

Aren Cymru 'yn teimlo fel dod adre'

Yng Nghymru, mae oddeutu 20,000 o bobl yn byw gyda chlefyd cronig yr arenau: cyflwr gydol oes nad oes gwella ohono. Yn achos rhyw 4,000 o'r cleifion hynny, mae eu harennau wedi methu'n llwyr ac mae angen triniaeth achub bywyd Therapi Adfer Arennol arnynt, naill ai ar ffurf trawsblaniad yr aren neu driniaeth ddialysis reolaidd yn yr ysbyty neu gartref.

Mae'r rhan fwyaf o'r cleifion hynny'n derbyn gofal meddygol a chefnogaeth ragorol gan GIG Cymru. Ond Aren Cymru, ac elusennau tebyg, sy'n camu ymlaen ac yn darparu gofal cofleidiol a all gynorthwyo cleifion i fyw'n dda gyda'u salwch.

Mae Aren Cymru yn darparu

gwybodaeth, arweiniad arbenigol, cymorth ymarferol ac ariannol i bobl â chlefyd yr arenau, yn ogystal â buddsoddiadau mewn ymchwil ac adnoddau i'r GIG, megis cyllid er mwyn cyflogi Seicolegydd Arennol Arbenigol.

Mae'r elusen yn cefnogi pobl fel Kate Dunsford, 36 oed, sydd wedi byw gyda'r clefyd ers yn blentyn, ac sydd wedi gweld ei effaith 'ar bob agwedd' o'i bywyd. Iddi hi, mae Aren Cymru 'yn teimlo fel dod adre - y teimlad hyfryd hwnnw pan nad oes angen i chi esgus mwyach fod pob dim yn iawn. Does dim angen i chi guddio'ch creithiau. Na'ch poen. Na'ch siom. Achos maen nhw'n deall, maen nhw jest yn gwybod.'

Gall cleifion droi at Aren Cymru am gymorth er mwyn prosesu gwybodaeth gymhleth, dod i delerau â diagnosis,



Mae Aren Cymru 'yn teimlo fel dod adre - y teimlad hyfryd hwnnw pan nad oes angen i chi esgus mwyach fod pob dim yn iawn. Does dim angen i chi guddio'ch creithiau. Na'ch poen. Na'ch siom. Achos maen nhw'n deall, maen nhw jest yn gwybod.

Kate Dunsford

canfod atebion uniongyrchol i gwestiynau llechwraidd, cwrdd â phobl eraill â chyflyrau tebyg sydd wirioneddol yn deall y pwysau, ac i gwrdd â'u hanghenion emosiynol.

Fel dywed Kate: 'Mae clefyd yr arenau, heb os, wedi llunio fy mywyd, ond mae wedi fy ngwneud yn berson cryfach, mwy penderfynol. Mae Aren Cymru wedi chwarae rhan allweddol yn fy nhaith at adferiad, ac alla' i ddim diolch digon iddyn nhw.'

Nid yw pandemig Covid 19 wedi rhoi stop ar Aren Cymru a'u gwaith gwyb. Os rhywbeth, maent wedi cynyddu eu hymdrechion.

Mae'r rhan fwyaf o gleifion - yn enwedig y rhai sy'n derbyn trawsblaniad - wedi'u hadnabod i fod yn hynod agored i niwed o Covid 19 ac wedi'u cynghori i hunanynysu ar sail feddygol am 12 wythnos, sy'n golygu aros gartref, rhai ohonynt wedi'u cloi yn eu hystafelloedd gwely, oddi wrth eu teuluoedd eu hunain.

Yn y cyfamser, cafodd oddeutu 1,200 o gleifion dialysis eu 'gadael allan' yn ddamweiniol o 'restr warchod' wreiddiol GIG Cymru. Arweiniodd hyn at gryn dipyn o ddryswch a phryder ymysg cleifion sy'n gorfod teithio i ysbytai i dderbyn triniaeth ddialysis sy'n achub bywyd dair gwaith yr wythnos.

Mewn ymateb i hyn, datblygodd Aren Cymru grŵp Facebook cymunedol yn

ystod y cyfyngiadau symud, gan ddenu 350 o aelodau yn y bythefnos gyntaf, er mwyn darparu gwybodaeth swyddogol yn benodol ar gyfer anghenion cleifion clefyd yr arenau a darparu fforwm i gleifion rannu cyngor iechyd a lles. Fel rhan o'r fenter, trefnodd yr elusen sesiwn holi ac ateb fyw gyda llawfeddyg trawsblaniadau - y cyntaf o'i fath yn y DU, gyda 99 o wylwyr byw a chyfanswm o 300 o bobl wedi'i wyllo hyd yma.

Gyda nifer o weithwyr y GIG wedi'u cymryd i ffwrdd o'u cyfrifoldebau arferol er mwyn cwrdd â'r galw argyfyngus am gymorth Covid,

Mae hwn yn gyfnod anodd ond mae Aren Cymru wedi bod yn ffynhonnell wych o gefnogaeth a bu o gymorth mawr i mi fedru cyfeirio fy nghleifion at eu hadnoddau nhw

Dr Catherine O'Leary

nid yw hyn ond un ffordd y mae Aren Cymru yn gweithio gyda Gweithwyr Cymdeithasol Arennol, Seicolegwyr, Ffisiotherapyddion a Dietegwyr er mwyn cydlynu a chyflenwi cefnogaeth arbennigol yn ystod y cyfyngiadau symud. Dywed y Seicolegydd Clinigol, Dr Kate Shakespeare: 'Dwi'n meddwl mai'r peth mwyaf i mi yw bod Aren Cymru yn

gwthio agenda lles y claf trwy gydol hyn i gyd [Covid 19] a'u bod wedi meddwl am fwy o ffyrdd er mwyn i ni gefnogi cleifion o bell. Bu hyn o gymorth sylweddol i mi gan y bu'n rhaid i fy ffocws i symud er mwyn gweithio yn y Ganolfan Cefnogi Llesiant Staff (SWSS).'

Mae'r Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol, Dr Catherine O'Leary, yn cytuno: 'Mae hwn yn gyfnod anodd ond mae Aren Cymru wedi bod yn ffynhonnell wych o gefnogaeth a bu o gymorth mawr i mi fedru cyfeirio fy nghleifion at eu hadnoddau nhw.'

Mae Aren Cymru hefyd wedi cydweithio â Kidney Care UK, Cronfa Paul Popham, Uned Ymchwil Arennol Cymru a Rhwydwaith Arennol Clinigol

Cymru (Welsh Renal Clinical Network) i greu cylchlythyr ffisegol, fel bod modd i'r rhan fwyaf o gleifion - y mae'r mwyafrif sylweddol ohonynt dros 50 mlwydd oed a heb lawer o sgiliau arlein - gael yr wybodaeth hanfodol sydd ei hangen arnynt er mwyn cadw'u hunain yn ddiogel ac yn iach.

Trwy weithio gyda'i gilydd, mae Aren Cymru a GIG Cymru yn darparu gofal iechyd o ansawdd sydd nid yn unig yn trin y salwch ond sydd hefyd yn cefnogi'r unigolyn a'u teulu wrth addasu i ffordd newydd o fyw a dod o hyd i gydgefnogaeth o fewn cymuned arenol Cymru. Yn dilyn diagnosis ysgytwol, dyma sydd ei angen ar gleifion, nid taflen wedi'i gwthio'n frysio i'w llaw.

I ddysgu mwy am waith WCVA ar Iechyd a Gofal Cymdeithasol, cysylltwch â Sally Rees, Cydlynnydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cenedlaethol y Trydydd Sector, ar srees@wcva.cymru

Am fwy o wybodaeth am Aren Cymru a'r gwasanaethau sydd ar gael, ewch i: www.kidneywales.cymru



0300 111 0124
wcva.cymru

Cyhoeddwyd Mehefin 2020
Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru
Rhif cofrestru'r elusen 218093
Cwmni cyfyngedig drwy warant 425299
Cofrestrwyd yng Nghymru