EICH GOFAL CANSER YNG NGHYMRU

Eich helpu chi i ddeall y gofal a'r cymorth y gallwch ofyn amdanynt yng Nghymru

CYMORTH CANSER MACMILLAN

Cynnwys

- **Ynglŷn â’r daflen hon**
- **Pa fath o gymorth y gallaf ofyn amdano?**
- **Pa fath o wybodaeth y gallaf ofyn amdani?**
- **Pa fath o gwestiynau y gallaf eu gofyn i’m tîm gofal iechyd**

  Cwestiynau am fy ngofal a'm cymorth

  Cwestiynau am fy nghanser a'm triniaeth

  Cwestiynau am beth sydd yn digwydd ar ôl i'm triniaeth ddod i ben

  Fy nodiadau
- **Geirfa**
  Gall rhai o’r geiriau a ddefnyddir i siarad am eich gofal a'ch cymorth fod yn anghyfarwydd i chi. Rydym wedi nodi'r geiriau yma mewn **print bras** ac wedi eu hesbonio yng nghefn y daflen hon.
- **Os byddwch angen mwy o gymorth**

Clawr blaen: Sharon, nyrs glinigol gynaecoleg arbenigol Macmillan, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon
MAC16988_0319

Ynglŷn â’r daflen hon

Mae'r daflen hon wedi cael ei hysgrifennu i'ch helpu chi, a'r bobl sy'n gofalu amdanoch, i ddeall pa wybodaeth a chymorth sydd ar gael a sut y gallwch eu cael. Mae'r daflen ar gyfer pobl sy'n byw yng Nghymru, pa le bynnag y cewch eich triniaeth.

Cofiwch, efallai na fydd rhywfaint o’r cymorth hwn ar gael yn eich ardal chi. Mae'r daflen hon yn cynnwys cwestiynau y gallwch eu gofyn i'ch tîm gofal iechyd, a lle i chi wneud nodiadau ac ysgrifennu unrhyw gwestiynau eraill sydd gennych.

Diolch Crëwyd y daflen hon gan dîm Ymgysylltu a Gwirfoddoli Macmillan. Hoffem ddiolch i grŵp llywio ymgysylltu yng Nghymru, ymwelwyr â Sioe Frenhinol Cymru, yr Eisteddfod Genedlaethol, â Sioe Amaethyddol Sir Benfro, gweithwyr proffesiynol Macmillan a phobl ledled Cymru sydd yn byw gyda diagnosis o ganser. Diolch i bawb a roddodd o'u hamser i rannu eu barn a'u profiad gyda ni.

Cynhyrchwyd gyntaf yn 2017. Adolygwyd yn 2018.

Mae fersiynau Braille a phrint mawr o’r daflen hon ar gael ar gais.

Pa fath o gymorth y gallaf ofyn amdano?

Gallwch ofyn i'ch tîm gofal iechyd (er enghraifft eich meddyg teulu, ymgynghorydd neu nyrs glinigol arbenigol) am y cymorth canlynol yn ystod ac ar ôl eich triniaeth.

Gweithiwr Allweddol Gallwch ofyn am enw a manylion cyswllt person, nyrs canser fel arfer, a all eich helpu i ddeall beth sy'n mynd i ddigwydd a phryd. Yn aml gelwir y person yma yn **weithiwr allweddol**.

Asesiad Anghenion Holistaidd Efallai y gofynnir i chi ateb cwestiynau am eich anghenion a'r hyn sy'n bwysig i chi. Bydd y cwestiynau yn ymwneud â phob agwedd o'ch bywyd: corfforol, emosiynol, ymarferol, ariannol ac ysbrydol. Mae hyn er mwyn sicrhau bod eich anghenion ehangach yn cael eu ddeall, ac mae'n gyfle i chi drafod yr hyn sy'n bwysig i chi. Gellir galw hyn yn **Asesiad Anghenion Holistaidd (HNA)** neu'n **Asesiad Anghenion Holistaidd electronig (HNAe).**

Gallwch drafod eich anghenion gydag aelod o'ch tîm gofal iechyd a gweithio gyda'ch gilydd i greu cynllun ar gyfer eich gofal.

Asesiad gofalwr Gall y bobl sy'n gofalu amdanoch hefyd ofyn am gael siarad â rhywun am eu hanghenion a'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Gall hyn gael ei alw'n **asesiad gofalwyr**.

Digwyddiad Iechyd a Lles Gallwch ofyn am gael mynd i ddigwyddiad lle gallwch gael rhagor o wybodaeth am fyw'n iach neu gymorth yn eich ardal leol. Gelwir hyn weithiau yn ddigwyddiad iechyd a lles. Mae'r digwyddiadau hyn yn agored i bobl sy'n byw gyda chanser eu teuluoedd a'u ffrindiau.

Adolygiad o'ch Gofal Canser Cewch drafodaethau gyda'ch meddyg teulu neu nyrs practis tua 6 mis ar ôl eich diagnosis o ganser. Gelwir hyn weithiau yn **adolygiad o'ch gofal canse**r. Gallwch ofyn am apwyntiad i weld eich meddyg teulu ar unrhyw adeg yn ystod neu ar ôl eich triniaeth am ganser, os oes gennych unrhyw bryderon.

Cymorth a gwybodaeth i blant Gallwch ofyn i unrhyw un yn eich tîm gofal iechyd am y wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael i blant y mae canser oedolyn sy'n agos atynt yn effeithio arnynt. Efallai y byddwch am ofyn i'w hysgol am gymorth hefyd.

Sarah, arbenigwr gwybodaeth a chymorth Macmillan, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Pa fath o wybodaeth y gallaf ofyn amdani?

Cynllun Gofal Gallwch weithio gyda'ch tîm gofal iechyd i greu cynllun ar gyfer eich gofal. Bydd yn seiliedig ar eich anghenion a'r pethau sydd o'r pwys mwyaf i chi. Bydd yn cynnwys camau i'ch cefnogi. Gallwch ofyn am gopi o'ch cynllun gofal i'w gadw.

Budd-daliadau a Gwybodaeth Ariannol Gall materion ariannol achosi pryder pan fyddwch chi neu rywun yr ydych yn gofalu amdano yn mynd yn sâl. Efallai y byddwch yn gallu hawlio budd-daliadau neu gael cymorth ariannol gan sefydliadau eraill. Gallwch ofyn am gael siarad â chynghorydd budd-daliadau lles Macmillan am fudd-daliadau neu wybodaeth ariannol. Os nad oes ymgynghorydd yn eich ardal chi, gallwch gysylltu â llinell gymorth Macmillan am ddim ar **0808 808 00 00**. Gallwch hefyd siarad â'ch tîm gofal iechyd am grant Macmillan sy'n daliad unigol tuag at eich anghenion ariannol. nad ydynt yn cael eu diwallu.

Gwybodaeth am eich canser a'ch triniaethau
Gallwch ofyn am wybodaeth am eich canser ac opsiynau thriniaeth, i'ch helpu i ddeall beth sy'n digwydd, a'ch helpu i wneud penderfyniadau.

Sgil-effeithiau Triniaeth Gallwch ofyn am wybodaeth am sgil-effeithiau cyffredin a chanlyniadau hirdymor triniaethau canser.

Jo, nyrs arbenigol glinigol Macmillan,
Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Felindre

Crynodeb o'ch triniaeth Ar ddiwedd eich triniaeth, dylai eich tîm gofal iechyd lunio crynodeb yn disgrifio'r driniaeth a gawsoch. Byddant yn anfon hwn at eich meddyg teulu, a gallwch ofyn i gopi gael ei anfon atoch chi hefyd.

Cyfeirir at hyn weithiau fel **crynodeb o driniaeth**. Bydd y crynodeb hefyd yn dweud wrthych am sgil-effeithiau posibl a'r hyn y dylid cadw llygad amdano yn y tymor hir.

Ar ôl i'r driniaeth ddod i ben Efallai y byddwch yn poeni am y canser yn dychwelyd neu am effeithiau'r driniaeth a allai ddigwydd yn nes ymlaen. Mae'n syniad da siarad am y pryderon hyn gyda'ch tîm gofal iechyd. Gallant ddweud wrthych beth i gadw llygad amdano, neu egluro a oes unrhyw beth y dylech ei wneud neu beidio â'i wneud. Gallwch ofyn â phwy i gysylltu os ydych yn poeni. Cofiwch y bydd eich meddyg teulu yn parhau i'ch cefnogi drwy gydol eich triniaeth a phan gewch eich rhyddhau gan y tîm gofal canser a'ch bod gartref. Efallai y byddwch am fynychu rhaglen hunanreoli fel rhaglen HOPE Macmillan, i'ch helpu i deimlo'n fwy gwybodus a hyderus am sut i fyw'n dda.

Gweithgarwch corfforol Ceir tystiolaeth bod cadw'n heini yn gallu bod o fudd mewn sawl ffordd, i bobl y mae canser yn effeithio arnynt. Gallwch ddechrau'n araf, ar lefel sy'n iawn i chi mewn gweithgaredd rydych chi'n ei fwynhau, ac yn datblygu'n raddol. I gael rhagor o wybodaeth siaradwch â'ch tîm gofal iechyd.

Canser y gellir ei drin ond na ellir ei wella Efallai y bydd rhai'n clywed y term hwn gan eu tîm gofal iechyd i ddisgrifio canser y mae modd ei reoli ond na ellir ei wella.

Pa gwestiynau y gallaf eu gofyn i'm tîm gofal iechyd?

Gallwch ofyn cwestiynau i'ch tîm gofal iechyd am y cymorth a'r wybodaeth sydd ar gael i chi. Efallai y byddwch am gael rhywun gyda chi yn ystod eich apwyntiadau gyda'ch tîm gofal iechyd, fel perthynas neu gyfaill. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi wneud nodiadau yn ystod eich apwyntiadau hefyd.

Rhian, nyrs arbenigol canser gyda Catherine, cyfeiriwr canser Macmillan

Cwestiynau am fy ngofal a'm cymorth

Pwy yw fy ngweithiwr allweddol?

Enw: _____

_____

Sut gallaf gysylltu â nhw?

Manylion cyswllt: _____

_____

_____

_____

Gyda phwy y gallaf siarad am yr hyn sy'n bwysig i mi, a'r cymorth sydd ei angen arnaf?

Enw: _____

Manylion cyswllt: _____

_____

_____

_____

Gyda pwy y gall y bobl sy'n gofalu amdanaf siarad i?

Enw: _____

Manylion cyswllt: _____

_____

_____

_____

Gyda pwy y gallaf siarad am gyngor ar fudd-daliadau lles?

Enw: _____

Manylion cyswllt: _____

_____

_____

_____

A oes modd i mi gael copi o'm cynllun gofal?

_____

_____

_____

Cwestiynau am fy nghanser a'm triniaeth

A oes modd i mi gael gwybodaeth am fy niagnosis o ganser?

A oes modd i mi gael gwybodaeth am fy opsiynau o ran triniaeth, i'm helpu i wneud penderfyniadau?

A oes unrhyw sgil-effeithiau cyffredin, a pha mor hir y byddant yn para?

A oes unrhyw sgil-effeithiau hirdymor yn sgil triniaeth?

A oes modd i mi gael gwybodaeth am y driniaeth a roddwyd i mi?

Cwestiynau am beth sy'n digwydd ar ôl i'm triniaeth ddod i ben

Beth fydd yn digwydd ar ôl i'm triniaeth ddod i ben?

A oes pethau y dylwn gadw llygad amdanynt?

Gyda phwy y gallaf siarad os ydw i'n poeni?

Fy nodiadau

Cyn eich apwyntiadau, efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi lunio rhestr o bethau yr hoffech chi siarad amdanynt. Gallwch hefyd ddefnyddio'r gofod hwn ar gyfer dyddiadau ac amseroedd apwyntiadau, neu unrhyw beth arall y bydd angen ei gadw'n gyfleus:

Geirfa

Efallai y byddwch yn clywed rhai o'r termau isod.
Gall eich tîm gofal iechyd ddefnyddio termau gwahanol ar gyfer rhai o'r isod hefyd.

Adolygiad o'ch Gofal Canser Dyma drafodaeth gyda'ch meddyg teulu neu'ch nyrs practis, a gynhelir o fewn chwe mis i'ch diagnosis o ganser. Mae'n gyfle i chi sicrhau eich bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch. Gallwch gael cyngor ar ofalu amdanoch chi eich hun neu ganfod ble i gael cymorth.

Cynllun Gofal Cynllun o'ch gofal yw hwn, a grëwyd gennych chi a'ch tîm gofal iechyd ar ôl asesiad anghenion holistaidd (HNA neu HNAe). Mae'n esbonio sut y cewch eich cefnogi nawr ac yn y dyfodol.

Asesiad Gofalwr Gall y bobl sy'n gofalu amdanoch ofyn am gael siarad â rhywun am eu hanghenion a beth sy'n bwysig iddyn nhw.

Digwyddiad Iechyd a Lles Dyma'r enw a roddir weithiau ar ddigwyddiadau lleol i bobl sy'n byw gyda chanser. Yn y digwyddiadau yma cewch wybod am fyw'n iach a chymorth lleol sydd ar gael.

Asesiad Anghenion Holistaidd (HNA) / Asesiad Anghenion Holistaidd Electronig (HNAe) Byddwch yn llenwi holiadur am eich pryderon a'ch anghenion, naill ai ar bapur neu'n electronig. Yna cewch drafod eich atebion gyda'ch tîm gofal iechyd a chreu cynllun ar gyfer eich gofal.

Gweithiwr Allweddol Gellir rhoi enw a manylion cyswllt gweithiwr allweddol i chi. Gallwch gysylltu â'r person hwn os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych eisiau eglurhad am rywbeth. Y person hwn, yn aml, yw eich nyrs canser.

Cynghorydd Budd-daliadau Lles Macmillan Ceir cynghorwyr Macmillan mewn llawer o ardaloedd a all ddarparu cyngor, eiriolaeth a gwybodaeth am fudd-daliadau lles a hawliau i bobl y mae canser yn effeithio arnynt.

Llinell Gymorth Macmillan Gall ein harbenigwyr cymorth canser helpu gyda chwestiynau meddygol, pryderon ariannol neu fod yno i wrando os oes arnoch angen rhywun i siarad â nhw. Ffoniwch ein llinell ffôn gyfrinachol am ddim ar **0808 808 00 00**.

Pecyn Adferiad Efallai y byddwch yn clywed eich tîm gofal iechyd yn defnyddio'r term hwn. Mae'n disgrifio rhai sgyrsiau y byddwch yn eu cael a chynlluniau y gallech eu gwneud gyda'ch tîm gofal iechyd. Mae'n cynnwys rhai o'r pethau a ddisgrifir yn yr eirfa hon.

Crynodeb o Driniaeth Mae eich tîm gofal iechyd yn creu'r crynodeb hwn ar ôl i chi orffen triniaeth. Bydd eich meddyg teulu yn cael copi, a gallwch hefyd ofyn am gopi eich hunan.

Gellir ei rannu â gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn y dyfodol, i'w helpu i ddeall y driniaeth a gawsoch.

Rhian, arbenigwr gwybodaeth canser Macmillan a John, a gafodd ddiagnosis o lewcemia myeloid.

Yno gyda chi

Rydyn ni yma i helpu pawb sydd â chanser i fyw bywyd mor llawn â phosibl, gan roi cymorth corfforol, ariannol ac emosiynol. Felly, beth bynnag y bydd yn rhaid ichi ei wynebu yn sgil canser, byddwn ni yno gyda chi.
Am wybodaeth neu gymorth, neu i sgwrsio â rhywun, ffoniwch **0808 808 00 00** neu ewch i **macmillan.org.uk**

I ddod o hyd i grwpiau cymorth, ble i gael gwybodaeth a sut i fod yn rhan o weithgareddau Macmillan yn eich ardal chi, ewch i **macmillan.org.uk/inyourarea**

Mae ein cymuned ar-lein yn fan lle gallwch siarad ag eraill, ymuno â grwpiau sy'n gysylltiedig â'ch profiadau, a thrafod y pethau sy'n bwysig i chi. Ewch i **macmillan.org.uk/community** am fwy o wybodaeth, ac i gofrestru.