

## Sut rydym yn gallu helpu

### 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 hymchwil 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.

Sing with Us



### Gwasanaeth Tele-ffrindiau

Rydym ni'n gwybod y gall cancer fod yn anodd ac efallai eich bod chi'n teimlo'n unig ac yn ynysig. Rydym ni yma i'ch cefnogi fel y gallwch siarad am y pethau sy'n bwysig 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 diddordebau a'u hoffterau. Gall ein gwirfoddolwyr hefyd siarad â chi am y cymorth sydd ar gael drwy Gofal Cancer 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.

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

Tenovus Gofal Care Elusen Gofrestredig Rhif 1054015.

### Gwasanaeth Cwnsela

Gall siarad â chwmselydd eich helpu i archwilio eich teimladau, ac efallai bydd ein Cwnselwyr 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 cwnsela 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.

### 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 ysbyty. Gallwch barcio y tu allan yn rhad ac am ddim ac oherwydd ein 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.

### Cymuned Ganser Cymru Gyfan

Rydym eisiau i bawb y mae cancer 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 cancer yn effeithio arnynt yng Nghymru.

Am ragor o wybodaeth, sganiwch y cod QR neu ewch i'n gwefan.

Ymunwch  
& CGCG



T002 W 23

tenovus  
cancer care  
gofal canser



## Sut rydym yn helpu

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

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

## 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 anwyliaid.

**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.

### Gofynnwch i nyrs

Weithiau mae'n haws mynegi eich hun yn ysgrifenedig na thrwy siarad.

Neu efallai bod gennych gwestiynau nad ydych eisiau gofyn i'ch doctor am ganser.

**I ddefnyddio'r gwasanaeth:**

Ewch i'n gwefan neu sganio'r cod QR yma a llenwi'r ffurflen syml i anfon eich cwestiynau atom. Byddwn ni'n ymateb erbyn y diwrnod gwaith nesaf.

Gofynnwch  
i nyrs



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

## 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 hymgynghorwyr 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. Sganiwch y cod QR i lenwi ffurflen syml i anfon eich cwestiynau atom neu ewch i

Gofyn i  
ymgyngorydd



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

**0808 808 1010**

Ffoniwch ein Llinell Gymorth rhadffôn

