

EICH CEFNOGI TRWY GANSER

Ffyrdd y gallwn ni helpu



Mae'r canllaw hwn yn bosibl drwy Grŵp Cymorth Cancer Tŷr Cwmniau, Grŵp Cymorth Cancer y Swyddfa Gartref, y Rhwydwaith Trawslywodraethol Gweithio Trwy Ganser a hefyd ein gwirfoddolwyr Eiriolwyr Iaith Gymraeg, am eu cymorth i brawf ddarllen y fersiwn Gymraeg o'r canllaw hwn. Hoffai'r Elusen Gweision Sifil estyn ein diolch iddynt.

FFYRDD Y GALLWN NI HELPŪ

Efallai y gallwn gynnig cymorth gyda goblygiadau ariannol, lles a gofal diagnosis cancer i chi neu rywun sy'n ddibynnydd i chi.

Mae pob sefyllfa yn bersonol felly rydym yn asesu eich cais ac yn siarad â chi am y ffyrdd mwyaf priodol y gallem eich helpu. Y peth gorau i'w wneud yw cwblhau cais am help a gofyn am Sgwrs Lles **gydag un o'n Cynghorwyr** a fydd yn gwrandao ar eich sefyllfa ac yna'n siarad â chi trwy'r ystod o opsiynau cymorth y gallem eu cynnig i chi wedi'u teilwra i'ch sefyllfa.

Os ydych chi eisiau cael syniad o sut y gallwn ni eich helpu chi: **darllenwch am rywun arall rydyn ni wedi'i helpu.**

Os yw'n well gennych gallwch hefyd hunangyfeirio a chael mynediad at ystod o gymorth ar-lein rydym wedi'i ariannu'n llawn fel ei fod am ddim i chi a'ch dibynyddion. Daw'r rhain o dan y penawdau **Cymorth Ariannol, Pryderon Ariannol, Gofalu am Eraill ac Iechyd a Lles.**

FFYNONELLAU CYMORTH ERAILL

Gallai ffynonellau cymorth eraill gynnwys eich cyflogwr, rhwydweithiau ac elusennau cymorth cancer arbenigol. Rydym wedi coladu rhai syniadau o ble i ddechrau yn yr adran hon. Mae amrywiaeth enfawr o sefydliadau cefnogol ar gael, felly nid yw hon yn rhestr gyflawn ond rydym yn gobeithio y bydd yn rhoi sicrwydd bod llawer o gymorth ar gael yn dibynnu ar eich anghenion. Os ydych chi'n teimlo wedi'ch llethu a ddim yn siŵr ble i ddechrau byddem yn eich annog i siarad â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo i'ch helpu chi i gymryd y cam cyntaf hwnnw i gael cymorth.

ADNODDAU OS YDYCH YN GYFLOGEDIG YN Y GWASANAETH SIFIL AR HYN O BRYD

Eich Rheolwr Llinell, Adnoddau Dynol / Tîm Lles

Efallai mai eich man cyswllt cyntaf fydd edrych ar y cymorth sydd ar gael drwy eich adran. Dylai eich Rheolwr Llinell, Adnoddau Dynol neu Dîm Lles allu eich cyfeirio at y polisiau, yr adnoddau a'r cymorth y mae eich adran yn eu cynnig i bobl sy'n gweithio drwy ganser neu sy'n cefnogi rhywun â chanser.

Maent yn lle da i ddechrau deall sut y gall eich cyflogwr eich cefnogi o bosibl. Gofynnwch i'ch adran Adnoddau Dynol, siaradwch â'ch Rheolwr Llinell neu ewch i'r adran Lles ar eich Mewnrwyd am ragor o wybodaeth.

Rhwydweithiau Gweithle

Mae'n werth cael gwybod am y cymorth sydd ar gael trwy rhwydweithiau yn eich adran. Gallwch ddod o hyd i'r rhain trwy gysylltu â'ch Tîm AD / Lles. Mae yna lawer o Rhwydweithiau Gweithio Trwy Ganser da mewn adrannau sy'n dod â phobl sy'n gweithio drwy ganser neu'n cefnogi rhywun â chanser at ei gilydd. Nid ydych chi ar eich pen eich hun ac mae rhwydweithiau'n 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 Trawslywodraethol Gweithio** Trwy Ganser Trawslywodraethol y gallwch gysylltu ag ef os nad oes gan eich adran rhwydwaith cancer ar hyn o bryd.

ADNODDAU AR GYFER YR HOLL WEISION SIFIL PRESENNOL, CYN-WEISION SIFIL NEU WEDI YMDDEOL

Gall fod yn ddefnyddiol cysylltu â sefydliad cymorth cancer sy'n gallu cynnig cymorth sydd wedi'i deilwra'n well i ddiagnosis penodol. Mae Marie Curie yn curadu ac yn diweddarau rhestr fanwl iawn **o sefydliadau sy'n gallu darparu cymorth cancer ac arbenigo mewn deall mathau penodol o ganser.**

Mae rhai sefydliadau yn arbenigo mewn cefnogi ffrindiau a theulu rhywun â chanser. Os mai chi yw'r person â chanser efallai y bydd yn help i chi wybod bod eich anwyliaid yn cael eu cefnogi, ac os ydych yn cefnogi rhywun â chanser mae'r sefydliadau hyn yno i'ch helpu i fod y cymorth gorau posibl drwy sicrhau bod gennych yr hawl. gwybodaeth a chyngor. Gallant hefyd fod yno i chi os ydych chi'n cael ochr emosiynol pethau'n anodd iawn:

- Mae **RipRap** yn darparu gwybodaeth a chymorth i bobl ifanc sydd â rhiant â chanser
- Mae **MacMillan** yn rhoi cymorth emosiynol a gwybodaeth i helpu teulu a ffrindiau
- Mae **gan Ymchwil Cancer** awgrymiadau gan bobl â chanser ynghylch siarad â rhywun â chanser

Mae yna sefydliadau a all helpu gydag effeithiau rhai sgîl-effeithiau triniaeth cancer ar ddelwedd y corff. Mae'r sefydliadau hyn yn arbenigo mewn deall effeithiau corfforol ac emosiynol triniaethau cancer a darparu cymorth a chyngor wedi'u teilwra i unrhyw un sydd â diagnosis o ganser. Nid ydynt yn rhyw-benodol ac yn croesawu pobl o bob rhyw sydd am archwilio ffyrdd o deimlo'n dda am eu delwedd corff.

- Mae **Cancer Hair Care** yn cynnig cyngor a chefnogaeth ar bob agwedd ar golli gwallt, atal colli gwallt a gofal gwallt, cyn, yn ystod ac ar ôl triniaethau cancer
- Mae **Look Good Feel Better** yn rhedeg gweithdai am ddim i gefnogi menywod, dynion ac oedolion ifanc, darparu cyngor ymarferol ar newidiadau i groen, aeliau, blew amrannau, gwallt, ewinedd a chorff hyder