

Canllaw ar gyfer pobl ifanc
sy'n byw efo cancer



FI YDW I
O HYD

NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANCER

1	Cyflwyniad	2
2	Beth ydi cancer?	5
3	Darganfod bod gennyf ganser	8
4	Mynd i'r ysbyty	14
5	Triniaeth am ganser	28
6	Ai fi ydw i o hyd?	50
7	Canser a pherthnasau	58
8	Mynd adref	71
9	Cwestiynau cyffredin	83
10	Termau meddygol	90
11	Cysylltiadau	93



1 Cyflwyniad

Fi ydw i o hyd – yma i ti

'Mae'r ffordd yr wyf yn edrych ar fywyd wedi newid llawer trwy fy salwch. Rwyf wedi dod yn rhywun llawer cryfach a mwy positif. Rwy'n mwynhau helpu eraill llawer mwy - rydw i yn y coleg ar hyn o bryd yn astudio i fod yn gwnsler. Rydw i eisiau helpu pobl ifanc sydd wedi cael salwch difrifol gan fy mod i'n deall beth maent yn mynd trwyddo.' Laura, 21

Beth bynnag yr wyt ti'n ei deimlo ar hyn o bryd, mae'n iawn. O sioc a methu credu i ddrysych, ofn neu synnwyr o afrealwydd, mae'r rhain i gyd yn ymateb naturiol i gael *diagnosis* o ganser.

Ac eto, dim ots beth sy'n mynd trwy dy feddwl, does dim rhaid i ti ddelio â hyn ar ben dy hun. O staff meddygol i ffrindiau a theulu, mae'n debygol dy fod am gael cynnig mwy o gefnogaeth, gofal a dealltwriaeth nag wyt ti erioed wedi'i gael o'r blaen. Mae pobl eisiau helpu, yn yr ysbyty a thu allan. Y cyfan sydd angen i ti ei wneud ydi eu gadael i mewn i dy fywyd.

Gall yr hyn yr wyt newydd ei glywed hefyd fod yn llethol. Mae yna lawer i'w gymryd i mewn, sef pam ei bod hi mor bwysig bod gennynt fynediad at y ffeithiau. Yn syml, y mwyaf yr wyt ti'n ei ddeall am dy fath di o ganser, o'r ffordd mae'n gweithio i'r driniaeth sydd ar gael, y mwyaf hyderus y byddi di'n teimlo am ei wynebu. Wedi'r cwbl, gorau arf, dysg. Trwy fynd i'r afael â beth sy'n mynd ymlaen, gelli di chwarae rôl go iawn mewn taelo'r salwch hwn a hyd yn oed cymryd yr awenau.

Gwneud i Fi Ydw i o Hyd weithio i ti

Efallai nad wyt ti'n teimlo fel darllen y llyfryn hwn o glawr i glawr, felly dyna pam mae wedi cael ei ddylunio fel y galli ddewis y materion sy'n berthnasol i ti. Ar wahanol adegau trwy dy salwch byddi'n gallu dod o hyd i'r holl wybodaeth yr wyt ei angen, yn ogystal â thudalennau gwag y galli eu hawlio fel dy rai di. Efallai y byddi am eu defnyddio i wneud nodiadau, cofnodi dy brofiad, neu nodi cwestiynau sydd ar dy feddwl. Llenwa hwn fel y dymuna, gan y gall rhoi pethau yn dy eiriau dy hun ddim ond dy helpu i ddeall yn well beth sydd ar dy feddwl.

Mae'r rhan gyntaf yn mynd â thi trwy'r gwahanol gyfnodau o dy salwch, o ddarganfod bod gen ti ganser i mynd i'r ysbyty, cael profion a chael triniaeth. Bydd pob pennod yn llawn dop â ffeithiau, cyngor a strategaethau ymdopi, yn ogystal â dyfyniadau oddi wrth bobl ifanc sydd wedi tacllo canser a dod yn ddoethach o'r profiad.

Mae'r ail ran yn archwilio'r effaith y gall canser ei gael ar y ffordd yr wyt ti'n teimlo am dy hun, ac am dy berthnasau â phobl eraill. Mae pawb yn gwybod ei fod o'n beth da siarad, felly'r amcan yma ydi dy annog di i fod yn agored ac yn onest am dy deimladau gyda dy hun gymaint ag wyt ti gyda'r rheiny sy'n gofalu amdant.

I wneud pethau hyd yn oed yn haws, mae yna eirfa yn y cefn sy'n rhestru'r holl dermau ac ymadroddion meddygol yr wyt yn debygol o ddod ar eu traws, ac rydym wedi eu marcio mewn llythrennau *italig* trwy'r testun. Rydym hefyd wedi cynnwys rhan cysylltiadau, ar dy gyfer di, dy deulu neu ofalwyr, gan restru mudiadau a all roi mwy o gyngor neu help ymarferol.



2 Beth ydi canser?

‘Doeddwn i ddim yn gwybod fawr am ganser cyn i mi cael lewcemia. Dwi’n cofio darllen stori go iawn am ferch yn ei harddegau a oedd wedi cael cancer, ac roedd yn hynod drist, ond wnes i erioed feddwl y byddai cancer yn rhywbeth a allai ddigwydd i mi.’

Laura, 21

Mae ein cyrff wedi eu gwneud i fyny o filiynau o gelloedd. Mae’r rhain yn mynd trwy broses o farw ac adnewyddu drwodd a thro. Mae celloedd yn gwisgo ac yn marw ond mae celloedd newydd yn cael eu ffurfio trwy’r amser gan broses o’r enw cellraniad. Dyma pryd mae cell fyw yn rhannu ei hun i ddwy gell newydd. Caiff y broses ei rheoli gan ein genynnau. Maent yn gwneud yn siŵr bod celloedd newydd yn cael eu gwneud ar yr union adeg i ddod yn lle’r hen rai.

Mae cancer yn datblygu pan fo rhywbeth yn mynd o’i le efo proses *cellrannu* normal y corff. Mae cell yn newid fel ei fod yn dod yn anghywir neu’n annormal. Mae hyn yn golygu wrth rannu ei bod yn cymryd y glasbrint ‘anghywir’, fel eich bod wedyn yn cael mwy a mwy o gelloedd annormal. Gall y rhain ddechrau tyfu allan o reolaeth, gan gynhyrchu llawer

mwy o gelloedd annormal na mae’r corff ei angen.

- Os yw’r broses hon yn dechrau mewn cell waed, gall achosi problem yn y gwaed (o’r enw lewcemia) neu yn y chwarren lymff (o’r enw lymffoma).
- Os yw cell annormal yn dechrau tyfu allan o reolaeth mewn asgwrn neu organ (fel yr arennau neu’r ymennydd) yna mae’n yn ffurfio lwmp neu *diwmor*.

Gan nad yw celloedd cancer bellach yn dilyn eich glasbrint genetig, nid ydynt yn gwybod pryd i stopio lluos. O ganlyniad, mae’r cancer yn parhau i dyfu. Gall hefyd efallai ledaenu i rannau eraill o’r corff, a dyma pam ei bod hi mor bwysig cael triniaeth cyn gynted â phosibl.

Mae cancer yn fwy nag un afiechyd. Mae yna fwy na 200 o wahanol fathau o ganser. Mae rhai yn fwy cyffredin mewn merched na dynion ac fel arall rownd. Mae

rhai yn tueddu i fod yn fwy cyffredin yn hwyrach ymlaen mewn bywyd, tra gall eraill effeithio ar bobl ifanc yn bennaf.

‘Pan gefais i’r *diagnosis* o ganser, roedd i’w weld mor annheg. Roeddwn i eisiau gwybod pam ei fod wedi digwydd i mi. Wrth gwrs doedd yna ddim y gallai’r doctoriaid ei ddweud wrth hyn. Roedd yn rhaid i mi ei dderbyn.’ Dan, 20

Sut gefais i ganser?

Bydd tua un o bob tri o bobl yn cael cancer ar ryw adeg yn eu bywydau. Er hynny, mae dal yn afiechyd prin iawn ymysg pobl ifanc. Bob blwyddyn, dim ond 2,200 o achosion ymysg rhai rhwng 13-14 mlwydd oed sy’n cael *diagnosis* yn y DU. Nid yw cancer yn afiechyd y galli ei ddal oddi wrth rywun arall. Nid yw’n heintus nac yn fai ar neb. Mae llawer o bobl ifanc yn poeni bod eu cyflwr rhywsut â chysylltiad â’u ffordd o fyw, fel ysmegu, yfed neu arbrofi â chyffuriau. Rydym i gyd yn gwybod bod ysmegu’n gysylltiedig â chanser, ond mae’n annhebygol iawn o fod yn achos yn dy ardegau neu dy ugeiniau cynnar.

Yr oed yma, mae datblygu cancer yn rhywbeth a all ddigwydd heb eglurhad. Mae’n beth rhesymol chwilio am resymau, neu ganfod ffyrdd i feio dy hun am beidio rhagweld beth fyddai’n digwydd. Ym mhob achos, y peth pwysicaf ydi edrych tua’r dyfodol – sef pam ei bod hi’n helpu bod yn agored am beth sydd ar dy feddwl. Yn fwy na dim, bydd pobl sy’n deall am ganser yn deall dy fod efallai’n ddryslyd, yn flin neu’n ofnus. Gall dy nyrs, doctor, gweithwyr cymdeithasol neu weithwyr iechyd proffesiynol roi clust i wrando bob amser. Os yw’n well gennynt siarad â rhywun dros y ffôn, ffonia Linell Macmillan Youthline am gefnogaeth, help a chyingor (0808 808 0800, youthline@macmillan.org.uk).

3 Darganfod bod gennyf ganser

'Dwi'n credu fy mod i'n anwybodus am ganser cyn i mi gael *diagnosis* ohono. Dwi'n cofio gweld pethau ar y teledu ac yn meddwl: "O Duw, am ddfilas," a throi'r sianel. Ar ôl i mi gael *diagnosis*, roeddwn i'n teimlo'n euog am beidio â thalu fawr o sylw i faterion yn ymwneud â chanser o'r blaen. Does neb fawr yn siarad am ganser. Y gair "C" hwnnw ydi o y mae pobl ofn ei grybwyll.' Jonathan, 23

Rydym yn deall mwy am ganser rŵan na wnaethom erioed o'r blaen. Heddiw, mae yna bob math o driniaethau newydd a llwyddiannus. Er y gellir iachau llawer math o ganser yn gyfan gwbl, mae o hyd yn rhywbeth nad ydym

yn hoffi siarad amdano'n agored. Mae rhai pobl yn ei ofni, tra bo eraill ddim hyd yn oed yn hoffi dweud y gair. Felly, mae cael gwybod bod gennyf ganser yn siŵr o fod yn sioc mawr.

Aros a phoeni

'Yn y lle cyntaf, roedd y doctoriaid yn meddwl efallai fy mod yn epileptig. Heblaw am gael ffitiau, doedd yna ddim arwydd arall fy mod yn wael – er fy mod i'n cysgu llawer. Gan fy mod i'n byw yn Sbaen ar y pryd, cymrais mai dim ond ymdoddi i'r diwylliant yr oeddwn trwy gymryd llawer o siestas yn y prynhawn. Wnes i erioed feddwl y gallai fod yn symptom o *diwmor* ar yr ymennydd.

'Y peth oedd, doedd cael gwybod am y *tiwmor* ddim yn fy ysgwyd; doedd o ddim yn teimlo fel pe bai'n

digwydd i mi, mae'n debyg oherwydd fy mod yn teimlo'n iach. Y peth gwaethaf oedd aros i weld sut byddai'r doctoriaid yn penderfynu ar driniaeth. Nid oeddent yn gwybod os oedd yn ganseraidd ai peidio yn y lle cyntaf, ond fe ddwedont naill ffordd ei fod yn un go fawr ac y byddai'n beryglus pe na bai'n dod allan yn fuan.' Rochelle, 21

Mae doctoriaid yn cynnal ystod o brofion i wneud eu *diagnosis*. Eu nod ydi darganfod cymaint â phosibl ynglŷn â beth sydd yn bod arnat ti. Byddant eisiau darganfod yn union y math o afiechyd a faint mae wedi'i ddatblygu neu ledaenu.

Gall hyn olygu llawer o aros am apwyntiadau a chanlyniadau. Weithiau gall ymddangos fel pe bai'n mynd ymlaen ers cymaint dy fod yn dechrau colli cysylltiad â dy fywyd normal. Os wyt ti'n teimlo'n ddigon da, ceisia ddal i wneud y pethau ti'n eu mwynhau, bod hynny'n chwaraeon, mynd i'r sinema, syrffio'r we neu siarad â ffrendiau ar y ffôn. Efallai dy fod yn meddwl beth i'w ddweud wrth bobl. Efallai bod dweud y gwir yn anodd, ond does gen ti ddim i'w guddio. Yn syml, rwyf ti'n aros am brofion a chanlyniadau wrth geisio byw dy fywyd yn normal.

Os wyt ti yn yr ysgol neu'r coleg, mae'n syniad da i ti (neu dy riant/rhieni neu ofalwr/aig) i siarad â'r staff am dy sefyllfa. Os wyt ti'n poeni am dy iechyd gall fod yn anodd perfformio'n dda mewn gwaith cwrs neu arholiadau, felly mae angen i dy athrawon wybod beth sy'n digwydd. Os wyt ti'n gweithio, efallai dy fod yn teimlo'n betrusgar am ddweud wrth dy gyflogwr. Unwaith eto, mae'n well bod yn onest ar yr adeg yma, yn enwedig os wyt ti angen cymryd amser i ffwrdd ar gyfer apwyntiadau ysbyty.

Waeth os wyt ti mewn addysg neu'n gweithio, galli bob amser alw ar Nyrs Arbenigol neu Weithiwr/aig Cymdeithasol os wyt ti angen help i egluro dy sefyllfa. Gweler yr A-Y o bwy sy'n gwneud beth ar dudalen 21.

Profion a diagnosis

'Cefais fy anfon am *sgan* gan fy *meddyg teulu* pan dyfodd lwmp ar fy nghoes i faint pêl golff. Roeddwn ychydig yn ofnus; doedd neb wedi sôn am ganser, a ddaru o erioed groesi fy meddwl y gallai fod yn ganser. Wedi hynny, cymrodd fy nhad alwad ffôn yn dweud bod angen i mi fynd i weld arbenigydd *sarcoma* – roedd ganddo syniad bryd hynny bod rhywbeth difrifol yn bod, ond ddaru o ddim dweud hyn wrtha i gan nad oedd eisiau fy mhoeni.

'Dwedodd yr arbenigydd bod y lwmp yn un *malaen*, ond doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd hynny'n ei feddwl. Wnes i ddim deall beth yr oedd yn ei feddwl nes i mi glywed y gair *tiwmor*. Roedd fy mam a'n nhad gyda mi drwy gydol yr amser ac yn gefnogol iawn. Roedd y doctoriaid a'r nyrsys hefyd yn help mawr o ran fy helpu i ddeall beth oedd yn digwydd.' Gemma, 19

Mae bob amser yn helpu os wyt ti'n deall pam fod profion yn cael eu gwneud a beth fyddant yn ei olygu. Dylai staff yr ysbyty fod wedi egluro hyn i gyd, ond os oes gennyf unrhyw amheuaeth, gofynna. Ac os nad wyt ti'n deall, gofynna eto!

Os wyt ti'n meddwl y gallai prawf fod yn anghyfforddus, paid â bod ofn gofyn os oes yna unrhyw beth y

gellid ei wneud i'w wneud yn haws. Fel arfer, cynigir y math yma o help ar yr adeg y trefnir y prawf. Wrth gwrs, gall staff ysbyty weithiau fod yn brysur iawn neu ddim yn sylweddoli pa mor bryderus yr wyt ti. Paid â phetruso gofyn, hyd yn oed os yw'n teimlo'n annifyr. Byddant yn deall beth yr wyt ti'n mynd trwyddo, ac yn gwneud popeth y gallant i help efo dy bryderon.

Pan ddaw canlyniadau'r profion drwodd, galli ofyn i weld y *sganiau* neu'r Pelydr-X. Bydd hyn yn dy helpu i ddeall lle mae dy *diwmor* neu'r broblem. Gallet hyd yn oed ofyn i dy ddoctor dynnu llun

neu ddiagram fel bod gennyf well syniad o'r hyn sy'n digwydd yn dy gorff. Yn y pen draw, mae'n llawer haws teimlo'n bositif pan wyt ti'n gwybod beth yr wyt ti'n ei wynebu.

Sut mae'n teimlo darganfod bod gennyf ganser?

'Roeddwn i'n 15 pan ddeallais bod gennyf lewcemia. Aeth y doctoriaid â mi i mewn i ystafell fechan ar yr ochr lle dwedwyd wrthyf. Roedd fy mrawd yn aros tu allan, felly yn syth wedyn es allan a dweud wrtho. Dechreuom grio gyda'n gilydd. Roeddem yn ofnus iawn, ond roeddem yn gwybod bod yn rhaid i ni fynd i'r afael â phethau.' Laura, 21

Nid yw derbyn newyddion fel hyn fyth yn hawdd. Fwy na dim, gall fod yn anodd cymryd popeth a ddwedir wrthyf i mewn. Dyma pam ei bod hi'n helpu cael rhywun yr wyt ti'n ymddiried ynddynt efo ti, rhywun fel aelod o'r teulu neu ffrind agos, a all ddarparu cefnogaeth a chyfle i siarad trwy bethau.

Mae rhai unigolion yn tybio'n anghywir bod cael canser yn

golygu dy fod am farw. Y gwirionedd yw, mae'r nifer o bobl sy'n cael triniaeth lwyddiannus ac yn cael eu hiachau, yn codi. Mae hyn oherwydd bod doctoriaid yn darganfod llawer cymaint mwy am ganser a sut y gellir ei oresgyn. Fwy na hyn, gwyddys llawer iawn bellach am sut i ostwng yr effeithiau a gaiff canser ar y corff, sy'n rhoi pob cyfle i ti barhau i wneud y mwyaf o fywyd.

Mae pawb ofn poen ar ryw lefel. Nid yw canser bob amser yn boenus, ond yn yr achosion lle mae poen, gellir rheoli'r poen hwnnw yn effeithiol. Mae rhai doctoriaid a nyrsys yn arbenigo mewn lleddfu poen. Eu hamcan ydi gwneud unrhyw anesmwythder yn oddefol, fel bod yr unigolyn yn gallu ymgymryd â chymaint o'u gweithgareddau arferol ag sy'n bosibl.

Efallai y doi di hefyd i gysylltiad â thimau eraill a fydd wedi ymroi i dy gefnogi di trwy'r amser hwn, o dimau maeth i gydlynwyr gweithgareddau, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr ieuencid. Efallai bydd timau arbenigol eraill ar gael i ti, mae hyn yn dibynnu ar ba fath o ganser sydd gennyf. Beth bynnag fo dy brofiad, byddant yn unfrydol yn ceisio gwneud hyn mor hawdd a chyfforddus ag y gallant i ti.

Gall siarad am dy deimladau efo gwrandawr profiadol fod yn ddefnyddiol iawn. Weithiau mae'n anodd iawn bod yn agored efo'r bobl sydd agosaf atat (efallai dy fod ofn eu gofidio neu eu dychryn gyda dy deimladau). Felly, os yw'n haws i ti, dylet siarad â doctor, nyrs neu unrhyw aelod o'r fîm sydd wedi ymroi i ofalu amdant. Fel arall, gallet bob amser gysylltu â Llinell Ieuencid Macmillan Youthline (0808 808 0800, youthline@macmillan.org.uk).



4 Mynd i'r ysbyty

'Roeddwn i newydd ddod yn ôl o fod yn teithio o gwmpas Ewrop pan deimlais boen cryf yn fy nghoes, a gymrais i oedd yno am fy mod wedi bod yn cerdded llawer. Yn y diwedd, roedd y poen mor ddrwg, prin yr oeddwn yn gallu cerdded, felly es at fy *meddyg teulu* ac fe'm hanfonodd am Belydr-X. Dyna pryd y daethpwyd o hyd i'r canser yn fy nghoes. Roeddwn i'n teimlo'n flin y byddai'n rhaid i mi dreulio amser yn yr ysbyty gan y byddai'n golygu cymryd amser allan o'r brifysgol ac na fyddwn yn gallu byw fy mywyd normal, actif am sbel.' Tom, 21

Pan ddechreuast fod yn sâl, neu'n cael symptomau, mae'n debygol y gwelaist dy feddyg teulu. Mae o neu hi yn Ymarferydd Cyffredinol (*GP*) ac yn delio â phob math o bryderon a phroblemau iechyd cyffredinol. Tan rŵan efallai nad wyt ti erioed wedi cael unrhyw fath arall o ddoctor. Cyn gynted â yr amheudd dy ddoctor efallai bod rhywbeth difrifol o'i le arnat ti, byddai o neu hi wedi dy gyfeirio i arbenigydd yn yr ysbyty neu uned ganser pobl ifanc os oes yna un (gweler Cysylltiadau ar dudalen 93).

Mae'n bosibl y byddi wedi gweld gwahanol ddoctoriaid yn dy wahanol apwyntiadau yn yr ysbyty. Beth bynnag fo dy brofiad, bydd yn un uwch ddoctor, a elwir yn ymgynghorydd, sydd yn rheoli beth sydd yn digwydd i ti. Bob tro y byddi di'n mynd i'r ysbyty, am unrhyw beth o draws i arhosiad dros nos, bydd yr *ymgyngorydd* yn anfon adroddiadau yn ôl i dy feddyg teulu fel ei fod o neu hi yn gwybod beth sy'n digwydd. Fel hyn, bydd pawb sy'n gysylltiedig â dy ofal bob amser â'r wybodaeth ddiweddaraf.

Sut mae nhw'n penderfynu pa ysbyty'r ei di iddi?

Mae yna ddau ffactor i'w ystyried yma:

- yr ysbyty agosaf efo'r cyfleusterau gorau ar gyfer dy salwch
- yr arbenigydd neu'r ymgynghorydd y cefaist dy atgyfeirio ato/i yn y lle cyntaf gan dy feddyg teulu.

Mae pob ymgynghorydd yn gweithio mewn ysbyty benodol (neu weithiau grŵp o ysbytai). Er mwyn bod yn eu gofal, bydd angen i ti ddod yn glaf yn un o'r rhain. Gallai hyn fod mewn ysbyty leol, ond mewn rhai achosion efallai bydd angen i ti gael dy drin mewn uned arbenigol. Os ydi hon yn bell o dy gartref ac nad wyt yn gallu ymweld ymlaen llaw, fe all bob amser ffonio staff y ward a holi unrhyw gwestiynau sydd gennyt. Efallai bydd gennyt ymholiad am drefniadau ymweld neu beth i ddod efo ti. Beth bynnag sydd ar dy feddwl, byddant yn hapus i helpu.

Pa gyfleusterau sydd ar gael i bobl ifanc?

Mae hyn yn dibynnu ar le'r wyt ti'n byw. Mae'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (gan gynnwys yr holl ysbytai a chlinigau) wedi ei rannu i wahanol ranbarthau. Bwriedir yn y pen draw y dylai fod yna uned arbennig ar gyfer pobl ifanc â chanser ym mhob rhanbarth, ond ar hyn o bryd dim ond ychydig sydd yn bodoli. Os oes yna un gerllaw, byddi gyda phobl ifanc yr un oed â thi. Mae hefyd yn golygu y bydd doctoriaid a nyrsys sydd wedi arfer gofalu am bobl ifanc yn edrych ar dy ôl.

Os nad oes yna uned arbennig ar gyfer pobl ifanc yn lleol, yna byddi'n cael gofal da ar ward plant neu oedolion. Weithiau'r ymgynghorydd neu'r arbenigydd sy'n gwneud y penderfyniad hwn i ti. Fodd bynnag, byddant yn cysylltu â thi gymaint â phosibl. Yn wir, mae'r addewidion a wneir gan y GIG i gleifion (a elwir yn Siarter Cleifion GIG), yn nodi:

'Roedd yr atmosffer yn yr uned pobl ifanc yn wych. Wrth gwrs, does neb eisiau bod yn yr ysbyty yn y lle cyntaf, ond roedd o'n le cyfeillgar iawn. Roedd yna lecyn ymlacio o'r enw'r Oasis Room. Yno roeddech yn gallu gwneud pethau fel chwarae gemau fideo, pêl-droed bwrdd, hoci aer neu wyllo'r teledu a DVDs.'
Dan, 20

'Gall pobl ifanc ddisgwyl y gofynnir iddynt os ydynt eisiau mynd i ward plant neu oedolion, neu unrhyw lety arbennig ar gyfer pobl ifanc. Gallant ddisgwyl gweld unrhyw gyfleusterau sydd gan yr ysbyty ar gyfer pobl ifanc'.

Mae hyn yn golygu, oni bai dy fod yn dod i mewn fel achos bryd, dylai fod gennyt, lle bo'n bosibl, lais mewn penderfynu ym mha ran o'r ysbyty fyddi di. Efallai bydd gan dy ddoctor neu dy arbenigydd ei syniadau ei hun, ond galli dal ofyn am weld yr opsiynau eraill neu os oes yna uned arbenigol yn yr ardal a gwneud dy benderfyniad dy hun.

Sut beth ydi bod yn yr ysbyty?

Os nad wyt ti erioed wedi bod yn yr ysbyty o'r blaen, gallet gael dy siomi ar yr ochr orau. Wrth gwrs byddi yna gan dy fod angen gofal a thriniaeth, ond tydi hynny ddim yn golygu y byddi di'n gorwedd yn fflat ar dy gefn yn dy wely trwy'r adeg. Gan ddibynnu ar os wyt ti mewn uned arbennig i bobl ifanc, ward oedolion neu ward plant, bydd yna wahanol gyfleusterau ar gael. Dim ots lle'r wyt ti, y gwir yn y byddi di'n treulio llawer o amser allan o'r gwely felly galli wisgo dillad normal cyfforddus.

Efallai bydd yna ystafell ddydd lle galli wyllo'r teledu a siarad â ffrindiau ac efallai cegin lle galli wneud diod a byrbrydau i ti dy hun. Mae'n debygol hefyd y bydd yna rywle distaw lle galli ddal i fyny ar waith ysgol neu goleg, chwarae gemau neu ddechrau hobi newydd. Mae gan rai unedau plant a phobl ifanc ystafelloedd â chyfrifiaduron, consols gemau fideo, a chwaraewyr DVD a cherddoriaeth ynddynt.

Mae wardiau'n amrywio mewn maint; efallai bydd yna lawer o welyau neu efallai dim ond ychydig mewn un ardal. Efallai bydd ychydig o ystafelloedd ar wahân hefyd ar gael i ti aros ynddynt yn ystod rhan o dy driniaeth. Gall y rhain fod yn ddefnyddiol hefyd pan fyddi di'n teimlo'n wael ac angen ychydig o lonydd a thawelwch.

'Daeth mam a bron i bopeth o'm hystafell wely i mi yn yr ysbyty i wneud i mi deimlo'n fwy cartrefol. Roedd fy holl dedi bêrs a'm posteri gen i. Wnaeth hi ddim gadael fy ochr a chysgodd mewn gwely ar ben arall fy ystafell yn yr ysbyty bob nos. Pryd bynnag yr oeddwn i eisiau unrhyw beth neu angen sgwrs, roedd fy mam yno i mi.' Laura, 21

Pigion ar gyfer gwneud bywyd yn yr ysbyty yn haws

Ni all neb smalio bod bywyd yn yr ysbyty yn union fel bod adref. Y newyddion da ydi bod yna ffyrdd i wneud dy arhosiad yn llawer haws ac yn fwy dymunol. Un o'r pethau anoddaf i ddod i arfer â nhw ydi bod ar ward efo pobl eraill. Yn aml mae'n golygu ffitio mewn efo amser bwyta a chysgu pawb arall. Os wyt ti wedi arfer bod â dy ystafell dy hun adref gall deimlo'n rhyfedd i golli dy breifatrwydd yn sydyn fel hyn. Ar yr un pryd, byddi'n hynod bryderus am dy salwch ac yn pendroni beth sydd am ddigwydd.

Sut bynnag y cei di dy amser yn yr ysbyty, mae yna ddigon o bethau y galli eu gwneud i helpu dy hun. Dyma rai pigion oddi wrth bobl

ifanc sydd wedi bod trwy'r profiad, ac yn gwybod sut i wneud dy arhosiad mor gyfforddus â phosibl:

- Dim ots oes gen ti dy ystafell dy hun neu giwbicl â llenni o'i amgylch ar ward, gwna bopeth y galli i hawlio'r lle hwnnw fel dy le di. Dos â phosteri o fy hoff fand, tegau meddal, lluniau o dy gi neu unrhyw beth arbennig i ti i mewn efo ti. Weithiau cei ddod â dy ddillad gwely dy hun hefyd.
- Galli gau'r llenni o gwmpas dy wely pryd bynnag yr wyt eisiau. Yn sicr bydd yna adegau pan fyddi eisiau bod ar ben dy hun ac mae gen ti hawl i wneud hynny.
- Dos â chwaraewr cerddoriaeth personol efo ti, consol gemau llaw, neu unrhyw declyn sy'n siŵr o dy gadw'n ddiddan am oriau di bendraw.
- Cymra fenthyg pethau oddi wrth dy ffrindiau a dy deulu, pethau fel chwaraewyr DVD personol a ffilmiau nad wyt wedi eu gweld o'r blaen.
- Dos â llawer o lyfrau a chylchgronau efo ti. Unwaith eto, gofynna i dy ffrindiau a dy deulu ddod a rhai newydd i ti eu ffeirio.
- Oni bai dy fod yn cael profion, neu angen bod yn gaeth i dy wely, byddi'n gallu gwisgo dy ddillad bob dydd. Felly cofia bacio pethau sy'n gyfforddus i'w gwisgo ac yn gwneud i ti deimlo'n dda. Gallai het, cap neu fandana hefyd fod yn ddefnyddiol (gweler tudalen 42 Ble(wyn) nesa?). Ac os oes yna unrhyw beth yr wyt ti wedi ei anghofio, gofynna i dy deulu ddod ag o i mewn i ti.
- Darllena'r A-Y o bwy sy'n gwneud beth yn yr ysbyty (tudalen 21). Y mwyaf yr wyt ti'n ei ddeall am beth sy'n digwydd, y mwy y byddi di'n ymlacio.

Heb os, mae'r wardiau pobl ifanc wedi eu siwtio'n dda i gwrdd â dy anghenion a'th les. Mae yna bob amser weithgareddau a gemau'n digwydd, a gall staff y ward fod yn gymaint o hwyl. Hefyd, nid yw pobl ifanc yn cwyno gymaint ag oedolion, gan ei gwneud hi'n amgylchedd llawer gwell.

- Os nad oes dy angen ar y ward, ar gyfer profion neu i weld y doctor, cei dreulio amser gyda phobl ifanc eraill yn yr ysbyty. Efallai bydd gennynt hefyd y cyfle i fynd allan o'r ysbyty efo ffrindiau neu deulu – hola'r staff ar y ward yn gyntaf.
- Dydi pryddau ysbyty byth yn union yr un fath a bwyd cartref. Os wyt ti awydd newid, gofynna i ffrindiau a theulu ddod â bwyd a diod efo nhw i ti. Cyn belled a dy fod yn dweud wrth aelod o dîm y ward, gallet hyd yn oed fynd allan i gael têtcafe.

- Gobeithio bydd gennynt lawer o ymwelwyr tra byddi yn yr ysbyty. Fodd bynnag, os wyt ti ymhell o gartref, ceisia gadw mewn cysylltiad trwy ysgrifennu llythyrau, cardiau post neu e-bost os oes cyfleusterau cyfrifiadur ar gael. O ran beth i'w ddweud, gwna hi'n amlwg er dy fod ti yn yr ysbyty, rwy'ti dal yr un person – efo'r un synnwyr digrifwch ac angen cael gwybod y newyddion a'r clecs i gyd.
- Efallai mai gwaith ysgol neu goleg yw'r peth olaf yr wyt ti'n teimlo fel ei wneud. Er hynny, mae gwneud yr ymdrech i ddal i fyny yn helpu i'r amser basio. Dylai dy ysgol neu goleg allu trefnu i di wneud ychydig o waith yn yr ysbyty. Os oes angen, gofynna i du rieni neu dy ofalwyr i siarad â nhw am hyn.

A-Y o bwy sy'n gwneud beth

'Roeddwn i'n awyddus iawn i ddarganfod cymaint ag y gallwn am fy salwch a'r math o driniaeth yr oeddwn yn ei gael. Roedd yna bob amser aelod o staff yn yr uned a oedd yn gwneud amser i egluro popeth yn iawn. Os nad oeddent yn gwybod yr ateb, buasent yn dod o hyd iddo. Gwnaeth i mi deimlo fo mod yn gallu rheoli beth oedd yn digwydd.' Dan, 20

Anesthetidd: Byddant yn rhoi *anaesthetig* lleol i ti cyn *llawdriniaeth* fel nad wyt ti'n teimlo unrhyw boen, neu'n rhoi *anaesthetig* cyffredinol i ti fel dy fod yn cysgu yn ystod y *llawdriniaeth*.

Doctoriaid: Uwch swyddogion tŷ, Cofrestrwyr ar y ward: mae'r doctoriaid hyn yn gweithio efo dy *ymgyngorydd* i ofalu amdanat yn ystod dy arhosiad yn yr ysbyty.

Domestig: Mewn rhai ysbytai, maent yn dosbarthu diodydd a phrydau ar y ward, mewn eraill maent yn glanhau'r wardiau.

GP: Dyma dy ddoctor di, a dy gyfeiriodd i'r ysbyty efo dy symptomau.

Myfyrwyr meddygol o'r

Brifysgol: Maent yn astudio i fod yn ddoctoriaid neu'n ymgyngorwyr. Byddant yn dod o amgylch efo'r doctoriaid sy'n dy drin ac yn dysgu'r sgiliau sydd eu hangen o'u sylwadau nhw.

Nyrs Macmillan neu arbenigol: Byddant yn monitro dy gynnydd, ac yn darparu unrhyw gefnogaeth ychwanegol neu eglurhad yr wyt ei angen.

Nyrs Ward: Maent yn darparu'r gofal o ddydd i ddydd a'r driniaeth barhaus. Pethau o roi pigiad i gymryd samplau gwaed a chyfrif gwaed, i weinyddu meddyginiaeth neu gemotherapi.

Oncolegydd: Doctor sy'n gyfrifol am gynllunio'r holl gemotherapi/*radiotherapi*, yn ogystal â bod yr arweinydd proffesiynol ar gyfer dy ofal. Maent hefyd yn goruchwyllo trafodaethau, monitro sut mae dy afiechyd yn dod yn ei flaen, ac yn cloriannu sut yr wyt ti'n ymateb i driniaeth.

Ymgynghorydd: Uwch ddoctor sy'n adolygu dy gynnydd ac yn penderfynu ar y cwrs triniaeth mwyaf effeithiol. Trwy fonitro dy salwch a dadansoddi'r canlyniadau cyn ac ar ôl y driniaeth, mae'r penderfyniadau a wnânt bob amser er mwyn dy les.

Gan ddibynnu ar y math o ganser sydd gennyt neu'r driniaeth a gei, efallai y doi di hefyd i gysylltiad efo:

Athro/ Athrawes: Yna aml bydd hwn neu hon yn athro/awes o dy ysgol neu goleg sy'n gallu rhoi help ychwanegol i ti efo dy astudiaethau. Efallai y cei di hefyd dy addysgu gan athrawon ysbyty tra byddi yn yr ysbyty.

Cwnsler: Galli sgwrsio â nhw am dy deimladau ac unrhyw bryderon ar dy feddwl.

Dietegydd: Rhywun a all dy help efo fy faeth.

Fferyllydd: Arbenigydd mewn meddyginiaethau a'u defnydd. Maent yn darparu gwybodaeth ar sut i reoli dy feddyginiaethau.

Ffisiotherapydd: Rhywun a all helpu efo dy symudedd corfforol.

Fflebotomydd: Rhywun sy'n cymryd samplau gwaed.

Gweithiwr/aig Cymdeithasol: Rhywun a all drafod materion ariannol, gwaith neu gymdeithasol efo ti a dy deulu.

Gynaecolegydd: Mae Gynaecolegwyr yn delio ag anhwydebau a chyflyrau'r system atgynhyrchiol fenywaidd.

Haematolegydd: gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn anhwydebau gwaed.

Llawfeddyg: Rhywun sy'n gwneud unrhyw lawdriniaethau yr wyt eu hangen, pethau fel cymryd *biopsi o'r tiwmor*, gosod llinell neu naddiadau llawfeddygol o'r *tiwmor*.

Nyrs Estyn Allan Oncoleg: Mae'r nyrsys hyn yn dy weld di adref ac yn cydlynu gweithgareddau efo ti, fel pryd yr ei di nôl i'r ysgol neu goleg.

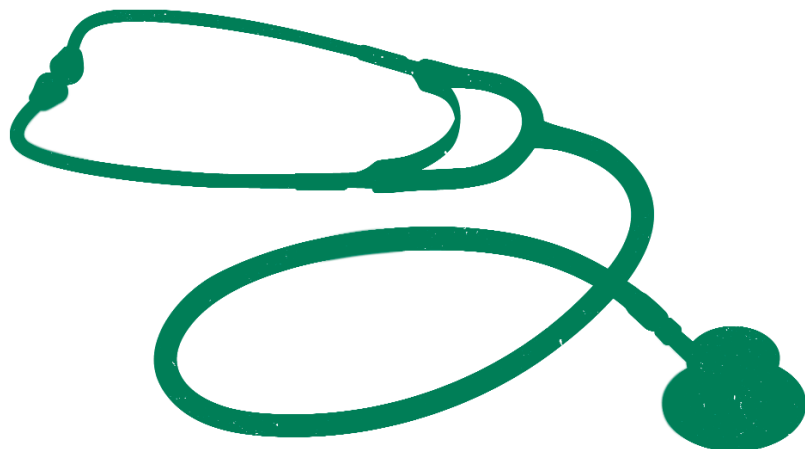
Nyrs Gymuned neu Ardal: Mae'r nyrsys hyn yn darparu gofal yn y cartref ac yn rhoi unrhyw feddyginiaeth yr wyt ei angen i ti.

Patholegydd: Gallant gymryd dy waed a gwneud y profion gofynnol er mwyn gwneud yn siŵr y galli di ymdopi ag unrhyw driniaeth a gynllunnir.

Radiograffydd: Maent yn rhoi triniaeth *radiotherapi* ac yn cymryd *sganiau* fel Pelydr-X.

Seicolegydd: Os wyt ti'n poeni am driniaeth neu'n ei chael hi'n anodd ymdopi efo bod yn wael, dyma rywun a all dy helpu i ddod i delerau efo'r sefyllfa a dy helpu i ddarganfod strategaethau ymdopi.

Therapydd Galwedigaethol: Rhywun a all dy helpu i wneud tasgau dyddiol neu ddarganfod pethau newydd i ti eu gwneud tra dy fod yn teimlo'n wael.



Cwestiynau cyffredin

Rydw i ormod o ofn gofyn

'Roeddwn i eisiau gwybod beth oedd yn digwydd bob cam. Roedd y doctoriaid yn llawer o help ac yn barod i ddweud yr holl fanylion wrthyf. Gwnes fy ymchwil fy hun hefyd, trwy edrych am wybodaeth ar y rhyngwrwyd am fy salwch a'r gwahanol fathau o driniaeth. Gall hyn wneud i ti deimlo'n fwy tawel ac mewn rheolaeth, yr unig ochr ddu i hyn ydi y gall wneud i ti deimlo'n fwy paranoid am unrhyw beth a allai fynd o'i le.' Tom, 21

Pan wyt ti'n nerfus neu'n bryderus, mae'n anodd iawn amsugno llawer o wybodaeth. Mae'r rhan fwyaf o ddoctoriaid yn ymwybodol o hyn, a dyna pam fydd dy *ymgyngorydd* yn dy holi os oes gennyt unrhyw gwestiynau pellach. Hyd yn oed os wyt ti'n teimlo'n swil neu'n chwithig, byddant yn cydnabod pa mor bwysig ydyw i ti ddarganfod beth sy'n digwydd fel dy fod yn deall.

Un ffordd o wneud yn siŵr dy fod yn cael yr atebion yr wyt eu hangen ydi trwy ysgrifennu dy gwestiynau i lawr ymlaen llaw. Gallet ddechrau trwy ffonio'r ward neu'r clinig lle byddi'n cael dy

driniaeth (a gofyn iddynt dy ffonio yn ôl os ydynt yn brysur). Gall rhiant neu ofalwr/aig bob amser ffonio ar dy ran, ond o leiaf trwy ffonio dy hun byddi'n siŵr o fynegi popeth sydd ar dy feddwl. Os yw'n helpu, gofynna i dy *ymgyngorydd* dynnu llun o beth sy'n digwydd neu roi help llaw i ti i nodi'r pwyntiau pwysig. Efallai y byddant yn argymhell taflen, fideo neu DVD am drin canser sy'n lleddfu dy bryderon cyffredinol.

Paid â bod ofn gofyn cymaint o gwestiynau ag yr hoffet. Dy gorff di ydi hwn ac mae gennyt hawl gwybod beth sy'n digwydd.

Oes raid i mi gael sgan?

'Cefais i *sganiau* MRI – maent yn swnllyd ac ddim y peth mwyaf dymunol i'w gwneud, ond nid ydynt yn codi ofn. Gall fod ychydig yn frawychus y tro cyntaf yr ei di i mewn gan nad wyt ti'n gwybod beth sydd am ddigwydd, ond ar ôl ychydig rwyd ti'n dod i arfer. Y peth gwaethaf ydi os oes gen ti rywle yn cosi a dwyt ti ddim yn cael ei graf!' Laura, 21

Mae llawer o bobl yn teimlo'n bryderus ynglŷn â chael *sgan*. Ar y cyfan mae'n golygu gorwedd yn llonydd iawn mewn lle cyfyng a gall fod yna lawer o hymian a synau peirianegol o dy gwmpas. Efallai nad yw'n beth ymlaciol, ond mae'n rhan hanfodol o gael dy *ddiagnosis* yn iawn fel dy fod yn cael y driniaeth yr wyt ei hangen.

Y fantais ydi, nad yw'n brifo. Os wyt ti'n nerfus, dydd i'w ddeall, bydd o help i ti edrych ar y peiriant sganio ymlaen llaw. Hola un o'r

nyrsys yn y clinig neu'r ward ynglŷn â hyn. Dylent hefyd allu dy gyflwyno i rywun sydd wedi cael *sgan* yn ddiweddar. Byddi'n gweld bod sgwrsio am y profiad yn helpu i dawelu dy feddwl.

Pe bae ti yn ei chael hi'n anodd i aros yn dawel, weithiau mae'n bosibl cael tabled neu bigiad i dy dawelu ymlaen llaw. Byddi dal yn effro ond yn ddryslyd iawn ac yn annhebygol o gofio fawr ddim.

Wynebu ffrindiau

'Rydw i yn yr ysbyty yn cael *cemotherapi* ac mae'n mynd yn iawn, ond rydw i'n teimlo fel pe bawn wedi cael fy ngadael ar ôl. Dydw i heb weld ffrindiau ers peth amser, ond dwi'n eu methu rwan. Y broblem ydi fy mod i'n poeni ynglŷn â sut byddant yn ymateb pan fyddant yn fy ngweld. Unrhyw syniadau?' Sara, 16

Rwyd ti wedi bod trwy amser caled. Mae'n debygol dy fod wedi dysgu llawer am sut yr wyt ti'n gweithio, ac mewn sawl ffordd mae hyn yn gryfder y dylet adeiladu arno.

Ar hyn o bryd, rwyd ti'n teimlo ar ben dy hun. Bydd dy ffrindiau yn ymwybodol o hyn, ond efallai'n ei chael hi'n anodd torri'r ia â thi. Felly pam na chymri di'r awenau? Cysyllta â ffrind agos a'u gwahodd i ddod i dy weld. Efallai bydd yn chwithig i ddechrau, ond o fewn dim byddi'n dangos dy fod ti dal yr un person ag oeddet ti, waeth sut yr wyt ti'n teimlo am dy ymddangosiad.

Mae angen i ti adeiladu ar y cysylltiad hwn fel mae dy hyder yn dod yn ôl, a threfnu dal i fyny â ffrindiau eraill. Trwy ailafael â'th fywyd cymdeithasol fel hyn, byddi'n teimlo'n gryfach fel unigolyn.

Dal i fyny

'Rwyf wedi bod yn yr ysbyty ers tro bellach. Y cyfan y gallaf feddwl amdano ydi cael fy mywyd normal yn ôl, ond mae mor rhwystredig peidio gwybod beth dydd yn digwydd. Beth sy'n fy mhoeni i fwyaf ydi y bydd pawb wedi symud ymlaen hebof i, a byddaf yn cael fy ngadael ar ôl. Jim, 18

Mae'n grêt dy fod â ffocws go iawn ar fod yn ôl ar dy draed eto. Yr allwedd yw peidio â brysio pethau, neu greu pryderon ar gyfer dy hun trwy deimlo dy fod yn colli allan.

Y cyfan sydd angen i ti ei wneud ydi cofio sut beth ydyw i ddod yn ôl oddi ar dy wyliau i dderbyn nad yw'n cymryd yn hir i ddal i fyny â phawb. Os rhywbeth, mae'r broses dal i fyny yn rhoi digon i ti siarad yn ei gylch. Mae'n siŵr bod yna newyddion a chlecs mae dy ffrindiau am eu rhannu â thi, ac er nad wyt ti efallai'n teimlo fel dal i fyny â phawb yn syth bin, wnaiff hi ddim cymryd yn hir i ti deimlo'n rhan o'r cylch unwaith eto.

Mae hefyd yn beth cyffredin i deimlo'n wahanol rhywsut, ar ddychwelyd o gyfnod o driniaeth. Mae delio â chanser wedi'r cyfan yn dy orfodi i wynebu rhai emosiynau cryf, a all dy adael efo'r teimlad dy fod wedi tyfu i fyny'n gynt na dy ffrindiau. Cyn belled â dy fod yn edrych ar hyn fel datblygiad positif, fe allet ganfod ei fod o help wrth ddelio â ffrindiau hen a newydd.

Felly, am rwan, cymra un cam ar y tro a chydabod bod adfer dy iechyd yn rhan allweddol o ailymuno â bywyd tu allan i'r ysbyty. Wrth gwrs y galli dal gynnal dy fywyd cyhoeddus trwy wahodd pobl i ymweld a chadw mewn cysylltiad trwy lythyrau neu e-bost.



5 Triniaeth am ganser

Triniaeth am ganser

Os wyt ti'n cael *diagnosis* o ganser, bydd y driniaeth yn dechrau cyn gynted a phosibl. Yn syml, bydd dy dîm meddygol yn llunio cynllun gweithredu i frwydro'r salwch mor effeithiol ag y gallant.

Mae'r profiad yn wahanol i bawb, ond mae'n helpu gwybod beth i'w ddisgwyl.

Pwy sydd â gofal?

Yn ystod dy gyfnod yn yr ysbyty, mae'n debyg y gweli nifer o wahanol ddoctoriaid. Dim ots faint y doi di ar eu traws, dim ond un uwch ddoctor neu *ymgyngorydd* sy'n arbenigo mewn canser sydd â gofal am dy driniaeth. Efallai na fyddi di'n gweld y doctor yma bob dydd ond galli di neu dy deulu bob amser ofyn am apwyntiad i siarad ag o neu hi.

'Wn i ddim sut y buaswn wedi ymdopi heb fy ymgyngorydd. Eglurodd popeth yn dda iawn ac roedd hi'n hawdd cael jôc dda gydag o hefyd. Roedd o'n ddyn neis iawn.' Tom, 21

Pan ddoi di mewn i'r ysbyty bydd hefyd yn cael dy gyflwyno i'r nyrsys a fydd yn gofalu amdanat ar y ward. Bydd ganddynt hwythau hefyd brofiad arbenigol o bobl ifanc â chanser ac yn gadw trac o bopeth sy'n digwydd i ti. Dylet allu siarad â nhw am unrhyw bryderon sydd gennynt ynglŷn â dy driniaeth canser. Beth bynnag sydd ar dy feddwl, byddant yn hapus i wrando a helpu.

Fel rhywun ifanc, mae gennyt hawl i gael trafodaeth lawn ac eglurhad o dy salwch a'r driniaeth. Efallai bydd yna adegau pan fydd hi'n well gennyt siarad â'r staff meddygol heb dy rieni/ gofawyr, ac mi fedri ofyn am hyn unrhyw dro os yw'n well gennyt. (gweler hefyd 'Oes gen i hawl i roi fy marn am fy nhriniaeth?' ar dudalen 44)

Pa fath o driniaethau a ddefnyddir ar gyfer canser?

'Roedd y tiwmor yn fy ymennydd yn un gwyllt o raddfa uchel, felly roedd y doctoriaid yn gwybod bod yn rhaid iddynt weithredu ar unwaith. Penderfynwyd y dylwn i gael radiotherapi, a oedd yn cynnwys mynd trwy bedair wythnos o baratoi a chael sawl sgan MRI fel eu bod yn gallu gweld yr union ran o'r ymennydd i'w drin.

'Fodd bynnag, dri diwrnod cyn dechrau'r radiotherapi, penderfynwyd y byddai'n well gwneud llawdriniaeth. Cafodd 90% o'r tiwmor ei dynnu yn ystod y llawdriniaeth, ac ar ôl hynny cefais radiotherapi hefyd. Roedd beth bynnag oedd yn weddill o'r tiwmor wedi lleihau ers y radiotherapi ac mae bellach yn segur - cyn belled nad yw'n tyfu mwy, rydw i'n hapus symud ymlaen â'm bywyd.' Rochelle, 21

Mae yna wahanol fathau o driniaethau canser ar gael. Bydd dy ddoctoriaid yn dewis y cwrs gweithredu mwyaf priodol gan ddibynnu ar dy ddiagnosis a'r

ysbyty lle'r wyt yn cael dy drin. Byddant hefyd yn egluro pam eu bod wedi dewis un driniaeth benodol neu gyfuniad o driniaethau ar gyfer dy ganser.

Y prif fathau o driniaethau ydi:

Llawdriniaeth – Llawdriniaeth i gael gwared ar lwmp neu diwmor canseraidd. Fe'i gwneir fel arfer dan anaesthetig cyffredinol. Bydd yn rhaid i ti aros yn yr ysbyty am o leiaf un noson ac yn hirach o bosibl, er enghraifft nes bo'r briw wedi mendio. Pan fo'r canser i gyd mewn un lle, mae llawdriniaeth yn ffordd effeithiol iawn o gael gwared arno. Efallai dy fod yn poeni am sut y byddi'n edrych ar yn teimlo ar ei ôl a gall fod yn llawer o help siarad â rhywun sydd wedi cael yr un driniaeth. Fel arfer gall dy ddoctor neu nyrs drefnu i ti wneud hyn.

Radiotherapi – trin y canser gyda phelydrau-X ynni uchel. Rwyd ti'n gorwedd yn llonydd ar fwrdd tra bo'r peiriant yn targedu'r pelydrau-X hyn yn union at fan y canser. Dyw'r driniaeth fel arfer ddim yn para mwy na tua munud ac nid yw'n brifo. Fodd bynnag, wedi hyn, gall dy groen deimlo fel petai ti wedi llosgi yn yr haul a gallai fod yn goch a phoenus. Caiff radiotherapi ei wneud yn aml fel triniaeth cleifion allanol. Mae hyn yn golygu y galli fynd adref ar ôl y sesiwn. Byddai cwrs triniaeth arferol angen un sesiwn radiotherapi bob dydd gwaith am hyd at tua chwe wythnos. Dwedir wrthyt sut i edrych ar ôl dy groen i'w helpu rhag dod yn rhy boenus. Bydd unrhyw boen yn mynd ymaith pan fydd y driniaeth yn stopio.

Cemotherapi – ffordd o drin y canser gyda chymysgedd arbennig o gyffuriau gwrth-ganser. Mae gwahanol ganserau yn ymateb yn i wahanol gyffuriau a bydd dy ddoctor yn rhagnodi'r cyfuniad mwyaf effeithiol i ti. Rhoddir *cemotherapi* yn uniongyrchol yn y llif gwaed trwy wythïen. Gellir gwneud hyn mewn sawl ffordd, yn amodol ar beth sydd fwyaf addas i ti:

- Mae *lilinell Hickman* yn diwb tenau hir a roddir i mewn i un o'r gwythiennau mawr yn y frest (fe'i gelwir hefyd yn gathetr a dwannelir trwy'r croen). Mae'n arbed yr holl drafferth o bigiadau a nodwyddau. Gall aros i mewn am wythnosau, misoedd a hyd yn oed blynyddoedd os oes angen. Gellir gweld *lilinell Hickman*, ond nid yw'n brifo.
- Mae *portocath* yn gweithio mewn ffordd debyg i *linell Hickman*, ond mae'n edrych yn wahanol. Yn syml, mae'n ddyfais siâp cromen, tua'r un maint â darn deg ceiniog, sy'n cael ei ffitio drwy *lawdriniaeth* dros y frest. Y tu mewn mae yn swigen silicon lle

gellir gwneud pigiadau. Mae hwn yn arwain at diwb oddi tano, sy'n mynd i mewn i wythïen uwchlaw'r galon. Nid yw *portocath* mor amlwg â *lilinell Hickman*, ac nid yw'n brifo. Galli hyd yn oed nofio gydag un.

- Mae *lilinell PICC* yn diwb hyblyg a roddir i mewn i wythïen, fel arfer yn dy fraich. Yna caiff y *lilinell PICC* ei bwydo ar hyd y wythïen i dy frest.
- Mae caniwla yn diwb plastig tenau a roddir i mewn i wythïen yn dy law, dy arddwrn neu dy fraich gan ddefnyddio nodwydd efo tiwb plastig. Pan dynnir y nodwydd allan bydd y tiwb plastig yn aros, a gall aros yn yr wythïen am ddiwrnod neu ddau yn unig. Yn gyffredinol, ni chaiff caniwla ei ddefnyddio ar gyfer *cemotherapi*, ond mae'n ddefnyddiol os mai dim ond am gyfnod byr yr wyt ti angen *mewnwythiennol*.

Mae *cemotherapi* weithiau yn drefn cleifion allanol. Golyga hyn y gallet fyw gartref a theithio i'r ysbyty am driniaeth. Mae cwrs o driniaeth fel arfer yn cymryd sawl mis, efo seibiant rhwng bob sesiwn fel y galli di gario mlaen â dy fywyd fel arfer.

'Cefais chwe mis o gemotherapi, mis o radiotherapi a llawdriniaeth i gael gwared â thiwmor. Cefais hefyd drawsblaniad bôn-gell, a oedd yn weithdrefn gymharol newydd bryd hynny, a dwedwyd wrthyf efallai na fyddai fy nghelloedd yn mendio wedyn.'
Jonathan, 23

Mae gwahanol ganserau yn ymateb i wahanol fathau o driniaeth. Weithiau defnyddir mwy nag un dull. Efallai y gweli fod rhywun arall ar dy ward efo'r un math o ganser â thi yn cael triniaeth wahanol. Paid â gadael i hyn dy boeni. HOLA dy ddoctor neu nyrs a byddant yn lleddfu unrhyw bryderon.

Weithiau defnyddir triniaethau eraill yn ogystal â (neu yn lle) *cemotherapi* neu *radiotherapi*.

Trawsblaniad Mêr Esgyrn:

Gwneir hyn yn aml pan fo'r unig ffordd o drin y canser yn golygu dosiau uchel o *gemotherapi* neu *radiotherapi*. Mae'n hynod effeithiol o ran lladd y canser, ond gall hefyd ddinistrio celloedd iach a all achosi sgil-effeithiau neu hyd

yn oed salwch eraill. Gyda dosiau is o gemotherapi, mae'r corff yn gallu adfer y celloedd coll, iach rhwng triniaethau. Ond efo dosiau uwch, dinistrir mwy o gelloedd iach – yn enwedig y celloedd gwaed sy'n helpu ymladd heintiau. Gwneir y celloedd hyn tu mewn i dy esgyrn ym mêr yr esgyrn. Pan wyt ti'n ffit ac yn iach, gall dy gorff adfer unrhyw gelloedd a gollir.

Os yw mêr dy esgyrn yn cael ei ddifrodi gan ddosiau uchel o *gemotherapi* (neu weithiau *radiotherapi*) yna gellir rhoi trawsblaniad o fêr esgyrn ffres, iach oddi wrth roddwr, os oes yna un addas. Fel arfer, bydd hwn yn berthynas agos fel brawd neu chwaer. Gall rhai pobl gael ychydig o fêr eu hesgyrn wedi ei dynnu allan a'i storio cyn y

dechreuir y driniaeth. Yna caiff ei drawsblannu yn ôl wedi'r driniaeth.

Trawsblaniad bôn-gell: Mae dy gorff yn gyson yn cynhyrchu celloedd gwaed newydd. Gelwir cyfnod cynnar y cynhyrchu hwn yn cynhyrchu bôn-gelloedd. Mae'r rhain yn datblygu i fod yn gelloedd coch neu wyn yn dibynnu ar beth mae'r corff ei angen fwyaf. Datblygwyd techneg o gynaeafu'r

celloedd hyn gan ddefnyddio peiriant arbennig. Mae hyn yn golygu gellir tynnu bôn-gelloedd oddi wrth rywun sy'n wynebu canser ac yna eu chwistrellu yn ôl i'w gwaed wedyn. Mae'r bôn-gelloedd yn symud ymlaen i ddatblygu i'r holl wahanol fathau o gelloedd gwaed, yn dibynnu ar beth mae'r corff ei angen. Mae trawsblannu bôn-gelloedd yn driniaeth gymharol newydd, ac yn fwy addas i rai fwy nag eraill.

Sgil-ffeithiau triniaeth

'Chefais i ddim sgil-ffeithiau o'r cemo i ddechrau. Roedd hi'n waeth cael cemo yr ail dro – fe wnaeth i mi deimlo'n sâl iawn.

'Roeddwn wedi bod yn yr uned gofal dwys am sbel a phan lwyddais i allu sefyll i fyny a chyrraedd y drych, gwelais am y tro cyntaf bod fy ngwallt wedi mynd. Roedd o'n sioc mawr. Mae fy ngwallt wedi tyfu nôl rŵan – mae'n hir a fedra i ddim dod i arfer cael cymaint ohono.' Laura, 21

Mae'n debygol dy fod yn ymwybodol bod y cyffuriau a'r triniaethau a ddefnyddir i frwydro canser yn bwerus. Maent yn ffrwyth llafur blynyddoedd o ymchwil ac mae yna ddatblygiadau newydd trwy'r amser. Heddiw, mae triniaethau canser yn fwy effeithiol nag erioed o'r blaen. Fodd bynnag, o ganlyniad i'w cryfder, gall fod yna sgil-ffeithiau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- cyfog a thafllu i fyny (teimlo'n sâl neu fod yn sâl go iawn)
- diarrhoea (dolor rhydd)
- bod yn rhwym
- colli gwallt – gallai hyn fod y gwallt ar dy ben, ond fe allai gynnwys y blew ar dy gorff, dy aelïau a dy amrannau; (gweler Ble(wyn) nesa? ar dudalen 42 am fwy o wybodaeth)
- croen poenus neu ddolurus yn y manau a ddatgelwyd i *radiotherapi*
- colli pwysau – gall hyn fod yn sydyn ac yn ddramatig

- ennil pwysau – yn gysylltiedig â *steroidau*, math o gyffur gwrth-ganser
- heintiau yn y geg a doluriau poenus
- pen ôl poenus
- symptomau salwch, poenus, tebyg i'r fflw
- cyfnodau o fod yn eithriadol o flinedig
- ymwrthedd cyffredinol is i haint – sy'n golygu bod yn rhaid i ti fod yn ofalus i beidio â dal salwch pobl eraill.

Gall y sgil-ffeithiau fod yn drwm, sy'n golygu pam ei bod hi mor bwysig dy fod yn dod trwy dy driniaeth trwy wynebu un dydd ar y tro. Gwna'n siŵr dy fod yn dweud wrth bobl pan wyt ti eisïau gorffwys, a bod yn ymwybodol bod yna lawer y gellir ei wneud i oresgyn y sgil-ffeithiau, o feddyginiaeth gwrth-salwch i boen-laddwr hynod effeithiol.

Rheoli haint

'Mae'n bwysig bod yn llym efo dy hun a chadw llygad cyson ar dy iechyd, fel gweld os yw dy chwarennau'n teimlo'n normal. Un noswaith pan oeddwn i adref rhwng triniaethau *chemotherapi* pan oeddwn i'n teimlo'n boeth ac efo twymyn. Dylwn fod wedi cymryd fy nhymheredd, ond roeddwn i wedi blino gymaint doedd gen i ddim amynedd. Lwyddodd fy nhad i fy mherswadio i'w gymryd yn y diwedd, a gan ei fod mor uchel aeth a fi i'r ysbyty. Erbyn iddynt wneud profion roedd hi tua 2am a darganfu bod gennyf haint ar fy ysgyfaint. Felly roedd hi'n werth gwneud yr ymdrech i weld rhywun, hyd yn oed os mai'r cyfan yr oeddwn eisiau ei wneud oedd mynd i'r gwely.' Jonathan, 23

Mae pobl ar *gemotherapi* a *radiotherapi* hefyd mewn perygl o godi haint. Mae hyn oherwydd yr imiwnedd is. Mewn rhai achosion, gall haint ddod yn ddifrifol iawn yn sydyn, felly mae'n bwysig gweithredu'n gyflym. Fel arfer, os wyt ti'n datblygu tymheredd uchel pan wyt ti wedi cael *chemotherapi*, bydd angen cwrs o wrthfotigau.

O ganlyniad i'r perygl o haint, mae'n bwysig gwirio dy dymheredd yn rheolaidd. Mae angen monitro tymheredd o dros 37.5°C yn agos. Mae angen adolygu tymheredd dros 38°C ar ward gan y doctoriaid. Yn gryno, os oes gennyf wres, ffonia'r ysbyty gan efallai dy fod angen profion a chwrs o wrthfotigau.

Mae'n werth hefyd sôn am symptomau eraill wrth yr ysbyty. Os wyt ti'n teimlo'n gyffredinol sâl, efo gwres, stumog wael, dolur gwddw, brech, pigyn clust, neu wedi bod mewn cysylltiad â rhywun sydd â brech yr ieir, dylet weld rhywun. Bydd nyrs yn cymryd prawf gwaed, monitro dy dymheredd, pwysau gwaed ac unrhyw arwyddion hanfodol eraill, ac o bosibl dy roi di ar wrthfotigau. Efallai cei dy roi mewn ystafell ar ben dy hun rhag i ti ddal dim byd pellach, a dy fonitro'n agos nes dy fod yn well.

Efallai y cei dy drin yn dy ysbyty leol ar gyfer rheoli haint yn hytrach na yn dy ganolfan arbenigol (yn nes at adref).

Lleihau'r risg o haint

I leihau'r risg o haint, dylet:

- geisio osgoi, lle bynnag bo'n bosibl, bobl ag annwyd neu sy'n sâl
- golchi pob ffrwyth a llysieuyn yn iawn
- plicio'r croen oddi ar lysiau a ffrwythau

- plicio'r croen oddi ar lysiau a ffrwythau.

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael triniaeth am ganser yn cael rhai sgil-ffeithiau, o golli eu gwallt i newidiadau yn eu pwysau. Pan ddigwyddant, mae yna lawer o ffyrdd y gallai'r staff meddygol helpu, fel y galli di helpu dy hun. Er enghraifft, gall rhai mathau o *gemotherapi* wneud i ti deimlo'n sâl iawn. Os ydi hyn yn digwydd, gall doctoriaid ragnodi cyffur gwahanol ar yr un pryd a fydd yn dy helpu i deimlo'n well. Mae'n bwysig dy fod yn dweud wrthynt yn union sut wyt ti'n teimlo, fel y gallant gael yr union gyfuniad effeithiol o gyffuriau i ti. Wrth gwrs gall sgil-ffeithiau fod yn beth trallodus, ond yn y rhan fwyaf o achosion, byddant yn diflannu pan fydd y driniaeth yn dod i ben.

Gall rhai cyffuriau *chemotherapi* gael sgil-ffeithiau penodol. Golyga hyn eu bod ond yn digwydd gyda'r cyffur penodol hwnnw neu grŵp o gyffuriau. Er enghraifft, gallai un cyffur wneud i ti gael pinnau bach yn dy ddwylo a dy draed, tra bo un arall yn rhoi blas metelaidd yn dy geg.

Gan fod yna lawer i wahanol gyffuriau *cemotherapi*, dylai dy ddoctor egluro beth i'w ddisgwyl efo'r rhai yr wyt ti'n eu cymryd. Os oes gennynt unrhyw gwestiynau, cofia ofyn.

Mae'r rhan fwyaf o sgil-effeithiau'n mynd ar ôl i'r driniaeth ddod i ben. Os wyt ti wedi colli dy wallt er enghraifft, mae'n debygol y bydd yn tyfu eto (gweler tudalen 42 am fwy o fanylion).

Ffrwythlondeb

'Siaradodd y doctoriaid â mi am effeithiau posibl cemo ar ffrwythlondeb, a dwedwyd wrthyf hefyd am gadw llygad ar fy nghylch mislifol gan y gall y misglwyf weithiau ddod yn afreolaidd neu stopio'n gyfan gwbl pan wyt ti ar cemo. Mae fy misglwyf i wedi bod yn iawn - maent wedi aros yn rheolaidd' Natalie, 18

Gall triniaeth canser arwain at ddiffyg ffrwythlondeb (y gallu i gael plant mewn dynion a merched), ond rhywbeth dros dro ydi hyn fel arfer. Am fwy o wybodaeth, gweler A fydd hyn yn effeithio ar fy mywyd rhywiol? ar dudalen 56.

Mae'n debyg y byddi yn yr ysbyty am o aeliad ddechrau dy driniaeth, felly bydda'n siŵr o ofyn i'r staff am unrhyw bryderon sydd gennynt.

Hefyd, galli ofyn am fwy o help neu wybodaeth ar unrhyw adeg. Hyd yn oed os wyt ti adref, galli ffonio'r ward am gyngor.

Gall Cancerbackup a'r Teenage Cancer Trust ddarparu adnoddau'n rhad ac am ddim ynglŷn ag effaith canser ar ryw, perthnasau a ffrwythlondeb. Gweler y rhan Cysylltiadau ar dudalen 93 am fwy o fanylion.

'Rydw i'n gweld bod aciwbigo yn help mawr o ran magu cryfder ac ynni.' Jonathan, 23

Ymdopi â sgil-effeithiau cyffredin

Gellir lliniaru rhai sgil-effeithiau gan ddefnyddio meddyginiaeth fel poenladdwyr a chyffuriau gwrth-salwch. Ochr yn ochr â hyn (neu yn ei le trwy ymgynghoriad â dy ddoctor), mae'n werth ystyried dull a elwir yn therapi cyflenwol. Dyma ystod o driniaethau amgen sy'n anelu at dy helpu i ymlacio ynglŷn â'r hyn yr wyt yn mynd trwyddo a theimlo llai o straen.

Y gred yw bod dy gorff yn fwy parod i daclo canser os wyt ti'n teimlo'n fwy positif am dy hun.

Therapiau cyflenwol yn syml

Mae therapïau cyflenwol yn fusnes mawr. Mae hefyd yn rhannu'r opiniwn ynglŷn ag os yw'n effeithiol. Mae rhai pobl yn credu'n gryf mewn triniaethau penodol, tra bo eraill ddim mor siŵr. Mae'n werth gweld beth sydd ar gael, ond wrth gwrs mae'n hanfodol dy fod yn siarad â dy ymgynghorydd, doctor neu nyrs cyn rhoi cynnig arni. Yn syml, mae angen bod yn siŵr na wnaiff amharu ar y driniaeth feddygol yr wyt ti'n ei gael.

'Daeth therapydd cerddoriaeth i ymweld â'r ward a buasem yn gwrando ar gerddoriaeth gyda'n gilydd. Roeddwn yn mwynhau hynny. Fe ysgrifennais gân gydag o hyd yn oed, a byddaf yn ei pherfformio mewn cynhadledd er lles y Teenage Cancer Trust. Mae'n beth braf cael rhywbeth felly i edrych yn ôl arno.' Tom, 21

Isod, mae rhestr o therapiau cyflenwol poblogaidd sy'n annhebygol o effeithio ar dy driniaeth, ond gall dy helpu i ymlacio a gallu ymdopi'n well:

Aciwbigo – rhoi blaen nodwyddau o dan y croen i adfywio'r corff a'r ysbryd.

Aromatherapi – yn ymarfer y synhwyrau i dawelu'r meddwl.

Therapi Celf a cherddoriaeth – mynegi dy hun trwy gelf a cherddoriaeth i dy helpu i ymlacio.

Cwnsela – therapi sgwrsio sy'n dy annog i ddelio â phryderon.

Tylino – llacio'r corff, llacio'r meddwl.

Myfyrio – ffordd o diwnio allan i helpu teimlo'n dawelach.

Tai chi – hyrwyddo iechyd da trwy'r celf ymladd ysgafn hwn.

Adweitheg – defnyddio'r manau pwyso ar y traed i sbarduno manau pwysau o gwmpas y corff i wella lles.

Reiki – agwedd ysbrydol ymarferol tuag at adfer cydbwysedd mewnol.

Therapiau ymlacio – anelu at dy helpu i ymlacio a hyrwyddo math o harmoni.

Bandiau môr – yn rhoi pwysau ysgafn ar fannau ar dy arddyrnau i helpu atal salwch (ar gael oddi wrth dy fferylllydd).

Delweddu – tapio mewn i bŵer tawelu dy ddychymyg.

Yoga – cyfuniad o ymarfer cyrff a rheoli anadlu.

Mae rhai pobl yn elwa go iawn o therapiau cyflenwol fel y rhain, ond nid yw'n gweithio i bawb. Wedi'r cyfan, mae pawb yn ymlacio mewn gwahanol ffyrdd. Beth sy'n bwysig ydi dy fod ti'n gwybod sut i ymlacio, a chydabod bod yn rhaid iddo help mewn taelo dy salwch.

Dy fath di o therapi

Gall therapi cyflenwol fod yn unrhyw beth yr hoffi di, cyn belled nad yw'n effeithio ar dy driniaeth ac yn dy helpu i deimlo llai o straen. Dyma rai syniadau DIY am daclo'r math o straen sy'n gysylltiedig yn aml â thriniaeth canser:

- Gwrando ar dy hoff synau ar dy chwaraewr cerddoriaeth symudol.
- Mae tapiau, CDs ac MP3s ymlacio ar gael hefyd, felly hola os oes yna rai ar y ward.
- Mae ysgrifennu a thynnu lluniau yn ffyrdd gwych o liniaru pryderon ac emosiynau eraill yr wyt yn eu cadw i mewn. Maent hefyd yn dy helpu i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu.

- Gall trio hetiau, gemau a cholur dy helpu i dderbyn y ffaith dy fod am edrych yn wahanol am sbel. Os wyt ti'n colli dy wallt, mae wigiau ar gael fel arfer. Mae rhai pobl wrth eu bodd efo nhw, tra bo eraill yn dweud eu bod yn cosi ac yn anghyfforddus. Gall gwisgo sgarff pen. Hetiau neu ddewis peidio gorchuddio dy ben i gyd wneud safiad a bod yn llawer o hwyl.

Efallai bod gennyf syniadau eraill dy hun. Gall wneud nodyn ohonynt ar y tudalennau yn y llyfryn hwn i'w hawlio fel dy rai di. Gallet hefyd ffonio Llinell Ieuenticid Macmillan Youthline (0808 808 0800, youthline@macmillan.org.uk) a rhannu gyda nhw er lles pobl ifanc eraill sydd â chanser.

'Gwrandewais ar lawer o gerddoriaeth i'm cael drwy fy amseroedd caletaf. Roeddwn hefyd yn cynllunio mynd i lawer o gigs rhwng y triniaethau cemo, felly roedd yn rhoi rhywbeth i mi edrych ymlaen ato.'
Gemma, 19

Ble(wyn) nesa?

'Collais fy ngwallt yn y man lle triniwyd fy mhen â radiotherapi. Ddaru colli fy ngwallt ddim effeithio fawr ar fy hyder, ond – mae'n debyg fy mod yn fwy pryderus am y tiwmor ar fy ymennydd ar y pryd. Beth bynnag, roedd gen i wallt mawr, tew a gwyllt o'r blaen ac roeddwn i'n meddwl y buaswn i'n arbed ffortiwn mewn siampw ac oriau yn ei sythu. Mae'n tyfu yn ôl rwan, heblaw am un darn bach ar dop fy mhen sef y darn a gafodd y mwyaf o ymbelydredd mae'n siŵr. Felly rwy'n gwario ffortiwn ar fandiau pen a sgarffiau ar hyn o bryd!' Rochelle, 21

Bydd faint o wallt a fyddi di'n ei golli yn dibynnu ar y math o driniaeth a pha mor sensitif yr wyt ti iddo. Gyda rhai cyffuriau, mae'n debygol iawn y byddi di'n colli dy wallt, neu'n gweld ei fod yn teneuo (gallai hyn gynnwys y blew ar dy gorff, fy aeliau a dy amrannau). Os yw dy wallt yn dechrau syrthio allan, cofia ei gadw'n lan a'i frwsio, a thorra fo'n fyr i osgoi clymau. Bydd yn tyfu yn ôl ar ôl y driniaeth, hyd yn oed os yw'n dod â gwedd newydd i ti o ran lliw neu ansawdd. Mewn achosion lle mae

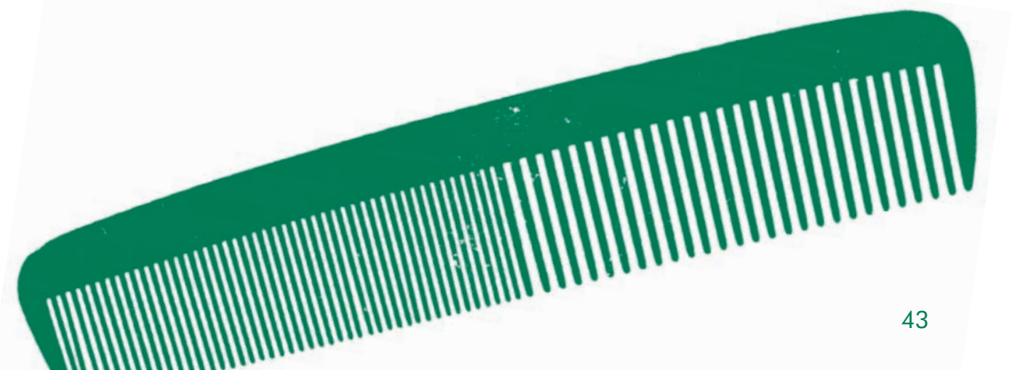
dosiau mawr o *radiotherapi* wrth drin tiwmorau ar yr ymennydd, neu efo mathau penodol o gemotherapi, efallai na fydd y gwallt yn tyfu yn ôl, ond mae hyn yn eithriad yn hytrach na'r norm.

Os wyt ti'n teimlo'n well yn cuddio lle wyt ti wedi colli dy wallt, sgarffiau neu wigiau ydi'r norm. Sut bynnag yr wyt ti'n teimlo am y sefyllfa – ac mae rhai yn ffynnu ar wneud safiad o'r peth – paid ag anghofio bydd dy wallt yn tyfu nôl.

Mewn llawer o ysbytai bydd yna wasanaeth wigiau ar gael. Dylai dy nyrs neu arbenigydd wybod lle mae'r gwasanaeth, felly hola nhw. Mae gennynt hawl i gael un wig y flwyddyn trwy'r GIG - mewn unrhyw steil, lliw a siâp yr wyt ti eisiau. Gallu hyd yn oed fynd a fo i'r siop trin gwallt i'w steilio. Mae'n well cael y wig cyn gynted â phosibl, fel y galli di ddewis wedyn os wyt ti am ei wisgo ai peidio. Mae llawer o bobl yn cael wig ac yna'n penderfynu peidio â'i wisgo gan nad ydynt wedi colli cymaint o wallt ag yr oeddent yn disgwyl ei wneud. Yn aml, mae'n beth da cymryd sampl o dy wallt cyn iddo ddechrau syrthio allan. Fel hyn, galli gymharu unrhyw ddarpar wigiau hyd yn oed os wyt ti'n penderfynu trio rhywbeth hollol wahanol.

Os wyt ti'n dewis gwisgo wig, mae'n well peidio ei wisgo yn y nos, gan bydd croen dy ben yn elwa o gael awyr iach. Brwsia'r wig yn rheolaidd rhag cael clymau. Dylet hefyd fod yn ymwybodol y gall gwisgo wig yn yr haf fod yn boeth iawn ac yn anghyfforddus. Os daw'n ormod, mae bandana neu gap pêl fas yn ffyrdd effeithiol o gadw'n oer a theimlo'n hyderus.

Gall colli gwallt fod yn beth mawr i rai pobl, i eraill, ddim gymaint. Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn ymwybodol o hyn, ac yn ceisio darparu'r holl gefnogaeth a chyingor yr wyt ei angen i gadw dy ben i fyny. Weithiau, mae'n help i siarad â phobl ifanc eraill sydd wedi ymdopi â cholli gwallt. Os ydi hyn yn apelio, bydd y fîm sy'n dy drin yn gwneud popeth y gallant i dy roi mewn cysylltiad â rhywun a all ddelio â'th bryderon a cheisio tawelu dy feddwl.



Oes gen i hawl i roi fy marn am fy nhriniaeth?

'Roeddwn i'n bryderus iawn yn disgwyl cael fy ngweld heb wybod sut roeddwn i am gael fy nhrin- roeddwn i'n poeni y gallai'r tiwmor dyfu yn y cyfamser. Ym mhen hir a hwyr, mynnais gael apwyntiad gyda niwrolawfeddyg i esbonio'r sefyllfa'n well i mi - gwnaeth hyn i mi deimlo fod gennyf ychydig mwy o reolaeth dros y sefyllfa.' Rochelle, 21

Un o'r problemau mawr gyda mynd yn sâl iawn yn sydyn yw'r teimlad o fod allan o reolaeth. Rwyd ti'n gweld yr holl feddygon, nyrsys ac arbenigwyr hyn ac mae pawb fel petaent yn dweud wrthynt beth i'w wneud. Wrth gwrs, maent i gyd yn gweithredu er dy les, ond, mae'n naturiol teimlo fel dweud 'ydwy i'n cael rhoi fy marn am hyn'?

Pan fyddi di'n cael gwybod bod gennyf ganser am y tro cyntaf, bydd dy *ymgyngorydd* yn amlinellu cynllun o dy driniaeth fwriedig. Weithiau, gall y cynllun hwn newid yn unol â'r ffordd rwyd ti'n adweithio i'r driniaeth, ond dylet bob amser gael gwybod am unrhyw benderfyniadau am y cynllun neu newidiadau iddo. Wrth gwrs, gall y

doctor neu'r nyrs gorau anghofio dweud wrthynt neu dybio dy fod yn gwybod. Os oes gennyf unrhyw amheuaeth, neu os nad wyt ti'n deall beth sy'n digwydd, gofynna.

Mewn rhai ffyrdd, mae rhoi gwybod am unrhyw bryderon yn dweud wrthynt dy fod yn awyddus i baratoi cymaint ag y bo modd am y driniaeth sydd o'th flaen.

Er mai dy ddoctor neu' dy ddoctoriaid fydd yn gwneud y penderfyniad terfynol am dy driniaeth, gallant drafod yr opsiynau gwahanol gyda thi. Hyd yn oed os na fydd hyn yn digwydd, mae gennyf bob amser yr hawl i gael esboniad llawn o unrhyw driniaeth bwriedig. Mae hyn yn

golygu y dylai dy ddoctor wneud yn siŵr bod ganddo amser i esbonio goblygiadau a sgil-efeithiau'r driniaeth yn ogystal ag ateb unrhyw gwestiynau sydd gennyf.

Hefyd, dylet wybod na ellir cyflawni triniaeth heb dy ganiatâd. Hyd at pan wyt yn 16 oed, efallai y bydd angen *caniatâd* ysgrifenedig dy riant neu dy warcheidwad hefyd. Os wyt ti'n 16 oed neu'n hŷn, galli lofnodi'r ffurflen *ganiatâd* dy hun.

Os nad wyt ti'n siŵr am gytuno ar fath penodol o driniaeth, galli ofyn am fwy o amser i feddwl amdani. Siarada gyda dy ddoctor neu un o dy nyrsys am y mater. Efallai bod cleifion eraill ar y ward sydd wedi cael yr un driniaeth, a gallant roi syniad i ti o'r hyn y dylet ei ddisgwyl.

'Dewisais gael torri fy nghoes i ffwrdd. Yn amlwg, nid oedd yn benderfyniad hawdd torri darn mor fawr o'm corff i ffwrdd, ond roeddwn wedi colli cymaint o deimlad yn fy nghoes o ganlyniad i lawfeddygaeth ac roedd heintiau wedi stopio fy nghymalau rhag gwella'n iawn. Roedd hi'n anoddach byw gyda'r goes oedd gen i nac ydi hi i fyw heb y goes o gwbl.' Dan, 20

Hyd yn oed os wyt ti mewn sefyllfa frys, ac nad oes gennyf lawer o amser i benderfynu beth i'w wneud, galli, fel arfer, ofyn am ychydig funudau i feddwl am y mater, neu ei drafod gyda nyrs. Cofia, bydd staff yr ysbyty bob amser yn argymhell yr opsiwn gorau yn eu barn nhw, ond mae gennyf yr hawl i reoli'r hyn sy'n cael ei wneud i ti.

Gwneud penderfyniadau

Pan fydd modd dewis rhwng dau wahanol dull o driniaeth, dylet gael gwybod am yr opsiynau sydd ar gael. Dylet hefyd gael yr holl wybodaeth y gall y doctoriaid ei rhoi i ti i dy helpu i wneud dy benderfyniad. Ond, yn aml, dylet wybod na allant roi llawer o ddewis i ti oherwydd bod rhaid iddynt argymhell y driniaeth orau ar gyfer dy gyflwr penodol.

Treialon clinigol

'Roeddwn i dan 16 oed pan gymerais ran mewn treial clinigol felly roedd rhaid i fy mam a'n nhad roi caniatâd i mi wneud hynny. Roeddwn i'n hapus gadael i'r doctoriaid fy nhrin oherwydd fy mod yn ymddiried ynddynt, er roedd fy mam yn eu holi bob munud am yr hyn roedden nhw'n ei wneud i mi a'r sgil-ffeithiau y gallwn eu cael.' Natalie, 18

Mae triniaeth canser wedi datblygu cryn dipyn yn y blynyddoedd diwethaf, yn enwedig y mathau sy'n effeithio ar bobl ifanc. Heddiw, mae llawer mwy o bobl yn cael eu hiachau nac o'r blaen. Ac yn fwy na hynny, mae triniaeth yn gwella drwy'r adeg.

Yn aml, gall mwy nag un driniaeth fodoli ar gyfer canser penodol, neu gall dull newydd edrych yn addawol. Weithiau, gellir defnyddio hen ddull mewn ffordd newydd i gael canlyniadau mwy effeithiol, fel rhoi gwahanol ddos o

gyffur dros gyfnod hirach neu fyrrach na'r arferol.

Fodd bynnag, er mwyn datblygu triniaethau canser, rhaid cynnal treialon clinigol.

Beth yw treial clinigol?

Yn syml, astudiaeth ymchwil feddygol sy'n cynnwys pobl yw treial clinigol. Nid yw'n canolbwyntio ar *chemotherapy* unig, ond unrhyw beth allai helpu *diagnosis*, trin neu atal salwch fel canser.

Mae treial clinigol yn cymharu triniaeth bresennol gyda thriniaeth newydd. Y bwriad yw gweld os yw'r driniaeth newydd yn fwy effeithiol ai peidio. Gwneir hyn drwy roi'r driniaeth newydd i un grŵp o bobl a'r driniaeth bresennol i grŵp arall. Mae'r canlyniadau'n cael eu hastudio mewn perthynas â'u manteision ac anfanteision fel sgil-ffeithiau.

Mae'n bwysig nodi bod unrhyw dreial clinigol yn cael ei reoli'n llym, a dy les di yw'r flaenoriaeth bennaf drwy gydol y treial. Mae'r holl dreialon wedi cael eu harbrofi'n llawn yn y labordy, ac yn aml ar bobl hefyd.

Mewn treial clinigol, rhaid dilyn rheolau penodol er mwyn osgoi cael canlyniadau camarweiniol. Er enghraifft, rhaid i bawb sy'n cymryd rhan yn y treial fod yn dioddef o gyflwr tebyg ac mewn sefyllfa debyg. Un o'r rheolau pwysicaf yw na ddylai'r treial fod yn rhagfarnllyd o blaid un driniaeth neu'r llall. Hefyd, mae rhai treialon yn cael eu cynnal ar hap. Mae hyn yn golygu bod

manylion pob unigolyn sy'n cael ei gynnwys yn y treial yn cael eu bwydo i mewn i gyfrifiadur a'u triniaeth yn cael ei ddewis ar hap o bawb sy'n cymryd rhan yn y treial.

Felly, ydi fy nhriniaeth yn cael ei benderfynu ar hap?

Os wyt ti'n cymryd rhan mewn hap-brawf clinigol, bydd dy driniaeth yn cael ei ddewis ar hap o'r rheiny sydd ar gael yn y treial. Felly, mae elfen o siawns gyda hyn, ond bydd y treial wedi'i gynllunio yn dilyn canllawiau llym iawn. Mae'n rhaid bod rhesymau da iawn dros gredu y gallai triniaeth newydd neu wahanol roi gwell canlyniadau na'r un arferol, er na ellir gwarantu hyn.

Adolygir treialon clinigol bob ychydig fisoedd. Os byddi di'n cytuno cymryd rhan mewn treial, a'i fod yn amlwg cyn iddo orffen bod un driniaeth bendant yn well na'r llall, bydd y treial yn dod i ben, a bydd y driniaeth fwyaf effeithiol yn cael ei rhoi i bawb.

Sut alla i fod yn siŵr mai dyma'r dewis cywir?

Mae'n siŵr y bydd gennynt gwestiynau os bydd dy *ymgyngorydd* yn awgrymu dy fod yn cymryd rhan mewn treial clinigol. Fodd bynnag, ni fyddant eisiau i ti deimlo dan bwysau i ymuno â'r treial, a byddant yn fodlon trafod unrhyw bryderon sydd gennynt yn drylwyr.

Mae'n naturiol teimlo fel petaent yn awgrymu arbrawf, ond os oes siawns y gallai arwain at well canlyniadau, yna mae'n rhaid ei fod werth ei ystyried.

Ni fedri di gymryd rhan mewn treial heb roi *caniatâd* ysgrifenedig os wyt yn 16 oed neu'n hŷn, neu heb *ganiatâd* ysgrifenedig dy riant neu dy warcheidwad os wyt ti dan 16 oed. Nid oes unrhyw un yn mynd i roi pwysau arnat i gymryd rhan mewn treial. Os byddi'n penderfynu nad wyt ti eisiau cymryd rhan mewn treial, yna ni fydd problem gyda hynny, a byddi'n cael y driniaeth orau sydd ar gael ar y pryd.

Oes yna bwrpas i mi fynd drwy hyn i gyd?

Gall darganfod fod gennynt ganser fod yn sioc fawr. Gall wynebu triniaeth fod yr un mor anodd, yn enwedig pan fyddi yn cael gwybod am y sgil-ffeithiau posib. Nid yw'n syndod felly fod rhai pobl yn meddwl os oes pwrpas mynd drwy'r drafferth a'r boen i gyd.

Yn aml, mae pobl yn dechrau eu triniaeth gyda'r meddylfryd y byddant yn delio gydag unrhyw beth sy'n digwydd iddynt. Ond, gall y triniaethau eu hunain dy wneud yn sâl ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn gweld bod adegau lle byddant yn teimlo'n drist iawn. Pan fo hyn yn digwydd, mae'n hawdd colli hyder a gobaith ac weithiau, mae'n demtasiwn cau pawb allan a pheidio â siarad ag unrhyw un. Ond, mae'n bwysig siarad am sut wyt yn teimlo gyda'r doctoriaid a'r nyrsys, neu rhywun arall y gallwch ymddiried ynddynt, er enghraifft, drwy Linell Ieuencid Macmillan Youthline (0808 808 0800, youthline@macmillan.org.uk).

'Oni bai fod gennych chi ffrind neu berthynas agos sydd wedi cael canser, gall fod yn anodd dod o hyd i bobl i chi siarad â nhw sy'n deall yr hyn rydych chi'n ei wynebu. Weithiau, roeddwn yn teimlo'n unig ac roeddwn angen cefnogaeth a chysur. Ond, does dim rhaid i'r profiad fod yn un mor unig. Mae llawer o weithwyr proffesiynol a sefydliadau yn deall eich sefyllfa ac yn gallu cynnig cefnogaeth. Ni ddylech deimlo embaras dweud wrth unrhyw un sut rydych chi'n teimlo.' Jonathan, 23

Mae triniaeth canser yn anodd, ond gyda'r holl ddatblygiadau sy'n digwydd, mae mwy a mwy o bobl yn cael eu hiachau. Ni all hyn fod yn wir am bawb, ac ni all unrhyw un warantu y bydd triniaeth 100% yn llwyddiannus. Mae dysgu byw gyda'r ansicrwydd yn un o'r rhannau anoddaf o fyw gyd a chanser.

Yn aml, gellir rheoli canser y bobl hynny na ellir eu hiachau'n llwyr hyd yn oed, a hynny am gyfnodau hir gyda'r cyffuriau cywir. Heddiw, mae datblygiadau mewn meddyginiaeth yn golygu bod doctoriaid yn dysgu mwy am leihau effeithiau'r salwch a helpu pobl i gael y bywyd gorau posib.

6 Ai fi ydw i o hyd?

'Roeddwn i'n teimlo'n wan iawn a chollais lawer o bwysau. Rwy'n 6 troedfedd 1 modfedd ac aeth fy mhwysau lawr i naw stôn, felly roeddwn yn edrych ychydig fel Twiglet. Nid oeddwn yn teimlo'n hunanymwybodol am y ffordd roeddwn i'n edrych o flaen fy ffrindiau a'm teulu, er na fyddwn i wedi bod eisiau mynd i'r dref pan roeddwn ar fy ngwaethaf gan fy mod yn gwybod pa mor sâl roeddwn i'n edrych.' Tom, 21

Yn aml, gall cancer ei hun a'r triniaethau ar gyfer cancer effeithio ar y ffordd yr wyt ti'n ymddangos. Weithiau, rhywbeth dros dro yw hyn, fel colli dy wallt yn ystod *chemotherapy*. Ond, tydi'r ffaith dy fod yn gwybod y bydd yn tyfu'n ôl yn y pen draw ddim yn ei gwneud hi'n haws delio â'r mater ar y pryd. Gall newidiadau eraill fod yn fwy hirdymor - neu'n barhaol hyd yn oed - a gall ymdopi gyda'r syniad o edrych yn wahanol fod yn anodd. Gall gael effaith ar ddelwedd dy gorff, sef y ffordd yr wyt ti'n gweld dy hun - a'r ffordd y mae'n gwneud i ti deimlo.

Dyna pam mai'r peth mwyaf adeiladol y galli di ei wneud bryd hynny yw delio â'r hyn y galli di ei ddisgwyl, ac atgoffa dy hun mai'r un unigolyn wyt ti tu mewn – sy'n rhywbeth na all newid.

Sut all fy ymddangosiad newid?

Gall colli pwysau neu roi pwysau ymlaen fod yn fater pwysig ymysg pobl ifanc gyda chanser. Pan wyt ti'n mynd yn sâl, yn enwedig pan wyt ti'n dechrau cael *chemotherapy*, efallai y byddi'n colli llawer o bwysau. Ar wahân i deimlo'n wan, byddi'n edrych yn wahanol hefyd. Mae rhai cleifion â chanser yn cael cyffuriau o'r enw *steroidau* a gall y rhain wneud i ti roi llawer o bwysau ymlaen yn sydyn iawn. Mae hyn yn anodd iawn i ddelio â nhw os wyt wedi treulio blynyddoedd yn brwydro gyda dy bwysau. Efallai y byddi'n poeni am yr hyn y bydd dy ffrindiau yn ei ddweud neu'n ei feddwl, felly dylet ddweud wrthynt mai newid dros dro ydyw a'i fod yn cael ei achosi gan yr holl gyffuriau

yr wyt ti'n eu cymryd - nid gorfwyta pethau fel siocled a sglodion!

Tiwbiau a draeniau: yn ystod triniaeth *chemotherapi*, efallai y byddi'n cael *lilinell Hickman* (neu *portocath*) i mewn i dy frest (dan *anaesthetig* neu drwy dawelydd). Yn yr un modd ar ôl *llawdriniaeth* efallai y bydd angen i ti gael tiwb neu draen yn dod allan o ran o dy gorff. Yn amlwg, mae rhai pobl yn pryderu neu hyd yn oed yn cael eu brawychu gan hyn. Bydd gofyn cwestiynau, siarad gyda dy nyrs a gwybod pam dy fod yn cael y tiwbiau a sut i edrych ar eu hól yn gwneud i ti deimlo'n fwy hyderus. Yn galonogol, mae'r rhan fwyaf o bobl yn arfer â nhw yn gyflym iawn.

Creithio'r croen: yn aml mae hyn yn digwydd ar ôl *llawdriniaeth*. Pa bynnag *lawdriniaeth* fydd rhaid i ti gael, bydd y doctoriaid bob amser yn ceisio gwneud yn siŵr dy fod yn edrych mor normal ag sy'n bosib, ond bydd peth creithiau yn anochel. Mae creithiau bob amser yn edrych yn waeth yn syth ar ôl *llawdriniaeth* pan fyddant yn goch ac yn amlwg iawn, ond maent yn pylu gydag amser.

Colli rhan o dy gorff: e.e. torri braich neu goes i ffwrdd oherwydd canser yr esgryn. Yn amlwg, byddai unrhyw un yn bryderus iawn o orfod gwneud hyn, ond weithiau, dyma'r unig ffordd o stopio canser. Mae llawfeddygon bob amser yn ceisio peidio â thorri coes neu fraich i ffwrdd, er enghraifft drwy gael gwared ar y rhan canseraidd o'r asgwrn a'i ddisodli gydag un prosthetig (artiffisial). Ond, nid yw hyn yn bosib bob amser ac efallai y bydd rhaid torri aelod o'r corff i ffwrdd, neu ran ohono. Bydd y doctoriaid yn gwneud eu penderfyniad drwy ystyried y ffordd orau o gael gwared ar y canser. Hyd yn oed os bydd y llawfeddygon yn awgrymu torri aelod i ffwrdd, neu ran ohono, byddant yn gwneud popeth o fewn eu gallu i wneud yn siŵr dy fod yn gallu symud o gwmpas ar ôl y *llawdriniaeth* drwy roi aelod prosthetig yn ei le (h.y. braich neu goes ffug).

Colli gwallt: mae sgil-ffaith o *chemotherapi* neu *radiotherapi* i'r pen - yn broblem fawr, ond nid yw pawb yn colli eu gwallt. Ond os byddi di'n colli dy wallt, byddi'n colli blew eich corff, eich aelau a'ch blew amrannau hefyd. Byddi'n

edrych fel unigolyn gwahanol mewn cyfnod byr o amser. Mae'r rhain bron bob amser yn tyfu'n ôl ar ôl triniaeth, ond gall edrych rhywfaint yn wahanol. (Edrychwch ar Ble(wyn) nesa?, tudalen 42.)

Sut alla i ymdopi gydag edrych yn wahanol?

'Cyn i mi fod yn sâl, roeddwn i'n ddyn nobl – roeddwn wedi bod yn gweithio fel labrwr i adeiladwr ers blynnyddoedd. Yn ystod triniaeth *chemotherapi*, collais y blew i gyd ar fy nghorff ac roeddwn yn eithaf tenau. Nid oeddwn eisiau i bobl fy ngweld yn edrych fel hyn, felly ni welais fawr ar neb. Roeddwn yn gwybod ei bod hi'n anodd i'm ffrindiau wybod beth i'w ddweud wrthyf, ac roeddwn i'n meddwl bod fy ymddangosiad yn ei wneud yn anoddach iddynt. Er hyn, roeddwn yn agos iawn at dri ffrind a oedd yn gefnogol iawn. Mae fy hunanhyder wedi cynyddu ers hynny, ac nid yw torri fy nghoes i ffwrdd wedi effeithio arno ychwaith – gallaf yrru car a mynd i weithio, ac nid ydw i wedi cael problem yn cael cariadon ychwaith ...' Dan, 20

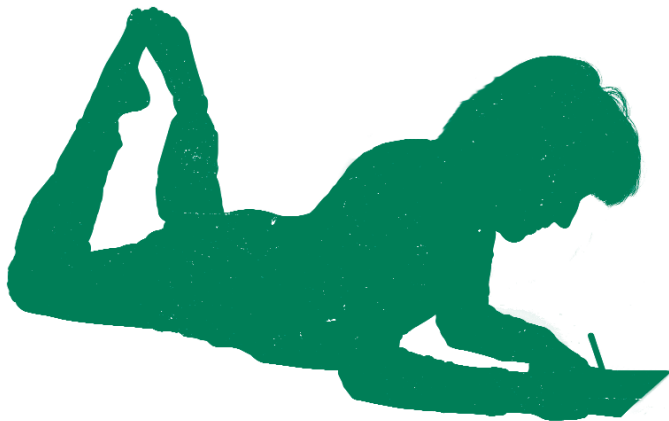
Weithiau, efallai nad yw dy deulu a'r bobl o dy gwmpas yn deall pa mor ofidus wyt ti am ddelwedd dy gorff. Eu prif bryder yw dy fod yn gwella. Gall olygu oni bai dy fod ti'n dweud wrthynt am yr hyn sy'n dy boeni, na fyddant yn sylweddoli dy fod mor ofidus. Ond mae teimlo'n anneniadol ac yn wahanol i bobl eraill yn faterion pwysig. Efallai dy fod yn teimlo'n iawn yn yr ysbyty, ond os wyt ti'n gobeithio mynd yn ôl i'r ysgol, i'r coleg neu i'r gwaith, yna efallai dy fod yn poeni y bydd pobl yn chwerthin am dy ymddangosiad, y byddant yn dy brofocio neu hyd yn oed yn cael dy wrthod oherwydd dy ymddangosiad. Efallai y byddi'n meddwl y byddai'n anoddach cael cariad, neu y byddai dy bartner presennol yn stopio dy hoffi di.

I lawer o bobl yn y sefyllfa hon, y demtasiwn yw cuddio rhag pawb a

pheidio â dweud yr hyn sydd ar dy feddwl. Ond, bydd pobl yn deall a byddant eisiau dy helpu. Yn syml, bydd rhaid i ti fod yn agored ac yn onest, gan roi cyfle iddynt dy atgoffa na all eich ymddangosiad effeithio ar dy bersonoliaeth – sy'n cael effaith barhaus ar y bobl o dy amgylch.

Un ffordd o adfer hyder yn dy hun yw drwy wneud ymdrech i aros mewn cysylltiad gyda ffrindiau. Os galli di drefnu i'w gweld yn rheolaidd, bydd gennynt lai o amser i hel meddyliau am ansicrwydd am ddelwedd dy gorff. Gall gwneud galwadau ffôn, neu ysgrifennu llythrau a negeseuon e-bost wneud i ti deimlo'n fwy hyderus am wynebu'r byd eto.

Mae'n bwysig iawn dy fod yn gallu dangos dy deimladau. Efallai nad yw hyn yn dod yn naturiol i ti, yn enwedig os yw pawb wedi dweud



wrthyt fod yn ddewr bob amser. Mae crio yn un ffordd o ddelio â hyn, gan ei fod yn dy helpu i ryddhau unrhyw densiwn neu bwysau yr wyt ti'n eu teimlo, yn yr un modd gall siarad â rhywun rwyf ti'n ymddiried ynddynt gael yr un effaith.

Efallai y bydd angen i ti fynd drwy broses alaru, yn enwedig os wyt ti wedi colli aelod neu ran o'ch corff. Mae rhai pobl yn sylweddoli bod hyn yn eu gwneud yn fwy penderfynol i wireddu eu huchelgeisiau neu dargedau, neu mae'n eu hannog i sefydlu heriau newydd. Ond os dy driniaeth wedi dy orfodi i adolygu'r hyn y galli ei gyflawni, gall fod yn dorcalonnus iawn. Beth bynnag fo dy sefyllfa, os wyt ti'n teimlo'n isel yna mae'n hanfodol dy fod yn agored am y mater. Y peth pwysicaf yw teimlo'n gyfforddus gyda'r ffordd rwyf ti'n penderfynu mynegi dy hun.

Mae siarad â phobl am dy deimladau wirioneddol yn helpu. Os nad wyt ti eisiau siarad â dy deulu neu ffrindiau, mae yna bob amser weithwyr proffesiynol yn yr ysbyty i ti siarad â nhw. Mae gweithwyr cymdeithasol a chwmsleriaid wedi'u

hyfforddi i wrando arnat a'th helpu i ddelio gyda dy deimladau.

Os nad oes unrhyw un o gwmpas, neu os nad wyt eisiau trafod dy bryderon wyneb yn wyneb, galli bob amser ffonio Llinell Ieuenticid Macmillan Youthline (0808 808 0800, youthline@macmillan.org.uk). Neu fel arall, fe galli ddod o hyd i ystafelloedd sgwrsio a byrddau negeseuon ar-lein sy'n benodol ar gyfer helpu plant ifanc gyda chanser i gysylltu â phobl eraill i rannu eu profiadau (edrycha ar yr adran Cysylltiadau ar dudalen 93 am fanylion).

Ffordd arall o ddelio gyda dy deimladau yw drwy fynegi dy deimladau drwy ysgrifennu, dynnu lluniau neu baentio. Efallai nad wyt wedi ceisio tynnu lluniau neu baentio ers pan oeddet yn blentyn, ond mae llawer o bobl yn ailddarganfod yr hwyl a'r mwynhad o wneud gwaith celf pan fyddant yn yr ysbyty. Mae hefyd yn ffordd dda o gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau a pherthnasau ac mae'n ffordd wych o ryddhau dicter ac iselder. Y tro nesaf mae rhywun yn gofyn a wyt ti eisiau grawnwin, efallai y dylet ofyn am baent yn eu lle!

A fydd hyn yn effeithio ar fy mywyd rhywiol?

Os ydych chi'n cael rhyw, mae rhai pethau y dylech chi eu gwybod. Yn gyntaf, nid oes rhaid i chi roi'r gorau i gael rhyw wrth fyw gyda chanser. Os oeddech chi mewn perthynas cyn i chi fod yn sâl, efallai eich bod yn meddwl am sut fyddwch chi'n ymdopi rŵan. Neu efallai y byddwch yn cyfarfod â rhywun, a disgyn mewn cariad efo nhw tra byddwch yn sâl neu wedi gwella dros dro. Efallai fod eich cyfeillgarwch wedi cyrraedd cam rhywiol, neu efallai oherwydd rhesymau diwylliannol, crefyddol neu bersonol eich bod wedi penderfynu nad ydych chi'n barod am berthynas rhywiol eto.

Mae teimlo'n gynnes ac yn gariadus gyda rhywun yn rhan bwysig iawn o'ch bywyd emosiynol a chorfforol. Os oes gennych chi bartner, yna gall parhau i gael rhyw eich helpu chi i sylweddoli bod bywyd yn mynd ymlaen fel arfer er gwaethaf y ffaith fod gennych chi ganser. Ar rai adegau yn ystod eich triniaeth a'ch gwellhad, efallai na fyddwch yn teimlo fel cael rhyw, ond gall cofleidio rhywun wneud i chdi deimlo'n dda.

Efallai bod eich partner yn poeni y byddant yn eich brifo neu wneud niwed i chi drwy fod yn rhy agos. Mae'n bwysig siarad am eich teimladau a thrafod yr hyn y bydd rhaid ei newid o bosib yn eich perthynas tra byddwch yn sâl. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei gweld hi'n anodd iawn siarad am faterion mor bersonol â rhyw, ac mae gan lawer iawn o bobl gywilydd sôn am y pwnc gyda staff meddygol. Ond mae doctoriaid a nyrsys yn gwerthfawrogi bod rhywioldeb yn rhan bwysig o'ch personoliaeth a'ch lles, a dylent allu ateb eich cwestiynau gyda chynghor sensitif. Dylai bod ystafell breifat ar gael bob amser ar gyfer y math yma o drafodaeth a gallwch ofyn am siarad â nyrs neu feddyg o'r un rhyw os byddai well gennych chi hynny.

Os ydych chi'n cymryd pils atal cenhedlu, efallai y bydd eich doctor yn gofyn i chi beidio â'u cymryd cyn i chi gael *llawdriniaeth* neu *ddechrau cael cemotherapi* neu *radiotherapi*. Os oeddech chi'n cymryd y bilsen atal cenhedlu er mwyn stopio misglwyf trwm, yna dylech drafod y goblygiadau gyntaf. Byddai'n syniad da defnyddio condom ar gyfer unrhyw weithgarwch rhywiol, hyd yn oed os ydych chi'n cael *cemotherapi*,

ac am ychydig ddiwrnodau ar ôl cael y driniaeth. Nid yw'n debygol iawn y bydd cyffuriau *cemotherapi* yn cael eu pasio ymlaen drwy hylifau semenol neu hylifau'r wain, ond mae'n werth cymryd cyfrifoldeb am les eich partner drwy ddefnyddio'r dull hwn o rwystro.

Petai gennych chi unrhyw gwestiynau eraill, cofiwch ofyn. Bydd eich doctor yn deall ac yn ceisio tawelu eich meddwl.

Yn ystod triniaeth canser, mae'n gyffredin i ddynion a merched fynd yn anffrwythlon (ddim yn gallu cael plant) am gyfnod, ond nid oes modd rhagfynegi hyn bob amser. Felly, os ydych yn ferch y mae ei misglwyf yn stopio o ganlyniad i driniaeth canser, nid yw bob amser o angenrheidrwydd yn arwydd na fyddwch yn gallu beichiogi yn y dyfodol.

Ni argymhellir eich bod yn beichiogi yn ystod, nac am gyfnod ar ôl y driniaeth canser. Os yw hyn yn eich pryderu, trafodwch hyn gyda'ch ymgynghorydd. Os ydych chi'n bwriadu cael rhyw, mae posibilrwydd bychan y gallai cyffuriau

cemotherapi gael eu pasio drwy'ch hylifau semenol neu hylifau'r wain.

Er bod *cemotherapi* yn debygol o effeithio dros dro ar allu dynion a merched i gael plant – mewn rhai achosion, efallai y bydd yr *anffrwythlondeb* yn barhaol. Mae hyn yn arbennig o debygol os ydych yn cael arbelydriad corff cyfan (TBI) cyn trawsblaniad mêr neu gelloedd bonyn neu os yw merch ifanc yn cael *radiotherapi* i ran pelfig ei chorff. Dylai'ch doctor drafod y risgiau hyn gyda chi cyn y driniaeth, ond peidiwch â bod ofn holi am y mater os nad ydych yn siŵr o unrhyw beth neu os nad ydych yn ei ddeall.

Pan fo risg y gallai rhoi triniaeth i ddyn ifanc effeithio ar ei ffrwythlondeb, dylai gael cynnig cadw sberm. Mae hyn yn golygu casglu sberm cyn ei driniaeth, a gaiff ei rewi, rhag ofn bydd ei angen yn y dyfodol er mwyn beichiogi ei bartner presennol neu bartner yn y dyfodol. Weithiau, mae rhaid talu am hyn. Mae'r gwaith ymchwil yn parhau er mwyn gwella'r sefyllfa, ond yn anffodus, nid oes unrhyw gyfleusterau ar gael ar hyn o bryd ar gyfer casglu a storio wyau dynes (ova).

7 Canser a pherthnasau

'Chwalodd fy nheulu oherwydd fy salwch - roedd pawb yn dadlau drwy'r adeg. Roedd rhai adegau pan feddyliais: 'Dw i ddim angen hyn.' Yn aml, roeddwn i'n dweud wrthynt am ddatrys y mater ymysg ei gilydd yn hytrach na ffraeo yn yr un ystafell â mi.' Laura, 21

Mae canser yn y teulu (hyd yn oed os nad chi yw'r un sy'n dioddef ohono) yn rhoi straen fawr ar bawb – yn enwedig y ffordd rydych chi'n trin eich gilydd. Mae'n naturiol teimlo'n fyr eich tymer ac yn biwis pan rydych chi'n sâl, ac nid yw'n helpu ychwaith os ydych chi'n cael triniaeth steroid hefyd gan y gall hyn effeithio ar eich tymer hefyd.

Yn yr un ffordd, gall rhieni, brodyr a chwiorydd a ffrindiau ei chael hi'n anodd delio â straen y sefyllfa. Efallai y byddan nhw hefyd yn biwis ac yn fyr eu tymer ac os nad ydych chi wedi bod yn agos pryn bynnag, gall achosi gwrthdaro.

Beth yw ystyr y gair perthynas?

'Weithiau, mae steroidau yn effeithio ar fy nhymer, gan fy ngwneud yn biwis yn gyflym - yn enwedig gyda'm brawd a'm chwiorydd. Roedd fy nheulu yn gwybod pam fy mod yn actio fel hyn, felly nid oedden nhw'n cymryd sylw ohonof pan roeddwn yn biwis. Rydw i'n cael ymlaen yn dda gyda'm teulu, ac rwyf hyd yn oed wedi dod i adnabod fy nghefnidryd a'm cyfnitherod yn well nag yr oeddwn cynt oherwydd eu bod yn dod i ymweld â mi'n aml yn yr ysbyty.' Jenny, 17

Mae unrhyw ddau unigolyn sy'n cyfathrebu'n rheolaidd (hyd yn oed os yw'n brin iawn) mewn perthynas. Efallai fod eich chwaer fach yn eich cythruddo a'ch bod yn gweiddi arni drwy'r amser. Ni fydddech chi'n bendant yn dweud eich cyfrinachau personol wrthi. Ond perthynas ydyw yr un fath. Nid yw cyfathrebu'n ymwneud â siarad wyneb yn wyneb yn unig. Mae'n cynnwys popeth o lythyr serch i gerdyn post gwirion.

Fel unigolyn ifanc, rydych chi'n mynd drwy'r cam pwysig, ond anodd o dorri'n rhydd oddi wrth eich teulu a dod yn unigolyn. Yn aml, rydych yn cyfathrebu llai o'i herwydd. Mae pob unigolyn yn ei ardegau yn ffræo

gyda'u rhieni - mae'n rhan o ddysgu sut i drafod a chyfaddawdu - ond gall olygu ei bod hi'n anodd iawn siarad â phobl. Weithiau, ni allwch ddweud yr hyn rydych eisiau ei ddweud wrth y rheiny sydd agosaf atoch chi. Yn yr un ffordd, os yw rhywun yn ymddangos yn fygythiol, fel pennaeth ysgol neu uwch feddyg, gall fod yn anodd gwybod sut i ddelio gyda nhw. Os oeddech chi'n ieuengach, bydddech yn dweud y peth cyntaf oedd yn dod i'ch pen heb boeni am y peth gyntaf. Ac os bydddech yn hŷn, gyda mwy o hyder, ni fydddech chi'n petruso rhag mynegi eich hun yn glir. Gall eich oedran wneud pethau'n anodd iawn!

Sut mae hyn yn berthnasol i ganser?

'Weithiau, roedd fy chwaer fach yn gofidio am fy salwch ac yn teimlo dan straen, a dechreuodd actio ychydig yn wahanol o'm cwmpas i. Er enghraifft, roeddem ni'n parhau i ddadlau ond ni fyddai'n fy ngalw i'n wahanol enwau, fel roedd hi'n arfer wneud. Dwi'n meddwl ei bod hi'n bryderus iawn am yr hyn a allai ddigwydd i mi. Unwaith, ffræodd yn ofnadwy efo geneth wnaeth sylwadau cas amdanaf pan roeddwn i'n sâl iawn. Cafodd fy nhad air gyda rhieni'r eneth am y mater a chafodd popeth ei ddatrys.' Natalie, 18

Mae darganfod fod gennych ganser yn newid eich bywyd. Mae'ch meddylfryd yn newid yn gyflym. Ar yr un pryd, gall eich triniaeth olygu eich bod yn gadael cartref a'ch bod mewn amgylchedd anghyfarwydd. Mae'n rhaid delio efo llawer o bobl newydd fel yr holl staff gwahanol fyddwch chi'n eu cwrdd yn yr ysbyty. Ac, oherwydd eich bod o bosib yn teimlo'n sâl ac yn bryderus, gall fod yn anodd ymdopi. Mae llawer o bobl ifanc sy'n dioddef o ganser, hyd yn oed os ydynt yn hyderus iawn cyn mynd i'r ysbyty yn teimlo fel plentyn eto. Gall ymddangos fel nad oes ganddynt reolaeth dros beth sy'n digwydd. Dyna pam y gall deall yn

union beth sy'n digwydd – a pham – eich helpu chi i adennill ychydig o'r rheolaeth rydych chi ei angen i deimlo'n hyderus unwaith eto.

Cofiwch bod beth sy'n digwydd yn effeithio ar bobl eraill hefyd. Mae'ch teulu a'ch ffrindiau dan bwysau hefyd a gall effeithio ar sut maen nhw'n siarad ac yn actio tuag atoch. Efallai fod ganddynt bryderon eu hunain a all roi straen ar y bond a rannwch.

Mae'r rhannau nesaf yn sôn am sut gall eich salwch effeithio ar y bobl sydd agosaf atoch.

Sut mae rhieni yn ymdopi gyda'ch salwch?

'Mae hi'n anodd dweud pa mor dda wnaeth fy rhieni ymdopi gyda'm salwch. Ni allai fod yn hawdd iddynt gan fod rhaid iddynt ofalu am fy mrodyr ieuengach, roedd fy nhad yn gweithio llawn amser ac roedd mam yn aros efo mi yn yr ysbyty. Dwi'n gwybod eu bod wedi cael cefnogaeth gan ein teulu estynedig, yn ogystal â chan rhieni pobl ifanc eraill oedd yn yr ysbyty gyda mi.' Dan, 20

Fel arfer, bydd pobl yn poeni'n arw amdano, yn enwedig eich rhiant / rhieni neu ofalwyr eraill, ac mae hynny'n debygol o'u rhoi dan bwysau. Eu dymuniad pennaf yw eich diogelu chi a'ch gwella, ond maent yn sylweddoli gyda chanser nad oes ganddynt y pŵer o wneud hynny. Felly, maent yn teimlo nad ydynt yn gallu rheoli pethau sy'n digwydd a gall hyn eu gwneud i deimlo'n ofnus iawn. O ganlyniad maent yn ceisio bod yn or-amddiffynnol e.e. dweud wrthydd chi beidio â blino, dweud na ddylech chi fynd allan efo ffrindiau, neu swian arnoch chi i fwyta eich bwyd. Yn amlwg, gall hyn fod yn rhwystredig iawn.

Mae'n helpu os ydych chi - ac o leiaf un o'ch rhieni neu warcheidwaid - yn gallu cael gwybodaeth a chynghor clir am yr hyn sy'n ddiogel i chi ei wneud ac unrhyw beth y dylech chi eu hosgoi. Er enghraifft, efallai bod cyfnodau yn ystod y *chemotherapy* pan fyddwch chi'n fwy tebygol o gael haint. Yn ystod y cyfnod hwn, ni fyddi'n gwneud synnwyr i chi weld unrhyw un arall sydd â haint. Gall eich nyrsys a'ch doctoriaid bob amser roi'r wybodaeth rydych chi ei angen i chi, ac mae'n syniad da os gallwch chi siarad am bethau gyda'ch gilydd.

Weithiau, mae rhieni'n cael problemau eisoes. Heb i chi sylweddoli, efallai eu bod wedi bod yn anghytuno am faterion ariannol, gwaith a phethau pwysig eraill. Yna, gall y pryder sy'n codi o'ch salwch olygu bod eu perthynas dan bwysau mawr. Mewn rhai achosion, gall arwain at wahanu ac ysgariad.

Os yw hyn yn digwydd, rhaid i chi gofio na fyddai'ch salwch yn unig wedi bod yn ddigon i dorri perthynas gref, felly nid eich bai chi ydi hyn. Mae gweithwyr cymdeithasol a chwmsleriaid yn gyfarwydd gyda'r mathau hyn o broblemau a gallant helpu eich rhieni, yn ogystal â'ch helpu chi.

Sut ydych chi'n dweud wrth eich mam a'ch tad am yr hyn rydych chi eisiau mewn gwirionedd?

'Roedd un cyfnod pan roeddwn yn sâl iawn ar ôl cael niwmonia yn ystod cyfnod o driniaeth *chemotherapy*, ac roeddwn yn meddwl fy mod am farw, ond roeddwn yn rhy bryderus i siarad am fy nheimladau gyda fy mam a'n nhad, rhag ofn i mi eu gofidio. Pan roeddwn i ychydig yn well, dywedodd fy mam wrthyf fod fy noctoriaid wedi dweud wrthi nad oeddent yn meddwl fy mod am fyw. Oherwydd bod ganddi hi'r cryfder i fod mor gadarnhaol pan roeddwn i'n ddifrifol wael, ond yn gallu bod yn onest gyda mi wedyn, rwyf bellach yn teimlo y gallaf siarad am unrhyw beth gyda hi.' Jenny, 17

Fel unigolyn ifanc, mae'n naturiol ceisio cael rhyw fath o annibyniaeth. Pan rydych yn sâl, fodd bynnag, rydych angen cefnogaeth a chymorth eich teulu - yn enwedig yn ystod cyfnodau pryderus fel cael *diagnosis* neu pan fyddwch chi'n teimlo'n isel yn ystod triniaeth. Efallai y byddwch chi'n ei gweld hi'n anodd gofyn am, neu hyd yn oed dderbyn y cymorth hwnnw, ond ceisiwch gofio bod pawb angen ychydig o ofal cariadus weithiau. Os ydych chi'n bryderus am gael eich gorlwytho gydag anwyldeb, yna esboniwch yn glir ac yn dawel yr hyn y byddech chi'n hoffi ei gael ganddynt. Os ydych chi'n teimlo eich bod angen mwy o amser eich hun, dywedwch hynny. Nid yw'ch rhieni yn gallu darllen eich meddyliau ac er eu bod, ar y cyfan, bob amser yn ceisio gwneud popeth yn gywir, mae pawb yn gwneud camgymeriadau weithiau. Felly rhowch ychydig o gymorth iddynt.

Mae rhai pobl ifanc sy'n dioddef o ganser yn bryderus am siarad â rhiant am eu gwir deimladau rhag ofn iddynt eu gofidio. Maent yn dweud fod eu mamau a'u tadau yn bod yn ddewr ac yn ceisio ymddangos yn llon, ac maent yn bryderus am sôn am y mater rhag achosi gormod o ofid. Mae hyn yn beth hollol ddealladwy, ond yn gyffredinol, byddai'n well gan y bobl agosaf atoch chi wybod am eich gwir deimladau.

Weithiau, gall fod yn anodd siarad am faterion difrifol ac emosiynol pan rydych chi wyneb yn wyneb, neu pan fyddant yn ymweld â chi yn yr ysbyty, a'ch bod yn gwybod bod rhaid iddynt fynd yn fuan. Os ydych yn cael y cyfle, gall fod yn haws siarad am bethau pwysig iawn pan rydych chi'ch dau yn gwneud rhywbeth arall. Efallai bod eich mam yn eich gyrru chi i apwyntiad yn yr ysbyty, neu rydych chi yn y gegin yn tacluso. Pan na fydd canolbwynt y sylw yn uniongyrchol arnoch chi, gall fod yn haws o lawer sôn am eich gwir deimladau.

Sut mae'ch salwch yn effeithio ar eich brodyr a'ch chwiorydd?

'Ni wnaeth fy mrawd ddelio'n dda iawn gyda'm salwch. Roedd yn dadlau gyda fy mam a fy chwaer byth a beunydd, ac nid oedd ei gariad yn helpu rhyw lawer drwy gyhuddo fy mam o beidio â rhoi digon o gefnogaeth i mi - er bod fy mam gyda mi yn yr ysbyty bob amser. Dirywiodd ein perthynas, ac nid oeddem yn siarad gyda'n gilydd oherwydd hyn. Er hynny, rydym wedi datrys pethau ers hynny.' Laura, 21

Mae' naturiol i'r sawl sy'n sâl gael llawer o sylw – am gyfnod o leiaf. Felly, nid yw'n syndod bod brodyr a chwiorydd yn digio am hyn. Efallai eu bod wedi cael digon ar bawb yn gofyn sut ydych chi cyn dweud unrhyw beth wrthynt, a bod eich rhieni yn treulio llawer iawn o amser yn ymweld â chi, lle byddant fel arfer gartref ac ar gael i weddill y teulu.

Gall fod yn anodd ymdopi gyda'r dicter yma, ond mae'n hollol normal. Mae sawl ffurf ohono, fel ddim eisiau ymweld â chi yn yr ysbyty, camymddwyn gartref neu yn yr ysgol neu ddweud pethau cas.

Gall fod yn anodd iawn i chi ddelio â hyn, ond mae'n bwysig eich bod yn deall nad ydynt yn actio fel hyn i fod yn gas neu'n annifyr, yn syml, maent eisiau dangos eu bod hwythau angen sylw hefyd. Os ydych chi eisiau helpu, rhowch wybod iddynt am grwpiau sy'n bodoli sydd yn gallu rhoi cefnogaeth a chyingor iddynt (fel Llinell Ieuenticid Macmillan - 0808 808 0800, youthline@macmillan.org.uk). Efallai yr hoffech drafod y mater gyda'ch rhieni ynghyd â gweithiwr/aig gymdeithasol, cydlynedd gweithgareddau neu nyrs arbenigol. Bydd ganddynt yr holl fanylion sydd ei hangen arnoch.

Sut fydd hyn yn effeithio ar eich ffrindiau?

'Roeddwn i'n teimlo y gallwn i ymdopi gyda fy salwch, ond wrth ddweud wrth fy ffrindiau, sylweddolais pa mor ddifrifol ydoedd. Cefais fraw o weld eu hymateb, ac oherwydd fy mod yn mynd i ffwrdd i'r ysbyty am gyfnod, nid oeddwn eisiau iddynt boeni. Roeddent yn ffrindiau da iawn i mi. Daethant i'r ysbyty i ymweld â mi ac weithiau, byddwn yn eu ffonio i siarad am sut roeddwn i'n teimlo.' Tom, 21

Yn aml, mae pobl yn sylweddoli bod cyfeillgarwch yn bwysig iawn pan fydd ganddynt ganser - ond weithiau, nid y rhai rydych chi'n ddisgwyl i roi'r mwyaf o gefnogaeth i chi sy'n gwneud hynny. Weithiau, gall ffrindiau rydych chi wedi bod yn agos atynt ei chael hi'n anodd iawn delio gyda'ch salwch. Mae hyn yn rhannol yn ymwneud efo'r ffaith na fyddwch chi yn yr ysgol, y coleg neu'r gwaith, sy'n golygu eich bod yn colli'r hyn sy'n digwydd a fesul tipyn ni fyddwch yn cael eich cynnwys mewn trefniadau. Ond

mae hefyd yn ymwneud â'r ffaith fod llawer o bobl ofn canser. Maent eisiau ymweld â chi, ond maent yn gwneud esgusodion neu'n oedi dod i'ch gweld oherwydd eu bod nhw'n ei chael hi'n anodd ymdopi gyda'ch canser chi. Weithiau, gallwch hwyluso pethau drwy wneud ymdrech i gadw mewn cysylltiad gyda nhw, drwy ysgrifennu e-bost neu lythyr er enghraifft. Mae'r ffrindiau hynny sydd yn cadw cysylltiad yn debygol iawn o fod yn ffrindiau agos iawn.

Gwneud ffrindiau newydd yn yr ysbyty

'Pan gefais wybod y byddwn yn cael *chemotherapy*, roedd y ffaith fy mod am golli fy ngwallt i gyd yn fy mhoeni. Ond, pan gefais y driniaeth a gweld y bobl ifanc eraill i gyd yno heb wallt, nid oedd yn fy mhoeni cymaint. A dweud y gwir, pan roeddem ni yng nghwmni'n gilydd yn yr ystafell ymlacio yn chwarae gemau ac yn gwyllo'r teledu, byddem yn siarad â'n gilydd am ein teimladau. Roedd pawb yn gefnogol ac yn deall y teimladau hyn, oherwydd ein bod i gyd yn yr un sefyllfa. Roeddem ni'n cellwair am sut roeddem ni'n edrych heb wallt hyd yn oed.' Jenny, 17

Mae gwneud ffrindiau newydd yn yr ysbyty yn hawdd iawn. Mae hyn yn digwydd oherwydd y byddwch chi'n cyfarfod pobl ifanc eraill sy'n dioddef o ganser. Gallwch ymuno â grwpiau cefnogi sy'n arbennig ar gyfer pobl ifanc – bydd eich nyrs neu'r nyrs Macmillan lleol yn gwybod pa grwpiau sy'n cael eu cynnal yn eich ardal, a gallwch gael awgrymiadau yn yr adran Cysylltiadau o'r llyfryn hwn ar dudalen 93.

Gall siarad â phobl ifanc eraill sy'n dioddef o ganser, ysgrifennu ac anfon negeseuon e-bost atynt fod yn gysur. Byddent yn deall cymaint heb i chi orfod esbonio popeth, ac wrth gwrs nid oes rhaid i chi boeni am golli eich gwallt neu deimlo'n isel rhai diwrnodau pan rydych chi gyda nhw. Bydd rhai o'r ffrindiau rydych chi'n eu cyfarfod fel hyn yn agos iawn atoch ac yn para am amser hir iawn. Ond, yn drist iawn, efallai y bydd rhai o'r bobl rydych chi'n cwrdd â nhw yn marw. Mae ymdopi gyda cholli pobl sy'n agos atoch yn rhan arall o fyw gyda chanser.

Cwestiynau ac atebion

Dyma restr o gwestiynau ac atebion sydd wedi'u hysgrifennu yn seiliedig ar rai o'r cwestiynau mwyaf poblogaidd a ofynnwyd i'n nyrsys Macmillan.

Poeni am waith

Roeddwn i'n sâl am y tro cyntaf hanner ffordd drwy fy mlwyddyn TGAU. Er i mi geisio cario ymlaen a gwneud ychydig o waith, nid oeddwn ddigon da i sefyll yr arholiadau. Aeth fy nhriniaeth ymlaen am y rhan fwyaf o'r flwyddyn wedyn, felly ni euthum yn ôl i'r ysgol ac erbyn hyn nid ydw i'n gwybod beth i'w wneud. Dwi bron yn 18 oed, mae'n siŵr yr hoffwn gael swydd, ond mae pawb yn dweud y dylwn i gael cymwysterau gyntaf. Hefyd, rydw i'n poeni am weithio oherwydd beth sy'n digwydd os bydd rhaid i mi gael amser i ffwrdd ar gyfer apwyntiadau yn yr ysbyty neu os byddaf yn mynd yn sâl eto?

Edrychwch yn y llyfr ffôn am gyfeiriad eich Connexions lleol – gwasanaeth cenedlaethol sy'n rhoi cyngor gyrfa i bobl ifanc rhwng 13 ac 19 oed. Rydych yn gallu galw mewn am sgwrs neu fynd i www.connexions-direct.com a chysylltu ag *ymgyngorydd* ar-lein.

Esboniwch am eich salwch a dweud wrthynt pa fath o waith neu astudiaeth yr hoffech ei wneud. Os byddant yn eich helpu chi i gael gwaith, byddant yn rhoi cyngor i chi hefyd am y ffordd fwyaf effeithiol o roi gwybod i gyflogwyr am eich gofynion meddygol. Fel arall, gallant roi gwybodaeth i chi am gyrsiau, gan gynnwys cymwysterau llai academaidd sy'n fwy perthnasol i waith fel NVQs, Sgiliau Allweddol, AVCEs ad BTECs.

Os ydych chi'n 19 oed neu'n hŷn, byddwch yn gallu cael cymorth ac arweiniad gan eich cangen leol o'r Ganolfan Byd Gwaith. Edrychwch yn y llyfr ffôn am eich cangen agosaf.

A wnaeth ysmygu achosi fy nghanser?

Rwy'n 16 oed a dwi newydd ddarganfod fod gen i ganser. Rwy'n bryderus iawn bod hyn wedi digwydd oherwydd roeddwn i'n arfer ysmygu. Nid oes unrhyw un yn gwybod am hyn heblaw am ychydig o'm ffrindiau. Byddai fy mam yn siomedig iawn petai hi'n dod i wybod, felly os bydda i'n dweud wrth fy noctoriaid, fydden nhw'n dweud wrthi?

Mae ysmygu yn gysylltiedig â chanser, a llawer iawn o salwch eraill. Mae hefyd yn gaethiwus, a dyna pam mae rhoi'r gorau i ysmygu yn gamp fawr, felly da iawn am wneud rhywbeth call iawn a rhoi'r gorau i ysmygu. Er hyn, oherwydd eich bod yn 16 oed, nid yw'n debygol iawn eich bod wedi achosi eich canser oherwydd eich bod yn arfer ysmygu. Yn y rhan fwyaf o achosion, mae'n rhaid i chi ysmygu'n rheolaidd am gryn dipyn o flynyddoedd cyn i'r risg o gael canser fod yn uchel iawn.

Mae'n debyg y bydd eich doctoriaid yn eich holi os oeddech chi'n arfer

ysmygu, a dylech fod yn onest er mwyn eu helpu nhw i gael darlun meddygol hollol glir. Mae'n rhaid iddynt gadw'r hyn rydych chi'n ei ddweud yn gyfrinachol, felly ni fyddant yn dweud wrth eich rhieni os ydych chi'n teimlo'n gryf y byddai'n gwneud y sefyllfa'n waeth. Petai chi'n ailfeddwl, ac yn penderfynu y dylai'ch rhieni wybod, bydd eich meddyg yn helpu i esbonio wrthynt, oherwydd eich oedran, ei bod hi'n annhebygol iawn mai dyma sydd wedi achosi eich salwch.

Mae mam yn swnian arnaf ac mae'n fy ngyrru i'n benwan

Rwyf wedi bod yn cael *cemotherapy* am dri mis ac mae fy mam yn fy ngyrru i'n benwan oherwydd ei bod yn swnian. Mae'n ddigon drwg pan fydd hi'n ymweld â mi yn yr ysbyty, ond pan dwi'n mynd adref rhwng triniaethau mae hi'n mynd ymlaen ac ymlaen mod i'n gorfod bod yn ofalus, ac nad ydw i fod i wneud hyn a'r llall. Dwi'n gwybod bod rhaid i mi ofalu amdanaf fy hun, ond dwi dal eisieu gweld fy ffrindiau a chael amser da ar y diwrnodau lle dwi'n teimlo y gallaf wneud rhywbeth.

7 Canser a pherthnasau

Ceisiwch gofio bod eich mam yn actio fel hyn oherwydd ei bod hi'n gofidio. Mae hi'n poeni am eich iechyd ac mae hi'n ceisio gwneud popeth o fewn ei gallu i'ch diogelu chi. I'ch mam, mae hyn fel arfer yn golygu gafael yn dynn a pheidio â'ch gadael allan o'i golwg.

Ceisiwch beidio â bod yn flin, ond siaradwch am eich problemau gyda hi. A gofynnwch i un o'ch nyrsys neu'ch gweithiwr/aig cymdeithasol os allan nhw siarad am y pethau a ddylech ei wneud a'r hyn na ddylech ei wneud gyda chi a'ch mam. Bydd cael rhywun arall yno efo chi yn golygu na fydd unrhyw un yn colli ei dymer ac yn rhoi cyfle i'ch mam dderbyn ei bod hi'n iawn i chi fyw bywyd mor normal â phosibl rhwng triniaethau.

Gaf i ofyn i hi fynd allan efo mi?

Rydw i gartref ar hyn o bryd, yn ystod bwllch yn fy nhriniaeth, ac yn ddiweddar euthum allan gyda'm ffrindiau i glwb nos. Dyma'r tro cyntaf i mi fynd allan gyda'm ffrindiau ers hydoedd, a phan roeddwn yno, cwrddais â merch neis

iawn a oedd yn rhyw fath o adnabod un o'm ffrindiau. Rwy'n ei hoffi hi, a dwi'n gwybod ei bod hiithau'n fy hoffi i ond mae gen i ofn gofyn iddi fynd allan efo fi oherwydd a) Nid wyf yn siŵr os bydd gen i ddigon o egni i wneud unrhyw beth, a b) Nid wyf yn gwybod beth fydd yn digwydd yn y dyfodol. Nid wyf yn gwybod beth ddylwn i ei wneud.

Y peth gorau allwch chi ei wneud yw bod yn onest gyda hi. Nid yw eich bywyd yn normal ar hyn o bryd ond nid oes unrhyw beth i'ch stopio chi rhag cysylltu â hi ac esbonio eich bod yn ei hoffi ac y byddech yn hoffi ei gweld eto. Mae'n ddigon posib bod eich ffrind wedi dweud wrthi eich bod yn dioddef o ganser. Os nad yw hi, dywedwch wrthi, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrthi, yn eich barn chi, mai cyfnod dros dro yw bod yn sâl. Efallai na dim ond ffrindiau fyddwch chi'n gallu bod ar hyn o bryd, ond cyn belled â'ch bod chi'n onest am bopeth, gallwch edrych yn ôl a gwybod eich bod wedi gweithredu yn y modd cywir dan amgylchiadau anodd.

8 Mynd adref



‘Roeddwn i’n falch iawn o gael mynd adref, ond roedd hi’n teimlo’n rhyfedd iawn i ddechrau. Roedd gen i ofn gwybod nad oedd nyrsys yn tendio ataf bob awr o’r dydd. Roeddwn i’n colli gweld yr holl wynebaw cyfarwydd yn yr ysbyty hefyd.’ Laura, 21

Drwy gydol eich triniaeth, un o’r pethau fyddwch chi wedi hiraethu amdano yw’r diwrnod y byddech chi’n cael mynd adref. Ond fel mae’r diwrnod hwn yn dod yn nes, mae llawer o bobl yn teimlo’n bryderus neu’n ofnus hyd yn oed. Pan fyddwch chi’n sâl, mae’r ysbyty yn teimlo’n lle diogel ac mae’n syndod pa mor gyflym rydych chi’n

arfer bod yno. Wrth fynd adref, gall deimlo fel bod rhywun yn torri cysylltiad bywyd ac rydych chi hefyd yn ôl yng nghanol problemau pawb arall. Fodd bynnag, cyn belled â bod pawb yn trefnu ymlaen llaw ar ei gyfer ac yn siarad am unrhyw broblemau cyn iddo ddigwydd, dylai mynd adref fod yn gam cadarnhaol i barhau â’ch bywyd.

Dod yn un o’r teulu eto

‘Er i mi fynd i’r cragen pan roeddwn i’n sâl, dwi’n meddwl fod y profiad wedi dod â’m teulu i gyd yn nes at ei gilydd. Pan euthum gartref ar ôl llawdriniaeth ar fy nghoes, roedd fy mam yn newid gorchuddion y briwiau oedd wedi cael haint. Hefyd, roedd rhaid i’r teulu helpu mi i wisgo amdanaf o’r canol i lawr, neu fynd â mi i’r toiled. Nid oedd hyn yn beth dymunol iawn gorfod dibynnu arnynt fel hyn, ond mi wnaeth pawb fy helpu ac roeddwn hyd yn oed yn mwynhau ffraeo gyda’r brodyr o bryd i’w gilydd oherwydd ei fod yn rhywbeth oedd yn rhan arferol o’r bywyd.’ Dan, 20

Pan roeddech chi’n byw gartref o’r blaen, efallai ei bod hi’n ymddengys nad oedd unrhyw beth yn digwydd byth. Ond gyda’r rhan fwyaf o deuluoedd, mae hwyliau da a hwyliau drwg, cyfeillgarwch a ffraeon yn digwydd bob yn ail. Byddwch wedi cael eich diogelu rhag hyn yn yr ysbyty, ond rŵan, byddwch yng nghanol popeth eto. Yn naturiol, bydd eich rhieni yn pryderu amdanoch chi ac efallai eu bod yn pryderu am pa mor dda allan nhw ofalu amdanoch a’ch diogelu chi gan eich bod chi gartref bellach. Efallai y byddwch chi’n meddwl eu bod yn swnian, ac os ydych chi’n teimlo’n flinedig ac yn bryderus eich hun, gall fod yn hawdd dadlau gyda nhw. Bydd rhaid i frodyr a chwiorydd arfer efo’ch cael chi o gwmpas eto, ac os nad oedden nhw’n hoffi’r sylw rydych chi wedi’i gael hyd yn hyn, gall fod yn anoddach byth iddynt pan fyddwch chi’n ôl gartref.

Ar ben hyn i gyd, gallwch ei chael hi’n anodd cael preifatrwydd. O leiaf yn yr ysbyty, gallech dynnu’r llenni o’ch cwmpas neu fynd i’ch ystafell pan roeddech wedi blino, a byddai pobl yn gwybod i beidio â tharfu arnoch. Nid yw hynny mor hawdd gartref.

Os ydych chi’n byw ar eich pen eich hun efallai bod ffactorau eraill yn eich pryderu. Efallai nad oes rhaid i chi boeni am ddod yn rhan o’r teulu eto, ond gall fod yn anodd symud o amgylchedd lle bo tîm ar gael i ofalu amdanoch ddau ddeg pedwar awr y diwrnod. Yn y sefyllfa hon, gwnewch yn siŵr bod eich ffrindiau a’ch teulu’n gwybod eich bod wedi mynd adref, fel y gallant gadw llygaid arnoch, a rhowch wybod i’ch gweithiwr/aig cymdeithasol drwy’ch uned *Oncoleg* (eu gwasanaeth gweithwyr cymdeithasol cyffredinol). Siaradwch â nhw am gael cymorth gartref os byddwch ei angen a chysylltwch â sefydliadau ar-lein ac all-lein, sy’n deall yr hyn sy’n digwydd i chi, ac sy’n gallu cynnig cefnogaeth ac arweiniad a chyngor pellach (edrychwch ar yr adran Cysylltiadau ar dudalen 93 am fanylion).

Datrys problemau cyn iddynt ddigwydd

'Roeddwn i'n falch iawn o gael mynd adref - ond mae'n debyg y gallwch chi ddweud fy mod yn 'hiraethu am yr ysbyty' - fel teimlo'n hiraethus am gartref, oni bai fy mod i'n methu'r ysbyty oherwydd fy mod yn teimlo'n ddiogel yno petai rywbeth o'i le. Roedd gallu cysylltu â'm ffrindiau yn yr ysbyty yn help mawr. Rydym yn parhau i gefnogi'n gilydd rŵan drwy gadw mewn cysylltiad.' Natalie, 18

Gall siarad gyda'ch teulu neu'ch gofalwyr am unrhyw bryderon sydd gennych am fynd adref helpu yma. Yn aml, byddwch yn cael y math hwn o drafodaeth gyda nyrs neu weithiwr/aig cymdeithasol pan fyddwch chi dal yn yr ysbyty. Dechreuwch drwy drafod ochr feddygol pethau ac yna drafod yr agweddau emosiynol (sydd cyn bwysiced â'i gilydd). Dyma'r adeg i drafod eich pryderon am bobl yn swian gormod neu frodyr a chworydd yn ffraeo gyda chi.

Ni all unrhyw un eich diogelu chi rhag hyn yn gyfan gwbl, ond efallai y gallech gytuno y bydd rhywle yn y tŷ y gallech chi fynd iddo pan rydych chi wedi cael digon ar bobl yn swian arnoch. Os byddech yn esbonio ymlaen llaw bod hyn yn rhan normal o wella o salwch, yna mae pobl yn llai tebygol o ofidio neu bwdu pan fyddwch chi'n dweud y byddai'n well gennych chi fod ar ben eich hun am dipyn.

Mae'n bwysig hefyd i chi ddeall y gall mynd adref fod braidd yn siomedig weithiau. Rydych chi wedi edrych ymlaen cymaint am gael mynd fel eich bod disgwyl i bopeth fod yn ffantastig, ond rydych chi'n sylweddoli'n fuan iawn bod pawb yn delio efo'u pethau eu hunain, a byddwch o bosib yn teimlo'n unig.

Cofiwch nad ydych chi wedi gwella'n iawn eto ac mae angen i chi ymlacio – ac mae'n normal teimlo'n isel weithiau. Gwnewch ymdrech i gysylltu â ffrindiau a pheidiwch â bod ofn ffonio'r ward a chadw mewn cysylltiad gyda'r ffrindiau a wnaethoch chi yn yr ysbyty hefyd.

Ymdopi ar eich pen eich hun

'Ers i mi orffen y driniaeth, rydw i wedi cadw mewn cysylltiad efo'r ffrindiau a wnes i pan roeddwn yn yr ysbyty. Roedd rhai ohonynt wedi cael eu *diagnosis* flwyddyn o'm blaen i, felly pryd bynnag dwi'n teimlo'n isel, gallant gynnig llawer iawn o gefnogaeth a chyngor i mi yn seiliedig ar eu profiadau eu hunain. Dwi'n gallu dweud: 'Ydych chi erioed wedi teimlo fel hyn?' a byddant yn dweud, 'Do, rydym wedi teimlo union yr un fath!' Rydw i'n ddiolchgar iawn am eu cael yno i fy helpu i ymdopi.' Rochelle, 21

Gall gadael diogelwch yr ysbyty fod yn llawn gofid. Yn yr ysbyty, mae rhywun o gwmpas bob amser os ydych chi'n teimlo'n sâl neu'n poeni. Gartref, gallwch deimlo'n unig, yn poeni am bethau allai fynd yn anghywir ac na fyddai unrhyw un o gwmpas i helpu. Er enghraifft,

efallai y bydd rhaid i chi fynd adref gyda *Ilionell Hickman* (neu bortacath) yn ei le. Byddwch wedi cael gwybod sut i ofalu am hon yn yr ysbyty a gallwch bob amser ffonio a holi staff yr ysbyty am unrhyw bryderon, ddydd neu nos.

Mae pobl sy'n dioddef o ganser yn agored iawn i gael heintiau. Gall annwyd neu dagiad y gall pobl eraill gael gwared arnynt yn rhwydd fod yn ddifrifol iawn i chi weithiau. Bydd staff y ward yn eich rhybuddio pan fydd rhaid i chi ofalu amdanoch chi eich hun a byddant yn siarad â chi am sut rydych chi'n

mynd i gyflawni hynny. Er hynny, ar adegau, bydd sefyllfaoedd yn codi pan fyddwch wedi cael salwch neu firws ac rydych chi eisiau dysgu sut mae cydnabod arwyddion haint yn ogystal â gyda phwy i gysylltu os ydych chi'n bryderus am unrhyw beth, er enghraifft, cysylltu â'ch *Meddyg Teulu*.

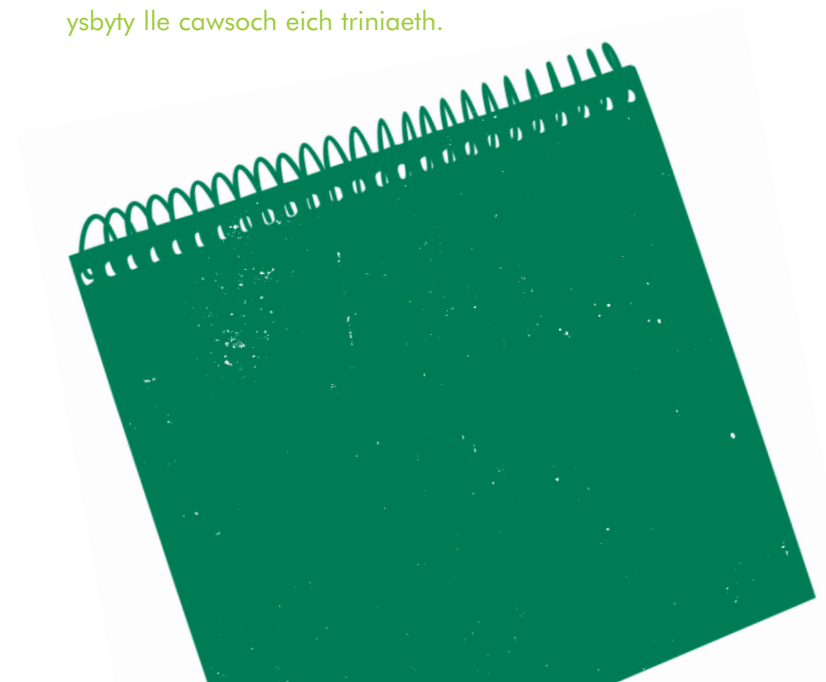
Sut alla i gael cymorth pan rydych chi gartref

'Daeth nyrs Macmillan a gweithiwr/aig cymdeithasol i'm gweld yn ystod yr wythnosau cyntaf ar ôl i mi ddod gartref. Siaradont efo mi a'm rhieni a gwneud yn siŵr ein bod i gyd yn ymdopi'n dda. Fy mam fu'n fy helpu fwyaf ers i mi ddod gartref – mae hi fel nyrs i mi bellach!' Jenny, 17

Mae'n bwysig pan fyddwch gartref eich bod yn gwybod gyda phwy y dylech gysylltu os oes gennych unrhyw bryderon neu ymholiadau. Dylech drafod hyn cyn i chi adael yr ysbyty, ond mae'n syniad da rhoi gwybod i'ch rhieni a'ch teulu hefyd, fel eu bod yn gwybod beth i'w wneud os byddai argyfwng yn codi.

- Gwnewch nodyn o rifau ffôn pwysig a gwneud yn siŵr fod pawb yn gwybod lle mae'r rhestr.
- Gallwch chi neu'ch teulu ffonio ward yr ysbyty unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos. Peidiwch byth â bod ofn eu poeni'n ormodol. Maent yno i'ch helpu chi.

- Dylai'ch *Meddyg Teulu* a nyrs cymunedol penodol fod wedi cael gwybod eich bod yn mynd adref. Gyda'i gilydd, byddant yn gyfrifol am eich gofal. Dylech wybod eu henwau, a'u manylion cyswllt cyn i chi adael yr ysbyty. Hefyd, cyn gynted ag y byddwch gartref, cysylltwch â'ch meddygfa i wneud yn siŵr eu bod yn gwybod beth sy'n digwydd.
- Os bydd problemau'n codi, a'ch bod wedi cael eich triniaeth ymhell o gartref, efallai y cewch weld *ymgyngorydd* mewn ysbyty lleol. Os bydd angen, gallent drefnu i fynd â chi i'r ysbyty ar frys neu drefnu i chi fynd yn ôl i'r ysbyty lle cawsoch eich triniaeth.
- Mae'n ddefnyddiol iawn i chi gael gwybodaeth am grwpiau cefnogi ac ymgynghorwyr eraill hefyd e.e. y nyrs Macmillan Lleol, gweithiwr cymdeithasol neu'r llinell ofal. Cewch rifau ffôn ar gyfer y rhain yn yr adran cysylltiadau (tudalen 93), ond bydd gan eich nyrs cymunedol fanylion am grwpiau lleol eraill hefyd.
- Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am eich canser, gallwch ffonio Llinell Ieuencid Macmillan (0808 808 0800, youthline@macmillan.org.uk)



Dychwelyd i'r ysgol, y coleg neu'r gwaith

'Fy mhrif strategaeth ymdopi pan roeddwn yn sâl oedd gosod targedau i mi fy hun. Un o'r prif dargedau oedd mynd yn ôl i'r brifysgol a gorffen fy ngradd. Rwyf wedi treulio llawer o amser i ffwrdd ar ôl cael y driniaeth, ond dwi'n bwriadu mynd yn ôl i'r brifysgol yn ddiweddarach eleni. Yn y cyfamser, rydw i wedi cadw cysylltiad gyda'm ffrindiau coleg ac rydym yn mynd i deithio gyda'n gilydd yng Ngwlad Thai yn fuan.' Tom, 21

Efallai y cewch dychwelyd i'r ysgol, y coleg neu'r gwaith rhwng triniaethau. Hyd yn oed os nad yw hynny'n bosibl, unwaith mae'ch triniaeth wedi gorffen, a'ch bod yn teimlo'n dda eto, byddwch, yn amlwg, eisiau parhau gyda bywyd normal. Efallai y byddwch yn pryderu am gymysgu gyda phobl yr un oed â chi, yn enwedig os ydych yn edrych yn wahanol iawn. Sut bydd eich ffrindiau, sydd heb eich gweld ers tipyn, yn ymateb i'r ffaith eich bod wedi colli'ch gwallt neu newid yn eich pwysau? Mae'n syniad da ceisio cwrdd gartref neu yn rhywle rydych chi'n teimlo'n ddiogel cyn i chi fynd yn ôl i'r ysgol neu'r gwaith. Gallwch roi gwahoddiad iddynt ddod draw, neu fynd i'r sinema. Bydd yn rhoi

hyder i chi ac yn sicrhau bod wynebau cyfeillgar o'ch cwmpas pan fyddwch yn wynebu'r byd.

Mae'n bwysig bod eich athrawon a'ch cyflogwyr, yn ogystal â'ch ffrindiau a'ch cydweithwyr yn gwybod ychydig am y ffordd mae'r driniaeth wedi effeithio arnoch, yn ogystal ag unrhyw anghenion arbennig sydd gennych. Dylech chi neu'ch rhieni gysylltu â'r ysgol neu'r gwaith cyn i chi fynd yn ôl a gofyn am gyfle i drafod hyn.

Efallai na fydd eich athrawon na'ch cyflogwyr wedi dod ar draws eich salwch chi o'r blaen. Er bod y rhan fwyaf ohonynt yn gefnogol, gall agweddau amrywio, ac weithiau, nid

oes gan bobl ddigon o wybodaeth. Mae angen i chi roi gwybodaeth glir am eich anghenion ac ni ddylech dybio bod rhywun yn deall neu'n gwybod unrhyw beth am ganser gan y gall hyn arwain at gamddealltwriaeth. Er enghraifft, mae rhai athrawon yn bod yn flin gyda disgyblion yn gwisgo hetiau heb sylweddoli mai ffordd o ymdopi gyda cholli gwallt ydi hyn. Gall esbonio hyn ymlaen llaw osgoi unrhyw drafferth ddianghenraid.

Os ydych chi'n mynd yn ôl i fydd addysg, yna dylai'r nyrs ysgol neu goleg allu'ch cefnogi chi a gweithio gyda chi wrth siarad gyda'r staff am unrhyw beth y bydddech chi eu hangen. Efallai y byddai'r llyfryn Croeso yn ôl yn ddefnyddiol ar gyfer ysgolion er ei fod wedi'i ysgrifennu ar gyfer plant ieuengach. Cysylltwch â Cancer Research UK am fanylion (neu edrychwch ar yr adran Cysylltiadau ar dudalen 93 am fanylion).

Os ydych chi'n dychwelyd i weithio yna ceisiwch roi gwybod i'ch rheolwr/aig atebol (neu'r adran Adnoddau Dynol) ymlaen llaw. Os ydych chi'n aelod o undeb llafur, yna gallai'ch cynrychiolydd fod yn ddefnyddiol hefyd. Os ydych chi'n

gweithio i gwmni mawr, dylai fod nyrs iechyd galwedigaethol wrth law i ddelio ag unrhyw bryderon sydd gennych.

Weithiau, gall fod yn anodd mynd yn ôl i weithio a pharhau gyda'r gwaith yr oeddech chi'n ei wneud cyn gadael. Ni all rhai pobl dychwelyd i'w swyddi, ac yn anffodus, mae rhai cyflogwyr yn gwneud pethau'n anodd iawn i barhau i weithio a mynd i apwyntiadau yn yr ystybai etc.

Os nad ydych chi mewn addysg llawn amser, ac yn methu dod o hyd i waith, efallai fod gennych hawl i fudd-daliadau. Cewch ragor o wybodaeth am y rhain drwy ffonio eich Canolfan Cyngor ar Bopeth lleol neu'ch Canolfan Byd Gwaith lleol (edrychwch yn y llyfr ffôn lleol). Gallwch ffonio Llinell Gymorth Budd-daliadau Macmillan hefyd, a all roi manylion am sefydliadau sy'n gallu rhoi cymorth ariannol i bobl ifanc sy'n dioddef o ganser (gweler yr adran Cysylltiadau ar dudalen 93). Yn ogystal â hyn, gall eich gweithiwr/aig cymdeithasol eich helpu i wneud apwyntiad ag unrhyw swyddogion budd-daliadau a/neu weithwyr sy'n gweithio i'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth sy'n ymweld ag ystybai'n rheolaidd.

Ond ai fi ydw i'r un fath?

'Mae fy meddylfryd am fywyd wedi newid ac nid ydw i'n cymryd pethau'n ganiataol cymaint erbyn hyn. Rwyf wedi dysgu pa mor bwysig yw cael eich teulu a'ch ffrindiau o'ch cwmpas. Helpodd fy mam a'n nhad i ofalu amdanaf pan roeddwn i'n cael *cemotherapi* ac yn teimlo'n sâl iawn, ond hyd yn oed ar ôl triniaeth, dwi'n gwybod pa mor werthfawr yw eu cael yn agos er mwyn i mi gael siarad am y ffordd rydw i'n teimlo.'
Gemma, 19

Mae pawb yn newid drwy gydol eu bywydau, os ydynt yn dioddef o salwch ai peidio. Er eich bod yn cael eich trin am ganser, yr un unigolyn ag o'r blaen ydych chi. Yr unig beth sy'n wahanol yw bod eich salwch wedi'ch gorfodi chi i feddwl am sut rydych chi'n gweithredu'n ogystal â chodi ymwybyddiaeth am sut mae eraill yn eich gweld chi.

Rydych chi wedi cael salwch difrifol ac wedi wynebu llawer o bethau sydd erioed wedi croesi meddyliau

pobl ifanc eraill. Weithiau gall canser a'i driniaeth amharu ar ddatblygiad seicolegol ac emosiynol unigolyn ifanc. Ar un llaw, gallant fod yn fwy pryderus nag yr oeddent cynt, ond yn aml, maent yn fwy aeddfed na phobl ifanc eraill yr un oed â nhw – a llawer o oedolion hyd yn oed. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd iawn cydweddu gyda'ch grŵp oedran eich hun. Gall olygu nad oes gennych chi amynedd gyda materion eraill y mae pobl ifanc yn pryderu amdanynt.

Byddai'n braf gallu dweud bod canser wedi dod i ben ac y gallwch anghofio am y mater, ond mae sioc emosiynol salwch mod ddifrifol yn gallu aros gyda phobl am amser hir. Mae llawer o bobl ifanc yn siarad am y dicter maen nhw'n ei deimlo pan fo'r driniaeth ar ben. Pan fyddant yn brwydro yn erbyn y salwch, maent yn rhy brysur i sylweddoli hyn, ond ar ôl hyn, maent yn teimlo'n

gynddeiriog am yr hyn sydd wedi digwydd iddynt. Gall dicter ddinistrio pethau, fodd bynnag.. Gall stopio pobl rhag setlo lawr a pharhau â'u bywyd. Dyna pam ei bod hi mor bwysig i fonitro eich hwyliau a siarad am y mater os byddwch chi'n pryderu. Dweud eich dweud yw'r ffordd orau o wneud synnwyr o'ch meddyliau a'ch teimladau, sy'n gadael i chi symud ymlaen gyda'ch bywyd.

A fydd y canser yn dod yn ei ôl?

'Rydw i'n pendroni'n aml a fydd y *tiwmor* yn fy ymennydd yn dechrau tyfu eto. Ond nid wyf yn gadael i'r mater fy mhoeni – rydw i'n parhau â'm bywyd rŵan. Gallwn gael fy nharo gan fws yfory. Nid oes unrhyw bwynt pendroni am y mater.' Rochelle, 21

Ar gyfer y rhan fwyaf o bobl, yr ateb i hyn yw na, ond mae elfen o ansicrwydd yn bodoli. Oherwydd y risg yma, mae'n bwysig bod unrhyw symptomau'n cael eu trin cyn gynted ag y bo modd. Mae siawns y gallech gael canser gwahanol ryw dro yn ystod eich

bywyd, ond bach iawn yw'r risg hwn. Byddwch yn cael profion meddygol rheolaidd - am weddill eich bywyd mae'n debyg. Efallai y bydd y rhain bob deufis i ddechrau ond wrth i amser fynd heibio, ni fyddwch angen y rhain mor aml.

Symud ymlaen

'Mae'r profiad wedi fy ngwneud i'n unigolyn mwy cadarnhaol o lawer. Nid wyf yn poeni os yw pobl yn fy hoffi ai peidio. Rwyf hefyd wedi gwneud llawer o waith elusen na fyddwn i wedi'i wneud o'r blaen. Euthum ar y llwyfan yn y Royal Albert Hall gyda Roger Daltrey o The Who, fel rhan o ddigwyddiad codi arian - roedd hynny'n wych.' Dan, 20

Mae llawer o bobl yn gweld bob ymuno â grŵp cefnogi cancer yn ffordd dda o gadw mewn cysylltiad â phobl sy'n rhannu eu profiadau. Hyd yn oed os na fyddwch yn mynd i'r cyfarfodydd, mae'n ddefnyddiol gwybod bod rhywun ar gael y gallwch gysylltu â nhw. Hyd yn oed os nad ydych chi'n teimlo y byddwch yn ei ddefnyddio, mae'n beth da gwybod y gallwch alw arno os bydd eich teimladau yn newid.

Rydych wedi gwneud yn dda iawn i lwyddo cymaint ac wedi dangos dewrder a phenderfyniad. Yn amlwg, bydd adegau pan fyddwch chi'n isel, felly peidiwch ag anghofio'r ffaith bod y rhan fwyaf o bobl ifanc sydd wedi cael cancer yn mynd ymlaen i gael iechyd da a chyflawni pethau maent yn dymuno eu cyflawni mewn bywyd - gan gynnwys gyrfaoedd, priodi a chael plant.



9 Cwestiynau cyffredin

Cwestiynau cyffredin y byddwch chi eisiau eu gofyn o bosib

Dyma restr o bryderon sy'n berthnasol i driniaeth canser. Efallai eich bod yn gwybod yr atebion i rai ohonynt eisoes, ond os nad ydych chi'n siŵr am rywbeth y sonnir amdano yma, yna siaradwch am y mater gyda'ch *ymgyngorydd* neu aelod o'ch tîm meddygol.

Hyd yn oed os ydych chi'n meddwl eu bod wedi clywed yr un cwestiwn gannoedd o weithiau, byddant yn gwybod bod yr ateb yn bwysig iawn i chi.

Ynglŷn â'r canser

Lle mae'r canser?

Pa mor ddifrifol ydi o?

Beth fydd yn digwydd os bydd yn lledaenu?

Sut mae o'n lledaenu?

Beth sy'n achosi canser? Wnes i ei ddal gan rywun? Ydi o'n etifeddol?

Ynglŷn â'r driniaeth

Os na fydd y driniaeth hon yn gweithio, beth fydd yn digwydd?

Pa mor hir fydd rhaid i mi aros yn yr ysbyty?

Pa mor hir fydd fy nhriniaeth yn ei gymryd? / Pa mor hir fydd y driniaeth yn para?

Sut mae'r *chemotherapy* yn gwybod pa gelloedd i ymosod arnynt?

Beth yw'r sgil-efeithiau?

Pa mor hir fydd rhaid i mi ddisgwyl tan fydd fy ngwallt yn dechrau tyfu yn ôl?

Beth yw'r sgil-efeithiau o'r driniaeth steroid?

A fyddaf i'n mynd yn anffrwythlon a beth yw'r siawns o hynny i ddigwydd?

A fyddaf i'n teimlo'n sâl? Oes yna unrhyw beth allaf i ei gymryd i fy stopio rhag teimlo'n sâl?

Sut gyfleusterau sydd yn yr ysbyty lle byddaf yn cael fy nhriniaeth?

Pryd ydw i'n cael mynd adref?

Ar ôl y driniaeth

Beth fydd yn digwydd ar ôl i mi orffen fy nhriniaeth?

Beth fydd yn digwydd os ddaw'r canser yn ei ôl?

Cwestiynau ymarferol

Sut fydd hyn yn effeithio ar fy nghyfnod yn yr ysgol / coleg neu fy ngyrfa?

Eich cwestiynau

Dyma le i chi ysgrifennu unrhyw gwestiwn sydd gennych chi nad yw wedi'i gynnwys yn y rhestr uchod. Hyd yn oed os ydych chi'n credu na fydd hyn yn bwysig i unrhyw un arall, bydd eich *ymgyngorydd* a'i staff yn gwybod bod hyn yn bwysig i chi. Felly, ysgrifennwch eich cwestiwn yma, a gwnewch yn siŵr eich bod yn ei ofyn wrth yr *ymgyngorydd* neu ei staff.

Eich cwestiynau

Eich cwestiynau

10 Termau meddygol

Yn aml mae doctoriaid yn defnyddio geiriau nad yw pawb bob amser yn gyfarwydd â nhw. Dyma eglurhad o rai o'r geiriau mwyaf cyffredin (yn nhrefn yr wyddor):

Anaesthetig (cyffredinol): cyffur sy'n gwneud i chi gysgu tra'ch bod yn cael *llawdriniaeth* neu driniaeth.

Anaesthetig (lleol): cyffur, eli neu bigiad i wneud rhan o'ch corff yn ddiffwrwyth dros dro.

Anfalaen: yn disgrifio *tiwmor* neu dyfiant sydd ddim yn ganser.

Anffrwythlondeb: Yr anallu i ddod yn feichiog neu i wneud rhywun yn feichiog.

Biopsi: y broses o dynnu darn bach o feinwe o'ch corff fel y gellir archwilio ei gelloedd o fan ficrosgop. Gellir ei wneud o dan *anaesthetig* cyffredinol neu leol. Weithiau cymrir sampl bychan efo nodwydd arbennig, ond fel arfer caiff y lwmp cyfan ei dynnu i'w archwilio.

Caniatâd: cytuno i driniaeth.

Canser Cychwynnol: y safle neu'r wynt yn y corff lle dechreuodd y canser gyntaf.

Canser eilaidd: canser sydd wedi lledu i ran arall o'r corff.

Cemotherapi: triniaeth canser sy'n cynnwys cymysgedd arbennig o gyffuriau gwrth-ganser.

Cytoleg: astudiaeth ficrosgopig o gelloedd unigol y corff - pwysig iawn o ran gwneud *diagnosis*.

Diagnosis: adnabod salwch neu afiechyd claf – fel arfer ar ôl gwrandao ar symptomau a gwneud profion.

Lesion: difrod neu newid i feinwe'r corff a allai fod yn ganser ai peidio.

Llawfeddygaeth: *llawdriniaeth*.

Llinell Hickman: Tiwb tenau a roddir yn y frest ar gyfer *cemotherapi*. Mae un pen yn aros tu allan i'r corff. Caiff hefyd ei alw'n *portocath*.

Lymphoma: canser o'r chwârrenau lymph neu'r system.

Malaen: Yn disgrifio tyfiant neu *diwmor* sy'n ganseraidd a gall dyfu a lledaenu i rannau eraill o'r corff.

Meddyg teulu (GP): doctor y teulu.

Mewnwythiennol: pigiad i mewn i wythien (yn eich braich neu ran arall o'r corff).

Oncoleg: y gangen o feddyginiaeth sy'n delio efo'r astudiaeth a'r driniaeth o ganser.

Paediatreg: y gangen o feddyginiaeth sy'n delio efo plant. Er enghraifft caiff ward y plant ei galw'n ward baediatreg.

Portocath: tiwb tenau a roddir yn gyfan gwbl yn eich brest i wneud pigiadau *chemotherapi* yn haws.

Prognosis: y ffordd y mae'r afiechyd yn debygol o effeithio arnoch yn y dyfodol.

Prosthesis: darn newydd artiffisial ar gyfer rhan o'ch corff.

Radiotherapi: triniaeth o ganser sy'n golygu pelydrau-x ynni uchel.

Rhaniad cell: y broses lle mae celloedd yn rhannu'n ddau - gan ddyblu eu niferoedd bob tro. Dyma sut mae pethau byw yn datblygu ac yn tyfu.

Sgan: delwedd a gynhyrchir gan gyfrifiadur o du mewn eich corff.

Steroidau: math o gyffur gwrth-ganser.

Tiwmor: tyfiant neu lwmp a allai fod yn ganser ai peidio.

11 Cysylltiadau

Mae pawb yn delio â chanser mewn gwahanol ffyrdd. Nid yr un sy'n sâl yn unig, ond teulu a ffrindiau hefyd. Mae'n amser anodd i bawb ac mae help a chefnogaeth bob amser ar gael, un ai wyneb yn wyneb, dros y ffôn, ar-lein neu ar negesfyrdau.

Isod mae yna restr o sefydliadau, llinellau help a gwefannau y galli ymweld â nhw. Hyd yn oed os nad wyt ti'n teimlo'r angen i wneud hynny'n syth bin, mae'n beth da gwybod bod help ar gael.

Cefnogaeth Canser Macmillan

89 Albert Embankment
London
SE1 7UQ
Ffôn Macmillan YouthLine
0808 808 0800
youthline@macmillan.org.uk
www.macmillan.org.uk/whybother

Mae Cefnogaeth Canser Macmillan yn gwella bywydau pobl y mae canser yn effeithio arnynt. Rydym yn darparu cefnogaeth ymarferol, meddygol, emosiynol ac ariannol ac yn gwthio am well gofal canser. Bydd un o bob tri ohonom yn cael canser. Mae 1.2 miliwn ohonom yn byw gydag o. Mae canser yn effeithio ar bob un ohonom. Gallwn oll helpu. Macmillan ydym ni.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am ganser, neu eisiau sgwrio a rhywun, ffoniwch ein llinell ieuenctid. Mae yna hefyd lawer o wybodaeth ar ein gwefan.

Action for Sick Children

36 Jacksons Edge Road
Disley
Stockport
SK12 2JL
Rhadffôn 0800 0744 519
(Llun-Gwe, o 10am-3pm)
www.actionforsickchildren.org
Cyswllt e-bost drwodd i'r wefan

Elusen gofal iechyd genedlaethol sy'n gweithio i gefnogi plant sy'n wael. Ar y wefan, gallwch ddarllen canllawiau ar gyfer rhieni am bynciau fel paratoi eich plentyn ar gyfer yr ysbyty a'u helpu i ymdopi efo'r boen. Mae'r pecyn rhieni yn cynnwys llyfrynau gwybodaeth, gemau a theganau ar gyfer eich plentyn yn yr ysbyty a gellir archebu hwn oddi ar y wefan neu dros y ffôn.

The Association for Children's Palliative Care (ACT)

Orchard House
Orchard Lane
Bristol
BS1 5DT
Llinell help 0845 108 2201
www.act.org.uk

Elusen genedlaethol yn hyrwyddo gofal a chefnogaeth ar gyfer plant a phobl ifanc efo cyflyrau sy'n bygwth eu bywydau neu'n cyfyngu eu bywydau a'u teuluoedd.

Camp Simcha – Children with Cancer

Pearl House
746 Finchley Rd
London
NW11 7TH
Ffôn 020 8731 6788
www.campsimcha.org.uk

Yn gweithio un i un efo plant â chanser, efo'r amcan o wella ansawdd bywyd, grwpiau cefnogi, partiön a champ haf â goruchwyliaeth feddygol yn America.

Cancerbackup

3 Bath Place
Rivington Street
London
EC2A 3JR
Rhadffôn Llinell help 0808 800
1234 (Llun-Gwe, 9am-8pm)
info@cancerbackup.org
www.cancerbackup.org.uk
www.click4tic.org.uk

Elusen genedlaethol yn darparu unrhyw ateb ar unrhyw ganser. Gallwch ffonio'r Llinell Rhadffôn sydd â nyrsys ar y pen arall, edrych ar y wefan, e-bostio nyrs efo'ch cwestiynau neu bigo un o'u 72 llyfryn i fyny. Mae Cancerbackup yn darparu gwybodaeth ar unrhyw beth sy'n ymwneud â chanser.

Childhood Eye Cancer Trust

The Royal London Hospital
Whitechapel Rd
London
E1 1BB
Ffôn 020 7377 5578
(Llun-Gwe, 9am-5pm)
www.chect.org.uk

Elusen genedlaethol ar gyfer plant efo retinoblastoma a'u teuluoedd. Gall ddarparu gwybodaeth, cyswllt a theuluoedd eraill a chefnogaeth o bryd y ceir y *diagnosis*, yn ystod y driniaeth ac yn ddiweddarach mewn bywyd.

ChildLine

45 Folgate Street
London
E1 6GL
Llinell help Rhadffôn 0800 1111
(Llun-Sul, 24 awr)
Ffôn testun 0800 400 222
info@childline.org.uk
www.childline.org.uk

Llinell help ar gyfer plant a phobl ifanc sydd mewn perygl neu drallod. Cwnsela dros y ffôn ar gyfer unrhyw blentyn gan unrhyw broblem gan gynnwys bwlio. Yn darparu cefnogaeth a chynghor ac yn cyfeirio plant sydd mewn perygl at yr asiantaethau priodol a all helpu. Cyfeiriad rhadbost ar gyfer plant Childline, Freepost NATN1111, London E1 6BR.

Hefyd yn rhedeg The Line ar gyfer plant sy'n byw i ffwrdd o gartref 0800 884444 (Llun-Gwe, 3.30-9.30pm, Sad-Sul, 2-8pm).

Children's Cancer and Leukaemia Group

(UKCCSG gynt)
University of Leicester
3rd Floor
Hearts of Oak House
9 Princess Rd West
Leicester
LE1 6TH
Ffôn 0116 249 4460
www.cclg.org.uk

Yn cydlyn ymchwil a gofal ar gyfer plant efo canser a'u teuluoedd. Mae yna 22 ganolfan arbenigol UKCCSG ar gyfer trin canserau plant drwy'r DU ac Iwerddon.

**Christian Lewis Trust
Children's Cancer Charity**

62 Walter Road
Abertawe
Cymru
SA1 4PT
Ffôn 01792 480 500
(Ar agor Llun-Gwe 9am-5pm)
www.christianlewis-trust.org.uk
enquiries@christianlewis-trust.org.uk

Mae'n ceisio gwella ansawdd bywyd plant â chanser ac yn darparu cefnogaeth emosiynol ac ymarferol i'w teuluoedd. Mae'r gefnogaeth yn cynnwys 'clust i wrando', cefnogaeth mewn galar a therapi chwarae. Hefyd yn cynnig gwyliau ac yswiriant teithio cynhwysfawr.

CLIC Sargent

Rhadffôn 0800 197 0068
(Llun-Gwe, 9am-5pm)
www.clicsargent.org.uk

Mae'r sefydliadau CLIC a Sargent wedi uno i ddod yn CLIC Sargent Cancer Care for Children. Maent yn darparu cefnogaeth i blant a phobl ifanc (o fan 21 mlwydd oed) efo canser a'u teuluoedd, o bryd y cânt y *diagnosis* ymlaen. Mae nyrsys a gweithwyr cymdeithasol CLIC Sargent yn darparu gofal i blant a phobl ifanc yn yr ysbyty a gartref, ac mae'r Gweithwyr Cefnogi Teulu, Arbenigwyr Chwarae a Gweithwyr Ieuencid hefyd yno i ddarparu cefnogaeth. Gall CLIC Sargent ddarparu llety i deuluoedd pan fo plentyn yn yr ysbyty ac maent yn rhoi grantiau ariannol. Gallant hefyd ddarparu seibiannau byr i bobl ifanc a'u teuluoedd yn Lloegr ar Alban. Mae'r gwasanaeth TOPS ar gael i bobl ifanc rhwng 12-21 oed - cylchgrawn, cyfeillion llythyr, gwyliau a gweithgareddau.

Connexions Direct

Er mwyn ysgrifennu at Connexions, dewiswch eich rhanbarth lleol ac yna'r swyddfa trwy ddilyn y ddolen gyswllt ganlynol: www.connexions-direct.com
Neu ffoniwch y llinell help:
Rhadffôn 0808 001 3219
(8-2am, 7 diwrnod o'r wythnos)
www.connexions-direct.com/

Mae'r sefydliad hwn yn arbennig ar gyfer pobl ifanc rhwng 13-19 oed ac yn rhoi cyngor ynglŷn ag iechyd, tai, perthnasau a gyrfaedd.

gaps:line

Ffôn 0845 121 4277
(8pm-10pm, 7 diwrnod o'r wythnos)
enquiries@gaps.uk.com
www.gaps.uk.com

Mae gaps:line yn llinell ffôn cefnogaeth ar gyfer rhieni a gofalwyr plant sydd â chanser. Efo tîm hyfforddedig o rieni gwirfoddol, pob un ohonynt â phlentyn wedi cael canser. Nid yw gaps:line yn llinell help feddygol, ond mae'n darparu clust ofalgar i wrando a chefnogaeth emosiynol. Mae'r llinell hefyd ar agor i neiniau a theidiau, perthnasau a ffrindiau.

Get Connected

Ffôn 0808 808 4994
(ar agor 1-11pm)
www.getconnected.org.uk
admin@getconnected.org.uk

Llinell help ar gyfer pobl ifanc dan 25 mlwydd oed. Gwasanaeth arwyddbost yn cyfeirio galwyr at ffynonellau perthnasol o help fel hosteli, cynghori, bwyd etc. Llinell help efo 60 o wirfoddolwyr; dwy ran o dair ohonynt dan 30 oed.

Leukaemia CARE

1 Birch Court
Blackpole East
Worcester
WR3 8SG
Ffôn 0800 169 6680
www.leukaemiacare.org.uk

Cefnogaeth a chyfeillgarwch ar gyfer y rheiny yr effeithir arnynt gan lewcmia neu afiechydon y gwaed.

NSPCC

Llinell help Diogelu Plant
Cenedlaethol
Rhadffôn 0808 800 5000
(24 awr, saith diwrnod o'r wythnos)
help@nspcc.org.uk
www.nspcc.org.uk
Ffôn testun 0800 056 0566

Yn cynnig gwasanaeth 24 awr sy'n darparu cwnsela, gwybodaeth a chyngor i unrhyw un sy'n bryderus ynglŷn â phlentyn sydd mewn perygl o gamdriniaeth. Mae'r holl gwnsleriaid llinell help yn weithwyr cymdeithasol cymwys ym maes amddiffyn plant.

Siblincs

PO Box 2561
Coulsdon
CR5 2YA
Ffôn 01737 555411 neu
07713 082797 (gyda'r nos)
www.siblincs.org
ben-johnson@siblincs.org

Yn darparu cefnogaeth ar gyfer pobl ifanc sydd â neu wedi bod ag aelod o'r teulu wedi eu heffeithio gan ganser, yn bennaf brodyr a chwiorydd. Gallant hefyd ddarparu cefnogaeth i bobl ifanc sy'n gwybod am rywun sydd ddim yn perthyn iddynt sydd â chanser. Maent yn darparu diwrnodau allan a phenwythnosau preswyl. Cysylltwch â: Rebecca Thaxter neu Ben Johnson.

Skill – National Bureau for Students with Disabilities

Head Office:
Chapter House
18-20 Crucifix Lane
London
SE1 3JW
Rhadffôn 0800 328 5050
(Maw, 11.30am-1.30pm;
Iau, 1.30-3.30pm)
Ffôn 020 7450 0620
www.skill.org.uk
skill@skill.org.uk neu
info@skill.org.uk

Yn darparu taflenni ar gyfer myfyrwyr sydd eisiau dilyn addysg bellach a gall gynnig cefnogaeth ar sail unigol.

Teenage Cancer Trust

3rd floor
93 Newman Street
London
W1T 3EZ
Ffôn 020 7612 0370
(Llun-Gwe 9.30am-5.30pm)
www.teenagecancertrust.org

Mae'r Teenage Cancer Trust wedi ymrwymo i newid system y GIG lle mae pobl ifanc yn cael eu trin yn aml mewn wardiau ar gyfer plant neu wardiau ar gyfer oedolion. Mae'r elusen yn adeiladu unedau canser pobl ifanc mewn ysbytai ac yn trefnu cefnogaeth a gwasanaethau gwybodaeth ar gyfer cleifion, eu teuluoedd, ysgolion a gweithwyr iechyd proffesiynol. Ar y wefan, gallwch ddod o hyd i'r unedau sy'n bodoli ar hyn o bryd a'r rhai sy'n cael eu datblygu.

Winston's Wish Family Line

Ffôn 0845 20 30 40 5
www.winstonswish.org.uk
info@winstonswish.org.uk

Canllaw, cefnogaeth a gwybodaeth ar gyfer unrhyw un sy'n gofalu am blentyn neu rywun ifanc sy'n galaru. Mae yna hefyd faes cynhwysfawr ar gyfer pobl ifanc ar y wefan.

Camp Winston

Winston's Wish
 Ffôn 01242 515157 (ymholiadau cyffredinol)
 Ffôn 0845 20 30 40 5 (Winston's Wish Family Line)
info@winstonswish.org.uk

Mae Camp Winston yn cynnig penwythnos preswyl ar gyfer rhai rhwng 5-18 oed, mae llawn her a hwyl. Mae gweithgareddau ymarferol a chreadigol yn annog gweithio mewn tîm, magu hyder a hunanhyder.

Young Minds – Parents' Information Service

40-50 St John Street
 London
 EC1M 4DG
 Ffôn 020 7336 8445
www.youngminds.org.uk

Llinell help sy'n darparu gwybodaeth a chyngor i unrhyw un sydd â phryderon am iechyd meddwl neu les emosiynol plentyn neu rywun ifanc. Yn cynnig gwybodaeth am ystod o faterion iechyd meddwl a manylion gwasanaethau cynghori lleol a chenedlaethol.

Youth Cancer Trust

Tracy Ann House
 5 Studland Rd
 Alum Chine
 Bournemouth
 Dorset
 BH4 8HZ
 Ffôn 01202 763591
www.yct.org.uk

Yn darparu gwyliau am ddim ar gyfer unrhyw un ifanc yn y DU sydd â chanser, rhwng 14-25 mlwydd oed. Gallant ddod â brawd, chwaer neu ffrind gyda nhw.

Cefnogaeth ar-lein**Cancer in Young Adults – Through Parents' Eyes**

www.cancerinyoungadults-throughparentseyes.org

Mae'r wefan hon yn cynnig help a chefnogaeth i rieni oedolion ifanc sydd â chanser. Mae'r wefan yn cynnwys atgofion personol gan rieni sydd wedi bod trwy'r profiad o'u plentyn yn cael *diagnosis* o ganser.

Captain Chemo

The Royal Marsden
 NHS Foundation Trust
 Downs Road
 Sutton
 Surrey
 SM2 5PT
www.royalmarsden.org/captchemo
captainchemo@royalmarsden.org

Gwefan ryngweithiol lle gallwch ddysgu am ganserau plant a thriniaeth. Os ydych chi'n blentyn neu'n oedolyn ifanc yna gallwch fynd i wahanol rannau o'r wefan i ddarganfod yr wybodaeth sydd wedi ei hysgrifennu i chi. Gallwch hefyd chwarae cwisiau a gêm gyfrifiadur rhyngweithiol o'r enw Adventures of Captain Chemo.

Children First

www.childrenfirst.nhs.uk

Mae gan y wefan hon wybodaeth am bopeth sy'n ymwneud ag iechyd. Mae yna adrannau ar gyfer plant, rhai yn eu harddegau a'r teulu. Gallwch ddarllen storïau, deall y jargon meddygol, gofyn cwestiynau a chwarae gemau.

Cruse for Young People aged 12-18

www.rd4u.org.uk

Datblygir y wefan gan bobl ifanc ac mae'n cynnwys profiadau personol, ystafell sgwrsio a gweithgareddau eraill.

GOSH Website

www.gosh.nhs.uk

Mae Ysbyty Great Ormond Street Hospital for Children a'r Athrofa Iechyd Plant wedi cynhyrchu'r wefan hon. Dyma ganllaw bywyd ac iechyd i deuluoedd, plant a phobl ifanc ac mae yn aran arbennig i'r rhai yn eu harddegau. Gellir archebu taflenni ffeithiau sy'n ymdrin ag ystod eang o gyflyrau, triniaethau a meddyginiaethau. Mae yna hefyd ran ynglŷn ag ymweld â'r ysbyty sydd â gwybodaeth am gwrdd â'r fîm meddygol, aros yn yr ysbyty a sut i ymdopi.

Group Loop

The Wellness Community
National office ATTN:

Group Loop
919 18th Street, NW
Suite 54
Washington
20006
USA

www.grouploop.org
help@thewellnesscommunity.org

Mae'r Group Loop yn lle gall pobl ifanc â chanser a'u rhieni gael cefnogaeth ac addysg. Gall y bobl ifanc benderfynu ar lefel y cyswllt, gwahanol nodweddion y safle a chysylltu gyda rhai eraill efo diddordebau tebyg, oedran tebyg ac afiechydon tebyg. Sefydlwyd y Group Loop gan y Wellness Community sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol i'r rheiny yr effeithir arnynt gan ganser.

Headstrong – The Brain and Spine Foundation

www.headstrongkids.org.uk

Ffynhonnell wybodaeth ar gyfer plant efo *tiwmor* ar yr ymennydd.

KidsCope

www.kidscope.org

Cenhadaeth KidsCope ydi helpu plant a theuluoedd ddeall effeithiau canser neu driniaeth *chemotherapy* ar un annwyl, ac i gynnig syniadau er mwyn ymdopi â hyn. Yn darparu gwasanaeth a chyngor 'anfddygol'.

Kids Konnected

www.kidskonnected.org
info@kidskonnected.org

Gwefan o'r Unol daleithiau efo ystafell sgwrsio ar gyfer plant sydd â rhiant efo canser. Gall plant o'r DU ei defnyddio. Yn darparu gwasanaeth cefnogaeth a gwybodaeth ar gyfer plant/pobl ifanc.

jimmyteenstv

www.jimmyteenstv.com

Lle i bobl ifanc rannu eu profiadau o ganser trwy fideos a blogs. Mae dros 100 o fideos a gynhyrchwyd gan rai yn eu harddegau eisoes ar lein.

LifeBytes

www.lifebytes.gov.uk

Mae LifeBytes yn wefan sy'n rhoi ffeithiau i rai rhwng 11 – 14 oed am iechyd mewn ffordd hwyllog a diddorol. Mae'n cynnwys adrannau ar faterion iechyd a chyflyrau iechyd, ac yn darparu gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth.

Melissa's Living Legacy Foundation

www.teenslivingwithcancer.org
info@teenslivingwithcancer.org

Yn darparu cefnogaeth i rai yn eu harddegau a'u teuluoedd a'u ffrindiau. Gall pobl ifanc ymweld â'r wefan am sgwrs ar-lein a byrddau trafod a grwpiau cefnogaeth cymheiriaid. Mae'r wefan hefyd efo ffeithiau am ganser a lle i ddarllen straeon eraill am brofiadau eraill o fyw efo canser.

Riprap

www.riprap.org.uk

Dyma safle yn arbennig ar gyfer rhai rhwng 12-16 oed sydd â rhiant efo canser. Yn riprap, galli ddysgu mwy am ganser a'i driniaeth, a thrwy straeon unigol galli weld sut gallai hyn effeithio arnat ti a dy deulu. Galli gysylltu â rhannu dy brofiadau efo pobl ifanc eraill. Gall ddarganfod sut mae eraill yn delio â'u sefyllfa a lle galli ddweud beth sydd ar dy feddwl. Fe fedri di hefyd 'ofyn cwestiwn' neu 'ofyn am gyngor' neu anfon e-bost a fydd yn cael ei ateb gan weithwyr proffesiynol profiadol sy'n gweithio yn y maes hwn.

Supporting Bereaved Young People

www.hospicenet.org/html/child.html

Mae gan y wefan hon ganllawiau a gwybodaeth dda i gefnogi pobl ifanc mewn galar.

Teenage Health Freak

www.teenagehealthfreak.com/homepage/index.asp

Gwybodaeth iechyd di flewyn ar dafod ar gyfer rhai yn eu harddegau.

www.youthhealthtalk.org

Mae gan y wefan hon gasgliad o gyfweiliadau efo pobl ifanc am eu profiadau o iechyd neu salwch ac yn anelu at amlygu materion, cwestiynau a phroblemau sydd o bwys i bobl ifanc. Fe fedri di wyllo fideos, gwrando ar neu ddarllen cyfweiliadau ynglŷn â sut mae pobl ifanc eraill yn teimlo a beth sydd o bwys iddyn nhw, yn ogystal â gwybodaeth ddibynadwy, C ac A a dolenni cyswllt i wefannau defnyddiol eraill a grwpiau cefnogi.

Teen Info on Cancer

www.click4tic.org

Mae Teen Info on Cancer neu TIC yn safle gwybodaeth cymunedol ar gyfer pobl ifanc sydd wedi eu heffeithio gan ganser. Yma galli wneud ffrindiau, blogio dy siwrnai a rhannu cyngor am dy brofiadau. Mae gan y safle hefyd doreth o wybodaeth am ganser, ei driniaeth a sut i ymdopi efo beth sy'n digwydd, i gyd wedi ei ysgrifennu'n arbennig ar gyfer pobl ifanc.

Young Carers Initiative at the Children's Society

www.youngcarer.com

Mae'r fenter hon yn darparu gwybodaeth ar gyfer gofalwyr ifanc a'r rheiny sy'n eu cefnogi ar draws Lloegr a'r DU. Galli ddod o hyd i wybodaeth am ofalwyr ifanc lleol, prosiectau yn dy ardal trwy'r wefan.

Young Carers at: The Princess Royal Trust for Carers

Ffôn 020 7480 7788

help@carers.org

www.youngcarers.net/interactive/contact

Gwefan ar gyfer gofalwyr ifanc; mae hynod gyfeillgar â phobl ifanc ac yn rhyngweithiol. Mae'n cynnig cefnogaeth, gwybodaeth a lle i rannu dy brofiadau.

Youth Access

www.youthaccess.org.uk

Admin@youthaccess.org.uk

Gall ddarparu cyfeiriadau a rhifau ffôn gwasanaethau lleol sy'n darparu cwnsela, cyngor, gwybodaeth a chyfaill i blant a phobl ifanc.

Hoffem ddiolch i'r bobl ganlynol am eu holl help wrth gynhyrchu'r llyfryn hwn:

- Nyrsys Macmillan a gweithwyr iechyd plant proffesiynol Sue Morgan, Sam Smith, Gill Harley a Lorraine Case
- Laura, Dan, Gemma, Rian, Shelley, Cameron, Jonathon, Rochelle, Natalie, Jenny, Terrence, Elizabeth ac Adam
- Teenage Cancer Trust
- Grŵp Llywio Ieuencid
- CCLG

Mae Cefnogaeth Canser Macmillan yn gwella bywydau pobl y mae canser yn effeithio arnynt. Rydym yn darparu cefnogaeth ymarferol, meddygol, emosiynol ac ariannol ac yn pwysu am well gofal canser. Bydd un o bob tri ohonom yn cael canser. Mae 1.2 miliwn ohonom yn byw gydag o. Mae canser yn effeithio ar bob un ohonom. Gallwn oll helpu. Macmillan ydym ni.

Am fwy o gopiau, ffoniwch ni ar 0800 500 800 neu ymwelwch â www.be.macmillan.org.uk

Cefnogaeth Canser Macmillan
89 Albert Embankment, Llundain SE1 7UQ
Ffôn 0800 500 800
Llinell Ganser 0808 808 2020
www.macmillan.org.uk

© Cefnogaeth Canser Macmillan, Mai 2008 MAC6706_welsh
Cefnogaeth Canser Macmillan, rhif elusen gofrestredig 261017
Dyddiad Adolygu: Rhagfyr 2010
Rhif elusen Ynys Manaw 604.

**NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANCER**