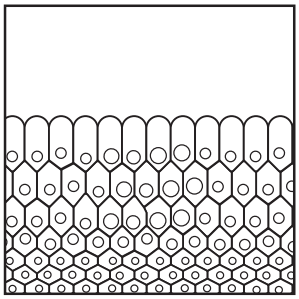
BETH YW CANSER? Y FFEITHIAU

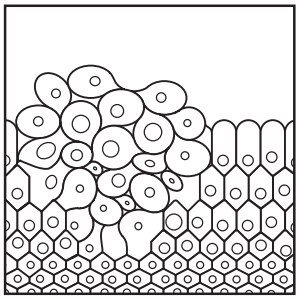
Er mai dim ond un gair a ddefnyddiwn, mae canser mewn gwirionedd yn golygu nifer o fathau gwahanol o salwch. Gall canser ddigwydd mewn unrhyw ran o'r corff. Mae dros 200 o wahanol fathau o ganser.

Sut mae canser yn datblygu?

Mae pob rhan o'n corff yn cynnwys blychau adeiladu bach o'r enw celloedd. Salwch ar y celloedd hyn yw canser. Mae'r celloedd yn ein corff yn rhannu i'n helpu i dyfu neu i gymryd lle celloedd sydd wedi'u niweidio. Fel arfer maent yn rhannu mewn ffordd reoledig, ond gall y broses hon fynd o chwith a chynhyrchu celloedd canser sy'n rhannu mewn ffordd na ellir ei rheoli. Gall y celloedd canser hyn orchfygu'r celloedd iach a gallant ledu i rannau eraill o'r corff.



Celloedd normal



Celloedd canser sy'n ffurfio tiwmor

Mae dau brif fath o ganser:

1 Canserau solid

Mae'r rhain yn cael eu ffurfio pan fydd mwy o gelloedd canser na chelloedd iach, gan ffurfio lwmp neu diwmor. Mae nifer o fathau o ganser yn ymddangos fel hyn.

2 Lewcemia a lymffoma

Mae'r rhain yn ganserau sy'n effeithio ar y celloedd gwaed gwyn a gelwir hwy yn aml yn ganserau'r gwaed. Maent yn effeithio ar allu'r corff i ymladd yn erbyn clefyd. Weithiau dim ond ar ôl prawf gwaed arferol y cânt eu canfod.

Profion ar gyfer canser

Defnyddir llawer o brofion gwahanol i ganfod a oes gan rywun ganser. Mae'r rhain yn cynnwys profion gwaed, sganiau neu hyd yn oed lawdriniaeth i gael gwared ar ran o lwmp i weld ai canser ydyw (a elwir yn biopsi).

Beth yw'r triniaethau?

Yn dibynnu ar y math o ganser a pha mor ddatblygedig ydyw pan gaiff ei ganfod, gall triniaethau fod yn llwyddiannus iawn. Defnyddir tair triniaeth gyffredin:

1 Llawdriniaeth - weithiau mae'n hanfodol. Efallai y bydd angen i lawfeddygon gynnal llawdriniaeth i gael gwared ar diwmor. Mae llawdriniaeth yn aml yn digwydd ar y cyd â thriniaethau eraill fel radiotherapi a/neu gemotherapi.

2 Radiotherapi - mae'r driniaeth hon yn golygu amlygu canser i fath o belydriad dros gyfnod byr o amser. Amlygir yr ardal yr effeithir arni gan ganser i belydrau ymbelydrol yn yr un ffordd ag y defnyddir pelydr-X cyffredin i weld cymal wedi'i dorri. Gall radiotherapi ladd celloedd canser a lleihau maint tiwmorau.

3 Cemotherapi - mae'r driniaeth hon yn golygu cymryd cyffuriau pwerus y gellir eu llyncu neu eu rhoi yn uniongyrchol drwy wythïen. Weithiau rhoddir y cyffuriau i gyd gyda'i gilydd neu'n araf dros gyfnod hirach o amser.

Cynllunnir radiotherapi a chemotherapi i niweidio unrhyw gelloedd (yn cynnwys celloedd canser) sy'n rhannu'n gyflym. Yn anffodus, mae'n golygu y gallant hefyd ddinistrio celloedd da. Dyma beth sy'n achosi sgil-effeithiau fel salwch, blinder neu golli gwallt. Ond mae sgil-effeithiau bob amser yn diflannu ar ôl gorffen y driniaeth, a bydd unrhyw wallt a gollwyd yn tyfu'n ôl bron bob tro.

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). MAC13582_CA3_GWE_1.

FFAITH NEU FFUGLEN?

Mae llawer o gamsyniadau ynghylch canser. Ydych chi'n gwybod y ffeithiau? Nodwch a yw'r datganiadau canlynol yn wir neu'n anwir.

A Po cynharaf y bydd rhywun yn cael triniaeth ar gyfer canser, gorau oll.

B Gellir dal canser.

C Mae canser yn llawer mwy cyffredin ymhlith pobl hŷn.

CH Mae 12 o wahanol fathau o ganser.

D Mae canser yn gwneud i chi golli eich gwallt.

DD Ni ellir trin canser. Ni ellir ei wella.

E Nid yw tiwmor anfalaen yn ganseraidd. Mae tiwmor malaen yn ganseraidd.

F Mae nifer y bobl sy'n byw gyda chanser yn y DU yn cynyddu

FF Mae'n well peidio â siarad am ganser. Mae'n anghyfforddus ac yn eich digalonni

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). MAC13582_CA3_GWE_1b.

FFAITH NEU FFUGLEN? YR ATEBION

A	**Po cynharaf y bydd rhywun yn cael triniaeth ar gyfer canser, gorau oll. GWIR** Os caiff canser ei ddiagnosio a'i drin yn gynnar pan nad yw'r canser wedi lledu'n bell, mae'r siawns y bydd y person yn gwella yn llawer uwch.
B	**Mae canser yn heintus. ANGHYWIR** Nid yw canser yn heintus, sy'n golygu na allwch ei ddal gan rywun arall.
C	**Mae canser yn llawer mwy cyffredin ymhlith pobl hŷn. GWIR** Gall canser effeithio ar unrhyw un, ond mae'n effeithio ar bobl hŷn yn bennaf. Mae bron dwy ran o dair (64%) o bobl sy'n cael canser dros 65 oed.
CH	**Mae 12 o wahanol fathau o ganser. ANGHYWIR** Mae dros 200 o wahanol fathau o ganser. Gall canser ddigwydd mewn unrhyw ran o'r corff.
D	**Mae canser yn gwneud i chi golli eich gwallt. ANGHYWIR** Nid yw canser yn gwneud i chi golli eich gwallt. Fodd bynnag, gall rhai triniaethau ar gyfer canser fel radiotherapi a chemotherapi achosi sgil-effeithiau gan gynnwys colli gwallt. Bydd unrhyw wallt a gollir yn ystod y driniaeth yn tyfu'n ôl bron bob tro. Weithiau bydd gwead neu liw'r gwallt yn wahanol.
DD	**Ni ellir trin canser. Ni ellir ei wella. ANGHYWIR** Mae triniaethau ar gyfer canser yn aml yn llwyddiannus iawn. Mae llawer o bobl yn gwella o ganser ac yn parhau i fyw bywydau normal.
E	**Nid yw tiwmor anfalaen yn ganseraidd. Mae tiwmor malaen yn ganseraidd. GWIR** Nid yw tiwmor anfalaen yn ganseraidd ac yn aml gellir ei dynnu'n hawdd drwy lawdriniaeth. Canser yw'r enw a roddir ar diwmor malaen.
F	**Mae nifer y bobl sy'n byw gyda chanser yn y DU yn cynyddu. GWIR** Gyda thriniaethau yn gwella a'r boblogaeth yn heneiddio, mae mwy o bobl nag erioed o'r blaen yn byw gyda'r salwch - dwy filiwn ac mae'r nifer ar gynnydd.
FF	**Mae'n well peidio â siarad am ganser. Mae'n anghyfforddus ac yn eich digalonni. DADLEUOL** Yn sicr, mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd siarad am salwch difrifol fel canser. Ar y llaw arall, mae canser yn rhan o fywyd bob dydd. A pho fwyaf rydym yn siarad amdano, y mwyaf rydym yn ei ddeall. Weithiau gall peidio â siarad am rywbeth wneud iddo ymddangos yn fwy brawychus ac arwain at ddryswch. Beth yw eich barn chi?

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). MAC13582_CA3_GWE_1b.

CYFLEU'R NEGES

Cynllunio eich ymgyrch iechyd

Rhoi'r ymgyrch ar waith
(Beth hoffech i'ch cynulleidfa ei wneud ar ôl iddynt weld eich ymgyrch?)

Cynulleidfa darged
(Oedran, rhyw, ffordd o fyw.)

Neges allweddol
(Pa ffeithiau neu wybodaeth allweddol rydych am i'ch cynulleidfa eu cofio?)

Slogan yr ymgyrch
(Dylai slogan fod yn gryno, yn hawdd ei ddeall ac yn gofiadwy.)

Pa sianeli cyfryngau y byddai eich ymgyrch yn eu defnyddio?
(e.e. teledu, y wasg, hysbysebu awyr agored, ar-lein, cyfryngau cymdeithasol, sinema, SMS, taflenni, radio, digwyddiadau)

Pa enwogion fyddech chi'n eu cael i arwain eich ymgyrch?

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). MAC13582_CA3_GWE_2.

CEFNOGI EIN GILYDD

Darllenwch y bywgraffiadau canlynol. Yna meddyliwch sut gallai pob cymeriad fod yn ei deimlo a pham.

Mae **John** yn gweithio fel goruchwylydd mewn ffatri geir ac yn mwynhau mynd i wylio'r pêl-droed ar benwythnosau. Mae wedi cael ei ddiagnosio â chanser y colon yn ddiweddar. Mae wedi cael llawdriniaeth i waredu'r canser ac mae bellach wedi dechrau cwrs o gemotherapi. Mae cemotherapi yn gwneud iddo deimlo'n flinedig iawn ac yn sâl ond mae'n helpu i sicrhau na fydd y canser yn dychwelyd. Mae John yn gobeithio dychwelyd i'r gwaith yn raddol pan fydd yn teimlo'n well.

Mae **Alex** yn 15 oed. Mae'n hoffi chwarae pêl-droed, gemau cyfrifiadurol a threulio amser gyda'i ffrindiau. Nid yw wedi gallu chwarae pêl-droed am rai wythnosau am fod ei fam yn rhy brysur i roi lifft iddo. Mae Alex yn gofidio am salwch ei dad ond nid yw am siarad â'i rieni amdano gan fod ganddyn nhw ddigon i bryderu yn ei gylch.

Mae **Jamil** yn un o ffrindiau gorau Alex. Maent yn eistedd gyda'i gilydd yn y rhan fwyaf o'u gwersi yn yr ysgol ac yn chwarae i'r un tîm pêl-droed ar ddydd Sadwrn. Mae Jamil yn gwybod bod tad Alex yn cael ei drin ar gyfer canser ond nid yw wedi siarad â'i ffrind am hyn eto. Nid yw'n gwybod beth i'w ddweud na'i wneud i helpu ei ffrind ac nid yw am beri gofid iddo drwy ddweud y peth anghywir.

Mae **Rachel** yn briod â John. Mae'n gweithio'n rhan amser mewn archfarchnad leol ac yn gofalu am ei merch Emily ar ei diwrnodau i ffwrdd. Bu'n rhaid i Rachel gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith er mwyn helpu i ofalu am John tra roedd yn gwella ar ôl ei lawdriniaeth. Nawr bod John yn cael cemotherapi, mae'n helpu i ofalu amdano ef ac yn gofalu am Emily ar ei diwrnodau i ffwrdd. Mae hyn oll yn golygu ei bod o dan gryn dipyn o straen.

SUT YDYCH CHI'N TEIMLO?

Pan fydd rhywun yn cael ei effeithio gan ganser gall y person hwnnw deimlo pob math o emosiwn. Darllenwch am Alex, ei deulu a'i ffrind i ddechrau. Yna dewiswch y teimladau y mae pob person yn eu profi, yn eich barn chi, o'r rhestr isod.

unig

pryderus

brwydro

digwmni

digalon

cadarnhaol

wedi'i ddinistrio

rhwystredig

wedi dychryn

emosiynol

penderfynol

blinedig

ysgytiedig

ar goll

wedi'i orlethu

wedi'i gefnogi

crynedig

anghyfiawn

ansicr

lletchwith

troeon trwstan

annifyr

nerfus

dig

ofnus

cryf

gobeithiol

goroeswr

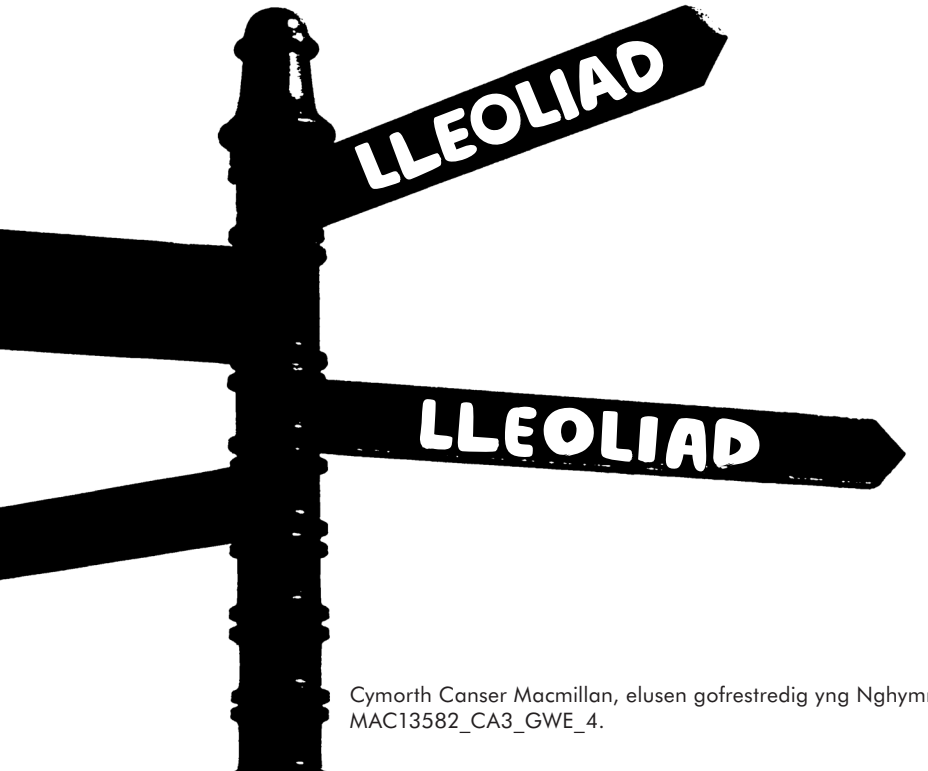
Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). MAC13582_CA3_GWE_3b.

DIGWYDDIAD I'W GOFIO

Mae llawer o bethau i'w hystyried wrth drefnu digwyddiad codi arian llwyddiannus. Ond mae'n brofiad gwerth chweil, llawn hwyl a all wneud gwahaniaeth mawr. Defnyddiwch y cwestiynau isod i helpu i gynllunio gweithgaredd neu ddigwyddiad y bydd pobl yn ei gofio.

Beth yw prif nodau eich digwyddiad?

Beth rydych yn mynd i'w wneud?
Sut byddwch chi'n codi arian?



Ble a phryd y caiff y digwyddiad ei gynnal?

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604).
MAC13582_CA3_GWE_4.

DIGWYDDIAD I'W GOFIO

Sut y byddwch chi'n rhoi gwybod i bobl am eich digwyddiad neu weithgaredd?

Sut y byddwch chi'n sicrhau bod pobl yn cadw'n iach ac yn ddiogel yn ystod eich digwyddiad?

Pa dasgau sydd angen eu gwneud cyn y diwrnod?

Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). MAC13582_CA3_GWE_4.