MS Society | Cymru

Dyfodol Teg i Bobl â MS yng Nghymru

Maniffesto Cymdeithas MS Cymru 2026

Beth yw MS?

Mae cymuned MS yng Nghymru yn fwy nag erioed o'r blaen: amcangyfrifir bod 6,111 o bobl yn byw â Sglerosis Ymledol (MS). Bob wythnos yng Nghymru, mae 5 o bobl yn cael diagnosis o MS.

Mae MS yn gyflwr sy'n effeithio ar yr ymennydd a madruddyn y cefn. Mae hyn yn effeithio ar sut mae pobl yn symud, meddwl, a theimlo.

Mae symptomau'n wahanol i bawb ac yn aml yn anweledig. MS yw'r cyflwr niwrolegol mwyaf cyffredin ymhlith oedolion ifanc. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael diagnosis yn eu 30au neu 40au. Mae MS yn effeithio ar dair gwaith cymaint o fenywod â dynion, ond gall effeithio ar bobl o bob oed, hil a rhyw.

Mae'n hanfodol bod pobl â MS yn cael diagnosis cynnar, cymorth arbenigol rheolaidd a thriniaeth i'w helpu i reoli eu cyflwr.

Argymhellion

Rhaid i'r Llywodraeth Gymreig nesaf:

- Gweithredu'r **Datganiad Ansawdd ar gyfer Cyflyrau Niwrolegol** yn llawn gyda chynlluniau gweithredol clir, mesuradwy a chyflawni ymgyrch **codi ymwybyddiaeth o MS** ar lefel bwrdd iechyd a chenedlaethol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru.
- **Gweithredu Cynllun Gweithlu Niwroleg** i gynyddu nifer y niwrolegwyr, nyrsys arbenigol a gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd ledled Cymru.
- Cynyddu **mynediad at adsefydlu niwrolegol a gwasanaethau cymorth iechyd meddwl** i bobl â MS
- Cynyddu **buddsoddi mewn gwasanaethau niwrolegol a gofal cymdeithasol i bobl â MS** i wella darpariaethau a diwallu anghenion yn well, gan gynnwys anghenion gofalwyr di-dâl

Gweithredu'r Datganiad Ansawdd ar gyfer Cyflyrau Niwrolegol a Chodi Ymwybyddiaeth o MS o fewn y Sectorau Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Nod Datganiad Ansawdd Llywodraeth Cymru ar gyfer Cyflyrau Niwrolegol yw sicrhau bod pawb sydd â chyflwr niwrolegol, neu sy'n cael eu heffeithio ganddo, yn cael mynediad amserol a theg at wasanaeth o ansawdd uchel. Mae cynnydd yn erbyn hyn wedi arafu - mae Arolwg My Neuro 2024 gan Gynghrair Niwrolegol Cymru yn tynnu sylw at yr hyn y mae hyn yn ei olygu i bobl sy'n byw â chyflyrau niwrolegol yng Nghymru: nid yw **44% o oedolion yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan y system iechyd, ac mae mwy na thraean yn dweud nad yw'r gwasanaethau y maent yn eu cael yn diwallu eu hanghenion.**

Gwyddom fod pobl sy'n byw â MS yn wynebu rhwystrau'n rheolaidd wrth gael mynediad at wasanaethau meddyg teulu ac ysbyty oherwydd dealltwriaeth isel o'r hyn yw byw â MS - gan gynnwys symptomau cynyddol neu atglafychol a chynlluniau triniaeth - neu ddiffyg offer priodol fel hoistiau, offer yfed a bwyta addas, cadeiriau, a botymau hygyrch.

Mae gwelliannau i ofal cymdeithasol hefyd yn hanfodol. Gall rhai pobl â MS fyw'n annibynnol am flynyddoedd lawer, ond i lawer o rai eraill, gall anghenion gofal newid yn gyflym a dod yn gymhleth. Ar hyn o bryd, mae'r system gofal cymdeithasol yn aml yn rhy araf, yn rhy anhyblyg ac yn rhy ddarniol. O ganlyniad, mae pobl â MS yn wynebu mynediad anghyfartal at ofal, amseroedd aros hir, a phecynnau cymorth nad ydynt yn diwallu eu hanghenion yn llawn.

Pan nad yw'r cymorth cywir ar waith, gall pobl orffen yn yr ysbyty'n ddiangen a gweld eu hiechyd corfforol a meddyliol yn dirywio'n gyflymach nag y dylai. Mae hefyd yn rhoi mwy fyth o bwysau ar ofalwyr di-dâl Cymru, y mae llawer ohonynt eisoes wedi eu hymestyn i'r eithaf.

Gwyddom fod ein gwasanaethau iechyd a gofal o dan bwysau enfawr, ac rydym yn cydnabod y cynnydd a wnaed hyd yn hyn tuag at Wasanaeth Gofal Cenedlaethol. Ond mae angen i'r gwaith hwn symud yn gyflymach - a **rhaid i ofal cymdeithasol fod yn rhan briodol o gyflawni'r Datganiad Ansawdd ar gyfer Cyflyrau Niwrolegol.**

Mae'n bwysig bod y Llywodraeth Gymreig nesaf yn codi ymwybyddiaeth o MS ymhlith gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol ac yn arfogi gwasanaethau'n briodol fel y gall pobl â MS gael cymorth gydag urddas.

Mae angen cynllun gweithredu ar frys i roi'r Datganiad Ansawdd ar waith, fel bod lle bynnag y mae pobl â chyflyrau niwrolegol fel MS yn cael mynediad at wasanaethau yng Nghymru, eu bod yn cael eu cefnogi ac yn cael eu hanghenion wedi'u diwallu i fyw'n dda. **Mae pawb sy'n cael eu heffeithio gan MS yn haeddu'r gofal cywir, ar yr amser cywir, lle bynnag y maent yn byw yng Nghymru.**

"Mae ffwdan gyda'r meddyg teulu bob tro mae angen pigiad ffliw/Covid oherwydd dim ond 3 diwrnod y mis y gallaf gael unrhyw bigiadau oherwydd y driniaeth. Mae'r sefyllfa hon yn flinedig iawn, ac rwy'n teimlo'n fwy o faich iddynt nag unrhyw beth arall."
Unigolyn yn byw â MS (Arolwg My Neuro 2024)

Rhaid i'r Llywodraeth Gymreig nesaf weithredu'r Datganiad Ansawdd ar gyfer Cyflyrau Niwrolegol yn llawn gyda chynlluniau gweithredol clir, mesuradwy ar draws sectorau Iechyd a Gofal Cymdeithasol; a chodi ymwybyddiaeth o MS ar lefel bwrdd iechyd a chenedlaethol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru.

Gweithredu Cynllun Gweithlu Niwrolegol Hirdymor

Mae pobl yng Nghymru sy'n byw â MS yn wynebu oedi helaeth am ddiagnosis a thriniaeth arbenigol oherwydd prinder niwrolegwyr a nyrsys MS.

Mae'r adroddiad My MS My Needs diweddaraf yn tanlinellu'r heriau hyn, gan ddatgelu bod llawer o bobl â MS yn cael trafferth cael mynediad at ofal parhaus sy'n hanfodol ar gyfer rheoli symptomau. Canfu'r adroddiad **nad oedd chwarter o bobl â MS yng Nghymru yn gallu gweld niwrolegydd pan oedd ei angen.**

Ar draws y DU, mae lefelau uchel o anghenion heb eu diwallu'n parhau. O bobl â MS:

40% angen **cymorth ymataliaeth arbenigol**

38% angen **cymorth ffisiotherapi**

84% diffyg **cefnogaeth wybyddol**

60% angen **hwyliau a chefnogaeth emosiynol**

64% angen **cymorth i aros yn gorfforol egniol**

Mae angen wyth niwrolegydd arall ar Gymru, yn ôl ymchwil Perfformiad a Gwelliant y GIG, er mwyn cyrraedd argymhelliad Cymdeithas Niwrolegwyr Prydain o 1 fesul 65,000 o'r boblogaeth. Yn bryderus, rhagwelir y bydd bron i hanner niwrolegwyr De Cymru yn ymddeol yn y degawd nesaf. Mae hefyd dim ond 1 nyrs niwroleg arbenigol fesul 58,976 o'r boblogaeth.

Heb ymyrraeth ar unwaith, bydd y bwlch yn tyfu rhwng niferoedd a argymhellir a ffigurau gwirioneddol arbenigwyr yn y gweithlu niwrolegol ledled Cymru. Mae strategaeth

gweithlu yn hanfodol i sicrhau bod gwasanaethau'n gallu gwella i bobl sy'n byw â MS, ac nid gwaethygu trwy anweithgarwch a dirywiad anochel mewn darparu gwasanaethau wrth i allu staff presennol gael ei ymestyn ymhellach.

"Rwyf wedi cael MS cynyddol eilaidd ers 20 mlynedd ac mae cymorth parhaus yn brin iawn, yn enwedig ers Covid."
Unigolyn yn byw â MS (Arolwg My Neuro 2024)

Rhaid i'r Llywodraeth Gymreig nesaf weithredu Cynllun Gweithlu Niwrolegol i gynyddu cymhareb niwrolegwyr a nyrsys arbenigol i'r un lefel â gwledydd Ewropeaidd cymharol eraill, gan gynllunio ymlaen llaw ar gyfer ymddeoliadau disgwyliedig a lleihau amseroedd aros a gwella ansawdd gofal

Gwella Cymorth Iechyd Meddwl a Darpariaeth Adsefydlu Niwrolegol

Mae cael cymorth seicolegol yn bwysig iawn i bobl sy'n byw â MS - mae'n helpu pobl i reoli eu hiechyd meddwl a'u llesiant cyffredinol. Ond ar hyn o bryd, nid yw'r cymorth hwnnw ar gael yn gyson ledled Cymru. Canfu Arolwg My Neuro fod mwy nag 80% o bobl â chyflyrau niwrolegol yng Nghymru yn dweud ei fod yn effeithio ar eu hwyliau a'u hiechyd meddwl, ac nid oes gan bron i draean neb i siarad â nhw am sut maent yn teimlo. Mae dros draean yn byw gyda chyd-gyflyru iechyd meddwl. Adroddodd 30% nad oedd gofal gan wasanaethau iechyd meddwl yn diwallu eu hanghenion, gyda dim ond 11% yn cytuno ei fod yn gwneud hynny.

Mae llawer o bobl sy'n byw â MS yng Nghymru yn cael trafferth i ddod i ben yn ariannol. Mae incwm aelwyd yn chwarae rhan hanfodol yn llesiant cyffredinol unigolyn, ac i'r rheiny â MS, gall incwm cyfyngedig fod hyd yn oed yn fwy niweidiol.

Mae angen £975 y mis ychwanegol ar aelwydydd sydd ag o leiaf un aelod anabl, ar gyfartaledd, i gynnal safon byw gymharol i aelwydydd nad ydynt yn anabl. Pan gaiff ei addasu ar gyfer chwyddiant yn 2022/2023, mae'r ffigur hwn yn codi i £1,122 y mis.

Canfu'r adroddiad My MS My Needs diweddaraf gan Gymdeithas MS fod pobl â MS sy'n derbyn budd-daliadau fel Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP) bron ddwywaith yn fwy tebygol o adrodd caledi ariannol (66%) o'i gymharu â'r rheiny nad ydynt ar fudd-daliadau (34%). Mae'r straen ariannol hwn yn effeithio'n sylweddol ar iechyd meddwl, gyda bron i dri chwarter o'r rhai a holwyd yn teimlo'n streslog ac yn bryderus (72%) a dros draean yn teimlo'n unig (44%).

Yn ogystal, mae pobl sy'n profi anawsterau ariannol yn fwy tebygol o gael anghenion gofal heb eu diwallu ac yn llai tebygol o gael mynediad at wasanaethau gofal iechyd arbenigol. Mae etholiad y Senedd sydd ar ddod yn gyfle i fynd i'r afael â'r materion hyn a sicrhau bod pobl sy'n byw â MS yn derbyn y cymorth sydd ei angen arnynt i fyw bywydau cyflawn.

O ran gofalwyr di-dâl i bobl â chyflyrau niwrolegol, mae adroddiadau Cynghrair Niwrolegol Cymru yn nodi nad yw 43% wedi gallu cael mynediad at gymorth iechyd meddwl a llesiant yn y flwyddyn flaenorol, ac adroddodd 54% fod gan yr unigolyn y maent yn gofalu amdano broblemau hwyliau ac iechyd meddwl.

Mae ffactorau allweddol sy'n cyfrannu at yr effaith negyddol hon yn cynnwys diffyg gwybodaeth am eu cyflwr, straen ariannol, ofn ynghylch sut y gall eu cyflwr ddatblygu, ac euogrwydd dros ei effaith ar anwyliaid.

Mae'r diffyg llwybrau clinigol niwrolegol cyson ledled Cymru, i alluogi pobl â MS a chyflyrau niwrolegol eraill, i wella ar ôl atgyfodau ac i gefnogi hunanreoli eu cyflwr yn bryderus. Rydym yn annog y Llywodraeth Gymreig nesaf i nodi'r gwaith cyfredol sy'n cael ei wneud gan Berfformiad a Gwelliant y GIG, ac i ddefnyddio hyn i wella'r cynnig adsefydlu niwrolegol ledled Cymru.

*“Wedi cael fy ngadael gan fy nhîm MS cyntaf… gwahaniaethu yn y gwaith… bu’n rhaid i bartner ymbil am driniaeth i mi… beth ydych chi’n meddwl yw bywyd gyda… mae’n s*** a does neb yn poeni.”*
Unigolyn yn byw â MS (Arolwg My Neuro 2024)

Rhaid i’r Llywodraeth Gymreig nesaf gynyddu mynediad at adsefydlu niwrolegol a gwasanaethau cymorth iechyd meddwl, yn enwedig darpariaethau niwroleg-benodol, i bobl â MS i fynd i’r afael ag anghenion heb eu diwallu

Buddion Economaidd i Gynyddu Buddsoddi ar gyfer Gwasanaethau Niwrolegol

Mae buddsoddi yng ngofal pobl â MS o fudd nid yn unig i unigolion a’u teuluoedd ond hefyd i’r economi ehangach. Yn ôl adroddiad Economist Impact, The Value of Action: Mitigating the Global Impact of Neurological Disorders, cyrhaeddodd baich economaidd blynyddol MS yn y DU yn 2019 £2.78 biliwn (0.12% o CMC), gyda chostau cyfartalog fesul claf yn rhagori ar £35,000 y flwyddyn mewn costau uniongyrchol ac anuniongyrchol.

Yn ffodus, mae nifer gynyddol o gyffuriau ar gael i leihau effaith y clefyd. Gallai defnydd priodol o’r meddyginiaethau hyn leihau’r doll economaidd 17%, gyda ffisiotherapi adsefydliadol o

bosibl yn ei leihau 3% ychwanegol.

Mae Cymdeithas MS yn amcangyfrif bod oddeutu 6,111 o bobl yng Nghymru â MS, gan arwain at gostau blynyddol o £213.9 miliwn i'r cyllid cyhoeddus.

Trwy sicrhau triniaethau amserol, a argymhellir ar gyfer pob claf cymwys, fel yr amlinellir yn adroddiad Economist Impact, gallai Cymru leihau effaith economaidd y clefyd o amcangyfrif o 17%, gan arbed dros £36.3 miliwn i gyllid cyhoeddus tra'n gwella ansawdd bywyd yn sylweddol i'r rheiny â MS.

Nid y peth iawn i'w wneud yn unig yw buddsoddi mewn gofal MS; mae hefyd yn ddewis ariannol cywir i Gymru.

"Rwy'n gweld y cymorth yn ddefnyddiol o ran trafod opsiynau rheoli poen ond hoffwn glinigau poen arbenigol ar gael ar y GIG a hefyd ffisio arbenigol a thylino chwaraeon. Rwyf wedi gorfod talu'n breifat; mae'n dreth arnaf i yn y bôn gan fod gennyf MS ac mae fy symptomau poen yn ymateb yn dda i dylino chwaraeon. Mae rhestrau aros y GIG yn helaeth. Fel arall mae'r niwrolegydd a'r nyrsys wedi bod yn dda wrth reoli fy nghyflwr a'm helpu."
Unigolyn yn byw â MS (Arolwg My Neuro 2024)

Rhaid i'r Llywodraeth Gymreig nesaf gynyddu buddsoddi mewn gwasanaethau niwrolegol a gofal cymdeithasol i bobl â MS i wella darpariaethau a diwallu anghenion yn well, gan gynnwys rhai gofalwyr di-dâl, cynyddu ansawdd bywyd a darparu arbedion tymor hwy ar gyfer gwariant cymdeithasol ac iechyd

Mae gan y Llywodraeth Gymreig nesaf y cyfle i adeiladu dyfodol tecach, iachach i bobl Cymru, un lle gall pob unigolyn â MS fyw'n dda a ffynnu, lle bynnag y maent yng Nghymru.

Trwy fuddsoddi mewn gwasanaethau, diwygio systemau cymorth, a blaenoriaethu iechyd niwrolegol, gallwn newid bywydau a chryfhau safle Cymru fel cenedl flaengar a ffyniannus nawr ac am genedlaethau i ddod.

Rydym yn galw ar bob plaid wleidyddol i ymrwymo i weledigaeth Cymdeithas MS Cymru, a gweithio gyda ni i gyflawni newid parhaol i'r bobl â MS yng Nghymru.

Am Gymdeithas MS Cymru
Ni yw tîm Cymru yn elusen fwyaf y DU i bobl sy'n byw â MS. Rydym yma i bawb sy'n byw â MS - i ddarparu cymorth ymarferol heddiw, a gobaith am wellhad yfory. Rydym yn chwarae rhan arweiniol mewn ymchwil. Rydym yn ymladd am well triniaeth a gofal. Rydym yn gadael i bobl â MS wybod nad ydynt ar eu pen eu hunain, ac yn cynnig cyngor a chefnogaeth i'w helpu.

Os hoffech gwrdd ag aelod o'r tîm i drafod y maniffesto hwn, cysylltwch â'r Rheolwr Polisi, Materion Cyhoeddus ac Ymgyrchu, Hilary Watson - hilary.watson@mssociety.org.uk

Multiple Sclerosis Society (MS Society UK). Rhifau elusen cofrestredig 1139257 / SC041990. Wedi'i gofrestru fel cwmni cyfyngedig yng Nghymru a Lloegr 07451571.