



Adroddiad Effaith 2025/2026

Cyflwyniad

Yma yn Arthritis UK, rydym wedi ymrwymo i greu newid parhaol i unigolion sy'n byw gydag arthritis.

Mae'r adroddiad hwn yn adlewyrchu'r effaith a gawsom dros y flwyddyn diwethaf, ac ymdrech gyfunol ein cymuned anhygoel sy'n ein helpu i weithio tuag at gyflawni ein cenhadaeth:

Ni fyddwn yn gorffwys nes bod gan bawb sydd ag arthritis fynediad at y triniaethau a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i fyw'r bywyd maen nhw'n ei ddewis gyda gobaith gwirioneddol o iachâd yn y dyfodol.

Er mwyn cyflawni ein cenhadaeth rydym yn buddsoddi mewn ymchwil o'r radd flaenaf, yn darparu gwasanaethau o ansawdd uchel ac yn ymgyrchu ar y materion sydd bwysicaf i unigolion sydd ag arthritis.

Wrth i chi ddarllen drwy'r adroddiad hwn, rydym yn eich gwahodd i fyfrio ar y cynnydd rydym wedi'i wneud gyda'n gilydd – a'r cyfleoedd sydd o'n blaenau o hyd. Byddwn yn parhau i ddysgu o'n gwaith a'i ddatblygu i sicrhau y gall pawb sy'n byw gydag arthritis gael mynediad at y gefnogaeth a'r wybodaeth sydd eu hangen arnynt.

Diolch

Diolch i bawb sydd wedi gwneud yr adroddiad hwn yn bosibl, gan gynnwys:

- Pawb a gymerodd ran yn ein harolygon.
- Ein cymuned anhygoel o gefnogwyr, gwirfoddolwyr, ymgyrchwyr, codwyr arian, partneriaid ac ymchwilwyr, sy'n sefyll gyda ni bob dydd.
- Yr unigolion ysbrydoledig ag arthritis sy'n garedig wrth rannu straeon am eu profiadau bywyd.
- Y gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal ymroddedig sy'n mynychu ein hyfforddiant, yn hyrwyddo ein gwasanaethau, ac yn ein helpu i gyrraedd mwy o bobl.
- Ein rhwydwaith ymroddedig o ymchwilwyr, y mae eu gwaith yn parhau i wthio ffiniau'r hyn sy'n bosibl.
- Yr unigolion a'r sefydliadau hael sy'n helpu i ariannu ein gwaith.
- Ein timau mewnol gwych, y mae eu hangerdd a'u harbenigedd yn gyrru ein gwaith ymlaen.
- Ac i bawb sy'n rhannu ein gweledigaeth o ddyfodol heb arthritis.

Ein blwyddyn mewn rhifau



76,043

Nifer o weithredoedd o gefnogaeth i unigolion sydd ag arthrits.



17,588

Nifer yr ymholiadau llinell gymorth a atebwyd.

93%

Canran y defnyddwyr gwasanaeth sy'n fodlon ar yr wybodaeth a gawsant gan Arthritis UK.¹



78%

Canran o'n pobl ifanc a oedd yn teimlo'n fwy positif am fyw gydag arthrits yn y dyfodol ar ôl mynychu un o'n digwyddiadau.²



3,633

Nifer y gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal a'r myfyrwyr a gafodd fynediad i'n sesiynau hyfforddiant a chymorth wyneb yn wyneb neu ar-lein.

109,883

Nifer y gweithwyr proffesiynol gofal iechyd a gweithle a ddefnyddiodd ein hadnoddau hunanddysgu.

1.2m+

o lyfrynau gwybodaeth wedi'u danfon neu eu lawrlwytho.



47,114

o gamau ymgyrchu wedi'u cymryd.



150

o ymgeiswyr wedi'u hariannu ar draws **27** o wobrau ymchwil.

44

o ymchwilwyr a gafodd gymorth gyda PPI (cynnwys cleifion a'r cyhoedd) a **22** o ymchwilwyr/sefydliadau sy'n gysylltiedig â phartneriaid ymchwil i gyflawni gweithgareddau PPI.

¹ 834 allan o 897 o ymatebwyr yr arolwg

² 83 allan o 107 o ymatebwyr yr arolwg

Gwasanaethau Cymorth

Mae ein Gwasanaethau Cymorth yn darparu gwybodaeth a chynghor ar bob agwedd ar fyw gydag arthritis. Maent yn cynnwys pedwar prif faes – ein Llinell Gymorth, Arthritis Connect (ar-lein), adnoddau gwybodaeth iechyd, a'r ap 'My Arthritis'.

Llinell Gymorth

Rydym yn cynnig mynediad at linell gymorth ddi-dâl, gyfrinachol sydd wedi'i staffio gan gynghorwyr hyfforddedig sy'n deall realiti byw gydag arthritis. Maent yn cynnig arweiniad ar symptomau, triniaethau, rheoli poen, cefnogaeth yn y gwaith, lles emosiynol, a llywio gwasanaethau iechyd. Mae'r tîm hefyd yn cyfeirio pobl at gefnogaeth bellach, gan gynnwys gwasanaethau lleol ac adnoddau ar-lein, gan sicrhau nid oes yn rhaid i neb reoli arthritis ar ei ben ei hun.

Arthritis Connect (ein cymuned ar-lein)

Mae ein cymuned ar-lein a gymedrolir, a elwir bellach yn Arthritis Connect, yn darparu lle diogel a chroesawgar lle gall unigolion gysylltu ag eraill sy'n deall sut beth yw byw gydag arthritis. Gall aelodau rannu profiadau, gofyn cwestiynau, cynnig anogaeth ac adeiladu perthnasoedd cefnogol – gan helpu i leihau unigedd a chreu ymdeimlad o berthyn.



Cefais ymateb hyfryd, gwnaeth i mi deimlo fy mod i'n bwysig

Defnyddiwr llinell gymorth (e-bost), menyw 70 i 74 oed yn yr Alban, Mawrth 2026

AVA

Mae ein sgwrsfot cynorthwyydd rhithwir arthritis AVA ar gael 24/7 i ddarparu gwybodaeth glir a hygyrch am arthritis a'r ffyrdd ymarferol o reoli symptomau. Wedi'i uwchraddio'n ddiweddar gyda gwedd newydd a llywio gwell, mae AVA bellach yn ei gwneud hi'n haws dod o hyd i ganllawiau a gwybodaeth ddibynadwy, gan gynnwys fideos ymarfer corff wedi'u teilwra i wahanol gymalau ac amseroedd o'r dydd, dulliau o reoli poen trwy feddygaeth a hunanreolaeth, a chefnogaeth sy'n benodol i bobl ifanc sy'n byw gydag arthritis. Mae hefyd yn cyfeirio defnyddwyr at ein gwasanaethau ehangach.



17,588

Nifer yr ymholiadau llinell gymorth a atebwyd.

6,214

o aelodau Arthritis Connect, gyda dros 800 o aelodau gweithredol bob mis.

6,398

o ddefnyddwyr AVA.



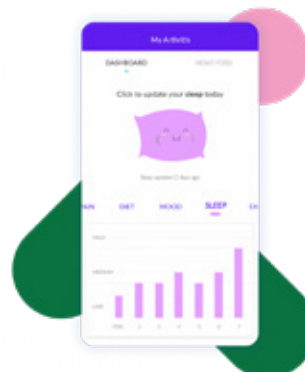
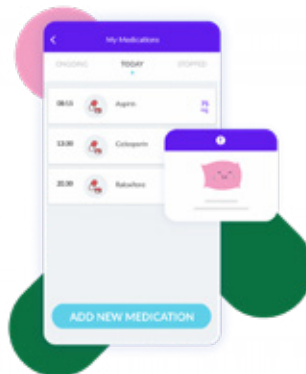
Ap 'My Arthritis'

Mae'r ap olrhain symptomau 'My Arthritis' yn helpu unigolion sydd ag arthritid i fonitro poen, blinder, symudedd is, a symptomau eraill dros amser. Gall defnyddwyr weld patrymau, deall beth sy'n eu sbarduno, a chynhyrchu crynodebau i gefnogi sgysrsiau gyda gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol. Mae'n offeryn digidol ymarferol sy'n annog hunanreolaeth ac yn helpu unigolion i deimlo mwy o reolaeth dros eu cyflwr.



3,387

o ddefnyddwyr ap



Adnoddau gwybodaeth iechyd

Mae ein llyfrynau, ein canllawiau a'n deunyddiau digidol yn cwmpasu popeth o gyflyrau a thriniaethau penodol i ymarfer corff, hunanreoli a bywyd bob dydd. Mae'r adnoddau hyn wedi'u hysgrifennu mewn iaith glir a hygyrch ac maent yn cael eu hadolygu'n rheolaidd gan arbenigwyr clinigol, gan rymuso unigolion i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hiechyd. Fe wnaethon ni gyflawni achrediad PIF yn 2025 ar gyfer ein hadnoddau gwybodaeth iechyd, sy'n golygu eu bod yn ffynonellau gwybodaeth iechyd dibynadwy, sy'n seiliedig ar dystiolaeth.



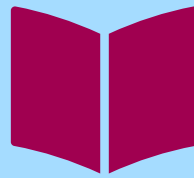
Rwy'n teimlo eich bod chi wir yn gofalu ac yn deall pa mor anodd yw byw gydag arthritis. Diolch yn fawr iawn am yr holl wybodaeth ddefnyddiol.

Defnyddiwr llinell gymorth (ffôn), menyw 75 i 79 oed yn Lloegr, Chwefror 2026



Mae bob amser yn ardderchog am gyngor a chymorth ac rydych chi'n teimlo eich bod chi wedi gwneud y peth iawn wrth gysylltu.

(Defnyddiwr sgwrsfot AVA, menyw 55 i 59 oed yng Nghymru, Mawrth 2026)



1,287,431

o lyfrynau wedi'u lawrlwytho neu eu dosbarthu.

3,000+

Nifer y gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal ledled y DU sydd wedi archebu llyfrynau gennym ni yn ystod y flwyddyn diwethaf.

88%

Canran y defnyddwyr gwasanaeth a fyddai'n argymhell ein Gwasanaethau Cymorth i eraill.³

79%

Canran y bobl a ddywedodd eu bod yn fwy ymwybodol o ble i gael cymorth ar gyfer eu cyflwr yn dilyn rhyngweithio ag un o'n Gwasanaethau Cymorth.⁴

74%

Canran a ddywedodd fod defnyddio ein Gwasanaethau Cymorth wedi gwella eu dealltwriaeth o arthritis.⁵

58%

Canran o ddefnyddwyr ein gwasanaeth cymorth sy'n teimlo'n fwy abl i leihau'r effaith y mae arthritis yn ei chael ar eu bywydau.⁶

³ Byddai 437 allan o 497 o ymatebwyr yn argymhell

⁴ Mae 440 allan o 557 o ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf

⁵ Mae 410 allan o 554 o ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf

⁶ Mae 316 allan o 546 o ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf

Stori Keira:

ap bach yn gwneud gwahaniaeth enfawr



Dechreuais gael poen yn fy nhraed pan oeddwn i yn fy arddegau. Poen mor wael, nes i mi erfyn am help gan fy meddyg teulu.

Yn y pen draw, cefais ddiagnosis o arthritis gwynegol a dechreuais driniaeth. Ond parhaodd y poen i ledaenu. Dim ond ar ôl symud i Gymru a newid rheumatolegydd y des i o hyd i gyfuniad o driniaethau a oedd yn cynnig rhywfaint o ryddhad. Ond eto, ni eglurodd neb i mi yn swyddogol sut i reoli fy nghyflwr.

Daeth fy ymchwil fy hun â mi i Arthritis UK. Ymunais â galwad Zoom yn ystod y cyfnod clo oherwydd fy mod eisiau cyngor am reoli arthritis fel rhiant i blant ifanc. Yna, ddwy flynedd yn ôl, es i sesiwn wybodaeth Arthritis UK a chefais fy nghyflwyno i'r Ap My Arthritis sydd wedi newid popeth er gwell.

Rwy'n defnyddio'r ap yn bennaf i gofnodi unrhyw beth a allai fod wedi sbarduno fflamychiad. Mae hefyd yn fy helpu i roi adborth i'm hymgyngorydd gan mai dim ond un adolygiad pum munud rwy'n ei gael bob blwyddyn. Felly mae'n bwysig gallu rhoi gwybodaeth gywir a manwl (a oedd yn anodd o'r blaen). Mae'r ap wedi bod yn hynod werthfawr wrth gynorthwyo fy hunan-fonitro. Hoffwn pe bawn wedi cael gwybod amdano 10 mlynedd yn ôl!

Keira Brooks (Powys, Cymru)
sy'n byw gydag arthritis gwynegol



Gwasanaethau hunanreoli

Mae ein gwaith yn dwyn ynghyd sesiynau gwybodaeth ymarferol, rhaglenni gweithgarwch corfforol hygyrch a chysiau hunanreoli strwythuredig.

Mae'r rhain yn cefnogi unigolion i fagu hyder a datblygu sgiliau ymarferol, ac i gymryd rhan weithredol o ran rheoli eu cyflwr a gwella eu lles cyffredinol.

Mae ein cynnig ar-lein yn dwyn ynghyd ein holl wasanaethau presennol mewn un lle hawdd ei gyrchu, gan sicrhau lle bynnag y mae person yn byw, y bydd yn gallu cael mynediad at y gefnogaeth sydd ei hangen arno i reoli ei gyflwr, tra hefyd yn cysylltu ag eraill sydd â chyflyrau tebyg.



15,617

**Nifer y bobl a fynychodd,
2,434 o sesiynau.**

Sesiynau gwybodaeth

Mae ein sesiynau gwybodaeth yn rhoi gwybodaeth ymarferol y gellir ei defnyddio bob dydd. Gan ymdrin â phynciau fel rheoli blinder a phoen, mae pob sesiwn wedi'i chynllunio i fod yn hamddenol, yn hygyrch ac yn wirioneddol ddefnyddiol. Y nod yw helpu pobl i deimlo'n fwy gwybodus ac yn fwy hyderus wrth reoli eu cyflwr.



Sesiynau gweithgarwch corfforol

Gall aros yn actif fod yn heriol pan fyddwch chi'n byw gyda phoen, ond mae symudiad ysgafn yn aml yn dod â manteision sylweddol. Mae ein dosbarthiadau wedi'u cynllunio i helpu unigolion i aros yn symudol mewn ffordd ddiogel a chefnogol.

Gall y sesiynau hyn:

- Lleihau poen a stiffwedd bob dydd.
- Cryfhau cyhyrau a chefnogi iechyd cymalau.
- Codi lefelau egni a gwella hwyliau.
- Gwella cydbwysedd a chyfrannu at reoli pwysau iach.

P'un a yw rhywun yn cymryd ei gamau cyntaf tuag at fod yn fwy egniol neu'n chwilio am ffyrdd o gynnal ei drefn arferol, rydym yn ei helpu i ddod o hyd i strategaeth sy'n teimlo'n rhwydd ac yn gynaliadwy.

Cyrsiau hunanreoli

Mae ein cyrsiau hunanreoli pum wythnos gyda chymorth yn rhoi'r lle, yr offer a'r hyder i unigolion gymryd rheolaeth o'u hiechyd. Mae'r sesiynau'n canolbwyntio ar dechnegau syml, ymarferol a all leddfu straen, gwella cwsig a helpu i deimlo'n fwy mewn rheolaeth.

Yr hyn sy'n gwneud y cyrsiau hyn yn arbennig yw ein gwirfoddolwyr sydd hefyd yn byw gyda chyflyrau hirdymor, felly maen nhw'n deall yr heriau ac yn rhannu'r strategaethau maen nhw'n eu defnyddio yn eu bywydau eu hunain.

Mae cyfranogwyr yn elwa o gymysgedd o strategaethau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i reoli blinder, poen, a straen, ynghyd â chynghor ymarferol sy'n cefnogi cwsig gwell a gorffwys adferol. Maent hefyd yn derbyn cefnogaeth strwythuredig i osod nodau ac addasu i newid, ochr yn ochr â chanllawiau clir ar faeth a gweithgarwch corfforol. Mae hyn i gyd yn digwydd o fewn amgylchedd grŵp bach, cefnogol lle gall unigolion ddysgu oddi wrth ei gilydd a theimlo eu bod yn cael eu deall.



[O ganlyniad i fynychu'r sesiwn] rydw i'n mynd i wneud rhai newidiadau i fy neiet, dechrau sesiynau adweitheg i helpu gyda fy ngorbryder a sicrhau fy mod i'n gwneud ymwybyddiaeth ofalgar a Chi Me yn rheolaidd.

Mynychwr sesiwn wybodaeth ar-lein,
menyw 60 i 64 oed yn Lloegr,
Mawrth 2026



92%

Canran y defnyddwyr gwasanaeth hunanreoli a fyddai'n argymhell ein cefnogaeth i eraill.⁷

80%

Canran a ddywedodd fod mynychu cwrs hunanreoli wedi gwella eu dealltwriaeth o arthritis.⁸

79%

Canran y mynychwyr gwasanaeth hunanreoli sy'n teimlo'n fwy fel y gallant leihau effaith arthritis ar eu bywydau.⁹

87%

Canran y mynychwyr a ddywedodd eu bod yn fwy ymwybodol o ble i gael cymorth ar gyfer eu cyflwr yn dilyn un o'n sesiynau gwybodaeth.¹⁰

71%

Canran a ddywedodd fod defnyddio un o'n cyrsiau hunanreoli wedi helpu i fagu eu hyder wrth siarad am eu cyflwr â ffrindiau, teulu, a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal.¹¹

⁷ 1035 allan o 1125 o ymatebwyr

⁸ Mae 868 allan o 1085 o ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf

⁹ Mae 658 allan o 833 o ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf

¹⁰ Mae 771 allan o 887 o ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf

¹¹ Mae gan 557 allan o 779 o ymatebwyr (71.5%) fwy o hyder o ran siarad â gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal, mae gan 553 allan o 779 o ymatebwyr (71.0%) fwy o hyder o ran siarad â ffrindiau ac aelodau o'r teulu

Stori Kathy:

o dderbyn cymorth i helpu eraill



Mae'n frawychus y ffordd y gall poen gymryd drosodd eich bywyd. Sut y gall gulhau eich byd y tu hwnt i adnabyddiaeth. Ei gywasgu i lawr i bedair wal eich tŷ. Ond am yr amser hiraf, dyna oedd fy realiti. Bywyd a ddiffiniwyd gan fy arthrits a'r poen a achosodd.

Roeddwn i ar gymaint o gyffuriau lleddfu poen bryd hynny... rhai cryf hefyd. Ac er eu bod nhw wedi helpu i wneud fy nyddiau ychydig yn haws, allwn i ddim cael gwared ar y teimlad fy mod i'n bodoli'n unig, yn hytrach na byw. Roeddwn i eisiau mwy allan o fywyd.

Am gyfnod, allwn i ddim dychmygu pethau'n newid. Ond yna fe wnaeth meddyg fy nghysylltu â gweithiwr cyswllt cymunedol a gyflwynodd fi i Maggie yn Arthritis UK. Gwahoddodd Maggie fi i grŵp cymorth Arthritis UK yn Helensburgh yr oedd hi'n ei redeg. Cwrs pum wythnos a ddywedodd y gallai fy helpu i reoli fy symptomau'n well.

Ond roedd poen wedi fy nghadw'n garcharor am gyhyd nes i mi fod yn bryderus. Yn enwedig oherwydd fy mod i wedi tybio y byddwn i'n eistedd o gwmpas am oriau, yn gwrando ar bobl yn siarad am arthrits ac yn dweud pethau roeddwn i eisoes yn eu gwybod. Ond pa mor anghywir oeddwn i? Ymuno â'r grŵp cymorth hwnnw oedd y peth gorau a wnes i.



Yr wythnos gyntaf, dim ond gwrando wnes i. Roeddwn i mor ofnus, petawn i'n siarad, y byddwn i'n byrstio'n ddagrau. Ond yn ystod fy ail gyfarfod, dechreuais siarad. Cefais ddagrau braidd, ond doedd hynny ddim yn bwysig oherwydd gwnaeth pawb arall yr un fath. Hynny yw, roedden ni i gyd yn mynd trwy'r un peth. Ac am y tro cyntaf ers amser maith, roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi cael fy nghlywed.

Yn ystod y pum wythnos gyntaf, dysgodd y grŵp i mi y gallai fy mywyd fod yn llawn, yn actif ac yn ystyrion o hyd. Es i o fod yn rhywun ar yr ymylon am byth i rywun a allai weld bywyd yn ymestyn o'i flaen eto. A gwnes i ffrindiau sy'n para hyd heddiw.

Wedi dweud hynny, er fy mod i'n teimlo'n llai ynysig, roeddwn i'n dal mewn llawer o boen. Dw i'n cofio un diwrnod yn gwrandao ar sgwrs ar iechyd meddwl a sut allwch chi gau eich hun i ffwrdd. Roedd fel petawn i'n gwrandao ar stori amdanaf fy hun! Dyna oedd foment o sylweddoliad. Roeddwn i eisiau bod y fam roeddwn i'n hiraethu am fod eto. I ddangos i'm âyr y gallwch chi oresgyn unrhyw beth.



Dyna oedd foment o sylweddoliad. Roeddwn i eisiau bod y fam roeddwn i'n hiraethu am fod eto. Dangos i'm âyr y gallwch chi oresgyn unrhyw beth.

Ar ôl siarad â fy meddyg, rhoddais y gorau i'm meddyginiaeth poen yn ofalus. Sy'n swnio'n syml, ond mynd i'r grŵp a roddodd yr hyder i mi fynd ati i sgwrsio. Roedd y poen yno o hyd, ond roedd wedi bod yn y cefndir erioed beth bynnag. Yn araf bach, dechreuais deimlo'n well ynof fy hun. Yn fwy fel nain. Roeddwn i eisiau gweld fy ffrindiau eto hefyd, a oedd yn arwydd dda. A sylweddolais fy mod i hefyd yn gallu symud mwy, oherwydd nad oeddwn i mor flinedig.

Yn dilyn y cwrs cychwynnol, dechreuais gymryd rhan mewn sesiynau am osteoarthritis dwylo. Arweiniodd un cyfle at un arall ac wrth i fy hyder gynyddu cefais fy hun yn gwneud pethau yr oeddwn yn meddwl eu bod yn amhosibl ar un adeg. Fel siarad yn gyhoeddus ac yn falch am fy nghyflwr. A chyfeirio pobl eraill at Arthritis UK.

Roeddwn i wedi mynd o'r un oedd yn derbyn cefnogaeth i wirfoddoli i Arthritis UK a helpu eraill oedd yn dilyn llwybr tebyg i'r un roeddwn i wedi bod arno.



Sylweddolais fy mod yn gwneud pethau roeddwn i'n arfer meddwl yr oeddent yn amhosibl. Fel siarad yn gyhoeddus ac yn falch am fy nghyflwr.

Nid fy hyder oedd yr unig beth a dyfodd. Fe wnaeth fy nghariad at symud hefyd. Pan ymunais â'r grŵp gyntaf, roeddwn i mewn cymaint o boen nes i mi gymryd tacsis drwy'r amser. Ond heddiw, rwy'n cerdded i bobman. A thair gwaith yr wythnos rwy'n rhedeg. Ym mis Ebrill, fe wnes i daith gerdded 24 milltir mewn cilt. Ac ym mis Medi rwy'n mynd i wneud y Great North Run!

Dyw e ddim yn hawdd, wrth gwrs. Wedi'r cyfan, mae dal gen i arthritis. Ond yr hyn rydw i wedi'i ddysgu yw nad oes ots os oes rhaid i mi gerdded ychydig. Nid cyflymder sy'n bwysig. Mae'n ymwneud â'r ffaith y gallaf fynd o'r dechrau i'r diwedd. Oherwydd gydag arthritis, mae hynny ar ei ben ei hun yn anhygoel. A dyna rydw i'n ceisio ei ddangos i'r bobl rydw i'n eu cefnogi...bod unrhyw beth yn bosibl!

Heddiw, mae pethau'n edrych yn llawer gwahanol nag yr oeddent ychydig flynyddoedd yn ôl. Yn sicr, bob bore rwy'n codi ac mae'r poen yno. Ond ni fyddaf yn gadael iddo reoli fy mywyd mwyach. Fi sy'n gyfrifol am fy mywyd. Nid fy arthritis.

A dyna pam fy mod yn gwirfoddoli gydag Arthritis UK. Oherwydd drwy ddangos i eraill beth alla i ei gyflawni er gwaethaf fy arthritis, rwyf am roi gobaith i eraill nad yw eu diagnosis yn golygu diwedd eu stori. Dim ond pennod newydd.

Gwasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd

Mae ein Gwasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd yn cefnogi plant a phobl ifanc (dan 25 oed) sy'n byw gydag arthritris a chyflyrau gwynegol cysylltiedig, ochr yn ochr â'u teuluoedd.

Mae'r gwasanaeth yn darparu cefnogaeth un-i-un, cyfleoedd i gysylltu ag eraill, a gwybodaeth ddibynadwy i helpu pobl ifanc a theuluoedd i addasu i ddiagnosis, rheoli bywyd bob dydd, a llywio newidiadau fel symud i ofal oedolion. Ei nod yw lleihau unigedd, magu hyder a chefnogi teuluoedd sydd â heriau gofal iechyd a heriau bywyd, wrth greu cyfleoedd i lunio ymchwil, codi ymwybyddiaeth ac ymgychu dros newid.

Cymorth a gwybodaeth un i un

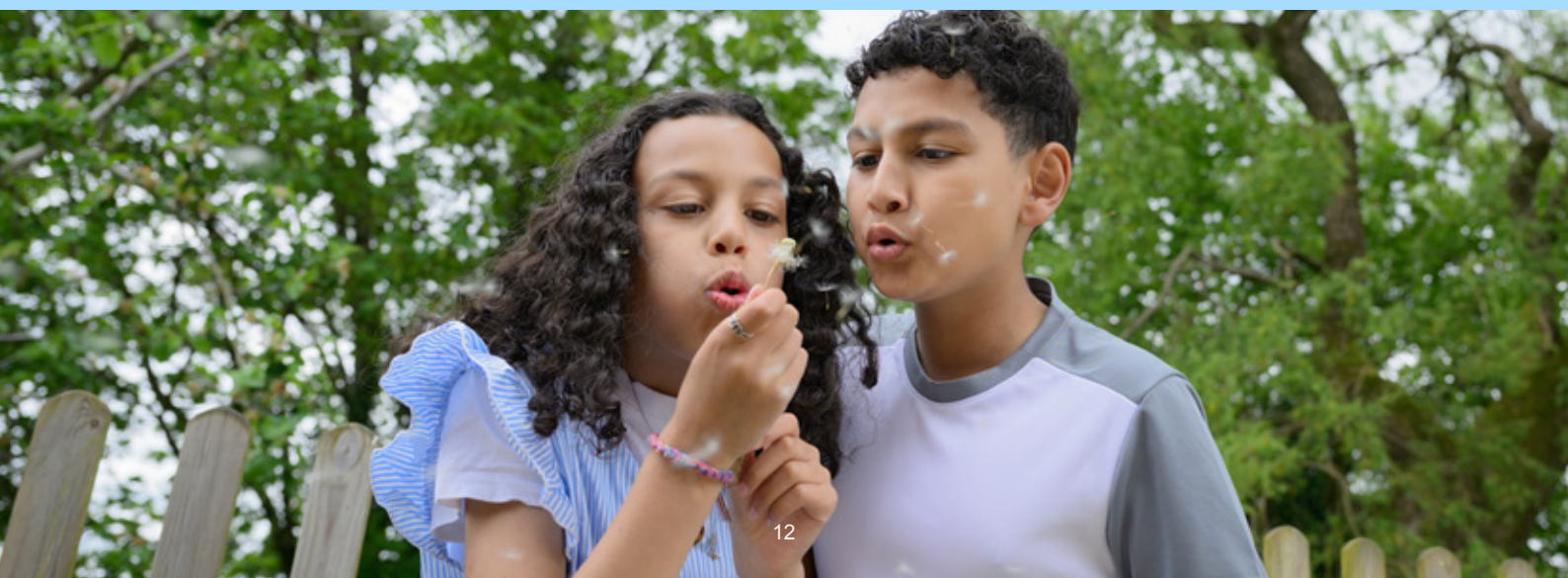
Mae ein staff yn darparu cefnogaeth bersonol i bobl ifanc a rhieni, gan gynnwys cymorth gyda symptomau, lles emosiynol, addysg neu gyflogaeth, a deall llwybrau gofal iechyd. Rydym hefyd yn cynnig adnoddau ymarferol i deuluoedd a lleoliadau addysg.

Digwyddiadau a gweithgareddau

Rydym yn cynnal digwyddiadau wyneb yn wyneb, preswylfeydd, a sesiynau ar-lein sy'n dod â phobl ifanc ynghyd i gwrdd ag eraill sy'n deall eu profiadau. Gyda chefnogaeth gwirfoddolwyr cymheiriaid, mae'r gweithgareddau hyn yn helpu pobl ifanc i fagu hyder, datblygu sgiliau a chreu cysylltiadau.

Cymuned a newid

Rydym yn creu cyfleoedd i bobl ifanc a theuluoedd fod yn rhan o gymuned sy'n 'deall' ac yn sbarduno newid. Mae hyn yn cynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid i rieni, cymunedau ar-lein i oedolion ifanc, cyfleoedd gwirfoddoli, a ffyrdd o godi ymwybyddiaeth a chefnogi eraill.



Llais ieuenctid a theuluoedd

Mae ein Panel Pobl Ifanc a rhwydwaith Your Rheum yn sicrhau bod gan bobl ifanc lais cryf wrth lunio gwasanaethau, ymgyrchoedd ac ymchwil. Mae pobl ifanc a theuluoedd hefyd yn cael eu cefnogi i ymgyrchu dros newid ac i gael eu clywed gan wneuthurwyr penderfyniadau a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.



Mae'n lle anhygoel, croesawgar ac maen nhw'n ceisio eich helpu cymaint â phosibl, ac mae'r holl ddigwyddiadau'n hwyl ac yn ddifyr.

Mynychwr cwrs preswyl, person ifanc
13 oed neu hŷn yn yr Alban, Hydref 2025



Rwyf bob amser yn ddiolchgar o siarad â [gweithiwr Gwasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd], mae hi'n garedig ac yn ofalgar iawn ac mae ei lefel o empathi yn anhygoel. Mae hi'n hawdd iawn mynd ati ac mae ei ffordd gyda'r plant yn hyfryd.

Rhiant plentyn ag arthritid o dan 13 oed,
sesiwn 1-i-1, Awst 2025



3,395

Nifer o weithiau y gwnaethom ddarparu cefnogaeth drwy ein digwyddiadau gwaith a theuluoedd 1-2-1.

120

Nifer y digwyddiadau Gwasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd a gweithgareddau llais ieuenctid a gynhaliwyd.

77%

Canran o'n pobl ifanc sy'n dweud ei bod hi'n bwysig iddyn nhw gwrdd â phobl ifanc eraill sydd ag arthritid wyneb yn wyneb.

95%

Canran o'n mynychwyr ifanc a/ neu eu rhieni fyddai'n argymhell ein gweithgareddau, ein gweithdai a'n digwyddiadau preswyl i eraill.¹²

78%

Mae canran o'n pobl ifanc yn dweud eu bod yn teimlo'n bositif am y dyfodol o fyw gydag arthritid ar ôl mynychu un o'n digwyddiadau neu ein penwythnosau preswyl.¹³

59%

Canran o'n mynychwyr ifanc sy'n teimlo'n fwy hyderus yn bod yn nhw eu hunain ar ôl mynychu un o'n digwyddiadau neu ein penwythnosau preswyl.¹⁴

¹² Yn seiliedig ar 212 allan o 224 o ymatebwyr a roddodd sgôr o 8+ allan o 10 i'n gwasanaethau

¹³ Yn seiliedig ar 83 allan o 107 o ymatebwyr a atebodd 'weithiau' neu 'drwy'r amser'

¹⁴ Yn seiliedig ar 63 allan o 107 o ymatebwyr a atebodd gyda sgôr o 8+ allan o 10



Fe helpodd y digwyddiad hwn i mi ennill cyfeillgarwch ag eraill â chyflyrau tebyg ac i uniaethu â'n gilydd... Mae'n ffordd wych o gwrdd â phobl newydd a threulio eich holl amser yma yn dangos eich creadigrwydd y tu hwnt i'ch terfynau. Weithiau gallaf fod yn unig yn enwedig gyda chyflwr gwynegol fel hwn felly mae'n dda cael pobl i siarad â nhw sy'n deall.

Mynychwr cwrs preswyl, person ifanc 13 oed neu hŷn, Hydref 2025

Stori Lyla:

pobi ar gyfer arthritis

Cafodd Lyla o Ogledd Iwerddon ddiagnosis o arthritis idiopathig ieuencid ar Noswyl Nadolig 2024, pan oedd hi'n 11 oed. Ar y pryd, doedd hi ddim yn gallu symud ei llaw dde, a oedd yn golygu na allai chwarae'r clarinét na chanu'r piano na chymryd rhan mewn addysg gorfforol yn yr ysgol. Doedd hi ddim hyd yn oed yn gallu ysgrifennu.

Cymerodd beth amser i gael ei thriniaeth yn iawn, ond yn y pen draw cafodd rywfaint o symudiad yn ôl ac yn 2026 cymerodd ran yn **Junior Bake Off** Channel 4. Yn dilyn y sioe, penderfynodd Lyla ysgrifennu ei llyfr ryseitiau ei hun gyda'r holl elw yn mynd i Arthritis UK.



Mae'r llyfr ryseitiau yn gyfle i gyfrannu'n ôl at Arthritis UK sydd wedi bod yn gymaint o gefnogaeth i ni.

Mam Lyla, Jenni



Mae'r llyfr yn costio £5 a bydd yr holl elw yn mynd i Arthritis UK oherwydd fy mod i eisiau helpu i ariannu ymchwil a gwneud gwahaniaeth i bobl ifanc sydd ag arthritis. Mae Arthritis UK wedi fy helpu llawer gyda chynghor a chefnogaeth. Rydw i hefyd wedi bod i Glwb Celf ar-lein sy'n llawer o hwyl ac yn gyfle i greu cysylltiad â phobl ifanc eraill sydd ag arthritis.

Lyla



Stori Lucy:

defnyddio profiadau byw i helpu i newid bywydau



Cefais ddiagnosis o arthrits dim ond chwe mis i mewn i'm swydd amser llawn gyntaf ar ôl graddio o'r brifysgol.

Roedd cydbwysu bod yn newydd yn y gwaith gyda'r angen sydyn am addasiadau rhesymol ac apwyntiadau rheolaidd yn gwneud i mi deimlo'n fregus ac yn ddi-gefnogaeth. Doeddwn i ddim yn adnabod unrhyw un arall o'm hoedran â'r cyflwr, a oedd yn ei wneud yn gyfnod ynysig, dryslyd a brawychus. Gan fy mod i'n ifanc ac yn byw gyda chyflwr a welir yn aml fel un sy'n effeithio ar 'bobl hŷn', roeddwn i'n teimlo nad oeddwn i'n cael fy nghymryd o ddifrif, a oedd yn golygu na chefais y gefnogaeth yr oedd ei hangen arnaf i aros yn fy swydd.

Gwnaeth y profiad hwn i mi sylweddoli pa mor bwysig yw codi ymwybyddiaeth am arthrits.

Cysylltais â Gwasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd Arthritis UK ac yna des i'n aelod o'n Panel Pobl Ifanc. Rhoddodd y Panel fynediad i mi at bobl ifanc eraill sy'n mynd trwy'r un heriau, gan fy helpu i adeiladu'r rhwydwaith cymorth yr oedd ei angen arnaf yn daer. Gwnaeth y gwasanaeth i mi deimlo fy mod i'n cael fy ngweld, fy nghlywed a'm dilysu, rhywbeth nad oeddwn i wedi'i deimlo ers fy niagnosis. Trwy'r Panel, darganfyddais faint mae'r Elusen yn ei wneud i bobl ifanc a theuluoedd, a pha mor ddwfn y mae profiad bywyd yn cael ei werthfawrogi.



Fe wnaeth cael fy nghynnwys mewn gwaith go iawn fel ymgyrchoedd, ymchwil, polisi a mwy fy helpu i deimlo'n gryf a fy mod yn cael fy mharchu, ac mae gallu defnyddio fy mhrofiad bywyd i ddylanwadu ar waith ystyrion wedi teimlo'n hynod ddilysol. Fe helpodd i ailadeiladu fy hyder ar ôl profiad diagnosis anodd ac fe'm hatgoffaodd fod **fy llais o bwys**.

Mae'r Panel wedi dangos i mi y gallwn gael gyrfa lle nad yw fy mhrofiad bywyd yn rhwystr ond yn gryfder.

Fe wnaeth gweld sut mae'r Elusen yn rhoi profiad bywyd wrth wraidd popeth fy ysbrydoli i wneud cais am rôl Cydlynnydd Cynnwys. Mae ymuno â'r tîm wedi rhoi'r hyder i mi ailgychwyn fy nhaith yrfa, gan wybod bod gen i'r addasiadau a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnaf. Rwyf nawr yn gallu gweithio'n uniongyrchol gydag unigolion sydd â chyflyrau cyhyrysgerbydol, gan helpu i lunio a chryfhau gwaith yr Elusen tuag at ddyfodol heb arthrits; rhywbeth sy'n teimlo'n ystyrion iawn ac yn gylch cyflawn i mi.

Lucy Gregory,
Cydlynnydd Cynnwys, Arthritis UK

Hyfforddiant a chefnogaeth i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal

Gwyddom fod un o bob saith ymgynghoriad meddyg teulu yn ymwneud â chyflyrau cyhyrsgerbydol (MSK) fel arthritis.¹⁵ Drwy hyfforddi gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal presennol a rhai'r dyfodol, ein nod yw gwella'r driniaeth a'r gofal y mae unigolion sy'n byw gydag arthritis yn eu derbyn.

Mae ein sesiynau hyfforddi wedi'u cynllunio i gynyddu hyder, gwybodaeth a sgiliau ymarferol ym maes gofal cyhyrsgerbydol, gan helpu i sicrhau bod pobl sy'n byw gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol yn derbyn cefnogaeth o ansawdd uchel gan eu timau iechyd a gofal.

Rydym hefyd wedi lansio ein Sesiynau **SKILLS**: cyfres o weminarau wedi'u hariannu'n llawn a gynlluniwyd i helpu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i feithrin eu sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen ar gyfer gyrfa o ddysgu gydol oes. Mae'r sesiynau hyn yn cynnig mewnwelediadau ymarferol a chefnogaeth broffesiynol, gan ganiatáu i weithwyr gofal iechyd proffesiynol ganolbwyntio ar ddarparu'r safon uchaf o ofal. Mae pynciau'r sesiynau hyn yn cael eu llunio gan adborth gan ein cymuned **SKILLS** a chyn-fynychwyr, gan sicrhau bod pob sesiwn yn adlewyrchu'r pynciau mwyaf perthnasol a mwyaf poblogaidd.

Rydym yn cydnabod bod ein gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal yn dod â mewnwelediad gwerthfawr i bob agwedd ar waith yr Elusen. I gefnogi hyn, mae ein **Pwyllgor Arbenigwyr Clinigol a Gofal** ar waith, ac rydym wedi sefydlu **Cymuned Ymgynghorol Broffesiynol** sy'n parhau i dyfu a datblygu.



Sesiwn wirioneddol ddefnyddiol. Roedd popeth yn berthnasol mewn ffordd ymarferol. Mae archwiliadau'n teimlo'n llawer llai brawychus o dan bwysau amser!

Mynychwr sesiwn Sgiliau Craidd a Meddyg Teulu dan hyfforddiant, Lloegr, Tachwedd 2025



Trosolwg defnyddiol o ystod o gyflyrau gydag offer rheoli, archwilio clinigol a diagnosteg perthnasol

Mynychwr Hyfforddiant Meddyg Teulu Cyhyrsgerbydol a Meddyg Teulu dan hyfforddiant, Lloegr, Chwefror 2026

¹⁵ Jordan, K. P. et al (2010) Annual consultation prevalence of regional musculoskeletal problems in primary care: an observational study. BMC Musculoskeletal Disorders, 11, 144



110,000

Nifer o weithiau y cyrchwyd ein hadnoddau ar-lein.

96%

Canran ein mynychwyr a fyddai'n argymhell ein hyfforddiant a'n cefnogaeth i eraill.¹⁶

43%

Y gwelliant cyfartalog yng ngwybodaeth ein mynychwyr am arthritis.¹⁷

1,400+

Nifer y gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol a fynychodd naw sesiwn yn ein Sioe Gofal Sylfaenol fwyaf llwyddiannus hyd yma.

^{16, 17} Yn seiliedig ar 617 o ymatebion i'r arolwg

Sioe Gofal Sylfaenol 2025



6,000

Nifer y gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol a fynychodd y digwyddiad.

500

Nifer y gweithwyr proffesiynol a fu'n ymgysylltu'n uniongyrchol â ni yn ein stondin arddangos.

9

Nifer y sesiynau addysgol a ddarparwyd ar draws meddygfeydd teulu, podiatreg a theatrau Mam a Baban.

1,400

Nifer y mynychwyr a ymunodd â'n sesiynau.

Cynyddodd gwybodaeth a hyder yn sylweddol:

Cododd 'Gwybodus iawn' o

3.78% → 24.05%

Cododd 'Gweddol wybodus' o

35.46% → 56.33%

Galw cryf am ein hadnoddau, gyda llyfrynnau gwybodaeth ymhlith yr eitemau y gofynnir amdanynt fwyaf.

Mae'r momentwm yn parhau: dychwelodd y tîm yn 2026 i gyrraedd a gwella sgiliau hyd yn oed mwy o weithwyr proffesiynol.

Llais y Claf

Mae ein sesiynau Llais y Claf yn rhoi mynediad uniongyrchol i fyfyrwyr meddygol a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol at unigolion sy'n byw gydag arthritis, cyflyrau cyhyrsgerberbydol a phoen cronig. Mae hyn yn helpu myfyrwyr i ddeall sut beth yw byw gyda'r cyflyrau hyn a sut y gall gofal adlewyrchu anghenion gwirioneddol pobl yn well. Ein nod yw helpu i wella gofal gyda ffocws penodol ar ofal cyfannol, pwysigrwydd hunanreoli, a chefnogaeth i unigolion sy'n byw gydag arthritis a phoen cyhyrsgerberbydol.

Mae ein gwirfoddolwyr yn angerddol am wella dealltwriaeth o arthritis ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol presennol a rhai'r dyfodol. Drwy rannu profiadau go iawn, maent yn helpu i feithrin empathi a gyrru canlyniadau gwell i unigolion sydd ag arthritis nawr ac yn y dyfodol.

Mae gwirfoddolwyr Llais y Claf hefyd yn cefnogi rhaglenni gwella gwasanaethau gofal iechyd yn uniongyrchol fel Moderneiddio Llwybrau Cleifion.

Mae ein gwirfoddolwyr gwych yn cyfrannu at y canlynol:

- sesiynau prifysgol ar gyfer myfyrwyr meddygaeth a meddygon teulu dan hyfforddiant
- dylunio gwasanaethau iechyd a rhaglenni gwella ansawdd neu wasanaethau'r GIG
- profi gan ddefnyddwyr gwasanaethau
- mentrau gwybodaeth i gleifion; a
- datblygu cwricwlwm.

Yn ystod y flwyddyn diwethaf:

- Fe wnaethon ni gyflwyno **116** o sesiynau addysg a gwella gwasanaethau Llais y Claf i **1,739** o gyfranogwyr ledled y DU, gyda **92%** o ymatebwyr yr arolwg yn cytuno eu bod yn deall cynnig Arthritis UK ac yn teimlo'n hyderus yn cyfeirio unigolion sydd ag arthritis atom ni.¹⁸
- Fe wnaethon ni recriwtio **15** o wirfoddolwyr Llais y Claf newydd.



Mae'n brofiad dwys cael rhywun sydd ag arthritis yn siarad am ei gyflwr. Mae'n fy helpu i ddeall y clefyd yn well a sut mae'n effeithio ar ansawdd bywyd cleifion fel y gallaf eu helpu i deilwra cynllun triniaeth fel fferylllydd yn y dyfodol. Gwnaeth y siaradwr mor dda wrth gyflwyno Arthritis UK a rhoi gwybod i ni am y pecynnau dysgu sydd ar gael i weithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Cynrychiolydd Llais y Claf, Myfyriwr Fferylliaeth, yr Alban, Chwefror 2026

¹⁸ Yn seiliedig ar 148 o ymatebwyr yr arolwg sy'n cytuno neu'n cytuno'n gryf â'r datganiad

Stori Kylie:

troi dysgu yn arfer gwell



Beth oedd y pwyntiau dysgu allweddol a gawsoch o'r hyfforddiant?

"Mae strwythur y cwrs wedi fy ngalluogi i gael trosolwg cynhwysfawr o gyflyrau y gellir eu priodoli i arthritid neu gyflyrau cysylltiedig eraill. Roedd hyn yn cynnwys canfyddiadau allweddol, cyflwyno symptomau a chliwiau a roddodd fwy o wybodaeth, ymwybyddiaeth a llwybrau gwell i gynorthwyo diagnosis. Roedd y gyfres o offer ac adnoddau asesu dilyn a gyflenwyd ar gyfer pob sesiwn o fudd mawr.

Roedd yr arddangosiadau ymarferol, gan gynnwys asesiadau corfforol a chofnodi hanes, hefyd yn rhan fawr o'r cwrs. Mae dysgu manylion y rhain wedi fy ngalluogi i feithrin mwy o hyder a rhesymeg glir dros ymgymryd â'r sgil, yr wyf yn anelu at ei hymgorffori yn fy ymarfer.

At ei gilydd, roedd y cwrs yn sail wych ar gyfer deall cyflyrau cyhyrsgerberbydol a'r rheolaeth barhaus, yn enwedig o safbwynt anfferyllol."

Sut fyddwch chi'n defnyddio'r dysgu i wella eich ymarfer?

"Atgyfnerthodd y cwrs fod y gofal rydyn ni'n ei ddarparu ar hyn o bryd yn cyd-fynd â'r canllawiau arfer gorau cyfredol fel ymarfer corff, addasu deiet a cholli pwysau. Fodd bynnag, mae lle sylweddol i wella, gan gynnwys annog peidio â defnyddio llawdriniaeth ar gyfer triniaeth gychwynnol mewn cyflyrau penodol a gor-ragnodi a gor-ddibynnu ar broffion, fel delweddu a gwaith gwaed.

Mae defnyddioldeb asesiad corfforol trylwyr a chofnodi hanes yn hanfodol ar gyfer diagnosis a phenderfyniad gwybodus ac yn cyfrannu ymhellach at sefydlu perthynas therapiwtig a llawn ymddiriedaeth. Bydd hyn, ynghyd â llunio iaith gadarnhaol a phositif, yn cael ei hyrwyddo'n gryfach a'i ddefnyddio'n fwy yn fy ymarfer."

Sut fydd hyn o fudd i'ch cleifion?

"Rwyf wedi dysgu nifer o egwyddorion arweiniol yr wyf yn anelu at eu cyflwyno i'm hymarfer ar gyfer cleifion dan fy ngofal, a gobeithio y byddant yn darparu cefnogaeth fwy cadarn a dull symlach:

- I wella diagnosis.
- Llwybrau triniaeth sy'n ystyried ac yn pwysleisio lles corfforol ac emosiynol y claf.
- Codi pwysigrwydd mesurau iechyd ataliol."



Gwnaeth proffesiynoldeb a dyfnder yr wybodaeth a ddangoswyd gan y ddau gyflwynydd argraff wirioneddol arnaf, a oedd yn hynod ddiddorol ac yn eich llenwi â theimlad o optimistiaeth a phositifrwydd.

Kylie Page,
Mynychwr cwrs Ymgynghoriadau Effeithiol,
Chwefror 2026

Gwaith eiriolaeth

Rydym yn ymgyrchu i sicrhau bod arthritis yn cael ei ystyried yn flaenoriaeth genedlaethol. Rydym am i lywodraethau a gwasanaethau iechyd gymryd arthritis o ddifrif, fel y gall pawb gael mynediad at y diagnosis, y driniaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt, lle bynnag y maent yn byw yn y DU.

Galwodd ein hymgyrch **Cut to the Bone** ar Lywodraeth y DU i ailystyried toriadau arfaethedig i system budd-daliadau anabled. Anfonodd bron i 40,000 o'n cymuned negeseuon e-bost at eu Haelod Seneddol (AS), gan ofyn iddynt helpu i atal y toriadau a oedd yn bygwth cael effaith anghymesur ar unigolion sy'n byw gydag arthritis. Roedd ein hymgyrch yn rhan o fudiad ehangach a gyfrannodd at Lywodraeth y DU yn dileu cynlluniau i dorri'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP). Rydym wedi bod yn gweithio'n galed ers hynny i sicrhau bod profiadau unigolion sy'n byw gydag arthritis yn cael eu clywed yn glir ac yn uchel fel rhan o adolygiad y Llywodraeth o PIP, dan arweiniad y Gweinidog Gwaith a Phensiynau Syr Stephen Timms AS. Mae hyn wedi cynnwys cynnull trafodaeth bwrdd crwn, lle cyfarfu'r Gweinidog a'i dîm â phobl sy'n byw gydag arthritis i glywed am eu profiadau o PIP.



47,114

Nifer y camau gweithredu a gymerwyd gan gefnogwyr.

Fe'n gwahoddwyd i roi tystiolaeth lafar i Bwyllgor Gwaith a Phensiynau Tŷ'r Cyffredin fel rhan o'u Hymchwiliad i Oedran y Pontio i Bensiwn y Wladwriaeth, gan gyflwyno'r achos dros pam bod angen i bobl ag arthritis a chyflyrau cyhyrsgerbydol eraill fod wrth wraidd y broses o wneud penderfyniadau ynghylch cyflogaeth, budd-daliadau a phensiynau.

Cyhoeddwyd ein hadroddiad [Wedi Gadael yn Aros, Wedi Gadael Ar Ôl](#)¹⁹, sy'n cyflwyno cipolwg pwerus ar realiti byw gydag arthritis. Gan dynnu ar ganfyddiadau arolwg o 7,928 o unigolion sy'n byw gydag arthritis yn y DU, roedd yr adroddiad yn ymdrin â phrofiadau o ddiagnosis, triniaeth, rheolaeth a chefnogaeth, ynghyd â chyfrifon o gost bersonol ac ariannol byw gydag arthritis.

Fe wnaethon ni hefyd gyhoeddi [Sefyllfa Iechyd Cyhyrsgerbydol 2025](#)²⁰, casgliad o'r ystadegau mwyaf cyfredol ledled y DU ar arthritis a chyflyrau cyhyrsgerbydol eraill.

Lloegr

Ym mis Mawrth 2026, cyhoeddwyd ein briff newydd [Beyond BMI: Removing Harmful Barriers to Joint Replacement Surgery](#)²¹. Mae'r briff yn nodi i ba raddau y mae Byrddau Gofal Integredig yn Lloegr yn defnyddio trothwyon BMI fel ffordd o gyfyngu ar lawdriniaeth amnewid cymalau i ddogn, sy'n groes i ganllawiau NICE a llywodraeth y DU. Cafodd ein briff sylw helaeth yn y cyfryngau cenedlaethol a bydd yn llywio ymdrechion dylanwadol parhaus i fynd i'r afael â rhwystrau i

¹⁹ <https://www.arthritis-uk.org/policy-and-data/health-intelligence/left-waiting-left-behind-the-reality-of-living-with-arthritis/>

²⁰ https://www.arthritis-uk.org/media/flpbvm2m/arthritisuk_state_of_msk_health_report_2025.pdf

²¹ <https://www.arthritis-uk.org/policy-and-data/fair-access-to-treatment/beyond-bmi-removing-harmful-barriers-to-joint-replacement-surgery>

lawdriniaeth amnewid cymalau a sicrhau bod gan unigolion fynediad at wasanaethau rheoli pwysau.

Gogledd Iwerddon

Eleni, cyrhaeddwyd dwy garreg filltir bwysig yng Ngogledd Iwerddon: lansio ein hadroddiad nodedig **From Breaking Point to Recovery: Prioritising Musculoskeletal Healthcare in Northern Ireland**²², a digwyddiadau seneddol llwyddiannus yn galw am weithredu mewn gwasanaethau oedolion a phediatrig. Lansiwyd yr adroddiad mewn digwyddiad yn Oriel Hir Adeiladau Senedd Stormont, gyda thua 100 o fynychwyr a siaradwyr gan gynnwys y Gweinidog Iechyd, Mike Nesbitt. Mae'n tynnu sylw at sefyllfa Gogledd Iwerddon mewn pwynt tyngedfennol, gyda'r rhestrau aros hiraf yn y DU.

Cymru

Rydym wedi parhau i wneud arthritis yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru drwy ein rôl gref yn Rhwydwaith Cyhyrysgerbydol GIG Cymru. Fel yr unig sefydliad trydydd sector sydd wedi'i gynrychioli ar draws y Grŵp Arweinyddiaeth Glinigol ac wyth gweithgor ac is-rwydwaith, fe wnaethom helpu i lunio gwaith polisi a dylunio gwasanaethau allweddol drwy gydol y flwyddyn.

Fe wnaethon ni hefyd ganolbwyntio'n gryf ar amseroedd aros orthopedig, gan rannu data misol gydag Aelodau'r Senedd, codi cwestiynau yn y siambr a sicrhau sylw yn y cyfryngau. Yn gynharach yn y flwyddyn, fe wnaethon ni weithio gyda Llywodraeth Cymru ar gyfathrebiadau i'r cyhoedd ar gyfer unigolion sydd ar restrau aros gofal wedi'i gynllunio, sydd bellach yn cael eu cyhoeddi gan bob bwrdd iechyd.



²² <https://www.arthritis-uk.org/policy-and-data/health-intelligence/prioritising-musculoskeletal-healthcare-in-northern-ireland/>

Yr Alban

Daeth digwyddiad seneddol ym mis Medi 2025 â chlinigwyr o'n Grŵp Cyngori Cyhyrsgerbydol yn yr Alban ynghyd, ochr yn ochr â gwirfoddolwyr a staff, i ymgysylltu ag Aelodau Senedd yr Alban (ASAau) yng Nghaeredin ar y prif faterion sy'n wynebu pobl ag arthrits yn yr Alban. Cryfhaodd y digwyddiad ein cefnogaeth wleidyddol: fe wnaethom recriwtio cefnogaeth ASA newydd ar gyfer ein Grŵp Trawsbleidiol, trefnodd un ASA ymweliad â'n gwasanaethau yn Ne'r Alban, a sicrhawyd cyfarfod â'r Gweinidog Iechyd Cyhoeddus i drafod dull y llywodraeth o ymdrin â chyflyrau hirdymor.

Cydnabuwyd ein heffaith ymhellach drwy gynnig seneddol²³ yn llongyfarch Arthritis UK a'n tîm yn yr Alban am ein cyfraniad at Grŵp Trawsbleidiol Arthritis a Chyhyrsgerbydol Senedd yr Alban yn ystod sesiwn seneddol 2021 i 2026.

Diwrnod Clefydau Rhewmatig Pobl Ifanc y Byd (WORD)²⁴

I gyd-fynd â Diwrnod Clefydau Rhewmatig Pobl Ifanc y Byd, fe wnaethom lansio **Inside Arthritis**, arddangosfa gelf i bobl ifanc yn y Senedd y DU, i daflu goleuni ar brofiadau pobl ifanc o dyfu i fyny â chyflyrau rhewmatig.

Fe wnaethon ni hefyd nodi'r diwrnod yn Stormont yng Ngogledd Iwerddon, gan godi ymwybyddiaeth y gall plant a phobl ifanc gael diagnosis o arthrits, a galw am drawsnewidiad rheoledig rhwng rhewmatoleg pediatreg ac oedolion. Rhannodd pobl ifanc a theuluoedd straeon pwerus am yr heriau maen nhw'n eu hwynebu. Yn dilyn y digwyddiad, fe wnaethon ni drefnu cyfarfod â Thîm Rheoli Iechyd Plant Ymddiriedolaeth Belfast i drafod staffio pediatreg a gwasanaethau pontio, gan sicrhau bod y momentwm yn parhau.



²³ <https://www.parliament.scot/chamber-and-committees/votes-and-motions/S6M-20868>

²⁴ <https://www.linkedin.com/company/worldday/>

Partneriaid Ymchwil

Cynnwys unigolion sydd ag arthritis mewn ymchwil

Drwy gydol 2025/26, fe wnaethom barhau i ymgorffori profiad bywyd wrth wraidd ein hymchwil drwy gynnwys ein Partneriaid Ymchwil mewn penderfyniadau ariannu, a chefnogi timau ymchwil i gynnwys profiad bywyd yn eu prosiectau. Gyda'n gilydd, fe wnaethom gofnodi 151 o adolygiadau Partner Ymchwil, gan ein helpu i benderfynu ar ba brosiectau ymchwil i'w hariannu, a darparu mewnwelediad sy'n cryfhau ansawdd yr ymchwil ac yn cefnogi'r timau ymchwil yn eu gwaith.



93%

Canran y Partneriaid Ymchwil sy'n credu eu bod yn gwneud gwahaniaeth ystyrlon i waith Arthritis UK (cynnydd o 13% ar 2024/25).



Mae wedi rhoi hyder, gwybodaeth a sgiliau i mi, a ffocws arall ar wahân i'm gwaith.

Partner Ymchwil



Gallaf weld yn glir bod fy marn yn cael ei gwerthfawrogi'n fawr.

Partner Ymchwil



Fe wnaeth clywed gwahanol safbwyntiau fy helpu i ailystyried ac addasu rhannau o'r astudiaeth.

Partner Ymchwil



Mae cleifion yn dod â safbwyntiau ffres ac yn aml yn ysbrydoli hyder wrth fynd ar drywydd cwestiynau ymchwil allweddol.

Partner Ymchwil

Ymchwil



Adroddiad Effaith Biomecaneg

Fe wnaethon ni ddathlu cyflawniadau ein **Canolfan Biomecaneg a Biobeirianneg** yng Nghaerdydd gyda lansiad eu **Hadroddiad Effaith**²⁵. Un o nodau ein Canolfannau yw defnyddio eu cysylltiad ag Arthritis UK i ddenu cyllid ychwanegol i feysydd hollbwysig o angen heb ei ddiwallu mewn ymchwil arthritis, ac mae canolfan Caerdydd wedi cyflawni'r uchelgais honno. Mae eu llwyddiant yn golygu bod ein Canolfan yng Nghaerdydd bellach yn gartref i'r unig labordy fflworosgopeg yn y wlad sydd â gallu pelydr-X 3D deinamig, un o ychydig yn unig ledled y byd. Mae'r cyfuniad unigryw hwn o dechnolegau yn caniatáu i ymchwilwyr arsylwi strwythurau y tu mewn i'r corff (fel cymalau) yn symud mewn amser go iawn fel ffilm, ychydig fel cael golwg pelydr-X. Yn y Ganolfan, mae'r Athro Cathy Holt a'i thîm yn defnyddio'r offer uwch hwn i ddyfnhau ein dealltwriaeth o symudiad ac adferiad cymalau mewn ffyrdd nad oeddent yn bosibl o'r blaen.



Adroddiad Effaith Canolfannau Pobl Ifanc

Fe wnaethon ni hefyd ddathlu cyflawniad anhygoel ein **Canolfan ar gyfer Rheumatoleg Pobl Ifanc** (Centre for Adolescent Rheumatology), y ganolfan gyntaf o'i math sy'n ymroddedig i hyrwyddo dealltwriaeth o arthritis mewn plant a phobl ifanc. Ym mis Ebrill, fe wnaethon ni lansio eu **Hadroddiad Effaith**²⁶, gan arddangos datblygiadau mawr – o ddatgelu sut mae rhyw biolegol yn dylanwadu ar ddatblygiad cyflyrau arthritis, i yrru cynnydd wrth ddod o hyd i driniaethau newydd ar gyfer JIA, a llunio'r llwybrau gofal cyntaf sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi pobl ifanc wrth iddynt drosglwyddo i wasanaethau oedolion.

Mae'r Ganolfan yn parhau i gael ei chydabod yn fyd-eang am ymchwil sydd â'r potensial i drawsnewid bywydau ifanc. Enghraifft amlwg yw astudiaeth **APPLE**²⁷, y fwyaf o'i math sy'n ymchwilio i glefyd cardiofasgwlaidd - prif achos marwolaeth mewn pobl ifanc â lwpws erythematosus systemig ieuencid (JSLE). Mae Cymrawd Arthritis UK, Dr George Robinson, wedi helpu i arwain yr astudiaeth

²⁵ <https://www.arthritis-uk.org/our-research/our-research-impact/our-research-centres/biomechanics-and-bioengineering-research-centre/biomechanics-and-bioengineering-research-centre-impact-report/>

²⁶ https://www.arthritis-uk.org/media/gh1mtlds/va_adolescent-impact-report_final_spreads.pdf

²⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37786302/>

mewn cydweithrediad â chydweithwyr yn y DU a'r Unol Daleithiau. Gyda'i gilydd, nododd y tîm lofnod biolegol a all ragweld pa bobl ifanc â JSLE sydd fwyaf mewn perygl o atherosclerosis - achos sylfaenol o glefyd cardiofasgwlaidd lle mae braster a llid yn cronni yn y rhydweliâu. Gallai'r darganfyddiad hwn alluogi cefnogaeth gynharach, wedi'i thargedu'n fwy i'r rhai sydd â'r lefel risg uchaf. Amlygwyd ei harwyddocâd pan gafodd ei henwi'n un o'r deuddeg astudiaeth bwysicaf o'r flwyddyn gan gyfnodolyn Americanaidd mawreddog²⁸.



Darganfuwyd y canfyddiadau hyn diolch i fiofanc y Ganolfan. Mae'n ganolog i'r holl ymchwil hon. Heb y samplau hyn, ni allwn wneud yr ymchwil. Mae'r biofanc yn gartref i fwy na degawd o samplau biolegol gan gleifion JSLE amrywiol o ran rhywedd ac ethnigrwydd ac unigolion iach, gyda data clinigol cyfatebol, gan ei wneud yn adnodd gwerthfawr iawn i ymchwilio i'r cwestiynau hyn yn gadarn ac yn hydredol.

Dr George Robinson



Ymchwil arloesol

Bron i 20 mlynedd ar ôl ein buddsoddiad o £2 filiwn yn astudiaeth **arcoGEN** ym Mhrifysgol Newcastle, mae'r rhaglen yn parhau i gyflawni darganfyddiadau blaenllaw yn y byd. Ym mis Ebrill 2025, mewn cydweithrediad â nifer o bartneriaid rhyngwladol, cyhoeddodd y tîm yr astudiaeth fwyaf erioed o gysylltiadau genetig osteoarthritis yn y cyfnodolyn *Nature*²⁹, gan gysylltu data gan bron i ddwy filiwn o bobl. Datgelodd eu canfyddiadau fwy na 700 o gysylltiadau genetig newydd ag osteoarthritis, gyda thua un o bob deg yn cynnwys genynnau sy'n creu proteinau y gellir eu targedu eisoes gyda meddyginiaethau sydd wedi'u cymeradwyo ar gyfer cyflyrau eraill. Mae hyn yn creu cyfle pwerus i gyflymu'r chwiliad am driniaethau effeithiol ar gyfer osteoarthritis. Mae ein hymchwilyr bellach yn ymchwilio i a ellid aildddefnyddio rhai o'r cyffuriau hyn i helpu unigolion sy'n byw gydag osteoarthritis.



Mae gennym adroddiadau effaith ymchwil unigol gan lawer o'n Canolfannau Ymchwil ar gael: <https://www.arthritis-uk.org/our-research/our-research-impact/our-research-centres/>

²⁸ <https://acrjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/acr.25549>

²⁹ <https://www.nature.com/articles/s41586-025-08771-z>

Ym mis Gorffennaf, datgelodd ein prosiect **MAPJAG**, a gyd-ariannwyd gyda chyllidwyr llywodraeth ac elusennau eraill³⁰, ac astudiaeth gyntaf o'i math ar gyfer plant ag arthritid, dargedau clefyd newydd posibl (ffactorau biolegol allweddol sy'n gysylltiedig â'r clefyd) ³¹. Mae wedi ein galluogi i ddeall am y tro cyntaf beth sy'n digwydd yng nghymalau plant ag arthritid idiopathig ieuencid (JIA). Gallai'r canlyniadau helpu ymchwilwyr i ddeall pam bod rhai meddyginiaethau'n gweithio'n well i rai nag eraill.



Mae'r astudiaeth hon yn cynrychioli newid sylweddol yn ein gwaith gyda phlant a phobl ifanc sy'n byw gydag arthritid. Yn hytrach na gorfod dibynnu ar brofion gwaed nad ydynt yn aml yn dweud wrthym yn gywir beth sy'n digwydd yn y cymal, gallwn nawr ddadansoddi leinin y cymal yn uniongyrchol, ar draws gwahanol fathau o arthritid plentynod a gwahanol oedrannau.

Roedd samplau o blant sydd ag arthritid yn edrych yn wahanol i samplau oedolion, gyda chyfansoddiad gwahanol o gelloedd imiwnedd, pibellau gwaed a chelloedd meinwe gyswllt gwahanol. Mae hyn yn awgrymu y gallai fod angen i driniaethau amrywio yn dibynnu ar oedran ac yn dangos pam na allwn ymestyn astudiaethau o astudiaethau oedolion i ddeall arthritid mewn plant.

Yr Athro Lucy Wedderburn, a helpodd i arwain yr astudiaeth



Mae'r ymchwil hefyd yn dwyn ynghyd arbenigedd o ddwy o'n Canolfannau Rhagoriaeth, sef **Research into Inflammatory Arthritis Centre (RACE) Arthritis UK**, a'n **Centre for Adolescent Rheumatology**. Mae'n nodi cam pwysig ar y daith i'n consortiwm ymchwil newydd **ARCADIA**, sy'n gobeithio gwrthio'r ymchwil hon ymhellach ymlaen.

Dylanwad ar bolisi

Mae ein hastudiaeth **Voices of Vasculitis** yn dylanwadu ar bolisi'r llywodraeth a chanllawiau arfer gorau. Nod yr astudiaeth oedd creu sylfaen dystiolaeth gadarn ar gyfer sut i sefydlu a darparu gwasanaethau i unigolion â vasculitis, i ddeall sut olwg sydd ar ofal da, ac i nodi unrhyw rwystrau rhag gofal da. Mae ei chanfyddiadau wedi dod yn rhan o argymhellion Cymdeithas Rheumatoleg Prydain 2025, lle caiff ei dyfynnu fel 'y dystiolaeth fwyaf cadarn ar y pwnc hwn hyd yma', ac maent hefyd yn rhan o **gynllun Gweithredu Clefydau Prin Llywodraeth** yr Alban³², a gyhoeddwyd ddechrau 2026, gan helpu i gryfhau dylunio gwasanaethau i unigolion sy'n byw gyda vasculitis.

³⁰ Cyngor Ymchwil Feddygol (MRC), Sefydliad Cenedlaethol Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR), Elusen Ysbyty Great Ormond Street ac eraill, a chyflwynir drwy'r Sefydliad Cenedlaethol Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR) a Chanolfan Ymchwil Fiofeddygol Birmingham (BRC)

³¹ <https://www.arthritis-uk.org/news/2025/july/first-of-its-kind-study-for-children-with-arthritis-reveals-possible-new-disease-targets/>

³² <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/progress-report/2026/02/rare-disease-action-plan-scotland-progress-report-2026/documents/rare-disease-action-plan-scotland-progress-report-february-2026/rare-disease-action-plan-scotland-progress-report-february-2026/govscot%3Adocument/rare-disease-action-plan-scotland-progress-report-february-2026.pdf>



Mae ein carfan gyntaf o ymchwilyr o'n partneriaeth â **Chronfa Oliver Bird** Nuffield Foundation wedi rhoi mewnwelediadau gwerthfawr iawn³³ i lunwyr polisi ynghylch y cysylltiad rhwng amddifadedd economaidd a gofal anghyfartal yn y DU. Dangoson nhw sut y gellir dod â chofnodion gofal iechyd sydd wedi'u datgysylltu ar hyn o bryd, fel ein cofnodion meddygon teulu, ysbytai a gweithwyr gofal, at ei gilydd gan ddefnyddio technoleg newydd, a sut y gallai hyn ysgogi gwelliannau mewn gofal i unigolion a helpu i gynllunio ein gwasanaethau iechyd a gofal rhanbarthol yn well.

Arloesedd deilliadol

Cyfrannodd ein cyllid ymchwil at lansio cwmni deilliadol newydd yn 2025, **Refleks**, a sefydlwyd gan yr Athro Francesco Dell'Accio a Dr. Suzanne Eldridge ym Mhrifysgol Queen Mary yn Llundain (QMUL). Mae'n arbenigo mewn meddygaeth arloesol sy'n cynnwys adfywio meinweoedd yn y cymal, fel cartilag.

Ar hyn o bryd nid oes unrhyw feddyginiaethau ar gael i drin achosion osteoarthritis. Mae rhai triniaethau fel microdoriad neu fewnblaniad chondrocytau awtologaidd a all helpu i atgyweirio cartilag, ond nid ydynt yn addas i'r rhan fwyaf o bobl, ac maent yn gymhleth i'w cyflawni. **Ond diolch i'n cyllid, darganfu tîm Refleks y gall moleciwl yn y corff o'r enw 'Agrin' yrru atgyweirio cartilag, yn ogystal ag adfer swyddogaeth y cymalau a darparu gostyngiad hirhoedlog mewn poen.**

Efallai mai'r peth mwyaf cyffrous yw bod gan Agrin y potensial i gael ei gynhyrchu'n hawdd. Darparodd Arthritis UK gyllid ymchwil hanfodol a gyfrannodd at ddatblygiad yr eiddo deallusol a arweiniodd at lansio **Refleks** ac mae'n parhau i ariannu'r tîm ymchwil yn QMUL wrth iddynt symud ymlaen tuag at dreialon clinigol cynnar.

³³ <https://www.arthritis-uk.org/our-research/research-we-fund/research-highlight-of-the-year/researching-how-socioeconomic-inequalities-can-impact-musculoskeletal-pain-and-primary-care/?v=8z2WiaC8V24>

**Diolch i bawb sydd wedi gwneud
yr adroddiad hwn yn bosibl.**

**Os oes angen cefnogaeth arnoch,
cysylltwch â'r Llinell Gymorth ar**

0800 5200 520, anfonwch
neges e-bost i

helpline@arthritis-uk.org
neu ewch i'r gymuned ar-lein.

Arthritis UK

Third Floor
120 Aldersgate Street
London EC1A 4JQ

t 0300 790 0400

e enquiries@arthritis-uk.org

arthritis-uk.org

**Chwiliwch am 'Arthritis UK' ar Facebook,
Instagram, TikTok ac YouTube**

