



Mae Gofal Arthritis yn galw i gydnabod arthritis fel un o flaenoriaethau iechyd y wlad.

Mae'n debyg bod **480,000 o bobl** yng Nghymru yn byw gyda phoen arthritis. Mae cyflyrau cyhyrysgerbydol eisoes yn un o brif achosion anabledd ac absenoldeb gwaith, a chyda phoblogaeth sy'n heneiddio yn ogystal â chynnydd mewn lefelau gordewdra, mae'n debyg y bydd arthritis yn dod yn fwyfwy cyffredin.

Rydym ni'n galw am y canlynol:

- ***Cydnabod arthritis fel blaenoriaeth iechyd***
- ***Pwyslais mawr ar atal arthritis***
- ***Ymyrraeth gynnar a thriniaeth a gwasanaethau amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn***
- ***Rhoi mwy o gefnogaeth i bobl reoli eu cyflwr eu hunain***

Cydnabod arthritis fel blaenoriaeth iechyd

Mae llawer camargraff a chamsyniad am arthritis. Mae diffyg ymwybyddiaeth bod pobl o unrhyw oed yn gallu dioddef o arthritis - mae gan 15,000 o blant y DU arthritis ac mae arthritis gwynegol yn aml yn dechrau pan mae pobl mewn oed gweithio. Mae diffyg dealltwriaeth am effaith torcalonnus arthritis ar unigolion a'u teuluoedd a chymaint mae'n ei gostio i'n gwlad - i'r GIG, gwasanaethau cymdeithasol a'r economi. Ond eto, mae modd gwneud llawer er mwyn lleihau effaith arthritis.

Arthritis – y ffeithiau...

- Gall pobl o unrhyw oedran ddioddef o arthritis ac mae'n effeithio ar nifer sylweddol o bobl - 10 miliwn yn y DU. Mewn arolwg diweddar, cafodd traean o'r atebwyr yng Nghymru sy'n dioddef o osteoarthritis wybod bod y cyflwr arnyn nhw cyn eu bod yn 45 - mwy nac unrhyw wlad arall yn y DU.
- Mae dros 200 o gyflyrau arthritis. Mae achos y cyflyrau hyn yn amrywio llawer, ond mae llawer o bobl yn dioddef symptomau tebyg fel poen, llid, sythder cymalau a blinder ac yn ei chael hi'n anodd symud o gwmpas a symud eu cymalau. Oherwydd natur y symptomau, fel arfer mae arthritis yn gyflwr 'cuddiedig'. Mae amcan bod 71% o bobl sy'n dioddef o osteoarthritis mewn poen cyson ac amcan bod 87% yn poeni am eu hannibyniaeth yn y dyfodol oherwydd eu cyflwr.
- Mae'r effaith ar y GIG a'r economi yn syfrdanol. Mae 30% o ymgynghoriadau gyda meddyg teulu yn ymwneud â chyflyrau cyhyrysgerbydol. Maen nhw hefyd yn gysylltiedig â 42% o achosion sydd wedi eu cofnodi ynglŷn ag iechyd gwael oherwydd gwaith. Mae un mewn 3 person gydag arthritis gwynegol yn rhoi'r gorau i weithio o fewn dwy flynedd ar ôl canfod bod arthritis arnyn nhw.

Rydym ni'n galw ar ymgeiswyr y Cynulliad a'u pleidiau i gydnabod arthritis fel blaenoriaeth iechyd o bwys yng Nghymru. Rydym ni'n gofyn i ymgeiswyr ddod yn Eiriolwyr Arthritis y Cynulliad ac i gydwethio â ni i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth am y cyflyrau torcalonnus hyn.

Atal Arthritis

Gyda phoblogaeth sy'n heneiddio, mae nifer y bobl sy'n dioddef o arthritis yn debygol o gynyddu. Ond, mae modd i bolisiau ac agweddau heddiw ddylanwadu ar ba mor gyffredin ydy'r cyflwr yn y dyfodol. Gall gymryd rhan mewn mwy o weithgareddau corfforol a chynnal pwysau corff iach gael effaith ar debygolrwydd person o ddatblygu cyflwr cyhyrysgerbydol. Dylai hyrwyddo iechyd cyhyrysgerbydol da fod yn flaenoriaeth yng Nghymru.

Mae Gofal Arthritis yn galw ar ymgeiswyr y Cynulliad i gefnogi blaenoriaethu rhaglenni iechyd cyhoeddus sy'n hyrwyddo ymarfer corff a diet iach sy'n gweithio tuag at leihau gordewdra. Mae angen inni wneud mwy yng Nghymru i godi ymwybyddiaeth am y cyswllt rhwng ffordd o fyw iach a chymalau, esgryn a chyflyrau iach.

Ymyrraeth gynnar a thriniaeth a gwasanaethau amserol, priodol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

I bobl sy'n debygol o fod ag arthritis llidiol, fel arthritis gwynegol, mae hi'n hanfodol eu bod nhw'n cael eu cyfeirio a'u hasesu gan wasanaethau rhiwmatoleg yn gynnar er mwyn atal anabledd. Ond, mae llawer o bobl yng Nghymru yn gorfod aros am amser sydd lawer hirach na'r canllawiau a'r safonau awgrymedig. O'r cleifion sydd ag arthritis llidiol yng Nghymru, dim ond 28% sy'n derbyn gwasanaeth rhiwmatoleg o fewn targed 3 wythnos NICE – y lleiaf yng Nghymru a Lloegr.

Mae llawer o bobl sydd ag arthritis yn ymdopi â phoen dyddiol arthritis gyda thabledi lladd poen yn unig er bod modd gwneud cymaint mwy i liniaru effaith y cyflwr. Dylai pobl sydd ag arthritis dderbyn cefnogaeth er mwyn gallu manteisio'n llwyr ar eu gofal iechyd yn ogystal â chael cynnig cynllun gofal personol. Fodd bynnag, mae gormod o bobl sydd heb gynlluniau o'r fath.

Mae amser aros ar gyfer gwasanaethau orthopedig wedi cynyddu yn ystod y blynyddoedd diwethaf – mae hyn yn cael effaith sylweddol ar ansawdd bywyd llawer o bobl yng Nghymru sydd ag arthritis arnyn nhw.

Mae angen gwasanaeth rhiwmatoleg pediatreg penodol a chynhwysfawr yng Nghymru. Eto, mae darpariaeth gwasanaethau presennol yn afreolaidd, yn dameidiog ac yn anghyflawn - dydy gwasanaethau i blant gydag arthritis ddim wedi eu blaenoriaethu. O ganlyniad i hyn, mae llawer o blant yn teithio i Loegr er mwyn derbyn gwasanaethau yno oherwydd diffyg darpariaeth yng Nghymru.

Bu i Ofal Arthritis arwain yr ymgyrch i ehangu costau presgripsiynau am ddim ac rydym ni'n galw ar yr holl bleidiau i amddiffyn presgripsiynau am ddim i bobl gyda chyflyrau cronig hir dymor fel arthritis.

Bu i Ofal Arthritis hefyd arwain ymgyrch ar gyfer All Wales Directives ar gyfer gwasanaethau iechyd sy'n gysylltiedig ag arthritis. Mae'r Gorchmynion hynny bellach bron yn ddeng mlwydd oed ac mae llawer o'r camau gweithredu, er eu bod yn berthnasol o hyd, yn dal angen eu cyflawni. Mae Gofal Arthritis yn gofyn i Lywodraeth Cymru ddiweddarau'r Gorchmynion hynny a datblygu Cynllun Gweithredu cryf fydd yn annog gofal iechyd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a hynny i bawb sydd ag arthritis yng Nghymru.

Mae Gofal Arthritis yn galw ar ymgeiswyr y Cynulliad i gefnogi ein hymgyrch i wella gwasanaethau iechyd sy'n gysylltiedig ag arthritis yng Nghymru.

Cefnogi hunanreolaeth

Mae Gofal Arthritis wedi bod ar flaen yr ymgyrch i gefnogi'r claf i reoli ei gyflwr ei hun. Trwy wneud hyn mae pobl yn cael gwell cyfle i reoli eu cyflwr iechyd yn feunyddiol - gall hyn fod trwy gyfeiriadau at wasanaethau'r trydydd sector, mentora, cefnogaeth cyfoedion, darllen cyhoeddiadau, llinellau cymorth, hyfforddiant ac atgyfeiriadau. Mae enghreifftiau o'r claf yn rheoli ei gyflwr ei hun yn cynnwys cymryd rhan mewn ymarfer corff, gwella diet, colli pwysau a defnyddio technegau i reoli poen.

Gall pobl sy'n dioddef o arthritis chwarae rhan dyngedfennol wrth reoli eu cyflwr a'i atal rhag eu rheoli nhw. Er gwaethaf hyn, dydy llawer o bobl sydd ag arthritis arnyn nhw ddim yn ymwybodol o'r gwahaniaeth y gallan nhw ei wneud wrth reoli eu cyflwr a dydy llawer o bobl ddim yn cael eu cyfeirio at wasanaethau fel y rhai mae Gofal Arthritis yn eu darparu.

Mae Gofal Arthritis yn galw ar ymgeiswyr y Cynulliad i'n helpu i hyrwyddo'r egwyddor o gefnogi pobl ag arthritis i reoli eu cyflwr eu hunain.



GOFAL ARTHRITIS
ARTHRITIS CARE

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Hywel Evans, Rheolwr Polisi ac Ymrwymiad,

Gofal Arthritis Cymru, Un Pwynt Caspian, Bae Caerdydd, CF10 4DQ

ff. 029 20444155 e. hywele@arthritiscare.org.uk www.arthritiscare.org.uk



twitter.com/ac_wales



facebook.com/ArthritisCareWales