# DATGANIAD YSGRIFENEDIG

# GAN

# LYWODRAETH CYMRU

|  |  |
| --- | --- |
| **TEITL**  | **Lansiad y canllawiau newydd ar gyfer Byw gyda Phoen Parhaus**  |
| **DYDDIAD**  | **18 Medi 2023** |
| **GAN** | **Eluned Morgan, y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol**  |

Gall poen parhaus effeithio ar unrhyw un o unrhyw oed, ar unrhyw adeg a dyma un o’r symptomau mwyaf cyffredin sydd gan bobl sy’n cael eu gweld mewn lleoliadau gofal sylfaenol a gofal eilaidd. Amcangyfrifir bod rhwng 33% a 50% o boblogaeth oedolion y Deyrnas Unedig yn byw gyda rhyw fath o boen parhaus, sef cymaint ag 1.3 miliwn o bobl yng Nghymru. Gall y cyflyrau hyn gael effaith ddifrifol ar iechyd meddwl, gallu i weithio a pherthnasoedd gyda ffrindiau a theulu.

Yn 2019, fe wnaeth Llywodraeth Cymru gyd-gynhyrchu a chyhoeddi’r canllawiau Byw â Phoen Ddi-baid yng Nghymru. Ers ei chyhoeddi rydym wedi cael adborth cadarnhaol ar ddefnyddio’r ddogfen fel dull o gefnogi pobl sy’n byw gyda phoen parhaus a chefnogi gweithwyr iechyd proffesiynol wrth iddyn nhw gynllunio eu gwasanaethau rheoli poen parhaus ar draws Cymru.

Mae’n bwysig bod pobl sy’n byw â’r cyflyrau hyn, eu teuluoedd, gofalwyr, cyflogwyr, a’r rheini sy’n gweithio yn y gwasanaethau poen parhaus yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am y gwahanol ddulliau y gall pobl eu defnyddio i reoli eu poen. Felly, rydym wedi gweithio’n agos gyda’r Rhwydwaith Cyflawni Gweithredol ar gyfer Poen Parhaus, grŵp sy’n cynnwys amryw o gynrychiolwyr proffesiynol, i ddiweddaru’r canllawiau i adlewyrchu dulliau newydd o ddarparu gwasanaethau gofal iechyd, cyfeiriad y polisi a deddfwriaeth sydd wedi’i chyflwyno mewn gofal iechyd yng Nghymru.

Mae’r canllawiau newydd hyn yn disodli’r fersiwn o 2019. Gallwch ddod o hyd i’r canllawiau *Byw gyda Phoen Parhaus* newydd yma: [Pobl sydd mewn poen yn barhaus: canllawiau](https://www.llyw.cymru/pobl-sydd-mewn-poen-yn-barhaus-canllawiau)

Mae fersiwn 2023 yn esbonio’n well y camau a argymhellir i’r GIG i wella gwasanaethau poen a chefnogi staff nad ydynt yn rhai arbenigol i ddeall y gwahanol ddewisiadau rheoli sydd ar gael. Mae hyn yn cynnwys dulliau hunanreoli gyda chymorth, gwella ymwybyddiaeth staff gofal sylfaenol a’r cyhoedd o boen parhaus, cynghori ar yr ystod o dechnegau rheoli a phecynnau ar-lein sydd ar gael, a rhannu gwybodaeth yn well. Bydd y Rhwydwaith Cyflawni Gweithredol ar gyfer Poen Parhaus yn cefnogi’r byrddau iechyd i weithredu’r argymhellion yn y canllawiau hyn fel rhan o drefniadau rhwydwaith clinigol newydd Gweithrediaeth y GIG.

Hoffwn ddiolch i holl aelodau’r Rhwydwaith Cyflawni Gweithredol ar gyfer Poen Parhaus a’r rhai hynny sydd wedi ei gefnogi am eu gwaith caled yn paratoi’r canllawiau hyn. Rwy’n falch iawn o’u cyhoeddi a’u lansio heddiw yn y gynhadledd genedlaethol gyntaf ar gyfer Byw gyda Phoen Parhaus.