Eich pecyn codi arian

Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron

tenovuscancercare.org.uk

Registered with
Cofrestrwyd gyda'r
FR
FUNDRAISING REGULATOR
RHEOLEIDDIWR CODI ARIAN

tenovus
cancer care
gofal canser

Mae *pawb* yn nabod rhywun sydd wedi'u heffeithio

Mae canser y fron yn effeithio ar nifer fawr o bobl, gyda thua 56,000 o fenywod a 400 o ddynion yn cael diagnosis bob blwyddyn.

Dyna pam rydyn ni'n cynnal **ymgyrch binc** bob mis Hydref, i godi ymwybyddiaeth ac arian.

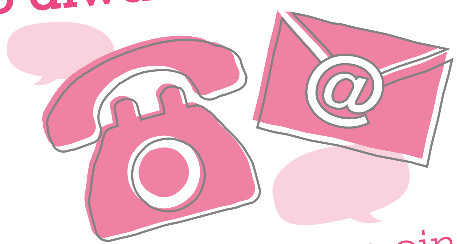
Ein hymgyrch

- Gwell ymwybyddiaeth o arwyddion a symptomau
- Gwella'r broses o ddiagnosis a chyfraddau ail-achosion is
- Triniaeth gyflymach a mwy personol, gyda llai o sgîl-effeithiau
- Cymorth gwell yn ystod y canser, a thu hwnt
- Sicrhau nad yw'r rheiny sy'n byw â chanser y fron yn teimlo ar eu pen eu hun

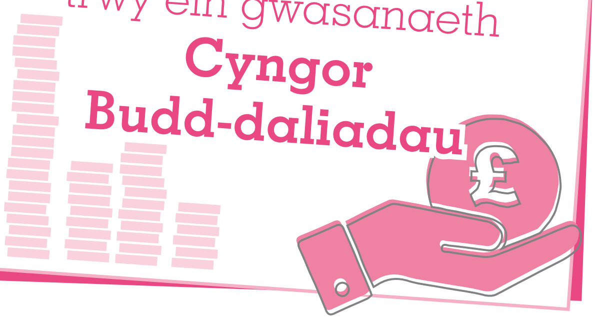
Pam mae'ch **ymgyrch chi** yn bwysig

Diolch i gefnogwyr anhygoel fel chi, rydyn ni'n gallu helpu miloedd o bobl sydd ein hangen bob blwyddyn.

5,242 o alwadau ac e-byst wedi'u trin gan ein **nyrsys Llinell Gymorth**



£4.69 miliwn o daliadau wedi'u sicrhau ar gyfer pobl a effeithir gan ganser trwy ein gwasanaeth **Cyngor Budd-daliadau**



544 o bobl wedi'u gynorthwyo gan ein **Gwasanaeth Cwnsela**

Ystadegau yn seiliedig ar flwyddyn ariannol 2024/25

Cwrdd â *Christine*

Roedd yr uwch nyrs Christine Plant yn gweithio fel rheolwr ward mewn ysbyty prysur yng Ngogledd Cymru pan ddechreuodd sylwi ar waedu achlysurol.

> *Dwi wir yn credu bod Gofal Canser Tenovus wedi achub fy mywyd*

Roedd hi'n 46 oed a ganddi fywyd iachus, felly nid oedd hi'n poeni llawer. "Roeddwn i'n meddwl, dw i'n bwyta'n dda, dw i'n ymarfer corff, dw i ddim yn yfed llawer - byddaf i'n iawn," meddai. Trefnodd ei meddyg golonosgopi i ddiystyru unrhyw beth difrifol.

Ond roedd y canlyniadau'n annisgwyl: cafodd Christine ddiagnosis o ganser y coluddyn. **"Roedd yn frawychus,"** mae hi'n cofio. "Roedd gen i ddau fab yn eu harddegau, 13 ac 16 oed, ac roeddwn i wir yn teimlo drostyn nhw." Cafodd lawdriniaeth, cemotherapi, a chafodd stoma ei gosod ac yna ei wrthdroi.

Ar ôl triniaeth, aeth Christine yn ôl i'r gwaith, a newid swydd i fod yn nyrs canser y fron yn 2019. Ond wrth iddi ymgartrefu, ymddangosodd her arall. Roedd ei mamogram cyntaf wedi'i drefnu ar gyfer mis Mawrth 2020 ond cafodd ei ganslo oherwydd COVID. Fisoedd yn ddiweddarach, **teimlodd lwmp bach yn ei bron.** Ym mis Medi 2020, cadarnhaodd mamogram **mai canser y fron oedd hon.**

"Roeddwn i'n ddiolchgar ein bod wedi'i ddarganfod yr adeg honno" meddai. "Chwe mis ynghynt, efallai na fyddai wedi ymddangos." Cafodd lawdriniaeth a radiotherapi, ac er bod ei chorff wedi gwella, roedd ei meddwl yn drwm. **"Teimlais yn well yn gorfforol, ond yn feddyliol, roeddwn i wedi blino'n lân."**

Dyna pryd cyflwynwyd Christine i **gorau 'Sing with Us'** Gofal Canser Tenovus ar Facebook. Yn chwilfrydig ond yn ansicr, cysylltodd â nhw a galw heibio i sesiwn ymarfer yn Llandudno. "Doeddwn i ddim yn gwybod pa fath o lais canu oedd gen i hyd yn oed" mae hi'n chwerthin. **"Ond cefais groeso ar unwaith."**

Roedd canu gyda'r côr yn drawsnewidiol. "Am y chwe wythnos gyntaf, roeddwn i'n disgwyl i rywun ddweud wrtha i feimio, ond, roedd yn brofiad calonogol. **Dwi wir yn credu bod Gofal Canser Tenovus wedi achub fy mywyd,"** meddai. "Os oeddwn i'n colli ymarfer côr, roeddwn i'n dechrau teimlo'n isel eto."

Cafodd Christine ei hysbrydoli i roi rhywbeth yn ôl, a dechreuodd wirfoddoli mewn siop Gofal Canser Tenovus leol yng Nghonwy. Yn fuan wedyn, ymunodd fel gwirfoddolwr Ymgysylltu Cymunedol, gan rannu ei stori i annog eraill. **"Rwyf bob amser yn dweud wrth bobl sut y gwnaeth y côr i mi deimlo'n gyfan eto. Daeth â fy ngwên yn ôl."**

Ers ymuno, mae hi wedi canu yn ystod ein dathliad yn 80 oed yn Neuadd Dewi Sant gyda 400 o gantorion eraill, wedi gwneud llwybr tân ac abseilio, ac wedi trefnu digwyddiadau codi arian fel "Te i Ddeg," sioe 'dressage', a "Canter for Cancer." Ar hyn o bryd, mae hi'n cynllunio sioe ffasiwn gan ddefnyddio dillad o siopau Gofal Canser Tenovus, gyda chefnogaeth ei chymuned, ei theulu a'i ffrindiau.

Heddiw, mae Christine yn gweithio fel nyrs oncoleg gynaecoleg, gan gynnig gofal meddygol yn ogystal â chymorth emosiynol sy'n deillio o'i phrofiadau ei hun. "Rwy'n deall beth mae cleifion yn mynd drwyddo. Os ydw i'n teimlo eu bod nhw'n cael trafferth yn feddyliol, rwy'n argymell y côr. **Mae ymchwil Gofal Canser Tenovus ar effaith bositif cerddoriaeth ar lesiant yn hollol wir - rwy'n dystiolaeth o hynny."**

Paratoi a pherffeithio eich cynlluniau codi arian *pinc*

O werthiannau cacennau a nosweithiau karaoke i arwerthiannau tawel, cystadlaethau gwau, raffl a theithiau cerdded noddedig, bydd ein tîm codi arian wrth law i gefnogi bob cam o'r ffordd.

Dyddiad i'r dyddiadur

Dewiswch ddyddiad ym mis Hydref ar gyfer eich diwrnod **'GO PINK'**

Dewiswch ddyddiad ac amser sydd orau i chi. Disgleiriwch yn binc!

Mae codi arian yn well gyda ffrindiau

Casglwch eich **teulu, ffrindiau a chyfoedion pinc** at ei gilydd! Anogwch bawb i gymryd rhan a helpu gyda'r gweithgareddau paratoi a chynllunio.

Disgleiriwch yn binc!

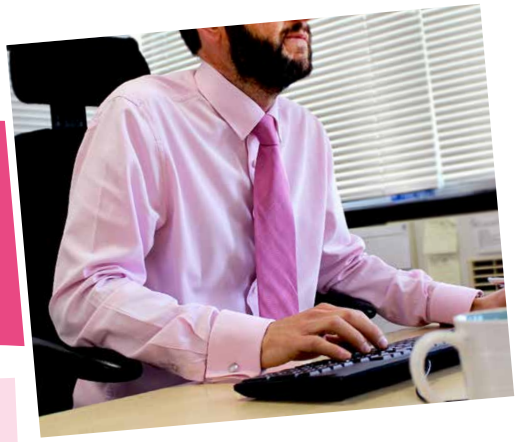
Lledaenwch eich lliwiau'r mis Hydref yma!

Mae gennym lwyth o **gynnyrch pinc** ar gael i chi eu harchebu heb i chi orfod gwario'n ormodol!

Mae gennym ni falwnau, bunting, baneri, bwcedi a mwy! Ffoniwch ni ar **029 2076 8863.** Neu e-bostiwch **fundraising@tenovuscancercare.org.uk**

Ymgyrch: *codi arian*

Dyma rhai syniadau **pinc** i'ch ysbrydoli!



GWISGWCH **BINC**!

Cynhaliwch ddiwrnod pinc yn y gwaith neu'r ysgol. Gofynnwch i bawb gyfrannu £1 i wisgo dillad pinc, hetiau neu wigiau pinc, neu beintio eu hwynebau gyda dyluniadau pinc.

POBI **PINC!**

Pobwch ddigon i fwydo torf ac anfonwch wahoddiad i bawb ddod draw i roi cynnig ar eich danteithion deniadol. Gallech fynd â nhw i mewn i'r gwaith, neu gynnal bore coffi **GO PINK** yn eich clwb golff neu ganolfan gymunedol leol!!

PARTI PRYDFERTHWCH **PINC**

Estynnwch wahoddiad i'r merched am noson o ymbincio! Agorwch y prosecco pinc, mwynhewch driniaethau i'ch ewinedd a masgiau wyneb, a gofynnwch am gyfraniad o ddeg punt am y pleser! Beth am ofyn i therapydd harddwch lleol i wirfoddoli ei amser ac ymuno â chi am y noson?

SIALENS **BINC**

Beth am ymgymryd â thaith gerdded heriol, sialens rhedeg, neu'BOOBcamp' - mewn gwisg camo pinc.

Neu, gwnewch rywbeth gwahanol, fel eillio'ch coesau (neu frest), her gemau 24 awr, neu farathon ffilmiau!

DIWRNOD GOLFF **'PINK AND PUTT'**

Gofynnwch i'ch clwb golff lleol i gefnogi. Casglwch eich cystadleuwyr a rhowch wobrau pinc i'r tîm / unigolyn buddugol. Gofynnwch i bawb am gyfraniad i ymuno a chynnal raffl binc ar y diwrnod.

Y GEMAU **PINC**

Sefydlwch eich pentref gemau PINC eich hun yn eich parc, cae neu fan agored lleol. Codwch dâl ar eich ffrindiau a'ch teulu, cymdogion a chydweithwyr i gymryd rhan.

Cadwch y plant yn brysur ar y diwrnod glawog nesaf drwy greu baneri, hetiau, masgotiaid a medalau! Gallwn hefyd ddarparu tystysgrifau ar gyfer yr enillwyr a'r timau buddugol.

MARATHON MINI **PINC**

Gofynnwch i'ch ysgol leol gymryd rhan mewn marathon mini ar gyfer Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron. Gall y staff a'r disgyblion ddefnyddio eu sialens 'milltir ddyddiol' i gyrraedd 26 milltir gyda'i gilydd neu, gall pob un ohonynt ymgymryd â sialens bersonol o 2.6 milltir. Byddwn yn darparu tystysgrifau pinc, sticeri, ffurflenni noddi a mwy!

Lledaenwch y gair!

Dyma rhai ffyrdd gwych o ledaenu'r gair os ydych chi'n cynllunio digwyddiad mawr:

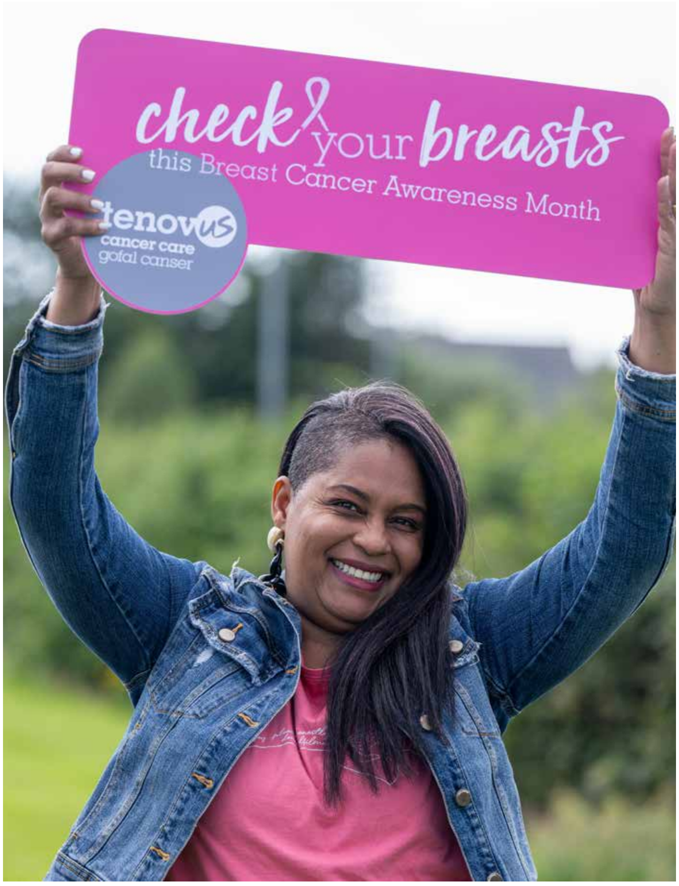
- Rhowch bosteri a thaflenni o amgylch eich ardal leol
- Rhowch wybod i'ch gorsafoedd radio lleol
- Rhannwch eich digwyddiad ar y cyfryngau cymdeithasol gan gynnwys grwpiau Facebook
- Cysylltwch â phapurau newydd lleol. Maen nhw wrth eu bodd â storïau am bobl leol
- Cofiwch i lawrlwytho ein deunydd i ddiweddaru eich proffilcyfryngau cymdeithasol.

Gwybodaeth gyfreithiol

Bydd angen caniatâd awdurdodau lleol, perchnogion tir preifat neu fusnesau ar gyfer rhai digwyddiadau. Efallai y bydd angen i chi hefyd ystyried asesiadau risg, neu drwyddedau ar gyfer rafflau, loterïau a gwobrau.

Os ydych yn mynd i gynnwys unrhyw un o'r rhain yn eich digwyddiad, **cysylltwch â ni** a gallwn drafod y wybodaeth gyfreithiol â chi.

Byddwch yn ofalus wrth drin bwyd i'w baratoi, ei storio a'i goginio'n ddiogel. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ddefnyddiol drwy **food.gov.uk**



Cyfleoedd codi *arian*

Dyma rhai syniadau i helpu eich ymdrechion codi arian...

Cyfraniadau

Gofynnwch am gyfraniadau yn gyfnewid am fwyd a diod. Defnyddiwch un o'n blychau casglu arian i'ch helpu i gymryd cyfraniadau ar y noson neu, os oes angen rhywbeth mwy arnoch chi, gofynnwch am un o'n bwcedi neu gobledi.
Ffoniwch ni ar 029 2076 8863.

Gemau

Beth am gynnal gemau yn ystod eich digwyddiad, fel helfa drysor, tombola neu raffl fawr, neu ddefnyddio ein swîp i godi arian ychwanegol ar y diwrnod mawr.

Rafflau

Mae pawb yn hoff o raffl! Gofynnwch i gwmnïau lleol gyfrannu gwobrau a chynnal **raffl binc** yn eich gweithle, ysgol neu glwb lleol.

Nawdd

Os ydych chi'n cynllunio digwyddiad ar gyfer **sialens GO PINK**, gofynnwch i'r holl gyfranogwyr godi nawdd ymlaen llaw. Gallwn anfon mwy o ffurflenni noddi atoch os bydd eu hangen arnoch. Cofiwch sefydlu tudalen bersonol neu dudalen tîm ar-lein ar gyfer y nawdd! **JustGiving.com** a **tenovuscancercare.enthuse.com/profile** yw'r ddau fwyaf poblogaidd.

Nawdd corfforaethol

Gofynnwch i **gwmni lleol** noddi eich gweithgaredd a helpu i dalu unrhyw gostau yn gyfnewid am gyfleoedd hysbysebu.

Os oes angen rhagor o gyngor arnoch, rhowch alwad i ni.

Cyfateb yr arian

Mae arian cyfatebol yn syniad syml lle mae llawer o fanciau a sefydliadau yn **cyfateb i'r swm a godwyd** yn ystod digwyddiad. Gallwch ofyn a yw'ch cyflogwr yn cynnig hwn, neu ymweld â'ch banciau lleol i weld a ydynt yn fodlon helpu. Mae'n golygu y gall rhywfaint o'r arian, neu'r swm llawn rydych chi'n ei godi gael ei gyfateb punt am bunt. Mae hefyd gennym dempled llythyr arian cyfatebol ar gael ar gais.

Cymorth Rhodd

Cofiwch gasglu manylion unrhyw un sy'n eich noddi a gofynnwch iddynt dicio'r blwch Cymorth Rhodd (Gift Aid) os ydynt yn gymwys. Mae'r cyfan mor syml ac mae'n golygu y gallwn hawlio **25c ychwanegol gan y llywodraeth am bob £1 a roddir**, gan roi hwb o chwarter i'ch cyfraniadau.

Mae gennym ni adnoddau pinc a gemau y gallwch chi eu lawrlwytho a'u hargraffu ar **tenovuscancercare.org.uk/bcam**

Hefyd, mae gennym ni ddeunyddiau brand gwych, fel baneri, balŵns, crysau-t a thaflenni i helpu eich digwyddiad i ddisgleirio.

Ffoniwch ni ar **029 2076 8863** neu e-bostiwch **fundraising@tenovuscancercare.org.uk**

Ymgyrch *pinc*: llwyddiant!

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn diolch i bawb a oedd wedi helpu a rhoi gwybod faint o arian wnaethoch chi ei godi!
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn postio'r cyfanswm terfynol a godwyd ynghyd ag unrhyw luniau ar eich tudalen(nau) cyfryngau cymdeithasol.
- Tagiwch ni fel y gallwn hoffi a rhannu eich negeseuon ac ymuno â'r sgwrs. Defnyddiwch yr hashnodau #MissionPink neu #TeamTenovus.

facebook.com/tenovuscancercare
@tenovuscancer

- Anfonwch ddatganiad i'r wasg i'ch papur newydd lleol, gyda unrhyw luniau a'r cyfanswm a godwyd.
- Cyfrwch yr arian rydych chi wedi'i godi mewn man diogel ac nid mewn man agored. Lle bo'n bosib, gwnewch yn siŵr fod yr arian yn cael ei gasglu, ei gyfri a'i gofnodi gan ddau berson.

Does dim ots faint o arian rydych chi'n ei godi, mae pob ceiniog yn cyfrif!

Mae sawl ffordd o anfon yr arian a godwyd:

Drwy'r post - anfonwch siec yn daladwy i Tenovus Cancer Care, i:
Gofal Canser Tenovus, Cwrt Jones, Stryd Womanby, Caerdydd CF10 1BR

Dros y ffôn - ffoniwch **029 2076 8850** i dalu gyda cherdyn dros y ffôn.

Arlein - talwch ar-lein drwy **tenovuscancercare.org.uk/donate**
Neu gallwch dalu yn uniongyrchol drwy eich tudalen codi arian arlein os ydych wedi creu un.

Diolch enfawr gan bob un o'r Tîm Cwnsela am gefnogi ni'r Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron yma.

"Mae'n fraint wirioneddol cael arwain ein gwasanaeth Cwnsela, a chefnogi pobl a'u teuluoedd trwy un o adegau anoddaf eu bywydau.

Mae eich cefnogaeth barhaus yn amhrisiadwy i'n helpu i ddiogelu'r gwasanaeth hanfodol hwn i bawb yr effeithir gan ganser. Rydyn ni mor ddiolchgar am eich amser, egni ac ymdrechion, sy'n ein helpu ni i helpu eraill."

Jennifer Williams - Rheolwr Gwasanaethau Cwnsela

Ar hyn o bryd, dim ond trwy lwybrau atgyfeirio y cytunwyd arnynt gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yng Nghymru y mae ein gwasanaeth Cwnsela ar gael.

Rydym yn cynnig Gwasanaeth Grŵp Rhithwir gydag amrywiaeth o gymorth y gall unrhyw sydd wedi'u heffeithio gan ganser gael mynediad ato.

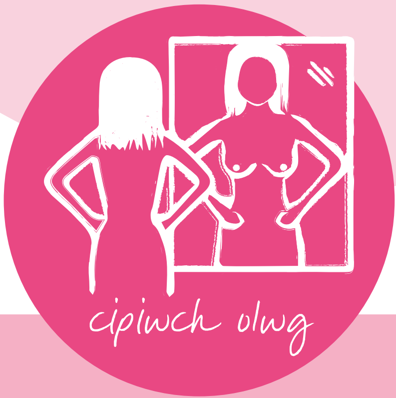
Am fanylion ewch i'n gwefan neu ffoniwch ein Llinell Gymorth.
tenovuscancercare.org.uk
0808 808 1010

Mae gen i ddealltwriaeth well o fy emosiynau mewn perthynas â fy niagnosis. Mae angen i mi fod yn fwy caredig â mi fy hun. Ni fydd bywyd byth yr un peth eto, ond mae hynny'n iawn. Gall llwybr wahanol dal fod yn dda.

Mae wedi newid fy mywyd yn wirioneddol. Mae trafod pethau gyda fy nghwnselwr wedi fy ngwneud yn fwy pwyllog gyda'r gallu i feddwl yn fwy rhesymegol.

gwiriwch eich bronnau

Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron yma



Edrychwch ar eich bronnau yn y drych, gyda'ch breichiau wrth eich ochr, a gyda'ch breichiau yn yr awyr.

Teimlwch y ddau fron a'r ardal o'u hamgylch hyd at eich ceseiliau a phont yr ysgwydd. Defnyddiwch badiau'ch bysedd yn lle blaenau'ch bysedd.

Mae rhai pobl yn ei weld yn haws i'w gwirio yn y cawod gyda dwylo sebonllyd.

Gwiriwch wrth i chi orwedd. Rhowch eich braich chwith y tu ôl i'ch pen i edrych ar eich bron chwith, a gwnewch hyn eto ar yr ochr arall.

Chwiliwch am

- Newidiadau i faint, amlinelliad neu siâp
- Newidiadau i olwg neu deimlad eich croen fel lympiau, pynciau, gwead croen oren, doluriau neu wythiennau sy'n tyfu
- Lwmp newydd, ardal sy'n tewhau neu'n lympiog yn y fron neu'r gesail
- Hylif neu waedu annisgwyl
- Tethau crensiog neu suddedig neu newid yn safle'r deth
- Anghysur neu boen mewn un fron
- Brech neu deimladau o wres heb eu hesbonio

Peidiwch â chynhyrfu os gwelwch unrhyw lympiau neu newidiadau. Ond gwnewch apwyntiad i weld eich meddyg i'w wirio.

tenovus cancer care gofal canser

tenovuscancercare.org.uk/breastcheck

Elusen Gofrestredig Rhif 1054015

Torrwch allan a popiwch ar y wal

Lleihau'ch *risg*

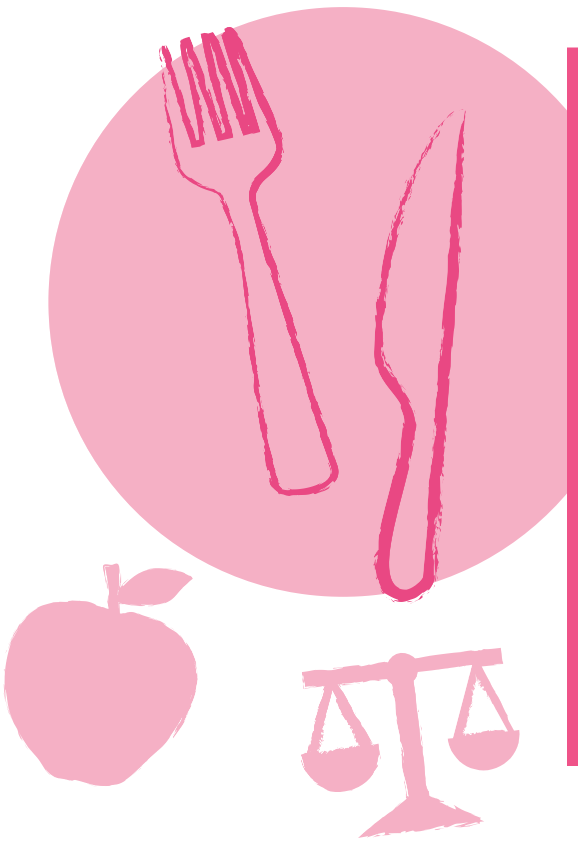
Cadwch yn iach ac actif

Mae tystiolaeth gynyddol i awgrymu bod gweithgarwch corfforol rheolaidd yn lleihau'r risg o ganser y fron. Yn ddelfrydol, bydd gweithgarwch corfforol yn cael ei wneud drwy gydol eich bywyd, ond mae rhai astudiaethau'n awgrymu, hyd yn oed os bydd gweithgarwch corfforol yn dechrau ar ôl y menopos, y gall helpu i leihau'r risg o ddatblygu canser.

Dylech anelu at wneud ymarfer corff cymedrol am o leiaf 30 - 60 munud bob dydd.

Os hoffech chi syniadau ar sut i gadw'n actif, edrychwch ar ein digwyddiadau her. Bydd cael nod yn eich cadw'n frwdfrydig a bydd annog eich ffrindiau i gofrestru hefyd yn rhoi hwb i chi.

Gweler ein digwyddiadau ar tenovuscancercare.org.uk/events



Maethiad

Er nad yw astudiaethau wedi cysylltu dietau penodol â risg canser y fron, mae maeth yn dal yn bwysig.

Dylech:

- **Fwyta diet cytbwys (ni ddylai cyfanswm braster dyddiol fod yn fwy na 30%)**
- **Cynnwys ffrwythau a llysiau ffres yn eich dewisiadau bwyd dyddiol**
- **Bwyta'r swm cywir i gynnal pwysau iach**
- **Cyfyngu ar gig coch**
- **Cyfyngu ar alcohol. Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU (CMOs) yn cynghori mai'r peth mwyaf diogel yw peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd.**

Am ragor o gyngor ar fyw'n iach, ewch i
tenovuscancercare.org.uk/healthylivingadvice

Yma pan fyddwch *chi ein hangen*

Gall byw â chanser
achosi pryder a straen.
Gallwn ni eich helpu.

Rydyn ni'n rhoi cymorth, gobaith, a llais i bawb a effeithir gan ganser.

Rydyn ni'n deall sut gall canser effeithio ar bob agwedd o fywyd a sut mae'n effeithio ar deuluoedd a ffrindiau hefyd. Mae ein hystod eang o wasanaethau yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth arbenigol i bobl sy'n byw â chanser, a'u hanwyliaid.

Mae nifer o'n gwasanaethau ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Gallwch ddarganfod mwy am sut y gallwn eich helpu trwy ffonio'n **Llinell Gymorth** di-dâl.

Ffoniwch ein Llinell Gymorth rhadffôn

0808 808 1010

Cysylltwch â ni

Hoffem rannu'r diweddaraf am ein gwaith, gweithgareddau a ffyrdd o gymryd rhan gyda chi.

Ymunwch â'n rhestr bostio ar
tenovuscancercare.org.uk/keepintouch

Ymunwch â ni ar y cyfryngau cymdeithasol

facebook.com/tenovuscancercare

@tenovuscancer

Elusen Gofrestredig Rhif 1054015

Estyn gobaith. Estyn llaw.
tenovuscancercare.org.uk

tenovus
cancer care
gofal canser