ADRODDIAD

Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan, Adroddiad Terfynol, Ionawr 2023

Yr adroddiad terfynol ac argymhellion Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan.

Cyhoeddwyd gyntaf: 15 Chwefror 2023

Diweddarwyd ddiwethaf: 15 Chwefror 2023

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Cyflwyniad

Cefndir

Argymhellion

Atodiadau

Aelodaeth Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan

Cyfeiriadau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cyflwyniad

Mae Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan, drwy hwyluso trefniadau cydweithio rhwng gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, cynrychiolwyr defnyddwyr gwasanaethau a swyddogion Llywodraeth Cymru, wedi ceisio mynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â mynediad anghyfartal at wasanaethau menopos i fenywod sy'n ceisio cyngor ar symptomau cysylltiedig â'r menopos, ym mhob cwr o Gymru.

Yng nghyfarfod cyntaf Tasglu Menopos y DU a gynhaliwyd ar 3 Chwefror 2022, dywedodd Eluned Morgan, y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, fod Cymru wedi ymrwymo i sicrhau bod pawb yn gallu manteisio ar ofal menopos o'r un safon uchel. Bu'n nod gan Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan, felly, i gynnig cyngor ac argymhellion i Lywodraeth Cymru a fydd yn arwain at ofal a chymorth menopos gwell i fenywod ledled Cymru.

I fenywod sy'n profi'r menopos, mae'n bwysig iawn iddynt yn bersonol, o ran teulu, ac am resymau cymdeithasol ac economaidd, fod unrhyw symptomau yn gallu cael eu nodi a'u rheoli yn amserol er mwyn sicrhau na fyddant yn effeithio'n negyddol ar eu bywydau bob dydd a'u llesiant.

Cefndir

Sefydlu Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan

Er mwyn helpu i wneud gwelliannau yn y ffordd y mae GIG Cymru yn cefnogi menywod sy'n profi'r menopos, mae Llywodraeth Cymru, gyda chymorth gan Grŵp Cynghori Arbenigol Cenedlaethol Cymru ar iechyd menywod, sy'n grŵp amlddisgyblaethol, a Phwyllgor Gweithredol Cymru, Coleg Brenhinol yr

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Obstetryddion a’r Gynaecolegwyr, wedi sefydlu Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan.

Sefydlwyd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ym mis Gorffennaf 2022, ac mae'n cynnwys cynrychiolwyr ac arbenigwyr o bob grŵp proffesiynol perthnasol, pob bwrdd iechyd yn GIG Cymru a lleisiau cleifion a'r cyhoedd ymhlith ei aelodau, yn ogystal ag arweinwyr polisi Llywodraeth Cymru a chynghorwyr proffesiynol.

Amcanion Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan

Nod y Grŵp Gorchwyl a Gorffen yw dod â chlinigwyr, llunwyr polisi a defnyddwyr gwasanaethau yng Nghymru at ei gilydd i gynghori Llywodraeth Cymru ar y canlynol:

- mynediad priodol at wasanaethau menopos a safonau ar eu cyfer yng Nghymru
- amcanion ar gyfer codi ymwybyddiaeth o'r menopos drwy gydol oes yr unigolyn ac ar draws lleoliadau
- gwaith modelu galw-capasiti ar gyfer darparu gwasanaeth menopos amlbroffesiwn yng Nghymru
- mesurau i nodi amrywiadau yn y ffordd y caiff gwasanaethau eu darparu a gofal ei roi ledled Cymru
- rhoi argymhellion ymarfer y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) ar waith yn ogystal â’r argymhellion gorau eraill ar gyfer ymarfer seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer darparu gwasanaethau menopos ledled Cymru, a’u gwerthuso
- sicrhau bod arbenigwyr a darparwyr gwasanaethau menopos wedi eu dosbarthu yng Nghymru yn unol â safonau Cymdeithas Menopos Prydain
- blaenoriaethau ymchwil i wella gwybodaeth am sut i reoli'r menopos yn effeithiol a dealltwriaeth o hynny

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Argymhellion

Mae'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen yn cyflwyno'r argymhellion canlynol:

1. Dylai Llywodraeth Cymru fwrw ymlaen â'r argymhellion a wnaed gan Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan i Dasglu Menopos y DU.
2. Dylai GIG Cymru gynnwys argymhellion Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan yn y gwaith o lunio'r Cynllun Iechyd Menywod 10 Mlynedd ac wrth ei roi ar waith.
3. Dylai Llywodraeth Cymru ei gwneud yn ofynnol i bob bwrdd iechyd yng Nghymru fabwysiadu'r Safonau Ymarfer Menopos a luniwyd gan Gymdeithas Menopos Prydain [[1]] a Safonau Ansawdd Menopos NICE [[2]]. Dylai'r safonau gofal hyn fod ar gael i bob menyw sy'n ceisio cyngor, cymorth a thriniaeth ar gyfer symptomau sy'n gysylltiedig â'r menopos yng Nghymru, ni waeth beth fo ei hethnigrwydd na'i chefndir, ac er gwaethaf unrhyw amgylchiadau eraill.
4. Dylai Llywodraeth Cymru gomisiynu prosiect ymchwil i nodi'r ffyrdd mwyaf effeithiol o ledaenu gwybodaeth i bobl ifanc oedran ysgol, yn ogystal â phobl ifanc mewn lleoliadau addysg uwch ac addysg bellach a gweithleoedd, am y newidiadau ffisiolegol a'r ffactorau llesiant sy'n gysylltiedig â'r perimenopos a'r menopos.
5. Dylai Llywodraeth Cymru ei gwneud yn ofynnol i Weithrediaeth GIG Cymru fonitro perfformiad pob bwrdd iechyd mewn cysylltiad â'r ddarpariaeth ganlynol:

i. mynediad amserol at wasanaethau menopos mewn gofal sylfaenol, gofal eilaidd a gofal yn y gymuned, ac argaeledd y gwasanaethau hyn
ii. gwasanaethau menopos sy'n gynhwysol ac yn sensitif yn ddiwylliannol
iii. mynediad amserol at weithiwr gofal iechyd proffesiynol ag arbenigedd yn y menopos ym mhob clwstwr o Bractisau Cyffredinol
iv. mynediad at ganllawiau cenedlaethol i gefnogi atgyfeiriadau at arbenigwyr menopos

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

v. mynediad at wasanaethau menopos amlbroffesiwn sydd ar gael yn amserol
vi. mynediad at amrywiaeth o gymysgeddau therapi adfer hormonau (HRT)
vii. gwaith modelu capasiti gwasanaethau a darpariaeth sy'n seiliedig ar gamau gweithredol i fonitro nifer yr atgyfeiriadau ac amseroedd aros
viii. gwaith adrodd ar fetrigau allweddol a data mewn perthynas ag ansawdd gwasanaethau, diogelwch a boddhad defnyddwyr er mwyn ychwanegu at brosesau goruchwylio a monitro

6. Dylai Llywodraeth Cymru gydweithio â GIG Cymru i benderfynu ar fesurau ansawdd a diogelwch ar gyfer darparu gwasanaethau menopos ac amseroldeb y gwasanaethau hynny ac i gytuno arnynt. Dylai hyn gynnwys yr amseroedd aros mwyaf sy'n dderbyniol ar gyfer menywod sy'n ceisio help ar gyfer symptomau'r menopos, fel a ganlyn:

i. ymgynghoriad wyneb yn wyneb neu rithwir â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ym maes gofal sylfaenol: o fewn pedair wythnos i'r cais
ii. e-ganllawiau/e-gyngor fel sy'n briodol: o fewn pedair wythnos o gael atgyfeiriad at arbenigwr menopos
iii. ymgynghoriad wyneb yn wyneb neu rithwir ag arbenigwr menopos: o fewn 12 wythnos o gael atgyfeiriad

7. Dylai Llywodraeth Cymru ei gwneud yn ofynnol i fyrddau iechyd gyrraedd **Safonau Ymarfer Menopos Cymdeithas Menopos Prydain** mewn perthynas â hyfforddiant ym maes iechyd menywod a'r menopos.
8. Dylai Llywodraeth Cymru ei gwneud yn ofynnol i fyrddau iechyd ystyried y cyfuniad o sgiliau sydd ei angen er mwyn darparu gwasanaethau menopos o ansawdd uchel yn eu cyd-destunau lleol yn unol â **Safonau Ymarfer Menopos Cymdeithas Menopos Prydain**. Dylai hyn gynnwys ystyried y ffordd y caiff gwasanaethau gofal sylfaenol ac eilaidd eu darparu, yn ogystal â gwasanaethau nyrsio, fferylliaeth, gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd a staff meddygol ynghyd â phresgripsiynu cymdeithasol.
9. Dylai Llywodraeth Cymru gomisiynu gwaith i ddatblygu adnodd archwilio at ddefnydd byrddau iechyd er mwyn asesu i ba raddau y mae ansawdd wedi

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

gwella ac i ba raddau y maent yn cydymffurfio â safonau cenedlaethol, gan gynnwys boddhad defnyddwyr drwy fesurau canlyniadau a adroddir gan gleifion (PROMS) a mesurau profiadau a adroddir gan gleifion (PREMS).

10. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda rhanddeiliaid cenedlaethol i wella ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r menopos drwy ehangu'r wybodaeth a'r adnoddau sydd ar gael ar wefan GIG Cymru.
11. Dylai Llywodraeth Cymru gydweithio â Llywodraeth y DU ac Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i ddatblygu rhaglen ymchwil barhaus ar y menopos, yn benodol yn y meysydd blaenoriaeth canlynol:

i. opsiynau ar gyfer triniaeth hormonaidd i bobl y gwyddys bod canser y fron arnynt
ii. therapi adfer hormonau a'r risg o ganser y fron
iii. therapi adfer hormonau a'r risg o thrombo-emboledd gwythiennol
iv. therapi adfer hormonau a dementia
v. methiant ofarïaidd cynamserol a'i risgiau[3]
vi. effeithiau'r menopos ar grwpiau ethnig lleiafrifol a phobl sydd ag anableddau sy'n bodoli eisoes
vii. effaith presgripsiynu cymdeithasol
viii. effaith ymyriadau seicogymdeithasol a diwylliannol ar y menopos

Atodiadau

Cylch Gorchwyl Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan

1. Diben:
   Fforwm amlbroffesiwn Cymru gyfan gyda'r nod o gynghori Llywodraeth Cymru ar safonau gofal, yn ogystal â gwella ansawdd a diogelwch gwasanaethau, lleihau amrywiadau diangen, a gwella'r wybodaeth, yr ymwybyddiaeth, y gofal a'r cymorth sydd ar gael i bobl sy'n profi unrhyw gyfnod o'r menopos.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

2. Amcanion: Dod â chlinigwyr, llunwyr polisi a defnyddwyr gwasanaethau yng Nghymru at ei gilydd i gynghori Llywodraeth Cymru ar y canlynol:
    - mynediad priodol at wasanaethau menopos a safonau ar eu cyfer yng Nghymru
    - amcanion ar gyfer codi ymwybyddiaeth o'r menopos drwy gydol oes yr unigolyn ac ar draws lleoliadau
    - gwaith modelu galw-capasiti ar gyfer darparu gwasanaeth menopos amlbroffesiwn yng Nghymru
    - mesurau i nodi amrywiadau yn y ffordd y caiff gwasanaethau eu darparu a gofal ei roi ledled Cymru
    - rhoi argymhellion ymarfer NICE ar waith yn ogystal â'r argymhellion gorau eraill ar gyfer ymarfer seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer darparu gwasanaethau menopos ledled Cymru a'u gwerthuso
    - sicrhau bod gofynion ar gyfer arbenigwyr/darparwyr gwasanaethau menopos yn cyd-fynd â safonau Cymdeithas Menopos Prydain
    - blaenoriaethau ymchwil i wella gwybodaeth am sut i reoli'r menopos yn effeithiol a dealltwriaeth o hynny
3. Aelodaeth a Chworwm:
    a. Bydd yr aelodaeth yn cynnwys cynrychiolwyr o bob grŵp proffesiynol perthnasol a phob bwrdd iechyd yn GIG Cymru yn ogystal â lleisiau cleifion a'r cyhoedd. Y nod gyda'r aelodaeth fydd ceisio adlewyrchu egwyddorion cydraddoldeb ac amrywiaeth ym mhob agwedd ar yr aelodaeth. Mae'n bosibl y caiff aelodau ychwanegol eu cyfethol ar gyfer cyfarfodydd unigol fel sy'n ofynnol er mwyn darparu cydbwysedd neu sicrhau cynrychiolaeth briodol.
    b. Rhaid cael o leiaf wyth o'r aelodau/cynrychiolwyr yn bresennol yn y cyfarfod gan gynnwys y Cadeirydd a/neu Gadeirydd a enwebwyd er mwyn ffurfio cworum. Gofynnir i aelodau unigol roi blaenoriaeth i'r cyfarfodydd ond mae modd iddynt enwebu unigolyn penodol arall yn eu lle os bydd rhaid iddynt fod yn absennol.
4. Cyfarfodydd:
    a. Rhagwelir y bydd angen i'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen gynnal tri chyfarfod

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

er mwyn cwblhau'r gwaith. Mae'n bosibl y bydd gofyn cynnal cyfarfodydd ychwanegol, yn ôl disgresiwn y Cadeirydd, er mwyn sicrhau bod yr amcanion yn cael eu cwblhau'n amserol.
   b. Caiff y cyfarfodydd eu trefnu drwy Microsoft Teams a chaiff cofnodion y cyfarfodydd eu cymryd gan y tîm cymorth gweinyddol.
5. Trefniadau Adrodd:
   Bydd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen yn adrodd i'r Prif Swyddog Nyrsio, Llywodraeth Cymru.

Aelodaeth Grŵp Gorchwyl a Gorffen Menopos Cymru Gyfan

Cymdeithas Diwydiant Fferyllol Prydain Cymru

- Richard Greville, Cyfarwyddwr, Y Diwydiant Fferyllol

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

- David Bailey, Meddyg Teulu, Gofal Sylfaenol a Phwyllgor Meddygon Teulu Cymru
- Janet Badger, Meddyg Teulu, Gofal Sylfaenol
- Nikki Noble, Uwch-ymarferydd Nyrsio, Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlu
- Rhiannon Griffiths, Ffisiotherapydd Arbenigol Clinigol Iechyd Menywod, Ffisiotherapi

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

- Bidyut Kumar, Meddyg Ymgynghorol ac Arbenigwr Menopos, Gofal Eilaidd
- Eleri Phillips, Fferyllydd Fformiwlari, Fferylliaeth

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.

- Geeta Kumar, Meddyg Ymgynghorol ac Arbenigwr Menopos, Cadeirydd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen, Cadeirydd Grŵp Cynghori Arbenigol Cenedlaethol Cymru a Phwyllgor Gweithredol Cymru
- Gillian Breese, Meddyg Teulu, Gofal Sylfaenol
- Kalpana Upadhyay, Meddyg Ymgynghorol ac Arbenigwr Menopos, Gofal Eilaidd

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

- Helen Bayliss, Meddyg Ymgynghorol ac Arbenigwr Menopos, Gynaecoleg ac Iechyd Rhywiol
- Nadia Z Hikary-Bhal, Meddyg Ymgynghorol ac Arbenigwr Menopos, Gofal Eilaidd
- Tehmina Riaz, Cynrychiolydd Meddygon Arbenigol ac Arbenigwyr Cyswllt, Gofal Eilaidd

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

- Anna Denereaz, Meddyg Ymgynghorol, Gofal Eilaidd
- Elizabeth Arnold, Meddyg Teulu, Gofal Sylfaenol
- Jayne Forrester-Paton, Meddyg Teulu ac Arbenigwr Menopos, Gofal Sylfaenol
- Mari McDonald, Meddyg Teulu, Gofal Sylfaenol
- Nigel Davies, Meddyg Ymgynghorol, Gofal Eilaidd

Triniaeth Teg i Ferched Cymru

- Dawn Owen, Cynrychiolydd Cleifion, Defnyddiwr Gwasanaethau
- Lisa Nicholls, Triniaeth Deg i Fenywod Cymru, Defnyddiwr Gwasanaethau

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Hywel Dda University Health Board

- Harinakshi Salian, Meddyg Ymgynghorol, Gofal Eilaidd
- Helen Munro, Meddyg Ymgynghorol, Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlu
- Sarah Rees, Uwch-reolwr Nyrsio, Iechyd Menywod

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

- Amanda Price, Nyrs Glinigol Arbenigol, Iechyd Menywod

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

- Amanda Davies, Meddyg Ymgynghorol, Gofal Eilaidd
- Manju Nair, Meddyg Ymgynghorol, Gofal Eilaidd
- Sandar Hlaing, Meddyg Teulu, Gofal Sylfaenol a Phwyllgor Meddygon Teulu Cymru

Llywodraeth Cymru

- Heather Payne, Uwch-swyddog Meddygol, Llywodraeth Cymru
- Richard Chivers, Swyddog Polisi, Llywodraeth Cymru
- Rowan Carbury, Swyddog Polisi, Llywodraeth Cymru

Cadeirydd Pwyllgor Meddygol Cymru

- Barbara Compitus, Pwyllgor Meddygol Cymru

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

Cyfeiriadau

[1] Cymdeithas Menopos Prydain (2022). Menopause Practice Standards. Ar gael yn: **BMS-Menopause-Practice-Standards-JULY2022-01D.pdf (thebms.org.uk)** (gwelwyd 01 Tachwedd 2022).

[2] Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (2017). NICE [QS143]: Menopause: Quality Standards. Ar gael yn: **Overview | Menopause | Quality standards | NICE** (gwelwyd 29 Tachwedd 2022).

[3] Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (2019). NICE Guideline [NG23]: Menopause: diagnosis and management. Ar gael yn: **Recommendations for research | Menopause: diagnosis and management | Guidance | NICE** (gwelwyd 01 Tachwedd 2022).

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.
Drllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/all-wales-menopause-task-and-finish-group-final-report-january-2023-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybdaeth am **hawlfraint**.