



Ffyrdd y gallwn ni helpu

Mae'n bosibl y gallwn gynnig cymorth gyda effeithiau ariannol, llesol a gofalu am ddiagnosis canser i chi neu rywun sy'n ddibynol arnoch chi.

Mae pob sefyllfa yn bersonol felly rydym yn asesu eich cais ac yn siarad â chi am y ffyrdd mwyaf priodol y gallem helpu. Y peth gorau i'w wneud yw cwblhau cais am gymorth a gofyn am [Sgwrs Lles gydag un o'n Cynghorwyr](#) a fydd yn gwrandao ar eich sefyllfa ac yna'n trafod yr ystod o opsiynau cymorth y gallem eu cynnig i chi sydd wedi'ch teilwra i'ch sefyllfa.

Os ydych chi am gael syniad o sut y gallwn ni eich helpu: [darllenwch am rywun arall rydyn ni wedi helpu](#).

Os yw'n well gennych, gallwch hefyd hunan-gyfeirio eich hun at amrywiaeth o gefnogaeth ar-lein yr ydym wedi'i ariannu'n llawn fel ei fod am ddim i chi a'ch dibynnion. Mae'r rhain yn dod o dan benawdau [Cymorth Ariannol](#), ['Mae arian yn bwysig'](#), [Gofalu](#) and [Lles](#).

Gallai'r gefnogaeth rydyn ni'n ei awgrymu gynnwys cefnogaeth gan ein partneriaid arbenigol sy'n gallu helpu gyda phethau fel [cwsg](#), [pryderon a phryder](#) neu [berthnasau](#).

Ffynonellau eraill o gymorth

Gall ffynonellau cymorth eraill gynnwys eich cyflogwr, rhwydweithiau ac elusennau cymorth canser arbenigol. Rydym wedi casglu ychydig o syniadau o ble i ddechrau yn yr adran hon. Mae amrywiaeth enfawr o sefydliadau cefnogol yn bodoli, felly nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr ond gobeithiwn ei bod yn rhoi'r sicrwydd bod llawer o gefnogaeth ar gael yn berthnasol i'ch anghenion. Os ydych chi'n teimlo wedi'ch llethu a nad ydych yn siŵr ble i ddechrau byddem yn eich annog i siarad â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo i'ch helpu i gymryd y cam cyntaf hwnnw i gael mynediad at gymorth.

Adnoddau os ydych yn cael eich cyflogi yn y gwasanaeth sifil ar hyn o bryd

Eich Rheolwr Llinell, Tîm Adnoddau Dynol / Lles

Gallai eich cam cyntaf fod i ymchwilio i'r gefnogaeth sydd ar gael drwy eich Adran. Dylai eich Rheolwr Llinell, Tîm Adnoddau Dynol neu Les allu eich cyfeirio at y polisiau, yr adnoddau a'r gefnogaeth y mae eich adran yn eu cynnig i bobl sy'n gweithio drwy ganser neu'n cefnogi rhywun sydd â chanser. Maent yn le da i ddechrau deall sut y gallai eich cyflogwr eich cefnogi. Gofynnwch i'ch Adran Adnoddau Dynol, siaradwch â'ch Rheolwr Llinell neu edrychwch ar adran Lles ar eich Mewnrwyd am fwy o wybodaeth.

Rhwydweithiau yn y Gweithle

Mae'n werth ymgyfarwyddo gyda'r cymorth sydd ar gael drwy rwydweithiau yn eich Adran. Gallwch ddod o hyd i'r rhain drwy fynd at eich Tîm Adnoddau Dynol / Lles. Mae llawer o Rwydweithiau Gweithio Trwy Ganser mewn Adrannau sy'n dod â phobl sy'n gweithio drwy ganser at ei gilydd neu'n cefnogi rhywun â chanser. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun ac mae rhwydweithiau yn ffordd dda o gwrdd â phobl sy'n gallu uniaethu â'ch sefyllfa, a rhannu eu profiadau eu hunain. Mae yna hefyd y [Rhwydwaith Gweithio Trwy Ganser Traws-Lywodraethol](#) y gallwch chi fynd ato os nad oes gan eich adran rwydwaith canser ar hyn o bryd.

Adnoddau i Weision Sifil cyfredol, blaenorol neu sydd wedi ymddeol

Gallai fod yn ddefnyddiol i gysylltu â sefydliad cymorth canser sy'n gallu cynnig cymorth sydd wedi'i deilwra'n fwy at ddiagnosis penodol. Mae Marie Curie yn curadu ac yn diweddarau rhestr fanwl iawn o [sefydliadau sy'n gallu rhoi cymorth canser ac yn arbenigo mewn deall mathau penodol o ganser](#).

Mae rhai sefydliadau yn arbenigo mewn cefnogi ffrindiau a theulu rhywun sy'n dioddef o ganser. Os mai chi yw'r unigolyn â chanser, gall fod yn gymorth i wybod bod eich anwyliaid yn cael cefnogaeth, ac os ydych chi'n cefnogi rhywun â chanser mae'r sefydliadau hyn yno i'ch helpu i fod y gefnogaeth orau bosibl trwy sicrhau bod gennych chi'r wybodaeth a'r cyngor cywir. Gallent fod yno i chi hefyd os ydych chi'n darganfod yr ochr emosiynol yn galed iawn:

- Mae [RipRap](#) yn rhoi gwybodaeth a chefnogaeth i bobl ifanc sydd â rhiant gyda chanser.
- Mae [MacMillan](#) yn rhoi cefnogaeth a gwybodaeth emosiynol i helpu teulu a ffrindiau.
- Mae gan [Cancer Research](#) gyngor gan bobl sydd â chanser ynglŷn â siarad â rhywun sy'n dioddef o ganser.

Mae yna sefydliadau sy'n gallu helpu gyda sgil-ffeithiau triniaeth canser ar ddelwedd corff. Mae'r sefydliadau hyn yn arbenigo mewn deall effeithiau corfforol ac emosiynol triniaethau canser a rhoi cymorth a chynghor wedi'u teilwra i unrhyw un sydd â diagnosis canser. Dydyn nhw ddim yn rhywbenodol ac yn croesawu pobl o bob rhyw sydd eisiau archwilio ffyrdd o deimlo'n dda am ddelwedd eu corff.

- Mae [Gofal Gwallt Canser](#) yn cynnig cyngor a chymorth ar bob agwedd o golli gwallt, atal colli gwallt a gofal gwallt, cyn, yn ystod ac ar ôl triniaethau canser.
- Mae [Look Good Feel Better](#) yn cynnal gweithdai am ddim i gefnogi menywod, dynion ac oedolion ifanc, gan roi cyngor ymarferol am newidiadau i'r croen, aeliau, amrannau, gwallt, ewinedd a hyder y corff.

Mae'r canllaw hwn yn bosibl drwy Grŵp Cefnogi Canser Tŷ'r Cwmnïau, Grŵp Cefnogi Canser y Swyddfa Gartref a Y Rhwydwaith Gweithio Drwy Canser Trawslywodraeth. Fe hoffai Elusen i Weision Sifil estyn ein diolch yn fawr.