

Beth yw Cymdeithas Menopos Prydain?

Proffil Cymdeithas Menopos Prydain: yr awdurdod arbenigol ar y menopos ac iechyd ôl-genhedlol yn y DU. *(heading under video)*

Beth yw Cymdeithas Menopos Prydain? *(slide text)*

Mae Cymdeithas Menopos Prydain yn gymdeithas sydd wedi bodoli ers tua 30 mlynedd a hi yw'r awdurdod arbenigol ar y menopos ac iechyd ôl-genhedlol yn y DU.

Beth mae Cymdeithas Menopos Prydain yn ei wneud? *(slide text)*

Ein prif nod yw addysgu a darparu gwybodaeth ac arweiniad i weithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Pam nad yw gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gweld symptomau menopos weithiau? *(slide text)*

Mae yna ystod eang o symptomau felly wrth i'n hofariâu newid o ran gweithrediad, mae ein lefel estrogen yn newid. Mae'n ymwneud â sawl rhan o'n corff, felly er bod fflysio a chwysu yn gyffredin iawn ac yn gyfarwydd iawn, mae yna hefyd symptomau eraill o newidiadau mewn hwyliâu, poenau yn y cymalau, crychguriadau'r galon, anodd cysgu weithiau, anniddigrwydd, pryder – ystod eang o bethau.

Ac os nad yw'n gysylltiedig â'r menopos *(slide text)*

Er enghraifft, os oes ganddynt boenau yn y cymalau os nad yw'n hysbys y gall hynny fod yn gysylltiedig â newidiadau hormonaidd, yna gallai hynny arwain at brofion diangen ac ymgynghoriadau diangen

Ai HRT yw'r ateb? *(slide text)*

Mae amrywiaeth eang o fathau a chynhyrchion a dosau o HRT ac nid oes un math sy'n addas i bawb, felly'r negeseuon allweddol ar gyfer y rhan fwyaf o fenywod sydd â symptomau trafferthus neu sydd â ffactorau risg neu broblemau iechyd esgyrn, osteoporosis, mae therapi amnewid hormonau yn llawer mwy na'r risgiau. Ond nid oes angen i bob merch gymryd HRT ac efallai y

byddan nhw eisiau gwybod beth sydd ar gael ac yna gweld sut mae'n mynd oherwydd bod symptomau'n newid.

Pam nad yw menywod bob amser yn ceisio cymorth? (slide text)

Mae gennych chi blant sy'n 5 neu 6 efallai, efallai bod gennych chi blant yn gwneud eu TGAU, efallai bod gennych chi rieni sydd angen help ac felly mae mwy a mwy yn mynd i waelod y rhestr – dim ond heneiddio ydw i. Faint o ferched sy'n dweud “O dwi'n mynd yn hen”. Mae angen inni annog menywod i ofyn am help.

Meddyg Teulu neu Arbenigwr Menopos? (slide text)

Mae yna nifer enfawr o feddygon teulu allan yna sy'n gwybod llawer am y menopos ac sy'n wirioneddol dda am ofalu am fenywod ac yna mae yna rai nad ydyn nhw mor hyderus. Mae addysg ar gael ac mae llawer o feddygon teulu bellach yn derbyn addysg gan fod nifer o ferched yn eu holi, felly mae'n rhaid iddynt wybod yr atebion.

(New slide)

Fodd bynnag, rydym yn ymwybodol bod gan rai menywod hanesion mwy cymhleth, i rai meddygon teulu efallai nad ydynt yn hyderus yn y cyngor y maent yn ei roi neu'r rhagnodi y maent yn ei wneud ac ar gyfer y sefyllfaoedd hynny mae gennym arbenigwyr menopos ac rydym yn obeithiol un diwrnod y bydd pob rhanbarth gyda gwasanaeth arbenigol menopos. Trwy'r BMS, rydym yn darparu addysg bwysig yn rheolaidd ac mae gennym hyfforddiant penodol sy'n anelu at ddatblygu'r arbenigwyr menopos hyn.

Didoli gwybodaeth o wybodaeth anghywir (slide text)

Rydyn ni i gyd am ddod yn llawer mwy ymwybodol o'r menopos - rydyn ni i gyd yn gwybod llawer mwy amdano oherwydd rhaglenni fel Davina a Mariella. Un o'r pethau sy'n peri cryn bryder yw gwneud yn siŵr bod menywod yn cael y wybodaeth gywir oherwydd nawr o ganlyniad i'r rhaglenni gwych hyn, mae llawer iawn o wybodaeth ar gael ond mae'n anodd iawn dewis beth yw gwybodaeth a beth yw gwybodaeth anghywir a dyna sy'n dda am y BMS bod gennych bellach gyngor meddygol ymgynghorol a nhw yw'r arbenigwyr cenedlaethol gorau ac mewn rhai achosion rhyngwladol ar y menopos. Felly pan fyddwn yn cynhyrchu rhywbeth mae ganddo gonsensws yr holl bobl hynny felly rydych chi'n gwybod y bydd yn awdurdodol ac yn ddilys ac yn gywir sy'n bwysig iawn.

*(text on slide) Cymdeithas Menopos Prydain
Menopos: mae'r newid yma*