

MATERION DIABETES MAE'N AMSER GWEITHREDU

Diabetes UK Cymru 2021

Maniffesto ar gyfer etholiadau Senedd Cymru

DiABETES UK

DEALL DIABETES. BRWYDRO DIABETES.
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

CYMRU

Mae diabetes yng Nghymru yn awr yn argyfwng iechyd mae angen gweithredu cadarn i'w drin a sicrhau'r newid rydym ei angen.

Mae cynnydd mewn diabetes; mae ffigurau diweddar yn awgrymu bod 260,000 o bobl yng Nghymru yn awr yn byw gyda'r cyflwr. Mae hynny'n golygu fod gan tua 1 ym mhob 13 o bobl yng Nghymru diabetes. Mae'n gyflwr anodd a chymhleth i fyw ag ef a gall fod â chanlyniadau enbyd. Mae'n rhaid newid y ffordd yr ydym yn gofalu am a thrin diabetes ac atal diabetes math 2.

Dyma pam:

- Ar 7.6% o'r boblogaeth, Cymru sydd â'r amledd uchaf o diabetes yn y Deyrnas Unedig.
- Mae nifer y bobl gyda diabetes wedi dyblu yn yr 20 mlynedd ddiwethaf.
- Mae GIG Cymru yn amcangyfrif y bydd diabetes gan tua 11% o'r oedolion yn y boblogaeth erbyn 2030.
- Aiff 10% o wariant GIG Cymru ar drin diabetes neu gymhlethdodau diabetes.



Dyma'r amser i weithredu, a dyna pam fod Diabetes UK Cymru yn galw am:

1. Gwelliannau i'r gefnogaeth emosiynol a'r ddarpariaeth seicolegol sydd ar gael i'r rhai sy'n byw gyda diabetes.
2. Gwella mynediad i dechnoleg a all helpu pobl i reoli eu diabetes.
3. Penderfyniad parhaus i fynd i'r afael â'r cynnydd mewn diabetes math 2, yn cynnwys Cynllun Atal Diabetes.

Bydd y tri newid hwn yn gostwng y niwed a wnaiff diabetes. Dywedodd pobl gyda diabetes wrthym mai dyma'r newidiadau sydd bwysicaf iddynt. Gwyddom sut i gyflawni'r nodau yma, ond rydym angen eich cefnogaeth.

Os ydym yn sicrhau'r newidiadau rydym eu hangen yn ein gwasanaethau iechyd, gallwn nid yn unig wella bywyd ar gyfer pobl sydd eisoes yn byw gyda diabetes ond hefyd ostwng nifer y bobl sy'n datblygu cymhlethdodau a fedrai fod yn drychinebus. Bydd y gweithredu hwn yn helpu arbed arian i'r GIG a sicrhau gwasanaeth gofal iechyd cynaliadwy ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Dai Williams

Cyfarwyddwr Cenedlaethol
Diabetes UK Cymru

1. Gwella mynediad i'r gefnogaeth emosiynol a'r ddarpariaeth seicolegol sydd ar gael i bobl yn byw gyda diabetes.

Nid dim ond yn gorfforol y mae diabetes yn effeithio ar bobl. Mae 7 mewn 10 o bobl yn teimlo bod gofynion byw gyda diabetes yn eu llethu, ac mae person sydd â diabetes ddwywaith mor debyg o ddiodef o iselder.

Gall y gefnogaeth emosiynol gywir, gofal iechyd meddwl a, phan fo angen, fynediad i wasanaethau seicolegol helpu pobl i ymdopi'n well ac atal cymhlethdodau gyda'r cyflwr anodd hwn sy'n gwneud i bobl deimlo ar wahân.

Er hyn, yn aml nid yw'r gefnogaeth mae pobl ei hangen i ymdopi gyda diabetes ar gael. Dywedodd tri chwarter y bobl sydd angen cymorth emosiynol wrthym na fedrent gael mynediad iddo.

Mae'r Cynllun Cyflawni ar gyfer Diabetes cyfredol yn amcangyfrif fod gan 41% o bobl sy'n byw gyda diabetes yng Nghymru les seicolegol gwael, ond nid yw dim o'i gamau gweithredu gwasanaeth allweddol yn cyfeirio at iechyd meddwl.

Yn aml nid yw pobl sy'n profi'r cyflyrau emosiynol a seicolegol hyn yn derbyn y gefnogaeth a'r driniaeth maent eu hangen, y math sy'n rhoi ystyriaeth i'w diabetes. Rydym eisiau gofal i gydnabod fod gofid emosiynol a seicolegol pobl yn aml yn gysylltiedig â'u cyflwr iechyd corfforol.

Mae mynediad i wasanaethau seicoleg yng Nghymru yn llusgo ar ôl cenhedloedd eraill. Siaradodd Diabetes UK Cymru gyda seicolegwyr ar draws Cymru a chanfod, y tu allan i ofal pediatrig, mai strwythurau cyfyngedig - os oedd ganddynt rai o gwbl - oedd gan y rhan fwyaf o fyrdau iechyd i alluogi pobl gyda diabetes i gael mynediad i gefnogaeth seicolegol. Roedd y seicolegwyr y gwnaethom siarad â nhw yn glir: dylai mynediad i seicoleg fod yn rhan arferol o ofal diabetes.

“Os sylwir ar ofid seicolegol lefel is yn gyflym ac yn effeithlon, mae'n rhwystro problemau mwy rhag datblygu ymhellach ymlaen, yn feddylol ac yn gorfforol ... Gall hyn arbed arian i wasanaethau mewn pum mlynedd ac atal dioddefaint i'r rhai y mae diabetes yn effeithio arnynt”.

Seicolegydd Clinigol yng Ngogledd Cymru

Y newid rydym ei angen:

1. Gwasanaethau sy'n darparu gofal diabetes i gael eu cefnogi gan weithwyr proffesiynol iechyd meddwl, yn cynnwys seicolegwyr.
2. Llwybr integredig ar gyfer diabetes sy'n cynnwys cefnogaeth emosiynol a mynediad i wasanaethau seicolegol arbenigol ar gyfer y rhai sydd ei angen.
3. Pob gweithiwr proffesiynol gofal iechyd sy'n darparu gofal diabetes cyffredinol i gael yr hyfforddiant a'r sgiliau i gefnogi lles emosiynol ac adnabod gofid seicolegol.

2. Cynyddu mynediad i dechnoleg a all helpu pobl i ymdopi â'u diabetes

Mae diabetes yn ddi-baid. Ond er eu bod byw gydag ef drwy'r flwyddyn, dim ond tua tair awr y flwyddyn y mae pobl gyda diabetes yn eu treulio gyda gweithiwr proffesiynol gofal iechyd. Mae'n rhaid iddynt ymdopi ag ef ar ben eu hunain am y 8,757 awr arall. Efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio un diwrnod yn gweithio'r trannoeth. Does byth seibiant.

Mae technolegau cyffrous wedi trawsnewid y ffordd y gall pobl drin a monitro eu diabetes. Nid yn unig y gall y technolegau newydd hyn wella'r ffordd y mae pobl yn rheoli eu diabetes a gostwng cymhlethdodau hirdymor, gallant wneud bywydau pobl sy'n byw gyda diabetes yn rhwyddach.

Dylid canmol GIG Cymru am fod y genedl gyntaf i wneud monitro glwcos fflach ar gael ar bresgripsiwn ym mhob bwrdd iechyd. Profwyd fod y math yma o arloesedd yn helpu pobl i ddeall a rheoli lefelau glwcos eu gwaed yn llawer rhwyddach na'r dull pigiad bys gan olygu gwelliant mawr yn ansawdd bywyd llawer o bobl. Ond mae'n mwy yn dal i'w wneud.

Mae mwy nag un ym mhob pedwar o bobl yn cael problemau'n cael y dechnoleg neu'r driniaeth maent ei hangen i reoli eu diabetes, yn cynnwys pypiau inswlin, monitorau glwcos fflach a monitorau glwcos parhaus. Mae rhai pobl yn talu eu hunain am y dechnoleg maent ei hangen, er bod llawer o'r dyfeisiau hyn i fod ar gael drwy GIG Cymru.

Mae gwahaniaeth enfawr yn nifer y bobl sy'n defnyddio technoleg diabetes, nid dim ond o fwrdd iechyd i fwrdd iechyd ond o ysbyty i ysbyty. Yn rhy aml gall y math o diabetes sydd gennych benderfynu pa dechnoleg y cewch ei chynnig. Credwn y dylai hyn fod yn seiliedig ar yr hyn all fod o fudd i'r claf, yn hytrach na p'un a oes gennych fath 1, math 2 neu unrhyw fath arall o diabetes. Rydym angen gweithredu i weld diwedd ar wahaniaethau ac i'r dechnoleg fod ar gael i unrhyw un a all gael budd ohoni.



Y newid rydym ei angen:

1. Cronfa technoleg newydd i warantu mynediad teg i dechnolegau newydd a thechnolegau presennol ar draws pob bwrdd iechyd.
2. Technoleg i fod ar gael i bawb a all fanteisio ohoni, pa bynnag fath o diabetes sydd ganddynt.
3. Cynllun i gynyddu lefelau presgripsiwn technolegau sydd eisoes ar gael a'r defnydd o addysg diabetes ar draws ein gwasanaeth iechyd.

3. Penderfyniad parhaus i ymladd y cynnydd mewn diabetes math 2

Cymru sydd â'r cyfraddau uchaf o diabetes math 2 yn y Deyrnas Unedig, ond hi yw'r unig genedl nad oes ganddi gynllun atal diabetes. Efallai mai'r hyn sy'n achosi mwyaf o bryder yw bod nifer gynyddol o blant a phobl ifanc hefyd yn awr yn cael diagnosis o diabetes math 2. Eto gellid atal neu ohirio mwy na hanner holl achosion diabetes math 2.

Ni ddylai pobl y dynodwyd eu bod mewn risg o ddatblygu math 2 gael eu gadael nes fod y cyflwr arnynt cyn derbyn cefnogaeth. Gyda Rhaglen Atal Diabetes, gallem helpu pobl i ostwng eu risg a byw'n dda heb diabetes.

Ymhellach, gwyddom yn awr y gall rhai pobl gyda diabetes math 2 gael gwellhad i'r cyflwr drwy gollu pwysau sylweddol. Ond mae'r gymdeithas rydym yn byw ynddi yn gwneud hyn, cyflawni a chynnal pwysau iach, bwyta'n dda a bod yn egniol, yn rhy anodd i lawer o bobl. Gyda gordewdra yn gyfrifol am tua 85% o risg person o diabetes math 2, a Chymru â'r cyfraddau uchaf o ordewdra yng Ngorllewin Ewrop - mae'n rhaid i hyn newid.

Nid oes ateb unigol i fynd i'r afael â gordewdra. Mae Diabetes UK Cymru yn croesawu'r mesurau a gyflwynwyd yn Pwysau Iach: Cymru Iach, ond mae angen gweithredu cyson os ydym i gefnogi pobl i fyw bywydau iachach, creu amgylchedd iachach a llunio cenedl iachach.

Canfu ein hymchwil fod 9 mewn 10 o bobl yn dweud y byddai labeli bwyd cliriach yn eu helpu i wneud dewisiadau iachach am fwyd.

Rydym eisiau gweld cymdeithas lle mae gwybodaeth faeth rhwydd ei deall ar gael ar bob bwyd. Rydym eisiau i bobl gael mynediad i amrywiaeth o ddewisiadau iach am bris rhesymol ac i gynhyrchwyr bwyd yng Nghymru gael eu gorfodi i ostwng siwgr ychwanegol a cholorïau mewn cynnyrch, fel bod y bwyd a fwydau yn iachach.

Rydym hefyd eisiau sicrhau fod ein gwasanaeth iechyd â'r ddarpariaeth gywir i helpu pobl i reoli eu pwysau. Mae'n hanfodol fod gennym wasanaeth a llwybr sy'n cefnogi unigolion o ymyriadau ar lefel y gymuned, yr holl ffordd i fyny i wasanaethau arbenigol fel llawdriniaeth fariatrig, er mwyn byw bywydau iachach.

Y newid rydym ei angen:

1. Mesurau pellach ledled Cymru i wneud l'r dewis iach fod y dewis rhwydd. Dylai hyn gynnwys labeli gorfodol, clir a chyson ar flaen pecynnau ac allan o'r cartref ar draws y Deyrnas Unedig, yn cynnwys Cymru, yn ychwanegol at gyfyngiadau pellach ar hysbysebu a hyrwyddo bwydydd a diodydd heb fod yn iach.
2. Mwy o fuddsoddiad mewn gwasanaethau rheoli pwysau a gwellhad ym mhob ardal.
3. Cynllun Atal Diabetes i gyflwyno ymyriadau a gynlluniwyd yn arbennig i gefnogi pobl i ostwng eu risg o ddatblygu diabetes math 2.

GADEWCH I NI WIREDDU HYN

Gallwch ein helpu i greu byd lle na all diabetes wneud unrhyw niwed drwy weithio gyda Diabetes UK Cymru i sicrhau'r newidiadau hyn yn eich ardal a ledled Cymru.

1. Dweud wrth eich etholwyr pam fod diabetes yn bwysig i chi a'r hyn y byddwch yn ymladd drosto yn y Senedd
[#whydiabetesmatters](#) [#EtholiadauSenedd2021](#) ac anfon negeseuon trydar at [@DiabetesUKCymru](#)
2. **Cysylltu â ni** i gael gwybodaeth fwy manwl am eich etholaeth a chyfleoedd i gefnogi ein gwaith.
3. Ymrwymo i ymuno â'r Grŵp Trawsbleidiol ar Diabetes ar ôl i chi gael eich ethol.

Rydym angen eich cefnogaeth i sicrhau fod pobl yn byw yng Nghymru yn derbyn y gefnogaeth, triniaeth a gofal gorau posibl.

Helpwch ni i sicrhau'r newid rydym ei angen yn 2021.

CYSYLLTWCH Â NI



02920 668276



wales@diabetes.org.uk



[@DiabetesUK](#)



www.diabetes.org.uk/wales



www.facebook.com/diabetesukcymru

Diabetes UK Cymru a Diabetes UK yw enw gweithredol Cymdeithas Diabetes Prydain.
Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (215199) ac yn yr Alban (SC039136).
© Diabetes UK 2020.

DIABETES UK
DEALL DIABETES. BRWYDRO DIABETES.
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

CYMRU