Pecyn addysgu Cancertalk

Cyflwyniad a chanllawiau

NI YW MACMILLAN.
CYMORTH CANSER

Cydnabyddiaethau

Hoffai Cymorth Canser Macmillan ddiolch i'r bobl a'r sefydliadau canlynol am eu cymorth gyda rhaglen Cancertalk:

Pawb a ganiataodd i ni gynnwys eu profiadau o gael canser

Holl weithwyr proffesiynol a chefnogwyr Macmillan a roddodd eu cyngor arbenigol

Yr athrawon, myfyrwyr ac ymgynghorwyr addysg a adolygodd y deunyddiau a rhoi sylwadau a syniadau ar gyfer y deunyddiau

The Butterfly Programme, Children's Cancer Unit, Royal Victoria Infirmary, Newcastle

Cancerbackup

Ymchwil Canser y Du

CLIC Sargent

UKCCSG (UK Children's Cancer Study Group)

CanTeen Ireland

Gofal Canser Marie Curie

Apêl Canser Orchid

Cynnwys

Ynglŷn â Macmillan	04
Cyflwyniad i Cancertalk	05
Rydym ar-lein	06
Defnyddio'r DVD	07
Wythnos Cancertalk	12
Codi arian i Cymorth Canser Macmillan	13
Rhieni, gofalwyr a gwarcheidwaid - eu cynnwys!	15
Siarad â'ch disgyblion am ganser	16
Templed gwasanaeth	17
Rhagor o wybodaeth am ganser	18
Cwestiynau cyffredin	22
Cyhoeddiadau defnyddiol	23
Cysylltiadau defnyddiol	24
Geirfa	27

Ynglŷn â Macmillan

Mae Cymorth Canser Macmillan yn gwella bywydau pobl yr effeithir arnynt gan ganser. Bydd un o bob tri ohonom yn cael canser. Mae 1.2 filiwn ohonom yn byw gydag ef. Mae canser yn effeithio ar bob un ohonom. Gall pawb helpu. Ni yw Macmillan.

Wrth i driniaethau wella, mae mwy a mwy o bobl yn byw gyda chanser yn eu bywydau pob dydd. Golyga hyn fod angen mwy na help meddygol arnynt - mae hefyd angen cymorth ymarferol, emosiynol ac ariannol arnynt.

Rydym yn ffynhonnell cymorth

Rydym yn ffynhonnell cymorth, sy'n helpu gyda phopeth y mae pobl yr effeithir arnynt gan ganser ei eisiau a'i angen. Nid dim ond cleifion sy'n byw gyda chanser rydym yn eu helpu, rydym hefyd yn helpu gofalwyr, teuluoedd a chymunedau. Arweiniwn bobl drwy'r system, gan eu cefnogi bob cam o'r ffordd. Rydym yn ariannu nyrsys a gweithwyr gofal iechyd arbenigol proffesiynol eraill ac yn adeiladu canolfannau gofal canser. Ond rydym yn rhoi llawer mwy na help meddygol yn unig.

Mae angen cymorth ymarferol ar bobl gartref, felly rydym yn darparu unrhyw beth o amser gwerthfawr i ffwrdd i ofalwr, i drafnidiaeth i'r ysbyty. Mae angen cymorth emosiynol ar bobl, felly rydym yn gwrando, yn cynghori ac yn rhannu gwybodaeth drwy ein Llinell Ganser Macmillan, Llinell Gymorth Pobl Ifanc, gwefan, grwpiau cymorth a gweithwyr proffesiynol hyfforddedig. Mae angen help ariannol ar bobl i ymdopi â'r costau ychwanegol y gall canser eu cyflwyno, felly rydym yn rhoi cyngor ar fudd-daliadau a grantiau ar gyfer unrhyw beth o filiau gwresogi i gostau teithio. Gyda'n gilydd, rydym yn gwrando, yn dysgu, ac yn gweithredu i helpu pobl sy'n byw gyda chanser.

Rydym yn ymgyrchu dros newid

Rydym yn ymgyrchu dros newid, gan wrando ar bobl yr effeithir arnynt gan ganser a chydweithio i wella gofal canser. Mae pobl sy'n byw gyda chanser yn arbenigwyr drwy brofiad.

Gyda'n gilydd rydym yn defnyddio'r wybodaeth hon i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau pobl yr effeithir arnynt gan ganser. Gallai hyn fod yn unrhyw beth o osod peiriant coffi mewn ystafell aros, i gyflwyno newidiadau i'r gyfraith.

Rydym yn ymladd yn erbyn gwahaniaethu - o herio costau teithio a pholisïau yswiriant annheg i wella'r system fudd-daliadau genedlaethol. Gyda'n gilydd rydym yn herio'r sefyllfa sydd ohoni, rydym yn ymgyrchu dros newid, ac yn arwain y ffordd.

Ni yw Macmillan

Credwn y gall pawb helpu. Gallwn godi arian - trwy farathonau, boreau coffi, casgliadau ar y stryd, digwyddiadau noddedig. Gallwn roi o'n hamser - mewn canolfannau gofal canser, digwyddiadau, grwpiau codi arian. Gallwn rannu profiadau - ar-lein, yn y cyfryngau, gyda'n gilydd. Ni yw Macmillan.

Cyflwyniad i Cancertalk

Mae canser yn effeithio ar bob cymuned ysgol mewn rhyw ffordd. Efallai bod gan athro, rhiant, taid, nain neu ddisgybl yn eich ysgol y salwch.

Yn Cymorth Canser Macmillan gwyddom fod athrawon weithiau yn ei chael yn anodd i siarad â phlant a phobl ifanc am ganser. Ond gwyddom hefyd ei bod yn hanfodol eu bod yn dysgu am bwnc sy'n effeithio arnom oll. Felly gweithiom gydag athrawon, disgyblion, arbenigwyr addysg, gweithwyr meddygol proffesiynol a seicolegwyr i ddatblygu'r *pecyn addysgu Cancertalk* hwn.

Bydd Cancertalk yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i gyflwyno'r pwnc yn hyderus a'i drafod yn yr ystafell ddosbarth. Bydd yn eich helpu i addysgu plant a phobl ifanc am ganser a sut y gellir ei drin, dewisiadau ffordd o fyw iach a chodi arian. Rydym hefyd yn gobeithio y bydd yn eich helpu i annog eich ysgol i ddatblygu ymagwedd agored a chefnogol tuag at salwch difrifol yn y gymuned.

Defnyddiwch *becyn addysgu Cancertalk* i'ch helpu i:

- addysgu eich dosbarth/ysgol am ganser
- lleihau'r ofn sy'n ymwneud â chanser ac annog disgyblion i siarad amdano
- cynnig ffyrdd o ymdopi â salwch difrifol i'ch dosbarth - os yw'n effeithio arnynt hwy neu'r bobl o'u cwmpas
- dangos i'ch dosbarth/ysgol sut y gallant fod o gymorth i bobl yr effeithir arnynt gan ganser
- annog eich dosbarth/ysgol i wneud dewisiadau ffordd o fyw iach i helpu i leihau eu risg o gael canser.

Mae'r pynciau a drafodir yn addas i chi eu defnyddio mewn gwersi ABCI/ABCh/DPCh a Dinasyddiaeth. Mae hefyd cysylltiadau trawsgwricwlaidd â phynciau eraill fel Llythrennedd, Drama, Cymraeg/Saesneg, Celf a Gwyddoniaeth. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am sut y mae'r gwersi yn gweddu i ofynion cwricwlwm gan ddefnyddio'r gridiau cwricwlwm yn y llyfrynnau nodiadau athrawon cysylltiedig.

Beth sydd yn y pecyn?

Yn ogystal â'r llyfryn hwn mae *pecyn addysgu Cancertalk* yn cynnwys taflenni adnoddau, nodiadau athrawon, DVD a phoster.

Llyfryn cyngor

Mae'r llyfryn hwn yn esbonio sut i ddefnyddio *pecyn Cancertalk*. Mae hefyd yn cynnwys:

- cyflwyniad i Macmillan
- gwybodaeth gefndirol am ganser a geirfa
- gwybodaeth am godi arian i Macmillan
- manylion am wefannau Macmillan
- cysylltiadau a chyhoeddiadau defnyddiol.

Taflenni adnoddau ar gyfer disgyblion a nodiadau i athrawon

Mae gan bob taflen gweithgaredd nodiadau athrawon cysylltiedig i ddisgrifio sut y gellir defnyddio'r daflen fel rhan o wers ar ganser. Gellir llungopïo pob taflen yn hawdd.

DVD

Mae *DVD Cancertalk* yn cynnwys modiwlau athrawon a dosbarth ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd. Gallwch ddefnyddio'r DVD fel cyflwyniad i'r deunyddiau a argraffwyd, neu fel adnodd annibynnol mewn dosbarth neu wasanaeth. Mae rhagor o wybodaeth am sut i ddefnyddio'r DVD ar dudalennau 7-11.

Poster

Mae poster Cancertalk yn hyrwyddo'r wefan *Why Bother?* lle gall pobl ifanc gael gwybodaeth am ganser a gwaith Macmillan. (Am ragor o wybodaeth am wefannau Macmillan, gweler tudalen 4). Arddangoswch y poster yn yr ystafell ddosbarth neu ar hysbysfwrdd yr ysgol.

Rydym ar-lein

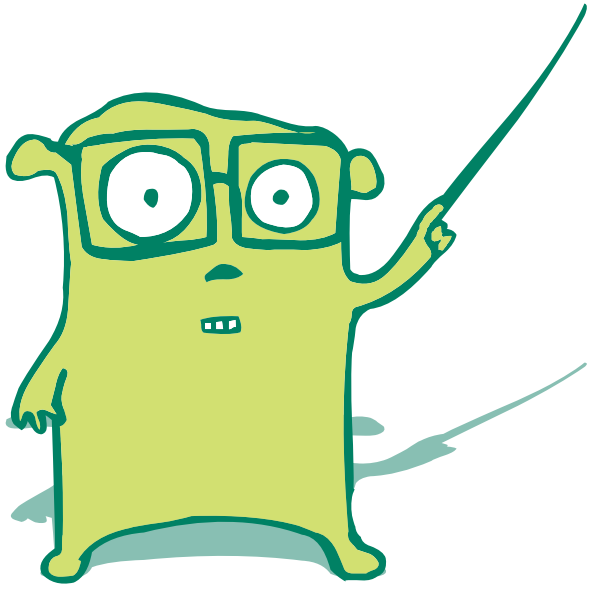
Mae gwefannau ysgolion ac ieuenctid Macmillan yn cynnig cymorth ar-lein i athrawon, arweinwyr grŵp ieuenctid, gweithwyr iechyd proffesiynol a phobl ifanc.

Gwefan Cancertalk

www.macmillan.org.uk/cancertalk

Mae *gwefan Cancertalk* ar gyfer athrawon yn cynnwys:

- gwybodaeth i'ch helpu i drafod canser gyda'ch disgyblion
- cyngor ar sut i roi cymorth i ddisgybl â chanser
- straeon personol gan bobl ifanc, rhieni ac athrawon yr effeithir arnynt gan ganser
- fersiynau electronig o *becyn addysgu Cancertalk*
- taflenni gweithgaredd ychwanegol ar gyfer Cyfnodau Allweddol 1-4/P1-S4 i chi eu llwytho i lawr
- erthyglau'r wasg ac erthyglau o'n *cylchlythyr Cancertalk,* sy'n trafod materion gwahanol yn gysylltiedig â chanser sy'n berthnasol i'r gymuned ysgolion ac ieuenctid
- adran codi arian gyda manylion am raglen digwyddiadau cenedlaethol llawn hwyl Macmillan, yn ogystal â syniadau, awgrymiadau ac offer i gynllunio a rhedeg eich digwyddiad codi arian eich hun.



Why Bother?

www.macmillan.org.uk/whybother

Gwefan ryngweithiol i blant a phobl ifanc yw *Why Bother?*. Cyd-weithiom â phobl ifanc i ddatblygu'r wefan hon i sicrhau ei bod yn mynd i'r afael â'u hanghenion a'u pryderon yn gywir. Mae'n rhoi'r cyfle iddynt ymchwilio i'r pwnc yn annibynnol. Mae'n darparu:

- gwybodaeth am ganser ac atebion i gwestiynau cyffredin
- animeiddiadau, cymeriadau cartŵn a chwisiau
- clipiau sain o straeon gwir gan bobl ifanc
- syniadau ar sut y gall plant a phobl ifanc roi cymorth i Macmillan a helpu pobl sy'n byw gyda chanser
- bwrdd negeseuon lle gall pobl ifanc rannu profiadau a thrafod materion gyda'u cyfoedion.

Gallwch gynnwys y wefan *Why Bother?* mewn gwers TGCh, gan ofyn i'ch disgyblion ddod o hyd i atebion i gwestiynau am ganser a Chymorth Canser Macmillan. Neu gallech roi cyfeiriad y wefan iddynt fel y gallant edrych arni yn eu hamser eu hunain.

"Mae'r wefan hon yn lle gwych i bobl ifanc i gael rhagor o wybodaeth am ganser. Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn deall am ganser oherwydd gallai canser effeithio ar rywun yn eu teulu neu ffrind ysgol neu gallai bod ganddynt ganser eu hunain, fel fi."
(Sarah, 14 oed)

Rhagor o wybodaeth

Am ragor o wybodaeth am Macmillan, yr hyn rydym yn ei wneud a sut y gallwch gymryd rhan, ewch i'n prif wefan yn **www.macmillan.org.uk**

Os ydych yn cynllunio eich digwyddiad codi arian eich hun, ewch i'n canolfan brand yn **www.be.macmillan.org.uk** lle gallwch addasu ac argraffu eich posteri, taflenni a thocynnau unigryw eich hunain.

Defnyddio'r DVD

Mae defnyddio DVD Cancertalk mewn gwers yn ffordd wych o gael eich disgyblion i siarad am ganser. Mae'n cynnwys adrannau ar wahân i ysgolion cynradd ac uwchradd, a modiwlau athrawon i ddangos sut i ddefnyddio'r DVD yn yr ystafell ddosbarth. Gallwch ddefnyddio'r DVD ar ei ben ei hun neu gyda'r taflenni adnoddau cysylltiedig ym *mhecyn addysgu Cancertalk*.

Mae'r nodiadau athrawon wedi'u hargraffu a'r modiwl athrawon ar y DVD wedi'u cynllunio i roi'r canlynol i chi:

- syniadau a gwybodaeth fel y gallwch addysgu eich disgyblion am ganser yn hyderus
- awgrymiadau ar sut i gynllunio gwers yn seiliedig ar y DVD
- cyngor ar sut y gellir datblygu'r materion a godwyd yn y modiwlau DVD
- cymorth wrth ymdopi â chwestiynau neu sefyllfaoedd sensitif.

Noder: Ni ddylid dangos y modiwl athrawon i ddisgyblion. Argymhellwn mai dim ond un astudiaeth achos y dylech ei defnyddio ymhob gwers.

Dyddiadur Jenny

Drama pedair rhan yw modiwl dyddiadur Jenny i ysgolion cynradd sy'n dangos sut mae teulu yn ymdopi pan mae'r tad yn cael canser. Mae Jenny yn ferch 11 oed bywiog a chlyfar. Yn ystod y ddrama, mae ei mam a'i thad yn ei helpu i ddeall yr hyn sy'n digwydd i'w thad, a'r effaith y mae'r salwch yn ei chael ar eu teulu. Mae'n amlwg nad yw ei mam a'i thad yn gwybod yr holl atebion, ond maent yn sylweddoli bod Jenny yn ddigon hen i wybod mwy na'r hyn a feddyliwyd yn wreiddiol. Yn yr olygfa olaf, mae Jenny yn cwrdd â rhai o'i ffrindiau ysgol a gyda'i gilydd maent yn penderfynu gwneud rhywbeth cadarnhaol i helpu pobl â chanser.

Cyflwyniad a modiwl athrawon
14 munud 41 eiliad

Golygfa 1:

Mynd am bicnic 4 munud 13 eiliad

Golygfa 2:

Dechrau deall 4 munud 24 eiliad

Golygfa 3:

Siarad â dad 5 munud 38 eiliad

Golygfa 4:

Helpu ein gilydd 3 munud 39 eiliad

Byw gyda chanser

Mae'r modiwl Byw gyda Chanser ar gyfer ysgolion uwchradd yn cynnwys pedair stori bersonol gan bobl ifanc yr effeithiwyd arnynt gan ganser. Mae'r bobl ifanc hyn yn disgrifio eu profiadau go iawn - nid actorion ydynt. Maent am helpu pobl ifanc i ddeall pa fath o brofiad yw cael canser. Maent yn esbonio sut maent wedi delio ag ef ac yn dangos sut y gall pawb, p'un a effeithir arnynt yn uniongyrchol ai peidio, gynnig help a chymorth.

Cyflwyniad a modiwl athrawon 11 munud
4 eiliad

Astudiaeth achos 1:
Mae'r byd i gyd o'ch blaen 5 munud 18 eiliad

Astudiaeth achos 2:
Mae pobl yn dweud fy mod yn enwog yn yr ysgol
6 munud

Astudiaeth achos 3:
Mae bywyd mor wahanol hebddot 7 munud 6 eiliad

Astudiaeth achos 4:
Helpu pobl â chanser 5 munud 34 eiliad

Defnyddio'r DVD

Dyddiadur Jenny

Golygfa 1: Mynd am bicnic

Taflenni adnoddau/nodiadau athrawon cysylltiedig

Beth yw canser?, Rhagor am ganser

Cyflwyniad i'r holl ddosbarth

Gofynnwch i'r dosbarth drafod yr hyn maent yn ei wybod am ganser.

Gofynnwch iddynt siarad â phartner am eu profiadau o bobl maent yn eu hadnabod sydd wedi bod yn ddifrifol sâl neu sydd wedi cael canser.

Gofynnwch a oes unrhyw un yn barod i rannu hyn â'r dosbarth.

Cyflwyno'r olygfa

Dywedwch wrth eich disgyblion y byddant yn yr olygfa hon yn cwrdd â Jenny, merch 11 oed fywiog, ei mam a'i thad (sydd â chanser).

Esboniwch fod Jenny yn teimlo'n rhwystredig oherwydd bod ei thad yn rhy flinedig i chwarae pêl-droed gyda hi. Nid yw'n deall yr hyn mae'n mynd drwyddo.

Gofynnwch i'ch disgyblion feddwl am y cwestiynau canlynol wrth iddynt wylio'r olygfa:

- sut mae Jenny yn teimlo?
- beth mae ei mam yn dweud am ganser ei thad?

Chwaraewch yr olygfa

Gweithgareddau i'r dosbarth

Gofynnwch i'r dosbarth siarad am yr olygfa gyda phartner a meddwl am y canlynol:

- y gwahanol gymeriadau
- sut roedd Jenny yn teimlo
- beth ddywedodd mam Jenny wrthi
- p'un a ddylai rhieni Jenny fod wedi dweud wrthi am ganser ei thad yn gynharach nag y gwnaethant.

Golygfa 2: Dechrau deall

Taflenni adnoddau/nodiadau athrawon cysylltiedig

Sut mae canser yn effeithio arnaf?

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Gofynnwch i'r dosbarth am y gwahanol ffyrdd rydym yn dangos ein teimladau. A allwn ddangos ein teimladau heb ddweud unrhyw beth?

Gofynnwch i'r dosbarth ddynwared rhai mathau o fynegiant (e.e. wedi diflasu, hapus) i ddisgyblion eu dyfalu.

Gofynnwch i ddau ddisgybl adael yr ystafell. Dylai'r disgyblion sy'n weddill ddewis emosiwn y byddant yn ei ddynwared pan fyddant yn dychwelyd. Edrychwch i weld a yw'r plant sy'n dychwelyd yn gallu dyfalu pa emosiwn mae gweddill y disgyblion yn ei bortreadu.

Cyflwyno'r olygfa

Dywedwch wrth y disgyblion y byddant, yn yr olygfa hon, yn canfod beth sy'n digwydd i bobl pan fyddant yn cael canser.

Esboniwch fod Jenny eisiau deall sut rydych yn cael canser. Mae ei thad am siarad amdano gan ei fod yn gwybod y bydd hyn yn ei helpu.

Gofynnwch i'ch disgyblion feddwl am y cwestiynau canlynol wrth iddynt wylio'r olygfa:

- sut mae tad Jenny yn esbonio sut y cafodd ganser?
- beth y mae wedi'i wneud i'w helpu i wella?

Chwaraewch yr olygfa

Gweithgareddau i'r dosbarth

Gofynnwch i'r disgyblion siarad am yr olygfa gyda phartner.

Gofynnwch iddynt drafod y ffordd yr esboniodd tad Jenny sut y cafodd ganser. A oedd yn esboniad da?

A oeddent yn ei chael yn hawdd i'w ddeall?

Gofynnwch i'r dosbarth feddwl am bedwar peth y gall pobl ei wneud i fyw'n iach a lleihau'r risg o gael canser. Gallant ddefnyddio lluniau i ddangos hyn, neu eu hysgrifennu ac wrth ymyl pob un tynnu llun symbol neu arwydd i'w gynrychioli.

Defnyddio'r DVD

Golygfa 3: Siarad â dad

Taflenni adnoddau/nodiadau athrawon cysylltiedig

Stori Anna.

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Gofynnwch i'ch dosbarth:

- a oes unrhyw un ohonoch wedi bod yn sâl ac wedi gorfod gweld meddyg?
- sut roeddech yn teimlo pan welsoch y meddyg?
- pa driniaeth a roddodd y meddyg i chi a beth oeddech yn meddwl o hyn?
- a wnaeth y driniaeth i chi deimlo'n flinedig neu'n boenus? Neu a oedd gan y feddyginiaeth flas drwg?

Cyflwyno'r olygfa

Esboniwch fod Jenny, yn yr olygfa hon, allan yn cerdded gyda'i thad. Mae'n gofyn iddo sut mae'n teimlo ac yn canfod sut y mae wedi teimlo yn ystod ei driniaeth. Mae'n dechrau deall mwy, a fydd yn golygu y gall fod o gymorth gwell i'w thad.

Gofynnwch i'ch disgyblion feddwl am y cwestiynau canlynol wrth iddynt wylio'r olygfa:

- pa driniaeth mae tad Jenny wedi'i chael?
- sut mae'r canser yn gwneud iddo deimlo?

Chwaraewch yr olygfa

Gweithgareddau i'r dosbarth

Gofynnwch i'ch dosbarth:

- drafod y driniaeth mae tad Jenny wedi'i chael
- gwneud rhestr o deimladau tad Jenny a phethau y gall Jenny ei wneud i fod o gymorth iddo
- meddwl am bwy arall sy'n rhoi cymorth i dad Jenny.

Esboniwch y syniad o rwydwaith cymorth a bod gan bawb un ohonynt. Gallwch ddangos y syniad drwy ddisgrifio eich rhwydwaith cymorth eich hun.

Defnyddiwch y gweithgaredd rhwydwaith cymorth a ddisgrifir yn *nodiadau athrawon Stori Anna* sy'n gofyn i ddisgyblion lunio eu rhwydwaith cymorth eu hunain.

Golygfa 4: Helpu ein gilydd

Taflenni adnoddau/nodiadau athrawon cysylltiedig

Byddwch yn weithgar, byddwch yn iach.

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Gofynnwch i'r dosbarth drafod yr hyn maent wedi'i wneud yn y gorffennol i fod o gymorth i rywun sy'n sâl.

Esboniwch y gall fod mor syml â dod â phaned o de i'w mam neu ymweld â ffrind.

Esboniwch sut y gall codi arian fod yn ffurf effeithiol arall ar gymorth.

Pwysleisiwch fod unrhyw fath o gymorth yn werthfawr iawn.

Esboniwch y gwahaniaethau rhwng cymorth ymarferol a chymorth emosiynol, er enghraifft bod yn ystyriol, bod yno, a dangos empathi.

Cyflwyno'r olygfa

Esboniwch fod Jenny, yn yr olygfa hon, yn cael sgwrs gyda'i ffrindiau Danny ac Adele. Mae Danny yn dweud wrthi am ferch yn ei ddosbarth a gafodd lewcemia a sut y gwnaethant roi cymorth iddi.

Dywedwch wrth eich disgyblion i feddwl am y cwestiynau canlynol wrth iddynt wylio'r olygfa:

- sut y gwnaeth rhai o ffrindiau dosbarth Danny drin y ferch â lewcemia?
- sut y gallwch fod o gymorth i bobl sy'n sâl yn y ffordd orau?
- pam bod llawer o bobl eisiau helpu drwy godi arian?
- beth oedd rhai o'r syniadau a ddisgrifiodd y plant i godi arian?

Chwaraewch yr olygfa

Gweithgareddau i'r dosbarth

Gofynnwch i'r dosbarth drafod rhai syniadau i godi arian.

Dywedwch wrthynt feddwl am beth sy'n gwneud poster da e.e. sloganau, lluniau, lliwiau.

Gofynnwch iddynt gynllunio poster i hyrwyddo eu syniadau. Gellir anfon y rhain at y tîm Ysgolion ac Ieuenctid yn Cymorth Canser Macmillan i'w harddangos a'u rhannu â phlant eraill (mae manylion y cyfeiriad ar y clawr cefn).

Defnyddio'r DVD

Byw gyda chanser

Astudiaeth achos 1: Mae'r byd i gyd o'ch blaen

Taflenni adnoddau/nodiadau athrawon cysylltiedig

Beth yw canser? (CA3/CA4), Lleihau'r risgiau (CA3/CA4).

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Esboniwch, er y gall unrhyw un gael canser, mae'n fwy cyffredin ymysg pobl hŷn. Fodd bynnag, weithiau mae pobl ifanc yn cael canser.

Pwysleisiwch er bod rhai pobl yn marw o'r salwch, mae llawer o bobl yn gwella ar ôl triniaeth.

Cyflwyno'r olygfa

Stori Liz Cross yw hon. Yn 16 oed cafodd wybod bod ganddi ganser yn ei harennau. Esbonia Liz sut y daeth yn sâl a sut y cafodd wybod bod ganddi ganser. Mae'n siarad am ei thriniaeth a sut y gwnaeth y salwch effeithio arni.

Gofynnwch i'ch disgyblion feddwl am y cwestiynau canlynol wrth iddynt wylio'r olygfa:

- sut y cafodd Liz wybod bod ganddi ganser?
- sut y gwnaeth ymateb i'r newyddion?
- beth oedd ei thriniaeth yn ei olygu?
- sut y credwch ei fod wedi newid ei hagwedd tuag at fywyd?

Chwaraewch yr olygfa

Gweithgareddau i'r dosbarth

Gofynnwch i'ch disgyblion siarad am stori Liz gyda phartner.

Dywedwch wrthynt ystyried sut mae dod yn sâl â chanser yn effeithio ar fywyd pobl ifanc, a sut y gallai effeithio arnynt hwy?

Trafodwch gyda'r holl ddosbarth beth oedd triniaeth Liz yn ei olygu a beth oedd y sgîl effeithiau.

Astudiaeth achos 2: Mae pobl yn dweud fy mod yn enwog yn yr ysgol

Taflenni adnoddau/nodiadau athrawon cysylltiedig

Mae gan fy mrawd ganser (CA3).

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Esboniwch i'r dosbarth bod dau fath o ganser: canser solid, sy'n cael ei alw yn aml yn diwmorau, sy'n ymddangos fel lwmp yn y corff, a chanser fel lewcemia nad yw'n ffurfio lwmp ond sy'n effeithio ar y gwaed.

Am ragor o wybodaeth am ddisgrifio canser solid neu lewcemia, gweler Rhagor o wybodaeth am ganser ar dudalennau 18-21.

Esboniwch sut y gall canser gael effaith fawr ar ffrindiau a theulu yn ogystal â'r person â'r salwch.

Cyflwyno'r olygfa

Dywedwch wrth y dosbarth y byddant yn clywed gan Tom Morrisey a'i deulu a'i ffrindiau. Roedd Tom fel unrhyw berson ifanc arall nes y cafodd wybod bod ganddo lewcemia.

Gofynnwch i'ch disgyblion feddwl am y cwestiynau canlynol wrth iddynt wylio'r olygfa:

- sut y gwnaeth teulu Tom ddelio â'i salwch?
- sut y gwnaeth Tom ymateb i'w driniaeth?
- sut y gwnaeth pobl yn yr ysgol ymateb i Tom?

Chwaraewch yr olygfa

Gweithgareddau i'r dosbarth

Trafodwch astudiaeth achos Tom gyda'r holl ddosbarth.

Lluniwch ddwy golofn ar ddarn o bapur. Rhowch 'ymatebion cadarnhaol' ar un ac 'ymatebion negyddol' ar y llall a gofynnwch i'ch disgyblion restru agweddau ac ymddygiadau ffrindiau ysgol Tom o dan y ddau bennawd hynny yn seiliedig ar yr hyn maent wedi'i weld.

Gofynnwch i'ch disgyblion ystyried sut y byddent am gael eu trin gan eu ffrindiau a'u teulu os oedd ganddynt ganser neu salwch difrifol?

Gan weithio gyda phartner, gofynnwch i'ch disgyblion ysgrifennu 'datganiad bwriad' sy'n nodi sut y byddech am drin ffrind ysgol â lewcemia.

Defnyddio'r DVD

Astudiaeth achos 3: Mae bywyd mor wahanol hebddot

Taflenni adnoddau/nodiadau athrawon cysylltiedig

Y cwpwrdd dillad (CA4).

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Dywedwch wrth y dosbarth y bydd y wers yn canolbwyntio ar brofedigaeth.

Esboniwch i'ch dosbarth mai profedigaeth yw colli person trwy farwolaeth, a galaru yw'r ymateb i'r broses.

Cyflwynwch y pwnc drwy siarad am sut rydym i gyd yn profi newidiadau mawr mewn bywyd, fel symud o ysgol gynradd i ysgol uwchradd, neu symud tŷ.

Gofynnwch iddynt sut roeddent yn teimlo o ganlyniad i unrhyw newidiadau mawr mewn bywyd maent wedi'u profi.

Gyda'ch dosbarth trafodwch brofedigaeth a'r syniad o alaru. Gallai hyn gynnwys sut mae diwylliannau eraill yn galaru, neu arddangosiad cyhoeddus o emosiwn fel 'ffenomen Tywysoges Diana'.

Cyflwyno'r olygfa

Esboniwch fod y rhan hon o'r DVD yn edrych ar sut mae pedwar person ifanc yn ymdopi â cholli rhiant. Mae'r pedair stori yn llawn ysbrydoliaeth a gallant ein helpu i werthfawrogi'r rheini sy'n bwysig i ni.

Gofynnwch i'ch disgyblion feddwl am y cwestiynau canlynol wrth iddynt wylio'r olygfa:

- sut y gwnaeth pawb yn yr astudiaeth achos ddelio â'u colled?
- pa help a chymorth a gawsant?

Chwaraewch yr olygfa

Gweithgareddau i'r dosbarth

Gyda phartner, gofynnwch i ddisgyblion nodi rhai o'r ffyrdd y gwnaeth pob person ifanc yn y ffilm ddelio â'i brofedigaeth.

Gofynnwch i'ch disgyblion sut y credant fod ysgrifennu llythyrau, tynnu lluniau, chwarae cerddoriaeth a siarad am eu colled wedi helpu.

Gofynnwch i'ch disgyblion drafod y cwestiynau canlynol gyda gweddill y dosbarth:

- a all treulio amser ar eich pen eich hun helpu wrth alaru?
- sut y gallwch fod o gymorth i ffrind sy'n galaru?
- beth y gallwch ei ddysgu o brofiadau'r bobl ifanc hyn?

Astudiaeth achos 4: Helpu pobl â chanser

Taflenni adnoddau/nodiadau athrawon cysylltiedig

Gofalu am bobl â chanser (CA3), Beth y gallwch ei wneud? (CA4).

Cyflwyniad i'r dosbarth cyfan

Esboniwch i'r dosbarth y gallwn fod o gymorth i bobl sy'n sâl mewn llawer o ffyrdd.

Disgrifiwch y gwahaniaethau rhwng cymorth ymarferol a chymorth emosiynol.

Wrth i chi drafod cymorth efallai y byddwch hefyd am holi eich disgyblion am unrhyw weithgareddau codi arian y maent wedi eu gwneud yn y gorffennol a pham eu bod wedi'u gwneud.

Gofynnwch i'ch disgyblion a wnaeth y gweithgaredd hwn helpu i godi ymwybyddiaeth o fater arbennig yn yr ysgol neu yn y gymuned leol.

Cyflwyno'r olygfa

Dywedwch wrth y disgyblion y byddant, yn y rhan hon o'r ffilm, yn clywed gan bobl sydd wedi cynorthwyo pobl yr effeithir arnynt gan ganser, a beth maent wedi'i ddysgu o'u profiad.

Gofynnwch i'ch disgyblion feddwl am y cwestiynau canlynol wrth iddynt wylio'r olygfa:

- sut y gallem fod o gymorth i rywun yn ein dosbarth sydd wedi cael canser?
- sut y gallai'r ysgol helpu i roi cymorth i'r person hwnnw?
- beth y mae pobl yn y ffilm wedi'i wneud i ddangos eu cefnogaeth i rywun â chanser?
- pam bod rhai pobl am godi arian fel ymateb?

Chwaraewch yr olygfa

Gweithgareddau i'r dosbarth

Gyda phartner, gofynnwch i'ch disgyblion drafod sut y gallech fod o gymorth i berson yn y dosbarth pe bai ganddo ganser.

Atgoffwch y dosbarth i Liz, yn y ffilm, awgrymu efallai y byddai wedi bod o help iddi pe bai athro neu nyrs wedi dod i'w dosbarth ac esbonio sut y byddai am gael ei thrin gan y rheini o'i chwmpas.

Gofynnwch i ddisgyblion ddyfeisio cyflwyniad ar hyn a all gael ei ddangos i'r dosbarth.

Esboniwch fod llawer o bobl yn hoff o gymryd rhan drwy godi arian i sefydliadau cymorth canser fel Macmillan.

Gofynnwch i'r dosbarth feddwl am sut y gwnaeth pobl yn y ffilm godi arian. Gofynnwch iddynt feddwl am eu syniadau eu hunain ar gyfer gweithgareddau codi arian.

Wythnos Cancertalk

Mae cymryd rhan yn Wythnos Cancertalk, wythnos codi ymwybyddiaeth flynyddol Macmillan ym mis Ionawr ar gyfer ysgolion, yn gyfle gwych i siarad yn uniongyrchol am ganser a materion cysylltiedig yn eich ysgol. Rhowch gyfle i'ch dosbarth neu grŵp ofyn cwestiynau, rhannu profiadau a chael gwared ar fythau a chamsyniadau.

Gallwch ddefnyddio *pecyn addysgu Cancertalk* i gynllunio gwasanaeth arbennig ar ganser, neu drefnu cyfres o wersi drwy gydol yr wythnos gan ddefnyddio'r taflenni gweithgareddau a'r nodiadau athrawon. A beth am drefnu eich digwyddiad codi arian eich hun, neu ymuno ag un o'n digwyddiadau cenedlaethol fel The Big Hush (gweler y dudalen nesaf).

Cofrestrwch eich ysgol ar gyfer Wythnos Cancertalk heddiw a byddwn yn anfon pecyn digwyddiadau i chi yn llawn syniadau gwych am sut i gynnwys eich ysgol. Mae hefyd yn cynnwys datganiadau i'r wasg i'w haddasu i'ch helpu i ddenu'r cyfryngau lleol a sticeri i roi i'ch disgyblion.

Llenwch a dychwelwch y ffurflen gofrestru amgaeëdig, ffoniwch **0845 601 1716** neu anfonwch e-bost i **schools@macmillan.org.uk** gan ddyfynnu'r cyfeirnod **SCHL**.

Sut i gymryd rhan yn Wythnos Cancertalk

Disgyblion, athrawon, rhieni...gall pawb gymryd rhan yn Wythnos Cancertalk. Dyma rai syniadau am yr hyn y gallai'ch ysgol ei wneud.

- Cynlluniwch wasanaeth arbennig ar ddechrau'r wythnos i gyflwyno'r pwnc (gweler tudalen 17 i gael sampl o dempled gwasanaeth).
- Gwahoddwch siaradwr gwadd i rannu ei brofiadau personol o ganser, neu rywun o Macmillan. (gweler y dudalen gefn i gael manylion cyswllt).
- Neilltuwch amser cylch neu sesiwn 10 munud cyntaf y bore neu'r prynhawn i Cancertalk, gan ddefnyddio'r syniadau yn y pecyn i athrawon.
- Yn ystod gwersi llythrennedd trafodwch straeon am bobl sy'n byw gyda chanser. Gallech ddefnyddio adroddiad papur newydd am berson enwog neu gymeriad lleol adnabyddus sy'n byw gyda chanser fel eich man cychwyn. Fel arall, darllenwch *The Secret C* (gweler tudalen 23 i gael manylion pellach)
- Yn eich gwersi ABCI/ABCh/DPCh a Dinasyddiaeth canolbwyntiwch ar siarad am ganser a'i ddeall yn ystod yr wythnos - neu'n hirach yn ddelfrydol.
- Dylech gynnwys gwersi ar elusen a'r ffyrdd y gall y disgyblion helpu i gynorthwyo pobl â salwch difrifol.
- Trafodwch weithgareddau codi arian a'r ffyrdd gwahanol y gall disgyblion gefnogi elusen fel Macmillan. Gallwch hefyd drafod gwaith Macmillan i helpu disgyblion i wella eu dealltwriaeth o ganser a'i driniaeth. Gweler y dudalen nesaf i gael rhagor o syniadau a gwybodaeth am godi arian.
- Os oes gennych gyngor yr ysgol, mae hwn yn brosiect gwych iddo ei reoli. Gallai aelodau'r cyngor gynllunio holl ddigwyddiadau ac arddangosfeydd Wythnos Cancertalk a gwahodd ymwelwyr.
- Os oes gan yr ysgol ei gorsaf ddarlledu ei hun, defnyddiwch hi i gyfleu negeseuon Wythnos Cancertalk. Gallech hyd yn oed greu jinglau arbennig.
- Defnyddiwch gylchlythyr yr ysgol i hysbysebu digwyddiadau a negeseuon Wythnos Cancertalk.
- Gofynnwch i lywodraethwyr neu fwrdd yr ysgol gymryd rhan. Gallai disgyblion neu athrawon fynychu un o gyfarfodydd y llywodraethwyr neu fwrdd yr ysgol i ddweud wrthynt am Wythnos Cancertalk a gofyn iddynt am eu cefnogaeth.
- Dylech gynnwys rhieni, gofalwyr a gwarcheidwaid gymaint â phosibl fel y gall y drafodaeth barhau gartref a gallant atgyfnerthu'r negeseuon a ddysgwyd yn yr ysgol. Darperir sampl o lythyr i rieni/gwarcheidwaid ar dudalen 15.
- Cysylltwch â'r cyfryngau lleol gan ddefnyddio ein datganiadau i'r wasg y gellir eu haddasu i helpu i godi ymwybyddiaeth o'r digwyddiad yn eich ardal.
- Anfonwch fanylion a lluniau o'ch gweithgareddau Wythnos Cancertalk i Macmillan. Gallwn eu cynnwys yn ein *cylchlythyr Cancertalk* neu ar wefan *Cancertalk* (gweler y dudalen gefn i gael manylion cyswllt).

Codi arian i Cymorth Canser Macmillan

Mae llawer o athrawon a disgyblion wedi dweud wrthym eu bod, ar ôl defnyddio adnoddau Cancertalk, am godi arian i helpu Macmillan i wella bywydau pobl yr effeithir arnynt gan ganser. Mae codi arian i Macmillan yn hawdd. Gallwch ymuno ag un o'n digwyddiadau a drefnir ledled y wlad, neu gallwch annog eich disgyblion i feddwl am eu syniadau codi arian eu hunain.

The Big Hush

Beth am gymryd rhan yn y digwyddiad codi arian mewn ysgolion hawsaf erioed? Mwynhewch ychydig o heddwch drwy herio eich disgyblion i gadw'n dawel am 20 munud (neu'n hirach efallai!) ac ymunwch yn nigwyddiad tawelwch noddedig blynyddol Macmillan, The Big Hush.

Cynhelir The Big Hush bob mis Ionawr ac mae'n cyd-fynd â diwedd Wythnos Cancertalk (gweler y dudalen flaenorol). Mae'n gyfle gwych i'ch dosbarth neu grŵp fyfyrio ar yr hyn y maent wedi ei ddysgu yn ystod yr wythnos. A thrwy godi arian i Macmillan, bydd pob disgybl yn helpu i wella bywydau pobl yr effeithir arnynt gan ganser.

"Roedd y plant wrth eu boddau yn cymryd rhan yn The Big Hush. Roeddent am helpu ar ôl dysgu am ganser yn yr ysgol, ac roedd hyn yn ffordd mor syml o godi arian!"
(Ms Williams, athro)

Am ragor o wybodaeth am The Big Hush, ewch i **www.macmillan.org.uk/bighush** neu ffoniwch ni ar **0845 601 1716**.

Bore Coffi Mwyaf y Byd

Bob mis Medi gallwch ymuno â miloedd o bobl ledled y DU wrth iddynt gymryd rhan ym More Coffi Mwyaf y Byd Macmillan.

Mae cynnal digwyddiad Bore Coffi Mwyaf y Byd yn hawdd ac yn ffordd llawn hwyl o ysgogi disgyblion (ac athrawon!) i gydweithio. Gallech herio dosbarth i drefnu bore coffi i weddill yr ysgol fel rhan o wersi ABCh/ABCI/DPC a Dinasyddiaeth, cynnal bore coffi yn y gwasanaeth neu yn ystod gwers yn yr ystafell ddosbarth, neu hyd yn oed gwahodd rhieni, gwarcheidwaid a ffrindiau i'ch digwyddiad yn yr ysgol.

Ac nid yw'n ymwneud â gweini coffi yn unig. Beth am ofyn i ddisgyblion gymysgu sudd ffrwythau iach fel dewis arall? Gallent hyd yn oed dod â chacennau a bisgedi cartref i fynd gyda'ch diodydd.

Gallwch gynnal eich bore coffi pryd bynnag a lle bynnag yr hoffech, a bydd Macmillan yn darparu posteri, balŵns a blychau casglu i sicrhau bod eich digwyddiad yn llwyddiant mawr!

Am ragor o wybodaeth am Fore Coffi Mwyaf y Byd, ewch i **www.macmillan.org.uk/coffee** neu ffoniwch **0845 602 1246**.

Digwyddiadau eraill

Mae gennym hyd yn oed yn fwy o ddigwyddiadau gwych i ysgolion sydd am godi arian i Macmillan, yn cynnwys Her y Diwrnod Hiraf i Olffwyr Iau ym mis Mehefin i unrhyw olffiwr ifanc awyddus, a Walk Wonders, ein taith gerdded noddedig flynyddol ym mis Mai. Am ragor o wybodaeth am y rhain a digwyddiadau eraill, yn ogystal â'r hyn sy'n digwydd yn eich ardal leol, ewch i **www.macmillan.org.uk/raisemoney**

Codi arian i Cymorth Canser Macmillan

Trefnu eich digwyddiad eich hun

Os ydych am drefnu digwyddiad eich hun, dyma rai syniadau i'ch rhoi ar ben ffordd.

- Mae diwrnodau dim gwisg ysgol yn boblogaidd bob amser gyda disgyblion ac yn ffordd syml o godi arian. Gallech wneud fersiwn gwahanol o hyn lle mae disgyblion yn talu athrawon i wisgo gwisg ysgol, neu roi thema i'r diwrnod fel dillad Nadolig neu arwyr.
- Diwrnod chwaraeon noddedig - gofynnwch i'ch disgyblion gael eu noddi i gymryd rhan mewn hen weithgareddau fel y ras wy a llwy a'r ras tair coes. Rhowch wobr fach i'r tîm neu'r disgybl buddugol.
- Trefnwch weithgareddau noddedig eraill neu ddigwyddiadau â thocynnau y bydd myfyrwyr wir yn eu mwynhau, fel marathon dawnsio, neu ddigwyddiadau fel 'Blind Date' neu 'Pop Idol'.
- Rhowch elw digwyddiadau'r ysgol fel cyngherddau, dramâu ysgol neu ffeiriau haf i Macmillan.
- Gwerthwch gacennau a lluniaeth mewn nosweithiau rhieni a rhowch yr elw i Macmillan.
- Gofynnwch i ddisgyblion roi cyfraniad i daflu sbwng gwlyb at athrawon dewr!
- Mae digwyddiadau noddedig fel rhedeg, nofio a cherdded yn cyd-fynd â'r ffocws presennol ar ffyrdd o fyw iach.

"Gwnaethom gynnal raffl yn y Ffair Nadolig eleni a gwnaethom roi'r elw i Macmillan. Codwyd dros £100 - roedd mor hawdd!"
(Mr Aldridge, athro)

Mae gennym yr holl offer, awgrymiadau a ffurflenni noddi sydd eu hangen arnoch yn **www.macmillan.org.uk/cancertalk** - cliciwch ar y tin casglu ar y dudalen hafan.

Mae 99% o incwm Macmillan yn dod o haelioni cefnogwyr fel chi.

Rhieni, gofalwyr a gwarcheidwad - eu cynnwys!

Bydd defnyddio *pecyn addysgu Cancertalk* a chymryd rhan yn Wythnos Cancertalk yn cael effaith llawer mwy pan fyddwch yn cynnwys rhieni, gofalwyr a gwarcheidwaid. Bydd eu cynnwys yn helpu i ddangos pa mor bwysig ydyw i siarad am ganser - gartref yn ogystal ag yn yr ysgol - a'u hannog i atgyfnerthu'r negeseuon mae eu plant yn clywed yn yr ystafell ddosbarth.

Gofynnwch i rieni, gofalwyr, gwarcheidwaid, teidiau a neiniau neu aelodau eraill o'r gymuned (arbenigwr neu swyddog codi arian canser Macmillan lleol efallai) i ymuno â'ch gweithgareddau ysgol ble bynnag y bo'n bosibl. Gallai hyn olygu ymweld â'r ysgol ar gyfer gwasanaeth neu ddigwyddiad codi ymwybyddiaeth, neu ofyn iddynt ganolbwyntio ar faterion sy'n ymwneud â chanser gartref neu yn y gymuned. Efallai bod rhai yn ymwneud â gwaith elusennol neu'n cynorthwyo ffrindiau neu deulu sy'n byw gyda'r salwch - neu efallai eu bod wedi profi canser eu hunain ac am ddweud wrth eraill am eu profiad.

Mae pobl yn aml yn gadarnhaol iawn am rannu eu profiadau gyda phlant a phobl ifanc.

Gallech anfon y llythyr hwn adref i esbonio nodau Wythnos Cancertalk. Os ydych yn cynnal digwyddiad arbennig, fel tawelwch noddedig neu ddigwyddiad codi arian, dylech hefyd gynnwys y manylion hynny.

Gallwch lwytho'r llythyr hwn i lawr o **www.macmillan.org.uk/cancertalk**

Enw'r ysgol
Cyfeiriad yr ysgol
Cod post
Dyddiad

Annwyl riant/gofalwr/gwarcheidwad

Rhwng 22 a 26 Ionawr 2007, bydd **<Enw'r ysgol>** yn cymryd rhan yn Wythnos Cancertalk, rhan o raglen addysg a ddatblygwyd gan elusen Cymorth Canser Macmillan. Nod y rhaglen yw cynyddu ymwybyddiaeth o ganser a'i effeithiau, ac annog pobl i siarad yn agored ac yn onest am y salwch.

Bydd mwy nag un person ym mhob tri yn y DU yn cael gwybod bod ganddynt ganser ar ryw adeg yn eu bywyd. Mae hyn yn golygu y bydd canser yn effeithio ar y rhan fwyaf o bobl yn ein hysgol mewn rhyw ffordd. Mae rhaglen Cancertalk yn delio â'r materion mewn ffordd briodol a chalonogol. Rydym yn teimlo ei bod yn bwysig i'n disgyblion ddeall y ffeithiau am ganser ac rydym am iddynt allu siarad amdano mewn ffordd sensitif a hyddysg. Rydym hefyd yn awyddus i leihau unrhyw bryderon neu gamddealltwriaeth a allai fod ganddynt.

Yn ystod Wythnos Cancertalk byddwn yn defnyddio deunyddiau sydd wedi'u datblygu'n arbennig gan Cymorth Canser Macmillan. Mae'r deunyddiau hyn wedi'u cynllunio'n arbennig i bobl ifanc ac maent yn atgyfnerthu ein gwaith mewn meysydd eraill o'r cwricwlwm.

<Os ydych yn cymryd rhan yn The Big Hush, digwyddiad tawelwch noddedig Macmillan, neu mewn unrhyw weithgaredd codi arian arall i godi arian i helpu pobl sy'n byw gyda chanser, ychwanegwch fanylion yma>.

Rydym yn awyddus iawn i rieni, gofalwyr a gwarcheidwaid gymryd rhan yn ein gweithgareddau Wythnos Cancertalk, felly siaradwch ag athro eich plentyn os hoffech gael rhagor o wybodaeth.

Rydym yn gobeithio y byddwch yn cytuno y bydd ein disgyblion a'r gymuned ar eu hennill o ganlyniad i'r ffaith bod yr ysgol yn cymryd rhan yn Wythnos Cancertalk. Os oes gennych unrhyw sylwadau am weithgareddau'r wythnos a sut mae'ch plentyn yn teimlo amdanynt, cysylltwch â ni.

Yn gywir

Siarad â'ch disgyblion am ganser

Mae Cancertalk yn annog ysgolion i gael trafodaethau agored, sensitif a hyddysg am ganser gyda phlant a phobl ifanc. Efallai nad yw canser wedi effeithio arnynt yn uniongyrchol, ond byddant oll wedi clywed amdano a bydd ganddynt eu syniadau a'u credoau eu hunain amdano fwy na thebyg. Mae'r syniadau hyn yn aml yn gamarweiniol ac yn deillio o'r wybodaeth anghywir, ac maent fel arfer yn seiliedig ar ofn y gymdeithas o ganser. Dylai Cancertalk helpu i gael gwared ar rai o'r mythau ac ofnau'r disgyblion. Os ydych yn mynd i weithio gyda grŵp nad ydych yn ei adnabod yn dda, holwch aelod o staff sy'n adnabod y disgyblion i weld a oes unrhyw un ohonynt neu aelodau o'u teulu wedi cael canser neu salwch difrifol arall. Os oes, bydd angen i chi gadw hynny mewn cof wrth gynllunio eich gwers.

Ar gyfer disgyblion iau, mae amser cylch yn gyfle delfrydol i gyflwyno trafodaethau am ganser, neu ar gyfer disgyblion hŷn gallech ddefnyddio gwasanaeth neu grŵp tiwtor. Dyma rai cwestiynau y gallech eu holi:

- sut y gallem helpu a chefnogi rhywun rydym yn ei adnabod sy'n ddifrifol sâl?
- sut y gallem roi cymorth i aelod o'r dosbarth sy'n dychwelyd i'r ysgol ar ôl bod yn yr ysbyty neu ar ôl absenoldeb hir oherwydd triniaeth am ganser?
- sut y gallai'r person hwnnw fod yn teimlo am wynebu pawb unwaith eto?
- beth y gallai'r person hwnnw fod wedi'i golli?
- beth y gallem ei wneud er mwyn iddynt deimlo'n gyfforddus eto?

Mae gwaith ymchwil yn dangos, wrth siarad am ganser, ei bod yn bwysig eich bod yn gallu:

- ateb cwestiynau pobl ifanc yn onest ac yn gywir
- siarad â phobl ifanc am eu hofnau a'u pryderon heb fod yn feirniadol
- eu sicrhau nad pobl sydd ar fai os byddant yn cael canser
- eu tywys trwy'r pwnc o safbwynt gwyddonol neu feddygol syml
- cydnabod teimladau pobl ifanc a darparu amgylchedd diogel iddynt fynegi eu hunain
- esbonio'r risgiau a chynnig cysur.

Ateb eu cwestiynau

Atebwch gwestiynau eich disgyblion mor gywir ag y gallwch. Peidiwch â phoeni am ddweud nad ydych yn gwybod yr ateb ond y gallwch ganfod yr ateb gyda'ch gilydd. Mae gwrando'n astud yn hanfodol.

I'ch helpu i deimlo'n fwy hyderus gweler tudalen 22 am atebion i gwestiynau y mae disgyblion yn eu gofyn yn aml. Sicrhewch fod rhywun ar gael y gall y plant siarad â hwy am eu pryderon a'u hofnau - chi, nyrs yr ysgol neu oedolyn arall y gellir ymddiried ynddo.

Gall eich disgyblion ymateb mewn nifer o ffyrdd gwahanol pan fyddwch yn siarad am ganser, yn enwedig os ydynt newydd ganfod bod rhiant/gofalwr/gwarcheidwad yn sâl neu y gallent farw. Mae'n bwysig eich bod yn tawelu meddyliau drwy ddweud y canlynol:

- mae'n iawn i deimlo ofn. Mae oedolion yn teimlo'r un fath hefyd. Ffordd dda o ymdopi â'ch ofnau a'ch pryderon yw siarad amdanynt gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddo
- mae'n iawn i deimlo'n flin ac mae llawer o ffyrdd o fynegi dicter yn ddiogel heb anafu chi eich hun nac unrhyw un arall
- mae tristwch hefyd yn rhan o'r broses alaru naturiol pan mae rhywun rydych yn ei garu yn ddifrifol sâl neu'n marw. Bydd dod o hyd i rywun rydych yn ymddiried ynddo i siarad ag ef neu i fod yno pan fyddwch yn teimlo'n drist yn helpu.

Dyma ychydig o syniadau allweddol i'w cyfleu i'ch disgyblion:

- nid rhywbeth yr ydych wedi'i wneud na'i ddweud sydd wedi achosi canser
- ni allwch ddal canser gan unrhyw un arall
- nid oes unrhyw un yn gwybod pam bod rhai pobl yn cael canser ac nad yw eraill
- mae rhai dewisiadau ffordd o fyw yn lleihau'r risg o gael canser, ac eraill yn ei chynyddu
- nid y gosb eithaf yw canser
- mae llawer o ffyrdd y gall pobl ifanc roi cymorth i bobl â chanser
- Mae Cymorth Canser Macmillan yn helpu pobl sy'n byw gyda chanser.

'Ni fuaswn wedi gallu ymdopi heb gymorth fy ysgol.'
(Lizzi, 16 oed)

Os bydd gan eich disgyblion ragor o gwestiynau neu os bydd angen siarad â rhywun arnynt gallant ffonio Llinell Gymorth Pobl Ifanc Macmillan am ddim ar 0808 808 0800, o ddydd Llun i ddydd Gwener o 9am i 10pm.

Templed gwasanaeth

Defnyddiwch y templed hwn i'ch helpu i gynllunio gwasanaeth yn esbonio pam bod yr ysgol yn cymryd rhan yn Wythnos Cancertalk, a'u hysbrydoli i gymryd rhan. Gallwch gynnal y gwasanaeth ar ddechrau Wythnos Cancertalk, fel cyflwyniad i ddeunydd Cancertalk. Fel arall gallwch ei gynnal ychydig wythnosau cyn Wythnos Cancertalk er mwyn i'ch disgyblion neu gyngor yr ysgol edrych ymlaen at yr wythnos a meddwl am ddigwyddiadau creadigol y gallent eu trefnu. Cyn cynllunio eich gwasanaeth, darllenwch *Siarad am ganser gyda'ch disgyblion* (tudalen 16).

"Gall gwasanaeth fod yn fan cychwyn da iawn i ddysgu am yr elusen a siarad am ganser â disgyblion."
(Athro)

Cwis am ganser

Dywedwch wrth eich disgyblion eich bod yn mynd i ddisgrifio salwch. Dylai'r disgyblion ddyfalu pa salwch rydych yn ei ddisgrifio o'r pump datganiad canlynol.

- Bydd mwy nag un person ym mhob tri yn cael y salwch hwn ar ryw adeg yn eu bywyd.
- Gallwch ei gael ar unrhyw ran o'ch corff.
- Mae'n anghyffredin iawn ymysg plant a phobl ifanc ac mae'n llawer mwy cyffredin ymysg pobl dros 65 oed.
- Tair triniaeth gyffredin a ddefnyddir ar gyfer y salwch yw radiotherapi, cemotherapi a llawdriniaethau.
- Weithiau mae pobl yn ei chael yn anodd iawn siarad am y salwch.

Yn hytrach na darllen y datganiadau hyn, gallech ddefnyddio uwchdaflunydd, neu ysgrifennu'r datganiadau ar gardiau a gofyn i'r disgyblion eu codi.

Beth mae'r disgyblion yn ei wybod?

Dylai'r disgyblion sylweddoli'n gyflym mai canser yw'r salwch. Unwaith y byddwch wedi cyflwyno'r holl ddatganiadau, gofynnwch i'r disgyblion beth arall y maent yn ei wybod am ganser.

Gallech ddarllen y dyfyniadau isod gan ddau berson ifanc sydd wedi cael canser. Gallant helpu i wneud y pwnc ymddangos yn llai brawychus, a phwysleisio'r rolau cadarnhaol y gall eraill eu chwarae wrth roi cymorth i rywun sydd â chanser.

Wythnos Cancertalk

Esboniwch i'r disgyblion fod yr ysgol yn mynd i gymryd rhan yn Wythnos Cancertalk.

Trafodwch nodau ac amcanion yr ysgol ar gyfer Wythnos Cancertalk. Esboniwch y cynllun ar gyfer yr wythnos a cheisiwch gynnwys yr atebion i'r cwestiynau canlynol:

- ydych chi'n bwriadu cynnal digwyddiadau codi ymwybyddiaeth?
- a fydd cyfle i godi arian?
- a fyddwch yn gwahodd ymwelwyr i'r ysgol yn ystod yr wythnos? Gallai'ch swyddfa Macmillan lleol eich helpu (gweler y dudalen gefn i gael manylion cyswllt).

Defnyddiwch y gwasanaeth i drafod eich syniadau gyda chymuned yr ysgol.

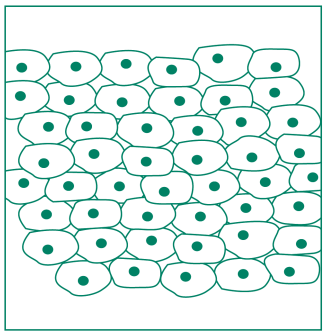
'Roedd fy ffrindiau, teulu, meddygon a nyrsys yn gefn i mi pan roeddwn eu hangen ac fe wnaethant fy helpu i ymdopi.'
(Louise, 16 oed)

'Roedd y ward yn hyfryd ac roedd y meddygon a'r nyrsys yn wych. Roedd grŵp ohonom yno ar yr un pryd. Roedd yn grêt cael pobl o'ch cwmpas yn gwybod mewn ffordd beth roeddech yn mynd trwyddo.'
(Margaret, 14 oed)

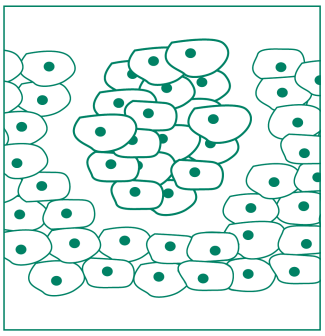
Rhagor o wybodaeth am ganser

Canser yw'r enw a roddir i grŵp o wahanol fathau o salwch a all ddigwydd mewn unrhyw organ yn y corff, ac sy'n golygu bod y celloedd yn tyfu'n annormal. Mae dros 200 o fathau gwahanol o ganser, ac mae profiad pawb o'r salwch yn unigryw ac yn bersonol. Mae gan bob un o'r ffurfiau gwahanol hyn ar ganser nodweddion tebyg, ond mae gan bob un nodweddion penodol sy'n dibynnu ar y math penodol o ganser a lle y mae wedi'i leoli yn y corff.

Mae organau a meinweoedd y corff yn cynnwys blychau adeiladu bychain o'r enw celloedd. Salwch ar y celloedd hyn yw canser. Er bod celloedd mewn darnau gwahanol o'r corff yn edrych ac yn gweithio'n wahanol, mae'r rhan fwyaf ohonynt yn gwella ac yn atgynhyrchu eu hunain yn yr un ffordd. Fel arfer mae'r broses o'u rhannu yn digwydd mewn ffordd reoledig, ond weithiau mae'r broses yn mynd allan o reolaeth, gan gynhyrchu celloedd annormal sy'n parhau i rannu.



Celloedd normal



Celloedd canser sy'n ffurfio tiwmor

Mae dau brif fath o ganser:

1 Canserau solid

Mae'r rhain yn cael eu ffurfio pan fydd mwy o gelloedd annormal na chelloedd iach, gan ffurfio lwmp neu diwmor. Mae hyn yn nodweddu llawer o fathau o ganser.

2 Lewcemia a Lymffoma

Mae'r rhain yn digwydd pan fydd celloedd yn rhannu ac yn lluosi mewn ffordd annormal, ond nid ydynt yn ffurfio tiwmor. Gallai arwyddion o lewcemia gynnwys cleisio, cymalau'n brifo neu liw croen gwelw, ond weithiau dim ond ar ôl prawf gwaed arferol y caiff lewcemia ei ganfod.

Nid yw pob tiwmor yn ganseraidd - mae rhai yn anfalaen, neu'n ddiberygl ac efallai na fydd angen triniaeth. Fodd bynnag gall canser, sy'n cynnwys celloedd malaen, ledaenu i rannau eraill o'r corff a dinistrio meinweoedd o amgylch. Gall tiwmorau malaen hefyd fod yn beryglus oherwydd gall celloedd ddatgysylltu a theithio i rannau eraill o'r corff, lle y gallant ffurfio grwpiau newydd o gelloedd annormal, o'r enw tyfiant eilaidd.

Ystadegau canser

Bydd mwy nag un person ym mhob tri pherson yn cael gwybod bod ganddynt ganser ar ryw adeg yn eu bywydau.

Mae'r risg o gael canser yn cynyddu wrth i chi fynd yn hŷn - mae dros 65% o bob achos newydd o ganser yn cael ei ganfod mewn pobl dros 65 oed.[1] Mae canser ymysg plant yn anghyffredin, gan effeithio ar un o bob 500 o blant cyn 15 oed.[1] Yn y DU sydd â chyfanswm o tua 11 miliwn o blant, caiff tua 1,700 o blant wybod bod ganddynt ganser bob blwyddyn a bydd y rhan fwyaf o'r plant hyn yn cael triniaeth lwyddiannus - mae saith ym mhob 10 plentyn yn goroesi am o leiaf 10 mlynedd ar ôl eu diagnosis o ganser.[2] Ar gyfer rhai mathau o ganser mae'r rhagolwg hyd yn oed yn well.

Mae'n bwysig cofio bod llawer o bobl yn goroesi diagnosis o ganser. Hyd yn oed pan nad oes gwella, gall pobl fyw gyda'r salwch am nifer o flynyddoedd.

[1] CancerStats, Cancer Research UK, Mehefin 2006
[2] Cancerbackup, Mehefin 2006

Rhagor o wybodaeth am ganser

Yn y DU heddiw mae dros filiwn o bobl yn byw gyda'r salwch.[2]

Mae'r mathau o ganser ymysg plant a phobl ifanc hefyd yn wahanol iawn i'r rheini ymysg oedolion. Mae'n anghyffredin i blant gael canser solid fel canser y fron neu ganser yr ysgyfaint; maent yn fwy tebygol o gael mathau eraill o ganser fel lewcemia, lymffoma a thiwmor ar yr ymennydd. Mae'r siawns o gael canser yn amrywio'n fawr o berson i berson - mae popeth o oedran, ffordd o fyw, amgylchedd a geneteg yn chwarae rhan.

Diagnosis

Defnyddir llawer o brofion gwahanol i ganfod a oes gan rywun ganser. Mae'r rhain yn cynnwys profion gwaed, sganiau neu hyd yn oed cael biopsi, llawdriniaeth lle cymerir meinwe o lwmp a'i harchwilio i weld a yw'n falaen neu'n ddiberygl.

Triniaethau

Yn dibynnu ar y math o ganser a pha mor ddatblygedig ydyw pan gaiff ei ganfod, gall triniaethau fod yn llwyddiannus iawn. Defnyddir tair triniaeth gyffredin:

1 Llawdriniaeth

Mae llawdriniaeth yn golygu cael gwared ar diwmor drwy ei dorri o'r corff. Weithiau, oherwydd maint a safle'r tiwmor, gall llawdriniaeth fod yn rhy beryglus neu achosi gormod o niwed. Yn yr achosion hyn, gellir rhoi radiotherapi neu gemotherapi i leihau'r tiwmor i wneud y llawdriniaeth yn haws.

2 Radiotherapi

Mae radiotherapi yn golygu amlygu celloedd canser i fath o belydriad. Cyflwynir y pelydriad ychydig ar y tro, mewn sesiynau sy'n para ychydig funudau ar y mwyaf. Mae fel arfer yn golygu amlygu'r ardal yr effeithir arni gan ganser i donnau ymbelydrol yn yr un ffordd ag y cymerir delweddau pelydr-X o gymal wedi'i dorri. Gall hyn fod yn effeithiol i ladd celloedd canser a lleihau maint y tiwmor. Mae hyd y driniaeth yn amrywio, ond gall fod hyd at chwe wythnos. Mae radiotherapi yn ddi-boen, ond mae sgîl effeithiau yn cynnwys niweidio'r celloedd iach wrth ymyl yr ardal a gaiff ei thrin, sy'n gwneud y croen yn boenus, fel petai wedi llosgi yn yr haul, neu pan roddir radiotherapi i'r stumog gall achosi dolur rhydd a chyfog.

3 Cemotherapi

Mae cemotherapi yn trin y canser gyda chyffuriau pwerus a gaiff eu rhoi yn aml yn fewnwythiennol (yn uniongyrchol i wythïen) ond gellir hefyd eu cymryd trwy'r geg ar ffurf pilsen neu hylif. Mae'r cyffuriau'n gweithio trwy atal y celloedd canser rhag rhannu'n gywir. Mae hyn yn niweidio'r celloedd a byddant yn marw maes o law. Rhoddir y driniaeth hon yn rheolaidd fel arfer (pob tair neu bedair wythnos) dros gyfnod o fisoedd. Cynllunnir cyffuriau cemotherapi i niweidio unrhyw gelloedd (yn cynnwys celloedd canser) sy'n rhannu'n gyflym. Yn anffodus, gall cemotherapi ddinistrio celloedd da sy'n tyfu'n gyflym fel celloedd y gwallt a dyna pam bod cleifion yn colli eu gwallt yn ystod triniaeth - er y bydd yn tyfu'n ôl yn ddiweddarach. Mae pobl sy'n cael 'cemo' fel arfer yn teimlo'n sâl ac wedi blino. Gallant hefyd fod yn dueddol o gael haint ar y gwddf a'r frest.

Os cânt eu cymryd yn fewnwythiennol gellir rhoi'r cyffuriau trwy beiriant diferu i wythïen yn y fraich. Weithiau, er mwyn osgoi achosi gormod o straen ar y gwythiennau, gellir rhoi'r cyffuriau i mewn i'r corff gan ddefnyddio'r hyn a elwir yn gronfa, sef dyfais y gellir ei roi o dan groen claf. Yna gellir defnyddio nodwydd arbennig o'r enw nodwydd Huber i roi cyffuriau a hylifau trwy'r croen ac i mewn i gorff y claf o'r gronfa. Mae'r dull hwn yn golygu nad oes unrhyw beth yn 'hongian' o'r claf ac maent yn rhydd i wisgo fel y mynnant.

Fel arall, weithiau bydd meddygon yn gofyn i gleifion ddefnyddio llinell ganolog (fel llinell Hickman neu linell PICC). Tiwb plastig tenau yw hwn a gaiff ei roi i mewn i'r frest ac sydd i'w weld yn dod allan o gorff y claf. Os bydd plentyn yn cael cemotherapi, gellir rhoi'r cyffuriau trwy'r llinell ganolog hon. Gall hyn alluogi llawer o hylif neu drallwysiad gwaed i gael ei roi i mewn i system y claf - mwy nag sy'n bosibl drwy ddefnyddio cronfa. Caiff canser plant ei drin fel arfer gyda chyfuniad o gemotherapi a radiotherapi.

Rhagor o wybodaeth am ganser

Therapïau cyflenwol

Gellir hefyd defnyddio therapïau cyflenwol fel adweitheg, aciwbigiad a meddygaeth Tsieineaidd i roi cymorth i gleifion canser yn ystod ac ar ôl eu triniaeth. Ystyrir y rhain ar y cyfan fel triniaethau a roddir ochr yn ochr â thriniaethau canser confensiynol. Mae rhai o'r farn bod therapïau cyflenwol a hyd yn oed deiet arbennig yn helpu i leihau sgîl effeithiau triniaeth canser. Gallant hefyd helpu i leihau'r straen a'r pryder sy'n aml yn rhan o fyw gyda chanser.

Nid yw rhai mathau o ganser yn ymateb i driniaeth, efallai oherwydd bod y canser wedi'i ganfod ar gam datblygedig iawn. Yn yr achosion hyn, mae staff gofal iechyd yn gweithio gyda chleifion i sicrhau bod y claf yn cynnal ansawdd bywyd da.

Byw gyda chanser

Mae profiad pawb o fyw gyda chanser yn wahanol. Isod mae amlinelliad o'r camau y gall rhai pobl eu cymryd yn ystod y broses o ganfod a thrin eu canser.

1. **Ymweld â'r meddyg teulu**
2. **Profion** – Gallai'r rhain gynnwys: biopsi ar ran o feinwe'r corff, profion gwaed, pelydrau-X, sganiau
3. **Diagnosis** – Bydd y driniaeth gychwynnol yn dechrau ar y cam hwn. Bydd angen cymorth emosiynol ar y person â chanser hefyd wrth iddynt ddod i delerau â'r diagnosis.
4. **Triniaeth**
5. **Triniaeth bellach** – Weithiau bydd y canser sylfaenol **(canser cynradd)** yn dychwelyd, neu bydd ardal newydd o dyfiant yn cael ei chanfod **(canser eilaidd)**. Efallai y bydd y meddyg yn argymell cwrs arall o driniaeth.
6. **Gofal cynhaliol a lliniarol** – Mae hyn yn rhoi'r pwyslais ar ansawdd bywyd y person â chanser, a sut y gall ef a'i deulu ymdopi â'r salwch.
7. **Gwaith monitro a chymorth hirdymor**

Sut i leihau eich risg

Er nad oes unrhyw un yn gwybod yn sicr beth sy'n achosi canser mewn gwirionedd, mae rhai pethau y gellir eu gwneud i leihau'r risg.

Mae canfod canser yn gynnar yn dylanwadu'n sylweddol ar ganlyniad y driniaeth a rhagolygon goroesi'r claf.

Mae addysgu eich disgyblion am bwysigrwydd deiet iachach, ymarfer corff rheolaidd a pheidio â llenwi'r corff â gwenwyn fel mwg neu lawer o alcohol neu gaffein yn gam cyntaf hanfodol yn y broses o leihau'r risg o ddatblygu canser yn ddiweddarach. Dyma'r egwyddorion iechyd a ffitrwydd sylfaenol y mae angen i blant eu gwybod:

1 Mae deiet yn cyfrif. Bwytewch ddeiet sy'n uchel mewn ffibr, ffrwythau a llysiau ffres (sy'n rhoi hwb i'r system imiwnedd), ac sy'n isel mewn braster, halen a siwgr. Mae bwydydd wedi'u prosesu a bwydydd cyfleus fel arfer yn cynnwys gwerth maethlon gwaeth na bwydydd ffres heb eu prosesu.

2 Yfed llawer. Er mwyn cadw'n iach mae angen digon o hylif ar y corff, yn enwedig dŵr. A yw'r ysgol wedi meddwl am roi poteli dŵr i ddisgyblion eu hyfed yn ystod y dydd?

3 Ymarfer corff rheolaidd o leiaf ddwy awr yr wythnos ond yn ddelfrydol am 20 i 30 munud bob dydd. Mae angen i ddisgyblion ddeall mai nid dim ond chwarae chwaraeon neu fynd i'r gampfa yw ymarfer corff. Mae cerdded, beicio, sgipio neu nofio, er enghraifft, yn ffurfiau gwych ar ymarfer corff. Ceisiwch annog eich disgyblion i ymgymryd â gweithgareddau corfforol sy'n gwneud iddynt golli eu gwynt am o leiaf 5-10 munud bob dydd. Er enghraifft, mae darparu rhaffau sgipio amser chwarae yn ffordd rhad llawn hwyl o gael y plant i wneud ymarfer corff. Y nod yw cynyddu cyfradd y galon am gyfnodau byr fel bod cylchrediad a lefelau ocsigen da yn cael eu cynnal a bod y galon, sef cyhyr mwyaf y corff, yn cael ei hymarfer i'w chadw yn y cyflwr gorau.

Rhagor o wybodaeth am ganser

4 Osgoi ysmygu! Bob blwyddyn mae tua 120,000 o ysmygwyr yn marw yn y DU o ganlyniad i ysmygu. Mae ysmygu yn achosi traean o'r holl farwolaethau canser ac mae canser yr ysgyfaint yn unig yn lladd un person bob 15 munud yn y DU. Yn 2004 roedd 152,857 o farwolaethau o ganser yn y DU.[1] Gwnewch yn siŵr bod y plant yn deall bod ysmygu yn cynyddu'r siawns o gael gwahanol fathau o ganser yn ddramatig - nid dim ond canser yr ysgyfaint.

Siaradwch yn onest â'ch disgyblion am sut maent yn teimlo am ysmygu. Ydyn nhw'n credu ei fod yn 'cŵl' i ysmygu? Ydyn nhw erioed wedi cael eu temtio i roi cynnig arni? Sut deimlad ydyw i fod mewn awyrgylch myglyd iawn? Beth fyddent yn ei wneud pe byddai rhywun arall yn ceisio rhoi pwysau arnynt i ysmygu?

5 Dylid osgoi bod yn yr haul pan fydd ar ei boethaf. Mae hyn fel arfer rhwng 11am a 3pm. Pan fyddwch yn yr haul, gwisgwch eli haul sy'n ffactor 15 neu fwy, gorchuddiwch eich hun fel na fyddwch yn llosgi. Mae llosg haul yn boenus ac yn cynyddu eich risg yn y dyfodol o gael melanoma malaen. Melanoma yw'r trydydd canser mwyaf cyffredin ymysg pobl 15 i 39 oed ac mae ei ganfod yn gynnar yn hanfodol i'w drin yn llwyddiannus - mae dros 1,800 o farwolaethau o felanoma malaen yn y DU bob blwyddyn (mwy o farwolaethau nag Awstralia er bod mwy o achosion yn cael eu canfod yn Awstralia.)[1]

6 Bod yn ymwybodol o newidiadau yn y corff. Nid peri pryder i ddisgyblion am eu cyrff na newidiadau sy'n digwydd yn naturiol wrth iddynt dyfu yw'r syniad, ond eu gwneud yn ymwybodol os oes problem ei bod yn llawer mwy tebygol o gael ei thrin yn llwyddiannus os caiff ei chanfod ac os ymdrinnir â hi'n gynnar. Gwnewch yn siŵr bod gan y disgyblion rywun i siarad ag ef os ydynt yn poeni. Dylech annog eich disgyblion i rannu unrhyw bryderon neu ofnau gyda ffrind neu oedolyn y maent yn ymddiried ynddynt.

[1] CancerStats Cancer Research UK, Mehefin 2006.

Cwestiynau cyffredin

Cwestiynau gan blant a phobl ifanc

Ar y cyfan, po fwyaf gwybodus eich ateb y gorau, er ni ddylech fod ofn dweud "Dwi ddim yn gwybod," pan nad oes gennych ymateb wrth law. Gallwch bob amser ddod yn ôl gydag ateb yn ddiweddarach – neu eu hannog i ddod o hyd i'r ateb eu hunain.

Pa mor debygol ydw i o gael canser?

Bydd mwy nag un ym mhob tri pherson yn cael canser ar ryw adeg yn eu bywyd. Mae'n bwysig cofio bod llawer o bobl yn goroesi diagnosis canser a gall pobl fyw gyda'r salwch am nifer o flynyddoedd - yn y DU heddiw, mae dros filiwn o bobl yn byw gyda'r salwch. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael canser yn 65 oed neu'n hŷn. Mae pobl ifanc yn annhebygol iawn o gael canser. Fodd bynnag, os byddant yn gwneud, mae cyfraddau goroesi mor uchel â saith ym mhob 10. Ar hyn o bryd yn y DU mae risg o un mewn 600 y bydd plentyn yn cael canser cyn ei fod yn 15 oed. Bob blwyddyn canfyddir tua 1,700 o achosion newydd o ganser ymysg plant. Ymysg pob grŵp, mae gan bobl sy'n canfod bod ganddynt ganser yn gynnar gyfraddau goroesi llawer gwell. Fodd bynnag, gall dewisiadau ffordd o fyw fel deiet, ymarfer corff a ph'un a ydych yn ysmygu ai peidio hefyd wneud gwahaniaeth.

A allaf ddal canser gan rywun arall?

Na allwch. Nid yw canser yn heintus, sy'n golygu na allwch ei ddal gan rywun arall.

Beth mae'r person â chanser wedi ei wneud yn anghywir - ai ei fai ef ydyw?

Na, nid ei fai ef ydyw. Mae'n union pam bod pobl yn cael canser yn aneglur o hyd ac mae'n ymwneud â geneteg a ffordd o fyw, ond nid bai'r person ydyw. Nid ydym yn gwybod o hyd pam bod rhai pobl yn cael canser a pham nad yw eraill, ond mae geneteg a ffactorau ffordd o fyw yn chwarae rhan. Ceisiwch wyro'r drafodaeth tuag at edrych ar y mathau o ddewisiadau iechyd a ffordd o fyw cadarnhaol y gall disgyblion eu gwneud. Nodwch nad yw llawer o ffurfiau ar ganser sy'n digwydd, yn enwedig ymysg pobl ifanc, fel lewcemia, yn gysylltiedig â dewisiadau ffordd o fyw. Mae sefydliadau penodol sy'n ymchwilio i pam bod canser yn digwydd.

Ydych chi'n marw o ganser bob tro?

Nac ydych. Mae triniaethau yn llawer mwy llwyddiannus erbyn hyn, ac mae llawer o bobl yn gwella'n llwyr. Mae diagnosis a thriniaeth gynnar yn cynyddu cyfraddau goroesi yn fawr.

A yw eich gwallt yn disgyn allan bob tro?

Nac ydy. Mae hyn yn dibynnu ar y driniaeth. Defnyddir cemotherapi a radiotherapi i ddinistrio celloedd canser. Mae'r celloedd canser hyn yn rhannu'n gyflym iawn, fel celloedd ein gwallt. Felly pan fyddwch yn cael cemotherapi a/neu radiotherapi, mae nid yn unig yn dinistrio celloedd canser ond mae'n dinistrio celloedd eich gwallt hefyd. Ond mae bron bob tro yn tyfu'n ôl, ac yn aml yn fwy trwchus ac yn well na chyn dechrau'r driniaeth.

Cwestiynau gan oedolion

Weithiau ni fydd rhieni, gofalwyr, gwarcheidwaid nac athrawon eraill yn gweld perthnasedd y pwnc i blant a phobl ifanc ar unwaith. Dyma rai cwestiynau y gallent eu gofyn;

Pam trafod pwnc mor ddigalon?

Yn y gorffennol, mae embaras ar gam am ganser wedi galluogi camddealltwriaeth ac ofnau am y salwch i dyfu. Erbyn hyn mae gan faterion canser broffil uchel ar agendau iechyd ac agendau'r llywodraeth, a chyda un o bob tri pherson yn debygol o gael rhyw ffurf ar ganser yn ystod eu bywyd, mae'n bwysig siarad am y peth.

Paratoad ar gyfer bywyd yw addysg ac mae cael salwch yn rhan o'r cyflwr dynol. Mae siarad am ganser a mathau eraill o salwch difrifol yn ein helpu i fynd i'r afael ag ofnau presennol a meddwl am sut y byddem ni ac eraill yn ymdopi wrth wynebu problemau o'r fath.

Mae pobl ifanc yn dweud eu bod am wybod mwy fel y gallant wneud mwy i osgoi cael canser a rhoi cymorth i bobl sy'n ei gael. Gofynnwyd i 1,114 o bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed raddio 10 o faterion iechyd a chymdeithasol gan ddechrau gyda'r un roeddent yn poeni fwyaf yn ei gylch. Gwnaethant nodi canser yn ail, gyda 49% yn dweud eu bod yn poeni amdano'n fawr a 37% yn dweud eu bod yn eithaf pryderus (Youth Awareness Monitor gan nfp Synergy, Hydref 2005).

Beth os oes rhywun yn y dosbarth yn sâl neu wedi bod yn sâl gyda chanser neu fod canser yn effeithio ar ei deulu?

Mae'n dibynnu ar yr unigolyn. Gall siarad am y salwch yn agored fod yn rhyddhad iddo a'r dosbarth ac efallai bydd am gynnig ei brofiadau fel cipolwg gwerthfawr. Os bydd yn dewis aros yn dawel, efallai y bydd y drafodaeth yn gysur o hyd. Atgyfnerthwch yr angen i gadw sianelau cyfathrebu yn agored rhwng rhywun sy'n absennol o'r ysgol oherwydd triniaeth a'i ffrindiau ysgol. Mae'n bwysig cynnal ymdeimlad o normalrwydd.

Cyhoeddiadau defnyddiol

Cyhoeddiadau i oedolion

Cymorth Canser Macmillan
The Cancer Guide
Llinell Gymorth Macmillan
www.macmillan.org.uk/publications
Ffôn 0808 808 2020
Llyfryn gwybodaeth cynhwysfawr wedi'i anelu at bobl â chanser a phobl yr effeithir arnynt ganddo.

Cymorth Canser Macmillan
Talking to children when an adult has cancer
Llinell Gymorth Macmillan
www.macmillan.org.uk/publications
Ffôn 0808 808 2020
Llyfryn ymarferol sy'n cwmpasu cwestiynau y gall plant a phobl ifanc ofyn ac ymatebion ac anawsterau posibl.

Cancerbackup
Talking to children about cancer
www.cancerbackup.org.uk/publications
Mae'r llyfryn hwn yn amlinellu'r camau y gall claf canser eu cymryd i helpu eu plant i ddeall beth sy'n digwydd iddynt. Ar gael i'w ddarllen ar-lein neu i'w archebu.

Dr Robert Buckman
What You Really Need to Know About Cancer (Pan Books)
Llyfr sy'n nodi'r ffeithiau sylfaenol am ganser ei hun, triniaeth a byw gyda'r salwch. Adnodd i'r darllenwr lleyg a'r gweithiwr proffesiynol.

John Diamond
C: Because Cowards Get Cancer Too (Vermillion)
Disgrifiad cam wrth gam o ddatblygiad canser John Diamond a'i driniaeth. Emosiynol, doniol a llawn gwybodaeth.

Beverly van der Molen
Taking Control of Cancer (Class Publishing)
Mae'n cynnig cyngor ymarferol a defnyddiol i bobl sydd wedi cael gwybod bod ganddynt ganser.

Jennifer Barraclough
Cancer and Emotion (John Wiley and Sons)
Mae'n rhoi gwybodaeth gynhwysfawr i weithwyr iechyd proffesiynol am y problemau seicolegol sydd i'w gweld yn ymateb cleifion i ganser.

Val Speechley a Maxine Rosenfield
Cancer at Your Fingertips (Class Publishing)
Llyfr sy'n cynnwys atebion cadarnhaol ac ymarferol i gwestiynau gan y rheini sydd â chanser, neu'r rhai sy'n gofalu am rywun â chanser.

Winston's Wish
As Big as It Gets: Supporting a Child When Someone in the Family is Seriously Ill
Ffôn (Llinell Deulu)
0845 20 30 40 5
Mae'r llyfryn hwn yn darparu amrywiaeth o syniadau ac awgrymiadau i rieni neu ofalwyr pan mae rhywun yn eu teulu yn ddifrifol sâl.

Grŵp Astudio Canser Plant y Deyrnas Unedig
Contact: A helping hand for families of children and young people with cancer
www.ukccsg.org.uk
Ffôn 0116 249 4460
Cylchgrawn chwarterol am ddim i deuluoedd plant a phobl ifanc sydd â chanser a'r rheini sydd efallai wedi colli plentyn.

Cyhoeddiadau i blant

Julie A. Stokes
The Secret C (Winston's Wish/Cymorth Canser Macmillan)
Ffôn 0845 20 30 40 5
Llyfr wedi'i anelu at blant (ac oedolion) sy'n esbonio sut i ymdopi pan fydd gan aelod o'r teulu ganser.

CanTeen Ireland
What's Going On: A Guide for Teenagers with Cancer
Llyfryn gan bobl ifanc yn eu harddegau sy'n cynnwys cyngor a chymorth sy'n deillio o brofiadau pobl ifanc yn eu harddegau o ganser.

Christine Clifford
Our Family Has Cancer, Too! (Gwasg Prifysgol Minnesota)
Mae'n helpu plant a phobl ifanc i archwilio canser a'r hyn mae'n ei olygu i'w teulu.

Ann Couldrick a Graham Jeffery
When Your Mum or Dad Has Cancer (Cyhoeddiadau Sobell, Rhydychen)
Llyfryn sy'n ateb y cwestiynau y gallai plant eu gofyn pan fydd rhiant yn ddifrifol sâl.

S. Varley
Badger's Parting Gifts (Picture Lions Collins, 1992)
Llyfryn wedi'i anelu at blant o dan 7 oed. Ar ôl i'r hen fochyn daear call farw, mae'r anifeiliaid eraill yn gweld ei eisiau ond mae'n parhau i fyw trwy'r hyn maent wedi'i ddysgu ganddo.

Cysylltiadau defnyddiol

Os effeithir arnoch chi neu bobl yn eich ysgol gan ganser, efallai y byddwch am gysylltu â rhai o'r sefydliadau hyn. Rydym wedi rhestru rhifau ffôn gwybodaeth a gwefannau pan fyddant ar gael. Mae gan lawer o'r sefydliadau bencadlys lleol a rhanbarthol:

Elusennau Canser

Cyffredinol

Cymorth Canser Macmillan
www.macmillan.org.uk
Llinell Canser Macmillan
Ffôn 0808 808 2020
Llinell Gymorth Pobl Ifanc Macmillan
Ffôn 0808 808 0800
Rydym yn gwella bywydau pobl yr effeithir arnynt gan ganser trwy ddarparu cymorth ymarferol, meddygol, emosiynol ac ariannol ac ymgyrchu dros ofal canser gwell.

Cancerbackup
www.cancerbackup.org.uk
Ffôn 0808 800 1234
Sefydliad gwybodaeth am ganser sy'n darparu cyngor a chymorth.

Ymchwil Canser y DU
www.cancerresearchuk.org
Ffôn 020 7242 0200
Sefydliad ymchwil sy'n anelu at ddod o hyd i driniaethau newydd a mathau newydd o wellhad ar gyfer canser a gwella diagnosis a thriniaethau canser.

Gofal Canser Marie Curie
www.mariecurie.org.uk
Ffôn 0800 716 146
Mae'n cynnig gofal a chymorth i bobl â chanser, yn enwedig y rhai â salwch terfynol.

Elusennau Canser

Mathau o ganser

Mae'r sefydliadau canlynol yn arbenigo mewn mathau arbennig o ganser. Mae llawer o'r sefydliadau yn yr adran Cyffredinol (uchod) hefyd yn rhoi gwybodaeth am fathau penodol o ganser.

Ymddiriedolaeth Anthony Nolan
www.anthonynolan.com
Ffôn 020 7284 1234
Mae'n recriwtio rhoddwyr mêr esgyrn i bobl â lewcemia.

Gofal Canser y Fron
www.breastcancercare.org.uk
Ffôn 0808 800 6000
Mae'n rhoi help, gwybodaeth a chymorth am ddim i ferched sydd â chanser y fron.

Sefydliad yr Ymennydd a'r Asgwrn
www.brainandspine.org.uk
Ffôn 0808 808 1000
Mae'n rhoi gwybodaeth a chymorth mewn perthynas ag anhwylderau niwrolegol yn cynnwys tiwmorau ar yr ymennydd.

CLIC Sargent
www.clicsargent.org.uk
Ffôn 0845 301 0031
Mae'n rhoi cymorth i bobl ifanc o dan 21 oed sydd â chanser neu sydd wedi cael canser.

Bowel Cancer UK
www.bowelcanceruk.org.uk
Ffôn 08708 50 60 50
Mae'n rhoi gwybodaeth, taflenni a phrofiadau pobl sydd â chanser y coluddyn.

Sefydliad Canser yr Ysgyfaint Roy Castle
www.roycastle.org
Ffôn 0800 358 7200
Mae'n ymroddedig i drechu canser yr ysgyfaint trwy ymchwil, gwaith ataliol a chymorth.

Cymdeithas Lymffoma
www.lymphoma.org.uk
Ffôn 0808 808 5555
Mae'n rhoi gwybodaeth a chymorth i bobl â Chlefyd Hodgkin a Lymffoma nad yw'n Hodgkins a'u teuluoedd.

Apêl Canser Orchid
www.orchid-cancer.org.uk
Ffôn 020 7601 7808
Mae'n ariannu ymchwil ac yn hyrwyddo ymwybyddiaeth o ganser y prostad a chanser y ceilliau. Mae fideo ar ganser y ceilliau ar gael.

Ovacome
www.ovacome.org.uk
Ffôn 020 7320 9589
Sefydliad cymorth i ferched â chanser yr ofari, a'u teuluoedd a'u ffrindiau.

Elusen Canser y Prostad
www.prostate-cancer.org.uk
Ffôn 0845 300 8383
Mae'n darparu gwasanaethau cymorth a gwybodaeth i bobl yr effeithir arnynt gan ganser y prostad.

Cysylltiadau defnyddiol

Elusennau Plant

Childline
www.childline.org.uk
Ffôn 0800 1111
Llinell gymorth 24 awr am ddim i blant a phobl ifanc sydd mewn trafferth neu berygl.

Elusen Plant Ysbyty Great Ormond Street
www.gosh.org
Ffôn 020 7916 5678
Mae'n gofalu am blant sy'n ddifrifol sâl.

Ymddiriedolaeth Canser yr Arddegau
www.teencancer.org
Ffôn 020 7387 1000
Mae'n rhoi cymorth i bobl ifanc yn eu harddegau sy'n byw gyda chanser, yn helpu i wella gwasanaethau canser ac yn adeiladu unedau wedi'u haddasu'n arbennig i'r glasoed mewn ysbytai y GIG.

Elusennau Canser
Yr Alban

Breast Cancer Care Scotland
www.breastcancercare.org.uk/Aboutus/Scotland
Ffôn 0845 077 1892

CLAN (Cancer Link Aberdeen and North)
www.clanhouse.org
Ffôn 0800 783 7922
Mae'n rhoi cymorth a chyngor i bobl â chanser, eu perthnasau a'u ffrindiau.

Crossroads (Yr Alban)
www.crossroads-scotland.co.uk
Ffôn 0141 226 3793
Mae'n ymgyrchu dros gydnabod gofalwyr yn y cartref yn ariannol ac mewn ffordd weladwy.

Cruse Bereavement Care Scotland
www.crusescotland.org.uk
Ffôn 01738 444 178
Uned wybodaeth, cynghori a chymorth profedigaeth.

Tak Tent Cancer Support
www.taktent.org.uk
Ffôn 0141 211 0122
Mae'n cynnig gwybodaeth a chymorth, cyngor a therapïau cyflenwol i unrhyw un yr effeithir arnynt gan ganser.

Elusennau Canser
Cymru

Canolfan Gwybodaeth Canser Tenovus
Ffôn 0808 808 10 10
Mae'n rhoi gwybodaeth a chymorth drwy linell gymorth a gaiff ei staffio gan gynghorwyr, gweithwyr cymdeithasol a nyrsys profiadol sydd wedi'u hyfforddi ym maes canser.

Elusennau Canser
Gogledd Iwerddon

Action Cancer
www.actioncancer.org
Ffôn 028 9080 33 44
Mae'n darparu clinigau sgrinio i ddynion a merched.

CanTeen Ireland
www.canteen.ie
Ffôn 00 353 1 8722012
Grŵp cymorth i bobl ifanc sydd â chanser neu sydd wedi cael canser, eu brodyr a'u chwiorydd a'u ffrindiau. Maent yn trefnu enciliadau dros y penwythnos.

Northern Ireland Cancer Fund for Children
www.nicfc.com
Ffôn 028 9080 5599
Mae'n rhoi cymorth ymarferol i blant a phobl ifanc â chanser. Mae'r gwasanaethau yn cynnwys cymorth un i un a chymorth grŵp i bobl ifanc rhwng 14 ac 21 oed.

Ulster Cancer Foundation
www.ulstercancer.org
Llinell gymorth
0800 783 33 39
Uned wybodaeth, cynghori a chymorth.

Cysylltiadau defnyddiol

Gwasanaethau Cynghori a Phrofedigaeth

Cymdeithas Cynghori a Seicotherapi Prydain
www.bacp.co.uk
Ffôn 0870 443 5252
Mae'n hyrwyddo dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o wasanaethau cynghori.

Cynhalwyr y DU
www.carersuk.org
Ffôn 0808 808 7777
Mae'n rhoi gwybodaeth a chyngor i ofalwyr trwy rwydwaith o ganghennau lleol.

Croesffyrdd
www.crossroads.org.uk
Ffôn 0845 450 0350
Mae'n ymgyrchu dros gydnabod gofalwyr yn y cartref yn ariannol ac mewn ffordd weladwy.

Cruse Bereavement Care
www.crusebereavementcare.org.uk
Ffôn 0870 167 1677
Mae'n rhoi cymorth i bobl ifanc ac oedolion sydd wedi cael profedigaeth.

Riprap
www.riprap.org.uk
Mae'n rhoi gwybodaeth a chymorth i bobl ifanc sydd â rhiant sydd â chanser.

Y Samariaid
www.samaritans.org
Ffôn 08457 90 90 90
Mae'n rhoi cymorth emosiynol cyfrinachol i unrhyw berson sydd eisiau lladd ei hun neu sy'n anobeithio.

Winston's Wish
www.winstonswish.org.uk
Ffôn (Llinell Deulu)
0845 20 30 40 5
Mae'n rhoi gwybodaeth a chymorth i blant sydd wedi cael profedigaeth a'u teuluoedd.

Gwefannau Addysg Iechyd

I athrawon a phobl ifanc

Gwefan Cancertalk
www.macmillan.org.uk/cancertalk
Gwefan Cymorth Canser Macmillan i athrawon, gydag adnoddau addysgu y gellir eu llwytho i lawr, gwybodaeth am ganser, cymorth i ysgolion a syniadau codi arian.

Why Bother?
www.macmillan.org.uk/whybother
Gwefan Cymorth Canser Macmillan i blant a phobl ifanc gyda chymeriadau cartŵn cyfeillgar, cwisiau a bwrdd negeseuon rhyngweithiol.

Bandaids and Blackboards
www.faculty.fairfield.edu/fleitas/contents.html
Gwefan am dyfu i fyny â phroblemau meddygol i oedolion, rhieni a phobl ifanc.

BBC Iechyd
www.bbc.co.uk/health/cancer
Mae'n cynnig amrywiaeth o wybodaeth gyffredinol, wedi'i hanelu at oedolion.

Giving Up Smoking
www.givingupsmoking.co.uk
Mae'n cynnwys canllaw 'What's in a cigarette?' a deunydd holi ac ateb defnyddiol yn ymwneud â chanser ac ysmygu.

Newton's Apple
www.tpt.org/newtons/9/cncrtrts.html
Gwefan i ysgolion gyda gweithgareddau am ganser.

Ysbyty Royal Marsden
www.royalmarsden.nhs.uk
Y wefan o ganolfan ganser flaenllaw y DU. Mae'n cynnwys anturiaethau Capten Cemo.

Wired for health
www.wiredforhealth.gov.uk
Gwefan iechyd y llywodraeth i athrawon. Mae cysylltiadau i wefannau ysgolion eraill y llywodraeth sy'n cynnwys deunydd ar ddiogelwch yn yr haul, ysmygu a bwyta'n iach.

Help Awdurdod Lleol

Dylai eich awdurdod addysg lleol allu eich helpu gydag anghenion dysgu plant â salwch hirdymor. Yn dibynnu ar eich awdurdod lleol, gallai'r Swyddog Lles Addysg gynnig rhagor o wybodaeth a chymorth i'ch ysgol i ddelio ag unrhyw faterion sy'n codi os oes gan blentyn yn eich ysgol, neu riant/gofalwr/gwarcheidwad ganser.

Geirfa

Anfalaen
Nid yw'n ganseraidd. Mae'n cyfeirio at diwmorau sy'n tyfu'n araf mewn un lle ac sydd, unwaith y ceir gwared arnynt gan lawdriniaeth, yn dueddol o beidio ag ailymddangos.

Biopsi
Archwiliad o sampl o feinwe sydd wedi'i gymryd o ardal o'r corff lle yr amheuir bod canser.

Canser
Yr enw a roddir i fathau o salwch a all ddigwydd mewn unrhyw organ o'r corff, ac sydd i gyd yn ymwneud â thyfiant annormal neu dyfiant na ellir ei reoli o'r celloedd.

Canser sylfaenol
Y tiwmor malaen cyntaf i ddatblygu mewn rhan benodol o'r corff.

Carsinogen
Sylwedd a all achosi canser neu a all helpu i achosi canser.

Cemotherapi
Triniaeth o glefyd neu salwch gyda chyffuriau pwerus.

Diagnosis
Canfod clefyd neu salwch yng nghorff person.

Gofal cynhaliol
Gofal arbenigol i reoli symptomau salwch.

Lewcemia
Canser y gwaed. Mae nifer o fathau.

Malaen
Canseraidd. Gall tiwmorau malaen ledu a dinistrio meinwe o amgylch, a gall ledu ymhellach.

Mamogram
Pelydr-X arbenigol sy'n dangos meinwe'r fron a gall ganfod canser y fron yn gynnar iawn.

Mastectomi
Cael gwared ar y fron neu ran o'r fron drwy lawdriniaeth.

Melanoma
Y math mwyaf difrifol o ganser y croen.

Mêr esgyrn
Deunydd sy'n debyg i sbwng sydd yng nghanol esgyrn, sy'n cynhyrchu celloedd gwaed.

Prosthesis
Rhan newydd o'r corff wedi'i gneud yn arbennig sy'n cymryd lle rhan o'r corff a gollwyd, fel bron neu fraich.

Radiotherapi
Trin canser drwy belydrau-X neu belydrau gamma i ddinistrio celloedd canser.

Sgan
Ffordd o adeiladu delwedd o'r organau mewnol.

Sgîl effeithiau
Effeithiau ychwanegol, sy'n annifyr fel arfer, a achosir gan driniaeth am salwch. Ymhlith sgîl effeithiau radiotherapi a chemotherapi mae colli gwallt, ceg sych, blinder a theimlo neu fod yn sâl.

System imiwnedd
Mecanwaith amddiffyn naturiol y corff yn erbyn clefydau a heintiau.

Therapïau cyflenwol
Amrywiaeth o therapïau nad ydynt yn feddygol, fel aromatherapi, homeopathi ac ioga.

Tiwmor
Lwmp neu bentwr o gelloedd canser a all fod yn anfalaen neu'n falaen.

Tyfiant eilaidd
Tiwmorau newydd sy'n ffurfio oherwydd bod celloedd canser o'r tiwmor gwreiddiol wedi symud i rannau eraill o'r corff yn y gwaed a'r system lymffatig.

Schools and Youth team
Macmillan Cancer Support
89 Albert Embankment
London SE1 7UQ
Ffôn 020 7840 7805
Ffacs 020 7840 7841
www.macmillan.org.uk

(h) Cymorth Canser Macmillan; Awst 2006
Cymorth Canser Macmillan, rhif elusen gofrestredig 261017
Rhif elusen Ynys Manaw 604

MAC6701.book

Wythnos Cancertalk
Ffurflen gofrestru

Mae Wythnos Cancertalk yn gyfle gwych i'ch ysgol ganolbwyntio ar y materion a drafodir ym mhecyn Cancertalk. Gallech gynnal gwasanaeth, siarad am ganser yn eich dosbarth neu gymryd rhan mewn gweithgaredd codi arian neu godi ymwybyddiaeth. Am ragor o wybodaeth, gweler tudalen 12 o lyfryn Cancertalk.

Os hoffech gymryd rhan yn Wythnos Cancertalk, gallwn eich helpu drwy ddarparu deunyddiau ychwanegol am ddim fel sticeri a thystysgrifau, yn ogystal â'ch rhoi mewn cysylltiad â'ch swyddfa codi arian leol i ddarparu help ychwanegol. Rhowch eich manylion isod a dychwelwch y ffurflen hon atom i:

The Schools and Youth Team
Macmillan Cancer Support
89 Albert Embankment
London
SE1 7UQ

Fel arall gallwch ddychwelyd y ffurflen dros y ffacs i 020 7840 7841, gan ei chyfeirio at sylw'r Tîm Ysgolion ac Ieuenctid, neu anfonwch eich manylion dros yr e-bost i crushbrook@macmillan.org.uk

Mr/Mrs/Miss/Ms/Arall ..... Enw cyntaf: .....

Cyfenw .....

Teitl swydd .....

Enw'r ysgol: .....

Cyfeiriad: .....

.....

Cod post:..... Rhif ffôn yn ystod y dydd: .....

Cyfeiriad e-bost: .....

A fyddech yn barod i siarad â'r cyfryngau am eich cyfranogiad yn ystod Wythnos Cancertalk? Byddwn / Na fyddwn

Ydych chi'n bwriadu cymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau codi arian fel rhan o Wythnos Cancertalk? Ydyn / Nac ydyn

Os ydych, rhowch fanylion .....

.....

.....

NI YW MACMILLAN. CYMORTH CANSER

Hoffai Cymorth Canser Macmillan gadw eich manylion ac anfon rhagor o wybodaeth atoch am ein gwaith. Efallai y bydd Cymorth Canser Macmillan, Cancer Relief Sales Cyf a Macmillan Cancer Relief Training Ltd yn adolygu'r manylion hyn i'n helpu i ddeall mwy amdanoch chi a chysylltu â chi am ein gwaith codi arian ac ymgyrchu,

Hefyd efallai y byddwn yn gofyn i chi gymryd rhan mewn ymchwil gyfrinachol i'r farchnad.

Os nad ydych am i ni ddefnyddio eich manylion mewn unrhyw un o'r ffyrdd hyn, ticiwch yma. ☐

Ni fyddwn yn trosglwyddo nac yn gwerthu eich manylion personol i unrhyw unigolyn na sefydliad arall.