



Cymraeg
Welsh

Trin canser datblygedig y coluddyn

Pan fydd canser y
coluddyn wedi lledaenu i
rannau eraill o'r corff



Bowel Cancer UK

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

Cynnwys

- 3 Ynglŷn â'r llyfryn hwn
- 4 Beth yw cancer datblygedig y coluddyn?
- 6 Ymdopi â'ch diagnosis
- 10 Eich tîm gofal iechyd
- 14 Profion ar gyfer cancer datblygedig y coluddyn
- 16 Penderfynu ar eich cynllun triniaeth
- 19 Cwestiynau i'w gofyn yn ystod eich apwyntiadau yn yr ysbyty
- 20 Mathau o driniaethau ar gyfer cancer datblygedig y coluddyn
- 21 Llawdriniaethau
- 22 Radiotherapi

- 24 Cemotherapi
- 29 Sgil-effeithiau triniaethau
- 38 Therapi wedi'i dargedu
- 44 Cancer y coluddyn sydd wedi lledaenu i'r afu
- 51 Cancer y coluddyn sydd wedi lledaenu i'r ysgyfaint
- 55 Cancer y coluddyn sydd wedi lledaenu i'r peritonewm
- 58 Cancer y coluddyn sydd wedi lledaenu i rannau eraill o'r corff
- 62 Geiriau a ddefnyddir yn y llyfryn hwn
- 65 Sefydliadau defnyddiol eraill
- 68 Rhagor o gymorth

Ynglŷn â'r llyfryn hwn

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un sydd wedi cael diagnosis yn cadarnhau cancer datblygedig y coluddyn. Cancer datblygedig y coluddyn yw cancer y coluddyn sydd wedi lledaenu i rannau eraill o'ch corff.

Mae'n cynnwys gwybodaeth am eich diagnosis yn cadarnhau cancer datblygedig y coluddyn, gan gynnwys y mathau o brofion a sganau y gallech eu cael, eich opsiynau triniaeth, ac ymdopi â'ch diagnosis a sgil-effeithiau'r driniaeth. Ceir hefyd fanylion profiadau personol pobl â cancer datblygedig y coluddyn a chynghor gan ein cymuned. Efallai y bydd y llyfryn hwn hefyd yn ddefnyddiol i berthnasau a ffrindiau i'w helpu i ddeall eich profiadau.

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

Cysylltu â ni

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

Beth yw cancer datblygedig y coluddyn?

Mae cancer datblygedig y coluddyn yn ganser sydd wedi lledaenu o'r coluddyn i rannau eraill o'r corff. Efallai y gwnewch chi hefyd glywed pobl yn ei alw'n ganser eilaidd, metastasisau neu ganser y coluddyn cam 4.

Gall cancer y coluddyn ledaenu pan fydd rhannau o'r tiwmor yn datgysylltu oddi wrth y coluddyn ac yn teithio i ran arall o'r corff. Gelwir y tiwmor yn y coluddyn yn diwmor cychwynnol. Gelwir y tiwmor sydd mewn rhan wahanol o'r corff yn diwmor eilaidd neu fetastasis.

Dyma'r manau mwyaf cyffredin y bydd cancer y coluddyn yn lledaenu iddynt:

- yr afu
- yr ysgyfaint
- y peritonewm. Haen denau o feinwe sy'n gorchuddio'r organau yn eich bol (abdomen) yw hwn

Mewn rhai achosion, gall cancer y coluddyn hefyd ledaenu i rannau eraill o'ch corff megis yr esgyrn, yr ofariau a'r ymennydd. Mae'r achosion hyn yn llawer prinnach.

Er bod y cancer wedi lledaenu i rannau eraill o'r corff, mae'n dal yn ganser y coluddyn ac mae'r celloedd yn dal yn gelloedd cancer y coluddyn.

Cancer datblygedig y coluddyn lleol

Mae hyn yn golygu cancer sydd wedi lledaenu i feinweoedd sydd o amgylch y coluddyn. Er enghraifft, y bledren neu'r nodau lymff cyfagos. Weithiau, gelwir hyn yn ganser y coluddyn cam 3 ac mae'n wahanol i ganser datblygedig y coluddyn.

Efallai bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cyfleu gwahanol ystyron pan fyddant yn disgrifio cancer y coluddyn fel un datblygedig neu un datblygedig lleol. Os byddwch chi'n ansicr, gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd esbonio beth yw ystyr y termau y byddant yn eu defnyddio.

Mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn egluro cancer datblygedig y coluddyn pan fydd y cancer wedi lledaenu i organau eraill yn y corff. Nid yw'n ymwneud a chanser y coluddyn datblygedig lleol.

Dysgwch ragor

I gael rhagor o wybodaeth am wahanol gamau cancer y coluddyn, ewch i'n gwefan yn bowelcanceruk.org.uk

Diffiniadau

Metastasis:

Pan fydd cancer y coluddyn wedi lledaenu i rannau eraill o'r corff. Gellir ei ddefnyddio hefyd i ddisgrifio un tiwmor sydd oddi allan i'r coluddyn.

Metastasisau:

Os oes mwy nag un tiwmor y tu allan i'r coluddyn, fe'u gelwir yn fetastasisau.

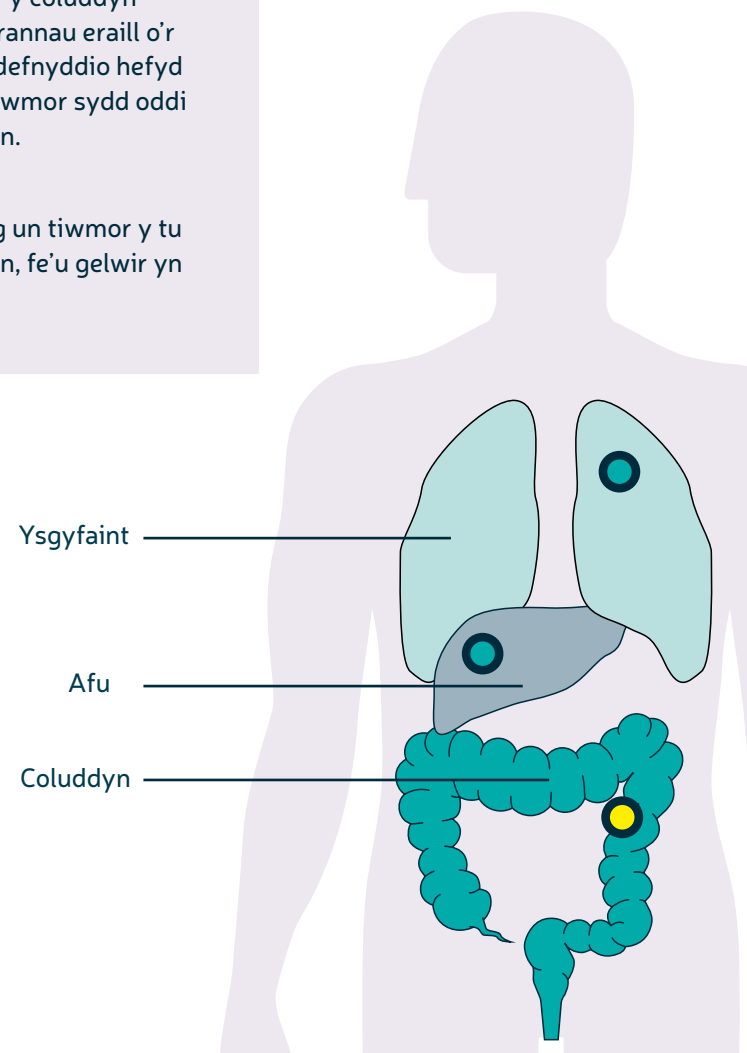
Ysgyfaint

Afu

Coluddyn

Allwedd

-  Tiwmor
-  Metastasis



Ymdopi â'ch diagnosis

Pan gewch ddiagnosis yn cadarnhau cancer datblygedig y coluddyn, efallai y byddwch yn profi llawer o feddyliau, emosiynau a chwestiynau. Efallai y bydd pethau'n teimlo'n ansicr a gall rhai o'ch cynlluniau at y dyfodol a nodau eich bywyd newid.

Gall y teimladau hyn fod yn fwy dwys os oes gennych ganaser datblygedig y coluddyn. Mae teimlo'n ansicr, yn bryderus neu'n ddig yn bethau normal. Caniatewch amser i chi'ch hun i addasu i'ch diagnosis.

Bydd pobl yn ymateb i'r newyddion mewn gwahanol ffyrdd. Ar ôl cael y wybodaeth a'r cymorth priodol, bydd rhai pobl yn teimlo'n fwy hyderus ynglŷn â rheoli eu hemosiynau a pharhau ag agweddau ar eu bywyd bob dydd. Ceir sawl ffordd o gael cymorth a rheoli eich emosiynau i'ch helpu i deimlo'n fwy abl i ymdopi.

Sut y gallech chi deimlo

Bydd pawb yn ymateb i'w diagnosis yn wahanol. Nid oes ffordd "briodol" nac "amhriodol" o ymateb. Bydd rhai pobl yn teimlo sioc ac ni fyddant yn gwybod beth i'w ddweud a bydd rhai pobl yn dechrau wylo. Bydd eraill yn teimlo'n ddig ac yn ofnus neu'n teimlo fel nad oes ganddyn nhw unrhyw deimladau o gwbl. Mae'r rhain oll yn adweithiau cyffredin ac efallai y byddwch chi'n profi rhai ohonynt neu bob un.

Gall y teimladau hyn fod yn flinderus ac yn anodd eu rheoli ar brydiau. Efallai y byddai'n ddefnyddiol caniatáu amser a chyfle i chi'ch hun i allu deall beth sy'n digwydd. Efallai yr hoffech fod ar eich pen eich hun neu efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi fod gyda rhywun rydych yn ei adnabod yn dda, er enghraifft, eich partner, teulu a ffrindiau, cydweithwyr neu gymdogaion.

Nid yw pob emosiwn yn negyddol. Bydd rhai pobl yn teimlo'n rhyddhad yn sgil gwybod beth sy'n achosi'r symptomau a'u bod yn gallu dechrau triniaeth a thrafod opsiynau at y dyfodol.

Efallai y byddwch chi'n teimlo pwysau i osgoi ymddangos yn isel neu'n negyddol. Bydd rhai pobl yn canfod bod agwedd bositif yn eu helpu i ymdopi ond mae'n anodd bod yn bositif drwy'r amser, ac nid oes dim o'i le os nad ydych chi'n teimlo felly. Ceisiwch fod yn garedig ac yn ofalgar tuag atoch chi'ch hun a gofynnwch am gymorth emosiynol pan fydd angen hynny arnoch.

Rheoli ofn, pryder ac iselder

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n bryderus neu dan straen yn ystod eich triniaeth. Mae hyn yn hollol normal. Mae symptomau gorbryder yn cynnwys poeni llawer, cael trafferth rheoli eich emosiynau a theimlo ar bigau'r drain am amser hir. Mae symptomau corfforol gorbryder yn cynnwys blinder, diffyg anadl, pendro a methu â chysgu.

Os byddwch chi'n cael trafferth â gorbryder, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd ynglŷn â sut y gallant helpu, ac os oes angen cymorth arnoch, gallwch ganfod rhagor o wybodaeth ar [dudalen 68](#).

Bydd rhai pobl â chanser datblygedig y coluddyn yn profi hwyliau gwael a chyfnodau o iselder. Gall symptomau iselder amrywio o'r naill unigolyn i'r llall. Maent yn cynnwys profi hwyliau gwael neu deimlo'n drist y rhan fwyaf o'r amser, methu â mwynhau'r rhan fwyaf o weithgareddau, teimlo'n anobeithiol, ymddwyn yn bigog neu deimlo diffyg egni a chymhelliant.

Gall iselder effeithio ar bobl yn gorfforol hefyd a gall achosi tarfu ar gwsgr, poenau anesboniadwy, a diffyg awydd cyfathrach rywiol. Os byddwch chi'n teimlo unrhyw un o'r symptomau hyn, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd a fydd yn gallu ystyried eich opsiynau i gael cymorth emosiynol.

Siaradwch am eich teimladau â rhywun a all helpu. Efallai y gwnewch chi ganfod y gall eich teulu a'ch ffrindiau eich helpu a'ch cefnogi. Bydd rhai pobl yn siarad â gweithwyr proffesiynol hyfforddedig a all eu helpu i reoli eu hemosiynau, er enghraifft, cwnselydd, seicotherapydd neu nyrs iechyd meddwl. Gallent awgrymu triniaeth siarad megis therapi ymddygiad gwybyddol (CBT). Efallai y bydd rhai pobl hefyd yn cael meddyginiaethau ar bresgripsiwn i'w helpu i ymdopi.



“Heb os, caiff eich bywyd ei drawsnewid ar ôl cael diagnosis yn cadarnhau cancer datblygedig y coluddyn. Yn fy achos i, fe wnaeth y sylwadau a'r cyngor calonogol gan fy nyrsys cancer fy helpu drwy gydol y diwrnodau cyntaf.

Lewis

”

Ble gallwch gael cymorth

- Ymunwch â grŵp cymorth. Er enghraifft, grŵp ar-lein neu grŵp wyneb yn wyneb
- Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd eich cyfeirio i gael cymorth emosiynol proffesiynol
- Gweler ein gwybodaeth ynghylch 'Sut allwn ni helpu' ar [dudalen 68](#)
- Cysylltwch â sefydliadau megis Macmillan Cancer Support, Cancer Research UK a Maggie's. Ceir rhestr o fanylion cyswllt defnyddiol ar ddiwedd y llyfryn hwn.

I rai pobl, bydd yn ddefnyddiol cael cyfle siarad â rhywun sy'n deall sut brofiad yw byw gyda chanser datblygedig y coluddyn. Mae ein cymuned ar-lein yn lle croesawgar ble gall pawb sydd wedi'u heffeithio gan ganser y coluddyn ofyn cwestiynau, darllen am brofiadau pobl a chynorthwyo ei gilydd. Gallwch hefyd ffonio ein llinell gymorth gan gymheiriaid i siarad â rhywun sydd hefyd yn deall sut brofiad yw bod â chanser y coluddyn.

Awgrymiadau ar gyfer rheoli bywyd beunyddiol

- Siaradwch â phobl sy'n agos atoch chi megis eich partner, teulu, ffrindiau, cydweithwyr neu gymdogion
- Byddwch yn garedig ac yn ofalgar atoch chi eich hun
- Ceisiwch fwyta diet iach
- Ceisiwch barhau i fod mor egniol â phosibl
- Ceisiwch ddulliau i'ch helpu i ymlacio. Gallai hynny gynnwys pethau megis ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar, darllen, neu fynd am dro
- Cofiwch gysgu digon. Gallai fod yn ddefnyddiol dod i arfer o amseroedd cysgu a deffro rheolaidd. Ceisiwch osgoi bwyta llawer, ysmygu neu yfed alcohol cyn i chi gysgu

Eich tîm gofal iechyd

Bydd tîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gofalu am feysydd amrywiol eich triniaeth a'ch gofal. Gelwir y tîm hwn yn dîm amlddisgyblaethol (TA).

Bydd y tîm hwn yn cynnwys arbenigwyr ym maes cancer y coluddyn ac arbenigwyr sy'n arbenigo yn y rhannau o'r corff y mae cancer eich coluddyn wedi lledaenu iddynt. Er enghraifft, gallent fod yn arbenigwyr ym meysydd trin yr afu, yr ysgyfaint neu'r peritonewm.

Bydd eich TA fel arfer yn cynnal cyfarfod bob wythnos. Bydd eich meddyg ymgynghorol neu nyrs arbenigol yn trafod canlyniad y cyfarfodydd hyn â chi. Byddant yn sicrhau bod eich dymuniadau'n cael eu hystyried a'ch bod chi'n deall beth yn union fydd y gofal y byddant yn ei argymhell i chi.

Gall fod yn ddefnyddiol gwybod enwau'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gofalu amdano chi; efallai y byddwch yn dymuno cysylltu â hwy'n uniongyrchol.

Bydd eich TA fel arfer yn cynnwys:

Nyrs glinigol arbenigol y colon a'r rhefr (CNS)
Nyrs arbenigol sydd wedi cael hyfforddiant i ofalu am gleifion cancer y coluddyn. Fel arfer, CNS y colon a'r rhefr fydd eich enw cyswllt cyntaf os bydd gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon. Efallai y byddwch hefyd yn cwrdd â nyrsys arbenigol sy'n arbenigo mewn rhannau eraill o'r corff, a bydd hynny'n dibynnu ar y rhannau o'r corff y mae eich cancer wedi lledaenu iddynt.

Llawfeddyg
Meddyg sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol i gynnal llawdriniaethau. Efallai y bydd gennych lawfeddygon gwahanol yn dibynnu ar y rhannau o'r corff y mae eich cancer wedi lledaenu iddynt. Er enghraifft, mae llawfeddygon y colon a'r rhefr yn arbenigo mewn llawdriniaethau ar y coluddyn, mae llawfeddygon hepatobiliaidd yn arbenigo mewn llawdriniaethau ar yr afu ac mae llawfeddygon thorasig yn arbenigo mewn llawdriniaethau ar yr ysgyfaint.

Oncolegydd meddygol a chlinigol
Meddygon sy'n trin cleifion cancer gan ddefnyddio cemotherapi a chyffuriau eraill. Gall oncolegwyr clinigol hefyd roi triniaeth radiotherapi.

Radiolegwyr
Meddygon sy'n defnyddio sganau delweddu meddygol i ganfod cancer a llywio triniaethau i'r corff. Gall y sganau hyn gynnwys rhai uwchsain, CT, PET ac MRI. Bydd radiolegwyr diagnostig yn defnyddio sganau i ganfod a mesur ble mae'r cancer yn y corff. Bydd radiolegwyr ymyriadol yn defnyddio sganau i helpu i drin cancer. Gweler **tudalen 14** i gael rhagor o wybodaeth am fathau o sganau.

Histopatholegydd
Meddyg arbenigol sy'n defnyddio offer labordy i archwilio meinwe claf o dan ficrosgop a chadarnhau diagnosis.

Arbenigwr gofal lliniarol
Meddyg neu nyrs sydd â hyfforddiant a phrofiad ychwanegol i gynorthwyo cleifion (a'u teuluoedd) sy'n byw gyda chanser a helpu i reoli symptomau trwy gymorth seicolegol ac ymarferol.

Gallai'r gweithwyr proffesiynol hyn hefyd ymwneud â'ch gofal:

Nyrs ymchwil
Nyrs sy'n helpu i recriwtio, rheoli a chynorthwyo cleifion sy'n cyfranogi mewn treial clinigol.

Cwnselydd
Gweithiwr proffesiynol sy'n defnyddio therapïau anfeddygol i gynorthwyo pobl sy'n ymdopi â materion a phroblemau emosiynol. Efallai y caiff y gwasanaeth ei gynnig i'ch teulu hefyd.

Dietegwyr a maethegwyr
Gweithwyr proffesiynol sy'n eich cynorthwyo os bydd gennych broblemau â bwyta neu yfed, neu os bydd angen cymorth arnoch i reoli'ch pwysau.

Therapydd galwedigaethol
Gweithiwr proffesiynol sydd wedi'i hyfforddi i'ch helpu i reoli heriau corfforol tasgau beunyddiol, ac ymdopi â bywyd yn y cartref neu waith ar ôl llawdriniaeth neu driniaeth arall.

Seicolegydd clinigol
Gweithiwr proffesiynol sydd wedi'i hyfforddi i'ch trin a'ch cynorthwyo os byddwch yn cael trafferth ymdopi â phroblemau emosiynol neu ymddygiadol. Efallai y caiff y gwasanaeth ei gynnig i'ch teulu hefyd.

Seiciatrydd
Meddyg sydd wedi'i hyfforddi i'ch trin a'ch cynorthwyo os byddwch yn cael trafferth ymdopi ag anawsterau seicolegol neu emosiynol.

Eich tîm gofal iechyd

Enw:

Teitl y Swydd:

Rhif Ffôn:

Cyfeiriad E-bost:

Enw:

Teitl y Swydd:

Rhif Ffôn:

Cyfeiriad E-bost:

Enw:

Teitl y Swydd:

Rhif Ffôn:

Cyfeiriad E-bost:

Enw:

Teitl y Swydd:

Rhif Ffôn:

Cyfeiriad E-bost:

Gwneud penderfyniadau ynghylch triniaeth

Bydd eich tîm gofal iechyd yn eich helpu i benderfynu pa driniaeth sydd orau i chi.

Bydd eich opsiynau'n dibynnu ar lawer o ffactorau gwahanol ac efallai na fydd rhai triniaethau'n addas i chi. Mae'n bwysig sicrhau eich bod yn deall eich opsiynau triniaeth a'u goblygiadau, fel y gallwch chi a'ch tîm gofal iechyd wneud y dewis gorau. Gallwch ofyn i'ch tîm gofal iechyd a yw eich achos wedi'i gyfeirio at dîm arbenigol arall. Er enghraifft, os yw canser y coluddyn wedi lledaenu i'r afu, gallwch ofyn a yw eich achos wedi cael ei adolygu gan lawfeddyg yr afu.

Gallwch siarad â'ch tîm eto os oes gennych unrhyw gwestiynau ychwanegol neu os byddwch yn ailfeddwl am eich triniaeth. Nid oes unrhyw gwestiynau yn ddibwys neu'n dwp.



Mae rhagor o wybodaeth am opsiynau triniaeth ar gael yn ein llyfryn *Eich llwybr*.

Gallwch ofyn am gopi gan eich tîm gofal iechyd, neu lawrlwytho neu archebu copi trwy droi at **bowelcanceruk.org.uk/our-publications**

Profion ar gyfer cancer datblygedig y coluddyn

Pan gewch ddiagnosis yn cadarnhau cancer datblygedig y coluddyn, byddwch yn cael cyfres o brofion i ganfod maint y tiwmor, i ble mae'r cancer wedi lledaenu ac i wirio sut byddwch chi'n ymateb i driniaeth.

Sganiau

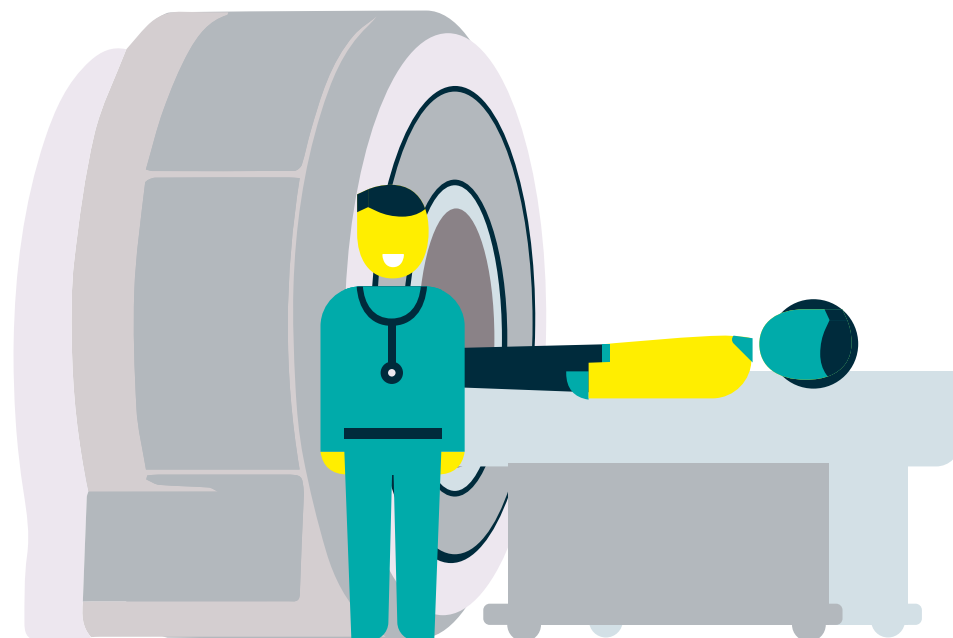
Sgan CT (tomograffeg gyfrifiadurol) – Defnyddir pelydrau-X i greu delwedd 3D o'ch corff. Byddwch yn gorwedd ar wely sy'n llithro'n araf yn ôl ac ymlaen trwy beiriant siâp toesen.

Sgan MRI (delweddu cyseinedd magnetig) – Defnyddir magnetau cryf a thonnau radio i greu delweddau manwl o rannau mewnol eich corff. Byddwch yn gorwedd ar wely a fydd wedyn yn llithro i mewn i dwannel. Mae'r sganiwr yn swmlyd felly bydd rhai adrannau'n cynnig plygiau clustiau neu gerddoriaeth i wrando arni yn ystod eich sgan.

Sgan PET (tomograffeg gollwng positronau) – Caiff hylif ymbelydrol o'r enw olrheinydd ei chwistrellu i wythien, yn eich braich fel arfer. Byddwch yn gorffwys ar wely sy'n llithro i mewn i sganiwr siâp toesen. Bydd hyn yn creu delwedd 3D o rannau o'ch corff na ellir eu gweld ar sganiau eraill. Weithiau, gellir cyfuno sgan PET â sgan CT neu MRI i greu delwedd a fydd hyd yn oed yn fwy manwl. Gelwir y rhain yn sganiau PET-CT neu PET-MRI.

Sgan uwchsain – Defnyddir tonnau sain i edrych ar rannau mewnol eich coluddyn mawr (rectwm) neu eich stumog (abdomen). Os byddwch chi'n cael sgan uwchsain y coluddyn, bydd meddyg yn gwthio stiliwr uwchsain yn ofalus i fewn i'ch pen-ôl. Os byddwch chi'n cael sgan o'ch abdomen, byddwch chi'n gorwedd ar eich cefn a bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gosod stiliwr llaw ar eich croen.

Prawf CEA (antigenau carsinoembryonig). – Prawf gwaed yw prawf CEA a ddefnyddir i wirio pa mor lwyddiannus yw triniaeth. Weithiau, gelwir y prawf hwn yn farciwr tiwmor. Efallai y cewch brofion CEA yn ystod apwyntiadau dilynol ar ôl triniaeth neu lawdriniaeth.



Penderfynu ar gynllun eich triniaeth

Mae pob unigolyn sydd â chanser y coluddyn yn wahanol ac ni fydd pob triniaeth yn addas i bob claf. Mae'n bwysig sicrhau eich bod yn deall y driniaeth a argymhellir ar eich cyfer chi ac unrhyw sgil-ffeithiau posibl.

Mae penderfynu pa driniaeth sydd orau i chi yn dibynnu ar lawer o ffactorau. Gall y rhain gynnwys:

- ble mae'r canser
- pa mor fawr yw'r tiwmor
- faint o diwmorau sydd yna
- pa mor iach yw gweddill yr organ yr effeithir arni
- a oes gan eich canser y coluddyn newidiadau (mwtaniadau) mewn rhai grwpiau penodol o enynnau
- eich iechyd a'ch ffitrwydd cyffredinol
- sut rydych chi'n ymateb i driniaethau eraill, er enghraifft, cemotherapi
- sgil-ffeithiau'r triniaethau

Bydd eich TA yn ystyried y rhain oll yn ystod cyfarfod i benderfynu beth sydd orau i chi. Yna, bydd eich meddyg neu nyrs glinigol arbenigol yn trafod y manteision a'r risgiau posibl â chi ac yn ateb unrhyw gwestiynau y bydd gennych. Pa fyddwch wedi cael yr holl wybodaeth, bydd eich tîm gofal iechyd yn eich helpu i wneud penderfyniad am eich cynllun triniaeth.

Cael ail farn

Bydd eich triniaeth a'ch gofal wedi cael eu trafod gan arbenigwyr sydd â gwybodaeth a phrofiad arbenigol. Fodd bynnag, efallai y bydd rhai cleifion yn dymuno gofyn am ail farn am eu triniaeth. Er enghraifft:

- i gadarnhau'r diagnosis
- i gadarnhau bod yr holl opsiynau triniaeth wedi'u hystyried
- oherwydd na fyddant yn fodlon â'r driniaeth a argymhellir
- oherwydd na fyddant yn teimlo y gallant siarad â'u meddyg presennol am eu triniaeth

Gallwch ofyn i'ch meddyg teulu neu feddyg ymgynghorol eich cyfeirio at arbenigwr arall i gael ail farn. Er enghraifft, meddyg arall yn yr un ysbyty neu mewn ysbyty gwahanol. Mae'n bwysig cofio na fydd cael ail farn yn golygu bob tro y cewch gynnig triniaeth wahanol neu y byddwch yn newid i dîm neu ysbyty gwahanol. Gallai hefyd olygu bod dechrau eich triniaeth yn cael ei ohirio.

Peidiwch â phoeni am bechu eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cyntaf. Gall cynlluniau triniaeth fod yn gymhleth a bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn aml yn gofyn i'w cydweithwyr am gyngor.

Efallai yr hoffech fynd â ffrind neu aelod o'r teulu gyda chi i'ch apwyntiadau meddygol i helpu i ysgrifennu nodiadau a chofio'r hyn a drafodwyd.



Treialon clinigol

Efallai y bydd rhai cleifion yn gallu cyfranogi mewn treial clinigol. Treialon clinigol yw astudiaethau ymchwil sy'n ceisio edrych ar a yw triniaeth sy'n cael ei phrofi yn ddiogel a pha mor dda y mae'n gweithio o'i gymharu â thriniaethau eraill.

Gallai cyfranogi mewn treial olygu y byddwch chi'n gallu cael mynediad at driniaeth nad yw ar gael ar y GIG ar hyn o bryd. Ni fydd hynny'n golygu bod amser bod y driniaeth a gewch trwy dreial yn well na'r driniaeth a gewch gan eich ysbyty. Caiff treialon clinigol eu monitro'n ofalus, a gwneir llawer o wiriadau i sicrhau eich bod chi'n cael eich cynorthwyo'n llawn.

Weithiau, dim ond mewn rhai ysbytai y bydd treialon clinigol ar gael ac efallai y bydd yn rhaid i chi deithio i allu cyfranogi ynddynt. Gall eich tîm meddygol ddweud wrthyhch a oes unrhyw dreialon addas i chi.

Rhagor o wybodaeth

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am dreialon clinigol ar ein gwefan yn bowelcanceruk.org.uk



Cwestiynau i'w gofyn yn ystod eich apwyntiadau yn yr ysbyty

Ble mae fy nghanser y coluddyn?

Pryd fyddaf i'n dechrau teimlo manteision y driniaeth?

Beth yw fy newisiadau triniaeth?

Beth yw'r sgil-efeithiau posibl?

A oes unrhyw driniaethau eraill ar gael mewn ysbyty arall?

A fydd yn rhaid i mi newid fy neiet?

A yw fy achos wedi cael ei gyfeirio at arbenigwyr sy'n trin y rhan o'r corff y mae fy nghanser y coluddyn wedi lledaenu iddo?

A oes unrhyw dreialon clinigol sy'n addas i mi?

A yw'r driniaeth hon yn ceisio fy helpu i fyw'n hirach neu reoli fy symptomau?

Pa gymorth emosiynol sydd ar gael?

Am faint ydw i'n debygol o fyw os caf i driniaeth?

A fydd angen cymorth ychwanegol arnaf gartref ar ôl y driniaeth?

Am faint fydd fy nhriniaeth yn para?

Pa gymorth neu wybodaeth sydd ar gael i'm teulu neu fy mhlant?

Mathau o driniaeth ar gyfer cancer datblygedig y coluddyn

Bydd y math o driniaeth a gewch yn dibynnu ar beth yw nod y driniaeth

Gall triniaeth ar gyfer cancer datblygedig y coluddyn gynnwys:

- llawdriniaeth
- radiotherapi
- cemotherapi
- triniaethau wedi'u targedu

Mae rhai triniaethau'n benodol i'r rhan o'r corff y mae'r cancer wedi lledaenu iddi. Efallai mai nod y driniaeth fyddai tynnu'r tiwmor neu ei leihau, cadw'r cancer dan reolaeth, neu helpu i reoli symptomau cancer y coluddyn.

Therapi trawsnewid

Mae rhai tiwmorau yn rhy fawr i'w tynnu. Efallai y cewch driniaeth i leihau tiwmor fel y gellir ei dynnu â llawdriniaeth.

Gofal cefnogol

Efallai y cewch driniaeth i gadw'r cancer dan reolaeth. Mae hwn yn fath o ofal lliniarol sy'n ceisio ymestyn eich bywyd, rheoli symptomau a'ch helpu i fod yn egniol cyhyd â phosibl. Efallai y cewch ofal lliniarol neu ofal cefnogol am sawl blwyddyn.

Rhagor o wybodaeth

Byddwch yn cael apwyntiadau a phroffion rheolaidd drwy gydol eich triniaeth i ganfod sut rydych chi'n teimlo a pha mor llwyddiannus yw'r driniaeth. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am eich triniaeth, symptomau neu sgil-ffeithiau.



Gofal diwedd oes

Defnyddir rhai triniaethau i helpu i reoli symptomau cancer y coluddyn neu leihau sgil-ffeithiau triniaethau eraill. Mae hynny'n fath o ofal lliniarol a elwir yn ofal diwedd oes. Bydd eich tîm gofal iechyd yn trafod hyn â chi ac yn eich cynorthwyo i benderfynu sut i barhau â'ch triniaeth.

Llawfeddygaeth

Bydd eich tîm gofal iechyd yn siarad â chi am opsiynau o ran llawdriniaeth. Efallai y gallwch gael llawdriniaeth fel eich triniaeth gyntaf neu ar ôl math arall o driniaeth. Nid yw llawdriniaeth yn addas ar gyfer pob claf sydd â chanser y coluddyn.

Efallai y cewch lawdriniaeth agored neu lawdriniaeth dwll clo (laparosgopig).

Llawdriniaeth agored - dyna pan fydd y llawfeddyg yn creu un agoriad mwy i gael gwared ar y cancer.

Llawdriniaeth dwll clo - dyna pan fydd y llawfeddyg yn creu ychydig o agoriadau llai i gael gwared ar y cancer. Bydd y llawfeddyg yn gwrthio offerynnau arbennig a thiwb tenau hyblyg â golau a chamera ar y pen drwy'r agoriadau bach i gael gwared ar y tiwmor.

Bydd y math o lawdriniaeth a gewch yn dibynnu ar y rhannau o'r corff y mae cancer y coluddyn wedi lledaenu iddynt. Mae rhagor o wybodaeth am lawdriniaeth ar gyfer cancer y coluddyn sydd wedi lledaenu i'r afu ar **dudalen 44**, i'r ysgyfaint ar **dudalen 51**, i'r peritonewm ar **dudalen 55**, ac i rannau eraill o'r corff ar **dudalen 58**.



Mae rhagor o wybodaeth am lawdriniaeth ar gael yn ein llyfryn *Eich llawdriniaeth*.

Gallwch ofyn am gopi gan eich tîm gofal iechyd, neu lawrlwytho neu archebu copi o **bowelcanceruk.org.uk/our-publications**

Radiotherapi

Mae radiotherapi yn defnyddio tonnau egni uchel a elwir yn ymbelydredd i ddinistrio celloedd cancer.

Ceir gwahanol fathau o radiotherapi

Rhoddir **radiotherapi allanol** o'r tu allan i'r corff gan beiriant a dim ond ychydig funudau fydd ei angen i wneud hynny. Byddwch chi'n gorwedd ar fwrdd. Ni fydd pelydr y radiotherapi yn eich cyffwrdd ac ni wnewch chi deimlo unrhyw beth yn ystod y driniaeth. Yn aml, bydd angen sgan CT arnoch tua wythnos cyn y driniaeth er mwyn cynllunio sut y caiff ei rhoi.

Rhoddir **radiotherapi mewnol** o fewn y corff. Gosodir ffynhonnell ymbelydrol y tu mewn i'r tiwmor neu'n agos ato. Bydd yr ymbelydredd sy'n dod o'r ffynhonnell yn helpu i ddinistrio'r celloedd cancer gan gyfyngu ar y difrod i'r meinweoedd a'r organau o amgylch y tiwmor. Weithiau, gelwir radiotherapi mewnol yn brachytherapi neu'n radiotherapi cyswllt. Nid yw ar gael ym mhob canolfan trin cancer ac efallai y bydd angen i chi deithio i ganolfan arbenigol i gael y driniaeth hon.

Defnyddir **radiotherapi lliniarol** i reoli symptomau cancer datblygedig y coluddyn hyd yn oed os na fydd yn trin y cancer yn uniongyrchol.

Mae **cemobelydredd** yn driniaeth i roddi radiotherapi ar yr un pryd â chemotherapi.

Mae rhagor o wybodaeth am driniaethau radiotherapi arbenigol ar gyfer yr afu ar **dudalen 44**, ar gyfer yr ysgyfaint ar **dudalen 51**, ar gyfer y peritonewm ar **dudalen 55** ac ar gyfer rhannau eraill o'r corff ar **dudalen 58**.

Fel pob triniaeth, gall radiotherapi achosi sgil-efeithiau. Dylai eich tîm gofal iechyd roi gwybodaeth ysgrifenedig i chi am sgil-efeithiau posibl, ond ni fyddant yn gallu dweud wrthyhch ymlaen llaw pa sgil-efeithiau y byddwch yn eu profi na pha mor hir y byddant yn para. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os byddwch yn profi unrhyw sgil-efeithiau newydd neu os bydd rhai'n parhau. Efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn gallu rhoi triniaethau i chi i helpu.

Pryd y rhoddir radiotherapi?

Cyn llawdriniaeth

Gellir rhoi radiotherapi cyn llawdriniaeth i leihau'r tiwmor. Gall hyn olygu y bydd yn haws ei dynnu a lleihau'r perygl y gallai'r cancer ddychwelyd ar ôl llawdriniaeth. Gelwir hyn yn radiotherapi neo-gynorthwyol. Bydd cwrs byr yn para tua phum niwrnod a gall cwrs hir bara pump neu chwe wythnos.

Ar ôl llawdriniaeth

Rhoddir radiotherapi cynorthwyol ar ôl llawdriniaeth i helpu i atal y cancer rhag dychwelyd. Gall y driniaeth hon bara pump neu chwe wythnos.



“Wrth i wythnosau fy nhriniaeth radiotherapi fynd rhagddynt, dechreuais brofi rhai o'r sgil-efeithiau yr oeddwn wedi cael fy rhybuddio amdanynt. Roedd fy stumog yn sensitif iawn; dyna oedd y prif sgil-ffaith. Roedd yn rhaid i mi addasu fy neiet i leihau'r symptomau. Ar un ystyr, nid oeddwn i'n poeni oherwydd roeddwn i'n gwybod fod hynny'n golygu bod y driniaeth yn cael rhywfaint o effaith.”

Hannah

Cemotherapi

Mae cemotherapi yn driniaeth sy'n defnyddio cyffuriau i ddinistrio celloedd cancer. Efallai y cewch gemotherapi ar ei ben ei hun neu nghyd â thriniaethau eraill.

Fel arfer, rhoddir cemotherapi fel pigiad, trwy ddiferwr neu drwyth i'ch gwythien (mewnwythiennol) neu fel tabled (drwy'r geg). Gellir rhoi cemotherapi yn uniongyrchol yn llif eich gwaed yn y ffyrdd canlynol:

Canwla: tiwb tenau hyblyg a gaiff ei gysylltu â'ch braich neu gefn eich llaw bob tro y cewch gemotherapi

Llinell ganolog: tiwb hyblyg hirach a osodir mewn gwythien yn eich brest. Gall fod yn ei lle am fisoedd lawer

Llinell PICC: tiwb hyblyg hirach a osodir yn rhan uchaf eich braich. Gall fod yn ei lle am fisoedd lawer

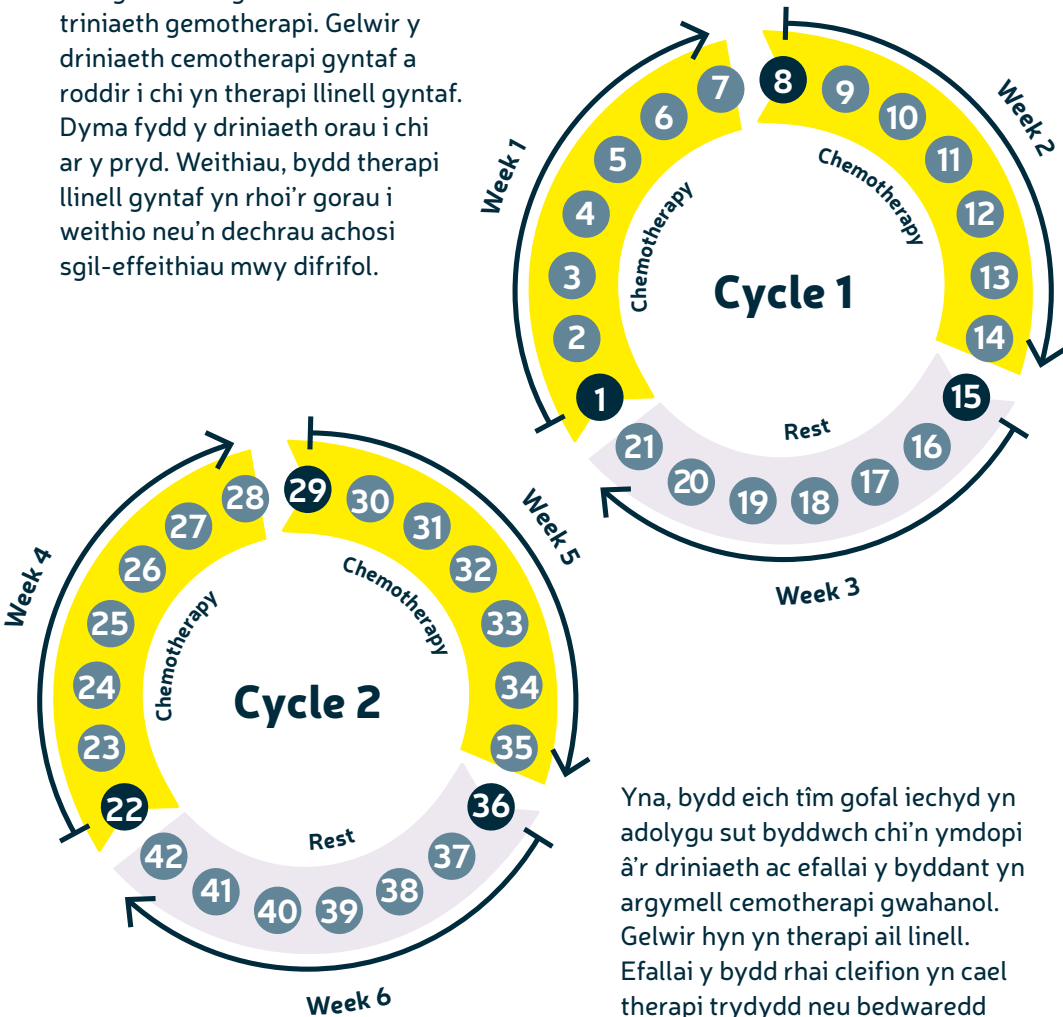
Portacath: tiwb hyblyg bach a siambr a osodir o dan eich croen, yn eich brest fel arfer

Gallai'r driniaeth bara ychydig funudau, oriau neu ddyddiau ar brydiau. Fel arfer, byddwch chi'n cael cemotherapi bob pythefnos neu dair wythnos, yn dibynnu ar ba gyffuriau a ddefnyddir. Gelwir pob cyfnod pythefnos neu dair wythnos yn gylchred.

Fel arfer, byddwch yn cael sgan bob dau neu dri mis i weld a yw'r driniaeth yn llwyddiannus.

Camau cemotherapi

Ceir gwahanol gamau mewn triniaeth gemotherapi. Gelwir y driniaeth cemotherapi gyntaf a roddir i chi yn therapi llinell gyntaf. Dyma fydd y driniaeth orau i chi ar y pryd. Weithiau, bydd therapi llinell gyntaf yn rhoi'r gorau i weithio neu'n dechrau achosi sgil-efeithiau mwy difrifol.



Yna, bydd eich tîm gofal iechyd yn adolygu sut byddwch chi'n ymdopi â'r driniaeth ac efallai y byddant yn argymhell cemotherapi gwahanol. Gelwir hyn yn therapi ail linell. Efallai y bydd rhai cleifion yn cael therapi trydydd neu bedwaredd linell. Gall pob llinell o therapi gynnwys sawl cylch.

Pryd y rhoddir cemotherapi?

Cyn llawdriniaeth

Efallai y cewch gemotherapi i leihau'r tiwmor cymaint â phosibl cyn llawdriniaeth. Gelwir hyn yn gemotherapi neo-gynorthwyol. Ni all pawb gael llawdriniaeth ar ôl cemotherapi. Bydd hyn yn dibynnu ar sut byddwch chi'n ymateb i gemotherapi.

Ar ôl llawdriniaeth

Rhoddir cemotherapi cynorthwyol ar ôl llawdriniaeth i helpu i atal y cancer rhag dychwelyd.

Therapi cynnal a chadw

Gall rhai pobl gael cemotherapi ar ôl triniaeth i atal y cancer rhag dychwelyd neu i gadw'r cancer dan reolaeth rhwng triniaethau. Gelwir hyn yn therapi cynnal a chadw.

Therapi lliniarol

Efallai y cewch driniaeth i gadw'r cancer dan reolaeth neu i helpu i reoli symptomau. Ei nod yw eich galluogi i fod yn egniol cyhyd â phosibl a gall hefyd ymestyn eich bywyd. Gelwir hyn yn gemotherapi lliniarol. Efallai y cewch gemotherapi lliniarol am sawl blwyddyn. Bydd ymatebion rhai cleifion ymatebion yn ddigon da i alluogi tynnu'r cancer â llawdriniaeth.

Cyffuriau cemotherapi

Fluorouracil (a elwir hefyd yn 5FU)

Ynganiad: fflwr-o-iwr-y-sil

Mae fluorouracil yn driniaeth cemotherapi gyffredin ar gyfer cancer datblygedig y coluddyn. Fel arfer fe'i rhoddir fel trwyth trwy diwb i mewn i wythïen. Fe'i rhoddir i chi mewn cylchoedd a allai gael eu hailadrodd bob wythnos, bob pythefnos neu bob mis. Fe'i cymerir yn aml ag asid ffolig. Nid cyffur cemotherapi yw asid ffolig ond gall helpu'r driniaeth cemotherapi i weithio'n well.

Capecitabine (Xeloda®)

Ynganiad: ca-pe-sait-a-bîn

Mae capecitabine yn gyffur sy'n dadelfennu yn eich corff gan ffurfio fluorouracil. Fe'i cymerir fel tabledi ddwywaith y dydd.

Oxaliplatin (Eloxatin®)

Ynganiad: ocs-al-i-plat-in

Cymerir oxaliplatin fel pigiad neu trwy ddiferwr i mewn i wythïen a gall bara rhwng dwy a chwe awr.

Irinotecan (Campto®)

Ynganiad: i-rin-o-te-can

Cymerir irinotecan fel pigiad neu trwy ddiferwr i mewn i wythïen. Gall y driniaeth bara rhwng 30 a 90 munud, a cheir y driniaeth bob pythefnos neu dair wythnos. Gellir ei gymryd ar ei ben ei hun neu ar y cyd â thriniaethau eraill os na allwch gymryd fluorouracil.

Raltitrexed (Tomudex®)

Ynganiad: ral-ti-trecks-ed

Cymerir raltitrexed fel pigiad neu trwy ddiferwr i mewn i wythïen. Bydd y driniaeth yn para tua 15 munud fel arfer.

Trifluridine-tipiracil hydrochloride (Lonsurf®)

Ynganiad: tri-fflŵr-i-dînn-ti-pi-ra-sil hai-dro-clo-raid

Cymerir trifluridine-tipiracil hydrochloride fel tabled ddwywaith y dydd, mewn cylchredau 28 diwrnod.

Cyfuniadau cemotherapi

Efallai y cewch fwy nag un math o gemotherapi ar yr un pryd. Gall hyn sicrhau bod y driniaeth yn fwy effeithiol. Mae rhai cyfuniadau cyffredin a ddefnyddir i drin canser y coluddyn yn cynnwys:

FOLFOX – Asid ffolinig, Fluorouracil, Oxaliplatin

FOLFIRI – Asid ffolinig, Fluorouracil, Oxaliplatin

FOLFOXIRI – Asid ffolinig, Fluorouracil, Oxaliplatin, Irinotecan

CAPOX neu XELOX – Capecitabine, Oxaliplatin

XELIRI – Capecitabine, Oxaliplatin

Sgil-effeithiau triniaeth

Mae sgil-effeithiau penodol yn gysylltiedig â phob triniaeth. Ni fydd pawb yn profi'r un sgil-effeithiau a gellir rheoli'r rhan fwyaf ohonynt.

Bydd rhai sgil-effeithiau'n digwydd yn ystod y driniaeth ac efallai byddant yn gwella neu'n dod i ben ar ôl i'r driniaeth orffen. Gall rhai sgil-effeithiau bara misoedd neu flynyddoedd ar ôl triniaeth neu gallant fod yn barhaol. Gelwir y rhain yn sgil-effeithiau hwyr.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi nodi manylion unrhyw sgil-effeithiau y byddwch yn eu profi ar bapur. Bydd eich tîm gofal iechyd yn rhoi gwybodaeth i chi am y sgil-effeithiau sy'n fwyaf tebygol o effeithio arnoch chi a sut i'w rheoli.

Mae sgil-effeithiau cyffredin cemotherapi yn cynnwys:

- dolur rhydd neu rwymedd
- y geg yn teimlo'n boenus
- teimlo'n gyfoglyd a chwydu
- blinder
- gwingiadau yn y gwddf



“Profais holl sgil-effeithiau cemotherapi. Siaradais â fy oncolegydd a oedd yn hynod o gydymdeimladol. Fe wnaeth awgrymu y dylwn gael dos ychydig yn llai a chynnig cyngor i mi ynghylch sut i reoli'r sgil-effeithiau. Ffoniais linell ffôn cemotherapi yn fy ysbyty hefyd, ac roedd eu cymorth yn ddefnyddiol iawn oherwydd roedd pethau'n anodd i mi.”

Rachel

Cynghorion ynghylch rheoli sgil-ffeithiau

Dolur rhydd

Bydd rhai pobl yn cael dolur rhydd pan fyddant yn cael cemotherapi neu radiotherapi. Bydd eich tîm gofal iechyd yn rhoi cyngor i chi ynghylch y meddyginiaethau all helpu a beth ddylech chi ei fwyta a'i yfed.



Ceir awgrymiadau ynghylch rheoli dolur rhydd drwy ddeiet yn ein llyfryn *Bwyta'n dda*.

Gallwch ofyn am gopi gan eich tîm gofal iechyd, neu lawrlwytho neu archebu copi trwy droi at bowelcanceruk.org.uk/our-publications

Risg uwch o ddal haint

Gall cemotherapi leihau nifer y celloedd gwaed gwyn sy'n helpu i ymladd heintiau. Bydd hyn yn golygu bod mwy o berygl o ddal haint. Gelwir y cyflwr hwn yn niwtropenia. Gallwch chi helpu i amddiffyn eich hun rhag haint drwy olchi'ch dwylo â sebon yn rheolaidd, cael brechiadau blyneddol rhag y ffliw a brechiadau rhag Covid ac osgoi cyswllt agos â phobl sydd â haint.

Dwylo a thraed â phinnau bach ynddynt neu'n ddideimlad

Mae hwn yn un o sgil-ffeithiau cyffredin oxaliplatin a gall rhai cyffuriau eraill ei achosi. Gelwir y cyflwr hwn yn niwtropathi ymylol. Bydd rhai pobl yn canfod bod cadw eu dwylo a'u traed yn gynnes a gwisgo menig yn helpu i reoli'r symptomau. Gallwch ganfod cyngor gan ein cymuned ynglŷn ag ymdopi â niwtropathi ar [dudalen 34](#).



“Byddai fy niwtropathi yn achosi poen a phinnau bach i mi pan oeddwn i'n teimlo'r oerfel. Dysgais sut i lapio amdanaf yn iawn cyn mynd allan. Byddwn i'n gwisgo menig i nôl rhywbeth o'r oergell. Roedd yfed diodydd oer yn broblem, felly byddwn yn eu cadw ar wres ystafell. Nid yw yfed lemonêd cynnes ar ddiwrnod poeth yn ddelfrydol, ond byddwch yn dod i arfer â hynny.”

Jonathan

Adweithiau'r croen ar ddwylo a thraed

Bydd rhai pobl yn canfod bod eu dwylo a'u traed yn boenus, yn goch ac yn pilio. Gelwir hyn yn syndrom dwylo-traed neu syndrom palafaidd-gwadnol ac mae'n sgil-effaith oxaliplatin a capecitabine. Gall cadw'ch dwylo a'ch traed yn oer ac osgoi dŵr poeth helpu â'r sgil-effaith hon. Bydd rhai pobl yn canfod bod osgoi gwisgo menig tynn hefyd yn helpu. Gall eich tîm gofal iechyd hefyd roi meddyginiaethau ac elïau i chi i helpu i reoli'r symptomau.

Ffotosensitifrwydd

Gall rhai triniaethau wneud eich croen yn sensitif i'r haul. Efallai y bydd angen i chi aros yn y cysgod pan fydd yr haul yn tywynnu a gwisgo eli haul sy'n SPF 30 o leiaf pan fyddwch chi allan o'r tŷ. Gallai rhai mathau o eli haul lidio'ch croen felly efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar wahanol fathau i ganfod yr un sy'n addas i chi. Gallwch hefyd wisgo hetiau llydan a dillad llac â llewys hir i orchuddio rhannau sensitif eich corff.

Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd sut i ofalu am eich croen. Gallant hefyd argymhell elïau haul y gallwch eu defnyddio.

Blinder

Mae lludded yn enw arall am hyn. Gall fod yn fuddiol cael digon o orffwys a gofyn i'ch teulu a'ch ffrindiau eich helpu â thasgau cyffredin. Os gallwch chi, gwnewch rywfaint o weithgarwch corfforol ysgafn, er enghraifft, cerdded neu ioga. Gall hyn helpu i roi hwb i lefelau eich egni yn y tymor hir. Os byddwch yn profi blinder difrifol, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd cyn gynted â phosibl oherwydd efallai fod gennych anemia. Mae hynny'n golygu bod â llai o gelloedd coch y gwaed; bydd eich tîm gofal iechyd yn gallu eich trin.

Teimlo'n gyfoglyd a chwydu

Gall eich tîm gofal iechyd roi meddyginiaeth atal cyfog i chi i'ch helpu i leihau neu atal teimladau cyfoglyd. Gellir rhoi'r rhain i chi fel tabledi, pigiadau neu drwy ddiferwr i mewn i wythïen, capsïwlau y byddwch yn eu rhoi yn eich pen-ôl (tawddgyffuriau) neu fel pats ar y croen.

Ffrwythlondeb

Gallai cemotherapi effeithio ar eich gallu i gael plant (ffrwythlondeb). Gallai hyn fod yn rhywbeth dros dro neu'n barhaol. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am hyn. Byddant yn egluro eich opsiynau ynghylch ffrwythlondeb a gallant eich cyfeirio at feddyg sy'n arbenigo ym maes ffrwythlondeb.

Dylech osgoi cael cyfathrach rywiol heb ddiogelwch tra byddwch chi'n cael eich trin â chemotherapi ac am hyd at flwyddyn ar ôl i'r driniaeth ddod i ben. Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd beth yw'r dull atal cenhedlu sydd orau i chi a phryd y gallwch chi gael cyfathrach rywiol heb ddiogelwch. I gael rhagor o wybodaeth am gyfathrach rywiol a ffrwythlondeb, trowch at **cancerfertilityandme.org.uk**

Y menopos

Yn achos menywod, dynion traws a phobl anneauidd, gall cemotherapi achosi menopos parhaol neu dros dro. Bydd eich tîm gofal iechyd yn gallu cynnig cyngor i chi os byddwch chi'n credu eich bod chi'n profi'r menopos. I gael rhagor o wybodaeth a chymorth, trowch at **menopauseandcancer.org**

Cyngor gan ein cymuned

Gofynnwyd i'n cymuned beth fyddant hwy'n ei wneud i helpu i reoli niwropathi. Dyma rai o'u cynghorion doeth:

Dylech dynnu bwyd o'r oergell awr cyn y bydd angen i chi ei drin

Bwyd a diod

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

Ni ddylech yfed diodydd oer na bwyta hufen iâ yn ystod yr wythnos gyntaf ar ôl y driniaeth

Yfych ddigon o ddiodydd cynnes o gwpan wedi'i inswleiddio

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

Ymarferwch ymarferion cydbwysedd a defnyddiwch ffon neu fagl os bydd diffyg teimlad yn eich traed yn eich gwneud yn ansad

Gwisgwch sanau gwely yn y nos, mae rhai gwlân yn arbennig o gynnes

Dwylo, traed ac wyneb

Rhwbiwch olew cynnes ar eich traed yn y nos

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

Cadwch dwymwyr dwylo ailwefradwy yn eich poced

Sgil-efeithiau difrifol

Mae nifer fach o gleifion yn dioddef sgil-efeithiau triniaethau cancer difrifol. Bydd eich meddyg ymgynghorol neu nyrs arbenigol yn egluro risgiau'r sgil-efeithiau hyn i chi.

Diffyg DPD

Bydd rhai cleifion yn profi adwaith prin ond difrifol i'r cyffuriau cemotherapi fluorouracil a capecitabine. Mewn rhai achosion, gall hyn beryglu bywyd.

Mae'r adwaith yn gysylltiedig â phrotein o'r enw DPD (sy'n sefyll am dihydropyrimide dehydrogenase). Mae lefelau'r protein hwn yn isel yng nghorff rhai pobl (neu nid oes ganddynt unrhyw lefelau ohono o gwbl yn eu corff). Gelwir hyn yn ddiffyg DPD.

Mae DPD yn helpu'r corff i ddadelfennu capecitabine a fluorouracil. Os oes gan unigolyn ddiffyg DPD, gall y cyffuriau hyn gronni yn y corff. Gall hyn achosi adweithiau difrifol.

Dylech siarad â'ch tîm meddygol os ydych chi'n poeni am ddiffyg DPD. Efallai y byddan nhw'n gallu cynnig prawf i chi.

Syndrom colinergig aciwt

Mae syndrom colinergig aciwt yn sgil-ffaith y bydd rhai pobl yn ei phrofi pan fyddant yn cael y cyffur cemotherapi irinotecan Gall symptomau gynnwys dolur rhydd, poen yn y bol, cynhyrchu llawer o boer a chwysu mwy nag arfer. Gall hyn ddigwydd o fewn 24 awr ar ôl cael triniaeth. Fel arfer, gellir trin y symptomau hyn yn rhwydd. Dywedwch wrth eich tîm meddygol os byddwch yn profi unrhyw un o'r symptomau hyn.

Problemau calon

Bydd rhai pobl yn profi newidiadau yng nghyfradd curiad eu calon pan fyddant yn cael y cyffur cemotherapi fluorouracil. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os oes gennych unrhyw broblemau calon ar hyn o bryd, neu os byddwch chi'n profi poen neu dyndra yn y frest. Efallai y byddant yn archwilio'ch calon er mwyn sicrhau ei bod hi'n gweithio'n iawn.

Cael cymorth

Dywedwch wrth eich meddyg neu nyrs am unrhyw sgil-efeithiau y byddwch yn eu profi. Byddant yn gallu eich helpu i reoli eich symptomau. Os byddwch chi'n teimlo'n sâl iawn neu os bydd gwres mawr arnoch chi, dylech chi gysylltu â'ch tîm gofal iechyd ar unwaith. Gallwch hefyd gael cymorth drwy gysylltu â llinell gymorth 24/7 eich ysbyty neu drwy e-bostio ein nyrsys colon a'r rhefr arbenigol trwy e-bostio nurse@bowelcanceruk.org.uk



Therapi wedi'i dargedu

Mae therapi wedi'i dargedu yn helpu'ch corff i reoli'r ffordd y mae celloedd cancer yn tyfu. Ceir gwahanol fathau o driniaethau wedi'u targedu sy'n dinistrio cancer mewn gwahanol ffyrdd. Weithiau, fe'u gelwir yn therapïau biolegol.

Gellir defnyddio therapïau wedi'u targedu ar eu pen eu hunain neu gyda chemotherapi.

Myndiad at therapïau wedi'u targedu

Nid yw pob therapi wedi'i dargedu ar gael gan y GIG yng Nghymru, Lloegr a'r Alban, na'r gwasanaeth iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon. Os yw eich tîm gofal iechyd yn credu y gallech elwa o'r math hwn o driniaeth, byddant yn trafod hynny â chi. Gall eich meddyg sy'n arbenigo ym maes cancer gyflwyno cais am gyllid i dalu am driniaeth os byddwch chi'ch dau yn cytuno y bydddech chi'n elwa ohoni. Gall hon fod yn broses anodd ac ni fydd yn llwyddo bob tro.

Pwy all gael therapi wedi'i dargedu?

Nid yw therapïau wedi'u targedu yn gweithio i bawb. Efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn cynnig prawf i chi i helpu i ddarganfod a oes unrhyw therapïau wedi'u targedu a allai lwyddo i chi. Gelwir hyn yn brawf biomarcwr. Gallai'r prawf fod yn brawf gwaed neu'n brawf ar sampl o'ch tiwmor o fiopsi. Bydd y prawf biomarcwr yn chwilio am newidiadau (mwtaniadau) yn eich celloedd cancer. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd i weld a yw prawf biomarcwr yn briodol i chi.

Newidiadau yn eich celloedd cancer

Oddi fewn i bob un o'ch celloedd, ceir llinynnau hir o DNA. Mae eich DNA yn cynnwys setiau o enynnau. Mae genynnau'n gweithredu fel cyfarwyddiadau i'ch corff, i gyflawni prosesau a'ch cadw'n iach. Os newidir genyn, efallai na fydd y cyfarwyddiadau'n gywir a gall eich corff ymddwyn yn wahanol. Gellir hefyd galw newid mewn genyn yn fwtaniad, amrywiad, nam genyn neu wall genyn. Gall rhai newidiadau mewn genynnau effeithio ar sut mae celloedd cancer yn tyfu. Gall prawf biomarcwr ganfod newidiadau penodol mewn genynnau a helpu i benderfynu pa driniaeth sydd fwyaf tebygol o lwyddo i chi. Mae'r mwtaniadau mwyaf cyffredin a geir mewn cancer y coluddyn mewn genynnau o'r enw RAS, BRAF a MMR (genynnau cyweirio diffyg cyfatebiaeth).

Genynnau RAS

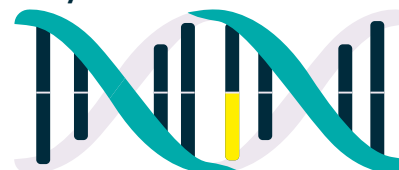
Mae genynnau RAS yn helpu celloedd i dyfu, goroesi a lluosogi. Os oes gan y cancer enyn RAS arferol, fe'i gelwir yn RAS gwyllt. Os oes ganddo newid i enyn (mwtaniad), fe'i gelwir yn enyn RAS wedi mwtanu. Ceir gwahanol fathau o enynnau RAS o'r enw KRAS ac NRAS. Efallai y cewch brawf i ganfod a oes gennych chi fwtaniadau yn y ddau enyn RAS hyn.

Os oes gennych chi'r genyn RAS gwyllt, efallai y byddwch chi'n gallu cael triniaethau wedi'u targedu o'r enw cetuximab neu panitumumab. Nid yw'r triniaethau hyn yn addas ar gyfer cleifion â genynnau RAS wedi mwtanu. I gael rhagor o wybodaeth am cetuximab neu panitumumab, gweler [tudalen 41](#).

Genyn normal



Genyn wedi'i mwtanu



Genynnau BRAF

Mae genynnau BRAF yn helpu celloedd i dyfu a lluosogi. Gallant gael eu mwntanu mewn canser y coluddyn, sy'n helpu'r canser i dyfu. Os oes gan y canser enyn BRAF arferol, fe'i gelwir yn BRAF gwyllt. Os oes ganddo newid i enyn (mwntaniad), fe'i gelwir yn BRAF wedi mwntanu. BRAF V600E yw'r enw ar y mwntaniad mwyaf cyffredin.

Os oes gennych chi'r genyn BRAF gwyllt, efallai y gallwch chi gael triniaethau wedi'u targedu o'r enw cetuximab neu panitumumab. Os oes gennych y genyn BRAF wedi'i fwntanu, mae'n annhebygol y bydd y cyffuriau cetuximab a panitumumab yn gweithio.

Os oes gennych chi'r mwntadiadau BRAF V600E, efallai y gallwch chi gael cetuximab a chyffur o'r enw encorafenib. Gallwch ddarllen rhagor am y cyffuriau hyn ar [dudalen 41](#).

Ar hyn o bryd, mae astudiaethau ymchwil yn ystyried dulliau newydd o drin cleifion â mwntaniadau BRAF.

Genynnau cyweirio diffyg cyfatebiaeth (MMR)

Mae genynnau cyweirio diffyg cyfatebiaeth yn bwysig at ddibenion cyweirio DNA. Os oes gan enynnau cyweirio diffyg cyfatebiaeth newid genyn (mwntadiad), efallai na fyddant yn gallu cyweirio DNA. Yn aml, bydd gan ganserau'r coluddyn â genynnau MMR wedi mwntanu lawer o enynnau wedi mwntanu. Gelwir hyn yn gyweirio diffyg cyfatebiaeth diffygiol (dMMR) neu ganser y coluddyn ansefydlogrwydd microloeren-uchel (MSI-H).

Os oes gennych ganser y coluddyn MSI-H, efallai y byddwch yn gallu cael cyffuriau imiwnotherapi nivolumab neu pembrolizumab trwy dreial clinigol. Gallwch ddarllen rhagor am imiwnotherapi ar [dudalen 43](#).

Mathau o therapïau wedi'u targedu

Cetuximab (Erbix®)

Ynganiad: se-twcs-i-mab

Mae cetuximab yn atal celloedd canser rhag tyfu a lluosogi. Efallai y cewch chi'r cyffur hwn os oes gennych chi enyn RAS arferol (math gwyllt). Fe'i rhoddir i chi drwy ddiferwr i mewn i wythïen yn eich braich, llaw neu frest. Efallai y cewch cetuximab unwaith yr wythnos neu unwaith bob pythefnos a gall bara hyd at ddwy awr. Gellid rhoi'r driniaeth hon ochr yn ochr â chemotherapi neu radiotherapi.

Panitumumab (Vectibix®)

Ynganiad: pan-i-tw-mw-mab

Mae panitumumab yn atal celloedd canser rhag tyfu a lluosogi. Efallai y cewch chi'r cyffur hwn os oes gennych chi enyn RAS arferol (math gwyllt). Fe'i rhoddir i chi drwy ddiferiad i mewn i wythïen yn eich braich, llaw neu frest. Gallai hyn bara rhwng 30 a 90 munud yn dibynnu ar ba mor fawr yw'r dos a roddir, ac fel arfer, fe'i rhoddir bob pythefnos.

Bevacizumab (Avastin®)

Ynganiad: bef-a-cis-w-mab

Mae Bevacizumab yn atal y tiwmor rhag tyfu pibellau gwaed newydd. Fe'i rhoddir i chi drwy ddiferiad i mewn i wythïen yn eich braich, llaw neu frest. Gall hyn ddigwydd bob pythefnos neu dair wythnos a gall bara rhwng 30 a 90 munud. Mae'n debygol y byddwch chi'n ei gael ochr yn ochr â chemotherapi.

Aflibercept (Zaltrap®)

Ynganiad: aff-lib-er-sept

Mae aflibercept yn atal y tiwmor rhag tyfu pibellau gwaed newydd. Fe'i rhoddir i chi drwy ddiferwr i mewn i wythïen yn eich braich, llaw neu frest. Efallai y cewch y driniaeth hon os ydych eisoes wedi cael triniaeth sy'n cynnwys oxaliplatin ond nid yw'r canser wedi ymateb i'r driniaeth nac wedi dychwelyd. Byddwch chi'n ei gael bob pythefnos.

Regorafenib (Stivarga)[®]

Ynganiad: re-gor-aff-e-nib

Mae regorafenib yn atal y tiwmor rhag tyfu pibellau gwaed newydd. Efallai y cewch regorafenib os ydych eisoes wedi rhoi cynnig ar gemotherapi neu os na allwch ei gael gyda therapïau wedi'u targedu eraill. Fe'i rhoddir i chi fel tabled y byddwch chi'n ei chymryd unwaith y dydd am dair wythnos. Ar ôl hynny, byddwch yn cael wythnos heb therapi, cyn dechrau'r cylch triniaeth eto.

Ramucirumab (Cyramza)[®]

Ynganiad: ram-w-sîr-y-mab

Mae ramucirumab yn atal y tiwmor rhag tyfu pibellau gwaed newydd. Efallai y cewch ramucirumab os ydych chi eisoes wedi cael bevacizumab a rhai cemotherapiau. Fe'i rhoddir i chi drwy ddiferwr i mewn i wythïen yn eich llaw, braich neu frest. Fe'i cymerir ar y cyd â chemotherapi, FOLFIRI. Byddwch chi'n ei gael bob pythefnos.

Sgil-effeithiau

Fel yn achos y rhan fwyaf o driniaethau, gall triniaethau wedi'u targedu achosi sgil-effeithiau. Bydd llawer ohonynt yn diflannu ar ôl i chi orffen y driniaeth.

Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os ydych chi'n poeni am eich symptomau. Gallant eich helpu i reoli eich symptomau. Gall sgil-effeithiau cyffredin gynnwys:

- Blinder (lluadded)
- Dolur rhydd, teimlo'n gyfoglyd neu chwydu
- Brechau ar eich croen
- Anadlu cyflym neu anghyfforddus
- Colli pwysau neu golli archwaeth

Triniaethau newydd

Mae ymchwilwyr yn ceisio canfod triniaethau newydd ar gyfer cancer datblygedig y coluddyn. Efallai na fydd y therapïau hyn ar gael drwy'r GIG bob amser ond efallai y byddwch chi'n gallu eu cael drwy dreial clinigol. Nid yw pawb yn addas i gyfranogi mewn treialon clinigol. Mae rhagor o wybodaeth am dreialon clinigol ar [dudalen 18](#). Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd i drafod yr opsiynau hyn.

Imiwnotherapi

Mae llawer o waith ymchwil yn archwilio cyffuriau imiwnotherapi newydd. Mae imiwnotherapi yn fath o driniaeth wedi'i thargedu sy'n helpu eich system imiwnedd i ddinistrio'r cancer. Efallai y bydd rhai cleifion yn gallu cael y driniaeth hon drwy gyfranogi mewn treialon clinigol. Nid yw imiwnotherapiau'n gweithio i bawb.

Mathau o imiwnotherapiau

Gelwir un grŵp o imiwnotherapiau yn atalyddion pwynt gwirio. Bydd y triniaethau hyn yn helpu eich system imiwnedd i ladd celloedd cancer.

Nivolumab (Opdivo)[®]

Ynganiad: ni-fol-iw-mab

Mae nivolumab yn atal celloedd cancer. Fe'i rhoddir i chi drwy ddiferwr i mewn i wythïen yn eich llaw, braich neu frest. Efallai y cewch y cyffur hwn ar ei ben ei hun neu ar y cyd â chyffur arall o'r enw ipilimumab. Gellir defnyddio nivolumab i drin cancer y coluddyn sydd wedi newid (mwtaniadau) mewn genynnau cyweirio diffyg cyfatebiaeth (dMMR). Gallwch ddarllen rhagor am dMMR ar [dudalen 40](#).

Pembrolizumab (Keytruda)[®]

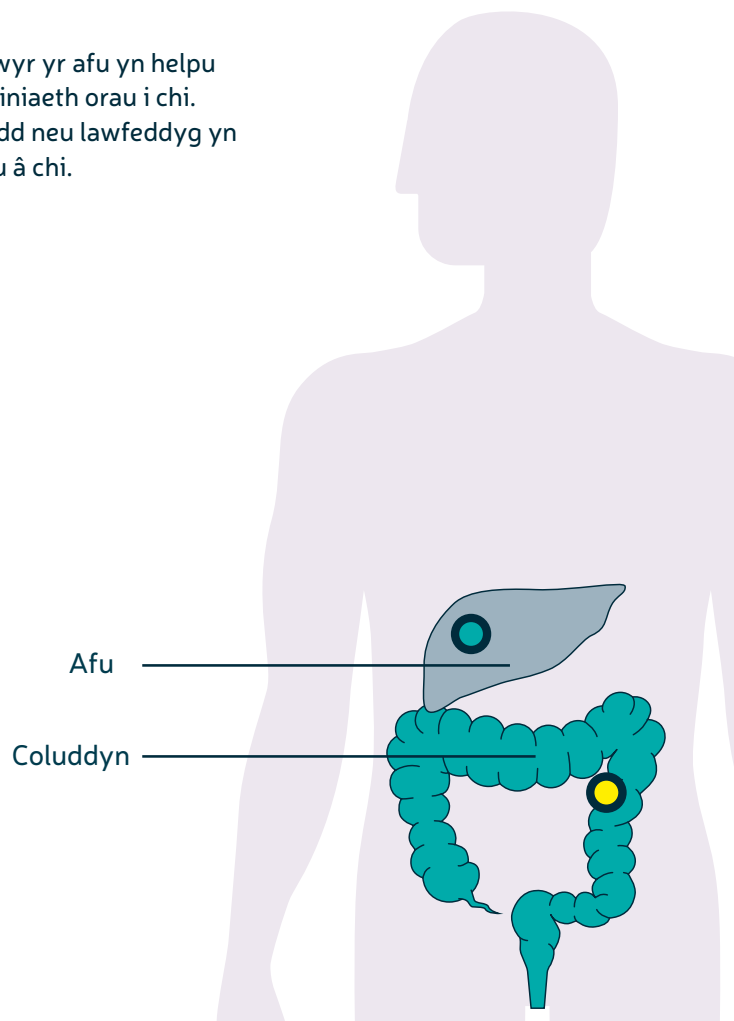
Ynganu: pem-bro-lis-y-mab

Mae pembrolizumab yn atal celloedd cancer. Byddwch yn cael y cyffur hwn drwy ddiferwr i mewn i wythïen yn eich llaw, braich neu frest. Gellir ei ddefnyddio i drin cancer y coluddyn sydd â newidiadau (mwtaniadau) mewn genynnau cyweirio diffyg cyfatebiaeth (dMMR). Gallwch ddarllen rhagor am dMMR ar [dudalen 40](#).

Canser y coluddyn sydd wedi lledaenu i'r afu

Pan fydd canser y coluddyn yn lledaenu i'r afu, fe'i gelwir yn fetastasis yr afu. Dyma'r lle mwyaf cyffredin y bydd canser y coluddyn yn lledaenu iddo: Mae'r afu yn organ a leolir uwchben eich stumog ar ochr dde eich corff, o dan eich asennau.

Bydd tîm o arbenigwyr yr afu yn helpu i benderfynu ar y driniaeth orau i chi. Bydd eich oncolegydd neu lawfeddyg yn trafod eich opsiynau â chi.



Allwedd

-  Tiwmor
-  Metastasis

Llawdriniaethau ar yr afu (iau)

Efallai y cewch lawdriniaeth i gael gwared ar y canser o'ch afu. Gelwir hyn yn echdoriad yr afu. Gall yr afu barhau i weithio'n normal hyd yn oed ar ôl i rannau ohono gael eu tynnu yn ystod llawdriniaeth.

Cynhelir llawdriniaeth ar yr afu bob amser mewn ysbytai rhanbarthol arbenigol dan ofal timau arbenigol. Mae hynny'n golygu efallai na fydd ar gael yn eich ysbyty lleol ac efallai y bydd yn rhaid i chi deithio i gael eich llawdriniaeth.

Mathau o lawdriniaeth ar yr afu

Bydd y llawfeddyg yn ceisio tynnu'r holl diwmor neu diwmorau a gadael cymaint o afu iach â phosibl. Efallai y bydd angen i rai pobl gael tynnu hanner eu hafu. Bydd yr afu yn tyfu'n ôl ar ôl llawdriniaeth. Gelwir hyn yn adfywio.

Os caiff ochr dde eich afu ei thynnu, gelwir y llawdriniaeth yn hemi-hepatectomi dde. Os caiff yr ochr chwith ei thynnu, fe'i gelwir yn hemi-hepatectomi chwith.

Efallai y gall rhai cleifion gael llawdriniaeth sy'n tynnu tiwmorau o ddwy ochr yr afu. Efallai y bydd angen gwneud hynny mewn dwy lawdriniaeth ar wahân a gynhelir sawl wythnos ar wahân. Bydd hynny'n dibynnu ar ba un ai a ydych chi'n ddigon da i gael llawdriniaeth ac nad oes unrhyw arwyddion eraill o ganser yn eich corff. Gelwir hyn yn hepatectomi dau gam.

Weithiau, cynhelir llawdriniaethau ar yr afu yn ystod llawdriniaeth agored trwy un agoriad yn eich abdomen. Fel arfer, bydd hyn yn para tua phump neu chwe awr.

Gellir gwneud y llawdriniaeth fel llawdriniaeth dwll clo hefyd. Nid yw llawdriniaeth dwll clo yn addas i bawb, ac weithiau, bydd angen i'r llawfeddyg newid o llawdriniaeth dwll clo i llawdriniaeth agored yn ystod y llawdriniaeth.

Siaradwch â'ch llawfeddyg ynghylch risgiau a manteision y ddau fath o llawdriniaeth a pha opsiwn sydd orau i chi.

Cyn llawdriniaeth **Therapi neo-gynorthwyo**

Weithiau, defnyddir triniaethau eraill i leihau'r tiwmor cyn y gellir ei dynnu â llawdriniaeth. Gelwir hyn yn therapi neo-gynorthwyol. Gall gynnwys cemotherapi a thechnegau arbenigol eraill.

Emboleiddio gwythiennau porthol

Efallai y bydd rhai cleifion yn cael triniaeth i annog rhannau iach o'u hafu i dyfu cyn llawdriniaeth. Gelwir hyn yn emboleiddio gwythiennau porthol. Dyma pryd y gosodir nodwydd yn eich abdomen a'i llywio â phelydr-x i bibell waed yn eich afu. Byddwch chi'n cael anesthetig lleol. Bydd y driniaeth yn para tua awr ac mae'n debyg y byddwch yn aros yn yr ysbyty am noson.

Ar ôl llawdriniaeth

Ar ôl llawdriniaeth, efallai y byddwch yn aros am gyfnod mewn uned dibyniaeth uchel neu uned therapi dwys yr afu. Mae'r rhain yn fannau mewn ysbyty ble bydd cleifion yn aros pan fydd angen gofal neu arsylwi â ffocws mwy pendant arnynt nag yn achos cleifion ar ward gyffredinol.

Os cewch llawdriniaeth agored, mae'n debyg y byddwch yn aros yn yr ysbyty am oddeutu 5-7 diwrnod. Efallai y bydd arnoch angen oddeutu 6-8 wythnos i wella. Os cewch llawdriniaeth dwll clo, mae'n debyg y byddwch yn aros yn yr ysbyty am ddeuddydd neu dri, ac efallai y bydd arnoch angen tair neu bedair wythnos i wella.

Mae'n debyg y gwnewch chi brofi rhywfaint o boen ac anesmwythdra ar ôl llawdriniaeth, ond gall eich tîm gofal iechyd eich helpu i reoli hyn. Gallant gynnig dulliau lleddfu poen a wnaiff eich helpu i godi a symud o gwmpas yn gyfforddus ac adfer yn gyflymach. Rhowch wybod i'r tîm os byddwch chi'n teimlo nad yw eich poen dan reolaeth.



Mae rhagor o wybodaeth am llawdriniaethau ar gael yn ein llyfryn *Eich llawdriniaeth*.

Gallwch ofyn am gopi gan eich tîm gofal iechyd, neu lawrlwytho neu archebu copi trwy droi at **bowelcanceruk.org.uk/our-publications**

Triniaethau eraill ar gyfer yr afu

Ni all pawb gael llawdriniaeth ar yr afu. Os na allwch gael llawdriniaeth, efallai y bydd rhywfaint o opsiynau triniaeth gwahanol a allai fod yn addas i chi. Bydd eich tîm gofal iechyd yn trafod y rhain â chi.

Therapïau abladol

Mae therapïau abladol yn defnyddio tonnau ynni gwahanol i ddinistrio'r cancer. Gosodir stilwyr yn y tiwmor naill ai trwy'ch croen neu yn ystod llawdriniaeth. Gelwir y stilwyr hyn yn electrodau. Gellir defnyddio sgan CT neu sgan uwchsain i lywio'r electrodau i'w lle.

Yna, caiff tonnau ynni eu cyfeirio at y tiwmor i ddinistrio'r celloedd cancer. Byddwch chi'n cael anesthetig cyffredinol neu leol. Weithiau, defnyddir therapïau abladol ar yr un pryd â llawdriniaeth i drin tiwmorau mewn lleoliadau anodd.

Ceir gwahanol fathau o driniaethau abladol a ddefnyddir i ddinistrio tiwmorau yn yr afu.

Abladiad radioamledd (RFA)

Mae'r driniaeth hon yn defnyddio tonnau radio i gynhesu'r celloedd cancer i dymheredd uchel a'u dinistrio.

Abladiad microdonnau

Mae'r driniaeth hon yn defnyddio microdonnau i gynhesu a dinistrio celloedd cancer. Efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn argymhell abladiad microdonnau os yw'r tiwmor yn fawr neu'n agos at bibellau gwaed pwysig.

Electroporeiddio anwrthdroadwy (IRE)

Gelwir hyn hefyd yn 'NanoKnife'. Defnyddir pylsau trydanol i ddinistrio'r celloedd cancer. Byddwch yn cael anesthetig cyffredinol a rhoddir cyffur i chi i ymlacio'ch cyhyrau. Dim ond yn rhai ardaloedd o'r DU y mae'r driniaeth hon ar gael drwy law'r GIG. Weithiau, dim ond fel rhan o dreial clinigol y gellir cynnig y driniaeth/

Radiotherapi corff abladol stereotactig (SABR)

Gelwir hyn hefyd yn CyberKnife. Caiff pelydrau ymbelydredd bychan eu cyfeirio o sawl ongl fel y byddant yn gorgyffwrdd wrth y tiwmor. Bydd hyn yn rhoi dos uchel iawn o radiotherapi i'r cancer. Efallai y bydd angen gosod marcwyr metel bychan yn eich afu cyn y driniaeth. Caiff y marcwyr hyn eu llywio gan sgan CT. Dim ond mewn ychydig o ysbytai arbenigol y mae'r driniaeth hon ar gael.

Triniaeth emboleiddio

Defnyddir gleiniau bychan iawn i rwystro pibellau gwaed fel y bydd llai o waed yn llifo i ran o'r afu. Caiff y gleiniau eu danfon i'ch afu trwy gathetr. Byddant yn atal gwaed rhag llifo i'r tiwmor sy'n golygu y caiff y celloedd cancer eu llwgu a gallant gael eu dinistrio.

Uwchsain dwysedd amledd uchel (HIFU)

Mae HIFU yn driniaeth newydd sy'n cael ei phrofi a gallai fod ar gael i rai cleifion trwy dreial clinigol. Ni all pawb gyfranogi mewn treialon clinigol. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd i gael rhagor o wybodaeth.

Yn achos HIFU, defnyddir pelydr uwchsain ynni uchel ffocwsedig i gynhesu'r tiwmor yn yr afu a'i ddinistrio. Gwneir y driniaeth hon o dan anesthetig cyffredinol a gellir ei hailadrodd.

DEBIRI-TACE

Math o driniaeth o'r enw cemoemboleiddio trawsredweliol. Rhoddir y cyffur cemotherapi irinotecan ar leiniau bach sydd wedyn yn mynd i'r afu. Bydd y gleiniau'n rhwystro'r cyflenwad gwaed ac yn rhoi cemotherapi i'r canser.

Bydd y driniaeth hon fel arfer yn para oddeutu awr neu ddwy. Efallai y cewch dawelydd neu anesthetig cyffredinol. Ar ôl y driniaeth hon, byddwch fel arfer yn aros yn yr ysbyty dros nos.

Therapi ymbelydredd mewnol dethol (SIRT)

Caiff gleiniau bychan ymbelydrol eu chwistrellu i'r afu. Bydd y gleiniau'n rhwystro'r cyflenwad gwaed ac yn rhyddhau ymbelydredd yn uniongyrchol ar y celloedd canser ac yn eu dinistrio.

Gwneir y driniaeth hon o dan anesthetig lleol a gellir ei hailadrodd. Gall y driniaeth bara rhwng dwy a thair awr. Fel arfer, gallwch fynd adref naill ai ar yr un diwrnod neu'r diwrnod canlynol.

Rhagor o wybodaeth

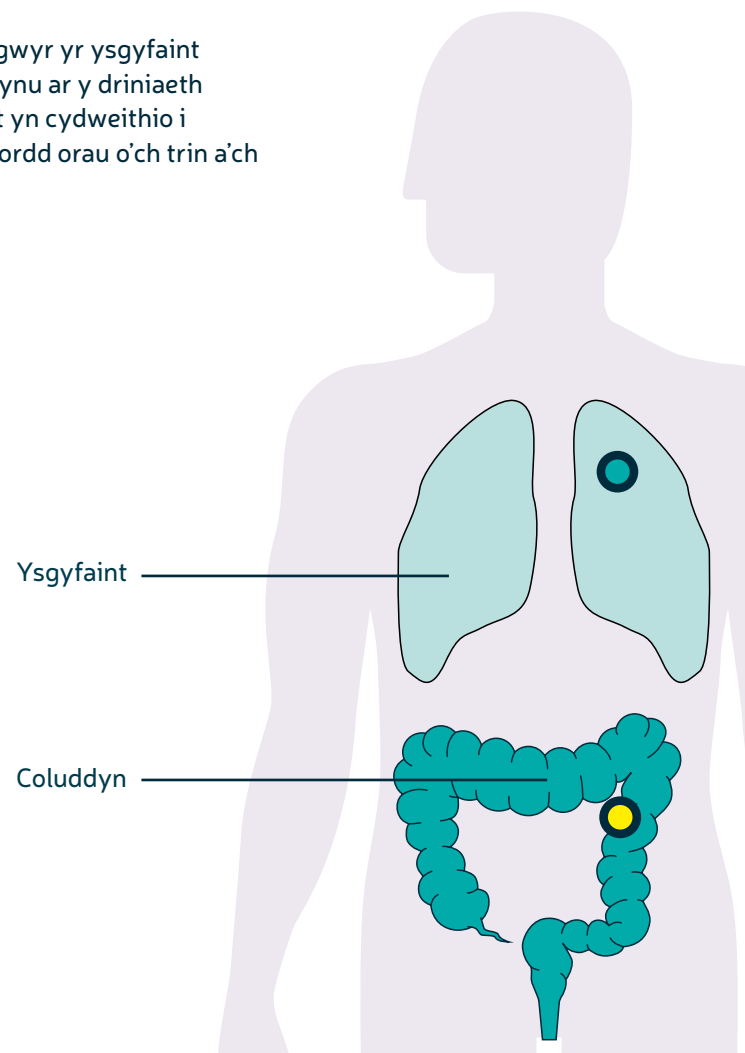
Gallwch ddarllen rhagor am ganser y coluddyn sydd wedi lledaenu i'r afu trwy droi at ein gwefan, bowelcanceruk.org.uk



Canser y coluddyn sydd wedi lledaenu i'r ysgyfaint

Pan fydd canser y coluddyn yn lledaenu i'r ysgyfaint, fe'i gelwir yn fetastasis yr ysgyfaint. Yr ysgyfaint yw'r organau anadlu yn eich brest ac maent yn un o'r rhannau cyffredin o'r corff y bydd canser y coluddyn yn lledaenu iddo.

Bydd tîm o arbenigwyr yr ysgyfaint yn helpu i benderfynu ar y driniaeth orau i chi. Byddant yn cydweithio i benderfynu ar y ffordd orau o'ch trin a'ch cynorthwyo.



Allwedd

- Tiwmor
- Metastasis

Llawfeddygaeth ar yr ysgyfaint

Efallai y cewch lawdriniaeth i gael gwared ar y cancer o'ch ysgyfaint. Gelwir hyn yn echdoriad yr ysgyfaint. Os yw eich cancer wedi lledaenu i'r ddau ysgyfaint, efallai y bydd angen dwy lawdriniaeth arnoch. Cynhelir llawdriniaeth mewn ysbytai arbenigol, felly efallai y bydd angen i chi deithio.

Mathau o lawdriniaeth ar yr ysgyfaint

Bydd y llawfeddyg yn ceisio cael gwared ar yr holl ganser a gadael cymaint â phosibl o'r ysgyfaint iach.

Echdoriad lletem

Os yw eich tiwmor yn fychan neu'n agos at ymyl yr ysgyfaint, efallai y cewch lawdriniaeth i dynnu rhan fechan o'r ysgyfaint. Gelwir hyn yn echdoriad lletem.

Lobectomi

Os yw'r tiwmor yn fwy neu'n agos at ganol yr ysgyfaint, efallai y cewch lawdriniaeth o'r enw segmentectomi. Efallai y bydd angen cael gwared ar ran o'ch ysgyfaint - 'llabed' yw enw'r rhan honno. Gelwir hyn yn lobectomi (neu llabed-drychiad).

Os yw eich cancer wedi lledaenu i'r ddau ysgyfaint, efallai y bydd modd trin un ysgyfaint ar y tro. Gallai hynny olygu bod angen cyfuniad o wahanol driniaethau arnoch chi.

Yn aml, cynhelir llawdriniaethau ar yr ysgyfaint trwy lawdriniaeth dwll clo. Weithiau, ni ellir tynnu'r cancer trwy lawdriniaeth dwll clo ac efallai y bydd angen llawdriniaeth agored arnoch chi. Gelwir hyn hefyd yn thoracotomi.

Cyn llawdriniaeth

Efallai y cewch driniaeth cyn y llawdriniaeth i leihau'r tiwmor. Gelwir hyn yn therapi neo-gynorthwyol a gall gynnwys cemotherapi a thriniaethau arbenigol eraill.

Ar ôl llawdriniaeth

Os cewch lawdriniaeth agored, mae'n debyg y byddwch yn aros yn yr ysbyty am oddeutu pum niwrnod a bydd angen i chi wella gartref am o leiaf bum wythnos. Os cewch lawdriniaeth dwll clo, efallai y byddwch yn yr ysbyty am hyd at bedwar diwrnod ar ôl y llawdriniaeth.

Mae'n debyg y gwnewch chi brofi rhywfaint o boen ac anesmwythdra ar ôl llawdriniaeth. Gall eich tîm gofal iechyd eich helpu i reoli hyn. Gallant gynnig dulliau lleddfu poen a wnaiff eich helpu i godi a symud o gwmpas yn gyfforddus a gwella'n gyflymach. Rhwch wybod i'r tîm os byddwch chi'n teimlo nad yw eich poen dan reolaeth.



Mae rhagor o wybodaeth am lawdriniaethau ar gael yn ein llyfryn *Eich llawdriniaeth*.

Gallwch ofyn am gopi gan eich tîm gofal iechyd, neu lawrlwytho neu archebu copi trwy droi at **bowelcanceruk.org.uk/our-publications**

Triniaethau eraill ar gyfer yr ysgyfaint

Ni all pawb gael llawdriniaeth ar yr ysgyfaint. Os na allwch gael llawdriniaeth ar yr ysgyfaint, efallai bydd triniaethau eraill y gallwch eu cael yn lle hynny. Bydd eich tîm gofal iechyd yn trafod y rhain â chi.

Therapiau abladol

Mae therapïau abladol yn defnyddio tonnau ynni gwahanol i ddinistrio'r cancer. Gosodir stilwyr yn y tiwmor naill ai trwy'ch croen neu yn ystod llawdriniaeth. Gellir defnyddio sgan CT neu sgan uwchsain i lywio'r electrodau i'w lle. Yna, caiff tonnau ynni eu cyfeirio at y tiwmor i ddinistrio'r celloedd cancer. Byddwch chi'n cael anesthetig cyffredinol neu leol.

Ceir gwahanol fathau o driniaethau abladol a ddefnyddir i ddinistrio tiwmorau yn yr ysgyfaint.

Abladiad radioamledd (RFA)

Defnyddir tonnau radio i gynhesu celloedd cancer i dymheredd uchel a'u dinistrio.

Abladiad microdonnau

Defnyddir microdonnau i gynhesu a dinistrio celloedd cancer. Efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn argymhell abladiad microdonnau os yw'r tiwmor yn fawr neu'n agos at bibellau gwaed pwysig.

Cryoabladiad

Defnyddir stilwyr i rewi'r tiwmor a dinistrio'r celloedd cancer. Caiff y tiwmor ei ddadmer am 15 munud ac yna ei ail-rewi sawl gwaith mewn cylchoedd.

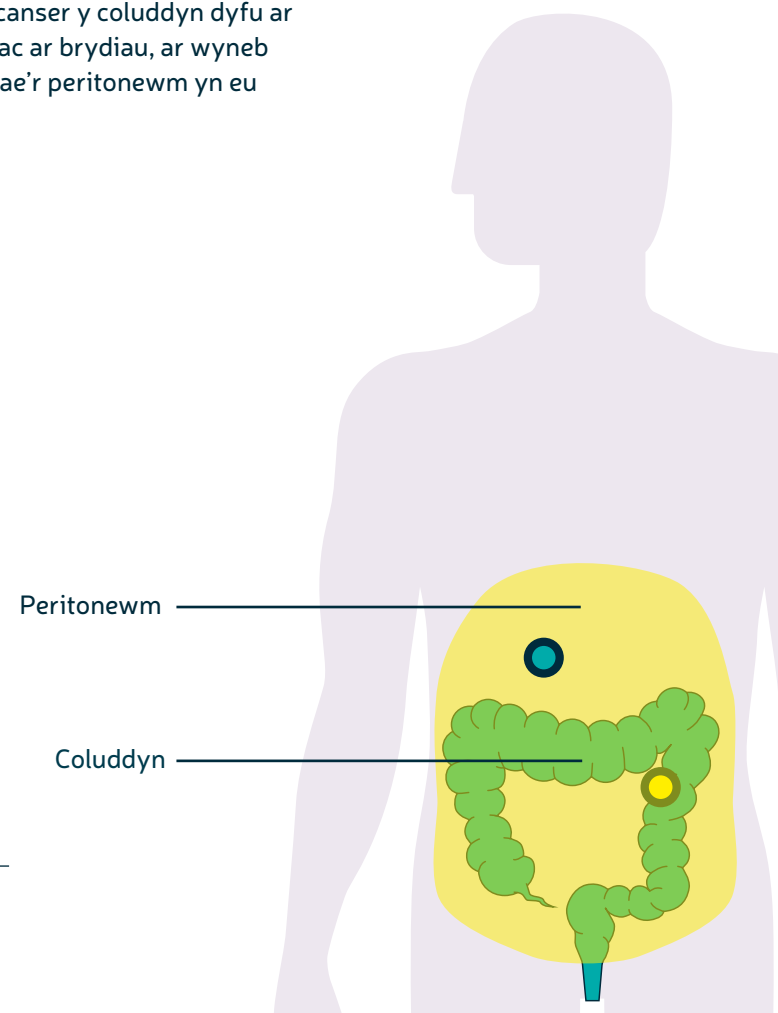
Radiotherapi corff abladol stereotactig (SABR)

Gelwir y driniaeth hon hefyd yn CyberKnife. Caiff pelydrau ymbelydredd bychan eu cyfeirio o sawl ongl fel y byddant yn gorgyffwrdd wrth y tiwmor. Bydd hyn yn rhoi dos uchel iawn o radiotherapi i'r cancer. Efallai y bydd angen gosod marcwyr metel bychan yn eich ysgyfaint cyn y driniaeth. Caiff y marcwyr hyn eu llywio gan sgan CT. Dim ond mewn ychydig o ysbytai arbenigol y mae'r driniaeth hon ar gael.

Canser y coluddyn sydd wedi lledaenu i'r peritonewm

Mae'r peritonewm yn haen denau o feinwe sy'n leinin tu mewn i'ch bol (abdomen) gan gynnwys eich stomog, eich afu a'ch coluddyn. Pan fydd cancer y coluddyn yn lledaenu i'r peritonewm fe'i gelwir yn fetastasis peritoneol.

Gall tiwmorau cancer y coluddyn dyfu ar y peritonewm, ac ar brydiau, ar wyneb yr organau y mae'r peritonewm yn eu gorchuddio.



Allwedd

- Tiwmor
- Metastasis

Triniaeth ar gyfer metastasisau peritoneol

Bydd tîm o arbenigwyr yn helpu i benderfynu ar y driniaeth orau i chi. Byddant yn cynnwys gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn trin canser sydd wedi lledaenu i'r peritonewm. Byddant yn cydweithio i benderfynu ar y ffordd orau o'ch trin a'ch cynorthwyo. Efallai y byddant mewn ysbyty gwahanol ac efallai y bydd angen ychydig wythnosau i gael barn.

Llawfeddygaeth beritoneol

Efallai y bydd rhai cleifion yn gallu cael llawdriniaeth i gael gwared ar bob tiwmor gweladwy o'r peritonewm. Gelwir hyn yn llawdriniaeth syto-leihadol. Os oes tiwmorau ar wyneb organau eraill yn eich abdomen, efallai y bydd rhannau o'r organau hyn yn cael eu tynnu hefyd.

Fel arfer, bydd y llawfeddyg yn gwneud un agoriad yn eich abdomen i gael gwared ar y canser. Byddwch yn cael anesthetig cyffredinol. Gall bara oddeutu wyth i ddeg awr, ond weithiau, bydd yn para'n hirach. Efallai y bydd rhai cleifion yn gallu cael llawdriniaeth dwll clo, ond mae hyn yn anghyffredin.

HIPEC (Cemotherapi Mewnberitoneol Hyperthermig)

Mae HIPEC yn fath arbenigol o gemotherapi. Rhoddir y driniaeth hon ar yr un pryd â llawdriniaeth syto-leihaol. Ni all pawb gael HIPEC. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd i ganfod a yw hon yn driniaeth addas i chi.

Ar ôl i'r llawfeddyg gael gwared ar yr holl diwmorau neu'r rhan fwyaf ohonynt, byddant yn rhoi hydoddiant cemotherapi wedi'i gynhesu yn yr abdomen. Bydd hyn yn dinistrio unrhyw gelloedd canser na ellir eu gweld â'r llygad. Caiff ei gynhesu i'w helpu i weithio'n well. Yna, caiff y cemotherapi ei ddraenio o'ch corff.

Os cewch lawdriniaeth a HIPEC wedi hynny, byddwch fel arfer yn aros yn yr ysbyty am oddeutu dwy neu dair wythnos. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am eich triniaeth.

PIPAC (Cemotherapi Erosoliedig Mewnberitoneol Dan Bwysedd)

Mae ymchwil newydd yn archwilio triniaeth o'r enw PIPAC. Mae hyn yn golygu mai dim ond rhai cleifion a all gael y driniaeth hon drwy dreialon clinigol. Ni all pawb gael PIPAC. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os oes gennych ddiddordeb mewn cyfranogi mewn treial clinigol.

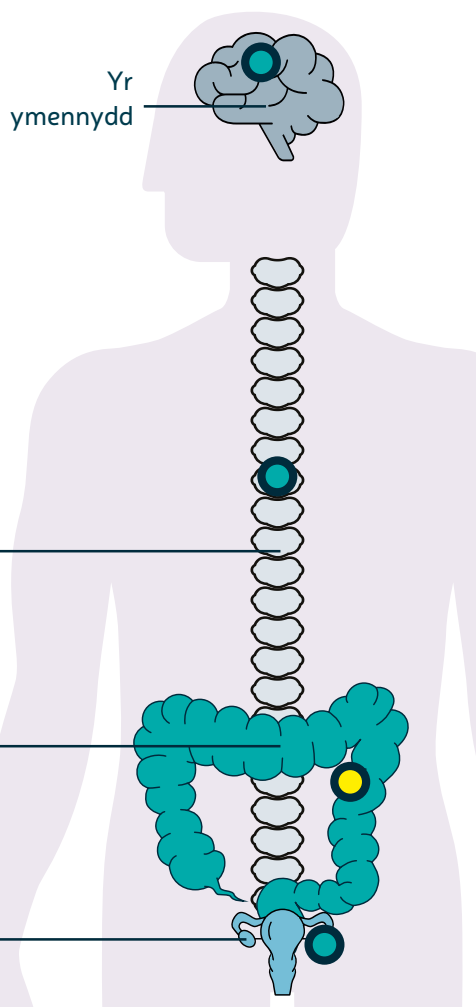
Mae PIPAC yn fath arbenigol o gemotherapi. Fe'i rhoddir yn uniongyrchol yn abdomen y claf yn ystod llawdriniaeth. Fe'i defnyddir i geisio lleihau'r tiwmorau yn y peritonewm cymaint â phosibl.

Canser y coluddyn sydd wedi lledaenu i rannau eraill o'r corff

Mewn rhai achosion, gall cancer y coluddyn ledaenu o'r coluddyn i rannau eraill o'r corff. Er enghraifft, yr esgyrn, yr ofariau neu'r ymennydd.

Efallai y cewch driniaeth i reoli'r cancer a rheoli'ch symptomau. Gall hyn gynnwys llawdriniaeth, cemotherapi, radiotherapi a therapiau wedi'u targedu. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y triniaethau hyn ar **dudalennau 21 - 43**. Ceir hefyd rywfaint o driniaethau arbenigol sy'n benodol i'r rhannau o'r corff y bydd y cancer wedi lledaenu iddynt.

Ni all pawb gael y triniaethau hyn. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd i ganfod pa driniaethau sydd orau i chi.



Allwedd



Tiwmor



Metastasis

Ofariau

Esgyrn

Pan fydd cancer y coluddyn yn lledaenu i'r esgyrn, fe'i gelwir yn fetastasis yr esgyrn. Bydd tîm o arbenigwyr sy'n arbenigo mewn trin metastasisau'r esgyrn yn eich helpu i benderfynu ar y driniaeth orau i chi. Bydd eich oncolegydd neu lawfeddyg yn trafod eich opsiynau â chi.

Efallai y cewch gyffuriau sy'n helpu i gynnal cryfder eich esgyrn. Gelwir hyn yn therapi bisffosffonad. Efallai y cewch y driniaeth hon ochr yn ochr â chemotherapi neu radiotherapi.

Gellid defnyddio radiotherapi i leddfu unrhyw boen o'r cancer.

Gelwir hyn yn radiotherapi lliniarol.

Ofariau

Pan fydd cancer y coluddyn yn lledaenu i'r ofariau, fe'i gelwir yn fetastasis yr ofariau. Bydd tîm o arbenigwyr sy'n arbenigo mewn trin metastasisau'r ofariau yn eich helpu i benderfynu ar y driniaeth orau i chi.

Rhagor o wybodaeth

Efallai y byddwch chi'n clywed pobl yn galw'r tiwmor yn diwmor Krukenberg, sef math o fetastasis ofariaidd.



Nid yw llawdriniaeth yn opsiwn i bob claf. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd i ganfod pa driniaethau sydd orau i chi.

Yr ymennydd

Pan fydd canser y coluddyn yn lledaenu i'r ymennydd, fe'i gelwir yn fetastasis yr ymennydd. Bydd tîm o arbenigwyr yn helpu i benderfynu ar y driniaeth orau i chi. Efallai y cewch rhai o'r triniaethau hyn ar eu pen eu hunain neu wedi'u cyfuno â thriniaethau eraill.

Gall tiwmorau yn yr ymennydd achosi chwyddo. Efallai y cewch steroidau i helpu i leihau chwyddo yn eich ymennydd. Gelwir hyn yn therapi steroid. Fel arfer, byddwch chi'n cael cyffur o'r enw dexamethasone. Gallech ei gael ar ffurf tabled, pigiad neu surop. Efallai y byddwch chi'n ei gael bob dydd am ychydig ddyddiau, wythnosau neu fisoedd.

Efallai y bydd rhai cleifion yn cael llawdriniaeth i gael gwared ar y tiwmor. Gelwir hyn yn echdoriad.

Efallai y byddwch hefyd yn gallu cael triniaeth o'r enw radiolawfeddygaeth stereotactig. Weithiau, gelwir hyn yn llawdriniaeth Gamma Knife.

Nid yw radiolawfeddygaeth stereotactig yn fath o lawdriniaeth ac ni wneir unrhyw agoriadau yn eich corff. Mae'n debyg i gael sgan. Caiff pelydrau o ymbelydredd eu cyfeirio at y tiwmor i geisio ei ddinistrio. Byddwch yn gorwedd ar eich cefn a gallwch gyfathrebu â'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n eich trin. Ar ôl radiolawdriniaeth, byddwch fel arfer yn gallu mynd adref ar yr un diwrnod.

Efallai y cynigir math o radiotherapi i chi o'r enw radiotherapi ymennydd cyfan. Bydd y driniaeth hon yn lleihau'r tiwmorau ar eich ymennydd. Rhoddir y driniaeth mewn dosau bach ac efallai y cewch y driniaeth sawl gwaith.

Cael saib yn ystod triniaeth

Efallai y bydd rhai pobl yn dymuno oedi am gyfnod byr neu gael saib yn ystod eu triniaeth. Os ydych chi'n dymuno cael saib, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd. Byddant hwy yn gallu cynnig cyngor a chymorth i chi ynglŷn â'r camau nesaf.

Weithiau, gall saib eich helpu'n gorfforol ac yn feddyliol, ond efallai y bydd angen triniaeth arnoch i reoli'r canser yn gyntaf. Os penderfynwch gael saib, byddwch yn dal i gael eich monitro a byddwch eich tîm gofal iechyd yn cysylltu'n rheolaidd â chi i sicrhau bod unrhyw newidiadau y gallech eu profi yn cael eu hymchwilio'n syth.

Efallai y byddwch yn penderfynu peidio â chael unrhyw driniaeth neu efallai byddwch yn dymuno rhoi'r gorau i'r driniaeth. Weithiau, gelwir hyn yn ofal cefnogol gorau. Gall hynny fod yn benderfyniad anodd ond gall roi teimlad o ryddhad i rai pobl. Gallwch drafod hyn â'ch oncolegydd neu nyrs glinigol arbenigol. Byddant yn parhau i gynig cymorth a rhoi meddyginiaethau i chi er mwyn lleddfu unrhyw symptomau a gwella ansawdd eich bywyd.

Geiriau a ddefnyddir yn y llyfryn hwn

Abdomen	Y rhan o'r corff o dan yr asennau ac uwchben y cluniau.
Anesthetig	Cyffuriau sy'n eich atal rhag teimlo poen. Mae anesthetig lleol yn atal teimlad mewn un rhan o'ch corff. Mae anesthetig cyffredinol yn atal teimlad ac ymwybyddiaeth yn eich corff cyfan. Mae'n teimlo fel cwsig dwfn.
Atalyddion pwynt gwirio	Math o driniaeth imiwnotherapi sy'n helpu'ch system imiwnedd i ladd celloedd cancer.
Cemotherapi	Triniaeth sy'n defnyddio cyffuriau i ladd celloedd cancer.
Diffyg DPD	Cyflwr prin iawn a all achosi adwaith difrifol i'r cyffuriau cemotherapi fluorouracil a capecitabine. Mewn rhai achosion, gall beryglu bywyd.
DNA	Llinyn o wybodaeth yn eich celloedd sy'n cynnwys cyfarwyddiadau ynghylch sut mae'r gell yn gweithio. Gelwir uned o DNA yn enyn.
Drwy'r geg	Pan roddir triniaeth drwy dabledi y byddwch chi'n eu llyncu.
Echdoriad	Llawdriniaeth sy'n tynnu rhan o organ, er enghraifft, rhan o'r afu neu ran o'r ymennydd.

Genynnau	Set o gyfarwyddiadau sy'n rheoli sut mae'r celloedd yn ein corff yn tyfu ac yn gweithio. Etifeddir genynnau oddi wrth eich rhieni. Maent yn rheoli pethau megis lliw llygaid a lliw gwallt.
Imiwnotherapi	Math o driniaeth wedi'i thargedu sy'n helpu eich system imiwnedd i ddinistrio'r cancer.
Llawdriniaeth agored	Yn achos y math hon o lawdriniaeth, bydd y llawfeddyg yn creu un agoriad mwy i gael gwared ar y cancer.
Llawfeddygaeth dwll clo (laparosgopig)	Gyda'r math hon o lawdriniaeth, bydd y llawfeddyg yn creu ychydig o agoriadau llai i gael gwared ar y cancer. Bydd y llawfeddyg yn gwthio offerynnau arbennig a thiwb tenau hyblyg â golau aamera ar y pen drwy'r agoriadau bach i gael gwared ar y tiwmor.
Mwtaniad	Newid yn un neu ragor o'ch genynnau. Gellir defnyddio rhai mwtadiadau i helpu i benderfynu ar eich llwybr triniaeth.
Nodau lymff	Chwarennau bach sy'n rhan o'r system lymffatig. Mae'r system lymffatig yn amddiffyn eich corff rhag haint ac mae'n lle cyffredin i ganser y coluddyn ledaenu iddo.

Peritonewm	Haen denau o feinwe sy'n gorchuddio tu allan yr organau yn eich abdomen, gan gynnwys eich stumog, eich afu a'ch coluddion. Gall tiwmorau cancer y coluddyn dyfu ar y peritonewm, ac ar brydiau, ar wyneb yr organau y mae'r peritonewm yn eu gorchuddio.
Prawf CEA (antigen carcinoebryonig).	Prawf gwaed a ddefnyddir i ganfod pa mor dda mae'r driniaeth yn gweithio.
Radiotherapi	Triniaeth sy'n defnyddio tonnau egni uchel a elwir yn ymbelydredd i ddinistrio celloedd cancer.
Therapi wedi'i dargedu	Mae therapi wedi'i dargedu yn helpu'ch corff i reoli sut mae celloedd cancer yn tyfu.
Tîm amlddisgyblaethol (TA)	Grŵp o weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn gwahanol feysydd o'ch gofal. Byddant yn cydweithio i ymchwilio, trin a chynnig cymorth i chi yn ystod eich triniaeth ar gyfer cancer y coluddyn.
Treial clinigol	Astudiaeth ymchwil sy'n cymharu ac yn profi gwahanol driniaethau. Ni all pawb gyfranogi mewn treialon clinigol. Gallwch ofyn i'ch tîm gofal iechyd am dreialon clinigol y gallech gyfranogi ynddynt.
Yn fewnwythiennol	Pan roddir triniaeth yn uniongyrchol i mewn i wythïen.

Sefydliadau defnyddiol eraill

ACAS

W [acas.org.uk](https://www.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](https://www.ageuk.org.uk)

T 0800 678 1602

Mae'n cynnig cymorth ynghylch iechyd, gofal a chymorth yn benodol ar gyfer pobl hŷn.

Bladder and Bowel Community

W [bladderandbowel.org](https://www.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 [cancerfertilityandme.org.uk](https://www.cancerfertilityandme.org.uk)

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

Cancer Research UK

W [cancerresearchuk.org](https://www.cancerresearchuk.org)

T 0808 800 4040

Gwybodaeth a chyngor i bobl y mae cancer yn effeithio arnynt.

Carer's Trust

W [carers.org](https://www.carers.org)

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

Colostomy UK

W [colostomyuk.org](https://www.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](https://www.cruse.org.uk)

T 0808 808 1677

Mae'n cynnig cymorth, cyngor a gwybodaeth pan fydd rhywun yn marw.

Cruse Bereavement Care Scotland

W [crusescotland.org.uk](https://www.crusescotland.org.uk)

T 0845 600 2227

Mae'n cynnig cymorth, cyngor a gwybodaeth i ddinasyddion yr Alban pan fydd rhywun yn marw.

Cymdeithas Clefyd Ymbelydredd y Pelfis

W prda.org.uk

T 01372 744338

Mae'n cynnig cymorth a gwybodaeth i bobl sydd wedi cael radiotherapi ar y pelfis.

Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi

W csp.org.uk

Mae'n cynnig gwybodaeth am ffisiotherapi a chanser.

Cymorth Cancer Macmillan

W macmillan.org.uk

T 0808 808 0000

Mae'n cynnig cymorth a gwybodaeth am ganser, arian, budd-daliadau a gwaith.

Cyngor ar Bopeth

W citizensadvice.org.uk/cymraeg/

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

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 teuluol.

Healthtalk.org

W healthtalk.org

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

IA (Grŵp Cymorth i Bobl ag Ileostomi a Chwdyn Mewnol)

W iasupport.org

T 0800 018 4724

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

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 ysbytai'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.

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 gwiar sy'n byw gyda chanser a thu hwnt iddo a'u teulu a'u ffrindiau. Mae hefyd yn cynnal grwpiau cymorth ar-lein ac wyneb yn wyneb i helpu pobl LHDTRhC+ y mae cancer yn effeithio arnynt i gwrdd â'i gilydd.

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 llesiant a therapïau cyflenwol.

Shine Cancer Support

W shinecancersupport.org

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

Y GIG

W nhs.uk

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

Mae ein cymuned ar-lein yn lle croesawgar ble gall pawb sydd wedi'u heffeithio gan ganser y coluddyn ofyn cwestiynau, darllen am brofiadau pobl a chynorthwyo ei gilydd. Ymunwch â ni yn [bowelcanceruk.org.uk/community](https://www.bowelcanceruk.org.uk/community)



Trowch at ein gwefan i ganfod ystod o wybodaeth am ganser y coluddyn gan gynnwys symptomau, ffactorau risg, sgrinio, diagnosis, triniaeth a byw gyda'r clefyd a thu hwnt iddo.
Trowch at **bowelcanceruk.org.uk**



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



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

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Bowel Cancer UK

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

Bowel Cancer UK yw'r
brif elusen cancer y
coluddyn yn 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 (Lloegr a Chymru) a SC040914 (Yr Alban).

Fersiwn 5.0. Gwybodaeth yn gywir ar adeg cyhoeddi: Mawrth 2025. I'w adolygu: Mawrth 2028.