

Canllaw ymarferol i  
brofion a thriniaethau

# DEALL RADIO THERAPI

**NI YW  
MACMILLAN.  
CYMORTH CANCER**



Mae Macmillan a Cancerbackup wedi uno.  
Gyda'n gilydd rydym yn darparu gwybodaeth am ddim,  
o ansawdd uchel i bawb.

# Cynnwys

Ynglŷn â <i>Deall radiotherapi</i>	4
Radiotherapi	5
Pam y rhoddir radiotherapi	6
Yr adran radiotherapi	7
Staff radiotherapi	8
Pethau ymarferol i'w hystyried	13
Cynllunio eich triniaeth	16
Radiotherapi allanol	22
Radiotherapi mewnol	27
Sgîl effeithiau radiotherapi	36
Effeithiau radiotherapi ar rywioldeb	42
Effeithiau radiotherapi ar ffrwythlondeb	45
Sgîl effeithiau hirdymor radiotherapi	49
Technegau radiotherapi allanol arbenigol	51
Ymchwil – profion clinigol	54
Therapiau cyflenwol	56
Yn dilyn triniaeth	58
Eich teimladau	59
Gwaith	61
Cymorth ariannol a budd-daliadau	62
Plant a radiotherapi	65

Sut allwn ni ch helpu chi	66
Sefydliadau defnyddiol eraill	71
Adnoddau pellach	76
Cwestiynau y gallech fod eisiau gofyn i'ch meddyg, nyrs neu radiotherapydd	80



# Ynglŷn â Deall radiotherapi

**Mae'r llyfryn hwn ynglŷn â radiotherapi, sy'n driniaeth a ddefnyddir ar gyfer rhai mathau o ganser.**

Gobeithiwn y bydd yn ateb eich cwestiynau ac yn eich helpu i ymdopi gydag unrhyw sgil effeithiau y gall achosi. Ni allwn eich cynghori ynglŷn â'r driniaeth orau i chi. Dim ond eich meddyg, sy'n gyfarwydd â'ch hanes meddygol llawn, all ddarparu'r wybodaeth hon.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach am eich triniaeth, gofynnwch i r meddyg, nyrs neu radiograffydd sy'n gofalu amdanoch. Mae'n bwysig siarad â rhywun sy'n gyfarwydd â'ch triniaeth, gan fod radiotherapi yn amrywio o un unigolyn i'r llall. Hyd yn oed os oes gan bobl eraill y byddwch yn cwrdd â nhw'r un canser â chi, efallai y byddant yn derbyn triniaeth wahanol.

Os hoffech drafod yr wybodaeth hon, ffoniwch Linell Gymorth Macmillan am ddim ar **0808 808 00 00**, Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9am–8pm. Os ydych yn drwm eich clyw gallwch ddefnyddio ffôn testun 0808 808 0121, neu Text Relay. Ar gyfer y rhai nad ydynt yn siarad Saesneg, mae cyfieithwyr ar gael. Neu, ewch i **[macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)**

Trowch at dudalennau 71–79 am gyfeiriadau defnyddiol, llyfrau a gwefannau allai chi helpu, a thudalen 80 i ysgrifennu cwestiynau ar gyfer eich meddyg, nyrs neu radiotherapydd.

Os yw'r llyfryn hwn yn ddefnyddiol i chi, gallech ei basio ymlaen at eich ffrindiau a theulu. Efallai y byddant hefyd eisiau gwybodaeth i'w helpu nhw i'ch cefnogi.

# Radiotherapi

Radiotherapi yw r defnydd o belydrau X ynni uchel a phelydrau tebyg (megis electronau) i drin afiechyd.

Ers darganfod pelydrau X dros 100 mlynedd yn ôl, mae ymbelydredd wedi dod yn fwyfwy cyffredin ym myd meddygaeth, i helpu darganfod salwch (trwy dynnu lluniau gyda phelydrau X) ac fel triniaeth ar ei gyfer (radiotherapi). Er bod yn rhaid defnyddio ymbelydredd yn ofalus iawn mewn meddygaeth, mae gan feddygon a radiograffwyr arbenigol lawer o brofiad o i ddefnyddio.

Bydd nifer o bobl sy n dioddef o ganser yn derbyn triniaeth radiotherapi yn rhan o u triniaeth am ganser. Gellir ei roi naill ai fel:

- **radiotherapi allanol** o r tu allan i r corff yn defnyddio pelydrau X ynni uchel (gweler tudalennau 22–26)
- **radiotherapi mewnol** o ddeunydd ymbelydrol a osodir yn y corff (gweler tudalennau 27–34).

Mae radiotherapi yn gweithio trwy ddinistrio celloedd cancer yn yr ardal sy n cael ei drin. Er y gellir difrodi celloedd arferol trwy ddefnyddio radiotherapi, fel arfer gallant drwsio eu hunain.

Gall radiotherapi wella rhai mathau o ganser a gall hefyd leihau r tebygolrwydd y bydd cancer yn dychwelyd wedi llawdriniaeth. Gellir ei ddefnyddio hefyd i reoli cancer neu i helpu gwella symptomau cancer.

Trafodir manteision a sgil effeithiau radiotherapi yn fanylach yn y llyfryn hwn. Mae rhai pobl yn canfod bod y sgil effeithiau yn ysgafn iawn a u bod yn bennaf yn teimlo n flinedig yn ystod eu cwrs o radiotherapi.

# Pam y rhoddir radiotherapi

## Triniaeth iachaol

Yn aml fe roddir radiotherapi gyda r nod o ddinistrio tiwmor a gwella r canser. Disgrifir radiotherapi a roddir fel hyn yn **radiotherapi iachaol** neu **radical**.

Gellir defnyddio radiotherapi ar ei ben ei hun, neu gellir ei roi cyn neu wedi llawdriniaeth neu gemotherapi. Cemotherapi yw r defnydd o gyffuriau gwrth ganser i ddinistrio celloedd canser. Os rhoddir radiotherapi a chemotherapi ar yr un pryd, gelwir y driniaeth hon yn **gemoymbleyddred**.

Ar gyfer y rhan fwyaf o fathau o driniaeth radiotherapi iachaol, bydd angen i chi fynd i r ysbyty pob diwrnod o r wythnos, Dydd Llun i Ddydd Gwener, am 2–7 wythnos.

## Triniaeth liniarol

Pan nad yw n bosibl gwella canser, efallai y rhoddir radiotherapi i liniaru symptomau megis poen. Gelwir hyn yn **driniaeth liniarol**. Ar gyfer triniaeth liniarol fe ddefnyddir dosau is o radiotherapi nag ar gyfer triniaeth iachaol, ac fel arfer maent dros gyfnod llawer byrrach o amser. Weithiau dim ond un driniaeth a roddir.

# Yr adran radiotherapi

Mae offer radiotherapi yn gymhleth iawn ac mae angen lot o le a staff cymwysedig, felly mae adrannau radiotherapi yn dueddol o fod yn yr ysbytai rhanbarthol ac addysgu mwy. Yn aml byddwch yn derbyn eich triniaeth gychwynnol am ganser, megis llawdriniaeth, yn eich ysbyty lleol ac yna n cael eich cyfeirio at eich ysbyty cancer arbenigol agosaf am driniaeth radiotherapi.

Mae gan adrannau radiotherapi amrywiol fathau o offer ac maent wedi eu trefnu yn ôl anghenion lleol, felly gellir eu rhedeg mewn gwahanol ffyrdd. Bydd y rhan fwyaf o r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn berthnasol i r rhan fwyaf o adrannau, ond efallai y gwelwch fod rhai gwahaniaethau yn yr ysbyty ble rydych yn derbyn triniaeth.

Fel arfer gallwch dderbyn radiotherapi allanol (gweler tudalen 22) fel claf allanol, ond os ydych yn sâl neu n derbyn cemotherapi ar yr un pryd, efallai y bydd angen i chi aros yn yr ysbyty. Os felly, byddwch yn mynd i r adran radiotherapi pob dydd o r ward. Os ydych yn derbyn radiotherapi mewnol (gweler tudalen 27), efallai y bydd rhaid i chi aros yn yr ysbyty am ychydig ddyddiau.



# Staff radiotherapi

## Oncologydd clinigol

Mae **oncolegydd clinigol**, a elwir weithiau yn **arbenigwr cancer**, yn feddyg sydd wedi ei hyfforddi i ddefnyddio radiotherapi a chemotherapi. Maent yn gyfrifol am ragnodi a goruchwyllo eich cwrs o driniaeth.

Efallai y byddwch yn gweld eich oncolegydd clinigol cyn, yn ystod ac wedi ch cwrs o radiotherapi er mwyn monitro effaith y driniaeth. Os byddwch yn cael unrhyw broblemau rhwng yr apwyntiadau hyn, gall y nyrsys neu radiograffyddion drefnu un ychwanegol i chi.

Os ydych yn derbyn cemotherapi yn ogystal â radiotherapi, efallai y bydd eich triniaeth yn cael ei fonitro gan feddyg a elwir yn **oncolegydd meddygol**. Mae oncolegwyr meddygol yn arbenigo mewn triniaeth cemotherapi.

Mae oncolegwyr meddygol ac oncolegwyr clinigol yn gweithio fel rhan o dîm. Gelwir y tîm hwn yn **dîm amlddisgyblaethol (MDT)** ac mae'n cynnwys yr holl staff gofal iechyd sy'n gofalu am bobl yn derbyn triniaeth am ganser. Bydd yr MDT yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd i gydlynu a chynllunio ch gofal a thriniaeth.

## Radiograffyddion

Mae radiograffyddion wedi eu hyfforddi i ddefnyddio offer pelydr-X. Mae dau brif fath o radiograffydd: radiograffyddion diagnostig a radiograffyddion therapi.

Mae **radiograffyddion diagnostig** yn defnyddio pelydr-X a sganiau i roi diagnosis o salwch. Efallai y byddwch yn derbyn pelydr-X neu sganiau o bryd i'w gilydd yn ystod neu wedi'ch triniaeth i wirio'r effaith mae'ch radiotherapi yn cael arnoch.

Mae **radiograffwyr therapi** yn gweithredu peiriannau sy'n rhoi'ch triniaeth radiotherapi i chi. Maent wedi eu hyfforddi i roi radiotherapi a gofalu am gleifion. Maent hefyd yn chwarae rhan bwysig o ran eich helpu i ymdopi gydag unrhyw broblemau sydd gennych yn ystod eich triniaeth, a gallant roi gwybodaeth, cefnogaeth a chynghor. Maent yn gweithio'n agos gyda'ch oncolegydd clinigol, a ffisegydd (gweler isod) i gynllunio'ch triniaeth.

Ble fo'n bosibl byddwch yn gweld yr un radiograffyddion trwy gydol eich triniaeth, felly byddwch yn dod i'w hadnabod yn dda. Gallant roi cymorth a chynghor i chi ynglŷn ag unrhyw agwedd o'ch triniaeth, a gallwch drafod unrhyw un o'ch pryderon neu ofidiau gyda nhw.

Gallwch ofyn i gael eich trin gan radiograffydd o'r un rhyw a chi, os byddai'n well gennych.

## Cynorthwywyr radiotherapi

Mae gan rai adrannau radiotherapi **gynorthwywyr radiotherapi**. Maent yn helpu'r radiograffwyr i ddarparu'ch triniaeth a gallant roi gwybodaeth a chefnogaeth i chi.

## Ffisegydd

Mae'r oncolegydd clinigol yn gweithio gyda **ffisegydd** – arbenigwr ymbelydredd – sy'n helpu cynllunio'ch triniaeth. Gyda i'gilydd byddant yn penderfynu ar y ffordd orau o roi'r

swm a ragnodwyd o ymbelydredd. Mae'r ffisegydd hefyd yn gyfrifol am sicrhau y defnyddir yr offer radiotherapi yn gywir. Efallai na fyddwch yn cwrdd â'r ffisegydd, gan eu bod fel arfer yn gweithio tu ôl i'r sgrin.

## Technegydd ystafell mowld

Efallai y byddwch angen gwneud mowld o ran o'ch corff i gadw'n llonydd yn ystod triniaeth (gweler tudalennau 19–20). Bydd hyn fel arfer yn cael ei wneud gan staff technegol yn yr ystafell mowld.

## Nyrsys

Mae gan rai clinigau radiotherapi nyrsys sy'n gofalu am eich anghenion cyffredinol, megis gorchuddion a meddyginiaeth. Gall y nyrsys yn yr adran radiotherapi hefyd roi gwybodaeth a chynghor i chi ynglŷn â'r driniaeth, yn ogystal â chymorth ymarferol.

Mae gan nifer o ganolfannau cancer nyrsys cancer arbenigol, a elwir weithiau yn **arbenigwyr nyrsio clinigol**, sydd â gwybodaeth arbenigol ynglŷn â'ch math chi o ganser. Gallant hefyd fod yn ffynhonnell dda o gymorth a gwybodaeth yn ystod eich triniaeth.

## Aelodau eraill o'r tîm cefnogaeth cancer

### Dietegydd

Gall dietegydd roi cynghor i chi os ydych yn cael trafferth bwyta ac yfed oherwydd eich triniaeth radiotherapi – er enghraifft, os ydych yn cael anhawster llyncu neu os oes gennych geg sych.

### Therapyddion lleferydd ac iaith

Os yw radiotherapi yn cael ei roi i ardal y gwddf, fe allai effeithio ar eich lleferydd dros dro. Bydd therapydd lleferydd ac iaith yn gweithio ar eich adferiad a gall roi cynghor a chefnogaeth i chi.



## **Gweithiwr cymdeithasol**

Gall gweithwyr cymdeithasol roi cyngor ynglŷn â phroblemau anfeddygol sydd gennych, yn cynnwys cymorth ymarferol ac ariannol. Er enghraifft, gall rhai pobl hawlio costau teithio ac fe allai eraill fod yn gymwys i dderbyn grant gan elusen. Gall gweithwyr cymdeithasol hefyd ddarparu cwnsela a chefnogaeth emosiynol i chi a ch teulu. Os oes angen, gallant eich cyfeirio at wasanaethau cefnogaeth lleol all eich helpu yn eich cartref. Gallwch ofyn i weld gweithiwr cymdeithasol os ydych yn credu y byddai hyn yn ddefnyddiol.

## **Tîm rheoli symptomau (tîm gofal lliniarol)**

Mae gan nifer o ysbytai dîm rheoli symptomau sy n rhoi cymorth a chefnogaeth ychwanegol i bobl gyda symptomau neu sgîl effeithiau sy n achosi problemau. Efallai y bydd staff eraill, megis seicotherapyddion, allai ch helpu gydag unrhyw gwestiynau penodol sydd gennych.

## **Cynghorwyr**

Mae cynghorwyr ar gael mewn rhai ysbytai. Os ydych yn teimlo y byddai n ddefnyddiol i siarad â chynghorydd, gofynnwch i'r staff sy n gofalu amdanoch i drefnu apwyntiad.

# Pethau ymarferol i w hystyried

## Cyrraedd eich apwyntiad

Mae r rhan fwyaf o ysbytai yn codi tâl am barcio, ond bydd nifer yn cynnig taliadau is neu n ad-dalu cost parcio i bobl sy n derbyn radiotherapi. Gofynnwch i r radiograffyddion ynglŷn â'r trefniadau yn yr ysbyty ble rydych yn derbyn triniaeth.

Efallai y byddwch am yrru'ch hun i'r ysbyty i dderbyn eich triniaeth, ond os oes rhaid i chi yrru'n bell pob dydd, rydych yn debygol o flino ar ôl ychydig. Mae blinder yn sgil effaith cyffredin o radiotherapi. Efallai yr hoffech feddwl am ofyn i berthynas neu ffrind eich gyrru i r ysbyty os ydych yn teimlo n flinedig.

Os ydych yn dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus neu gymorth perthynas neu ffrind, weithiau byddwch yn gallu trefnu ch apwyntiadau ar adeg sy n gyfleus i chi ch dau. Fodd bynnag, oherwydd y nifer o bobl sy n derbyn radiotherapi, nid yw wastad yn bosibl cael apwyntiad yn union pan fyddwch ei eisiau.

Mae rhai ysbytai yn darparu cludiant. Os ydych angen hyn, bydd adran gludiant yr ysbyty yn asesu ch anghenion ac, os yn bosibl, yn gwneud trefniadau ar eich cyfer. Mae rhai grwpiau cefnogaeth ac elusennau lleol hefyd yn darparu cludiant i r ysbyty.

Os yw cludiant yn broblem, neu os ydych yn byw gryn bellter o r ysbyty, efallai y bydd angen i chi aros mewn ward 'hostel' yn yr ysbyty neu gerllaw. Weithiau mae n bosibl i r ysbyty drefnu llety lleol tra ch bod yn derbyn radiotherapi.

Os ydych yn cael anhawster talu costau teithio i r ysbyty pob dydd, mae n bosibl y gallwch gael grant tuag at eich costau

teithio. Fe allai pobl ar incwm isel allu hawlio'r costau gan yr Adran Waith a Phensiynau neu trwy r Cynllun Costau Teithio Ysbytai. Mae rhai elusennau, megis Cymorth Canser Macmillan, yn darparu grantiau teithio, yn ogystal â rhai grwpiau cefnogaeth lleol.

Gallwch ofyn i staff yn yr adran radiotherapi neu weithiwr cymdeithasol ysbyty am wybodaeth ar gostau teithio, grantiau a chyngor ar sut i hawlio. Gweler tudalennau 62–64 am ragor o wybodaeth ynglŷn â chymorth ariannol a budd-daliadau.

## Rhoi'ch caniatâd

Byddant fel arfer yn gofyn i chi lofnodi ffurflen yn dweud eich bod yn rhoi caniatâd i staff yr ysbyty roi'r driniaeth i chi. Ni ellir darparu unrhyw driniaeth feddygol heb eich caniatâd, a cyn y gofynnir i chi lofnodi'r ffurflen, dylech fod wedi derbyn gwybodaeth lawn ynglŷn â:

- math a maint y driniaeth
- y manteision a'r anfanteision
- unrhyw risgiau neu sgîl effeithiau arwyddocaol
- unrhyw driniaethau eraill all fod ar gael

Os nad ydych yn deall yr hyn a ddywedwyd wrthyich, rhowch wybod i r staff ar unwaith er mwyn iddynt allu esbonio eto. Mae rhai triniaethau canser yn gymhleth, felly nid yw n anarferol i bobl fod angen mwy nag un esboniad.

Yn aml mae n syniad da i gael perthynas neu ffrind gyda chi pan esbonnir y driniaeth, gan y gallant eich helpu i gofio r drafodaeth yn fwy cyflawn.

Efallai y byddai hefyd yn ddefnyddiol i chi ysgrifennu rhestr o gwestiynau cyn i chi fynd i ch apwyntiad.

Weithiau mae pobl yn teimlo bod staff yr ysbyty yn rhy brysur i ateb eu cwestiynau, ond mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o sut mae'r driniaeth yn debygol o ch effeithio. Dylai'r staff fod yn barod i wneud amser ar gyfer eich cwestiynau.

Mae'n ddigon hawdd i chi ofyn am fwy o amser os ydych yn teimlo na allwch wneud penderfyniad pan esbonnir y driniaeth i chi am y tro cyntaf.

Rydych hefyd yn rhydd i ddewis peidio derbyn triniaeth. Gall y staff esbonio i chi beth allai ddigwydd os nad ydych yn ei dderbyn. Mae'n allweddol i ddweud wrth feddyg, neu'r nyrs sy'n gyfrifol, er mwyn iddynt allu cofnodi ch penderfyniad yn eich nodiadau meddygol. Nid oes rhaid i chi roi rheswm dros wrthod triniaeth, ond fe all helpu i roi gwybod i staff am eich pryderon er mwyn iddynt allu rhoi'r cyngor gorau posibl i chi.

## **Beichiogrwydd posibl**

Fe ofynnir i fenywod o oed rhoi genedigaeth p un a allant fod yn feichiog gan y gallai triniaeth radiotherapi yn ystod beichiogrwydd niweidio baban sy'n datblygu. Os ydych yn credu y gallech fod yn feichiog, dywedwch wrth y meddygon a radiograffyddion ar unwaith ac fe gynigir prawf beichiogrwydd i chi.

## **Ysmygu**

Mae ymchwil wedi dangos y gallai rhoi'r gorau i ysmygu yn ystod ac wedi radiotherapi wneud y driniaeth yn fwy effeithiol. Gall hefyd leihau sgil effeithiau triniaeth, gwella ch iechyd cyffredinol a lleihau'r risg o ddatblygu mathau eraill o ganser.



Gall peidio neu leihau ysmegu ar adeg mor ofidus fod yn anodd iawn. Os ydych angen cymorth neu gyngor ar sut i roi r gorau, gallwch siarad â ch oncolegydd clinigol, meddyg teulu neu nyrs arbenigol. Gall sefydliadau megis QUIT (gweler tudalen 73) hefyd gynnig cyngor a chefnogaeth.

## Cynllunio eich triniaeth

Cyn i chi gychwyn eich triniaeth, byddwch fel arfer yn cael apwyntiad yn y clinig i weld eich oncolegydd clinigol (gweler tudalen 8). Byddant yn trafod y driniaeth maent yn argymhell gyda chi.

Cyn i chi ddechrau eich triniaeth, bydd angen ei gynllunio. Gellir cynllunio radiotherapi a i roi mewn modd syml iawn ar gyfer cyflyrau penodol, fel gyda nifer o fathau o ganser y croen ac ar gyfer triniaeth liniarol. Efallai y bydd eich arbenigwr yn rhoi marciau ar eich croen gyda phen meddal ble mae angen y driniaeth (gweler tudalen 21). Ar gyfer y rhan fwyaf o driniaethau gwellhaol, mae angen cynllunio manylach a mwy cymhleth.

Mae cynllunio yn rhan bwysig iawn o radiotherapi. Gall gymryd ambell ymweliad – a gall gymryd hyd at bythefnos – i w gwblhau cyn y gallwch gychwyn eich triniaeth. Mae cynllunio gofalus yn sicrhau bod y radiotherapi mor effeithiol â phosibl. Mae n sicrhau bod y pelydrau wedi eu hanelu yn union at y canser ac yn achosi cyn lleied o niwed â phosibl i r meinwe iach o i amgylch. Mae r driniaeth wedi ei gynllunio gan eich oncolegydd clinigol, ffisegydd ac ar adegau gan uwch radiograffydd.

## Ymweliad cynllunio cyntaf

Ar eich ymweliad cyntaf efallai y cymerir **sgan CT (tomograffeg cyfrifiadurol)** o'r ardal i w thrin. Mae sgan CT yn tynnu nifer o luniau o wahanol onglau i greu darlun tri dimensiwn o'r ardal. Ar yr un pryd, bydd radiograffyddion therapi yn cymryd mesuriadau gennych, sy'n angenrheidiol i gynllunio triniaeth.

Bydd y sesiwn fel arfer yn parhau 45–60 munud. Weithiau bydd hefyd angen i chi gael **sgan MRI (delweddu cyseiniant magnetig)**. Mae hwn yn defnyddio meysydd magnetig grymus i roi darlun manwl o ran o'ch corff, all roi gwybodaeth ddefnyddiol ychwanegol.

Mae mesuriadau'r radiograffydd a'r wybodaeth o'r sganiau yn cael eu bwydo i mewn i gyfrifiadur cynllunio sy'n helpu'ch meddygon i gynllunio'ch triniaeth yn fanwl.

Efallai y bydd angen rhai gweithdrefnau arbennig i sicrhau bod y radiograffwyr yn cael darlun clir. Er enghraifft, i gynllunio triniaeth i'r ardal belfig, gallai hylif sy'n ymddangos ar belydr-X gael ei basio i'ch pen ôl neu'ch pledren, neu gellir defnyddio tampon i ddangos union safle'r wain.

Gallai'r triniaethau hyn fod ychydig yn anghyfforddus, ond nid ydynt yn boenus a dim ond ychydig funudau mae'n cymryd. Dim ond ar gyfer cynllunio'r driniaeth y'i defnyddir ac nid oes angen eu hailadrodd yn ystod y sesiynau triniaeth. Bydd y radiograffydd yn esbonio'r gweithdrefnau hyn i chi. Mae'n bwysig eich bod yn teimlo eich bod yn rhan o'ch triniaeth, felly mae croeso i chi ofyn cymaint o gwestiynau ag y mynnwch.



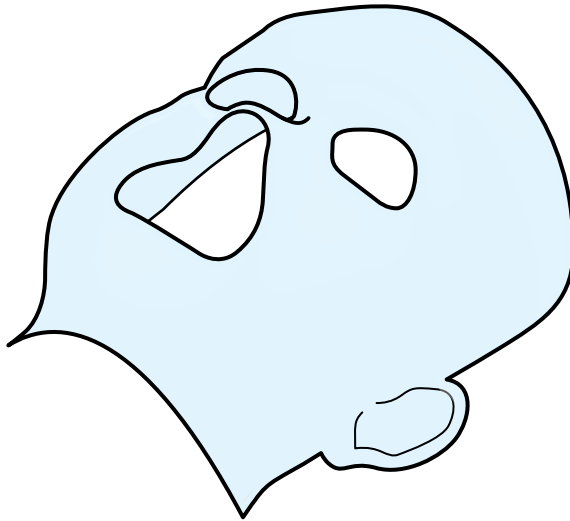
## Mowldiau

I ch helpu i gadw n llonydd ac mewn lle yn ystod y radiotherapi, efallai y byddwch angen dyfais a elwir yn **fowld**. Bydd yn cael ei wneud cyn i r cynllunio gychwyn, ac fe i defnyddir i ch helpu i gadw n llonydd fel bod y driniaeth mor effeithiol â phosibl.

Weithiau fe elwir mowldiau radiotherapi yn fygydau neu gregyn. Mae r mowld wedi ei wneud o rwyll blastig (gweler y diagram isod) neu bersbecs clir (gweler y diagram ar y dudalen nesaf).



Rhoddir rhwyll blastig gynnwys ar eich wyneb fel bod y plastig yn mowldio yn ysgafn i ffitio ch wyneb



Mwgwd persbecs wedi ei gwblhau

Yn aml fe ddefnyddir mowldiau ar gyfer triniaethau i r pen a r gwddf. Weithiau fe ddefnyddir mowld o ch coes, braich neu ran arall o r corff i gadw r ardal yn llonydd yn ystod triniaeth. Yna gellir gwneud unrhyw farciau ar y mowld yn hytrach na'ch croen.

Defnyddir mowldiau fel arfer ar gyfer plant sy'n derbyn radiotherapi.

Dylai'ch mowld ffitio'n glos. Efallai y bydd yn teimlo'n glawstroffobig, ond cofiwch mai dim ond am ychydig funudau ar y tro bydd rhaid i chi wisgo'r mowld.

**Gallwn anfon taflen ffeithiau atoch ynglŷn â gwneud mowld radiotherapi.**

## Marcio r croen

Wedi penderfynu ar yr ardal i w thrin, weithiau bydd eich croen yn cael ei farcio ag inc (neu ar y mowld) i ddynodi r union fan ble bydd ymbelydredd wedi ei gyfeirio. Bydd staff yn esbonio sut i edrych ar ôl y marciau hyn (gweler tudalen 39). Os bydd y marciau yn dechrau rhwbio i ffwrdd, dywedwch wrth eich radiograffydd. Peidiwch â cheisio eu hail-wneud eich hun. Gall y marciau rhwbio i ffwrdd ar ddillad, felly mae rhai pobl yn dewis gwisgo hen ddillad nesaf i w croen yn ystod triniaeth.

Yn aml fe wneir dau farc tatŵ bychan neu fwy ar y croen hefyd. Mae'r marciau hyn yn barhaol, ond maent cyn lleied â blaen pin a dim ond gyda'ch caniatâd y'i defnyddir. Mae ychydig yn anghyfforddus wrth wneud y tatŵ, ond mae'n ffordd dda o sicrhau bod y driniaeth wedi ei gyfeirio'n gywir.

Mae'r marciau tatŵ hefyd yn ddefnyddiol wedi cwblhau triniaeth, gan ei bod yn dangos yr ardal ble rhoddwyd radiotherapi ac yn atal rhoi rhagor o radiotherapi yno yn y dyfodol. Mae hyn yn ddefnyddiol gan mai fel arfer dim ond unwaith y gellir rhoi radiotherapi i ardal o r corff cyn ei fod yn dechrau achosi mwy o niwed na lles.

# Radiotherapi allanol

Fel arfer fe roddir radiotherapi allanol fel cyfres o driniaethau byr, dyddiol yn yr adran radiotherapi yn defnyddio offer tebyg i beiriant pelydr-X mawr.

Mae triniaeth wedi ei gynllunio'n unigol, a gall hyd yn oed pobl gyda'r un math o ganser dderbyn mathau gwahanol o driniaeth radiotherapi.

## **Canllaw yn unig yw'r wybodaeth ganlynol, gan y bydd manylion triniaeth yn amrywio o un unigolyn i'r llall.**

Gall cwrs o driniaeth iachaol (radical) barhau am 2–7 wythnos. Fel arfer rhoddir triniaeth unwaith y dydd, gyda gorffwys ar benwythnos. Gelwir pob triniaeth yn ffracsiwn. Mae rhoi'r driniaeth mewn ffracsiynau yn sicrhau y gwneir llai o ddifrod i gelloedd normal nag i gelloedd canser. Mae'r difrod i gelloedd normal dros dro yn bennaf, ond dyma sy'n achosi'r sgîl effeithiau o radiotherapi (gweler tudalennau 36–41).

Gall rhai pobl dderbyn mwy nag un driniaeth y dydd neu driniaeth pob diwrnod am bythefnos, yn cynnwys ar benwythnos. Weithiau fe roddir triniaeth ar dri diwrnod yr wythnos yn unig – er enghraifft, Dydd Llun, Dydd Mercher a Dydd Gwener.

Fel arfer mae triniaeth radiotherapi yn cymryd tua 10–15 munud. Treulir y rhan fwyaf o'r amser hwn yn eich paratoi a gwirio. Ychydig funudau'n unig mae'r driniaeth ei hun yn cymryd.

Gall triniaeth liniarol (i reoli symptomau) olygu dim ond un neu ddau sesiwn o driniaeth yn unig, ond fe all fod hyd at 10 sesiwn.

Mae sawl math gwahanol o beiriannau radiotherapi sy'n gweithio mewn gwahanol ffyrdd. Rhoddir triniaeth radiotherapi ar gyfer y rhan fwyaf o fathau o ganser, ar wahân i ganser y croen, gan beiriannau a elwir yn **gyflymyddion llinol**, a elwir yn aml yn **LinAcs**.

Fel arfer nid yw'r peiriant radiotherapi yn eich cyffwrdd, er ar gyfer rhai mathau o ganser fe allai bwyso yn erbyn eich croen. Os ydych yn cael math penodol o radiotherapi a elwir yn **driniaeth electron**, gellir defnyddio dodwr bychan sy'n cyffwrdd ardal fechan o'r croen.

Mae'r driniaeth ei hun yn ddi-boen, er yn raddol, gallai achosi sgil effeithiau anghyfforddus (gweler tudalennau 36–41).

**Nid yw radiotherapi allanol yn eich gwneud yn ymbelydrol. Mae'n berffaith ddiogel i chi fod gyda phobl eraill, yn cynnwys plant, trwy gydol eich triniaeth.**

## Cael triniaeth radiotherapi allanol

Cyn eich triniaeth gyntaf, bydd y radiograffwyr yn esbonio i chi beth fyddwch yn weld a chlywed. Mae'n arferol i deimlo'n bryderus ynglŷn â'ch triniaeth, ond wrth i chi ddod i adnabod y staff a deall beth sy'n digwydd, dylai ddod yn haws.

Gall gweld peiriannau radiograffeg mawr fod yn brofiad dychrynlyd, yn enwedig i blant. Peidiwch â bod ofn siarad â staff am unrhyw bryderon neu ofidiau – maent yno i'ch helpu, a'r mwyaf y byddwch yn ddeall am driniaeth, y mwyaf hamddenol fyddwch chi.

Bydd y radiograffwyr yn eich gosod yn ofalus ar y bwrdd ac yn addasu ei uchder a safle. Am ei fod mor bwysig eich bod yn y safle cywir, efallai y bydd y radiograffwyr yn cymryd amser i'ch paratoi. Gallant alw hyn yn **'sefydlu'**.

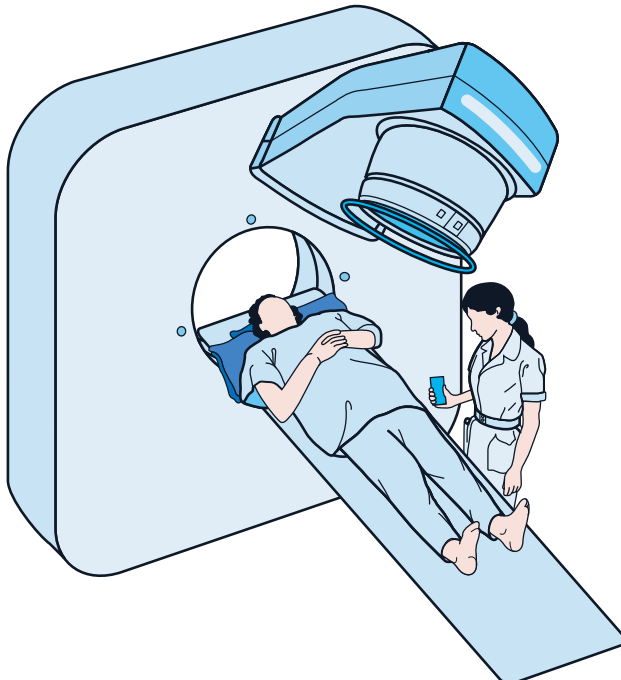




Mae'n bosibl y bydd yr ystafell yn lled dywyll wrth i hyn ddigwydd.

Bydd y bwrdd rydych yn gorwedd arno yn eithaf caled. Rhowch wybod i'r radiograffydd os yw'n anghyfforddus, gan y gallant wneud i chi deimlo'n fwy cyfforddus trwy osod padiau sbwng neu glustogau oddi tannoch. Mae'n bwysig eich bod yn gyfforddus am fod yn rhaid i chi orwedd mor llonydd â phosibl yn ystod y driniaeth.

Unwaith y byddwch yn y safle cywir, bydd angen i'r radiograffwyr eich gadael ar eich pen eich hun yn yr ystafell. Mae hyn i'w hatal rhag bod yn agored i unrhyw ymbelydredd diangen. Peidiwch â phoeni os yr ymddengys eu bod yn rhuthro o'r ystafell wedi eich gosod yn eich lle – mae hyn er mwyn cadw amser y driniaeth mor fyr â phosibl.



Gosod y peiriant radiotherapi

Mae gan rai ystafelloedd triniaeth chwaraewyr CD er mwyn i chi allu gwrandao ar gerddoriaeth i'ch helpu i ymlacio wrth gael eich triniaeth.

Yn ystod y driniaeth byddwch ar eich pen eich hun am ychydig funudau, ond bydd intercom i'ch galluogi i siarad â'r radiograffwyr. Byddant yn eich gwyllo yn ofalus o'r ystafell nesaf, naill ai trwy ffenestr neu ar sgrin deledu. I ddiogelu'ch preifatrwydd, ni fydd neb arall yn gallu'ch gweld. Os bydd gennych unrhyw broblemau, gallwch godi'ch llaw i ddenu sylw'r radiograffydd a byddant yn dod i mewn i'ch helpu.

Mae'r rhan fwyaf o radiotherapi iachaol (radical) yn golygu derbyn triniaeth o sawl gwahanol gyfeiriad. Wrth i chi orwedd yn llonydd, bydd y peiriant yn symud i safle newydd. Fel arfer bydd y radiograffwyr yn yr ystafell driniaeth gyda chi pan fydd hyn yn digwydd. Unwaith y bydd y peiriant wedi ei ailosod, bydd y radiograffwyr yn sicrhau eich bod yn dal yn y safle cywir cyn mynd ymlaen â'r driniaeth.

Wedi i'ch sesiwn triniaeth orffen, bydd y staff radiotherapi yn dod yn ôl i'r ystafell ac yn eich helpu i baratoi i fynd adref neu yn ôl i'r ward.

# Radiotherapi mewnol

## Bracitherapi

Mae bracitherapi yn fath o radiotherapi mewnol. Mae yna fath arall o radiotherapi mewnol a elwir yn therapi radioisotop, a drafodir ar dudalen 32.

Mae bracitherapi yn gofyn am osod deunydd ymbelydrol solet yn agos at, neu du fewn i'r tiwmor. Mae hyn yn rhoi dos uchel o radiotherapi yn uniongyrchol i'r tiwmor ond dim ond dos isel i feinweoedd normal. Defnyddir bracitherapi yn bennaf i drin canser yn y chwarren brostad, gwddf y groth, groth, neu ben a gwddf, ond gellir ei ddefnyddio i drin mathau eraill o ganser.

Os ydych yn derbyn bracitherapi, efallai y bydd rhaid i chi aros yn yr ysbyty am ychydig ddyddiau, ac fe gymerir mesurau diogelwch arbennig tra bod y deunydd ymbelydrol yn eich corff (gweler tudalen 33). Unwaith y bydd y driniaeth wedi dod i ben, nid oes perygl o ymbelydredd i'ch teulu na ffrindiau.

## Bracitherapi ar gyfer canser y brostad

Weithiau fe ddefnyddir bracitherapi yn defnyddio mewnblianiadau hadau ymbelydrol i drin tiwmorau bychan yn chwarren y brostad. Gellir ei roi mewn cyfuniad â'r radiotherapi allanol.

Dim ond mewn rhai ysbytai yn y Deyrnas Unedig mae bracitherapi prostad ar gael, felly efallai y bydd rhaid i chi deithio i dderbyn y driniaeth hon.

Fe'i cyflawnir dan anesthetig cyffredinol neu weithiau anesthetig madruddol (epidwral). Gosodir hadau metel ymbelydrol bychan yn y tiwmor o fewn chwarren y brostad. Maent yn rhyddhau dosys bychan o ymbelydredd yn araf iawn dros gyfnod o amser. Nid yw'r hadau yn cael eu tynnu allan, gan aros yn chwarren y brostad yn barhaol.

Cyn mewnbrannu'r hadau, byddwch fel arfer yn cael ymweliad cynllunio i'r ysbyty. Mewnbrannir yr hadau yn ystod sesiwn unigol er mwyn i chi allu mynd adref ar yr un diwrnod, er y gall fod angen i rai dynion aros yn yr ysbyty dros nos.

Mae'r ymbelydredd yn pylu'n raddol dros gyfnod o flwyddyn. Dim ond ardal ychydig filimedrau o amgylch yr hadau sydd wedi eu heffeithio gan yr ymbelydredd, felly nid oes perygl y bydd yn effeithio ar bobl eraill.

**Disgrifir bracitherapi ar gyfer canser y brostad yn fanylach yn ein llyfryn *Understanding early (localised) prostate cancer.***

**Bracitherapi ar gyfer canser gwddf y groth neu'r groth**

Wrth drin canser gwddf y groth neu leinin y groth (endometriwm), gellir defnyddio bracitherapi (a elwir weithiau yn **therapi mewn ceudodol hefyd**) ar ei ben ei hun neu wedi ei gyfuno â radiotherapi allanol. Yn aml fe roddir y driniaeth cyn neu wedi llawdriniaeth.

Rhoddir darn o ddeunydd ymbelydrol a elwir yn **darddiad** yn agos i'r canser neu, os ydych wedi cael llawdriniaeth, yr ardal ble roedd cyn ei dynnu allan. Gosodir y tarddiad mewn tiwbiau plastig neu fetel gwag a elwir yn ddodwyr, sy'n cael eu lleoli ar ben y wain. Maent yn cadw'r tarddiad yn ei le. Weithiau dim ond un tiwb a ddefnyddir.

Gosodir y dodwyr yn y wain tra'ch bod dan anesthetig cyffredinol neu wedi derbyn tawelydd yn yr ystafell lawdriniaeth. Cedwir y dodwyr yn eu lle gyda phe cyn (padin cotwm/rhwyllan) yn y wain. Gall hyn fod yn anghyfforddus ond gallwch gael cyffur lleddfu poen rheolaidd i ysgafnhau unrhyw anghysur.

Ar yr un pryd, gellir rhoi tiwb hyblyg a elwir yn gathetr yn eich pledren i ddraenio unrhyw droeth. Golyga hyn na fydd perygl yn ystod eich triniaeth o symud y dodwyr os oes rhaid i chi symud i basio dŵr.

Unwaith y bydd y dodwyr yn eu lle, cymerir pelydr-X i wirio eu bod yn y safle cywir. Weithiau rhoddir y tarddiad ymbelydrol yn y dodwyr tra'ch bod yn yr ystafell lawdriniaeth, ond fel arfer bydd yn cael ei roi yn ei le unwaith y byddwch yn ôl ar y ward yn eich ystafell eich hun.

Gellir rhoi radiotherapi mewnol fel triniaeth cyfradd dos isel neu driniaeth cyfradd dos uchel. Mae triniaeth cyfradd dos isel a chyfradd dos uchel yn rhoi'r un cyfanswm dos o radiotherapi, ond dros gyfnodau gwahanol o amser.

Unwaith y bydd y tarddiad yn ei le, rhaid i chi aros yn y gwely fel nad yw'r dodwyr yn symud o'u lle. Os byddwch angen unrhyw beth, gallwch alw aelod o staff trwy ddefnyddio'r swyn wrth eich gwely.

Mae nifer o fenywod yn bryderus wrth wynebu'r driniaeth hon. Mae'n bwysig eich bod yn trafod pethau gyda'ch arbenigwr cancer fel eich bod yn deall cymaint ag sydd angen ynglŷn â beth mae'ch triniaeth yn golygu. Mae gan rai ysbytai nyrsys arbenigol sydd wedi eu hyfforddi i roi cyngor a chefnogaeth i fenywod sy'n derbyn triniaeth am ganser gynaecolegol. Gofynnwch i'ch arbenigwr cancer am y math o gymorth sydd ar gael yn eich ysbyty.

**Triniaeth cyfradd dos isel** Mewn nifer o ysbytai defnyddir peiriant o'r enw **Selectron**, neu enw tebyg, i roi'r deunydd ymbelydrol yn y dodwyr. Mae'r peiriant wedi ei atodi trwy diwbiau i'r dodwyr. Pan fydd y peiriant wedi ei droi ymlaen, mae'n pasio peli ymbelydrol bychan i'r dodwyr. Os yw'r peiriant

wedi ei ddiffodd, mae'r peli ymbelydrol yn cael eu tynnu yn ôl i mewn i'r peiriant. Mae'r peiriant wedi ei droi ymlaen trwy gydol y driniaeth, ac eithrio pan fydd rhywun angen mynd i mewn i'ch ystafell. Gellir ei ddiffodd i leihau effaith yr ymbelydredd arnynt. Fodd bynnag, bydd angen dilyn mesurau diogelwch a chyfyngiadau ymweld yr un fath. Mae'r amser a dreulwch ar y peiriant yn amrywio, ond mae fel arfer rhwng 12–48 awr.

**Triniaeth cyfradd dos uchel** Weithiau defnyddir peiriant a elwir yn **Microselectron** ar gyfer radiotherapi mewnol. Mae'n rhoi dos uwch o radiotherapi dros gyfnod byrrach o amser, felly dim ond ychydig funudau mae'r driniaeth yn parhau a gallwch fynd adref ar yr un diwrnod. Gellir ailadrodd triniaethau nifer o weithiau, ychydig ddyddiau ar wahân.

**Wedi'r driniaeth** Unwaith bydd y driniaeth wedi cwblhau, bydd y tarddiad a'r dodwyr yn cael eu tynnu. Fel arfer fe wneir hyn yn eich ystafell eich hun ar y ward yn hytrach na mewn theatr llawdriniaeth. Gan y gall fod ychydig yn anghyfforddus, fe gynigir rhywfaint o gyffuriau lladd poen i chi o flaen llaw. Weithiau bydd ambell anadliad o'r nwy Entonox<sup>®</sup> yn eich helpu i ymlacio. Bydd staff ar y ward yn gwirio bod yr holl dodwyr a'r tarddiadau wedi eu tynnu. Gellir tynnu'ch cathetr ar yr un pryd.

Fe all eich arbenigwr canser awgrymu eich bod yn defnyddio ffrwd ddŵr gwain am ychydig ddyddiau wedi tynnu'r dodwr. Mae ffrydiau dŵr gwain yn fodd o rinsio'r wain i'w gadw'n lân. Bydd y nyrsys yn dweud mwy wrthyich am hyn.

Mae'n siŵr y byddwch yn gallu mynd adref ar yr un diwrnod neu'r diwrnod nesaf. Wedi tynnu'r tarddiadau ymbelydrol, bydd pob arwydd o ymbelydredd yn diflannu ar unwaith.

**Gallwch ddarllen mwy am y triniaethau hyn yn ein llyfrynnau *Understanding cervical cancer ac Understanding womb (endometrial) cancer.***

## **Bracitherapi gwifren caesiwm neu iridiwm**

Gellir defnyddio'r rhain i drin nifer o wahanol fathau o ganser yn cynnwys canser y geg, gwefus, serfigol neu'r fron. Gosodir nodwyddau, gwifrau neu diwbiau ymbelydrol tenau iawn tra'ch bod dan anesthetig cyffredinol yn yr ystafell lawdriniaeth.

Gellir cymryd pelydr-X i sicrhau bod y nodwyddau yn y safle cywir. Byddwch mewn ystafell ar eich pen eich hun, ac fe ddefnyddir y mesurau diogelwch a ddisgrifir ar dudalen 33 nes y bydd y gwifrau wedi eu tynnu, sydd fel arfer yn digwydd wedi 3–8 niwrnod. Weithiau bydd y gwifrau yn cael eu tynnu dan anesthetig cyffredinol.

Gall gwifrau yn y geg fod yn anghyfforddus, a gall wneud bwyta a siarad yn anodd. Bydd angen i chi gael diet meddal neu hylif tra'u bod yn eu lle. Bydd eich nyrs yn dangos i chi sut i gadw'ch ceg yn lân trwy ddefnyddio cegolchion yn rheolaidd. Os yw bwyta yn broblem, efallai y byddwch yn cael eich bwydo trwy diwb tenau (tiwb trwyn i'r stumog neu diwb NG), sy'n cael ei basio trwy'ch trwyn ac i'ch stumog.

## **Gallwn anfon taflen ffeithiau atoch ynglŷn â bwydo artiffisial.**

Wedi tynnu'r gwifrau, bydd yr ardal yn teimlo'n boenus am hyd at 2–3 wythnos wedi hynny. Bydd eich oncolegydd clinigol yn rhagnodi cyffuriau lleddfu poen i chi gymryd yn rheolaidd nes bydd hyn yn gwella.

Wedi bracitherapi gwifren caesiwm neu iridiwm, mae perygl bychan o heintiad, ond mae hyn yn anghyffredin iawn. Os byddwch yn datblygu tymheredd neu waedu trwm wedi'ch triniaeth, cysylltwch â'ch oncolegydd clinigol cyn gynted â phosibl er mwyn iddynt allu rhagnodi cyffuriau gwrthfotig i drin yr haint.



## Therapi radioisotop

Rhoddir therapi radioisotop fel diod neu gapsiwl sy'n cael eu llyncu neu trwy bigiad i wythien (pigiad mewnwythiennol). Mae celloedd canser yn amsugno'r radioisotop yn fwy na chelloedd normal ac yn derbyn dos uwch o ymbelydredd. Cymerir yr un rhagofalon diogelwch gyda'r math hwn o driniaeth a mathau eraill o radiotherapi mewnol (gweler y dudalen nesaf).

### Ïodin ymbelydrol

Y math mwyaf cyffredin o driniaeth radioisotop yw ïodin ymbelydrol. Fe'i defnyddir yn bennaf i drin tiwmorau yn y chwarren thyroid ac fe'i rhoddir fel capsawlau neu ddiod. Fe'i defnyddir hefyd i drin rhai mathau mwy prin o ganser, megis niwroblastoma. Mae'r driniaeth yn golygu aros mewn ysbyty.

Bydd unrhyw ïodin ymbelydrol nad yw'n cael ei amsugno gan y thyroid yn cael ei basio allan o'r corff mewn chwys a throeth. Bydd angen i chi yfed digon o hylif yn ystod eich triniaeth gan fod hyn yn helpu glanhau'r ïodin allan o'r corff. Bydd lefel yr ymbelydredd yn eich corff yn cael ei wirio yn rheolaidd, a chyn gynted ag y bydd yn gostwng i lefel ddiogel, sydd fel arfer wedi tua 4–7 niwrnod, byddwch yn gallu mynd adref.

Efallai y bydd angen i chi gymryd rhagofalon diogelwch arbennig wedi mynd adref – er enghraifft, efallai y bydd angen i chi osgoi plant ifanc a menywod beichiog am gyfnod byr. Bydd staff yr ysbyty yn esbonio'r rhagofalon hyn i chi.

Nid yw ïodin ymbelydrol fel arfer yn achosi sgil effeithiau, ond efallai y byddwch yn teimlo'n flinedig am ychydig wythnosau wedi'r driniaeth hon.

## Trin canser esgyrn eilaidd

Gellir hefyd rhoi triniaeth radioisotop ar gyfer mathau penodol o ganser sydd wedi lledaenu i'r esgyrn (canser esgyrn eilaidd). Chwistrellir radioisotop o'r enw **strontiwm ymbelydrol** i wythien. Gallwch ei gael fel claf allanol. Cyn i chi fynd adref, byddwch yn derbyn cyngor syml i ddilyn, gan y bydd eich troeth a gwaed ychydig yn ymbelydrol am ychydig ddyddiau. Efallai y byddwch wedi blino am ychydig wythnosau, ond nid oes gan y math hwn o driniaeth radiotherapi unrhyw sgil effeithiau fel arfer.

**Gallwch ddarllen mwy am y triniaethau hyn yn ein llyfrynnau *Understanding thyroid cancer ac Understanding secondary cancer in the bone.***

## Mesurau diogelwch ar gyfer radiotherapi mewnol

Mae angen dilyn mesurau diogelwch i atal datguddiad diangen i ymbelydredd i staff yr ysbyty, eich perthnasau a ffrindiau. Yn ddibynnol ar y math o driniaeth yr ydych yn cael, efallai y bydd angen cyfyngiadau am ychydig ddyddiau – ond weithiau dim ond am ychydig funudau.

Bydd y staff sy'n gofalu amdanoch yn esbonio'r cyfyngiadau yn fanylach cyn i chi ddechrau'ch triniaeth. Mae gan bob ysbyty wahanol drefn o wneud pethau, felly mae'n werth ymweld â'r ardal driniaeth o flaen llaw i drafod beth fydd yn digwydd gyda'r staff nyrsio a meddygol.

Gallwch gael mynediad i'r ward y diwrnod cyn eich triniaeth er mwyn i'r staff gael trafod y drefn gyda chi. Mae hyn yn amser da i ofyn cwestiynau, ac fe allai helpu i wneud rhestr o flaen llaw fel nad ydych yn anghofio rhywbeth pwysig (gall fod yn ddefnyddiol i ysgrifennu'ch cwestiynau i lawr ar dudalen 80 y llyfryn hwn).

Efallai y bydd mesurau diogelwch a chyfyngiadau ymweld yn gwneud i chi deimlo eich bod ar eich pen eich hun, yn ofnus ac isel ar adeg pan fyddwch eisiau pobl o'ch cwmpas. Os oes gennych unrhyw un o'r teimladau hyn, mae'n bwysig dweud wrth y staff sy'n gofalu amdanoch. Gall fod yn ddefnyddiol i fynd a diogon o ddeunydd darllen ac eitemau eraill i'ch cadw'n brysur tra'ch bod mewn ystafell sengl. Fel arfer bydd yna deledu a radio yn yr ystafell hefyd.

### **Bracitherapi**

Os ydych yn derbyn bracitherapi, dim ond pan fydd y tarddiad ymbelydrol yn ei le fydd angen i chi fod ar eich pen eich hun. Wedi ei dynnu, mae'r ymbelydredd yn diflannu ac mae'n ddigon diogel i chi fod gyda phobl eraill.

Nid yw hyn yn berthnasol i fracitherapi ar gyfer canser y brostad, gan nad yw'r hadau ymbelydrol yn cael eu tynnu. Gyda bracitherapi prostad dim ond ardal ychydig filimedrau o amgylch yr hadau sydd wedi eu heffeithio gan yr ymbelydredd, felly nid oes perygl y bydd yn effeithio ar bobl eraill.

### **Therapi radioisotop**

Os ydych yn derbyn triniaeth gyda radioisotop, bydd yr ymbelydredd yn diflannu yn raddol, felly bydd angen i chi aros ar eich pen eich hun nes bydd yr ymbelydred yn eich corff wedi gostwng i lefel ddiogel. Cyn i chi adael yr ysbyty, bydd y staff yn gwirio bod y rhan fwyaf o'r ymbelydredd yn eich corff wedi mynd a bod eich eiddo yn rhydd o unrhyw arwydd o ymbelydredd. Wedi i chi adael yr ysbyty, dylech allu mynd ymlaen gyda'ch bywyd fel arfer, ond efallai y bydd ambell gyfyngiad ynglŷn â chyswllt gyda phobl – yn arbennig plant a menywod beichiog – am ychydig ddyddiau.



# Sgìl effeithiau radiotherapi

Mae radiotherapi yn effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol, felly gall fod yn anodd rhagweld yn union sut byddwch yn ymateb i'ch triniaeth. Cyn i chi gychwyn, bydd y staff yn trafod sgìl effeithiau eich triniaeth benodol gyda chi. Gallant hefyd roi awgrymau ar sut i ddelio â nhw a sut y gellir eu trin.

Fe all fod yn ddefnyddiol i chi ddarllen ein llyfryn ynglŷn â'ch math chi o ganser, fydd yn cynnwys gwybodaeth ynglŷn â sgìl effeithiau posibl radiotherapi. Gall bod yn ymwybodol o sgìl effeithiau eich helpu i ymdopi gydag unrhyw rai sy'n codi.

**Yn yr adran hon, byddwn yn trafod sgìl effeithiau cyffredinol radiotherapi y gallech brofi, pa bynnag ran o'r corff yr ydych yn derbyn triniaeth radiotherapi iddo.**

Mae radiotherapi allanol yn dueddol o achosi sgìl effeithiau mwy cyffredinol na therapi mewnol. Mae'n bwysig cofio mai dim ond ychydig o'r sgìl effeithiau a grybwyllir yma fydd rhan fwyaf o bobl yn profi, ac i nifer byddant yn ysgafn iawn. Rydym wedi gweld gwelliannau aruthrol mewn triniaeth radiotherapi, ac mae sgìl effeithiau difrifol yn anghyffredin iawn.

Bydd y rhan fwyaf o effeithiau radiotherapi yn parhau am tua 10–15 niwrnod wedi i driniaeth orffen ac yna'n raddol dechrau gwella. I rai, fodd bynnag, fe allant barhau am ychydig wythnosau.

## Blinder

Fe allwch deimlo'n flinedig iawn yn ystod eich triniaeth radiotherapi. Yn aml bydd blinder (lludded) wedi ei waethygu gan orfod teithio i'r ysbyty pob dydd, neu gan driniaeth arall

megis llawdriniaeth neu gemotherapi. Gwrandewch ar eich corff ac, os oes angen, caniatáu amser ychwanegol i orffwys, o bosibl trwy gael cyntun. Gall helpu os byddwch yn lledaenu'ch tasgau cyffredinol dros yr wythnos, eistedd i lawr i'w gwneud ble fo'n bosibl a derbyn unrhyw gynnig o gymorth. Gall blinder fod yn broblem am sawl mis wedi i'ch triniaeth orffen.

## **Gallwn anfon llyfryn atoch ynglŷn ag ymdopi â blinder.**

### **Teimlo'n sâl**

Mae rhai yn canfod bod eu triniaeth yn gwneud iddynt deimlo'n sâl (codi pwys), ac weithiau byddant yn sâl go iawn (cyfogi). Mae hyn fwyaf cyffredin pan fydd yr ardal i'w thrin yn agos i'r stumog. Gall eich oncolegydd clinigol ragnodi cyffuriau gwrth salwch (gwrth gyfogol) os bydd hyn yn digwydd, ac fe allant eu rhagnodi beth bynnag rhag ofn.

Dywedwch wrth eich oncolegydd clinigol os byddwch yn teimlo'n sâl neu'n cyfogi, a chofiwch ei fod fel arfer yn stopio pan ddaw'r driniaeth i ben.

## **Mae gennym daflen ffeithiau am ymdopi â salwch a chyfogi.**

### **Bwyta ac yfed**

Fel arfer yn ystod triniaeth o unrhyw fath, mae'n bwysig cael diet iach ac yfed digon o hylifau. Ar adegau efallai na fyddwch yn teimlo fel bwyta neu byddwch yn gweld bod eich arferion bwyta yn newid. Gall fod yn haws bwyta byrbrydau bach trwy gydol y dydd yn hytrach na phrydau mawr. Efallai y byddwch yn colli ychydig o bwysau yn ystod radiotherapi, yn arbennig os ydych yn derbyn radiotherapi yn ardal y pen neu'r gwddf. Mae'n bwysig

ceisio cynnal eich pwysau trwy gydol y driniaeth, gan y bydd y radiotherapi wedi ei gynllunio ar sail siâp eich corff. Dywedwch wrth y staff radiotherapi os ydych yn cael unrhyw broblemau wrth fwyta, gan y gallant drefnu i chi siarad â dietegydd yr ysbyty.

## **Efallai y bydd ein llyfryn *Diet and cancer* yn ddefnyddiol.**

### **Gofalu am eich croen**

Bydd rhai yn datblygu ymateb croen wrth dderbyn radiotherapi allanol. Os bydd hyn yn digwydd, fe allai gychwyn wedi tua 10 niwrnod.

Bydd sut mae'ch croen yn ymateb yn ddibynnol ar faint o radiotherapi ydych yn cael. Efallai y bydd pobl â chroen golau yn gweld bod y croen yn yr ardal sy'n cael triniaeth yn cochi ac yn boenus neu'n cosi. Gall pobl gyda chroen mwy tywyll hefyd deimlo bod eu croen yn cosi ac yn tywyllu gyda gwawr glas neu ddu. Weithiau bydd y croen yn boenus iawn ac fe allai dorri a gollwng hylif, er nad yw hyn yn digwydd yn aml iawn. Os bydd eich croen yn boenus iawn, efallai y bydd rhaid oedi'ch triniaeth am gyfnod byr i adael i'r ardal adfer, er bod hyn yn anarferol.

Mae faint mae'ch croen yn ymateb yn ddibynnol ar yr ardal sy'n cael ei thrin a chroen yr unigolyn. Nid yw rhai yn cael unrhyw drafferth o gwbl gyda'u croen. Bydd eich radiograffwyr yn chwilio am yr adweithiau hyn, ond dylech hefyd roi gwybod iddynt cyn gynted ag y byddwch yn sylwi ar unrhyw ddolur neu newid yn lliw'r croen.

Bydd staff yn yr adran radiotherapi yn gallu rhoi cyngor i chi ar sut i ofalu am eich croen yn yr ardal sydd wedi ei thrin.

Bydd hyn yn amrywio yn ôl y rhan o'r corff sy'n cael ei drin a'r dos o radiotherapi.

Efallai'ch cynghorir i ddefnyddio dŵr claeare a sebon heb bersawr yn unig i ymolchi'r ardal, ac i beidio socian yn hir yn y bath. Gallwch sychu'ch croen trwy ei batio yn ofalus gyda thywel esmwyth neu ddefnyddio sychwr gwallt yn sychu aer oer, ond nid ddylech rwbio'r ardal, gan y gall ei wneud yn boenus.

Gall sebon gyda phersawr, powdr talc, diaroglyddion a phersawr hefyd wneud eich croen yn boenus ac ni ddylid eu defnyddio o gwbl. Gall y staff yn yr ysbyty awgrymu eich bod yn defnyddio lleithyddion plaen yn ofalus megis hufen E45 neu hufen dyfrllyd, i'r ardal.

Wedi'ch triniaeth, fe argymhellir sebon plaen a lleithyddion plaen yn aml. Gall hufen always fera weithiau helpu'r croen i wella.

**Mae'n bwysig peidio defnyddio unrhyw hufen na gorchuddion oni bai eu bod wedi eu rhagnodi neu argymhell i chi gan eich oncolegydd clinigol neu radiograffydd.**

Mae'n bwysig nad yw unrhyw farciau ar eich croen i ddangos yr ardal i'w thrin yn cael eu tynnu nes bydd y driniaeth wedi gorffen. Os bydd y marciau yn pylu neu'n diflannu, peidiwch â cheisio eu hail-wneud eich hun – dywedwch wrth y staff radiotherapi ar unwaith.

Efallai y cynghorir dynion sy'n derbyn radiotherapi i'r pen a'r gwddf i beidio eillio'r ardal neu i ddefnyddio rasel trydan yn hytrach nag eillio gwlyb.

Dim ond i ardal y driniaeth mae'r cyfyngiadau hyn yn berthnasol – gellir trin gweddill eich croen fel arfer. Efallai y bydd eich croen yn pilio wedi i'r cochni bylu, ond bydd yn gwella'n raddol. Bydd newidiadau i'r croen fel arfer yn setlo i lawr wedi 2–4 wythnos ar ôl i'r driniaeth orffen, ond gallai'r ardal fod ychydig yn dywyllach na'r croen o'i amgylch.



## Osgoi'r haul

Mae'r croen yn yr ardal sydd wedi ei drin yn sensitif iawn ac mae angen ei amddiffyn rhag yr haul neu wyntoedd oer. Os ydych yn derbyn radiotherapi i'ch pen neu wddf, trîwch wisgo het neu sgarff sidan neu gotwm pan fyddwch yn mynd allan.

Am o leiaf y flwyddyn gyntaf wedi'ch radiotherapi, mae'n bwysig iawn i orchuddio'r ardal a dderbyniodd driniaeth os byddwch yn mynd allan mewn haul cryf. Gwisgwch ddillad wedi eu gwneud o gotwm neu ffibrau naturiol, sydd â gwehyddiad mwy clos ac yn cynnig amddiffyniad da yn erbyn yr haul. Hyd yn oed wedi'r amser hwn, bydd yr ardal o groen sydd wedi ei drin yn fwy tyner nag arfer, felly cymerwch fwy o ofal nag arfer.

Defnyddiwch eli haul gyda ffactor amddiffyn rhag haul (SPF) o 30 neu fwy a gorchuddio'r ardal gyda het neu ddillad gyda gwehyddiad clos. Mae'n bwysig cofio y gallwch losgi trwy ddillad os ydych allan mewn haul poeth am gyfnod hir.

Gallwch nofio cyn gynted ag y bydd ymateb y croen wedi setlo i lawr, fel arfer o fewn mis i gwblhau triniaeth. Fodd bynnag, os ydych yn nofio tu allan, peidiwch ag aros yn y dŵr yn rhy hir a chofiwch ddefnyddio eli haul gwrth ddŵr.

## Dillad

Mae dillad llac, os yn bosibl wedi eu gwneud o ffibrau naturiol yn hytrach na deunydd synthetig, y fwy cyfforddus ac yn llai poenus i'r croen. Dylid osgoi coleri a theis tyn os ydych yn derbyn radiotherapi i'ch gwddf.

Gall strapiau ysgwydd a bronglwm fod yn anghyfforddus os ydynt yn rhwbio yn erbyn croen sydd wedi ei drin. Os yw'ch bron yn derbyn triniaeth, efallai y byddwch yn fwy cyfforddus heb fronglwm neu'n gwisgo fest yn ei le.

## Colli gwallt

Mae derbyn radiotherapi yn achosi i chi golli gwallt yn yr ardal sy'n cael ei drin. Gallwch hefyd golli gwallt ble mae'r pelydryn ymbelydredd yn gadael y corff (er enghraifft, ar gefn y gwddf), yn ogystal â ble mae'n dod i mewn i'r corff. Gofynnwch i'ch oncolegydd clinigol neu radiograffydd i ddangos i chi yn union ble bydd eich gwallt yn disgyn allan.

Fel arfer bydd gwallt yn dechrau syrthio allan wedi 2–3 wythnos. Dylai gwallt dyfu yn ôl wedi i'r driniaeth orffen. Gall hyn gymryd sawl mis, er ei fod yn ddibynnol ar y dos o radiotherapi a dderbyniwch.

Gall eich radiograffydd roi gwybod i chi os yw unrhyw golli gwallt yn debygol o fod yn barhaol.

**Gallwn anfon llyfryn i chi ar golli gwallt, sy'n rhoi awgrymau ar ei guddio ac ymdopi gyda'r effeithiau emosiynol.**

## Newidiadau yn eich gwaed

Gallai radiotherapi i rai rhannau o'r corff effeithio ar fêr yr esgyrn. Dyma'r deunydd sbyngaid tu fewn i rai o'n hesgyrn a dyma ble mae gwahanol fathau o gelloedd gwaed yn cael eu creu. Os yw meddygon yn credu y gallai hyn ddigwydd i chi, byddwch yn derbyn profion gwaed rheolaidd yn ystod eich triniaeth i wirio'r nifer o gelloedd yn eich gwaed (eich cyfrif gwaed). Os yw'ch cyfrif gwaed yn isel, efallai y byddwch yn teimlo'n flinedig a diegni. Os bydd eich cyfrif gwaed yn isel iawn (sy'n annhebygol), efallai y byddwch angen cael egwyl fer o driniaeth er mwyn i lefelau eich celloedd gwaed ddychwelyd i normal. Efallai y byddwch hefyd angen trallwysiad gwaed.

**Mae'n bwysig iawn eich bod yn rhoi gwybod i'ch meddygon os nad ydych yn teimlo'n dda, os bydd eich tymheredd yn mynd dros 38°C (100.4°F), neu os byddwch yn dechrau teimlo'n oer a chrynedig.**

# Effeithiau radiotherapi ar rywioldeb

Weithiau gall radiotherapi achosi newidiadau corfforol allai effeithio ar eich bywyd rhywiol. Os ydych yn cael problemau, gallai fod yn gymorth i drafod hyn gyda'ch partner a'ch tîm meddygol. Efallai y byddwch yn teimlo cywilydd wrth siarad â gweithwyr iechyd am bryderon o'r fath, ond cofiwch eu bod wedi arfer delio â'r materion hyn a gallant awgrymu pethau fydd yn helpu.

Gallwch hefyd gael cyngor a chefnogaeth gan y Coleg Therapyddion Rhyw a Pherthnasau (gweler tudalen 71). Efallai yr hoffech hefyd ein ffonio a siarad yn gyfrinachol ag un o'n harbenigwyr cefnogaeth cancer ar radffôn **0808 808 00 00**.

**Mae gennym lyfryn o'r enw *Sexuality and cancer*, sy'n disgrifio'r dulliau ymarferol o ddelio â newidiadau i rywioldeb.**

## Effeithiau ar fenywod

Mae radiotherapi allanol a mewnol i'r pelfis fel arfer yn effeithio ar ofarïau. Bydd radiotherapi i'r ofarïau yn ysgogi'r cyfnewid. Gall hyn ddigwydd yn raddol dros ychydig fisoedd.

Bydd arwyddion arferol y cyfnewid yn datblygu, megis chwiwiau poeth, croen sych a sychder yn y wain. Gall hyn achosi gofid mawr, yn arbennig i fenywod iau nad ydynt yn barod ar gyfer y cyfnewid.

Yn ddibynnod ar y math o ganser sydd gennych, gall eich meddyg ragnodi therapi amnewid hormonau (HRT), all helpu

trechu'r problemau hyn. O bryd i'w gilydd – er enghraifft, wrth drin mathau o ganser o elwir yn lymffomau – gellir symud yr ofariau o'r ardal i'w thrin i ran uwch o'r abdomen. Gwneir hyn mewn llawdriniaeth cyn y driniaeth radiotherapi. Gall eich oncolegydd clinigol roi gwybod mwy i chi am hyn.

O bryd i'w gilydd gall radiotherapi i ardal y wain wneud y wain yn gulach. Bydd y staff radiotherapi yn dangos i chi sut i ddefnyddio ymledyddion gwain ac iriad i gadw'ch gwain yn ystwyth wedi i chi gwblhau'ch triniaeth.

Efallai y bydd rhyw yn anghyfforddus i ddechrau, ac fe allai helpu i ddefnyddio iriad, y gallwch brynu yn eich fferylllydd lleol. Gallai cael rhyw yn rheolaidd helpu atal culhau'r wain, ond ni fydd nifer o fenywod eisiau rhyw tra'u bod yn wynebu sgil effeithiau radiotherapi. Mae hyn yn naturiol iawn, ac mae'ch diddordeb mewn rhyw fel arfer yn dychwelyd wrth i effeithiau'r driniaeth leihau. Yn y cyfamser, mae defnyddio ymledydd yn fodd effeithiol iawn o gadw'ch gwain yn iach.

## Effeithiau ar ddynion

Efallai y bydd dynion sy'n cael radiotherapi yn cael problemau gyda rhyw. Gallech golli diddordeb ynddo neu fethu cael codiad dros dro (analluedd) oherwydd eich pryder ynglŷn â'ch salwch neu bryderon am y dyfodol, neu oherwydd bod y driniaeth yn eich gwneud yn rhy flinedig i feddwl am ryw. Gall yr effeithiau hyn barhau am ychydig wythnosau wedi cwblhau radiotherapi a gall achosi pryder mawr.

Gall radiotherapi mewnol neu allanol i'r pelfis i drin canser y bledren, rhesrol neu brostad achosi analluedd. Gall hyn ddatblygu misoedd neu hyd yn oed flynyddoedd wedi cwblhau'ch radiotherapi. Gall helpu i siarad yn agored

â'ch partner ynglŷn â'ch problemau. Gallwch ofyn i'r staff radiotherapi am unrhyw broblemau neu bryderon sydd gennych. Mae yna nifer o ffyrdd ymarferol i'ch helpu i drechu analluedd ac fe drafodir y rhain yn fanwl yn ein llyfryn *Sexuality and cancer*.

## **Atal cenhedlu**

Mae'n bwysig iawn i fenywod o oed beichiogrwydd i ddefnyddio dulliau atal cenhedlu effeithiol trwy gydol eu triniaeth radiotherapi. Gallai radiotherapi ysgogi colli plentyn neu achosi i blentyn gael ei eni gyda phwysau geni isel neu anomaledau.

Os ydych yn credu y gallech fod yn feichiog cyn i chi gychwyn eich triniaeth radiotherapi, mae'n bwysig iawn i roi gwybod i'ch oncolegydd clinigol. Os ydych yn feichiog, byddant yn trafod gyda chi p'un a ellir gohirio'r driniaeth nes y bydd y babi wedi ei eni.

# Effeithiau radiotherapi ar ffrwythlondeb

## Effeithiau ar fenywod

Nid yw'r rhan fwyaf o driniaeth radiotherapi yn cael effaith ar eich gallu i gael plant oni bai bod yr ofariau wedi eu cynnwys yn yr ardal i'w thrin.

Mae nifer o fenywod sydd wedi derbyn radiotherapi wedi rhoi genedigaeth i fabanod iach. Nid yw'r risg o gael baban gyda phroblemau iechyd yn cynyddu os ydych wedi cael triniaeth yn y gorffennol. Mae nifer o arbenigwyr canser yn argymhell bod menywod yn aros am tua dwy flynedd wedi derbyn radiotherapi cyn ceisio beichiogi. Mae hyn i roi cyfle i'r corff wella o effeithiau'r canser a'i driniaeth.

Os rhoddir triniaeth radiotherapi ar gyfer canser y gwddf y groth, y groth neu ofariau a'i fod yn cynnwys yr ofariau, mae anffrwythlondeb dros dro neu barhaol yn debygol. Gall fod yn anodd iawn dod i delerau â hyn (gweler tudalen 48).

## Effeithiau ar ddynion

Mewn dynion, gall y gallu i gynhyrchu sberm leihau os yw'r caill yn yr ardal i dderbyn triniaeth, ac fe all hyn arwain at anffrwythlondeb dros dro neu barhaol. Yn ffodus, mae fel arfer yn bosibl osgoi rhoi radiotherapi i'r ceilliau wrth drin canserau sy'n gyffredin mewn dynion iau.

Mae radiotherapi ar gyfer canser y brostad neu'r bledren yn debygol o achosi cyfrif sberm isel parhaol, all leihau eich ffrwythlondeb.



## Gwybodaeth am ffrwythlondeb

Cyn i chi gael radiotherapi, dylai'ch oncolegydd clinigol drafod y risg o anffrwythlondeb gyda chi. Byddant fel arfer yn gofyn i chi lofnodi ffurflen yn rhoi caniatâd i driniaeth. Yn naturiol, gall hyn fod yn amser anodd, yn arbennig i bobl ifanc oedd yn gobeithio cael plant.

Os oes gennych bartner, byddant yn cael eu hannog i ymuno â'r cyfarfod hwn, gan roi cyfle i'r ddau ohonoch drafod unrhyw bryderon sydd gennych.

***Gallwn anfon llyfryn o'r enw *Relationships, sex and fertility for young people affected by cancer* i chi.***

## Bancio sberm a storio wyau

Weithiau gall fod yn bosibl i ddynion storio sberm cyn iddynt dderbyn radiotherapi. Mae'r sberm yn cael ei rewi a gellir ei storio am nifer o flynyddoedd nes y byddwch chi a'ch partner yn barod i gael plant. Gelwir hyn yn bancio sberm.

Cyn cychwyn triniaeth, gall menywod storio wyau wedi ffrwythloni (embryonau) yn defnyddio sberm gan bartner. Gall gymryd 4–6 wythnos i gasglu'r wyau felly fydd hyn ddim yn bosibl os oes angen cychwyn triniaeth ar unwaith.

Weithiau mae bellach yn bosibl storio wyau menyw heb eu ffrwythloni, er bod hyn yn dal yn arbrefol ac nad yw'r gwasanaeth ar gael i bawb.

***Gallwn anfon gwybodaeth i chi ynglŷn â thriniaeth cancer a ffrwythlondeb***



## Atal cenhedlu

Hyd yn oed os yw'ch triniaeth yn debygol o'ch gwneud yn anffrwythlon, efallai y byddwch yn dal i gael eich cyngori i ddefnyddio dull dibynadwy o atal cenhedlu. Os byddwch yn beichiogi yn ystod neu'n fuan wedi radiotherapi, mae posibilïad o niwed i'r baban.

## Teimladau am rywioldeb a ffrwythlondeb

Nid yw'n hawdd dod i delerau gyda'r posibilïad o anffrwythlondeb, na gyda sgîl effeithiau eraill triniaeth. Bydd yn cymryd amser i chi ddod i delerau gyda'ch teimladau a gallu siarad amdanynt. Pan fyddwch yn barod, fe all fod yn fuddiol i siarad yn agored â'ch partner, perthynas neu gyfaill am eich teimladau. Os ydynt yn deall sut ydych yn teimlo, bydd yn debygol o fod yn haws iddynt eich helpu a'ch cefnogi.

Mae'n well gan rai siarad â rhywun nad ydynt yn adnabod. Mae grwpiau cefnogaeth yn cynnig cyfle i chi siarad â phobl sydd wedi bod trwy brofiad tebyg. Gall ein harbenigwyr cefnogaeth canser roi gwybod i chi am grwpiau yn eich ardal.

Posibiliad arall yw trafod pethau gyda chynghorydd. Efallai y bydd eich ysbyty yn cynnig gwasanaeth cyngori neu gall ein harbenigwyr cefnogaeth canser roi gwybod i chi sut i gysylltu â chynghorydd – ffoniwch ni am ddim ar **0808 808 00 00**.

# Sgîl effeithiau hirdymor radiotherapi

Gall pob triniaeth canser arwain at sgîl effeithiau hirdymor. Mae dulliau modern o roi radiotherapi wedi eu cynllunio i gyfyngu'r tebygolrwydd o sgîl effeithiau parhaol cymaint â phosibl, ac ychydig iawn o bobl sy'n datblygu problemau hirdymor. Os ydych yn pryderu am y risg o ddatblygu sgîl effeithiau penodol o radiotherapi, mae'n well siarad â'ch oncolegydd clinigol cyn dechrau'ch triniaeth.

## Sgîl effeithiau hir dymor posibl

Yma rydym yn trafod rhai o'r sgîl effeithiau hirdymor all ddigwydd, ond byddant yn ddibynnol ar y rhan o'r corff gafodd ei drin, felly ni fyddwch o reidrwydd yn profi pob un. Gall sgîl effeithiau hirdymor gymryd misoedd ac weithiau blynyddoedd i ddatblygu:

- Gall **colli gwallt** fod yn barhaol neu gall tyfiant gwallt newydd fod o liw neu ansawdd gwahanol i beth oedd o'r blaen.
- Gall **y croen** deimlo yn wahanol neu fod yn dywyllach nag o'r blaen.
- Gall **anffrwythlondeb** ddigwydd os yw'r ofarïau neu'r ceilliau o fewn yr ardal i'w thrin.
- Gall **chwyddo mewn braich neu goes neu ar y corff (lymffoedema)** ddatblygu pan fydd nodau lymff wedi eu niweidio yn ystod triniaeth.

- Gall **marciau coch 'corynaidd' (telangiectasis)** ymddangos ar y croen oherwydd bod llestri gwaed bychan wedi eu difrodi, ond mae hyn yn brin iawn.
- Gallwch brofi **diffyg anadl**, gan y gall radiotherapi wneud yr ysgyfaint yn llai hyblyg.
- Gallwch brofi culhau o'r wain (gweler tudalen 43).
- Gallwch brofi **anhawster llyncu** oherwydd culhau y llwnc (oesoffagws) neu leihad mewn poer.
- Weithiau gall **pasio lot o ddŵr** ddigwydd os yw'r bledren yn llai ystwyth wedi radiotherapi.

## Ail ganser

Gall radiotherapi achosi canser, a bydd nifer fechan o bobl yn datblygu ail ganser oherwydd y driniaeth a dderbyniont. Fodd bynnag, mae'r tebygolrwydd y bydd ail ganser yn datblygu mor fychan fel bod manteision cael radiotherapi yn drech na'r risgiau.

Os ydych yn pryderu am eich risg o ddatblygu ail ganser, trafodwch eich pryderon gyda'ch arbenigwr canser.

**Gallwn anfon rhagor o wybodaeth atoch ynglŷn â ffrwythlondeb, lymffoedema a sgil effeithiau hirdymor radiotherapi pelfig.**

# Technegau radiotherapi allanol arbenigol

## Radiotherapi cydffurfiol

Mae nifer o adrannau radiotherapi bellach yn defnyddio techneg a elwir yn radiotherapi cydffurfiol. Mae **radiotherapi cydffurfiol** yn defnyddio'r un peiriant radiotherapi â thriniaeth radiotherapi arferol. Fodd bynnag, tu fewn i'r peiriant mae dyfais a elwir yn **gyflnydd aml-ddalen**, sy'n caniatáu i'r pelydr o ymbelydredd gael ei lunio mor fanwl gywir fel ei fod yn 'cydffurfio' i ardal y canser. O ganlyniad, mae'r celloedd iach amgylchynol a strwythurau cyfagos yn derbyn dos is o ymbelydredd, felly mae'r sgil effeithiau posibl wedi eu lleihau.

Gellir defnyddio radiotherapi cydffurfiol i drin nifer o wahanol fathau o ganser, yn cynnwys canser y pen a'r gwddf, prostad, corn gwddf (oesoffagws), rhai mathau o ganser yr ysgyfaint, canser y fron a thiwmorau ymennydd. Mae'n arbennig o ddefnyddiol os yw'r tiwmor yn agos at organau neu strwythurau yn y corff, oherwydd gellir rhoi dosys uchel o radiotherapi heb fawr o risg i'r meinwe iach.

Er y defnyddir radiotherapi cydffurfiol yn gyffredinol i drin rhai mathau o ganser, mae ymchwil yn cael ei gyflawni i weld a all helpu rheoli mathau eraill o ganser yn well na radiotherapi safonol, ac a all achosi llai o sgil effeithiau. Gall eich arbenigwyr canser ddweud wrthy'ch os byddai radiotherapi cydffurfiol yn addas yn eich amgylchiadau chi.

## Radiotherapi arddwysedd modyledig (IMRT)

Mae radiotherapi arddwysedd modyledig cydraniad uchel, a elwir weithiau yn IMRT tri dimensiwn (3D IMRT) hefyd yn defnyddio cyflinydd aml-ddalen. Yn ystod y driniaeth hon, mae rhannau o'r cyflinydd aml-ddalen yn cael eu symud wrth roi'r driniaeth. Mae hyn yn galluogi'r pelydrau triniaeth i gael eu llunio yn fanwl iawn ac yn caniatáu i'r dos o radiotherapi gael ei addasu mewn gwahanol rannau o'r ardal driniaeth. Unwaith eto, y nod yw lleihau sgîl effeithiau triniaeth.

## Arbelydriad corff cyfan (TBI)

Defnyddir y math hwn o radiotherapi yn llawer llai aml na mathau eraill o radiotherapi, ond gellir ei roi i bobl sy'n cael trawsblaniad bôn-gell yn rhan o'u triniaeth.

Rhoddir dos sengl mawr, neu 6–8 dos llai, o ymbelydredd i'r corff cyfan i ddinistrio celloedd mêr yr esgyrn. Rhoddir dosys uchel iawn o gemotherapi hefyd. Dilynir y driniaeth trwy roi bôn-gelloedd (celloedd sy'n datblygu i gelloedd gwaed gwyn, celloedd gwaed coch a phlatennau).

**Disgrifir y math hwn o radiotherapi yn ein llyfrynnau**  
***Understanding allogeneic (donor) stem cell transplants ac***  
***Understanding high-dose treatment with stem cell support.***

## Therapi proton

Gellir defnyddio therapi proton i drin canserau sy'n effeithio ar gefn y llygad, megis melanoma. Fe'i rhoddir yn defnyddio peiriant o'r enw Cyclotron. Mae'r cyclotron yn defnyddio ymbelydriad proton yn hytrach na phelydrau-X i ladd celloedd y cancer. Mae'r pelydr proton wedi ei anelu'n uniongyrchol at y cancer ac yn

achosi ychydig iawn o ddifrod i feinwe iach amgylchynol.

Gellir trin rhai canserau prin iawn, megis tiwmorau yn effeithio ar waelod y penglog neu'r cefn, gyda therapi proton ynni uchel. Mae cynlluniau ar y gweill i ddatblygu'r driniaeth hon yn y Deyrnas Unedig, ond nid yw ar gael ar hyn o bryd. Fodd bynnag, gall yr Adran Iechyd drefnu i bobl sydd angen y math hwn o ymbelydredd ei gael mewn canolfannau yn yr Unol Daleithiau neu Ewrop, gyda'r GIG yn talu amdano.

## Radio lawfeddygaeth stereotacsig

Mae'r driniaeth hon yn galw am ddefnyddio nifer o belydrau o ymbelydredd, pob un rhoi dos isel i'r tiwmor. Defnyddir hyn yn lle triniaeth arferol sy'n defnyddio dim ond un neu ambell belydr o ymbelydredd yn rhoi dos llawer uwch.

Unwaith eto, y nod yw rhoi dos uchel o ymbelydredd i'r canser ond dos isel i feinwe normal, gan leihau sgil effeithiau. Honnir hefyd bod y driniaeth yn targedu'r canser yn fwy cywir na radiotherapi arferol. Rhoddir y driniaeth gan fathau arbennig o beiriannau radiotherapi, megis y CyberKnife® a Gamma Knife®. Ychydig iawn o'r peiriannau hyn sydd yn y Deyrnas Unedig, ac mae ymchwil yn cael ei gyflawni i weld a ydynt yn fwy manteisiol na thriniaeth arferol.

## Radiotherapi mewn triniaeth

Mae hyn yn defnyddio peiriant arbennig i roi un dos o ymbelydredd yn y theatr llawdriniaeth ar yr un pryd ag y bydd y canser yn cael ei dynnu. Mae arbrawf clinigol diweddar wedi awgrymu y gallai hyn fod yn ddewis amgen i fenywod gyda chanser y fron cynnar a fyddai fel arfer yn derbyn cwrs o radiotherapi dros nifer o wythnosau yn dilyn llawdriniaeth.

Ar hyn o bryd, dim ond mewn un ysbyty yn y Deyrnas Unedig mae ar gael, ac nid yw'n sicr a fydd ar gael yn fwy helaeth yn y dyfodol.

## Ymchwil – arbrofion clinigol

Cynhelir arbrofion ymchwil canser er mwyn ceisio dod o hyd i driniaethau newydd a gwell i ganser. Gelwir arbrofion a gyflawnir ar gleifion yn arbrofion clinigol. Arbrofion yw'r unig ffordd ddibynadwy o ganfod a yw gwahanol fath o radiotherapi, neu driniaeth arall, yn well na'r hyn sydd eisoes ar gael.

### Cymryd rhan mewn arbrawf

Efallai y gofynnir i chi gymryd rhan mewn arbrawf ymchwil i driniaeth, a gall fod manteision i wneud hyn. Mae arbrofion yn helpu gwella dealltwriaeth am ganser a datblygu triniaethau newydd.

Byddwch yn cael eich monitro'n ofalus yn ystod ac wedi'r astudiaeth. Fel arfer mae nifer o ysbytai ledled y wlad yn cymryd rhan yn yr arbrofion hyn. Mae'n bwysig cofio bod rhai triniaethau yn edrych yn addawol i gychwyn ac yna fe ganfyddir nad ydynt cystal â thriniaethau presennol, neu fod ganddynt sgil effeithiau sy'n drech na'r manteision.

Os byddwch yn penderfynu peidio cymryd rhan mewn arbrawf, fe barchir eich penderfyniad ac ni fydd rhaid i chi roi rheswm. Ni fydd unrhyw newid i'r modd mae staff ysbyty yn eich trin ac fe gynigir triniaeth safonol ar gyfer eich sefyllfa i chi.

## **Disgrifir proses arbrofion clinigol yn fanylach yn ein llyfryn *Understanding cancer research trials (clinical trials)*.**

### **Samplau gwaed a thiwmor**

Gellir cymryd samplau o waed, mêr esgyrn neu diwmor i helpu sicrhau'r diagnosis cywir. Efallai y gofynnir am eich caniatâd i ddefnyddio rhai o'ch samplau ar gyfer ymchwil i ganser. Os ydych yn cymryd rhan mewn arbrawf, efallai y byddwch yn rhoi samplau eraill hefyd, a fydd yn cael eu rhewi a'u storio i ddefnyddio yn y dyfodol pan fydd technegau ymchwil newydd ar gael. Ni chedwir eich enw ar y samplau felly ni ellir eich adnabod.

Gellir cyflawni'r ymchwil yn yr ysbyty ble rydych yn derbyn triniaeth neu mewn un arall. Mae'r math hwn o ymchwil yn cymryd cryn dipyn o amser, ac efallai na fydd y canlyniadau ar gael am nifer o flynyddoedd. Defnyddir y samplau i gynyddu dealltwriaeth o achosion canser a'i driniaeth, yn y gobaith y bydd yn gwella'r gobaith i gleifion yn y dyfodol.

**Mae gan ein gwefan [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) wybodaeth ynglŷn â chronfeydd data arbrofion clinigol presennol.**



# Therapiau cyflenwol

Gall therapïau cyflenwol helpu gwella ansawdd eich bywyd a lles, ac weithiau gallant leihau sgil effeithiau radiotherapi. Mae nifer yn teimlo bod therapïau neu ymarfer cyflenwol yn eu helpu i deimlo'n gryfach ac yn fwy hyderus wrth ddelio â radiotherapi. Yn aml gellir defnyddio'r therapïau hyn ar y cyd â thriniaethau a meddyginiaethau confensiynol.

Gellir cyflawni rhai therapïau cyflenwol, megis myfyrdod neu ddelweddu, gan y sawl gyda'r canser ei hun i helpu lleihau gofid. Gall therapïau eraill, megis tylino ysgafn, gael ei gyflawni gan berthnasau neu ofalwyr, a gall eu helpu i gefnogi'r sawl sy'n dioddef o ganser.

Gall cyswllt a chyffyrddiad corfforol fod ymysg y math mwyaf grymus o gefnogaeth i bobl sy'n wynebu ansicrwydd, ofn neu boen, p'un ai'n emosiynol neu gorfforol. Gall cyffwrdd rhywun yn ysgafn hefyd fynegi faint ydych chi'n gofidio amdanynt.

Mae rhai ysbytai yn cynnig therapïau cyflenwol ar y cyd â gofal arferol. Gallai'r rhain gynnwys:

- aromatherapi
- therapi celf
- therapi lliw a sain
- tylino
- adweitheg
- ymlacio, delweddu neu dechnegau delweddu tywysedig
- aciwbigo.



Mae'n bwysig dweud wrth eich oncolegydd clinigol os ydych yn bwriadu derbyn unrhyw fath o therapi cyflenwol.

**Mae gennym lyfryn am therapïau cyflenwol.**

## Yn dilyn triniaeth

Gall effeithiau positif radiotherapi cymryd amser i ddod i'r amlwg. Weithiau mae pobl yn disgwyl cael pelydr-X neu sgan ar ddiwedd eu triniaeth i weld a yw wedi gweithio. Ond, mewn nifer o achosion, gall y tiwmor gymryd amser i gilio ac fe allai'r radiotherapi achosi chwyddiant, sy'n golygu na fydd pelydr-X neu sgan yn ddefnyddiol ar y pryd. Fe asesir pa mor dda mae'r radiotherapi wedi gweithio fel arfer pan fyddwch yn mynd am eich apwyntiad dilynol cyntaf, sydd tua 4–6 wythnos wedi cwblhau'r driniaeth.

### Dilyniant

Wedi cwblhau'ch triniaeth byddwch yn derbyn apwyntiadau dilynol rheolaidd. Gall y rhain fod yn yr adran radiotherapi neu yn eich ysbyty gwreiddiol. Bydd pa mor aml rydych yn cael apwyntiadau dilynol yn ddibynnol ar eich math o ganser ac ar eich ysbyty, ond wrth i amser fynd ei flaen bydd yr apwyntiadau hyn yn llai aml. Bydd eich oncolegydd clinigol yn cadw mewn cysylltiad â'ch meddyg teulu er mwyn iddynt gael gwybod sut mae pethau'n dod yn eu blaen.

Mae apwyntiadau dilynol yn gyfle da i drafod unrhyw broblemau neu bryderon sydd gennych. Gall fod yn ddefnyddiol i greu rhestr o gwestiynau o flaen llaw fel nad ydych yn anghofio dim byd pwysig.

Os bydd gennych unrhyw broblemau neu os byddwch yn sylwi ar symptomau newydd rhwng apwyntiadau, dywedwch wrth eich oncolegydd clinigol cyn gynted â phosibl. Nid oes rhaid i chi aros tan eich apwyntiad nesaf – gofynnwch am un cynharach.

Mae nifer yn gweld eu bod yn bryderus iawn am dipyn cyn eu hapwyntiadau. Mae hyn yn naturiol ac fe allai helpu i gael cefnogaeth gan deulu, ffrindiau neu un o'r sefydliadau a restrir ar dudalennau 71–75 yn ystod y cyfnod hwn.

## Eich teimladau

Gall fod yn anodd dod i delerau â nid yn unig y salwch ei hun, ond hefyd gyda'r triniaethau a sgil effeithiau posibl.

**'Yn ystod fy radiotherapi roeddwn i'n emosiynol iawn. Byddwn yn dechrau crio heb reswm yn y byd.'**

Gall pobl brofi emosiynau gwahanol wrth gael triniaeth radiotherapi – efallai y byddwch yn teimlo'n isel neu ddagreuol ar adegau. Mae nifer o bobl sydd wedi cael radiotherapi neu driniaeth canser arall yn rhannu'r emosiynau hyn. Bydd nifer o bobl sy'n derbyn radiotherapi eisoes wedi derbyn rhyw driniaeth canser; i eraill gall fod y dechrau o gyfnod hir o driniaeth. Gall radiotherapi hefyd achosi newidiadau corfforol, megis y cyfnewid neu golli gwallt, all achosi cryn ofid.

Weithiau'r peth anoddaf i ymdopi ag e yw pan fydd triniaeth yn gorffen. Byddwch chi a'ch teulu yn gweld hyn fel amser i ddychwelyd at fywyd normal, ond mae amser adferiad yn

amrywio. Ni all neb ddweud gyda sicrwydd faint o amser fydd yn cymryd i chi ddod dros y sgil effeithiau corfforol ac emosiynol.

Gall diwedd yr ymweliadau i'r ysbyty am driniaeth eich gadael yn teimlo'n unig ac wedi'ch anghofio. Mae nifer o bobl yn gweld eu bod yn teimlo'n isel ac emosiynol iawn yn ystod yr adeg hon, pan oeddynt wedi disgwyl gallu rhoi'r canser a'r driniaeth o'r neilltu.

Mae gan bawb ei ffordd ei hun o ymdopi. Mae gan rai pobl rwydwaith agos o deulu a ffrindiau sy'n rhoi cefnogaeth emosiynol. Byddai'n well gan eraill geisio cymorth gan bobl nad ydynt yn gysylltiedig â'u salwch. Naill ffordd neu'r llall, mae'n bwysig gwybod bod cefnogaeth ar gael os ydych ei angen. Gallwch ofyn yn yr ysbyty os oes cymorth ar gael yn lleol, neu cysylltwch ag un o'r sefydliadau a restrir ar dudalennau 71–75.

Gallwch hefyd ffonio un o'n harbenigwyr canser am ddim ar **0808 808 00 00**. I rai mae'n ddefnyddiol i allu siarad am eu teimladau gyda chynghorydd cymwys (gweler tudalen 12).

### **Mae gennym nifer o lyfrynnau allai fod yn ddefnyddiol i chi:**

Mae ***Lost for words – how to talk to someone with cancer*** yn llyfryn i berthnasau a ffrindiau pobl gyda chanser. Mae'n edrych ar rai o'r anawsterau y gallai pobl wynebu wrth siarad am ganser ac yn awgrymu ffyrdd o drechu hyn.

Mae ***Talking about your cancer*** yn awgrymu dulliau syml, ymarferol i'ch helpu i siarad am eich anghenion a'ch teimladau.

Mae ***The emotional effects of cancer*** yn trafod y gwahanol emosiynau all ddigwydd ac mae ganddynt awgrymau ar ddelio gyda nhw.

# Gwaith

Efallai y byddwch angen cymryd amser o'ch gwaith yn ystod eich triniaeth ac am gyfnod wedi hynny. Gall fod yn anodd penderfynu'r amser gorau i ddychwelyd i'r gwaith neu p'un ai i fynd yn ôl i'r gwaith o gwbl. Mae'ch penderfyniad yn debygol o ddibynnu'n bennaf ar y math o waith rydych yn wneud a sut yr effeithir ar eich incwm. Mae'n bwysig gwneud beth sydd orau i chi.

Gall dychwelyd i'ch trefn arferol fod yn ddefnyddiol iawn ac efallai yr hoffech ddychwelyd i'r gwaith cyn gynted â phosibl. Mae nifer yn teimlo bod mynd yn ôl i'r gwaith cyn gynted â'u bod yn teimlo'n ddigon cryf yn rhoi cyfle iddynt roi eu gofidiau i'r naill ochr trwy gymryd rhan yn eu gwaith gyda'u cydweithwyr unwaith eto. Gall helpu i siarad â'ch cyflogwr am y sefyllfa – gall fod yn bosibl i chi weithio'n rhan amser neu rannu swydd.

Ar y llaw arall, gall gymryd amser maith i adfer yn llawn o driniaeth am ganser, a gall gymryd sawl mis cyn eich bod yn barod i ddychwelyd i'r gwaith. Mae'n bwysig nad ydych yn teimlo dan bwysau i wneud gormod, yn rhy fuan. Os oes gennych anabledd a achoswyd gan y canser, gall eich cyflogwr gael cymorth arbenigol i'ch galluogi i weithio.

***Mae'n llyfrynnau [Work and cancer](#) a [Self-employment and cancer](#) yn rhoi gwybodaeth ynglŷn â hawliau cyflogaeth, hawliau anabledd a materion ariannol ar gyfer pobl gyda chanser. Mae gennym hefyd lyfryn o'r enw [Working while caring for someone with cancer](#).***

# Cymorth ariannol a budd-daliadau

Os ydych wedi'ch cyflog ac yn methu gweithio, gall eich cyflogwr dalu Tâl Salwch Statudol i chi am uchafswm o 28 wythnos. Os ydych yn dal yn methu gweithio wedi'r cyfnod hwn, efallai y byddwch yn gallu hawlio Lwfans Cyflogaeth a Chefnogaeth. Mae dau ran i'r lwfans: rhan gyfrannol, sy'n ddibynnol ar faint o yswiriant gwladol ydych chi wedi talu, a rhan prawf modd, sy'n ddibynnol ar eich incwm a chynilion. Gallwch gael y naill ran neu'r ddau.

Telir y lwfans ar gyfradd sylfaenol wedi'r 13 wythnos gyntaf. Yn ystod y cyfnod hwn bydd rhaid i chi gymryd rhan mewn asesiad cymhwyster gwaith a mynychu cyfweliad sy'n canolbwyntio ar waith. Wedi'r cyfnod 13 wythnos, byddwch yn cael eich asesu a'ch gosod mewn un o ddau grŵp. Os canfyddir bod eich gallu i weithio wedi ei gyfyngu, byddwch yn cael eich gosod yn y grŵp cymorth, ac os na chanfyddir bod eich gallu i weithio wedi ei gyfyngu, byddwch yn cael eich gosod yn y grŵp gweithgaredd seiliedig ar waith.

Os ydych yn derbyn cemotherapi mewnwythiennol (trwy bigiad i wythien), byddwch yn cael eich asesu yn awtomatig fel bod â gallu cyfyngedig i weithio ac yn cael eich gosod yn y grŵp cymorth. Bydd yn rhaid i bobl yn y grŵp gweithgaredd seiliedig ar waith fynychu pump arall o gyfweliadau sy'n canolbwyntio ar waith, gyda'r bwriad o geisio'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith.

Bydd taliad ychwanegol yn cael ei wneud i unrhyw un yn y grŵp cymorth, a bydd taliad ychwanegol bychan yn cael ei dalu i unrhyw un yn y grŵp gweithgaredd seiliedig ar waith.

Os ydych yn hunangyflogedig gallwch hawlio'r lwfans cyn belled â'ch bod wedi talu'r lefel gywir o gyfraniadau yswiriant cenedlaethol. Gall pobl nad ydynt wedi talu'r rhain fod yn gymwys am lwfans trwy ddilyn y llwybr prawf modd.

Os ydych yn sâl ac nad ydych yn gallu hawlio, cofiwch ofyn i'r meddyg teulu am dystysgrif feddygol ar gyfer cyfnod eich salwch. Os ydych yn yr ysbyty, gofynnwch i'ch meddyg neu nyrs am dystysgrif ar gyfer y cyfnod pan fyddwch yn glaf preswyl. Mae hyn yn angenrheidiol os ydych angen hawlio budd-dal.

Efallai y byddwch yn gymwys am Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) os ydych dan 65 oed neu am Lwfans Gweini (AA) os ydych dros 65.

Mae yna hawliau llwybr cyflym i bobl nad ydynt yn debygol o fyw mwy na chwe mis. Mae angen i bobl sy'n hawlio dan y 'rheol arbennig' hon gael eu meddyg i gwblhau ffurflen ar gyfer y naill fudd-dal neu'r llall. Mae'n amhosibl dweud yn union pa mor hir fydd rhywun yn byw, a bydd gan nifer o bobl gyda chanser datblygedig hawl i'r budd-dal hwn. Adolygir taliadau rheolau arbennig elfen gofal yr AA a'r DLA pan y'i hadolygir wedi tair blynedd.

## Gwybodaeth am fudd-daliadau a chymorth ariannol

Am ragor o wybodaeth ynglŷn â budd-daliadau a chymorth ariannol, ffoniwch ni ar **0808 808 00 00**. Efallai y byddwch hefyd yn gweld bod ein llyfryn Help gyda chost canser yn ddefnyddiol.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am fudd-daliadau gan eich Canolfan Cyngor ar Bopeth leol neu trwy ffonio'r Llinell Ymholiadau Budd-daliadau ar **0800 882 200**. Gallwch hefyd ymweld â'r Adran Waith a Phensiynau yn **dwp.gov.uk**



## Taliadau uniongyrchol

Os yw'ch asesiad yn dangos eich bod angen gwasanaethau cymdeithasol, gall fod gennych hawl i gael taliadau uniongyrchol gan eich awdurdod lleol. Golyga hyn y rhoddir taliadau i chi i drefnu gwasanaethau cymdeithasol eich hun, yn hytrach na bod y gwasanaethau cymdeithasol lleol yn talu ac yn eu trefnu i chi. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am daliadau uniongyrchol o wefan yr Adran Iechyd **dh.gov.uk** neu gan eich awdurdod lleol.

## Yswiriant

Wedi cael triniaeth am ganser, gall fod yn anodd cael yswiriant bywyd neu deithio. Gall cynghorydd ariannol annibynnol (IFA) eich helpu gydag yswiriant bywyd a gall ganfod y sefyllfa orau i'ch sefyllfa benodol. Gallwch ddod o hyd i IFA lleol trwy gyfeiriad gan deulu neu ffrindiau, chwilio yn eich llyfr ffôn lleol, neu gysylltu â'r Gymdeithas Cyllid Personol neu Hyrwyddiadau Cynghorwyr Ariannol Annibynnol (IFAP). Gweler tudalen 75.

**Gallwn anfon gwybodaeth i chi ynglŷn â theithio a chanser. Mae gennym hefyd lyfryn ynglŷn â chael yswiriant teithio, sydd â rhestr o gwmnïau sy'n cynnig yswiriant i bobl gyda chyflyrau meddygol yn cynnwys canser. Mae'r wybodaeth hefyd ar ein gwefan.**

# Plant a radiotherapi

Gall radiotherapi fod yn brofiad brawychus i blant a'u rhieni, ond unwaith y bydd pawb yn deall beth sydd dan sylw gellir lleihau'r ofn hwn. Mae'r staff radiotherapi wedi arfer trin plant a gallant gynnig cymorth a chefnogaeth.

Gall plant ifanc, yn arbennig rhai tair oed neu iau, dderbyn eu triniaeth dan anesthetig cyffredinol ysgafn. Mae'n debyg y bydd gennych apwyntiad yn y bore, gan na all eich plentyn fwyta nac yfed am o leiaf pedair awr cyn eu triniaeth. Fel arfer fe roddir yr anesthetig yn yr adran radiotherapi gan anesthetydd. Gallwch aros gyda'ch plentyn nes eu bod yn cysgu.

Er na fyddwch yn gallu aros yn yr ystafell radiotherapi yn ystod triniaeth eich plentyn, gallwch ei wyllo trwy'r ffenestr neu ar y sgrin deledu. Bydd y nyrsys yn gofalu am eich plentyn nes eu bod yn deffro, fel arfer wedi 20–60 munud. Yna byddwch eich dau yn gallu mynd adref oni bai bod eich plentyn yn glaf preswyl, ac os felly bydd nyrs yn mynd â nhw yn ôl i'r ward.

Gall plant hŷn gymryd amser i arfer â maint a sŵn y peiriannau, ond fe ddylai hyn fod yn haws unwaith y byddant yn dod i adnabod y staff a'r amgylchedd. Os ydych yn ei chael yn anodd ymdopi â salwch eich plentyn, efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi gysylltu â grŵp canser plant. Gall rhannu'ch profiadau â rhieni eraill eich helpu i ymdopi â'ch problemau a phryderon eich hun. Ffoniwch Linell Gymorth Macmillan ar **0808 808 00 00** am fanylion y grwpiau hyn.

**Efallai yr hoffech ddarllen ein llyfryn *A parent's guide to children's cancer*. Mae gennym hefyd daflenni ffeithiau am driniaeth radiotherapi i blant.**

# Sut allwn ni'ch helpu chi

## **Cymorth Cancer Macmillan**

89 Albert Embankment,  
Llundain SE1 7UQ

### **Ymholiadau cyffredinol**

020 7840 7840

**Cwestiynau am fyw gyda  
chanser?** Ffoniwch am ddim  
ar **0808 808 00 00**

(Llun-Gwener, 9am–8pm)

Neu, ewch i **macmillan.org.uk**

### **Trwm eich clyw?**

Defnyddiwch ffôn testun 0808  
808 0121, neu Text Relay.

### **Ddim yn siarad Saesneg?**

Mae cyfieithwyr ar gael.

Mae Cymorth Cancer Macmillan yn gwella bywydau pobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser. Rydym yn ffynhonnell cefnogaeth: yn darparu cymorth ymarferol, meddygol, emosiynol ac ariannol. Rydym yn rym dros newid: yn gwrandao ar bobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser ac yn cydweithio i wella gofal cancer yn lleol ac yn genedlaethol.

Mae gennym amrywiaeth helaeth o wasanaethau a gweithgareddau allai fod o gymorth a diddordeb.

## **Gwybodaeth glir, ddibynadwy**

Rydym yn darparu gwybodaeth arbenigol, gyfredol am ganser – y gwahanol fathau, profion a thriniaethau, a byw gyda'r cyflwr.

Gallwn helpu dros y ffôn, e-bost, trwy'n gwefan a chyhoeddiadau, neu yn bersonol. Ac mae'n holl wybodaeth am ddim i bawb – pobl gyda chanser, teuluoedd a ffrindiau, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol.

Siaradwch ag un o'n harbenigwyr cefnogaeth cancer. Neu ewch i un o'n canolfannau gwybodaeth a chefnogaeth – wedi eu lleoli mewn ysbytai, llyfrgelloedd a chanolfannau symudol – a siarad â rhywun wyneb i wyneb.

**Angen cefnogaeth tu allan i oriau swyddfa?** Mae ein gwasanaeth ffôn ar gael Llun – Gwener, 9am–8pm. Ar unrhyw adeg o'r dydd, gallwch ddod o hyd i wybodaeth ar ein gwefan, **macmillan.org.uk**, neu ymuno â'n cymuned ar-lein yn **macmillan.org.uk/community** I gael sylw meddygol tu allan i oriau swyddfa, cysylltwch â'ch meddyg teulu am eu gwasanaeth 'tu allan i oriau'.

Gall y sefydliadau canlynol gynnig gwybodaeth a chefnogaeth ar unwaith:

**NHS Direct** 0845 4647  
www.nhsdirect.nhs.uk

**NHS Scotland**  
08454 24 24 24  
www.nhs24.com

**Samariaid** 0845 790 9090  
www.samaritans.org

## Rhywun i droi atynt

Pan fyddwch chi, neu rywun sy'n agos atoch chi, yn dioddef o ganser, gall fod yn anodd siarad am sut ydych chi'n

teimlo. Gallwch ffonio ein harbenigwyr cefnogaeth canser i siarad am sut ydych chi'n teimlo a beth sy'n eich poeni.

Neu, gallwn eich helpu i ddod o hyd i gefnogaeth yn eich ardal leol, er mwyn i chi gael siarad wyneb i wyneb gyda phobl sy'n deall beth ydych yn wynebu.

## Cymorth proffesiynol

Mae'n nyrsys, doctoriaid a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol Macmillan yn cynnig triniaeth a gofal arbenigol. Maent yn helpu unigolion a theuluoedd i ddelio â chanser o ddiagnosis ymlaen, nes y byddant yn penderfynu nad ydynt angen y cymorth hwn mwyach.

Gallwch ofyn i'ch meddyg teulu, ymgynghorwr ysbyty, nyrs dosbarth neu brif weinyddes nyrsio ward yr ysbyty a oes gweithwyr Macmillan ar gael yn eich ardal, neu'n ffonio ni.

## Cefnogi'ch gilydd

Nid oes neb yn gwybod mwy am effaith canser ar fywyd rhywun na'r rhai sydd wedi eu heffeithio gan y clefyd eu hunain. Dyna pam ein bod yn helpu dod â dioddefwyr canser a gofalwyr ynghyd yn eu cymunedau ac ar-lein.

Gallwch ddysgu am bobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser sy'n cwrdd yn eich ardal i gefnogi ei gilydd trwy'n ffonio neu trwy ymweld â **macmillan.org.uk/selfhelpandsupport**

Gallwch hefyd rannu'ch profiadau, gofyn cwestiynau a chael cefnogaeth gan eraill trwy fynd i'n cymuned ar-lein yn **macmillan.org.uk/community**

## Cefnogaeth ariannol ac yn gysylltiedig â'r gwaith

Gall cael canser ddod â chostau ychwanegol megis parcio yn yr ysbyty, costau teithio a biliau gwresogi uwch. Efallai y bydd yn rhaid i rai roi'r gorau i weithio.

Os ydych wedi'ch effeithio fel hyn, gallwn helpu. Y cwbl sydd angen i chi wneud yw ffonio'n llinell gymorth a bydd un o'n harbenigwyr yn rhoi gwybod i chi am y budd-daliadau a chymorth ariannol arall y gallech fod â hawl iddynt.

Gallwn hefyd roi gwybodaeth i chi ynglŷn â'ch hawliau fel cyflogai, a'ch helpu i ganfod cefnogaeth bellach.

## Eich helpu chi i helpu'ch hun

Mae pobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser eisiau cymryd yr awenau ar eu bywydau eto ac ailennill eu hannibyniaeth. Rydym yn eich helpu i wneud hyn trwy ddarparu cyfleoedd i ddysgu sut i reoli effaith canser ar eich bywyd.

Gallwch wneud hyn ar-lein trwy Learn Zone – **macmillan.org.uk/learnzone** – sy'n cynnig ystod eang o gyrsiau a gwybodaeth.

Rydym yn cynhyrchu llyfrynau ar fathau penodol o ganser

a thriniaeth i'ch helpu i reoli'r clefyd a sgil effeithiau. Ac rydym yn darparu amrywiaeth o hyfforddiant wyneb i wyneb sy'n cynnig cyngor ymarferol i'ch helpu chi i helpu'ch hun.

## Cymryd rhan

Mae sawl ffordd y gallwch chi, eich ffrindiau a theulu gymryd rhan gyda Macmillan a helpu pobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser.

### Defnyddiwch eich profiad i ddenu sylw

Rhannwch eich profiadau – ar-lein, yn y wasg, gyda'ch gilydd. Neu defnyddiwch eich profiad i wella gofal canser – ymunwch â Llesiau Canser Macmillan a chymryd rhan mewn cyfleoedd all wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl.

### Ymgyrchwch gyda ni

Ymunwch yn un o'n hymgyrchoedd – helpwch ni i drechu gwahaniaethu, taclo anghydraddoldebau a chael gwell bargaen i bobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser.

### Rhowch eich amser

Gwirfoddolwch – rhowch ychydig o'ch amser ac egni i wneud gwahaniaeth i eraill, a chwrrd â ffrindiau newydd ar yr un pryd.

### Codi arian

Ewch ati i godi arian – cynhaliwch fore coffi, casglwch arian yn y stryd, neu trefnwch eich digwyddiad noddedig eich hun.

### Cyfrannwch

Rhowch arian – p'un a yw'n gyfraniad untro, sefydlu debyd uniongyrchol, cyfrannu trwy gyflogres neu adael cymynrodd, byddwn yn defnyddio pob ceiniog i helpu cefnogi pobl sydd wedi eu heffeithio gan ganser.

Mae rhagor o wybodaeth am y cyfleoedd hyn ar gael ar **[be.macmillan.org.uk](http://be.macmillan.org.uk)**



# Sefydliadau defnyddiol eraill

## **Sefydliadau cancer a chefnogaeth gyffredinol**

### **Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (BACP)**

BACP House, 15 St John's  
Business Park,  
Lutterworth LE17 4HB

**Ffôn** 01455 883 300

**E-bost** enquiries@bacp.co.uk

**www.bacp.co.uk**

Yn hyrwyddo ymwybyddiaeth ac argaeledd cynghori, ac yn cyfeirio pobl at wasanaethau priodol. Gallwch chwilio am gynghorydd cymwys ar y wefan.

### **CLIC Sargent: gofalu am blant gyda chanser**

Griffin House, 161  
Hammersmith Road,  
Llundain W6 8SG

**Ffôn** 020 8752 2800 (prif swyddfa Llundain)

**E-bost** info@clicsargent.org.uk

### **Child Cancer Helpline**

0800 197 0068

(Llun–Gwener, 9am–5pm)

**E-bost** helpline@clicsargent.org.uk

### **www.clicsargent.org.uk**

Yn darparu detholiad o gefnogaeth i blant gyda chanser a'u teuluoedd a gofalwyr – yn ystod ac wedi triniaeth, yn yr ysbyty ac adref.

### **College of Sexual and Relationship Therapists (COSRT)**

PO Box 13686,

Llundain SW20 9HZ

**Ffôn** 020 8543 2707

**E-bost** info@cosrt.org.uk

**www.cosrt.org.uk**

Gynt y British Association for Sexual and Relationship Therapy, COSRT, mae'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth ar broblemau rhywiol. Mae rhestrau o therapyddion ar gael ar y wefan.

### **Cancer Black Care**

79 Acton Lane, Llundain  
NW10 8UT

**Ffôn** 020 8961 4151

(Llun–Gwener,  
9.30am–4.30pm)



### **E-bost**

info@cancerblackcare.org.uk  
**www.cancerblackcare.org.uk**

Yn cynnig amrywiaeth o wybodaeth a chefnogaeth i bobl gyda chanser o gymunedau ethnig, eu teuluoedd, gofalwyr a ffrindiau. Mae'n croesawu pobl o wahanol grwpiau ethnig, yn cynnwys cymunedau Affricanaidd, Asiaidd, Tyrceg ac Affricanaidd-Caribiaidd.

### **The Daisy Network**

PO Box 183,  
Rossendale BB4 6WZ

### **E-bost**

daisy@daisynetwork.org.uk  
**www.daisynetwork.org.uk**

Grŵp cefnogaeth y cyfnewid cynnar i fenywod sy'n profi methiant ofaraidd cynnar. Mae'r wefan yn rhoi gwybodaeth ynglŷn â'r cyfnewid cynnar a materion cysylltiedig. Mae yno hefyd fforwm fyw ble gall aelodau siarad â'i gilydd a rhannu profiadau.

### **Irish Cancer Society**

43–45 Northumberland Road,  
Dulyn 4, Iwerddon

### **Linell Gymorth Cancer**

1800 200 700 (Llun-lau,  
9am–7pm, Gwener, 9am–5pm)

**E-bost** helpline@irishcancer.ie  
**www.cancer.ie**

Yn gweithredu unig linell gymorth cancer rhadffôn Iwerddon, sy'n cael ei staffio gan nyrsys cymwys wedi eu hyfforddi i ofalu am gleifion cancer.

### **Maggie's Cancer Caring Centres**

8 Newton Place,  
Glasgow G3 7PR  
**Ffôn** 0300 123 1801

### **E-bost**

enquiries@maggiescentres.org  
**www.maggiescentres.org**

Yn darparu llyfgydd i droi am gymorth gydag unrhyw un o'r problemau, bach neu fawr, sy'n gysylltiedig â chanser. Dan un to, gallwch gael mynediad at wybodaeth, cyngor ar fudd-daliadau a chefnogaeth emosiynol neu seicolegol. Nid oes rhaid i chi wneud apwyntiad na chael eich cyfeirio, ac mae'r gwasanaethau i gyd am ddim.

### **Gofal Cancer Marie Curie**

89 Albert Embankment,  
Llundain SE1 7TP  
Rhadffôn 0800 716 146

**Ffôn** 020 7599 7777 (Lloegr)  
0131 561 3900 (Yr Alban)  
01495 740 888 (Cymru)  
028 9088 2060  
(Gogledd Iwerddon)

**E-bost** [info@mariecurie.org.uk](mailto:info@mariecurie.org.uk)  
**[www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)**

Mae nyrsys Marie Curie yn darparu gofal diwedd oes am ddim i bobl sy'n dioddef o ganser yn eu cartrefi eu hunain, 24 awr o'r dydd, 365 niwrnod o'r flwyddyn. Mae yna hefyd hosbisau Marie Curie ledled y Deyrnas Unedig.

## **QUIT**

63 St Mary's Axe,  
Llundain EC3A 8AA

**Llinell Rhoi'r Gorau**  
0800 00 22 00

## **E-bost**

[stopsmoking@quit.org.uk](mailto:stopsmoking@quit.org.uk)

**[www.quit.org.uk](http://www.quit.org.uk)**

Yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sydd eisiau rhoi'r gorau i ysmegu.

## **Tak Tent Cancer**

### **Support – Scotland**

Flat 5, 30 Shelley Court,  
Gartnavel Complex,  
Glasgow G12 0YN

**Ffôn** 0141 211 0122

**E-bost** [taktent4u@gmail.com](mailto:taktent4u@gmail.com)

**[www.taktent.org](http://www.taktent.org)**

Yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i ddioddefwyr canser, teuluoedd, ffrindiau a gweithwyr gofal iechyd. Yn rhedeg rhwydwaith o grwpiau cefnogaeth misol ledled yr Alban. Mae hefyd yn darparu cynghori a therapïau ategol.

## **Teenage Cancer Trust**

93 Newman Street,  
Llundain W1T 3EZ

**Ffôn** 020 7612 0370

**E-bost** o'r wefan

**[www.teenagecancertrust.org](http://www.teenagecancertrust.org)**

Elusen sy'n ymroddedig i wella bywydau plant yn eu harddegau ac oedolion ifanc gyda chanser. Yn rhedeg rhwydwaith gefnogaeth i bobl ifanc gyda chanser, eu teuluoedd a ffrindiau, ac mae hefyd yn codi arian i adeiladu unedau canser i rai yn eu harddegau mewn ysbtyai.

## **Tenovus**

9fed Llawr, Tŷ Gleider House,  
Ffordd Tŷ Glas, Llanisien,  
Caerdydd CF14 5BD

**Llinell gymorth rhadffôn**

0808 808 1010

**Ffôn** 029 2076 8850

**E-bost** [post@tenovus.com](mailto:post@tenovus.com)

**www.tenovus.org.uk**

Yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i ddiodefswyr cancer a'u teuluoedd, yn cynnwys cynghori a llinell gymorth rhadffôn cancer.

### **The Ulster Cancer Foundation**

40–44 Eglantine Avenue,  
Belfast BT9 6DX

**Llinell gymorth rhadffôn**

0800 783 3339

**E-bost llinell gymorth**

[infocis@ulstercancer.org](mailto:infocis@ulstercancer.org)

**Ffôn** 028 9066 3281

**E-bost** [info@ulstercancer.org](mailto:info@ulstercancer.org)

**www.ulstercancer.org**

Yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i bobl sy'n dioddef o ganser a'u teuluoedd, yn cynnwys llinell gymorth am ddim, gyda nyrsys sydd â phrofiad o ofal cancer wedi eu hyfforddi yn arbennig yn ei staffio.

### **Cefnogaeth i ofalwyr**

#### **Carers UK**

20 Great Dover Street,  
Llundain SE1 4LX

**Ffôn** 020 7378 4999

#### **Llinell gofalwyr**

0808 808 7777 (Mercher  
ac Iau, 10am–12pm a 2–4pm)

**E-bost** [info@carersuk.org](mailto:info@carersuk.org)

**www.carersuk.org**

Yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr. Gall roi pobl mewn cysylltiad â grwpiau cymorth lleol. Mae ganddo swyddfeydd cenedlaethol ar gyfer Cymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon.

#### **Carers Scotland**

The Cottage, 21 Pearce Street,  
Glasgow G51 3UT

**Ffôn** 0141 445 3070

**E-bost** [info@carerscotland.org](mailto:info@carerscotland.org)

**www.carerscotland.org**

#### **Cynhalwyr Cymru**

River House, Cwrt Ynysbridge,  
Gwaelod-y-Garth, Caerdydd  
CF15 9SS

**Ffôn** 029 2081 1370

**E-bost** [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

**www.carerswales.org**

#### **Carers Northern Ireland**

58 Howard Street, Belfast BT1 6PJ

**Ffôn** 028 9043 9843

**E-bost** [info@carersni.org](mailto:info@carersni.org)

**www.carersni.org**

## Cyngor a gwybodaeth ariannol neu gyfreithiol

### Llinell Ymholiadau Budd-daliadau

2<sup>nd</sup> Floor, Red Rose House,  
Lancaster Road,  
Preston PR1 1HB

**Ffôn** 0800 882 200

**Ffôn** testun 0800 243 355

**E-bost** BEL-Customer-Services@dwg.gsi.gov.uk

**www.direct.gov.uk/en/DI1/Directories/DG\_10011165**

Yn rhoi cyngor am fudd-daliadau, ac yn gallu darparu cymorth i gwblhau rhai pecynnau hawlio cysylltiedig ag anabledd.

### Cyngor ar Bopeth

Mae canolfannau Cyngor ar Bopeth yn darparu cyngor am ddim, cyfrinachol, annibynnol ar amrywiaeth o faterion yn cynnwys arian, y gyfraith, tai a chyflogaeth. Chwiliwch am fanylion cyswllt eich canolfan leol yn y llyfr ffôn neu yn **citizensadvice.org.uk**

Chwiliwch am gyngor ar gyfer y Deyrnas Unedig ar-lein, mewn dewis o ieithoedd, yn **adviceguide.org.uk**

## Citizens Advice Scotland [www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk)

### Independent Financial Advisers Promotion (IFAP)

2<sup>nd</sup> Floor, 117 Farringdon Road, Llundain EC1R 3BX

#### E-bost

ifacontact@unbiased.co.uk

**www.unbiased.co.uk**

Yn helpu pobl i chwilio am fanylion cyngorwyr ariannol annibynnol aelodau lleol ar-lein yn **unbiased.co.uk** a **moneymadeclear.fsa.gov.uk**

### Personal Finance Society – Gwasanaeth ‘Dod o hyd i Gynghorydd’

42–48 High Road, South Woodford, Llundain E18 2JP

**Ffôn** 020 8530 0852

**E-bost** info@findanadviser.org

**www.findanadviser.org**

Corff proffesiynol mwyaf y Deyrnas Unedig ar gyfer cyngorwyr ariannol annibynnol. Defnyddiwch y wefan ‘Dod o hyd i Gynghorydd’ i ddod o hyd i gyngorwyr ariannol cymwys yn eich ardal chi.

# Adnoddau pellach

## Gwybodaeth gysylltiedig Macmillan

Efallai yr hoffech archebu rhai o'r llyfrynnau a grybwyllwyd yn y llyfryn hwn. Ymhlith y rhain mae:

- *A parent's guide to children's cancer*
- *Cancer and complementary therapies*
- *Cancer treatment and fertility – information for men*
- *Cancer treatment and fertility – information for women*
- *Coping with fatigue*
- *Coping with hair loss*
- *Diet and cancer*
- *Getting travel insurance when you have been affected by cancer*
- *Help with the cost of cancer*
- *Lost for words – how to talk to someone with cancer*
- *Pelvic radiotherapy in men – possible late effects*
- *Pelvic radiotherapy in women – possible late effects*
- *Relationships, sex and fertility for young people affected by cancer*
- *Self-employment and cancer*
- *Sexuality and cancer*
- *Talking about your cancer*
- *The emotional effects of cancer*
- *Travel and cancer*
- *Understanding allogeneic (donor) stem cell transplants*
- *Understanding cancer research trials (clinical trials)*
- *Understanding cervical cancer*

- *Understanding early (localised) prostate cancer*
- *Understanding high-dose treatment with stem cell support*
- *Understanding lymphoedema*
- *Understanding secondary cancer in the bone*
- *Understanding thyroid cancer*
- *Understanding womb (endometrial) cancer*
- *Work and cancer*
- *Working while caring for someone with cancer*

I archebu ewch i **be.macmillan.org.uk** neu ffoniwch **0808 808 00 00**. Mae ein gwybodaeth ar gael ar-lein hefyd yn **macmillan.org.uk/cancerinformation**

## Llyfrau defnyddiol

### **Coping with Radiotherapy**

Terry Priestman  
Sheldon Press, 2007, £7.99  
Wedi ei ysgrifennu gan Olygydd Meddygol Cefnogaeth Cancer Macmillan, mae'r llyfr hwn yn esbonio beth yw radiotherapi, sut mae'n gweithio, a sut i ymdopi â'r sgil effeithiau.

### **The Guide to Grants for Individuals in Need 2011/2012**

Directory of Social Change, 2011, £75  
Cyfeiriadur o elusennau ac ymddiriedolaethau sy'n darparu cymorth ariannol i bobl mewn angen. Mae'n weddol ddrud, ond bydd copi ar gael yn y rhan fwyaf o lyfrgelloedd cyhoeddus.

## Tapiau sain a CDs

Mae ein deunydd sain ansawdd uchel, sy'n seiliedig ar ein detholiad o lyfrynnau, yn cynnwys gwybodaeth am fathau o ganser a gwahanol driniaethau. Maent hefyd yn rhoi cyngor ar fyw gyda chanser.

I archebu'ch CD neu dâp am ddim, ewch i **be.macmillan.org.uk** neu ffoniwch **0808 808 00 00**.

## Gwefannau defnyddiol

Mae yna dipyn o wybodaeth am ganser ar gael ar y rhyngryd. Mae rhai gwefannau yn wych, ac eraill â gwybodaeth gamarweiniol, sydd wedi dyddio. Mae meddygon a nyrsys yn ystyried y safleoedd a restrir yma i gynnwys gwybodaeth gywir ac maent yn cael eu diweddarau'n rheolaidd.

### **Cymorth Canser Macmillan** **www.macmillan.org.uk**

Dysgwch am fyw gydag effeithiau ymarferol, emosïynol ac ariannol cancer. Mae ein gwefan yn cynnwys gwybodaeth arbenigol, gywir a chyfredol ar ganser a'i driniaethau, yn cynnwys:

- ein 100+ o lyfrynnau a 300+ o ddalenni ffeithiau
- sut y gall Macmillan helpu, y gwasanaethau yr ydym yn gynnig a ble i droi am gymorth

- sut i gysylltu â'n harbenigwyr cefnogaeth cancer, yn cynnwys ffurflen e-bost i anfon eich cwestiynau
- chwilio grwpiau cefnogaeth lleol, dolenni at sefydliadau cancer eraill a chyfeiriadur o ddeunydd gwybodaeth
- cymuned ar-lein enfawr o bobl wedi eu heffeithio gan ganser yn rhannu eu profiadau, cyngor a chefnogaeth.

### **www.cancer.gov** **(National Cancer Institute – National Institute of Health – UDA)**

Yn rhoi gwybodaeth gynhwysfawr ar ganser a'i driniaethau.

### **www.cancer.org** **(American Cancer Society)**

Sefydliad iechyd gwirfoddol cymunedol cenedlaethol sy'n ymroddedig i ddileu cancer fel problem iechyd fawr. Ei nod yw cyflawni hyn trwy ymchwil, addysg, eiriolaeth a gwasanaeth.

**[www.cancerhelp.org.uk](http://www.cancerhelp.org.uk)  
(Cancer Research UK)**

Yn cynnwys gwybodaeth i gleifion ar bob math o ganser ac yn cadw cronfa ddata o dreialon clinigol.

**[www.healthtalkonline.org](http://www.healthtalkonline.org)  
[www.youthhealthtalk.org](http://www.youthhealthtalk.org)  
(safle ar gyfer pobl ifanc)**

Mae'r ddwy wefan yma'n cynnwys gwybodaeth am rai mathau o ganser gyda chlipiau fideo a sain o bobl yn siarad am eu profiadau o ganser a'i driniaethau.

**[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) (NHS Choices)**

Mae NHS Choices yn 'borth' ar-lein i'r GIG. Dyma wefan iechyd fwyaf y wlad ac mae'n rhoi'r holl wybodaeth sydd angen i chi wybod i wneud penderfyniadau am eich iechyd.

**[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)  
(NHS Direct Online)**

Safle gwybodaeth iechyd GIG Lloegr – yn delio â phob agwedd o iechyd, salwch a thriniaethau.

**[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)  
(Galw Iechyd Cymru)**

**[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)  
(NHS 24 yn yr Alban)**

**[www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk)  
(Patient UK)**

Yn darparu gwybodaeth o ansawdd ynglŷn ag iechyd ac afiechyd. Mae'n cynnwys taflenni gwybodaeth seiliedig ar dystiolaeth ar ystod eang o bynciau meddygol ac iechyd. Mae hefyd yn adolygu a chysylltu i nifer o wefannau iechyd a salwch, rhai ohonynt yn rhai tramor.

**[www.riprap.org.uk](http://www.riprap.org.uk) (Riprap)**

Wedi ei ddatblygu yn arbennig ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau sydd â rhiant yn dioddef o ganser.



# Cwestiynau y gallech fod eisiau gofyn i'ch meddyg, nyrs neu radiotherapydd

Gallwch lenwi hyn cyn i chi weld y meddyg, nyrs neu radiotherapydd, ac yna ei ddefnyddio i atgoffa'ch hun o'r cwestiynau yr hoffech ofyn, a'r atebion fyddwch yn derbyn.

1.

---

Ateb

2.

---

Ateb

3.

---

Ateb

4.

---

Ateb

5.

---

Ateb

6.

---

Ateb

# Nodiadau

# Nodiadau

## Ymwadiad

Rydym yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod yr wybodaeth rydym yn darparu yn gywir, ni ddylid dibynnu arno i adlewyrchu cyflwr presennol ymchwil meddygol, sy'n newid ar bob adeg. Os ydych yn pryderu am eich iechyd, dylech ymgynghori â meddyg. Ni all Macmillan dderbyn atebolrwydd am unrhyw golled na difrod yn deillio o unrhyw wallusrwydd yn yr wybodaeth hon na gwybodaeth trydydd parti megis gwybodaeth ar wefannau yr ydym yn darparu dolenni iddynt. Rydym yn cynnwys straeon o fywyd go iawn yn ein herthyglau i gyd. Defnyddir modelau ar gyfer rhai o'r lluniau.

## Diolch

Mae'r llyfryn hwn wedi ei ysgrifennu, adolygu a golygu gan nyrsys datblygu gwybodaeth a thîm golygyddol Cefnogaeth Canser Macmillan. Mae wedi ei gymeradwyo gan ein golygydd meddygol, Dr Terry Priestman, Oncolegydd Clinigol Ymgynghorol. Gyda diolch i: Dr David Gilligan, Oncolegydd Clinigol Ymgynghorol; Dr Rob Glynn-Jones, Oncolegydd Clinigol Ymgynghorol; Dr Catherine McBain, Oncolegydd Clinigol Ymgynghorol; Ms Peggotty Moore, Radiograffydd Macmillan; a'r bobl a effeithiwyd gan ganser sydd wedi adolygu'r rhifyn hwn.

## Ffynonellau

Halperin EC, et al. *Perez and Brady's Principles and Practice of Radiation Oncology*. 5<sup>th</sup> Edition. 2007. Lippincott, Williams and Wilkins.

*Imaging for Oncology: Collaboration Between Clinical Radiologists in Diagnosis, Staging and Radiotherapy*. 2004. Royal College of Radiologists.

DeVita, et al. *Principles and Practice of Oncology*. 8<sup>th</sup> Edition. 2008. Lippincott, Williams Wilkins.

*Guidance on the Development and Management of Devolved Radiotherapy Services*. 2004. Royal College of Radiologists.

*Development and Implementation of Conformal Radiotherapy in the United Kingdom*. 2002. Royal College Radiologists.

*The Role and Development of Brachytherapy Services in the United Kingdom*. 2001. Royal College Radiologists.

*The timely delivery of radical radiotherapy: standards and guidelines for the management of unscheduled treatment interruptions.* 3<sup>rd</sup> Edition. 2008.

Royal College of Radiologists.

*Supportive and Palliative Care for People with Cancer (Part A and part B).*

March 2004. National Institute for Health and Clinical Excellence.

National Institute of Health and Clinical Excellence (NICE) guidelines.

Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) guidelines.

Mae Cymorth Cancer Macmillan yn gwella bywydau pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser. Rydym yn darparu cymorth ymarferol, meddygol, emosïynol ac ariannol ac yn anelu at sicrhau gofal cancer gwell.

Bydd un o bob tri ohonom yn cael cancer. Mae dwy filiwn ohonom yn byw gydag ef. Mae cancer yn effeithio ar bob un ohonom. Gall pawb helpu. Ni yw Macmillan.

Ymholiadau cyffredinol 020 7840 7840  
Cwestiynau am fyw gyda chanser?  
Ffoniwch ni am ddim ar 0808 808 00 00  
(dydd Llun i ddydd Gwener 9am–8pm).

Neu, ewch i [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)  
Yn drwm eich clyw? Defnyddiwch ffôn testun  
0808 808 0121, neu Text Relay. Ddim yn siarad  
Saesneg? Mae cyfieithwyr ar gael.

© Cymorth Cancer Macmillan, 2011. 9<sup>fed</sup> rhifyn MAC11640\_welsh  
Cymorth Cancer Macmillan, elusen gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr  
(261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604).



Mae'r papur hwn wedi'i ailgylchu – ailgylchwch.

**NI YW  
MACMILLAN.  
CYMORTH CANCER**