

MAE ENDOMETRIOSIS UK YN CHWILIO AM HYRWYDDWYR ENDOMETRIOSIS SENEDD CYMRU

Rydym yn gofyn i ymgeiswyr yn etholiadau Senedd Cymru 2021 ymrwmo i fod yn **Hyrwyddwr Endometriosis** pe byddent yn cael eu hethol. Os byddwch chi'n llwyddo i ddod yn AS ar 6 Mai, gallwch chi wedyn ein helpu i wella gofal endometriosis yng Nghymru drwy:

1. **Diagnosis cyflymach** - Lleihau'r amser diagnosis ar gyfer endometriosis i bedair blynedd ar gyfartaledd erbyn 2025 ac o dan flwyddyn erbyn 2030
2. **Sicrhau llinell sylfaen gofal** - Sicrhau bod pawb sydd ag endometriosis yng Nghymru yn cael mynediad at ofal a chefnogaeth yn unol â chanllawiau NICE¹ ac argymhellion adolygiad llywodraeth Cymru 2018 ar ofal endometriosis²
3. **Addysg lles mislif** – Sicrhau bod addysg lles mislif gorfodol sy'n addas i'r oedran yn cael ei weithredu ym mhob ysgol gynradd ac uwchradd yng Nghymru

Os hoffech chi nodi'ch bwriad i ddod yn hyrwyddwr Endometriosis neu os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, e-bostiwrch: communications@endometriosis-uk.org.

EIN GOFYNION AR GYFER ENDOMETRIOSIS YNG NGHYMRU

1. DIAGNOSIS CYFLYMACH

Pam? Mae aros 9 mlynedd ar gyfartaledd am ddiagnosis yn golygu bod pobl ag endometriosis yng Nghymru yn dioddef yn gorfforol ac yn feddyliol am nad ydyn nhw'n cael y gofal iawn, nac enw am eu symptomau. Gall yr oedi arwain at ddwysâd yn y clefyd, ynghyd â phoen meddwl ymweliadau at feddygon teulu ac ysbytai dro ar ôl tro sy'n methu â nodi rheswm dros symptomau. Mae hefyd yn ddefnydd gwael o adnoddau'r GIG.

Sefyllfa bresennol: Canfyddodd arolwg yn 2020 fod pobl â symptomau endometriosis yng Nghymru, cyn cael diagnosis:

- Ymwelodd 56% â'u meddyg teulu fwy na deg gwaith
- Roedd gan 37% 5 apwyntiad ysbyty neu fwy, roedd gan 23% fwy na 10
- Aeth 59% i adrannau damweiniau ac achosion brys, ac aeth 26% i adrannau damweiniau ac achosion brys fwy na theirgwaith

Angen gweithredu: Gofynnwn am ymrwymiad gan Lywodraeth Cymru i leihau amser diagnosis i lai na phedair blynedd ar gyfartaledd erbyn 2025 ac o dan flwyddyn erbyn 2030. Mae hyn yn gofyn am wella ymwybyddiaeth y cyhoedd ac ymarferwyr gofal iechyd o arwyddion a symptomau endometriosis, ynghyd â gweithredu llwybrau atgyfeirio ar gyfer diagnosis.

2. SICRHAU LLINELL SYLFAEN MEWN GOFAL ENDOMETRIOSIS

Pam? Gall methu â chael y gofal iawn arwain nid yn unig at ddirywiad iechyd corfforol a meddyliol, ond hefyd at ddyddiau a gollir yn y gweithle ac addysg gan niweidio rhagolygon cyflogaeth ac addysg, ac weithiau arwain at straen ariannol.

¹ Canllawiau NICE NG73 ar Endometriosis: diagnosis a rheolaeth, 6 Medi 2017 <https://www.nice.org.uk/guidance/NG73>
a Safonau Ansawdd QS172 ar Endometriosis, 6 Awst 2018 <https://www.nice.org.uk/guidance/QS172>

² *Endometriosis gofal yng Nghymru darpariaeth gofal llwybr gweithlu cynllunio ac ansawdd a chanlyniadau mesurau*, Adroddiad Grŵp Tasg a Gorffen Endometriosis Llywodraeth Cymru, 16 Ebrill 2018 <https://llyw.cymru/endometriosis-care-review>

Sefyllfa bresennol: Daeth adolygiad Llywodraeth Cymru 2018 ar ofal endometriosis³ i'r casgliad canlynol: "Service provision across primary, secondary, and tertiary care is not meeting need, resulting in lack of access to appropriate care for women across Wales". Canfu arolwg yn 2020⁴ fod pobl yng Nghymru wedi profi oedi cyn cael eu cyfeirio am apwyntiadau ysbyty.

Canfu'r un arolwg pan ddywedwyd wrth bobl ag endometriosis fod angen llawdriniaeth arnynt:

- Arhosodd 48% am fwy na 6 mis (cyfartaledd y DU 30%)
- Arhosodd 6% am fwy na blwyddyn (cyfartaledd y DU 7%)

Mae'r ffigurau hyn yn gyn-Covid, a gwyddom o siarad â phobl ag endometriosis yng Nghymru bod y pandemig wedi gwaethygu'r sefyllfa trwy i apwyntiadau a thriniaeth gael eu canslo neu eu gohirio.

Ar hyn o bryd dim ond un ganolfan endometriosis achrededig BSGE sydd yng Nghymru yn Ysbyty Athrofaol Cymru yng Nghaerdydd, ac ail ganolfan dros dro yn Ysbyty Singleton yn Abertawe. Mae pobl sydd angen llawdriniaeth arbenigol na ellir ond ei ddarparu yng nghanolfan Caerdydd yn cael eu troi i ffwrdd, a dywedir wrthynt nad oes cyllid ar gael gan eu bod 'o'r tu allan i'r ardal'. Mae pobl yng Ngogledd Cymru sydd angen gofal arbenigol yn tueddu i gael eu cyfeirio at ganolfannau BSGE yn Ysbyty Arrowe Park ym Mhenbedw, ger Lerpwl neu ysbyty Iarlles Caer yng Nghaer, ac er bod trefniadau atgyfeirio trawsffiniol yn bodoli, ni chânt eu defnyddio bob amser.

Argymhellodd adolygiad yn 2018 gan Lywodraeth Cymru; *Endometriosis gofal yng Nghymru darpariaeth gofal llwybr gweithlu cynllunio ac ansawdd a chanlyniadau mesurau*⁴ fod angen gwell gwasanaeth, ac mae gwelliannau'n dechrau digwydd. Er enghraifft, yn ddiweddar, cyhoeddodd GIG Cymru benodiad nyrs arbenigol endometriosis ar gyfer pob Bwrdd Iechyd yng Nghymru. Rydym yn croesawu hyn..

Angen gweithredu: Dylai llywodraeth nesaf Cymru ymrwymo i wella a symleiddio gofal endometriosis yng Nghymru gan gynnwys gweithredu:

- argymhellion adolygiad Llywodraeth Cymru 2018 ar ofal endometriosis⁴
- canllawiau perthnasol NICE ([Canllawiau NICE \(NG73\)](#)) a [Safonau Ansawdd \(QS172\)](#).

3. ADDYSG LLES MISLIF

Pam? Pan nad yw plant a phobl ifanc yn gwybod beth sy'n normal a beth sydd ddim mewn perthynas â mislifiant ac iechyd mislif, gall y rhai ag endometriosis ynghyd ag ystod o gyflyrau mislif eraill ddiweddef a cholli allan ar eu haddysg. Datgelodd arolwg 2020⁵ fod 34% o'r rhai ag endometriosis wedi colli'r ysgol a 12% wedi colli arholiadau. Gall addysg lles mislif sy'n addas i'r oedran helpu plant i nodi a oes rhywbeth o'i le a sut i siarad â rhywun, fel y gellir cael diagnosis a derbyn gofal, a allai yn ei dro helpu i osgoi colli allan ar addysg.

Sefyllfa bresennol: Er bod y Gweinidog Addysg (2016-21) wedi cytuno mewn egwyddor i gyflwyno addysg lles mislif ym mhob ysgol yng Nghymru, nid yw hyn wedi'i weithredu eto.

Angen gweithredu: Sicrhau bod addysg lles mislif yn cael ei weithredu yng Nghymru.

³ *Endometriosis gofal yng Nghymru darpariaeth gofal llwybr gweithlu cynllunio ac ansawdd a chanlyniadau mesurau, Adroddiad Grŵp Tasg a Gorffen Endometriosis Llywodraeth Cymru, 16 Ebrill 2018* <https://llyw.cymru/endometriosis-care-review>

⁴ *Endometriosis in the UK – Time for Change, Adroddiad Ymchwiliad Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Endometriosis, Hydref 2020* <https://www.endometriosis-uk.org/sites/endometriosis-uk.org/files/files/Endometriosis%20APPG%20Report%20Oct%202020.pdf>

ENDOMETRIOSIS YNG NGHYMURU - FFEITHIAU A FFIGURAU

- Mae gan 1 o bob 10 o ferched a phobl a neilltuwyd yn fenyw adeg genedigaeth endometriosis yng Nghymru.
- Ar gyfartaledd, mae'n cymryd 9 mlynedd i gael diagnosis o endometriosis yng Nghymru. Mae hyn yn hwy na chyfartaledd y DU o 8 mlynedd.
- Cyn cael diagnosis, mae llawer o bobl sy'n profi symptomau endometriosis yng Nghymru yn ymweld â'r meddyg teulu dro ar ôl tro (mae 56% yn ymweld ddeg gwaith neu fwy), yn gwneud nifer o ymweliadau â'r ysbyty (mae 39% yn gwneud pump neu fwy), ac yn diweddu yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys (59%)⁵.
- Mae un ganolfan arbenigol endometriosis achrededig BSGE (Cymdeithas Endosgopi Gynaecolegol Prydain) yng Nghymru yn Ysbyty Athrofaol Cymru yng Nghaerdydd, ac ail ganolfan dros dro yn Ysbyty Singleton yn Abertawe..
- Nid oes unrhyw lwybrau gofal yng Nghymru ar gyfer pobl ag endometriosis y tu allan i geudod y pelfis (yr amcangyfrifir eu bod rhwng 5-10% o'r rhai ag endometriosis).
- Mae yna [Ganllawiau NICE \(NG73\)](#) a [Safonau Ansawdd \(QS172\)](#) ar endometriosis, ond nid ydynt yn cael eu gweithredu'n llawn yng Nghymru.
- Cynhaliodd llywodraeth Cymru [adolygiad o wasanaethau endometriosis yn 2018](#), a wnaeth rai argymhellion da iawn, ond nid ydynt wedi'u gweithredu'n llawn eto.

YNGLŶN AG ENDOMETRIOSIS

Mae endometriosis yn gyflwr lle mae celloedd tebyg i'r rhai sy'n leinio'r groth i'w cael mewn rhannau eraill o'r corff, fel arfer o fewn ceudod y pelfis. Bob mis mae'r celloedd hyn yn ymateb i'r cylch mislif yn yr un ffordd â'r rhai yn y groth, gan gronni ac yna torri i lawr a gwaedu. Yn wahanol i'r celloedd yn y groth sy'n gadael y corff fel cyfnod, nid oes gan y gwaed hwn unrhyw ffordd i ddianc. Mae hyn yn arwain at lid, poen, a ffurfio meinwe craith (adlyniadau).

Mae'r cyflwr yn effeithio ar 1.5 miliwn yn y DU; oddeutu 1 o bob 10 merch a'r rhai a neilltuwyd yn fenyw adeg genedigaeth o'r glasoed i'r menopos, er y gellir teimlo'r effaith drwy gydol bywyd. Nid oes iachâd ar gyfer endometriosis ac nid yw'r achos yn hysbys.

Gall symptomau endometriosis amrywio mewn dwyster o un person i'r llall. Er i rai efallai brofi dim ond symptomau ysgafn neu ddim symptomau o gwbl, i eraill gall fod yn wanychol. Er na fydd pawb yn dioddef o bob symptom, mae symptomau cyffredin yn cynnwys:

- Poen pelfig
- Mislif poenus neu afreolaidd
- Poen yn ystod neu ar ôl rhyw
- Ysgarthu poenus
- Poen wrth wneud dŵr
- Lludded
- Anhawster beichiogi

AMDANOM NI

Endometriosis UK yw elusen fwyaf y DU sy'n cefnogi pobl y mae endometriosis yn effeithio arnynt yn y DU. Rydym yn cefnogi'r rhai sydd â'r cyflwr trwy ddarparu gwybodaeth trwy [ein gwefan](#) a'n taflenni gwybodaeth, ac yn cynnig cefnogaeth uniongyrchol trwy linell gymorth, grwpiau cymorth, a fforwm ar-lein. Rydym hefyd yn codi ymwybyddiaeth i wella bywydau pawb y mae endometriosis yn effeithio arnynt, ac yn ymwneud ag ymchwil i'r cyflwr.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech ddarganfod mwy, e-bostiwch:

communications@endometriosis-uk.org.

⁵ *Endometriosis in the UK – Time for Change, Adroddiad Ymchwiliad Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Endometriosis, Hydref 2020*
<https://www.endometriosis-uk.org/sites/endometriosis-uk.org/files/files/Endometriosis%20APPG%20Report%20Oct%202020.pdf>