

RHAGLEN GWELLA'R DAITH CANSEYR YM MHOWYS

Gair o gyngor i bobl sy'n byw gyda chanser gan bobl sy'n byw gyda chanser



Mae Cymorth Cancer Macmillan, Cyngor Sir Powys a Bwrdd Iechyd Addysgu Powys yn cydweithio ar raglen a gyllidir am dair blynedd gyda'r enw 'Gwella'r Daith Ganser ym Mhowys (GDG Powys) i wella'r cymorth a roddir i drigolion Powys yn lleol ar ôl derbyn diagnosis o ganser. Rydym wedi siarad gydag unigolion sy'n byw gyda chanser (USBGCh) am eu profiadau. Maen nhw wedi rhannu eu straeon ac wedi cynnig cyngor a syniadau i eraill o ran yr hyn oedd wedi gweithio iddyn nhw tra roedden nhw ar eu taith ganser. Maent fel a ganlyn...

1) Ewch â rhywun gyda chi i bob apwyntiad



Mae staff meddygol yn rhoi llawer o wybodaeth, ond mae'n anodd cofio popeth ar eich pen eich hun. Os caniateir, byddai'n fuddiol cael rhywun rydych yn ymddiried ynddo wrth eich ochr, fydd yn gallu gwrandio hefyd.

4) Ewch â rhestr o gwestiynau



Gall fod o gymorth i nodi'r cwestiynau sydd gennych wrth iddynt godi rhwng apwyntiadau - efallai yn eich dyddiadur neu mewn llyfr nodiadau - felly, pan fyddwch yn eistedd o flaen y meddyg ymgynghorol, mae gennych rywbeth i'ch atgoffa, ac nid ydych yn anghofio'r cwestiynau oedd gennych.

7) Sefydlu grŵp i'r teulu ar What's App

I aelodau'r teulu, gall fod yn ddefnyddiol i rannu gwybodaeth bwysig ymhlith eu hunain nad oes angen i'r unigolyn sy'n byw gyda chanser (USBGCh) o reidrwydd ei weld neu nid oes ei angen arno. Gall hyn fod yn wirioneddol ddefnyddiol o ran helpu osgoi sefyllfa lle mae'r USBGCh yn gorfod ail-adrodd yr un wybodaeth nifer o weithiau i aelodau'r teulu/ffrindiau.



1) Siaradwch gyda rhywun



Mae Llinell Gymorth Macmillan yn cynnig cymorth cyfrinachol, am ddim i bobl sy'n byw gyda chanser a'u hanwyliaid. Os hoffech siarad, byddwn yn gwrandio.

Ffoniwch 0808 808 0000 7 diwrnod yr wythnos 8am - 8pm

NEU ewch at y wefan i sgwrsio ar-lein neu i gael mwy o wybodaeth.

<https://www.macmillan.org.uk/>

2) Gofynnwch am gopi o'r gwaith papur

Mae'n ddefnyddiol iawn cael copi o unrhyw lythyrau neu ddogfennau eraill sy'n cynnwys gwybodaeth am ddiagnosis, prognosis neu driniaeth er mwyn gallu eu darllen eto, ond hefyd er mwyn eu rhannu gydag eraill, megis eich Meddyg Teulu.



5) Cofiwch wneud nodiadau os ydych ar eich pen eich hun

Os ydych yn mynd i weld meddyg ymgynghorol ar eich pen eich hun, peidiwch ofni tyntu pen a phapur allan i wneud eich nodiadau personol a gallwch ofyn i'r meddyg ail-adrodd pethau neu ddefnyddio iaith glir er mwyn ichi ddeall yn union beth sy'n digwydd.

8) Ceisio Deall

Gall yr iaith a ddefnyddir gan bawb sy'n gysylltiedig â'ch gofal fod yn ddruslyd, ac mae'n anodd dweud, "Nid wyf yn deall yr hyn rydych yn ei ddweud." Os byddwch yn teimlo'n ansicr am unrhyw beth mewn perthynas â'ch diagnosis, prognosis neu gynllun triniaeth, cofiwch ofyn nes y byddwch yn deall yn iawn ac mae popeth yn glir.

9) Trefnwch AAH

Yn sgil derbyn diagnosis o ganser, mae asesiad anghenion holiadaidd yn caniatáu i'r unigolyn sydd wedi derbyn y diagnosis ystyried ei brif bryderon trwy restr wirio rhwydd ei llenwi. Ar ôl ei gwblhau, bydd gweithiwr cyswllt hyfforddedig yn trafod y pryderon ac yn llunio cynllun i sicrhau fod yr unigolyn dan sylw'n derbyn y cymorth sydd ei eisiau a'i angen arno. **FFONIWCN NI**

3) Cadwch ddyddiadur

Gall hyn fod o gymorth i gofnodi sut ydych chi'n teimlo, yr hyn a ddywedodd y meddyg ymgynghorol, a gall fod yn ddefnyddiol i gyfeirio ato cyn mynd i apwyntiadau yn y dyfodol neu i'w rannu gydag aelodau'r teulu. NEU cadwch daflen A4 sy'n crynhoi'r holl ffeithiau a dyddiadau pwysig, meddyginiaethau'r gorffennol, triniaethau a chanlyniadau, os nad yw dyddiadur yn addas ichi.



6) Recordio'r sesiwn gyda'r meddyg ymgynghorol



Mae rhai meddygon ymgynghorol yn hapus ichi recordio'r sesiwn ar eich ffôn symudol er mwyn peidio anghofio ffeithiau pwysig a gallwch ei rannu gyda'r teulu. Gall hyn fod yn hynod ddefnyddiol yn enwedig os bydd cyfyngiadau Covid yn golygu bod gofyn ichi fynd ar eich pen eich hun. Ond cofiwch ofyn am ganiatâd yn gyntaf.



Am fwy o wybodaeth am Raglen GDG Powys neu i drefnu AAH (asesiad anghenion holiadaidd) gallwch e-bostio, ffonio neu ymweld â'n gwefan :



ICJPowys@powys.gov.uk



ffoniwch 01597 826043
Llun - Gwener



ewch i'n gwefan drwy sganio'r cod QR isod, neu ewch i:
<https://cy.powysrpb.org/icjpowys>



en



cy



Rhaglen Gwella'r Daith Cancer ym Mhowys



Bwrdd Iechyd
Addysgu Powys
Powys Teaching
Health Board

