

CANLLAW LLWYBR CYMORTH GWAITH

CYMRU

Dengys ymchwil fod gan gleifion well deilliannau yn y gwaith os byddant yn derbyn cymorth yn gynnar i ystyried sut y gallai canser a'i driniaeth effeithio ar eu bywydau gwaith.

Mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn chwarae rôl allweddol yn hyn. Mae'r canllaw hwn wedi ei gynllunio i'ch helpu chi i sgwrsio am waith gyda chleifion



**NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANCER**

SUT I DDEFNYDDIO'R OFFERYN HWN DECH RAU ARNI

Mae'r offeryn hwn wedi ei ddatblygu ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, i'ch helpu i sgwrsio am waith gyda phobl sy'n byw gyda chanser.

Mae siarad am gyflogaeth a budd-daliadau gyda'ch cleifion yn bwysig iawn i'w hiechyd a lles. Ond rydym yn deall na fydd gwaith o reidrwydd yn faes arbenigol i chi.

Rydym wedi creu cyfres o gwestiynau i'ch helpu i roi'r cymorth a'r wybodaeth gywir i'ch claf, p'un a ydynt mewn gwaith, allan o waith neu'n hunangyflogedig.

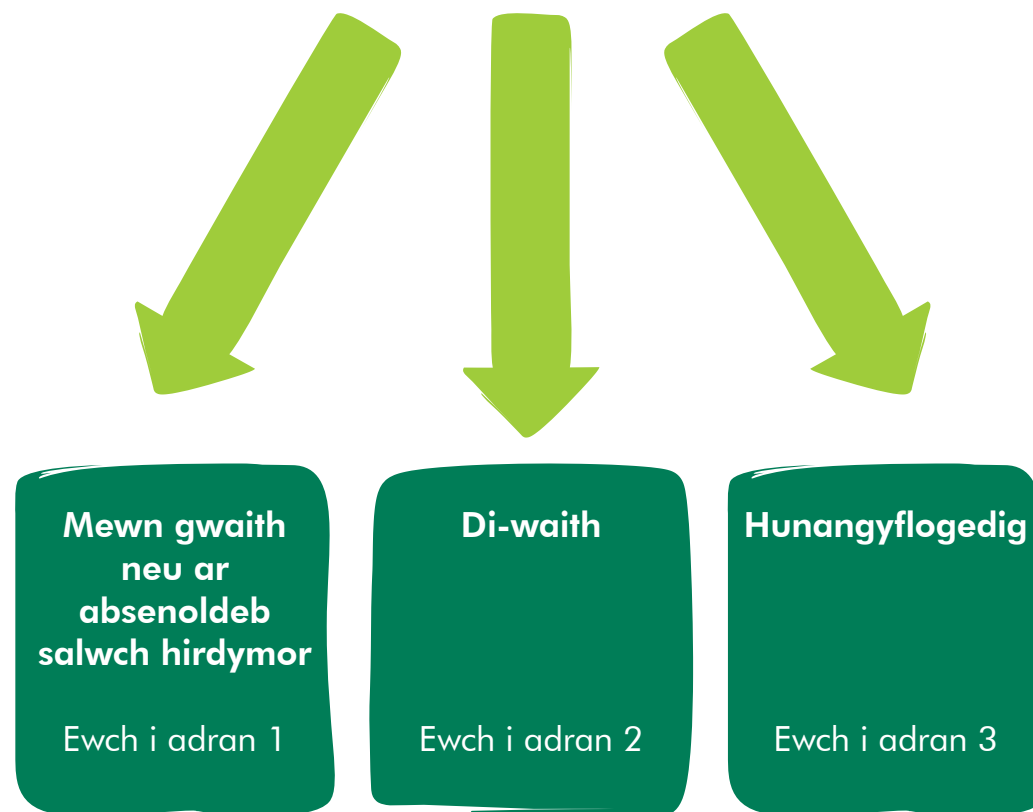
Dechreuwch trwy ofyn i'ch claf **'Pa un o'r rhain sy'n disgrifio eich statws cyflogaeth presennol orau?'**.

Bydd yr ateb y bydd eich claf yn roi yn arwain at un o'r 3 adran gyferbyn.

Unwaith y byddwch ar y dudalen berthnasol, dilynwch y llif i dywys eich claf.

Ar y diwedd, gallwch argraffu copi o **'Manylion cyswllt defnyddiol'** i'ch claf.

'Pa un o'r rhain sy'n disgrifio eich statws cyflogaeth presennol orau?'





CANLLAW CEFNOGAETH LLWYBR GWAITH CYMRU

Mewn gwaith neu ar absenoldeb salwch hirdymor

Mae gwaith yn dda i iechyd a lles. Bydd yr adran hon yn eich helpu i gefnogi eich claf i aros mewn gwaith, neu i ddychwelyd i'r gwaith wedi eu triniaeth am ganser.

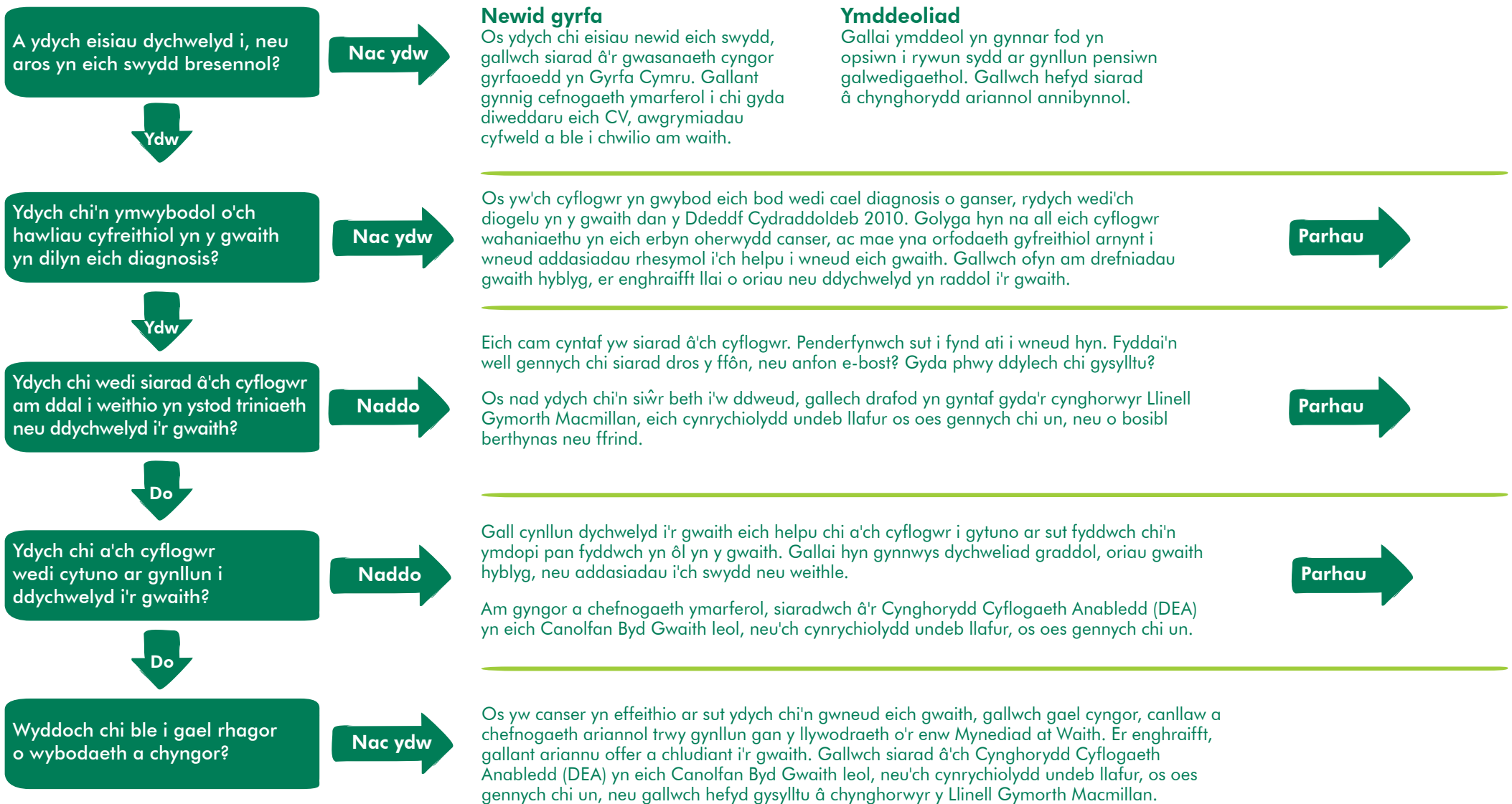
Argraffwch gopi o '**Mewn gwaith neu ar absenoldeb salwch hirdymor**' a mynd trwy'r cwestiynau gyda'ch claf. Bydd atebion eich claf yn eich arwain at y cwestiwn nesaf.

Dilynwch y llif. Bydd eich claf yn cael ei gyfeirio at yr wybodaeth gywir yn unol â sut maent yn ateb pob cwestiwn.

Ar y diwedd, gallwch argraffu copi o '**Manylion cyswllt defnyddiol**' i'ch claf.



I. Mewn gwaith neu ar absenoldeb salwch hirdymor



Peidiwch ag anghofio argraffu copi o'r ddalen manylion cyswllt defnyddiol.

Unwaith y byddwch yn ôl yn y gwaith, efallai y byddwch yn dal i gael dyddiau drwg. Peidiwch â'u hwynebu ar eich pen eich hun. Mae tîm Macmillan gyda chi bob cam o'r ffordd. Am ragor o wybodaeth, cymorth, neu dim ond am sgwrs, ffoniwch Llinell Gymorth Macmillan ar **0808 808 00 00**. Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am–8pm. Neu ewch i macmillan.org.uk

I. Mewn gwaith neu ar absenoldeb salwch hirdymor – Manylion cyswllt defnyddiol Cymru

Cyngor gyrfaoedd

Gall **Gyrfa Cymru** eich helpu i lunio cynllun gweithredu gyda thargedau ymarferol i'ch cefnogi yn ôl i'r gwaith. Mae ganddynt offer ac adnoddau y byddwch eu hangen i cefnogi y cam nesaf yn eich gyrfa.

Cysylltwch â nhw ar **0800 100 900**, neu ewch i **careerswales.com**

Ymddeoliad

Dysgwch fwy am ymddeol yn gynnar a beth mae'n golygu i chi yn ariannol trwy ymweld â **moneyadvice.service.org.uk**

Cyngor gwaith

Gall **Mynediad at waith** eich helpu os yw'ch iechyd yn effeithio ar y ffordd yr ydych yn gwneud eich gwaith. Gallant roi cyngor a chefnogaeth i chi a'ch cyflogwr gydag unrhyw gostau ychwanegol allai godi oherwydd eich anghenion, megis offer y byddwch eu hangen yn y gwaith neu gymorth gyda chostau teithio.

Ewch i **gov.uk/access-to-work**
gov.uk/browse/working

Gallwch ddod o hyd i'ch **Cynghorydd Cyflogaeth Anabledd (DEA)** yn eich Canolfan Byd Gwaith leol. Gallwch chwilio am y ganolfan waith agosaf i chi yn **gov.uk/contact-jobcentre-plus**

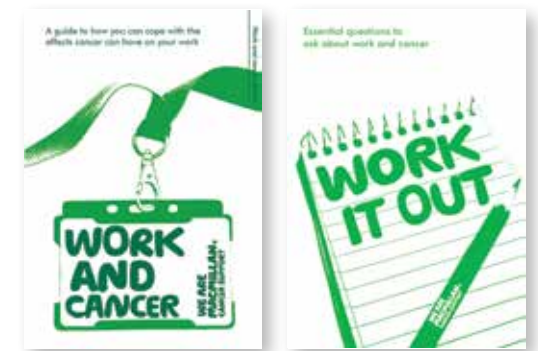
Macmillan

Llinell Gymorth Macmillan.
Ffoniwch **0808 808 00 00**
Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9am–8pm.
Mae ein canolfannau gwybodaeth a chefnogaeth wedi eu lleoli ledled y wlad. I chwilio am ganolfan agosaf i chi, ewch i **macmillan.org.uk/howwecanhelp**

Siaradwch â chynghorydd budd-daliadau Macmillan ar **0808 808 00 00**.
Pe byddai'n well gennych chi siarad â rhywun wyneb yn wyneb, chwiliwch am eich cynghorydd budd-daliadau Macmillan agosaf ar **macmillan.org.uk/benefitsadvisers**

I gael llyfrynau Macmillan ar waith a chanser, am ddim, ewch i **be.macmillan.org.uk**.

Os y gwyddoch am unrhyw wasanaethau lleol, nodwch nhw isod.



NODIADAU...

2.

CANLLAW LLWYBR CYMORTH GWALTH CYMRU

Di-waith

Os yw'ch claf yn ddi-waith ac angen cymorth i ddychwelyd i'r gwaith, mae'r canllaw llwybr hwn yn ceisio cefnogi'r penderfyniad hwn.

Argraffwch gopi o **'Allan o waith'** a mynd trwy'r cwestiynau gyda'ch claf. Bydd atebion eich claf yn eich arwain at y cwestiwn nesaf.

Dilynwch y llif. Bydd eich claf yn cael ei gyfeirio at yr wybodaeth gywir yn unol â sut maent yn ateb pob cwestiwn.

Ar y diwedd, gallwch argraffu copi o **'Manylion cyswllt defnyddiol'** i'ch claf.



2. Di-waith

Barod i ddechrau chwilio am waith?

Ydw

Yr un gyrfa

Efallai bod cryn dipyn o amser ers i chi lenwi ffurflen gais, neu gael cyfweiliad, ac efallai na fyddwch yn gwybod ble i ddechrau. Mae eich Canolfan Byd Gwaith leol yno i'ch tywys trwy'r broses. Wedi i chi gofrestru gyda nhw, byddwch yn cael eich cyflwyno i gynghorydd personol, a fydd yn eich cefnogi i ddod o hyd i swydd. Os oes gennych hawl i Lwfans Ceisio Gwaith, gall eich cynghorydd hefyd eich helpu i lenwi'r ffurflenni.

Efallai yr hoffech gofrestru gydag ambell asiantaeth recriwtio hefyd. Mae digon ohonynt ar y stryd fawr, neu gallwch ddod o hyd i dipyn o'r rhai mwy ar-lein.

Newid gyrfa

Os ydych chi eisiau newid eich gyrfa, siaradwch â'r gwasanaeth cyngor gyrfaoedd yn Gyrfa Cymru. Gallant gynnig cefnogaeth ymarferol i chi gyda diweddarau eich CV, awgrymiadau cyfweld a ble i chwilio am waith.

Ydych chi wedi ystyried gwirfoddoli? Am ragor o wybodaeth ewch i cysylltiadau defnyddiol yn yr adran hon.

Parhau

Nac ydw

Ydych chi'n poeni am ddychwelyd i'r gwaith?

Ydw

Pan fyddwch wedi cael diagnosis o ganser, gall gymryd amser maith i deimlo fel chi'ch hun eto. Efallai y byddwch yn dal i deimlo'n gorfforol wael. Neu efallai y byddwch yn teimlo'n iawn, ond heb yr hyder i ddychwelyd i'r gwaith.

Siaradwch â gweithiwr gofal iechyd neu gynghorydd yn eich canolfan wybodaeth canser Macmillan. Gallant awgrymu ffyrdd i chi wella'ch hyder, megis cynghori neu raglen hunanreolaeth.

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn cwmpasu pob agwedd i gyflogaeth, yn cynnwys y broses recriwtio, amodau, telerau a buddion cyflogaeth. Mae hefyd yn cwmpasu triniaeth annheg o gymharu â gweithwyr eraill. Gallwch ddarllen y llyfryn *Gwaith a chanser* i gael mwy o wybodaeth am hyn.

Parhau

Nac ydw

A hoffech chi wybod pa gymorth ariannol a budd-daliadau y gallech eu hawlio?

Hoffwn

Gall eich Canolfan Byd Gwaith leol lunio rhaglen i'ch helpu i ddod oddi ar fudd-daliadau ac yn ôl i waith yn raddol. Efallai y bydd gennych hawl i rai credydau neu fudd-daliadau unwaith y byddwch yn dechrau gweithio. Mae hyn yn cynnwys Grantiau Gwaith, credydau treth a chymorth gyda chostau cyfweiliadau.

Gallwch hefyd drafod hyn gydag un o gynghorwyr budd-daliadau Macmillan, naill ai wyneb yn wyneb, ar-lein neu dros y ffôn.

Nac ydw

Peidiwch ag anghofio argraffu copi o'r ddalen manylion cyswllt defnyddiol.

Unwaith y byddwch yn ôl yn y gwaith, efallai y byddwch yn dal i gael dyddiau drwg. Peidiwch â'u hwynebu ar eich pen eich hun. Mae tîm Macmillan gyda chi bob cam o'r ffordd. Am ragor o wybodaeth, cymorth, neu dim ond am sgwrs, ffoniwch Linell Gymorth Macmillan ar **0808 808 00 00**. Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am–8pm. Neu ewch i macmillan.org.uk

2. Di-waith – Manylion cyswllt defnyddiol Cymru

Cyngor gyrfaoedd

Gall **Gyrfa Cymru** eich helpu i lunio cynllun gweithredu gyda thargedau ymarferol i'ch cefnogi yn ôl i'r gwaith. Mae ganddynt offer ac adnoddau y byddwch eu hangen i cefnogi y cam nesaf yn eich gyrfa.

Cysylltwch â nhw ar **0800 100 900**, neu ewch i **careerswales.com**

Gwirfoddoli

Chwiliwch am rôl sy'n addas i chi ewch i **volunteering-wales.net**

Cyngor gwaith

Gall **Mynediad at waith** eich helpu os yw'ch iechyd yn effeithio ar y ffordd yr ydych yn gwneud eich gwaith. Gallant roi cyngor a chefnogaeth i chi a'ch cyflogwr gydag unrhyw gostau ychwanegol allai godi oherwydd eich anghenion, megis offer y byddwch eu hangen yn y gwaith neu gymorth gyda chostau teithio.

Ewch i **gov.uk/access-to-work**
gov.uk/browse/working

Gallwch ddod o hyd i'ch **Cynghorydd Cyflogaeth Anabled (DEA)** yn eich Canolfan Byd Gwaith leol. Gallwch chwilio am y ganolfan waith agosaf i chi yn **gov.uk/contact-jobcentre-plus**

Cymorth ariannol a budd-daliadau

Ewch i **gov.uk/browse/benefits** neu trowch at **adviceguide.org.uk/wales/benefits**

Mae'r **Gwasanaeth Cyngori Ariannol** yn darparu cyngor ariannol diduedd i helpu pobl i wneud penderfyniadau gwybodus megis taliadau morgais, benthyciadau, yswiriant neu reoli dyledion **moneyadvice.service.org.uk**

Macmillan

Llinell Gymorth Macmillan.
Ffoniwch **0808 808 00 00**
Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9am–8pm.
Mae ein canolfannau gwybodaeth a chefnogaeth wedi eu lleoli ledled y wlad. I chwilio am ganolfan agos i chi, ewch i **macmillan.org.uk/howwecanhelp**

Siaradwch â chynghorydd budd-daliadau Macmillan ar **0808 808 00 00**. Pe byddai'n well gennych chi siarad â rhywun wyneb yn wyneb, chwiliwch am eich cynghorydd budd-daliadau Macmillan agosaf ar **macmillan.org.uk/benefitsadvisers**

Neu chwiliwch amdanom ar-lein yn **macmillan.org.uk/financialissues**.

I gael llyfrynau Macmillan ar waith a chanser, am ddim, ewch i **be.macmillan.org.uk**.

Os y gwyddoch am unrhyw wasanaethau lleol, nodwch nhw isod.



NODIADAU...

3.

CANLLAW LLWYBR CYMORTH GWAITH CYMRU

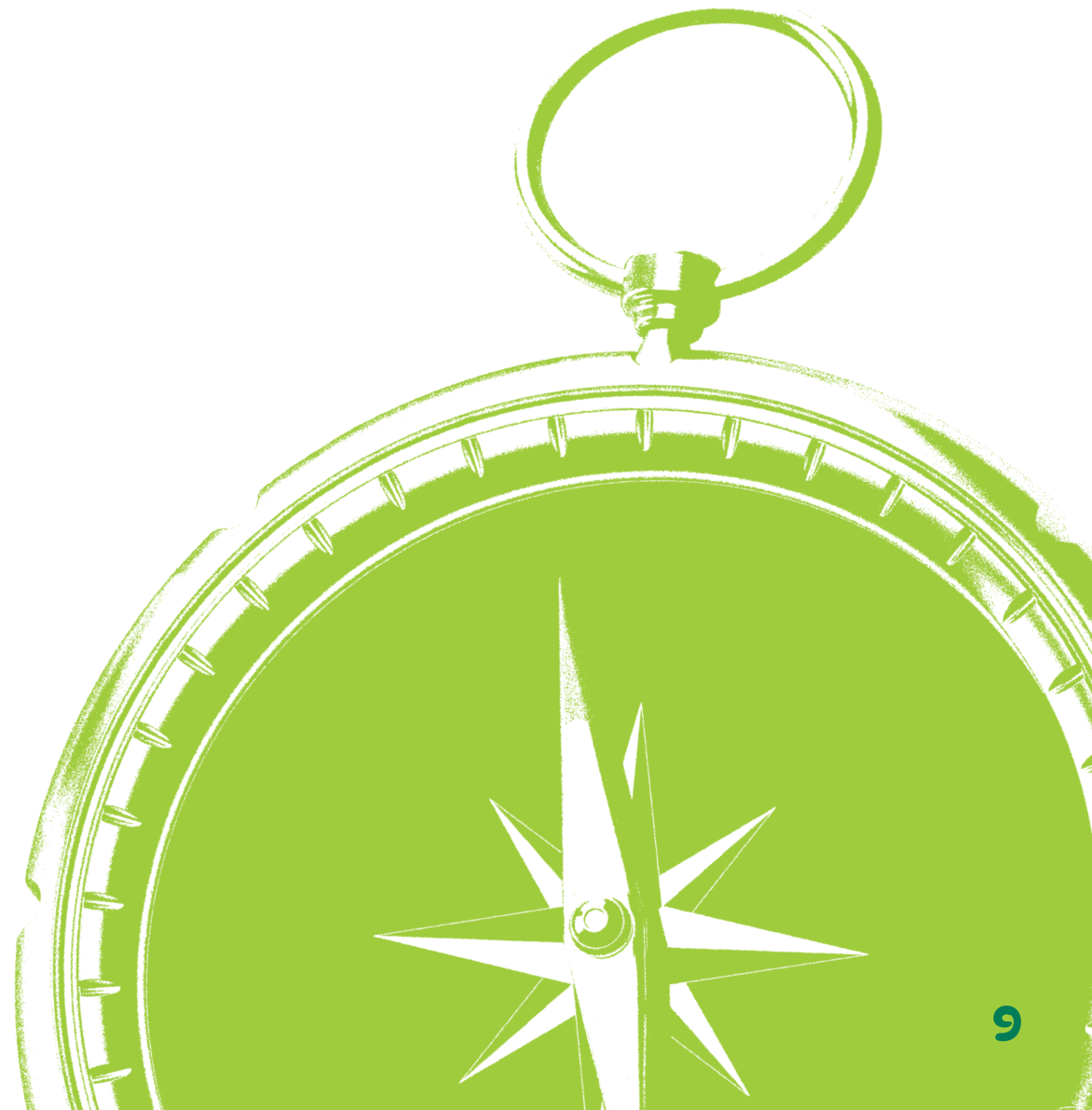
Hunangyflogedig

Mae yna gryn deimlad o gyflawniad a boddhad o fod yn hunangyflogedig. Efallai y bydd eich claf yn poeni y gallai cael canser arwain at ddechrau o'r dechrau eto neu gau'r busnes. Gall y canllaw llwybr hwn eich helpu i drafod opsiynau i ddal i fod yn hunangyflogedig neu i ystyried opsiynau eraill.

Argraffwch gopi o **'Hunangyflogedig'** a mynd trwy'r cwestiynau gyda'ch claf. Bydd atebion eich claf yn eich arwain at y cwestiwn nesaf.

Dilynwch y llif. Bydd eich claf yn cael ei gyfeirio at yr wybodaeth gywir yn unol â sut maent yn ateb pob cwestiwn.

Ar y diwedd, gallwch argraffu copi o **'Manylion cyswllt defnyddiol'** i'ch claf.



3. Hunangyflogedig

Ydych chi eisiau dal i fod yn hunangyflogedig?

Ydw

Efallai y bydd yn anodd i chi gydbwysu eich hunangyflogaeth yn ystod neu wedi triniaeth a gall hyn roi pwysau arnoch chi. Gallai rhaglenni hunan-reolaeth neu wasanaethau adsefydlu cancer, megis ffisiotherapi neu therapi galwedigaethol, eich helpu i ymdopi.

Mae gan lyfryn Macmillan Hunangyflogaeth a chanser lawer o gyngor am reoli eich llwyth gwaith, a'ch cyllid. Gallwch ei archebu o be.macmillan, neu ffonio Llinell Gymorth Macmillan.

Os ydych chi'n cyflogi pobl eraill, gall offeryn cancer a gwaith ar-lein Macmillan hefyd ddarparu gwybodaeth werthfawr.

Nac ydw

A hoffech chi gael cyngor ar newid eich gyrfa, gwirfoddoli neu ymddeol yn gynnar?

Hoffwn

Newid gyrfa

Os ydych chi eisiau newid eich gyrfa, siaradwch â'r gwasanaeth cyngor gyrfaedd yn y Gwasanaeth Gyrfaedd Cenedlaethol. Gallant gynnig cefnogaeth ymarferol i chi gyda diweddarau eich CV, awgrymiadau cyfnewid a ble i chwilio am waith.

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli yn gyfle i ddysgu sgiliau newydd, bod yn egnïol neu ennill profiad i'w ychwanegu i'ch CV. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Gwirfoddoli Cymru.

Ymddeoliad

Dysgwch fwy am ymddeol yn gynnar, a beth mae'n golygu i chi yn ariannol, trwy ymweld â'r Gwasanaeth Cyngori Ariannol. Gallwch hefyd siarad â chynghorydd ariannol annibynnol.

Parhau

Nac ydw

A hoffech chi wybod pa gymorth ariannol a budd-daliadau y gallech eu hawlio?

Hoffwn

Cysylltwch â chynghorwyr budd-daliadau Macmillan, naill ai wyneb yn wyneb, neu dros y ffôn, neu gallwch ddod o hyd iddynt ar-lein.

Os yw cancer yn effeithio ar sut ydych chi'n gwneud eich gwaith, gallwch gael cyngor a chefnogaeth trwy gynllun gan y llywodraeth o'r enw Mynediad at Waith. Gallwch wneud cais am gyllid Mynediad at Waith os ydych yn hunangyflogedig, neu gallech gael sgwrs gyda'r Cynghorydd Cyflogaeth Anabled (DEA) yn eich Canolfan Byd Gwaith. Gwefan arall ddefnyddiol yw Busnes Cymru, ble gallwch ddod o hyd i gymorth proffesiynol ac ariannol. Am wybodaeth ar daliadau morgais, benthyciadau ac yswiriant, cymrwch olwg ar ein rhestr cysylltiadau defnyddiol ar ddiwedd yr adran hon. Os oes gennych bolisi yswiriant personol, gallech hefyd gysylltu â'ch yswirwyr. Gallech hawlio arian i'ch cefnogi wrth i chi ddychwelyd i waith.

Peidiwch ag anghofio argraffu copi o'r ddalen manylion cyswllt defnyddiol.

Unwaith y byddwch yn ôl yn y gwaith, efallai y byddwch yn dal i gael dyddiau drwg. Peidiwch â'u hwynebu ar eich pen eich hun. Mae tîm Macmillan gyda chi bob cam o'r ffordd. Am ragor o wybodaeth, cymorth, neu dim ond am sgwrs, ffoniwch Llinell Gymorth Macmillan ar **0808 808 00 00**. Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am–8pm. Neu ewch i macmillan.org.uk

3. Hunangyflogedig – Manylion cysylltiadau defnyddiol Cymru

Cyngor gyrfaoedd

Gall **Gyrfa Cymru** eich helpu i lunio cynllun gweithredu gyda thargedau ymarferol i'ch cefnogi yn ôl i'r gwaith. Mae ganddynt offer ac adnoddau y byddwch eu hangen i cefnogi y cam nesaf yn eich gyrfa.

Cysylltwch â nhw ar **0800 100 900**, neu ewch i careerswales.com

Gwirfoddoli

Chwiliwch am rôl sy'n addas i chi ewch i volunteering-wales.net

Cyngor gwaith

Gall **Mynediad at waith** eich helpu os yw'ch iechyd yn effeithio ar y ffordd yr ydych yn gwneud eich gwaith. Gallant roi cyngor a chefnogaeth i chi a'ch cyflogwr gydag unrhyw gostau ychwanegol allai godi oherwydd eich anghenion, megis offer y byddwch eu hangen yn y gwaith neu gymorth gyda chostau teithio.

Ewch i gov.uk/access-to-work
gov.uk/browse/working

Gallwch ddod o hyd i'ch **Cynghorydd Cyflogaeth Anabledd (DEA)** yn eich Canolfan Byd Gwaith leol. Gallwch chwilio am y ganolfan waith agosaf i chi yn gov.uk/contact-jobcentre-plus

Cymorth ariannol a budd-daliadau
Ewch i gov.uk/browse/benefits

Mae'r **Gwasanaeth Cyngori Ariannol** yn darparu cyngor ariannol diduedd i helpu pobl i wneud penderfyniadau gwybodus megis taliadau morgais, benthyciadau, yswiriant neu reoli dyledion moneyadvice.service.org.uk

Mae **Busnes Cymru** yn darparu cyngor proffesiynol ac ariannol ewch i business.wales.gov.uk

Macmillan

Llinell Gymorth Macmillan.
Ffoniwch **0808 808 00 00**
Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9am–8pm.
Mae ein canolfannau gwybodaeth a chefnogaeth wedi eu lleoli ledled y wlad. I chwilio am ganolfan agos i chi, ewch i macmillan.org.uk/howwecanhelp

Siaradwch â chynghorydd budd-daliadau Macmillan ar **0808 808 00 00**.
Pe byddai'n well gennych chi siarad â rhywun wyneb yn wyneb, chwiliwch am eich cynghorydd budd-daliadau Macmillan agosaf ar macmillan.org.uk/benefitsadvisers

Neu chwiliwch amdanom ar-lein yn macmillan.org.uk/financialissues.

Offeryn gwaith a chanser ar-lein
Macmillan Ewch i macmillan.org.uk/employertool

I gael llyfrynau Macmillan ar waith a chanser, am ddim, ewch i be.macmillan.org.uk.

Mae gennym lyfryn o'r enw *Self-employment and cancer* a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

Os y gwyddoch am unrhyw wasanaethau lleol, nodwch nhw isod.

