

Canllaw ar gyfer cyflogwyr
Sut mae canser yn effeithio ar bobl

**NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANCER**

**GWEITHIO
DRWY
GANCER**

**Adnewyddwyd
ar gyfer 2009**

Dyma gynnwys y pecyn:

- Llyfryn *Work and cancer* ar gyfer gweithwyr
- Llyfryn *Working while caring for someone with cancer* ar gyfer gweithwyr sy'n ofalwyr

Gellir archebu'r llyfrynnau hyn drwy

be.macmillan.org.uk neu drwy ffonio

0800 500 800

- Polisi 'Canser yn y gweithle' Macmillan
- Polisi 'Gofalwyr' Macmillan
- Templed/polisi canser enghreifftiol

Canllawiau cynllun bydi Macmillan ar gyfer timau adnoddau dynol

Mae'r adnoddau hyn ar gael fel ffeiliau

pdf i'w llwytho i lawr yn yr adran

'working through cancer' o'n gwefan

www.macmillan.org.uk/work

DVD *Cancer in the Workplace* (a ddatblygwyd mewn partneriaeth gyda Chanolfan yr Alban ar gyfer Bywyd Gweithio Iach). Mae'r adnodd hwn yn dangos senarios gwahanol o ran pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser yn y gweithle a'r materion mae hyn yn eu codi iddyn nhw (mae senarios y DVD ar gael yn yr adran 'working through cancer' o'n gwefan **www.macmillan.org.uk/work**).

Gall Llinell Gymorth Macmillan ddarparu cefnogaeth emosiynol i reolwyr llinell a gweithwyr, yn ogystal â'u rhoi mewn cysylltiad â ffynonellau eraill o wybodaeth a chefnogaeth, rhadffôn **0808 808 2020**, (9am-8pm, Llun-Gwener).

1 Sut mae cancer yn effeithio ar bobl

Bydd cancer yn effeithio ar bobl mewn nifer o ffyrdd gwahanol, gan ddibynnu ar yr unigolyn, y math o ganser sydd arnyn nhw a'r math o driniaeth, a ble maen nhw ar eu siwrnai ganser. Bydd y ffordd y bydd yn effeithio eu bywydau gweithio yn amrywio'n fawr.

Wrth wynebu cancer, mae rhai yn croesawu gwaith fel ffordd o deimlo'n 'normal' ac wrth y llyw.⁷ Weithiau, gall parhau â'r gwaith neu fynd yn ôl ato gael effaith llesol ar unigolion wrth iddyn nhw aros am ddiagnosis, wrth gael triniaeth, neu wrth ofalu am rywun agos. I eraill, mae gweithio yn rheidrwydd ariannol a byddai cyfnod hirfaith o absenoldeb yn achosi caledi ariannol.

Mae rhai'n rhoi'r gorau i'w swyddi am fod eu cancer yn ddifrifol neu am fod symptomau'n ei gwneud hi'n amhosib gweithio. Mae effeithiau triniaeth yn golygu na all rai weithio. Bydd eraill yn ymddiswyddo am fod eu hunan barch neu eu hyder wedi cael tol.

Fel rheolwr, efallai mai chi fydd un o ffynonellau cefnogaeth pwysicaf eich gweithiwr. Does dim angen i chi fod yn arbenigwr meddygol, ond gall dealltwriaeth sylfaenol o ganser a'i driniaeth eich helpu i gyflawni'r rôl honno. Bydd y wybodaeth hon yn eich galluogi i gynllunio ac adnabod unrhyw faterion a all ddod i'r amlwg yn y gwaith.

Beth yw cancer?

Mae cancer yn digwydd pan fo celloedd – sylfaeni organau a meinweoedd y corff – yn tyfu ac yn rhannu'n annormal. Nid un afiechyd gydag un achos neu driniaeth yw cancer. Mae tua 200 o fathau gwahanol o ganser, ac mae i bob un ei achos a'i driniaeth ei hun. Mae rhai achosion yn hysbys, ond yn aml ni all meddygon ddweud pam bod cancer ar unigolyn.

Mae amcanion triniaeth yn wahanol, gan ddibynnu ar y math o ganser, pa mor bell mae wedi datblygu, ac iechyd y claf yn gyffredinol. Gellir rhoi triniaeth er mwyn gwella cancer, neu er mwyn arafu ei gynnydd a helpu i liniaru symptomau.

AM RAGOR O WYBODAETH

Er mwyn dysgu mwy am y gwahanol fathau o ganser a'r triniaethau gwahanol, edrychwch ar ein gwefan yma:

www.macmillan.org.uk/aboutcancer

Am ragor o wybodaeth, mae'n bosib hefyd ffonio llinell gymorth gwybodaeth nyrsio Macmillan, sy'n rhad ac am ddim, ar **0808 800 1234**, (9am-8pm, Llun-Gwener).

⁷ Amir Z, Moran T, Walshe L, Iddenden R et al. Return to paid work after cancer: A British experience. *Journal of Cancer Survivorship*. 2007; 1: 129-131. (Am adroddiad ar yr ymchwil, gweler hefyd: Cymorth Cancer Macmillan. The road to recovery: Getting back to work. 2007. Ar gael yma: www.macmillan.org.uk).

Emosiynau

Gall mynd am brofion ac aros i glywed y canlyniadau fod yn gyfnod pryderus. Gall emosiynau dwfn lethu pobl yn ystod y cyfnod hwn. Bydd nifer o weithwyr am gadw eu sefyllfa yn gyfrinachol ar y pwynt hwn. Os ydyn nhw'n dweud wrthoch chi am yr hyn sy'n digwydd, gallwch ymateb yn briodol i'w hangen am amser o'r gwaith er mwyn cadw apwyntiadau meddygol.

Pan fo rhywun yn cael diagnosis o ganser, gall y sioc fferru eu teimladau yn gyntaf oll. Mae ar rai pobl angen amser er mwyn derbyn y ffaith bod cancer arnyn nhw, a hwyrach y byddan nhw'n ceisio parhau fel petai dim byd o'i le. Ymhlith yr emosiynau eraill mae pobl yn teimlo mae:

- dicter neu chwerwedd
- tristwch
- ofn yr afiechyd, triniaeth a marw
- unigrwydd ac arwahanrwydd.

Os yw'ch gweithiwr yn clywed bod cancer arno, neu ar rywun agos, efallai y bydd angen rhywfaint o amser o'r gwaith er mwyn cael bod gyda theulu ac er mwyn ymbwyllo cyn dod yn ôl i mewn i'r gwaith.

Gall clywed y newyddion bod cancer blaenorol wedi dychwelyd lorio'ch gweithiwr, yn enwedig os ydy'n wynebu mwy o driniaeth neu os yw ei opsiynau meddygol yn prinhaus.

Ansicrwydd yw un o'r agweddau mwyaf anodd yn emosiynol i ganser. Ni all meddygon ddweud wrth unigolyn beth yn union fydd yn digwydd. Mae rhai'n ymdopi drwy gymryd un dydd ar y tro, heb edrych yn rhy bell i'r dyfodol.

Weithiau gall cancer yrru emosiynau pobl i bob cyfeiriad. Gall gofid eu taro'n ddirybudd. Os yw hyn yn digwydd i'ch gweithiwr, efallai byddai cynnig llecyn preifat am gyfnod yn helpu. Efallai y gallech chi awgrymu ei fod yn mynd adref

am weddill y diwrnod. Gofynnwch a hoffai i chi ffonio perthynas neu ffrind i ddod fel cwmni ar y daith.

Eich emosiynau chi

Efallai y bydd emosiynau cryfion gennych chi a'ch cydweithwyr hefyd – mae hyn yn naturiol. Peidiwch â phetruso gofyn am gefnogaeth wrth ymdopi gyda'ch emosiynau eich hun. O fewn terfynau cyfrinachedd, efallai y byddai'n helpu i gael siarad gyda rheolwr arall yn eich gweithle. Gallwch ffonio ein llinell gymorth yn rhad ac am ddim ar **0808 808 2020** hefyd. Rydym yma i helpu unrhyw un sydd wedi'u heffeithio gan ganser – chithau hefyd.

Blinder

Mae blinder yn symptom cyffredin o ganser a'i driniaeth. I rai, mae'n brofiad dyddiol. Gall fod yn waeth ar gyfnodau gwahanol o'r driniaeth, neu ar adegau gwahanol o'r dydd. Mae blinder yn ei amlygu'i hun mewn sawl ffordd a gall bara yn hir wedi i'r driniaeth ddod i ben. Gall olygu bod eich gweithiwr:

- yn ei chael hi'n anoddach cyflawni rhai tasgau
- â llai o gryfder ac egni na chynt
- yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio neu gofio pethau
- yn blino'n ofnadwy yn ystod cyfarfodydd neu wedi gweithgareddau ysgafn
- yn ei chael hi'n anodd rheoli ei emosiynau
- yn teimlo'n benysgafn neu'n dioddef o'r bendro o bryd i'w gilydd.

Efallai y bydd blinder, ynghyd ag effeithiau eraill cancer a'i driniaethau, yn golygu na all eich gweithiwr weithio am gyfnodau hirion. Gall blinder hefyd wneud pobl yn bigog ac effeithio ar eu perthynas ag eraill.

Gallwch helpu'ch gweithiwr i ymdopi gyda blinder drwy gynnig nifer o addasiadau. Mae gweithio'n hyblyg, gweithio o gartref, lleihau

oriau neu ddyletswyddau ysgafnach ymhlith yr opsiynau a amlinellir yn nes ymlaen yn y llyfryn hwn. Gall camau syml fel cael seibiant i ymlacio neu fynd am dro bach y tu allan wneud gwahaniaeth mawr.

Os yw'ch gweithiwr yn gofalu am rywun sydd â chanser, gall blinder y claf hwnnw effeithio arnyn nhw hefyd. Gall olygu bod arnyn nhw angen mwy o amser o'r gwaith er mwyn cyflawni eu dyletswyddau gofal.

AM RAGOR O WYBODAETH

Er mwyn dysgu mwy am ymdopi gyda blinder, gweler ein gwefan www.macmillan.org.uk/fatigue neu archebwch ein llyfryn *Coping with fatigue* yma be.macmillan.org.uk neu ffoniwch **0800 500 800**.

Effeithiau triniaeth

Mae sawl math gwahanol o driniaeth ar gyfer canser. Bydd y driniaeth sydd ei hangen ar eich gweithiwr yn dibynnu ar y math o ganser a'i gyfnod (a yw wedi lledaenu ai peidio).

Y tair triniaeth fwyaf cyffredin yw llawdriniaeth, radiotherapi a chemotherapi. Weithiau bydd unigolyn yn cael mwy nag un math o driniaeth.

Mae rhai'n synnu o ganfod nad ydyn nhw'n cael llawer o broblemau gyda thriniaeth. Efallai y gall eraill fod â symptomau sylweddol o'u canser neu sgil effeithiau'r driniaeth. Gall symptomau gynyddu dros gyfnod o amser neu newid wrth i gylchoedd triniaeth fynd yn eu blaenau. Gallant amrywio'n fawr, yn dibynnu ar sefyllfa'r unigolyn. Yn eu plith mae poen, adweithiau croen, diffyg archwaeth a chyfog. Dylai tîm meddygol eich gweithiwr gynnig cyngor ac o bosib meddyginiaethau er mwyn lleihau symptomau a sgil effeithiau yn y gweithle. Er enghraifft, gallai egwyl reolaidd er mwyn bwyta

byrbrydau, defnydd oergell neu addasu ei ffurfwisg wneud bywyd yn haws.

Gall canser a'i driniaeth achosi newidiadau corfforol, felly bydd angen i chi a'ch cydweithwyr fod yn barod ar gyfer hyn. Eto, mae'n dibynnu ar yr unigolyn. Gall newidiadau amlwg gynnwys:

- colli'r gwallt
- newidiadau o ran gwedd neu liw'r croen
- creithio
- golwg wahanol wedi llawdriniaeth
- magu neu golli pwysau.

Gall rhai cyfnodau o driniaeth effeithio ar system imiwnedd yr unigolyn, gan olygu bod haint yn fwy tebygol.

Efallai na fydd pobl sydd wedi gorffen triniaeth yn ei chael hi'n hawdd ailafael ar fywyd normal. Efallai y byddan nhw'n cael trafferth gydag emosiynau a blinder, neu bydd angen iddyn nhw addasu i newidiadau i'w corff a achoswyd gan y driniaeth. Mae rhai triniaethau'n gadael sgil effeithiau tymor hir. Efallai y bydd rhai unigolion yn byw gyda'r wybodaeth na ellir gwella eu canser, hyd yn oed os ydyn nhw'n teimlo'n iach. Bydd nifer o'r rhai sy'n goroesi canser am fynd yn ôl i'r gwaith, ond efallai y byddan nhw'n wynebu anawsterau wrth fynd yn ôl i'w hen swyddi. Bydd arnyn nhw angen eich dealltwriaeth a'ch cefnogaeth er mwyn gwneud hyn yn llwyddiannus.

Os yw'ch gweithiwr yn ofalwr

Yn aml mae bod yn ofalwr yn annisgwyl a gall fod yn un o swyddogaethau anoddaf bywyd yn emosiynol ac yn gorfforol. Weithiau mae'n anodd ceisio gofalu a gweithio ar yr un pryd.

Gall dyletswyddau gofalu achosi problem gydag absenoldeb. Er enghraifft, efallai y bydd gweithiwr yn cymryd amser o'r gwaith yn sâl pan fo argyfwng yn digwydd, yn hytrach na

gofyn am amser o'r gwaith i ofalu am rywun sydd â chanser. Yn aml mae hyn am fod pobl yn credu'n anghywir nad yw eu rôl gofalu yn rheswm dilys i ofyn am amser o'r gwaith. Gall bod yn ofalwr effeithio ar iechyd corfforol ac emosiynol. Gall hyn effeithio ar allu'r gofalwr i weithio.

Gall canser fod yn gyflwr anwadal, gyda chyfnodau hirion o driniaeth, yn aml yn gofyn am apwyntiadau dydd. Efallai y bydd ar ofalwyr angen amser o'r gwaith ar fyr rybudd. Gall sgil effeithiau a symptomau barhau wedi triniaeth felly gall yr angen am hyblygrwydd barhau am beth amser.

Gall ymrwymiad eich gweithiwr i'w swydd a'i gydweithwyr olygu ei fod yn teimlo'n euog os na all gwblhau ei waith arferol. Gall dyletswyddau gofal effeithio hefyd ar y ffordd mae'r gweithiwr yn edrych ar ei yrfa ei hun. Efallai y bydd yn teimlo'n ddigalon ynglŷn â cheisio am ddyrchafiad neu am swydd newydd. Ni ddylai bod yn ofalwr effeithio ar ragolygon mwy hir dymor y gweithiwr o ran swyddi, a byddai'n help petaech chi'n gallu cynnig sicrwydd ynglŷn â hyn. Bydd eich gweithiwr hefyd yn gwerthfawrogi cael eglurhad ar opsiynau absenoldeb, polisiau eich sefydliad a'i hawliau o dan y ddeddfwriaeth bresennol (gweler tudalen 16).

AM RAGOR O WYBODAETH

Efallai y bydd eich gweithiwr yn elwa o gefnogaeth bellach. Mae croeso iddo ef neu hi gysylltu â llinell gymorth Macmillan, yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol, ar **0808 808 2020** am wybodaeth a manylion am grwpiau hunan gymorth a chefnogi lleol.

Mae Macmillan hefyd yn cynhyrchu llyfryn o'r enw *Working while caring for someone with cancer*. Mae hwn ar gael gan be.macmillan.org.uk neu drwy ffonio **0800 500 800**.

Mae gan Macmillan hefyd ganllaw ar gyfer gofalwyr, *Hello, and how are you?* Mae'n cynnwys adran ar gyflogaeth yn ogystal â gwybodaeth ar emosiynau, perthnasau a materion eraill. Mae ar gael ar ein gwefan www.macmillan.org.uk/carers neu gellir ei archebu yma: be.macmillan.org.uk neu drwy ffonio **0800 500 800**.

Dyma rai cysylltiadau defnyddiol eraill:

Carers Direct
(gwasanaeth gan y GIG)
Llinell Gymorth **0808 802 0202**
Y we www.nhs.uk/carersdirect

Carers UK
Llinell Gymorth **0808 808 7777**
Y we www.carersuk.org.uk

Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol i Ofalwyr
Y we www.carers.org

Mae Cymorth Canser Macmillan yn gwella bywydau pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser. Rydym yn darparu cefnogaeth ymarferol, feddygol, emosiynol ac ariannol, ac yn ymgyrchu dros well gofal canser. Bydd un o bob tri ohonom yn cael canser. Mae dwy filiwn ohonom yn byw gyda chanser.

Mae canser yn effeithio ar bob un ohonom.
Gall bawb helpu.
Ni yw Macmillan



Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu –
y corff proffesiynol i'r rhai hynny sy'n ymdrin
â rheolaeth a datblygiad pobl.

**Working with
Cancer**

Grŵp Gweithio gyda Canser – sefydliad
a ffurfiwyd gan bedair dynes sydd wedi cael
canser, gyda'r bwriad o ddarparu gwybodaeth
i gyflogwyr ynglŷn â sut y dylent drin gweithwyr
sydd wedi'u heffeithio gan ganser, yn ogystal
â chynghor i weithwyr.

Am ragor o gopiau
www.macmillan.org.uk/work

Cwestiynau ynglŷn â byw â chanser?
Ffoniwch 0808 808 00 00 (Llun–Gwener 9am–8pm)
yn rhad ac am ddim, neu ewch i www.macmillan.org.uk

Ymholiadau cyffredinol 020 7840 7840

Cymorth Canser Macmillan,
89 Albert Enbankment, Llundain SE1 7UQ

© Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017),
Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Ebrill 2009. MAC11117_0709_W

**NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANCER**