



proffesiynol. Ym mis Medi 2010, enillon ni grant Arian i Bawb Cymru o £5,000 o'r Gronfa Loteri Fawr am ymgyrch ymwybyddiaeth.

## Ein Hanes

Sefydlwyd WAMES yn 2001 gan grwpiau cefnogi lleol i fynd i'r afael â'r materion gododd yn sgil datganoli a chymdeithas ddwyieithog. Hynny ydy, doedd ymgyrchoedd yn Lloegr ddim yn effeithio ar wasanaethau yng Nghymru a doedd llawer o bobl ddim yn gallu cael gafael ar wybodaeth am ME yn eu hiaith gyhenedid.

Lansiwyd y gymdeithas gyda digwyddiad codi ymwybyddiaeth yn y Cynulliad Cenedlaethol oedd yn cynnwys arddangosfa, gwybodaeth ac anerchiadau gan ein Hymgyngorydd Meddygol, Dr Betty Dowsett (yn wreiddiol o Gasnewydd-ar-Wysg), Chris Clarke (Action for ME) a pherson ifanc ag ME difrifol. Dyma oedd cychwyn ein hymgyrchu gwleidyddol am gydnabyddiaeth i ME ac am wasanaethau. Yn garedig iawn, addasodd Hedd Gwynfor ei wefan ddwyieithog i fod yn wefan i WAMES, ac yn 2005 fe gynhyrchon ni ein taflen ddwyieithog gyntaf: *Cymryd pwyll gydag ME a CFS – canllaw i gleifion gan Dr Ellen Goudsmit.*

Yn 2006, penderfynwyd ei bod yn amser i ni ehangu ar ein sail cefnogaeth er mwyn ymateb yn llawn i heriau'r dyfodol, ac felly fe newidion ni'r ffordd roedden ni'n cael ein llywodraethu. Mabwysiadwyd cyfansoddiad newydd oedd yn ein gwneud yn annibynnol ar y grwpiau lleol. O hynny ymlaen, câi pobl ag ME a'u gofalmwr, yn ogystal â grwpiau cefnogi, o bob rhan o Gymru, wahoddiad i ymuno â'n gwaith fel ymddiriedolwyr, cefnogwyr neu wirfoddolwyr.

## Ein Cyhoeddiadau

Mae cyhoeddiadau WAMES yn cynnwys:

- Dogfennau am WAMES: adolygiadau, newyddion diweddaraf, taflenni, posteri, a.y.b.
- Ymatebion i ymgyngoriadau a datganiadau
- Taflenni gwybodaeth ar gyfer cleifion, gofalmwr a gweithwyr proffesiynol
- Arolygon ac adroddiadau
- Cylchlythyr pobl ifanc

**Gwefan:** [www.wames.org.uk](http://www.wames.org.uk)

## Cysylltwch â ni

**Ysgrifenyddes:** Jan Russell [enquiries@wames.org.uk](mailto:enquiries@wames.org.uk) 01970 636515

Cysylltwch â Jan ynglŷn â'r canlynol:

- cael gwybodaeth am WAMES
- cael eich ychwanegu at restr bostio cylchlythyr yr ymgyrch
- cyfrannu arian at ein hymgyrchoedd
- ein hymgyrch gwasanaethau iechyd

## Swyddog Ieuenctid a Gofal, Cyswllt Cyfryngau

Sylvia Penny [Sylvia@wames.org.uk](mailto:Sylvia@wames.org.uk) 029 2051 5061

Cysylltwch â Sylvia gydag ymholiadau ynglŷn ag:

- ME yng Nghymru
- pobl ifanc (dan 26 oed) a gwasanaeth cefnogi WAMES
- addysg a gofal cymdeithasol
- cyhoeddusrwydd a'r cyfryngau

**Ymgynghorwyr meddygol:** Dr Betty Dowsett, Dr Nigel Speight

**Noddwr:** Arglwydd Barry Jones