

# Sut rydym yn helpu

Rhoi cymorth, gobaith, a llais i bawb a effeithir gan ganser.



## Yma i chi

Gall byw â chanser achosi straen a phryder. **Rydyn ni yma i helpu.**

Mae Gofal Canser Tenovus yma ar eich cyfer o adeg y diagnosis, yn ystod triniaeth a thu hwnt.

Rydyn ni'n deall sut beth yw byw â chanser a sut mae'n effeithio ar deuluoedd a ffrindiau hefyd.

Mae ein hystod eang o wasanaethau ar gael i gynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol ac emosiynol ac i ateb eich cwestiynau am driniaeth a'i sgil-ffeithiau a helpu gyda phryderon ariannol. Os ydych chi angen siarad â rhywun, rydyn ni yma.

Mae nifer o'n gwasanaethau ar gael yn ddwyieithog, yn Gymraeg ac yn Saesneg.

Gallwch ddefnyddio ein gwasanaethau a dysgu rhagor am sut gallwn ni eich helpu drwy ffonio ein **Llinell Gymorth** rhad ac am ddim.



## Sut i gael help

### Llinell Gymorth

Os oes gennych chi, neu rywun annwyl ganser, mae ein Llinell Gymorth yma ar eich cyfer. Mae'r Llinell Gymorth ar gael i unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan ganser. Gall ein nyrsys profiadol gynnig cyngor ar ddiagnosis, triniaeth, sgil-ffeithiau ac unrhyw beth arall sy'n eich poeni.

Mae ein tîm ar gael 365 diwrnod o'r flwyddyn i ateb pob math o gwestiynau sy'n gysylltiedig ag unrhyw fath o ganser, neu drafod pethau efallai nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus eu rhannu gyda'ch teulu neu anwyliad.

**I ddefnyddio'r gwasanaeth:**

Ffoniwch ni am ddim ar **0808 808 1010**

Llinellau ar agor 9am - 5pm Dydd Llun i Dydd Gwener. 10am - 1pm dros y penwythnos a gwyliau'r banc.

Os nad ydyn ni ar gael i ateb eich galwad, gadewch neges a byddwn ni'n cysylltu â chi cyn gynted â phosibl.

Weithiau mae'n haws mynegi eich hun yn ysgrifenedig na thrwy siarad. Ewch i'n wefan neu cliciwch ar y ddolen 'Gofynnwch i nyrs' a llenwi'r ffurflen syml i anfon eich cwestiynau atom. Byddwn ni'n ymateb erbyn y diwrnod gwaith nesaf.

[tenovuscancercare.org.uk/support](https://tenovuscancercare.org.uk/support)

[Cliciwch i 'Gofynnwch i nyrs'](#)

## Sut rydym yn gallu helpu

### Gwasanaeth Ffonio yn ôl

Os ydych wedi cael diagnosis o ganser, gall ein gwasanaeth Ffonio yn ôl rhad ac am ddim eich cefnogi chi yn ystod eich triniaeth.

Byddwch yn derbyn cyfres o alwadau ffôn rheolaidd oddi wrth ein nyrsys arbenigol sy'n

gallu ateb cwestiynau a chynnig cymorth ynghylch unrhyw beth sy'n gysylltiedig â'ch diagnosis neu driniaeth

**I ddefnyddio'r gwasanaeth:**

Mae'n bosib y gallwch gael eich atgygeirio at y gwasanaeth hwn drwy eich darparwr gofal iechyd. Mae'r gwasanaeth hwn yn cael ei gynnig i bobl sydd angen cymorth nyrs parhaus yn ôl cadarnhad eu darparwr iechyd.

### Gwasanaeth Cymorth Budd-daliadau

Gall canser arwain at gostau annisgwyl a phryderon ariannol. Efallai y byddwch yn ennill llai o arian oherwydd bod angen i chi weithio llai o oriau ac yn gweld eich bod yn gwario mwy ar wres a theithio i'r ysbty.

Rydym yma i helpu a gall ein hymgyngorwyr eich arwain drwy'r budd-daliadau a'r grantiau y gallech fod yn gymwys i'w derbyn.

**I ddefnyddio'r gwasanaeth:**

Ffoniwch ein Llinell Gymorth rhad ac am ddim a gofyn am ein Gwasanaeth Cymorth Budd-daliadau. Cliciwch ar y ddolen i lenwi ffurflen syml i anfon eich cwestiynau atom neu ewch i [tenovuscancercare.org.uk/support](https://tenovuscancercare.org.uk/support)

[Cliciwch i 'Gofyn i ymgynghorydd'](#)



### Gwasanaeth Cwswela

Gall siarad â chwswelydd eich helpu i archwilio eich teimladau, ac efallai bydd ein Cwswelwyr profiadol a chofrestrwyd â BACP yn gallu eich helpu i addasu i'r hyn y mae byw gyda chanser yn ei olygu.

**I ddefnyddio'r gwasanaeth:**

Ar hyn o bryd, mae ein gwasanaeth cwswela ar gael i bobl sydd wedi cael eu hatgyfeirio gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol penodol yn unig

Rydym yn cynnig Gwasanaeth Grŵp Rhithwir gydag amrywiaeth o gymorth y gall unrhyw un yr effeithir arno gan ganser gael mynediad ato. Am mwy o fanylion, ewch i'n gwefan.

[Cliciwch am mwy wybodaeth](#)

### Gwasanaeth Tele-ffrindiau

Rydyn ni'n gwybod y gall canser fod yn anodd ac efallai eich bod chi'n teimlo'n unig ac yn ynysig. Rydyn ni yma i'ch cefnogi fel y gallwch siarad am y pethau sy'n bwysigi chi.

Gallwn ni gysylltu chi ag un o'n gwirfoddolwyr hyfforddedig ar gyfer galwadau ffôn wythnosol. Mae rhai o'n tele-ffrindiau yn mwynhau siarad am eu diddorebau a'u hoffterau. Gall ein gwirfoddolwyr hefyd siarad â chi am y cymorth sydd ar gael drwy Gofal Canser Tenovus.

**I ddefnyddio'r gwasanaeth:**

Ffoniwch ein Llinell Gymorth rhad ac am ddim a gofyn am eich gwasanaeth Tele-ffrind neu ewch i'n gwefan.

[Cliciwch am mwy wybodaeth](#)

### Corau Sing with Us

Mae ein corau Sing with Us yn berthnasol i unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan ganser.

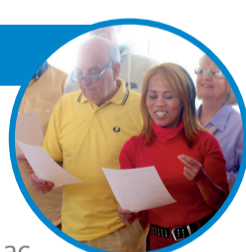
Mae'r corau yn hwyl, yn gyfeillgar ac yn ffynhonnell gefnogaeth arbennig. Ac mae ein hymchwyl yn dangos bod canu yn dda ar eich cyfer hefyd. Mae'n ffordd wych o godi'ch ysbryd, lleihau pryder a bod yn rhan o rywbeth arbennig.

Mae gennym gorau ledled y wlad ac mae pobl newydd yn ymuno â ni drwy'r amser.

**I ddefnyddio'r gwasanaeth:**

Ffoniwch ein Llinell Gymorth neu ewch i'n gwefan am ragor o wybodaeth.

[Cliciwch am Sing with Us](#)



### Unedau Cymorth Symudol

Mae ein Hunedau Cymorth Symudol yn gweithredu yn y gymuned i ddod â thriniaethau yn nes i adref. Rydym yn gweithio gyda byrddau iechyd lleol i ddarparu triniaethau ar gyfer lymffoedema yn ogystal â chemotherapi ac imiwnotherapi.

Maen nhw'n ysgafn, yn gynnes ac yn gyfeillgar, ac o'r un safon glinigol y byddech chi'n ei disgwyl mewn ysbty. Gallwch barcio y tu allan yn rhad, ac am ddim ac oherwydd eich bod ni'n gweld llai o bobl, nid oes oedi o ran apwyntiadau.

**I ddefnyddio'r gwasanaeth:**

Mae'r gwasanaeth yma ar gael i bobl sy'n cael eu hatgyfeirio gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn unig. Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan.

[Cliciwch am mwy wybodaeth](#)



### Cymuned Ganser Cymru Gyfan

Rydym eisiau i bawb y mae canser yn effeithio arnynt yng Nghymru i gael llais, ac i'r lleisiau hyn gael eu clywed. Ymunwch â Chymuned Ganser Cymru Gyfan a dywedwch wrthym pa faterion sydd bwysicaf i chi.

Gallwch helpu i wella canlyniadau a phrofiadau i bobl y mae canser yn effeithio arnynt yng Nghymru.

Am ragor o wybodaeth, Cliciwch ar y ddolen neu ewch i'n gwefan.

[Cliciwch am CGCG](#)

