Dave, Gwasanaethau Gwybodaeth a Chefnogaeth Canser, Ysbyty Gwynedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Eich Gofal Canser yng Nghymru

Eich helpu i ddeall y gofal a'r gefnogaeth y gallwch ofyn amdanynt yng Nghymru, ble bynnag yr ydych yn cael eich triniaeth

Am ragor o wybodaeth sganiwch yma

CYMORTH CANSER MACMILLAN

Cynnwys

Ynglŷn â'r daflen hon 1

Am ba fath o wybodaeth a chefnogaeth alla'i ofyn? 2

Am ba Gymorth Macmillan alla'i ofyn? 5

Pa gwestiynau allaf eu gofyn i fy nhîm gofal iechyd? 8

Geirfa 9
Efallai y bydd y geiriau a ddefnyddir i siarad am ofal a chefnogaeth yn y daflen hon yn anghyfarwydd i chi. Rydym wedi rhoi rhai o'r geiriau hyn mewn print trwm a'u hegluro yn y tudalennau cefn.

Os oes angen rhagor o help arnoch 10

Cwestiynau 11
- Cwestiynau am fy ngofal a chefnogaeth
- Cwestiynau am fy nghanser a thriniaeth
- Cwestiynau am yr hyn sy'n digwydd ar ôl i'm triniaeth ddod i ben

Fy nodiadau 15

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. MAC16988_0323_Welsh

Ynglŷn â'r daflen hon

Ysgrifennwyd y daflen hon i'ch helpu chi a'r bobl sy'n gofalu amdanoch, megis eich priod, brodyr a chwiorydd, ffrindiau neu gymdogion, i ddeall pa wybodaeth a chefnogaeth sydd ar gael a sut y gallwch gael gafael arni. Mae ar gyfer pobl sy'n byw yng Nghymru, ble bynnag yr ydych yn cael eich triniaeth, gofal neu gefnogaeth. Hyd yn oed os nad ydych yn cael triniaeth, gallwch dal ofyn am ofal a chefnogaeth gan eich tîm gofal iechyd.

Cofiwch efallai na fydd rhywfaint o'r gefnogaeth ar gael yn eich ardal.

Mae'r daflen hon yn cynnwys cwestiynau y gallwch eu gofyn i'ch tîm gofal iechyd, rhai awgrymiadau i'ch helpu mewn apwyntiadau, a lle i chi wneud nodiadau ac ysgrifennu unrhyw gwestiynau eraill sydd gennych.

Diolch

Crëwyd y daflen hon yn wreiddiol gan Dîm Ymgysylltu a Gwirfoddoli Macmillan. Mae ein diolch yn fawr i Grŵp Llywio Ymgysylltu Cymru, ymwelwyr â Sioe Frenhinol Cymru, yr Eisteddfod Genedlaethol a Sioe Amaethyddol Sir Benfro, gweithwyr proffesiynol Macmillan a phobl o bob rhan o Gymru sy'n byw gyda diagnosis o ganser. Diolch i bawb sydd wedi rhoi o'u hamser i rannu eu barn a'u profiadau gyda ni ac sy'n parhau i'n helpu i adolygu'r daflen hon.

Cynhyrchwyd gyntaf yn 2017. Adolygwyd 2018. Adolygwyd 2023.

Mae fersiynau Braille a phrint bras o'r daflen hon i'w cael am ddim ar gais drwy ffonio Llinell Gymorth Macmillan ar 0800 808 0000.

Am ba fath o wybodaeth a chefnogaeth alla'i ofyn?

Gallwch ofyn i'ch tîm gofal iechyd (er enghraifft eich meddyg ymgynghorol, ffisiotherapydd neu nyrs glinigol arbenigol) am y gefnogaeth ganlynol yn ystod ac ar ôl eich triniaeth:

Asesiad Anghenion Cyfannol

Efallai y gofynnir i chi ateb cwestiynau am eich anghenion a'r hyn sy'n bwysig i chi. Bydd y cwestiynau'n ymwneud â phob elfen o'ch bywyd: corfforol, emosiynol, ymarferol, ariannol ac ysbrydol. Mae hyn er mwyn sicrhau bod eich anghenion ehangach yn cael eu diwallu ac mae'n gyfle i chi drafod yr hyn sy'n bwysig i chi.
Efallai y gelwir hwn yn Asesiad Anghenion Cyfannol (AAC) neu'n Asesiad Anghenion Cyfannol Electronig (AAC(e)).

Dylech weithio gyda'r tîm sy'n gofalu amdanoch ac yn eich cefnogi i gwblhau Asesiad Anghenion Cyfannol er mwyn creu cynllun ar gyfer eich gofal. Dylech gael cynnig copi o'ch cynllun gofal i fynd gyda chi.

Gallwch drafod eich anghenion gydag aelod o'r tîm sy'n eich cefnogi, mewn ysbyty neu leoliad cymunedol, a chydweithio i greu cynllun ar gyfer eich gofal. Gelwir hwn yn Gynllun Gofal.

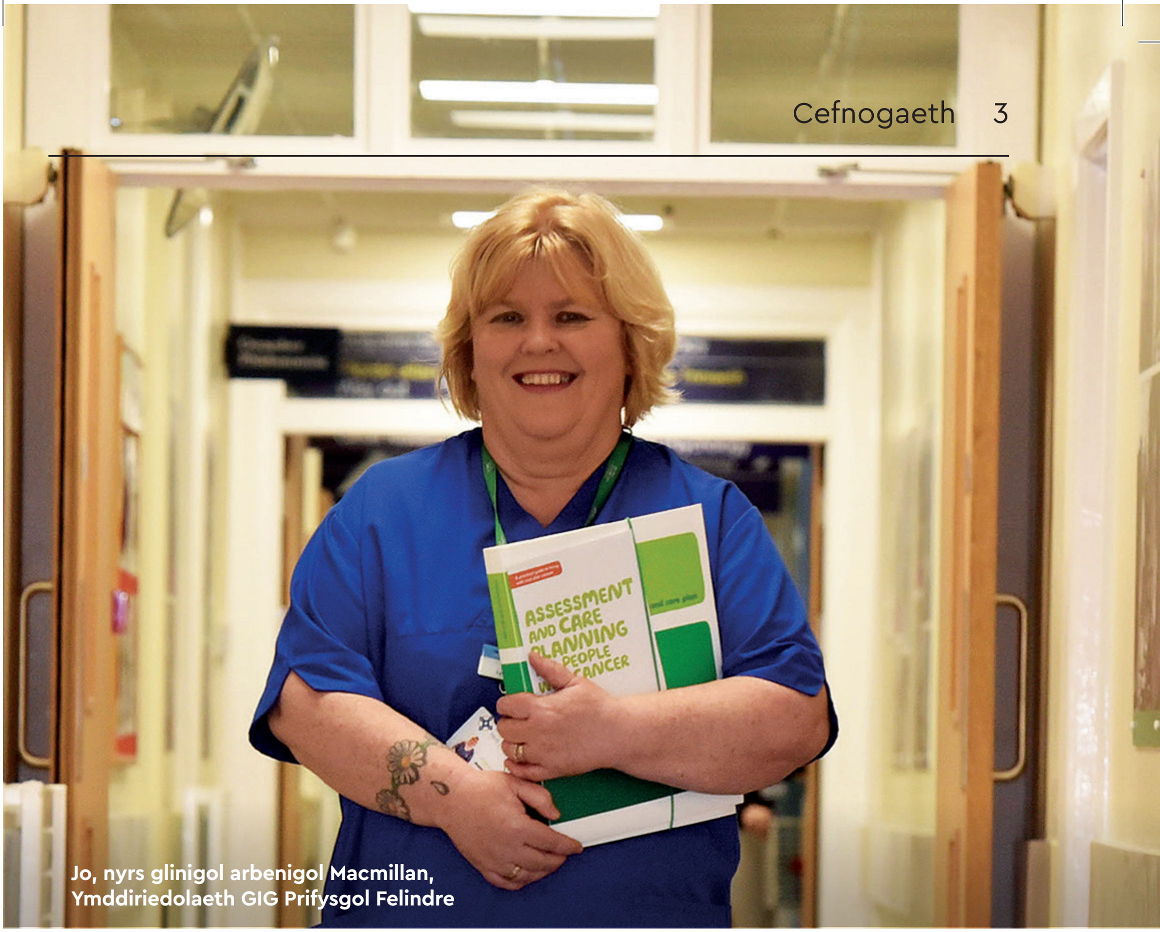
Asesiad Gofalwr

Gall y bobl sy'n gofalu amdanoch hefyd ofyn am gael siarad â rhywun am eu pryderon, eu hanghenion a'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Gall y person hwn fod yn aelod o'r tîm sy'n eich cefnogi yn yr ysbyty, neu sefydliad gofalwyr yn y gymuned. Efallai y gelwir hwn yn asesiad gofalwr.

Adolygiad Gofal Canser

Gallwch ofyn am gael trafodaeth gyda'ch Tîm Gofal Sylfaenol; gallai hyn fod gyda'ch meddyg teulu neu nyrs practis ar ôl eich diagnosis canser. Gelwir hwn weithiau yn adolygiad gofal canser. Gallwch ofyn am apwyntiad i weld eich meddyg teulu unrhyw bryd yn ystod neu ar ôl eich triniaeth canser os oes gennych unrhyw bryderon. Gallwch ofyn am adolygiad gofal canser hyd yn oed os nad ydych wedi cael unrhyw driniaeth.

Cynghorwyr Budd-daliadau Lles Cwm Taf Morgannwg, Tony a Shirley



Jo, nyrs glinigol arbenigol Macmillan,
Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Felindre

Gweithiwr Allweddol

Gallwch ofyn am enw a manylion cyswllt rhywun, nyrs canser fel arfer, a fydd yn gallu eich helpu i ddeall beth sy'n mynd i ddigwydd a phryd. Gelwir y person hwn yn aml yn weithiwr allweddol.

Digwyddiad Iechyd a Lles

Efallai y gallwch fynychu digwyddiad lle gallwch gael rhagor o wybodaeth am fyw'n iach neu gefnogaeth yn eich cymuned leol. Mae'r digwyddiadau hyn yn agored i bobl sy'n byw gyda chanser a'u teuluoedd a'u ffrindiau.

Cefnogaeth a gwybodaeth i blant

Gallwch ofyn i unrhyw un yn eich tîm gofal iechyd am y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd ar gael i blant yr effeithir arnynt gan ganser oedolyn y maent yn gofalu amdano/amdani. Efallai y byddwch hefyd am ofyn i'w hysgol am gefnogaeth.

Gwybodaeth am eich canser a thriniaethau

Gallwch ofyn am wybodaeth am eich canser ac opsiynau o ran triniaeth, i'ch helpu i ddeall beth sy'n digwydd, a'ch helpu i wneud penderfyniadau.

Ar ôl i'r driniaeth ddod i ben

Efallai y byddwch yn poeni y bydd y canser yn dychwelyd neu am effeithiau triniaeth a allai ddigwydd yn ddiweddarach. 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 ei wneud. Gallwch ofyn gyda phwy y dylech gysylltu os ydych yn poeni. Cofiwch y bydd eich meddyg teulu yn parhau i'ch cefnogi drwy gydol eich triniaeth a phan fyddwch yn cael eich rhyddhau o ofal y tîm gofal canser a'ch bod gartref.

Crynodeb Triniaeth

Dylech dderbyn crynodeb triniaeth gan eich tîm gofal iechyd ar ddiwedd eich triniaeth, sy'n disgrifio'r driniaeth a gawsoch.

Cyfeirir at hyn weithiau fel crynodeb triniaeth. Rhoddir crynodeb triniaeth i chi ac anfonir copi at eich meddyg teulu. Bydd y crynodeb hefyd yn dweud wrthych am sgîl-effeithiau posibl a beth i gadw llygad amdano yn y tymor hwy.

Sgîl-effeithiau triniaeth

Gallwch ofyn am wybodaeth ynglŷn â sgîl-effeithiau cyffredin a chanlyniadau hirdymor triniaethau canser.

Canser y gellir ei drin ond nid ei wella

Efallai y bydd rhai yn clywed y term hwn yn cael ei ddefnyddio gan eu tîm gofal iechyd i ddisgrifio canser y gellir ei reoli, ond na ellir ei wella. Canser yw hwn na ellir yn aml iawn ei wella ond gellir ei drin i helpu i reoli symptomau ac arafu datblygiad y canser ac ymestyn bywydau pobl.

Bydd rhai pobl yn dioddef o ganser y gellir ei drin ond na ellir ei wella o'r eiliad y cânt ddiagnosis. Mae eraill yn ei ddatblygu os bydd eu canser yn gwaethygu neu'n dychwelyd. Efallai y byddwch yn clywed y canserau hyn yn cael eu disgrifio fel rhai datblygedig neu anwelladwy.

Cynghorydd Budd-daliadau Lles

Efallai y byddwch yn gofyn am gael gweld Cynghorydd Budd-daliadau Lles a all eich cefnogi chi a'ch gofalwr i edrych ar unrhyw bryderon ariannol sydd gennych, gan gynnwys pryderon ariannol ynghylch gweithio gyda chanser, neu ddychwelyd i'r gwaith.

Gweithgarwch Corfforol

Mae tystiolaeth y gall cadw'n gorfforol egnïol fod o fudd mewn sawl ffordd i bobl y mae canser yn effeithio arnynt. Gallwch ddechrau'n araf ar lefel sy'n iawn i chi, gyda gweithgaredd rydych chi'n ei fwynhau, ac adeiladu'n raddol. I gael rhagor o wybodaeth, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd.

Am ba Gymorth Macmillan alla'i ofyn?

Budd-daliadau a gwybodaeth ariannol

Gall materion ariannol achosi pryder pan fyddwch chi neu rywun yr ydych yn gofalu amdanynt yn mynd yn sâl. Efallai y gallwch hawlio budd-daliadau neu gael cymorth ariannol gan sefydliadau eraill. Gallwch ofyn am gael siarad â chynghorydd budd-daliadau lles Macmillan ynglŷn â budd-daliadau a gwybodaeth ariannol. Os nad oes cynghorydd yn eich ardal, gallwch gysylltu â **Llinell Gymorth Macmillan** am ddim ar **0808 808 00 00**. Gallwch hefyd siarad â'ch tîm gofal iechyd am grant Macmillan, sef taliad untro tuag at eich anghenion ariannol sydd heb eu diwallu.

Canser a gwaith

Mae yna gynghorwyr Macmillan mewn llawer o ardaloedd sy'n gallu darparu cyngor, eiriolaeth a gwybodaeth am fudd-daliadau lles a hawliau i bobl yr effeithir arnynt gan ganser sy'n gweithio neu sydd eisiau dychwelyd i'r gwaith.

Mae'r Gwasanaeth Cymorth Gwaith cyfrinachol ar gael i unrhyw un sy'n ffonio Llinell Gymorth Macmillan. Mae aelodau'r Gwasanaeth Cymorth Gwaith yn gweithio o ddydd Llun i ddydd Gwener 8am-6pm

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â **Llinell Gymorth Macmillan ar 0808 808 00 00**

Cwnsela BUPA Macmillan

Os yw byw gyda chanser yn mynd yn ormod i chi a'ch bod yn cael trafferth gyda sut rydych yn teimlo, efallai y gallwch gael mynediad at ein sesiynau cwnsela arbenigol AM DDIM a ddarperir gan BUPA. Cynigir hyd at chwe sesiwn cwnsela un-i-un o bell, arbenigol, dros y ffôn, neu ar-lein, ac maent wedi'u cynllunio i'ch helpu i ddeall, rheoli a goresgyn teimladau anodd.

www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/emotional-help/bupa-counselling-and-emotional-well-being-support

I gael mynediad at gwnsela BUPA, gallwch:

- ffonio **Llinell Gymorth Macmillan** ar **0808 808 00 00**
- holi am y gwasanaeth drwy **sgwrs ar-lein Macmillan**
- Cyfeirio eich hun ar-lein drwy fynd i **macmillan.org.uk** a chwilio am BUPA

Cynghorwyr Harddwch Boots Macmillan

Mae'r rhain wedi'u hyfforddi'n arbennig gan Macmillan i roi cyngor wyneb yn wyneb ac awgrymiadau i'ch helpu i ymdopi â sgîl-effeithiau gweladwy canser a'i driniaeth. Gallant gynnig llawer o awgrymiadau i'ch helpu i edrych a theimlo'n debycach i chi'ch hun.

https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/macmillan-services/boots-macmillan-beauty-advisors

Am ragor o wybodaeth ewch i www.macmillan.org.uk a chwilio am Boots, neu www.boots.com/store-locator

Fferyllwyr Gwybodaeth Boots Macmillan

Mae'r fferyllwyr hyn wedi'u hyfforddi'n arbennig i ddeall gwahanol fathau o ganser a thriniaethau, ateb eich cwestiynau am feddyginiaeth, gwrando ar eich pryderon a darparu cefnogaeth emosiynol, eich arwain at ffynonellau eraill o wybodaeth a chefnogaeth, a'ch cysylltu â gwasanaethau Macmillan yn eich ardal leol.

Ewch i www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/macmillan-services/boots-macmillan-information-pharmacists

Cymorth Cyfeillion Macmillan

Os ydych eisiau siarad, rydym yma i wrando.

Yn amodol ar alwad asesiad cychwynnol, byddwn yn eich paru â rhywun sy'n deall yr hyn yr ydych yn mynd drwyddo, a byddant yn rhoi galwad ffôn, galwad fideo neu ymweld â'ch cartref yn wythnosol. Gallant hefyd roi gwybod i chi am ein gwasanaethau, a'r holl ffyrdd y gall Macmillan helpu, i wneud yn siŵr nad ydych yn wynebu canser ar eich pen eich hun.

www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/get-help/emotional-help/macmillan-buddies

I gael mynediad at Gyfeillion Macmillan, gallwch:

- gyfeirio eich hun ar-lein drwy fynd i **www.macmillan.org.uk**, a chwilio am Cyfeillion Macmillan
- ffonio **Llinell Gymorth Macmillan** ar **0808 808 00 00**

HOPE ac iHOPE

Efallai y byddwch am fynychu rhaglen HOPE neu iHOPE Macmillan. Ystyr HOPE yw 'Help Overcome Problems Effectively'. Mae'n helpu pobl sy'n byw gyda chanser a gofalwyr i fyw bywydau mwy bodlon gyda a thu hwnt i ganser, i fagu hyder yn eu gallu i hunanreoli a byw eu bywydau cystal â phosibl.

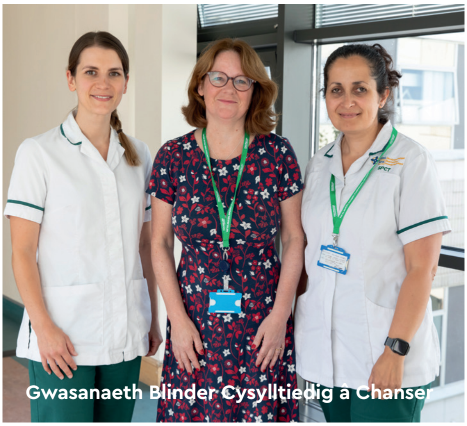
Help Overcome Problems Effectively,
I gael rhagor o wybodaeth am gyrsiau HOPE yn eich ardal chi, anfonwch e-bost i **ServiceOpsSupport@macmillan.org.uk**

AHP Niwro-Oncoleg a Chlinig a Arweinir gan CNS

Pa gwestiynau allaf eu gofyn i fy nhîm gofal iechyd?

Gallwch ofyn cwestiynau i'ch tîm gofal iechyd am y gefnogaeth 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, megis perthynas neu ffrind. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi hefyd wneud nodiadau yn ystod eich apwyntiadau.

Mae adran yng nghefn y llyfryn hwn i'ch helpu gyda'r cwestiynau y gallech fod am eu gofyn ac adran lle gallwch wneud nodiadau.



Gwasanaeth Blinder Cysylltiedig â Chanser

Geirfa

Efallai y byddwch yn dod ar draws rhai o'r termau isod. Efallai y bydd gan eich tîm gofal iechyd dermau gwahanol am rai o'r pethau hyn.

Asesiad Anghenion Cyfannol (AAC) / Asesiad Anghenion Cyfannol Electronig (AAC(e))

Dyma lle byddwch yn llenwi holiadur am eich pryderon a'ch anghenion, naill ai ar bapur neu'n electronig. Yna byddwch yn trafod eich atebion gyda'ch tîm gofal iechyd ac yn creu cynllun o'ch gofal.

Cynllun Gofal

Cynllun o'ch gofal yw hwn, sydd wedi'i greu ar eich cyfer gan y tîm sy'n gofalu amdanoch ac yn eich cefnogi ar ôl Asesiad Anghenion Cyfannol (HNA neu eHNA). Mae'n esbonio sut y byddwch yn cael eich cefnogi nawr ac yn y dyfodol.

Adolygiad Gofal Canser

Mae hwn yn gyfle i chi gael trafodaeth gyda'ch meddyg teulu neu nyrs practis i wneud yn siŵr eich bod yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch. Gallwch gael cyngor ar ofalu amdanoch eich hun, neu ddarganfod ble i gael cefnogaeth.

Asesiad Gofalwr

Dyma lle gall y bobl sy'n gofalu amdanoch chi ofyn am gael siarad â rhywun am eu hanghenion a'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Gallai hwn fod yn aelod o'r tîm sy'n gofalu ac yn eich cefnogi yn yr ysbyty, neu yn y gymuned.

Digwyddiad Iechyd a Lles

Dyma'r enw a roddir weithiau ar ddigwyddiadau lleol ar gyfer pobl yr effeithir arnynt gan ganser. Yn y digwyddiadau hyn gallwch ddysgu am fyw'n iach a'r gefnogaeth leol.

Gweithiwr Allweddol

Gallwch ofyn am enw a manylion cyswllt gweithiwr allweddol. Gallwch gysylltu â'r person hwn os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych am gael eglurhad ynglŷn â rhywbeth. Eich nyrs canser fydd y person hwn yn aml.

Cynghorydd Budd-daliadau Lles Macmillan

Mae yna gynghorwyr Macmillan mewn llawer o ardaloedd sy'n gallu darparu cyngor, eiriolaeth a gwybodaeth am fudd-daliadau lles a hawliau i bobl yr effeithir arnynt gan ganser.

Llinell Gymorth Macmillan

Gall ein harbenigwyr cymorth canser helpu gyda chwestiynau meddygol, pryderon ariannol, cymorth gofalwr, cymorth emosiynol, cyngor ynni, cymorth gyda heriau a allai fod gennych yn y gwaith, neu dim ond bod yno i wrando os ydych am siarad â rhywun. Ffoniwch ein llinell ffôn gyfrinachol am ddim ar **808 808 00 00**, sydd ar gael 7 diwrnod yr wythnos

Crynodeb Triniaeth

Mae eich tîm gofal iechyd yn creu'r crynodeb hwn ar ôl i chi orffen eich triniaeth. Bydd eich meddyg teulu yn cael copi, a gallwch hefyd ofyn am gopi. Gellir ei rannu â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol eraill yn y dyfodol, er mwyn eu helpu i ddeall y driniaeth a gawsoch.

Os oes angen rhagor o help arnoch

Llinell Gymorth Macmillan

Ar gyfer gwybodaeth a chefnogaeth, gall ein harbenigwyr cymorth canser Llinell Gymorth Macmillan helpu gyda chwestiynau meddygol, pryderon ariannol, cymorth gofalwr, cymorth emosiynol, cyngor ynni, cymorth gyda heriau a allai fod gennych yn y gwaith, neu dim ond bod yno i wrando os ydych am siarad â rhywun.

Ffoniwch ein Llinell Gymorth Macmillan am ddim ar **808 808 00 00**, 8am-8pm, 7 diwrnod yr wythnos

Cymuned Ar-lein

Mae ein Cymuned Ar-lein yn fan lle gallwch siarad ag eraill, ymuno â grwpiau sy'n ymwneud â'ch profiadau a thrafod y pethau sy'n bwysig i chi.
Ewch i **macmillan.org.uk/community** i gael rhagor o wybodaeth ac i gofrestru.

Ar gyfer Gwybodaeth a Chefnogaeth Leol yng Nghymru

Canolfan Gwybodaeth a Chefnogaeth Canser Macmillan

Efallai bod Canolfan Gwybodaeth a Chefnogaeth Canser Macmillan yn yr ysbyty, neu'n agos i'ch cartref. Gallwch chi, neu unrhyw un sy'n eich cefnogi, ffonio neu alw i mewn i unrhyw un o'n Canolfannau Gwybodaeth a Chefnogaeth Canser Macmillan. Ffoniwch Llinell Gymorth Macmillan ar **0808 800 00 00** am fanylion cyswllt.

Grwpiau cefnogi

I gael gwybod am grwpiau cefnogi, ble i gael gwybodaeth a sut i ymwneud â Macmillan lle rydych chi'n byw, ewch i **macmillan.org.uk/inyourarea**

Gan fod canser yn gallu effeithio ar eich bywyd mewn cymaint o ffyrdd, rydym yn gwneud beth bynnag sydd ei angen i roi'r gefnogaeth sydd ei hangen ar bobl.

I gael rhagor o wybodaeth a chefnogaeth, ewch i **macmillan.org.uk**

Cwestiynau

Cwestiynau am fy ngofal a chefnogaeth

Pwy yw fy ngweithiwr allweddol?

Enw: ____

Sut allaf gysylltu â nhw?

Manylion cyswllt: ____

____

____

Gyda phwy allaf i siarad am yr hyn sy'n bwysig i mi a'r gefnogaeth sydd ei angen arnaf?

Enw: ____

Manylion cyswllt: ____

____

____

Gyda phwy y gall y bobl sy'n gofalu amdanaf siarad?

Enw: ____

Manylion cyswllt: ____

____

____

Gyda phwy allaf i siarad am gyngor ar fudd-daliadau lles?

Enw: ____

Manylion cyswllt: ____

____

____

Cwestiynau

Cwestiynau am fy nghanser a thriniaeth

A allaf gael copi o'm Cynllun Gofal?

A allaf gael gwybodaeth am fy niagnosis canser?

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

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

A oes unrhyw sgîl-effeithiau hirdymor i'r driniaeth?

Cwestiynau

Cwestiynau am fy nghanser a thriniaeth

A allaf gael rhywun gyda mi mewn apwyntiadau?

Ble allaf i barcio?

Cwestiynau

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

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

A allaf gael gwybodaeth am y driniaeth a roddwyd i mi?

A oes unrhyw beth y dylwn ei wneud, neu beidio ei wneud?

A oes yna bethau y dylwn gadw llygaid amdanynt?

Gyda phwy allaf siarad os ydw i'n poeni?

Fy nodiadau

Cyn eich apwyntiadau efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi wneud rhestr o bethau yr hoffech siarad amdanynt. Gallwch hefyd ddefnyddio'r gwagle hwn i ysgrifennu pethau megis dyddiadau ac amseroedd apwyntiadau, neu unrhyw beth arall y mae angen i chi ei gadw wrth law.

Bami, claf canser y fron sy'n ffynnu

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. MAC16988_0323_Welsh