2023-2024

ADRODDIAD EFFAITH BLYNYDDOL

Yr unig elusen yng Nghymru sy'n cael ei harwain gan gleifion a defnyddwyr gwasanaethau sy'n canolbwyntio'n llwyr ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ar gyfer menywod, merched a phobl a ddynodwyd yn fenywod adeg eu geni.

FAIR TREATMENT FOR THE WOMEN OF WALES
TRINIAETH DEG I FENYWOD CYMRU

Canolfan Fusnes Plas Eirias,
Ffordd Abergele, Bae Colwyn,
Conwy, LL29 8BF

Rhif elusen: 1191069
Cysylltwch ag: info@ftww.org.uk
Gwefan: https://ftww.org.uk

Cynnwys

Cenhadaeth FTWW... 3

Rhagair y Cadeirydd.. 4

Adran 1: Cyflawni ein Hamcanion Elusennol.. 7

- **Darparu gwybodaeth a chyngor ar gyfer gweithio i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd i fenywod sy'n byw yng Nghymru**
- **Codi ymwybyddiaeth o iechyd menywod a gwasanaethau cysylltiedig gyda'r cyhoedd, darparwyr gwasanaethau iechyd, gweithwyr proffesiynol, gweithwyr academaidd a llunwyr polisïau yng Nghymru**
  - **Ein Gwirfoddolwyr**
  - **Hyfforddiant a Sgyrsiau**
  - **Cyfarfodydd, Digwyddiadau a Fforymau**
- **Cynnal gwaith ymchwil a rhannu'r canlyniadau defnyddiol**

Adran 2: Adroddiad Ariannol... 33

- **Adroddiad y Trysorydd**
- **Grantiau a Chodi Arian**
- **Cyfrifon Blynyddol**

Adran 3: Manylion y Sefydliad... 36

- **Bwrdd Ymddiriedolwyr 2023-2024**
- **Gwybodaeth ar gyfer Cysylltu**

Cenhadaeth FTWW

Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW) yw'r unig elusen yng Nghymru sy'n cael ei harwain gan gleifion a defnyddwyr gwasanaethau sydd wedi ymrwymo i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ar gyfer menywod, merched a phobl a ddynodwyd yn fenywod adeg eu geni.

Ein CENHADAETH yw dileu anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru ar gyfer menywod, merched a phobl a ddynodwyd yn fenywod adeg eu geni. Ein GWELEDIGAETH yw Cymru lle mae hawl pawb i iechyd a llesiant da yn cael ei pharchu a'i gwireddu, gyda phawb yn gallu cael gafael ar y gofal iechyd sydd ei angen arnynt, pan fydd ei angen arnynt, heb rwystrau. Rydym yn cyflawni hyn drwy sicrhau bod gan y bobl rydym yn eu cynorthwyo fynediad at wybodaeth er mwyn iddynt allu deall eu cyflyrau iechyd yn well a gwybod pa wasanaethau sydd eu hangen arnynt. Drwy gymorth gan gymheiriaid, rydym yn grymuso ein haelodau i fagu hyder a bod mewn gwell sefyllfa i reoli a llywio eu gofal iechyd. Rydym yn dod ag ymchwilwyr, llunwyr polisïau a darparwyr gwasanaethau ynghyd gydag arbenigwyr drwy brofiad er mwyn sicrhau bod lleisiau menywod yn cael eu clywed, gan eiriol dros newid cadarnhaol o ran dylunio a darparu gwasanaethau iechyd a chyhoeddus.

Rhagair y Cadeirydd

Croeso i Adroddiad Effaith Blynyddol FTWW ar gyfer 2023 – 2024. Pleser o’r mwyaf yw cyflwyno hwn yn rhinwedd fy swydd fel Cadeirydd dros dro. Ar ôl pedair blynedd Dr Sally Rees yn y swydd, bu'n fraint cael cymryd yr awenau. Rydw i wedi edmygu Sally ers blynyddoedd lawer ac mae hi wedi bod yn ddylanwad cryf wrth ddatblygu Triniaeth Deg i Fenywod Cymru. Roedd ei chefnogaeth yn amhrisiadwy pan wnaethon ni newid i fod yn elusen gofrestredig yn 2020, felly roedd pawb yn drist iawn wrth ei gweld yn camu i lawr. Fodd bynnag, rydym yn dawel ein meddwl y bydd Sally yn cadw mewn cysylltiad, a hoffem fanteisio ar y cyfle hwn unwaith eto i estyn ein diolch iddi.

Mae eleni wedi bod yn flwyddyn gyffrous iawn i’r elusen. Ni oedd yn llwyr gyfrifol am gadeirio Cynghrair Iechyd Menywod Cymru, sy'n ddylanwadol iawn. Fe wnaeth Eluned Morgan, Ysgrifennydd y Cabinet (ar y pryd) dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol, gydnabod ymdrechion y Gynghrair ac FTWW yn gyhoeddus am eu help i sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn rhoi ffocws ar iechyd menywod. Rydym hefyd yn falch o gymryd rhan mewn sgyrsiau gyda’r

Rhwydwaith Clinigol a’r Tîm Polisi Iechyd Menywod wrth i Gynllun Iechyd Menywod a Merched 10 mlynedd GIG Cymru ddwyn ffrwyth. Mae hwn yn faes blaenoriaeth ar gyfer Fforwm Cydraddoldeb Rhywedd Llywodraeth Cymru, y mae FTWW yn cael ei gynrychioli arno.

Wrth feddwl am y thema cyfiawnder rhywedd, yn ystod 2023-24, rydym hefyd wedi parhau i gefnogi Llywodraeth Cymru mewn nifer o feysydd allweddol, gan gynnwys y Tasglu Hawliau Pobl Anabl a gweithgorau cysylltiedig, a’r Bwrdd Crwn ar Urddas Mislif. Roeddem yn falch o gael cyllid gan Lywodraeth Cymru i’n helpu i adnewyddu gwefan Endometriosis Cymru, gyda chynnwys newydd wedi ei ychwanegu ar Ddeddf

Cydraddoldeb 2010 ac addasiadau rhesymol yn y gweithle, ymysg pynciau eraill a awgrymwyd gan ymwelwyr â'r wefan. Yn dilyn hyfforddiant gan Anabledd Dysgu Cymru, mae'r safle bellach ar gael mewn fformat hawdd ei ddarllen, a buom hefyd yn cydweithio i greu pedwar llyfryn hawdd eu darllen am y perimenopos a'r menopos.

Mae cyflyrau iechyd mislif yn dal yn flaenoriaeth i gymuned FTWW, felly roeddem wrth ein bodd pan glywsom fod ein cais i Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru – i ymchwilio i brofiadau unigolion sy'n cael poen difrifol yn ystod y mislif – wedi bod yn llwyddiannus. Bydd yr astudiaeth a gynhelir ar y cyd â Phrifysgol Bangor a Phrifysgol Caerdydd, 'Severe Period Pain Is Not Normal' (SPPINN), yn edrych ar rôl addysg iechyd mislif a beth sydd angen digwydd i wella gofal mewn lleoliadau meddygol. Fel Partneriaid Cyhoeddus ar y prosiect, mae FTWW yn falch o fod wedi sicrhau bod lleisiau cymunedau amrywiol a rhai nad ydynt yn cael eu clywed yn aml yn rhan ganolog o Grŵp Cynghori SPPINN.

Fe wnaethom hefyd eleni ymuno â Rhwydwaith Gweithredu Clinigol Cenedlaethol newydd y GIG ar gyfer Gynaecoleg fel cynrychiolwyr cleifion a'r trydydd sector, gan helpu i sicrhau bod canfyddiadau ymchwil a phrofiadau menywod yn cael eu trosi'n ymarfer clinigol. Fel rhan o'n rôl fel sefydliad sy'n eiriol ar ran cleifion, rydym hefyd wedi cynnal nifer o ddigwyddiadau dysgu ar-lein ar bynciau fel anghydraddoldebau iechyd menywod ac Anhwylder Dysfforig Cyn Mislif yng Nghymru, gan helpu cleifion i gael y gorau o'u hapwyntiadau meddygol, yn ogystal â gweithio gydag Addysg a Gwella Iechyd Cymru i ddatblygu gweminarau ar gyfer meddygon teulu. Mae grymuso aelodau i rannu eu straeon a rhoi'r sgiliau a'r cyfleoedd i wirfoddolwyr gyfrannu eu harbenigedd yn dal yn hollbwysig i ni, a bydd yn ffocws canolog yn y dyfodol.

Rydym yn parhau i ehangu ein hyfforddiant ar iechyd a llesiant menywod, gan ei gynnig i sefydliadau allanol fel Prifysgol Caerdydd, Cyngor Caerdydd, a Llywodraeth Cymru, ymhlith eraill, fel y gallant hwythau yn eu tro gefnogi eu gweithwyr gyda materion fel iechyd mislif, y menopos a salwch cronig. Gan fod rhestrau aros y GIG yng Nghymru yn dal yn hir, mae'n bwysig iawn ein bod yn parhau i godi

ymwybyddiaeth o anghenion a blaenoriaethau ein cymuned a'u cefnogi cymaint â phosibl. Bydd hyn yn parhau i fod yn amcan allweddol i FTWW, felly bydd sicrhau cyllid ychwanegol drwy grantiau, hyfforddiant a gweithgareddau ymchwil yn hollbwysig dros y blynyddoedd nesaf wrth i'n cymuned ar-lein barhau i dyfu, ynghyd â'r amrywiaeth o gyflyrau iechyd a gynrychiolir ynddi.

I grynhoi, fel Cadeirydd dros dro FTWW, rwy'n falch o gloi drwy ddweud bod y flwyddyn ddiwethaf wedi bod yn flwyddyn hynod lwyddiannus i'r elusen, gyda'n proffil yn parhau i dyfu ymysg rhanddeiliaid a'r rheini sydd angen ein cefnogaeth. Mae gennym dîm arbennig o ymddiriedolwyr, staff a gwirfoddolwyr sydd wedi ymrwymo i'n gwerthoedd a'n nodau.

Fodd bynnag, wrth symud ymlaen ac edrych i'r dyfodol, mae'r angen i sicrhau cyllid hirdymor yn hollbwysig er mwyn rhoi'r gallu i ni ddal ati i gynnal yr hyn a gynigiwn i'n cymuned a mwy. Fel y dywedodd un o'n haelodau, '*Nid dim ond fel claf y mae FTWW wedi fy helpu. Mae'n rhoi ymdeimlad o bwrpas i mi, ac yn rhoi ystyr i'r cyflwr fu bron â chymryd fy mywyd. Am hynny, rwy'n wirioneddol ddiolchgar'*.

Diolch am ddarllen; gobeithio y byddwch yn mwynhau'r Adroddiad Effaith Blynyddol hwn ar gyfer 2023-24!

Willow Holloway

Cadeirydd Dros Dro, FTWW

Adran 1: Cyflawni Amcanion Elusennol FTWW

AMCAN: Darparu gwybodaeth a chyngor ar gyfer gweithio i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd i fenywod sy'n byw yng Nghymru drwy wneud y canlynol:

a) **Sicrhau presenoldeb ar-lein ar gyfer menywod sy'n byw yng Nghymru sy'n delio ag amrywiaeth o broblemau iechyd;**
b) **Darparu gwasanaethau eiriolaeth, cyngor a chefnogaeth**

a) Sicrhau presenoldeb ar-lein ar gyfer menywod sy'n byw yng Nghymru sy'n delio ag amrywiaeth o broblemau iechyd

Mae defnyddio amrywiaeth o lwyfannau cyfryngau cymdeithasol er mwyn ymgysylltu yn dal yn ffordd hanfodol i ni ledaenu'r gair am bwysigrwydd cydraddoldeb iechyd a'r amrywiol ffyrdd y mae FTWW yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau a wynebir gan ein cymuned, ac estyn allan at randdeiliaid, gan gynnwys gweithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd, sefydliadau eraill yn y trydydd sector, a'r rheini y mae angen ein help arnynt.

Gwefan

Eleni, rydym wedi cael cyllid Arian i Bawb y Loteri Genedlaethol i ddiweddaru ein gwefan a'n taflenni, gan gydnabod y rôl hanfodol y mae'r adnoddau hyn yn ei chwarae wrth godi ymwybyddiaeth o waith yr elusen a'r gefnogaeth a gynigir.

Cyfryngau Cymdeithasol

- **1933 o Aelodau yn ein Grŵp Cymorth Ar-lein**
- **2192 o Ddilynwyr ar Facebook**
- **2432 o Ddilynwyr ar X**
- **1711 o Ddilynwyr ar Instagram**
- **192 o Ddilynwyr ar LinkedIn**
- **638 yn Tanysgrifio i'r Cylchlythyr**
- **16 o Gylchlythyrau ac Ymgyrchoedd Post wedi'u cyhoeddi**
- **78 o gyfleoedd i gymryd rhan wedi'u rhannu ag aelodau'r gymuned a gwirfoddolwyr**

'Mae ymuno ag FTWW wedi bod yn fuddiol oherwydd rydw i wedi cael fy nghyfeirio at adnoddau sy'n benodol i fy nghyflwr (PMDD). Mae hefyd wedi bod yn rymusol oherwydd rydw i'n teimlo fy mod i'n perthyn i rywbeth mwy na fi, lle mae pobl eraill, gydag amrywiaeth eang o gyflyrau, symptomau a phrofiadau, ond lle mae un peth yn gyffredin i bawb – rydyn ni i gyd yn gwybod ein bod ni'n haeddu gofal iechyd tecach. Mae hyn wedi rhoi'r hyder i mi deimlo y gallaf siarad am fy nghyflwr yn agored, i helpu eraill.'

4b) Darparu gwasanaethau eiriolaeth, cyngor a chefnogaeth

Dros y 12 mis hwn, mae FTWW wedi hwyluso amrywiaeth eang o drafodaethau a grwpiau ffocws gydag aelodau o'n cymuned ar-lein ledled Cymru ar bynciau fel iechyd, llesiant, cydraddoldeb a hawliau anabledd.

Rhoddodd nifer o grwpiau ffocws a holiaduron ar-lein gyda'n buddiolwyr y gallu i ni ymateb i ymgynghoriadau pwysig yn ystod y cyfnod hwn, gan gynnwys, yn fwyaf nodedig efallai, Ymchwiliad parhaus Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd – 'Cefnogi Pobl â Chyflyrau Cronig'.

Mae salwch cronig yn cael effaith anghymesur ar fenywod a phobl a ddynodwyd yn fenywod adeg eu geni, o ran canlyniadau sy'n gysylltiedig ag iechyd ac anfantais economaidd-gymdeithasol. Fe wnaethom gyflwyno ymatebion ysgrifenedig gan FTWW a Chynghrair Iechyd Menywod Cymru, cynnal dau grŵp ffocws gyda'n haelodau ar ran Tîm Ymgysylltu'r Senedd, a chymryd rhan mewn sesiwn dystiolaeth breifat i randdeiliaid gyda'r Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Fe wnaethom hefyd gynnal dau grŵp ffocws ar ran Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol. Roedd y rhain yn galluogi ein haelodau i gyfrannu at ymgynghoriad 'Ffocws Ein Dyfodol' y Comisiynydd, gan sicrhau bod anghenion menywod sy'n wynebu effaith salwch hirdymor, sy'n anabl a / neu sy'n wynebu anfantais economaidd-gymdeithasol, yn cael eu hystyried a'u blaenoriaethu yng ngwaith y Comisiynydd am y 5 mlynedd nesaf, yn unol â nodau llesiant 'Cydraddoldeb' ac 'Iechyd'.

Rydym yn parhau i gadeirio Cynghrair Iechyd Menywod Cymru. Yn wir, roedd ei haelodaeth yn ystod y cyfnod hwn yn cynnwys dros 80 o elusennau, grwpiau llawr gwlad, gweithwyr academaidd, clinigwyr a

chleifion. Fel y Cadeirydd, nod allweddol i ni yw sicrhau bod y trydydd sector a chleifion yn rhanddeiliaid allweddol wrth ddatblygu Cynllun Iechyd Menywod a Merched GIG Cymru er mwyn sicrhau ei fod yn gynhwysol, yn galluogi gwell mynediad at wasanaethau i fenywod anabl, ac yn atal anghydraddoldebau iechyd y gellir eu hosgoi.

Yn ystod y cyfnod hwn, cyflwynwyd 29 o ymatebion i ymgynghoriadau ar bynciau'n ymwneud ag iechyd, anabledd a chydraddoldeb.

Fe wnaethom ymateb i nifer o ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru, gan gynnwys:

- ***'Corff Llais y Dinesydd: Canllawiau ar fynediad, sylwadau, a newidiadau i wasanaethau'r GIG'***, a oedd yn edrych ar rôl *Llais*, y gwasanaeth eiriolaeth cenedlaethol ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol
- ***'Perthyn, Ymgysylltu, Cymryd Rhan'*** am bolisi presenoldeb mewn ysgolion a oedd, i FTWW, yn golygu gwneud argymhellion am absenoldeb sy'n ymwneud â chyflyrau iechyd mislif. Mae Rhwydwaith Ymchwil Ysgolion Cymru bellach wedi cynnwys cwestiwn ar effaith y mislif ar gyfranogwyr sy'n fyfyrwyr, er mwyn cael gwell dealltwriaeth o'r niferoedd y mae hyn yn effeithio arnynt
- ***'Strategaeth Tlodi Plant'***, lle buom yn trafod anghydraddoldebau iechyd, anabledd a thlodi mislif
- ***'Datganiad Ansawdd ar Wasanaethau Cyhyrysgerbydol'***, a fydd yn nodi disgwyliadau byrddau iechyd Cymru o ran y gwasanaethau a ddarperir ar gyfer clefydau awto-imiwn, hypersymudedd, poen cronig a chyflyrau sy'n cyfyngu ar ynni
- ***'Datganiad ar Ansawdd Gofal Brys ac Argyfwng'***, lle gwnaethom ofyn am gynnwys manylion am anghydraddoldebau iechyd, rhagfarn ar sail rhywedd, gynaecoleg, cyflyrau prin, ac iechyd meddwl
- ***'Cenhadaeth Economaidd Newydd i Gymru'***, lle buom yn siarad am effaith anabledd ac amddifadedd, a manteision gwreiddio'r model cymdeithasol o anabledd, cynhwysiant a chyd-gynhyrchu
- ***'Diwygio Caffael y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru'***, lle buom yn trafod yr angen i gael Asesiadau cadarn o'r Effaith ar Gydraddoldeb a gwell cefnogaeth i sefydliadau'r trydydd sector sy'n darparu gwasanaethau yng Nghymru

- ‘***Cynllun Cydraddoldeb Strategol Drafft 2024-28*’**, a fydd yn sail i ddull gweithredu Llywodraeth Cymru wrth ymdrin â chydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant, ac yn rhoi arweiniad i bob corff cyhoeddus yng Nghymru
- ‘***Rheoliadau Asesu’r Effaith ar Iechyd*’**, sydd â’r nod o roi cyfarwyddiadau i gyrff cyhoeddus yng Nghymru ynghylch beth mae’r rhain yn ei olygu cyn gwneud penderfyniadau am wasanaethau neu gynlluniau er mwyn gwneud yn siŵr nad oes effaith ar iechyd corfforol a meddyliol pobl
- ***Cynllun Addysg a Hyfforddiant Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC)*** ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yng Nghymru rhwng 2024-25.

Ymchwiliadau Pwyllgorau’r Senedd

- ‘***Cefnogi Pobl â Chyflyrau Cronig*’**, lle buom yn rhannu straeon gan ein haelodau am eu profiadau a’u hanghenion, gan gynnwys sut gall stereoteipiau rhywedd gyfrannu at oedi diagnostig a thriniaeth wael, a sut mae gwasanaethau’n amrywio ar draws Cymru
- ‘***A oes gan bobl ifanc anabl fynediad cyfartal at addysg*’**, lle buom yn siarad am effaith anghymesur salwch cronig, salwch mislif, tlodi mislif, awtistiaeth a niwrowahaniaeth ar fenywod, a sut nad yw systemau bob amser yn cael eu sefydlu i adnabod neu gefnogi’r rheini y mae hyn yn effeithio arnynt.

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)

- Arweiniad drafft ar gyfer ***Menopause: Diagnosis & Management***
- Arweiniad drafft ar gyfer ***Endometriosis: Diagnosis & Management, ‘Management if Fertility is a Priority/Problem’***

Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr (RCOG)

- ***Adolygiad Hyfforddiant Uwch***
- Pwyllgor Gweithredol Cymru Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr, y gwnaethom gyd-gynhyrchu arolwg gyda nhw i glinigwyr Cymru ynghylch ***arferion presennol gosod a thynnu’r coil***, er mwyn helpu i wella’r broses o reoli poen a gwneud penderfyniadau ar y cyd.

23 o gyhoeddiadau gyda chyfraniadau a chymeradwyaeth FTWW gan gynnwys...

- *'Hatfield Vision' y Gyfadran Gofal Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlu (FSRH)'*, Fframwaith i wella Canlyniadau Iechyd Atgenhedlu Menywod a Merched, gan gynnwys mynediad at ddulliau atal cenhedlu, hawliau atgenhedlu, y menopos, iechyd mislif, sgrinio serfigol a chanlyniadau iechyd i famau lle mae'r mamau'n fenywod du ac yn fenywod o liw

Cyfarfod Gweledigaeth cyntaf FSRH

- *Coleg Brenhinol y Meddygon, 'Driving Change Together',* a oedd yn cynnwys FTWW fel astudiaeth achos yn dangos grym cynnwys cleifion wrth ddylunio gwasanaethau iechyd, a'r papur dilynol, *'Giving Everyone a Voice'* (FTWW oedd wedi cyd-ddatblygu'r pecyn a oedd wedi'i gynnwys ynddo)
- *Safon y Sefydliad Safonau Prydeinig (BSI) ar y Mislif, Iechyd Mislif a'r Menopos yn y Gweithle*
- *Maniffesto Hawliau Menywod Cymru Rhwydwaith Rhywedd WEN ar gyfer Etholiad Cyffredinol y DU*, lle bu FTWW yn darparu tystiolaeth a naratif ar gyfer mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd rhywedd

GENDER NETWORK
RHWYDWAITH RHYWEDD

- *Adroddiad ymchwiliad Pwyllgor Cydraddoldeb a Hawliau Dynol y Senedd, 'Profiadau menywod yn y system cyfiawnder troseddol'*, y cyfrannodd FTWW ato ac y cyfeirir at FTWW ynddo, gan gynnwys tystiolaeth a ddarparwyd i'r Pwyllgor mewn sesiwn dystiolaeth bwrpasol
- *Adroddiad ymchwiliad Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd, 'Heb lais: Taith menywod drwy ganser gynaecolegol'* lle cyfeirir at FTWW a Chynghrair Iechyd Menywod Cymru drwy'r adroddiad i gyd
- Llythyr o gefnogaeth i ddeiseb Becci, un o'n gwirfoddolwyr *i'r Senedd ynghylch yr angen am addysg ac ymwybyddiaeth genedlaethol o PMDD*.

54 o ddarnau i'r cyfryngau a oedd yn cynnwys FTWW, ein gwirfoddolwyr a'n haelodau, neu'n cyfeirio at ein gwaith, er enghraifft:

Yn ystod mis Ebrill…

Becci Smart

- Fel rhan o Fis Ymwybyddiaeth PMDD, bu gwirfoddolwyr FTWW yn rhannu eu straeon a bu'r staff yn siarad â WalesOnline am yr angen am well dealltwriaeth a gwasanaethau cydgysylltiedig, ac i PMDD ymddangos yng Nghynllun Iechyd Menywod GIG Cymru.
- Bu Kirsty, sy'n un o Ymddiriedolwyr FTWW, yn disgrifio sut beth oedd cael diagnosis o ADHD yn ddiweddarach mewn bywyd ar WalesOnline.
- Bu Harriet, un o Wirfoddolwyr FTWW, yn sôn am effaith rhestrau aros hir ar gyfer endometriosis a chyflyrau eraill yng Nghymru ym mhodlediad *The Waiting List*.

Ym mis Mai a mis Mehefin…

- Bu un o Wirfoddolwyr FTWW, Nia, yn trafod datblygiad pwysig Uned Mamau a Babanod Amenedigol yng Nghaer, gyda gwelyau wedi'u dyrannu ar gyfer cleifion o Ogledd Cymru. Mynegodd bryderon i BBC Wales am brinder y ddarpariaeth Gymraeg.

Yr uned arfaethedig ar gyfer mamau a

- Bu Julia, sy'n aelod o FTWW, yn rhan o sgwrs Naga Munchetty ar adenomyosis ar y BBC.
- Crybwyllwyd Lucy, un o wirfoddolwyr FTWW, a'r Gynghrair Iechyd Menywod mewn darn lle'r oedd y British Medical Journal yn rhoi barn am yr angen i fynd i'r afael â phrofiadau menywod o boen, trawma a diffyg cydsyniad gwybodus wrth gael triniaethau gynaecolegol bach.

Yn ystod mis Awst a mis Medi…

Becci Smart

- Bu Hyrwyddwr PMDD FTWW, Becci, yn siarad â BBC Wales News Online am fyw gyda PMDD.
- Cyhoeddodd FabiansCymru ddau flog FTWW am iechyd menywod ac endometriosis.
- Ymddangosodd yr aelodau FTWW a'r hyrwyddwyr PMDD Becci a Laura ar ITV Wales Evening News i drafod oedi cyn cael diagnosis, dibwyllo meddygol, a'r angen i addysgu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol am PMDD.

Ym mis Hydref, Tachwedd a Rhagfyr…

Dawn, Hyrwyddwr Menopos FTWW, yn Nhŷ'r Arglwyddi

- Roedd Dawn, Hyrwyddwr Menopos FTWW, yn bresennol yn lansiad Maniffesto Menopos y DU yn Nhŷ'r Arglwyddi. Dyma hi ychydig i'r dde yn y canol yn dal Taflen Ymwybyddiaeth FTWW ar y Menopos.

- Disgrifiodd Dee, un o Ymddiriedolwyr FTWW, boen hysterosgopi cleifion allanol i BBC Wales News, a chrybwyllwyd y Cynllun Iechyd Menywod fel rhan o ymrwymiad Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â materion fel hyn. Ymddangosodd stori Dee ar holl raglenni newyddion y BBC ar y teledu drwy gydol y dydd.

Dee Dickens

- Rhannodd Becci, Hyrwyddwr PMDD FTWW, ei stori gydag amrywiaeth o gyfryngau, gan gynnwys WalesOnline ar fyw gyda chyflyrau iechyd nad oes modd eu gweld a bod yn anabl; Podlediad 'Piece of Mind'; a The PMDD Podcast.

Ym mis Ionawr a mis Chwefror...

- Cyhoeddodd Ymchwil y Senedd erthygl ar gynnydd Cynllun Iechyd Menywod a Merched GIG Cymru yng Nghymru, gan gyfeirio at Gynghrair Iechyd Menywod Cymru drwy'r erthygl i gyd.
- Cafodd Swyddog Ymgysylltu FTWW, Dee, ei henwi'n un o 'Hyrwyddwyr Cymunedol Menywod Casnewydd', gan ymddangos mewn arddangosfa ffotograffig yn Adeilad y Pierhead y Senedd, am ei gwaith yn FTWW ac am ymgyrchu dros iechyd menywod.
- Siaradodd Hyrwyddwr PMDD FTWW, Becci, gyda The Independent am ei chyflwr a sut mae'n cael ei ddiystyru: "'Dismissed and gaslit': The women with premenstrual dysphoric disorder struggling to get a diagnosis"

Dee Montague

Ym mis Mawrth...

- Siaradodd Sioned Williams AS âr Western Mail am Endometriosis Cymru a'r Adnodd Adrodd Symptomau digidol y mae FTWW wedi'i gyd-gynhyrchu.
- Cafodd FTWW ei ddyfynnu, a chafodd ein haelodau eu cynnwys yn erthygl BBC Wales ar oedi diagnostig ar gyfer endometriosis.

Lowri Shepstone

- Bu Bethan, sy'n Aelod o FTWW, yn siarad â BBC Cymru Fyw am endometriosis, a dyfynnwyd FTWW.

AMCAN: Codi ymwybyddiaeth o iechyd menywod a gwasanaethau cysylltiedig gyda'r cyhoedd, darparwyr gwasanaethau iechyd, gweithwyr proffesiynol, gweithwyr academaidd a llunwyr polisïau yng Nghymru

Rhan allweddol o genhadaeth FTWW fel elusen yw cynyddu ein rhwydwaith a datblygu cysylltiadau cydweithredol gydag amrywiaeth eang o randdeiliaid. Y gobaith yw y bydd hyn yn ein galluogi i gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ynghylch annhegwch iechyd sy'n wynebu menywod a phobl a ddynodwyd yn fenywod adeg eu geni sy'n anabl a/neu sy'n byw gyda phroblemau iechyd hirdymor, er mwyn gallu eu hystyried, eu trin a'u hatal yn briodol.

Ein Gwirfoddolwyr

Mae gwirfoddolwyr FTWW yn rhan hanfodol o'n gwaith yn helpu i godi ymwybyddiaeth o iechyd menywod ymysg rhwydweithiau ehangach. O'r herwydd, maent yn gallu cymryd rhan mewn cyrsiau hyfforddi amrywiol ac

yn cael cynnig pob math o gyfleoedd i eiriol drostynt eu hunain a chleifion eraill.

Eleni, mae nifer ein gwirfoddolwyr wedi cynyddu i 79

Rydym wedi hwyluso cyfranogiad gwirfoddolwyr mewn amrywiaeth eang o ddigwyddiadau lleol a chenedlaethol yn ystod y 12 mis hyn, gan gynnwys Cynhadledd Menopos Cymru Gyfan ym mis Tachwedd 2023, a Digwyddiad Addysg Iechyd y Pelfis Cymru Gyfan ym mis Mawrth 2024. Rhoddwyd cefnogaeth i'r gwirfoddolwyr i roi sgyrsiau am eu profiad go iawn o amrywiaeth o broblemau ac amhariadau iechyd cysylltiedig, gan ddylanwadu ar newid cadarnhaol o safbwynt darparu iechyd a gofal.

Adborth gan ein Gwirfoddolwyr...

...ar Hyfforddiant y Model Cymdeithasol o Anabledd:

'Fe wnes i fwynhau'r hyfforddiant yn fawr iawn. Roedd y sesiwn yn glir, yn llawn gwybodaeth ac yn cael ei chyflwyno'n dda. Dysgais am lawer o bethau na fyddwn i byth wedi meddwl amdanyn nhw oni bai am y sesiwn yma. Diolch yn fawr.'

'Bob tro dwi'n dysgu am y model cymdeithasol o anabledd mewn gwahanol leoliadau, dwi'n teimlo fy mod i'n dysgu rhywbeth newydd! Roedd yr hyfforddiant yma'n ddefnyddiol iawn ac yn rhywbeth y byddaf yn gallu ei ddatblygu ar gyfer gweithgareddau gwirfoddoli eraill i gyfoethogi fy mhrofiad fy hun a phrofiad pobl eraill.'

...am ddigwyddiad lansio Datganiad Ansawdd MSK Llywodraeth Cymru:

'Roedd cael cyfarfod ar-lein cyn y digwyddiad yn syniad gwych. Fe wnaethon ni gytuno ar y pethau pwysig, y targedau a'r camau nesaf.

Diolch yn fawr.'

…am y Gynhadledd Menopos Cymru Gyfan

‘Roeddwn yn ffodus o gynrychioli FTWW yn y Gynhadledd Menopos Cymru Gyfan, ochr yn ochr â dau glaf arall o’r sefydliad a oedd yn cael cyfle i siarad. Yn y gynhadledd, roedd gweithwyr proffesiynol, academyddion ac ymchwilwyr a oedd yn gweithio ym maes y menopos. Fel cleifion, roeddem yn gallu rhannu ein profiadau gyda'r nod o helpu i wella amseroedd diagnosis a llwybrau triniaeth. Roeddwn mor ddiolchgar o gael y cyfle hwn gan FTWW – i mi fy hun a’m hymdeimlad fy hun o bwrpas, ond hefyd i wneud gwahaniaeth, i estyn allan at y rheini yn y maes, ac i bontio’r bwlch rhwng gweithwyr proffesiynol a chleifion.’

Hyfforddiant a Sgyrsiau

Bydd staff a gwirfoddolwyr yn darparu hyfforddiant, yn cynnal gweithdai, ac yn rhoi sgyrsiau ar amrywiaeth o faterion sy'n ymwneud ag iechyd a llesiant menywod, er mwyn cynyddu dealltwriaeth a gwella'r cymorth a gynigir. Dyma rai enghreifftiau:

- Educ8 – 'Y Menopos a Llesiant yn y Gweithle', ac 'Y Menopos ac Iechyd Mislif yn y Gweithle'
- Rhwydwaith Llesiant Menywod Cyngor Caerdydd
- Hyfforddiant staff 'Menywod yn y Gweithle' Prifysgol Caerdydd
- Rhwydwaith Menywod Ynghyd Llywodraeth Cymru, 'Gadewch i ni Siarad am Endometriosis'

Lisa gydag aelodau o'r Grŵp Cerdded a Siarad i Fenywod

Adborth gan unigolion oedd wedi cael hyfforddiant:

'Diolch yn fawr am eich cefnogaeth wythnos diwethaf. Mae'r adborth a gawsom wedi bod yn anhygoel! Roedd y staff wedi mwynhau'r sesiwn yn fawr iawn ac roedd y rheini nad oeddent yn gallu bod yn bresennol yn gallu gwylio'r fideo a rhoi adborth hefyd.'

'Roeddem yn hynod o falch o gael FTWW yn ein digwyddiad iechyd menywod yn y gweithle...cipolwg amhrisiadwy ar realiti byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor a'r effaith y gall hyn ei chael ar fenywod yn y gweithle, a beth mae FTWW yn ei wneud i weithio gyda menywod a Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â phroblemau... Diolch i FTWW am gefnogi ein digwyddiad.'

'Diolch o galon am roi o'ch amser i ni. Mae'r adborth rydw i wedi'i gael wedi bod mor gadarnhaol, gyda phob un ohonom yn teimlo bod y sesiwn yn llawn gwybodaeth ac yn fuddiol tu hwnt i ni.'

'Diolch am gyd-gynnal gweminar mor addysgiadol. Doeddwn i ddim yn teimlo mor unig gyda fy mrwydr iechyd, a chefais fy ngrymuso i barhau i frwydro dros y gofal iechyd y mae pob menyw yng Nghymru yn ei haeddu.'

'Diolch yn fawr iawn i Lisa am gymryd rhan yn Sgwrs y Grŵp Cerdded a Siarad i Fenywod ar y Menopos fel siaradwr gwadd. Roedd yr ymateb yn ffafriol iawn.'

'Roedd yn wirioneddol ardderchog! Ymateb mor wych gan y rhai a oedd yn bresennol a chymaint o wybodaeth ddefnyddiol a fydd yn ein helpu ni i gyd! Diolch o galon unwaith eto ac am y gwaith rydych chi i gyd yn ei wneud!'

Cyfarfodydd, Digwyddiadau a Fforymau

Cynhaliwyd cyfarfodydd a digwyddiadau pwysig iawn yn y cyfnod hwn, lle bu staff a/neu wirfoddolwyr yn cyfleu anghenion, profiadau a blaenoriaethau ein haelodau a'r gymuned ehangach. Roedd y rhain yn cynnwys:

CYFARFODYDD, lle cynhaliodd Staff FTWW drafodaethau gyda chyrff cynghori clinigol, byrddau iechyd a thimau polisi, fel:

- ***Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)*** lle buom yn trafod safbwyntiau a phrofiadau o ddefnyddio NICE yng Nghymru
- ***Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro***, a chyd-gynhyrchu adnoddau gyda phobl sydd â chyflyrau hirdymor
- ***Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf***, a'i adnoddau 'Fy Iechyd I, Fy Ffordd I'
- ***Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda*** fu'n trafod Llwybrau Iechyd y Pelfis ac adnoddau 'Y Claf sy'n Gwybod Orau' gydag aelodau FTWW
- **Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Gwasanaethau Ambiwlans Cymru**, yn datblygu adnoddau ar gyfer gwefan A-Y GIG 111 Cymru
- Trafodaethau gyda ***Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan*** ynghylch datblygu Fforwm Lleisiau Gynaecoleg ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

- Cyfarfodydd gyda ***Betsi Cadwaladr*** ynghylch datblygu Gwasanaeth dan arweiniad Nyrsys ar gyfer cleifion endometriosis yng Ngogledd Cymru
- ***Arweinwyr Polisi Llywodraeth Cymru ar gyfer Mamolaeth ac Iechyd Menywod***, lle trafodwyd polisïau ar ofal a chymorth wedi colli babi yn y groth
- ***Llais a LUPUS UK***, i edrych ar amrywiadau mewn llwybrau ar draws Cymru
- ***Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru***, i edrych ar gefnogi a darparu adnoddau ar gyfer grwpiau cymunedol mewn perthynas â gweithgareddau ymchwil
- Sgyrsiau Mapio Cymunedol gyda ***Verity PCOS, Pobl yn Gyntaf Cymru, Fertility Network UK Cymru,y Rhwydwaith Cydraddoldeb Menywod a Choleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr*** fel rhan o'n gwaith i sefydlu Blaenoriaethau FTWW ar gyfer y Dyfodol
- ***Arweinydd Cydraddoldeb ac Amrywiaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer y Polisi Mamolaeth a Newyddenedigol***, yn edrych ar ddatblygu fframwaith o gefnogaeth, hyfforddiant ac adnoddau ar gyfer Grwpiau Lleisiau Mamolaeth ledled Cymru, a cheisio gweld i ba raddau y gellid gwneud yr un fath ar gyfer fforymau Lleisiau Gynaecoleg
- Cwrdd ag arweinwyr 'Adroddiad Economeg Iechyd Menywod' ***Conffederasiwn NHS England*** i weld i ba raddau y gallai ymestyn i Gymru

DIGWYDDIADAU Bu staff, ymddiriedolwyr a gwirfoddolwyr FTWW yn ymwneud â 57 o DDIGWYDDIADAU neu WEITHGAREDDAU, fel mynychwyr, cyfranogwyr neu westeiwyr, gan gynnwys:

- Cynnal ***digwyddiad ar-lein gydag FTWW ac IAPMD*** ynghylch cynnwys PMDD ar Gynllun Iechyd Menywod Cymru ar gyfer Mis Ymwybyddiaeth PMDD
- ***Sesiwn Galw Heibio Ymwybyddiaeth PMDD y Senedd*** ar gyfer Aelodau'r Senedd
- Digwyddiad '***Menopos yn y Gweithle***' y Senedd, fel gwesteion Jenny Rathbone AS

Lisa a Katherine yn rhoi gwybodaeth i'r Senedd

- ***Dadl Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd ar Anghydraddoldebau Iechyd Meddwl***, gyda chyfranogwyr FTWW ar ei Grŵp Cynghori
- ***Dathlu 15 mlynedd o Rosa*** yn Llundain, lle'r oedd ein Swyddog Ymgysylltu, Dee, yn siaradwr gwadd ar ran FTWW
- Cyd-gynnal ***digwyddiad ar-lein gyda Fertility Network UK, Llais a Hormones & Health*** i drafod sut i gael y gorau o apwyntiadau iechyd
- ***Gŵyl EveryWoman***, Caerdydd, lle'r oedd ein Swyddog Ymgysylltu, Dee, yn un o'r panelwyr ar y prif lwyfan, yn trafod endometriosis ac FTWW

Dee Montague

- ***Gweithdy Llywodraeth Cymru*** ar Gynllun Cydraddoldeb Strategol 2024-28
- ***Sgrinio 'Dan y Belt'***, trafodaeth panel a digwyddiad codi arian ar gyfer FTWW, dan gadeiryddiaeth Sioned Williams AS
- Digwyddiad ***'Cwrdd â Llywydd y Gyfadran Gofal Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlu'*** gyda Phwyllgor FSRH Cymru
- Mae staff ac ymddiriedolwyr FTWW yn banelwyr ***yng Nghynhadledd Flynyddol Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliadau'r Merched***, sy'n trafod Iechyd Menywod
- ***Gweithdy Cynllun Gweithredu Anabledd Llywodraeth y DU*** ar gyfer rhanddeiliaid yng Nghymru
- FTWW yn cynnal ***grŵp cymorth wyneb yn wyneb*** i Aelodau o Ogledd Cymru
- ***Cynhadledd Arloesi ym maes Cyhyrysgerbydol yng Nghymru*** a digwyddiad lansio Datganiad Ansawdd MSK
- Cynhaliodd staff a gwirfoddolwyr FTWW stondin wybodaeth yng ***Nghynhadledd Flynyddol a Chyfarfod Cyffredinol Blynyddol Anabledd Cymru***
- Lansio ***Maniffesto Menopos Grŵp Seneddol Hollbleidiol Senedd y DU*** yn Nhŷ'r Arglwyddi

- ***'Sgwrs gyda'r Comisiwn Elusennau' WCVA*** i drafod anghenion hygyrchedd Mudiadau Pobl Anabl
- ***Gweithdy Hyfforddiant (rhithiol) Nyrsys Endometriosis Cymru Gyfan***
- Ymddangosodd Lisa, hyrwyddwr menopos FTWW, mewn fideo byr am ein cyfraniad at y gwaith o ddatblygu'r llyfrynnau hawdd eu darllen am y menopos yng ***nghynadleddau blynyddol Anabledd Dysgu Cymru***.

Stondin FTWW yng Nghynhadledd Anabledd Cymru a'r Cyfarfod

- ***Academi'r Gwyddorau Meddygol, digwyddiad 'Rhoi'r Sylw ar Iechyd Menywod'***, i drafod anghenion a blaenoriaethau iechyd menywod.
- **Digwyddiad rhwydweithio 'Voices from the Frontline' Rosa UK**.
- ***Digwyddiad 'Routes to Power'*** ar gyfer mudiadau menywod anabl i gwrdd â chyllidwyr (Smallwood, Rosa, Pilgrim Trust, Esmee Fairbairn, Trust for London) a chyfleu heriau a blaenoriaethau.
- FTWW yn cynnal ***dau Weithdy Blaenoriaethau FTWW ar gyfer y Dyfodol*** gydag aelodau a'r rheini nad ydynt yn aelodau i sefydlu'r camau nesaf a phrofi syniadau posibl ar gyfer prosiectau.

Dee a Zoe yn cwrdd â llywydd yr FSRH

- Trafodaeth bwrdd crwn gydag Ipsos a Chadeirydd Cynghrair Canser Cymru, Tenovus, ynghylch y prosiect ***Cydraddoldeb Rhywedd mewn Oncoleg***
- Ymddiriedolwr FTWW, Kirsty, yn rhoi cyflwyniad ar 'Mynd i'r Afael ag Anghydraddoldebau Iechyd Rhywedd' ym Maniffesto Hawliau Menywod Cymru ar gyfer Etholiad Cyffredinol y DU ***yng Nghyfarfod Cyffredinol Blynyddol WEN***.
- ***Gweminarau'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (Cymru)*** ar y Menopos a Salwch Meddwl, a'r Diweddaraf mewn Ymchwil PMDD
- Staff a gwirfoddolwyr FTWW yn creu fideo ar gyfer ***'Digwyddiad Addysg Llesiant y Pelfis Cymru'***, gyda Zoe, ein gwirfoddolwr, yn cyflwyno wyneb yn wyneb ar y diwrnod am salwch cronig ac anymataliaeth
- ***'Derbyniad Diwrnod Clefydau Prin Cymru 2024'*** yng Nghaerdydd
- ***Digwyddiad Iechyd Cryno Gogledd Cymru***
- ***Dathliad a darlithoedd 20 mlynedd FNUK*** yn Senedd y DU
- ***Digwyddiad ar-lein EYST, 'Uncovering the Taboo: Menopause & Ethnic Minority Women'***
- ***Arddangosfa a digwyddiad 'Menywod Casnewydd'*** yn y Pierhead, Caerdydd
- Swyddog Ymgysylltu FTWW, Dee, yn rhoi cyflwyniad i gyfranogwyr – ***Pŵer Cyfartal a Llais Cyfartal*** – am ymgyrchu a lobïo llwyddiannus
- FTWW yn un o Noddwyr ***EndoMarch Cymru yng Nghaerdydd***, gyda Rachel, un o'n gwirfoddolwyr, yn rhoi araith
- Gwirfoddolwr FTWW, Lara, yn cyflwyno ***gweminar ar endometriosis i NASUWT***
- ***Digwyddiad ar-lein Endometriosis Action***, a gynhaliwyd ar y cyd gydag Endometriosis UK dan gadeiryddiaeth Jenny Rathbone AS, lle bu staff FTWW yn lansio gwefan Endometriosis Cymru ar ei newydd wedd a'r Adnodd Adrodd Symptomau digidol
- ***Uwchgynhadledd Sefydliadau Pobl Anabl wyneb yn wyneb Gogledd Cymru Anabledd Cymru.***

FFORYMAU

Bu Staff, Ymddiriedolwyr a Gwirfoddolwyr FTWW yn cymryd rhan mewn 33 o FFORYMAU neu GRWPIAU gydag amrywiaeth o randdeiliaid, fel Llywodraeth Cymru, y Senedd, GIG Cymru, a Sefydliadau'r Trydydd Sector. Dyma rai enghreifftiau:

- ***Grŵp Partneriaeth Cleifion a Gofalwyr Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu***, y DU a Chymru
- ***Bwrdd Seinio Cyrff Cynghori ac Eiriolaeth yr Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus***
- ***Grŵp Cynghori Rhanddeiliaid Arolygiaeth Iechyd Cymru***
- ***Rhwydwaith Rhywedd WEN***
- ***Bwrdd Crwn Grŵp Cleifion y Cyngor Meddygol Cyffredinol***
- ***Grwpiau Trawsbleidiol y Senedd ar Anabledd, Menywod, Iechyd yr Ysgyfaint, Atal Hunanladdiad, ac Iechyd Menywod***, lle rydym yn darparu gwasanaeth cydysgrifenyddiaeth ochr yn ochr â BPAS (Y Gwasanaeth Cynghori Prydeinig ar Feichiogrwydd). Eleni bu'r Grŵp Trawsbleidiol penodol hwn yn trafod cyflyrau cronig fel ME a Covid Hir, a chynhaliwyd cyfarfod gydag Eluned Morgan, lle cafodd FTWW ei ganmol am arwain y gwaith o ddatblygu'r Cynllun Iechyd 10 mlynedd ar gyfer Menywod a darparu sail ar gyfer y cynnwys.
- ***Gwasanaethau Digidol ar gyfer y Cyhoedd a Chleifion***
- ***Tasglu Hatfield Vision y DU ar FSRH***
- ***Bwrdd Crwn Urddas Mislif, Fforwm Cydraddoldeb i Bobl Anabl a Fforwm Cydraddoldeb Rhywedd Llywodraeth Cymru***
- ***Rhwydwaith Gweithredu Clinigol GIG Cymru ar gyfer Gynaecoleg***
- ***Tasglu a Gweithgorau Hawliau Anabledd Llywodraeth Cymru***, gan gynnwys Cyflogaeth ac Incwm; Teithio; Mynediad at Gyfiawnder; Llesiant; Tai Fforddiadwy a Hygyrch
- ***Grŵp Gorchwyl a Gorffen 'Getting It Right First Time (GIRFT) in Gynaecology', Fforwm Lleisiau Gynaecoleg, Bwrdd Cyfarwyddiaeth Gwasanaethau Menywod a Grŵp Cynghori Cyhyrysgerbydol Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.***
- ***Pwyllgor Gwledydd Datganoledig LUPUS UK***
- ***Grŵp Cynllunio Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Llesiant Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA)***

- ***Grŵp Gorchwyl a Gorffen Llywodraeth Cymru ar Iechyd Rhywiol ac Atgenhedlu***
- ***Grŵp Buddiannau Cleifion a'r Cyhoedd Cymru Gyfan; Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru***
- Cadeirio ***Cynghrair Iechyd Menywod Cymru*** – yn ein Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol eleni, fe wnaethom gwrdd â Thîm Polisi Iechyd Menywod Llywodraeth Cymru i drafod y camau nesaf wrth ddatblygu Cynllun Iechyd Menywod Cymru
- ***Fforwm Ymgysylltu a Chynnwys y Cyhoedd Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru***
- ***Cynghrair Iechyd a Lles Conffederasiwn GIG Cymru a gweithgorau ar 'Gyflyrau Difrifol' ac 'Anghydraddoldebau Iechyd'***
- ***Grŵp Cyfeirio Gynaecoleg Llwybrau Iechyd ar gyfer Gofal Sylfaenol yng Nghymru***, gan gynnwys adolygu Llwybrau Iechyd Gofal Sylfaenol cenedlaethol ar gyfer endometriosis, a sicrhau bod Adnodd Adrodd Symptomau FTWW ac Endometriosis Cymru yn cael eu hymgorffori
- ***Grŵp Hollbleidiol Senedd y DU ar Endometriosis***
- ***Pwyllgor Gweithredol Cymru RCOG a'r Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Ddiogelwch ar gyfer Obstetreg a Gynaecoleg.***

AMCAN: Cynnal gwaith ymchwil a rhannu'r canlyniadau defnyddiol

Mae tystiolaeth yn dangos bod menywod sy'n anabl a/neu sy'n byw gyda phroblemau iechyd hirdymor yn aml yn gweld nad yw eu hanghenion yn cael eu hystyried ym maes ymchwil, neu nad ydynt yn cael eu cynnwys mewn astudiaethau sydd â'r potensial i wella eu lles a'u bywydau. Fel elusen, rydym yn awyddus i weld hyn yn newid, ac rydym yn codi mwy a mwy o ymwybyddiaeth ynghylch anghydraddoldeb mewn gwaith ymchwil a sut y gallwn helpu i hwyluso'r dasg o gynnwys cleifion a'r cyhoedd mewn ffordd fwy cynhwysol.

Cynnwys Menywod Anabl a Sefydliadau Llawr Gwlad mewn Gwaith Ymchwil

Buom mewn gweithdy gydag Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru ynghylch 'cynghreiriaeth' mewn ymchwil, gan ymddangos yn eu cylchlythyr: *Gweithdai cydweithredol – pwysigrwydd cynghreiriaeth mewn ymchwil iechyd a gofal cymdeithasol | Ymchwil Gofal Iechyd Cymru*.

Yn ogystal â mynd ymlaen i gynnal grwpiau ffocws a oedd yn galluogi Tîm Cynnwys y Cyhoedd a Chleifion Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i ddysgu mwy am ffyrdd y gallai ymchwilwyr weithio'n well gyda menywod sy'n anabl ac sy'n byw gyda salwch hirdymor, fe wnaethom hefyd lunio papur ar gyfer eu Strategaeth 'Discover Your Role 2', lle trafodwyd y gefnogaeth a'r adnoddau sydd eu hangen i sicrhau cyfranogiad y trydydd sector, yn enwedig sefydliadau llawr gwlad sy'n cael eu harwain gan ac ar gyfer y bobl y maent yn eu cynrychioli, ac sydd felly'n aml yn mynegi profiad byw o anghydraddoldeb croestoriadol.

Cyllid ar gyfer Ymchwil Iechyd Menywod

Eleni, roeddem yn arbennig o falch o glywed y Gweinidog dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn datgan ymrwymiad i ddarparu adnoddau ar gyfer 'ymchwil iechyd menywod' mewn cyfarfod o'r Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Menywod. Yn yr un cyfarfod, aeth Ms Morgan ymlaen i gydnabod yn gyhoeddus bod FTWW wedi gyrru gwaith yn ei flaen ar Gynllun Iechyd Menywod cenedlaethol.

Rhai o'r Prosiectau Ymchwil gyda chyfranogiad a/neu gefnogaeth FTWW eleni:

- '***SPPINN***' – fel rhan o Astudiaeth 'Severe Period Pain Is Not Normal' a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru (HCRW), rydym wedi bod yn mynychu cyfarfodydd misol fel un o grwpiau cynghori'r prosiect, ac rydym yn cyd-gynnal cyflwyniad Partneriaid Cynnwys Cleifion a'r Cyhoedd i'r Astudiaeth
- '***Awtistiaeth or Mislif ir Menopos***' – prosiect a ariennir gan Wellcome, dan arweiniad Dr Aimee Grant o Brifysgol Abertawe, lle mae FTWW ar y Grŵp Cynghori a'n Cadeirydd, Willow Holloway, yn aelod o'i Gyngor Cymuned sydd â phrofiad go iawn. Mae Willow wedi'i rhestru fel cydawdur sawl papur academaidd sy'n deillio o'r prosiect.
- Prifysgol Caerdydd a Proper Design, ***adnewyddu Endometriosis Cymru a digideiddio Adnodd Adrodd Symptomau Endometriosis Cymru (SRT)***
- Gweithio gyda Phrifysgol Caerdydd a mentora Rachel, Hyrwyddwr Endometriosis FTWW, wrth iddi barhau â'i PhD a ariennir gan HCRW, '***Evaluating the effectiveness of the Endometriosis Cymru SRT in improving GP and patient communications'***. Mae ei phrofiad hi, a phrofiad Beth, un o wirfoddolwyr FTWW, yn rhan o ddarn HCRW i'r cyfryngau: Ymchwil Endometriosis

Rachel Joseph

- Ymchwiliadau Prifysgol Abertawe i ***farcwyr gwaed i ddiagnosio endometriosis a Syndrom Ofarïau Polysystig (PCOS)***
- Prifysgol Gorllewin yr Alban a ***blaenoriaeth ymchwil ar PMDD***. Mae stori a rôl gwirfoddolwr FTWW, Becci, gydag FTWW yn ymddangos ar wefan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl yng Nghymru, lle mae'n egluro ei rôl mewn ymchwil: Becci | NCMH
- Gweithio gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Prifysgol Caerdydd, a Rhwydwaith Gweithredu Gynaecoleg GIG Cymru i archwilio'r posibilrwydd o astudiaeth ddichonoldeb ynghylch

'***Casglu a Rhannu Straeon Cleifion Gynaecoleg ar gyfer Dysgu Ehangach'***

- Gweithio gyda Phrifysgol Caerdydd a Verity PCOS i edrych ar gyfraniad FTWW at ***broses Gosod Blaenoriaethau Ymchwil Cynghrair James Lind ar gyfer PCOS*** (i ddechrau yn ddiweddarach yn 2024)
- Cefnogi Canolfan Deallusrwydd Artiffisial, Roboteg a Systemau Peiriannau Dynol Prifysgol Caerdydd gyda'r posibilrwydd o ***brosiect 'FemTech'***
- Gweithio gyda Phrifysgol Caerdydd ar yr Astudiaeth ***'ESTEEM'***, a ariennir gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal, i edrych ar rôl testosteron mewn therapi adfer hormonau (HRT) ar gyfer y menopos
- Prifysgol Caerdydd a phrosiect posibl FSRH ar ***Wneud Penderfyniadau ar y Cyd ar gyfer Rheoli Poen mewn Triniaethau Gynaecolegol Bach***, fel Gosod a Thynnu Coil
- Cefnogi Zoe, myfyriwr PhD o Brifysgol Abertawe, gyda gwaith ymchwil i ***brofiadau menywod o salwch cronig ac anymataliaeth***
- Cefnogi Adran Iechyd Galwedigaethol Prifysgol Caerdydd ac aelod o FTWW, Lara, gydag ymchwil i ***brofiadau menywod o salwch cronig yn y gweithle***
- Gweithio gyda'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (Cymru) i helpu i hyrwyddo ***Cyfres Gweminarau'r Gaeaf i Fenywod***
- Ymwneud â ***Rhwydwaith Ymchwil Trais yn erbyn Menywod, Trais Domestig a Thrais Rhywiol Llywodraeth Cymru***.
- Crynodeb wedi'i gyflwyno ar gyfer ***The Menarche, Menstruation, Menopause and Mental Health (4M) Consortium*** – 'Co-producing a digital symptom reporting tool for suspected endometriosis: A development and pilot study'
- Cyd-gynhyrchu cais HCRW i ddatblygu ***Canolfan Ragoriaeth ar gyfer Ymchwil Iechyd Menywod yng Nghymru***, gyda chydweithwyr academaidd ym Mhrifysgol Caerdydd, Prifysgol Bangor a Phrifysgol Abertawe, a gyda chymorth Tîm Polisi Iechyd Menywod Llywodraeth Cymru; y Rhwydwaith Gweithredu

Cenedlaethol ar gyfer Gynaecoleg; ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru, ymhlith llawer o rai eraill.

SEVERE PERIOD PAIN IS NOT NORMAL

AUTISM: FROM MENSTRUATION TO MENOPAUSE

NCMH
National Centre for Mental Health

Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol
RHWYDWAITH YMCHWIL CYMRU

Violence Against Women, Domestic Abuse and Sexual Violence
RESEARCH NETWORK WALES

Adborth gan aelodau a gwirfoddolwyr FTWW sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau ymchwil:

'Roeddwn i'n gwybod cyn dechrau'r PhD fod FTWW yn grŵp roeddwn i eisiau ymuno ag ef. Roeddwn i wedi dod ar draws eu tudalen Facebook o'r blaen ac wedi dod o hyd i gymuned o fenywod o'r un anian â fi. Roedd rhai menywod yn cael trafferth gyda salwch, roedd rhai yn chwilio am gymorth. Rhoddodd (y grŵp ar-lein) lawer iawn o gymorth a gwybodaeth barod i mi ar ôl y diagnosis o Ffibroidau.

Fy nymuniad pennaf yw gallu parhau i weithio gydag FTWW mewn rhyw ffordd... Rhannu canlyniadau'r PhD ar anymataliaeth wrinol a salwch cronig ymysg menywod wrth iddynt heneiddio, datblygu ymgyrchoedd ymwybyddiaeth addysgol ar gyfer merched ifanc a menywod am anymataliaeth wrinol, a gwneud fy ngorau glas bob amser i wella Iechyd Menywod.'

'Roedd FTWW yn achubiaeth i mi yn ystod diagnosis annisgwyl o endometriosis, profiad o golli babi yn y groth, a cheisio cael cyngor am ddiagnosis ar gyfer ADHD fel oedolyn... ar hyn o bryd rydw i'n cynnal prosiect ymchwil bach ac wedi cysylltu â FTWW i helpu i recriwtio ar gyfer partneriaid PPI. Ni fyddai FTWW wedi gallu bod yn fwy brwdfrydig a buddiol, gan gynnig cyngor ar yr hysbyseb a chefnogaeth i bartneriaid PPI drwy aelodaeth o FTWW. Yn eu geiriau nhw, dyma bwrpas cydweithio a chyd-gynhyrchu.'

Adran 2: Adroddiad Ariannol FTWW

Adroddiad y Trysorydd

Mae'n bleser gennyf gyflwyno fy hun i bawb sy'n cefnogi FTWW fel y Trysorydd newydd. Rwy'n nain ac yn Swyddog Cyflogres wedi ymddeol, ac fel rhywun sydd â phrofiad personol o endometriosis a chanser y fron, roedd bod yn rhan o'r sefydliad hwn yn hanfodol i mi. Ymunais â Bwrdd FTWW ym mis Ebrill 2023, a chamu i swydd y Trysorydd yn swyddogol ar 1 Gorffennaf 2024, gan gymryd drosodd gan Tami Rolls, sy'n dal i gefnogi FTWW fel Swyddog Cyllid Gwirfoddol.

Ar ôl cefnogi ein haelodau drwy heriau'r Pandemig, erbyn heddiw mae pawb yn teimlo gwasgfa'r argyfwng ariannol – y sector Elusennol yn fwy na neb. Rydym wedi parhau i ddod o hyd i grantiau amrywiol a gwneud cais amdanynt i'n helpu i sicrhau bod lleisiau a blaenoriaethau iechyd ein cymuned yn cael eu clywed. Rydym hefyd yn edrych ar ffyrdd o ariannu'r nod o ehangu ein gweithlu er mwyn gallu rheoli prosiectau a sicrhau bod ein sefydliad yn gweithio'n effeithiol.

Mae'r angen i fod yn gost-effeithiol yn rhywbeth yr ydym yn ymwybodol iawn ohono. O

ganlyniad, rwy'n falch bod ein sefyllfa ariannol gyffredinol yn sefydlog wrth symud ymlaen, gyda'n nodau a'n hamcanion ar gyfer y flwyddyn nesaf yn llenwi ein meddyliau fel bob amser.

Crynodeb o Sefyllfa Ariannol 2023-24

Dygodd y Sefydliad falans o £55,457.72 ymlaen, a chynhyrchu Incwm o £106,000 ar gyfer 2023-24. Roedd hyn yn gynnydd o £41,193 dros y cyfnod 22-23 – a ddyrannwyd yn rhannol gan Lywodraeth Cymru i adnewyddu gwefan Endometriosis Cymru.

Diolch i'r Ymddiriedolwyr, i Tami am ei gwaith fel Trysorydd, i'r Cyfarwyddwr Polisi ac Ymchwil ac i'r Staff a'r Gwirfoddolwyr. Heb y rhain, ni fyddai FTWW wedi gallu cyflawni'r canlyniadau a welwyd dros y flwyddyn ddiwethaf ac yn y blynyddoedd cyn hynny.

June Jeremy | Ymddiriedolwr/Trysorydd

Grantiau a Chodi Arian

Hoffem ddiolch o waelod calon i'n cyllidwyr – y cyrff sy'n dyfarnu grantiau a'r gwirfoddolwyr sy'n codi arian. Rydym yn gwerthfawrogi eich cefnogaeth yn fawr.

Mae eich haelioni a'ch brwdfrydedd dros waith FTWW yn ein galluogi i barhau i gefnogi ac eiriol ar ran menywod a phobl a gofrestrwyd yn fenywod adeg eu geni ledled Cymru sy'n anabl neu'n byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor. Unwaith eto, diolch yn fawr i'r canlynol:

- **Adran Cyfiawnder Cymdeithasol Llywodraeth Cymru, 'Cydraddoldeb a Chynhwysiant'**
- **Y Sefydliad Waterloo**
- **Arian i Bawb y Loteri Genedlaethol Cymru**

Cyfrifon Blynyddol

Llunnir y canlynol ar gyfer cyfrifon y Sefydliad ac mae'n rhoi trosolwg o weithgarwch ariannol ar gyfer y cyfnod rhwng 1 Ebrill 2023 a 31 Mawrth 2024.

Dygodd y Sefydliad falans o £55,457.72 ymlaen o 2022-23.

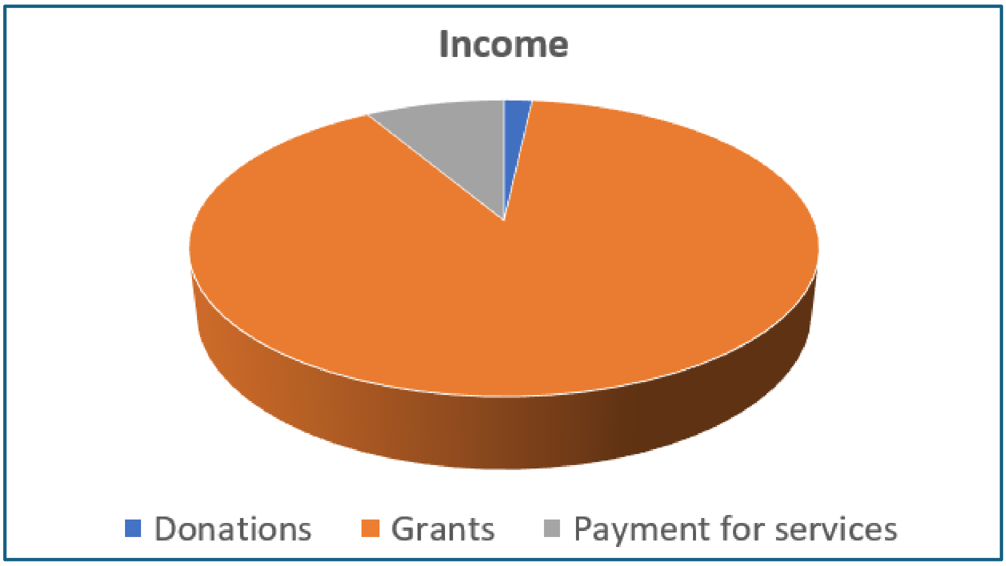
Incwm

Rhwng 1 Ebrill 2023 a 31 Mawrth 2024, cynhyrchodd y sefydliad gyfanswm incwm o **£106,349.08**. Roedd hyn yn £41,542 o gynnydd dros gyfnod 2022/23.

Mae dadansoddiad o ffynonellau incwm fel a ganlyn:

Codi Arian, Digwyddiadau a Rhoddion	£1,832.83
Grantiau	£95,428.00
Talu am Wasanaethau	£9,088.25
CYFANSWM	**£106,349.08**

Mae cyfrannau cymharol incwm i'w gweld yn y siart isod.



Cafwyd cyfanswm o £95,428 o gyllid grant, yn cynnwys £85,458 gan y Lwyodraeth Cymru a £9,970 gan Arian i Bawb y Loteri Genedlaethol Cymru. O'r cyllid hwn, mae £11,391 yn cael ei gario ymlaen i 2024/25.

Defnyddiwyd cyllid o'r grantiau ar gyfer costau cyflog ein Cyfarwyddwr Polisi ac Ymchwil, Swyddog Ymgysylltu, hyfforddiant a threuliau ymddiriedolwyr a gwirfoddolwyr, costau cyfieithu a TG.

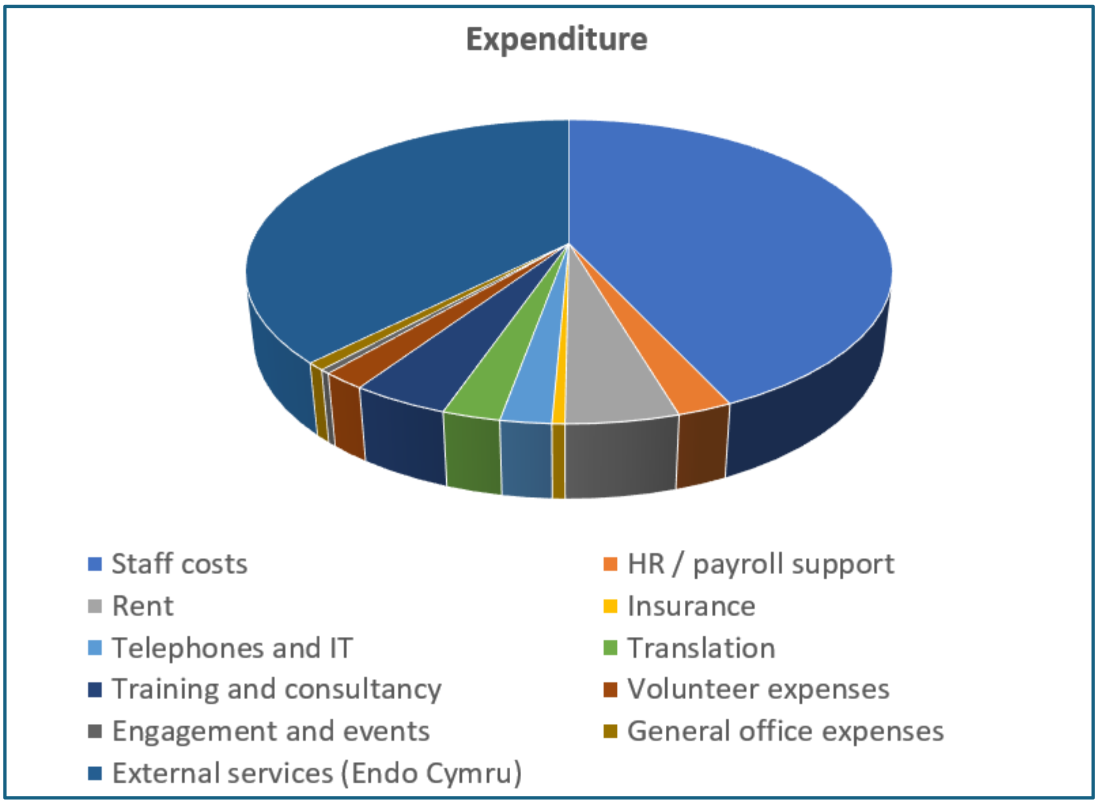
Gwariant

Rhwng 1 Ebrill 2023 a 31 Mawrth 2024, gwariodd gyfanswm o **£95,976.39** i hyrwyddo ei nodau a'i amcanion.

Dyma ddadansoddiad o'r gwariant:

Costau Staff	£41,356.27
Costau Ad-dalu Gwirfoddolwyr	£2,225.46
Volunteer Reimbursement Costs	£1,774.44
Rhent	£4,560
Yswiriant	£516.20
Ffôn, Offer a thrwyddedau TG	£2,058.50
Hyfforddi, Datblygu ac Ymgynghoriaeth	£3,941.63
Cyfieithu	£2,345.49
External services (Endo Cymru)	£36,011.00
Ymgysylltu a Gwerthuso	£416.40
Costau eraill	£771.00
CYFANSWM	**£95,976.39**

Mae cyfrannau cymharol y gwariant i'w gweld yn y siart isod.



Ariannwyd y taliad o £36,011 ar gyfer gwasanaethau allanol Endo Cymru yn llawn o daliad grant Endo Cymru Llywodraeth Cymru.

Balans terfynol y cyllid a oedd ar gael i'r sefydliad ar 31 Mawrth 2024 oedd **£65,830.41**.

Mae'r dadansoddiad o gronfeydd cyfyngedig ac anghyfyngedig a gariwyd ymlaen ar 31 Mawrth 2024 fel a ganlyn:

Cyfyngedig	£21.800.00
Anghyfyngedig	£44,030.41
CYFANSWM	**£65,830.41**

Gallaf gadarnhau bod y cyfrifon hyn wedi cael eu harchwilio'n annibynnol gan Karen Cockings, wedi ei hachredu gan ACCA, ar 11 Rhagfyr 2024.

Tami Rolls

Adran 3: Manylion y Sefydliad

Bwrdd Ymddiriedolwyr 2023-2024

- **Cadeirydd:** Dr Sally Rees
- **Trysorydd:** Tamira Rolls
- **Ysgrifennydd:** Jonathan Stevens
- **Ymddiriedolwr:** Willow Holloway
- **Ymddiriedolwr:** Julie Richards
- **Ymddiriedolwr:** Claire Foster
- **Ymddiriedolwr:** June Jeremy
- **Ymddiriedolwr:** Alison Pritchard
- **Ymddiriedolwr:** Dee Dickens
- **Ymddiriedolwr:** Karen Lo
- **Ymddiriedolwr:** Kirsty Pringle
- **Ymddiriedolwr:** Liz Williams
- **Ymddiriedolwr:** Lucy Cone
- **Ymgynghorydd Cleifion i'r Bwrdd:** Louise Evans

Mae Triniaeth Deg i Fenywod Cymru (FTWW) yn elusen sy'n cael ei harwain gan gleifion ac yn sefydliad ar gyfer pobl anabl ar lefel Cymru gyfan. Mae'n rhoi pwyslais ar amlygu a mynd i'r afael ag annhegwch iechyd a brofir gan fenywod a phobl a gofrestrwyd yn fenywod adeg eu geni sy'n anabl a/neu'n byw gyda phroblemau iechyd hirdymor.

Gwybodaeth ar gyfer Cysylltu:

Canolfan Fusnes Plas Eirias,
Ffordd Abergele,
Bae Colwyn, Conwy,
LL29 8BF

info@ftww.org.uk
https://ftww.org.uk
https://facebook.com/ftww.wales
https://twitter.com/ftww_wales