

Siarad am ganser – canllaw i athrawon

NI YW
MACMILLAN.
CYMORTH CANSER



Mae'n bwnc mawr - ond yn un y mae angen i bob un ohonom ei ddeall a siarad amdano.

Mae canser yn effeithio ar bob cymuned ysgol mewn rhyw ffordd, naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol. Er hynny, nid yw llawer o bobl ifanc wedi cael y wybodaeth sydd ei hangen arnynt i'w ddeall na'r cyfle i'w drafod.

Yn Macmillan, nid ydym am weld canser yn cael ei anwybyddu yn yr ystafell ddosbarth. Ydy, mae'n bwnc mawr ond credwn y dylai fod yn un y mae'n hawdd ac yn naturiol siarad amdano. Dyna pam rydym wedi mynd ati i gynhyrchu ein *Pecyn cymorth Siarad am ganser* - i'ch helpu i drafod y pwnc gyda'ch disgyblion mewn ffordd onest ac agored.

Mae'r wybodaeth a geir ynddo'n ddiddorol ac yn siŵr o ennyn diddordeb. Bydd eich disgyblion yn glustiau i gyd ac ni chaiff y wybodaeth ei hanghofio.

Ynglŷn â'r pecyn cymorth hwn

I ddisgyblion

Nod y pecyn yw rhoi'r ffeithiau sydd eu hangen ar bobl ifanc am ganser. Rydym am eu helpu i wneud dewisiadau hyddysg am eu ffordd o fyw a chreu cymdeithas fwy sensitif sy'n fwy ymwybodol o ganser.

Yn y pecyn hwn ceir cynlluniau gwersi sy'n cwmpasu:

- canser a'r triniaethau ar ei gyfer
- ffyrdd o gadw'n iach a lleihau'r risg o gael canser
- effeithiau emosiynol canser, gan gynnwys astudiaethau achos go iawn
- Macmillan a sut rydym yn cefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser.

I chi

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i gynllunio i sicrhau ei bod mor hawdd â phosibl i chi drafod y pynciau allweddol mewn ffordd addysgiadol sy'n ennyn diddordeb ac yn gwneud synnwyr i chi. Felly, gellir cyflwyno un wers ar ôl y llall neu wersi unigol.

Yn y pecyn ceir:

- cynlluniau gwersi
- taflenni gweithgareddau hawdd eu llungopio i ddisgyblion
- clipiau DVD ategol
- cyngor ac arweiniad ar addysgu pobl ifanc am ganser
- cysylltiadau a chyhoeddiadau defnyddiol
- cyflwyniad i Macmillan
- gwybodaeth am godi arian i Macmillan.

Mae natur y pwnc yn golygu y bydd y gwersi yn bersonol iawn i bob myfyriwr a dosbarth. Felly, bwriedir i bob gweithgaredd dysgu fod yn hyblyg a dylai gael ei addasu i ddiwallu anghenion a galluoedd eich dysgwyr.



CYMRYD RHAN

Helpwch i sicrhau nad yw unrhyw un yn wynebu canser ar ei ben ei hun - byddwch yn rhan o dîm Macmillan.

Codi arian

P'un a ydych am gymryd rhan mewn digwyddiad a drefnwyd gan Macmillan neu drefnu eich gweithgarwch codi arian eich hun, gallwch ddod o hyd i'r holl wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnoch yn macmillan.org.uk/schools.

Dilynwch y ddolen 'codi arian' i weld yr holl gyfleoedd sydd ar gael.

Gwahodd siaradwyr i ymweld ag ysgolion

Beth am ofyn i rywun o Macmillan ddod i siarad â chi i gefnogi eich gweithgarwch codi arian? Gall siaradwyr Macmillan siarad â'ch grŵp am yr holl ffyrdd rydym yn helpu pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser a rhoi cymorth ymarferol gyda digwyddiadau.

Gwirfoddoli

Bydd eich tîm codi arian lleol Macmillan yn gallu rhoi rhagor o wybodaeth i chi am gyfleoedd gwirfoddoli i bobl ifanc.

'Helpodd ein myfyrwyr chweched dosbarth i drefnu arwerthiant cacennau i Macmillan. Buont yn gweithio'n galed iawn yn gosod balwns a baneri ac yn gwerthu cacennau. Codwyd cyfanswm o £302.83. Roedd hi'n anhygoel, a bu bron i'r gefnogaeth a ddangoswyd ddod â dagrau i'm llygaid. Mae pobl yn dal i sôn am ba mor llwyddiannus ydoedd.'

Sarah Horton, Ysgol Uwchradd Featherstone

Cysylltwch â ni heddiw

Am gael rhagor o wybodaeth am y ffyrdd hyn a ffyrdd eraill o gefnogi? Cysylltwch â ni yn schools@macmillan.org.uk neu ffoniwch **0300 1000 200**.

Wythnos Concertalk

Er bod y pecyn addysgu yn gallu cael ei ddefnyddio unrhyw bryd, mae Wythnos Concertalk yn gyfle perffaith i ymuno ag ysgolion ledled y DU i siarad am ganser.

Mae sawl ffordd y gall eich ysgol gymryd rhan a helpu pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser. O roi gwersi a chynnal gwasanaethau i drefnu digwyddiad codi arian, chi piau'r dewis.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am Wythnos Concertalk yn macmillan.org.uk/schools



CYNGOR AR ADDYSGU POBL IFANC AM GANSER

Mae canser yn air y bydd eich disgyblion wedi'i glywed - er efallai na fydd ganddynt ddealltwriaeth glir o'r hyn y mae'n ei olygu. Felly, p'un a ydynt wedi'u heffeithio gan ganser yn uniongyrchol ai peidio, mae'n debygol y bydd ganddynt eu syniadau a'u tybiaethau eu hunain amdano. Weithiau gall y rhain fod ychydig yn gamarweiniol. Siarad am ganser gyda'ch dosbarth yw'r ffordd orau o fynd i'r afael ag unrhyw gamsyniadau neu ofnau a all fod ganddynt.

Pwyntiau allweddol i bobl ifanc

Mae'n ddealladwy y gall disgyblion fod yn ansicr ynghylch beth yw canser (a beth nad ydyw). Mae'n bwnc cymhleth gyda llawer i'w drafod. Dyma rai o'r pwyntiau allweddol y credwn y byddai'n werth iddynt eu deall:

- Ni allwch ddal canser gan unrhyw un arall.
- Gall dewisiadau o ran ffordd o fyw helpu i leihau'r siawns o gael canser, er enghraifft gwneud ymarfer corff yn rheolaidd. Mae dewisiadau eraill yn cynyddu'r siawns honno, er enghraifft ysmegu. Fodd bynnag, nid yw'n bosibl dweud pam bod rhai pobl yn cael canser ac nad yw eraill yn ei gael.
- Nid yw pobl sy'n cael canser yn marw bob tro. Yn wir, mae mwy a mwy o bobl yn ennill y frwydr yn erbyn canser.
- Mae canser yn effeithio ar bobl dros 65 oed yn bennaf. Mae canser ymhlith plant yn brin iawn, ac mae'r rhan fwyaf o blant sy'n cael diagnosis o ganser yn gwella

Creu amgylchedd cyfforddus

Mae angen siarad am ganser mewn ffordd sensitif. Mae'n hanfodol creu amgylchedd cyfforddus fel bod eich disgyblion yn teimlo'n hapus i siarad. Mae hefyd yn syniad da nodi neu ailadrodd y rheolau sylfaenol ar gyfer trafodaethau ar ddechrau pob sesiwn. Gallai'r rhain gynnwys:

- Parchu cyfraniadau pobl eraill.
- Bod yn ymwybodol o deimladau pobl eraill.
- Mae unrhyw beth y sonnir amdano yn y grŵp ar gyfer y grŵp yn unig. Ni ddylid ei rannu ag eraill.

Hefyd, cofiwch wneud yn siŵr bod y disgyblion yn gwybod ble i fynd os byddant am siarad ag oedolyn neu ofyn cwestiynau am unrhyw beth a drafodir yn y dosbarth.

OS YW RHYWUN YN EICH DOSBARTH YN CAEL EI EFFEITHIO GAN GANSER

Mae siarad â phobl ifanc am ganser yn rhywbeth y mae angen paratoi ar ei gyfer yn ofalus a'i ystyried yn ofalus. Mae'n fater sensitif ac mae angen ymdrin ag ef mewn ffordd ofalus a phwylllog.

Mae'n hanfodol gwneud yn siŵr eich bod yn deall anghenion a dymuniadau unrhyw ddisgyblion neu oedolion eraill yn eich dosbarth sydd wedi cael eu heffeithio gan ganser. Siaradwch â nhw am y pynciau rydych yn bwriadu eu trafod, gofynnwch am eu mewnbwn a soniwch nad oes angen iddynt gymryd rhan os ydynt yn teimlo'n anghyfforddus.

Efallai y byddant am gymryd rhan yn eich paratoadau, fel eu bod yn gwybod beth gaiff ei ddweud. Gallai hyn hefyd ddangos i ddisgyblion eraill ei bod hi'n iawn siarad yn agored am ganser.

Os hoffech gael unrhyw wybodaeth a chynghor pellach ar gefnogi person ifanc â chanser neu berson ifanc sy'n cael ei effeithio gan ganser, ewch i macmillan.org.uk/schools

Angen rhagor o wybodaeth am ganser?

Gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf am ganser, a hynny'n wybodaeth o ansawdd uchel, ar ein gwefan macmillan.org.uk. Ac os hoffech gael unrhyw ddeunyddiau ychwanegol, gallwch archebu llyfrynnau a CDs am fathau o ganser, triniaethau a byw gyda chanser, am ddim o be.macmillan.org.uk

Cofiwch, mae ein harbenigwyr wrth law i helpu unrhyw un sydd am gael cymorth neu gyngor ar ganser. Ffoniwch Linell Gymorth Macmillan am ddim ar **0808 808 00 00** (Llun-Gwener, 9am–8pm).



CWESTIYNAU CYFFREDIN

Efallai y bydd gan eich disgyblion lawer o gwestiynau i ofyn i chi. Atebwch nhw mor gywir ag y gallwch. Peidiwch ag ofni dweud nad ydych yn gwybod yr ateb ond y gallwch ganfod yr ateb gyda'ch gilydd.

Pa mor debygol ydw i o gael cancer?

Bydd mwy nag un o bob tri pherson yn cael cancer rywbryd yn ystod eu bywyd. Mae'n bwysig cofio bod llawer o bobl yn gwella ar ôl cael diagnosis o ganser gyda'r salwch am lawer o flynyddoedd - yn y DU heddiw, mae dwy filiwn o bobl yn byw gyda'r salwch neu wedi gwella o'r salwch.

Mae'r rhan fwyaf o'r bobl sy'n cael cancer yn 65 oed neu drosodd. Mae'r ystadegau ar gyfer pobl ifanc yn galonogol iawn. Mae canserau ymhlith plant yn brin. Yn y DU, dim ond 1 o bob 500 o blant o dan 15 mlwydd oed sy'n datblygu cancer. Mae cyfraddau gwellhad ymhlith plant yn llawer uwch nag ar gyfer y rhan fwyaf o ganserau oedolion a bellach mae tua 75% (mwy na 7 o bob 10) o blant yn gwella'n llwyr.

A allaf ddal cancer gan rywun arall?

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

Beth mae'r person â chanser wedi ei wneud o'i le - ai ei fai ef ydyw?

Na. Mae'r union reswm pam bod pobl yn cael cancer yn aneglur ac yn ymwneud â geneteg a ffordd o fyw. Mae rhai sefydliadau yn ymchwilio i'r rheswm pam bod cancer yn digwydd.

Ydych chi'n marw o ganser bob tro?

Na. Mae cyfraddau trin a llwyddiant yn llawer uwch nawr, a llawer o bobl yn gwella o'r salwch ac yn byw bywyd normal. Mae diagnosis a thriniaeth gynnar yn cynyddu cyfraddau goroesi yn fawr. Gall dewisiadau ffordd o fyw fel deiet, ymarfer corff a ph'un a ydych yn ysmegu ai peidio wneud gwahaniaeth hefyd.

A ydych yn colli eich gwallt bob tro?

Na. Mae'n dibynnu ar y driniaeth. Defnyddir cemotherapi a radiotherapi i ddinistrio celloedd cancer. Mae'r celloedd cancer hyn yn rhannu'n gyflym iawn, fel celloedd ein gwallt. Felly pan fyddwch yn cael cemotherapi neu radiotherapi, mae'r driniaeth yn dinistrio'r celloedd cancer sy'n rhannu'n gyflym ac yn dinistrio celloedd eich gwallt. Ond, mae'n tyfu'n ôl bron bob tro - weithiau bydd gwedd neu liw'r gwallt yn wahanol.

A all cancer ddychwelyd?

Y newyddion da yw bod y driniaeth ar gyfer cancer yn aml yn llwyddo i gael gwared ar yr holl ganser fel na fydd yn dychwelyd.

Er mwyn helpu i sicrhau bod yr holl gelloedd cancer yn cael eu gwaredu yn ystod llawdriniaeth, caiff rhywfaint o feinwe iach o amgylch y tiwmor ei thynnu hefyd. Hefyd, er mwyn helpu i leihau'r risg y caiff unrhyw gelloedd cancer eu gadael ar ôl llawdriniaeth, gellir defnyddio triniaethau eraill fel cemotherapi, radiotherapi a therapi biolegol.

Ni ellir gwarantu y bydd unrhyw driniaeth yn gwbl effeithiol. Weithiau gall celloedd cancer gael eu gadael ar ôl ac, yn achos rhai pobl, gall y cancer ddychwelyd, weithiau sawl blwyddyn yn ddiweddarach. Dros amser, gall y celloedd cancer hyn ddechrau rhannu eto a ffurfio tiwmor.

Yn aml, os bydd y cancer yn dychwelyd, gellir ei drin eto. Fel arfer, yn y sefyllfa hon, rhoddir triniaeth i reoli'r cancer ond gall fod yn bosibl rhoi triniaeth i'w waredu hefyd.

GEIRFA

Mae llawer o dermau i'w cofio wrth siarad am ganser. Mae'r eirfa hon yn diffinio rhai o'r termau a all gael eu defnyddio yn ystod eich trafodaethau.

Anfalaen

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

Biopsi

Archwiliad o sampl o feinwe sydd wedi'i chymryd o ardal o'r corff lle yr amheuir bod cancer.

Canser

Yr enw a roddir ar fathau o salwch a all ddigwydd mewn unrhyw organ o'r corff. Mae pob un ohonynt yn ymwneud â thyfiant annormal neu dyfiant na ellir ei reoli o'r celloedd.

Canser eilaidd

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

Canser sylfaenol

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

Cemotherapi

Trin clefyd neu salwch gyda chyffuriau gwrth-ganser.

Diagnosis

Canfod clefyd neu salwch yng nghorff person.

Gofal cynhaliol

Gofal arbenigol i reoli symptomau salwch.

Lewcemia

Canser y gwaed. Mae nifer o fathau.

Lymffoma

Canser sy'n effeithio ar y system lymffatig. Mae nifer o fathau.

Malaen

Canseraidd. Gall tiwmorau malaen ledi a dinistrio'r feinwe o'u hamgylch, a gallant ledi ymhellach.

Mamogram

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

Mastectomi

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

Melanoma

Y math mwyaf difrifol o ganser y croen.

Radiotherapi

Trin cancer drwy belydrau-X neu belydrau gamma i ddinistrio celloedd cancer.

Sgan

Ffordd o adeiladu delwedd o'r organau mewnol.

Sgil-effeithiau

Effeithiau ychwanegol, sy'n annifyr fel arfer, a achosir gan driniaeth am salwch. Ymhlith sgil-effeithiau radiotherapi a chemotherapi mae colli gwallt, ceg sych, blinder, teimlo'n sâl neu gyfogi.

System imiwnedd

Mecanwaith amddiffyn naturiol y corff yn erbyn clefydau a heintiau.

Therapiau cyflenwol

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

Tiwmor

Lwmp neu bentwr o gelloedd cancer a all fod yn anfalaen neu'n falaen

CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL

Os yw unrhyw un yn eich ysgol chi yn cael ei effeithio gan ganser, efallai y byddwch am gysylltu â rhai o'r sefydliadau hyn. Mae gan lawer o'r sefydliadau bencadlys lleol a rhanbarthol.

Elusennau canser

Cymorth Canser Macmillan

www.macmillan.org.uk

Llinell Gymorth Macmillan 0808 808 00 00

Canser yw'r frwydr anoddaf y bydd y rhan fwyaf o bobl yn ei hwynebu erioed. Ond nid oes angen iddynt frwydro ar eu pen eu hunain. Mae tîm Macmillan yno i'w helpu bob cam o'r ffordd, o'r nyrsys a'r therapyddion sy'n eu helpu gyda'u triniaeth i'r ymgyrchwyr sy'n gwella gofal canser.

Ymchwil Canser y DU

www.cancerresearchuk.org

020 7242 0200

Sefydliad ymchwil sy'n anelu at ddod o hyd i driniaethau newydd a mathau newydd o wellhad ar gyfer canser a gwella diagnosis a thriniaethau canser.

Gofal Canser Marie Curie

www.mariecurie.org.uk

0800 716 146

Mae'n cynnig gofal a chymorth i bobl â chanser, yn enwedig y rhai â salwch terfynol.

CLIC Sargent

www.clicsargent.org.uk

0300 330 0803

Mae'n rhoi cymorth i bobl ifanc o dan 21 oed sydd â chanser neu sydd wedi cael canser.

Ymddiriedolaeth Canser yr Ardegau

www.teenagecancertrust.org

020 7612 0370

Mae'n rhoi cymorth i bobl ifanc yn eu harddegau sy'n byw gyda chanser, yn helpu i wella gwasanaethau canser ac yn adeiladu unedau wedi'u haddasu'n arbennig i'r glasged yn ysbytai'r GIG.

Cymorth i bobl ifanc, teuluoedd ac ysgolion

Carers UK

www.carersuk.org

0808 808 7777

Mae'n rhoi gwybodaeth a chynghor i ofalwyr drwy rwydwaith o ganghennau lleol.

Young Carers Net

www.youngcarers.net

Cymorth ar-lein i bobl ifanc sy'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu.

Rhwydwaith Profedigaeth Plentyndod

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Canolbwynt ar gyfer y sawl sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth a'u teuluoedd ledled y DU.

Riprap

www.riprap.org.uk

Mae'n rhoi gwybodaeth a chymorth i bobl ifanc rhwng 12 a 16 oed sydd â rhiant sydd â chanser.

Winston's Wish

www.winstonswish.org.uk

Llinell Deulu 08452 03 04 05

Mae'n rhoi gwybodaeth a chymorth i blant sydd wedi cael profedigaeth a'u teuluoedd. Mae'n rhoi cynghor ac yn darparu adnoddau i ysgolion.

CYHOEDDIADAU DEFNYDDIOL

Mae amrywiaeth eang o gyhoeddiadau wedi'u llunio er mwyn helpu i wella gwybodaeth pobl o ganser. P'un a ydych yn oedolyn neu'n berson ifanc, rydym wedi nodi rhai cyhoeddiadau isod a allai fod yn ddefnyddiol.

Cyhoeddiadau i oedolion

Cymorth Cancer Macmillan

Y Canllaw ar Ganser

be.macmillan.org.uk (am ddim)

Cymorth Cancer Macmillan

Llyfryn gwybodaeth cynhwysfawr sydd wedi'i anelu at bobl â chanser a'r sawl sy'n cael eu heffeithio gan ganser.

Talking to children when an adult has cancer

be.macmillan.org.uk (am ddim)

Llyfryn ymarferol sy'n trafod cwestiynau y gallai plant a phobl ifanc eu gofyn ynghyd ag ymatebion ac anawsterau posibl.

Winston's Wish

As Big As It Gets: Supporting a Child When Someone in the Family is Seriously Ill

01242 515157

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi amrywiaeth o syniadau ac awgrymiadau i rieni neu ofalwyr pan fydd rhywun yn eu teulu yn ddifrifol wael.

Grŵp cancer a lewcemia plant (CCLG)

Contact: A helping hand for families of children and young people with cancer

www.cclg.org.uk

0116 249 4460

Cylchgrawn chwarterol am ddim i deuluoedd plant a phobl ifanc sydd â chanser a'r sawl a all fod wedi colli plentyn.

Cyhoeddiadau i bobl ifanc

Cymorth Cancer Macmillan

Fi ydw i o hyd: canllaw ar gyfer pobl ifanc sy'n byw gyda chanser

be.macmillan.org.uk (am ddim)

Llyfryn sy'n ateb cwestiynau ac yn cynnig awgrymiadau i bobl ifanc sy'n byw gyda chanser.

Let's talk about you

be.macmillan.org.uk (am ddim)

Llawlyfr sy'n rhoi help a chynghor i bobl ifanc rhwng 12 a 18 oed sy'n gofalu am rywun sydd â chanser.

Winston's Wish

The Secret C – straight talking about cancer

01242 515157

Llyfr wedi'i anelu at blant rhwng 7 a 10 oed (a'u rhieni neu eu gofalwyr) sy'n egluro sut i ymdopi pan fydd gan aelod o'r teulu ganser.

Ann Couldrick a Graham Jeffery

When Your Mum or Dad Has Cancer

(Sobell Publications, Rhydychen)

Llawlyfr sy'n ateb y cwestiynau y gall plant eu gofyn pan fydd rhiant yn ddifrifol wael.

Sicrhau ansawdd

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i gynllunio i sicrhau ei bod mor hawdd â phosibl i chi drafod y pynciau allweddol mewn ffordd addysgiadol sy'n ennyn diddordeb ac yn gwneud synnwyr i chi. Mae ein holl gynlluniau gwersi wedi'u llunio ar y cyd â gweithwyr proffesiynol ym maes canser er mwyn sicrhau bod yr holl wybodaeth yn gywir ac yn adlewyrchu'r dystiolaeth orau sydd ar gael (oni nodir fel arall, mae'r holl ystadegau a ffeithiau yn dod o **macmillan.org.uk**).

Mae Cymorth Canser Macmillan yn aelod ardystiedig o'r Safon Wybodaeth. Safon sicrhau ansawdd yw hon a sefydlwyd i wella ansawdd gwybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol. Am ragor o wybodaeth ewch i **theinformationstandard.org**

Mae cysylltiad hefyd rhwng y pynciau dan sylw a'r cwricwlwm ABCI/ABCh/DPC/Iechyd a Lles, Dinasyddiaeth a Gwyddoniaeth ac maent yn ategu canlyniadau Mae Pob Plentyn yn Bwysig. Mae pob cynllun gwersi yn nodi'r pynciau y mae cysylltiad â nhw ym mhob un o gwricwla'r DU.