O ran cleifion o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig, mae rhai ffactorau sy’n cyfrannu at annhegwch o ran iechyd a chanlyniadau gwaeth. Mae rhai o’r rhain wedi’u priodoli i brofiadau cymdeithasol-economaidd diwylliannol a phrofiadau go iawn. Mae ochr arall yr hafaliad anghydraddoldebau iechyd yn berthnasol i hiliaeth sefydliadol. Mae codi ymwybyddiaeth o’r materion hyn drwy rannu straeon cleifion yn bwysig er mwyn gwella canlyniadau. Mae canfod beth sy’n bwysig i’r claf unigol yn bwysig, hyd yn oed yn fwy felly pan fo gennych brofiad cyfyngedig o ddiwylliant a chredoau sy'n dylanwadu ar y claf hwnnw.

O’i gymharu â menywod Gwyn, roedd menywod Du bron bum gwaith yn fwy tebygol o farw o achosion sy’n ymwneud â beichiogrwydd a geni plant ac roedd menywod Asiaidd bron ddwywaith yn fwy tebygol. Mae hyn yn unol ag Adroddiad Embrace UK, sef mamau a babanod sy’n lleihau risg drwy archwiliadau ac ymchwiliadau cyfrinachol ledled y DU, ac roedd hwn yn adroddiad yn 2018.

Oherwydd rhagfarn ddiarwybod, mae menywod o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig yn wynebu methiannau o ran rheoli poen. Er bod merched o’r cymunedau hyn efallai’n dangos ystumiau stoic ar eu hwynebau, maen nhw’n dal i haeddu dulliau rheoli poen priodol a’r un empathi â hwnnw sy’n cael ei roi i’w cymheiriaid gwyn.

Mae menyw Ddu 37 oed o Affrica a chanddi hanes o sawl camesgoriad wedi dod i ysbyty yr oedd hi wedi ymweld ag ef sawl gwaith o’r blaen. Ar ôl mynd i mewn, ar adeg anodd a thrawmatig o’i bywyd, gofynnodd y nyrsys y cwestiwn ‘ti eto’ a gwnaethant iddi deimlo ei bod yn niwsans yn ystod yr hyn a oedd yn brofiad dirdynnol.

Cafodd menyw Ddu 39 oed boen a lympiau yn ei bronnau ar ôl bwydo ar y fron. Ar y pryd, roedd y plentyn yn ddau fis oed. Er bod ganddi hanes teuluol o ganser y fron, wfftiodd y meddyg teulu’r mater fel mastitis. Flwyddyn yn ddiweddarach, cafodd y claf ddiagnosis o ganser y fron cam tri ymosodol.

Pan fydd clinigwyr yn diystyru pryderon menywod o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig, mae’r canlyniadau'n ddifrifol. Mae’n bwysig nodi na allwch chi, fel clinigwyr, weithredu yn ôl mynegiant wyneb cleifion sy’n gallu bod yn stoic ac edrych fel nad oes dim byd o’i le o dan yr wyneb. Y gwir amdani yw bod yr ystumiau stoic ar yr wyneb, y cryfder a ddangosir, yn rhan o broses gyflyru, yr hyn a ystyrir yn dderbyniol yn ddiwylliannol, ond nid yw hyn yn newid y ffaith bod angen mynd i’r afael â phryderon meddygol difrifol wrth iddynt gael eu cyflwyno.

**Pwyntiau i’w cofio:**

* Mae rhagfarn ddiarwybod yn rheswm sylfaenol dros reoli poen yn annigonol
* Mae angen empathi a dealltwriaeth ar BOB claf
* Peidiwch â diystyru pryderon o ganlyniad i’r mynegiannau stoic a gyflwynir