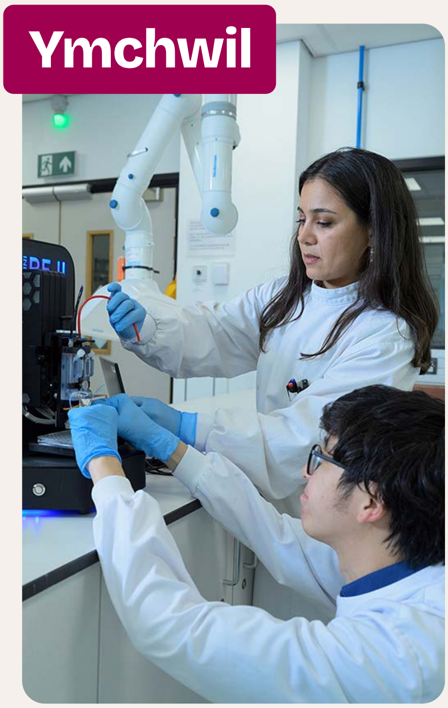
Manifffesto 2026

Dim Un Bywyd Ar Stop

Galwad am weithredu yn y Senedd nesaf:

Gwella iechyd cyhyrysgerbydol y genedl, trawsnewid y gwasanaethau a lleihau effaith arthritis yng Nghymru.

Arthritis UK Cymru



Ynglŷn ag Arthritis UK

Arthritis UK (Versus Arthritis gynt) yw'r elusen arthritis flaenllaw, sy'n newid bywydau trwy ymchwil, ymgyrchu a chymorth.

Mae 991,000 o oedolion, pobl ifanc a phlant yng Nghymru yn byw gyda chyflwr cyhyrysgerbydol (MSK) fel arthritis.[1] Dyna un o bob tri o bobl sy'n byw gyda'r poen, y blinder, yr anabledd, a'r straen meddyliol ac ariannol y gall y cyflyrau hyn eu hachosi. Arthritis yw un o'r cyflyrau cyhyrysgerbydol mwyaf cyffredin a mwyaf effeithiol - gan effeithio ar y gallu i weithio, astudio, gofalu am deulu, symud yn rhydd o boen, a byw'n annibynnol. Ac eto, er gwaethaf nifer yr unigolion sy'n cael eu heffeithio, mae arthritis yn cael ei gamddeall o hyd ac mae rhy ychydig yn cael ei wneud.

Yma yn Arthritis UK, rydym yn buddsoddi mewn ymchwil i driniaethau gwell sy'n newid bywydau, yn ymgyrchu ar faterion sy'n effeithio ar unigolion sydd ag arthritis, yn cynnig hyfforddiant i weithwyr gofal iechyd proffesiynol, ac yn cefnogi pobl trwy'r heriau dyddiol a achosir gan fywyd gydag arthritis.

Mae ein gwasanaethau cefnogi yn cynnwys Llinell Gymorth ddi-dâl, cymuned ar-lein, grwpiau cymorth lleol, gwybodaeth iechyd arbenigol ac adnoddau ar-lein ar gyfer cyflyrau arthritis, gan gwmpasu pethau fel triniaethau, ymarfer corff a hunanreolaeth. Mae croeso i chi gyfeirio unigolion sydd ag arthritis atom ni ar: **0800 5200 520**.

Am ragor o wybodaeth am ein gwasanaethau, ewch i arthritis-uk.org
Am wasanaethau yng Nghymru, ewch i arthritis-uk.org/in-your-area/wales

Rhagair

991,000 o resymau dros wneud cyflyrau arthritis a chyhyrysgerbydol (MSK) yn flaenoriaeth genedlaethol.

Mae cannoedd o filoedd o bobl ledled Cymru yn deffro i boen arthritis bob dydd. Mae cymaint yn dweud wrthym eu bod yn teimlo bod bywyd ar stop wrth iddynt ymdopi â'r heriau o fyw gydag arthritis.

Gall cyflyrau fel osteoarthritis ac arthritis gwynegol effeithio ar bob agwedd ar fywyd, gan gyfyngu ar allu person i weithio, dysgu, cymdeithasu a byw bywyd i'r eithaf. Mae'r effaith honno'n ymestyn allan, gan effeithio ar deuluoedd, rhoi straen ar ein GIG, ac arafu ein heconomi.

Gyda 991,000 o bobl yn byw gyda chyflyrau cyhyrysgerbydol fel arthritis yng Nghymru[1], nid yw'n syndod eu bod ymhlith yr achosion mwyaf o boen hirdymor, anabledd a cholli diwrnodau gwaith.

Y newyddion da yw y gellir lleihau effaith arthritis. Gall ataliaeth, diagnosis cynnar, ymyriadau cynnar rhagweithiol, hunanreolaeth â chymorth, a mynediad prydlon at gymorth, gwybodaeth a thriniaeth drawsnewid ansawdd bywyd.

Mae'r maniffesto hwn yn alwad i weithredu i wneud arthritis yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus genedlaethol yn ôl ei effaith – i drawsnewid y ffordd y caiff arthritis ei reoli yng Nghymru, i wella iechyd cyhyrysgerbydol y genedl, ac i leihau straen arthritis ar y GIG a'n heconomi.

Helpodd ein galwadau Maniffesto 2021 i greu newid cadarnhaol. Yng Nghymru, sefydlwyd rôl Arweinydd Clinigol MSK Cenedlaethol am y tro cyntaf, a arweiniodd at ddatblygu Rhwydwaith Cyhyrysgerbydol Clinigol Strategol Cenedlaethol a strategaeth Cymru gyfan ar gyfer cyflyrau cyhyrysgerbydol. Mae angen cynnal a datblygu'r elfennau cychwynnol pwysig hyn yn y Seithfed Senedd i drawsnewid ein dull o ymdrin ag arthritis wrth symud ymlaen.

Mae ein maniffesto yn galw am y canlynol:

- **Gweithrediad brys i leihau amseroedd aros hir iawn ar gyfer llawdriniaeth orthopedig sy'n dinistrio degau o filoedd o fywydau ledled Cymru.**
- **Arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol i fod yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus genedlaethol fel y mae eu heffaith yn ei haeddu.**
- **Cymorth gwell i bobl ifanc sy'n byw gydag arthritis.**
- **Yr ymgeiswyr etholedig i fod yn hyrwyddwr yn y Senedd dros unigolion sydd ag arthritis.**

Mae arthritis yn effeithio ar ormod o fywydau, yn rhy eithafol yng Nghymru, i beidio â bod yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus genedlaethol. Drwy gydweithio, gallwn leihau effaith arthritis a sicrhau nad oes unrhyw fywyd ar stop oherwydd arthritis yn y dyfodol.

Mary Cowern,
Pennaeth y Genedl, Arthritis UK Cymru

Deborah Alsina MBE,
Prif Weithredwr, Arthritis UK

Arthritis UK Cymru Maniffesto 2026

Credwn fod newid go iawn yn digwydd drwy gydweithio.

Rhaid i arweinwyr gwleidyddol ac arweinwyr systemau weithio mewn partneriaeth â'r trydydd sector ac unigolion sy'n byw gydag arthritis i fynd i'r afael â'r argyfwng iechyd cyhoeddus hwn.

Ein galwadau

Mae ein maniffesto yn nodi camau gweithredu ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru.

Drwy weithredu'r galwadau hyn, gallwn leihau effaith arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol ar unigolion, systemau iechyd a gofal, a'r economi ehangach, gan gefnogi pobl i reoli eu symptomau, cynnal annibyniaeth a gwella ansawdd bywyd nawr ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Galwad 1

Tudalen 5

Cymryd camau pendant i leihau amseroedd aros orthopedig a chlirio'r ciwiau.

Galwad 2

Tudalen 7

Gwneud arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus er mwyn gwella iechyd cyhyrysgerbydol yng Nghymru.

Galwad 3

Tudalen 9

Datblygu cefnogaeth gwell i blant a phobl ifanc sy'n byw gydag arthritis.

Ein cais i chi

Tudalen 12

Os cewch eich ethol, i fod yn hyrwyddwr yn y Senedd dros unigolion sydd ag arthritis

Galwad 1

Cymryd camau pendant i leihau amseroedd aros orthopedig a chlirio'r ciwiau.

Mae amseroedd aros am wasanaethau orthopedig yn parhau i fod yn llawer rhy hir ledled Cymru. Mae cymaint o fywydau ar stop wrth i filoedd o bobl aros dros 18 mis[2] mewn poen difrifol, sy'n gwaethygu er mwyn cael triniaeth.

Mae llawer o bobl yn colli eu symudedd, eu hannibyniaeth a'u gallu i weithio wrth iddynt aros am lawdriniaeth. Yn aml, mae iechyd corfforol a meddyliol yn cael eu heffeithio sylweddol wrth i unigolion aros.

Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru yn y Seithfed Senedd i fanteisio ar y cyfleoedd a roddir gan gabinet estynedig i greu **rôl newydd Gweinidog Mynediad at Ofal Iechyd** er mwyn rhoi torri amseroedd aros y GIG wrth wraidd agenda'r llywodraeth.

Byddai'r rôl yn hyrwyddo ein galwadau i:

- Ddatblygu cynlluniau gweithredu capasiti rhanbarthol a chenedlaethol i sicrhau bod y ddarpariaeth yn bodloni'r galw trwy ganolfannau llawfeddygol.
- Weithredu targedau amseroedd aros newydd uchelgeisiol.
- Adeiladu ar waith y National Clinical Strategy for Orthopaedic Surgery (NCSOS) a gwaith Rhwydweithiau Gweithredu Orthopedig a Chlinigol Cymru i ddatblygu gwasanaethau orthopedig dewisol gwydn, cyson ac o ansawdd uchel ledled Cymru.

Mae amseroedd aros a rhestrau gwasanaethau orthopedig yng Nghymru ymhlith yr uchaf o holl wasanaethau'r GIG.[2]

Stori Tina

"Mae'n cymryd cymaint o amser i wneud unrhyw gynnydd. Yn y cyfamser, mae pethau'n mynd yn waeth ac yn waeth."

Cefais fy rhoi ar restr aros yn 2022, ond ni chefais fy llawdriniaeth gyntaf i gael fy ysgwydd newydd tan fis Hydref 2024 a'r ail tan fis Awst 2025. Rwy'n dal i aros am lawdriniaeth ar fy arddwrn dde. Mae fy arddwrn arall yn dechrau newid, felly rwy'n aros am apwyntiad i edrych arno, ac rwyf hefyd yn aros i gael fy atgyfeirio at arbenigwr ffêr.

Rwy'n deall bod llawer o bobl yn aros, ond mae'n cymryd cymaint o amser i weld cynnydd. Yn y cyfamser, mae pethau'n mynd yn waeth ac yn waeth. Mae'n rhaid i'm gŵr sicrhau bod popeth yn barod i mi cyn iddo fynd i'r gwaith: tynnu pethau allan o'r cwpwrdd, rhoi'r bag te yn y gwpan. Dydy e byth yn cwyno, ond nid dyna beth dwi eisiau.

Tina, 54, Glan-y-fferi

Camau gweithredu polisi Galwad 1

Cymryd camau pendant i leihau amseroedd aros orthopedig a chlirio'r ciwiau.

Gyda miloedd o bobl yn colli eu symudedd, eu hannibyniaeth a'u gallu i weithio wrth iddynt aros am lawdriniaeth orthopedig, mae angen i glirio'r ciwiau fod yn flaenoriaeth genedlaethol.

Penodi Gweinidog Mynediad at Ofal Iechyd.

I fanteisio ar y cyfle o gabinet estynedig (17 aelod o fis Mai 2026) i sefydlu rôl weinidogol bwrpasol gyda mandad a chyfrifoldeb clir i ostwng amseroedd aros i lefelau cyn y pandemig o fewn tymor Senedd (erbyn 2030). Ochr yn ochr â thrawsnewid gofal arthritis a chyhyrysgerbydol, byddai hyn yn gwella mynediad a chanlyniadau i unigolion sydd â chyflyrau hirdymor eraill.

Trawsnewid darpariaeth orthopedig trwy ganolfannau llawfeddygol.

Datblygu cynlluniau gweithredu capasiti rhanbarthol a chenedlaethol i nodi gofynion y gweithlu a'r cyfleusterau i ddiwallu'r galw presennol a'r galw a ragwelir trwy rwydwaith estynedig o ganolfannau llawfeddygol lleol a rhanbarthol.

Datblygu targedau amseroedd aros newydd uchelgeisiol a gwella data amseroedd aros.

- Ymrwymo i glirio arosiadau blwyddyn o fewn 18 mis i'r etholiad ac i ddychwelyd i lefelau cyn y pandemig erbyn 2030. Archwilio pob llwybr i glirio'r ciwiau a lleihau arosiadau cyn gynted â phosibl, gan gynnwys gweithio trawsffiniol a mwy o weithio rhanbarthol.
- Dechrau'r cloc amseroedd aros 'Atgyfeiriad i Driniaeth' (Referral to Treatment, RTT) o atgyfeiriad gan feddyg teulu yn hytrach na'r man cychwyn cyfredol ar atgyfeiriad o'r gwasanaeth brysbennu (Gwasanaeth Asesu a Thrin Cyhyrysgerbydol Clinigol (CMATS)) a darparu gwybodaeth fanylach am amseroedd aros i gleifion, gan gynnwys data is-arbenigeddau.

Datblygu canllawiau cenedlaethol ar gyfer mynediad at lawdriniaeth.

Er mwyn sicrhau optimeiddio iechyd cynnar yn ystod y cyfnod cyn-lawfeddygol/cyn-adsefydlu a chefnogaeth 'aros yn dda' ('waiting well'), ac osgoi rhwystrau anghyson a heb dystiolaeth i lawdriniaeth megis polisïau trothwy Mynegai Màs y Corff (BMI).

> **"Mae cleifion sy'n aros am lawdriniaeth orthopedig yn aml mewn poen difrifol, mae eu symudedd a'u hannibyniaeth wedi lleihau neu wedi'u colli , ac yn aml nid oes modd iddynt ofalu am bobl eraill. Rhaid lleihau'r ciwiau a'r amseroedd aros am driniaeth orthopedig."**
>
> **Fergal Monsell, Llywydd, British Orthopaedic Association**

Galwad 2

Gwneud arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK) yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus er mwyn gwella iechyd cyhyrysgerbydol yng Nghymru.

Mae cyflyrau cyhyrysgerbydol yn effeithio ar 991,000 o bobl yng Nghymru[1] ac maent ymhlith yr achosion mwyaf o boen parhaus, anabledd a cholli diwrnodau gwaith.[3] Gyda chymdeithas sy'n heneiddio, mae'r effaith hon yn debygol o gynyddu.

Fel cenedl, ni allwn fforddio oedi cyn mynd i'r afael ag arthritis. Mae angen ffocws newydd ar ataliaeth er mwyn lleihau baich arthritis ar genedlaethau'r dyfodol. Mae angen i ni hefyd sicrhau bod y ffordd y caiff arthritis ei reoli wedi'i optimeiddio i ddarparu gwasanaethau iechyd effeithlon a chyfannol sy'n gweithio mewn partneriaeth ag unigolion sy'n byw gydag arthritis.

Gall diagnosis cynnar, ymyriadau cynnar rhagweithiol, gwybodaeth a chymorth i hunanreoli a mynediad prydlon at driniaeth leihau effaith arthritis a gwneud gwahaniaeth enfawr i ansawdd bywyd, gan wneud y mwyaf o annibyniaeth unigolion, eu gallu i weithio a byw bywyd i'r eithaf.

Gallai rolau a chyrff polisi newydd sy'n canolbwyntio ar y system gyhyrysgerbydol o fewn GIG Cymru, fel rôl Arweinydd Clinigol Cyhyrysgerbydol Cenedlaethol newydd a Rhwydwaith Cyhyrysgerbydol Cenedlaethol, ddarparu cyfle digynsail i drawsnewid iechyd a gofal arthritis a chyhyrysgerbydol yng Nghymru. Mae angen i'r Seithfed Senedd sicrhau bod y cyfleoedd hyn yn cael eu cynnal a'u cefnogi i sicrhau newid gwirioneddol yn y ffordd y darperir gwasanaethau ac ym mywydau pobl.

Mae unigolion sydd ag arthritis 20% yn llai tebygol o fod mewn gwaith na rhywun heb arthritis.[4,5]

Stori Heather

"Rydw i wedi bod mewn poen bob dydd o fy mywyd ers i mi fod yn 2 oed."

Mae pobl yn tanamcangyfrif arthritis. Rydw i wedi bod mewn poen bob dydd o fy mywyd ers i mi fod yn 2 oed. Rydw i wedi teimlo fy esgyrn yn malu ar ei gilydd, gan deimlo fel pe bai cerrig yn fy nghymalau. Mae fel petawn i'n boddi mewn triagl wrth geisio parhau a gwneud pethau arferol - y pethau dyddiol nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn meddwl amdanyn nhw, ond sy'n teimlo'n amhosibl pan fydd gennych chi arthritis.

Yng Nghymru, mae'n teimlo fel un eithaf neu'r llall: weithiau mae cefnogaeth a gwybodaeth yn dda iawn, ond yn aml nid yw yno o gwbl. Ddylwn i ddim gorfod chwilio am bethau ar Google ar ôl gweld fy meddyg! Byddai'n helpu cael rhywun sy'n gofalu am eich holl iechyd ac yn rhoi gwybod i chi pa gymorth sydd ar gael.

Heather, 28, Y Trallwng

Camau gweithredu polisi Galwad 2

Gwneud arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus er mwyn gwella iechyd cyhyrysgerbydol yng Nghymru.

Mae cyflyrau cyhyrysgerbydol ymhlith yr achosion mwyaf o boen ac anabledd parhaus[1], ac mae hyn yn debygol o waethygu gyda phoblogaeth sy'n heneiddio. Mae'n bryd i iechyd cyhyrysgerbydol ddod yn flaenoriaeth polisi cenedlaethol fel y mae ei effaith yn mynnu.

Diogelu a chefnogi'r Rhwydwaith Clinigol Strategol Cyhyrysgerbydol Cenedlaethol i weithredu'r Fframwaith/Strategaeth Cyhyrysgerbydol Genedlaethol:

- Sicrhau bod arweinyddiaeth glinigol gyhyrysgerbydol genedlaethol briodol yn parhau ar waith.
- Datblygu llwybrau gofal a manylebau gwasanaeth ledled Cymru yn ogystal â strategaeth ataliaeth i wella'r canlynol:
  - Diagnosis cynnar ac ymyrraeth ragweithiol gynnar i gynorthwyo hunanreolaeth a chadw pobl yn heini.
  - Rheolaeth hirdymor gyfannol, hunanreolaeth wedi ei gefnogi ac addysg cleifion, gan gynnwys datrysiadau digidol arloesol.
  - Mynediad prydlon at driniaeth arbenigol, gan gynnwys cyflymu mynediad at ofal arbenigol ar gyfer arthritis llidiol a amheuir er mwyn bodloni canllawiau NICE a gwella mynediad at gymorth yn ystod cyfnod o fflamychiad.
  - Cyfranogiad ehangach mewn treialon ymchwil.
- Asesu anghenion gweithlu a chapasiti gwasanaethau cyhyrysgerbydol i ddiwallu'r galw presennol a'r galw a ragwelir ar draws y system gyfan, gan gynnwys gofal sylfaenol, rhewmatoleg, gwasanaethau poen a gwasanaethau iechyd esgyrn.

Gweithredu'r Fframwaith Gallu Cyhyrysgerbydol Amlbroffesiynol Cenedlaethol.

Cyflwyno cynllun gweithredu i sicrhau bod gan Weithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol sy'n cefnogi unigolion sydd ag arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol y sgiliau a'r wybodaeth i ddarparu gofal cydgysylltiedig o ansawdd uchel.

Galwad 3

Datblygu cefnogaeth gwell i blant a phobl ifanc sy'n byw gydag arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol.

Gall cyflyrau cyhyrysgerbydol daro ar unrhyw oedran, gyda 588,000 o blant a phobl ifanc (dan 19 oed) yn byw gyda chyflwr cyhyrysgerbydol yn y DU, gan gynnwys 31,000 yng Nghymru.[1] Mae o leiaf 10,000 o blant (dan 16 oed) yn byw gydag arthritis idiopathig ieuenctid (JIA) ar draws y DU.[6,7]

Gall cyflyrau cyhyrysgerbydol fel arthritis fod yn ddinistriol ar unrhyw oedran, ond gallant gyflwyno set unigryw o heriau i blant a phobl ifanc.

Yn ddiweddar, dywedodd grŵp o bobl ifanc (12 i 18 oed) sydd â chyflyrau cyhyrysgerbydol wrthym am eu blaenoriaethau ar gyfer y Senedd nesaf.

Daeth themâu allweddol i'r amlwg:

- Yr angen i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth.
- Pwysigrwydd diagnosis cynnar.
- Gofal cyfannol a chymorth iechyd meddwl.
- Mwy o gefnogaeth gydag addysg.
- Mynediad cyfartal at iechyd a gofal arbenigol.

Yn ôl arolwg a gynhaliwyd yn y DU yn 2022, roedd 59% o blant a phobl ifanc â JIA wedi derbyn cymorth iechyd meddwl, yn ei dderbyn neu'n aros amdano.[8]

Stori Holly

"Mae angen mwy o gyfleoedd arnom i ddod â phobl ifanc ag arthritis at ei gilydd."

Roeddwn i'n 10 oed pan gefais ddiagnosis - pan edrychais ar-lein, dim ond lluniau o bobl hŷn oedd yno. Ro'n i fel: waw, mae gen i gyflwr nad oes gan unrhyw bobl ifanc eraill. Rwy'n gwybod nawr nad yw hynny'n wir, ond ar y pryd roedd yn deimlad eithaf unig.

Mae angen mwy o gyfleoedd arnom i ddod â phobl ifanc ag arthritis at ei gilydd, fel y gallwn weld nad ydym ar ein pennau ein hunain. Unwaith, dywedodd athro wrthyf: "Does gen ti ddim arthritis, dyna rywbeth mae pobl hŷn yn ei gael – os wyt ti'n mynd i ffugio rhywbeth, o leiaf gwna'n rhywbeth realistig". Es i i'r gornel a beichio crio. Mae angen addysg well ar athrawon, fel nad oes rhaid i rywun arall fynd trwy hynny.

Holly, 16, Aberdâr

Yn eu geiriau nhw

Credwn fod ymgorffori lleisiau pobl ifanc a'u teuluoedd wrth lunio polisïau yn hanfodol, er mwyn sicrhau bod penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau yn adlewyrchu eu profiad bywyd a'u hanghenion. Dyma beth ddywedon nhw wrthym yn ystod gweithdy diweddar yng Nghymru.

Stori Imaani

"Dwi 'mond eisiau mwynhau pob dydd a chanolbwyntio ar fod yn fi fy hun."

Mae'n anodd iawn weithiau ceisio ffitio i mewn gyda ffrindiau a phlant eraill pan nad ydych chi'n teimlo'n dda neu rydych chi mewn poen. Dwi ddim bob amser yn gallu chwarae gemau (fel tag a phêl-droed) oherwydd weithiau dwi'n teimlo'n flinedig ac mae gen i boen yn fy nghoesau. Hefyd, mae'n rhaid i mi gael meddyginiaeth reolaidd, fel trwyth misol a thabledi, sy'n gwneud i mi deimlo'n bryderus ac yn sâl weithiau. Rydw i'n derbyn ei fod yn rhan o fy mywyd. Ond mae'n anodd pan nad yw pobl yn deall fy nghyflwr. Yn enwedig yn yr ysgol. Mae plant yn dweud: "Ro'n i'n meddwl mai dim ond hen bobl sy'n cael arthritis". Ac weithiau mae'n rhaid i mi atgoffa athrawon am fy nghyflwr.

Hoffwn pe na bai fy meddyginiaethau'n rhan mor fawr o fy mywyd. Fel pan fyddaf yn mynd i ffwrdd ar deithiau ysgol neu ar wyliau gyda fy nheulu, mae'n rhaid i mi feddwl amdanyn nhw bob amser. Dwi 'mond eisiau mwynhau pob dydd a chanolbwyntio ar fod yn fi fy hun.

Imaani, 11, Cefn Hengoed

Yr hyn sydd angen i ymgeiswyr ei wybod

"Rwyf eisiau i fwy o ysgolion ddeall beth yw arthritis."

"Mae angen cymryd cyflyrau cyhyrysgerbydol a rhewmatig o ddifrif mewn plant."

"Nid yw arthritis yn effeithio ar ein cymalau yn unig."

Pam bod angen i chi wybod

"Rwy'n colli ysgol oherwydd apwyntiadau ysbyty, ac ni ddylai fy addysg ddioddef oherwydd hynny."

"Mae pobl [ifanc] yn aros am ddiagnosis ac unwaith cefais fy mwlio am ei 'ffugio'."

"Hoffwn i bobl ei gymryd o ddifrif, er efallai fy mod i'n ymddwyn ac yn edrych yn normal."

Pa gamau gweithredu sydd eu hangen

"Dylai athrawon gael eu haddysgu pan fydd myfyriwr yn cael trafferth gyda chyflwr meddygol gan y gall hyn eu helpu i'w gefnogi."

"Codi mwy o ymwybyddiaeth ac addysgu meddygon fwy am gyflyrau cyhyrysgerbydol a geir mewn plant."

"I ogledd Cymru gael tîm rhewmatoleg pediatreg, ac mae angen gwella'r cymorth sydd ar gael gydag iechyd meddwl."

Camau gweithredu polisi Galwad 3

Datblygu cymorth gwell i blant a phobl ifanc sy'n byw gydag arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol.

Er mwyn byw a dysgu'n dda, mae angen i bobl ifanc â chyflyrau cyhyrysgerbydol gael mynediad prydlon at ofal iechyd arbenigol a chymorth wedi'i deilwra gydag addysg ni waeth ble yng Nghymru maen nhw'n byw.

✓ Sicrhau mynediad teg at ddarpariaeth gwasanaethau rhewmatoleg pediatrig a chyhyrysgerbydol o ansawdd uchel ledled Cymru.

- Adolygu'r ddarpariaeth bresennol o wasanaethau rhewmatoleg a chyhyrysgerbydol pediatrig yng Ngogledd a Chanolbarth Cymru i sicrhau mynediad cyfartal at wasanaethau o ansawdd uchel ledled y genedl (mae gan dde Cymru wasanaeth rhewmatoleg pediatrig llawn).
- Dylai pob Bwrdd Iechyd gael clinigwr arweiniol o fewn ei wasanaethau pediatrig i gysylltu â gwasanaeth rhewmatoleg a chyhyrysgerbydol pediatrig arbenigol.
- Dylai pob Bwrdd Iechyd gael clinigwr arweiniol ar gyfer oedolion iau a'r cyfnod pontio o fewn ei wasanaethau rhewmatoleg i oedolion, er mwyn sicrhau bod eu hanghenion unigryw yn cael eu diwallu.

✓ Gwella cefnogaeth mewn addysg i blant a phobl ifanc sydd ag arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol.

Sicrhau bod yr adolygiad arfaethedig o'r canllawiau presennol i gefnogi dysgwyr ag anghenion gofal iechyd (a gyhoeddwyd yn 2017) yn cael ei weithredu, wedi'i lywio gan farn pobl ifanc, ac yn hwyluso cefnogaeth well a mynediad ehangach at Gynlluniau Gofal Iechyd Unigol (Individual Healthcare Plans, IHPs).

✓ Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o effaith arthritis ar fywydau ifanc.

Dylai Aelodau'r Senedd gyfarfod â pherson ifanc sydd ag arthritis neu gyflwr cyhyrysgerbydol i ddeall yn well ei brofiad o fyw gyda chyflwr hirdymor yn ifanc. Bydd Arthritis UK Cymru yn cynnal digwyddiadau yn y Senedd i gefnogi'r nod hwn.

Ein cais i chi

Os cewch eich ethol, i fod yn hyrwyddwr yn y Senedd dros unigolion sydd ag arthritis

Fel Aelod Senedd (AS) yn y dyfodol, gofynnwn i chi fod yn llais dros unigolion sydd ag arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol, ac i helpu i wneud Cymru yn wlad lle gallwn ni i gyd ffynnu.

Yn aml, gelwir arthritis yn gyflwr ‘cudd’ oherwydd nad yw ei effeithiau bob amser yn weladwy. Mae angen ar eich etholwyr i’w Haelodau Senedd hyrwyddo gofal iechyd cyhyrysgerbydol o ansawdd uchel yn eich rhanbarth fel y gallant gael mynediad hawdd at y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt. Drwy gydweithio, gallwn wneud gwahaniaeth i fywydau miloedd o’ch etholwyr sy’n byw gydag arthritis.

Cefnogi ein galwadau a chodi ymwybyddiaeth

Gyrru gwelliant mewn gwasanaethau a gwneud arthritis yn fwy gweladwy drwy hyrwyddo ein galwadau. Ymgysylltu â’ch etholwyr sydd ag arthritis i ddeall yr heriau maen nhw’n eu hwynebu, a gweithio gydag Arthritis UK Cymru i hyrwyddo gwasanaethau cyhyrysgerbydol gwell ac ymwybyddiaeth o effaith arthritis, gan sicrhau bod arthritis yn dod yn flaenoriaeth gyhoeddus genedlaethol fel mae ei effaith yn mynnu.

Gweithio gyda ni

Rydym yn dîm polisi cyhoeddus profiadol a gefnogir gan ein cymuned ymchwil a gallwn eich helpu gyda datblygu a chraffu ar bolisïau.

Ein hethos ymgyrchu yw nid yn unig tynnu sylw at broblemau, ond helpu i ddatblygu a chyflawni atebion. Rydym wedi ymrwymo i weithio’n adeiladol gyda Llywodraeth nesaf Cymru, Aelodau’r Senedd, GIG Cymru a rhanddeiliaid eraill, i wella ataliaeth, diagnosis, triniaeth a chefnogaeth i bawb sy’n cael eu heffeithio gan arthritis.

Cyfeirio atom ni

Mae ein gwasanaethau’n cynnwys adnoddau hunanreoli, grwpiau cymorth lleol, cymuned ar-lein a Llinell Gymorth ddi-dâl: **0800 5200 520**. Mae croeso i chi gyfeirio etholwyr atom ni yn arthritis-uk.org

Gadewch i ni gydweithio i sicrhau y gall unigolion sydd ag arthritis yng Nghymru fyw bywydau mwy egnïol a llai poenus.

Llofnodi ein haddewid

Os cewch eich ethol, i weithio gyda ni i sicrhau newid i unigolion sydd ag arthritis a hyrwyddo ein galwadau yn y Senedd.

Llofnodwch ein haddewid cyn yr etholiad i ddangos eich cefnogaeth.

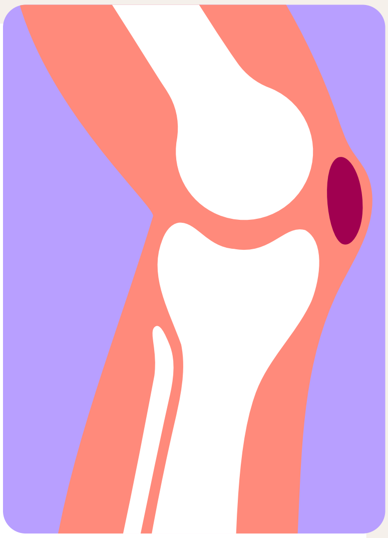
/ArthritisUKCymru

@CymruArthritis

Cysylltwch â ni. Gyda’n gilydd, gallwn sicrhau nad oes unrhyw fywyd ar stop yng Nghymru.

E-bostiwch Hywel Evans, Rheolwr Polisi ac Ymgysylltu, Arthritis UK Cymru: cymru@arthritis-uk.org

Ynglŷn ag arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol



Mae arthritis yn cyfeirio at gymalau poenus, anystwyth, neu gyfyngedig.

Mae'r symptomau hyn yn gyffredin mewn cyflyrau sy'n achosi niwed neu lid i'r cymalau, gan gynnwys osteoarthritis, ffurfiau llidiol hunanimiwn o arthritis (megis spondyloarthritis echelinol, arthritis psoriatig ac arthritis gwynegol), arthritis crisial (megis gowt), neu fel symptom o glefydau meinwe gyswllt llidiol (megis lwpws).

Defnyddir arthritis hefyd fel term cyffredinol ar gyfer amrywiaeth o gyflyrau lle mae arthritis yn brif symptom iddynt. Er nad oes iachâd ar gyfer arthritis, mae triniaethau wedi gwella'n fawr yn ystod y blynyddoedd diwethaf ac, ar gyfer llawer o fathau o arthritis (yn enwedig arthritis llidiol), mae manteision clir o ddechrau triniaeth yn gynnar.

Mae cyflyrau cyhyrysgerbydol (musculoskeletal, MSK) yn broblemau gyda'r cyhyrau, yr esgyrn, y cymalau a'r meinweoedd cysylltiol cyfagos.

Gall arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol effeithio ar bob agwedd ar fywyd ac maent ymhlith yr achosion mwyaf o boen parhaus, anabledd a cholli diwrnodau gwaith.

Gallant leihau symudedd (y gallu i symud o gwmpas) a medrusrwydd (y gallu i ddefnyddio eich dwylo). Gallant leihau eich annibyniaeth ac effeithio ar eich gallu i weithio, i gymdeithasu ac i deithio. Gallant hefyd effeithio ar eich iechyd emosiynol a meddyliol. Yn aml, ystyrir arthritis yn gyflwr 'cudd' oherwydd natur ei symptomau. Gall arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol daro ar unrhyw oedran. Ar hyn o bryd, mae tua 31,000 o blant yng Nghymru â chyflwr cyhyrysgerbydol a 600,000 ledled y DU.[1]

Mae bron i

1 filiwn

o oedolion, pobl ifanc a phlant yn byw gydag arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol yng Nghymru.[1]

Bob blwyddyn bydd

1 o bob 5

oedolyn yn ymgynghori â'u meddyg teulu oherwydd cyflwr cyhyrysgerbydol.[9]

£4 biliwn

Cost amcangyfrifedig diwrnodau gwaith a gollwyd yn y DU oherwydd arthritis gwynegol ac osteoarthritis erbyn 2040.[10]

Mwy am effaith arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol:
<u>Sefyllfa Iechyd Cyhyrysgerbydol</u> ac
<u>Wedi Gadael yn Aros, Wedi Gadael Ar Ôl: Y Realiti o Fyw gydag Arthritis</u>

Cyfeiriadau

1. Global Burden of Disease Collaborative Network. Results. 2024 [dyfynnwyd 2024 Tach 7]. Global Burden of Disease Study 2021. Ar gael o: https://vizhub.healthdata.org/gbd-results
2. Digital Health and Care Wales. NHS waiting lists: referral to treatment pathways waiting to start treatment, August 2024 onwards. Ar gael o: https://stats.gov.wales/en-GB/6bd7d5c9-844e-4e7c-85ba-7256e39f7214
3. Swyddfa Ystadegau Gwladol. Sickness absence in the UK labour market - Swyddfa Ystadegau Gwladol [Rhyngrwyd]. 2023 [dyfynnwyd 2024 Tach 13]. Ar gael o: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/sicknessabsenceinthelabourmarket
4. Rajah N, Webb EJD, Hulme C, Kingsbury SR, West R, Martin A. How does arthritis affect employment? Longitudinal evidence on 18,000 British adults with arthritis compared to matched controls. Soc Sci Med [Rhyngrwyd]. 2023 Maw 1 [dyfynnwyd 2024 Tach 12];321. Ar gael o: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36732169
5. Martin A, Rajah N, Webb E, Conaghan P, Hulme C, Kingsbury S, et al. How does arthritis affect employment in the UK? [Rhyngrwyd]. Leeds; 2023 [dyfynnwyd 2024 Tach 12]. Ar gael o: https://www.nuffieldfoundation.org/wp-content/uploads/2020/04/Final-report-How-does-arthritis-affect-employment-in-the-UK.pdf
6. Humphreys J. JIA Additional Rates and Standardisation. 2023.
7. Costello RE, Kearsley-Fleet L, McDonagh JE, Hyrich KL, Humphreys JH. Continuing specialist care into adulthood in young people with juvenile idiopathic arthritis: a retrospective cohort study TBC using electronic health records in England. Rhewmatoleg (Rhydychen) [Rhyngrwyd]. Mai 2023 1 [dyfynnwyd 2024 Medi 26];62(5):1936–43. Ar gael o: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36135794
8. Livermore P, Ainsworth S, Beesley R, Douglas S, Earle E, Wilson D, Woolley L, Clinch J. 'The current mental health status of children and young people with JIA, and their wider family': a charity partner collaboration survey. Pediatr Rheumatol Online J. 2023 Hyd 6;21(1):111. doi: 10.1186/s12969-023-00898-5. PMID: 37798784; PMCID: PMC10557198.
9. Jordan KP, Jóud A, Bergknut C, Croft P, Edwards JJ, Peat G, et al. International comparisons of the consultation prevalence of musculoskeletal conditions using population-based healthcare data from England and Sweden. Ann Rheum Dis [Rhyngrwyd]. 2014 Ion [dyfynnwyd 2024 Tach 15];73(1):212–8. Ar gael o: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23345602
10. York Health Economics. The Cost of Arthritis: Calculation conducted on behalf of Arthritis Research UK. Heb ei gyhoeddi. 2017.

Arthritis UK Cymru
Swît 4
Tŷ Quest
Parc Busnes Llaneirwg
Caerdydd CF3 0EY

/ArthritisUKCymru
@CymruArthritis

arthritis-uk.org

Chwiliwch am 'Arthritis UK'

Elusen Gofrestredig Cymru a Lloegr Rhif 207711, Yr Alban Rhif SC041156.
Cwmni cofrestredig yng Nghymru a Lloegr a Chwmni Cyfyngedig drwy Warant Rhif 490500.

Arthritis UK Cymru
Versus Arthritis gynt