

Cyflwyniad	1
Am beth mae'r llyfryn hwn?	2
Mae ein cyflyrau cronig yn effeithio ar bob rhan o'n bywydau	4
Yr effaith gorfforol: rydyn ni'n teimlo poen ac anghysur	6
Yr effaith gorfforol: rydyn ni'n teimlo gorflinder	7
Yr effaith emosiynol: rydyn ni'n teimlo anobaith ac ofn	8
Yr effaith emosiynol: rydyn ni'n aml yn teimlo'n unig	9
Yn aml, nid yw pobl eraill yn deall yr hyn rydyn ni'n mynd drwyddo...	10
...felly, rydyn ni'n cuddio ein brwydrau	11
Ein profiadau gofal iechyd: mae'n rhaid i ni frwydro i gael ein clywed	12
Ein profiadau gofal iechyd: rydyn ni'n wynebu oedi a dryswch	14
Ein profiadau gofal iechyd: weithiau cawn ein niweidio	15
Ein profiadau gofal iechyd: rydyn ni'n wynebu rhwystrau i gael mynediad at gymorth	16
Ein profiadau gofal iechyd: rydyn ni'n gwerthfawrogi ymrwymiad gweithwyr proffesiynol unigol	17
Rydyn ni'n gymuned ac rydyn ni'n cefnogi ein gilydd	18
Rydyn ni'n wydn ac yn addasu i fywyd gyda'n cyflyrau iechyd	20
Mae creu newid wedi dod yn bwrpas i ni	21
Pwy greodd y darluniau hyn?	22
Gwybodaeth a chyngor pellach	24

Cyflwyniad

Datblygwyd y llyfryn hwn fel rhan o'r prosiect *Darlunio Problemau Iechyd Hirdymor yng Nghymru*.

Cynhaliwyd y prosiect gan FTWW: Triniaeth Deg i Fenywod Cymru, mewn partneriaeth â Phrifysgol Caerdydd ac Ymchwil Iechyd Menywod Cymru, gyda chefnogaeth Cronfa Rosa a'r Loteri Genedlaethol.

Defnyddiodd y prosiect fethodoleg gyfranogol DrawingOut i gasglu darluniau a straeon sy'n seiliedig ar brofiadau bywyd menywod a phobl a bennwyd yn fenywod adeg eu geni sy'n byw gyda chyflyrau iechyd cronig a hirdymor ar draws Cymru.

Tîm y Prosiect

Debbie Shaffer, Cyfarwyddwr FTWW

Isabel Linton, Rheolwr FTWW

Willa Lefevre, Cynorthwydd Ymchwil, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd

Sofia Gameiro, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Caerdydd

Denitza Williams, Ysgol Meddygaeth, Prifysgol Caerdydd



Mae *Darlunio Problemau Iechyd Hirdymor yng Nghymru* © 2026 gan FTWW: Triniaeth Deg i Fenywod Cymru wedi'i drwyddedu o dan CC BY-NC-SA 4.0. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Dyluniad y Llyfryn marcheatleydesign.com

Am beth mae'r llyfryn hwn?

Y cynnwys

Y profiadau o fyw gyda phroblemau iechyd hirdymor amrywiol yng Nghymru, wedi'u disgrifio gan fenywod a'r rhai a bennwyd yn fenywod adeg eu geni, drwy ddefnyddio eu geiriau a'u gwaith celf eu hunain.

Y rhai a gymerodd ran

I gyd, cymerodd 20 ran yn y gweithdai *Darlunio Problemau Iechyd Hirdymor yng Nghymru*. Mynychodd naw o'r rhain weithdy a gynhaliwyd yng Nghaerdydd, a mynychodd 11 weithdy yng Nghonwy. Roedd gan bob un brofiadau bywyd o o leiaf un broblem iechyd hirdymor neu gyflwr cronig. Nododd y rhan fwyaf eu bod yn anabl gan sôn am eu problemau iechyd eu hunain, gyda dwy yn sôn am brofiadau eu plant. Roedd pawb a gymerodd ran yn aelodau o FTWW: Triniaeth Deg i Fenywod Cymru.

Gweithgareddau'r gweithdy

Fe wnaethon ni gynnal nifer o ymarferion darlunio a gynlluniwyd i annog cyfranogwyr i rannu eu profiadau o fyw gyda phroblemau iechyd hirdymor:

- Darlunio eich hun yn meddwl neu'n siarad am eich problem iechyd
- Pe bai eich problem iechyd yn wrthrych, yn greadur neu'n anifail, yn lle neu'n sefyllfa, beth fyddai hi?
- Sut fydddech chi'n darlunio eich perthynas â staff gofal iechyd?
- Gwnewch ddarlun terfynol i fynegi beth bynnag rydych chi'n ei hoffi am eich profiad o glefydau. Gallwch ganolbwyntio ar agwedd bositif ar eich profiad o glefydau.

Y prif gasgliadau

Siaradodd y rhai a gymerodd ran am y pethau canlynol:

- trafferthion cael mynediad at ofal iechyd a'r gwahaniaethau yn y gwasanaethau sydd ar gael ar draws Cymru
- sut nad yw symptomau'n aml yn cael eu cymryd o ddifri
- sut gall rhagfarnau gael dylanwad negyddol ar sut mae pobl yn cael eu trin
- sut gall cyflyrau iechyd hirdymor gael effaith negyddol ar nifer o agweddau mewn bywyd, gan gynnwys llesiant meddyliol, llesiant corfforol, a diogelwch ariannol
- sut gall cael cyflwr iechyd hirdymor hefyd effeithio ar deuluoedd a gofalwyr pobl
- yr angen i ddatblygu eu ffyrdd eu hunain o ymdopi a rheoli eu hiechyd
- pwysigrwydd y cymorth maen nhw'n ei dderbyn gan eraill sy'n byw gyda phroblemau iechyd hirdymor
- sut gall bod yn rhan o grŵp cymunedol fod yn rymusol.

Mae ein cyflyrau cronig yn effeithio ar bob rhan o'n bywydau

“Mae'n teimlo fel eich bod chi'n hynod o wylidwrus, yn aros am y pwl nesaf hwnnw o'ch cyflwr, neu beth sy'n mynd i ddod ac ymosod arnoch chi nesa.”



“Rwy'n teimlo fy mod i wedi fy nghaethiwo gan ddiffyg egni.”

“Mae hyn yn hunllef. Pryd mae'n mynd i stopio?”

“Y pethau bach mae pobl yn eu cymryd yn ganiataol, dydw i ddim yn gallu gyrru erbyn hyn, felly mae hynny'n gwneud bywyd yn llawer anoddach.”



“Felly, mae ochr gorfforol ac ochr feddyliol, ac alla i ddim cyrraedd y pwynt hwnnw o reoli'r ddwy ohonynt nhw.”

“Weithiau mae'n llethol, ceisio bodoli”

“Yn llythrennol, alla i ddim symud tŷ am y rheswm hwnnw oherwydd byddwn i'n colli'r gofal rwy'n ei gael.”





“Dydw i ddim yn y gwaith oherwydd diffygiad, neu burnout – rydw i wedi bod yn ceisio rheoli’r holl symptomau iechyd corfforol hyn a dal i fod yn bopeth i bawb.”

“Mae bod yn sâl wedi fy nghadw’n ôl yn broffesiynol.”

“Ddim yn gallu rheoli amser, a’r holl bethau proffesiynol hyn, yr holl bethau hyn rydych chi’n credu y dylech chi allu eu gwneud fel oedolyn.”

“Rydw i’n addurno cacennau, ac alla i ddim gwneud hynny mwyach oherwydd dydw i ddim yn gallu sefyll ar fy nhraed yn ddigon hir, ac mae’n cymryd gormod o egni.”

“Rydw i’n treulio fy holl amser yn ceisio cadw fy mhen uwchlaw lefel y dŵr. Dyna sut rwy’n teimlo gyda fy afiechydon. A’r effaith mae’n ei chael ar fy mywyd personol i a phawb o’m cwmpas.”

“Nid mislif poenus yn unig yw e. Mae’n effeithio ar bob rhan ohonoch chi, bob rhan o’ch corff neu rannau o’ch bywyd.”



Yr effaith gorfforol: rydyn ni'n teimlo poen ac anghysur



“Rwy’n teimlo ei fod fel draig neu grocodeil yn llyfu ei weflau yn barod i achosi llawer o boen a gwaed.”

“Rydw i mewn poen drwy’r amser.”



“Cymerodd fy holl egni i fynd allan, i godi heddiw, mae fy mhen yn brifo cymaint, o hyd, hyd yn oed gyda meddyginiaeth.”

“Hoffem ni gael un diwrnod pan fyddem yn deffro gan deimlo ein bod wedi dadflino a heb boen. Dyna’r cyfan rydw i eisïau. Byddai un diwrnod yn gwneud y tro.”

“Dydw i ddim yn cofio adeg o’r glasoed ymlaen pan nad oeddwn i’n brwydro yn erbyn poen a’r mislif, ac yn ceisio bwrw ymlaen gyda phob dim, oherwydd dyna beth roedd pobl yn dweud wrthyn ni am ei wneud.”

“Rydych chi’n teimlo fel na allwch chi fodoli mwyach mewn ystafell neu yn yr awyr agored mewn tymheredd penodol, ac mae’ch corff yn marw ar y tu mewn, ac rydych chi’n chwysu’n ofnadwy. Fel arfer mae’n glòs, felly dydy’r chwys ddim yn helpu o gwbl. Mae’n eich gwneud chi’n anghyfforddus.”

Yr effaith gorfforol: rydw ni'n teimlo gorflinder

“Ond petawn i'n gallu deffro'n teimlo wedi dadflino am unwaith. Rydw i'n cysgu, ac yna, yn y bore, rydw i'n deffro, yn cymryd fy meddyginiaeth, mae fy ngŵr yn dod â brecwast i fi, rwy'n ei fwyta, yfed fy nghoffi, ac yna rwy'n mynd 'nôl i gysgu fel bod fy meddyginiaethau'n gallu dechrau gweithio. O, ac mae'n fy mlino gymaint. Ac yna rwy'n deffro, ac rydw i'n dal yn flinedig. Rydw i'n mynd drwy fy niwrnod ac yn gwneud pethau, ond rydw i'n dal yn flinedig. Felly, yna rydw i'n mynd i'r gwely gyda'r nos. Rydw i wedi blino.”



“Felly mae'n siŵr mai'r blinder yw'r peth gwaethaf, a chysgu drwy'r amser, alla i ddim gwneud unrhyw beth, alla i ddim gwneud unrhyw gynlluniau oherwydd rydw i wedi blino'n lân.”

“Ac rydw i wastad yn flinedig iawn. Wastad yn flinedig.”

“Mae fel rhewlif o flinder, felly rydw i'n gaeth ynddo, ac rydw i'n teimlo fy mod i wedi rhewi. Mae 'na lawer o bethau, fel bod popeth yn digwydd y tu allan ac mae'r cyfan yn lliwgar ac yn heulog, ac mae 'na bethau rydw i eisiau eu gwneud, ac rydw i mor flinedig.”



Yr effaith emosiynol: rydyn ni'n teimlo anobaith ac ofn

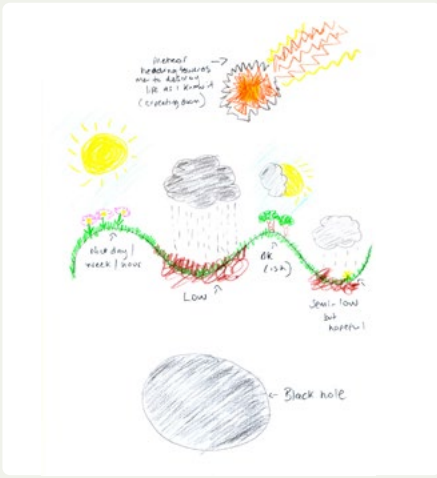


“Ond yna dyma’r meteor sy’n dod tuag ata i drwy’r amser i ddinistrio bywyd fel rwy’n ei adnabod, a’r disgwyl am rywbeth drwg drwy’r amser, meddwl beth ddaw nesaf.”

“Fe wnes i roi marc cwestiwn oherwydd dydyn ni ddim yn gwybod beth fydd yn digwydd, a fydd y gwn yn tanio ai peidio, ac mae’r bwledi’n dweud gwahanol bethau. Felly, mae’n fywyd, marwolaeth, gobaith, colled, ond mae llawer o ofn y gwn sydd wastad yno.”



“Y du yw’r anobaith. Sylweddolais, er gwaethaf y boen, er gwaethaf y dicter, mai’r anobaith sy’n effeithio arna i fwyaf oherwydd pan fyddwch chi’n brwydro drwy’r amser ac yn rhedeg yn erbyn y wal, rydych chi’n meddwl, beth yw’r pwynt? Beth ydw i’n mynd i’w wneud? A does neb yn gwranddo. Dyna’r peth anodd.”



“Rai diwrnodau, dydw i ddim eisiau bod yma.”

Yr effaith emosiynol: rydyn ni'n aml yn teimlo'n unig



“Mae'n ynys bellennig lle mae'n bwrw glaw. Mae eich cwch wedi torri, mae'r rhwyf wedi torri. Allwch chi ddim gadael yr ynys. Does dim byd yno i'ch helpu i gadw i fynd. Felly rydych chi'n teimlo braidd yn ynysig.”

“Fe gollais i nifer o ffrindiau... felly mae'n teimlo fel swigen fawr ynysig, ac yna mae yna bont godi fach gyda llwyth o bigau arni. Rydw i'n teimlo bod yn rhaid i bobl weithio'n galed i ddod yn agos ata i.”

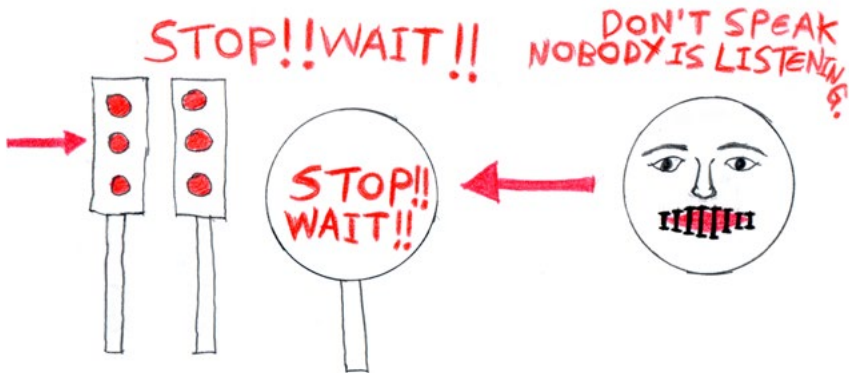


“Yna mae gennym sefyllfa gymdeithasol, gyda phobl niwronodweddiadol yn bennaf, mae'n debyg, ac maen nhw i gyd draw fan acw, ac maen nhw i gyd mewn grŵp ac yn sgwrsio â'i gilydd. Ac rwy'n sownd ar fy mhen fy hun, ac rwy'n teimlo fy mod i wedi fy amgylchynu gan weiren bigog oherwydd dydw i ddim yn gallu dweud y peth iawn, mae'n anodd meddwl sut gallwch chi deimlo mor unig mewn grŵp.”

Yn aml, nid yw pobl eraill yn deall yr hyn rydyn ni'n mynd drwyddo...

“Misglwyf gwael yw e a dyna i gyd. Rydyn ni gyd yn cael y mislif. Prif nyrs yn yr ysbyty ac Adnoddau Dynol oedd yn dweud hynny.”

“Weithiau mae pobl yn benderfynol o beidio â deall, a byddan nhw wastad yn ein barnu ni mewn ffordd abledol.”



“Ges i fy ngalw'n wuss gan un o fy nghydweithwyr ynglŷn â phoen y mislif.”

“Dyweddod un o fy nghydweithwyr, pam na chei di fabi, bydd yr endometriosis yn diflannu wedyn. Roedd hwn yn gydweithiwr gwrywaidd ar lefel uchel.”

“Rydw i'n teimlo fel bod pawb yn fy ystyried yn ddiog, ond rydw i wedi ymlâdd, yn gorfod cysgu ambell dro yn ystod y dydd, mae'n fath gwahanol o flinder.”

...felly, rydyn ni'n cuddio ein brwydrau

“Colur yw fy mhaent rhyfel.
Ond i lawer o bobl, dim ond
y colur maen nhw'n ei weld.
Maen nhw'n eich gweld chi
o gwmpas eich pethau, yn
eich gweld chi'n hapus, yn
gwenu, fe fyddaf yn gwenu hyd
yn oed os oes gen i boen.”

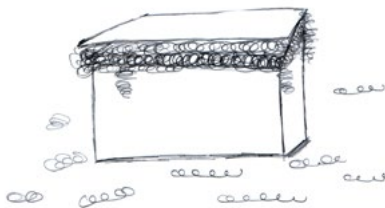
“Rydw i'n mynd trwy'r holl
broses ffug o roi fy ngholur
ymlaen, gwneud fy ngwallt,
peintio fy ewinedd, i wisgo'r
mwigwd hwn i esgus fy mod i'n
gallu gwneud popeth ac i roi'r
argraff bod popeth yn iawn.”

“Felly, ar un ochr, hapus. Colur
ymlaen, parhau i wenu. Ar yr ochr
arall, mae gen i restr o gyflyrau.”

“Felly i fi, byddwn i'n edrych
yn y drych ac yn edrych yn
sâl, ond i fy ffrindiau, maen
nhw'n dweud mai dyna'r
wyneb rydw i'n ei roi ymlaen
pan rydw i gyda nhw am awr.”

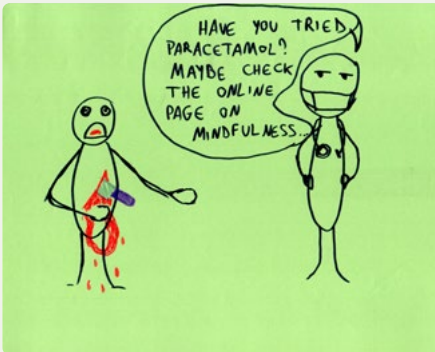


“Felly mae'n debyg i sut rydw
i'n teimlo gyda fy iechyd, sef fy
mod i'n ceisio rhoi caead arno a'i
gadw'n gudd fel na all neb arall
weld beth sy'n digwydd, ond
mae'n dal i geisio dod allan.”



Ein profiadau gofal iechyd: mae'n rhaid i ni frwydro i gael ein clywed

“Ac yna arweiniodd hynny at y sefyllfa lle roeddwn i fel darn o gig, yn y bôn, fel petawn i'n teimlo bod y system feddygol yn eich trin chi fel corff, a dyna ni. Dim ond darn o gig heb unrhyw deimladau.”



“Poen endometriosis yn fy nhrywanu ac mae fy ngholuddion yn hongian allan, felly gofynnodd y doctor, wel, ydych chi wedi trio parasetamol? Beth am edrych ar y tudalennau ar-lein am ymwybyddiaeth ofalgar?”

“Ie, dyna fi, a dyna'r meddyg gyda'i ddwylo ar ei ganol a'i stethosgop, i ddangos ei fod yn feddyg, gwnaeth i fi deimlo'n fach ac yn ddibwys ac yn llipa.”



“Ces i fy gasleithio, doeddwn i ddim yn gwybod am beth roeddwn i'n siarad, hyd yn oed pan oeddwn i'n siarad am fy nghorff fy hun.”

“Dyma glaf yn gofyn, ai ysbyrd
yw hwnna? A'r meddygon yn
chwerthin, gan ddweud, Does
dim y fath beth ag ysbyrdion.”

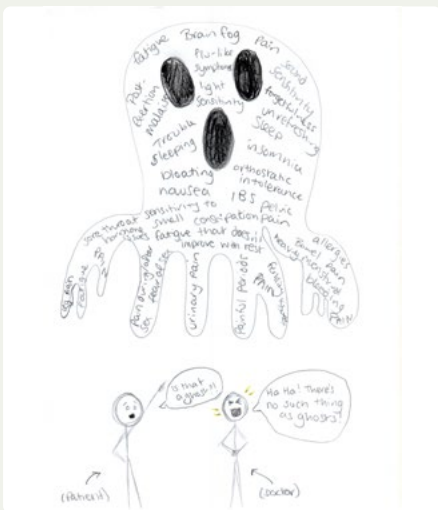
“Felly maen nhw'n diystyru eich
symptomau, ac rydych chi'n cael
eich gasleitio ac maen nhw'n
dweud nad oes dim o'i le.”

“Oherwydd eich bod chi'n fenyw.”

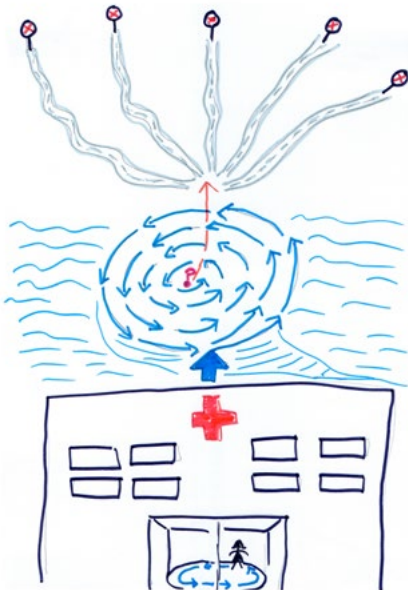
“Ddim yn cael fy nghlywed,
ddim yn cael fy nghredu.
Rwy'n gwybod nad ydw i'n
edrych yn sâl, ond mae gen
i restr gyfan o gyflyrau.”

“Alla i ddim troi'r
teledu ymlaen erbyn
hyn, ac awgrymwyd
ei fod yn ADHD
(Anhwylder Diffyg
Canolbwyntio a
Gorfywiogrwydd)
heb ei ddiagnosio,
ond does neb
yn gwrando.”

“Mae canlyniadau eich profion yn normal. Roedd eich peth yn normal.
Does dim arwydd o salwch, chwilio am broblemau sydd ddim yn bodoli.”



Ein profiadau gofal iechyd: rydyn ni'n wynebu oedi a dryswch



“Ar gyfer un diagnosis, cymerodd 23 mlynedd, ac es i drwy system y GIG sawl gwaith lle ges i wybod nad oedd dim byd o’i le arna i.”

“Rwy’n teimlo bod yr adrannau ar wahân a ddim yn cyfathrebu â’i gilydd.”

“Felly, mae fy nghroth dal gen i. Rydw i wedi bod yn aros ers tro i’w thynnu.”

“Rwy’n credu ei fod yn ymwneud â’r syniad cyfannol, mae popeth yn y bocs, iechyd meddwl, iechyd corfforol. Does neb yn dod â’r elfennau i gyd at ei gilydd.”

“Nid gofal iechyd cyfannol yw hyn. Mae’n dameidiog iawn.”

“Es i’n sâl iawn yn 22 oed lle roedd endometriosis yn cael ei amau, ond dim ond 26 ydw i, felly dydyn nhw ddim wedi’i ddiagnosisio eto.”

“A dyna orfod aros amser hir, teimlo fel nad ydych chi’n mynd i unman, ie, teimlo fel nad ydych chi wir yn mynd i unman gyda’r gwasanaeth iechyd, gorfod aros am bopeth drwy’r amser.”

Ein profiadau gofal iechyd: weithiau cawn ein niweidio

“Roeddwn i’n teimlo fel fy mod i wedi cael fy mwtsiera oherwydd roedd hyn yng nghyd-destun cael llawdriniaeth heb fy nghydsyniad, sydd wedi cael canlyniadau a newidiodd fy mywyd, a chael gwybod eu bod nhw wedi’i wneud oherwydd fy mod i’n fenyw o oedran penodol ac nad oedd angen yr holl ddarnau eraill hynny arna i. A dywedwyd wrtha i, yn llythrennol gan y meddyg, yn y bôn, rydyn ni wedi eich sbaddu chi. Dyna oedd yr iaith wnaethon nhw ei defnyddio.”



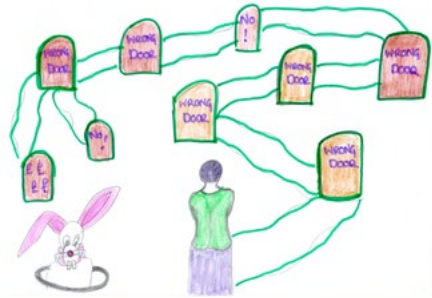
“Ac ar ôl y llawdriniaeth, roeddwn i dan gymaint o straen ac wedi fy llethu ac mor flinedig fel na allwn siarad, heb unrhyw eiriau, ac roeddwn i mor flinedig, doeddwn i ddim yn gallu symud, ac fe wnaethon nhw symud y botwm galw a phoen allan o’m cyrraedd, lle roedden nhw’n gwybod na allwn i ei gyrraedd.”

“Ac fe wnaethon nhw barhau i’w anwybyddu, ac roedd yn mynd yn fwy ac yn fwy. Ac yn y diwedd, bu’n rhaid iddi dalu i fynd yn breifat. A dywedodd y llawfeddyg, pe bai wedi’i adael yn hirach, byddai hi wedi colli aren. Fe wnaethon nhw barhau i’w hanwybyddu drwy gydol y cyfnod hwnnw. Roedd hi’n cael pelydrau-x; roedd yn mynd yn fwy.”

Ein profiadau gofal iechyd: rydyn ni'n wynebu rhwystrau i gael mynediad at gymorth

“Un o'r pethau rydych chi'n ei ddarganfod ar ôl i chi gael diagnosis o awtistiaeth yw mai dyna fydd y peth pennaf wedyn. Gallai fy mraich ddisgyn i ffwrdd, a byddwn i'n cerdded i mewn i'r feddygfa, a bydden nhw'n dweud ei fod oherwydd fy mod i'n awtistig. Felly, mae'n creu rhwystr mawr iawn i ofal iechyd.”

“Mae symbolau punnoedd arno. Oes, mae yna wastad opsiwn i fynd yn breifat, yn does?”



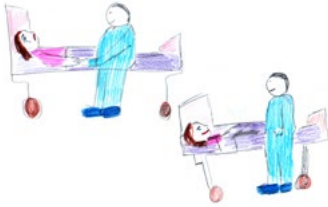
“Rydyn ni ar ei hôl hi gymaint yn Ne Cymru, mae'n frawychus, mewn gwirionedd, ac mae'n drist bod yn rhaid i ni dalu a mynd i rywle arall i gael yr atebion rydyn ni eu heisiau.”

“Dydw i ddim yn gallu fforddio mynd yn breifat rhagor.”

“Rydwi i wedi cael gwybod ers hynny na fyddan nhw'n debygol o'i ragnodi i fi beth bynnag oherwydd does gen i ddim COPD (Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint) ac mae'n rhaid i chi fod yn wirioneddol ddesbret, ac eto gallwch chi dalu eich ffordd i mewn i danc ocsigen. Mae rhywle yng Nghaer, yn does?”

Ein profiadau gofal iechyd: rydyn ni'n gwerthfawrogi ymrwymiad gweithwyr proffesiynol unigol

“Pan mae'n iawn, mae'n dda iawn, ac mae'n adfer rhywfaint o'ch ffydd yn y system, sy'n wych.”



“Fe wnes i geisio dangos nad ydw i'n credu bod popeth yn ddrwg oherwydd rwy'n credu ei bod hi'n hawdd iawn beirniadu'r GIG, ond mae yna bobl sy'n gwneud eu gorau gyda'r hyn y gallan nhw, ac rydw i'n gweld hynny.”

“Roedd ei ethos cyfan yn ymwneud â grymuso a chryfhau cleifion a'r holl bethau hynny.”



“Iawn, felly rydw i'n un o'r creaduriaid prin, prin hynny lle mae fy meddyg teulu yn hollol anhygoel. Rwy'n gwybod. Rwy'n gwybod. Rydw i'n ei ffonio hi, a bydd hi'n rhoi galwad 'nôl i fi. Rydyn ni'n cael sgwrs ar y ffôn. Fe wnaeth hi roi diagnosis ffibro i mi ar y ffôn oherwydd ei bod hi'n fy nghredu i pan ddywedais wrthi.”

I told my (young, female) G-P I'd had back pain + bad periods + my mother had endometriosis. She actually didn't dismiss me! And sent me for a scan where they found a cyst the size of a large grapefruit.

“Cawsom garedigrwydd a chynhesrwydd ac empathi gan rai unigolion.”

“Eisteddodd e gyda fi a dal fy llaw, jyst eistedd gyda fi, ac yna gadawodd gyda chwtsh, gan ddweud, byddwn ni'n iawn. Rydyn ni'n mynd i daclo hyn, rydw i'n gwybod beth rwy'n wneud, a fi fydd yn gofalu amdanat ti.”

Rydyn ni'n gymuned ac rydyn ni'n cefnogi ein gilydd



“Felly, cymuned ac ymgyrchu a'r cariad, hyd yn oed yr holl bobl hyn dydw i ddim wedi cwrdd â nhw cyn heddiw, mae cymaint o gariad wedi bod wrth wneud hyn.”

“Mae'n debyg i therapi, cael bwrw'ch bol a siarad â phobl sy'n deall.”

“Roeddwn i'n siarad â fi fy hun fel petawn i'r person gwaethaf ar y ddaear nes i fi ddod o hyd i bobl anabl eraill.”

“Pan oeddwn i ar y daith honno, efallai y byddai'n rhaid i fi gael cadair olwyn, neu gael sgwter. Gwrandewch, fe wnaethoch chi fy nghadw'n ddiogel. Diolch, oherwydd hebddoch chi, byddwn i wedi cloi fy hun i ffwrdd. A'r peth sydd wedi bod yn bositif yw cymuned. Y croeso rydw i wedi'i gael gan gymunedau.”

“Dod o hyd i gymuned. Felly er fy mod i wedi colli llawer o gyfeillgarwch a phethau fel 'na oherwydd nad oedd llawer o fy hen ffrindiau'n deall beth roeddwn i'n mynd drwyddo, des i o hyd i lawer o ffrindiau newydd, pobl sy'n mynd trwy brofiadau tebyg.”

Community
CROESO

“Roeddwn i’n sâl, roeddwn i ar fy mhen fy hun, roeddwn i mewn trafferthion, a doedd neb yn fy nghlywed i. Ac yna des i o hyd i FTWW.”

“Ac yna gwelodd cydweithwyr rywbeth am FTWW, ac fe wyliais i’r fideo, ac roedd yn achubiaeth. Felly roedd hwnna i fod fel cwch achub neu rywbeth. Felly, yr ochr bositif, mae yna bobl y gallaf eu llywio, sy’n helpu i lywio’r ffordd drwy’r system iechyd ac yn eich cefnogi yn y frwydr hon, yn mynd trwy’r ddrysfa. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun, oherwydd roeddwn i’n teimlo’n unig iawn.”



“Ac yna, drwy FTWW, rydych chi’n teimlo mai chi yw’r unig un, cyn i fi gwrrd â phawb, mai chi yw’r unig un sydd â llwyth o broblemau iechyd, ac mae hynny’n cael effaith enfawr ar eich bywyd. Ond yn anffodus, mae ‘na lawer o bobl yn yr un sefyllfa, sydd ddim yn beth braf, ond mae’n beth da, mae’n beth da gwybod nad ydych chi ar eich pen eich hun. Felly, cefnogaeth gan bobl eraill, pobl sy’n deall.”

“FTWW, yma i fi.”

Rydyn ni'n wydn ac yn addasu i fywyd gyda'n cyflyrau iechyd



“Ac yna rwy'n teimlo fel bod gen i darian o'm cwmpas, ac mae hefyd yn gwneud i fi boeni llai am rai pethau, nid mewn ffordd ddrwg, ond y pethau bach yn unig gobeithio.”

“Felly, dyma fi, yn ceisio ffitio, yn ceisio dod o hyd i lwybr newydd, ac yn ceisio ffitio'r holl ddarnau jig-so newydd yn ôl fel rwy'n meddwl y dylen nhw fod. Dydw i ddim yn gwybod sut i'w esbonio, ond mae fel ceisio dod o hyd i'r llwybr cywir i'w ddilyn, felly ceisio dod o hyd i'r darnau jig-so cywir i'w rhoi yn y pos.”

“Felly, mae'n rhaid i chi ddal ati i ddod o hyd i'r llygedyn hwnnw o obaith a goleuni, yn does?”

“Felly, rydw i wedi gorfod derbyn bod y pethau hyn yn rhan o bwy ydw i nawr, a dydw i ddim yn gallu newid hynny, felly dydw i ddim yn brwydro yn ei erbyn.”

“Fe wnes i ddod o hyd i lawer o gryfder mewnlol. Felly er nad ydw i'n gryf yn gorfforol, mae yna lawer o bethau rwy'n gryf ynddyn nhw.”



Pwy greodd y darluniau hyn?

Disgrifiodd pawb a gymerodd ran yn y prosiect *Darlunio Problemau Iechyd Hirdymor yng Nghymru* brofiadau a oedd yn aml yn anodd ac yn heriol, beth bynnag fo'r symptomau neu'r diagnosis. Serch hynny, mae pob un ohonynt yn llawer mwy na dim ond person sy'n byw neu'n cefnogi rhywun â phroblem iechyd hirdymor.

Maen nhw'n ddarllenwr brwd. Maen nhw hapusaf gyda phaned o de a llyfr da yn eu llaw. Maen nhw wrth eu bodd yn coginio, yn crefftio, ac yn gwisgo'r dillad mwyaf lliwgar posib. Maen nhw'n artist, yn fardd, yn ymgyrchydd. Maen nhw'n berson sy'n ceisio gwneud pethau'n well ac sy'n joio bwyta ribs. Roedden nhw'n arfer bod yn nyrs sy'n helpu cleifion. Maen nhw'n angerddol iawn am wleidyddiaeth a thegwch i bawb. Maen nhw wrth eu bodd yn bwyta satswmas. Maen nhw'n arbenigwr achau ac yn hanesydd cymdeithasol. Maen nhw'n trochi eu hunain yn straeon pobl o'r gorffennol. Maen nhw'n mwynhau cerdded ac archwilio llefydd newydd. Maen nhw'n hoff o secwins a gemwaith. Maen nhw'n berchen ar ddau fwnci blewog sy'n hoffi cyfarth. Maen nhw'n rhoi gobraith i'w chwaer drwy dorri hen batrymau ymddygiad. Maen nhw wedi rhyddhau eu teulu drwy wynebu problemau'n uniongyrchol. Maen nhw'n awdur. Maen nhw'n berson cath a chi. Maen nhw wrth eu bodd gyda phopeth sy'n ymwneud â Star Wars. Maen nhw wedi profi nifer o uchafbwyntiau ac



isafbwyntiau dros 30 mlynedd o gefnogi Clwb Pêl-droed Lerpwl. Maen nhw'n berson teuluol sy'n trysori'r adegau syml maen nhw'n eu treulio gyda'u hwyres. Maen nhw wrth eu bodd yn garddio, coginio a theithio. Maen nhw'n eirioli dros groestoriadedd. Maen nhw'n treulio amser gyda'u cath. Maen nhw wrth eu bodd â thaith gerdded hir ym myd natur ac arogl bisgedi ffres wedi'u pobi. Maen nhw'n mwynhau cysylltu pobl ac adeiladu cymuned. Maen nhw wrth eu bodd yn treulio amser gyda'u mab. Maen nhw'n angerddol am y celfyddydau. Maen nhw'n mwynhau mynd i'r theatr a'r sinema. Maen nhw'n chwarae PokémonGo ac yn ymarfer Qigong. Maen nhw'n bobydd brwd. Maen nhw'n ymgyrchydd dros hawliau dynol. Mam ydyn nhw, yn dal dwylo bach yn eu dwylo nhw. Maen nhw'n wraig, yn ferch ac yn ffrind. Maen nhw'n rhedeg ac yn cerdded, ac yn berson proffesiynol sy'n caru bod yn greadigol yn eu hamser sbâr. Maen nhw'n dysgu derbyn y bywyd newydd hwn.

Gwybodaeth a chyngor pellach



FTWW, Triniaeth Deg i Fenywod Cymru

Mae FTWW yn elusen sy'n gweithredu ar draws Cymru ac yn sefydliad ar gyfer pobl anabl sy'n canolbwyntio ar gydraddoldeb iechyd i fenywod a phobl a bennwyd yn fenywod adeg eu geni. Mae'n cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid ac adnoddau i helpu pobl i eirioli dros y gofal iechyd a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt. Mae FTWW hefyd yn cynnig cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gallu gwella llesiant, a dylanwadu ar bolisi ac arferion iechyd.

ftww.org.uk



Women's Health
Research Wales

Ymchwil Iechyd
Menywod Cymru

Ymchwil Iechyd Menywod Cymru

Canolfan ymchwil ar gyfer Cymru gyfan yw Ymchwil Iechyd Menywod Cymru sy'n ymroddedig i iechyd menywod, wedi'i ariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Ei genhadaeth yw dileu anghydraddoldebau o ran iechyd a llesiant merched, menywod, a phobl a bennwyd yn fenywod adeg eu geni.

whrw.uk

Llywodraeth Cymru a Chynllun Iechyd Menywod GIG Cymru a Gwefan

Cafodd Cynllun Iechyd Menywod GIG Cymru ei lansio ym mis Rhagfyr 2024, ac mae'n amlinellu gweledigaeth deng mlynedd sy'n nodi dull GIG Cymru o wella canlyniadau iechyd i bob menyw yng Nghymru

iechydmenywod.gig.cymru

www.gig.cymru/iechyd-menywod/cynllun-iechyd-menywod-cymru



Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) Cymru

Mae GIG Cymru yn darparu gwybodaeth am wasanaethau iechyd yn eich ardal chi. Mae ei dudalen Iechyd A-Z 111 yn manylu ar symptomau, achosion, opsiynau rheoli a thriniaeth ar gyfer cleifion y mae problemau a chyflyrau iechyd yn effeithio arnynt.

www.gig.cymru

111.wales.nhs.uk



Llais

Llais yw'r corff cenedlaethol, annibynnol a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru i roi llais cryfach i bobl Cymru yn eu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Maen nhw'n darparu cymorth i wneud cwynion.

llaiscymru.org



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

Mae NICE yn cynhyrchu argymhellion sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n llywio penderfyniadau ym maes iechyd, iechyd y cyhoedd a gofal cymdeithasol yn y DU. Gall cleifion, defnyddwyr gwasanaethau, y GIG a darparwyr gofal ddefnyddio ei ganllawiau.



Mae'r daflen hon yn cyflwyno profiadau pobl o broblemau iechyd hirdymor yng Nghymru drwy ddefnyddio eu gwaith celf a'u geiriau eu hunain.