

Cymraeg
Welsh

Byw'n dda

Byw gyda chanser y
coluddyn a thu hwnt
iddo



Bowel Cancer UK

Beating bowel cancer together
Curo cancer y coluddion gyda'n gilydd

Cynnwys

- 3** Ynglŷn â'r llyfryn hwn
- 4** Eich teimladau ar ôl triniaeth
- 8** Cymorth i bartneriaid, teulu a ffrindiau
- 9** Cwsg a blinder
- 12** Sgil-effeithiau hirdymor a hwyr
- 17** Problemau â'r coluddyn a'r bledren
- 23** Delwedd y corff
- 25** Rhyw a pherthnasoedd
- 30** Gweithgarwch corfforol
- 33** Geiriau a ddefnyddir yn y llyfryn hwn
- 34** Sefydliadau defnyddiol eraill
- 37** Rhagor o gymorth

Ynglŷn â'r llyfryn hwn

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un sydd wedi cael triniaeth ar gyfer cancer y coluddyn. Mae hefyd yn cynnig cymorth a gwybodaeth i'ch teulu a'ch ffrindiau.

Mae'n disgrifio eich gofal dilynol, sgîl-efeithiau posibl y driniaeth a rhai o'r teimladau y gallech eu profi ar ôl i chi orffen y driniaeth. Ceir profiadau personol pobl sydd wedi cael triniaeth ar gyfer cancer y coluddyn a chyngor gan ein cymuned.

Ym mhob adran, rydym yn eich hysbysu ble gallwch ganfod rhagor o wybodaeth a chymorth. Ar ddiwedd y llyfryn, fe welwch restr o sefydliadau defnyddiol a'u manylion cyswllt. Ceir rhestr hefyd o'r geiriau meddygol a ddefnyddir yn y llyfryn hwn a'u hystyron ar **dudalen 33**.

Cysylltwch â ni

Cysylltwch â ni os oes gennych unrhyw sylwadau am y wybodaeth yn y llyfryn hwn: **feedback@bowelcanceruk.org.uk**

Eich teimladau ar ôl triniaeth

Pan fyddwch chi'n gorffen triniaeth, efallai y byddwch chi'n profi llawer o emosiynau gwahanol. Gallwch gael cymorth mewn sawl ffordd ac mae'n bwysig cofio bod unrhyw deimladau sydd gennych yn naturiol.

Efallai eich bod wedi bod yn neilltuo eich holl ymdrechion i ymdopi â thriniaeth, a nawr, mae gennych y cyfle i ystyried eich profiadau. Ar yr un pryd, efallai y daw'r apwyntiadau yn yr ysbyty yn llai aml, a gallai hynny olygu eich bod yn teimlo eich bod yn cael llai o gymorth.

Yn aml, bydd angen mwy o amser nag y bydd pobl wedi'i ddisgwyl i adfer yn emosiynol. Efallai y byddwch chi'n teimlo eich bod chi'n gwella'n dda ar rai dyddiau, ond gall dyddiau eraill fod yn anodd, gan wneud i chi deimlo'n isel eich ysbryd neu'n brin o hyder.

Gall yr emosiynau a'r teimladau sydd gennych ar ôl triniaeth fod yn gryf iawn neu'n annymunol ac efallai eu bod yn newydd i chi, ond maent yn naturiol. Gall pryder a blinder wneud i chi deimlo'n llawer mwy emosiynol neu sensitif nag yr oeddech chi o'r blaen. Efallai y byddwch chi'n profi ystod gyfan o emosiynau annisgwyl, er enghraifft, teimlo'n encilgar, yn ofnus, yn bigog neu'n rhwystredig.

Siaradwch ag eraill

Mae ein fforwm ar-lein a'n grwpiau Facebook yn caniatáu ichi sgwrsio ag eraill ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos.
[bowelcanceruk.org.uk/
online-communities](https://www.bowelcanceruk.org.uk/online-communities)



Ni fydd pawb yn ymateb yn yr un ffordd ar ôl triniaeth ac efallai na fydd rhai pobl yn profi'r mathau hyn o emosiynau. Nid oes ffordd briodol nac amhriodol o deimlo.

Bydd rhai pobl yn canfod bod agwedd galonogol yn eu helpu i ymdopi, ond efallai y byddwch hefyd yn teimlo dan bwysau i osgoi ymddangos yn isel neu'n negyddol. Ceisiwch beidio â rhoi gormod o bwysau arnoch chi'ch hun.

Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo na fyddant yn cael digon o gymorth gan deulu, ffrindiau na'u tîm gofal iechyd ar ôl i'r driniaeth ddod i ben. Os ydych chi'n teimlo fel hyn, gallech chi geisio rhannu'ch teimladau â phobl a dweud sut gallant gynorthwyo.

Cymorth gan eich tîm gofal iechyd

Asesiadau anghenion cyfannol

Mae rhai ysbytai yn cynnig 'asesiadau anghenion cyfannol' (HNAs) i ganfod pa gymorth ymarferol neu gorfforol a allai fod yn ofynnol i chi. Mae hyn yn cynnwys ateb holiadur am eich anghenion ac yna cael sgwrs â'ch tîm gofal iechyd am eich atebion. Gall hyn helpu eich tîm gofal iechyd i'ch cynorthwyo trwy gynnig y gwasanaethau priodol neu eich cyfeirio at wasanaethau lleol eraill.

Gall eich nyrs arbenigol ddweud wrthy'ch a yw'r asesiadau hyn ar gael yn eich ysbyty.

Cwmsela

Bydd llawer o bobl yn teimlo'n gryfach ymhen amser ac yn gallu ailddechrau mwynhau bywyd arferol unwaith eto, ond bydd rhai pobl yn teimlo bod angen rhywfaint o gymorth ychwanegol arnynt. Gall eich meddyg teulu neu nyrs arbenigol eich cyfeirio at gwnselydd neu seicolegydd clinigol. Mae rhai o'r gwasanaethau hyn ar gael am ddim ar y GIG ond efallai y bydd angen i chi dalu am gwnsela hirdymor.

Digwyddiadau lles

Mae rhai ysbytai yn cynnig digwyddiadau iechyd a lles lle gallwch gael gwybodaeth am ymdopi â bywyd beunyddiol ar ôl triniaeth. Bydd hefyd yn gyfle i gwrdd â phobl eraill sy'n wynebu sefyllfa debyg i'ch un chi.

Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd a oes unrhyw ddigwyddiadau yn eich ardal.

Adfer pan fydd gennych broblemau iechyd eraill

Os oes gennych chi broblemau iechyd eraill, efallai y bydd hi'n anoddach i chi adfer ar ôl triniaeth ar gyfer canser y coluddyn.

Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am y cymorth y gallwch ei gael i helpu â bywyd beunyddiol. Gallant eich cyfeirio at wasanaethau i helpu â'ch problemau iechyd eraill hefyd.

Pryderon am y dyfodol

Efallai eich bod yn poeni y bydd eich canser yn dychwelyd neu'n lledaenu ac efallai eich bod wedi colli hyder yn eich corff. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n wahanol amdanoch chi'ch hun, mewn ffyrdd cadarnhaol a negyddol. Os na ellir gwella eich canser, efallai y byddwch yn cael trafferth ymdopi ag ansicrwydd ynghylch y dyfodol. Os ydych chi'n teimlo'n bryderus, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am y cymorth sydd ar gael i chi.



“ Mae'r cymorth a'r wybodaeth a gefais yma wedi sicrhau fy mod i yn fy iawn bwyll yn ystod y cyfnodau gwaethaf ac wrth brofi sgîl-ffeithiau heriol. Heb y cymorth hwn, rwy'n credu y byddai wedi bod yn llawer anoddach. ”

Defnyddiwr fforwm anhysbys



Mae ein fforwm a'n grwpiau Facebook yn lleoedd croesawgar i gael cymorth i unrhyw un y mae canser y coluddyn yn effeithio arnynt.

Ymunwch â ni yn bowelcanceruk.org.uk/online-communities

Cymorth i bartneriaid, teulu a ffrindiau

Os ydych chi'n bartner, yn berthynas neu'n ffrind i rywun sydd â chanser y coluddyn, efallai y byddwch chi'n teimlo bod angen cymorth arnoch chi'ch hun. Gall gofalu am rywun sydd â chanser y coluddyn beri straen, problemau cysgu a phroblemau iechyd eraill.

Bydd rhai pobl hefyd yn canfod ei bod yn ddefnyddiol mynd i apwyntiadau yn yr ysbyty gyda'u hanwlyd. Bydd hyn yn rhoi cyfle i chi ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych i'r tîm gofal iechyd. Gallwch hefyd helpu eich perthynas neu ffrind i gofio beth fydd y meddyg neu'r nyrs wedi'i ddweud.

Mae'n naturiol dymuno gwneud popeth o fewn eich gallu i gynorthwyo'ch anwlyd. Ond mae hefyd yn bwysig gofalu amdanoch chi'ch hun a pheidio â cheisio gwneud gormod. Gallech ofyn am help gan deulu a ffrindiau, neu gallech holi'r meddyg teulu neu'r tîm gofal iechyd am wasanaethau cymorth lleol. Os ydych chi'n cael trafferth ymdopi neu'n teimlo'n isel iawn, siaradwch â'ch meddyg teulu. Gallant gynnig triniaeth neu gymorth i chi.

Mae ein cymunedau ar-lein yn **bowelcanceruk.org.uk/** **online-communities** yn cynnig cymorth ymroddedig i deulu a ffrindiau. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi siarad â phobl eraill sydd â phrofiadau tebyg.

Rhagor o wybodaeth

Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd â chanser, gallwch gysylltu â'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr. Mae manylion y sefydliad hwn yng nghefn y llyfryn hwn ar **dudalen 34**.



Cwsg a blinder

**Mae teimlo'n flinedig iawn neu'n lluddedig yn un o sgîl-
effeithiau cyffredin canser a thriniaethau canser. Yn aml,
caiff blinder ei achosi gan broblemau cysgu. Mae lludded yn
fath o flinder eithafol a all beri i chi deimlo'n isel iawn a gall
effeithio ar eich gallu i wneud gweithgareddau beunyddiol.**

Cwsg

Os ydych chi'n teimlo dan straen neu'n bryderus, efallai eich bod chi'n cael trafferth cysgu. Gall sgîl-effeithiau triniaeth canser, yr angen i ddefnyddio'r tŷ bach yn ystod y nos neu aros dros nos yn yr ysbyty, achosi problemau cysgu hefyd.

Dyma rywfaint o bethau a allai eich helpu os ydych chi'n cael trafferth cysgu'n dda:

- Ceisio dod i'r arfer o fynd i'r gwely a deffro ar yr un pryd bob dydd
- Gwneud digon o ymarfer corff yn ystod y dydd ond peidio â gwneud ymarfer corff yn ystod y pedair awr olaf cyn i chi fynd i'r gwely
- Ymlacio am o leiaf awr cyn mynd i'r gwely, er enghraifft, trwy ddarllen llyfr neu gael bath
- Peidio â gwyllo'r teledu neu ddefnyddio dyfeisiau electronig yn union cyn i chi fynd i gysgu

- Peidio ag ysmegu, yfed alcohol a chael caffein am o leiaf chwe awr cyn mynd i'r gwely
- Sicrhau bod eich ystafell wely yn dywyll ac yn dawel
- Os byddwch chi'n deffro yn ystod y nos, cofiwch y gall ymlacio fod yr un mor adfywiol â chysgu
- Aros yn y gwely a cheisio peidio ag edrych ar y cloc. Gall cerddoriaeth ymlacio neu bodlediadau eich helpu i beidio â hel meddyliau am fethu â chysgu ac efallai y gwnewch chi ganfod eich bod yn syrthio i gysgu.

Os oes angen rhagor o gymorth arnoch i gysgu, siaradwch â'ch meddyg teulu. Gallant eich cyfeirio at gwnselydd neu weithiwr gofal iechyd meddwl proffesiynol.

Lludded

Blinder eithafol (lludded) yw un o sgîl-ffeithiau mwyaf cyffredin canser a thriniaeth canser. Gall wneud i chi deimlo'n hollol ddi-nerth a gall effeithio ar bob agwedd ar eich bywyd. Yn aml, ni fydd gorffwys a chysgu yn helpu. Gall lludded waethygu os byddwch chi'n teimlo'n isel neu dan straen.

Mae'n bwysig hysbysu eich tîm gofal iechyd yn gynnar os ydych yn lluddedig, fel y gallwch gael cymorth a thriniaeth yn gyflym. Gall trin problemau iechyd eraill megis anemia, poen, straen emosiynol, problemau cysgu neu ddiffyg cysgu eich helpu i deimlo'n llai lluddedig. Gall cadw cofnod o'ch blinder rhwng apwyntiadau eich helpu i egluro'ch symptomau wrth eich tîm gofal iechyd.

Gallai'r pethau canlynol eich helpu i ymdopi â lludded.

- Gwneud cynllun o'r hyn yr ydych am ei wneud bob dydd.
- Gwneud y pethau pwysicaf yn gyntaf
- Cael seibiannau rheolaidd i orffwys, hyd yn oed pan fyddwch chi'n cael diwrnod da. Gall hyn eich helpu i deimlo'n well yn y tymor hir
- Ceisio gwneud digon o ymarfer corff, hyd yn oed os nad ydych chi'n teimlo fel gwneud hynny
- Bwyta diet iach – gallwch ddarllen rhagor am hyn yn ein llyfryn, *Eating well*: bowelcanceruk.org.uk/our-publications



“ Gall lludded yn sgil cemotherapi eich diffygio. Mae'r ychydig gylchoedd cyntaf yn anodd, ond mae fy nhîm oncoleg wedi cynnig awgrymiadau humanofal gwych i mi, er enghraifft, peidio â gwneud gormod a gorffwys pan fydd ar fy nghorff angen hynny. Byddaf hefyd yn ceisio bwyta ychydig ac yn aml. Mae'n well bod yn onest â ffrindiau a theulu ynglŷn â'ch teimladau, oherwydd gall y profiad fod yn llethol. Ar ddiwrnodau anodd, byddaf yn defnyddio fforwm Bowel Cancer UK i gysylltu ag eraill sy'n profi'r un peth. Mae'n fuddiol cael gwybod nad ydych chi ar eich pen eich hun. ”

Michelle

Sgil-effeithiau hirdymor a hwyr

Fel arfer, bydd sgil-effeithiau'r driniaeth yn gwella dros amser. Ond gall rhai pobl brofi sgil-effeithiau sy'n para mwy na chwe mis (sgil-effeithiau hirdymor) neu rai sy'n dechrau misoedd neu flynyddoedd ar ôl iddynt orffen y driniaeth (sgil-effeithiau hwyr).

Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os na fydd unrhyw sgil-effeithiau'n gwella neu os byddwch chi'n cael unrhyw broblemau newydd. Gall y tîm gynnig triniaeth a chymorth.

Hernia

Ar ôl llawdriniaeth ym mharthau eich stumog (abdomen), ni fydd eich cyhyrau mor gryf ag oeddent yn flaenorol ac efallai y byddwch mewn perygl o gael hernia. Caiff hyn yn cael ei achosi pan fydd rhan o'ch ymysgaroedd yn gwthio trwy ran wan o'r cyhyr neu fur y meinwe.

Ar ôl llawdriniaeth ar gyfer canser y colon neu'r rectwm, gall rhan o'ch coluddyn wthio trwy'r clwyf. Bydd rhai pobl yn datblygu hernia o amgylch eu stoma. Gelwir hynny yn hernia parastomaidd. Gall eraill gael hernia ar ôl cael triniaeth i wrthdroi eu stoma.

Efallai na fydd gennych unrhyw symptomau ond efallai y byddwch yn sylwi ar lwmp neu chwydd bach, yn enwedig pan fyddwch chi'n pesychu neu'n straenio'r cyhyr. Bydd rhai pobl yn profi poen yn y rhan hon o'r corff.

I helpu i atal cael hernia, peidiwch â chodi unrhyw beth trwm am hyd at dri mis ar ôl y llawdriniaeth. Ar ôl i chi adfer yn sgil y llawdriniaeth, gall eich nyrs stoma arbenigol gynnig gwybodaeth i chi am ymarferion stumog i gryfhau cyhyrau craidd eich abdomen.

Gallant hefyd eich hysbysu am wregysau neu ddillad isaf, cynnal a all helpu i atal hernia. Os oes gennych hernia, efallai na fydd angen unrhyw driniaeth arnoch os nad yw hynny'n achosi unrhyw broblemau.

Efallai y bydd rhai pobl yn cael llawdriniaeth i unioni'r hernia os bydd yn achosi problemau difrifol.

Difrod i'r nerfau

Gall rhai cyffuriau cemotherapi niweidio terfyniadau'r nerfau yn y dwylo, y traed a rhan isaf y coesau. Gelwir hyn yn niwropathi.

Efallai y byddwch chi'n profi pinnau bach neu'n teimlo gwendid neu ferwindod. Gall hyn olygu ei bod hi'n anodd gwneud pethau beunyddiol megis ysgrifennu, codi eitemau bach a cherdded. Gall yr oerfel sbarduno neu waethygu'r symptomau hyn.

Efallai y byddwch chi'n profi symptomau niwropathi yn ystod eich cylch cemotherapi ac am hyd at bythefnos wedi hynny. Mae rhai cyffuriau fel oxaliplatin yn fwy tebygol o achosi niwropathi nag eraill.

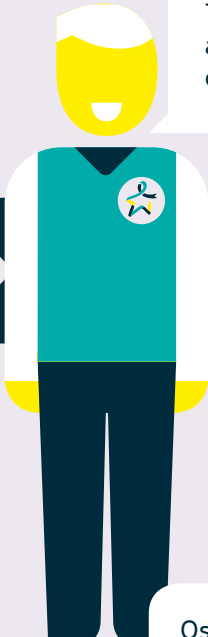
Gall symptomau wella ar ôl i chi orffen triniaeth, ond weithiau, gall niwropathi bara am fisoedd neu flynyddoedd ar ôl triniaeth. Hysbyswch eich tîm gofal iechyd os oes gennych unrhyw symptomau niwropathi.

Efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn eich cynghori i wisgo menig pan fyddwch chi'n defnyddio'r oergell neu'r rhewgell ac osgoi bwyd neu ddiodydd wedi'u hoeri am ychydig ddyddiau ar ôl pob triniaeth.

Os yw'r symptomau'n effeithio ar eich bywyd beunyddiol, efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu gostwng dos y cyffur neu newid eich triniaeth.


Cyngor gan ein cymuned

Gofynnwyd i'n cymuned beth fyddan nhw'n ei wneud i helpu i reoli niwropathi. Dyma rai o'u cynghorion gorau.




Tynnwch fwyd o'r oergell awr cyn y bydd angen i chi ei ddefnyddio


Bwyd a diod



Cadwch fenig wrth yr oergell a'r rhewgell i'w defnyddio wrth gyffwrdd ag eitemau oer



Osgowch ddiodydd oer a hufen iâ yn ystod yr wythnos gyntaf ar ôl y driniaeth



Yfwrch ddigon o ddiodydd cynnes o fwg wedi'i inswleiddio

Defnyddiwch eli lleithio ar eich dwylo a'ch traed sawl gwaith y dydd

Gwnewch ymarferion cydbwysedd a defnyddiwch ffon neu fagl os yw diffyg teimlad yn eich traed yn gwneud i chi deimlo'n simsan

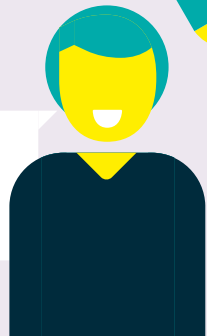
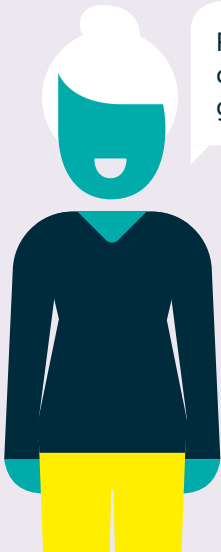
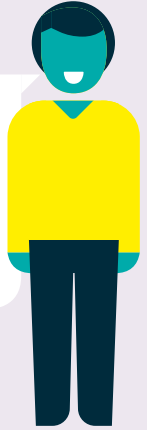
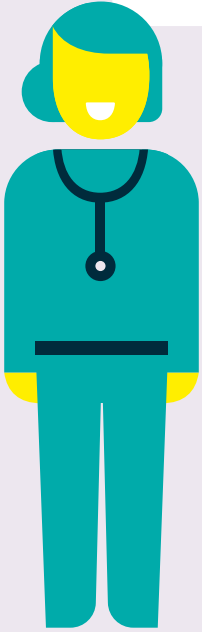
Gwisgwch sanau gwely yn ystod y nos; mae rhai gwllân yn arbennig o gynnes

Dwylo, traed ac wyneb

Rhwbiwch olew cynnes ar eich traed gyda'r nos

Gwisgwch sgarff neu fwff mawr cynnes i amddiffyn eich wyneb rhag yr oerfel

Ewch â phethau cynhesu dwylo ailwefradwy gyda chi





“ Yn fuan ar ôl gorffen cemotherapi, datblygais niwropathi yn fy nhraed. Roeddwn i mor ddiolchgar bod y driniaeth wedi gorffen, nid oedd hynny'n fy mhoeni llawer ar y dechrau ac roeddwn i'n cymryd yn ganiataol y byddai'n diflannu. Ond wrth i'r symptomau waethygu'n raddol, gwelais fy meddyg teulu a chefais feddyginiaeth ar bresgripsiwn, ac fe wnaeth hynny leddfu pethau ar ôl ychydig ddyddiau. Rydw i wedi canfod bod sanau da, teclyn tyliino traed, a cherdded o gwmpas yn rheolaidd yn fy helpu i'w reoli. ”

Tim

Problemau â'r coluddyn a'r bledren

Gall rhai triniaethau canser effeithio ar sut mae eich coluddyn a'ch bledren yn gweithio. Gall eich tîm gofal iechyd eich helpu i gael y driniaeth a'r cymorth priodol i reoli'r sgîl-ffeithiau hyn.

Problemau â'r coluddyn ar ôl llawdriniaeth ar y colon

Os ydych chi wedi cael llawdriniaeth i dynnu rhan o'ch colon, efallai y byddwch chi'n canfod bod eich baw yn fwy llac a bod angen i chi fynd i'r tŷ bach yn amlach. Gall eich tîm gofal iechyd roi meddyginiaethau i chi i helpu. Fel arfer, bydd y symptomau'n lleddfu ar ôl ychydig wythnosau.

Cam-amsugno asid y bustl

Os cewch dynnu tiwmor o ochr dde'r colon (hemi-colectomi dde), efallai y bydd gennych chi ddolur rhydd hirdymor. Mae hyn yn gyflwr a elwir yn gamamsugno asid y bustl. Ni ellir ei drin â meddyginiaethau trin dolur rhydd arferol. Os cewch ddiagnosis yn cadarnhau camamsugno asid y bustl, bydd eich meddyg yn rhoi meddyginiaeth benodol i chi i drin y cyflwr.



Problemau â'r coluddyn ar ôl llawdriniaeth refrol

Mae gan y rhan fwyaf o bobl problemau gyda'u coluddion am sawl wythnos ar ôl llawdriniaeth i gael gwared ar ganser yn y rectwm.

Gall symptomau gynnwys:

- baw yn gollwng (anymataliaeth)
- angen taer i fynd i'r tŷ bach (gorfod mynd ar frys)
- angen ysgarthu'n amlach
- baw caled, sych sy'n golygu y bydd yn anodd ysgarthu (rhwymedd)
- methu â ysgarthu'n llwyr

Dylai'r symptomau hyn wella ymhen amser ond mae'n annhebygol y bydd eich arferion cael eich gweithio yn dychwelyd i'r hyn oeddent cyn eich diagnosis. I rai pobl, gall problemau'r coluddyn barhau yn y tymor hir. Bydd eich tîm gofal iechyd yn helpu i benderfynu beth fydd y ffordd orau o reoli eich symptomau os byddant yn parhau.

Problemau'r coluddyn ar ôl gwrthdroi stoma

Gall eich stoma fod yn barhaol neu'n un dros dro. Os oes gennych stoma dros dro, fel arfer, byddwch yn cael llawdriniaeth arall i'w gwrthdroi. Bydd eich tîm gofal iechyd yn dweud wrthyddych pryd fydd hynny'n debygol o ddigwydd.

Mae rhai pobl yn cael gwrthdroi eu stoma ar ôl ychydig fisoedd, a bydd angen i eraill fod â stoma am sawl blwyddyn cyn y gellir ei gwrthdroi.

Efallai bydd yn rhaid disgwyl cryn dipyn o amser cyn y gwnaiff gweithgarwch eich coluddyn ddod yn normal unwaith eto ar ôl gwrthdroi eich stoma.

Efallai bydd gennych broblemau'r coluddyn megis:

- angen ysgarthu'n amlach nag arfer
- angen taer i ysgarthu (gorfod mynd ar frys)
- baw yn gollwng neu fethu â chyrraedd y tŷ bach mewn pryd (anymataliaeth ysgarthol)
- baw rhydd a dyfrllyd (dolor rhydd)

Bydd eich tîm gofal iechyd yn gallu cynnig cyngor i chi ynghylch sut i ymdopi â'r symptomau hyn.

Problemau â'r coluddyn ar ôl cemotherapi

Gall cyffuriau cemotherapi achosi problemau coluddyn megis:

- baw rhydd a dyfrllyd (dolor rhydd)
- teimlo'n gyfogyd a chwydu
- poen ym mharthau'r stumog (abdomen)
- baw caled, sych sy'n golygu y bydd yn anodd cael eich gweithio (rhwymedd)
- gwynt

Hysbyswch eich tîm gofal iechyd os ydych chi'n profi unrhyw un o'r symptomau hyn (neu unrhyw symptomau eraill). Gallant roi meddyginiaethau i chi i helpu.

Problemau â'r coluddyn ar ôl radiotherapi

Gall radiotherapi achosi problemau â'r coluddyn megis:

- gwaed neu fwcws yn dod o'ch pen-ôl
- crampiau stumog
- methu ag ysgarthu'n llwyr
- baw rhydd a dyfrllyd (dolor rhydd)
- baw caled, sych sy'n golygu y bydd yn anodd ysgarthu (rhwymedd)
- angen mynd i'r tŷ bach yn amlach nag arfer
- angen taer i gael eich gweithio (gorfod mynd ar frys)
- baw yn gollwng neu fethu â chyrraedd y tŷ bach mewn pryd (anymataliaeth ysgarthol)
- pasio mwy o wynt nag arfer

Yn aml, bydd problemau'r coluddyn yn gwella ychydig wythnosau ar ôl i'r driniaeth ddod i ben, ond bydd rhai pobl yn canfod bod eu symptomau'n para llawer hirach. Gall rhai symptomau ddechrau fisoedd neu flynyddoedd yn ddiweddarach. Os bydd hynny'n digwydd, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd. Gallant eich helpu i reoli'r symptomau hyn.

Efallai y byddai therapïau cyflenwol megistherapi ymlacio, myfyrio, ioga, aromatherapi neu aciwbigo yn fuddiol. Dylech ofyn i'ch tîm gofal iechyd cyn rhoi cynnig ar therapïau newydd



Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am problemau'r coluddyn yn ein llyfryn *Regaining bowel control*: bowelcanceruk.org.uk/our-publications

Cael cymorth ynghylch problemau'r coluddyn

Mae'n bwysig hysbysu eich meddyg neu nyrs arbenigol am unrhyw broblemau coluddyn sydd gennych. Disgrifiwch eich symptomau, eich diet ac unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd. Gallant gynnis cyngor i chi am eich diet a chynnig meddyginiaethau neu gyngor ymarferol i chi i'ch helpu i reoli'ch symptomau.

Efallai y bydd angen iddynt eich cyfeirio at arbenigwr arall megis gastroenterolegydd. Mae gastroenterolegydd yn feddyg (nid llawfeddyg) sy'n arbenigo yn anhwylderau'r system gastroberfeddol. Gallech hefyd gael eich cyfeirio at ddeietegydd, gwasanaeth ymataliaeth arbenigol neu ffisiotherapydd.

Os ydych chi'n dioddef gan broblemau emosiynol, efallai y bydd eich meddyg hefyd yn eich cyfeirio i gael cwnsela neu therapi seicolegol.

Problemau â'r bledren

Gall llawdriniaeth ar gyfer canser y coluddyn effeithio ar y nerfau i'r bledren. Efallai na fyddwch chi'n gallu gwagio'ch bledren yn llwyr ac efallai y byddwch chi'n gollwng wrin. Gall radiotherapi lidio'ch bledren felly efallai y bydd angen i chi basio dŵr yn amlach neu'n ddisymwth iawn. Gall eich tîm gofal iechyd gynnis gwybodaeth i chi am sut i reoli problemau â'r bledren neu gallant eich cyfeirio at wasanaeth ymataliaeth neu wrolegydd.

Cael cymorth

Gall ein nyrsys arbenigol gynnis rhagor o wybodaeth a chymorth i chi. Cysylltwch â ni yn nurse@bowelcanceruk.org.uk



Syndrom echdoriad blaenorol isel (LARS)

Gelwir syndrom echdoriad blaenorol isel (LARS) yn syndrom echdoriad blaenorol hefyd. Mae'n gasgliad o symptomau'r coluddyn a all ddigwydd ar ôl llawdriniaeth i gael tynnu rhan o'r rectwm neu'r rectwm cyfan. Mae'r symptomau hyn yn hirdymor a gallant effeithio ar eich bywyd beunyddiol.

Efallai y byddwch yn fwy tebygol o gael LARS os ydych wedi cael echdoriad blaenorol isel, yn hytrach nag echdoriad blaenorol uchel. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn profi rhywfaint o symptomau LARS ar ôl y math hwn o lawdriniaeth, ond ni fyddant bob amser yn ddifrifol. Gall cael radiotherapi neu gemotherapi hefyd gynyddu'r perygl o brofi'r symptomau hyn.

Gall symptomau LARS gynnwys:

- angen taer i fynd i'r tŷ bach
- baw yn gollwng neu fethu â chyrraedd y tŷ bach mewn pryd (anymataliaeth ysgarthol)
- methu â gwahaniaethu rhwng gwynt a baw
- gwynt cynyddol
- teimlad bod yn rhaid mynd i'r tŷ bach ond ddim yn ysgarthu (tenesmws)
- baw caled, sych sy'n golygu y bydd yn anodd ysgarthu (rhwymedd)
- poen yn eich pen ôl pan fyddwch chi'n ysgarthu

Trin LARS

Dylai eich meddyg teulu neu'ch tîm gofal iechyd weithio gyda chi i ganfod dulliau i reoli'ch symptomau a gallu rheoli eich coluddyn unwaith eto.

Bydd canfod beth sy'n llwyddo i chi yn aml yn dibynnu ar roi cynnig ar wahanol opsiynau, oherwydd bydd achosion a symptomau LARS yn amrywio o'r naill unigolyn i'r llall.



“ Ar ôl llawdriniaeth i drin canser y rectwm, datblygais LARS ac roedd angen i mi ddefnyddio'r toiled hyd at 30 gwaith bod dydd. I allu troi allan, cefais allwedd RADAR a defnyddiais ap i ganfod toiledau cyfagos, ond byddwn gan amlaf yn osgoi bwyta oddi cartref. Fe wnes i roi cynnig ar loperamide, newidiadau dietegol, a therapi llawr y pelfis – fe wnaethant helpu ychydig, ond fe wnaeth dyfrhau trawsrefrol lwyddo i drawsnewid fy mywyd. Mae LARS yn anodd, ond yn sgil cymorth a hunan-eiriolaeth, cefais gobaith a rhyddid. ”

Debs

Delwedd corff

Gall canser a dulliau i'w drin effeithio ar ddelwedd eich corff. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n drist, yn flin neu'n bryderus am unrhyw newidiadau i'ch corff. Efallai y byddwch chi'n profi sgîl-ffeithiau triniaeth a bydd hynny'n gwneud i chi deimlo'n hunanymwybodol neu bydd yn effeithio ar eich hyder. Gall fod yn anodd rhoi'r gorau i feddwl a phoeni am eich pryd a'ch gwedd neu farn pobl eraill. Gall pawb, beth bynnag fo'u hoedran neu rywedd, deimlo'n wahanol am eu corff pan fydd ganddynt ganser neu ar ôl cael canser.

Rhagor o wybodaeth

Os ydych chi'n cael trafferth â delwedd eich corff, dyma rywfaint o bethau a all helpu:

- Siarad am eich teimladau. Gallech siarad ag un o'ch anwyliaid neu gallech siarad â'ch nyrs arbenigol. Gallech hefyd ofyn am gael eich cyfeirio at wasanaeth therapi.
- Gall treulio amser o gwmpas pobl sy'n gwneud i chi deimlo'n dda amdanoch chi'ch hun roi hwb i'ch hyder.
- Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi edrych yn y drych a chanolbwyntio ar y rhannau o'ch corff rydych chi'n eu hoffi.
- Gallech hefyd ysgrifennu rhesymau i nodi pam rydych chi'n hoffi eich corff neu pam rydych chi'n ddiolchgar amdano.



Gallwch ganfod rhagor o wybodaeth am reoli eich stoma, gan gynnwys cyngor am ddychwelyd i'r gwaith neu deithio, yn ein llyfryn *Practical tips: work, money and travel* bowelcanceruk.org.uk/our-publications

Byw gyda stoma

Os oes gennych stoma, efallai bod gennych deimladau cryf ynglŷn â sut mae hynny wedi newid eich corff.

Efallai bydd angen amser i ddod i arfer â rheoli eich stoma. Gall eich nyrs arbenigol gofal stoma eich helpu ag unrhyw bryderon sydd gennych.

Ni ddylai stoma eich atal rhag gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau. Mae llawer o siopau a chwmnïau'n gwerthu dillad isaf, dillad nofio a chynhyrchion eraill ar gyfer pobl â stoma a all eich helpu i deimlo'n fwy cyfforddus.

Efallai y byddai'n fuddiol mynychu cyfarfodydd grŵp stoma lleol. Mae'r grwpiau hyn yn cynnig cyfle i bobl sydd â stoma newydd neu rai sy'n disgwyl llawdriniaeth stoma i siarad ag eraill sydd â phrofiad o fyw â stoma. Gallwch ganfod rhestr o grwpiau cymorth yn **colostomyuk.org**.

Mae llawer o bobl yn postio ar gyfryngau cymdeithasol am fyw gyda stoma. Mae rhai pobl yn cael cysur a chyngor trwy ddilyn eu teithiau.

Cael cymorth

Mae ein grŵp Facebook cymorth stoma yn lle cefnogol i'r sawl sydd naill ai â stoma neu i'r sawl sy'n ystyried cael un fel triniaeth ar gyfer canser y coluddyn.



Mae'r grŵp yn cynnig cyfle diogel i ofyn cwestiynau, rhannu profiadau a chynnig a chael cymorth: **[bowelcanceruk.org.uk/online-communities](https://www.bowelcanceruk.org.uk/online-communities)**

Cyfathrach rywiol a pherthnasoedd

Gall triniaeth cancer effeithio ar eich emosiynau a'ch perthnasoedd. Gall hynny arwain at broblemau o ran agosrwydd a chyfathrach rywiol.

Therapi rhyw

Os ydych chi'n dymuno cael cyfathrach rywiol neu ddechrau perthynas newydd, ceir gweithwyr proffesiynol a all helpu.

Gall therapydd seicorywiol gynnig cyngor ymarferol a'ch helpu i ddeall a dygymod ag unrhyw broblemau rhywiol. Gallwch ymweld â therapydd seicorywiol pa un ai a oes gennych bartner rhywiol ai peidio.

Bydd llawer o bobl yn teimlo'n chwithig ynghylch siarad am eu bywydau rhywiol, ond mae eich tîm gofal iechyd wedi arfer ateb cwestiynau a siarad yn ddi-flewyn-ar-dafod am faterion rhywiol ac maent yhn dymuno helpu.

Codiadau ac alldaflu

Os oes gennych chi bidyn, efallai y byddwch chi'n cael trafferth cael codiad neu broblemau ag alldaflu ar ôl cael llawdriniaeth neu radiotherapi.

Yn ystod radiotherapi, efallai y byddwch chi'n canfod bod alldaflu'n boenus. Bydd hynny'n digwydd oherwydd gall radiotherapi beri i'r wrethra lidio a chwyddo. Yr wrethra yw'r tiwb sy'n cludo wrin a semen o'r corff.

Os byddwch chi'n profi poen wrth alldaflu, dylech chi osgoi cael cyfathrach rywiol. Fel arfer, bydd y sgîl-effaith hon yn diflannu ymhen ychydig wythnosau ar ôl i chi orffen eich triniaeth radiotherapi.

Os ydych chi wedi cael llawdriniaeth neu radiotherapi o amgylch eich rectwm, efallai y byddwch chi'n cael trafferth cael a chynnal codiad. Gall y problemau hyn waethygu ymhen ychydig fisoedd neu flynyddoedd ar ôl i'r radiotherapi orffen.

Efallai na fydd eich codiadau mor gryf ag yr oeddent cyn y driniaeth, neu efallai y byddwch yn cael codiad ond yna'n ei gollu. Bydd hynny'n digwydd oherwydd bydd rhai triniaethau canser yn achosi meinwe craith a all niweidio'r nerfau a'r pibellau gwaed sy'n eich helpu i gael codiad.

Mae triniaethau posibl at broblemau codiad yn cynnwys:

- tabledi sy'n cynyddu'r cyflenwad gwaed i'r pidyn
- pigiadau i'ch helpu i gael codiad
- pelenni y byddwch yn eu mewnosod ym mhen y pidyn
- pypiau gwactod, a elwir hefyd yn ddyfeisiau cyfyngu gwactod (VCDs). Gosodir pwmp dros y pidyn ac fe'i defnyddir i dynnu gwaed i mewn i'r pidyn i greu codiad
- mewnbhaniadau pidyn a osodir yn y pidyn yn ystod llawdriniaeth

Efallai na fydd y triniaethau hyn yn addas i bawb, a bydd rhai pobl yn dewis peidio â chael triniaeth. Bydd llwyddiant y driniaeth yn dibynnu ar sut mae'r driniaeth canser wedi effeithio ar y nerfau neu'r cyflenwad gwaed i'r pidyn.

Gall eich tîm gofal iechyd drafod eich opsiynau â chi i ddewis y driniaeth orau i chi. Gelwir hyn yn rhaglen adsefydlu'r pidyn.

Culhau'r fagina a sychder

Gall llawdriniaeth a radiotherapi newid y meinwe yn y fagina. Gall hyn beri i'r fagina gulhau neu fyrhau. Efallai y bydd y fagina yn sychach nag arfer, neu'n llai ymestynnol. Gall hynny olygu bod cyfathrach rywiol yn anodd ac yn boenus.

Gallwch chi roi cynnig ar gael cyfathrach rywiol gan ddefnyddio ystumiau amrywiol i ganfod beth sy'n fwyaf cyfforddus i chi. Gall defnyddio ireidiau helpu â sychder y fagina. Gall cael cyfathrach rywiol yn rheolaidd neu ddefnyddio teclyn megis ymledydd helpu i leihau'r perygl o gulhau'r fagina.

Hormonau a'r menopos

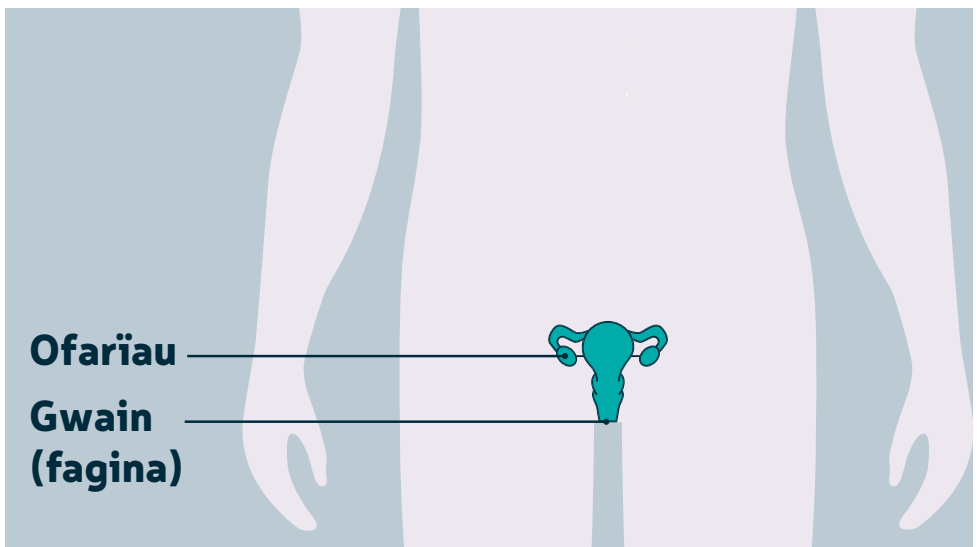
Os oes gennych ofarïau, efallai y cânt eu heffeithio gan rai cemotherapiau a radiotherapiau. Gall y triniaethau hyn leihau cyfanswm yr hormonau y bydd yr ofarïau'n eu cynhyrchu ac arwain at fenopos cynnar.

Gall symptomau'r menopos effeithio ar eich bywyd rhywiol a'ch teimladau ynghylch cyfathrach rywiol. Gallai symptomau gynnwys:

- colli diddordeb mewn cyfathrach rywiol (libido isel)
- sychder y fagina
- pyliau o wres a chwysu
- hwyliau ansad
- trafferth cysgu

Gall y menopos ddigwydd dros dro neu fod yn barhaol. Bydd eich tîm gofal iechyd yn gallu cynnig cyngor i chi os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n profi'r menopos.

I gael rhagor o wybodaeth a chymorth, ewch at menopauseandcancer.org.



“ Byddwn i'n awgrymu y dylech ofyn bob amser am unrhyw help y gallwch ei gael a pheidiwch â theimlo cywilydd. Rydw i'n dechrau adsefydlu corfforol rhywiol drwy'r GIG yn fuan, a gallai hynny fy helpu. Rwy'n mwynhau perthynas gariadus iawn gyda fy mhartner ac yn dal i fyw bywyd normal iawn, gyda neu heb yr agwedd rywiol. Gall agosatrwydd fod yn rhywbeth mor syml â chael cwtsh yn y gwely.

Claf anhysbys

”

Cyfathrach rywiol pan fydd gennych stoma

Efallai na fyddwch chi'n teimlo'n barod i gael cyfathrach ar ôl llawdriniaeth neu wrth fyw gyda stoma. Efallai yr hoffech chi ddod i arfer â stoma yn gyntaf. Caniatewch amser i chi'ch hun i adfer a dod i arfer â'r newidiadau i'ch corff.

Os oes gennych chi bartner, gall trafod eich teimladau â nhw fod yn fuddiol. Efallai eu bod yn teimlo'n bryderus hefyd a gallwch chi drafod eich teimladau yn ddiwyll gyda'ch gilydd.

Ni ddylech byth wneud unrhyw beth o natur rywiol sy'n ymwneud yn uniongyrchol â'ch stoma. Mae hynny'n beryglus iawn a gall arwain at haint neu niwed parhaol.

Bagiau stoma

Nid oes angen i chi wisgo bag stoma arbennig i gael cyfathrach rywiol, ond gallwch gael bagiau stoma llai os dewiswch hynny.

Efallai yr hoffech chi newid eich bag stoma cyn i chi gael cyfathrach rywiol fel y bydd yn wag. Gallwch hefyd ddefnyddio bandiau cynnal stoma (gwasgrwymau) i gynnal neu guddio'ch bag stoma.

Gallwch brynu dillad isaf sydd wedi'u llunio'n arbennig i'w gwisgo gyda bag stoma. Efallai y bydd hynny'n eich helpu i deimlo'n fwy hyderus.

Cymhorthion rhywiol

Os ydych chi'n unigolyn sy'n weithgar yn rhywiol ac yn defnyddio cymhorthion fel harneisiau neu eitemau eraill sy'n bachu wrth eich corff, gallwch siarad â'ch tîm gofal iechyd ynglŷn â sut i ddefnyddio'r rhain yn ddiogel heb effeithio ar eich stoma.

Os ydych chi'n aros am lawdriniaeth stoma, efallai y gellir lleoli'r stoma yn rhywle lle bydd yn llai tebygol o ymyrryd ag unrhyw gymhorthion y byddwch yn eu defnyddio.

Os ydych chi'n ystyried eich hun yn unigolyn LHDCR^h+ gallwch ganfod rhagor o wybodaeth a chymorth yn **OUTpatients.org.uk**

Gweithgarwch corfforol

Gall ymarfer corff eich helpu i adfer ar ôl llawdriniaeth a thriniaethau cancer eraill megis radiotherapi a chemotherapi. Gall hefyd gynnig ymdeimlad o bwrpas i chi a gwella eich ffitrwydd a'ch lles meddyliol.

Gall sgîl-effeithiau eich cancer neu'ch triniaeth effeithio ar faint o ymarfer corff y gallwch ei wneud. Os oeddech chi'n gwneud llawer o ymarfer corff cyn i chi gael diagnosis yn cadarnhau cancer, efallai y bydd yn rhaid i chi ailadeiladu eich ffitrwydd yn araf.

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n flinedig iawn (lluaddedig) yn ystod neu ar ôl triniaeth. Mae hynny'n gyffredin iawn. Os ydych chi'n teimlo'n flinedig iawn, peidiwch â gwthio'ch hun i wneud ymarfer corff. Mae gorffwys a gadael i'ch corff adfer yn bwysig hefyd.

Dechreuwch yn ysgafn a, phan fyddwch chi'n barod, ceisiwch gynyddu cyfanswm eich gweithgarwch beunyddiol. Gallech ddechrau trwy gerdded o amgylch y tŷ, ac yna, mynd ati i gerdded ychydig tu allan.

Wrth i chi adennill eich cryfder a'ch egni, byddwch chi'n gallu gwneud mwy. Ceisiwch gynyddu hynny i hyd at 30 munud neu fwy o ymarfer corff cymedrol, megis cerdded yn gyflym, o leiaf bum niwrnod yr wythnos.

Gall monitor ffitrwydd neu ap ffôn sy'n cyfrif eich camau fod yn ddefnyddiol at ddibenion gosod targedau cyfansymiau camau dyddiol, a gallwch eu cynyddu'n raddol wrth i'ch ffitrwydd wella.

Peidiwch â chodi unrhyw beth trwm tra byddwch chi'n adfer ar ôl llawdriniaeth. Siaradwch â ffisiotherapydd os yw eich swydd yn cynnwys elfen o waith llaw. Gallant hefyd gynnig cyngor i chi ynghylch pryd y gallwch chi ddechrau gwneud ymarfer corff a pha ymarferion fyddai orau i chi.

Efallai yr hoffech chi roi cynnig ar fathau ysgafn o pilates, ioga neu tai chi; gall hynny helpu i gryfhau eich stumog (abdomen).

Mae cymysgedd o fathau o ymarfer corff yn bwysig. Gall hynny gynnwys:

- ymarferion cardiofasgwlaidd sy'n gwneud i'ch calon guro'n gyflymach, er enghraifft, loncian neu seiclo
- ymarferion cryfhau sy'n adeiladu'r cyhyrau, er enghraifft, codi pwysau neu ddefnyddio pwysau eich corff eich hun i gyrtydu neu hyrddio
- gweithgareddau i wella eich hyblygrwydd a'ch cydbwysedd, er enghraifft, ioga neu ymestyn

Mae llawer o ffisiotherapyddion a hyfforddwyr gweithgarwch corfforol yn arbenigo mewn gweithio gyda phobl y mae canser yn effeithio arnynt a gallant eich helpu i lunio rhaglen sy'n llwyddo i chi.

Os oes gennych ganser y coluddyn datblygedig, gallwch barhau i wneud ymarfer corff ysgafn megis cerdded ychydig os ydych chi'n teimlo y gallwch wneud hynny. Mae'n bwysig gwrandao ar eich corff.

Gallwch siarad â'ch tîm gofal iechyd os oes gennych unrhyw gwestiynau am wneud ymarfer corff.



Mae ymarfer corff yn un agwedd ar ffordd iach o fyw. Gall bwyta diet cytbwys eich helpu i deimlo'n well hefyd. Gallwch ganfod rhagor o wybodaeth yn ein llyfryn *Eating well*: bowelcanceruk.org.uk/our-publications



“ Dewisais seiclo i'm helpu, ac ymhen amser, llwyddais i seiclo dros bellteroedd hir ac anodd. Ond y teithiau mwyaf heriol a'r rhai yr oeddwn yn ymfalchïo fwyaf ynddynt oedd y rhai byr cyntaf i ben y lôn ac yn ôl. Heb y camau bychan hyn ar y dechrau, fyddwn i ddim wedi mynd ati i seiclo dros bellteroedd hirach. ”

Ian

Geiriau a ddefnyddir yn y llyfryn hwn

Abdomen

Y rhan o'r corff o dan yr asennau ac uwchben y cluniau.

Cemotherapi

Triniaeth sy'n defnyddio cyffuriau i ddinistrio celloedd cancer.

Cwmsela

Math o therapi siarad sy'n helpu pobl i archwilio eu meddyliau a'u teimladau gyda gweithiwr proffesiynol hyfforddedig a elwir yn gwnselydd.

Ymledydd

Offeryn plastig neu silicon a ddefnyddir i ymestyn y fagina'n ysgafn. Gall hyn helpu i leddfu poen yn ystod cyfathrach rywiol ac anesmwythdra yn gyffredinol.

Lludded

Teimlo'n flinedig iawn neu'n ddiegni.

Hormonau

Cemegau a gynhyrchir gan y corff sy'n effeithio ar sut mae'n gweithio

Menopos

Yr adeg pan fydd menywod neu bobl y pennwyd eu bod yn fenywod ar adeg eu geni yn rhoi'r gorau i fislifo, fel arfer pan fyddant rhwng 45 a 55 oed.

Radiotherapi

Triniaeth sy'n defnyddio tonnau egni uchel a elwir yn ymbelydredd i ddinistrio celloedd cancer.

Ffisiotherapi

Math o therapi corfforol sy'n defnyddio symudiadau ac ymarfer corff i helpu pobl i adfer wedi salwch neu anaf. Gelwir gweithiwr proffesiynol hyfforddedig yn ffisiotherapydd.

Sefydliadau defnyddiol eraill

ACAS

W acas.org.uk

T 0300 123 1100

Mae'n cynnig gwybodaeth a chyngor am ddim ynghylch problemau yn y gweithle a chyfraith cyflogaeth.

Age UK

W ageuk.org.uk

T 0800 678 1602

Mae'n cynnig cymorth ag iechyd, gofal a help llaw yn benodol ar gyfer pobl hŷn.

Bladder and Bowel Community

W bladderandbowel.org

T 0800 031 5412

Sefydliad sy'n cynnig cymorth a chynhyrchion i bobl â phroblemau rheoli'r bledren a'r coluddion.

Cancer, Fertility and Me

W canserffrwythlondebafi.org.uk

Mae'n cynnig gwybodaeth am gyfathrach rywiol a ffrwythlondeb i bobl sydd â chanser.

Cancer Research UK

W cancerresearchuk.org

T 0808 800 4040

Gwybodaeth a chyngor i bobl sydd y mae canser yn effeithio arnynt

Ymddiriedolaeth Gofalwyr

W carers.org

Mae'n cynnig gwasanaethau a chymorth i ofalwyr di-dâl ledled y DU.

Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi

W csp.org.uk

Mae'n cynnig gwybodaeth am ffisiotherapi a chanser.

Cyngor ar Bopeth

W citizensadvice.org.uk

Mae'n cynnig cyngor cyfrinachol am ddim ynghylch arian, gwaith a llety. Gallwch ganfod manylion eich gwasanaeth Cyngor ar Bopeth lleol ar eu gwefan neu yn eich cyfeiriadur ffôn.

Colostomy UK

W colostomyuk.org

T 0800 328 4257

Mae'n cynnig cymorth, sicrwydd a gwybodaeth ymarferol i unrhyw un sydd â stoma neu sydd ar fin cael stoma.

Cruse Bereavement Care

W cruse.org.uk

T 0808 808 1677

Gall gynnig cymorth, cyngor a gwybodaeth pan fydd rhywun yn marw.

Cruse Bereavement Care Scotland

W crusescotland.org.uk

T 0845 600 2227

Gall gynnig cymorth, cyngor a gwybodaeth i ddinasyddion yr Alban pan fydd rhywun yn marw.

Fruitfly Collective

W fruitflycollective.com

Cyngor ac adnoddau i helpu rhieni sydd wedi cael diagnosis yn cadarnhau cancer i gynorthwyo eu plant. Gwybodaeth ynghylch sut i siarad â phlant am ganser ac ymdopi â bywyd teulu.

Healthtalk.org

W healthtalk.org

Gwylwch fideos o bobl yn rhannu eu straeon am broblemau iechyd gan gynnwys cancer y colon a'r rectwm. Mae'r pynciau'n cynnwys diagnosis, triniaeth, siarad â phlant a bywyd beunyddiol.

IA (Ileostomy and Internal Pouch Support Group)

W iasupport.org

T 0800 018 4724

Grŵp cymorth sy'n cael ei redeg gan ac ar gyfer pobl ag ileostomi neu gwodyn ileo-rhefrol (mewnol).

Macmillan Cancer Support

W macmillan.org.uk

T 0808 808 0000

Mae'n cynnig cymorth a gwybodaeth ynghylch cancer, arian, budd-daliadau a gwaith.

Maggie's

W maggiescentres.org

Mae'n cynnig cymorth ymarferol, emosiynol a chymdeithasol am ddim i bobl sydd â chanser a'u teulu a'u ffrindiau. Mae Maggie's yn rhedeg canolfannau yn rhai o ysbysai'r GIG yn ogystal â chanolfan ar-lein.

Menopause and Cancer

W menopauseandcancer.org

Mae'n cynnig gwybodaeth a chymorth i unrhyw un sy'n profi'r menopos a achosir gan driniaeth cancer neu a oedd eisoes wedi cychwyn menopos pan gawsant eu diagnosis yn cadarnhau cancer.

Move Against Cancer

W moveagainstcancer.org

Mae'n cynnig adnoddau i gynorthwyo pobl sy'n byw gyda chanser ac wedi hynny i gadw'n brysur a gwella eu lles corfforol a meddyliol.

Y GIG

W nhs.uk

Mae'n cynnig gwybodaeth am iechyd a ffordd o fyw, gan gynnwys gwybodaeth gyffredinol am ddeiet, gweithgarwch corfforol, problemau cysgu, lludded a chymorth emosiynol.

nidirect

W nidirect.gov.uk

Gwefan y llywodraeth ar gyfer dinasyddion Gogledd Iwerddon. Mae'n cynnwys gwybodaeth am gymorth â chostau iechyd.

OUTpatients

W outpatients.org.uk

Mae'n cynnig cymorth a gwybodaeth i bobl gwiâr sy'n byw gyda chanser a thu hwnt i hynny ac i'w teulu a'u ffrindiau. Maent yn cynnal grwpiau cymorth ar-lein ac wyneb yn wyneb i helpu pobl LHDTRhC+ y mae canser yn effeithio arnynt i gwrdd â'i gilydd.

Cymdeithas Clefyd Ymbelydredd y Pelfis

W prda.org.uk

T 01372 744338

Mae'n cynnig cymorth a gwybodaeth i bobl sydd wedi cael radiotherapi pelfig.

Penny Brohn UK

W pennybrohn.org.uk

T 0303 3000 118

Mae'n helpu pobl i fyw'n dda gyda chanser trwy gynnig amrywiaeth o wasanaethau, gan gynnwys cyrsiau lles a therapïau cyflenwol.

Shine Cancer Support

W shinecancersupport.org

Mae'n cynnig cymorth a gwybodaeth i bobl dan 50 oed sydd â chanser. Yn cynnwys cyngor am waith, canlyn a chyllid.

Rhagor o gymorth



Cymunedau Ar-lein

Mae ein cymunedau ar-lein yn fannau croesawgar ble gall bawb y mae canser y coluddyn yn effeithio arnynt ofyn cwestiynau, darllen am brofiadau pobl a chynorthwyo ei gilydd. Dewch atom yn [bowelcanceruk.org.uk/online-communities](https://www.bowelcanceruk.org.uk/online-communities)



Gwefan

Trowch at ein gwefan i gael ystod o wybodaeth am ganser y coluddyn gan gynnwys symptomau, ffactorau risg, sgrinio, diagnosis, triniaeth a byw gyda'r clefyd ac wedi hynny. Trowch at [bowelcanceruk.org.uk](https://www.bowelcanceruk.org.uk)



Cyhoeddiadau

Rydym yn cynhyrchu ystod o wybodaeth arbenigol i gynorthwyo pawb y mae canser y coluddyn yn effeithio arnynt. Archebwch neu lawrlwythwch ein cyhoeddiadau am ddim yn [bowelcanceruk.org.uk/our-publications](https://www.bowelcanceruk.org.uk/our-publications)



Gofynnwch i'r Nyrs

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am ganser y coluddyn, cysylltwch â'n nyrsys yn [bowelcanceruk.org.uk/nurse](https://www.bowelcanceruk.org.uk/nurse)



Bowel Cancer UK


Beating bowel cancer together
Curo cancer y coluddion gyda'n gilydd

Bowel Cancer UK yw prif elusen cancer y coluddyn y DU. Rydym yn benderfynol o achub bywydau a gwella ansawdd bywyd pawb y mae'r clefyd yn effeithio arnynt.

Rydym yn cefnogi ac yn ariannu ymchwil wedi'i thargedu, yn cynnig gwybodaeth a chymorth arbenigol i gleifion a'u teuluoedd, yn addysgu'r cyhoedd a gweithwyr proffesiynol am ganser y coluddyn ac yn ymgyrchu dros ddiagnosis cynnar a mynediad at y driniaeth a'r gofal gorau.

I gyfrannu neu i gael rhagor o wybodaeth, trowch at [bowelcanceruk.org.uk](https://www.bowelcanceruk.org.uk)

 /bowelcanceruk

  @bowelcanceruk

Trusted
Information
Creator



Patient Information Forum

Cysylltwch â ni os oes gennych unrhyw sylwadau am y wybodaeth yn y llyfryn hwn:
feedback@bowelcanceruk.org.uk

Rhif Elusen Gofrestredig 1071038 (Cymru a Lloegr) a SC040914 (Yr Alban) Fersiwn 6.0.
Roedd y wybodaeth yn gywir ar adeg cyhoeddi: Mehefin 2025. Dyddiad adolygu: Mehefin 2028