



MS: Digon

Gwnewch i les wneud synnwyr

Rhagair gan Lynne Hughes, Cyfarwyddwr Gwlad Cymru

Mae gan bobl gydag MS ddyheadau yr un peth ag unrhywun arall. Maent eisiau byw bywydau llawn a chyfranogi yn y gymdeithas. Ar eu gorau gall budd-daliadau anabledd alluogi i bobl gydag MS fyw bywydau llawnach a mwy annibynnol a chyfranogi yn y gymdeithas. Dywedodd 92% o ymatebwyr yr arolwg o Gymru na fyddent yn gallu cynnal eu lefel bresennol o annibyniaeth heb gymorth budd-daliadau anabledd.

Rydym hefyd yn gwybod bod cael MS yn gallu bod yn gostus, gyda llawer o bobl yn dibynnu ar y rhaff achub a'r cymorth a ddarperir gan fudd-daliadau anabledd i fyw o ddydd i ddydd bob wythnos.

Ond mae pobl gydag MS yn ei chael yn anodd i ffeindio'u ffordd o gwmpas y sytem fudd-daliadau ac i gael mynedad i'r cymorth ariannol sydd angen arnynt. Datgelodd ein harolwg fod pobl gydag MS yng Nghymru yn dweud bod y broses ymgeisio yn achosi straen.

Mewn rhai achosion, adroddodd pobl gydag MS ar hyd a lled y DU bod y broses asesu wedi cael effaith negyddol ar eu lles emosiynol a'u lles meddwl.

Mae gormod o bobl gydag MS hefyd yn wynebu stigma ac aflonyddu am eu bod yn derbyn budd-daliadau anabledd. Rhaid i hyn newid. Mae angen newidiadau synnwyr cyffredin i wneud i'r system fudd-daliadau wneud synnwyr i bobl gydag MS. Mae'n bwysig ein bod yn gweithredu yn ôl casgliadau'r arolwg hwn fel nad yw pobl gydag MS yn wynebu rhwystrau diangen i gymorth.



Am MS

Mae Sglerosis Ymledol (MS) yn gyflwr cronig, niwro-ddirwyol sydd heb wellhad ar hyn o bryd. Mae'r symptomau yn niferus ac yn amrywiol, ond yn unigryw i bob person. Gallent gynnwys problemau gyda chydbwysedd, golwg, y bledren, y coluddyn, llais, y cof, gorflinder, atroffi'r ymennydd a gwingiadau yn y cyhyrau ymysg llawer o bethau eraill. Mae MS yn effeithio ar fwy na 4000 o bobl yng Nghymru, ac mae llawer ohonynt yn profi eu symptomau cyntaf yn ystod uchafbwynt eu bywydau gwaith, rhwng 20 a 30 oed. Cyflwr amrywiol sydd yn gwaethygu yw MS. Does neb yn gwybod beth sy'n achosi MS ac nid oedd gwellhad ar hyn o bryd.

I'n hymgyrch MS newydd i wneud i les wneud synnwyr, mae'r MS Society wedi gwneud arolwg newydd o 1,780 o bobl gydag MS am eu profiadau o hawlio budd-daliadau anabledd. Darganfyddodd yr arolwg bod budd-daliadau anabledd yn chwarae rôl hanfodol ym mywydau pobl gydag MS – trwy eu helpu i dalu costau ychwanegol eu cyflwr ac arwain bywydau teuluol mwy annibynnol a llawn.

Fodd bynnag, ar hyn o bryd nid yw'r system fudd-daliadau anabledd yn gwneud synnwyr i bobl gydag MS ac maent yn dioddef o ganlyniad i hyn. Mae llawer o bobl gydag MS yn meddwl fod y broses o hawlio yn straen ac mae asesiadau yn methu â chipio'n gywir effeithiau symptomau cudd a'u hamrywiaeth. Yn ogystal â hyn mae pobl gydag MS yn adrodd wynebu gelyniaeth ac aflonyddwch o ganlyniad i hawlio.

MS Digon: Casgliadau o Gymru

Roedd 106 o ymatebwyr i'r arolwg o Gymru. Mae'r canlyniadau o'r sampl hon yn gyson ar y mwyaf gyda chanlyniadau'r DU; fodd bynnag mae maint bach y sampl yn cyfyngu rhai o'r dadansoddi sydd yn bosib o'r ffigyrau Cymreig penodol. Fodd bynnag, maent yn darparu nifer o fewnwelediadau

pwysig i brofiad pobl gydag MS yng Nghymru. Mae polisi lles yn dal i gael ei benderfynu yn ganolog yn San Steffan ac felly mae'n unffurf ar hyn o bryd ar hyd Lloegr, yr Alban a Chymru.

Gwahaniaeth hanfodol i fywydau pobl gydag MS

Mae llawer o bobl gydag MS yn defnyddio budd-daliadau anabledd i dalu am gostau ychwanegol eu cyflwr ac yn byw bywydau mor annibynnol ac y gallent. O arolwg Digon MS roedd 84% o'r ymatebwyr i gyd yng Nghymru (n=106) wedi hawlio Lwfans Byw Anabl (DLA) ar ryw adeg a 25% wedi gwneud cais ar gyfer Taliad Annibynnuaeth Bersonol (PIP), roedd 53% wedi gwneud cais ar gyfer Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA) ac 20% wedi gwneud cais ar gyfer Lwfans Analluogrwydd (IB).

Mae DLA a PIP yn fudd-daliadau cost ychwanegol sydd wedi eu dylunio i helpu gyda'r costau ychwanegol sydd yn perthyn i gael anabledd, mae ESA ac IB yn fudd-daliadau allan o waith sydd wedi eu dylunio i ddarparu cymorth ariannol i'r rheiny nad ydynt yn gallu gweithio oherwydd anabledd neu iechyd gwael, yn ogystal â chymorth i helpu'r rheiny a oedd yn gallu dychwelyd i'r gwaith yn ôl i gyflogaeth.

Mae budd-daliadau cost ychwanegol hefyd yn gadael i hawlwyd gael mynediad i gynlluniau pasport a ffynonellau cysylltiedig o gymorth. Mae'r rhain yn cynnwys Lwfans Gofalwyr, y Cynllun Bathodyn Glas Parcio Anabl, Cerdiau Rheilffordd Anabl a'r Cynllun Motability. Mae cartrefi ble mae unigolyn yn derbyn DLA neu PIP hefyd yn cael eu heithrio o'r cap budd-daliadau cartref. Roedd 23% o ymatebwyr yr arolwg o Gymru a oedd yn derbyn DLA neu PIP yn dweud bod aelod o'u cartref yn derbyn Lwfans Gofalwyr ac roedd 40% ohonynt yn bresennol wedi'u cofrestru ar y cynllun Motability.

Annibynniaeth, teulu a bywyd cymdeithasol

Ar hyd y DU, darganfyddodd ein harolwg y gall budd-daliadau anabledd priodol adael i bobl gydag MS i gynnal eu hannibynniaeth a pharhau i gyfranogi mewn gweithgareddau teuluol a chymdeithasol. Cafodd y casgliadau hyn eu hailadrodd yn yr ymatebion o Gymru: dywedodd 92% na fyddent yn gallu cynnal eu lefel bresennol o annibynniaeth heb gymorth budd-daliadau anabledd (o gymharu ag 83% ar gyfer y DU gyfan), ac roedd 67% yn cytuno na fyddent yn gallu cyfranogi yn eu hobiau heb fudd-daliadau anabledd.

Roedd defnyddwyr cynllun Motability yn pwysleisio effeithiau cadarnhaol a chryf ar weithgaredd cymdeithasol a theuluol. Mae'r cynllun Motability yn caniatáu i'r rheiny sydd yn derbyn elfen gyfradd uwch Motability o DLA neu PIP i brydlesu cerbyd priodol wedi'i addasu, cadair olwyn trydan neu sgwter symudedd, yn gyfnewid am eu dyfarniad wythnosol.

O'r 42 o bobl a oedd yn ymateb i'n harolwg yng Nghymru a oedd yn ddefnyddwyr Motability, roedd 37 yn cytuno bod y cynllun wedi eu galluogi i gynnal eu hannibynniaeth a rhifau tebyg (40) yn adrodd ei fod wedi eu galluogi i fynd allan yn haws.

“Rydw i'n credu bod y cynllun Motability yn wych ac mae'n gymorth mor bwysig i mi o ran gallu mynd allan. Mae MS wedi newid fy mywyd yn sylweddol yn barod ac mae'n gysur mawr i mi wybod fy mod i'n gallu cadw'r ychydig bach o annibynniaeth y mae fy nghar yn rhoi i mi.”

“Mae'r cerbyd yn galluogi i mi fynd allan o'r tŷ, a gwneud gwaith gwirfoddol, fel fy mod i'n gwneud mwy na dim ond eistedd yn fy nghadair esmwyth bob dydd. Mae'n gadael i mi fod yn ddigon annibynnol i fynd at y meddyg a mynychu apwyntiadau meddygol lleol ac weithiau dwi'n gallu mynd i'r sinema, y ganolfan arddio, a'r ciropodydd.”

Costau Ychwanegol a diogelwch ariannol

Defnyddir y cymorth ariannol a ddarperir gan fudd-daliadau anabledd hefyd i fforddio pethau hanfodol sylfaenol ac i gynnal sicrwydd ariannol. Cytunodd 77% o ymatebwyr o Gymru (n=106) bod budd-daliadau anabledd wedi eu helpu i reoli costau ychwanegol eu MS, tra bod 65% yn cytuno na fyddent yn gallu fforddio eitemau hanfodol fel bwyd a gwres heb gymorth eu budd-daliadau anabledd.

Mae angen arian i fyw yn dda gydag MS. Mae hyn yn syml. Arian ar gyfer gwres, trafndiaeth (nid yw defnyddio bysiau yn rhwydd felly mae angen tacsis), arian i gael yr ardd wedi'i thacluso er enghraifft.

Mae pobl gydag MS yn ei chael yn anodd cael mynediad i'r cymorth sydd angen arnynt

Er gwaethaf yr effaith gadarnhaol y gall cymorth ariannol digonol o fudd-daliadau anabledd gael i bobl gydag MS, mae llawer o bobl ar hyn o bryd sydd â'r cyflwr nad ydynt yn gallu cael mynediad i beth sydd angen arnynt. Mae casgliadau ein harolwg yn awgrymu bod nifer sylweddol o bobl gydag MS trwy gydol Cymru, a gweddill y DU, yn syrthio drwy'r rhwyd ac yn dioddef o ganlyniad.

Roedd bron i hanner o ymatebwyr o Gymru (43%) yn anghytuno bod ganddynt ddigon o gymorth ariannol tra bod dim on 18% o ymatebwyr yn cytuno bod budd-daliadau anabledd ar hyn o bryd yn darparu cymorth priodol a digonol i bobl gydag MS.

Effaith newidiadau budd-daliadau anabledd

Mae'n ymddangos fod newidiadau parhaus i fudd-daliadau anabledd wedi gwaethygu'r anawsterau y mae rhai pobl gydag MS yn eu wynebu. Roedd bron i hanner o ymatebwyr yr arolwg o Gymru (49%) yn cytuno bod newidiadau i fudd-daliadau anabledd wedi cael effaith negyddol arnynt.

Mewn rhai achosion, mae darpariaeth budd-daliadau anabledd annigonol yn arwain at ynysu ac anhawster ariannol. Adroddod nifer fawr o ymatebwyr i'r arolwg bod yn rhaid iddynt leihau gwariant mewn nifer o

feysydd o ganlyniad i newidiadau i fudd-daliadau anabledd. Roedd 38% wedi lleihau gwario ar gydweithredu cymdeithasol gyda theulu a ffrindiau a 36% wedi lleihau gwariant ar drafndiaeth. Roedd 21% yn adrodd eu bod wedi lleihau gwariant ar nwy a thrydan o ganlyniad i newidiadau ac yn syfrdanol, roedd bron â thraean (30%) yn adrodd lleihad mewn gwariant ar fwyd.

Mae MS yn golygu costau ychwanegol ac hefyd yn effeithio ar allu unigolyn i weithio. Mae hyd at 80% o bobl gydag MS yn cael eu gorfodi i roi'r gorau i'r gwaith o fewn 15 blynedd o ddiagnosis¹

Yn ôl ymchwil flaenorol gan yr MS Society², roedd mwy o bobl gydag MS yng Nghymru allan o waith na'r nifer ar gyfartaledd yn y DU. Yng Nghymru, mae 81% o'r rheiny o oedran gweithio a ymatebodd i'r arolwg hwn yn ddiwaith, o gymharu â 75% ar hyd a lled y DU. Mae'r ymchwil hon yn awgrymu bod angen posib ar gyfer mwy o gymorth allan o waith ymysg pobl gydag MS trwy gydol Cymru.

Pryder yr MS Society yw bod cymorth cyflogaeth amhriodol ac annigonol ar gael i'r rheiny a fydd o bosib yn gallu dychwelyd i'r gwaith yn y dyfodol. Mae angen gwneud mwy i gefnogi pobl gydag MS i ddod o hyd i neu gynnal cyflogaeth. Dim ond traean (33%) o bobl gydag MS yng Nghymru sydd yn nodi'r angen ar gyfer cymorth i ddod o hyd i neu gadw swydd, sydd yn dweud eu bod yn cael y cymorth sydd angen arnynt, o gymharu â'r nifer ar gyfartaledd yn y DU o 41%.

Rydw i'n teimlo'n ddigon iach i wneud rhywfaint o waith ond ddim yn ddigon iach i weithio llawn amser. Mae angen cymorth ariannol oherwydd dydw i ddim yn gallu gweithio digon o oriau oherwydd yr MS and nid yw'n dod o unman!

¹ The Work Foundation, Ready to Work? Meeting the Employment and Career Aspirations of People with Multiple Sclerosis, pp.4

² MS Society. A lottery of treatment and care – MS Services across Wales and the UK 2013

Nid yw'r system yn gwneud synnwyr

Mae pobl gydag MS yn ei chael yn anodd i ffeindio'u ffordd o gwmpas y system fudd-daliadau anabledd ac i gael mynediad i'r cymorth ariannol sydd angen arnynt. Nid yw elfennau o'r broses asesu yn gwneud synnwyr i bobl gydag MS. Yn benodol, mae asesiadau yn methu â chipio'n gywir natur amrywiol MS na'i symptomau cudd.

Roedd dros hanner o'r ymatebion o Gymru (57%) yn anghytuno bod asesiadau budd-daliadau anabledd yn penderfynu ar effaith eu MS yn gywir.

Yn ogystal â hyn, roedd ymatebion o'r DU gyfan i gwestiynau unigol am asesiad wyneb yn wyneb y PIP a'r Asesiad Gallu i Weithio (WCA) ar gyfer ESA yn arwain at ganlyniadau tebyg, er bod maint y samplau o Gymru yn rhy fach i fod yn bendant.

Mae natur amrywiol MS a'i symptomau cudd, fel anawsterau gwybyddol a blinder eithafol, wedi bod yn ffynhonnell benodol o anghywirdeb adeg asesu er gwaethaf y rheoliadau sydd yn manylu sut y dylai'r rhain gael eu cyfrifo.

Doedden nhw ddim yn deall y diwrnodau da a gwael gydag MS na'r symptomau cudd. Doedden nhw ddim yn deall MS o gwbl.

Gydag MS, rydych yn cael ambell i ddiwrnod da, ar y diwrnodau hynny dwi'n teimlo bod rhywun yn mynd i ddweud bod gen i ddim hawl rhagor, dwi'n teimlo bod pawb yn fy ngwylio, ac yn trïo fy nal allan. Mae'r system yn gwneud i mi deimlo'n anghysurus ac ar bigau draen.

Maent yn cael eu gwneud gan bobl heb unrhyw brofiad o gleifion MS heb sôn am ddeall yr effaith y mae symptomau yn eu cael ar fywydau pobl. Maent yn edrych ar bethau yn arwynebol, sut y mae claf yn ymddangos, ac nid ar sut y mae'r effeithiau yn cymhlethu eu bywydau a'r bobl sy'n gofalu amdanynt.

Nid yw'r asesiad yn gallu penderfynu'n gywir ar effaith fy MS oherwydd nid yw'r asesydd yn gorfod byw ac ymdopi gyda'r cyflwr anrhagweladwy hwn. Dwi'n gallu a wedi mynd i'r gwely yn y nos yn teimlo'n weddol, ond wedyn yn diuno yn teimlo'n hollol wahanol, ac hefyd gall dy ngherdded fod yn ofnadwy.

Y tro cyntaf i mi ymgeisio ar gyfer PIP, ges i fy ngwrthod gan fy mod i'n cael diwrnod da. Roeddwn i'n gorfod gwneud ail ymgais ac erbyn hyn dwi o'r diwedd yn derbyn PIP gan fy mod i'n cael diwrnod gwael adeg yr asesiad hwnnw. Fod bynnag dwi nawr yn teimlo y bydd rhywun sydd yn fy ngweld ar ddiwrnod da yn meddwl nad oes angen y budd-dal PIP arna' i, a bydd angen i mi ad-dalu unrhyw arian a dderbyniwyd, ac mae hyn yn pwyso ar fy meddwl.

Prosesau cymhleth sydd yn drysu

Mae'r materion hyn yn cael eu gwaethygu gan bryderon cyfundrefnol. Mae cael mynediad i budd-daliadau anabledd yn aml yn fwy caled oherwydd proses gymhleth, sydd yn drysu ac yn aml yn achosi llawer o straen. O'r ymatebwyr yng Nghymru roedd 87% yn cytuno bod y broses o hawlio yn achosi straen ac 81% yn cytuno bod y broses yn anodd i'w deall. Ond roedd 49% o'r rheiny a oedd yn ymateb i'r arolwg yng Nghymru yn adrodd nad oeddent wedi cael gwybodaeth ddigonol i'w helpu i ddeall y broses.

“Dwi'n byw mewn ofn o'r asesiad ar gyfer PIP. Os ydw i'n colli rhan o fy DLA dwi ddim yn gwybod sut y byddwn yn ymdopi. Mae my fab yn hawlio ar gyfer edrych ar fy ôl tra bod fy ngwr yn y gwaith. Heb y [cymorth] ni fydd fy mab yn gallu gofalu amdana' i a bydd angen i fy ngwr roi'r gorau i'r gwaith i edrych ar fy ôl, ac alla' i ddim gweld sut y byddwn yn ymdopi, dwi ddim yn gwybod sut fyddwn yn byw! Dwi'n gorwedd ar ddihun yn ystod y nosweithiau yn poeni am beth sydd ar y gorwel.”

“Hoffwn i ail adrodd nad oeddwn yn dewis cael MS. Cyn GORFOD rhoi'r gorau i'r gwaith, roeddwn yn gyfreithiwr llwyddiannus gyda dyfodol llawn addewid. Nawr, mae'r blynyddoedd i gyd o waith caled a roddais i fy ngyrfa cyn i f'unabledd cael gafael arna' i wedi cael eu dwyn. Pryd bynnag dwi'n ymgeisio ar gyfer unhryw fudd-dal i wneud bywyd yn haws, dwi'n teimlo fy mod yn cael fy meirniadu ac yn gwneud "rhywbeth llechwraidd" pan nad yw hyn yn wir o gwbl. Roedd y person a oedd yn fy asesu wedi gwneud ei benderfyniad cyn i mi gael fy nghyfweliad.”

Ar hyd y DU roedd nifer uchel o ymatebwyr a oedd wedi bod trwy'r broses asesu ar gyfer ESA a PIP wedi adrodd effaith negyddol ar eu hiechyd emosiynol a iechyd meddwl ac mewn rhai achosion, gwaethygiad yn eu cyflwr fel canlyniad uniongyrchol o'r prosesau budd-dal anabledd.

O'r 22 o bobl a oedd wedi cael asesiad wyneb yn wyneb ar gyfer PIP, roedd 16 yn cytuno bod eu lles emosiynol a meddwl wedi cael eu heffeithio'n negyddol gan y profiad, a 9 yn cytuno ei fod wedi achosi i'w MS atglafychu neu waethygu.

Os ydy'r broses yn faeth ac yn hir, gallai hyn ychwanegu at y straen a'r pryder yn ogystal â gwaethygu anawsterau ariannol. Yn ôl ein harolwg, roedd tystiolaeth bod y cyfnodau o aros yn cael effaith negyddol ar bobl gydag MS gyda rhai yn adrodd nad oeddent yn gallu fforddio rhai eitemau hanfodol fel bwyd, gwres a dillad o ganlyniad i brofi aros am gyfnodau hir neu oedi ac eraill yn adrodd eu bod yn cael eu hynysu yn eu cartref ac yn ei chael yn anodd i fynychu apwyntiadau meddygol.

Stigma ac aflonyddwch

Ar hyd y DU, roedd ein harolwg yn caglu bod gelyniaeth ac aflonyddwch oherwydd eu cyflwr yn gallu ymddwyn fel rhwystr ychwanegol i gymorth i rai pobl gydag MS. Roedd 88% o ymatebwyr i'n harolwg yng Nghymru yn cytuno eu bod yn teimlo bod y cyhoedd yn beirniadu pobl sy'n hawlio budd-daliadau anabledd, ac nid oedd 33% ohonynt yn hawlio'r budd-daliadau i gyd a oedd angen arnynt oherwydd y stigma cysylltiedig.

Pryder sylweddol arall oedd bod cyfran o'r ymatebwyr yn adrodd eu bod wedi profi aflonyddu oherwydd hawlio budd-daliadau. Roedd bron i draean o ymatebwyr yng Nghymru (33%) yn adrodd eu bod wedi profi aflonyddwch oherwydd eu cyflwr a phumed (21%) ohonynt yn profi aflonyddwch am hawlio budd-daliadau anabledd.

Ar hyd y DU gyfan, roedd nifer o brofiadau mewn ymatebion i'n harolwg yn awgrymu nad yw effaith MS bob amser yn cael ei chredu gan aelodau o'r cyhoedd. Roedd hyn yn awgrymu bod angen parhaus am ymwybyddiaeth gyhoeddus ehangach am MS.

“ Mae gen i MS atglafychol ysbeidiol ond mae fy symudedd yn wael erbyn hyn hefyd. Dwi'n teimlo fod pobl ar adegau, yn cwestiynu bod gen i MS. ”

Casgliadau ac Argymhellion

Pan fod budd-daliadau anabledd yn darparu cymorth priodol a digonol, sydd yn mynd i'r afael ag effaith bob-dydd MS, gallent gael effaith gadarnhaol sylweddol.

I lawer o bobl gyda'r cyflwr, mae costau ychwanegol a budd-daliadau allan o waith yn darparu rhaff achub hanfodol, gan eu caniatu i fforddio pethau sylfaenol angenrheidiol a chynnal eu hannibynniaeth yn ogystal â chyfranogi mewn gweithgareddau teuluol a chymdeithasol.

Fodd bynnag, mae pobl gydag MS yn ei chael hi'n anodd yn rhy aml i gael mynediad i'r cymorth sydd angen arnynt, ac mae angen iddynt leihau eu gwariant ar eitemau hanfodol o ganlyniad i hyn. Nid yw'r system fudd-daliadau anabledd yn gwneud synwyr i bobl gydag MS. Yn benodol, mae prosesau budd-daliadau yn anodd i bobl gyda chyflyrau iechyd difrifol a chronig i ffeindio'u ffordd o gwmpas ac i'w deall, ac mae asesiadau yn methu ag adlewyrchu realiti bywyd dyddiol i bobl sydd yn byw

gydag MS. Mae angen cymryd nifer o gamau synwyr cyffredin er mwyn sicrhau bod y system fudd-daliadau anabledd yn gwneud synwyr i bobl gydag MS:

- Rhaid i asesiadau budd-daliadau anabledd gymryd mewn i ystyriaeth yn gywir symptomau amrywiol a chudd MS a'u heffeithiau.
- Rhaid i'r system fudd-daliadau anabledd ystyried yn ddigonol y dystiolaeth a ddarperir gan bobl broffesiynol profiadol sydd yn adnabod y person ac yn deall eu cyflwr..
- Dylai'r meini prawf presennol nad ydynt yn adlewyrchu'r rhwystrau y mae pobl gydag MS yn eu wynebu gael eu newid.
- Rhaid i bobl gydag MS allu dibynnu ar gymorth pan fod ei angen, heb faich diangen nag ofn cyson o gael y cymorth wedi'i dynnu i ffwrdd.
- Rhaid herio stereoteipiau negyddol gan godi mwy o ymwybyddiaeth am effaith hanfodol budd-daliadau anabledd ar fywydau pobl gydag MS.
- Dylai'r Llywodraeth ymgymryd ag asesiad effaith llawn o unrhyw newidiadau pellach y maent yn gwneud i fudd-daliadau anabledd – yn cynnwys archwilio i effeithiau cynyddol ar feysydd eraill o wariant cyhoeddus fel iechyd a gofal cymdeithasol.
- Dylai'r Llywodaeth weithio gyda'r gymuned Anabl a sefydliadau anabledd i sicrhau bod cymorth dychwelyd i'r gwaith yn ddigonol ac yn mynd i'r afael â'r rhwystrau y mae unigolion yn eu hwynebu.

Gweler adroddiad y DU ar gyfer y rhestr gyflawn o argymhellion.

Atodiad 1: Demograffeg Ymatebwyr

- Ardal Bwrdd Iechyd

Roedd y dosbarthiad o ymatebwyr fesul bwrdd iechyd fel a ganlyn: roedd 20% o ymatebwyr yn byw yn ardal Bwrdd Iechyd Abertawe Bro Morgannwg, 16% yn Aneurin Bevan, 12% ym Metsi Cadwaladr, 14% yng Nghaerdydd a'r Fro, 14% yng Nghwm Taf, 14% yn Hywel Dda ac 11% ym Mhowys. Nid yw hyn yn adlewyrchu'r ffordd y mae'r boblogaeth MS ehangach yng Nghymru wedi'u dosbarthu.³

MS Society Cymru

Cwrt y Deml

Heol y Gadeirlan

Caerdydd CF11 9HA

Ffôn: 020 8438 0700

Multiple Sclerosis Society.

Elusen Gofrestredig rhif. 1139257 / SCO41990.

Cofrestrwyd fel cwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru 07451571.

³ Iechyd Cyhoeddus Cymru