

**DWEUD**

**WE ARE  
MACMILLAN.  
CANCER SUPPORT**

**EICH DWEUD**

**AM GANSER YNG**

**NGHYMRU**

**NI YW  
MACMILLAN.  
CYMORTH CANSER**

**Pobl wedi eu heffeithio gan ganser yn amlygu'r bylchau mewn  
gwasanaethau canser yng Nghymru**

Drafftwyd yr adroddiad hwn rhwng Tachwedd 2008 a Mehefin 2009. Awdur yr adroddiad yw Jennifer Mitchell, Dadansoddwr Polisi Cymorth Canser Macmillan.

Hoffai Macmillan ddiolch i'r bobl ganlynol am eu cefnogaeth:

- Atebwyr yr arolwg cleifion
- TwoCan Associates
- Y rhai oedd yn bresennol yng nghynhadledd Dweud eich Dweud Macmillan
- Pwyllgor Llywio Cynnwys Defnyddwyr Macmillan i Gymru

Os hoffech chi wneud sylw ar yr adroddiad, neu am ragor o wybodaeth am bolisi, materion cyhoeddus a gwaith ymgyrchu Macmillan yng Nghymru, cysylltwch â Gwenllian Griffiths, Rheolwr Materion Allanol Cymru ar [ggriffiths@macmillan.org.uk](mailto:ggriffiths@macmillan.org.uk) neu ffoniwch 01656 867960.

**Mae Cymorth Canser Macmillan yn gwella bywydau pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser. Rydym yn darparu cefnogaeth ymarferol, meddygol, emosiynol ac ariannol, ac yn pwysu am well gofal cancer. Am ragor o wybodaeth am Macmillan edrychwch ar [www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk). Os oes gyda chi bryderon neu gwestiynau am fyw gyda chanser, ffoniwch Llinell Ganser Macmillan ar 0808 808 2020.**

# Cymorth Canser Macmillan: dweud eich dweud am ganser yng Nghymru

Cymorth Canser Macmillan: dweud eich dweud am ganser yng Nghymru.....	2
Crynodeb Gweithredol.....	3
Rhagarweiniad.....	4
Adran 1: Arolwg cleifion.....	5
Cefndir.....	5
Methodoleg.....	5
Canlyniadau.....	6
Casgliad.....	13
Ystyriaethau pellach.....	13
Adran 2: Cynhadledd Dweud eich Dweud.....	14
Cefndir.....	14
Ffur y gynhadledd.....	14
Canfyddiadau'r gweithdai.....	15
5.Casgliadau cyffredinol y gweithdai: themâu allweddol .....	19
Adran 3: Argymhellion Macmillan.....	20
Mynd i'r afael ag anghenion cleifion canser.....	20
1.Llywio.....	20
2.Gwybodaeth.....	20
3.Atebion Macmillan .....	21
4.Addysgu swyddogion proffesiynol.....	22
Atodiad 1: .....	23
Rhestr gyflawn o syniadau'r gweithdai.....	23
Atodiad 2: .....	28
Mentrau presennol ac arfaethedig Cymorth Canser Macmillan, a mentrau sy'n hysbys i Macmillan gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, y Grŵp Cydgysylltu Gwasanaethau Canser a'r Rhwydweithiau Canser, sy'n mynd i'r afael ag anghenion cefnogi cleifion canser a'u teuluoedd. ....	28

## Crynodeb Gweithredol

1. Mae Cymorth Cancer Macmillan wedi cynnal ymarferiadau gwranddo gyda phobl sydd â chanser o Gymru er mwyn canfod y bylchau sy'n bodoli yn y gwasanaethau cefnogi. Ffurf y gwaith hwn oedd arolwg cleifion canser er mwyn canfod ble mae'r problemau a chynhadledd o bobl gyda chanser er mwyn archwilio atebion posib.
2. Angen mwyaf pobl sydd â chanser yw cymorth ymarferol, er bod y rhan fwyaf wedi dweud yn yr arolwg bod yr angen hwn wedi'i ddiwallu gyda help ffrindiau a theulu. Yr anghenion mwyaf oedd heb eu diwallu oedd cefnogaeth emosiynol, cefnogaeth gyda gwaith a chefnogaeth ariannol. Mae'n ymddangos nad yw llawer o bobl gyda chanser yn cael y wybodaeth am y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw nac yn cael gwybod at bwy i fynd am help. Gwnaeth nifer o'r atebwyr sylwadau ar yr angen parhaus am gefnogaeth unwaith y daw triniaeth i ben.
3. Cytunodd pobl sydd â chanser bod nifer o'r gwasanaethau cefnogi sydd eu hangen ar gael eisoes, ond eu bod wedi'u hyrwyddo'n wael neu fod cleifion yn teimlo'n rhy sâl i chwilio'r system i ddod o hyd iddyn nhw. Cytunwyd hefyd bod llawer o wybodaeth ar gael, ond y gall fod yn llethol a heb ei deilwra i anghenion y person unigol sydd â chanser. Roedd gwybodaeth ar gael o nifer o lefydd, roedd wedi'i dyblygu ac nid oedd o reidrwydd yn gyfredol.
4. Yr atebion mynych a gynigwyd i sicrhau diwallu anghenion pobl â chanser oedd, gweithiwr allweddol, hyrwyddo gwasanaethau'n well, gwell ymwybyddiaeth o anghenion pobl sydd â chanser ymysg swyddogion iechyd proffesiynol, a gwybodaeth fwy perthnasol a phenodol.
5. Bydd Macmillan yn gweithio gyda Llywodraeth Cynulliad Cymru, y Grŵp Cyd-drefnu Gwasanaethau Cancer a'r Rhwydweithiau Cancer, er mwyn archwilio pob un o'r atebion hyn a mynd i'r afael â'r problemau gwaelodol maen nhw'n eu hamlygu yn y system: cydlynu ac integreiddio gwael o ran gwasanaethau, anhawster cael mynediad at wasanaethau, a diffyg gwybodaeth a chefnogaeth.
6. Mae mentrau sy'n cael eu cefnogi gan Macmillan a Llywodraeth Cynulliad Cymru eisoes yn ceisio mynd i'r afael â nifer o'r problemau hyn: datblygu safon adferiad canser, asesu anghenion y rhai sy'n goroesi canser, datblygu Strategaeth Gwybodaeth i Gymru, a chyflwyno Hwyluswyr a Chanolfannau Gwybodaeth ac Adnoddau Macmillan.
7. Bydd Macmillan hefyd yn ceisio hyrwyddo ymwybyddiaeth o'r anghenion sydd heb eu diwallu sydd gan bobl â chanser, ymysg gweithwyr iechyd proffesiynol, a bydd yn parhau i ddatblygu ei fodel gofal cynorthwyol, Atebion Macmillan.

## Rhagarweiniad

Canser yw'r achos mwyaf cyffredin ond un o farwolaeth yng Nghymru. Mae gan Gymru boblogaeth hŷn o gymharu â gweddill y DU (mae 17.6% o'r boblogaeth yn 65 neu'n hŷn), a chafodd dros 17,700<sup>1</sup> achos newydd o ganser malaen a 8748 marwolaeth o ganser eu cofrestru yng Nghymru yn 2007<sup>2</sup>. Y mathau mwyaf cyffredin oedd canser yr ysgyfaint, y croen, y fron, y colon a'r rhefr, a'r brostad, oedd yn gyfrifol am dros hanner yr holl achosion newydd<sup>3</sup>. Yng Nghymru mae'r cyfraddau marwolaeth uchaf ar gyfer canser ceg y groth, canser y fron i fenywod a chanser y brostad, a'r cyfraddau uchaf o achosion o ganser y fron i fenywod a chanser y brostad sydd newydd gael diagnosis.

Fodd bynnag, mae mwy a mwy o bobl yn byw'n hwy gyda chanser wrth i gyfraddau goroesi barhau i wella. Erbyn hyn mae mwy na 116,000<sup>4</sup> o bobl yn byw gyda neu'r tu hwnt i ganser yng Nghymru, ac mae 4% o'r boblogaeth sy'n 16 oed neu'n hŷn wedi cael triniaeth am ganser. Bydd nifer y bobl sy'n byw gyda chanser yn cynyddu eto dros y ddegawd nesaf, a gyda datblygiadau o ran triniaethau, bydd mwy yn byw'n hwy gyda chanser eilaidd. Mae Uned Gwybodaeth ac Arolygaeth Canser Cymru wedi rhagamcanu y bydd y nifer yn cynyddu i 157,000 erbyn 2012. Yn aml mae'r cleifion hyn yn byw gydag effeithiau tymor hir eu triniaeth. Mae angen cefnogaeth gymdeithasol ac iechyd penodol arnyn nhw er mwyn eu helpu i ymdopi â'r effeithiau hyn.

Mae Cymorth Canser Macmillan yn gwella bywydau pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser. Rydym yn darparu cefnogaeth ymarferol, meddygol, emosiynol ac ariannol ac yn pwysu am well gofal canser. Mae mwy na 200 o swyddogion proffesiynol Macmillan yn helpu pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser yng Nghymru, Rydym yn cyllido amrywiaeth o swyddi gofal iechyd a chymdeithasol gan gynnwys: Ymgynghorwyr Budd-dal; Nyrsys Clinigol Arbenigol; Dietegwyr; Therapyddion Galwedigaethol; Meddygon Teulu; Ffisiotherapyddion Arbenigol; Hwyluswyr Cynnwys Defnyddwyr a Gweithwyr Cymdeithasol Arbenigol. Yn 2007 a 2008 buddsoddodd Macmillan £4.9 miliwn - y swm fwyaf erioed - mewn swyddi a gwasanaethau gofal iechyd a chymdeithasol ar draws y GIG, Awdurdodau Lleol a mudiadau gwirfoddol eraill yng Nghymru.

Mae Macmillan yn ysgogi newidiadau, yn gwrando ar bobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser ac yn cydweithio er mwyn gwella gofal canser. Mae pobl sydd â chanser yn arbenigwyr trwy brofiad. Maen nhw'n adnodd pwerus; yn dweud wrthon ni beth sydd ei angen a beth sy'n gorfod newid. Gyda'n gilydd gallwn ddefnyddio'r wybodaeth hon er mwyn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser. Mae angen clywed llais y claf ar bob cam wrth gynllunio, gweithredu a datblygu gwasanaethau canser.

Mae Cymorth Canser Macmillan yn ymwybodol nad yw pobl sydd â chanser yng Nghymru yn teimlo eu bod yn derbyn y gefnogaeth emosiynol, ymarferol ac ariannol sydd ei hangen arnyn nhw, er eu bod ar y cyfan yn hapus iawn gyda'r gofal clinigol maen nhw'n ei dderbyn. Gydol 2007 a 2008 gwnaeth Macmillan ddarn o waith er mwyn canfod pa anghenion oedd gan gleifion oedd heb eu diwallu, a nodi rhai atebion posib ynglŷn â sut i ddiwallu'r anghenion hynny. Mae'r adroddiad hwn yn trafod y canfyddiadau.

<sup>1</sup> <http://www.wales.nhs.uk/sites3/home.cfm?orgid=242>

<sup>2</sup> Ystadegau Iechyd Cymru 2007

<sup>3</sup> [http://publications.cancerresearchuk.org/WebRoot/crukstoredb/CRUK\\_PDFs/incidence/cs\\_inc\\_t8.3.xls](http://publications.cancerresearchuk.org/WebRoot/crukstoredb/CRUK_PDFs/incidence/cs_inc_t8.3.xls)

<sup>4</sup> Uned Gwybodaeth ac Arolygaeth Canser Cymru, Adroddiad Tair Blynedd  
<http://www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=242&pid=33893>

## Adran 1: Arolwg cleifion

### Cefndir

Comisiynodd Macmillan arolwg o gleifion canser yng Nghymru<sup>5</sup> er mwyn archwilio eu hanghenion ymarferol, cymdeithasol ac emosiynol; yn hytrach na'u profiad o driniaeth glinigol. Bwriad y prosiect hwn oedd darganfod:

- Mwy am brofiadau ehangach pobl o gael canser a derbyn cefnogaeth.
- A oedd canfyddiadau ymgynghoriad cychwynnol o grŵp bychan o ddefnyddwyr gwasanaethau yn gyson â'r boblogaeth ehangach.
- A oedd gan ddefnyddwyr a gofalwyr faterion eraill oedd heb ddod i'r amlwg yng ngwaith ymgynghori Macmillan hyd yn hyn.

### Methodoleg

Roedd y Grŵp Llywio ar gyfer y prosiect hwn yn cynnwys staff Macmillan a phobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser yng Nghymru. Penderfynon nhw gynnal ymgynghoriad cychwynnol gyda phobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser er mwyn pennu cwmpas yr arolwg. Daethpwyd i'r casgliad y dylai'r arolwg ganolbwyntio ar anghenion ymarferol, cymdeithasol ac emosiynol pobl, yn hytrach na'u profiad o driniaeth glinigol.

Gweithiodd TwoCan Associates gyda'r Grŵp Llywio er mwyn datblygu'r holiadur. Cafodd fersiwn drafft ei ragbrofi gyda 10 person oedd wedi'u heffeithio gan ganser, o grwpiau cefnogi lleol. Yna diwygiwyd yr holiadur drafft er mwyn cynnwys eu sylwadau a'i ragbrofi unwaith eto gyda grŵp ehangach o ddefnyddwyr gwasanaethau.

Argraffwyd fersiwn derfynol yr holiadur yn Gymraeg ac yn Saesneg a rhoddwyd 750 o gopiâu i'r tair Canolfan Canser yng Nghymru (250 i bob canolfan). Cytunon nhw i anfon yr holiadur at 250 o'u cleifion canser oedd wedi cael diagnosis rhwng mis Medi a mis Tachwedd 2006. Y bwriad oedd casglu barn pobl gyda gwahanol fathau o ganser, ac a oedd wedi cael profiad o wahanol gamau ar y daith ganser.

Darparodd Macmillan amlenni moel, dan sêl, ag arnyd nhw stamp, i'r Canolfannau Canser, yn cynnwys:

- llythyr o eglurhad
- yr holiadur
- amlen radbost er mwyn anfon yr holiadur yn ôl at Macmillan
- cerdyn post y gellid dewis ei anfon yn ôl ar wahân – naill ai er mwyn cofnodi eu diddordeb mewn derbyn copi o'r adroddiad terfynol, a/neu eu parodrwydd i chwarae rhan mewn prosiectau eraill i Macmillan.

Ychwanegodd staff y Ganolfan Canser enwau a chyfeiriadau eu cleifion i'r amlenni a phostio'r holiaduron, ac felly sicrhawyd cyfrinachedd manylion personol pobl.

---

<sup>5</sup> Gwrando ar flaenoriaethau pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser yng Nghymru – canlyniadau'r arolwg peilot, Cymorth Canser Macmillan a TwoCan Associates, Ebrill 2008

Gwriodd staff y Ganolfan Canser gofnodion y cleifion hefyd er mwyn sicrhau na chafodd holiaduron eu hanfon at bobl oedd wrthi'n derbyn triniaeth neu at bobl a oedd wedi marw, er mwyn osgoi achosi rhagor o loes i unrhyw un.

Gofynnwyd i atebwyr yr arolwg anfon yr holiadur yn ôl o fewn tair wythnos o'i bostio. Cafodd cyfanswm o 168 o holiaduron eu hanfon yn ôl. Mae hyn yn cynrychioli isafswm cyfradd ateb o 22% (gan gymryd bod pob un o'r 750 o holiaduron wedi'u postio).

## Canlyniadau

### **Atebwyr**

Ymatebodd 168 o bobl gan lenwi'r arolwg. Roedd 58% o'r atebwyr wedi'u trin yn y Ganolfan Canser yn Ne Ddwyrain Cymru, 4% wedi'u trin yn y Ganolfan Canser yng Ngogledd Cymru, a 36% wedi'u trin yn y Ganolfan Canser yn Ne Orllewin Cymru.

Roedd yr atebwyr wedi'u heffeithio gan amrediad eang o fathau o ganser. Yn unol â'r cyfraddau o ran nifer achosion yn gyffredinol, roedd y mwyafrif wedi cael diagnosis o ganser y fron, cancer y coluddyn neu ganser y brostad:

<b>Math o Ganser</b>	<b>% o atebwyr oedd wedi cael diagnosis o'r math yma o ganser</b>
Y fron	36%
Y coluddyn	17%
Y brostad	11%
Lymffoma	8%
Ofaraid	5%
Endometriaidd	4%
Yr iau	4%
Y geg	2%
Yr ysgyfaint	2%
Yr oesoffagws	1%
Y pancreas	1%
Yr aren	1%
Ceg y groth	1%
Y bledren	1%
Y gwddf	1%
Melanoma	<1%
Y gaill	<1%
Y pen	<1%
Y stumog	<1%
Lewcemia	<1%
Papilaidd	<1%
Y sinws	<1%
Y thyroid	<1%
Tiwmor thynomal	<1%

Cafodd 70% o'r atebwyr ddiagnosis o ganser rhwng mis Medi a mis Tachwedd 2006. Cafodd y gweddill ddiagnosis rywbryd rhwng mis Hydref 1998 a mis Tachwedd 2007.

Dynion oedd 32% o'r atebwyr, gyda 63% yn fenywod. Roedd yr atebwyr o amrediad oedran eang iawn ond roedd 78% rhwng 46 a 75:

<b>Amrediad oedran</b>	<b>% o ymatebwyr yn yr amrediad oedran hwn</b>
18-25	<1%
26-35	2%
36-45	6%
46-55	20%
56-65	25%
66-75	33%
76-85	10%
86-95	<1%
95+	0%

Roedd 64% o'r atebwyr o ardaloedd trefol a 32% o ardaloedd gwledig. Nododd 98% o'r atebwyr eu bod yn Brydeinwyr Gwyn.

Archwiliodd yr arolwg chwe maes o ran anghenion ymarferol, cymdeithasol ac emosiynol pobl:

- Help ymarferol gyda bywyd bob dydd
- Cynghori
- Cefnogaeth ariannol
- Gwaith
- Cefnogaeth gan ofalwyr a chleifion eraill
- Bylchau o ran gwybodaeth a chefnogaeth

Ceir crynodeb o'r prif gasgliad o bob adran yn yr adran nesaf o'r adroddiad hwn.

## 1. Help ymarferol gyda bywyd bob dydd

Dyweddodd **43%** o'r atebwyr eu bod wedi eisiau help ymarferol pan oedd canser arnyn nhw. Yn ôl y bobl oedd wedi eisiau help ymarferol dyma'r mathau o help oedd eu hangen arnyn nhw:

<b>Roedd yr atebwyr eisiau help yn y meysydd hyn:</b>	<b>% o atebwyr oedd eisiau'r math yma o help</b>
Siopa	58%
Gwaith tŷ	43%
Coginio	19%
Gofal plant/cludo plant i'r ysgol	14%
Cael bath/cawod	14%
Cyrraedd apwyntiadau	14%
Gofal o ddydd i ddydd	8%
Teithio mewn car	8%
Codi pethau	6%
Ymwisgo	6%
Dringo a dod lawr y grisiau	3%
Cerdded	3%
Gofalu am bartner	3%
Mynd i'r tŷ bach	3%
Mynd â'r ci am dro	1%
Garddio	1%

Dyweddodd llawer o bobl bod y math yma o help wedi'i ddarparu gan deulu a ffrindiau.

<b>Yr person a oedd yn darparu help ymarferol</b>	<b>% yr atebwyr a soniodd am dderbyn help y person yma</b>
Partner	28%
Merched/meibion	15%
Ffrindiau	4%
Chwaer/brawd	3%
Cymdogion	3%
Mam/tad	3%

Ond roedd rhai atebwyr yn teimlo bod hyn wedi gorfodi cost ar eu teulu a'u ffrindiau; er enghraifft roedd angen i rai gael amser o'r gwaith.

Roedd yn rhaid i'r wraig orffen gweithio er mwyn fy helpu i, am ei bod yn cael problemau wrth gael amser o'r gwaith.

O'r 43% o bobl a ddywedodd eu bod wedi eisiau help ymarferol, nododd **81%** eu bod wedi derbyn yr help oedd ei angen arnyn nhw, a dywedodd **11% nad** oedden nhw wedi derbyn yr help oedd ei angen arnyn nhw. Cafodd rhai gynnig help ychwanegol ac roedd y rhai a ddefnyddiodd wasanaethau cefnogi yn credu eu bod o gymorth.

**Nid** oedd **49%** o'r atebwyr wedi cael gwybod ble allan nhw ddod o hyd i help ymarferol. Ni allai **10%** gofio a oedden nhw wedi cael gwybod ble allan nhw ddod o hyd i help ymarferol. Roedd rhai yn teimlo iddyn nhw orfod chwilio am y math yma o gefnogaeth drostyn nhw eu hunain yn hytrach na chael cynnig yr help yn ddiodyn.

Rydw i'n credu bod y wybodaeth yna os oeddech chi ei hangen neu petaech chi'n mynd i'r drafferth o chwilio amdani.

## 2. Cynghori

Dywedodd **20%** o'r atebwyr eu bod wedi eisiau cynghori pan oedd canser arnyn nhw, ond dim ond **43%** o'r atebwyr cafodd wybod ble allan nhw ei gael. O'r bobl a ddywedodd eu bod wedi eisiau cynghori, nododd **45%** nad oedden nhw wedi derbyn y gefnogaeth hon.

Roedd gan **20%** o'r holl atebwyr bartner neu aelod o'r teulu oedd wedi angen cefnogaeth emosiynol. O'r bobl oedd ag aelod o'r teulu oedd angen cefnogaeth emosiynol, dim ond traean (**33%**) gafodd cynnig cynghori.

Dywedodd nifer o atebwyr iddyn nhw ddibynnu ar ffrindiau a theulu ar gyfer cefnogaeth emosiynol. Dywedodd rhai pobl eu bod yn gwybod nawr bod arnyn nhw angen cefnogaeth emosiynol pan oedd canser arnyn nhw, ond nad oedden nhw'n ymwybodol o hynny ar y pryd.

Wrth edrych yn ôl mae'n siŵr bod angen cefnogaeth ama i ond doeddwn i ddim yn ymwybodol o hynny ar y pryd – ni chafodd anghenion emosiynol eu trafod gyda'r nyrsys oedd yn gwneud ymgynghoriadau - rydw i'n credu eu bod nhw'n rhy brys.

Derbyniodd rhai pobl wybodaeth am wasanaethau cynghori, ond doedd hyn ddim yn addas bob tro ac roedd rhai pobl yn credu y gallan nhw barhau i elwa o gynghori ryw faint o amser wedi'u triniaeth.

Dydw i ddim wir yn cofio cael gwybod ble allwn i gael gwasanaeth cynghori, ond roedd llawer o hysbysiadau ac ati bob amser.

### 3. Cefnogaeth ariannol

Roedd **24%** o'r atebwyr wedi eisiau gwybodaeth a chefnogaeth i helpu rheoli'u sefyllfa ariannol ac **nid** oedd **67%** wedi eisiau'r math yma o gefnogaeth. Dywedodd y rhai a oedd wedi eisiau cefnogaeth ariannol eu bod angen help gyda'r canlynol:

Roedd yr atebwyr eisiau help yn y meysydd hyn:	% o'r atebwyr a ddywedodd eu bod angen y math yma o wybodaeth/cefnogaeth
Rheoli incwm is	35%
Cael gafael ar fudd-daliadau	78%
Pensiynau	15%
Yswiriant	33%
Morgeisi a rhenti	18%
Costau cludiant	38%
Grantiau gan elusennau	25%

O'r bobl a ddywedodd eu bod wedi eisiau gwybodaeth a chefnogaeth ariannol, roedd **65%** wedi derbyn y wybodaeth/cefnogaeth oedd ei hangen arnyn nhw, ond **nid** oedd **30%** wedi derbyn unrhyw wybodaeth na chefnogaeth. O'r bobl a ddywedodd eu bod wedi eisiau gwybodaeth a chefnogaeth ariannol, cafodd **58%** wybod o ble i gael y wybodaeth/cefnogaeth oedd ei hangen arnyn nhw.

Gwnaeth rhai atebwyr sylwadau ar y diffyg gwybodaeth am faterion ariannol, a nododd eraill iddyn nhw dderbyn gwybodaeth ariannol ond naill ai wedi rhywfaint o oedi neu pan oedd hi'n rhy hwyr.

Roedd y wybodaeth a gefais yn "dameidiog" ac yn hwyr. Bu'n rhaid i mi weithio ar hanner tâl am 3-4 mis gan fy ngadael mewn dyled. Diolch i Dduw nid oedd gen i ddyled cynt felly roeddwn yn gallu ymdopi ond roedd yn peri loes o hyd. Yn y maes hwn y darparwyd y lleiaf o gefnogaeth.

Cafodd rhai'r broses o geisio am fudd-dal yn anodd ac roedd rhai wedi elwa o help proffesiynol neu wedi rheoli'r broses drostyn nhw eu hunain. Nododd rhai bod angen cyngor a chefnogaeth ariannol arnyn nhw o hyd, peth amser wedi'u triniaeth.

Dim ond nawr rydw i angen help gan fod tâl gan y gwaith wedi dod i ben wedi blwyddyn o'r gwaith.

### 4. Cefnogaeth gyda gwaith

Dywedodd **13%** o'r atebwyr bod arnyn nhw angen gwybodaeth/cefnogaeth er mwyn eu helpu i reoli eu gwaith. Dywedodd y bobl a oedd wedi eisiau help yn ymwneud â'u gwaith eu bod wedi angen help gyda'r canlynol:

Roedd ar atebwyr eisiau help wrth:	% o atebwyr a ddywedodd eu bod angen y math yma o wybodaeth/cefnogaeth
Rheoli gwaith wrth dderbyn triniaeth	23%
Gwybodaeth i gyflogwyr am ganser	23%
Cyd-drafod newidiadau i gytundebau cyflogaeth	27%
Ymdopi â mynd yn ôl i'r gwaith	64%
Gorffen gwaith	14%

Roedd **55%** o atebwyr wedi cael gwybod o ble i gael gwybodaeth a chefnogaeth yn ymwneud â gwaith, ond **nid** oedd 36% wedi derbyn y wybodaeth hon. O'r bobl a ddywedodd eu bod wedi eisiau gwybodaeth a chefnogaeth yn ymwneud â gwaith, dim ond **27%** oedd wedi cael gwybod o ble i gael y wybodaeth/cefnogaeth oedd ei hangen arnyn nhw.

O'r atebwyr oedd o oedran gweithio, nid oedd 42% yn ymwybodol o'u hawliau o dan y Ddeddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd.

Roedd rhai a ddywedodd iddyn nhw gael problemau wrth ymdopi â mynd yn ôl i'r gwaith, wedi mynd yn ôl i'r gwaith yn rhy gynnar oherwydd problemau ariannol.

Wrth ddychwelyd i'r gwaith roeddwn i'n sâl o hyd. Roedd cyflogwyr yn disgwyl gormod yn rhy fuan a chafodd fy nghyflog ei atal pan na allwn fod yno, gan olygu nad oedd llawer o ddiben ymdrechu i weithio.

Roedd rhai wedi derbyn cefnogaeth a chyngor defnyddiol gan eu cyflogwyr, yn fwyaf nodedig o fewn y GIG, a dywedodd rhai y gallan nhw elwa o hyd o gael cyngor ar waith.

## 5. Cefnogaeth gan ofalwyr a chleifion eraill

Dywedodd **36%** o'r atebwyr eu bod wedi eisiau cefnogaeth a chyngor gan ofalwyr a chleifion eraill. O'r rhain, roedd **75%** wedi derbyn y cyngor/cefnogaeth oedd angen arnyn nhw, ond **nid** oedd **23%**.

Cafodd **36%** o atebwyr wybod ble allan nhw gael cyngor/cefnogaeth gan ofalwyr a chleifion eraill, ond o'r bobl a ddywedodd eu bod wedi eisiau'r math yma o gefnogaeth, dim ond **54%** oedd wedi cael gwybodaeth am hyn.

Roedd rhai'n teimlo nad oedd arnyn nhw angen y math hwn o gefnogaeth gan eu bod yn cael cefnogaeth eu teulu a'u ffrindiau. Daeth rhai o hyd i'r gefnogaeth hon ar eu pennau'u hunain ac roedden nhw wedi'i chael yn ddefnyddiol iawn. Hoffai rhai ddod o hyd i'r math yma o gefnogaeth o hyd:

Nid oedd angen y gefnogaeth hon arna i ar y pryd, ond weithiau rydw i'n teimlo bod ei hangen arna i nawr.

## **6. Bylchau canfyddedig mewn gwybodaeth a chefnogaeth**

Gwnaeth rhai atebwyr sylwadau ar y diffyg cefnogaeth sydd ar gael yn yr ysbyty, yn bennaf am fod swyddogion iechyd proffesiynol yn rhy brysur, heb gyfle i helpu, a bod pawb yn canolbwyntio ar yr ofal clinigol.

Yn y wardiau, mae'r rhan fwyaf o bobl yn canolbwyntio ar eu triniaeth ac mae trafodaethau ar y cyfan yn cylchdroi o gwmpas hyn. Roedd gen i nyrs canser y pen / gwddf ond roeddwn i'n ceisio peidio â tharfu arni gan ei fod yn brysur iawn. Roedd hi'n hawdd mynd ati ond roedd y drafodaeth am y driniaeth a sut i ymdopi â hynny.

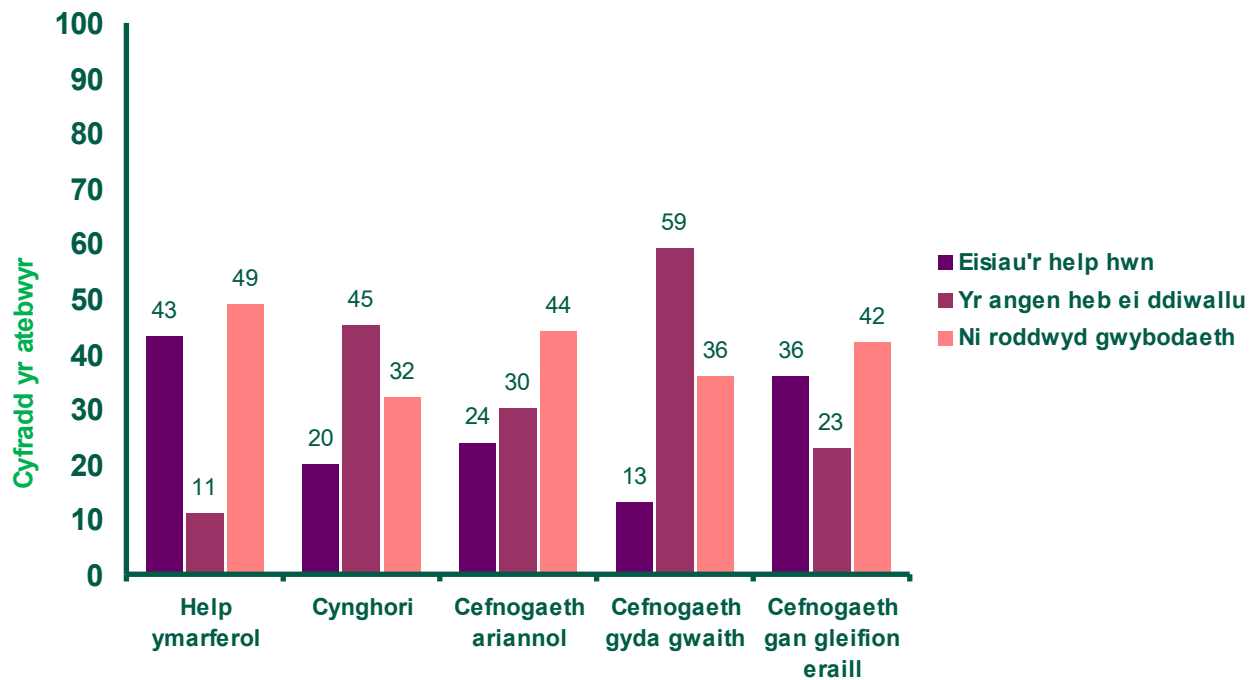
Nododd rhai hefyd yr angen am fwy o gefnogaeth wrth gael diagnosis, a nododd eraill mai 'diwedd y driniaeth' oedd yr adeg fwyaf arwyddocaol pan oedd angen mwy o gefnogaeth.

Wedi'ch sesiwn olaf o gemotherapi mae'n teimlo fel tasech chi ar eich pen eich hunain. Dyna'r adeg, pan nad oes cymaint o gefnogaeth gan nyrsys / meddygon, pan rydych chi'n sylweddoli beth sydd wedi digwydd ac mae'r elfen 'iechyd meddwl' yn cychwyn. Dyna'r adeg rwy'n teimlo bod y gefnogaeth yn brin.

O ran y mathau o gefnogaeth sydd ar gael, gwnaeth yr atebwyr sylwadau yn fwyaf aml ar y diffyg cefnogaeth ariannol, ond nododd eraill ar y diffyg o ran cynghori gan argymhell hefyd bod hyn yn cael ei ddarparu dros gyfnod hwy.

## Casgliad

Mae'n amlwg oddi wrth y canfyddiadau bod gan bobl sy'n byw gyda chanser amrediad o anghenion gwahanol gydol eu profiad o ganser. Fodd bynnag, nid yw llawer yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw, na'r wybodaeth am sut ac o ble i gael gafael ar gefnogaeth. Roedd yr angen mwyaf am help ymarferol – er bod atebwyr yn hapus i dderbyn y gefnogaeth hon gan deulu a ffrindiau ac nid gofalwyr proffesiynol o angenrheidrwydd, a dywedodd 81% bod yr angen hwn wedi'i ddiwallu.



Fodd bynnag, o'r bobl hynny â chanser oedd ag anghenion oedd heb eu diwallu, y mwyaf o'r rheiny oedd cefnogaeth emosiynol, cefnogaeth gyda gwaith a chefnogaeth ariannol. Nododd nifer o atebwyr yr angen am gefnogaeth unwaith y daw triniaeth i ben wrth iddyn nhw barhau i fod ag anghenion ymhell wedi i'r driniaeth orffen. Yn aml dyma pryd mae pobl yn eu cael eu hunain 'allan o'r system' a heb y wybodaeth berthnasol sy'n angenrheidiol er mwyn cael hyd i'r help a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw.

## Ystyriaethau pellach

Roedd y gyfradd ymateb o'r Canolfannau Canser gwahanol mor amrywiol fel nad oedd hi'n bosib gwneud cymhariaeth ystyrllon ar draws y canolfannau. Roedd yr atebwyr i'r arolwg yn eithaf amrywiol o ran eu hoedran a'r math o ganser oedd arnyn nhw. Roedden nhw hefyd yn cynnwys cymysgedd gweddol o ddynion a menywod a phobl sy'n byw mewn ardaloedd trefol a gwledig. Un bwch amlwg yw'r diffyg ymateb gan bobl mewn grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig. Mae hyn yn gyson gyda'r canfyddiadau o arolygon eraill a wnaed gan fudiadau cleifion cenedlaethol. Mae angen mynd ati mewn ffordd wahanol er mwyn cael gwybod am brofiadau pobl o gymunedau mwy amrywiol, sydd wedi'u heffeithio gan ganser.

## **Adran 2: Cynhadledd Dweud eich Dweud**

### **Cefndir**

Mae Cymorth Canser Macmillan yn cynnal cynhadledd flynyddol i bobl o bob rhan o Gymru sy'n byw gyda neu'r tu hwnt i ganser. Mae nifer o'r rhai sy'n dod i'r gynhadledd yn aelodau o grwpiau cynnwys defnyddwyr yn eu rhwydweithiau cancer amrywiol, neu maen nhw'n helpu i redeg grwpiau hunan gymorth a chefnogi ar gyfer pobl â chanser yn eu cymunedau lleol. Mae cancer wedi effeithio arnyn nhw i gyd; naill ai fel cleifion neu fel gofalwyr. Mae'r gynhadledd yn gyfle i rannu eu profiadau a'u harbenigedd er mwyn dylanwadu ar waith Macmillan ac er mwyn rhwydweithio a chyfnewid arfer gorau.

Eleni penderfynodd Macmillan addasu ffocws y gynhadledd. Wedi casglu tystiolaeth ar y prif broblemau roedd pobl sy'n byw gyda chanser a'r tu hwnt yn eu hwynebu o ran eu hanghenion cefnogaeth parhaus, roedd Macmillan am ddefnyddio arbenigedd y rhai a ddaeth ynghyd er mwyn archwilio atebion posib a ffyrdd o sicrhau diwallu'r anghenion hynny.

### **Ffurf y gynhadledd**

Ar ôl rhagarweiniad a gosod y sefyllfa gan Reolwr Cyffredinol Macmillan yng Nghymru, Cath Lindley, rhannwyd y gynhadledd i bedwar gweithdy, pob un yn canolbwyntio ar un o'r prif anghenion oedd heb eu diwallu a nodwyd gan Macmillan: cefnogaeth emosiynol, ymarferol, gwybodaeth a gwaith. Cafodd y gweithdai eu cynnal eto yn y prynhawn a chafodd y canfyddiad neu'r syniad allweddol ei adrodd yn ôl i'r gynhadledd gan hwylusydd y gweithdy ar ddiwedd y dydd.

Cafodd pob gweithdy ei arwain gan hwylusydd, gan ddechrau gyda sgwrs fer gan swyddog proffesiynol neu aelod o staff Macmillan ar yr adran berthnasol o gefnogaeth (hynny yw, materion emosiynol, ymarferol, gwaith neu wybodaeth). Yna rhannodd y gweithdai i grwpiau bychain o ddau neu dri er mwyn trafod syniadau cyn ailymuno â'r grŵp cyfan er mwyn trafod y rhain ac unrhyw syniadau eraill ar y cyd. Cyn belled â'i bod yn bosib, cafodd yr holl syniadau eu cofnodi a'u cynnwys yn Atodiad Un.

## Canfyddiadau'r gweithdai

### 1. Cefnogaeth gyda gwaith

Amcangyfrifir bod mwy na 43,000 o bobl o oedran gweithio yn byw gyda neu'r tu hwnt i ganser yng Nghymru. I nifer o bobl gyda chanser mae mynd yn ôl i'r gwaith fel ailafael ar normalrwydd – yn aml dyma amcan personol person wrth fynd drwy'r driniaeth. Amcangyfrifwyd bod tua 62% o bobl sy'n cael diagnosis o ganser yn gallu mynd yn ôl i weithio.

Fodd bynnag, mae Macmillan wedi canfod sawl problem mae pobl yn wynebu wrth fynd yn ôl i'r gwaith:

- Mae pobl yn dychwelyd i'r gwaith heb unrhyw wybodaeth na chyngor.
- Mae darpariaeth iechyd yn anghyson ac nid yw'n mynd i'r afael â'r cyfnod wedi triniaeth.
- Ni chafodd hanner y bobl gyda chanser wybod am eu hawliau statudol gan eu cyflogwyr.
- Dim ond un o bob pum cyflogwr sy'n ymwybodol bod canser yn cael ei gynnwys yn y Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd.

### Casgliadau'r gweithdy:

Yn fras, gellir gosod yr atebion a'r gwelliannau a gynigwyd yn y gweithdai i'r prif categorïau a amlinellir isod. Am restr gyflawn o'r syniadau a gynigwyd, gweler Atodiad Un.

- Gwella ymwybyddiaeth ymhlith cyflogwyr, gweithwyr cyflogedig a chynghorwyr o'r problemau mae pobl gyda chanser yn eu hwynebu wrth fynd yn ôl i'r gwaith, ac o'u hawliau cyflogaeth.
- Darparu asesiad holistig i'r rhai sy'n mynd yn ôl i'r gwaith, o dan ofal ymarferwr addas, er mwyn goleuo'r broses o fynd yn ôl i'r gwaith a rhoi gwybod am wasanaethau a gwybodaeth addas.
- Cefnogi'r person gyda chanser drwy'r broses o fynd yn ôl i'r gwaith wedi canser. Awgrymwyd nifer o ffurfiau o gefnogaeth; er enghraifft cyngor ar yrfaeodd, adferiad ac ailhyfforddi, help wrth lenwi ffurflenni ac ati. Gallai gweithiwr allweddol neu eiriolwr fod ar gael er mwyn cydlynu'r holl wasanaethau sydd eu hangen ar y person sydd â chanser.
- Hybu cyflogwyr i fabwysiadu polisi adnoddau dynol clir ar salwch ac absenoldeb i bobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser, a phroses ar gyfer datrys cwynion.

## 2. Cefnogaeth emosiynol

Wrth gael clywed bod gyda chi ganser byddai'n braf cael gwybod hefyd am y gwasanaethau emosiynol sydd ar gael ... achos bod angen i chi ddysgu sut i ymladd y peth yma achos eich bod chi'n debygol o feddwl eich bod yn mynd i farw.

Weithiau mae ar bobl sydd â chanser a'u gofalwyr angen siarad am eu hemosiynau gyda rhywun o'r tu allan i'w cylch ffrindiau neu deulu agos. Mae tri cham allweddol yn nhaith y claf pan allai fod angen cefnogaeth emosiynol ar berson sydd â chanser:

1. Adeg diagnosis
2. Yn ystod triniaeth
3. Ar ddiwedd/wedi triniaeth.

Fodd bynnag, mae cleifion wedi nodi anawsterau parhaus wrth geisio perswadio gweithwyr proffesiynol, yn enwedig meddygon teulu, i'w cyfeirio at grwpiau hunan gymorth a chefnogi, ac maen nhw hefyd wedi nodi bod cefnogaeth emosiynol yn cael ei darparu'n bennaf ar ffurf sy'n ceisio bod yn addas i bawb, yn hytrach nag un sydd wedi'i chynllunio ar gyfer yr unigolyn.

Dywedodd y nyrs wrtha i: "allwch chi gael gwasanaethau cymdeithasol – allan nhw lanhau i chi" ond nid dyma oedd ei angen amon ni – roedd diffyg dealltwriaeth o'n hanghenion gan y proffesiwn nyrsio a meddygol.

### Casgliadau'r gweithdy:

Yn fras, gellir gosod yr atebion a'r gwelliannau a gynigwyd yn y gweithdai i'r prif categorïau a amlinellir isod. Am restr gyflawn o'r syniadau a gynigwyd, gweler atodiad un.

- Gwell cydlynu o ran gofal o ddiagnosis ymlaen. Gallai gweithiwr allweddol penodol ddarparu hyn – rhywun i ymrafael dros anghenion yr un sydd â chanser a gweithredu fel eiriolwr. Y teimlad oedd nad oedd angen i'r person yma fod yn nyrs, ond mae angen rhywun sy'n deall cancer.
- Dysgu a datblygu er mwyn codi ymwybyddiaeth o anghenion emosiynol cleifion ymysg swyddogion iechedd proffesiynol, a hyfforddiant ar gyfer swyddogion proffesiynol, cleifion a gofalwyr i'w galluogi i ymdopi ag emosiynau.
- Darparu amgylchedd cynnes, croesawgar, ar gyfer cleifion, ble maen nhw'n teimlo'n rhydd i rannu'u hemosiynau'n agored. Ni ddylai hwn fod yn agos at yr ardal glinigol.
- Cefnogaeth hawdd ei gael bob amser. Mae angen i'r gwasanaethau fod yn berthnasol ac yn gynwysedig i'r cymunedau maen nhw'n eu gwasanaethu, er enghraifft, mae angen ystyriaeth arbennig i'r rhai sy'n hŷn na 70, pobl o gymunedau sydd ar y cyrion, y rhai sydd ag anawsterau dysgu a phobl o'r gymuned pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig.

### 3. Cefnogaeth ymarferol

Mae angen i wleidyddion fod yn ymwybodol o'r goblygiadau ariannol enfawr i'r gwasanaeth iechyd o beidio â darparu cefnogaeth ymarferol digonol ar gyfer cleifion a gofalwyr.

Mae gan bobl sydd â chanser amrediad eang o anghenion o ran cefnogaeth ymarferol, o ofal plant i gludiant, rheoli poen a thasgau yn y cartref. Nid cael eu cyfeirio at wasanaethau yw unig angen pobl sydd â chanser – mae arnyn nhw angen bod y gefnogaeth ymarferol yna pan fo galw amdani. Mae diffyg cysylltiad rhwng gwasanaethau gofal cymdeithasol ac iechyd, sydd yn aml yn golygu bod anghenion isel i gymedrol y rhai sydd wedi goroesi canser yn cael eu hesgeuluso. Hefyd mae prinder gweithwyr iechyd proffesiynol perthynol sy'n gallu darparu'r gefnogaeth sydd ei hangen.

Roedd fy mam yn annibynnol iawn a byddai'n dweud wrth swyddogion bob tro ei bod yn ymdopi ac yn iawn, ond mewn gwirionedd roedd angen help arni. Ro'n i'n gallu mynd i'r cyfarfod gyda'r gweithiwr cymdeithasol a gweithredu fel ei heiriolwr.

#### Casgliadau'r gweithdy:

Yn fras, gellir gosod yr atebion a'r gwelliannau a gynigwyd yn y gweithdai i'r prif categorïau a amlinellir isod. Am restr gyflawn o'r syniadau a gynigwyd, gweler atodiad un.

- Asesu cleifion ar gamau allweddol ar hyd y daith er mwyn canfod unrhyw gefnogaeth a all fod ei hangen arnyn nhw.
- Amrediad eang o gefnogaeth ymarferol gan gynnwys eiriolwr ar ran cleifion a allai arwain a chyfeirio cleifion at wasanaethau fel cynnal a chadw'r tŷ a'r ardd, gofal plant a chludiant.
- Hyrwyddo'r gwasanaethau sydd ar gael yn well, a ellid ei gyflawni mewn nifer o ffyrdd gan gynnwys gwybodaeth bersonol i gleifion a defnyddio canolfannau cymunedol a meddygon teulu.
- Gwell addysg ymysg swyddogion iechyd proffesiynol am y gefnogaeth a all fod ei hangen ar gleifion a sut i gael gafael arni.

#### 4. Gwybodaeth

Nid yw cleifion canser yn ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael

Dywed pobl sydd â chanser bod arnyn nhw angen gwybodaeth am bob math o faterion, nid dim ond gwybodaeth feddygol. Gall pobl sydd â chanser deimlo eu bod wedi'u gorlwytho â gwybodaeth wrth gael y diagnosis i gychwyn a'u bod wedyn yn anghofio beth gawson nhw wybod. Er enghraifft dywed 70% o gleifion iddyn nhw beidio â chael cyngor ar fudd-dal ond eto dywed eu nyrsys iddyn nhw gael y wybodaeth hon. Efallai hefyd y bydd gwybodaeth wedi'i dyblygu neu wedi dyddio. Mae pobl sydd â chanser wedi dweud wrth Macmillan nad yw gwybodaeth ysgrifenedig bob amser yn ddigonol ac y byddai'n well ganddyn nhw weithiau gael trafodaeth wyneb yn wyneb.

Dydych chi ddim yn gwybod yr hyn nad ydych chi'n ei wybod

#### Casgliadau'r gweithdy:

Yn fras, gellir gosod yr atebion a'r gwelliannau a gynigwyd yn y gweithdai i'r prif categorïau a amlinellir isod. Am restr gyflawn o'r syniadau a gynigwyd, gweler atodiad un.

- Gweithiwr allweddol neu gynllun 'bydi' er mwyn rhoi gwybodaeth ar y camau perthnasol ar daith y claf ac i weithredu fel man cyswllt ar gyfer cwestiynau.
- Gwybodaeth sy'n berthnasol, yn gyfoes, wedi'i diweddarau'n gyson a'i thargedu ac nid yn gyffredinol, ac ar gael mewn amrywiaeth o ffurfiau. Mae angen talu sylw i amrediad eang o bynciau gan gynnwys triniaeth, maeth, budd-dal/materion ariannol, cyflogaeth, materion rhyw a ffrwythlondeb, cefnogaeth emosiynol, teithio, meddygaeth gyflenwol ac ôl-ofal.
- Ffeil i gleifion o'r holl wybodaeth sydd ei hangen gan gynnwys enwau'r gofalwyr allweddol, canlyniadau triniaeth a diagnostig, gwybodaeth benodol am ganser, gwybodaeth am driniaeth ac ati.
- Gwasanaeth gwybodaeth canolog, cenedlaethol a ellid ei ddarparu'n lleol drwy ganolfannau gwybodaeth, llyfrgelloedd ac ati.
- Hyrwyddo adnoddau gwybodaeth yn well mewn canolfannau meddygol a gan swyddogion iechyd proffesiynol.
- Mwy o hyfforddiant cyfathrebu i swyddogion proffesiynol yn enwedig ar iaith sy'n gyfeillgar i gleifion ac empati.
- Rheolwr gwybodaeth ym mhob ysbyty – rhywun sy'n gyfrifol am roi gwybodaeth i'r claf.

## 5. Casgliadau cyffredinol y gweithdai: themâu allweddol

Roedd hi'n ymddangos bod y gweithdai'n cytuno bod nifer o'r gwasanaethau cefnogi sydd eu hangen ar gael eisoes, ond nad ydyn nhw wedi'u hyrwyddo'n dda neu fod cleifion yn teimlo'n rhy sâl i lywio drwy'r system i ddod o hyd iddyn nhw. Cytunwyd hefyd bod llawer o wybodaeth ar gael ond y gall fod yn llethol a heb ei theilwra at anghenion y person unigol sydd â chanser. Roedd gwybodaeth ar gael o nifer o lefydd, roedd wedi'i dyblygu ac nid oedd o angenrheidrwydd yn gyffredol.

Wrth oresgyn y materion allweddol hyn, dychwelodd pob un o'r gweithdai at y pedair thema ganlynol:

1. Rôl gweithiwr allweddol neu lywiwr
2. Hyrwyddo gwasanaethau'n fwy
3. Gwell ymwybyddiaeth o anghenion pobl sydd â chanser ymhlith swyddogion iechyd proffesiynol
4. Gwybodaeth fwy perthnasol ac wedi'i thargedu'n well.

Awgrymwyd y gallai gweithiwr allweddol neu 'bydi' helpu i arwain y claf drwy'i daith a thrwy'r system; yn ei gyfeirio at wasanaethau a chefnogaeth, yn darparu gwybodaeth ac yn ateb cwestiynau. Cytunodd grwpiau y dylai'r gweithiwr allweddol neu'r 'bydi' gael ei glustnodi adeg diagnosis, a dylai'r claf allu cysylltu ag ef neu hi yn ystod ac ar ôl triniaeth, er enghraifft, wrth fynd yn ôl i'r gwaith neu wrth ddelio gydag effeithiau hwyr triniaeth. Byddai gweithiwr allweddol neu 'bydi' yn sicrhau nad oedd y claf yn cael ei lethu gan wybodaeth ond yn cael yr hyn oedd ei angen ar yr adeg iawn, ac yn cael gwybodaeth sy'n berthnasol i'r amgylchiadau.

Mae'r angen canfyddedig am weithiwr allweddol yn arwydd o'r anawsterau mae cleifion yn eu hwynebu yn ceisio llywio'u ffordd drwy system gymhleth ac mae'n tanlinellu nifer o faterion gwaelodol pwysig gyda'r system bresennol: integreiddio a chydlynu gwael o ran gwasanaethau, anawsterau wrth gael gafael ar wasanaethau, a diffyg gwybodaeth a chefnogaeth. Petai pob un o'r rhannau pwysig hyn o brofiad y claf yn cael sylw yn unigol, byddai nifer o anghenion pobl sydd â chanser yn cael eu diwallu.

Roedd cytundeb bod angen i'r wybodaeth gael ei chrynhai i adnodd canolog ar gyfer pobl sydd â chanser. Byddai'r adnodd gwybodaeth hwn yn cynnwys gwybodaeth ar anghenion cefnogaeth yn ogystal â manylion meddygol ac ar driniaeth, a dylai gynnwys gwasanaethau lleol.

## Adran 3: Argymhellion Macmillan

### Mynd i'r afael ag anghenion cleifion canser

Yn Atodiad 2 rydym wedi cymryd pob un o'r problemau gwaelodol a nodwyd yn yr adroddiad hwn, ac wedi mapio mentrau cyfredol gan Macmillan a Llywodraeth Cynulliad Cymru, y Grŵp Cydgysylltu Gwasanaethau Canser a'r Rhwydweithiau Canser, er mwyn gwella'r meysydd hyn yn ogystal ag awgrymu gwaith at y dyfodol.

Bydd monitro cynnydd yn bwysig er mwyn sicrhau bod y mentrau hyn yn gwella profiadau cleifion canser. Gellid cyflawni hyn drwy ddatblygu arolwg rheolaidd ar brofiadau cleifion canser yng Nghymru (yn unol â'r cynnig yn y *Cynllun i Fynd i'r Afael â Chanser yng Nghymru 2008-2011*) ond bydd angen iddo gael ei gynllunio'n ofalus er mwyn sicrhau ei fod yn mesur agweddau ar daith y claf sy'n bwysig i brofiad cyffredinol y claf.

#### 1. Llywio

Ar ddiwedd 2005 gwnaeth Macmillan astudiaeth gwmpasu er mwyn achwilio'r dystiolaeth ynghylch y strwythur a'r elw i gleifion o ddarparu 'llywiwr' i bobl sydd â chanser. Mae 'llywiwr' yn rôl Americanaidd sydd wedi'i dreialu gan y GIG yn Lloegr, ac sydd bron iawn yn un peth â rôl y gweithiwr allweddol a gynigwyd yn y gynhadledd Dweud eich Dweud.

Ystyriodd yr astudiaeth a ddylai llywio gael ei integreiddio o fewn rolau gwaith presennol, neu a yw'n rôl ar ei phen ei hun. Tynnodd sylw at y gorgyffwrdd rhwng rôl bosib llywiwr a rolau sy'n bodoli eisoes, a'r manteision a'r anfanteision posib o roi'r rôl hon i berson proffesiynol, nyrs, gweinyddwr, neu berson lleyg. Daeth yr astudiaeth hon i'r casgliad y dylai llywiwr hyrwyddo dewis, bod yn ddiwylliannol addas a sicrhau perthynas barhaus.

- **Bydd angen i Macmillan feddwl ymhellach am y mater hwn a bydd angen ystyried a fydd rôl y gweithiwr allweddol a enwir yn y Safonau drafft ar Adferiad Canser yng Nghymru yn mynd i'r afael â nifer o'r problemau gwaelodol sy'n dod i'r amlwg yn yr adroddiad hwn.**
- **Mae angen ystyriaeth bellach er mwyn sefydlu a fyddai angen rôl y 'llywiwr' petai sylw'n cael ei roi i integreiddio, cydlynu, mynediad a gwybodaeth.**

#### 2. Gwybodaeth

Dangosodd yr arolwg o gleifion yn glir nad yw cleifion yn derbyn y wybodaeth iawn ar yr adeg iawn am y gwasanaethau sydd ar gael i ddiwallu eu hanghenion. Cytunodd y rhai a ddaeth i'r gynhadledd *Dweud eich Dweud* bod y wybodaeth yn aml ar gael o chwilio amdani ond ei bod yn aml yn llethol, yn amherthnasol ac wedi dyddio. Mae angen system wybodaeth sy'n fwy trefnus ac sy'n haws ei defnyddio. Gellid datrys nifer o'r problemau sy'n wynebu pobl sydd â chanser petai ganddyn nhw'r wybodaeth i'w helpu.

Dylid cael ffordd gyffredin o weithio gyda sicrwydd ansawdd o ran darpariaeth trwy Gymru gyfan. Mae Macmillan yn cyllido swydd Rheolwr Datblygu Gwybodaeth i Gymru

Gyfan o fewn Rhwydwaith Canser Gogledd Cymru er mwyn datblygu Strategaeth Gwybodaeth Canser i Gymru. Mae'r prosiect yn cynnwys mapio llwybrau gwybodaeth - camau allweddol ar hyd taith y claf ble gall bod angen darnau arbennig o wybodaeth neu gefnogaeth. Ar hyn o bryd mae'r prosiect yn casglu ffynonellau gwybodaeth er mwyn sicrhau eu bod ar gael yn electronig mewn un lle fel bod swyddogion iechyd proffesiynol yn gallu cael gafael arny'n nhw. Byddwn yn defnyddio'r profiad a enillwyd o wledydd eraill fel Lloegr, ble mae Macmillan yn helpu'r Adran Iechyd i ddatblygu presgripsiynau gwybodaeth.

- **Mae Macmillan yn argymhell bod Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ymrwymo i ffordd gyffredin o weithio gyda sicrwydd ansawdd wrth ddarparu gwybodaeth i gleifion cancer yng Nghymru. Er mwyn cyflawni hyn mae angen strategaeth gwybodaeth cleifion i Gymru sydd wedi'i chyllido'n llawn.**

Mae Macmillan hefyd wedi dechrau cyllido a datblygu Canolfannau Gwybodaeth a Chefnogaeth Canser a Hwyluswyr Gwybodaeth ac Adnoddau Canser yng Nghymru. Yn 2009 agorwyd Canolfan Wybodaeth Seren Wib Macmillan yn Ysbyty Maelor Wrecsam, ac mae gwaith ar fin dechrau er mwyn codi Canolfan Canser yn Ymddiriedolaeth Bracken yn Llandrindod Wells ar gyfer pobl wedi'u heffeithio gan ganser ym Mhowys.

Bydd y canolfannau cancer, sydd eisoes yn bodoli yn Lloegr, yn gweithredu fel canolfannau gwybodaeth; yn darparu gwybodaeth ar gefnogaeth ariannol, emosiynol, ac ati. Bydd pobl sydd â chanser yn gallu galw draw i'r ganolfan, anfon e-bost neu ffonio.

- **Bydd Macmillan yn parhau i archwilio cyfleoedd i ddatblygu Canolfannau Gwybodaeth a Chefnogaeth a Hwyluswyr Gwybodaeth ac Adnoddau Canser a gwirfoddolwyr er mwyn darparu gwasanaeth gwybodaeth mwy penodol a pherthnasol i bobl sydd â chanser yng Nghymru. Bydd hyn yn golygu ceisio gweithio'n greadigol gyda mudiadau eraill i'n helpu i ddarparu gwybodaeth mewn canolfannau sydd eisoes yn bodoli fel llyfrgelloedd a chynteddau ysbytai.**

### **3. Atebion Macmillan**

Ar hyn o bryd mae Macmillan yn cynnal dau brosiect peilot yn Lloegr yn darparu cefnogaeth gymdeithasol i bobl sydd â chanser trwy gyfrwng gwirfoddolwyr. Yn dibynnu ar ganlyniad y prosiectau hyn, rydym yn gobeithio ehangu'r modelau hyn i'r DU gyfan, gan gynnwys Cymru, yn y dyfodol agos. Os yw'n llwyddiannus bydd y prosiect Macmillan hwn yn helpu i ddiwallu nifer o'r anghenion ymarferol, sydd wedi'u canfod ond heb eu diwallu, sydd gan bobl â chanser, yn ogystal â helpu rhoi gwybod i bobl am yr help sydd ar gael a'u cyfeirio ato.

Y disgrifiad gorau o wasanaeth Atebion Macmillan yw ei fod yn ymbarél o'r gefnogaeth sydd ar gael i unrhyw un sydd wedi'u heffeithio gan ganser, gan hybu profiad sy'n hybu annibyniaeth a dewis. Dyma elfennau allweddol yr ymbarél o gefnogaeth:

- **Asesiad naratif:** Mae hwn yn ddull sy'n rhoi'r defnyddiwr yn y canol, ble mae pobl yn dweud eu stori bersonol nhw a gyda chefnogaeth yn nodi'r gwasanaethau a'r cyfleoedd maen nhw eu heisiau, a beth sydd ar gael yn lleol o

dan ymbarél Atebion Macmillan. Yna gall yr eiriolwr gwirfoddol awgrymu nifer o brosesau cefnogi.

- **Bydi:** Gellir canfod yr angen am gefnogaeth emosiynol un wrth un gan 'bydi' cancer, a gall Atebion Macmillan baru gwirfoddolwyr unigol yn y cynllun 'bydi' gyda phobl sy'n chwilio am gefnogaeth.
- **Gwybodaeth:** Bydd Atebion Macmillan yn cael ei gefnogi gan fas data o wybodaeth leol, hawdd i'w chael, er mwyn helpu rhoi pobl ar ben ffordd.
- **Cyllidebau unigol:** Gall asesiadau naratif ddod i'r casgliad bod ar ddefnyddiwr y gwasanaeth angen cyllideb Atebion Macmillan personol, sydd ar gael iddyn nhw'n uniongyrchol ar ffurf talebau, cerdyn credyd neu arian parod. Byddai'r unigolion yn ei wario ar beth bynnag iddyn nhw ei nodi a fyddai'n gwella'u synnwyr eu hunain o les. Gallai hyn gynnwys prynu gwasanaeth na fydden nhw fel arfer yn gallu'i hawlio, goresgyn caledi ariannol penodol, eu tretio'u hunain i rywbeth fyddai'n gwella ansawdd eu bywyd, neu brynu anrheg i ddiolch i ffrind.
- **Cyfnewid sgiliau:** Mae Cyfnewid Sgiliau yn rhan annatod o Atebion Macmillan, yn mynd i'r afael â'r broblem mai ychydig iawn o gyfleoedd neu wahoddiadau sydd gan bobl i roi rhywbeth yn ôl neu gefnogi eraill, er eu bod yn gwerthfawrogi'r gefnogaeth maen nhw'n ei derbyn yn ystod eu profiad o ganser.

#### 4. Addysgu swyddogion proffesiynol

Bydd gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth swyddogion proffesiynol o anghenion cefnogi ymarferol, emosiynol, ariannol a gwybodaeth pobl sydd â chanser yn allweddol os am eu diwallu. Bydd hyn yn cynnwys hyrwyddo pwysigrwydd grwpiau cefnogi a rhaglenni hunan-reoli wrth helpu mynd i'r afael â'r anghenion hynny. Bydd Macmillan yn chwilio am ffyrdd o godi'r ymwybyddiaeth hon.

Mae Macmillan yn darparu cefnogaeth dysgu a datblygu i swyddogion proffesiynol y mae Macmillan yn eu cyllido sy'n gweithio yn y GIG a'r gwasanaethau cymdeithasol a chynghori. Bydd Macmillan yn ystyried sut y gellid diwygio rhaglenni presennol er mwyn hyrwyddo anghenion cleifion cancer sydd heb eu diwallu yn well, yn ogystal ag ystyried a ddylid cyflwyno rhaglenni ychwanegol.

- **Bydd Macmillan yn adolygu'r rhaglenni Dysgu a Datblygu presennol er mwyn canfod cyfleoedd i godi ymwybyddiaeth a chynyddu dealltwriaeth o ran anghenion pobl sydd â chanser.**

## Atodiad 1:

### Rhestr gyflawn o syniadau'r gweithdai

#### 1. Cefnogaeth gyda gwaith

##### Trafodaeth Grŵp

##### 1. Problemau gyda'r system bresennol:

- Mae rhagfarn yn erbyn pobl sydd â chanser ymhlith cyflogwyr
- Mae pobl sy'n dewis mynd yn ôl i'r gwaith yn rhan amser yn colli tâl a phensiwn i'r dyfodol
- Mae profiad yn dibynnu llawer ar yr unigolyn a'i le gwaith – ydyn nhw'n cael eu gwerthfawrogi, ynysu ac ati

##### 2. Atebion/gwelliannau posib:

- Ymwybyddiaeth:
  - Dylid addysgu cyflogwyr a gweithwyr cyflogedig am eu hawliau – dylai cleifion gael gwybod am eu hawliau cyflogaeth a derbyn gwybodaeth ar y materion cyfreithiol, y broses fudd-dal a hawliau.
  - Dylai cyflogwyr fod yn ymwybodol o anghenion a phroblemau (emosiynol ac ymarferol) pobl sydd â chanser sy'n mynd yn ôl i'r gwaith – dylid addysgu adrannau Adnoddau Dynol yn y sector cyhoeddus a phreifat (drwy addysg wyneb yn wyneb, llenyddiaeth neu DVDs) am hawliau pobl, a'r ffaith bod canser yn gyflwr tymor hir.
  - Dylid rhoi rhestr wirio i'r person sydd â chanser, gwybodaeth ar DVD ac am y Ddeddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd er mwyn ei roi i'w cyflogwr, gan gynnwys yr hyn allan nhw ddisgwyl yn rhesymol gan eu gweithiwr cyflog. Bydd angen cefnogaeth ar y person sydd â chanser er mwyn gwneud hyn.
  - Dylid rhoi gwybodaeth i ofalwyr am eu hawliau cyflogaeth.
  - Dylid addysgu staff canolfannau gwaith.
- Cefnogaeth:
  - Dylid enwi gweithiwr allweddol (nid swyddog meddygol proffesiynol o angenrheidrwydd) er mwyn darparu eiriolaeth a chefnogaeth am faterion gwaith i'r claf.
  - Dylid canfod pa gefnogaeth sydd ei hangen er mwyn mynd yn ôl i'r gwaith o safbwynt y claf.
  - Dylid darparu cymorth cyfreitha.
  - Aseiad ffurfiol neu anffurfiol unigol holistaidd gan ymarferwr addas cyn ac wrth fynd yn ôl i'r gwaith.
  - Cynllun yn ôl i'r gwaith wedi'i deilwra er mwyn helpu'r person sydd â chanser gyda gweithgareddau'n ymwneud â mynd yn ôl i'r gwaith fel llenwi ffurflenni a chyfweliadau .
  - Rhaglen adferiad/ ailhyfforddi i'r claf a'i deulu yn cynnwys archwilio cyfleoedd gwaith newydd, amgen i'r claf a'i deulu.
  - Rhaglen addasu – efallai na fydd pobl â chanser yn gallu mynd yn ôl i'r gwaith a bydd angen am gefnogaeth emosiynol ac ariannol.
  - Ymgynghorwyr gyrfa i bobl sydd â chanser, yn gysylltiedig â chanolfannau gwaith.
- Polisi Adnoddau Dynol:
  - Unigolyn enwebedig yn yr adran Adnoddau Dynol a all rhoi cyngor teg i'r person sydd â chanser.
  - Dylai pob cyflogwr fod â pholisi salwch ac absenoldeb safonol a phroses glir er mwyn ateb cwynion.

- Eraill:
  - Dylai Cyngres yr Undebau Llafur (TUC) sicrhau nad yw camwahaniaethu yn erbyn pobl â chanser na diswyddo deongliadol yn digwydd
  - Mae angen deddfwriaeth bellach er mwyn torri'r rhwystrau sy'n wynebu pobl sydd â chanser wrth fynd yn ôl i'r gwaith
  - Ar lefel y llywodraeth, mae angen aiddiffinio gwerth gwaith a'r cysyniad ohono – er enghraifft mae angen rhoi gwerth ar waith gwirfoddol gan ei fod yn cyfrannu at gymdeithas, a dylai gyfrif wrth asesu budd-dal.
  - Lobïo gwleidyddol er mwyn newid cyfraith cyflogaeth yn achos pobl hunan gyflogedig a busnesau bychain

## 2. Cefnogaeth emosiynol

### Trafodaeth grŵp

#### 1. Problemau gyda'r system bresennol:

- Mae anawsterau parhaus yn bodoli wrth geisio perswadio swyddogion proffesiynol, yn enwedig meddygon teulu, i gyfeirio pobl at grwpiau hunan gymorth a chefnogi
- Arferai'r Nyrsys Clinigol Arbenigol ddarparu rôl gydlynw i gleifion – ond nawr mae fel petai mwy o fwllch rhyngddyn nhw â'r claf
- Ni ellir darparu cefnogaeth emosiynol o un fath fydd yn addas i bawb, sef y rheswm pam bod bylchau'n bodoli
- Mae gofal wedi'i gydlynw'n wael ar draws gogledd Cymru
- Mae yna angen am wasanaethau lymffoedema

#### 2. Atebion/gwelliannau posib:

- Gweithiwr allweddol:
  - Dylai cleifion gael gweithiwr allweddol penodol i gydlynw gofal o ddiagnosis - rhywun i bledio'u hachos a gweithredu fel eiriolwr pan mae'r claf ar ei fwyaf bregus. Does dim angen i'r person yma fod yn nyrs ond mae angen iddo/iddi ddeall canser.
  - Mynediad hawdd at nyrs gefnogi arbenigol cyn ac ar ôl llawdriniaeth.
  - Gallai gwirfoddolwyr weithredu fel 'bydis', yn darparu cefnogaeth emosiynol neu'n cyfeirio cleifion at help
- Dysgu a datblygu
  - Hyfforddiant ar gyfer swyddogion proffesiynol, cleifion a gofalmwyr i'w helpu i ymdopi gydag emosiynau e.e. rheoli dicter
  - Dylai cefnogaeth emosiynol fod yn ganolog i driniaeth ganser – wrth gael asesiad, diagnosis, ac ar ôl triniaeth
  - Mae angen i staff meddygol roi cyfle i gleifion feddwl drwy wybodaeth a gwneud dewisiadau
  - Gallai Macmillan godi ymwybyddiaeth o anghenion emosiynol cleifion gyda swyddogion iechyd proffesiynol, o bosib drwy weithdai er mwyn archwilio pam bod swyddogion proffesiynol i'w gweld yn anfoddog i gyfeirio cleifion
- Amgylchedd:
  - Mae angen i gleifion gael mynediad at amgylchedd cynnes, croesawgar, ble maen nhw'n teimlo'n rhydd i rannu'u hemosiynau'n agored. Ni ddylai hwn fod yn agos at yr ardal glinigol ble mae cleifion yn aml yn teimlo eu bod yn cael eu trin fel cyflwr ac fel rhif - nid fel person gydag amrediad llawn o ddisgwyliadau ac ofnau.
- Mynediad
  - Tegwch o ran darparu gwasanaeth: gallu gweld y person cywir, ar yr adeg iawn, yn y lle iawn ac yn yr amgylchedd iawn
  - Mae angen ystyriaeth arbennig ar gyfer y rhai sy'n hŷn na 70, pobl o gymunedau ar y cyrion, a'r rhai o'r gymuned pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig

- Mae angen asesu cleifion yn seiliedig ar eu hanghenion emosiynol
- Mae angen mynediad i wasanaethau y tu allan i oriau ar gleifion
- Dylid llunio gwasanaethau er mwyn cynnwys mynediad at gefnogaeth a hunangymorth yn y tymor hir (ar gyfer cefnogaeth emosiynol barhaus ac er mwyn grymuso'r person i fyw y tu hwnt i ddiagnosis a thriniaeth ganser)

### 3. Cefnogaeth ymarferol

#### Trafodaeth grŵp

##### 1. Problemau gyda'r system bresennol:

- Gall swyddogion proffesiynol yr ysbyty fod yn negyddol ac yn anwybodus am y gefnogaeth ymarferol sydd ar gael.
- Mae meddygon teulu'n ymateb i'r hyn maen nhw'n ei weld mewn ymgynghoriad yn unig ac nid ydyn nhw'n ymwybodol o'r problemau a all fodoli gartref.
- Mae rhai yn amharod i gyfaddef eu bod yn cael trafferth ymdopi. Cyfeiriwyd at y broses o geisio am fudd-dal analluogrwydd fel profiad arbennig o anodd ac anurddasol.
- Dylid gwahaniaethu rhwng 'gwybodaeth' a 'chefnogaeth ymarferol'. Nid cael eu cyfeirio'n unig sydd ar gleifion ei angen – mae angen i'r gefnogaeth ymarferol fod yna pan fo'i hangen.
- Dylid ystyried anghenion gofawyr.
- Mae dull ysbytai o gyfeirio pobl at gefnogaeth ymarferol yn ddiffygiol yn aml. Gall cleifion sydd â llwybr driniaeth gymhleth ac a all fod yn gweld nifer o dimau gofal iechyd mewn ysbytai gwahanol wynebu problemau arbennig.
- Mae meddygon teulu yn araf i gyfeirio pobl at wasanaethau cefnogi.
- Mae prinder swyddogion iechyd proffesiynol perthynol e.e. dietegwyr, therapyddion iechyd galwedigaethol.
- Nid oes cefnogaeth ddigonol ar gyfer cleifion wedi iddyn nhw ddod allan o'r ysbyty. Mae cleifion yn parhau i fyw gyda chanlyniadau triniaeth ganser ac mae angen o hyd am gefnogaeth ymarferol.
- Gyrrir gwasanaethau gan bwysau i gyrraedd targedau. Mae hyn fel petai wedi arwain at chwalu cyfathrebu rhwng timau gofal iechyd a chymdeithasol, ac ar draws ffiniau sefydliadol.
- Mae meysydd unigol o arfer da ond mae'n rhaid cael mwy o gyfle ac ysgogiad i dimau gofal iechyd a chymdeithasol ddysgu oddi wrth lwyddiannau eraill.

##### 2. Atebion/gwelliannau posib:

- Mathau o gefnogaeth:
  - Dylid rhoi eiriolwr i bob claf o ddiagnosis ymlaen, a all eu cyfeirio at help a gwybodaeth, a all ddarparu help, ac a all drefnu cefnogaeth ar ran y claf.
  - Mae sbectrwm eang o gleifion/gofawyr, ac mae gan bob un anghenion gwahanol iawn. Mae angen asesu unigol.
  - Mae angen ffynonellau o gefnogaeth leol, yn darparu cefnogaeth ymarferol mewn cymunedau lleol e.e. darparu gofal plant.
  - Gallai gwirfoddolwyr weithredu fel cymdogion da/dyn da ei law, yn darparu mathau amrywiol o gefnogaeth ymarferol fel cludiant, gofal plant, trwsio yn y cartref ac ati
  - Gellid sefydlu llinell gymorth leol at ddefnydd pobl gyda thasgau amrywiol fel newid bwlb golau neu drwsio tap
  - Dylid cynnig trefniadau teithio ar wahân i'r rhai sy'n cael cemotherapi, sy'n fwy tebygol o ddal heintiau
  - Dylid cael gweld dietegydd a therapyddion galwedigaethol
  - Dylid ehangu'r gwasanaeth gywyr gwirfoddol a rhoi ad-daliad treth ar gyfer costau trafnidiaeth
  - Dylid gwella'r meini prawf asesu ar gyfer budd-dal
  - Dylai gofal plant fod ar gael mewn canolfannau triniaeth e.e. meithrinfa i gleifion

- Hyrwyddo:
  - Yn aml mae'r gwasanaethau cefnogi ar gael, ond mae cleifion yn rhy sâl i chwilio amdany'n nhw – mae angen gwell cyhoedduswydd a gwybodaeth gan gynnwys hyrwyddo grwpiau hunan gymorth. Gellid defnyddio canolfannau cymunedol (e.e. siop y pentref) i hysbysebu gwasanaethau lleol neu wirfoddol
  - Gellir creu rôl i feddyg i godi ymwybyddiaeth ymhlith meddygon teulu
  - Mynediad cynnar at wybodaeth wedi'i phersonoli – nid am wasanaethau canser yn unig ond am wasanaethau cymdeithasol, teithio ac ati
  - Gellid creu llinell gymorth fyddai'n gallu'ch trosglwyddo at yr help neu'r gefnogaeth berthnasol, gan ddarparu llwybr un mynediad at wasanaethau
- Swyddogion iechyd proffesiynol:
  - Mae angen gwell addysg ymhlith swyddogion iechyd proffesiynol am y gefnogaeth sydd ei hangen ar gleifion a sut mae cael mynediad ati.
  - Dylid rhoi sgript i feddygon teulu i'w helpu i lenwi asesiadau budd-dal
  - Dylai pob meddygfa deuluol fod â meddyg teulu sydd â diddordeb mewn canser
  - Dylai swyddogion cyswllt cleifion roi gwybodaeth yn y bagiau caiff cleifion wrth gael eu rhyddhau o'r ysbyty

#### 4. Cefnogaeth wybodaeth

##### Trafodaeth grŵp

##### 1. Problemau gyda'r system bresennol:

- Gall cleifion deimlo'n wirion yn holi llawer o gwestiynau i weithiwr meddygol proffesiynol, ond maen nhw'n teimlo'n fwy cyfforddus yn siarad gyda gweithiwr cefnogi o'r tu allan i'r proffesiwn.
- Nodwyd y gallai fod yn amhosib yn ariannol i ddarparu'r gwasanaethau gwybodaeth hyn
- Weithiau mae'r iaith a ddefnyddir a'r sylwadau a wneir gan swyddogion proffesiynol yn anaddas. Nid yw'r wybodaeth a geir gan staff meddygol gwahanol bob amser yn gyson
- Weithiau mae siarad gyda rhywun yn fwy buddiol na chael gwybodaeth i'w gymryd gyda chi
- Nid yw llinellau ffôn ar gael 24 awr y dydd ac mae rhai pobl yn cael eu dychryn ganddyn nhw
- Mae gormod o wybodaeth – mae wedi dyddio a'i dyblygu

##### 2. Atebion/gwelliannau posib:

- Gweithiwr allweddol:
- Mae angen gweithiwr allweddol neu eiriolwr claf/bydi er mwyn rhoi gwybodaeth ar y manau perthnasol ar hyd taith y claf, i weithredu fel man cyswllt (ar y ffôn neu e-bost) ar gyfer cwestiynau ac i helpu'r person sydd â chanser i lywio drwy'r system. Dylai Macmillan gyfrif beth fyddai'r arbedion o ran cost i'r GIG/gymdeithas pe bai'r gwasanaeth hwn ar gael
- Cynnwys, ansawdd a ffurf:
  - Mae angen mwy o wybodaeth am hawliau gofalwyr, lles wedi triniaeth, maeth, budd-daliadau/materion ariannol (yn arbennig i'r rhai sy'n hunan gyflogedig neu sy'n berchen ar fusnes), cyflogaeth, materion rhyw a ffrwythlondeb, cefnogaeth emosiynol, teithio, meddygaeth gyflenwol ac ôl-ofal
  - Mae angen mwy o wybodaeth ar sgil effeithiau triniaeth, fydd yn golygu gwell monitro
  - Mae angen i wybodaeth fod yn berthnasol, yn gyfredol, yn cael ei diweddarau'n gyson, wedi'i thargedu nid yn gyffredinol, ac ar gael mewn sawl fformat
  - Mae angen llinell gyngor ar gyfer y rhai sy'n anlythrennog neu sydd â phroblemau golwg
  - Mae angen nod barcud er mwyn galluogi cleifion i farnu ansawdd y wybodaeth
  - Gallai llinell gymorth 24 awr ddarparu gwybodaeth pryd bynnag mae ei hangen ar berson sydd â chanser

- Gwasanaethau:
  - Mae angen mwy o ganolfannau gwybodaeth gyda phobl y gellir siarad â nhw a gwybodaeth leol. Gellir eu lleoli mewn llyfrgelloedd, meddygfeydd neu rywle arall yn y gymuned. Mae angen un ym mhob bwrdd iechyd lleol
  - Dylid cael gwasanaeth gwybodaeth cenedlaethol a'i ddarparu'n lleol
  - Mae angen cydlynu a chydgyssylltu gwasanaethau yn well
  - Gellid creu un llinell gymorth er mwyn eich trosglwyddo at yr help neu'r gefnogaeth berthnasol, gan gynnig llwybr un mynediad at wasanaethau
- Hyrwyddo:
  - Mae angen i wybodaeth e.e. taflenni fod ar gael mewn canolfannau meddygol
  - Dylid hysbysebu gwybodaeth cefnogi yn y papur lleol er enghraifft, mewn siopau trin gwallt, archfarchnadoedd, siopau coffi ac ati
  - Gellir creu rhestr 'pwy yw pwy' o wasanaethau yn rhestru'r holl adnoddau cefnogi sydd ar gael
  - Dylid anfon llythyr at y claf adeg trefnu ei apwyntiad cyntaf yn ei gynghori ynglŷn â ble i fynd am wybodaeth ac yn ei gynghori i ddod â chwmni er mwyn helpu'r claf i gofio beth a ddywedwyd
  - Dylai cleifion gael ffeil yn cynnwys yr holl wybodaeth sydd ei hangen yn cynnwys enwau'r gofalwyr allweddol, canlyniadau diagnostig a thriniaeth, gwybodaeth sy'n benodol am y cancer, gwybodaeth am driniaeth ac ati
  - Mae angen i feddygon teulu a nyrsys fod yn ymwybodol o'r wybodaeth a'r gefnogaeth sydd ar gael
- Cyfathrebu:
  - Mae angen i swyddogion proffesiynol gael mwy o hyfforddiant cyfathrebu, yn enwedig ar iaith sy'n gyfeillgar i gleifion ac empathi
- Eraill:
  - Gallai ad-drefnu'r Byrddau Iechyd Lleol gynnig cyfle i fynd i'r afael â'r anghenion gwybodaeth hyn
  - Dylid rhannu arfer gorau (y tu fewn a'r tu allan i ganser ac ar draws mudiadau) er mwyn sicrhau nad yw grwpiau gwahanol yn dyblygu ymdrechion
  - Dylai'r claf gael y cyfle i recordio'i apwyntiadau er mwyn cael mynd â'r recordiad gartref
  - Gallai gwirfoddolwyr weithio mewn clinigau i gleifion allanol a darparu gwybodaeth a chefnogaeth i gleifion a gofalwyr
  - Ym mhob ysbyty dylid cael rheolwr gwybodaeth a rhywun sy'n gyfrifol am roi gwybodaeth i'r claf
  - Mae grwpiau cefnogi yn ffynhonnell dda o wybodaeth – dylai swyddogion iechyd proffesiynol gyfeirio cleifion atyn nhw

## Atodiad 2:

**Mentrau presennol ac arfaethedig Cymorth Canser Macmillan, a mentrau sy'n hysbys i Macmillan gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, y Grŵp Cydgysylltu Gwasanaethau Canser a'r Rhwydweithiau Canser, sy'n mynd i'r afael ag anghenion cefnogi cleifion cancer a'u teuluoedd.**

	<b>Macmillan</b>	<b>Llywodraeth Cynulliad Cymru, y Grŵp Cydgysylltu Gwasanaethau Canser a'r Rhwydweithiau Canser</b>
<b>Cefnogaeth</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gwersi i'w dysgu oddi wrth y prosiectau peilot Atebion Macmillan (Lloegr). Archwilio'r posibilrwydd o redeg prosiect yng Nghymru, yn dibynnu ar ganlyniadau'r prosiectau peilot a'r buddsoddiad sydd ar gael.</li> <li>Parhau i fuddsoddi yng ngwasanaethau Macmillan, gan gynnwys swyddi gweithwyr cymdeithasol a chyngor ariannol.</li> <li>Mae Macmillan yn cyllido swydd arweiniol Adferiad ar gyfer Rhwydwaith Canser De Orllewin Cymru.</li> <li>Cynyddu ymwybyddiaeth awdurdodau lleol o'r angen am wasanaethau cefnogi emosiynol/bywyd dyddiol ar gyfer pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser.</li> <li>Codi proffil gwasanaethau Macmillan, gan gynnwys y llinell gymorth siop un stop sydd i'w lansio'n fuan, a grwpiau hunan gymorth a chefnogi.</li> <li>Macmillan i fynd ar drywydd agenda goroesi gyda Llywodraeth Cynulliad Cymru a'r Grŵp Cydgysylltu Gwasanaethau Canser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Datblygu'r Safonau Adferiad Canser.</li> <li>Asesiad y Grŵp Cydgysylltu Gwasanaethau Canser ar anghenion parhaus y rhai sy'n goroesi cancer a'r argymhellion dilynol.</li> <li>Swydd arweiniol Adferiad y De Orllewin yn mapio'r gwasanaethau presennol, canfod bylchau a datblygu argymhellion.</li> </ul>
<b>Gwybodaeth</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cyllido prosiect Datblygu Gwybodaeth Cleifion i Gymru gyfan.</li> <li>Ymgyrchu dros Strategaeth Gwybodaeth Canser i Gymru.</li> <li>Datblygu Strategaeth Gwybodaeth a Chefnogaeth i Macmillan.</li> <li>Darparu cefnogaeth i brosiectau Gwybodaeth a Chefnogaeth presennol Macmillan yn Wrecsam a Phowys.</li> <li>Cyllido swyddi Hwyluswyr Gwybodaeth ac Adnoddau Canser ychwanegol.</li> <li>Cynyddu'r wybodaeth sydd ar gael trwy Gymru e.e. canolfannau, sefydlu blychau gwybodaeth, llyfrgelloedd.</li> <li>Gweithio gydag amrediad o bartneriaid i ddatblygu adnoddau Gwybodaeth a Chefnogaeth Macmillan ar draws Cymru.</li> <li>Sicrhau bod mwy o adnoddau Macmillan Cancerbackup ar gael yn Gymraeg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prosiect Datblygu Gwybodaeth Cleifion i Gymru gyfan trwy gyfrwng Rhwydwaith Canser Gogledd Cymru.</li> <li>Datblygu Strategaeth Gwybodaeth Canser i Gymru.</li> <li>Datblygu adnodd ar-lein i ddarparu mynediad i gleifion i wybodaeth am ganser, yn arbennig i gefnogi cleifion adeg diagnosis.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hyrwyddo a gwella ymwybyddiaeth o ddarpariaeth gwybodaeth a chefnogaeth.</li> </ul>	
<b>Cyfeirio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sicrhau bod strategaeth gwybodaeth cleifion Macmillan yn cynnwys cyfeirio at gefnogaeth.</li> <li>Lobio dros rôl gweithiwr allweddol/llywiwr fel rhan o'r gwaith goroesi/adferiad.</li> <li>Hyrwyddo gwasanaethau uniongyrchol Macmillan (cefnogaeth dros y ffôn a'r we), a gwasanaethau anuniongyrchol (canolfannau gwybodaeth ac ati) drwy hysbysebu brand a gweithgareddau cysylltiadau cyhoeddus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae'r Safonau Drafft ar Adferiad Canser yn cyfeirio at rôl y gweithiwr allweddol.</li> </ul>
<b>Cydlynu gofal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cyllido swydd Cynghorydd Gwybodaeth Gofalwyr yng Nghaerdydd gyda'r posibilrwydd o ehangu i ardaloedd eraill yn ystod 2009 a 2010.</li> <li>Mae Macmillan yn cefnogi grwpiau hunan gymorth a chefnogi sy'n cydlynu ac yn cyfeirio at wasanaethau lleol a chenedlaethol.</li> <li>Tîm gwasanaethau Macmillan i gynnal trafodaethau gyda chynllunwyr gwasanaethau newydd er mwyn hyrwyddo cynllunio gofal cydgysylltiedig, a rhannu modelau arfer gorau Macmillan.</li> <li>Parhau i lobio am gynllun gofal aml asiantaeth ac asesiad ar ddiwedd triniaeth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meddygon teulu i edrych ar fanylion cryno cynlluniau rheoli eu cleifion.</li> <li>Cynnwys rôl y gweithiwr allweddol/llywiwr yn y Safonau Adferiad Canser drafft.</li> <li>Lobio Llywodraeth Cynulliad Cymru i osod trefniadau ar gyfer cydweithio rhwng adrannau iechyd a gwasanaeth a darparwyr.</li> </ul>
<b>Casglu data</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gwaith Thames Cancer Registry wedi'i gyllido gan Macmillan er mwyn sefydlu ffigyrau cywir ar nifer achosion yng Nghymru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Casglu data Canser Cymru Gyfan</li> </ul>
<b>Eiriolaeth</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dysgu gwersi gan brosiectau peilot Atebion Macmillan (Lloegr).</li> <li>Dysgu gwersi gan Leisiau Canser.</li> <li>Gwasanaethau Cyngor ar Fudd-dal Macmillan.</li> </ul>	
<b>Hunan reoli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mwy o gyrsiau gan Macmillan i bobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser yng Nghymru.</li> <li>Cefnogi'r Fenter Cenedlaethol Goroesi Canser 'Hunan reoli diffyg anadl' yn Felindre</li> <li>Hyrwyddo pwysigrwydd grwpiau cefnogi a hunan reolaeth i swyddogion iechyd proffesiynol drwy raglen Dysgu a Datblygu.</li> </ul>	
<b>Cefnogaeth gyda gwaith</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adnoddau Gweithio Trwy Ganser Macmillan ar gyfer cyflogwyr a gweithwyr cyflogedig.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cynnwys cefnogaeth er mwyn mynd yn ôl at neu aros yn y gwaith yn y Safonau Adferiad Canser drafft.</li> </ul>