



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Prifysgol Felindre
Velindre University
NHS Trust

Gwybodaeth i gleifion

Rhagsefydlu: Paratoi ar gyfer Eich Llawdriniaeth
Dod yn Fwy Heini, yn Gryfach ac yn Barod



Ar gyfer pwy mae'r llyfryn hwn?

Mae'r daflen hon yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth ynghylch sut gallwch chi baratoi ar gyfer eich triniaeth, gan eich helpu i reoli eich gofal a bod yn rhan o benderfyniadau. Rydych chi wedi cael y daflen hon gan eich Meddyg neu'r Arbenigwr Nyrsio Clinigol am eich bod wedi cael gwybod bod gennych chi ganser, neu bod gennych chi ganser efallai. Mae pandemig Covid-19, yn anffodus, yn golygu y bydd rhaid i rai agweddau ar eich triniaeth newid er diogelwch i chi. Mae eich tîm yn y GIG yn gweithio'n galed i gynllunio eich triniaeth canser mor ddiogel a chyflym â phosib. Mae'n ddealladwy eich bod yn pryderu am gael diagnosis a thriniaeth canser, yn fwy felly yn ystod yr amser yma. Bydd yr wybodaeth ar y daflen hon, ynghyd â chefnogaeth eich tîm yn y GIG, yn eich helpu chi i baratoi ar gyfer eich triniaeth.



Paratowyd gan y rhaglen Prehab2Rehab
yn ystod pandemig Covid-19 Ebrill 2020

Beth yw Rhagsefydlu?

Bydd triniaethau cancer (fel llawdriniaethau, cemotherapi neu radiotherapi) yn her i chi a'ch corff. Mae rhagsefydlu'n eich helpu chi a'ch corff i baratoi ar gyfer triniaethau cancer yn y dyfodol. Gall gwneud nifer bach o newidiadau nawr wneud byd o wahaniaeth i'r ffordd rydych chi'n ymateb ac yn adfer o'ch triniaeth cancer. Mae gwybodaeth wyddonol yn dweud wrthym y gall rhagsefydlu eich helpu chi i wneud y canlynol:

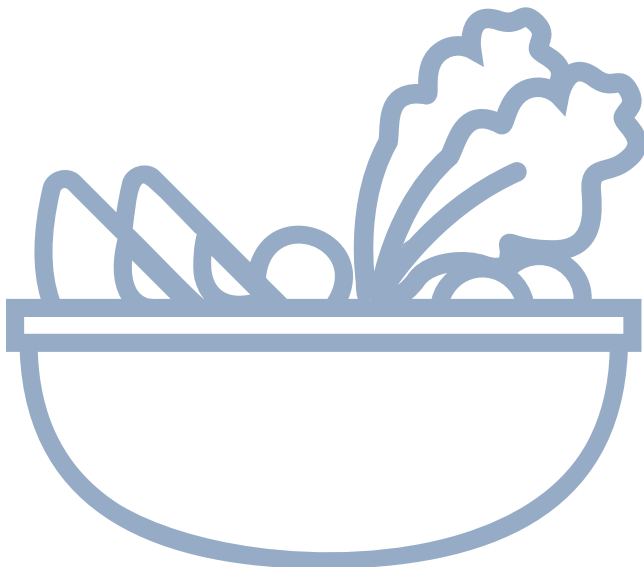
- ✓ Lleihau eich pryder a gwella eich hwyliau.
- ✓ Gwella eich lefelau egni, gan leihau blinder.
- ✓ Cynnal eich annibyniaeth a gwneud mwy o'ch gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd.
- ✓ Gwella eich patrwm cysgu.
- ✓ Gwella eich ffitrwydd cyffredinol a'ch ymdeimlad o les.
- ✓ Cael llai o broblemau yn ystod eich triniaeth cancer.
- ✓ Cael eich derbyn lai i ysbyty ac aros yno am gyfnodau byrrach.
- ✓ Ymateb yn well i'ch triniaeth cancer yn y dyfodol.
- ✓ Gwella'n gyflymach o driniaethau.
- ✓ Lleihau eich siawns o'r cancer yn dod yn ôl ar ôl i unrhyw driniaeth orffen.
- ✓ Helpu i reoli unrhyw gyflyrau meddygol neu iechyd eraill.
- ✓ Hybu ffordd o fyw iach a lles yn y tymor hir.



Beth mae Rhagsefydlu yn ei gynnwys?

Mae paratoi ar gyfer triniaeth canser yn cynnwys meddwl am eich trefn, eich gweithgareddau, eich patrymau bwyta, eich arferion, eich ffordd o fyw ac ati er mwyn newid rhai o'r rhain i wella eich iechyd a'ch lles. Mae'r ffactorau sy'n bwysig i eichyd yn cynnwys y canlynol:

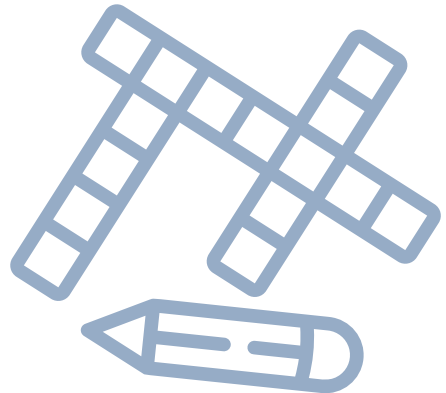
- ✓ Symud mwy a bod mor egniol â phosib.
- ✓ Gofalu am eich deiet drwy fwyta'n dda.
- ✓ Hydradu'n gyson drwy yfed digon o hylif, yn enwedig dŵr.
- ✓ Rhoi'r gorau i yfed alcohol neu o leiaf leihau faint rydych yn ei yfed.
- ✓ Rhoi'r gorau i ysmegu neu o leiaf dorri'n ôl yn sylweddol.
- ✓ Defnyddio strategaethau seicolegol i helpu i reoli diffyg hwyliau a phryderon



Gofalu am eich hwyliau a'ch lles yn gyffredinol

Mae pryderu'n normal, ond efallai y bydd y cyngor yma'n helpu i reoli unrhyw deimladau o anesmwythyd.

- Cyfyngwch ar ba mor aml rydych chi'n dilyn y newyddion, mae unwaith y dydd yn fwy na digon.
- Cynlluniwch drefn ar gyfer pob rhan o'r dydd ac mae awgrym ar gyfer diwrnod i'w weld isod.
- Ewch ati i greu strwythur i'ch diwrnod, gan godi a mynd i'r gwely ar yr un pryd bob dydd.
- Cadwch mewn cysylltiad â ffrindiau/teulu gan ddefnyddio ffôn neu blatfformau cyfryngau cymdeithasol. Beth am ysgrifennu llythyr at ffrind nad ydych yn ei weld yn aml.
- Holwch i wneud yn siŵr bod cymydog neu ffrind yn iawn.
- Os oes gennych chi ardd, treuliwch ychydig o amser yn yr awyr agored bob dydd.



- Rhowch amser i ofalu amdanoch chi eich hun, drwy gael bath cynnes, rhoi sylw i'r gath/ci, mwynhau gweithgaredd fel darllen, gwrandao ar gerddoriaeth ac ati.
- Gall ymlacio ac ymarfer meddwlgarwch helpu pan mae pobl yn teimlo'n bryderus, yn poeni neu'n isel.
- Treuliwch amser yn creu prydau bwyd ffres. Mae'n cymryd mwy o amser na phrydau parod a gall ychwanegu strwythur at eich diwrnod.
- Ar ddiwedd pob diwrnod, adlewyrchwch ar dri pheth positif sydd wedi digwydd yn ystod y dydd (dim ots pa mor fach), fel derbyn neges destun gan ffrind neu fwynhau pryd bwyd rydych chi wedi'i goginio ac ati.

Dyma fannau eraill i chi gael cyngor a chefnogaeth bellach ar gyfer eich lles: mae'r gwefannau hyn yn cynnig cyngor a chefnogaeth bellach ar gyfer eich lles:



1. Maggie's Cardiff

029 2240 8024

Gwefan: <https://www.maggies.org/our-centres/maggies-cardiff/>

2. Cymorth Canser Macmillan

0800 808 00 00

7 diwrnod yr wythnos, 8am – 8pm.

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

3. Gofal Canser Tenovus

0808 808 1010

Llun – Gwener 9am -5pm, penwythnosau a gwyliau banc 10am – 1pm

Gwefan: <https://www.tenovuscancercare.org.uk/>

4. Ap Meddwlgarwch Canolfan Canser Felindre

Ar gyfer lawrlwythiad **Android** ar Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.velindrecc.mindfulness&hl=en_GB

Ar gyfer lawrlwythiad **Apple** ar App Store: <https://itunes.apple.com/gb/app/velindre-mindfulness-app/id1450624693?mt=8>

Symud mwy a bod yn egnïol

Rhaid i ni fod mor egnïol â phosib gan fod hyn yn cadw eich calon a'ch ysgyfaint yn gryf a bydd yn helpu eich corff i ymdopi'n dda gyda'r cancer ac unrhyw driniaethau presennol neu yn y dyfodol. Mae unrhyw weithgareddau sy'n gwneud i chi fod fymryn yn fyr eich gwynt yn fuddiol. Os ydych chi'n egnïol eisoes, daliwch ati, neu os ydych chi'n teimlo bod hynny'n bosib, gwnewch ychydig mwy. Yn ystod y cyfnod o ynysu cymdeithasol neu os ydych chi'n gwarchod eich hun, er bod hyn yn anodd, meddylwch am ffyrdd o ddefnyddio eich cartref, neu eich gardd os oes gennych chi un. Siaradwch gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os ydych chi eisiau cael mynediad i ofod y tu allan a pharciau er mwyn ymarfer. Gwnewch yn siŵr eich bod bob amser yn dilyn cyngor a chanllawiau diweddaraf Llywodraeth Cymru



<https://www.gov.uk/coronavirus>

Os nad ydych yn egnïol iawn ar hyn o bryd neu os ydych yn teimlo y gallech wneud mwy, dyma'r amser i roi cynnig arni. Gwnewch hynny heddiw, peidiwch ag oedi. Mae diffyg symud yn ddrwg iawn i'n cryff ni, mae ein cyhyrau'n dirywio'n gyflym iawn ac mae hyn yn effeithio ar ein cryfder a'n balans. Mae ein cyhyrau, ein hesgyrn a'n cymalau yn hoffi cael symud, er eu bod yn gwichian ac yn griddfan weithiau. Bydd y dolenni canlynol yn darparu syniadau ar gyfer gweithgarwch corfforol ac ymarfer i chi eu gwneud gartref. Cadwch ddyddiadur o'ch cyflawniadau i'w rhannu gyda'ch tîm gofal iechyd. Ond cofiwch drafod unrhyw bryderon am eich gallu i ymarfer gyda'ch tîm gofal iechyd neu eich meddyg teulu os ydych yn teimlo bod angen hyn. Peidiwch ag aros, oherwydd mae ymarfer yn rhan bwysig iawn o'ch paratodau ar gyfer unrhyw driniaeth a'ch gallu i'w chwblhau.



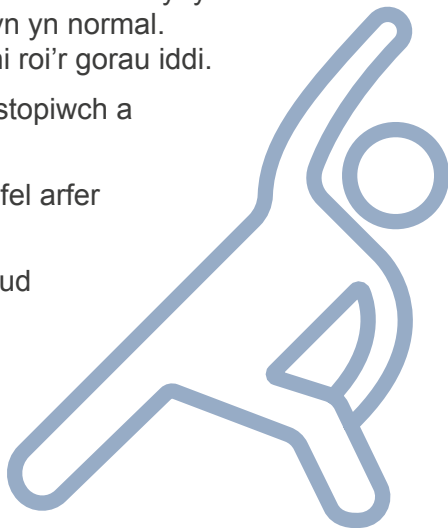
1. Rhaglen symud mwy Macmillan: Cynhesu - <https://bit.ly/38887TY>
2. Symud mwy Macmillan: cryfder a dygnedd - <https://bit.ly/3dKoh7d>
3. Symud Mwy Macmillan: oer - <https://bit.ly/3imL4cO>
4. Cronfa Ymchwil Cancer y Byd: Hyblygrwydd - <https://bit.ly/2CUTJmB>
5. Y GIG: loga i ddechreuwr ar unrhyw lefel ffitrwydd - <https://bit.ly/3dPNzkt>
6. Y GIG: Pilates i ddechreuwr - <https://bit.ly/3e1elad>



Cyn dechrau

Rydyn ni eisiau i chi fod yn egniol ond dydyn ni ddim eisiau i chi gael codwm nac anafu eich hun. Os nad ydych chi'n gallu sefyll ar eich traed yn hyderus neu os ydych chi wedi cael codwm eisoes, dylech fod yn fwy gofalus wrth symud. Holwch eich gweithiwr allweddol am y Gwasanaeth Balans Cymunedol yn eich ardal leol am gefnogaeth ychwanegol os ydych yn teimlo eich bod angen hyn.

- ✓ Ceisiwch osgoi cyfnodau hir o eistedd a chanfod ffyrdd o gynnwys symud yn eich diwrnod.
- ✓ Gwisgwch esgidiau cadarn, gwrth-lithrig.
- ✓ Dechreuwch ar raddfa fechan a graddol gynyddu eich lefelau gweithgarwch.
- ✓ Defnyddiwch rywbeth cadarn i'ch cynnal chi (er enghraifft, arwyneb yn y gegin).
- ✓ Ceisiwch gerdded yn gyflym, neu loncian yn yr unfan neu rownd eich gardd: gall glanhau, dawnsio, garddio neu chwarae gyda'ch anifail anwes neu blant helpu i gyd.
- ✓ Mae teimlo eich cyhyrau yn gweithio neu deimlo cyhyrau braidd yn anesmwyth y diwrnod wedyn yn normal. Peidiwch â gadael i hynny wneud i chi roi'r gorau iddi.
- ✓ Os cewch boen difrifol yn unrhyw le, stopiwch a gorffwys.
- ✓ Peidiwch â dal eich gwynt, anadlwch fel arfer wrth ymarfer.
- ✓ Anelwch am 3 i 5 sesiwn 20 i 30 munud yr wythnos. Gellir eu rhannu'n sesiynau 10 munud llai os yw'n well gennyh chi.





Bwyta'n dda

Mae 'Bwyta'n dda' yn bwysicach nag erioed nawr. Gall dewis amrywiaeth eang o fwydydd a phrydau bwyd cytbwys eich helpu chi i deimlo'n well, gwneud y gorau o'ch lefelau egni ac adeiladu eich imiwnedd da. Mae hyn yn hynod bwysig wrth i chi baratoi ar gyfer eich triniaethau canser.

Cyngor call



1. Ceisiwch gael o leiaf 3 phryd bwyd y dydd.
2. Cofiwch gynnwys carbohydradau starts ym mhob pryd bwyd – er enghraifft, grawnfwydydd, bara, tatws, reis, chapattis a phasta. Mae dogn fel arfer yn 2 i 3 llwy fwrdd/1 dafell.
3. Anelwch am 2 i 3 dogn o gynnyrch llaeth neu opsiynau heb laeth bob dydd i helpu i gynnal iechyd eich esgyrn. Os ydych chi dros eich pwysau, dewiswch amrywiad braster isel. Mae dogn fel arfer yn un pot o iogwrt, darn maint bocs matsys o gaws neu 200ml o laeth.
4. Ceisiwch gynnwys proteïn gyda phob pryd bwyd – fel cig, cyw iâr, pysgod, wyau, cnau, ffa, ffacbys, corbys, Quorn© neu tofu.
5. Ceisiwch gynnwys o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau gwahanol bob dydd. Mae un dogn yn faint dwrn wedi'i gau yn fras. Mae amrywiaethau ffres, sych, tun a rhew yn addas i gyd.
6. Ceisiwch yfed o leiaf 6 i 8 gwydr o hylif drwy gydol y dydd.
7. Mae ategolyn fitamin D 10 microgram y dydd yn cael ei argymhell os nad ydych yn mynd i'r haul yn aml neu os ydych chi'n ynysu dan do. Trafodwch gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os ydych chi'n ansicr a ddylech chi gymryd yr ategolyn.

I gael mwy o wybodaeth am fwyta'n iach, cliciwch yma:



Os ydych chi dan eich pwysau, yn colli pwysau neu â diffyg archwaeth bwyd

1. Dylech geisio bwyta 3 phryd bwyd y dydd gyda byrbrydau a diodydd maethlon rhwng y rhain. Ceisiwch gynnwys cnau cymysg, iogwrt, caws a chracys, tôt, crempog neu laeth braster llawn, siocled poeth, ysgytlaeth neu smwddi.
2. Os ydych chi'n bwyta bwydydd braster isel neu fwydydd “deiet”, newidiwch i rai braster llawn neu galoriau llawn cyfatebol oherwydd gall yr egni ychwanegol ynddynt atal neu arafu unrhyw golli pwysau anfwriadol.
3. Ceisiwch gynnwys rhai bwydydd protein ym mhob pryd bwyd a byrbryd, fel cig, pysgod, llaeth, caws, wyau, ffa a chnau.
4. Ceisiwch gyfoethogi eich bwyd drwy ychwanegu calorïau ato, er enghraifft
 - ychwanegu caws at gawl, pasta, tatws stwnsh neu lysiau.
 - ychwanegu menyn neu fererin ychwanegol at lysiau, bara neu wyau wedi'u sgramblo.
5. Yfed diodydd ar ôl prydau bwyd yn hytrach na gyda'r prydau rhag iddynt wneud i chi deimlo'n llawn.

Os ydych chi'n pryderu am golli pwysau, cliciwch yma:



<https://www.malnutritionselfscreening.org/self-screening.html>

Bydd yr adnodd yma'n rhoi cyngor i chi ar sut i atal colli rhagor o bwysau. Efallai y bydd angen i chi weld deietgydd am gymorth unigol.



Alcohol

Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed alcohol o fewn y cyfyngiadau sy'n cael eu hargymell, neu lai, er mwyn gwella gallu eich corff i ymdopi ag unrhyw driniaeth canser yn y dyfodol. Hefyd bydd lleihau faint o alcohol rydych chi'n ei yfed yn ystod y pandemig yma'n helpu i leihau'r risg o ddamweiniau ac yn rhoi llai o faich ar y GIG, sydd dan bwysau eisoes.

Beth gallai wneud?

- Edrychwch a ydych yn yfed oddi mewn i gyfyngiadau diogel <https://www.drinkaware.co.uk/selfassessment>
- Am ragor o gyngor am sut i yfed oddi mewn i gyfyngiadau diogel <https://www.drinkaware.co.uk/advice/how-to-reduce-your-drinking/>



Ysmygu



Mae rhoi'r gorau i ysmygu yn anodd ond yn syniad doeth iawn ac mae'n werth yr ymdrech! Bydd stopio neu ysmygu llai yn helpu i wella eich iechyd yn gyffredinol ac yn helpu eich ymateb i'ch triniaeth canser. Os ydych chi'n cael llawdriniaeth, gall stopio hefyd gyflymu eich gwellhad a lleihau eich cyfnod yn yr ysbyty. Ac os byddwch yn dal COVID-19, mae rhoi'r gorau i ysmygu yn helpu mwy ar eich ysgyfaint. Rydyn ni'n gwybod ei bod yn anodd stopio, ond mae help ar gael:

Am gyngor a chefnogaeth am ddim, cysylltwch â **Helpa Fi i Stopio!**

EWCH I www.helpmequit.wales

Mae hwn yn gam cyntaf defnyddiol iawn neu Radffon **0808 250 6061**



- 1. Maggie's Cardiff**
029 2240 8024
Gwefan: <https://www.maggies.org/our-centres/maggies-cardiff/>
- 2. Cymorth Canser Macmillan**
0800 808 00 00
7 diwrnod yr wythnos, 8am – 8pm.
Gwefan: <https://www.macmillan.org.uk/>
- 3. Cyngorydd Hawliau Lles Macmillan**
02920 615888 ext.6277
vcc.supportivecare@wales.nhs.uk
- 4. Gofal Canser Tenovus**
0808 808 1010
Llun – Gwener 9am -5pm, penwythnosau a gwyliau banc 10am – 1pm
Gwefan: <https://www.tenovuscancercare.org.uk/>
- 5. Eich cyflogwr**
- 6. Cyngor Ar Bopeth - Caerdydd a'r Fro** <http://cacv.org.uk/>
- 7. Canllawiau'r Llywodraeth:** Gwybodaeth i unigolion a busnesau yng Nghymru: <https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-forindividuals-and-businesses-in-wales>

Cyllid

Gall cael diagnosis o ganser arwain at bryder am arian yn aml, ac yn fwy felly nawr gyda Covid-19 yn cael cymaint o effaith ar ein bywydau ni. Os ydych chi'n pryderu am eich arian, mae'n bwysig cael cefnogaeth.

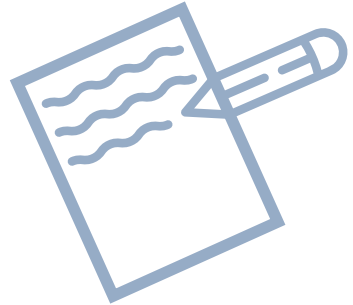
Cynllunio eich diwrnod

Gall y dyddiau deimlo'n hir iawn pan rydych chi gartref drwy'r dydd. Gall cynllunio eich diwrnod ymlaen llaw helpu a bydd yn eich atgoffa chi i symud o gwmpas yn ystod y dydd hefyd. Dyma esiampl:

Bore

1. Codi a gwisgo.
2. 10 munud o ymarfer.
3. Tacluso a glanhau un ystafell.
4. Posau neu ysgrifennu llythyr.
5. 10 munud o ymarfer.
6. Gwyllo eich hoff raglen deledu/radio am 30 munud.

Brecwast – mae'r syniadau'n cynnwys: Wyau wedi'u sgramblo a thôt, uwd wedi'i wneud gyda llaeth, iogwrt Groegaidd ac aeron cymysg, cig moch heb fraster, wyau a thôt, bagel gyda menyn pysgnau a diod o ddŵr, sudd oren neu ddisgled o de neu goffi.





Pnawn

1. Chwynnu a dyfrio'r potiau ar y balconi, y patio neu yn yr ardd.
2. Eistedd yn dawel am 15 munud, rhoi amser i sylwi ar harddwch byd natur o'ch cwmpas chi a gwrandao ar gân yr adar.
3. Hobïau fel gwnïo, DIY, darllen, gwau.
4. 10 munud o ymarfer.

Cinio - mae'r syniadau'n cynnwys: Pei pysgod a llysiau, spaghetti bolognese, cig/cyw iâr heb fraster, tatws a llysiau, cyrri cyw iâr a llysiau gyda reis.



Gyda'r Nos

1. Anadlu'n ddwfn, ymestyn ac ymlacio.
2. Ffonio ffrind am sgwrs.
3. Ymlacio, rydych chi wedi cael diwrnod prysur!

Amser gwely: Diod poeth neu ddioid llaethog cynnes os ydych chi'n colli pwysau neu os nad oes gennych chi lawer o archwaeth bwyd.



Cael rhagor o gefnogaeth a help

Tra byddwn yn gofalu amdanoch chi, bydd gennych brif bwynt cyswllt o'r enw gweithiwr allweddol. Yr arbenigwr nyrsio clinigol (ANC) fydd y cyswllt yma fel rheol ac mae wedi cael hyfforddiant penodol i'ch helpu chi i wneud synnwyr o'ch diagnosis o ganser, eich triniaeth a'i heffeithiau. Mae eich ANC/gweithiwr allweddol yn aelod pwysig o dîm amlddisgyblaethol sy'n gofalu amdanoch chi. Bydd eich gweithiwr allweddol yn gwneud y canlynol:

- Darparu gofal un i un i roi sicrwydd.
- Eich helpu chi i ddeall eich canser a'r driniaeth.
- Darparu gwybodaeth berthnasol i chi neu eich cyfeirio at wybodaeth.
- Trafod unrhyw brofion neu opsiynau triniaeth gyda chi.
- Cysylltu â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill sy'n rhan o'ch gofal efallai.
- Gweithredu fel ffynhonnell o gyngor a chefnogaeth.
- Darparu gwybodaeth am grwpiau cefnogi.
- Siarad gyda chi am unrhyw bryderon emosiynol, ariannol, cymdeithasol a chorfforol sydd gennych chi a, gyda'ch caniatâd chi, eich cyfeirio at wasanaethau eraill a all gynnig cefnogaeth ychwanegol.



Gobeithio eich bod yn teimlo bod y llyfryn gwybodaeth i gleifion yma wedi bod yn llawn gwybodaeth ac o ddefnydd i chi. Os hoffech roi adborth i ni ar eich barn am y llyfryn ac a yw wedi eich ysgogi chi i newid eich ffordd o fyw, ewch i:

<https://www.surveymonkey.co.uk/r/DR6YW3K>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Prifysgol Felindre
Velindre University
NHS Trust