Gweledigaeth WAMES ar gyfer ME/CFS Gofal Iechyd yng Nghymru 2026/27

Cymdeithas Cefnogi ME & CFS Cymru
WAMES
Welsh Association of ME & CFS Support

Strategaeth Cymru gyfan

- i wella hyfforddiant ar gyfer diagnosis a rheolaeth o'r cyflwr
- i ddatblygu llwybr gofal iechyd
- wedi'i llunio gan NICE ar gyfer ***pob oedran*** a ***phob difrifoldeb***
- wedi ei chyd-gynhyrchu i sicrhau ei bod yn gysylltiedig ag anghenion cleifion
- i gofnodi diagnosis yn gyson i roi ystadegau cywir
- i ddiogelu cleifion wrth gael mynediad i wasanaethau nad ydynt yn ymwneud â ME
- i gydnabod rôl y teulu cyfan, nid dim ond y person sy'n byw gyda'r cyflwr

⚠️ Heb strategaeth gydgysylltiedig, mae cleifion bregus yn cael eu gadael heb gefnogaeth ddigonol ledled Cymru

Dim ond 3 o'r 7 gwasanaeth sy'n darparu ar gyfer plant a phobl ifanc: Aneurin Bevan; Hywel Dda; Bae Abertawe

Dim ond 3 o'r 7 gwasanaeth sy'n darparu ar gyfer y rhai sydd wedi'u heffeithio'n ddifrifol ac yn ddifrifol iawn: Aneurin Bevan; Hywel Dda; Bae Abertawe

Gwasanaethau sydd

- ar gyfer pob oedran a difrifoldeb
- wedi'u llunio yn unol â chanllaw NICE 2021
- wedi'u datblygu trwy wir gyd-gynhyrchu gyda chleifion, gofalwyr a'r trydydd sector
- yn wir addas i bobl sy'n byw gyda PEM/PESE sef y nodwedd allweddol sy'n gwneud ME/CFS yn wahanol i'r rhan fwyaf o gyflyrau eraill

Mae NICE yn argymell

Dysgu rheoli egni i geisio lleihau y gwaethygiad o symptomau

Cyd-gynhyrchu Ffordd y gall rhanddeiliaid weithio gyda'i gilydd mewn partneriaeth gyfartal i gynhyrchu gwasanaethau sy'n gweddu'n well i anghenion y bobl y maent yn eu gwasanaethu, gan eu gwneud yn fwy hygyrch a pherthnasol

Y risg heb hyfforddiant

Gall clinigau ac ysbytai wneud pobl â ME/CFS, yn enwedig y rhai sy'n ddifrifol ac yn ddifrifol iawn, yn waeth os nad yw'r staff wedi cael hyfforddiant mewn gofal ME/CFS.

'Mae diffyg gofal iechyd a chefnogaeth briodol wedi bod, ac yn parhau, i effeithio ar fy nghyfleoedd bywyd. Rwy'n teimlo'n anweledig i'r byd.'

— MP (person ag ME)

Rhaid i leoliadau gofal iechyd ddeall PEM i osgoi achosi niwed difrifol i gleifion

PEM (Anhwylder Ôl-Ymdrechol)
Symptomau yn gwaethygu ar ôl hyd yn oed yr ymdrechion lleiaf yn gorfforol ac/neu yn feddyliol, ac fel arfer daw y gwaethygiad oriau neu ddyddiau yn ddiweddarach

Ein Taith a'r Angen Cynyddol

Ers 2000 mae WAMES wedi bod yn gofyn am fynediad i ofal iechyd priodol. Nid ydym wedi bod yn gofyn am unrhyw beth arbennig, dim ond cydraddoldeb â chyflyrau meddygol eraill - triniaeth barchus gan weithwyr proffesiynol gwybodus.

Yn 2023 dechreuodd GIG Cymru gymryd rhai camau tuag at leddfu'r frwydr am ofal iechyd - cafodd y gwasanaethau Adferiad newydd ar gyfer pobl â COVID hir eu hagor i rai, ond nid pob un, o bobl â ME/CFS. Yn 2025 dechreuodd Perfformiad a Gwelliant GIG Cymru 'brosiect darganfod' ME/CFS heb amserlen a nodau amhenodol.

Mae graddfa'r angen wedi lluosi ac yn awr, ar ôl COVID, mae amcangyfrif o **18,986 o bobl** â ME/CFS yng Nghymru, llawer heb ddiagnosis a chefnogaeth gadarnhaol. Mae tua **50% o gleifion COVID Hir** yn bodloni'r meini prawf ME/CFS sy'n golygu y bydd niferoedd â ME/CFS yn llawer mwy.

Cysylltu: Jan Russell | jan@wames.org.uk | www.wames.org.uk
Cydlynydd Eiriolaeth ac Ymgyrchoedd / Cadeirydd
Cymdeithas Cefnogi ME a CFS Cymru