

# Clefyd Llidiol y Coluddyn

3 cham tuag at fwy o gydraddoldeb

---



**MANIFFESTO CYMRU**

2021

# Clefyd Llidiol y Coluddyn

## 3 cham tuag at fwy o gydraddoldeb

**Mae Clefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon, y prif fathau o Glefyd Llidiol y Coluddyn (IBD), yn glefydau gydol oes y perfedd yr amcangyfrifir eu bod yn effeithio ar ryw 25,000 neu 1 mewn 117 o bobl sy'n byw yng Nghymru.**

Maent yn boenus, yn ysigo'r corff ac yn cael eu camddeall yn eang. Gallant effeithio ar bron bob rhan o'r corff a phob agwedd ar fywyd: o dreulïad a'r cymalau i lefelau egni, iechyd meddwl, addysg a'r gallu i weithio.

### **Nid oes iachâd hysbys.**

Fodd bynnag, yn ogystal â bod â chyflwr iechyd anweledig, gydol oes sy'n gyfnewidiol ac yn amrywio o ran difrifoldeb, mae pobl â Chlefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon yn wynebu amrywiadau eraill sydd y tu hwnt i'w rheolaeth ac yn gwneud byw gyda'u cyflwr hyd yn oed yn anoddach.

## **amrywio (berf)**

**Diffiniad o'r ferf amrywio amrywio**

1. newid, yn enwedig yn barhaus a rhwng un lefel neu rywbeth ac un arall
2. symud yn ôl ac ymlaen yn ansicr.
3. codi a chwympo fel pe bai mewn tonnau.

**Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i fynd ati i hyrwyddo cydraddoldeb i bobl â Chlefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon trwy weithio gydag eraill i leihau amrywiad diangen yn y ddarpariaeth ledled Cymru.**

**Ewch i [www.crohnsandcolitis.org.uk](http://www.crohnsandcolitis.org.uk) i ddarganfod mwy am y cyflyrau gydol oes gwanychol hyn.**

# Clefyd Llidiol y Coluddyn

## 3 cham tuag at fwy o gydraddoldeb

### amrywiad (enw)

### Diffiniad o amrywiad

### enw

1. newid mewn cyfanswm neu lefel
2. rhywbeth sydd ychydig yn wahanol i'r ffurf neu'r trefniant arferol:
3. newid mewn ansawdd, cyfanswm neu nifer

## “

Yn ddiweddar es i am dro yn y parc am ei fod yn teimlo'n ddiogel gan ei fod yn fan agored. Sylwais fod yr holl doiledau gan gynnwys y toiledau anabl dan glo, a wnaeth fy mhoeni oherwydd hanner ffordd trwy ein taith gerdded, teimlais y brys arferol i fynd i'r toiled felly roedd yn rhaid i ni adael a mynd adref. Rwy'n teimlo fel pe bawn i wedi fy ngwahardd. Ble alla i fynd nawr? Mae'n ddigalon iawn.

**Toni Kelly, 43,**  
yn byw gyda Chlefyd Crohn

## ”

### Gwasanaethau Iechyd

Mae gwasanaethau iechyd i bobl ag IBD yn amrywio o ran ansawdd a chynnwys ledled Cymru ac o'u cymharu ar draws pedair gwlad y DU.

### Toiledau

Mae mynediad at ddarpariaeth toiledau cyhoeddus a hygyrch yn hanfodol i waith, hamdden, addysg a theithio pan fydd dolur rhydd brys ac aml yn symptom o'ch cyflwr a gydnabyddir yn glinigol. Ond mae darpariaeth o'r fath yn amrywio'n fawr ledled Cymru, yn yr amgylchedd adeiledig ac ar drafnidiaeth gyhoeddus.

### Cyflogwyr

Mae cyflogwyr, ysgolion a sefydliadau addysg eraill yn amrywio o ran lefel yr addasiadau rhesymol a wnânt ar gyfer gweithwyr, disgyblion a myfyrwyr sydd â chyflyrau tymor hir cyfnewidiol fel Clefyd Crohn a Llid Briwiol y Coluddyn.

**Er bod y misoedd diwethaf, heb os, wedi bod yn anodd, mae COVID-19 wedi dangos i ni fod newid yn bosibl ac y gellir ei gyflawni'n gyflym pan fydd yr ewylllys wleidyddol yn bodoli.**

# Lechyd

## 3 cham tuag at fwy o gydraddoldeb

Hyrwyddo **cydraddoldeb gofal** trwy leihau amrywiad annerbyniol yn narpariaeth y gwasanaeth iechyd i bobl sy'n byw gyda Chlefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon ledled Cymru.



Blaenoriaethu mynediad cyflym i ddiagnosis a thriniaeth ar gyfer pobl â Chlefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon.



Cytuno ar fanyleb isafswm genedlaethol ar gyfer lefelau staffio a chyfansoddiad timau amlddisgyblaethol IBD.



Datblygu rhaglen hunanreoli â chymorth i alluogi pobl yng Nghymru sydd â Chlefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon i gymryd mwy o reolaeth ar eu cyflwr.

### anghydraddoldeb (enw)

#### Diffiniad o gydraddoldeb

1. y sefyllfa annheg mewn cymdeithas pan fydd gan rai pobl fwy o gyfleoedd, arian, ac ati nag eraill
2. pan nad yw arian / cyfleoedd yn cael eu rhannu'n gyfartal rhwng gwahanol grwpiau mewn cymdeithas:
3. diffyg cydraddoldeb neu driniaeth deg wrth rannu cyfoeth neu gyfleoedd

# Toiledau

## 3 cham tuag at fwy o gydraddoldeb

Hyrwyddo **mynediad cyfartal** trwy sicrhau bod pobl â Chlefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon yn gallu cael mynediad i doiledau glân, rhad ac am ddim sydd ar gael i'r cyhoedd ledled Cymru pan fydd eu hangen arnynt.



1) Sicrhau bod darparu cyfleusterau toiled cyhoeddus ledled Cymru yn cael ei flaenoriaethu a'i wella trwy integreiddiad strategol gweithredol Y Llwybr Newydd – Y Strategaeth Drafnidiaeth Newydd a'r Strategaethau Toiledau Lleol presennol.

2) Sicrhau ei bod yn ofynnol i Awdurdodau Lleol ddarparu gwybodaeth 'fyw' hygyrch ar leoliad toiledau cyhoeddus yn eu hardal

3) Ymrwymo i fynnu bod pob toiled hygyrch, boed mewn adeiladau preifat neu gyhoeddus, yn arddangos arwyddion Nid yw Pob Anabledd yn Weladwy.

# Harneisio arloesedd a ffyrdd newydd o weithio ar ôl COVID-19

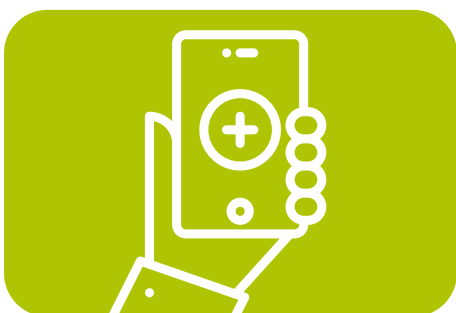
## 3 cham tuag at fwy o gydraddoldeb

Hyrwyddo **cyfle cyfartal** trwy sicrhau bod y dewisiadau newydd a ddaeth i'r amlwg i bobl â Chlefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon yn ystod pandemig COVID-19 ynghylch gweithio hyblyg, astudio a mynediad at ofal iechyd yn rhan annatod o agendâu adfer ac ailosod gwasanaethau ar draws pob sector polisi yng Nghymru.



1) Gan weithio gyda'r sector addysg, sicrhau bod deunydd dysgu ac adnoddau ar gael yn hawdd i fyfyrwyr â chyflyrau iechyd hirdymor cyfnewidiol, pan na allant fynychu'r ysgol neu'r coleg ar fyr rybudd

2) Gan weithio gyda chyflogwyr, sicrhau bod addasiadau rhesymol ar gael i bobl â chyflyrau iechyd hirdymor cyfnewidiol fel eu bod yn gallu cadw'r dewis o weithio hyblyg yn ôl yr angen



3) Hyrwyddo'r defnydd cynyddol o opsiynau monitro iechyd a mynediad iechyd i wella profiad y claf a lleihau'r galw ar wasanaethau gofal eilaidd

# Beth allwch CHI wneud?

Camau y gallwch CHI eu cymryd tuag at fwy o gydraddoldeb



## Siaradwch â ni

1. Siaradwch â ni. Gallwn eich helpu i ddeall profiad byw pobl sydd â Chlefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon a'r effaith y mae'r cyflyrau iechyd tymor hir hyn yn ei chael ar gyflogaeth, mynediad at ofal iechyd, addysg, teithio, ac ati.

## Siaradwch

2. Siaradwch dros gydraddoldeb ar ran pobl â Chlefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon. Defnyddiwch yr adnoddau ar ein gwefan i godi mater IBD gyda'ch Bwrdd Iechyd ac yn y Senedd. Edrychwch ar sut mae'ch gwasanaeth IBD lleol yn cwrdd â Safonau IBD 2019.



[ibduk.org/  
services-map](http://ibduk.org/services-map)

## Codwch lais

3. Codwch lais i herio canfyddiadau hen ffasiwn o anabledd – ymunwch â'n hymgyrch Nid yw Pob Anabledd yn Weladwy a helpwch i sicrhau bod yr holl wasanaethau cyhoeddus, busnesau a chyflogwyr yn arddangos ein harwyddion Nid yw Pob Anabledd yn Weladwy. Helpwch i wneud yr anweledig, yn weladwy.

Mae gan oddeutu 25,000 o bobl yng Nghymru IBD – byddwch chi'n helpu rhywun rydych chi'n ei adnabod.

# Ein gweledigaeth a'n cenhadaeth

## Ni yw Crohn's & Colitis UK.

### DYMA EIN GWELEDIGAETH (LLE RYDYM EISIAU CYRRAEDD):

Gwell bywydau heddiw, a byd heb Glefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon yfory.

### DYMA EIN CENHADAETH (SUT RYDYM YN CYRRAEDD YNA):

Rydyn ni'n chwalu tabŵs. Rydym yn gyrru ymchwil arloesol. Rydym ni'n dod â phobl at ei gilydd. Rydym yn ymgyrchu i wella bywydau. Rydym yn arwain y frwydr yn erbyn Glefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon.

## 1 Mae Clefyd Crohn a Llid Briwiol y Colon yn glefydau gydol oes y perfedd

Nhw yw'r ddau brif fath o Glefyd Llidiol y Coluddyn ac mae'r ddau ohonyn nhw'n boenus, yn ysigo'r corff ac yn cael eu camddeall yn eang.

## 2 Pan na fydd eich perfedd yn gweithio, gall y canlyniadau fod yn ddinistriol

Gall y rhain effeithio ar bob agwedd o'ch bywyd bob dydd, o dreuliad a chymalau i lefelau egni ac iechyd meddwl.

## 3 Gall symptomau effeithio ar bron bob rhan o'r corff

Gallant gynnwys; dolur rhydd aml / brys, yn aml gyda gwaed a mwcws; poen difrifol; blinder eithafol; colli llawer o bwysau, cymalau chwyddedig, wlserau'r geg a mwy.

## 4 Mae Clefyd Crohn a Chlefyd Briwiol y Coluddyn yn effeithio ar lawer o bobl ledled y DU

Mae ymchwil newydd yn awgrymu bod o leiaf 500,000 o bobl yn byw gyda'r cyflyrau hyn ledled y DU, sy'n gynydd o ganfyddiadau blaenorol.

## 5 Mae llawer o bobl yn cael diagnosis cyn deg ar hugain oed

Mae hyn yn golygu y gall pobl ifanc gael effeithiau ar eu datblygiad ynghyd â'u perthnasoedd, eu haddysg a'u rhagolygon gwaith.

## 6 Nid oes iachâd hysbys ar gyfer Clefyd Crohn na Llid Briwiol y Colon.

Ar ol diagnosis, yn aml bydd pobl yn wynebu bywyd o symptomau cyfnewidiol, gwellhad dros dro, meddyginiaeth, ac mewn sawl achos, llawdriniaeth fawr.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Wayne Lewis, Arweinydd Polisi (Cymru): [wayne.lewis@crohnsandcolitis.org.uk](mailto:wayne.lewis@crohnsandcolitis.org.uk)