Gofalu am Ganser ym Mhowys

Rhifyn 1
• Gwanwyn 2022

Cylchlythyr swyddogol Rhaglen Gwella'r Daith Ganser ym Mhowys

Ry yn helpu hyrwyddo'r prosiect Llyfrau am Ganser - gweler tudalen 4

Yn y rhifyn hwn:

Golwg oddi uchod - Richard Pugh sy'n myfyrio ar 2021 ac yn rhannu ei ddyheadau ar gyfer y flwyddyn sydd i ddod
TUDALEN 02

Asesiadau Anghenion Holistaidd – beth ydyn nhw? Cwrdd â'n partneriaid cyflenwi
TUDALEN 03

Ffocws Fforwm – sut mae barn pobl sy'n byw gyda chanser yn siapio'r rhaglen
TUDALEN 04

Theori a Gweithredu
TUDALEN 05

Gair o gyngor i bobl sy'n byw gyda chanser gan bobl sy'n byw gyda chanser
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 i'n cylchlythyr cyntaf

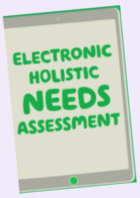
Gan Meinir Morgan – Arweinydd Rhaglen Gwella'r Daith Ganser

Croeso i 2022 a'n cylchlythyr cyntaf gan raglen Gwella'r Daith Ganser ym Mhowys. Mae cymaint wedi digwydd yn ystod cam ffurfiannol cyntaf y rhaglen fel ein bod yn teimlo mai dyma'r amser i greu cylchlythyr i gyflwyno'r diweddaraf i chi a hefyd er mwyn adolygu a chofio rhai o'n prif gyraeddiadau hyd yn hyn. A phwy yn well i ddechrau hyn na Richard Pugh. Ein nod yw llunio'r cylchlythyr hwn ddwywaith y flwyddyn felly bydd yr un nesaf ar gael yn yr Hydref. Rwy'n gobeithio y byddwch yn mwynhau ei ddarllen.

Meinir

Beth mae'r bobl broffesiynol yn ei ddweud?

Fel rhan o'r rhaglen, gofynnwyd i ddau feddyg teulu – Dr Ruth Corbally a Dr Mel Plant i esbonio pam a sut y gallai trigolion Powys gael budd o eHNA neu HNA.



Gallwch weld eu cyfweliadau trwy ein sianel YouTube yma: https://www.youtube.com/channel/UCpleAQcX8ow4jdt27GQ_iQA/videos

Mae fideos hefyd oddi wrth drigolion Powys sydd wedi rhannu profiadau eu teithiau canser gyda ni.

GOLWG ODDI UCHOD

Richard Pugh yw Pennaeth Partneriaethau Macmillan (Cymru a'r De Orllewin) ac un o noddwyr y rhaglen. Yma, mae'n egluro sut a pham mae Macmillan wedi cyllido'r rhaglen GDG ac mae'n rhannu ei ddyheadau ar gyfer y dyfodol ar drothwy 2022.

"Fy nod yw y byddwn yn parhau i godi ymwybyddiaeth am y rhaglen a sicrhau ein bod yn cynnig cyfle i bob unigolyn sy'n derbyn diagnosis o ganser ac sy'n byw gyda chanser gael trafodaeth gefnogol gyda rhywun fydd yn gwrando ac yn gallu gwneud beth bynnag sydd ei angen i gefnogi ei anghenion."

YM MHOWYS bob blwyddyn, mae mil o drigolion yn derbyn diagnosis o ganser, ac wrth ystyried nad oes ysbyty cyffredinol dosbarth yn y sir, maent yn gorfod teithio tu allan i'r sir i dderbyn triniaeth. Mae natur wledig a maint Powys yn creu sefyllfa unigryw a heriol ar gyfer cleifion a'r gwasanaethau sy'n cynnig cefnogaeth iddynt. Dyna'r rheswm i Macmillan ymuno â Bwrdd Iechyd Addysgu Powys a Chyngor Sir Powys ym mis Tachwedd 2019, i gyllido'r rhaglen Gwella'r Daith Ganser ym Mhowys, a des i'n gyfrifol fel noddwr, ac am oruchwylio a helpu llywio'r rhaglen i'r cyfeiriad cywir.

Beth yn union yw'r rhaglen GDG?

Y brif nod yw sicrhau fod unrhyw un sy'n derbyn diagnosis o ganser yn cael cynnig ***Asesiad Anghenion Holistaidd Macmillan*** (AAH) yn fuan ar ôl cael y diagnosis. Mae'r arf yma'n caniatáu i'r unigolyn ystyried a derbyn cymorth i ymdrin ag unrhyw bryderon neu ofidion sydd ganddo efallai, boed yn rhai emosiynol, ymarferol, corfforol, cymdeithasol neu ysbrydol.

Dros y ddwy flynedd diwethaf, mae Covid wedi creu nifer o heriau i bobl sy'n byw gyda chanser, oherwydd maent wedi gorfod dioddef eu symptomau ac wedi ofni neu doedden nhw ddim eisiau poeni'r Meddyg Teulu yn ystod y pandemig. Arweiniodd hyn at oedi o safbwynt derbyn diagnosis a thriniaeth i awer o bobl. Adeg ail-lansio'r rhaglen ym mis Medi 2020, roedd fy sylw "nid yw'n bosib rhoi canser ar ffyrlo" yn crynhoi fy rhwystredigaeth, ac er bod amser ansicr yn ein hwynebu o hyd, mae'r tîm wedi ymdrechu'n daer hyd yn hyn i:

- ddeall yn well a chofnodi profiadau pobl sy'n byw gyda chanser ym Mhowys
- gwneud cysylltiadau gyda darparwyr gofal sylfaenol ac eilaidd (ysbytai a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol lleol megis Meddygon Teulu) er mwyn deall sut maent yn cefnogi cleifion canser
- cynnwys partneriaid trydydd sector lleol sydd wedi derbyn hyfforddiant bellach ac sy'n cynnig AAH i bobl sy'n byw gyda chanser.
- llunio ein hadroddiad blynyddol cyntaf a chwblhau'r gwaith Theori Newid sy'n crynhoi ein prif gyraeddiadau hyd yn hyn ac yn olrhain ein nodau am y cyfnod nesaf

Camau Nesaf

O'm safbwynt i, mae barn a chyfraniad pobl sy'n byw gyda chanser yn gonglfaen y rhaglen, ac yn ein helpu i gadw ein ffocws a'n sylfeini o ran yr hyn rydym yn ceisio ei gyflawni, a sut i wireddu hynny. Ein nod nawr yw cynyddu ein llwybrau atgyfeirio a pharhau i godi ymwybyddiaeth am y rhaglen, gan sicrhau fod mwy o weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar draws yr holl ddisgyblaethau'n deall ac yn gwybod sut i atgyfeirio trigolion Powys ar gyfer AAH er mwyn iddynt gael mynediad at gymorth a chyngor sy'n gwella ansawdd eu bywydau.

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

Cwrdd â'n partneriaid cyflenwi

Yn ystod rhan gyntaf y rhaglen, rydym wedi dysgu llawer am brofiadau trigolion Powys sy'n byw gyda chanser. Ochr yn ochr â magu gwell dealltwriaeth o rai o'r prif broblemau sy'n wynebu pobl ar ôl derbyn diagnosis, ein nod cyffredinol yw bod pawb sy'n byw gyda chanser yn cael cynnig Asesiad Anghenion Holistaidd (AAH). Gall y cynnig ddod gan rywun megis NGA (Nyrs Glinigol Arbenigol) yr ymddiriedolaeth ysbyty lle mae'r unigolyn yn derbyn triniaeth NEU os mae'n fwy cyfleus ac yn fwy priodol, nôl adref, gydag un o'n partneriaid cyflenwi. Ein partneriaid yw:

- **Ymddiriedolaeth Bracken**
- **Credu – Gofalwyr Powys gynt**
- **Gwasanaeth y Cysylltwyr Cymunedol sy'n cael ei redeg gan PAVO – Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys**
- **Tîm Gofal Lliniarol Arbenigol Bwrdd Iechyd Addysgu Powys**

Datblygwyd yr arf AAH gan Macmillan nifer o flynyddoedd yn ôl, ac yn wreiddiol rhestr wirio ar bapur oedd, fyddai'n cael ei llenwi gan bobl gydag un o nyrsys Macmillan. Bellach gellir cwblhau'r asesiad yn electronig. Ei enw yw eAAH, a gellir ei e-bostio at unigolyn i'w lenwi adref, a'i ddychwelyd ar adeg sy'n gyfleus iddyn nhw.Maent yn gallu llenwi'r rhestr wirio ar gyfer pryderon syml naill ai drwy ei thrafod gydag aelodau'r teulu neu wrth eu hunain. Mae'r pryderon y gall unigolyn eu ticio yn cael eu rhannu i chwe chategori:

- **problemau corfforol megis trafferth cysgu, teimlo'n flinedig neu ofalu am glwyfau**
- **pryderon ymarferol megis gwaith, arian, tasgau yn y cartref neu roi'r gorau i ysmygu**
- **pryderon emosiynol megis dicter, tristwch neu deimlo'n unig**
- **gofidion o ran y teulu neu berthnasoedd gan gynnwys rhannu newyddion neu gyfrifoldebau gofal ar gyfer anwyliaid**
- **pryderon o ran gwybodaeth a chymorth ynglyn â diet a maeth, ymarfer corff, gwneud ewyllys**
- **pryderon ysbrydol o ran crefydd, credoau a diben bywyd**

Ar ôl ei gwblhau, bydd gweithiwr cyswllt hyfforddedig ar gael i drafod y pryderon ac i gynnig arweiniad, cyngor a gwybodaeth i'r unigolyn dan sylw er mwyn ymdrin â'i anghenion. Mae'r opsiwn ar-lein yn caniatáu i'r unigolyn mewngofnodi i'w gyfrif a chael mynediad at daflenni gwybodaeth Macmillan a'r Cynllun Gofal terfynol fydd efallai'n cynnwys cyngor, rhifau cyswllt ar gyfer gwasanaethau eraill megis cwnsela, neu grwpiau cymorth lleol.

Bellach gall trigolion sydd â chysylltedd band eang gwael fenthyg iPad gan y llyfrgell leol i lenwi'r ffurflen ar-lein.

I gael Asesiad Anghenion Holistaidd, cysylltwch â PAVO ar 01597 828649, Ymddiriedolaeth Bracken ar 01597 823646 neu os taw gofalwr ydych, ffoniwch Credu ar 01597 823800.

Mae cleifion gydag angen ar gyfer gofal lliniarol arbenigol yn dueddol o gael eu hatgyfeirio'n uniongyrchol gan y meddyg ymgynghorol, ond gweler tudalen 5 ar gyfer mwy o fanylion am y tîm.

Yr hyn a olygir gan...

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.

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.

Gofal Sylfaenol / Eilaidd

Gofal sylfaenol yw'r gofal a ddarperir gan y Meddyg Teulu, y deintydd a thrwy'r ysbytai lleol sy'n gwasanaethu Powys, ac a leolir yn y sir.
Gofal eilaidd yw'r gofal a ddarperir mewn ysbytai tu allan i'r sir megis Henffordd, Bronglais, Yr Amwythig a Telford neu Gaerdydd.

Mae Margaret yn un o aelodau'r fforwm

FFOCWS FFORWM

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 at helpu siapio'r rhaglen a chynyddu ein dealltwriaeth o bethau sy'n effeithio ar eu llesiant.

Mae'r fforwm hefyd yn cydgynhyrchu ac yn cynnig eu sylwadau ar ddeunyddiau cyfathrebu drafft. Maent yn cynnig syniadau o ran sut i godi ymwybyddiaeth am y rhaglen er mwyn i drigolion Powys wybod sut a ble i fynd i gael mynediad at asesiad anghenion holistaidd.Mae nifer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol wedi siarad neu wedi mynychu cyfarfodydd y fforwm i rannu gwybodaeth neu ateb cwestiynau, gan gynnwys ein Meddyg clinigol arweiniol Dr Ruth Corbally, Richard Pugh a Sarah Wheeler sy'n rhedeg prosiect gyda'r teitl 'Fy Mywyd; Fy Nymuniadau' sy'n helpu pobl i gynllunio ymlaen llaw adeg derbyn diagnosis. Mae dau o aelodau'r fforwm hefyd yn mynychu'r Bwrdd Rhaglen Strategol i sicrhau y caiff lleisiau pobl sy'n byw gyda chanser eu clywed yn y lleoliad hwnnw.

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

Cyraeddiadau'r Fforwm

- Wedi profi fersiwn electronig yr asesiad anghenion holistaidd ac wedi rhoi adborth cyn lansio cynlluniau peilot
- Wedi rhannu eu sylwadau o ran gwella cyfathrebu a chysylltiadau, a arweiniodd at lythyr a gyd-gynhyrchwyd i feddygfeydd ei fabwysiadau a'i anfon at gleifion
- Wedi mynychu gweithdy i gyfrannu sylwadau ar wasanaethau canser yn y dyfodol. (gweler tudalen 5 am fwy o fanylion)
- Wedi cyfrannu eu straeon eu hunain, sydd yn rhan o gasgliad ar dudalen we GDG.

EICH CYNNWYS CHI O'R CYCHWYN CYNTAF

Siaradodd Tim a Ry (gweler uchod) yn lansiad GDG am eu profiadau unigol o fyw gyda chanser. Siaradodd Ry fel gofalwr, a Tim fel unigolyn sy'n byw gyda chanser. Mae'r ddau wedi parhau i gyfrannu sylwadau a barn ac wedi cytuno i fod yn wynebau ein prosiect "Llyfrau am Ganser". Diolch i grant gan Gronfeydd Elusennol Bwrdd Iechyd Addysgu Powys, bellach gall trigolion Powys fenthyg amrediad o lyfrau a argymhellir gan Macmillan o'n llyfrgelloedd. Bydd y ddolen isod yn mynd â chi at wybodaeth i chwilio catalog y llyfrgell. Wrth glicio ar y botwm chwilio, wedyn gallwch deipio'r gair "canser" neu sgrolio lawr y golofn gyntaf ar y chwith. Tua gwaelod y dudalen, fe welwch y ddolen at Lyfrau am Ganser. Os byddai'n well gennych, gallwch bicio mewn i'r gangen leol i ofyn am daflen neu i ofyn mwy o gwestiynau am y llyfrau sydd ar gael. https://en.powys.gov.uk/article/1306/Search-the-library-catalogue https://cy.powys.gov.uk/article/3308/Chwilio-catalog-y-llyfrgell

Crynodeb o'r Newyddion

Digwyddiadau'r Haf
Mae cynlluniau ar y gweill i sefydlu tri Diwrnod Gwybodaeth ar thema GDG ar ddechrau'r Haf i godi ymwybyddiaeth am y rhaglen ac i gynnig cyfle i bobl sy'n byw gyda chanser ddysgu mwy am ein ffordd o weithio i'w cefnogi ar ôl iddyn nhw dderbyn diagnosis. Bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a phob partner yn derbyn gwahoddiad i gael stondin yn y digwyddiadau er mwyn rhannu sut mae eu gwasanaethau'n gallu helpu. Gwyliwch allan am fanylion pellach yn y papurau lleol ac ar gyfryngau cymdeithasol.

Cyngor Ariannol
Os ydych yn byw gyda neu'n cefnogi rhywun gyda chanser, hwyrach y gellir cael mynediad at fudd-daliadau a chymorth (e.e. bathodyn glas) trwy dîm Cyngor Ariannol y cyngor. Maen nhw'n derbyn cyllid gan Macmillan ac yn gallu rhoi cyngor ichi. Cysylltwch â nhw drwy ymweld â: https://cy.powys.gov.uk/gyngorarian a llenwi'r ffurflen.

Hwyl Fawr gan Jeremy
Gadawodd Jeremy Tuck, y Cyfarwyddwr Meddygol Cynorthwyol, oedd yn gyfrifol am arwain y rhaglen o safbwynt Bwrdd Iechyd Addysgu Powys ei swydd ar ddiwedd Ionawr. Yn ei neges ffarwel, dywedodd: "Hoffwn longyfarch y rhaglen am symud y GDG ymlaen, a diolchaf i'n holl bartneriaid eraill am y llwyddiant a wireddwyd hyd yn hyn. Gwn y bydd y rhaglen GDG yn llwyddiant, oherwydd dyma'r peth iawn i'w wneud. Mae pawb am weld taith ganser well yn cael ei gweithredu ar gyfer trigolion Powys."

Troi Theori yn Arfer

Yn ystod yr haf y llynedd, cynhaliwyd tri o weithdai rhithiol er mwyn i bob rhanddeiliad allu camu nôl ac ystyried y cynnydd a wnaethpwyd, ac ystyried y canlyniadau ac amcanion hirdymor potensial. Dan y teitl Theori Newid, ymhlith y rhai oedd yn bresennol roedd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, partneriaid cyflenwi a phobl oedd yn byw gyda chanser. Gofynnwyd i bawb ystyried beth fyddai llwyddiant yn ei olygu iddyn nhw ymhen deng mlynedd, a sut y gellir cefnogi'n well pobl ym Mhowys sy'n byw gyda chanser pe byddai'r rhaglen yn cael ei chyflawni. Dadansoddwyd yr holl adborth a dderbyniwyd, a lluniwyd adroddiad cynhwysfawr gan gwmni Bright Purpose (sy'n arbenigo yn y maes) sy'n olrhain yn glir yr uchelgais a chamau nesaf Rhaglen GDG ym Mhowys.

Mae'r adroddiad Theori Newid ar gael yma: https://cy.powysrpb.org/icjpowys

> **"Trwy'r ymarferion cafodd pawb gyfle i fyfyrio ar y gwaith a gyflawnwyd hyd yn hyn, ystyried sut y gall llwyddiant edrych, a sut y dylai edrych, ac wedyn cyfrannu sylwadau a syniadau. O ganlyniad, mae gennym raglen newid uchelgeisiol sy'n symud o'r theori i arferion cadarnhaol ar gyfer pobl ym Mhowys sy'n byw gyda chanser."**
>
> ***Meinir Morgan,***
> ***Arweinydd y Rhaglen GDG.***

Cyflwyno ein Harweinyddion Canser Macmillan

Dr Ruth Corbally yw Arweinydd Canser Meddygon Macmillan a'r Arweinydd Clinigol ar Ganser ar gyfer Bwrdd Iechyd Addysgu Powys.

Mae Dr Ruth wedi cyfrannu at gefnogi meddygfeydd ym Mhowys i ddefnyddio Pecyn Cymorth Ansawdd Canser Macmillan a chofrestru ar gyfer modiwlau hyfforddi ar-lein. Nod y rhain yw codi ymwybyddiaeth am ganser a helpu staff meddygfeydd i gynnig gwell cefnogaeth i gleifion sydd naill â phryderon am ganser posib, neu sydd angen cael adolygiad gofal yn sgil triniaeth.
Ar ôl ei lansio ym mis Mai 2019, roedd 131 o feddygfeydd ar draws Cymru (31%) wedi cofrestru diddordeb yn y pecyn cymorth, gyda 9 o'r meddygfeydd (56%) ohonynt ym Mhowys. Bellach mae pedair ohonynt wedi cwblhau'r pecyn cymorth. Mae tîm Dr Ruth hefyd yn cynnwys dau Feddyg Teulu arall sy'n cefnogi cleifion gyda diagnosis terfynol: Dr Mel Plant a Dr Antonia Bradley. Mae pob Meddyg Teulu ym Mhowys yn derbyn cylchlythyr rheolaidd sy'n rhoi diweddariadau canser gan gynnwys newyddion am raglen GDG.

Louise Hymers yw Nyrs Arweiniol Macmillan ar gyfer Gofal Canser a Gofal Lliniarol ym Mhowys.

Louise sy'n gyfrifol am sicrhau fod y gofal canser a'r gofal lliniarol yn canolbwyntio ar y claf. Mae hi'n rheoli'r Tîm Gofal Lliniarol Arbenigol o fewn Bwrdd Iechyd Addysgu Powys sy'n darparu arbenigedd ym maes gofal lliniarol (symptomau a diwedd oes) i bobl gyda chyflyrau datblygedig a chynyddol, gan gynnwys canser. Mae'r tîm yn cefnogi pobl yn eu cartrefi eu hunain, a thrwy adrannau cleifion allanol ysbytai cymunedol lleol ym Mhowys. Maent yn gweithio'n agos gyda chydweithwyr gofal sylfaenol, hosbisau a thimau gofal lliniarol arbenigol gofal eilaidd (ysbytai tu allan i Bowys). Mae'r tîm hefyd yn cefnogi pobl i ystyried a chynllunio ar gyfer eu dyfodol trwy brosiect gyda'r teitl "Fy Mywyd; Fy Nymuniadau":
https://biap.gig.cymru/amdanom-ni/rhaglenni/fy-mywyd-fy-nymuniadau/

RHAGLEN GWELLA'R DAITH CANSER YM MHOWYS

Gair o gyngor i bobl sy'n byw gyda chanser gan bobl sy'n byw gyda chanser

Mae Cymorth Canser Macmillan, Cyngor Sir Powys a Bwrdd Iechyd Addysgu Powys yn cydweithio ar raglen a gyllidir am dair blynedd gyda'r enw 'Gwella'r Daith Ganser ym Mhowys (GDG Powys) i wella'r cymorth a roddir i drigolion Powys yn lleol ar ôl derbyn diagnosis o ganser. Rydym wedi siarad gydag unigolion sy'n byw gyda chanser (USBGCh) am eu profiadau. Maen nhw wedi rhannu eu straeon ac wedi cynnig cyngor a syniadau i eraill o ran yr hyn oedd wedi gweithio iddyn nhw tra roedden nhw ar eu taith ganser. Maent fel a ganlyn...

1) Ewch â rhywun gyda chi i bob apwyntiad

Mae staff meddygol yn rhoi llawer o wybodaeth, ond mae'n anodd cofio popeth ar eich pen eich hun. Os caniateir, byddai'n fuddiol cael rhywun rydych yn ymddiried ynddo wrth eich ochr, fydd yn gallu gwrando hefyd.

2) Gofynnwch am gopi o'r gwaith papur

Mae'n ddefnyddiol iawn cael copi o unrhyw lythyrau neu ddogfennau eraill sy'n cynnwys gwybodaeth am ddiagnosis, prognosis neu driniaeth er mwyn gallu eu darllen eto, ond hefyd er mwyn eu rhannu gydag eraill, megis eich Meddyg Teulu.

3) Cadwch ddyddiadur

Gall hyn fod o gymorth i gofnodi sut ydych chi'n teimlo, yr hyn a ddywedodd y meddyg ymgynghorol, a gall fod yn ddefnyddiol i gyfeirio ato cyn mynd i apwyntiadau yn y dyfodol neu i'w rannu gydag aelodau'r teulu. NEU cadwch daflen A4 sy'n crynhoi'r holl ffeithiau a dyddiadau pwysig, meddyginiaethau'r gorffennol, triniaethau a chanlyniadau, os nad yw dyddiadur yn addas ichi.

4) Ewch â rhestr o gwestiynau

Gall fod o gymorth i nodi'r cwestiynau sydd gennych wrth iddynt godi rhwng apwyntiadau - efallai yn eich dyddiadur neu mewn llyfr nodiadau - felly, pan fyddwch yn eistedd o flaen y meddyg ymgynghorol, mae gennych rywbeth i'ch atgoffa, ac nid ydych yn anghofio'r cwestiynau oedd gennych.

5) Cofiwch wneud nodiadau os ydych ar eich pen eich hun

Os ydych yn mynd i weld meddyg ymgynghorol ar eich pen eich hun, peidiwch ofni tynnu pen a phapur allan i wneud eich nodiadau personol a gallwch ofyn i'r meddyg ail-adrodd pethau neu ddefnyddio iaith glir er mwyn ichi ddeall yn union beth sy'n digwydd.

6) Recordio'r sesiwn gyda'r meddyg ymgynghorol

•REC

Mae rhai meddygon ymgynghorol yn hapus ichi recordio'r sesiwn ar eich ffôn symudol er mwyn peidio anghofio ffeithiau pwysig a gallwch ei rannu gyda'r teulu. Gall hyn fod yn hynod ddefnyddiol yn enwedig os bydd cyfyngiadau Covid yn golygu bod gofyn ichi fynd ar eich pen eich hun. Ond cofiwch ofyn am ganiatâd yn gyntaf.

7) Sefydlu grŵp i'r teulu ar What's App

I aelodau'r teulu, gall fod yn ddefnyddiol i rannu gwybodaeth bwysig ymhlith eu hunain nad oes angen i'r unigolyn sy'n byw gyda chanser (USBGCh) o reidrwydd ei weld neu nid oes ei angen arno. Gall hyn fod yn wirioneddol ddefnyddiol o ran helpu osgoi sefyllfa lle mae'r USBGCh yn gorfod ail-adrodd yr un wybodaeth nifer o weithiau i aelodau'r teulu/ffrindiau.

8) Ceisio Deall

Gall yr iaith a ddefnyddir gan bawb sy'n gysylltiedig â'ch gofal fod yn ddryslyd, ac mae'n anodd dweud, "Nid wyf yn deall yr hyn rydych yn ei ddweud." Os byddwch yn teimlo'n ansicr am unrhyw beth mewn perthynas â'ch diagnosis, prognosis neu gynllun triniaeth, cofiwch ofyn nes y byddwch yn deall yn iawn ac mae popeth yn glir.

9)Trefnwch AAH

Yn sgil derbyn diagnosis o ganser, mae asesiad anghenion holistaidd yn caniatáu i'r unigolyn sydd wedi derbyn y diagnosis ystyried ei brif bryderon trwy restr wirio rhwydd ei llenwi. Ar ôl ei gwblhau, bydd gweithiwr cyswllt hyfforddedig yn trafod y pryderon ac yn llunio cynllun i sicrhau fod yr unigolyn dan sylw'n derbyn y cymorth sydd ei eisiau a'i angen arno. FFONIWCH NI

1) Siaradwch gyda rhywun

Mae Llinell Gymorth Macmillan yn cynnig cymorth cyfrinachol, am ddim i bobl sy'n byw gyda chanser a'u hanwyliaid. Os hoffech siarad, byddwn yn gwrando.

Ffoniwch 0808 808 0000 7 diwrnod yr wythnos 8am - 8pm

NEU ewch at y wefan i sgwrsio ar-lein neu i gael mwy o wybodaeth.

https://www.macmillan.org.uk/

Am fwy o wybodaeth am Raglen GDG Powys neu i drefnu AAH (asesiad anghenion holistaidd) gallwch e-bostio, ffonio neu ymweld â'n gwefan :

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

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