



CYNGOR IECHYD CYMUNED  
COMMUNITY HEALTH COUNCIL

CIC GOGLEDD CYMRU | NORTH WALES CHC

**Cyngor Iechyd  
Cymuned Gogledd  
Cymru**

**Gwasanaethau  
Menopos yng  
Ngogledd Cymru**

**Adroddiad ar  
Ddigwyddiadau  
Ymgysylltu**

**Ionawr 2023**

## Cynnwys

<b>Cyflwyniad</b>	<b>Tudalen 2</b>
<b>Gwybodaeth Gefndir</b>	<b>Tudalen 3</b>
<b>Methodoleg</b>	<b>Tudalen 3</b>
<b>Strwythur y digwyddiadau</b>	<b>Tudalen 4</b>
<b>Amserlen y digwyddiadau</b>	<b>Tudalen 4</b>
<b>BIPBC – Sylwadau cychwynnol a champau gweithredu arfaethedig</b>	<b>Tudalen 5</b>
<b>Yr hyn a ddywedodd pobl wrthym</b>	
<b>Ymwybyddiaeth</b>	<b>Tudalen 6</b>
<b>Brwydro am Driniaeth</b>	<b>Tudalen 8</b>
<b>Gofal Sylfaenol</b>	<b>Tudalen 9</b>
<b>Effaith</b>	<b>Tudalen 9</b>
<b>Cymdeithas Menopos Prydain – Canllaw i Ymarferwyr</b>	<b>Tudalen 10</b>
<b>Crynodeb</b>	<b>Tudalen 11</b>
<b>Cydnabyddiaeth</b>	<b>Tudalen 12</b>
<b>Cyflwyniad PowerPoint yn egluro'r dull "Hafan Ddiogel"</b>	<b>Tudalen 13</b>
<b>Sampl o Bostiadau CICGC ar y Cyfryngau Cymdeithasol</b>	<b>Tudalen 18</b>
<b>Datganiad i'r Wasg Enghreifftiol gan CICGC</b>	<b>Tudalen 19</b>
<b>Cysylltu â CICGC</b>	<b>Tudalen 21</b>

## Cyflwyniad

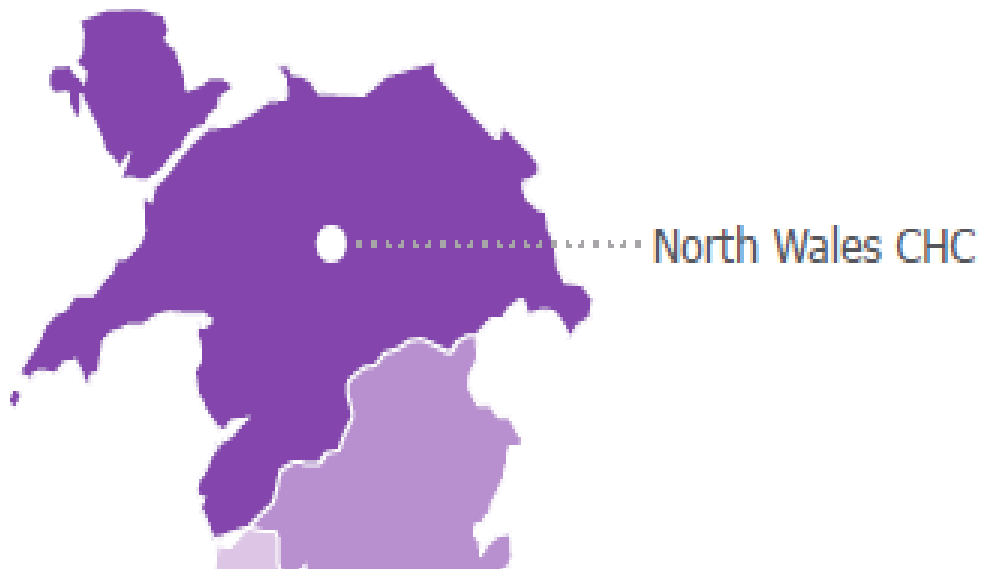
Lluniwyd yr adroddiad hwn gan Gyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru (CICGC)

CICGC yw corff gwarchod annibynnol gwasanaethau'r GIG yng Ngogledd Cymru ac rydym yn ceisio annog a galluogi'r cyhoedd i fod yn rhan weithredol o benderfyniadau sy'n effeithio ar gynllunio, datblygiad a darpariaeth gofal iechyd i'w teuluoedd a'u cymunedau lleol.

Mae CICGC yn gweithio gyda'r GIG lleol, yn ogystal â chyrrff arolygu a rheoleiddio, i ddarparu'r cyswllt hollbwysig rhwng y rhai sy'n cynllunio a darparu'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Ngogledd Cymru, y rhai sy'n ei arolygu a'i reoleiddio, a'r rhai sy'n ei ddefnyddio.

Mae CICGC yn cynnal deialog barhaus gyda'r cyhoedd trwy ystod eang o rwydweithiau cymunedol, cyswllt uniongyrchol â chleifion, teuluoedd a gofalwyr trwy ein gwasanaeth ymholiadau, ein gwasanaeth eiriolaeth cwynion, ymweliadau a gweithgareddau ymgysylltu ehangach a thrwy arolygon cleifion a'r cyhoedd.

Mae CICGC yn cynrychioli "*llais y claf a'r cyhoedd*" o fewn yr ardal ddaearyddol a wasanaethir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC).



## **Gwybodaeth Gefndir**

Yn ystod Gwanwyn a Haf 2022 dechreuodd CIC Gogledd Cymru (CICGC) dderbyn pryderon am argaeledd meddyginiaeth HRT a hefyd am yr anawsterau a brofwyd yn gyffredinol wrth gael mynediad at ofal a chynghor ar gyfer materion menopos a peri-menopos. Roedd hyn yn cyd-daro â chynnydd mewn ymwybyddiaeth gyhoeddus a thrafodaeth yn deillio o enwogion uchel eu proffil yn siarad yn agored am eu profiadau menopos eu hunain. Ar yr un pryd, dechreuodd y Grŵp Seneddol Hollbleidiol ar y Menopos ei ymchwiliad.

Penderfynodd CIC Gogledd Cymru arddel ei ddull Hafan Ddiogel ar gyfer y mater hwn yn lleol. Fe wnaethom gynnal cyfres o ddigwyddiadau a oedd yn dilyn fformat tebyg i ddigwyddiadau 'Hafan Ddiogel' CICGC mewn perthynas â Gwasanaethau Fasgwlaidd, Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Gwasanaethau Therapi Iaith a Lleferydd.

Cynhaliodd CICGC ymgyrch cyhoeddusrwydd eang, gan hyrwyddo'r digwyddiadau trwy ei rwydweithiau, gan gynnwys y wasg, y cyfryngau cymdeithasol, ysgolion a cholegau, cynghorau tref a chymuned, ac Awdurdodau Lleol, cartrefi gofal/nyrsio a phreswyl, canolfannau iaith ysgolion, grwpiau a sefydliadau cymunedol, ysgolion meithrin a Chylch Meithrin, practisau meddygon teulu, Aelodau Seneddol ac Aelodau'r Senedd, a Chynghorau Gwasanaethau Gwirfoddol.

## **Methodoleg**

Mae gan CICGC brofiad helaeth o gynnal ymarferion ymgysylltu cyhoeddus ac ymgynghori ffurfiol ar draws Gogledd Cymru. Mae ein profiad wedi ein galluogi i ddatblygu rhwydweithiau eang eu cwmpas ar draws y rhanbarth ac i adeiladu ar ein hadnoddau a'n dulliau o ymgysylltu â'r cyhoedd.

Ers mis Mawrth 2020 ac yng ngoleuni cyfyngiadau COVID-19, mae CICGC wedi caffael y dechnoleg a'r sgiliau i gynnal cyfarfodydd rhithwir.

Cynhaliodd CICGC bedwar digwyddiad rhithwir, gyda phob digwyddiad yn canolbwyntio ar themâu eang gwasanaethau Menopos yng Ngogledd Cymru. Yn ogystal, cynhaliodd CICGC ddau ddigwyddiad wyneb yn wyneb. Cynhaliwyd y digwyddiadau hyn trwy wahoddiad yn unig er mwyn sicrhau y gellid rhoi mesurau cadw pellter cymdeithasol priodol ar waith.

Ar ddechrau pob sesiwn fe wnaethom holi pobl am eu profiadau yn ystod y pandemig. Mae'n amlwg bod Covid wedi cael effaith sylweddol ar ddarparu gwasanaethau ac ar gleifion eu hunain. Roedd hyn yn bennaf oherwydd yr anawsterau o ran cael mynediad at feddygon teulu. Fodd bynnag, mae'n amlwg o'n trafodaethau nad oedd gofal a gwybodaeth am y menopos yn addas i'r diben cyn y pandemig ac mae'n parhau i fod felly ar hyn o bryd – nid yn unig yng Ngogledd Cymru ond ledled y DU.

## Strwythur y digwyddiadau

Dechreuodd pob digwyddiad gydag esboniad o rôl a swyddogaeth CICGC ac amlinelliad o natur a phwrpas y digwyddiadau. Roedd hyn yn cynnwys manylion am y ffyrdd y byddai gwybodaeth a rannwyd yn cael ei defnyddio; pwysigrwydd cyfrinachedd o fewn y digwyddiadau; y byddai angen rhannu'r wybodaeth honno pe bai tystiolaeth o niwed difrifol neu gamweddau troseddol posibl yn dod i'r amlwg.

Seiliwyd y trafodaethau ar y '7 C':

**Canmoliaeth, Sylwadau (Comments), Pryderon (Concerns) a Chwynion; Cynllunio gofal a Chyflawni gofal; Cyfathrebu ac ymgysylltu.**

Rhagwelwyd efallai na fyddai rhai pobl eisiau bod yn rhan o unrhyw drafodaeth grŵp ac efallai y byddent yn dymuno siarad ar sail un-i-un. Hysbyswyd yr holl gyfranogwyr y gellid trefnu hyn.

## Amserlen y Digwyddiadau

Dyddiad	Lleoliad
20 Gorffennaf 2022	Zoom
03 Hydref 2022	Wrecsam
05 Hydref 2022	Zoom
10 Hydref 2022	Zoom
12 Hydref 2022	Cei Connah
18 Hydref 2022	Zoom

Trefnwyd y digwyddiadau i gael eu cynnal mewn nifer o leoliadau eraill ar draws rhanbarth Gogledd Cymru. Cafodd rhai o'r rhain eu canslo gan ei bod yn well gan y rhai a oedd yn dymuno cymryd rhan gyfrannu drwy Zoom, dros y ffôn neu drwy gyfathrebu ysgrifenedig. Cafodd eraill eu canslo gan nad oedd llawer o ddiddordeb yn y lleoliadau penodol hynny.

Buan iawn y gwnaethom sylwi bod amseriad y digwyddiadau yn hollbwysig. Daw'r menopos ar adeg ym mywydau llawer o ferched pan fydd ganddynt lawer o ymrwymadau, yn eu gyrfaedd, gyda phlant yn eu harddegau a chyda rhieni sy'n heneiddio. Buan iawn y gwelsom mai yn gynnar gyda'r nos (*tua 7:30 tan 8pm*) oedd yr amser gorau i gyd-fynd ag amserlenni prysur.

Mae ein hadroddiad wedi cael eu rannu gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ac rydym wedi derbyn yr ymateb canlynol:

Meddai Fiona Giraud, Cyfarwyddwr Bydwreigiaeth a Gwasanaethau Merched ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr:

“Diolchwn i Gyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru am eu gwaith pwysig o ofyn barn am Wasanaethau Menopos yng Ngogledd Cymru. Mae'r farn, y profiadau a'r adborth hyn oll yn hanfodol ar gyfer ein helpu i ddeall ble gellir gwneud gwelliannau a sut gellir rhannu arfer da.

“Rydym yn darparu clinigau menopos arbenigol yng Nglannau Dyfrdwy ac Ysbyty Maelor Wrecsam ar gyfer merched ar draws Gogledd Cymru sy'n chwilio am gyngor a chymorth ar y menopos. Mae argaeledd y gwasanaeth hwn wedi cael ei gyfleu i'n cydweithwyr gofal sylfaenol, wedi'i ategu gan feini prawf atgyfeirio clir sydd ar gael i holl feddygfeydd meddygon teulu.

“Oherwydd y galw cynyddol, mae cyfnodau aros ar hyn o bryd yn hirach nag y byddem yn dymuno. Arhoswn am adroddiad Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan yn nes ymlaen y mis yma i oleuo datblygiad ac ehangiad pellach y gwasanaeth.

“Rydym yn parhau i hyrwyddo addysg ac ymwybyddiaeth ar ddulliau addas o reoli menopos ymysg cydweithwyr gofal sylfaenol drwy sesiynau addysgu rheolaidd a bwriadwn ddatblygu ar y dull hwn drwy gyflwyno gweminarau.

“O ran ein gweithlu ein hunain, mae sesiynau ymwybyddiaeth menopos wedi cael eu cynnal ac mae staff o amrywiol ddisgyblaethau'n gwneud cynnydd yn y gwaith o godi ymwybyddiaeth o'r mater ymysg cydweithwyr, a all wedyn fynd ati i rannu'r wybodaeth hon yn ehangach.”

## Yr hyn a ddywedodd pobl wrthym

*“Pan fyddwch chi'n cael babi, mae'r holl wasanaethau a chefnogaeth yno. Does dim byd felly ar gyfer y Menopos”*

Mae'r enghreifftiau achos a ganlyn yn cynnwys profiadau, fel y'u hadroddwyd i CICGC, y bobl a siaradodd â ni yn ystod ac yn syth ar ôl ein digwyddiadau ymgysylltu. Er bod profiad pawb yn wahanol yn dibynnu ar amgylchiadau personol, roedd y problemau a'r anawsterau y daethant ar eu traws yn hynod debyg. Roedd ein canfyddiadau hefyd yn gyson â rhai'r Grŵp Seneddol Hollbleidiol ar y Menopos.

### Ymwybyddiaeth

*“Nid oedd menopos yn cael ei drafod yn ein teulu, doedden ni ddim yn siarad am y Menopos, rhyw na gwleidyddiaeth”*

Dywedodd bron pob un o'r rhai a fynychodd y digwyddiadau wrthym fod “y newid” yn rhywbeth nad oedd wedi'i drafod yn agored yn eu teuluoedd. O ganlyniad, ychydig iawn o ferched oedd yn ymwybodol o'r symptomau y tu hwnt i byliau o wres. Nid oedd llawer yn ymwybodol eu bod yn y peri-menopos ac, i rai, roedd y symptomau'n drallodus ac yn eu harwain i gredu eu bod yn dioddef amrywiaeth o gyflyrau fel canser, dementia cynnar neu salwch meddwl difrifol.

*“Roedd gen i symptomau iechyd corfforol ac iechyd meddwl. Roeddwn i'n disgwyl cael pyliau poeth a sychder, ond doeddwn i ddim yn disgwyl iddo newid fy iechyd meddwl”.*

Mae'n destun gofid bod rhai o'r rheiny a oedd yn gofyn am help wedi derbyn presgripsiwn am gyffuriau gwrth-iselder, yn hytrach na meddyginiaeth benodol i'r menopos. Mae hyn yn groes i ganllawiau NICE.

*“Fe ges i sgwrs ffôn gyda fy meddyg teulu a dweud wrthynt am yr agwedd emosiynol ar y cwbl. Rwy'n cael rhyw deimlad fod rhywbeth ofnadwy'n digwydd, pyliau poeth, rwy'n cael breuddwydion bywiog iawn ac rydw i'n deffro'n teimlo fy mod i wedi bod ar faes y gad. Mae bellach yn effeithio ar fy mywyd; rwy'n teimlo wedi blino'n lân yn gorfforol ac yn emosiynol. Fe ddywedais wrth y meddyg teulu nad iselder sydd arnaf i, dwi'n mynd drwy'r Menopos. Rhoddodd y meddyg teulu bresgripsiwn imi am rywbeth i helpu gyda hynny, fe wnes i chwilio'r presgripsiwn ar Google pan es i adref, Prozac oedd e, er gwaethaf yr hyn roeddwn i wedi'i ddweud wrthi.”*

Teimlai pob un o'n hymatebwyr mai prin oedd y meddygon teulu oedd yn meddu ar wybodaeth ddigonol am y menopos a'i driniaeth. Roeddent yn teimlo, gydag ychydig o eithriadau, nad oedd meddygon teulu benywaidd llawer yn fwy gwybodus na meddygon teulu gwrywaidd. Dywedodd un ymatebydd wrthym ei bod wedi cael ei chynghori yn erbyn HRT ar y sail ei fod yn achosi canser.

Meddai un ddynes:

*“Mae 52% o boblogaeth Cymru yn fenywaidd. Mae'n teimlo fel nad yw'r menopos wedi'i flaenoriaethu na'i ystyried yn bwysig. Mae wedi bod yn bwnc 'tabŵ' erioed,*

*doedd merched o'r cenedlaethau blaenorol byth yn siarad amdano, roedden nhw'n jyst mynd drwy eu trafferthion yn ddistaw bach. Tybed pam nad yw'n cael ei ystyried yn gyflwr iechyd cyhoeddus fel diabetes a chlefyd y galon?"*

Dyweddodd cynrychiolydd Gogledd Cymru o'r mudiad Triniaeth Deg i Ferched Cymru fod hynny o fewn y Fframwaith Ansawdd a Chanlyniadau (QOF) ar gyfer Meddygon Teulu; *"Mae'n rhyfeddol na chyfeirir at y Menopos. Nid yw'n ymddangos ei fod ar y QOF yn Lloegr chwaith"*.

Roedd y rhan fwyaf wedi darganfod, yn ystod y pandemig, bod y cyfryngau cymdeithasol yn ffynhonnell well o wybodaeth na gofal sylfaenol y GIG, gan ganiatáu iddynt siarad ag eraill a oedd yn mynd trwy'r menopos a rhannu gwybodaeth a phrofiadau. Fodd bynnag, mae'r wybodaeth sydd ar gael ar y we yn aml yn gwrthdaro ac yn ddryslyd a gall fod yn anodd gwybod ar bwy i wrando. Gallai hyn fod yn rhywbeth y gallai BIPBC helpu ag ef.

## **Brwydro am Driniaeth**

Dyweddodd pob un o'r merched y siaradom â nhw fod yn rhaid iddynt frwydro i gael y driniaeth yr oeddent yn ei chael yn awr. Roedd y rhan fwyaf ohonynt yn teimlo bod yn rhaid iddynt fynd yn breifat i gael diagnosis a chyngor gwybodus ac effeithiol ar feddyginiaeth a gofal.

*"Doedd gen i ddim hyder y byddai gan y meddyg teulu ddigon o wybodaeth amdano. Fe wnes i dalu i gael fy ngweld yn breifat, i gael y cyngor cywir. Roedd y gost yn enfawr, yn enwedig pan roeddech chi'n cael profion gwaed a sganiau, mae popeth yn adio i fyny. Ni allwn ei fforddio mwyach, felly fe es i at fy meddygfa. Nid oedd y meddyg teulu yn gwybod am y clinig menopos. Dywedodd y meddyg teulu na allai fy nghyfeirio at y clinig menopos gan nad oedd yn gwybod dim amdano. Ar ôl dal i wthio a mynnu, llwyddais i gael fy nghyfeirio yno yn y diwedd"*.

Mae Betsi Cadwaladr wedi comisiynu clinig menopos arbenigol. Dylai'r clinig hwn ddelio â'r symptomau mwyaf cymhleth a difrifol. Fodd bynnag, mae lefel isel o ymwybyddiaeth ymhlith meddygon teulu ac mae'r rhai sy'n gwybod amdano wedi bod yn atgyfeirio cleifion y dylid eu trin mewn lleoliad Gofal Sylfaenol.

Dyweddodd dynes a oedd wedi mynychu'r clinig wrthym:

*"Dyweddodd staff yn y clinig menopos eu bod yn teimlo mai'r cwbl yr oeddent yn ei wneud oedd dosbarthu nodiadau i ferched i fynd yn ôl at eu meddygon teulu ynglŷn â thriniaethau"*.

Dyweddodd y Grŵp Seneddol Hollbleidiol ar y Menopos hefyd fod merched yn teimlo eu bod yn cael eu gyrru tuag at gael mynediad at ofal preifat ar gyfer y menopos a peri-menopos:

*"O ran triniaeth, pryder canolog yr APPG yw bod merched yn wynebu loteri cod post ynghylch a allant gael y driniaeth gywir gan eu meddyg teulu ai peidio. Er bod rhai yn ddigon ffodus i allu ceisio triniaeth breifat, nid dyma'r realiti i'r mwyafrif o ferched. Gall therapiau cyflenwol a thriniaethau amgen fel meddyginiaethau llysiuol fod o gymorth i rai, ond ni allant drin symptomau yn y ffordd y gall HRT, ac eto, mae cost*



*yn perthyn i'r rhain. Gyda'i gilydd, mae hyn yn creu bwlch economaidd-gymdeithasol amlwg rhwng y rhai sy'n gallu ceisio triniaeth trwy eu moddau eu hunain, a'r rhai na allant. Y merched hyn sydd mewn perygl o ddioddef fwyaf, gyda sgil-ffeithiau pellach ar eu bywydau gwaith a sefyllfaeodd ariannol”.*

Fe wnaeth pob un o'r rhai y siaradom â nhw a oedd wedi cael mynediad at ofal preifat fynegi pryder am les merched eraill yng Ngogledd Cymru nad oedd yr adnoddau ariannol ganddynt i geisio triniaeth breifat.

Awgrymodd nifer o ferched y byddai'n ddefnyddiol pe bai pob dynes yn derbyn llythyr wrth droi'n 40 oed yn dweud beth y gallent ddisgwyl sylwi arno, yn egluro'r problemau a'r symptomau ac yn awgrymu eu bod yn gwneud apwyntiad gyda'u meddyg teulu am sgwrs ac archwiliad iechyd. Awgrymwyd clinigau merched iach lleol a nyrsys arbenigol hefyd. Teimlai rhai y gallai fod gan fferyllwyr rôl fwy i'w chwarae.

Buom yn siarad â merched a aeth drwy'r menopos yn dilyn hysterectomi – rhai ohonynt yn eu 20au. Fe wnaethant ddweud wrthym nad oeddent wedi bod yn ymwybodol y byddai menopos yn dilyn ac, iddynt hwy, roedd dyfodiad y menopos yn syth ac yn egr. Roedd rhai yn ei chael yn anoddach byw gydag ef na'r cyflwr a arweiniodd at y llawdriniaeth ac yn teimlo bod paratoi digonol ar gyfer y menopos, cyn ac ar ôl llawdriniaeth, yn hanfodol. Dylai hyn gynnwys cael eu cyfeirio at y Clinig Menopos Arbenigol.

## **Gofal Sylfaenol**

*“Fe es i'n ôl at y meddyg teulu a gofyn am rywfaint o wybodaeth neu gyngor am y Menopos. Fe wnaeth hi argraffu ambell dudalen oddi ar y rhyngrwyd a'u rhoi i mi i fynd adref gyda nhw. Fe es i adref ac wylô”*

Byddai'r sylwadau y gwnaethom eu derbyn yn gwneud darllen anodd i lawer o feddygon teulu. Byddwn yn rhannu'r manylion gyda'r LMC. Roedd pob un o'r rhai y siaradom â nhw yn cytuno mai ychydig iawn o gefnogaeth a gawsant gan eu meddyg teulu eu hunain. Dywedodd un wraig wrthym:

*“...mae'n teimlo bod yn rhaid i'r claf yrru a llywio popeth. Cefais driniaeth a phrofion dim ond oherwydd i mi ofyn amdanynt. Mae'r cyfan yn adweithiol, ac nid yn ataliol. Dylid galw merched o oedran arbennig i weld meddyg teulu i gael eu sgrinio”.*

## **Effaith**

Daw'r menopos ar adeg pan fo merched yn anterth eu gyrfa gyda chryn gyfrifoldeb. Daw hefyd ar adeg pan fo rhieni yn dod yn fwyfwy dibynnol ar dderbyn eu cefnogaeth. I ferched sydd â phlant, maent yn aml yng nghanol blynyddoedd heriol eu harddegau.

Soniodd pob dynes am rai o effeithiau gwaethaf a mwyaf gwanychol y menopos, sef y “*niwl meddylïol*”, poen yn y cymalau a rheoli eu hwyliâu. Mae'r rhain yn symptomau sy'n aml yn ymateb i feddyginiaeth fel gel testosteron. Yn anffodus, mae'n anodd iawn cael presgripsiwn ar ei gyfer mewn Gofal Sylfaenol. Roedd llawer o ferched yn cael presgripsiwn preifat ar ei gyfer, ond wedyn yn cael anhawster dod o hyd i gyflenwad rheolaidd oherwydd

prinder byd-eang neu oherwydd bod eu meddyg teulu yn amharod i roi presgripsiwn GIG cyfatebol ar gyfer cyflenwad parhaus.

Dyweddodd un ymatebydd wrthym ei bod wedi rhoi'r gorau i'w gwaith oherwydd y diffyg cymorth i reoli ei symptomau. Dywedodd un arall fod ei symptomau wedi ei gadael heb unrhyw gymhelliant i wneud unrhyw beth, rhai dyddiau nad oedd hi eisiau gadael y tŷ na siarad ag unrhyw un a bod meddwl mynd i'r gwaith fwy nag yr oedd yn gallu ei wynebu – roedd hi'n teimlo ar goll.

Dyweddodd rhai eu bod wedi cael cymaint o drafferth wrth geisio rheoli symptomau nes eu bod wedi rhoi'r gorau i'w swyddi neu wedi cymryd swydd â llai o gyfrifoldeb.

Ar nodyn cadarnhaol, roedd gan rai gweithleoedd bolisiâu menapos rhagweithiol a dywedodd aelod o'r heddlu sy'n gwasanaethu wrthym fod ei chyflogwr, Heddlu Gogledd Cymru, wedi bod yn fwy cefnogol na'r gofal a gafodd gan y GIG. Roeddent yn cynnig sesiynau yoga, meddylgarwch a chwrsela, yn darparu cymorth ymarferol, cefnogaeth a hyfforddiant, ac roedd dynion yn cael eu hannog i fynychu digwyddiadau.

Mae eisiau canmol yr ymagwedd hon. Tynnodd yr APPG ar y Menapos sylw at goli gweithwyr benywaidd medrus ym mhob sector oherwydd gofal menapos gwael:

*“Dyweddodd CIPD, y corff proffesiynol ar gyfer Adnoddau Dynol a Datblygu Pobl, wrth yr APPG fod cyfnod pontio'r menapos yn y gwaith yn ganolog i gyfranogiad economaidd merched. Dangosodd eu hymchwil fod 59% o ferched yn dweud bod y menapos yn cael effaith negyddol ar eu gwaith, dywedodd 30% nad oeddent wedi gallu mynd i'r gwaith oherwydd eu symptomau, a dim ond chwarter a deimlai eu bod yn gallu dweud wrth eu rheolwr y gwir reswm dros eu habsenoldeb. Fe wnaethant ganfod bod cyfanswm o bron i filiwn o ferched yn y DU wedi gadael swyddi o ganlyniad i symptomau'r menapos. Gyda llawer yn anterth eu gyrfa yn ystod cyfnod y menapos, mae hyn yn gwaethygu anghydraddoldeb rhwng y rhywiau mewn rolau uwch ac yn ychwanegu at y bwlch cyflog rhwng y rhywiau.”*

Mewn sectorau gyda chyfran uchel o weithwyr benywaidd mae hyn yn arbennig o berthnasol. Ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, er enghraifft, mae 70% o'u gweithwyr yn ferched, a llawer yn yr ystod oedran a gaiff ei effeithio arno fwyaf gan y peri-menapos/menapos. Mae manteision posibl enfawr yn perthyn i ddarparu'r cymorth sydd ei angen ar y gweithwyr allweddol hyn i ymdopi â'u symptomau ac aros yn y gwaith.

Mae Cymdeithas Menopos Prydain wedi cyflwyno “deg awgrym da” yn eu canllaw i ymarferwyr ac mae'r argymhellion hyn yn cyd-fynd yn agos ag adroddiad y Grŵp Hollbleidiol a dymuniadau ac awgrymiadau ein hymatebwyr:

- 1** All women should be able to access advice on how they can optimise their menopause transition and the years beyond. There should be an individualised approach in assessing menopausal women, with particular reference to lifestyle advice, diet modification as well as discussion of the role of HRT.
- 2** In women aged 45 years and over, the diagnosis of perimenopause or menopause should be considered based on their symptoms alone, without confirmatory blood tests.
- 3** HRT should be offered as first line treatment for symptoms related to the menopause including vasomotor symptoms and low mood/anxiety after discussing the short-term and longer-term benefits and risks.
- 4** The decision whether to take HRT, dose and duration of its use should be made on an individualised basis after discussing the benefits and risks with each patient. This should be considered in the context of the overall benefits obtained from using HRT including symptom control and improving quality of life as well as considering the bone and cardiovascular benefits associated with HRT use. No arbitrary limits set on age or duration of HRT use.
- 5** Oestrogen alone HRT is associated with little or no change in the risk of breast cancer while combined HRT can be associated with a small increase in risk of breast cancer. However, this risk is low in both medical and statistical terms, and should be taken in the context of the overall benefits obtained from using HRT including improved quality of life as well as the cardiovascular and bone protective effects associated with HRT.
- 6** Transdermal rather than oral HRT should be considered in menopausal women who are at increased risk of VTE, including those with increased BMI.
- 7** Vaginal oestrogen should be offered to women with urogenital atrophy (including those on systemic HRT) and treatment can be continued for as long as needed to relieve symptoms.
- 8** If HRT with adequate oestrogen intake has not been effective, testosterone supplementation can be considered in menopausal women with low sexual desire.
- 9** Women with Premature Ovarian Insufficiency (POI) and early menopause should be advised to continue HRT until at least the age of the natural menopause.
- 10** Referral to (or seeking advice from) a specialist menopause service should be considered where menopause specialist input is required if:
  - Treatments do not improve menopausal symptoms
  - Ongoing troublesome side effects with treatment
  - Women who have contraindications to HRT
  - Where there is uncertainty about the most suitable treatment options for a woman's menopausal symptoms.

*Author: Mr Haitham Hamoda in collaboration with the medical advisory council of the British Menopause Society*

*Nodyn: Yn 2019 Fe gyhoeddodd FTWW (Triniaeth Deg i Ferched Cymru) adroddiad dan arweiniad cleifion ar y Menopos, sydd hefyd yn gyson â'r argymhellion a wneir yn yr adroddiad hwn ac yn adroddiad y Grŵp Hollbleidiol. Mae adroddiad sy'n cyflwyno'r achos dros wasanaethau menopos gwell yng Nghymru: "Making the Case for Better Menopause Services in Wales" (adroddiad Saesneg yn unig ar gael ar wefan FTWW ([www.ftww.org.uk](http://www.ftww.org.uk))).*

## Crynodeb

Nid yw ein hadroddiadau Hafan Ddiogel yn nodi argymhellion; mae sylwadau defnyddwyr gwasanaeth am eu profiadau yn siarad drostynt eu hunain a dylent fod yn bwyntiau dysgu i weithwyr proffesiynol y GIG. Dyma'r materion allweddol:

- Diffyg ymwybyddiaeth gyffredinol yn y boblogaeth ehangach am y peri-menopos/menopos – mae ein hymatebwyr yn awgrymu bod hwn yn fater y dylid ei addysgu yn yr ysgol ochr yn ochr ag addysg rhyw ac ymwybyddiaeth iechyd yn gyffredinol. Mae angen cynnwys dynion, yn ogystal â merched, yn hyn. Byddai addysg o'r fath yn caniatáu i ferched baratoi ar gyfer y menopos gydag addasiadau priodol i'w ffordd o fyw – ond dim ond os oes ymwybyddiaeth a gwybodaeth o'r materion y mae'n bosibl gwneud hyn
- Yr angen am Glinigau Merched Iach ar gyfer y merched hynny sy'n agosáu at y menopos – gellir paratoi ar gyfer symptomau'r niwl meddwl, poenau yn y cyhyrau a phroblemau iechyd meddwl fel iselder a phryder, a'u lliniaru. Ar hyn o bryd mae'r symptomau hyn yn sioc i lawer o ferched sy'n disgwyl dim byd ond pyliau poeth. Nid yw pob dynes yn dioddef symptomau difrifol a dim ond cefnogaeth a chynngor y mae ei angen ar lawer i ymdopi'n dda â'r cyflwr
- Prinder gwybodaeth a phrofiad mewn Gofal Sylfaenol am ddiagnosis a thriniaeth menopos
- Mae diffyg ymwybyddiaeth o rôl, a hyd yn oed bodolaeth, y Clinig Menopos Arbenigol yng Ngogledd Cymru. Rydym wedi cael gwybod ei fod yn cael ei ddefnyddio'n amhriodol
- Ymddengys bod gwybodaeth am ddefnyddio HRT yn gyfyngedig ac wedi dyddio mewn rhai lleoliadau Gofal Sylfaenol
- Mae'r menopos yn effeithio ar yr holl boblogaeth fenywaidd ar ryw adeg yn eu bywydau ac yn cael effaith ar fywyd yn y cartref a'r gweithle. Ac eto nid yw'n cael ei drin fel mater iechyd cyhoeddus yn yr un modd â, dyweder, diabetes neu glefyd y galon.

## Cydnabyddiaeth

Diolchwn i'r bobl a gymerodd yr amser i ddweud wrthym am eu profiadau a rhannu eu syniadau.

Gobeithiwn y byddant yn dylanwadu ar Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i gydnabod a gwerthfawrogi'r hyn y maent yn ei wneud yn dda – a gwneud gwelliannau fel bod y pethau sy'n achosi anawsterau gwirioneddol i bobl sy'n defnyddio'r GIG yn cael sylw.

## Adborth

Hoffem gael eich sylwadau am y cyhoeddiad hwn, a chlywed unrhyw awgrymiadau ynghylch sut y gallem fod wedi'i wella, er mwyn i ni allu eu defnyddio i wella ein gwaith yn y dyfodol.

## Manylion cysylltu'r swyddfa

Uned 11 Llys Castan  
Ffordd y Parc  
Parc Menai  
Bangor  
LL57 4FH

Unedau 1B ac 1D Parc Busnes Wilkinson  
Ffordd De Clywedog  
Wrecsam  
LL13 9AE

**Teleffon:** 01248 679 284 neu 01978 356178

**E-bost:** [Admin2@wales.nhs.uk](mailto:Admin2@wales.nhs.uk)

**Gwefan:** <https://gogleddcymrucic.gig.cymru/>

## Cyfryngau Cymdeithasol:



## Menopos



## Digwyddiadau Ymgysylltu â'r Cyhoedd

2022

## Menopause



## Public Engagement Events

2022



## Croeso

- ☺ Diolch i chi gyd am ddod
- ☺ Fy enw i yw Geoff Ryall-Harvey, Prif Swyddog Cyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru (CICGC). Mae hefyd aelodau o staff ac aelodau gwirfoddol y CICGC yma heddiw

## Welcome

- ☺ Thank you all for attending
- ☺ My name is Geoff Ryall-Harvey, Chief Officer of the North Wales Community Health Council (NWCHC). We also have members of NWCHC staff and volunteers here today



## **Cyflwyniad**

- Digwyddiad gwranddo ac ymgysylltu yw hwn i sicrhau bod llais y defnyddiwr yn cael ei glywed gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
- Rydym yn cynnal cyfres o ddigwyddiadau wyneb yn wyneb ac ar-lein ledled Gogledd Cymru

## **Introduction**

- This is a listening and engagement event to ensure the user voice is heard by the Betsi Cadwaladr University Health Board
- We are holding a series of face to face and on-line events across North Wales

## **PWY YDYM NI**

- Cyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru
- Corff gwarchod iechyd Gogledd Cymru
- Annibynnol a Chyfrinachol
- Yn cynrychioli Profiadau Cleifion o ddefnyddio'r GIG
- Monitro a Craffu ar Wasanaethau Iechyd
- Ymgysylltu â Chleifion
- Gwasanaeth Eiriolaeth Cwynion

## **WHO ARE WE?**

- North Wales Community Health Council
- Health watchdog for North Wales
- Independent and Confidential
- Represents the Patients Experiences of NHS
- Monitors and Scrutinises Health Services
- Patient Engagement
- Complaints Advocacy Service

## **CICGC - Ein Gweledigaeth**

- ¿ Bydd CICGC yn gweithio i ddatblygu gwasanaethau iechyd sydd yn cael eu dylanwadu gan farn a chyfanogiad cleifion a chyhoedd Gogledd Cymru
  - ¿ llais cyhoeddus cryf yn adlewyrchu'r hyn sydd gan bobl i'w ddweud am wasanaethau iechyd
  - ¿ cysylltu â'r rhai sy'n cynllunio ac yn darparu gwasanaethau iechyd yng Ngogledd Cymru er mwyn sicrhau eu bod yn croesawu ac yn dysgu o'r adborth a roddir

## **NWCHC – Our Vision**

- ¿ NWCHC will work to develop health services which are influenced by the views and involvement of the patients and the public of North Wales
  - ¿ strong public voice reflecting what people have to say about health services
  - ¿ liaison with those who plan and deliver health services in North Wales in order to ensure that they welcome and learn from the feedback given

## **Beth nad ydym yma i'w wneud**

- ¿ Trafod canmolïaeth, sylwadau, pryderon, cwynion ynghylch gwasanaethau y tu allan i wasanaethau Menopos
- ¿ Trafod unrhyw fater arall sy'n gysylltiedig â BIPBC y tu allan i Wasanaethau Menopos

## **What we are not here to do**

- ¿ Discuss compliments, comments, concerns, complaints regarding services outside of Menopause Services in North Wales
- ¿ Discuss any other issue associated with BCUHB outside Menopause Services in North Wales



## **Rheolau Sylfaenol Ground Rules**

- ¿ Parchu barn eraill – efallai nad ydych yn cytuno – ond dyna eu barn!
- ¿ Cyfrinachedd – dim recordio, dim nodiadau mewn urnhyw ffurf am stori rhywun arall heblaw am CIGGC
- ¿ Caniatáu i eraill siarad, bydd pawb yn cael cyfle
- ¿ Respect other participant's views - you might not agree - but it's their view!
- ¿ Confidentiality - no recording or note taking in any form regarding anyone else's story except by NWCHC
- ¿ Allow others to speak, everyone will get an opportunity

## **Y Fframwaith**

## **The Framework**

- ¿ Bydd yr holl gyfraniadau yn anhysbys, bydd angen i ni gael manylion cyswllt gan y rhai sy'n cymryd rhan – ond ni fyddant yn cael eu rhannu
- ¿ Bydd angen rhannu gwybodaeth pe byddai niwed difrifol neu gamymddwyn troseddol posib yn cael ei ddatgelu
- ¿ All contributions will be anonymised, we would need to take contact details from participants – but these will not be shared
- ¿ Information would need to be shared in the event of serious harm or potential criminal wrong doing being disclosed

## **Y Fframwaith** **...parhad**

- ¿ Bydd CIGGC yn cefnogi unigolion os oes angen cymryd pryderon neu gwynion ymlaen i BIPBC

## **The Framework** **...continued**

- ¿ The NWCHC will support individuals if concerns or complaints need to be taken forward to BCUHB

## **Heddiw**

- ¿ Canmoliaeth, Comments (sylwadau), Concerns (pryderon) a Chwynion
- ¿ Cynllunio Gofal a Chyflawni Gofal
- ¿ Cyfathrebu ac ymgysylltu

## **Today**

- ¿ Compliments, Comments, Concerns and Complaints
- ¿ Care Planning and Care delivery
- ¿ Communication and engagement



**Dewch i ni fwrw iddi!**

**Lets get started!**

## Sampl o Bostiadau CICGC ar y Cyfryngau Cymdeithasol

### Facebook



**!!!** Mwy o ddyddiadau wedi eu hychwanegu - Further dates arranged **!!!**

Dewch i rannu eich profiadau Menopos gyda ni  
Come and share your Menopause experiences with us

I gofrestru / To register:

<https://forms.office.com/r/6TKDWDiY6s>

[yourvoice@waleschc.org.uk](mailto:yourvoice@waleschc.org.uk)

01248 679284



### INSTAGRAM



[View Insights](#)

[Boost post](#)



Liked by becswms and 2 others

**!!!** Mwy o ddyddiadau wedi eu hychwanegu - Further dates arranged **!!!**

Dewch i rannu eich profiadau Menopos gyda ni  
Come and share your Menopause experiences with us

I gofrestru / To register:

<https://forms.office.com/r/6TKDWDiY6s>

[yourvoice@waleschc.org.uk](mailto:yourvoice@waleschc.org.uk)

01248 679284

### TWITTER



CIC Gogledd Cymru/No... · 20h

**!!!** Mwy o ddyddiadau wedi eu hychwanegu - Further dates arranged **!!!**

Dewch i rannu eich profiadau Menopos gyda ni  
Come and share your Menopause experiences with us

I gofrestru / To register:

[forms.office.com/r/6TKDWDiY6s](https://forms.office.com/r/6TKDWDiY6s)

[yourvoice@waleschc.org.uk](mailto:yourvoice@waleschc.org.uk)

01248 679284



## Datganiad i'r Wasg Enghreifftiol gan CICGC



### DATGANIAD NEWYDDION

23 Mehefin 2022

#### MENOPOS: CORFF GWARCHOD IECHYD YN GOFYN AM FARN

Mae corff gwarchod gwasanaethau iechyd Gogledd Cymru – Cyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru (CICGC) – yn awyddus i glywed gan bobl am eu profiadau o Wasanaethau Iechyd yn ystod y menopos.

Bydd CICGC yn cynnal cyfres o ddigwyddiadau ar draws y rhanbarth gan wahodd cleifion, eu gofalwyr a'u teuluoedd i siarad am holl agweddau'r Gwasanaethau Iechyd yng Ngogledd Cymru sy'n effeithio ar bobl sy'n mynd drwy gyfnod y menopos.

Dywedodd Mr Geoff Ryall-Harvey, Prif Swyddog CICGC *“Dyma gyfle i bobl gael dweud eu dweud. Rydym yn gwybod yn ystod y cyfnod cyn (peri-menopos) ac yn ystod y menopos, y bydd llawer angen cael mynediad at ystod eang o wahanol wasanaethau iechyd a gall profiadau pobl amrywio'n arw. Mae'n hanfodol ein bod yn gallu cyflwyno'r adborth a gawn i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau a pholisïau am wasanaethau iechyd yng Ngogledd Cymru”.*

Aeth Mr Ryall-Harvey ymlaen i ddweud, *“Rydym eisiau clywed gan gymaint â phosib. Cynhelir ein digwyddiadau ar draws y rhanbarth a byddant wedi eu llunio o amgylch sawl agwedd o'r gwasanaethau iechyd fel canmolïaeth, pryderon a chwynion, cynllunio gofal, cyflawni gofal a chyfathrebu. Rydym yn deall y bydd pobl mewn rhai amgylchiadau yn dymuno rhannu eu profiadau mewn ffordd fwy cyfrinachol a byddwn yn sicrhau bod cyfle i gynnal trafodaethau o'r fath yn breifat. Byddwn yn rhoi'r cyfle i bobl gwrdd naill ai wyneb yn wyneb, neu o bell drwy fideo gynadledda yn ôl eu dymuniad. Bydd digwyddiadau pellach yn cael eu trefnu maes o law.”*

Y digwyddiadau sydd ar y gorwel yw:

Dyddiad	Amser	Lleoliad
Dydd Llun, 27 Mehefin	10.00 – 12.00	Cyfarfod <b>Zoom</b>
Dydd Mercher, 20 Gorffennaf	13.00 – 15.00	Cyfarfod <b>Zoom</b>
Dydd Mawrth, 27 Medi	10.00 – 12.00	Cyfarfod <b>Zoom</b>
Dydd Llun, 03 Hydref	9.00 – 13.00	Gofod Perfformio <b>Tŷ Pawb</b> Stryd y Farchnad, Wrecsam LL13 8BB

Dydd Mercher 12 Hydref	9.00 – 13.00	<b>Adeilad y Cei</b> Fron Road, Cei Connah, Sir y Fflint, CH5 4PJ
Dydd Llun, 17 Hydref	13.00 – 15.00	Cyfarfod <b>Zoom</b>

Bydd angen i'r rhai sy'n dymuno mynychu gofrestru ymlaen llaw drwy gysylltu â Chyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru drwy ffonio: 01248 679 284 (*sylwer bod system peiriant ateb ar waith – gadewch neges a bydd aelod o'n tîm yn cysylltu â chi*) neu gallwch ebostio [yourvoice@wales.nhs.uk](mailto:yourvoice@wales.nhs.uk)

Gallwch hefyd gofrestru i fynychu drwy lenwi ffurflen gofrestru ar-lein gan ddefnyddio'r ddolen ganlynol:

<https://forms.office.com/r/6TKDWDiY6s>



***Sylwer: Mae cofrestru ar sail y cyntaf i'r felin, ond fe wnawn gynnal sesiynau ychwanegol yn ôl y galw***

### **Nodiadau i olygyddion**

1. Sefydliad statudol annibynnol yw Cyngor Iechyd Cymuned (CIC) Gogledd Cymru, sy'n cynrychioli buddion cleifion a'r cyhoedd yn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Ngogledd Cymru. Daeth i fodolaeth ar 1 Ebrill 2010 fel rhan o ad-drefniant gwasanaethau iechyd yng Nghymru ac mae'n gwasanaethu siroedd Conwy, Sir Ddinbych, Sir y Fflint, Gwynedd, Wrecsam ac Ynys Môn. Mae gan y chwe sir boblogaeth gyfunol o tua 675,500.
2. Mae gan y Cyngor Iechyd Cymuned chwe phwyllgor lleol, un ar gyfer pob un o'r chwe sir. Mae pob pwyllgor lleol yn cynnwys aelodau o dair ffynhonnell: cynghorwyr a enwebwyd gan yr awdurdod lleol perthnasol, pobl a enwebwyd gan sefydliadau'r sector cyhoeddus yn lleol, a phobl leol a benodwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

### ***Diwedd***

## Cyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru – Manylion cysylltu

Post: Unedau 1B ac 1D, Parc Busnes  
Wilkinson, Ffordd De Clywedog,  
Ystâd Ddiwydiannol Wrecsam,  
Wrecsam. LL13 9AE

Units 1B & 1D, Wilkinson Business  
Park, Clywedog Road South,  
Wrexham Industrial Estate,  
Wrexham. LL13 9AE

11 Llys Castan, Ffordd y Parc,  
Bangor, Gwynedd. LL57 4FH

11, Chestnut Court, Parc Menai,  
Bangor, Gwynedd. LL57 4FH

**Teleffon:** 01248 679 284 neu 01978 356178

**E-bost:** [Admin2@wales.nhs.uk](mailto:Admin2@wales.nhs.uk)

**Gwefan:** <https://gogleddcymrucic.gig.cymru/>

### Cyfryngau Cymdeithasol:

