Cymraeg
Welsh

Cynghorion ymarferol:

Gwaith, arian a theithio

Bowel Cancer UK
Beating bowel cancer together
Curo canser y coluddion gyda'n gilydd

Mae Servier wedi darparu cyllid drwy grant ar gyfer dylunio graffeg ac argraffu'r adnodd hwn ac nid yw wedi cyfrannu o gwbl at gynnwys y cyhoeddiad.

Cynnwys

3 Ynglŷn â'r llyfryn hwn
4 Gwaith
7 Arian
7 Cymorth i reoli arian
9 Presgripsiynau
10 Biliau
11 Cludiant
11 Cludiant i ac o apwyntiadau
11 Gyrru
11 Cael bathodyn glas
12 Teithio
13 Teithio gyda stoma
15 Yswiriant teithio
16 Sefydliadau defnyddiol eraill
18 Rhagor o gymorth

Ynglŷn â'r llyfryn hwn

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un sydd wedi cael triniaeth ar gyfer canser y coluddyn. Efallai y bydd yn fuddiol i'ch teulu a'ch ffrindiau hefyd.

Mae'n cynnig gwybodaeth ac awgrymiadau ymarferol ar gyfer gweithio, rheoli arian a theithio pan fydd gennych ganser y coluddyn.

Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os oes gennych unrhyw gwestiynau ynghylch sut mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn effeithio arnoch chi. Ar ddiwedd y llyfryn, fe welwch restr o sefydliadau defnyddiol eraill a'u manylion cyswllt.

Cysylltwch â ni

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

Gwaith

Cyn gynted ag y cewch ddiagnosis yn cadarnhau canser, cewch eich amddiffyn rhag gwahaniaethu yn y gwaith gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Yng Ngogledd Iwerddon cewch eich amddiffyn gan Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd 1995.

Mae hynny'n golygu na ddylai cyflogwyr eich trin yn llai ffafriol oherwydd unrhyw resymau sy'n ymwneud â'ch canser. Mae hynny'n cynnwys recriwtio, dyrchafu, hyfforddiant, cyflog a buddion.

Rhaid i'ch cyflogwr wneud addasiadau rhesymol yn y gweithle. Mae hynny'n golygu newidiadau i'ch helpu i barhau i weithio neu ddychwelyd i'r gwaith ar ôl bod yn absennol am gyfnod. Mae 'rhesymol' yn dibynnu ar y math o waith rydych chi'n ei wneud a bydd yn ystyried costau ac ymarferoldeb y newidiadau ac i ba raddau y bydd y trefniadau'n eich helpu i wneud eich gwaith. Dyma enghreifftiau o addasiadau rhesymol:

- gweithio oriau gwahanol neu weithio'n rhan-amser
- caniatáu amser o'r gwaith i fynychu apwyntiadau gyda meddyg
- newid eich rôl er mwyn diddymu tasgau anodd

Os ydych chi wedi cael amser i ffwrdd o'r gwaith ac yn ystyried dychwelyd, efallai yr hoffech chi ofyn a allwch chi ddechrau trwy weithio ychydig oriau neu ddyddiau a'u cynyddu'n raddol pan fyddwch chi'n teimlo y gallwch weithio mwy. Weithiau, gelwir hyn yn ddychwelyd yn raddol.

Gall eich cyflogwr hefyd wneud addasiadau ymarferol i'ch helpu i deimlo'n fwy cyfforddus yn y gwaith. Gallai'r rhain gynnwys:

- symud eich desg yn agosach at y toiledau
- neilltuo lle parcio ger mynedfa eich gwaith
- caniatáu seibiannau ychwanegol os byddwch chi'n teimlo'n flinedig
- oriau hyblyg er mwyn osgoi cymudo llawn straen
- cynnig lle tawel lle gallwch chi orffwys

Gall eich cyflogwr hefyd eich cyfeirio at gynghorydd iechyd galwedigaethol neu'r tîm AD i drafod dulliau eraill i gynnig cymorth i chi. Byddant yn cadw eich gwybodaeth yn gyfrinachol os gofynnwch iddynt wneud hynny.

Os oes angen addasiadau yn eich gweithle, gall cynlluniau Mynediad at Waith yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon helpu. Gallent ddarparu grantiau i brynu offer a gallant ar brydiau helpu â chostau teithio mewn tacsis i'r gwaith.

Os ydych chi'n credu eich bod chi wedi cael eich trin yn annheg yn y gwaith, dylech chi siarad â'ch cyflogwr yn gyntaf. Os bydd problem yn parhau, gallwch gysylltu ag **ACAS** (y Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu), **Cyngor ar Bopeth** neu'ch undeb, os ydych yn aelod o un.

Rhagor o wybodaeth

Mae **Macmillan Cancer Support** yn cynhyrchu gwybodaeth fanwl am waith a chanser, gan gynnwys gwybodaeth i bobl â chanser, eu partneriaid, pobl hunangyflogedig a chyflogwyr.

Mae **Working With Cancer** yn cynnig cymorth ynghylch cyflogaeth a chyngor gyrfaoedd i bobl y mae canser yn effeithio arnynt a'u partneriaid.

“Er fy mod i’n awyddus iawn i ddychwelyd i’r gwaith yn sydyn, roeddwn i’n gwybod bod angen i mi wneud hynny’n raddol. Dechreuais trwy ddychwelyd yn raddol, gan weithio llai o oriau i ddechrau a’u cynyddu’n raddol. Dim ond tair awr ar-lein ar fy niwrnod cyntaf ac roeddwn i’n flinedig iawn yn sgil hynny. Roedd sgwrsio rheolaidd gyda fy rheolwr yn fy helpu i ystyried fy nheimladau, addasu tasgau os oeddwn i’n teimlo fod pethau yn fy llethu, ac adolygu fy nghynnydd. Does neb yn disgwyl i chi fod yn archarwr y swyddfa o’r diwrnod cyntaf.”

Shikha

Arian

Efallai eich bod yn poeni am arian, er enghraifft, os na allwch weithio neu os oes gennych gostau ychwanegol megis presgripsiynau neu gostau teithio i'r ysbyty. Gallwch gael cymorth â rhai mathau o gostau ac efallai y byddwch yn gallu cael rhai mathau o fudd-daliadau neu grantiau.

Pan gewch ddiagnosis yn cadarnhau canser, efallai y byddwch yn gymwys i gael rhai mathau o fudd-daliadau i'ch helpu i dalu'ch costau byw. Gall y rhain gynnwys:

- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA)
- Credyd Cynhwysol (UC)
- Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)
- Taliad Anabledd Oedolion (ADP) yn yr Alban

Os yw canser eich coluddyn yn ddatblygedig neu os oes gennych anabledd, efallai y byddwch yn gymwys i gael rhagor o gymorth ariannol. Gall hyn gynnwys Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), Lwfans Gweini neu fudd-daliadau eraill sydd ar gael yn lleol.

Cymorth i reoli arian

Bydd rhai pobl yn cael trafferth canfod gwybodaeth am y cymorth ariannol y gallant ei gael ac maent wedi cael trafferth wrth hawlio budd-daliadau. Os oes angen cymorth arnoch, ffoniwch **Macmillan Cancer Support** ar 0808 808 0000. Gallant helpu trwy ateb cwestiynau am fudd-daliadau ac yswiriant a gallant anfon llyfrynnau yn cynnwys gwybodaeth fanwl atoch.

Os oes canolfan cymorth canser **Maggie's** yn eich ardal leol, gallwch siarad yn bersonol â Chynghorydd Budd-daliadau. Fe wnaiff eich helpu i ganfod y cymorth ariannol sydd ar gael i chi ac ymgeisio am yr arian hwnnw.

Cofiwch

Gallwch gael Taliad Annibyniaeth Personol neu Daliad Anabledd Oedolion hyd yn oed os ydych chi'n gweithio.

Os oes gennych bolisi yswiriant, fel polisi salwch difrifol, polisi amddiffyn incwm neu amddiffyn taliadau morgais, efallai y gallwch wneud hawliad pan gewch ddiagnosis yn cadarnhau canser. Gallwch ddysgu rhagor am hyn drwy ddarllen llyfryn **Macmillan Cancer Support** ynghylch yswiriant o'u cyfres wybodaeth Financial Guidance.

Gall pobl sy'n cynorthwyo rhywun sydd â chanser y coluddyn (er enghraifft, perthnasau) brofi effeithiau ariannol hefyd. Efallai y byddant yn ennill llai o arian os bydd angen iddynt fod yn absennol o'r gwaith i helpu i ofalu amdanoch chi. Mewn rhai achosion, efallai y byddant yn gallu cael budd-daliadau, lwfansau neu grantiau i'w helpu i ymdopi os ydynt yn poeni am arian.

Gallwch ganfod gwybodaeth a chyngor am bryderon ariannol ar ein gwefan, neu drwy siarad â chynghorwyr ariannol **Maggie's** neu **Macmillan Cancer Support**.

Os ydych chi'n poeni am fforddio eitemau hanfodol megis bwyd a phethau ymolchi, efallai y gallwch gael help gan fanc bwyd lleol. Gall eich tîm gofal iechyd neu **Gyngor ar Bopeth** gynnig gwybodaeth a'ch cyfeirio os bydd angen. Mae **Trussell** yn cynnig rhagor o wybodaeth, gan gynnwys rhestr o fanciau bwyd ledled y DU.

Gall ymgeisio am fudd-daliadau fod y brofiad llethol. Os yw hynny'n anodd i chi, gofynnwch i ffrind neu berthynas am gymorth i gysylltu â sefydliadau.

Presgripsiynau

Mae presgripsiynau'r GIG am ddim yn yr Alban, Cymru a Gogledd Iwerddon. Os ydych chi'n byw yn Lloegr, gallwch ymgeisio am dystysgrif eithriad meddygol. Mae hynny'n golygu y gallwch gael presgripsiynau'r GIG am ddim os ydych chi'n cael triniaeth ar gyfer canser, ei sgîl-effeithiau neu sgîl-effeithiau triniaeth.

I gael eich tystysgrif, bydd angen i chi lenwi ffurflen o'r enw ffurflen FP92A y gallwch ei chael gan eich meddyg teulu neu nyrs arbenigol. Mae tystysgrif eithrio meddygol yn caniatáu ichi gael presgripsiynau'r GIG am ddim am bum mlynedd. Mae hynny hefyd yn cynnwys meddyginiaethau nad ydynt yn gysylltiedig â'ch canser. Byddwch chi'n gallu adnewyddu eich tystysgrif os byddwch chi'n dal i gael triniaeth.

Efallai y byddwch chi'n gallu cael presgripsiynau am ddim hyd yn oed os byddwch chi'n cael triniaeth breifat.

Os oes gennych stoma parhaol, byddwch yn cael presgripsiynau am ddim am oes. Bydd angen i chi ymgeisio am dystysgrif eithrio meddygol. Gofynnwch i'ch meddyg teulu, meddyg ysbyty neu nyrs arbenigol am ragor o wybodaeth.

Biliau

Os ydych chi'n hawlio rhai mathau o fudd-daliadau, efallai y byddwch chi'n gallu cael gostyngiad neu ad-daliad mewn perthynas â biliau treth gyngor neu gyfleustodau. Cysylltwch â'ch cyngor lleol neu gyflenwr cyfleustodau i ofyn am ragor o wybodaeth.

Os ydych chi'n cael gofal lliniarol neu'n gofalu am rywun sy'n cael gofal o'r fath, efallai y byddwch chi'n gallu cael cymorth ariannol i dalu eich biliau ynni. Gall **Marie Curie** gynnig gwybodaeth arbenigol i chi am bethau megis cymorth sy'n ymwneud yn benodol â chyflenwyr, grantiau, a diweddariadau ynghylch effeithlonrwydd ynni.
I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch linell gymorth **Marie Curie** ar 0800 090 2309 a gofynnwch am siarad â Swyddog Cymorth Ynni.

Gallwch ofyn i'ch darparwr ynni am gael ymuno â'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol. Mae'n wasanaeth sy'n golygu y bydd pobl agored i niwed, gan gynnwys pobl â chyflyrau meddygol hirdymor, yn cael eu hystyried yn gwsmeriaid blaenoriaethol os bydd tarfu ar y cyflenwad trydan.

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych chi deulu, ffrindiau neu ofalwyr sy'n helpu i ofalu amdanoch chi, efallai y byddant hwythau hefyd yn gallu cael cymorth ariannol.

Gallwch ganfod rhagor o wybodaeth trwy droi at **bowelcanceruk.org.uk/family-and-friends**

Cludiant

Cludiant i ac o apwyntiadau

Gall teithio i'r ysbyty yn aml am driniaeth, profion ac apwyntiadau fod yn ddrud.

Os ydych chi'n cael rhai mathau o fudd-daliadau, efallai y gallwch chi gael cymorth neu ad-daliad am rai o'ch costau teithio drwy Gynllun Costau Teithio Gofal Iechyd y GIG. Mae hynny'n cynnwys teithio i'r ysbyty neu'n o'r ysbyty neu deithio i apwyntiadau gyda meddygon arbenigol. Gallwch ganfod rhagor o wybodaeth ar **wefan y GIG**.

Mae **Macmillan Cancer Support** hefyd yn cynnig cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol. Os ydych chi yng Ngogledd Iwerddon, gallwch chi ganfod gwybodaeth ynghylch cael cymorth â chostau iechyd ar **wefan nidirect**.

Mae llawer o ysbytai a chynghorau lleol yn cynnig gwasanaeth cludiant i fynd â phobl i ysbytai i gael apwyntiadau ac yn ôl adref. Cysylltwch â'ch ysbyty lleol i gael gwybod am y gwasanaethau y maent yn eu cynnig.

Mae rhai grwpiau gwirfoddol lleol ac elusennau hefyd yn helpu â chludiant i'r ysbyty. Gallwch ganfod rhagor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael yn eich ardal drwy law eich meddyg teulu, eich cyngor lleol neu'r gwasanaethau cymdeithasol.

Gyrru

Os ydych chi'n yrrwr, bydd angen i chi hysbysu'r DVLA os ydych yn profi unrhyw sgîl-effeithiau a allai effeithio ar eich gyrru, er enghraifft, niwropathi ymylol neu sgîl-effeithiau eich meddyginiaeth. Ar **wefan y llywodraeth**, ceir rhagor o wybodaeth ynghylch pryd a sut i gysylltu.

Cael bathodyn glas

Os ydych chi'n cael trafferth symud o gwmpas, neu os ydych chi wedi cael gwybod na ellir gwella eich canser, efallai y gallwch gael bathodyn glas. Mae bathodyn glas yn caniatáu ichi barcio'n agosach at y mannau y bydd angen i chi fynd iddynt. Mae hefyd yn golygu na fyddwch chi'n talu am barcio yn yr ysbyty.

Mae'r bathodyn wedi'i gofrestru i chi, felly gallwch ei ddefnyddio os byddwch chi'n gyrru, neu os byddwch chi'n deithiwr mewn car.

Os oes gennych gyflyrau meddygol penodol neu os ydych yn cael mathau penodol o fudd-daliadau, efallai eich bod eisoes yn gymwys i gael bathodyn glas. Gallwch ymgeisio am fathodyn glas trwy fynd i **gov.uk**. Bydd bathodyn glas yn para 3 blynedd. Bydd angen i chi ymgeisio eto am un newydd cyn iddo ddod i ben.

Teithio

Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os ydych chi'n bwriadu teithio yn ystod eich triniaeth. Gallant eich hysbysu sut y gallai eich triniaeth effeithio ar eich cynlluniau.

Gallant hefyd roi llythyr i chi, yn rhestru'r meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd a manylion eu pwrpas, a gallwch fynd â'r llythyr hwnnw gyda chi. Gallai hynny eich cynorthwyo os byddwch chi'n teithio i wlad dramor.

Os byddwch chi'n teithio i wlad dramor, dylech chi ganfod gwybodaeth am ofal iechyd yn y wlad y byddwch yn ymweld â hi. Cyn i chi deithio, nodwch rifau cyswllt y gwasanaethau brys ar bapur. Gallwch ddod o hyd i'r manylion hyn ar gyfer pob gwlad yn **gov.uk**.

Os byddwch chi'n mynd yn sâl wrth deithio, cysylltwch â'r gwasanaethau brys lleol neu gofynnwch i'ch gwesty neu gynrychiolydd cwmni gwyliau ffonio meddyg. Mewn rhai gwledydd, gallwch ddefnyddio cerdyn Yswiriant Iechyd Byd-eang (GHIC). Gall hynny leihau cost rhai triniaethau brys neu driniaethau a drefnwyd ymlaen llaw, gan olygu y byddwch yn talu'r un faint â phreswylydd lleol yn y wlad honno. Gallwch gael rhagor o wybodaeth a cherdyn am ddim ar **wefan y GIG**.

Cynghorion ynghylch teithio:

- Lawrlwythwch ap ffôn clyfar megis **Flush Toilet Finder**, a all fod yn ddefnyddiol i ganfod toiledau cyfagos.
- Cysylltwch â lleoliadau cerddoriaeth a stadia chwaraeon ymlaen llaw i holi am fynediad at doiledau a chymorth arall.
- Sicrhewch allwedd Radar, sy'n eich galluogi i agor y rhan fwyaf o doiledau cyhoeddus sydd wedi'u cloi ledled y wlad. Mae hyn yn rhan o'r Cynllun Allweddi Cenedlaethol. Gallwch gael allwedd Radar gan wahanol sefydliadau gan gynnwys **Disability Rights UK** a **Bladder & Bowel Community**. Efallai y bydd yn rhaid talu amdani.

Teithio â stoma

Os oes gennych stoma, gall eich nyrs arbenigol gofal stoma roi tystysgrif deithio i chi. Mae tystysgrif deithio yn ddogfen y gallwch ei dangos i awdurdodau teithio a'u staff. Mae'n cynnig gwybodaeth bwysig iddynt am eich stoma ac unrhyw gyflenwadau y byddwch chi'n eu cludo wrth deithio. Bydd hynny'n eu helpu i wybod beth i'w ddisgwyl heb i chi orfod esbonio beth yw'r eitemau.

Gallwch ofyn i'ch nyrs arbenigol gofal stoma am dystysgrif teithio wedi'i chyfieithu i sawl iaith. Gallwch hefyd lawrlwytho ac argraffu tystysgrif teithio ar wefan **Colostomy UK**. Efallai na fydd rhai meysydd awyr a'u staff yn ymwybodol o dystysgrifau teithio neu'n deall y cynnwys. Gall gwisgo cortyn blodau haul helpu i hysbysu staff fod angen cymorth arnoch.

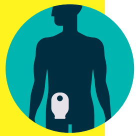
Yn y rhan fwyaf o feysydd awyr, ceir tîm Cymorth Arbennig a all eich helpu i gael profiad hwylus. Cysylltwch â hwy cyn eich taith i ganfod pa wasanaethau maent yn eu cynnig.

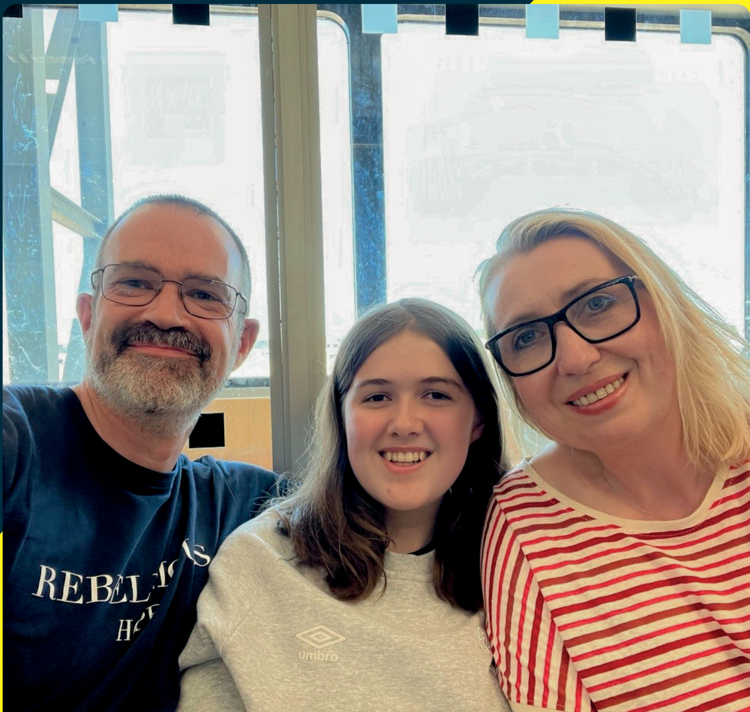
Mae rhai cwmnïau hedfan yn cynnig lwfans bagiau ychwanegol i bobl â stoma. Cysylltwch â thîm Cymorth Arbennig y cwmni hedfan i gael rhagor o wybodaeth. Gallwch ganfod eu manylion cyswllt ar wefan y cwmni hedfan.

Gall eich nyrs arbenigol gofal stoma gynnig awgrymiadau defnyddiol ynghylch teithio â stoma. Mae **Colostomy UK** yn cynnig rhagor o wybodaeth am deithio â stoma.

Cofiwch

Ewch â rhywfaint o gyflenwadau stoma ychwanegol yn eich bagiau llaw bob amser rhag ofn y bydd oedi cyn cael eich bagiau.





"Yn gyffredinol, roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi paratoi'n dda cyn hedfan gyda fy ileostomi (stoma), ond roeddwn i fymryn yn bryderus serch hynny. Roeddwn i'n poeni y byddwn i'n cael fy herio ynglŷn â fy nghyflenwadau stoma wrth fynd trwy'r sganiwr diogelwch, er bod gen i'r daflen deithio yr oedd fy nyrs stoma wedi'i rhoi i mi. Ond a dweud y gwir, cefais fynd drwodd yn gyflym. Fe wnes i hefyd osgoi bwyta am ychydig oriau cyn hedfan i leihau'r allbwn i'r bag stoma tra'r oeddwn i'n teithio."

Jamie

Yswiriant teithio

Ar brydiau, gall fod yn ddrytach ac yn anoddach sicrhau yswiriant teithio ar ôl diagnosis ond gall llythyr gan eich tîm yn yr ysbyty helpu.

Mae rhai o gwmnïau'r stryd fawr yn cynnig yswiriant i bobl sydd â chanser, ond efallai y bydd rhai cyfyngiadau ar y pethau y byddant yn fodlon cynnig yswiriant i chi ar eu cyfer. Ceir cwmnïau arbenigol sy'n yswirio pobl â salwch fel canser. Gall rhai o'r rhain fod yn ddrytach felly efallai y bydd angen i chi chwilio am y cynnig gorau.

Efallai y bydd eich Gweithiwr Cymorth Canser neu Gydlynydd Gofal Canser yn gallu cynnig cyngor ynghylch yswiriant teithio.

Os oes gennych chi yswiriant teithio yn barod, sicrhewch ei fod yn cwmpasu eich holl gyflyrau meddygol. Os nad oes gennych yswiriant teithio, gofynnwch am ddyfynbrisiau gan wahanol gwmnïau sy'n fodlon yswirio eich holl gyflyrau meddygol. Mae gan **Money Helper** rhestr o gwmnïau sy'n cynnig polisïau yswiriant teithio i bobl â chyflyrau meddygol difrifol neu anableddau.

Mae'n bwysig hysbysu eich cwmni yswiriant am unrhyw gyflyrau meddygol ac ateb eu holl gwestiynau'n gywir. Os na fyddwch chi'n sôn am rywbeth a bydd angen i chi wneud hawliad yn ddiweddarach, efallai y byddant yn gwrthod talu. Hysbyswch eich cwmni yswiriant bob tro y bydd eich iechyd neu'ch meddyginiaeth yn newid yn ystod y cyfnod rhwng prynu'r polisi a theithio.

Rhagor o wybodaeth

Mae **Macmillan Cancer Support** yn cynnig rhagor o wybodaeth am ganfod yswiriant teithio i bobl sydd â chanser. Mae ganddynt hefyd flog a fforwm yswiriant teithio y gallwch eu defnyddio i ddysgu am gwmnïau yswiriant teithio a argymhellir ar gyfer pobl sydd â chanser.

Sefydliadau defnyddiol eraill

Bladder and Bowel Community

W bladderandbowel.org

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

Bladder and Bowel UK

W bbuk.org.uk

Mae'n cyfeirio at wasanaethau ymataliaeth lleol ac yn darparu cardiau toiled 'Just can't wait'.

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.

Disability Rights UK

W disabilityrightsuk.org

T 0330 995 0400

Mae'n gwerthu Allweddi Radar ac yn cynnig gwybodaeth am waith a buddi-daliadau.

GOV.UK

W gov.uk

Mae gwefan Llywodraeth y DU yn cynnig gwybodaeth am deithio dramor, mynediad at fudd-daliadau, gan gynnwys ymgeisio am fathodyn glas, a'r Ddeddf Cydraddoldeb.

Macmillan Cancer Support

W macmillan.org.uk

T 0808 808 0000

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

Maggie's

W maggiescentres.org

T 0300 123 1801

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 ysbytai'r GIG yn ogystal â chanolfan ar-lein.

Marie Curie

W mariecurie.org.uk

Mae'n cynnig gofal lliniarol a gofal diwedd oes a gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n byw gydag unrhyw salwch.

Money Helper

W moneyhelper.org.uk

Mae'n cynnig cyngor diduedd y rhad ac am ddim ynghylch pob pwnc ariannol, gan gynnwys polisïau yswiriant.

Y GIG

W nhs.uk

Mae'n cynnig gwybodaeth am iechyd a ffordd o fyw, yn ogystal â gwybodaeth am agweddau ymarferol, gan gynnwys costau teithio a chardiau yswiriant iechyd byd-eang (GHIC) wrth deithio dramor.

nidirect

W nidirect.gov.uk

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

Tenovus Cancer Care

W tenovuscancercare.org.uk

T 029 2076 8850

Cymorth i bobl â chanser yng Nghymru, gan gynnwys cyngor ymarferol a llinell gymorth.

Trussell

W trussell.org.uk

Mae'n cynnig cymorth a chyngor ymarferol i bobl a allai orfod defnyddio banc bwyd.

Gwasanaeth Cyflenwi Lleol Social Security Scotland

W mygov.scot

T 0800 182 2222

Mae'n cynnig cymorth personol i bobl yn yr Alban ynghylch ymgeisio am fudd-daliadau.

Working With Cancer

W workingwithcancer.co.uk

Mae'n cynnig cymorth ynghylch cyflogaeth a chyngor gyrfaoedd i bobl y mae canser yn effeithio arnynt ac i'w partneriaid.

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**

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. Ewch i **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**

Gofynnwch i'r Nyrs

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am ganser y coluddyn, cysylltwch â'n nyrsys yn **bowelcanceruk.org.uk/nurse**

Nodiadau

Bowel Cancer UK

Beating bowel cancer together

Curo canser y coluddion gyda'n gilydd

Bowel Cancer UK yw prif elusen canser 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, ewch i 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 1.0.
Roedd y wybodaeth yn gywir ar adeg cyhoeddi: Mehefin 2025. Dyddiad adolygu: Mehefin 2028