



MACMILLAN
CANCER SUPPORT

Rhagsefydlu ar gyfer pobl â chanser

Canllawiau clinigol a gweithredu
Hydref 2025

**Cyflwynir y canllawiau hyn
er cof am Della Ogunleye,
y gadawodd ei bywyd a'i
gwaith farc parhaol ar y rhai
a'i hadnabu.**

**Mae dewrder a
graslonrwydd Della gyda'i
phrofiad o ganser yn parhau
i'n hysbrydoli.**

**Roedd Della yn llysgennad
gwyb dros rhagsefydlu i
bobl â chanser.**

**Gobeithiwn y bydd y gwaith
hwn yn sefyll fel teyrnged i
effaith barhaus Della.**



Cyfeiriwch at y ddogfen hon fel
Cymorth Canser Macmillan (2025)
Rhagsefydlu ar gyfer pobl â chanser:
canllawiau clinigol a gweithredu.

Adnoddau rhagsefydlu ar gyfer gweithwyr gofal
iechyd proffesiynol | Cymorth Canser Macmillan

Cynnwys

Rhagair	4
Cyd-destun	6
Lloegr	7
Gogledd Iwerddon	8
Yr Alban	8
Cymru	8
Diffiniadau	9
Methodoleg	11
Datganiadau ac Argymhellion	13
Gweithlu	24
Cynllun Gweithredu	28
Diolchiadau	30



Rhagair

Bum mlynedd ar ôl cyhoeddi'r canllawiau cenedlaethol cyntaf ar ragsefydlu ar gyfer pobl â chanser, rydym yn falch iawn i gefnogi cyhoeddi'r fersiwn ddiweddaraf o.

'Rhagsefydlu ar gyfer pobl â chanser: canllawiau clinigol a gweithredu.'

Mae'r canllawiau hyn wedi'u datblygu trwy bartneriaeth rhwng Cymorth Cancer Macmillan, GIG Lloegr, y Ganolfan ar gyfer Gofal Amlawdriniaethol (CPOC), Cronfa Ymchwil Cancer y Byd (WCRF), Cydweithrediad Cancer a Maeth y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd (NIHR), a Chanolfan Ymchwil Fiofeddygol Southampton NIHR.

Wedi'i lywio gan arbenigwyr o bob cwr o'r Deyrnas Unedig a ledled y byd, mae'n adeiladu ar adolygiad systematig o'r llenyddiaeth sydd ar gael am ragsefydlu cyn ac yn ystod triniaeth cancer, sydd wedi cynyddu'n sylweddol ers cyhoeddi'r canllawiau gwreiddiol.

Mae pobl â chanser wedi dweud wrthym faint maen nhw'n gwerthfawrogi rhagsefydlu, sy'n eu hannog i gymryd rheolaeth o'u hiechyd a'u lles, ac i ddewis gweithgareddau y gallant eu gwneud a fydd yn ffitio i'w bywydau. **"Dw i'n meddwl pan gewch chi'r diagnosis cancer yna rydych chi'n cael eich gadael mewn penbleth a chyda'r driniaeth ragsefydlu mae'r gefnogaeth rydych chi'n ei chael yn rhoi ffocws ac ychydig o reolaeth yn ôl i chi yn eich bywyd."**

Nodau'r canllawiau hyn yw gweld rhagsefydlu yn cael ei fabwysiadu'n eang er budd paratoi cleifion ar gyfer triniaeth cancer ac adferiad ohoni, yn ogystal â gwella eu profiad o ofal a'u hymdeimlad o reolaeth.

Mae'r ddogfen hon yn cynnig datganiadau consensws ac argymhellion ar draws chwe maes allweddol y dylid eu hystyried gyda'i gilydd i ledaenu dealltwriaeth o bwysigrwydd rhagsefydlu i bobl â chanser.

- Gweithredu Rhagsefydlu
- Economeg Iechyd ac Achosion Busnes
- Newid Ymddygiad a Thechnoleg
- Maeth
- Seicoleg
- Ymarfer corff

Mae datganiadau ac argymhellion penodol wedi'u cynnwys ynghylch anghydraddoldebau iechyd; sgrinio, asesu, ymyriadau a chymorth personol, addysg grŵp a'r gweithlu.

Yn bwysig, mae yna bellach hefyd ddiffiniad cytûn o ragsefydlu:

“ Mae rhagsefydlu yn ymyrraeth amlfodd sy'n seiliedig ar anghenion, cyn ac yn ystod triniaeth canser, i optimeiddio statws corfforol, maethol a seicolegol, gwella parodrwydd ar gyfer triniaethau a goddefgarwch ohonynt a gwella adferiad a/neu ansawdd bywyd.

Mae rhagsefydlu yn cynnwys sgrinio cyn asesiad yn seiliedig ar anghenion, gan alluogi rhagnodi ymarfer corff, maeth ac ymyriadau seicolegol unigol wedi'u cefnogi gan dechnegau newid ymddygiad.”

Mae'r canllawiau hyn yn cynnwys gwybodaeth bwysig i sefydliadau darparwyr i'w helpu i ddatblygu gwasanaethau rhagsefydlu ar gyfer y boblogaeth y maent yn ei gwasanaethu, gan ystyried ffactorau fel lleoliad daearyddol, nodweddion cleifion, y gofyniad am oruchwyliaeth, cymhlethdod cleifion, parodrwydd digidol ac amddifadedd economaidd-gymdeithasol.

Bydd gweithredu effeithiol yn gweld rhagsefydlu yn cael ei integreiddio i lwybrau gofal canser presennol, gan gwmpasu gofal cymunedol, sylfaenol ac eilaidd. Dylid croesawu amseriad y cyhoeddiad hwn, gan gefnogi ymrwymiad GIG Lloegr i weithio drwy'r Cyngbreiriau Canser i weithredu rhagsefydlu.

Edrychwn ymlaen at weld y canllawiau'n cael eu datblygu gyda chleifion, gweithwyr proffesiynol, elusennau, darparwyr gofal iechyd, comisiynwyr a llunwyr polisi, er mwyn cyflawni manteision rhagsefydlu i bobl â chanser ac i'r GIG cyfan.



Gemma Peters
Prif Weithredwr
Cymorth Canser
Macmillan



**Yr Athro
Peter Johnson**
Cyfarwyddwr
Clinigol
Cenedlaethol ar
gyfer Canser,
NHS England



**Yr Athro
Ramani Moonesinghe**
Cyfarwyddwr
Clinigol
Cenedlaethol,
Gofal
Amlawdriniaethol a
Chritigol,
NHS England

'Yn 2020, amcangyfrifwyd bod 18 miliwn o bobl ledled y byd wedi cael diagnosis o ganser a bu farw bron i 10 miliwn o bobl o ganser.

Mae rhagamcanion yn awgrymu y gallai mwy na 30 miliwn o bobl gael diagnosis o ganser yn 2040, cynnydd o 67% mewn 20 mlynedd, gyda bron i 16 miliwn o farwolaethau, cynnydd o 60%.¹

Mae Cymorth Canser Macmillan yn amcangyfrif bod 3.5 miliwn o bobl yn byw gyda chanser yn y Deyrnas Unedig, cynnydd o tua 3 miliwn yn 2020. Bydd y nifer hwn yn parhau i dyfu². Rhagwelir y bydd ffigur y Deyrnas Unedig yn codi dros 1 filiwn y degawd i 4 miliwn o bobl yn byw gyda chanser yn y Deyrnas Unedig erbyn 2030 a 5.3 miliwn erbyn 2040³. Mae'r cynnydd hwn yn rhannol oherwydd poblogaeth sy'n tyfu ac yn heneiddio'r Deyrnas Unedig ond hefyd oherwydd gwelliannau mewn diagnosis a thriniaeth canser.

Mae Macmillan wedi gweithio gyda channoedd o gleifion, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, arweinwyr systemau, arloeswyr a darparwyr gofal iechyd masnachol i drafod profiad gofal iechyd tebygol pobl â chanser yn y dyfodol⁴. Cynhyrchodd y gwaith gyfrol o dystiolaeth ddefnyddiol o dueddiadau mewn gwyddoniaeth, technolegau digidol a demograffeg a mynegwyd nifer o wahanol ffactorau sy'n sbarduno newid. Ymhlith y data hyn roedd tair thema allweddol a oedd yn ymddangos yn gyson drwyddi draw:

- Ni fydd arloesi byth yn dod i ben
- Bydd pobl â chanser yn gynyddol eisiau cael gwybodaeth a chael eu cynnwys ym mhob agwedd ar eu gofal
- Bydd y gweithlu dan bwysau parhaus ond o reidrwydd yn ddyfeisgar

Mae'r tair thema hyn yn cyd-fynd wrth ystyried cyn-adsefydlu mewn gofal canser.

Mae rhagsefydlu yn cynnig cyfleoedd i bobl â chanser ddatblygu ymreolaeth dros eu hiechyd yn y dyfodol. Mae'n cofleidio arloesi digidol ac yn gofyn am ddulliau newydd o leoli'r gweithlu. Dylid **cyd-ddylunio a datblygu** gwasanaethau rhagsefydlu gyda llais y cleifion yn gadarn yn y canol.

Tynnodd yr holl sgysiau sylw at anghydraddoldeb profiad fel pla ar ein gwasanaethau a phwysleiswyd y dylai ymdrechu am brofiad mwy cyfartal i bob cymuned fod yn egwyddor arweiniol ar gyfer datblygu gwasanaethau.

Ar hyn o bryd, mae gwasanaethau rhagsefydlu yn enghraifft amlwg o'r anghydraddoldebau hynny, gyda darpariaeth gwasanaethau yn amrywio o ragorol i ddiffyg darpariaeth lwyr ledled y Deyrnas Unedig. Ar hyn o bryd, mae gwasanaethau rhagsefydlu yn enghraifft amlwg o'r anghydraddoldebau hynny, gyda darpariaeth gwasanaethau yn amrywio o ragorol i ddiffyg darpariaeth lwyr ledled y Deyrnas Unedig.

Mewn gweithdai a gynhaliwyd gan Macmillan gyda phobl yr effeithiwyd arnynt gan ganser, fe rannodd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol lawer o optimistiaeth ynghylch therapïau newydd, ond dywedon nhw hefyd eu bod eisiau **"profiad personol nid dim ond triniaeth fanwl gywir"**. Dywedon nhw hefyd eu bod nhw eisiau **"yr holl help a chymorth i fyw bywyd i'r eithaf ar ôl cael diagnosis."**

Bydd cofleidio rhagsefydlu yn ein helpu i gyflawni'r nodau hyn.

1. Asiantaeth Ryngwladol ar gyfer Ymchwil i Ganser. Cancer Tomorrow: offeryn sy'n rhagweld baich achosion canser a marwolaethau yn y dyfodol ledled y byd o'r amcangyfrifon cyfredol yn 2018 hyd at 2040. Lyon: Asiantaeth Ryngwladol ar gyfer Ymchwil i Ganser, 2018

2. Dadansoddiad yn seiliedig ar gyffredinrwydd canser â chyfyngiad amser a gyhoeddwyd ar gyfer pob gwlad yn y Deyrnas Unedig. Mae'r berthynas â chyffredinrwydd canser cyflawn yn deillio o gyffredinrwydd cyflawn 2013 (Prosiect Cyffredinrwydd Canser Macmillan-NCRAS). Rhagamcanir hyn ymlaen gan ddefnyddio cyfraddau twf y Deyrnas Unedig yn Maddams et al. (2012). Mae hyn yn cynnwys pawb sydd erioed wedi cael diagnosis o ganser, efallai nad yw rhai pobl yn y grŵp hwn yn ystyried eu hunain yn byw gyda chanser mwyach. Am ragor o wybodaeth gweler: Cymorth Canser Macmillan. Cyffredinrwydd canser. Sylwch fod diamedr a phellter y cylchoedd yn y diagram a gyflwynir yn gynrychioliadau bras o'r data hyn ar gyfer cyffredinrwydd canser cyflawn.

3. Dadansoddiad yn seiliedig ar gyffredinrwydd canser a arsylwyd ac a gyhoeddwyd ar gyfer pob gwlad yn y Deyrnas Unedig. Mae'r berthynas â chyffredinrwydd canser cyflawn yn deillio o gyffredinrwydd cyflawn 2013 (<http://www.ncin.org.uk/view?rid=3415>). Mae hyn yn cael ei ragamcanu ymlaen gan ddefnyddio cyfraddau twf y Deyrnas Unedig yn <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3461160/>, gan arwain at oddeutu 2.5 miliwn yn 2015, 3 miliwn yn 2020 a 3.5 miliwn o bobl yn 2025 yn byw gyda chanser yn y Deyrnas Unedig. Mae hyn yn cynnwys pawb sydd erioed wedi cael diagnosis o ganser, efallai nad yw rhai pobl yn y grŵp hwn yn ystyried eu hunain yn byw gyda chanser mwyach. Am esboniad mwy manwl o'r dulliau, ewch i'r Swyddfa Ystadegau Gwladol.

4. Llunio dyfodol gofal canser

Lloegr

Cafodd rhagsefydlu ei grybwyll yn benodol yng nghynllun adfer dewisol GIG Lloegr ddechrau 2025⁵. Mae pob un o'r 20 Cynghrair Canser yn Lloegr yn dwyn ynghyd y sefydliadau allweddol yn eu hardal i gydlynu gofal cancer ac i wella canlyniadau i gleifion â chanser yn lleol. Mae pecyn cymorth cynllunio cynghrair cancer GIG Lloegr ar gyfer 2025/2026 yn cynnwys cyfeiriad penodol at ragsefydlu.

Mae Cynllun Iechyd 10 Mlynedd Lloegr⁶ yn nodi'r tri newid strategol:

- 1. Ysbyty i'r Gymuned
- 2. Analog i Ddigidol
- 3. Salwch i Atal

Mae Tabl 1 yn nodi beth mae'r newidiadau hyn yn ei olygu ar gyfer cancer a rhagsefydlu.

Tabl 1 - Y cynllun iechyd 10 mlynedd a beth mae'r tri newid strategol yn ei olygu ar gyfer cancer a rhagsefydlu.

	Ysbyty i'r Gymuned	Analog i Ddigidol	Salwch i Atal
Beth mae'r newidiadau hyn yn ei olygu i ganser	Haws cael mynediad at sgrinio cancer. Gwasanaethau diagnostig a thriniaeth yn ardaloedd lleol cleifion.	Sicrhau bod y GIG yn gallu harneisio pŵer arloesi technolegol i wella atal, diagnosis a thriniaeth i bob claf.	Galluogi'r GIG i nodi'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o ddatblygu cancer a'i gwneud hi'n haws i bawb gael mynediad at wasanaethau sgrinio.
Beth mae'r newidiadau hyn yn ei olygu ar gyfer rhagsefydlu	Gwasanaeth iechyd cymdogaeth dan arweiniad meddyg teulu: Gyda chontractau meddygon teulu newydd i greu darparwyr cymdogaeth sengl ac aml-gymdogaeth yn dechrau yn 2026 a thimau cymdogaeth aml-broffesiynol wedi'u trefnu o amgylch grwpiau sydd â'r angen mwyaf. Gofal yn agosach at y gymuned ac ar y stryd fawr: Canolfannau iechyd cymdogaeth ym mhob cymuned. Fferyllfa sy'n cynnig gwasanaethau clinigol ac atal. Canolbwyntio ar atal drwy dechnolegau genomig, diagnosteg a dadansoddeg ragfynegol. Cefnogi pobl i fod yn gyfranogwyr gweithredol yn eu gofal eu hunain drwy sicrhau bod gan bobl ag anghenion cymhleth gynllun gofal y cytunwyd arno erbyn 2027. Ailgynllunio gwasanaethau cleifion allanol a diagnostig: Cyngor ac arweiniad mewn mwy o arbenigeddau i leihau'r angen i gleifion deithio i apwyntiadau. Ehangu'r defnydd o offer diagnostig digidol sy'n cael eu galluogi gan AI ar draws arbenigeddau.	Ymgorffori technoleg mewn llwybrau rhagsefydlu: Ap y GIG: Drws blaen i'r GIG. Yr offeryn i drefnu gofal cleifion o amgylch anghenion, dewisiadau ac amserlenni. Cyngor wedi'i alluogi gan AI 24/7. Siop iechyd i alluogi cleifion i gael mynediad at apiau iechyd cymeradwy i reoli neu drin eu cyflyrau, gan alluogi Busnesau Bach a Chanolig (BBaChau) i weithio'n fwy cydweithredol â'r GIG a rheoleiddwyr. Deallusrwydd Artiffisial: Fframweithiau rheoleiddio newydd ar gyfer meddalwedd a deallusrwydd artiffisial fel dyfeisiau meddygol erbyn 2026. Buddsoddiadau sylweddol mewn seilwaith AI. Gwisgadwy: Erbyn 2035, bydd dyfeisiau gwisgadwy yn safonol mewn triniaeth ataliol, cronig ac ôl-aciwt gyda data wedi'u cysylltu ag Ap y GIG ac wedi'u hintegreiddio â chofnod sengl y claf.	Dychwelyd i'r gwaith: Effaith ar yr economi. Cymhlethdodau a dychwelyd i ffitrwydd sylfaenol. Ymarfer corff a gweithgarwch: Ymgyrch genedlaethol i gael pobl i symud mwy.

Amseroedd aros am ganser yn Lloegr

Er y dylai rhagsefydlu fod yn rhan hanfodol o'r llwybr triniaeth i bobl sy'n cael diagnosis o ganser, nid yw'n cael ei ystyried yn 'driniaeth ddiffiniol' o ran amseroedd aros ar gyfer cancer. Er y bydd yr amser sydd ar gael ar gyfer gweithredu rhagsefydlu yn amrywio o glaf i glaf a gallai effeithio ar yr amser a gymerir i gael triniaeth, ni ddylid ei ystyried yn ymyrraeth i 'stopio'r cloc' nac, ynddo'i hun, ei ddosbarthu fel 'monitro gweithredol'⁷.

Mae amseriad rhagsefydlu a thriniaeth ddiffiniol yn fater o farn glinigol, gan bwysu a mesur manteision a niweidiau tebygol pob dull.

Gogledd Iwerddon

Mae Strategaeth Canser Gogledd Iwerddon (GI)⁸ yn cynnwys cam gweithredu 17 sy'n nodi'r angen "i ddatblygu a gweithredu gwasanaethau rhagsefydlu ac adsefydlu ar sail ranbarthol i bawb a fyddai'n elwa ohonynt."

Ymrwymodd Gweinidog Iechyd Gogledd Iwerddon fuddsoddiad yn y sector gwirfoddol i gefnogi bwriad camau gweithredu'r Strategaeth Canser. Derbyniodd Cymorth Canser Macmillan gyllid i alluogi nodi model rhagsefydlu teg ar gyfer Gogledd Iwerddon. Cyhoeddwyd adroddiad gwerthuso o'r model hwn yn 2025⁹.

Yr Alban

Yn yr Alban, mae'r weledigaeth 10 mlynedd¹⁰ yn nodi bod pob person sy'n cael diagnosis o ganser yn cael gofal amserol, effeithiol ac wedi'i theilwra i'r unigolyn i'w paratoi orau ar gyfer triniaeth. Mae hyn yn dechrau gydag asesiad anghenion rhagsefydlu a chyfannol ac yn parhau drwy gydol llwybr gofal yr unigolyn, gan gynnwys dilyniant priodol.

Mae cynllun gweithredu cancer Llywodraeth yr Alban 2023-2026¹¹, sydd wedi'i lywio gan Strategaeth Canser yr Alban¹², yn cynnwys gwaith rhagsefydlu wrth baratoi ar gyfer triniaeth gyda chynlluniau pendant ar gyfer cyflawni.

Cyhoeddwyd egwyddorion allweddol ar gyfer gweithredu rhagsefydlu mewn cancer yn 2022¹³ ynghyd â chyhoeddi fframwaith therapiau seicolegol a chymorth¹⁴ a fframwaith maeth¹⁵.

Mae Meddygaeth Realistig¹⁶ wrth wraidd adroddiad blynyddol Prif Swyddog Meddygol Llywodraeth yr Alban¹⁷.

Fe'i cyflwynir fel pwysigrwydd cael deialog onest ac agored gyda phobl am eu hanghenion a'u cefnogi mewn ffordd sy'n ddefnyddiol iddyn nhw a'u teuluoedd. Mae Gofal Iechyd Seiliedig ar Werth (VBH)¹⁸ wedi'i fabwysiadu yn yr Alban. Mae rhagsefydlu yn enghraifft amlwg a bwriadol o ddarparu gofal iechyd sy'n seiliedig ar werth.

Cymru

Mae pwysigrwydd mynediad at wasanaethau rhagsefydlu i gleifion cancer yng Nghymru yn rhan annatod o nifer o ddogfennau strategol cenedlaethol a chanllawiau llwybrau clinigol. Mae Llwybrau Delfrydol Cenedlaethol (NOPs, Rhwydwaith Canser Cymru)¹⁹ wedi ymgorffori rhagsefydlu fel agwedd ganolog ar ofal sy'n canolbwyntio ar y person ac yn disgrifio'r llwybr o amau diagnosis ymlaen. Mae rhaglen Llywodraeth Cymru i drawsnewid a moderneiddio gofal wedi'i gynllunio a lleihau rhestrau aros²⁰ yn cymeradwyo mynediad at wasanaethau rhagsefydlu yn benodol i oresgyn risgiau tra bod pobl yn aros am eu llawdriniaeth, a thrwy hynny leihau'r galw ar ofal sylfaenol ac eilaidd.

Mae'r Cynllun Gwella Gwasanaethau Canser²¹ yn tynnu sylw at bwysigrwydd rhagsefydlu ar gyfer cancer a'i integreiddio fel safon i bob llwybr cancer.

5. Microsoft Word - PRN01789 Reforming elective care for patients a gyhoeddwyd 6 Ionawr 2025

6. assets.publishing.service.gov.uk/media/6866387fe6557c544c74db7a/fit-for-the-future-10-year-health-plan-for-england.pdf

7. Set Data Monitro Amseroedd Aros Canser Cenedlaethol

8. Strategaeth Canser Gogledd Iwerddon 22-32

9. <https://www.macmillan.org.uk/dfsmedia/1a6f23537f7f4519bb0cf14c45b2a629/22217-10061/macmillan-ni-prehab-evaluation-report>

10. Strategaeth cancer 2023 i 2033 - gov.scot

11. Cynllun gweithredu cancer 2023 i 2026 - gov.scot

12. Strategaeth cancer 2023 i 2033 - gov.scot

13. Egwyddorion Allweddol - Cyn-adsefydlu i'r Alban (nhs.scot)

14. Fframwaith Seicolegol - Cyn-adsefydlu i'r Alban (nhs.scot)

15. Fframwaith Maeth - Cyn-adsefydlu i'r Alban (nhs.scot)

16. Ynglŷn â - Meddygaeth Realistig

17. Adroddiad blynyddol y Prif Swyddog Meddygol 2024-2025: Meddygaeth Realistig - Cysylltiadau Hanfodol - gov.scot

18. Darparu Iechyd a Gofal sy'n Seiliedig ar Werth: Gweledigaeth i'r Alban (www.gov.scot)

19. Llwybr Lle'r Amheuir Canser - Gweithrediaeth GIG Cymru

20. Trawsnewid a moderneiddio gofal a gynlluniwyd a lleihau rhestrau aros y GIG | LLYW.CYMRU

21. performanceandimprovement.nhs.wales/functions/networks-and-planning/cancer/cancer-improvement-plan-docs/full-plan/

Diffiniadau

Diffiniad o ragsefydlu

Cytunwyd ar y diffiniad canlynol o ragsefydlu gan y grŵp llywio ar ôl ymgynghori â'r gweithgor a rhanddeiliaid.

"Mae **rhagsefydlu** yn ymyrraeth amlfodd sy'n seiliedig ar anghenion, cyn ac yn ystod triniaeth cancer. Nod adferiad yw optimeiddio statws corfforol, maethol a seicolegol, gwella parodrwydd ar gyfer triniaethau a goddefgarwch ohonynt a gwella adferiad a/neu ansawdd bywyd. Mae rhagsefydlu yn cynnwys sgrinio cyn asesiad yn seiliedig ar anghenion, gan alluogi rhagnodi ymarfer corff, maeth ac ymyriadau seicolegol unigol wedi'u cefnogi gan dechnegau newid ymddygiad".

Diffiniwyd rhagsefydlu cyffredinol, targedig ac arbenigol fel:

'Rhagsefydlu cyffredinol' yw darparu cyngor arbenigol ar ymarfer corff, maeth a chymorth seicolegol, ynghyd â chynghor ar newid ymddygiad, i bob unigolyn cyn triniaeth cancer. 'Rhagsefydlu cyffredinol' (e.e. ysgol lawdriniaeth) yw sylfaen rhagsefydlu a gall gynnwys sgrinio. Nid yw cyngor generig ar ffordd o fyw yn unig yn gyfystyr â rhagsefydlu cyffredinol.

Caiff **'rhagsefydlu wedi'i dargedu'** ei asesu a'i ragnodi gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol cofrestredig sydd â chymwyseddau perthnasol a gellir ei ddarparu gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol heb eu cofrestru neu nad ydynt yn weithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Caiff **'rhagsefydlu arbenigol'** ei asesu, ei ragnodi a'i ddarparu gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol cofrestredig.

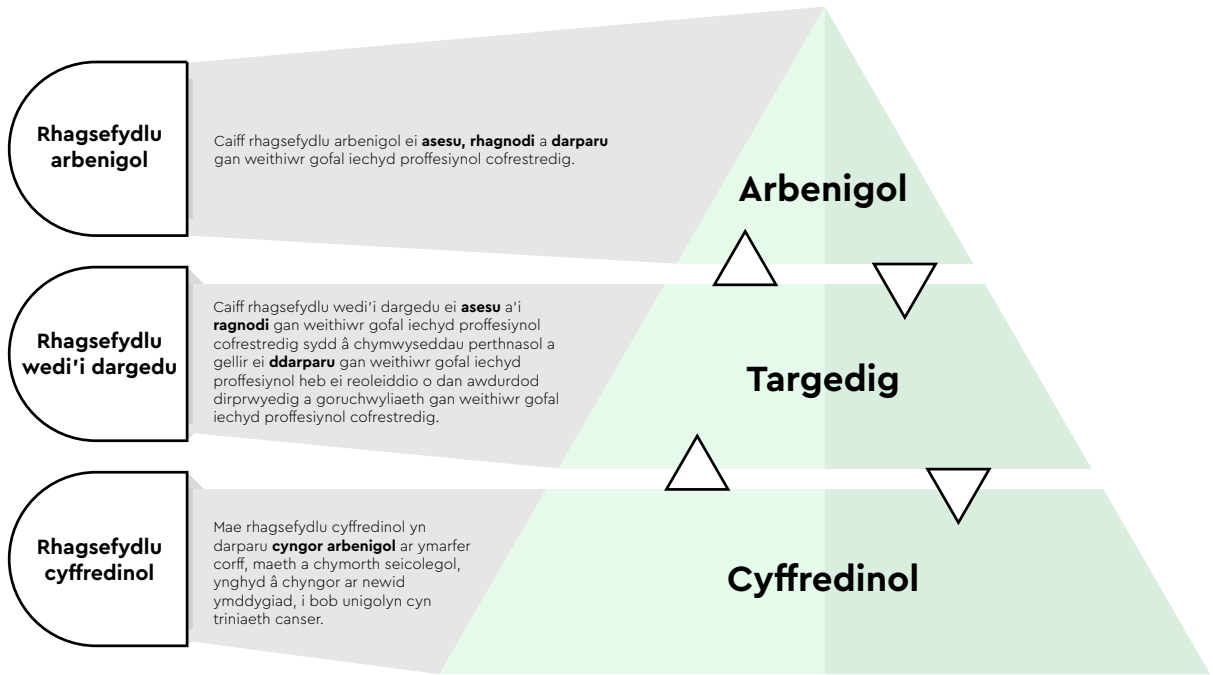
- Bydd ymyriadau rhagsefydlu cyffredinol, targedig ac arbenigol yn seiliedig ar anghenion ar gyfer pob maes(ymarfer corff, maeth, seicoleg) a bydd yn golygu gwahanol lefelau o gost (tariff).
- Mae'r term amlfodd yn cwmpasu ymyriadau un modd a chyfuniadau o ymyriadau.

Mae'r canlynol wedi'u heithrio'n benodol o ragsefydlu: rheolaeth feddygol ar gyflyrau hirdymor (e.e. rheoli anemia, rheoli diabetes), adsefydlu, a rheolaeth feddygol geriatrig ar gyfer eiddilwch. Mae'r rhain yn weithgareddau cysylltiedig ond ar wahân.

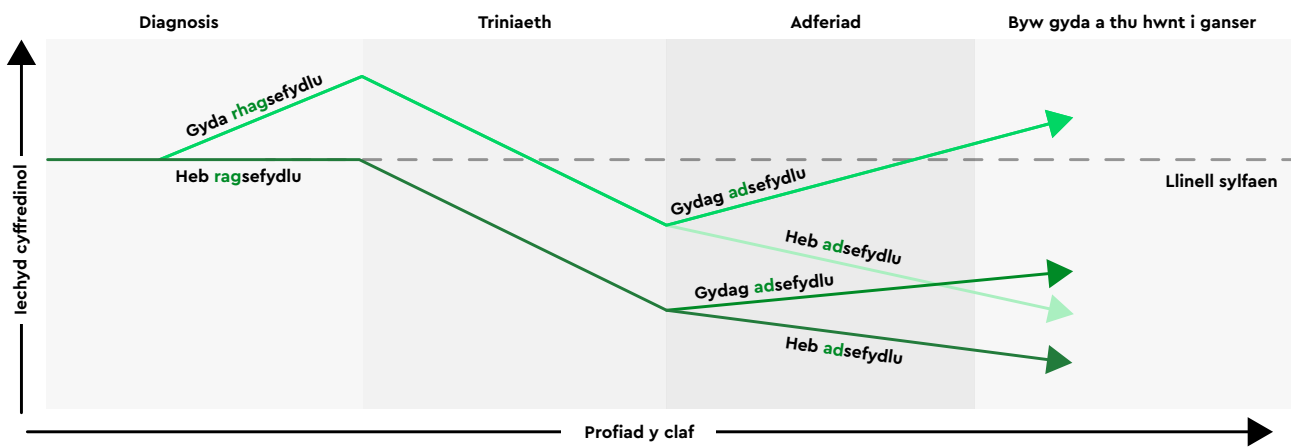


Mae Ffigurau 1, 2 a 3 yn dangos lefelau'r broses ragsefydlu, manteision y broses ragsefydlu ac adsefydlu i gleifion, ac elfennau allweddol y broses ragsefydlu.

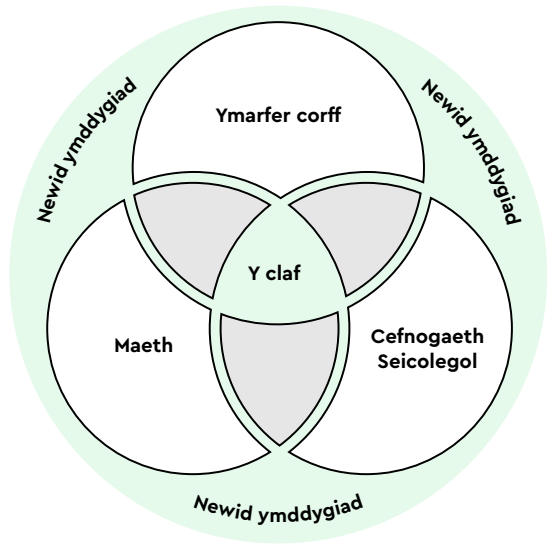
Ffigur 1 – Lefelau o ragsefydlu



Ffigur 2 – Manteision rhagsefydlu ac adsefydlu i gleifion



Ffigur 3 – Elfennau allweddol rhagsefydlu



Methodoleg

Datblygwyd y canllawiau hyn drwy broses gonsensws ffurfiol wedi'i llywio gan synthesis tystiolaeth cynhwysfawr. Cwmpas ac uchelgais y prosiect oedd datblygu canllawiau clinigol a gweithredu ynghylch rhagsefydlu ar gyfer pobl â chanser, gan adeiladu ar y ddogfen ganllawiau "Egwyddorion a chanllawiau ar gyfer rhagsefydlu ar gyfer pobl â chanser" a gyhoeddwyd yn 2019. Y nodau oedd datblygu diffiniadau, datganiadau consensws ac argymhellion, yn ogystal â nodi cwestiynau ar gyfer ymchwil bellach ar draws chwe gweithgor:

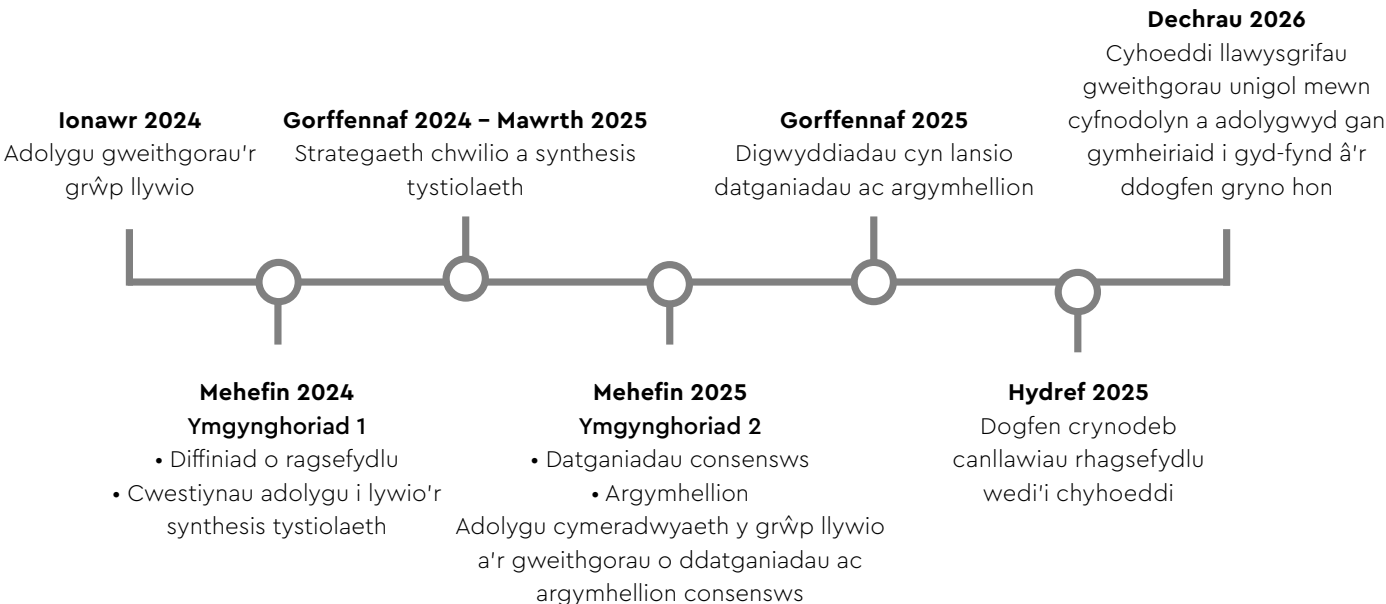
- 1. Gweithredu Rhagsefydlu
- 2. Economeg Iechyd ac Achos Busnes
- 3. Newid Ymddygiad a Thechnoleg
- 4. Maeth
- 5. Seicoleg
- 6. Ymarfer corff

Arweiniwyd pob gweithgor gan ddau/tri arbenigwr ac roedd yn cynnwys 10-15 o aelodau amrywiol o gefndiroedd amlddisgyblaethol (e.e. oncolegydd, dietegydd, anesthetydd, ffisiolegydd ymarfer corff, seicolegydd, llawfeddyg). Roedd gan bob gweithgor gynrychiolaeth cleifion, cynrychiolaeth ryngwladol a mewnbwn o bob cwr o bedair gwlad y Deyrnas Unedig. Roedd gan y gweithgorau Gweithredu ac Economeg/Achosion Busnes Iechyd gynrychiolwyr o GIG Lloegr hefyd.

Roedd y grŵp llywio yn cynnwys cyd-gadeiryddion y canllawiau ynghyd â chadeiryddion y gweithgorau a dau gynrychiolydd cleifion. I ddechrau, lluniodd y grŵp llywio'r cwestiynau a'r diffiniadau, ac anfonwyd y rhain at randdeiliaid ar gyfer ymgynghoriad cychwynnol (93 o ymatebion). Cafodd y diffiniadau a'r cwestiynau eu mireinio yn seiliedig ar yr adborth hwn ac yna defnyddiodd pob gweithgor allbynnau'r synthesis tystiolaeth i lywio datblygiad datganiadau consensws ac argymhellion, a gafodd eu mireinio a'u hintegreiddio dro ar ôl tro gan y grŵp llywio a'r gweithgorau cyn yr ail ymgynghoriad (107 o ymatebion). Yn dilyn ymgynghori, cafodd datganiadau ac argymhellion eu mireinio, eu cytuno a'u categorreiddio'n un ar ddeg o bynciau allweddol.

Defnyddiwyd fersiwn wedi'i haddasu o'r dull GRADE i ddisgrifio ansawdd tystiolaeth ar gyfer pob datganiad ac argymhelliad, a chryfder argymhellion lle bo'n berthnasol. Yn ogystal, nodwyd cwestiynau ymchwil gan weithgorau. Cymeradwywyd y datganiadau a'r argymhellion terfynol gan holl aelodau'r grŵp llywio.

Amserlen



System GRADE (Graddio Argymhellion, Asesiadau, Datblygu a Gwerthusiadau) wedi'i haddasu

Ansawdd Tystiolaeth (Datganiadau ac Argymhellion)

- **Ansawdd uchel:** mae'n annhebygol y bydd ymchwil bellach yn newid yr argymhelliad
- **Ansawdd cymedrol:** mae ymchwil bellach yn debygol o gael effaith bwysig ar yr argymhelliad
- **Ansawdd isel:** mae ymchwil bellach yn debygol iawn o gael effaith bwysig ar yr argymhelliad
- **Ansawdd isel iawn:** yn seiliedig ar yr ymchwil sydd ar gael, mae unrhyw argymhelliad yn ansicr iawn
- **Pwynt Ymarfer Da (GPP):** arfer gorau a argymhellir yn seiliedig ar brofiad clinigol cronedig a chyfunol y grŵp datblygu canllawiau (nid oes tystiolaeth berthnasol a/neu mae tebygolrwydd isel y bydd tystiolaeth yn cael ei chynhyrchu)

Cryfder yr Argymhelliad (Argymhellion yn unig)

Argymhellion cryf:

- **I gleifion** — byddai mwyafrif yr unigolion yn eich sefyllfa eisiau'r camau gweithredu a argymhellir a dim ond cyfran fach na fyddai'n gofyn am drafodaeth pe na bai'r ymyrraeth yn cael ei chynnig.
- **I glinigwyr** — dylai'r rhan fwyaf o gleifion dderbyn y cwrs gweithredu a argymhellir.
- **I lunwyr polisi** — gellir mabwysiadu'r argymhelliad fel polisi yn y rhan fwyaf o sefyllfaoedd.

Argymhellion gwan:

- **I gleifion** — byddai mwyafrif yr unigolion yn eich sefyllfa eisiau'r camau gweithredu a argymhellir, ond ni fyddai llawer.
- **I glinigwyr** — dylech gydnabod y bydd gwahanol ddewisiadau yn briodol i wahanol gleifion a bod yn rhaid i chi helpu pob claf i ddod i benderfyniad rheoli sy'n gyson â'i werthoedd a'i ddewisiadau.
- **I lunwyr polisi** — bydd llunio polisiâu yn gofyn am ddadl sylweddol a chyfranogiad llawer o randdeiliaid.



Datganiadau ac Argymhellion

Mae'r canllawiau hyn yn cynnig datganiadau consensws ac argymhellion ar draws un ar ddeg o bynciau allweddol:

- Anghydraddoldebau Iechyd
- Gweithredu Rhagsefydlu
- Economeg Iechyd
- Newidiadau Ffordd o Fyw/Ymddygiad
- Sgrinio, Asesu, Cymorth Personol
- Addysg Grŵp
- Digidol/Technoleg
- Gweithlu
- Maeth
- Seicoleg
- Ymarfer corff

Mae'r datganiadau a'r argymhellion ar gyfer pob pwnc wedi'u nodi isod.

Anghydraddoldebau Iechyd

Datganiadau	Ansawdd y dystiolaeth
1. Mae math o ganser a nodweddion demograffig-gymdeithasol yn dylanwadu ar y nifer sy'n manteisio ar newid ymddygiad ac ymyriadau seicolegol ac yn ymgysylltu â nhw yn ystod rhagsefydlu ar gyfer canser.	Cymedrol
2. Yn aml, byddai pobl ag anawsterau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes a/neu hanes o anawsterau iechyd meddwl a phobl ag anableddau yn cael eu heithrio o astudiaethau, neu ni nodwyd eu cynnwys.	Cymedrol

Argymhelliad	Ansawdd y dystiolaeth	Cryfder yr argymhelliad
1. Rydym yn argymhell y dylid ystyried anghydraddoldebau iechyd wrth gynllunio, darparu a gweithredu gwasanaethau rhagsefydlu a'r ymyriadau cysylltiedig er mwyn osgoi allgáu.	Uchel	Cryf

Gweithredu Rhagsefydlu

Argymhellion	Ansawdd y dystiolaeth	Cryfder yr argymhelliad
1. Rydym yn argymhell y dylid cynllunio, gweithredu a gwerthuso rhagsefydlu, fel ymyrraeth gymhleth, gan ddefnyddio modelau damcaniaethol sefydledig a fframweithiau cysyniadol sy'n ymgorffori technegau newid ymddygiad.	GPP	Cryf
2. Rydym yn argymhell defnyddio dull gwyddor gweithredu wrth ddatblygu a gwerthuso gwasanaethau rhagsefydlu (dylai'r gwerthusiad gynnwys derbynioldeb, ymlyniad, mabwysiadu, treiddiad, canlyniadau iechyd a chynaliadwyedd ariannol).	Uchel	Cryf
3. Rydym yn argymhell bod rhagsefydlu yn cael ei integreiddio i lwybrau gofal cancer presennol a'i fod yn cyd-fynd â gwasanaethau presennol sy'n darparu gofal integredig er mwyn osgoi dyblygu.	GPP	Cryf
4. Rydym yn argymhell bod dyluniad gwasanaeth rhagsefydlu yn seiliedig ar nodweddion y boblogaeth a wasanaethir e.e. lleoliad daearyddol, nodweddion cleifion, gofyniad am gefnogaeth gymdeithasol, cleifion â chymhlethdodau clinigol, parodrwydd digidol a statws economaidd-gymdeithasol.	Isel	Cryf
5. Wrth integreiddio technoleg i ragsefydlu ar gyfer cancer, rhaid i glinigwyr a dylunwyr gwasanaethau ystyried yn weithredol lythrennedd digidol, hygyrchedd, iaith, statws economaidd-gymdeithasol a phriodoldeb diwylliannol i hyrwyddo mynediad cyfartal a lleihau anghydraddoldebau iechyd.	Isel	Cryf
6. Rydym yn argymhell defnyddio strwythur adrodd safonol sydd wedi'i integreiddio â strwythurau llywodraethu clinigol presennol ar gyfer digwyddiadau niweidiol yn ystod y cyfnod rhagsefydlu.	GPP	Cryf
7. Rydym yn argymhell bod gwasanaethau rhagsefydlu yn mynd i'r afael â'r hwyluswyr a'r rhwystrau i weithredu wrth ddylunio gwasanaethau. (Ffigur 4 a Ffigur 5)	Cymedrol	Cryf
8. Rydym yn argymhell y dylid safoni a chasglu canlyniadau o wasanaethau rhagsefydlu yn genedlaethol er mwyn deall yr effaith ar ganlyniadau sy'n seiliedig ar gleifion a chanser (tymor byr a thymor hir).	GPP	Cryf
9. Rydym yn argymhell y gellir cyflwyno ymyriadau newid ymddygiad yn effeithiol yn ystod sesiynau wyneb yn wyneb, galwadau ffôn, llwyfannau digidol, neu gyfuniad o'r dulliau hyn, gan ystyried dewisiadau, cyfyngiadau a lythrennedd digidol cleifion.	Cymedrol	Cryf
10. Rydym yn argymhell ymyriadau amlfodd gyda thechnegau newid ymddygiad sy'n cyfuno maeth, ymarfer corff a chymorth seicolegol i wella canlyniadau swyddogaethol	Cymedrol (ymarfer corff a maeth) Isel (newid ymddygiad a seicoleg)	Cryf

Economeg Iechyd

Datganiadau	Ansawdd y dystiolaeth
1. Mae'r rhan fwyaf o'r astudiaethau economeg iechyd cyhoeddus o ymyriadau rhagsefydlu yn dangos tueddiadau cyson tuag at ganlyniadau clinigol gwell a chostau gofal iechyd is. Fodd bynnag, mae'r astudiaethau hyn o ansawdd methodolegol isel ac isel iawn yn gyffredinol gydag amrywiadau eang mewn poblogaethau, ymyriadau, canlyniadau a chostau a fesurir. Oherwydd y cyfyngiadau hyn, nid yw'n bosibl gwneud argymhelliad cryf ar werth economaidd iechyd rhagsefydlu. Wrth i dystiolaeth bellach ddod ar gael, gallai hyn newid.	Isel
2. Yn absenoldeb dystiolaeth economaidd iechyd o ansawdd uchel, gellir defnyddio gwerthusiadau/dadansoddiadau busnes neu wasanaeth a gynhelir ar lefel leol i helpu llywio gwneud penderfyniadau ar ariannu a gweithredu rhagsefydlu. Mae gan werthusiadau gwasanaeth sy'n hysbys i'r grŵp ysgrifennu ganfyddiadau sy'n cyd-fynd â thueddiadau'r llenyddiaeth gyhoeddus tuag at gostau gofal iechyd is a chanlyniadau clinigol gwell. Dylai sefydliadau sy'n cyflwyno gwasanaethau rhagsefydlu ystyried gwerthusiadau gwasanaeth, ochr yn ochr â'r llenyddiaeth gyhoeddus. Dylid bod yn ofalus o ystyried amrywioldeb mewn poblogaethau lleol, demograffeg a chyd-destun ar gyfer cyflwyno ymyriadau gan na fydd yr asesiadau gwasanaeth o reidrwydd yn drosglwyddadwy nac yn bosibl eu cyffredinoli.	Isel

Argymhellion	Ansawdd y dystiolaeth	Cryfder yr argymhelliad
1. Dylid ymgorffori gwerthusiadau economaidd ffurfiol mewn astudiaethau clinigol* o ragsefydlu. Dylid cynnwys data o ansawdd uchel ar bwyntiau terfyn sy'n berthnasol i ganlyniadau, gwerth a chostau o safbwyntiau amrywiaeth o randdeiliaid mewn protocolau astudio, gyda gwerthusiadau economaidd ffurfiol sy'n cynnwys dadansoddiadau sensitifrwydd, mesurau ansicrwydd ac sy'n glynu wrth y Safonau Adrodd Gwerthuso Economaidd Iechyd Cyfunol (CHEERS). Anogir grwpiau ymchwil i gyhoeddi data economaidd o astudiaethau rhagsefydlu sydd wedi'u cwblhau, p'un a yw'r canlyniadau'n gadarnhaol neu'n negyddol. *Treialon/astudiaethau clinigol a gwerthusiadau gwasanaeth.	Isel	Cryf
2. Dylai dadansoddiad lleol o ganlyniadau a chostau lywio penderfyniadau sefydliadau neu ranbarthau gofal iechyd ynghylch gwerth cyflwyno neu barhau â rhaglenni rhagsefydlu.	Isel	Gwan
3. Dylai sefydliadau ystyried cyflwyno ac wedi hynny werthuso rhagsefydlu mewn senarios lle mae eu poblogaethau cleifion, eu model ymyrraeth arfaethedig a'u hamgylchedd economaidd yn debyg i'r hyn a adroddwyd yn y llenyddiaeth economaidd iechyd ffafriol neu werthusiadau gwasanaeth. Mae'r corff cyfredol o dystiolaeth economeg iechyd a gyhoeddwyd gan gymheiriaid ar gyfer rhagsefydlu yn dangos tueddiadau tuag at ganlyniadau gwell a chostau is. Fodd bynnag, mae astudiaethau clinigol cyhoeddus a dadansoddiadau economaidd o ansawdd isel ac isel iawn yn gyffredinol. Yn yr amgylchiad hwn, gall gwerthusiadau/dadansoddiadau busnes neu wasanaeth mewn sefydliadau penodol ddarparu canllaw defnyddiol ar gyfer gwneud penderfyniadau ynghylch rhagsefydlu, ond rhaid ystyried yn ofalus pa mor drosglwyddadwy yw canfyddiadau, yn enwedig mewn perthynas â ffactorau fel poblogaeth cleifion, math o ymyrraeth, ac adnoddau a chostau lleol.	Isel	Cryf

Newidiadau Ffordd o Fyw/Ymddygiad

Datganiadau	Ansawdd y dystiolaeth
1. Mae ymyriadau newid ymddygiad mewn adferiad cancer yn cael effaith gadarnhaol ar ymddygiadau iechyd gan gynnwys gweithgarwch corfforol, deiet, ysmegu a chadw at raglenni ymarfer corff strwythuredig sy'n gwella canlyniadau cleifion cyn, yn ystod ac ar ôl triniaeth cancer.	Cymedrol
2. Mae ymyriadau newid ymddygiad mewn rhagsefydlu ar gyfer cancer wedi'u cynllunio i wella ymlyniad i ymyriadau fel ymarfer corff, maeth a chefnogaeth seicolegol, i wella gwydnwch i driniaeth, lleihau cymhlethdodau a gwella iechyd.	Cymedrol
3. Dylid cynllunio ymyriadau newid ymddygiad mewn rhagsefydlu ar gyfer cancer gan ddefnyddio damcaniaeth newid ymddygiad, a chynnwys gosod nodau ymddygiad, cynllunio gweithredu, datrys problemau, hunan-fonitro, darparu adborth, ac adolygu nodau ymddygiad, ar gyfer pob ymddygiad targed.	Cymedrol
4. Gall technegau newid ymddygiad mewn rhagsefydlu ar gyfer cancer addasu ymddygiadau iechyd a gwella ymlyniad i gydrannau ymyrraeth.	Cymedrol
5. Mae ymyriadau newid ymddygiad mewn rhagsefydlu ar gyfer cancer yn cynnwys strategaethau strwythuredig sydd wedi'u cynllunio i gefnogi unigolion i fabwysiadu a chynnal ymddygiadau iechyd, gan gynnwys gwell maeth, rhoi'r gorau i ysmegu, lleihau ac ymatal rhag alcohol, cynyddu gweithgarwch corfforol a chadw at raglenni ymarfer corff strwythuredig, cyn ac yn ystod triniaeth cancer.	Isel
6. Mae ymyriadau newid ymddygiad mewn rhagsefydlu ar gyfer cancer yn canolbwyntio'n bennaf ar gymhwyso technegau newid ymddygiad penodol.	Cymedrol
7. Y technegau newid ymddygiad a ddefnyddir amlaf mewn rhagsefydlu cancer yw darparu cyfarwyddyd ar sut i gyflawni ymddygiad, arddangos yr ymddygiad, gosod nodau, cynllunio gweithredu, datrys problemau, hunan-fonitro, derbyn adborth ac adolygu nodau ymddygiad.	Cymedrol

Sgrinio, Asesu a Chymorth Personol

Argymhellion	Ansawdd y dystiolaeth	Cryfder yr argymhelliad
1. Rydym yn argymhell bod rhagsefydlu yn cael ei bersonoli trwy sgrinio ac asesiad yn seiliedig ar anghenion gan ddefnyddio offer dilys i lywio ymddygiadau iechyd/ffordd o fyw penodol, newid ymddygiad, maeth, ymarfer corff a chydrannau ymyrraeth cymorth seicolegol.	GPP	Cryf
2. Rydym yn argymhell sgrinio ailadroddus i lywio asesiad yn seiliedig ar anghenion ar gyfer cleifion ar lwybrau oncoleg hirfaith neu wrth ymuno â llwybrau cancer newydd.	GPP	Cryf

Addysg Grŵp

Argymhelliad	Ansawdd y dystiolaeth	Cryfder yr argymhelliad
1. Rydym yn argymhell y dylid cynnig addysg grŵp i bob claf sy'n cael triniaeth cancer fawr lle mae elfennau rhagsefydlu yn cael eu hegluro e.e. ysgol lawdriniaeth.	Uchel	Cryf

Digidol/Technoleg

Datganiadau	Ansawdd y dystiolaeth
1. Mae technoleg mewn rhagsefydlu cancer yn cyfeirio at yr offer digidol, dyfeisiau gwisgadwy, llwyfannau teleiechyd, apiau symudol, ac arloesiadau eraill a ddefnyddir i gefnogi monitro o bell, personoli ymyriadau, addysg cleifion, hunanreolaeth, casglu data canlyniadau a chyfathrebu rhwng cleifion, gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr ymarfer corff yn ystod y cyfnod rhagsefydlu.	Cymedrol
2. Mae ymyriadau technolegol ac atodiadau a ddefnyddir yn ystod y broses ragsefydlu yn cefnogi newid ymddygiad iechyd a gallant wella canlyniadau swyddogaeth gorfforol.	Isel iawn
3. Mae ymyriadau ac ategolion technolegol yn ymarferol ac yn dderbyniol pan gânt eu hintegreiddio i raglenni rhagsefydlu ar gyfer cancer.	Isel
4. Gall llythrennedd digidol, rhwystrau iaith a gwahaniaethau diwylliannol gyfyngu ar fynediad cleifion at dechnoleg yn ystod y cyfnod rhagsefydlu, fodd bynnag, gellir goresgyn rhwystrau iaith hefyd trwy gymorth digidol.	Isel

Argymhellion	Ansawdd y dystiolaeth	Cryfder yr argymhelliad
1. Dylid ymgorffori technoleg mewn rhagsefydlu ar gyfer cancer i gefnogi newid ymddygiad iechyd, darparu ymyriadau ac ymgysylltiad a pharodrwydd cleifion i gadw at yr ymarfer.	Isel	Gwan
2. Dylai ymyriadau ac atodiadau technolegol gael eu gweithredu gan unigolion sydd ag arbenigedd priodol.	Isel	Cryf
3. Wrth integreiddio technoleg i ragsefydlu ar gyfer cancer, rhaid i glinigwyr, gweithwyr ymarfer corff proffesiynol a dylunwyr gwasanaethau ystyried yn weithredol lythrennedd digidol, hygyrchedd, iaith, statws economaidd-gymdeithasol a phriodoldeb diwylliannol i hyrwyddo mynediad cyfartal a lleihau anghydraddoldebau iechyd.	Isel	Cryf

Gweithlu

Argymhellion	Ansawdd y dystiolaeth	Cryfder yr argymhelliad
1. Rydym yn argymhell bod arweinyddiaeth rhagsefydlu ar lefel ysbyty a rhanbarthol yn cefnogi sicrwydd ansawdd lleol, effeithlonrwydd darpariaeth a goruchwyliaeth weithredol.	GPP	Cryf
2. Rydym yn argymhell bod rhagsefydlu cancer yn amlddisgyblaethol a bod pob aelod o'r gweithlu cancer yn cael eu hyfforddi yn egwyddorion rhagsefydlu, yn deall darpariaeth gwasanaethau rhagsefydlu lleol ac yn gallu cyfeirio cleifion at y gwasanaethau hyn.	GPP	Cryf

Maeth

Datganiadau	Ansawdd y dystiolaeth
1. Mae yna lawer o ymyriadau maethol effeithiol ond dim digon o dystiolaeth i argymhell un dull gwell sy'n addas i bawb	GPP
2. Mae tystiolaeth i gefnogi atchwanegiadau microfaethynnau rheolaidd mewn cleifion heb ddiffygion yn gyfyngedig.	Isel

Argymhellion	Ansawdd y dystiolaeth	Cryfder yr argymhelliad
1. Rydym yn argymhell bod gan bob claf fynediad at adnoddau addysg maeth, fel offer ar y we, ysgolion llawdriniaeth, dosbarthiadau grŵp neu lyfrynnau, sy'n darparu gwybodaeth faeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n berthnasol i bob claf â chanser.	Cymedrol	Cryf
2. Rydym yn argymhell bod pob claf yn cael ei sgrinio am broblemau sy'n gysylltiedig â maeth gan ddefnyddio offeryn sydd wedi'i ddilysu cyn gynted â phosibl a chyn cychwyn triniaeth canser.	Cymedrol	Cryf
3. Rydym yn argymhell bod cleifion a nodwyd fel rhai sydd mewn perygl uwch trwy sgrinio maeth yn cael asesiad cynhwysfawr gan ddietydd/maethydd cofrestredig* i wneud diagnosis o unrhyw gyflyrau sy'n gysylltiedig â maeth a phenderfynu ar eu difrifoldeb.	Cymedrol	Cryf
4. Rydym yn argymhell cynlluniau triniaeth sy'n seiliedig ar anghenion ac wedi'u teilwra i unigolion yn unol â'r triongl rhagsefydlu.	GPP	Cryf
5. Rydym yn argymhell bod asesiadau maeth yn arwain at ddiagnosis wedi'i ddogfennu, a bod ymyriadau'n mynd i'r afael yn uniongyrchol â'r achos sylfaenol.	GPP	Cryf
6. Rydym yn argymhell bod cwnsela maeth yn cael ei ddarparu gan ddietydd/maethydd cofrestredig*.	Cymedrol	Cryf
7. Rydym yn argymhell bod cwnsela yn cael ei bersonoli i anghenion a chyflyrau'r unigolyn, yn canolbwyntio ar nodau cyffredin, yn ymgorffori strategaethau newid ymddygiad ac yn cynnwys ymyriadau cymorth maeth pan fo'n briodol.	Cymedrol	Cryf
8. Rydym yn argymhell bod cynlluniau triniaeth maeth yn blaenoriaethu'r llwybr drwy'r geg i fodloni'r presgripsiwn a'r gofynion maeth gan ddefnyddio strategaethau fel cwnsela unigol ac atchwanegiadau maethol drwy'r geg.	Uchel	Cryf
9. Rydym yn argymhell y dylid asesu cleifion sy'n methu â diwallu 50-60% o'u hanghenion ynni a phrotein trwy gymeriant drwy'r geg ar gyfer maeth enterol neu barenterol.	Isel	Cryf
10. Nid ydym yn argymhell defnyddio ymyriadau colli pwysau bwriadol yn rheolaidd ar gyfer cleifion sy'n paratoi ar gyfer neu'n cael triniaeth canser aciwt.	GPP	Gwan
11. Rydym yn argymhell y dylid asesu cleifion sydd â diffyg maeth neu'r rhai sy'n dilyn deietau cyfyngol am ddiffygion microfaethynnau a derbyn atchwanegiadau wedi'u targedu.	Uchel	Cryf
12. Rydym yn argymhell bod amllder cynlluniau monitro a gwerthuso yn seiliedig ar yr asesiad cynhwysfawr, y diagnosis maeth a nodwyd a ffactorau penodol i'r claf.	Cymedrol	Cryf

*I adlewyrchu'r defnydd o faethegwyr cofrestredig mewn gwledydd lle nad oes deietegwyr cofrestredig. Yn y Deyrnas Unedig a gwledydd sydd â deietegwyr cofrestredig, dylent gyflawni'r argymhellion hyn.

Seicoleg

Datganiadau	Ansawdd y dystiolaeth
1. Gall ffactorau seicogymdeithasol sy'n bodoli eisoes ragweld heriau seicolegol yn y dyfodol, ymgysylltiad â thriniaeth canser a chadw ati/goddefgarwch ohoni.	Uchel
2. Ychydig o ymyriadau yn yr astudiaethau a adolygwyd sy'n adlewyrchu arfer clinigol. Roedd diffyg sgrinio a/neu asesiad o statws seicolegol hefyd i lywio personoli ymyriadau seicolegol.	Uchel
3. Mae angen ymchwil bellach o ansawdd uchel ar frys i brofi ymyriadau seicolegol sy'n adlewyrchu arfer clinigol.	Uchel

Argymhellion	Ansawdd y dystiolaeth	Cryfder yr argymhelliad
1. Rydym yn argymhell bod yr holl staff sy'n gweithio gyda phobl yr effeithir arnynt gan ganser yn gallu cyfathrebu'n dosturiol, adnabod ac ymateb i ofid seicolegol a hwyluso mynediad at adnoddau cymorth seicolegol cyffredinol. <u>Cymorth Seicogymdeithasol - Partneriaid Trawsnewid mewn Iechyd a Gofal</u>	GPP	Cryf
2. Rydym yn argymhell bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n cynnal sgrinio am anawsterau seicolegol wedi'u hyfforddi'n briodol a bod ganddyn nhw gydweithwyr y gallant uwchgyfeirio pryderon atynt.	GPP	Cryf
3. Rydym yn argymhell sgrinio i nodi angen seicolegol gan ddefnyddio mesurau wedi'u dilysu/safonol ochr yn ochr â dealltwriaeth o gyd-destun y claf (Gweler Tabl 2), gan fod y mesurau hyn ar eu pen eu hunain yn annigonol.	Uchel	Cryf
4. Rydym yn argymhell bod gwasanaethau rhagsefydlu yn cynnwys canfod cynnar a systematig o anawsterau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes a ffactorau risg a allai ryngweithio â thriniaethau canser.	Cymedrol	Cryf
5. Rydym yn argymhell bod cleifion y nodwyd bod angen cymorth seicolegol arnynt, nawr neu yn y dyfodol, yn cael eu hasesu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol sydd â digon o arbenigedd a hyfforddiant. Gall yr asesiad hwn gynnwys asesiadau seicometrig pellach yn ogystal â chyfweliad clinigol.	GPP	Cryf
6. Rydym yn argymhell bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n asesu anghenion cleifion yn cael mynediad at wasanaethau seico-oncoleg arbenigol i gael cyngor ac ymgynghoriad gan nad oes algorithm cytunedig ar gyfer rheoli ymhellach.	GPP	Cryf
7. Rydym yn argymhell darparu gwasanaethau seico-oncoleg arbenigol wedi'u mewnosod: • Ar gyfer cleifion ag anawsterau clinigol arwyddocaol. • Lle mae ffactorau seicolegol yn cael effaith sylweddol ar fynediad at driniaeth canser a goddefgarwch ohoni. • Ar gyfer goruchwyllo ymyriadau wedi'u targedu ac uwchgyfeirio pryderon. • Ar gyfer hyfforddiant a goruchwyliaeth briodol i'r gweithlu. • Ar gyfer integreiddio dull haenedig.	GPP	Cryf
8. Rydym yn argymhell darparu ymyriadau seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gleifion sy'n cyflwyno ag anawsterau seicolegol o bwys clinigol yn ystod y cyfnod rhagsefydlu.	Uchel	Cryf
9. Rydym yn argymhell bod ymyriadau seicolegol yn seiliedig ar theori, yn targedu achosion morbidrwydd seicolegol ac yn cefnogi cleifion i reoli anawsterau seicolegol	GPP	Cryf

Tabl 2 - Deall cyd-destun y cleifion

Ffactorau	Enghreiffiau
Anawsterau iechyd meddwl blaenorol a chyfredol	Diagnosisau neu gyswllt blaenorol â gweithwyr iechyd meddwl e.e. ar gyfer iselder, anhwylder straen ôl-drawmatig (PTSD), salwch meddwl difrifol, anhwylderau bwyta.
Cefnogaeth gymdeithasol	Unigrwydd Effaith ar deulu a ffrindiau
Bregusrwydd seicolegol personol	Hunaneffeithiolrwydd Canfyddiadau o salwch Ymateb i ymdopi ag anawsterau blaenorol
Ymgysylltu â gofal iechyd	Profiadau gwrthwynebol blaenorol mewn lleoliadau gofal iechyd Ymgysylltiad isel â newidiadau ymarfer corff/deiet
Galluoedd gwybyddol	Dementia, anableddau dysgu, cyflyrau niwroddatblygiadol lle bo'n berthnasol i driniaeth canser
Pryderon ariannol	Effaith ar gyflogaeth Yn derbyn budd-daliadau
Cyd-destun cymdeithasol ehangach gan gynnwys amrywiaeth ac anghydraddoldebau	Gweler y datganiadau ar anghydraddoldebau iechyd

Ymarfer corff

Datganiadau	Ansawdd y dystiolaeth
1. Dylid defnyddio technegau newid ymddygiad i hyrwyddo ymlyniad i bob ymyrraeth ymarfer corff.	Isel
2. Dylai hyd ymyriadau ymarfer corff fod o leiaf 2 wythnos, gydag ymyriadau sy'n fwy na 4 wythnos yn fwy effeithiol. Dylid optimeiddio'r hyd yn seiliedig ar yr amser sydd ar gael rhwng y penderfyniad ar gyfer triniaeth a'r weithred.	Isel mewn llawdriniaeth a llawfeddygaeth +/- therapi neo-gynorthwyol Cymedrol mewn lleoliad cemotherapi cynorthwyol
3. Mae rhaglenni ymarfer corff dwyster isel gyda dilyniant unigol yn parhau i fod yn fuddiol i gleifion sy'n methu cymryd rhan ar ddwyster cymedrol-egniol.	Isel
4. Mae digwyddiadau niweidiol difrifol yn ystod ymarferion aerobig a chryfder yn brin.	Uchel
5. Mae angen ymchwil pellach o ansawdd uchel i ddeall mecanweithiau budd ymarfer corff aerobig a chryfder drwy gydol y llwybr triniaeth canser.	Isel

Argymhellion	Ansawdd y dystiolaeth	Strength of recommendation
1. Rydym yn argymhell y dylid sgrinio pob claf â chanser a'i haenu o ran risg ar gyfer swyddogaeth gorfforol a chapasiti ymarfer corff gan ddefnyddio offer asesu wedi'u dilysu cyn gynted â phosibl a chyn cychwyn triniaeth canser.	GPP	Cryf
2. Rydym yn argymhell bod pob ymarfer corff yn cael ei deilwra'n unigol er mwyn cyflawni'r canlyniadau mwyaf effeithiol i gleifion.	Cymedrol	Cryf
3. Rydym yn argymhell bod cleifion y nodwyd bod ganddynt swyddogaeth gorfforol is trwy sgrinio yn cael asesiad cynhwysfawr gan ddefnyddio offer wedi'u dilysu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol hyfforddedig i arwain rhagnodi ymarfer corff unigol.	Isel	Cryf
4. Rydym yn argymhell rhagnodi cyfuniad o ymarfer corff aerobig ac ymarfer corff cryfder i gleifion sy'n cael llawdriniaeth i gynyddu swyddogaeth gorfforol a chapasiti ymarfer corff a gwella canlyniadau amlawdriniaethol.	Cymedrol	Cryf
5. Rydym yn argymhell bod y gydran ymarfer corff aerobig yn cael ei gwneud ar ddwystr cymedrol i uchel lle bo'n briodol (gan gynnwys hyfforddiant ysbeidiol dwyster uchel).	Cymedrol	Cryf
6. Rydym yn argymhell cyfuno ymarfer corff ag ymyriadau maeth mewn cleifion sy'n cael llawdriniaeth i wella canlyniadau amlawdriniaethol.	Cymedrol	Cryf
7. Rydym yn argymhell hyfforddiant cyhyrau anadlol, ar y cyd ag ymarferion aerobig a chryfder ar gyfer cleifion sy'n cael llawdriniaeth ar ganser yr ysgyfaint i wella canlyniadau amlawdriniaethol.	Cymedrol	Cryf
8. Rydym yn argymhell bod pob claf yn derbyn addysg strwythuredig ar fanteision ymarferion anadlol cyn llawdriniaeth er mwyn gwella canlyniadau amlawdriniaethol.	Cymedrol	Cryf
9. Rydym yn argymhell bod cleifion sy'n cael triniaeth cynorthwyol neu neo-gynorthwyol ar gyfer canser yn derbyn cyfuniad o ymarfer corff aerobig a chryfder a ddarperir yn gynnar yn y llwybr triniaeth i wella canlyniadau clinigol a chanlyniadau sy'n canolbwyntio ar y claf.	Uchel (cynorthwyol) Cymedrol (neo-gynorthwyol)	Cryf
10. Rydym yn argymhell bod rhaglenni ymarfer corff yn cael eu goruchwyllo naill ai wyneb yn wyneb, neu'n ddigidol i hyrwyddo ymgysylltiad, ymlyniad a diogelwch.	Cymedrol	Cryf
11. Rydym yn argymhell bod rhaglenni ymarfer corff yn cynnwys addysg strwythuredig i gleifion ar fanteision ymarfer corff drwy gydol y continwwm gofal canser.	Isel	Cymedrol

Ffigur 4 - Rhwystrau a hwyluswyr i ragsefydlu cleifion

Rhwystrau	Hwyluswyr
Hygyrchedd gwybodaeth 	Darparu gwybodaeth rhagsefydlu sydd ar gael i bob grŵp yn y boblogaeth, yn unol â safonau'r GIG.²²
Diffyg gwybodaeth am fanteision rhagsefydlu 	Darparu gwybodaeth unigol ar fanteision rhagsefydlu gan sicrhau bod gwybodaeth yn canolbwyntio ar y claf ac yn osgoi gorlethu cleifion.
Anallu corfforol i gyflawni ymyrraeth ragsefydlu safonol 	Gall teilwra rhagsefydlu i alluoedd ac anghenion y claf helpu goresgyn y rhwystrau corfforol i gymryd rhan mewn rhagsefydlu.
Diffyg amser i ymgymryd ag ymyriadau rhagsefydlu 	Darpariaeth ar gyfer ymyrraeth ragsefydlu wedi'i theilwra a all fod yn seiliedig ar y cartref/yn y gymuned a'i gefnogi'n rhithwir.
Diffyg cefnogaeth gymdeithasol 	Darparu cefnogaeth gan gymheiriaid a chymdeithasol mewn grŵp. Mae rôl rhagsefydlu cymunedol yn galluogi cyfranogiad gofalmwyr a chefnogaeth gymdeithasol.
Gofid emosiynol cynyddol a/neu hunaneffeithiolrwydd isel 	Aseiad o bryderon a chyd-destun y person, datblygu dealltwriaeth a chynllun ar y cyd i gefnogi rheoli gofid a gwella hunan-effeithiolrwydd.

22. <https://www.england.nhs.uk/publication/accessible-information-standard/>

Ffigur 5 - Rhwystrau a hwyluswyr i ragsefydlu ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol

Rhwystrau	Hwyluswyr
Diffyg amser 	Rhyddhau amser i addysgu ac atgyfeirio cleifion at lwybrau rhagsefydlu neu i ddarparu arweiniad.
Diffyg adnoddau rhagsefydlu 	Darparu adnoddau rhagsefydlu sydd ar gael yn hawdd i weithwyr gofal iechyd proffesiynol a chleifion. Darparu digon o staff rhagsefydlu.
Diffyg hyder/ gwybodaeth mewn rhagsefydlu 	Darparu rhaglen ragsefydlu addysgol i staff i wella gwybodaeth, hyder ac atgyfeiriadau dilynol at wasanaethau rhagsefydlu.
Gorlwytho gwybodaeth i gleifion 	Darparu gwybodaeth hawdd ei defnyddio, wedi'i theilwra i unigolion, er mwyn darparu gwybodaeth wedi'i theilwra, sy'n canolbwyntio ar y claf, am ragsefydlu.
Diffyg llwybr rhagsefydlu 	Darparu llwybr rhagsefydlu rhyngddisgyblaethol hawdd ei gyrchu wedi'i ymgorffori mewn gofal safonol gan ganiatáu digon o amser ar gyfer darparu ymyrraeth rhagsefydlu.
Diffyg cyfathrebu rhwng gwahanol dimau 	Darparu cyfathrebu effeithiol ac effeithlon ymhlith timau gan gynnwys darparu unigolion enwebedig i hwyluso gweithio rhyngddisgyblaethol.

Mae rhagsefydlu yn cynnwys llawer o rolau gwahanol ar draws timau amlddisgyblaethol i ddylunio, cyflwyno a chefnogi pobl â chanser, gyda gwahanol lefelau o anghenion a chymhlethdod.

Mae matrices y gweithlu rhagsefydlu, fel y'i nodir isod, yn rhoi canllaw i'r gwahanol rolau a all ddarparu cefnogaeth gyffredinol, dargedig ac arbenigol ar draws ymarfer corff, maeth a seicoleg ac mae'n cynnwys cyfeiriad at lefelau ymarfer rhaglen Datblygu Gyrfa ac Addysg Canser yr Ymgeiswyr (ACCEND)²³ y dylai'r rolau hyn (lle bo'n berthnasol) weithredu arnynt, er mwyn cefnogi pobl â chanser.

23. Fframwaith ACCEND | GIG Lloegr | Gweithlu, hyfforddiant ac addysg

Ymarfer corff

Rolau proffesiynol a all gefnogi ymyriadau rhagsefydlu ar wahanol lefelau o ymarfer (lle bo'n berthnasol)					
Cyffredinol	Lefel ymarfer	Targedig	Lefel ymarfer	Arbenigol	Lefel ymarfer
Gweithiwr Cymorth Perthynol i Iechyd e.e. Cynorthwyydd Therapi, Cynorthwyydd Adsefydlu (1)	Cefnogol, cynorthwyl				
Anesthetydd	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Cydlynnydd Gofal Canser	Cefnogol				
Gweithiwr Cymorth Canser	Cefnogol				
Ffisiolegydd Ymarfer Clinigol	Cofrestredig, estynedig, uwch	Ffisiolegydd Ymarfer Clinigol	Cofrestredig, estynedig, uwch	Ffisiolegydd Ymarfer Clinigol	Estynedig, uwch
Nyrs Canser	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				
Deietegydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				
Hyfforddwr Ymarfer Corff	Cynorthwyl				
Hyfforddwr Ymarfer Corff Arbenigol (2)	Cynorthwyl, estynedig	Hyfforddwr Ymarfer Corff Arbenigol	Estynedig		
Meddyg Teulu	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Hyfforddwr Iechyd a Lles	Cefnogol				
Therapydd Galwedigaethol Oncolegydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Therapydd Galwedigaethol (3)	Cofrestredig, estynedig, uwch		
Parafeddyg	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				
Llywiwr Llwybrau	Cefnogol				
Fferyllydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				
Meddyg	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Ffisiotherapydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Ffisiotherapydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Ffisiotherapydd	Estynedig, uwch, ymgynghorydd
Cofrestrydd/ Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus	Cefnogol				
Rhagnodydd Cymdeithasol	Cefnogol				
Therapydd Iaith a Lleferydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				
Llawfeddyg	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Radiograffydd Therapiwtig	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				

Maeth

Rolau proffesiynol a all gefnogi ymyriadau rhagsefydlu ar wahanol lefelau o ymarfer (lle bo'n berthnasol)					
Cyffredinol	Lefel ymarfer	Targedig	Lefel ymarfer	Arbenigol	Lefel ymarfer
Gweithiwr Cymorth Perthynol i Iechyd e.e. Cynorthwyydd Therapi, Cynorthwyydd Adsefydlu (1)	Cefnogol, cynorthwyl				
Anesthetydd	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Cydllynydd Gofal Cancer	Cefnogol				
Nyrs Cancer	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Nyrs Glinigol Arbenigol (o bosibl monitro/adolygu ond nid rhagnodi cychwynnol)	Uwch, ymgynghorydd		
Gweithiwr Cymorth Cancer	Cefnogol				
Deietegydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Deietegydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Deietegydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd
Meddyg Teulu	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Hyfforddwr Iechyd a Lles	Cefnogol				
Therapydd Galwedigaethol	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Therapydd Galwedigaethol (byddai'n cyfrannu at asesu ac ymyriadau mewn cydweithrediad â Deietegwyr)	Estynedig, uwch, ymgynghorydd		
Oncolegydd	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Parafeddyg	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				
Llywiwr Llwybrau	Cynorthwyl				
Fferyllydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Fferyllydd (o bosibl monitro/adolygu ond nid rhagnodi cychwynnol)	Cofrestredig		
Meddyg	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Ffisiotherapydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				
Cofrestrydd/ Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus	Cefnogol				
Rhagnodydd Cymdeithasol	Cefnogol				
Hyfforddwr Ymarfer Corff Arbenigol (2)	Cefnogol, cynorthwyl				
Therapydd Lleferydd ac Iaith	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Therapydd Lleferydd ac Iaith (byddai'n cyfrannu at asesu ac ymyriadau mewn cydweithrediad â Deietegwyr)	Estynedig		
Llawfeddyg	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Radiograffydd Therapiwtig	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				

Cefnogaeth Seicolegol

Rolau proffesiynol a all gefnogi ymyriadau rhagsefydlu ar wahanol lefelau o ymarfer (lle bo'n berthnasol)					
Cyffredinol	Lefel ymarfer	Targedig	Lefel ymarfer	Arbenigol	Lefel ymarfer
Gweithiwr Cymorth Perthynol i Iechyd e.e. Cynorthwyydd Therapi, Cynorthwyydd Adsefydlu (1)	Cefnogol, cynorthwyol				
Anesthetydd	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Seicolegydd Cynorthwyol	Cefnogol, cynorthwyol	Seicolegydd Cynorthwyol	Cynorthwyol		
Cydlynnydd Gofal Cancer	Cefnogol				
Nyrs Cancer	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Nyrs Arbenigol Clinigol	Estynedig, uwch, ymgynghorydd		
Gweithiwr Cymorth Cancer	Cefnogol				
Ffisiolegydd Clinigol	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Ffisiolegydd Clinigol	Estynedig, uwch	Ffisiolegydd Clinigol	Uwch, ymgynghorydd
Therapydd Ymddygiad Gwybyddol	Cofrestredig, estynedig	Therapydd Ymddygiad Gwybyddol	Cofrestredig, estynedig	Therapydd Ymddygiad Gwybyddol	Cofrestredig, estynedig
Seicolegydd Cwnsela	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Seicolegydd Cwnsela	Estynedig, uwch	Seicolegydd Cwnsela	Uwch, ymgynghorydd
Cwnselydd	Cofrestredig, estynedig	Cwnselydd	Cofrestredig, estynedig	Cwnselydd	Cofrestredig, estynedig
Nyrs Arbenigol Clinigol	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Nyrs Arbenigol Clinigol	Estynedig, uwch		
Deietegydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Deietegydd	Estynedig, uwch, ymgynghorydd		
Meddyg Teulu	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Seicolegydd Iechyd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Seicolegydd Iechyd	Estynedig, uwch		
Hyfforddwr Iechyd a Lles	Cefnogol				
Nyrs - arall e.e. yn gweithio mewn Gofal Sylfaenol, Oncoleg Acíwt	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				
Therapydd Galwedigaethol	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Therapydd Galwedigaethol	Estynedig, uwch, ymgynghorydd		
Oncolegydd	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Parafeddyg	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd				
Llywiwr Llwybrau	Cefnogol				
Fferyllydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Fferyllydd	Estynedig, uwch, ymgynghorydd		
Meddyg	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Ffisiotherapydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Ffisiotherapydd	Estynedig, uwch, ymgynghorydd		
Seiciatrydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Seiciatrydd	Estynedig, uwch	Seiciatrydd	Uwch, ymgynghorydd
Seicotherapydd	Cofrestredig, estynedig	Seicotherapydd	Cofrestredig, estynedig	Seicotherapydd	Cofrestredig, estynedig
Ymarferydd Lles Seicolegol (PWP)	Cefnogol, cynorthwyol	Ymarferydd Lles Seicolegol (PWP)	Estynedig		
Cofrestrydd/ Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus	Cefnogol				
Rhagnodydd Cymdeithasol	Cefnogol				

Hyfforddwr Ymarfer Corff Arbenigol (2)	Cefnogol, cynorthwyol				
Therapydd Iaith a Lleferydd	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Therapydd Lleferydd ac Iaith	Estynedig, uwch, ymgynghorydd		
Llawfeddyg	Meddygol, preswyl - rolau ymgynghorydd				
Radiograffydd Therapiwtig	Cofrestredig, estynedig, uwch, ymgynghorydd	Radiograffydd Therapiwtig	Estynedig, uwch, ymgynghorydd		

Allweddol i gefnogaeth seicolegol:

Rolau a nodwyd yn y canllawiau presennol fel lefel 2 (wedi'u targedu)

Rolau Lefel 4 yn ddigonol ar gyfer seico-oncoleg

Nodiadau

Rhybuddion ar gyfer rolau sy'n darparu cefnogaeth seicolegol:

- Mae'r graddau y mae rolau proffesiynol yn gallu darparu ymyriadau wedi'u targedu yn dibynnu ar ymgymryd â hyfforddiant a goruchwyllo sgiliau seicolegol sy'n cyfateb i sgiliau seicolegol lefel 2 (NICE²⁴) yng nghyd-destun y Deyrnas Unedig.
- Dylai hyfforddi a goruchwyllo ymyriadau seicolegol fod dan oruchwyliaeth rolau lefel 4.²⁵
- Gall fod achosion lle mae rolau'n cyfrannu at gydrannau o ymyriadau sydd ar lefel olynol, gyda goruchwyliaeth briodol.
- Gellir darparu ymyriadau seicolegol arbenigol gan rolau lefel 3 a 4, ond nid yw rolau lefel 3 ar eu pen eu hunain yn ddigonol ar gyfer darparu ymyriadau arbenigol/gwasanaethau seico-oncoleg (yn unol â fframweithiau NICE²⁴ a Macmillan/Tîm Trawsnewid Gwasanaethau Cancer (TCST)).²⁶
- Mae seicolegwyr Lefel 4 yn gweithio i gymwyseddau mewn cancer.²⁷
- Nid yw'r rhestr uchod yn gynhwysfawr; bydd rolau prinnach (e.e. nyrsys seico-oncoleg, therapyddion teulu) a rolau newydd (e.e. seicolegwyr cysylltiol clinigol) nad ydynt wedi'u cynrychioli.

1) Gweithiwr Cymorth Perthynol i Iechyd e.e. gallai cynorthwyydd therapi, cynorthwyydd adsefydlu gael y cyfle i gael lefel uwch o ymarfer cyn belled â bod ganddynt gymwyseddau/galluoedd perthnasol a bod ganddynt oruchwyliaeth glinigol angenrheidiol gan AHPs a staff meddygol/nyrsio.

2) Gallai Hyfforddwyr Ymarfer Corff Arbenigol fod â lefel uwch o ymarfer lle maent naill ai'n raddedigion o gwrs gradd perthnasol (megis BSc (Anrh) Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff) a/ neu os oes ganddynt gymwysterau/cymwyseddau datblygiad proffesiynol parhaus perthnasol e.e. cymwysterau ymarfer corff Lefel 4. Mae hyn yn caniatáu iddynt ragnodi a goruchwyllo/darparu ymarfer corff i bobl â chanser.

3) Byddai'n ofynnol i Therapyddion Galwedigaethol feddu ar gymwysterau/cymwyseddau pellach i alluogi darpariaeth o hyfforddiant ymarfer corff ar sail tystiolaeth ar y lefelau hyn. Cymhwyster ymarfer corff Lefel 4 - byddai angen adsefydlu cancer neu gymhwyster cyfatebol.

4) Mae rolau Lefel 4 (doethurol) yn angenrheidiol ar gyfer gwasanaethau arbenigol sydd ag arbenigedd mewn iechyd meddwl cymhleth, arweinyddiaeth MDT, ymchwil a sgiliau addysgol gyda goruchwyliaeth llywodraethu clinigol ar draws asesiadau haenedig, ymyriadau a datblygu llwybrau.

24. <https://www.nice.org.uk/guidance/csg4/resources/improving-supportive-and-palliative-care-for-adults-with-cancer-pdf-773375005>

25. Hyfforddiant a Goruchwyliaeth Sgiliau Seicolegol Lefel 2: Cymwyseddau ac arweiniad i hwyluswyr.

<https://acpuk.org.uk/member-networks/level-2-psychological-skills-training-and-supervision/>

26. <https://www.transformationpartners.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/02/Business-case-for-Integrated-Cancer-Psychosocial-Support-Final.pdf>

27. <https://www.bps.org.uk/guideline/competency-framework-practitioner-psychologists-working-adult-cancer-care>

Cynllun gweithredu

Dyma gynllun gweithredu ar gyfer darparwyr gwasanaethau, cyllidwyr ac ymchwilwyr sydd wedi'i nodi o ganlyniad i ddatblygu'r canllawiau hyn.

Gweithred	Disgrifiad	Cyfrifoldeb/perchnogaeth dros gamau gweithredu
1. Dilynwch a gweithredwch yr argymhellion yn y canllawiau hyn wrth ddylunio, datblygu a darparu gwasanaethau rhagsefydlu i bobl â chanser.	Dylai darparwyr gwasanaethau gofal iechyd brofi, gwerthuso ac adolygu gwasanaethau'n lleol i gynyddu'r sylfaen dystiolaeth lleol. Datblygu'r cyfleoedd i wasanaethau ddysgu oddi wrth ei gilydd a rhannu achosion busnes llwyddiannus ar gyfer gwasanaethau rhagsefydlu.	Cynghreiriau cancer darparwyr gwasanaethau gofal iechyd (Lloegr) Rhwydweithiau cancer (gwledydd datganoledig) Elusennau cancer Sefydliadau sydd â chyfrifoldeb am gomisiynu gwasanaethau gofal iechyd
2. Parhau i adeiladu'r Sefydliad Iechyd Cymuned Q Rhagsefydlu Cymuned Ymarfer. (Ar y gweill)	Parhau i dyfu a datblygu cymuned ar-lein Q, Cymuned Ymarfer Rhagsefydlu ²⁸ , trwy weithgareddau gan gynnwys gweminarau rheolaidd, blogiau, adolygiadau erthyglau mewn cyfnodolion a rhannu profiadau a chysylltu cymunedau ymarfer lleol a rhanbarthol â'r ymdrech genedlaethol hon.	Canolfan Gofal Amlawdriniaethol Cymorth Cancer Macmillan Cynghreiriau Cancer Cynrychiolwyr o Ogledd Iwerddon, yr Alban a Chymru
3. Datblygu offeryn sgrinio cyn-adsefydlu integredig.	Datblygu offeryn sgrinio cyn-adsefydlu dilys safonol sy'n cwmpasu metrigau sgrinio ar gyfer ymarfer corff, maeth, cefnogaeth seicolegol a newid ymddygiad.	Cydweithio rhwng: Ymchwilwyr Sefydliadau Academaidd, Colegau Brenhinol a chyrff proffesiynol, elusennau cancer, cynghreiriau cancer a rhwydweithiau cancer
4. Gwella capasiti, gallu a hyder y gweithlu.	Datblygu fframwaith cwricwlwm rhagsefydlu amlbroffesiynol i gynnwys galluedd craidd mewn ymarfer (CiPs) ar gyfer pob lefel o ymarfer yn unol â Fframwaith Gyrfa ac Addysg Cancer yr Ymgeiswyr (ACCEND) ²⁹ ynghyd â fframwaith addysg.Bydd y CiPs yn cynnwys arwain, datblygu, dylunio, sgrinio, asesu a darparu ymyriadau i bobl â chanser. Gellir ymgorffori'r CiPs hyn ar gyfer pob lefel o ymarfer mewn cyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus (DPP) sy'n dwyn credydau a rhai nad ydynt yn dwyn credydau ac arwain dysgu yn y gweithle. Gall ymarferwyr ddatblygu eu gwybodaeth, eu sgiliau, eu hyder a dangos tystiolaeth o'u gallu drwy ystod o gyfleoedd gan gynnwys: • Dysgu a myfyrio yn y gweithle • Digwyddiadau DPP • Adnoddau e-ddysgu/dysgu ar-lein • Modiwlau a rhaglenni achrededig gan y brifysgol	Cydweithio rhwng: Rhaglen ACCEND GIG Lloegr Cymorth Cancer Macmillan Sefydliadau Addysg Uwch Cynghreiriau Cancer Rhwydweithiau Cancer Colegau brenhinol a chyrff proffesiynol

Cynllun gweithredu

Gweithred	Disgrifiad	Cyfrifoldeb/perchnogaeth dros gamau gweithredu
5. Datblygu fframwaith gwella ansawdd a sicrhau ansawdd.	Datblygu fframwaith gwella ansawdd a sicrwydd ansawdd ac eirioli dros gynnwys rhagsefydlu mewn cofrestrfeydd cancer cenedlaethol.	Gwasanaeth Cofrestru a Dadansoddi Cancer Cenedlaethol (NCRAS) Partneriaeth Gwella Ansawdd Gofal Iechyd (HQIP) Ymchwilwyr Sefydliadau Academaidd Darparwyr gwasanaethau gofal iechyd
6. Safoni mesurau canlyniad.(Ar y gweill)	Dilyn datblygiad set o fesurau canlyniad safonol ar gyfer rhagsefydlu.	Cydweithredfa Genedlaethol ar gyfer Rhagsefydlu
7. Gyrru'r agenda ymchwil rhagsefydlu. (Ar y gweill)	Gan ddefnyddio'r cwestiynau ymchwil a nodwyd drwy ddatblygu'r canllawiau hyn, dilyn agenda ymchwil rhagsefydlu berthnasol a chyfoes mewn partneriaeth â rhanddeiliaid perthnasol.	Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd Cancer Research UK Canolfannau Ymchwil Biofeddygol NIHR Sefydliadau Academaidd
8. Datblygu achosion busnes enghreifftiol i gefnogi achos economaidd iechyd dros rhagsefydlu.	Dylid annog darparwyr gwasanaethau gofal iechyd i ddatblygu a rhannu achosion busnes rhagsefydlu enghreifftiol ledled y Deyrnas Unedig ac yn rhyngwladol.	Darparwyr gwasanaethau gofal iechyd Cyngbreiriau Cancer Rhwydweithiau Cancer Sefydliadau sydd â chyfrifoldeb am gomisiynu gwasanaethau gofal iechyd

28. Grŵp diddordeb arbennig ym maes rhagsefydlu mewn gofal amlawdriniaethol | Cymorth Cancer Macmillan
29. Rhaglen Datblygu Gyrfa ac Addysg Cancer i Ddechreuwyr | GIG Lloegr | Gweithlu, hyfforddiant ac addysg

Diolchiadau

Cyfranogwr	Rôl mewn datblygu canllawiau Rhagsefydlu	Rôl Swydd	Sefydliad(au)
June Davis	Cyd-gadeirydd	Prif Weithiwr Proffesiynol Perthynol i Iechyd a Chynghorydd Nyrsio Cyfarwyddwr	Cymorth Cancer Macmillan Allied Health Solutions
Mike Grocott	Cyd-gadeirydd	Athro Anaesthesia a Gofal Critigol Cyfarwyddwr	Prifysgol Southampton Canolfan Ymchwil Fiofeddygol Southampton y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR)
Denny Levett	Cyd-gadeirydd grŵp Gweithredu Rhagsefydlu	Athro Meddygaeth Amlawdriniaethol a Gofal Critigol	Ysbyty Prifysgol Ymddiriedolaeth GIG Southampton
John Moore	Cyd-gadeirydd grŵp Gweithredu Rhagsefydlu	Ymgynghorydd mewn Anaesthesia a Gofal Critigol Dirprwy Gyfarwyddwr Meddygol Gwasanaethau Clinigol a Gwyddonol Uwch Ddarlithydd Anrhydeddus	Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Prifysgol Manceinion Prifysgol Fetropolitan Manceinion a Phrifysgol Manceinion
Zoe Merchant	Cyd-gadeirydd grŵp Economeg Iechyd ac Achosion Busnes	Arweinydd Clinigol AHP – Rhaglen Prehab4Cancer ac Adferiad Manceinion Fwyaf Rheolwr Rhaglen Archwiliad Iechyd yr Ysgyfaint wedi'i Dargeddu GM	Cynghrair Cancer GM Ymddiriedolaeth Sylfaenol GIG Prifysgol Manceinion
Guy Ludbrook	Cyd-gadeirydd grŵp Economeg Iechyd ac Achosion Busnes	Athro Anaesthesia	Ysbyty Brenhinol Adelaide a Phrifysgol Adelaide
Rob Copeland	Cyd-gadeirydd grŵp Newid Ymddygiad a Thechnoleg	Cyfarwyddwr – Canolfan Ymchwil Llesiant Uwch	Prifysgol Sheffield Hallam
Leah Avery	Cyd-gadeirydd grŵp Newid Ymddygiad a Thechnoleg	Athro Seicoleg Iechyd Gymhwysol	Prifysgol Teesside
Liam Humphreys	Cyd-gadeirydd grŵp Newid Ymddygiad a Thechnoleg	Cymrawd Ymchwil Uwch – (Oncoleg Ymarfer Corff)	Prifysgol Sheffield Hallam
Chelsia Gillis	Cyd-gadeirydd y grŵp Maeth	Athro Cynorthwyol, Deietegydd Cofrestredig	Prifysgol McGill
Krishna Kholia Parmar	Cyd-gadeirydd y grŵp Maeth	Deietegydd Arbenigol Macmillan ac Arweinydd Prosiect Rhagsefydlu Cadeirydd is-grŵp Rhagsefydlu BDA	Ysbytai Prifysgol Ymddiriedolaeth GIG Birmingham Cymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA)

Diolchiadau

Cyfranogwr	Rôl mewn datblygu canllawiau Rhagsefydlu	Rôl Swydd	Sefydliad(au)
Linda Denehy	Cyd-gadeirydd y grŵp Ymarfer Corff	Athro	Adran Ffisiotherapi; Prifysgol Melbourne, Awstralia
		Athro	Canolfan Ymchwil Gwasanaethau Iechyd mewn Canser; Canolfan Canser Peter MacCallum, Melbourne, Awstralia
		Athro er Anrhydedd	Syr Peter MacCallum Adran Oncoleg, Prifysgol Melbourne, Awstralia
		Athro er Anrhydedd	Ysgol Feddygaeth, Deintyddiaeth a Gwyddorau Biofeddygol; Prifysgol Queens, Belfast, Y Deyrnas Unedig
Sandy Jack	Cyd-gadeirydd y grŵp Ymarfer Corff	Athro Meddygaeth Rhagsefydlu	Gwyddorau Arbrofol Clinigol, Cyfadran Meddygaeth, Prifysgol Southampton
Chloe Grimmett	Cyd-gadeirydd y grŵp Seicoleg	Athro Cyswllt	Prifysgol Southampton
Claire Foster	Cyd-gadeirydd y grŵp Seicoleg	Athro Oncoleg Seicogymdeithasol	Prifysgol Southampton
		Cyd Gyfarwyddwyr	Canolfan Ymchwil Seicogymdeithasol mewn Canser: CentRIC
Hilly Webb-Peploe	Cyd-gadeirydd y grŵp Seicoleg	Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol	Ymddiriedolaeth Sylfaenol GIG Ysbytai Swydd Gaerloyw

Dyddiad cyhoeddi: Hydref 2025. Dyddiad Adolygu: 2030.

Cyfeiriwch at y ddogfen hon fel Cymorth Canser Macmillan (2025) Rhagsefydlu ar gyfer pobl â chanser: canllawiau clinigol a gweithredu. Adnoddau rhagsefydlu ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol | Cymorth Canser Macmillan

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon. MAC19939_Canllaw Digidol