

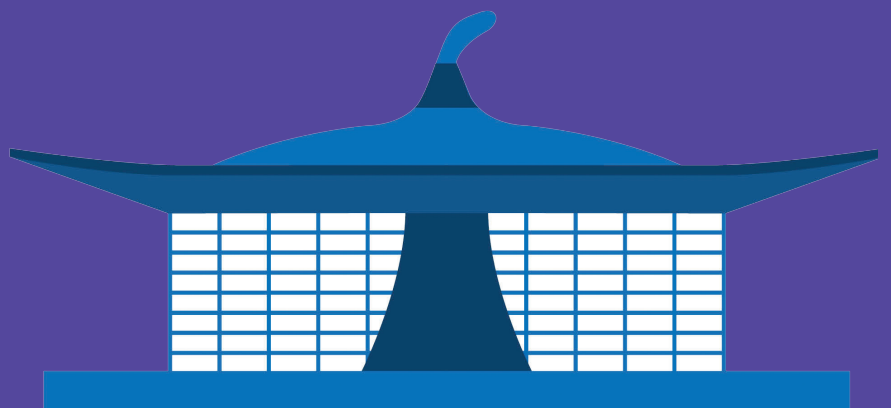
PECYN CROESO I AELODAU O'R SENEDD

SUT ALLWCH CHI GEFNOGI POBL GYDAG ARTHRITIS

Cynnwys eich pecyn

1. Cyflwyniad gan Cyfarwyddwr, Cymru Versus Arthritis
2. Pam fod arthritis yn bwnc pwysig
3. Ein gwasanaethu
4. Sut allwch chi gynorthwyo yn y Senedd ac yn eich etholaeth / rhanbarth
5. Gweithredu fel Hyrwyddwr Arthritis yn y Senedd - poster ar gyfer post ar Twitter

CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS



Mae oddeutu 970,000 o bobl yn byw gyda chyflyrau cyhyrysgerbydol (MSK) fel arthritis yng Nghymru. Mae hanner o'r rheiny yn dioddef poen yn ddyddiol. I sawl un mae'r boen yn effeithio ar eu bywydau sy'n golygu bod y tasgau mwyaf rhwydd yn heriol iddyn nhw.

Gallai arthritis ddatblygu unrhyw oedran a gallai gyfyngu ar ba mor annibynnol ydych chi ac eich gallu i weithio. Gallai amharu ar eich perthnasau ac eich iechyd meddwl. Fodd bynnag fe gaiff ei ddiystyru a'i drin yn ddibwys fel 'dim ond mymryn o arthritis' yn aml. Mae hyn yn gwbl annerbyniol ac rydym yn dymuno newid yr agwedd hon.



Bu'r pandemig yn arbennig o heriol i bobl gydag arthritis. Bu sawl un yn cysgodi. Yn ogystal fe gafodd nifer o driniaethau a gwasanaethau i newid bywydau, fel triniaeth i amnewid cymalau, eu gohirio ac maen nhw'n wynebu amseroedd aros llawer hirach mewn poen mwy difrifol ac sy'n gwaethygu.

Hoffai Versus Arthritis sicrhau caiff arthritis ei gydnabod a'i ystyried fel blaenoriaeth polisi. Yn ein Maniffesto 2021 rydym yn ymdrin â nifer o alwadau polisi sy'n dangos sut mae modd mynd ati i gyflawni hynny.¹ Er enghraifft, yr angen i flaenoriaethu cwtogi'r amseroedd aros hirach ar gyfer gwasanaethau orthopedeg. At hyn, yn fwy hanfodol byth, cefnogi pobl sy'n aros yn hirach am lawdriniaethau i ofalu am eu hiechyd meddwl a pharhau i gadw'n heini wrth iddyn nhw aros am eu triniaethau.

Yn y 5ed Senedd, bu i ein hymgyrchu arwain at wahaniaeth gwirioneddol a sylweddol wrth inni gydweithio gydag Aelodau o'r Senedd o'r holl bleidiau. Er enghraifft, yn dilyn ein hymgyrch wedi'i chefnogi gan yr holl bleidiau, cafodd gwasanaeth rhiwmatoleg bediatreg newydd, i blant gydag arthritis yn Ne a Chanolbarth Cymru, ei sefydlu yn Ysbyty Arch Noa Cymru i Blant. Yn ogystal, mae ymgynghoriad cyhoeddus ar waith ynghylch strategaeth newydd i wella gwasanaethau gofal iechyd ar gyfer oedolion sy'n dioddef gyda chyflyrau Cyhyrysgerbydol.

Hoffem weld Cymru lle nad oes unrhyw un yn wynebu heriau arthritis ar eu pen eu hunain. Gallwch ein helpu ni drwy hysbysu etholwyr am ein gwasanaethau – drwy ein llinell gymorth 0800 5200 520 a drwy ymwneud gydag ein hymgyrchoedd. Mae mwy o wybodaeth yn adran 'Ein gwasanaethau' a 'Sut allwch chi gynorthwyo...' y pecyn hwn. Cofiwch fod ein tîm polisi wrthlaw i gynnig gwybodaeth ar faterion polisi perthnasol felly mae croeso ichi gysylltu gyda ni - **PolicySupportCymru@versusarthritis.org**

Edrychaf ymlaen at weithio gyda chi.

Cofion gorau,



Mary Cowern

Cyfarwyddwr, Cymru Versus Arthritis

PAM FOD ARTHRITIS YN BWNC PWYSIG

Mae arthritis a chyflyrau MSK yn effeithio ar 970,000 o bobl yng Nghymru, 20.3 miliwn o bobl ledled Prydain,² ac maen nhw ymysg yr achosion mwyaf o boen ac anableddau.³ Wrth i'r boblogaeth heneiddio, gyda mwyfwy o bobl yn peidio â chadw'n heini yn ogystal â chynnydd mewn gordewdra, mae disgwyl y bydd arthritis yn dod yn fwyfwy cyffredin.

- **Gallai arthritis effeithio ar unrhyw un** – gallai ddatblygu unrhyw oedran, gan gynnwys yn ystod plentyndod.
- **Mae'n effeithio ar holl agweddau bywyd** – gallai gyfyngu ar annibyniaeth pobl ac fe allai amharu ar eich gallu i gymryd rhan mewn bywyd teuluol, cymdeithasol a gwaith. Ymhlith y symptomau cyffredin mae poen parhaus, stiffurwydd, blinder a cholled mewn symudedd a medrusrwydd corfforol.
- **Iechyd meddwl** – mae iselder yn bedair waith fwy cyffredin ymysg pobl sydd mewn poen parhaus o gymharu gyda'r rheiny sydd ddim yn dioddef poen.⁴

Dydy effaith sylweddol arthritis a chyflyrau Cyhyrysgerbydol ddim yn effeithio ar bobl ar lefel personol yn unig.

- **Costau iechyd a gofal cymdeithasol** – bydd costau gofal iechyd Prydain o ran arthritis yn cynyddu i £118.6 biliwn yn ystod y degawd nesaf.⁵ Yng Nghymru, bu cyfanswm gwariant y GIG ar broblemau Cyhyrysgerbydol (ac eithrio trawma) gymesur â £379 miliwn⁶ yn ystod 2018-19.
- **Costau economaidd** – dim ond 62% o bobl ledled Prydain gyda chyflyrau Cyhyrysgerbydol sydd mewn gwaith, o gymharu gyda 81% sydd heb gyflyrau Cyhyrysgerbydol.⁷ Caiff cymaint â 28.4 miliwn o ddiwrnodau gwaith eu colli i gyflyrau MSK yn y DU pob blwyddyn.⁸
- **Anghydraddoldebau iechyd** – mae gan 20% o bobl sy'n byw yn y bumed ran fwyaf difreintiedig o'r gymdeithas yng Nghymru gyflwr Cyhyrysgerbydol hirsefydlog o gymharu â 13% yn y cwintel lleiaf difreintiedig.⁹

Mae'n rhaid inni sicrhau bod atal a hunan-reoli yn rhan annatod o'n gwaith i fynd i'r afael gydag arthritis a chyflyrau Cyhyrysgerbydol.

- Gallai gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff rheolaidd **leihau'r risg** o ddatblygu nifer o gyflyrau MSK gan gynnwys osteoarthritis, poen cefn, poen gwddw, cwympiadau a thoriadau.^{10, 11, 12, 13}
- At hyn, gallai gweithgarwch corfforol, fel rhan o **ddull hunan-reoli ehangach i'r rheiny sydd eisoes yn byw gyda chyflwr MSK**, helpu i leddfu effaith y cyflwr.¹⁴

 **28.4**
MILIWN
O DDYDDIAU
GWAITH
WEDI'U
COLLI I
MSK
YN Y DU

EIN GWASANAETHAU

Mae Cymru Versus Arthritis yn cydweithio gyda gwirfoddolwyr, gweithwyr proffesiynol y maes gofal iechyd, ymchwilwyr a chefnogwyr i fynd rhagddi i drechu arthritis. Mae ein cylch gwaith yn ymdrin â'r holl gyflyrau cyhyrsgerberbydol sy'n effeithio ar y cymalau, esgyrn a chyhyrau gan gynnwys osteoarthritis, rheumatoid arthritis, gowt, fibromyalgia, poen cefn, osteoporosis, lwpws, juvenile idiopathic arthritis a dros 100 o gyflyrau eraill.

- Mae ein llinell gymorth i drigolion Prydain yn fodd ichi fanteisio ar ein holl wybodaeth, cyhoeddiadau a chynghor mewn un man. **0800 5200 520**, o ddydd Llun i ddydd Gwener o 9yb tan 6yh.
- Mae ein gwasanaeth CWTCH Cymru¹⁵ yn dod â grwpiau cyfoedion ynghyd ac yn cynnig cefnogaeth i drigolion er mwyn hyrwyddo sgiliau a gwybodaeth hunan-reoli i alluogi pobl i leihau effaith y cyflyrau maen nhw'n byw gyda nhw.
- Mae ein Gwasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd yn darparu cefnogaeth i blant, pobl ifanc a theuluoedd sy'n byw gydag arthritis plentyndod.
- Rydym yn creu fideos a rhaglenni ar-lein i hybu lefelau o weithgarwch corfforol i bobl gyda chyflyrau Cyhyrsgerberbydol a llunio cyhoeddiadau blaenllaw ar yr holl agweddau ynghlwm â byw gydag arthritis.
- Rydym yn ariannu ymchwil ac yn datblygu triniaethau sy'n torri tir newydd gan gynnwys buddsoddi £3miliwn mewn ymchwil yng Nghymru.
- Rydym yn ymgychu i sicrhau caiff arthritis ei ystyried fel blaenoriaeth polisi iechyd fel y disgwyl.



Ym mis Ionawr 2020, bu i'n digwyddiad 'Cadw'n Heini gydag Arthritis' ddenu sylw gan y cyfryngau cenedlaethol i godi ymwybyddiaeth o fuddion ymarfer corff i bobl gydag arthritis fel modd o hunan-reoli eu cyflwr.

SUT ALLWCH CHI GYNORTHWYO YN Y SENEDD AC YN EICH ETHOLAETH/RHANBARTH



Bod yn Hyrwyddwr Arthritis yn y Senedd er mwyn hyrwyddo materion sy'n effeithio ar bobl gydag arthritis yn eich etholaeth / rhanbarth – trydarwch lun o'ch hun gyda'r arwydd/poster ynghlwm.

Geiriad awgrymedig ar gyfer trydar: Rydw i'n falch iawn o fod yn #SeneddArthritisChampion Fe wna i ymdrechu i gynorthwyo @CymruVArthritis / @VersusArthritis i drechu poen arthritis yn [enw'r etholaeth / rhanbarth]. Os ydych chi'n byw gydag arthritis, mae gwybodaeth ddefnyddiol ar: www.versusarthritis.org

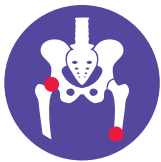


Hysbysu pobl am Versus Arthritis, os ydy etholwr gydag arthritis neu MSK yn ymweld â'ch clinig cyngor, gallwch eu cyfeirio at ein llinell gymorth – **0800 5200 520** neu ein gwefan versusarthritis.org/get-help/ i fanteisio ar wybodaeth neu gefnogaeth. Rhowch wybod inni os hoffech chi boster llinell gymorth ar gyfer swyddfa eich etholaeth.

Gallwch hefyd drydar am y gefnogaeth sydd ar gael: Os ydych chi'n byw gydag arthritis yn [enw'r etholaeth/rhanbarth], mae @VersusArthritis yn cynnig llw o wasanaethau gwybodaeth a chefnogaeth. Rhif eu llinell gymorth ydy 0800 5200 520. Mwy o wybodaeth ar eu gwefan – [@CymruVArthritis](http://www.versusarthritis.org)



Lluniwch gwestiwn ysgrifenedig neu gofynnwch gwestiwn ar lafar ar ein rhan. Mae ein tîm polisi yn ymdrin ag ystod o faterion sy'n effeithio ar bobl gydag arthritis, fel atal, iechyd a gofal cymdeithasol, cymhorthion ac addasiadau a gwaith.



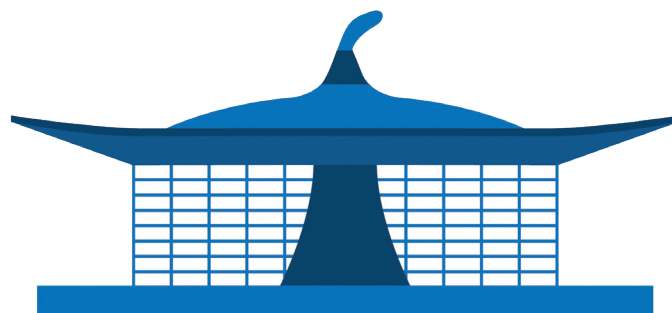
Cefnogi ein hymgyrchoedd, nod ein hymgyrch 'Impossible to Ignore' ydy lleihau amseroedd aros am wasanaethau orthopedig sydd wedi cynyddu'n ystod y pandemig a chefnogi pobl sy'n gorfod aros yn hirach am driniaethau. Bu i ein hymgyrchu arwain at ddatblygu Strategaeth Arthritis newydd a chenedlaethol lle mae ymgynghoriad cyhoeddus yn ei gylch ar hyn o bryd. Rydym yn ymgyrchu ynghylch gwasanaethau i blant gydag arthritis ac rydym wrthi'n datblygu gwasanaeth newydd sbon ar gyfer De a Chanolbarth Cymru.



Cyfarfod gyda ni i drafod blaenoriaethau polisi i bobl gydag arthritis. Byddem yn fwy na bodlon trefnu cwrdd ar adeg sy'n gyfleus ichi - PolicySupportCymru@versusarthritis.org

RYDW I'N'
HYRWYDDWR
ARTHRITIS
YN Y SENEDD

CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS



-
- [1] Lawrlwytho o: <https://www.versusarthritis.org/campaign-with-us/campaigning-across-the-nations/wales/>
- [2] Mae'n anodd pennu'n union faint o bobl sy'n dioddef o arthrits yn unig neu arthrits a chyflyrau Cyhyrsgerberbydol eraill ym Mhrydain. Daw'r data sydd ar gael ar hyn o bryd ynghylch cyflyrau penodol o sawl wahanol ffynhonnell (e.e. amcangyfrifon wedi'u modelu, arolygon cenedlaethol a chofrestrau) ac yn aml ni chaiff ei gasglu fel mater o drefn. Rydym yn dibynnu ar yr astudiaeth 'Global Burden of Disease' i gynnig amcan o'r cyfanswm o bobl ym Mhrydain sydd gyda chyflwr Cyhyrsgerberbydol heddiw. Mae'r amcan hwn yn ymdrin â rhai o'r cyflyrau Cyhyrsgerberbydol mwyaf cyffredin gan gynnwys osteoarthritis, arthrits gwynegol, gowt, poen yng ngwaelod y cefn, poen gwddw, a chyflyrau Cyhyrsgerberbydol eraill.
- [3] Canlyniadau'r Astudiaeth 'Global Burden of Disease' 2019 (GBD 2019). Seattle, United States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2020.
- [4] J. Lepine a M. Briley. The epidemiology of pain in depression. *Human Psychopharmacology*, cyfrol. 19, rhif. S1, tud. S3-S7, 2004.
- [5] York Health Economics Consortium (2017). The Cost of Arthritis in the United Kingdom. (Heb ei gyhoeddi)
- [6] Cyllidebau Rhaglen Gwariant y GIG [Cymru] 2018-19. <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-04/nhs-expenditure-programme-budgets-april-2018-march-2019-371.pdf>
- [7] Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021). Arolwg Chwarterol y Gweithlu Llafur Hydref-Rhagfyr 2020.
- [8] Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021). Absenoldeb Salwch ym marchnad lafur Prydain: 2020. Ar gael yma <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/labourproductivity/articles/sicknessabsenceinthelabourmarket/2020#:~:text=It%20fell%20to%201.8%25%20in,down%20from%203.1%25%20in%201995.&text=Looking%20at%20the%20other%20measures,since%20records%20began%20in%201995.>
- [9] Llywodraeth Cymru. Swyddfa Ystadegau Gwladol. Arolwg Cenedlaethol Cymru 2019-20. Iechyd cyffredinol oedolion a salwch gan Cwintel MALIC. Ar gael ar-lein, 2021. <https://stats.wales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/genhealthillness-by-wimddeprivation>.
- [10] B. Choi, J. Verbeek, W. Tam a J. Jiang. Exercises for prevention of recurrences of low-back pain. *The Cochrane Database for Systematic Reviews*, cyfrol. 1, 2010.
- [11] M. Hurley, K. Dickson, R. Hallett, R. Grant, H. Hauari, N. Walsh, C. Stansfield ac S. Oliver. Exercise interventions and patient beliefs for people with hip, knee or hip and knee osteoarthritis: a mixed methods review. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, rhif. 4, 2018.
- [12] Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. Start Active, Stay Active: Adroddiad ar weithgarwch corfforol gan Brif Swyddogion Meddygol gan y pedair gwlad gartref, Adran Iechyd, Llundain 2011.
- [13] C. Foster, M. Armstrong, M. Hillsdon, D. Skelton, A. Mavroeidi, N. Cavill a K. Milton. Muscle and bone strengthening and balance activities for general health benefits in adults and older adults: Crynodeb o adolygiad tystiolaeth cyflym ar gyfer diweddariad Prif Swyddogion Meddygol Prydain o'r canllawiau gweithgarwch corfforol. Iechyd Cyhoeddus Lloegr, Llundain, 2017.
- [14] Smith, B. E. et al. (2019). Musculoskeletal pain and exercise—challenging existing paradigms and introducing new. *British Journal of Sports Medicine*, 53(144), tud. 907-912.
- [15] Ystyr CWTCH Cymru Communities Working Together Can Help Cymru (Gallai Cymunedau sy'n Cydweithio Gynorthwyo Cymru). Mae'n brosiect tair blynedd wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru.