Gofalu am Ganser ym Mhowys

Rhifyn 2 • Hydref 2022

Cylchlythyr swyddogol Rhaglen Gwella'r Daith Ganser ym Mhowys

Crynhoi Digwyddiadau'r Haf - gweler tudalen 4

Yn y rhifyn hwn:

Golwg oddi Uchod - Dylan Owen yn trafod ei obeithion ar gyfer rhaglen GDG wrth adael Powys.

TUDALEN 02

Asesiadau Anghenion Holistaidd - beth ydyn nhw a pham ddylwn i gael un?

TUDALEN 03

Newyddion gan y Fforwm Teithio gyda'n Gilydd

TUDALEN 04

Ymddiriedolaeth Bracken - cymerwn gip ar yr hyn sydd ar gael i gleifion canser

TUDALEN 05

Adroddiad Diwedd Blwyddyn 2 – yr uchafbwyntiau

TUDALEN 06

I ddarllen y cylchlythyr hwn yn Saesneg, ewch i dudalen 7.

To read this newsletter in English please go to Page 7

Rhaglen Gwella'r Daith Canser ym Mhowys

Powys · GIG Cymru NHS Wales — Bwrdd Iechyd Addysgu Powys / Powys Teaching Health Board · Macmillan Cancer Support / Cymorth Canser Macmillan

Croeso

Gan Meinir Morgan – Arweinydd Rhaglen Gwella'r Daith Ganser

Croeso i'n ail rifyn. Mae wedi bod yn chwe mis prysur. Imi, rhai o'r uchafbwyntiau oedd gweld rhai o'n digwyddiadau dros yr haf, (gweler tudalen 4), yn cyrraedd y rhestr fer ar gyfer Gwobr Moondance (gweler tudalen 6) a llunio ein hadroddiad diwedd y flwyddyn, sydd, rwy'n gobeithio yn olrhain yn glir yr hyn a gyflawnwyd hyd yn hyn, a'r hyn sydd ar y gweill yn y dyfodol. (gweler tudalen 6 am yr uchafbwyntiau). O'm safbwynt i, fel Arweinydd y Rhaglen, mae'r Hydref yn amser perffaith i asesu, myfyrio ac adeiladu ar ein cyraeddiadau hyd yn hyn gan gynnwys cynyddu'r atgyfeiriadau ar gyfer asesiadau anghenion holistaidd er mwyn cefnogi pobl gyda "phopeth arall" fel y mae Dylan yn nodi yn ei erthygl ar dudalen 3. Gobeithio y byddwch yn mwynhau'r rhifyn hwn, ac y bydd yn ddefnyddiol ichi, gan gynnwys y darn proffil ar ein partner, Ymddiriedolaeth Bracken. (tudalen 5)

Cysylltwch â ni

ICJPowys@powys.gov.uk

ffoniwch 01597 826043
Llun - Gwener

ewch i'n gwefan drwy sganio'r cod QR isod, neu ewch i:
https://cy.powysrpb.org/icjpowys

en cy

Asesiad Anghenion Holistaidd - beth yn union yw hwn?

IOS OES GENNYCH ddiagnosis o ganser, os ydych chi'n aros am brofion neu ganlyniadau profion, wedi cael triniaeth, yn byw gyda sgil effeithiau canser, neu'n cefnogi rhywun gyda chanser, mae gennych hawl i dderbyn yr hyn a elwir yn asesiad anghenion holistaidd ar unrhyw adeg os byddwch yn poeni am agweddau megis cyllid, gwaith, llesiant emosiynol neu faterion teuluol ac ati.

Y Llwybr Canser

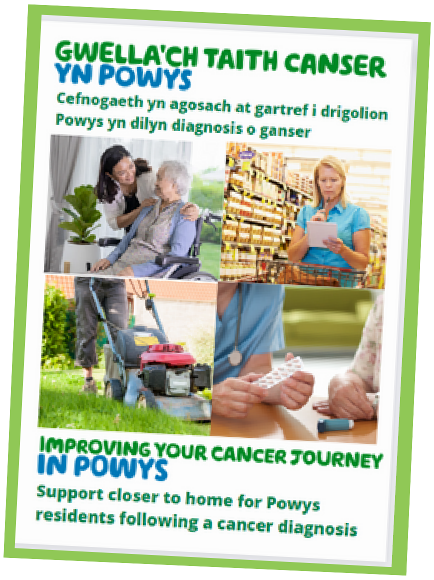
Fel arfer, pan fydd rhywun yn amau bod canser arno, y cam cyntaf yw ymweld â'r Meddyg Teulu fel rheol. Ar ôl hyn, bydd atgyfeiriad at ysbyty'n dilyn ar gyfer profion, ac wedyn yn sgil diagnosis, ar gyfer triniaeth ac ymweliadau gyda chymysgedd o oncolegwyr, nyrsys clinigol arbenigol a meddygon ymgynghorol. Bydd trigolion Powys yn mynd i un o nifer o ysbytai - mae rhai yng Nghymru, megis Caerdydd, Abertawe neu Wrecsam, neu dros y ffin i Loegr i naill ai Henffordd (Wye Valley Trust), Yr Amwythig a Telford neu hyd yn oed Ysbyty'r Frenhines Elizabeth yn Birmingham. Ar ôl derbyn diagnosis, hwyrach y byddwch yn cael llawdriniaeth neu driniaeth, neu'r ddau.Ar ryw adeg, dylech gael cynnig Asesiad Anghenion Holistaidd (AAH).

Yr Amser cywir

Os nad ydych eisiau cael asesiad ar hyn o bryd, dylech dderbyn taflen (gweler y llun uchod ar y dde) am y gefnogaeth y gall y rhaglen GDG ym Mhowys ei chynnig ichi'n nes at adref - yn benodol ar gyfer pethau nad ydynt yn rhai meddygol. Os nad ydych yn cael cynnig AAH neu'n derbyn taflen, gallwch gysylltu ag unrhyw un o'n partneriaid cyflenwi.

Os ydych yn poeni am gyllid a'r costau ychwanegol sy'n deillio o dderbyn diagnosis, o ran costau teithio, gwresogi ac ati, neu os ydych yn teimlo'n ynysig, neu os hoffech ail-gydio mewn heb hobi, gallwn eich helpu. Os ydych yn poeni am allu casglu eich presgripsiwn, neu os oes angen help o gwmpas y tŷ neu'r ardd, gallwn eich helpu. Mae'r hyn sy'n bwysig ichi yn bwysig inni. Cofiwch gysylltu â ni ar y rhifau isod.

PAVO – Powys Association of Voluntary Organisations / Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys	01597 828649
The Bracken Trust	01597 823646
credu – connecting carers / cysylltu gofalwyr	01597 823800



Argraffwyd a dosbarthwyd 10,000 o daflenni i'r ysbytai sy'n cefnogi cleifion Powys.

Yr hyn a olygir gan...

Asesiad Anghenion Holistaidd?

Mae Asesiad Anghenion Holistaidd yn rhoi cyfle i unigolyn sydd wedi derbyn diagnosis o ganser ystyried ei brif bryderon trwy restr wirio hawdd ei llenwi. Mae ar gael fel copi caled neu drwy ddolen ar-lein. Ar ôl ei chwblhau, bydd gweithiwr cyswllt hyfforddedig yn trafod y pryderon dan sylw ac yn llunio cynllun i sicrhau fod yr unigolyn yn derbyn y cymorth sydd ei eisiau a'i angen arno.

Pobl sy'n byw gyda chanser

Mae'r term yn cyfeirio at bobl sydd wedi derbyn diagnosis o ganser, eu gofalwyr di-dâl, eu teuluoedd a phobl sy'n bwysig iddyn nhw. Hefyd mae'n cynnwys pobl a atgyfeiriwyd at ysbyty gyda diagnosis posib o ganser.

Oeddet ti'n gwybod?

Bellach gall trigolion sydd â chysylltedd band eang gwael fenthyg iPad o'r llyfrgell leol i gwblhau asesiad anghenion holistaidd electronig yng nghysur eu cartref eu hunain.Piciwch mewn i'ch cangen leol i ddysgu mwy, neu ewch i: https://cy.powys.gov.uk/article/12761/Benthyg-iPad

Mae adroddiad Diwedd y Flwyddyn a dogfennau eraill GDG ar gael yma: https://cy.powysrpb.org/icjpowys

GOLWG ODDI UCHOD

Dylan Owen, Pennaeth Comisiynu sydd wedi arwain y ffordd o safbwynt yr awdurdod lleol o ran hyrwyddo manteision y rhaglen i drigolion yn y sir sy'n byw gyda chanser.

Yma, mae'n trafod y sgaffaldio trosiadol sydd ei angen i sicrhau fod y rhaglen yn parhau i gyflawni.

Ar ôl bod yn rhan o brosiect Gwella'r Daith Ganser ers y cychwyn cyntaf, roedd gen i weledigaeth glir iawn o bosibiliadau'r prosiect. Rhoddais gyflwyniad ar ddechrau'r prosiect, a'm nod pryd hynny oedd rhannu'r weledigaeth llawn dyhead. Digwyddodd hynny rhyw dair blynedd yn ôl bellach, ac fe'i seiliwyd ar gerdd serch Seamus Heaney (gweler ar y dde), ac ymadroddion personol mewn lliw llwyd golau.
Wrth adael Powys i fynd i weithio yng Ngwynedd, mae'n gyfle delfrydol i ail-rannu'r weledigaeth 'Sgaffaldio' gyda phawb sy'n rhan o raglen GDG wrth imi ffarwelio â chi.

Sgaffaldiau

Masons, when they start upon a building,
Are careful to test out the scaffolding;
Make sure that planks won't slip at busy points,
Secure all ladders, tighten bolted joints.
And yet all this comes down when the job's done
Showing off walls of sure and solid stone.

So if, (my dear), there sometimes seem to be
Old bridges breaking (between you and me)
Never fear. We may let the scaffolds fall
Confident that we have built our wall.

gan Seamus Heaney (1939-2013)

Dylan Owen

Y Popeth Arall yw

Nid prosiect clinigol mo Gwella'r Daith Ganser. Nid prosiect iechyd neu feddygol yw ychwaith. Imi, dyna harddwch y weledigaeth a'r prosiect. Fe'i anelir at y 'popeth arall'. Y mân bethau a'r pethau mawr ym mywydau pobl nad yw'n bosibl eu trafod. Y pethau sy'n bwysig i bobl, er gwaethaf eu hiechyd.
Gwyddom o waith ymchwil rhyngwladol a phrofiadau personol, er gwaethaf ein cefndir neu sefyllfaoedd, taw'r prif bethau sy'n bwysig i bobl yw:

- **Teulu a ffrindiau / rhyngweithio cymdeithasol**
- **Cael eich cartref eich hun**
- **Lle diogel i fyw**
- **Digon o arian i allu rheoli a gwneud penderfyniadau am eich bywyd**
- **Diben gwerthfawr yn eich cymuned leol**
- **Diogelwch a theimlo'n ddiogel**

Wrth ystyried y gwasanaethau cyhoeddus a'r grwpiau cymunedol sy'n bodoli ym Mhowys, gallwn weld, yn amlach na pheidio, nad ydynt yn gysylltiedig â'r pum peth hynsy'n bwysig i bobl. Ac wrth ystyried y data a gasglwyd trwy'r prosiect hyd yn hyn, o ran 'Pryderon mwyaf pobl sy'n byw gyda chanser' rhwng Ebrill 2021 a Mawrth 2022 ym Mhowys, maent yn cynnwys:

- **Arian neu gyllid**
- **Yr unigolyn rwyf yn gofalu amdano**
- **Gofid, ofn neu bryder**
- **Ansicrwydd / Anobaith**
- **Symud o gwmpas**
- **Anawsterau anadlu**
- **Blinder, lludded a gorflinder**
- **Cyflyrau meddygol eraill**

Nid yw pobl fel arfer yn nodi'r cyflwr meddygol aciwt neu ymyriadau fel eu prif bryderon. Gwyddom hefyd bod gwasanaethau ar gael i gefnogi'r prif bryderon a nodwyd.Maent yn cynnwys cyngor ariannol, gwasanaethau gwrando, gwasanaethau therapiwtig (megis therapi galwedigaethol, sydd hefyd yn rhoi cyngor ar arbed ynni), addasiadau i'r cartref, cymorth tai, gwybodaeth a chyngor, cludiant cymunedol, cymorth gweithiwr cymdeithasol a/neu ofalwyr, cymorth ym maes hamdden ac addysg, ymhlith llu o bethau eraill.

Ble i gychwyn?

Gwyddom hefyd, fodd bynnag, pa mor anodd yw 'llywio' eich ffordd trwy wasanaethau cyhoeddus. Sut ydych chi'n gwybod gyda phwy y dylech gysylltu? Pryd dylech chi gysylltu â nhw? Ydy'r gwasanaethau ar gael am ddim? Pa ffurflenni y mae angen imi eu llenwi? Does dim diwedd i'r rhestr. Gall y fiwrocratiaeth yma fod yn heriol i unrhyw un, ond yn fwy heriol byth i bobl sy'n byw gyda chanser, sy'n teimlo'n wael ac yn bryderus. Mae Gwella'r Daith Ganser yn golygu gosod sgaffaldio trosiadol o ran sicrhau fod gwybodaeth a chymorth i lywio ar gael i bobl er mwyn eu helpu cael mynediad at wasanaethau sy'n bodoli. Ei nod yw galluogi pobl i wneud penderfyniadau deallus am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw. I dderbyn cefnogaeth pan fo'i heisiau arnynt. Mae'n golygu hefyd sicrhau fod gwybodaeth o ran sut i gael mynediad at y gefnogaeth ar gael iddynt yn rhwydd. Mae angen mireinio hyn oll, a dyna rôl y prosiect hwn.

Does dim angen creu gwasanaethau newydd

Ni ddylai olygu creu gwasanaethau newydd, nac ymyriadau meddygol ac iechyd. Mater yw yn hytrach o wybod pa gymorth sydd ar gael ar gyfer 'popeth arall' a sut a phryd i gael hyd iddo. Y gyfrinach? Sefydlu cyfrwng cgymorth (sgaffaldio) y gellir ei dynnu nôl pan nad oes ei angen ar yr unigolyn bellach. Mae hyn yn golygu cefnogi annibyniaeth a dileu dibyniaeth. Mae'n ymwneud â'n gallu i dynnu'r sgaffaldio, dan wybod ein bod erbyn y hynny, wedi "adeiladu'r wal".

YN Y RHIFYN NESAF

Bydd Dr Ruth Corbally, Arweinydd Canser Meddygon Teulu Macmillan ac Arweinydd Clinigol Canser ar ran Bwrdd Iechyd Addysgu Powys, yn rhannu ei dyheadau o ran gwella rhagsefydlu ac adsefydlu fel rhan o'r prosiect.

Digwyddiadau Canser yn helpu creu cysylltiadau ar gyfer cleifion

Tua diwedd Mehefin, roedd tîm GDG wedi rhedeg dau ddigwyddiad gwybodaeth yn y sir, gyda'r nod o ddarparu cymorth yn nes at adref i drigolion sy'n byw gyda chanser. Cynhaliwyd y digwyddiadau yn Aberhonddu ar ddydd Iau 23ain Mehefin, ac yn y Trallwng ar ddydd Llun 27ain Mehefin, pan roddwyd cyfle i bobl geisio cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth mewn perthynas â diagnosis am ganser, pryderon ac anghenion. Dosbarthwyd pecyn o nwyddau i ymwelwyr, oedd yn cynnwys taflenni am y rhaglen, ac roedd cyflwyniadau amrywiol ar gael, ynghyd â chyfle i siarad yn uniongyrchol gydag ystod o weithwyr proffesiynol. (gweler y lluniau ar y dde).

Hefyd aeth y tîm i Ffair Haf Ymddiriedolaeth Bracken. Roedd cyfanswm o dros 100 o bobl wedi ymweld â'r tri digwyddiad. Un o'r bobl fu'n siarad oedd Tim Platt (llun ar y dde), sy'n byw yn Y Trallwng, ac sydd â lymffoma. Teitl ei gyflwyniad oedd "You Just Don't Know" ar thema ei daith ganser. Gweler isod detholiad o'i gyflwyniad, ond mae'r cyflwyniad cyfan ar gael ar ein gwefan yma.

"Mae bod yn ymwybodol o'ch iechyd cyffredinol a chael unrhyw brofion a gwiriadau a argymhellir mewn bywyd, yn hynod bwysig er mwyn sicrhau eich bod yn ymwybodol os bydd canser yn datblygu. Oherwydd, dydych chi byth yn gwybod

"Os ydych yn anffodus, ac yn derbyn diagnosis o ganser, peidiwch â phoeni, oherwydd nid ydych yn gwybod pa driniaeth fydd ar gael ichi, sut bydd eich corff yn ymateb i unrhyw sgil-effeithiau neu lawdriniaeth y byddwch yn eu derbyn. Yn aml iawn, mae'r holl brofiad yn llawer mwy rheoladwy nag y mae eich diagnosis yn ei awgrymu.

"Nid ydych yn gwybod pa effaith y caiff y diagnosis ar eich bywyd o safbwynt ariannol, neu oblygiadau bod yn anabl, a'r hyn fydd yn dod yn sgil derbyn budd-daliadau cymdeithasol. Ac yn fwyaf pwysig, nid ydych yn gwybod am faint y bydd y broses yn parhau."

"Bydd y Meddygon yn dweud wrthych eu bod yn hyddysg iawn am eich cyflwr, ond nid ydynt yn gwybod sut y byddwch chi'n ymateb i'r driniaeth a argymhellir. Mae pob claf yn unigol, o safbwynt nerth corfforol, cryfderau a gwendidau. Mae fy meddygon a'r holl staff meddygol gwych rwyf wedi dod ar eu traws, wedi bod yn gefnogol iawn. Gwrandewch arnynt, a gallwch ddysgu ganddynt, ond gofalwch eu bod yn gwrando ar ac yn dysgu gennych chi hefyd."

Beth ddigwyddodd nesaf?

Cafodd rhai asesiadau anghenion holistaidd, ymunodd unigolyn â'r fforwm Teithio gyda'n Gilydd, ac mae tri arall wedi rhannu eu straeon canser, gyda'r bwriad o helpu eraill. Aeth Rosie (isod) i'r digwyddiad yn Aberhonddu, i chwilio am gefnogaeth. Cafodd AAH gydag un o'r Cysylltwyr Cymunedol, a chysylltodd â ni i ddweud: "

"Diolch byth imi fynd i'r digwyddiad ar y Daith Ganser.

Rwyf mor ddiolchgar i bawb am ei drefnu. Nid oeddwn yn gallu rhannu fy sefyllfa gydag unrhyw arall, ac roedd yn rhaid imi ofalu amdanaf i fy hun o safbwynt siopa, gwaith tŷ, cadw fy hwyliau'n weddol, triniaeth a rheoli symptomau. Diolch byth, mae gen i fanylion cyswllt a gwybodaeth sy'n llenwi'r bwlch imi bellach. Nid wyf yn teimlo fy mod ar fy mhen fy hun a heb gefnogaeth."

Lluniau uchod
Dr Ruth Corbally, Arweinydd Canser Meddygon Teulu Macmillan yn siarad yn y digwyddiad yn Aberhonddu 2) Côr 'Alive & Kicking' a 'Theatre Bycheiniog Lunchtime Uplift' wrthi'n perfformio 3) Aelodau'r tîm GDG (chwith i dde) Fiona Evans, Sue Ling a Meinir Morgan yn Ffair Haf Ymddiriedolaeth Bracken 4) Margaret Nuttall, sy'n byw gyda chanser, yn cael sesiwn tylino gan Kate Evans 5) Heidi Crockett o Dîm Cyngor Ariannol y cyngor (chwith) a Jayne Bevan o dîm Cymorth y Cyngor (de) yn paratoi i gefnogi ymwelwyr 6) ymwelwyr yn crwydro'r stondinau gwybodaeth 7) taith dan arweiniad ar hyd y llwybr halio, diolch i Barc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog

Adroddiad Diwedd Blwyddyn 2 yn dangos cynnydd cadarnhaol

Mae'r pandemig wedi creu heriau ar gyfer y rhaglen GDG ers ei lansio yn 2020 ac mae adroddiad Diwedd Blwyddyn 2 yn cydnabod y rhain; ar yr un pryd mae'n olrhain y cynnydd gwirioneddol a wnaethpwyd yn ystod y flwyddyn aeth heibio.

Gwyddom o straeon ein cleifion, bod rhai problemau pwysig yn effeithio ar drigolion Powys, o safbwynt gallu cael mynediad at y cymorth iawn ar yr adeg iawn ac yn y lle iawn. O broblemau cludiant i becynnau gofal a chyngor ar fudd-daliadau, pleser yw nodi fod y cynnig o gael asesiad anghenion holistaidd i bob unigolyn sy'n byw gyda chanser yn ei le, os maent yn dymuno ei gael, ac mae nifer yr atgyfeiriadau ar gynnydd.

Wrth gyhoeddi'r cylchlythyr hwn, mae adroddiad llawn yr adroddiad gyda'r tîm cyfieithu, a bydd ar gael ar y wefan cyn bo hir.

Prif gyraeddiadau: rydym wedi...

- llwyddo i gadarnhau ymrwymiad ein pedwar partner cyflenwi
- cynyddu atgyfeiriadau ar draws ein sefydliadau
- cydgynhyrchu llawer o ddeunyddiau marchnata gydag aelodau ein fforwm
- lansio dull atgyfeirio newydd gydag ysbytai i gynyddu'r cynnig cymorth trwy'r AAH, yn nes at gartref y claf

Crynodeb o'r Newyddion

Tŷ Wysg yn ailagor

Bydd trigolion yn ne'r sir yn falch i glywed fod Tŷ Wysg wedi ail-agor ei ddrysau. Gall unrhyw un sydd â diagnosis gael mynediad at gymorth yn y sesiynau taro heibio sy'n cael eu cynnal ar ddydd Iau rhwng 10am - 2pm yn yr adeilad yn Aberhonddu - LD3 8AH. Cysylltwch â Steph ar 01633 851051 os hoffech wybod rhagor cyn ymweld â nhw.

Cynadleddau a Gwobrwyon

Bydd y tîm yn mynd i gynhadledd Macmillan, fydd yn cael ei chynnal yn Llundain ym mis Tachwedd I feithrin mwy o gysylltiadau ac i ddysgu gan raglenni eraill. Byddan nhw hefyd yn bresennol yng Nghynhadledd Iechyd a Gofal Gwledig, sydd i'w chynnal ar faes y Sioe Frenhinol yn Llanelwedd, Powys ym mis Tachwedd. Cyrhaeddodd rhaglen ehangach GDG y rhestr fer ar gyfer un o wobrau Sefydliad Moondance. Yn anffodus, ni enillwyd y wobr y tro hwn, ond cafwyd cyfle i gwrdd â gweithwyr proffesiynol Macmillan. Gellir dysgu mwy am Moondance yma: https://moondancefoundation.org.uk/

Y Tîm Cyngor Ariannol yn llwyddo i ennill cyllid am dair blynedd

Os ydych chi'n byw gyda chanser, ac yn cael eich atgyfeirio neu'n hunan-atgyfeirio ar gyfer AAH, byddwch yn derbyn cyngor yn awtomatig gan y Tîm Cyngor Ariannol sy'n rhan o Gyngor Sir Powys. Mae Macmillan yn cyllido aelod o'r tîm, ac yn ddiweddar maent wedi ymrwymo i barhau i gyllido'r swydd am y tair blynedd nesaf i sicrhau fod trigolion Powys yn derbyn y cymorth angenrheidiol i gael mynediad at fudd-daliadau a grantiau y mae ganddynt hawl i'w derbyn.

Proffil Partner – Ymddiriedolaeth Bracken

Lleolir Ymddiriedolaeth Bracken yn Llandrindod, ac mae wedi bod yn cefnogi pobl sy'n byw gyda chanser am bron 27 mlynedd.

Maent yn cynnig cymorth a gwasanaethau hynod broffesiynol megis: Gwybodaeth, cymorth a chyngor gan staff nyrsio cymwys, therapïau cyflenwol i'r corff, gwasanaethau cwnsela, ystod o weithgareddau cymdeithasol a byw'n iach, a dyddiau gwybodaeth mewn awyrgylch anffurfiol, cynnes a chroesawgar.

"Mae'r ymddiriedolaeth wedi fy nghynnal drwy hyn. Roedden nhw'n fy ffonio'n rheolaidd yn ystod y cyfnod clo i weld sut roedd pethau'n mynd. Fedra'i ddim diolch iddynt ddigon."

Gall unrhyw un sy'n dymuno cael mynediad at eu gwasanaethau hunangyfeirio neu gael ei atgyfeirio gan ffrind / perthynas / gweithiwr iechyd proffesiynol, neu unrhyw gorff cyhoeddus arall / sefydliad trydydd sector. Ar adeg sy'n addas i'r claf (sy'n cynnwys y claf ei hunan, gofalwr neu berthynas mewn profedigaeth), bydd nyrs cymwys yn cynnig cyfle i'r unigolyn lenwi Asesiad Anghenion Holistaidd (AAH) electronig. Mae'r asesiad yn helpu adnabod prif bryderon, sydd yn ei dro'n cefnogi datblygu cynllun gofal. Bydd hyn yn cynnwys y camau gweithredu sydd eu hangen gan y sawl sy'n gysylltiedig â'r claf i ddelio gydag a chefnogi'r pryderon hynny. Darperir peth o'r gefnogaeth gan staff yr Ymddiriedolaeth, neu bydd y nyrs yn cyfeirio'r person dan sylw i'r unigolyn cywir i'w gefnogi, ac ar yr un pryd, bydd yn parhau i gynnig cefnogaeth ar hyd y daith ganser.

Meddai Ann Williams, y Prif Weithredwr

"Rydym ar gael i'ch cefnogi chi a'ch anwyliaid a byddem wrth ein bodd yn clywed gennych."

- cymorth ymarferol – trefnu cludiant, ymdopi fel gofalwr, delio gyda cholli gwallt
- cymorth seicolegol, megis ymwybyddiaeth ofalgar, cynllunio gofal ymlaen llaw, profedigaeth
- arwyddbostio - gweithio'n agos gyda dietegwyr, y tîm cyngor ariannol, partneriaid trydydd sector, nyrsys (ardal, gofal lliniarol)
- grwpiau yoga, ymwybyddiaeth ofalgar, Tai Chi, canu, ymarfer adfer yn sgil canser, garddio, cerdded a grwpiau profedigaeth
- digwyddiadau addysgol - stoma, benthyg gwallt gosod, lymffodema, a chanser prostad, cwrs Gobaith Macmillan, ac Edrych yn dda, Teimlo'n dda
- cymorth emosiynol ar gyfer claf, gofalwr a thrigolion mewn profedigaeth
- Therapïau cyflenwol – draenio'r system lymffatig â llaw, gwaith ar greithiau, therapi cerdd, aciwbigo
- hyb gwybodaeth Macmillan, megis llyfrau i alluogi oedolion i siarad am ganser gyda phlant

☎ **01597 823646**

Cafodd Jane Dempster, sy'n byw yn Aberhonddu, ei diagnosis cyntaf gyda melanoma yn 2015.Trwy lwc, daeth yn ymwybodol o Ymddiriedolaeth Bracken ar ôl digwydd gweld fan symudol Macmillan ym Merthyr a meddwl y byddai'n taro heibio. Mae hi mor falch iddi wneud hynny, oherwydd roedd y nyrsys yn hyfryd, a rhoddwyd gwybodaeth iddi am y gefnogaeth oedd ar gael iddi'n nes at ei chartref trwy'r ymddiriedolaeth. Yn ôl Jane, er iddyn nhw ddal y canser yn gynnar, roedd yn teimlo taw ychydig iawn o gymorth oedd ar gael iddi ar ôl cael ei llawdriniaeth, ac roedd hi'n poeni am greithiau. "Roeddwn mewn tipyn o bicl." meddai. "Derbyniais y cynnig o gwnsela, sydd wedi bod o gymorth mawr imi." Ac mae ganddi fantra, a fabwysiadwyd yn dilyn ymweliad â Chanolfan y Celfyddydau yng Nghaer; yno fe welodd mantra, a chofnododd y geiriau hyn. "Nid fy nghreithiau sy'n fy ngwneud, ond fy ngallu anhygoel i wella." Yn 2019 yn sgil derbyn ei mamogram ar y rhaglen tair blynedd, dywedwyd wrthi fod canser y fron arni, ac unwaith eto mae'r ymddiriedolaeth wedi bod yn hynod werthfawr iddi.Dywedodd bod tipyn o wahaniaeth rhwng y gofal am ganser y fron, a'r gofal ar gyfer canser y croen. Ym marn Jane, rydym yn eithaf llac yn y DU am ofalu am ein croen yn yr haul. Byddai'n hoffi i bobl fod yn fwy ymwybodol o sut y gall lliw eu llygaid a'u gwallt effeithio ar eu risg. "Mae cael canser y croen wedi golygu y bu'n rhaid imi newid pethau roeddwn yn eu gwneud o'r blaen heb boeni amdanynt. Rwyf yn hoffi crwydro, a bellach rwyf yn gwybod bod angen cysgod arnaf, ac rwyf yn ymwybodol iawn fod yr aer yn fwy pur ac yn fwy tenau wrth grwydro'r mynyddoedd, sy'n golygu mwy o risg o belydrau uwchfioled. Ni fydd poeni, a'r posibilrwydd fod mannau geni'n newid, byth yn diflannu," meddai. "Ond, roedd cael mynediad at Ymddiriedolaeth Bracken a gallu rhannu a thrafod fy mhryderon trwy'r AAH wedi bod o gymorth enfawr."

Mae gan y swyddfa dywydd ap sy'n rhoi rhagolygon uwchfioled dyddiol.

Treialon Canser

Yn aml, mae treialon canser yn rhywbeth y mae cleifion sy'n byw gyda chanser yn awyddus i wybod mwy amdanynt, ond nid ydynt yn gwybod sut neu bwy i gysylltu â nhw ynghylch cofrestru ar eu cyfer. Yn ôl Ymchwil Canser, yn 2021, roedd dros 60,000 o gleifion canser yn y DU wedi cofrestru ar gyfer treialon clinigol gyda'r nod o wella triniaethau canser.Cyngor ein nyrs canser arweiniol, yw taw siarad yn uniongyrchol gyda'ch oncolegydd i drafod pa dreialon clinigol sydd ar gael efallai, yw'r cam cyntaf.

Mapio gwasanaethau'n sicrhau fod pawb yn ymwybodol o'r diweddaraf

Gyda'r cynnig o asesiad anghenion holistaidd, daw'r angen i'n pedwar partner cyflenwi allu cyfeirio trigolion sy'n byw gyda chanser at ystod lawn ac amrywiol o wasanaethau, sy'n cael eu teilwra i fodloni anghenion llesiant pob unigolyn. Yn ffodus iawn, o safbwynt rhaglen GDG, roedd sylfaen gwybodaeth y partneriaid eisoes yn eang iawn, ond wrth i ymwybyddiaeth am y rhaglen ehangu, felly hefyd ein rhestr o gymorth a gwasanaethau.
Pan fydd ar rywun angen rhywun arall i gerdded y ci oherwydd mae'n blino gormod wrth gael cemotherapi, neu os bydd ar rywun angen i'w feddyginiaeth arbenigol cael ei gludo iddynt trwy Feiciau Gwaed Cymru oherwydd maent yn methu mynd i'w gasglu eu hunain o'r ysbyty, mae gennym gysylltiadau.

Os bydd rhywun am ddysgu mwy am Sied Ddynion neu gôr lleol, grŵp gweu, tai chi neu os am gael mynediad at gwnsela, mae gennym y cysylltiadau priodol. Mae mapio a sicrhau ein bod yn ymwybodol o'r holl wasanaethau cymorth a lleol sydd ar gael yn dasg barhaus, ac mae Covid wedi lleihau rhai o'r sianeli cymorth hyn. Ochr yn ochr â'r gwasanaethau mapio, byddwn hefyd yn cynnal cyfarfod cymorth cymheiriaid rheolaidd bob chwe wythnos, lle mae'r holl bartneriaid yn dod ynghyd i rannu eu profiadau ac unrhyw wybodaeth newydd a ddysgwyd er mwyn sicrhau fod pawb yn ymwybodol o'r diweddaraf. Ar hyn o bryd mae'r rhestr gyfredol yn cael ei throsi'n fap gweledol o Bowys, fydd ar gael ar ein gwefan cyn bo hir.

Y Fforwm Teithio gyda'n Gilydd

Sefydlwyd y Fforwm Teithio gyda'n Gilydd ychydig o ddyddiau ar ôl ail-lansio'r rhaglen ym Medi 2020. Mae aelodau'r fforwm yn helpu sicrhau fod y rhaglen yn gwrando ar farn pobl sy'n byw gyda chanser. Cynhelir cyfarfodydd bob yn ail fis, ac mae aelodau'r fforwm yn cyfrannu mewn ffyrdd amrywiol. Ers y cylchlythyr diwethaf, mae'r fforwm wedi cydgynhyrchu'r daflen NCA (tudalen 2), wedi cyfrannu syniadau ar gyfer digwyddiadau'r haf ac wedi mynychu'r digwyddiadau hefyd. Yn ogystal, rhannodd Tim Platt ei stori yn y digwyddiad yn y Trallwng (gweler tudalen 4) a chymerodd tri aelod ran mewn grŵp ffocws ar wahân mewn perthynas â gwella llesiant emosiynol cynnar, gyda dau arall yn bresennol ar gyfer digwyddiad ar thema ein gweledigaeth. Yn olaf, mae aelod arall wedi ymuno â Rhwydwaith Canser Cymru'n ddiweddar i gyfrannu sylwadau'r fforwm. Mae pawb wedi cyfrannu at lunio llythyr templed i'w anfon allan gan Feddygon Teulu at gleifion unwaith maent yn clywed gan yr ysbyty fod claf wedi derbyn diagnosis. Mae'r llythyr yn cyfeirio pobl at ein partneriaid cyflenwi ar gyfer AAH ac yn eu hatgoffa y gellir cysylltu â'r Meddyg Teulu ar unrhyw adeg, pan fo angen.

Uchod: Aelodau'r fforwm (chwith i dde) Kate Leach, Margaret Nuttall, Karen Moore a Liz Gannon sy'n rhedeg grŵp Y Trallwng gyda Sue Ling (canol) sy'n hwyluso'r cyfarfodydd. Ar y dde:Meinir Morgan, Arweinydd y Rhaglen, Sue, Becky Evans (Credu) a Ry Coffman (cynrychiolydd gofalwyr ar y fforwm) yn hyrwyddo Llyfrau am Ganser.

Opsiynau i gael dweud eich dweud

Os ydych yn byw gyda chanser, a byddech yn hoffi dweud eich dweud, mae'r rhaglen yn cynnig dulliau amrywiol ichi wneud yn.Gallwch:

- **Ymuno â'r fforwm**
- **Rhannu eich straeon er mwyn inni barhau i ddysgu mwy ynghylch sut a pha gymorth rydych yn ei dderbyn fel trigolion Powys**
- **Rhoi cipolwg ar brif themâu penodol**
- **Rhoi adborth yn sgil cael asesiad anghenion holistaidd**

Mae croeso i weithwyr proffesiynol ymuno â'r fforwm i rannu sut maent yn gallu cefnogi pobl. I ddysgu mwy, cysylltwch â Sue ar 01597 826043 neu drwy e-bostio: ICJPowys@powys.gov.uk

Llyfrau yn Llyfrgelloedd Powys

Four sets of Macmillan quality assured books about cancer have been available for loan from Powys Libraries for just over a year now as this newsletter is distributed.
Purchased thanks to a grant from the Powys Teaching Health Board's Charitable Funds, the books range from inspirational stories from people with lived experience (including celebrity Rio Fernanand who lost his wife to cancer) to more factual books about managing symptoms or cooking foods to support wellbeing.
To promote the books marketing materials including leaflets, posters and a banner stand featured two Powys residents, Ry Coffman (who lost her husband to cancer - see photo above) and Tim Platt (who is living with lymphoma - front page photo).
Feedback suggests that residents are finding the books a useful resource. GPs, nurses and any professionals supporting anyone living with cancer have details but you can find and order a book from the library catalogue or pop into your local branch and ask for a leaflet.
https://wales.ent.sirsidynix.net.uk/client/cy_GB/powys_cy