol mewn amserau aros yng Nghymru dros y flwyddyn ddiwethaf (ar ddiwedd Chwefror 2018, roedd 87.3% o gleifion yng Nghymru wedi bod yn aros llai na 26 wythnos). Serch hynny, mae methu cyrraedd y targedau wedi dod yn rhywbeth i'w dderbyn. Gall y goblygiadau mewn bywyd go iawn fod yn ddinistriol. Mae'n bwysig bod llunwyr penderfyniadau yn edrych y tu hwnt i'r niferoedd wrth farnu perfformiad ac yn penderfynu beth i'w wneud ynghylch hynny.

Nod yr adroddiad yma ydy dal yr effaith mae cyfnodau aros hir wedi cael ar amrediad o bobl ar draws Cymru. Credwn fod eu straeon yn hawlio camau gweithredu ac rydym yn herio Llywodraeth Cymru i weithredu i roi terfyn ar gyfnodau aros hir.

Beth wnaethon ni ei ofyn

Fe wnaethon ni ofyn i bobl ddweud wrthym ni, yn eu geiriau eu hunain, sut yr oedd aros am driniaeth yn effeithio ar eu bywydau. Daeth y bobl yma atom o amrywiol ffynonellau:

- Cleientiaid Gwasanaeth Eiriolaeth
- Digwyddiadau Ymgysylltu
- Cyfryngau Cymdeithasol
- Erthyglau yn y cyfryngau print am y prosiect yma

Beth wnaethon ni ei glywed

Ymdopi gyda phoen

"Ar y pwynt yna roeddwn i mewn poen mawr, ac oherwydd bod y boen mor ddrwg doeddwn i ond yn gallu cerdded ychydig lathenni. Roedd fy Ymgynghorydd yn gallu gweld faint o boen roeddwn i'n ei ddioddef ac ymddiheurodd am yr oedi, ond dywedodd bod y rhestrau aros yn ddiddiwedd".

Dywedodd mwyafrif y bobl y clywsom ganddynt eu bod mewn poen, ond i rai cleifion roedd y boen yn effeithio'n sylweddol ar ansawdd eu bywyd.

I rai pobl roedd y defnydd hir dymor o laddwyr poen cryf yn achos pryder. Roedd pobl yn poeni am y sgîl-ffeithiau, gorddibyniaeth a llai o effeithiolrwydd. Roedd amseroedd amser hir ar gyfer nifer o weithdrefnau yn cyd-fynd gydag amseroedd amser hir ar gyfer Clinigau Rheoli Poen (*hyd at 2 flynedd mewn rhai achosion*).

Heb gymorth y Clinigau Rheoli Poen, roedd cleifion oedd ag anoddefedd cyffuriau yn ei chael yn eithriadol o anodd i gael unrhyw fath o ollyngdod poen. Roedd mynediad i ddulliau ar wahân i gyffuriau o ymdopi gyda phoen, fel hydrotherapi neu ffisiotherapi, hefyd yr un mor gyfyngedig.

Fe glywsom am yr hyn y gellid ei ddisgrifio fel 'Catch 22'; clywed nad ydych yn diwallu'r meini prawf ar gyfer rheoli poen cronig gan fod yna ymyrraeth lawfeddygol wybyddus ar gael a fyddai'n delio'n llwyr gyda'r broblem.

Symudedd

"Dydw i ddim yn gallu cerdded unrhyw bellter heb gymorth dwy ffon gerdded ac os oes rhaid imi aros tan ddiwedd haf 2018 yna gallaf fy ngweld fy hun yn gaeth i'r tŷ, a dwi'n gwybod y bydd hynny'n effeithio ar fy iechyd meddwl".

Roedd yr anallu i gyflawni gweithgareddau o ddydd i ddydd y mae'r rhan fwyaf o bobl yn eu cymryd yn ganiataol yn broblem fawr i nifer o bobl. Roedd rhai o'r bobl yn ofalwyr a doedden nhw ddim bellach yn gallu darparu'r gofal angenrheidiol i'w gŵr/gwraig neu blentyn.

Roedd cwmpïadau yn broblem fawr;

"Fe wnes i faglu a syrthio yn y tŷ dair gwaith oherwydd fy ngolwg gwael. Rhaid imi gyfaddef imi ddechrau teimlo'n isel oherwydd roeddwn wedi colli fy annibyniaeth ac roeddwn yn teimlo'n ynysig ac wedi cael fy nhorri ffwrdd o fy ngweithgareddau beunyddiol arferol. Roeddwn yn gwbl ddibynol ar fy ngŵr, ac roedd hynny yn ei dro yn effeithio ar ei annibyniaeth ef".

Unigrwydd ac Iechyd Meddwl Da

"Mae'r sefyllfa bresennol yn achosi cryn dipyn o straen imi. Rwy'n mynd yn isel yn rheolaidd, mae fy mhriodas yn dioddef a dydw i ddim bellach yn ymwybodol o beth y gallaf ei wneud i ddatrys y sefyllfa".

Dywedodd nifer o bobl wrthym ni fod y cyfuniad o symudedd gostyngol, poen a salwch yn eu hatal rhag cymryd rhan yn eu gweithgareddau arferol a'u rhwydweithiau cefnogi ac roedd hynny yn eu gwneud i deimlo'n ynysig ac unig.

Mae yna effaith mawr ar iechyd meddwl hefyd. Dywedodd rhai pobl wrthym eu bod yn teimlo'n ddiymadferth ac yn drallodus oherwydd amseroedd aros o dros 100 wythnos. Clywsom gan rai bod eu sefyllfa'n gwaethygu pan fo eu hamser aros amcanol am driniaeth yn cael ei ymestyn o hyd.

Dywedodd y rhai oedd wedi ymddeol ac yn edrych ymlaen at dreulio rhagor o amser gyda phartneriaid a theulu a datblygu diddordebau a gweithgareddau hamdden bod y boen a'r straen o aros am lawdriniaeth wedi effeithio'n sylweddol ar ansawdd eu bywydau;

"Dydw i ddim yn berson sydd yn tueddu i fod yn isel, rwyf bob amser yn edrych ar ochr orau bywyd ond rhaid imi gyfaddef bod y chwe mis olaf o aros wedi bod yn straen.

Doeddwn i ddim yn gallu mynd allan i'r ardd os oedd hi'n heulog iawn; yn y tŷ roedd rhaid tynnu'r llenni a'r bleindiau ym mha bynnag ystafell roeddwn i ynnddi i gadw'r golau llachar neu'r heulwen allan.

Roedd pethau syml fel gwyllo teledu yn anghyfforddus iawn. Roedd hi'n anodd iawn darllen llyfrau neu bapur newydd; doedd hi ddim yn hawdd defnyddio fy nghyfrifiadur".

Triniaeth Breifat

"Cefais fy nghlun newydd ar 1 Tachwedd 2017 mewn ysbyty preifat, yn agos at le mae fy merch yn byw yn Lloegr ar gost o £10,500. Pe bawn yn gwybod y buaswn wedi bod yn aros

am hyn ers imi gael fy nghyfeirio gyntaf ym mis Hydref 2015, fe fyddwn wedi cael ei wneud yn breifat yn llawer ynghynt”.

Mae lefelau annioddefol o boen a phroblemau symudedd wedi gorfodi rhai pobl i dalu am driniaeth breifat er nad oedden nhw wir yn gallu fforddio hynny. Fel rheol roedd hynny am apwyntiad cychwynnol gyda’u Hymgyngorydd GIG ond roedd rhai wedi mynd ymlaen i dalu am gymalau newydd pan oedd yr amseroedd aros yn annerbyniol o hir

Colli Urddas

“Erbyn hyn rwyf wedi dioddef y diffyg urddas o orfod gwisgo cathetr am bron i 12 mis. Yn ystod y cyfnod yma rwyf wedi dioddef pum haint y llwybr wrinol. Ar y cychwyn roedd y nyrsys ardal yn newid fy nghathetr yn y feddygfa leol ond fe ddechreuon nhw gael problemau a nawr rhaid newid y cathetr yn yr ysbyty lleol”.

Soniodd rhai cleifion am y diffyg urddas o orfod dibynnu ar eraill i gyflawni eu gofal personol oherwydd nad oedden nhw’n gallu gwneud hynny eu hunain bellach.

Roedd methu cynnal ymddangosiad personol hefyd yn bryder i rai.

Perthnasoedd

Soniodd pobl am yr effaith dwys ar fywyd teulu. Roedd gan nifer o bobl hŷn ymrwymadau gofalu am wyrion. Roedd methu â gwneud hyn yn creu problemau ariannol mawr i’r teulu cyfan. Dywedodd pobl wrthym ni hefyd am effaith emosiynol colli allan ar yr hyn oedd wedi bod yn ffynhonnell hapusrwydd a bodlonrwydd a theimladau o euogrwydd nad oedden nhw’n cyfrannu at fywyd teulu;

"Tra roeddwn yn aros aeth y boen yn fy mrest yn waeth ac yn waeth.... Roedd yn golygu nad oeddwn yn gallu chwarae gyda fy wyrion fel y byddwn fel arfer yn ei wneud oherwydd roedd hi'n rhy boenus i'w codi, neu i'w cael yn neidio arna'i".

Dywedodd nifer o bobl bod y boen a'r ofn parhaus wedi eu gwneud yn fyr eu tymer ac yn flin gydag aelodau agos o'r teulu.

Gwaith a Chyllid

Doedd pawb oedd yn aros am weithdrefnau fel cymalau newydd, cataract a llawdriniaeth y brostad ddim wedi ymddeol. Soniodd nifer o bobl wrthym ni am yr effeithiau sylweddol ar eu gwaith a'u gyrfaoedd. Mae Claf R yn 25 oed ac mae'n wynebu arhosiad o 85 wythnos am lawdriniaeth i'w ysgwydd;

"Tra bod y rhan fwyaf o bobl 25 oed wrthi'n adeiladu eu gyrfaoedd, ni allaf ystyried unrhyw gyfleoedd datblygu gyrfa yn y gwaith gan fy mod yn lle hynny yn ymdopi gyda chadw fy swydd oherwydd fy mhroblemau iechyd. Rwy'n ofni yn y tymor hir, hyd yn oed os caiff y broblem gyda fy ysgwydd ei datrys, y bydd fy record gwaith yn dangos fy mod yn unigolyn gyda phroblem 'salwch' yn hytrach nag yn unigolyn galluog sydd yn fodlon gweithio'n galed ac mae gan hynny'r potensial o fod â goblygiadau gydol oes."

Roedd rhaid i eraill ymddeol tra'n aros oherwydd problemau parhaus;

"Rwyf wedi ymddeol nawr ond roeddwn yn gweithio mewn archfarchnad. Roedd fy nghyflogwr yn gefnogol iawn tra roeddwn yn ceisio parhau i weithio ond roeddwn wedi fy

nghyfyngu o ran fy ngallu i gyflawni unrhyw ddyletswyddau oedd yn cynnwys codi pethau. Roedd hi'n amlwg mewn cyfarfodydd gyda fy rheolwyr bod eu hamynedd yn pallu ac felly penderfynais ymddeol".

Dydy budd-daliadau salwch ddim yn cymryd amseroedd atgyfeirio at driniaeth hir GIG i ystyriaeth ac fe glywsom sut y gallai hynny esgor ar galedi ariannol mawr.

"Bellach mae gennyf ddyddiad, canol Ionawr 2018. Mae'r amser y mae'r broses yn ei gymryd yn creu problemau ariannol. Dim ond am flwyddyn y caiff budd-dal salwch ei roi ac felly rwyf wedi bod heb gymorth ariannol ers Gorffennaf 2017".

Cydlynu Gofal GIG

Dyweddod nifer o bobl wrthym ni fod rhaid iddyn nhw weithredu fel eu cydlynwyr rheoli achos eu hunain. Mae hyn yn neilltuol o wir mewn meysydd fel gofal canser lle mae angen cynnal profion mewn trefn arbennig ac efallai mewn amrywiol leoliadau. Dywedodd pobl wrthym ni eu bod wedi treulio amser sylweddol yn cysylltu gyda gwahanol adrannau a chydlynu gydag ysgrifenyddion ymgynghorwyr i sicrhau bod pethau'n rhedeg yn esmwyth.

Gwybodaeth

Roedd diffyg gwybodaeth am sawl agwedd o'u gofal yn fater pwysig i'r rhan fwyaf o bobl.

Mae angen mwy o gyfathrebu rhwng y GIG a'r rhai sydd yn aros am lawdriniaethau; heb gyfathrebu rheolaidd roedd pobl yn dweud eu bod yn teimlo eu bod wedi cael eu gadael;

"...mae hi wedi cael ei gadael i ddiodeff fel hyn am fisoedd di-ben-draw. Fel y dywedais, mae'n teimlo fel ei bod wedi cael ei hanghofio".

"Niwed" oherwydd aros

Roedd nifer o bobl oedd yn aros am driniaeth yn poeni y byddai'r aros ynddo'i hun yn creu difrod na ellid ei wella a gwneud y driniaeth yn y pendraw yn llai llwyddiannus.

"...mae'r pwysau a'r boen ychwanegol rwy'n eu rhoi ar fy nghorff oherwydd fy mhen-glin chwith yn creu problemau pellach a phroblemau gyda fy symudedd".

Gwyliau

Dywedodd pobl wrthym ni eu bod wedi cael cais i ganslo cynlluniau ar gyfer gwyliau wrth gael eu rhoi ar restr ar gyfer llawdriniaeth - er eu bod yn teimlo nad oedd yna unrhyw debygolrwydd realistig o gael y llawdriniaeth yn fuan. Mae hyn yn creu colledion a chaledi ariannol diangen;

"Fel rheol fe fyddem wedi bod i ffwrdd dros fisoedd y gaeaf ac mae'r haul a'r cynhesrwydd yn lleddfu fy mhoen. Ar ôl cael cais i beidio â mynd i ffwrdd a cholli'r egwyl hir ddisgwyliedig yma, mae'r ddau ohonom yn siomedig ein bod wedi gorfod aros o gwmpas i ddim pwrpas".

Ein Straeon

Mae'r straeon canlynol yn enghraifft o'r hyn a glywsom gan bobl oedd wedi cael eu heffeithio gan gyfnodau hir o aros am driniaeth, yn eu geiriau eu hunain.

Claf A

Rwy'n ysgrifennu atoch ynghylch cwyn sydd gennyf am amseroedd aros ysbytai. Ar hyn o bryd rwyf wedi bod yn aros am 51 wythnos i gael llawdriniaeth ar fy llaw i gael tynnu ganglion mawr iawn. Fe ffoniais y bore yma a chael clywed bod rhaid imi aros am o leiaf 30 wythnos arall.

Rwyf hefyd wedi bod yn aros am 41 wythnos i gael tynnu cilddant ar frys gan fy mod yn dioddef o ddannodd a phoen yn fy ngên sydd yn fy atal rhag bwyta'n iawn. Yn ôl yr hyn a ddeallaf, os yw'n cael ei esgeuluso, gall y cilddant uno gydag asgwrn fy ngên ac fe fydd hynny'n creu llawer mwy o broblemau. Dywedwyd wrthyf y bydd rhaid imi aros 40 wythnos arall i weld ymgynghorydd ac yna fe fydd arhosiad hir eto tan y llawdriniaeth.

Mae'r Bwrdd Iechyd wedi cysylltu gyda mi yn dweud na allan nhw wneud dim am yr amseroedd aros cwbl hurt. Yn ôl pob tebyg dydyn nhw ddim yn gallu fforddio cyllido fy nhriniaeth yn unrhyw le arall er ei fod yn datgan yn glir ar yr holl ddeunydd GIG rwyf wedi ei ddarllen bod gennyf hawl i gael fy ngweld a derbyn triniaeth o fewn 36 wythnos i gael fy nghyfeirio. Dydy hyn ddim yn dderbyniol ac rwyf eisiau i'r GIG gael ei ddal yn atebol am fy nioddefaint.

Claf B

Ym mis Tachwedd 2016 cefais fy nerbyn i'r ysbyty ar gyfer ataliad wrin a chefais gathetr wedi'i osod. Darganfuwyd yn nes ymlaen y byddwn angen prostatectomi ac y dylid gwneud hyn ym mis Chwefror 2017.

Ni chlywais unrhyw beth, a chysylltais gyda'r Adran Wroleg ym mis Mawrth. Dywedwyd bod fy llawdriniaeth wedi'i gohirio ac y byddai'n digwydd mae'n debyg ym mis Awst neu Fedi. Yn dilyn hyn derbyniais lythyr yn gofyn oeddw'n i'n dal angen y llawdriniaeth. Ysgrifennais at y Tîm Pryderon yn yr ysbyty yn mynegi fy siom ac fe'm hysbyswyd y dylai'r llawdriniaeth ddigwydd ym mis Hydref.

Derbyniais lythyr yn dweud y byddai'r llawdriniaeth yn digwydd ar 23 Hydref. Mynychais apwyntiad cyn llawdriniaeth wythnos ynghynt ac ar y diwrnod cyrhaeddais y lolfa gyrraedd a mynd drwy'r gweithdrefnau arferol ac aros i gael galwad. Tua 3.35pm cefais fy ngalw i gilfach a dywedwyd wrthyf fod y llawdriniaeth wedi'i chanslo.

Rwyf bellach wedi bod yn dioddef y diffyg urddas o orfod gwisgo cathetr am bron i 12 mis. Yn ystod y cyfnod yma rwyf wedi cael pum haint y llwybr wrinol. I ddechrau roedd y nyrsus ardal yn newid fy nghathetr yn y feddygfa leol ond fe ddechreuon nhw gael problemau a nawr rhaid newid y cathetr yn yr ysbyty.

Rwy'n teimlo mai prin ydy'r pryder yn yr ysbyty ynghylch fy iechyd a'm llesiant. Rwy'n llwyr werthfawrogi bod rhaid rhoi blaenoriaeth i achosion mwy difrifol na fy achos i ond mae cael toriad 12 mis mewn triniaeth yn mynd â phethau'n rhy bell.

Mae'r sefyllfa bresennol yn creu cryn dipyn o straen imi. Rwy'n mynd yn isel ar gyfnodau, mae fy mhriodas yn dioddef a dydw i ddim bellach yn ymwybodol o beth y gallaf ei wneud i ddatrys y sefyllfa. Rwyf wedi ymddeol ac mae fy ngwraig a minnau yn teithio cryn dipyn; mae'r teithiau hyn yn cael eu difetha oherwydd fy mod yn gorfod defnyddio'r toiled mor aml. Rwyf hefyd yn poeni ynghylch yr effaith y bydd 12 mis o gathetr yn ei gael ar fy mhledren.

NODER– Mae'r claf yn dal i aros am ei prostatectomi – a dywedwyd wrtho yn ddiweddar y gallai fod "rhywdro yn 2018"

Claf C

Gwelais fy Ymgynghorydd i ddechrau yn breifat yn gynnar yn 2015, yn dilyn cyfeiriad gan fy meddyg teulu a thalu fy hun i osgoi gorfod aros am 6 mis i'w weld ar y GIG, oherwydd bod gennyf boen eithaf dwys yng nghesail fy morddwyd, oedd yn effeithio ar fy nghlun chwith. Dywedodd yr Ymgynghorydd y byddai'n trefnu sgan MRI, ond efallai y byddai'n rhaid aros am hynny.

Cefais sgan MRI dri mis yn ddiweddarach ac roedd hynny'n cadarnhau'r diagnosis y byddwn angen clun chwith newydd. Derbyniais lythyr gan yr ysbyty ar ôl dychwelyd o wyliau ddeufis wedi hynny yn gofyn imi wneud apwyntiad ar gyfer ffisiotherapi. Doeddwn i ddim yn siŵr beth oedd pwrpas hyn na phwy oedd wedi gofyn amdano a phan holais y ffisiotherapydd dywedodd mai fy Ymgynghorydd Orthopaedig oedd wedi gofyn er mwyn gweld os oedd y boen yn dod o'r glun neu o'r tendon. Dywedodd ei fod yn mynd i roi pigiad ym mha bynnag le yr oedd y tarddiad y boen i roi rhywfaint o ryddhad imi tra'n aros am glun newydd.

Ar ôl ychydig o sesiynau ffisiotherapi cadarnhaodd y ffisiotherapydd bod y boen yn dod o fy nghlun chwith a dywedodd nad oedd unrhyw bwrpas mewn parhau nawr ein bod yn gwybod o le'r oedd y boen yn dod - gallwn fod wedi dweud wrtho o le'r oedd yn dod!

Chlywais i ddim wedyn hyd nes imi gael llythyr i fynd am apwyntiad cyn llawdriniaeth ar 12 Ionawr 2017. Gofynnais beth oedd pwrpas yr apwyntiad a dywedwyd mai'r pwrpas oedd rhoi pigiad imi yn fy nghlun chwith i leddfu'r boen tra'n aros am y llawdriniaeth.

Ar 11 Chwefror 2017, cefais fy nerbyn i'r ysbyty a dywedodd yr Ymgynghorydd wrthyf y byddai'n rhoi pigiad imi yn fy nghlun a hefyd pigiad i'r tendon yn y glun chwith o dan anaesthetig cyffredinol yn y gobaith y byddai'r rhain yn lleddfu'r boen tra'n aros am glun newydd.

Dychwelais adref ac am ychydig ddyddiau roedd y boen yn well ac yna dychwelodd y poen difrifol ac roedd e bellach i lawr fy nghoes

chwith a'm troed ac roedd hi'n anodd iawn cerdded. Roeddwn yn meddwl bod hyn yn rhyfedd gan fod y pigiadau fel rheol yn cynnig rhywfaint o ryddhad, gan fy mod wedi eu cael o'r blaen cyn llawdriniaeth.

Ar ôl dod adref o'm gwyliau, gwelais fy Ymgynghorydd ar 16 Mawrth 2017 a dywedais wrtho fy mod mewn poen difrifol, ac roedd yn gallu gweld hynny wrth imi gerdded i mewn. Yna dywedodd wrthyf mai dim ond y tendon yr oedd wedi'i drin ar 11 Chwefror ac nid cymal y glun ei hun. Roedd hyn yn fy mlino braidd gan fod rhaid cael gweithdrefn arall gydag anaesthetig cyffredinol.

Ar 21 Mawrth es eto i'r ysbyty a chael pigiad yn fy nghlun dan anaesthetig cyffredinol. Roeddwn yn tybio y byddai hyn yn rhoi rhywfaint o ryddhad imi o'r boen ddifrifol roeddwn bellach yn ei ddioddef. Parhaodd effaith y pigiad am dridiau yn unig. Ffoniais ysgrifennydd yr Ymgynghorydd i roi gwybod iddo.

Ar 18 Mai 2017 gwelais yr Ymgynghorydd yn yr ysbyty. Roeddwn erbyn hyn mewn poen dirfawr a doeddwn i ond yn gallu cerdded ychydig lathenni gan fod y poen mor ddrwg. Gallai'r Ymgynghorydd weld cymaint o boen roeddwn yn ei ddioddef ac ymddiheurodd dros yr oedi, ond dywedodd bod amseroedd aros yn ddiidiwedd. Dywedodd fy mod ar y rhestr frys ac y byddai'n debygol *'tuag at ddiwedd y flwyddyn'*. Roedd hyn yn siom i'w glywed ond o leiaf roedd yna olau ar bendraw'r twnnel neu felly roeddwn i'n ei gredu.

Yn ystod y misoedd canlynol, roeddwn yn ffonio ysgrifennydd fy Ymgynghorydd yn rheolaidd i ddweud fy mod ar gael ar fyr rybudd pe bai yna unrhyw gansladau. Dyna oedd cyngor fy meddyg teulu ac roedd bellach wedi fy rhoi ar laddwyr poen cryf bob pedair awr. Dywedwyd wrthyf mai prin oedd y cansladau ond y byddai'n nodi hyn ar fy ffeil. Ar y pwynt hwnnw fe ddywedodd y gallai fy llawdriniaeth ddigwydd efallai ym mis Tachwedd/Rhagfyr.

Ar ôl dychwelyd o wyliau unwaith eto, mewn cadair olwyn, ym mis Hydref 2017 ffoniais ysgrifennydd fy Ymgynghorydd unwaith eto i gadarnhau y byddai'r llawdriniaeth yn digwydd ym mis Tachwedd/Rhagfyr, ond dywedodd wrthyf y byddai'n fwy tebygol nawr o fod ym mis Mai/Mehefin 2018. Fel y gallwch ddychmygu roedd hyn yn newyddion hynod o siomedig ac er na allwn ei fforddio, penderfynais gael y llawdriniaeth cyn gynted â phosibl gan fod fy mywyd yn mynd yn amhosibl ac roeddwn yn ddibynnol iawn ar eraill.

Cefais glun newydd ar 1 Tachwedd 2017 mewn ysbyty preifat yn agos at le mae fy merch yn byw yn Lloegr ar gost o £10,500. Pe byddwn wedi gwybod y buaswn wedi bod yn aros am hyn ers Hydref 2015, fe fuaswn wedi cael y llawdriniaeth yn breifat yn llawer ynghynt.

Roedd fy meddyg teulu yn flin iawn fy mod wedi gorfod talu a dywedodd y dylwn ysgrifennu at y Bwrdd Iechyd a'r AS lleol gan ei fod yn gywilydd cenedlaethol bod unrhyw un yn gorfod dioddef cymaint o boen yn yr oes yma. Ond, wnes i ddim gwneud hynny gan nad oeddwn eisiau unrhyw oedi pellach.

Rwyf wedi ysgrifennu at fy Ymgynghorydd gan ddweud mor flin yr wyf ynghylch y system ond nad ydw i yn ei feio, ond y Bwrdd Iechyd sydd angen gwneud rhywbeth mawr i dorri ar y rhestrau. Mae'n llawfeddyg gwych ac rwyf wedi bod yn glaf iddo am sawl blwyddyn gan ei fod wedi rhoi pen-glin newydd imi yn 2011.

Pan wnaethom symud i Landudno yn 2001, byr iawn oedd y rhestrau aros am unrhyw lawdriniaethau, ond mae'r hyn sydd wedi digwydd dros y 15 mlynedd diwethaf yn rhyfeddod i bawb gan mai dyma'r rhestrau aros hiraf yn y DU bellach. Fe wnes i ofyn a oedd modd imi fynd i unrhyw ysbyty arall yn y DU sawl gwaith, ond dywedwyd na fyddai GIG Cymru yn talu'r bil am hynny. Yn Lloegr, fel ag o ddyddiad heddiw, yr amser aros am glun newydd o amser atgyfeirio at driniaeth ydy 11-18 wythnos ar y mwyaf.

Claf D

Ym mis Mehefin 2016 cefais apwyntiad gydag ymgynghorydd orthopaedig ac fe'm cynghorwyd fy mod angen penglin chwith newydd. Dywedwyd y byddai'n rhaid imi aros tua 50 wythnos am y llawdriniaeth yma a chytunais i gael fy rhoi ar y rhestr aros.

Rwyf wedi cael sawl problem symudedd arall yn cynnwys clun de newydd ym 1998, clun chwith newydd yn 2011. Oherwydd nifer o gymhlethdodau, cafodd y glun yma ei hailosod ym mis Tachwedd 2013 ac fe gefais lawdriniaeth datgywasgiad asgwrn cefn yn 2010.

Pan welais yr Ymgynghorydd ym Mehefin 2017, dywedwyd wrthyf nad oedd unrhyw lawdriniaethau cymalau newydd wedi cael eu cyflawni am dri mis gan fod y '*ward lân*' wedi ei chau oherwydd derbyniadau meddygol y gaeaf ac oherwydd hynny roedd yr amser aros wedi cynyddu i 90 wythnos.

Gwelais yr Ymgynghorydd eto ym Medi 2017 a dywedwyd wrthyf fod y rhestr aros wedi cynyddu ymhellach i tua 100 wythnos, sydd yn golygu y bydd yn haf 2018 cyn imi gael penglin newydd – os ydw i'n lwcus ac nad ydy'r rhestr aros yn cynyddu eto!

Mae hyn yn hynod o rwystredig, nid yn unig i mi a'm teulu, ond hefyd i'r Ymgynghorwyr Orthopaedig. Mae'n fy mhryderu'n fawr fod rhaid imi aros dwy flynedd arall am lawdriniaeth ac yn y cyfnod hwnnw mae fy sefyllfa yn mynd i ddirywio ymhellach, gan olygu cynnydd mewn meddyginiaeth lladd poen, sydd yn ei dro yn effeithio ar ansawdd fy mywyd.

Ar hyn o bryd rwy'n dibynnu ar ddwy ffon gerdded i gerdded unrhyw bellter ac os oes rhaid imi aros tan haf 2018 yna gallaf fy ngweld yn mynd yn gaeth i'r tŷ, ac rwy'n gwybod y bydd hynny'n effeithio ar fy iechyd meddwl. Rwy'n 65 oed ac er bod arthritis arna'i, mae'r pwysau a'r boen ychwanegol ar fy nghorff oherwydd fy mhenglin chwith yn creu rhagor o broblemau gyda fy symudedd.

Hoffwn wybod beth mae'r GIG yn bwriadu ei wneud yn y dyfodol i helpu i ostwng y rhestrau aros am llawdriniaethau cymalau newydd gan na ellir gadael i'r sefyllfa yma barhau. Rwy'n poeni y bydd y *'ward lân'* yn cael ei chau unwaith eto eleni i lawdriniaethau cymalau newydd gan greu rhestrau aros hyd yn oed yn hirach. Mae'n rhaid bod y gost ychwanegol o roi meddyginiaethau ychwanegol i'r holl gleifion hynny sydd yn aros hyd at ddwy flynedd am eu llawdriniaethau yn bwyta i mewn i gyllidebau.

Claf E

Cefais ben-glin de newydd ym mis Chwefror 2015 gyda'r ddealltwriaeth y byddai'r ben-glin chwith yn cael ei gwneud o fewn cyfnod o ddwy flynedd unwaith y byddai'r penguin de yn llwyddiannus a fy mod yn gallu rhoi pwysau arni yn iawn.

Ni chefais yr apwyntiad am y benglin arall ac ar ôl holi, cefais fy rhoi ar y rhestr frys yn Ebrill 2017. Yna dywedwyd wrthyf nad oedd unrhyw obaith o gael llawdriniaeth cyn y Nadolig gan fod yna restr aros o 80 wythnos er fy mod wedi cael fy asesu fel achos oedd yn un clinigol brys.

Rwyf yn dioddef diabetes ac ni allaf bellach ymarfer oherwydd y boen. Mae fy mhenglin de bellach wedi dioddef ac rwyf angen penguin newydd. Mae fy nghyhyrau yn gwanhau oherwydd diffyg symud. Rwy'n cael pigiadau steroid ond mae effeithlonrwydd y rhain yn lleihau. Ni allaf gymryd lladdwyr poen oherwydd problemau stumog a pherfeddion.

Mae fy mywyd ar stop.

Claf F

Diolch yn fawr am siarad gyda mi am yr amser rwyf wedi bod yn aros. Doeddwn i ddim yn disgwyl unrhyw ymateb a bod yn onest, felly diolch i chi am gymryd amser i ymateb.

Fel y crybwyllais eisoes rwy'n rhwystredig ynghylch yr amser rwyf wedi bod yn aros. Rwy'n llwyr gydnabod bod y GIG yn brysur iawn ac mae'n heriol ceisio rheoli disgwyliadau. Mae fy mam yn nyrs ac felly rwy'n deall pa mor brysur y gall y GIG fod.

Rwyf wedi cael profion gwaed gan fy meddyg teulu ac mae pob un wedi dychwelyd yn negyddol. Ond rwyf yn byw bywyd anghyfforddus y rhan fwyaf o ddyddiau ac fe hoffwn wybod pam. Mae'r amseroedd aros yn hir. Rwy'n dal yn gymharol ifanc, yn 38 oed, ac fel y nodais yn fy neges ddiwethaf, mae yna bobl gyda chyflyrau llawer gwaeth na fi felly ni allaf ddychmygu sut maen nhw'n teimlo wrth orfod aros. Ond mae'n debyg na allwch wneud dim ond aros rwy'n tybio.

Claf G

Ar ddechrau 2017 cyfeiriodd fy optegydd fi am sgan CT wedi imi gael problemau golwg oedd, yn ôl pob tebyg yn ganlyniad i strôc fechan.

Cefais sgan ar 27 Chwefror 2017 a dangosodd ymlediad yn yr ymennydd ac roedd angen ymchwiliad pellach i benderfynu pa driniaeth fyddai orau. Cefais sgan arall ym Mawrth 2017 a phenderfynwyd gofyn am farn Ymgynghorydd niwro-radiolegydd ynghylch y dewisiadau triniaeth.

Ni lwyddais i weld y niwro-radiolegydd oherwydd bod dau o'r tri radio-niwrolegydd wedi gadael ac mae'r llall ar absenoldeb salwch hir dymor. Dywedwyd wrthyf fod locwm wedi'i recriwtio yn ne Cymru ond na fydd yn darparu gwasanaeth yn fy ysbyty lleol.

Rwyf nawr wedi cael fy nghyfeirio at ysbyty yn Lerpwl ond rwy'n dal i aros am ddyddiad ar gyfer triniaeth. Ers derbyn y diagnosis, rwyf wedi bod yn hynod o bryderus rhag ofn i'r ymlediad chwalu. Rwyf wedi cael problemau golwg oherwydd yr ymlediad ac mae hyn wedi gwneud imi syrthio sawl gwaith.

Claf H

Dechreuodd fy mhroblemau cyn y Nadolig 2016 pan gefais y ffliw ac yna llid y sinysau a haint ar y frest. Dechreuodd hylif dyfrllyd, clir lifo o fy nhrwyn. Roedd yr hylif yn gyson ac roeddwn yn cael cur pen a phendro hefyd.

Pan na chafodd y broblem ei datrys, ffoniodd fy meddyg teulu yr Adran ENT a threfnu apwyntiad claf allanol imi. Doeddwn i ddim eisiau aros yn hirach ac felly rhoddodd fy meddyg teulu lythyr imi i'w roi i'r ysbyty. Unwaith eto, gwelais feddyg a archwiliodd fy nhrwyn gyda camera.

Cefais chwistrellydd trwynol i'w ddefnyddio ac apwyntiad i ddilyn. Yn yr apwyntiad nesaf gwelais Ymgynghorydd a drefnodd sgan CT. Roedd canlyniadau'r sgan yn dangos crac yn fy mhenglog a dyna le'r oedd yr hylif yn gollwng.

Dywedwyd wrthyf y byddai'n rhaid imi gael llawdriniaeth ond y byddai'n rhaid imi gael sgan MRI i ddechrau. Digwyddodd hyn ar 7 Ebrill 2017. Cynhaliwyd y llawdriniaeth ym Mehefin 2017, chwe mis ar ôl imi gael y symptomau cyntaf. Rwy'n gwella ond dydw i ddim wedi llwyr wella eto.

Er na allaf feio'r gofal a dderbyniais gan y meddygon, rwy'n rhwystredig ynghylch yr amser a gymrodd hi imi gael diagnosis a'r amser aros am driniaeth i gywiro'r broblem.

Yn ystod y cyfnod hwnnw, roeddwn yn dioddef cur pen difrifol a phendro a llif cyson o hylif o'm twyn oedd yn mynd i lawr fy ngwddf pan oeddwn yn cysgu ac yn gwneud imi besychu. Roeddwn wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio ers i'r symptomau ddechrau gan fy mod yn teimlo mor sâl, ac rwy'n gweithio gyda bwyd felly doeddwn i ddim yn gallu mynd yn ôl am resymau hylendid. Rwyf wedi colli cryn dipyn o gyflog oherwydd yr oedi yma.

Claf I

Helo, rwyf wedi aros 70 wythnos eisoes ac fe fydd hi'n 88 wythnos erbyn imi gael fy ngalw am apwyntiad cyn llawdriniaeth ar gyfer fy llawdriniaeth i gael clun newydd. Mae fy nghlun wedi dirywio cryn dipyn tra'n aros ac mae'r pelydr x diwethaf y maen nhw'n edrych arni bellach yn 4 oed.

Cefais wahoddiad i fynd i Crewe ar gyfer fy llawdriniaeth (*107 milltir i ffwrdd*) a pan ffoniais fe ddywedwyd wrthyf y byddai rhaid imi aros 3 mis arall, felly gan ei bod yn gryn bellter i fy nheulu deithio penderfynais aros y 6 wythnos ychwanegol i gael y llawdriniaeth yn lleol.

Erbyn hyn rwy'n defnyddio cadair olwyn neu ddwy ffon gerdded i fynd allan. Rwyf wedi diflasu nawr. Pan welais y llawfeddyg roedden nhw'n cymryd pobl o ysbyty arall lle'r oedd y rhestr aros hyd yn oed yn hirach. Holais ynghylch hyn gan awgrymu bod hyn yn golygu y byddai'n rhaid imi aros yn hirach. Dydy hyn ddim yn deg ar neb.

Claf J

Bu'n rhaid i fy ngwraig aros 16 mis am llawdriniaeth i gael clun newydd. I ddechrau dywedwyd wrthym y byddai'n cael y llawdriniaeth o gwmpas y Nadolig neu efallai'r mis Chwefror canlynol ond, mewn gwirionedd bu'n rhaid iddi aros dros flwyddyn cyn iddi gael y llawdriniaeth. Tra roedd yn aros am apwyntiad, chawsom ni ddim gwybodaeth ynghylch y rheswm dros yr oedi na faint hirach y byddai'n rhaid iddi aros. Ar ôl cael y llawdriniaeth mae hi nawr angen triniaeth i ddraenio hylif sydd yn casglu o gwmpas man y llawdriniaeth. Mae hi wedi bod yn aros am y driniaeth yma am dros 9 mis a does dim sôn am apwyntiad.

Mae hi'n teimlo ei bod wedi cael ei anghofio. Dydy ansawdd ei bywyd ddim yn dda ac mae'n dweud yn aml ei bod yn difaru cael y llawdriniaeth. Dydy hi ddim yn gallu mynd i unlle lle mae yna dyrfa o bobl oherwydd y perygl o gael ei gwthio neu ei tharo drosodd. Dydy hi ddim yn gadarn ar ei thraed ac mae hi ofn syrthio. Mae fy ngwraig yn llawer llai symudol nag o'r blaen ac ni all wneud y pethau roedd hi'n arfer eu gwneud.

Claf K

Cefais fewnblaniad bron yn dilyn masectomi oherwydd canser y fron. Dechreuais ddioddef poen difrifol a rhywfaint o galedu yn fy mron. I ddechrau dywedwyd wrthyf fod y mewnblaniad wedi rhwygo ac felly byddai angen ei newid. Ond, yn ddiweddarach dywedwyd wrthyf nad dyma oedd y broblem o gwbl. Ond beth bynnag, roeddwn angen llawdriniaeth i gywiro'r broblem. Bu'n rhaid imi aros 54 wythnos am y llawdriniaeth.

Drwy gydol yr amser hwnnw, dim ond os oeddwn i'n holi rhywun yn yr adran yr oeddwn yn cael unrhyw wybodaeth. Wnaeth neb gysylltu gyda mi i roi gwybod imi beth oedd yn digwydd na pha mor hir fyddai'n rhaid imi aros. Roeddwn yn gwybod o'r cychwyn y byddai yna 'ychydig o oedi' ond doedd gennyf ddim syniad pa mor hir y byddai'n rhaid imi aros.

Ar y cychwyn roeddwn yn eithaf amyneddgar ynghylch yr aros. Ond yna, wrth i amser fynd heibio a neb yn cysylltu gyda mi ddechreuais bryderu. Doeddwn i ddim yn gallu cynllunio fy mywyd. Roeddwn eisiau archebu gwyliau ond doedd hynny ddim yn bosibl oherwydd roeddwn yn poeni y gallwn golli dyddiad y llawdriniaeth. Roedd hyn yn rhoi straen ar fy ngŵr a fy merch.

Tra roeddwn yn aros roedd y boen yn fy mron yn gwaethygu. Roeddwn yn poeni am y rhesymau posibl dros y boen a pham ei fod yn gwaethygu. Roedd yn golygu nad oeddwn yn gallu chwarae gyda fy wyrion fel ag yr oeddwn yn arfer ei wneud oherwydd ei bod yn rhy boenus imi eu codi na gadael iddyn nhw neidio arna'i.

Roeddwn yn flin. Roeddwn yn teimlo nad oedd hyn yn deg. Cefais alwad gydag apwyntiad o fewn 12 mis ar ôl fy nghyfeiriad ond yna cafodd y slot ei ganslo. I fod yn onest, roedd hyn yn ymddangos fel esgus imi. Roedden nhw wedi rhoi apwyntiad imi ac yna ei ganslo, dim ond i ymddangos eu bod yn gwneud rhywbeth. Efallai nad oedd hynny'n wir ond dyna sut roeddwn i'n teimlo. Roeddwn wedi cael yr

apwyntiad cyn llawdriniaeth ond roedd yr apwyntiad hwnnw yn hen cyn imi gael dyddiad ar gyfer llawdriniaeth. Pan holais am hyn, dywedwyd wrthyf 'O, fe wnaiff y tro'. Roeddwn yn teimlo fel pe bawn yn cael fy anwybyddu bob tro. Pam dod â fi i mewn am apwyntiad cyn llawdriniaeth os nad oedd yna siawns y byddai'r llawdriniaeth yn cael ei wneud cyn i'r wybodaeth fynd yn hen?

Erbyn imi weld yr ymgynghorydd roeddwn yn flin iawn am yr holl beth ac fe wnaeth hynny effeithio ar y berthynas meddyg/claf. Mae hi mor annheg bod yna wahaniaeth rhwng yr amseroedd aros yng Nghymru a Lloegr.

Claf L

Bun rhaid imi aros am 2 flynedd i gael asesiad gan lawfeddyg pan oeddwn angen llawdriniaeth ar fy llawes. Roedd rhywfaint o galcheiddiad ar bont fy ysgwydd oedd yn cyfyngu ar fy symudiadau ac felly cyfeiriodd fy meddyg teulu fi at ffisiotherapydd. Ar ôl 6 mis dywedodd y ffisiotherapydd fy mod angen llawdriniaeth gan fy nghyfeirio ymlaen. Pan welais y llawfeddyg am ymgynghoriad dywedodd wrthyf y byddwn yn flaenoriaeth. Ond, bu'n rhaid fy nhynnu oddi ar y rhestr aros tra roeddwn i'n mynd i weld cardiolegydd ynghylch problem ar y galon.

Unwaith y cafodd hynny ei ddatrys, cefais fy rhoi ar waelod y rhestr aros a dywedwyd wrthyf y byddai'n rhaid imi aros 12-18 mis arall am llawdriniaeth. Chefais i ddim gwybodaeth am beth oedd yn digwydd a dim ond ar ôl imi gysylltu gyda'r adran a holi y cefais wybod fy mod ar waelod y rhestr. Bu'n rhaid imi aros am dair blynedd a hanner.

Rwyf bellach wedi ymddeol ond roeddwn i'n arfer gweithio mewn archfarchnad. Bu fy nghyflogwr yn gefnogol iawn tra roeddwn yn ceisio dal ati i weithio o roeddwn yn eithaf cyfyngedig o ran fy ngallu i gyflawni unrhyw ddyletswyddau oedd yn cynnwys codi pethau. Roedd hi'n amlwg o gyfarfodydd gyda fy rheolwyr eu bod yn rhedeg allan o amynedd gyda mi ac felly penderfynais ymddeol. Wnaeth fy nghyflwr

ddim fy ngorfodi i ymddeol ond roedd yn sicr yn ffactor a gyfrannodd at fy mhenderfyniad i ymddeol yn gynharach na'r bwriad. Fe wnaeth fy nghyflogwr geisio fy nghefnogi ond yn y pendraw busnes ydyn nhw ac nid elusen a doedden nhw ddim yn gallu fy nghynnal tra roeddwn yn methu cyflawni fy nyletswyddau'n llawn.

Roeddwn yn cael anhawster gyda rhai hanfodion bywyd fel siopa. Dydw i ddim yn gallu cario pwysau ar fy ochr dde. Roeddwn yn arfer mwynhau golff ond dim bellach. Doeddwn i ddim yn gallu gwneud pethau bach y buaswn fel rheol yn eu cymryd yn ganiataol fel codi fy wyrion. Roeddwn yn dioddef poen difrifol ac yn gorfod cymryd Ibuprofen ar y dos uchaf posibl. Dydw i ddim yn gwbl sicr os ydy hi'n iawn i gymryd hyn gyda fy meddyginiaeth calon ond roedd rhaid imi gael rhywbeth i leddfu'r boen tra'n aros am lawdriniaeth.

Claf M

Helo, rwy'n credu eich bod yn chwilio am farn ynghylch yr amser sy'n cael ei dreulio ar restrau aros.

Cefais fy nghyfeirio gan fy meddyg teulu at Adran Rhiwmatoleg yn yr ysbyty rhyw ddau fis neu ragor yn ôl. Rhoddwyd amser aros o 20 wythnos imi ac roedd hyn yn annerbyniol. Rwyf mewn poen cyson bob dydd, poen cronig. Mae yna bobl sydd mewn gwaeth cyflwr na fi ond mae'r amseroedd amser mor wael ar gyfer y gwasanaeth yma yn yr ardal yma.

Rwy'n dal i aros i gael fy ngweld ac rwyf hefyd wedi cael fy rhoi ar y rhestr cansliadau a does neb wedi rhoi galwad imi. Yr esgus ydy nad oes neb eisiau gweithio i'r Bwrdd Iechyd yma. Gobeithio y bydd yr adborth yma yn rhywfaint o help.

Claf N

Wnes i erioed ddychmygu y byddai aros am gael tynnu cataract yn creu cymaint o straen. Fe wnes i aros am 18 mis cyn cael fy

nhriniaeth cataract. Roedd y naw mis olaf yn hunllef lwyr. Rwyf yn byw mewn lleoliad eithaf pellennig, gwledig. Rwyf hefyd yn anabl gydag asthma a COPD ac felly dydw i ddim yn gallu cerdded ymhell heb imi fynd yn fyr o wynt ac felly mae hyn yn effeithio ar fy nefnydd o gludiant cyhoeddus oherwydd y pellter y byddai'n rhaid imi gerdded. Bu'n rhaid imi roi'r gorau i yrru am y 6 mis olaf oherwydd fy ngolwg gwael.

Dychwelais at yr optegydd oherwydd fy mod yn gwybod bod y ddau gataract yn gwaethygu yn enwedig yn y llygad chwith. Cadarnhaodd yr optometrydd fy mod mwy neu lai yn ddall yn fy llygad chwith oherwydd dwysedd y cataract a chadarnhaodd na fyddai'n ddiogel imi yrru hyd nes y byddai cataract wedi cael e dynnu ac felly gwnaeth gyfeiriad brys ond bu'n rhaid imi aros sawl mis cyn cael y driniaeth.

Dydw i ddim yn berson sy'n dioddef iselder. Rwyf bob amser yn edrych ar ochr gorau bywyd ond rhaid imi gyfaddef bod y chwe mis olaf o aros wedi bod yn straen. Doeddwn i ddim yn gallu mynd allan i'r ardd os oedd yr haul yn llachar, roedd rhaid tynnu'r llenni ym mha bynnag ystafell roeddwn ynddi. Roedd pethau syml fel gwyllo'r teledu yn anghyfforddus. Roeddwn yn cael anhawster i ddarllen llyfrau neu bapur newydd ayb. Roedd hi'n anodd iawn defnyddio'r cyfrifiadur.

Fe wnes i faglu a syrthio tair gwaith yn y tŷ oherwydd fy ngolwg gwael. Rhaid cyfaddef fy mod wedi teimlo'n isel iawn gan fy mod wedi colli fy annibyniaeth ac yn teimlo'n ynysig ac wedi fy nhorri'i ffwrdd oddi wrth fy ngweithgareddau beunyddiol. Roeddwn yn gwbl ddibynnol ar fy ngŵr ac roedd hynny yn effeithio ar ei annibyniaeth.

Ni allaf ddechrau esbonio'r gwahaniaeth pan gafodd y cataract ei dynnu o'r diwedd. Roeddwn yn gallu byw fy mywyd unwaith eto ac adennill fy annibyniaeth. Rwyf yn nyrs GIG wedi ymddeol. Fe wnes ymddeol yn 65 oed ac felly rwy'n deall sut mae pethau'n gweithio ond does bosibl bod triniaeth cataract yn llawer rhatach na llawdriniaeth clun newydd o ganlyniad i gwmpiad na wnes i ei ddioddef, diolch

byth, ond mae llawer yn dioddef hynny. Hefyd os caiff cataract ei adael yn rhy hir gallai cymhlethdodau fel dallineb ddigwydd.

A'r tristwch ydy fy mod yn dal i aros i gael gwneud yr un arall!

Claf O

Dechreuais ddioddef poen yn fy ysgwydd chwith yn gynnar yn 2016. Roedd yn boen roeddwn yn gyfarwydd ag ef oherwydd 2 flynedd yn ôl cefais yr un boen yn arwain at lawdriniaeth ar fy ysgwydd dde. Rhoddodd fy meddyg teulu Ibuprofen imi. Wnaeth hyn ddim helpu ac felly es yn ôl at y meddyg teulu a chyfeiriodd fi at '*ffysio cerdded i mewn*'. Doedd hyn ddim yn gyfleus gan fy mod yn gweithio ar draws y wlad ac roedd rhaid imi gymryd amser o'r gwaith i fynychu cwrs 6 wythnos o ffisiotherapi. Wnaeth y ffisiotherapi ddim helpu ac argymhellwyd fy mod yn cael pigiad cortison.

Oherwydd y boen penderfynais roi'r gorau i weithio i ffwrdd a chwilio am waith yn nes adref yn y gobaieth y byddai hynny'n gwneud mynychu apwyntiadau yn haws. Yn anffodus roedd y boen mor ddrwg fel bod rhaid imi gael nodyn salwch gan y meddyg teulu ym mis Gorffennaf 2016.

Cefais fy atgyfeirio at y clinig ym Medi 2016 lle gwelais ymgynghorydd a chael pigiad cortison. Chafodd hynny ddim effaith ac es yn ôl at y meddyg teulu ddiwedd Medi. Yng nghanol mis Hydref cefais fy nghyfeirio eto i'r clinig lle y gwelais ymgynghorydd a'm hatgyfeiriodd at yr ysbyty am sgan ac efallai pigiad arall. Cefais y sgan ym mis Tachwedd 2016 oedd yn dangos ysgwydd arthritig oedd angen llawdriniaeth. Cefais fy rhoi ar y rhestr aros.

Credaf pe byddwn wedi cael sgan yn y lle cyntaf fe fyddai wedi arbed yr holl driniaeth a gefais yn y cyfamser gan arbed arian i'r GIG ac i minnau. Ym mis Mawrth eleni gwelais ymgynghorydd a gadarnhaodd y diagnosis. Cysylltwyd gyda mi yn gynnar ym mis Rhagfyr i weld os oeddwn yn gallu mynychu apwyntiad cyn llawdriniaeth oherwydd bod

gan y clinig ganslad. Mynychais yr apwyntiad a dywedwyd wrthyf y bydden nhw'n cysylltu gyda mi yn fuan gyda golwg ar roi llawdriniaeth yn gynnar ym mis Ionawr 2018.

Erbyn hyn mae gennyf ddyddiad, canol Ionawr 2018. Mae'r amser y mae'r broses yn ei gymryd yn achosi problemau ariannol Dim ond am flwyddyn y mae budd-dal salwch yn cael ei roi ac felly rwyf wedi bod heb gefnogaeth ariannol ers Gorffennaf 2017.

Claf P

Ar Fawrth 1 2017, cefais fy rhoi ar restr aros i gael penglin newydd ar fy nghoes dde. Trefnwyd fy apwyntiad nesaf ar gyfer 5 Hydref 2017. Roeddwn yn disgwyl i'r Ymgynghorydd ddweud wrthyf pryd y buaswn yn cael y llawdriniaeth. Dywedodd wrthyf am beidio mynd ar wyliau yn Ionawr a Chwefror 2018 gan y gallai fod rhestr llawdriniaeth ychwanegol erbyn hynny.

Fel rheol rwy'n treulio'r misoedd hynny dramor ond bu'n rhaid canslo'r trefniadau. Chlywais i ddim wedyn ac ar ôl nifer o alwadau ffôn a llythyrau dywedwyd wrthyf fy mod yn rhif 153 ar y rhestr aros ac nad oedd ganddyn nhw syniad pryd y byddwn yn cael llawdriniaeth. Dywedwyd wrthyf y gallwn ddisgwyl aros am 92 wythnos arall er fy mod eisoes wedi bod ar y rhestr am 52 wythnos.

Rwyf wedi ysgrifennu at Brif Weithredwr a Chadeirydd y Bwrdd Iechyd a heb gael unrhyw ymateb hyd yn hyn ond cysylltodd gweinyddydd gyda mi i ofyn imi lenwi ffurflen Rhyddid Gwybodaeth cyn imi gael gwybodaeth am y rhestr aros, sut mae'r cyllid a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan Lywodraeth Cymru wedi effeithio ar y rhestr a lle yn union ydw i ar y rhestr.

Rwyf yn rhedeg fy musnes fy hun mewn hen ddodrefn ac mae'r boen rwy'n ei ddioddef yn ei gwneud yn anodd i mi barhau gyda'r gwaith. Rwyf wedi gorfod newid y ffordd rwy'n sefyll i wneud yn iawn am y boen ac mae hynny yn gwaethygu fy nghlun ac yn effeithio ar y

benglin arall. Rwy'n gorfod cysgu gyda chlustog o dan fy mhenglin i gael unrhyw ryddhad a dydw i ddim yn mynd allan rhyw lawer oherwydd y boen. Mae fy ngwraig yn dioddef hefyd gan fy mod yn ddiflas ac yn fyr fy amynedd oherwydd y boen ddiweddd yma. Fel rheol rydyn ni'n mynd i ffwrdd dros y gaeaf ac mae'r haul a'r cynhesrwydd yn lleddf ychydig ar y boen. Ond ar ôl cael cais i beidio mynd i ffwrdd a cholli'r egwyl hir ddisgwylidig yma mae'r ddau ohonom wedi'n siomi o sylweddoli ein bod wedi aros o gwmpas i ddim byd. Rwy'n siomedig iawn gyda'r GIG.

Claf Q

Cefais lawdriniaeth penglin rhannol yn Chwefror 2016. Bu hyn yn fethiant ar ôl 2 flynedd a dywedwyd y byddwn angen penglin newydd. Fe'm cynghorwyd y byddai'n rhaid imi aros 80 wythnos am apwyntiad yn unig gyda'r Ymgynghorydd ac felly gwnes drefniadau i'w weld yn breifat ac fe'i gwelais yn Ebrill 2017. Dywedodd fy mod angen llawdriniaeth ar frys ond bod hynny'n annhebygol cyn Nadolig 2017. Yn y cyfamser roeddwn yn aros am apwyntiad gyda'r clinig poen ond chefais i fyth hynny.

Siaradais gyda'r Ymgynghorydd ar y ffôn ym mis Tachwedd 2017 a dywedodd na fyddai'n gwneud unrhyw lawdriniaethau tan ar ôl y Nadolig o leiaf oherwydd ei fod yn mynd i gael llawdriniaeth ar ei law. Dywedodd y dylwn gael triniaeth ddiweddd Chwefror neu efallai dechrau Mawrth. Ym mis Ionawr 2018 arwyddais ffurflen yn cytuno i gael fy nghyfeirio at ymgynghorydd arall. Erbyn hyn rhagwelir y byddaf yn aros am 52 wythnos.

Arferwn fod yn heini iawn ac yn aelod gweithgar o'r gymuned; yn ganolwr rygbi ledled gogledd Cymru, yn trefnu ac yn cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth a chynlluniau cymdeithasol fel codi sbwriel gyda Chyfeillion Llwybr Arfordir Môn. Rwy'n ddiabetig sydd yn dibynnu ar inswlin ac mae'n hanfodol fy mod yn cadw'n heini ac yn iach ond gyda phoen penglin a chyflyrau perthynol yn datblygu fel clunwst mae hynny'n anodd.

Dydy'r ffisiotherapi a gynigiwyd gan y Bwrdd Iechyd ddim yn effeithiol ac mae'n cynnwys dosbarthiadau ar gyfer llawdriniaethau penglin cyffredinol heb unrhyw amser unigol gan y staff i ddelio'n 'ymarferol' gydag achosion unigol. Rwyf bellach wedi colli cryn dipyn o ddefnydd y cyhyrau yn fy nghluniau a rhan isaf fy nghoesau ac fe fydd hyn yn effeithio ar fy ngallu i wella ar ôl llawdriniaeth bellach.

Dydw i ddim yn gallu cymryd meddyginiaeth lladd poen cyffredin fel NSADIs oherwydd y sgîl effeithiau. Fel y crybwyllwyd eisoes, dydw i erioed wedi cael apwyntiad gyda chlinig poen.

Mae fy mherthynas gyda fy nheulu wedi'i effeithio'n fawr gan fy mod mor ddiflas drwy'r amser; delio gyda phoen cyson, gorfod codi'n rheolaidd a symud o gwmpas fel nad ydy fy nghoesau yn cyffio, y glunwst a'r poen cefn cyson. Dydw i ddim yn gallu eistedd am gyfnodau hir ac felly mae hynny'n atal tripiâu i'r theatr neu i'r sinema, teithio ac yn y blaen.

Claf R

Roeddwn i'n bymtheg oed pan ddywedais wrth fy rhieni fy mod wedi bod yn brwydro am gryn amser gyda fy hunaniaeth rhyw. Roedd fy rhieni eisiau helpu, ond doedden nhw ddim yn gwybod sut i wneud hynny. Fe ddaethon nhw gyda fi at y meddyg teulu. Roedd fy meddyg teulu yn onest iawn gan ddweud nad oedden nhw erioed wedi trin unrhyw un yn fy sefyllfa i o'r blaen a gofynnodd am ychydig ddyddiau i drafod beth i'w wneud gyda'i gydweithwyr. Yna cefais fy nghyfeirio at y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS).

Bu'n rhaid imi aros ychydig fisoedd cyn cael apwyntiad. Dywedodd y person y bûm yn siarad ag ef nad oedden nhw chwaith wedi cael unrhyw brofiad blaenorol, ac y byddai'n rhaid iddyn nhw ddarganfod beth i'w wneud nesaf. Cefais fy nghyfeirio at wasanaethau arbenigol yn Llundain, roedd fy apwyntiad cyntaf sawl mis yn ddiweddarach.

Cefais sawl apwyntiad dros y ddwy flynedd nesaf i drafod sut roeddwn yn teimlo. Bu hyn yn gymorth ond wnaeth e ddim arwain at unrhyw weithredu.

Yn fy apwyntiad olaf gyda nhw roeddwn bron yn ddeunaw oed a dywedwyd wrthyf y byddwn yn cael fy nhrosoglwyddo i'r gwasanaethau oedolion ac y byddai hynny yn golygu rhagor o aros.

Drwy gydol yr amser yma, er fy mod yn teimlo bod pobl yn gwrando arna'i, dydy hynny ddim wedi fy helpu i gael y driniaeth rwyf ei hangen. Rwyf wedi mynd yn gynyddol rwystredig ac mae hynny wedi effeithio ar fy hyder. Mae hi wedi bod yn amhosibl canolbwyntio ar fy addysg ac mae wedi effeithio ar fy mherthnasoedd.

Rwyf wedi darganfod cefnogaeth gan eraill mewn amgylchiadau tebyg drwy ymuno â gwasanaethau rhwydwaith ar-lein. Rwy'n gwybod nad wyf ar ben fy hun ac mewn rhai ffyrdd mae hynny o gymorth, ond mae hefyd yn cadarnhau nad oes fawr o obaith y bydd unrhyw beth yn digwydd yn fuan.

Mae nifer o bobl wedi troi at archebu triniaeth hormonau ar-lein ac er fy mod wedi cael gwybod nad ydy hwn yn ddewis diogel, rwy'n gallu deall pam bod pobl yn gwneud hynny. Mae yna wahaniaeth mawr yn eich corff rhwng 15 a 18 oed a gyda phob mis sydd yn mynd heibio heb driniaeth, rwy'n teimlo bod fy nghorff yn mynd ymhellach i ffwrdd oddi wrth bwy ydw i.

Rwyf nawr yn dioddef pryder ac iselder. Dywedodd fy meddyg teulu wrthyf i fynd i weld rhywun yn breifat ynghylch hyn oherwydd nad ydy'r GIG yn deall.

Mae'r gwasanaethau oedolion wedi dweud wrthyf y bydd yn rhaid imi aros dros flwyddyn am fy apwyntiad cyntaf.

Dysgu o'r hyn y mae pobl wedi'i ddweud wrthym

Mae'r straeon a rannwyd gyda ni yn darlunio bywyd i rai pobl yng Nghymru sydd yn aros am driniaeth. Mae hyn yn cynnwys y problemau ychwanegol sydd yn gallu digwydd pan fo cyfathrebu'n wael a phan fo pobl yn teimlo mai mater iddyn nhw ydy cydlynu'r amrywiol elfennau o'u gofal.

Dylai'r straeon yma fod yn arwydd cryf i'r rhai sydd yn gyfrifol am gynllunio a darparu gwasanaethau GIG o'r niwed y gall diffyg gweithredu ei achosi.

Yn ein system gyfredol dydy'r gofyniad i fonitro, adrodd a gweithredu ar niwed ddim yn cynnwys hyn.

Dydy nifer y straeon yn yr adroddiad yma ddim ond yn ganran o'r targedau a gollwyd a adroddir bob mis gan y GIG yng Nghymru.

I'r rhai a fu'n siarad gyda ni, nid yw'r mesur yma'n debygol o fod â fawr o ystyr. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn mesur eu hamser aros yn nhermau'r effaith ar eu bywydau beunyddiol, eu cyllid, eu perthnasoedd, eu gyrfaedd a'u hannibyniaeth.

Mae'n anodd gweld sut y mae targedau clir, hen sefydledig ar amseroedd aros yn ystyrion i neb. Fel y mae pethau, dydyn nhw ddim yn darparu sicrwydd i'r cyhoedd nac yn sbarduno gwelliant.

Mae'r ymatebion i'r Papur Gwyn diweddar 'Gwasanaethau'n Barod at y Dyfodol' yn nodi cefnogaeth gyffredinol i gyflwyno Dyletswydd Gofal a Gonestrwydd yng Nghymru. Mae hwn yn gyfle ystyrion i nodi sail fwy effeithiol ar gyfer barnu perfformiad.

Ein hargymhellion

Dylai Llywodraeth Cymru, wrth ddatblygu fframwaith ar gyfer cyflwyno dyletswyddau ansawdd a gonestrwydd:

- nodi'n glir ac yn syml beth ydy ystyr ansawdd o bersbectif defnyddwyr gwasanaethau
- cydnabod y niwed a wneir oherwydd diffyg gweithgaredd yn ogystal â manteision gofal amserol
- cyhoeddi dangosyddion ansawdd diwygiedig
- ei gwneud yn ofynnol i gyrff GIG fonitro ac adrodd ar ansawdd mewn dull mwy ystyrlon, yn cynnwys y niwed a achosir gan ddiffyg gweithgaredd

Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda chyrff GIG yng Nghymru i sicrhau bod eu cynlluniau yn nodi'n glir sut y bydd amseroedd aros yn gwella a chymryd camau priodol os na fydd gwelliannau'n digwydd.

Dylai cyrff GIG sicrhau:

- eu bod yn cyfathrebu'n rheolaidd ac yn effeithiol gyda phobl sydd yn aros am driniaeth
- bod pobl sydd yn aros am driniaeth yn gwybod gyda phwy y dylen nhw gysylltu os oes ganddyn nhw bryderon neu os ydyn nhw angen cefnogaeth i reoli eu cyflwr.

Cydnabyddiaeth

Hoffem ddiolch i'r bobl a neilltuodd amser i rannu eu profiadau gyda ni. Rydym yn gobeithio y byddan nhw'n dylanwadu ar lunwyr penderfyniadau i wneud gwelliannau fel nad ydy bywydau pobl yn cael eu heffeithio yn yr un modd.

Fe fydd CICau yn parhau i fonitro amseroedd atgyfeirio at driniaeth ar draws Cymru a darparu her adeiladol lle nad oes gwelliannau'n digwydd.



Bwrdd Cyngorau Iechyd Cymuned yng
Nghymru
33 / 35 Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9HB



02920 235 558



enquiries@waleschc.org.uk



www.communityhealthcouncils.org.uk



@CHC_Wales