



Eich llais mewn iechyd | Your voice in health  
a gofal cymdeithasol | and social care

**ADRODDIAD MEWNWELEDIADAU**

# **FFORWM CYHOEDDUS IECHYD MENYWOD**

Crynodeb o Ymateb Bwrdd Iechyd  
Prifysgol Caerdydd a'r Fro i Llais

# ADRODDIAD MEWNWELEDIADAU

## FFORWM CYHOEDDUS IECHYD MENYWOD



### Am Llais

Mae Llais yn gorff cyhoeddus annibynnol a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru i sicrhau bod lleisiau pobl ledled Cymru yn cael eu clywed wrth gynllunio a darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol.

### Ynglŷn â'r adroddiad hwn

Ddydd Mercher 11 Mawrth 2026, cynhaliodd tîm rhanbarthol Llais Caerdydd a'r Fro fforwm cyhoeddus a oedd yn canolbwyntio ar gasglu barn a phrofiadau yn ymwneud ag iechyd menywod. Rhannwyd y mewnwelediadau a gasglwyd yn ystod y digwyddiad hwn gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Mae'r adroddiad hwn yn amlinellu ymateb y bwrdd iechyd lleol i adborth a dderbyniwyd gan y cyhoedd, gan fanylu ar y newidiadau y bydd yn eu rhoi ar waith yn seiliedig ar yr hyn y mae Llais wedi'i glywed. Mae'r adborth a gawsom wedi'i fframio o amgylch ein 'Egwyddorion y Bobl', dysgwch fwy [yma](#).

I gael rhagor o wybodaeth am yr holl adborth a ddarparwyd i'r bwrdd iechyd a'u hymateb llawn, cysylltwch â thîm Llais Caerdydd a'r Fro ar [cardiffandvaleenquiries@llaiscymru.org](mailto:cardiffandvaleenquiries@llaiscymru.org).

## Mynediad i bawb, cyfathrebu clir a gonest a gwasanaethau cynhwysol, gwasanaethau hygyrch a theg i bawb

- Mae gorddibyniaeth ar dechnoleg ddigidol yn creu rhwystrau i bobl; mae pobl eisiau mwy o wybodaeth wyneb yn wyneb ac argraffedig.
- Mae angen hyfforddiant gwell i staff ar iechyd menywod yn enwedig cyflyrau fel endometriosis, ffibromyalgia a'r menapos.
- **Menopos:** Mynediad cyfyngedig at wybodaeth glir (yn enwedig triniaethau hormonau), bylchau yn y gefnogaeth i gleifion iau/hŷn a'r rhai sydd wedi cael menapos llawfeddygol, ac angen am wybodaeth hygyrch i'r rhai ag anableddau dysgu. Diffyg cefnogaeth menopos yn y dyffryn.
- **Gynaecoleg:** Addysg fwy hygyrch a chyfathrebu gwell i bobl ag anableddau dysgu.
- **Canser:** Ymwybyddiaeth isel o gyrsiau rheoli poen, yn enwedig ymhlith defnyddwyr nad ydynt yn ddigidol. Galw am fwy o ddarpariaeth sgrinio'r coluddyn yn enwedig i fenywod iau.
- **Gofal Ffrwythlondeb:** Canfyddiad bod gwasanaethau'n canolbwyntio gormod ar agweddau ariannol (e.e. IVF a benthyg croth).
- **Gofal Mamolaeth:** Dewis o ddehonglwyr wyneb yn wyneb a mwy o gefnogaeth gan reoli i staff i atal llosgi allan.



## Gofal a chymorth amserol wrth aros

- Adroddodd cleifion am restrau aros hir ar gyfer gofal arbenigol, gan gynnwys endometriosis, rheoli poen, menapos a thriniaeth ffrwythlondeb.
- Adroddodd rhai cleifion eu bod wedi ceisio gofal preifat oherwydd oedi cyn cael eu gweld a derbyn triniaeth.
- Ar gyfer gynaecoleg, adroddodd llawer o gleifion am gyfathrebu cyfyngedig ynghylch eu safle ar restrau aros am ddiagnosis.
- Effeithiodd amseroedd aros hir ar gyfer gofal endometriosis yn benodol yn sylweddol ar iechyd a bywyd bob dydd pobl.





## Urddas a pharch bob tro

- Dywedodd cleifion eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu diystyru neu heb gymorth wrth godi pryderon am y menopos, iechyd gynaeolegol, a ffrwythlondeb. Tynnwyd sylw at brofiadau o empathi cyfyngedig gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol.
- Teimlai rhai cleifion yr angen i eiriol yn gryf drostynt eu hunain er mwyn derbyn gofal priodol.
- Adroddodd eraill eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu digalonni rhag ceisio cefnogaeth bellach oherwydd profiadau negyddol..



## Dylai gofal gydnabod ac ymateb i'r person cyfan

- Codwyd pryderon ynghylch teimlo eu bod yn cael eu barnu mewn perthynas â dewis personol, gan gynnwys penderfyniadau ynghylch ffrwythlondeb, cyfeiriadedd rhywiol, a dewis peidio â chael plant.
- Roedd pobl eisiau llai o dybiaethau am fwriadau atgenhedlu a ffocws ehangach ar iechyd cyffredinol menywod yn hytrach na'u system atgenhedlu yn unig, gan gynnwys ar gyfer atal cenhedlu a thriniaeth ffrwythlondeb.
- Byddai rhai menywod wedi gwerthfawrogi cynllun menopos personol yn amlinellu'r opsiynau cymorth a thriniaeth sydd ar gael.
- Disgrifiodd pobl ddiffyg gofal sy'n canolbwyntio ar y claf, gyda rhai'n teimlo bod meddygon teulu'n canolbwyntio mwy ar eu cyfrifiadur nag arnynt hwy.

## Gofal cydgysylltiedig sy'n teimlo'n ddi-dor



- Teimlai rhai cleifion fod prosesau meddygon teulu yn rhwystr i gael mynediad at wasanaethau arbenigol, gan gynnwys gofal canser.
- Canmolodd un y gofal a dderbyniwyd yn ystod beichiogrwydd, yn enwedig drwy lwybrau arbenigol fel niwroleg a gofal cynenedigol.
- Awgrymwyd y gallai cyflogi mwy o Gynorthwyywyr Gofal Iechyd gefnogi gofal o ddydd i ddydd, gyda'r opsiwn o atgyfeirio at fydwagedd os oes angen.
- Adroddodd unigolion ddiffyg cefnogaeth amlynol a chymorth dilynol ar ôl llawdriniaeth endometriosis, yn enwedig cymorth seicolegol.

## Cynrychioliadau a wnaed i'r bwrdd iechyd

Gofynnwyd cyfres o gwestiynau i'r bwrdd iechyd yn seiliedig ar yr adborth a gawsom ar y themâu canlynol:

- **Gofal a chefnogaeth amserol wrth aros:** Ar gyfer gwasanaethau iechyd menywod gan gynnwys atgyfeiriadau gofal sylfaenol ar gyfer llwybrau diagnostig a chanser.
- **Hyfforddiant:** Hyfforddiant sydd ar gael ar hyn o bryd ar gyflyrau iechyd menywod, a chydaddoldeb ac amrywiaeth;
- **Urddas a pharch a gofal sy'n bersonganolog:** Mesurau cyfredol ar waith i sicrhau bod pobl yn teimlo eu bod yn cael eu gwranddo, eu clywed a'u cymryd o ddifrif, a dull cyfannol sy'n osgoi rhagdybiaethau am fwriadau atgenhedlu;
- **Ehangu gwasanaethau:** Cynlluniau i ehangu gwasanaethau cymorth i fenywod ar draws y rhanbarth a'u meini prawf cymhwysedd, gan gynnwys ar gyfer sgrinio canser;
- **Mynediad i bawb:** Gwybodaeth hygyrch, gywir, ac yn seiliedig ar dystiolaeth ar iechyd menywod;
- **Gofal cydgysylltiedig:** Proses ar gyfer dull neu lwybrau arbenigedd ar y cyd ar gyfer beichiogrwydd.

## Newidiadau a gytunwyd

Mae'r bwrdd iechyd wedi ymateb i'r holl ymholiadau a anfonwyd atynt. Rydym wedi tynnu sylw at y newidiadau allweddol y mae'r bwrdd iechyd wedi cytuno i'w gwneud yn dilyn ein cynrychiolaeth isod.

### 1) Gofal a chefnogaeth amserol wrth aros



Fe wnaethom ni dynnu sylw at amseroedd aros hir a chyfathrebu gwael ynghylch diweddariadau rhestrau aros ar gyfer gwasanaethau gynaeoleg, menapos, rheoli poen, a ffrwythlondeb.

#### **Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi cadarnhau y byddant yn:**

- Diweddaru'r wefan i ddangos amseroedd aros cleifion;
- Cynyddu capasiti clinigau cleifion allanol lle bo modd;
- Adolygu sgiliau staff ac ehangu rolau ymarferwyr uwch;
- Defnyddio mentrau rhestrau aros wedi'u targedu lle cânt eu hariannu a gwella llwybrau cleifion.

#### **Mae'r bwrdd iechyd wedi cadarnhau y byddant yn lleihau amseroedd aros ar gyfer gwasanaethau gynaeolegol drwy:**

- Leihau cyfraddau'r cleifion 'na ddaethant i'w hapwyntiadau';
- Cynuddu nifer y cleifion theatrau i'r eithaf;
- Hyrwyddo'r defnydd o lwybrau 'Sylw i Symptom' a 'Apwyntiadau Dilynol ar Gais y Claf' sy'n rhoi'r claf mewn rheolaeth o bryd y cânt eu gweld gan wasanaethau gofal iechyd.

Gofynnwyd i'r bwrdd iechyd hefyd pa ganllawiau sydd ar gael ar hyn o bryd i helpu i reoli symptomau'n effeithiol i'r rhai sy'n aros am wasanaethau gynaeoleg, menapos, rheoli poen, a ffrwythlondeb.

#### **Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi cydnabod:**

- Yr angen i ddatblygu pecynnau cymorth cliriach, sy'n benodol i gyflyrau, ar gyfer y rhai sy'n aros yn hirach na'r disgwyl.



## 2) Urddas a pharch

Fe wnaethon ni dynnu sylw at y ffaith bod rhai pobl yn teimlo eu bod yn cael eu diystyru a heb gymorth wrth godi pryderon am y menopos, ffrwythlondeb a symptomau gynaeoleg. Roedd adborth hefyd yn tynnu sylw at ymwybyddiaeth gyfyngedig ymhlith staff or menopos a phroblemau iechyd menywod ehangach. Mewn ymateb, gofynnwyd i'r bwrdd iechyd sut y byddant yn gwella ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a hyfforddiant ar draws gofal sylfaenol ac eilaidd.

### **Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi cadarnhau y byddant yn anelu at:**

- Gryfhau ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o iechyd menywod drwy nodi 'Hyrwyddwyr Gofal Sylfaenol' ar draws y rhanbarth sydd â diddordeb penodol ac angerdd am iechyd menywod a fydd yn gallu ehangu a lledaenu gwybodaeth;
- Defnyddio data o Ddadansoddiadau Anghenion Dysgu ac Addysg Iechyd Menywod, yn ogystal ag anghenion dysgu gan System Ail-ddilysu Meddyg Teulu (MARS) Caerdydd a'r Fro a llwybrau eraill i lywio hyfforddiant yn y dyfodol ar draws Gofal Sylfaenol a Chymunedol.



## 3) Dylai gofal gydnabod ac ymateb i'r person cyfan

Yn seiliedig ar adborth pobl, gofynnwyd i'r bwrdd iechyd sut y byddant yn hyrwyddo dull cyfannol o ymdrin ag iechyd menywod sy'n osgoi rhagdybiaethau am fwriadau atgenhedlu, yn enwedig ar gyfer menywod LHDT+ ac eraill sy'n defnyddio dulliau atal cenhedlu am resymau nad ydynt yn gysylltiedig â ffrwythlondeb.

### **Dywedodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro y bydd eu gwasanaethau yn:**

- Herio rhagdybiaethau ynghylch rhywioldeb, hunaniaeth rhywedd, strwythurau teuluol, a llwybrau bywyd yn weithredol;
- Hyrwyddo cyfathrebu cynhwysol ac arferion dogfennu parchus;
- Sicrhau mynediad at atal cenhedlu a gofal gynaeolegol heb fframio'r gwasanaethau hyn drwy lens ffrwythlondeb neu famolaeth yn unig.

## Rhannu canfyddiadau

Byddwn yn rhannu'r adroddiad hwn gyda rhanddeiliaid allweddol a phobl yng Nghaerdydd a'r Fro i dynnu sylw at y gwaith rydym wedi'i wneud.

## Ymgysylltu ac Eiriolaeth

Byddwn yn parhau i gasglu barn a phrofiadau ynghylch gwasanaethau iechyd a gofal, trwy ein swyddogaeth ymgysylltu ac eiriolaeth.

## Aros mewn cysylltiad

Rydym yn annog pobl i barhau i gymryd rhan mewn cyfleoedd ymgysylltu yn y dyfodol ac yn croesawu adborth drwy gydol y flwyddyn trwy ein gwefan a'n tîm rhanbarthol.

### I aros mewn cysylltiad â ni, gallwch:

- Dod o hyd i ni ar Facebook: [LlaisCaerdydda'rFro](#)
- Cysylltu â'ch tîm Llais lleol yn: [cardiffandvaleenquiries@llaiscymru.org](mailto:cardiffandvaleenquiries@llaiscymru.org)
- Cofrestru ar gyfer ein cylchlythyr:  
<https://www.llaiscymru.org/newyddion-ac-adroddiadau/cylchlythyr-effaith-llais>