GWYBODAETH I GLEIFION CEMOTHERAPI

Mae'r taflen hon yn cynnwys gwybodaeth a allai fod o gymorth i chi drwy yn ystod eich triniaeth. Mae’r ffolder yn cynnwys adrannau y gallech eu defnyddio hefyd, i wneud nodyn o unrhyw gwestiynau yr hoffech eu gofyn, i gofnodi unrhyw sgîl-effeithiau a allai fod gennych, ac i gadw cofnod o’ch triniaeth. Mae yna le hefyd i chi gadw unrhyw wybodaeth arall, fel llythyrau, ffurflenni neu gardiau apwyntiad ac ati -
i gyd mewn un ffolder ddefnyddiol.

Mae’r llyfryn hwn wedi cael ei ddatblygu ar y cyd â Rhwydwaith Canser Cymru a Fforwm Nyrsio Therapi Gwrth-ganser Systemig Cymru Gyfan (SACT).
Mae’r llyfryn wedi cael ei ariannu drwy grant addysgol gan Gymdeithas Diwydiant Fferyllol Prydain (ABPI).

V1. 2017

Beth ydy cemotherapi?

Cyfuniad o ddau air ydy cemotherapi - cemegol a therapi. Triniaeth gyffuriau ydy cemotherapi sydd yn cael ei rhoi i ddinistrio celloedd canser. Bydd y math o gemotherapi rydych chi'n ei gael yn dibynnu ar y math o ganser sydd arnoch chi.

Mae cemotherapi'n gweithio drwy ddinistrio celloedd sy'n tyfu a rhannu. Mae celloedd canser yn tyfu ac yn rhannu o hyd, felly mae'r cemotherapi'n effeithio mwy arnyn nhw nag ar gelloedd iach, ond mae cemotherapi'n gallu dinistrio rhywfaint o gelloedd iach hefyd.

Mae'n bosib rhoi cemotherapi mewn sawl ffordd wahanol, ond dyma'r rhai mwyaf cyffredin:

- Trwy bigiad i wythïen neu o dan y croen.
- Trwy'r geg ar ffurf tabled neu hylif
- Trwy bwmp bach sy'n cludo'r cemotherapi i wythïen drwy diwb bach o'r enw
- PICC nu linell Hickman. Mae'r pwmp yn cael ei gario mewn bag bach sy'n cael ei

wisgo o gwmpas y canol.

Gallwch gael cemotherapi bob dydd, bob wythnos, bob dwy neu dair wythnos neu drwy'r amser, yn dibynnu ar eich triniaeth.

Dim cemotherapi ydy'r holl gyffuriau sy'n cael eu defnyddio i drin canser. Byddwch yn cael gwybodaeth ar wahân am y rhain os fyddwch chi'n cael un o'r triniaethau hyn.

Cytuno i gael triniaeth cemotherapi

Pan fyddwn yn trafod cemotherapi gyda chi, byddwn yn egluro'r peryglon a'r manteision. Gallwch ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych chi am y driniaeth. Dim ond os ydych chi'n fodlon ei chael y byddwch chi'n cael triniaeth cemotherapi. Byddwn yn gofyn i chi lofnodi ffurflen yn rhoi'ch caniatâd. Gallwch chi ddewis stopio'r driniaeth ar unrhyw adeg. Siaradwch gyda'ch tîm canser os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon.

Manteision y driniaeth

Mae manteision cemotherapi'n dibynnu ar y math o ganser sydd arnoch chi, a pha mor bell mae'r canser wedi datblygu.

Mae amcanion y driniaeth yn cynnwys:

- Gwella'r canser trwy ddinistrio'r holl gelloedd canser
- Lleihau'r tebygolrwydd o weld y canser yn dod yn ôl trwy ddinistrio unrhyw
- gelloedd canser sy'n dal yn y corff ond sy'n rhy fach i'w gweld
- Lleihau maint y canser cyn i chi gael llawdriniaeth neu radiotherapi
- Rheoli maint a lledaeniad y canser i esmwytho unrhyw symptomau

Bydd eich meddyg neu nyrs yn trafod nod eich triniaeth gyda chi.

Sut i Reoli Sgîl-effeithiau Cyffredin Cemotherapi

Sut mae cemotherapi yn effeithio ar gelloedd eich gwaed
Mae tri phrif fath o gelloedd yn y gwaed. Celloedd gwyn, celloedd coch a phlatennau. Gall cemotherapi ostwng nifer yr holl gelloedd hyn yn eich gwaed.

Celloedd gwyn y gwaed: Mae celloedd gwyn yn eich amddiffyn chi rhag heintiau. Mae'r rhan fwyaf o gyffuriau cemotherapi yn lleihau eich gallu i ymladd heintiau, oherwydd eu bod yn gostwng y nifer o gelloedd gwyn sydd yn eich corff.

Celloedd coch y gwaed: Os yw nifer eich celloedd coch yn mynd yn isel, gallwch chi edrych yn welw a theimlo'n flinedig, mynd yn fyr eich gwynt, neu gael cur yn eich pen. Os oes gennych chi unrhyw rai o'r symptomau hyn, dywedwch wrth eich tîm meddygol, neu wrth y nyrs sydd yn gofalu amdanoch chi, oherwydd efallai y bydd angen trallwysiad gwaed arnoch chi.

Platennau: Mae'r rhain yn helpu i atal gwaedu. Os yw nifer eich platennau'n isel, gallech chi sylwi fod gwaed yn dod o'ch trwyn neu'ch ceg, eich bod chi'n cleisio'n hawdd, neu gallech chi gael brech, sydd yn aml yn cael ei gweld ar freichiau a choesau. Os ydych chi'n sylwi ar unrhyw rai o'r symptomau hyn, rhowch wybod i'ch tîm canser arbenigol, oherwydd efallai y bydd angen trallwysiad platennau arnoch chi. Byddwch yn cael profion gwaed rheolaidd yn ystod eich triniaeth, fel ein bod yn gallu eich cefnogi gymaint â phosib. Dywedwch wrth eich tîm yn yr ysbyty os nad ydych chi eisiau cael trallwysiad.

Haint
Os fyddwch chi'n cael haint tra bod eich cyfrif gwaed yn isel, gallai hyn fod yn ddifrifol iawn. Dydy hyn ddim yn golygu bod angen i chi guddio i ffwrdd o bobl eraill, ond byddai'n gall osgoi cael cysylltiad agos gyda phobl sydd â symptomau amlwg o haint; fel y ffliw, peswch, annwyd, y frech ieir, bygiau stumog ac ati.

Efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn eich cynghori i fonitro eich tymheredd tra'ch bod chi'n cael cemotherapi, a nes bydd eich cyfrif gwaed wedi mynd yn ôl i normal wedyn. Dilynwch y cyngor ar eich cerdyn rhybudd ynghylch rhoi gwybod am unrhyw arwyddion o haint ac unrhyw dymheredd uchel neu isel.

Mae golchi eich dwylo yn drylwyr ac yn rheolaidd, yn enwedig ar ôl mynd i'r toiled neu cyn paratoi bwyd, yn bwysig hefyd. Bydd hyn yn helpu i leihau'r risg o heintiau; bydd hylendid bwyd da yn helpu gyda hyn hefyd. (Gellir rhoi taflen ar wahân i chi ar baratoi a storio bwyd.)

Os ydych yn datblygu **unrhyw** un o'r symptomau canlynol tra'n cael cemotherapi a tra rydych yn gwella, ffoniwch y rhifau ffôn sydd ar eich Cerdyn Rhybudd Cemotherapi:

- Tymheredd uwchben **37.5^0C** ar 2 achlysur 30 munud ar wahân, neu 1 darlleniad o **38.0^0 C**
- Tymheredd islaw **$36.^0$C**
- Teimlo'n rhynllyd neu'n crynu

- Symptomau tebyg i'r ffliw, peswch drwg ar eich brest neu unrhyw arwyddion eraill o haint.
- Cleisio anarferol, gwaedu neu frechau.
- Os ydych yn cael mwy na 4 achos o ddolur rhydd mewn cyfnod o 24 awr, neu os
- ydych chi'n credu bod gennych chi fyg stumog.
- Ceg ddolurus neu wlserau yn y geg sy'n eich atal chi rhag bwyta neu yfed.

Ffoniwch y rhif ar eich cerdyn rhybudd ar unwaith os ydych chi'n amau bod gennych chi haint. Gall heintiau ar ôl cael cemotherapi arwain at farwolaeth, a gall unrhyw oedi wrth dderbyn triniaeth roi eich bywyd mewn perygl.

Newidiadau i'r stumog a'r coluddyn:

Weithiau, gall cyffuriau cemotherapi achosi newidiadau i arferion arferol eich coluddyn. Efallai y byddwch chi'n dioddef dolur rhydd neu rwymedd, cyfog (teimlo'n sâl) a chwydu (bod yn sâl). Os bydd unrhyw un o'r rhain yn dod yn broblem, siaradwch gyda'ch tîm gofal iechyd, gan eu bod fel arfer yn hawdd i'w datrys.

Rhwymedd:

Gall ambell i driniaeth effeithio ar eich coluddyn, sy'n gwaethygu os nad ydych yn yfed digon neu yn symud o gwmpas gymaint ag y byddech chi fel arfer. Os nad ydych chi wedi agor eich coluddyn am 2-3 diwrnod, dylech roi gwybod i'ch meddyg neu nyrs; oni bai bod hyn yn gyffredin i chi. Gallai'r wybodaeth ganlynol fod yn ddefnyddiol hefyd:

- Ceisiwch yfed 2-3 litr o hylif bob dydd. Mae hyn tua 3.5 peint.
- Gall ychydig o ymarfer corff eich helpu chi i agor eich coluddyn.
- Gall cynyddu faint o sudd ffrwythau a ffrwythau rydych chi'n eu bwyta a'u hyfed helpu i normaleiddio patrwm eich coluddyn hefyd.
- Oni bai y cynghorir fel arall, gallai cynyddu faint o ffibr rydych chi'n ei fwyta eich helpu chi i agor eich coluddyn yn rheolaidd hefyd. Gellir dod o hyd i ffibr mewn grawnfwydydd fel uwd neu muesli, ffrwythau ffres, llysiau, bara gwenith cyflawn a phasta.

Os nad yw eich coluddyn yn mynd yn ôl i normal ar ôl i chi newid eich deiet, efallai y bydd angen i chi gymryd moddion gweithio i'ch helpu chi.

Dolur rhydd:

Gall rhai triniaethau canser achosi dolur rhydd. Os cewch chi ddolur rhydd, efallai y bydd angen i ni gymryd sampl o'ch ysgarthion cyn y gallwn roi unrhyw feddyginiaeth i chi i'w wella. Pwrpas hyn ydy gwneud yn siŵr nad oes gennych chi haint yn eich perfedd. Gallai'r cyngor canlynol fod o gymorth hefyd:

- Cofiwch yfed digon o hylifau i gymryd lle'r dŵr sydd wedi cael ei golli gyda'r dolur rhydd. (dylech osgoi caffein ac alcohol).
- Ceisiwch fwyta symiau llai o fwyd yn fwy rheolaidd
- Ceisiwch fwyta'n fwy araf na'r arfer i helpu'r bwyd i dreulio.
- Os oes gennych chi ddolur rhydd, ceisiwch osgoi bwydydd sbeislyd neu frasterog a chynhyrchion llaeth, a cheisiwch fwyta llai o fwydydd ffibr uchel (fel grawnfwyd, ffrwythau a llysiau)

Mae rhai cyffuriau cemotherapi yn gallu achosi dolur rhydd. Os ydym yn gwybod bod hyn yn mynd i ddigwydd i chi, byddwch yn cael cyfarwyddiadau penodol a thabledi i'w cymryd os oes angen.

Teimlo’n sâl a chwydu:

Ni fydd pob cyffur cemotherapi yn gwneud i chi deimlo'n sâl neu chwydu. Os ydym yn defnyddio cyffuriau a allai achosi salwch, byddwn yn rhoi meddyginiaeth gwrth-salwch i chi cyn eich cemotherapi, ac am ychydig ddyddiau wedyn.

Mae gwelliannau mewn cyffuriau gwrth-salwch yn golygu nad yw llawer o gleifion yn teimlo'n sâl o gwbl. Os ydych chi'n dal i deimlo'n sâl ar ôl cemotherapi, rhowch wybod i'ch tîm gofal iechyd. Mae yna lawer o wahanol fathau o gyffuriau gwrth-salwch y gallwn eu defnyddio a allai fod yn fwy defnyddiol i chi.

Os ydych chi'n sâl a ddim yn gwella gyda'r feddyginiaeth gwrth-salwch a roddwyd ichi, ffoniwch y rhif ar eich cerdyn rhybudd cemotherapi am gyngor.
Efallai y bydd rhai ysbytai yn gallu cynnig gwasanaethau fel hypnotherapi ac aciwbigo hefyd, i helpu i reoli unrhyw symptomau o gyfog neu chwydu. Siaradwch gydag aelod o'ch tîm nyrsio, ac efallai y gallent eich cyfeirio chi.

Gallai’r cyngor canlynol fod o gymorth hefyd:

- Ceisiwch fwyta ychydig ac yn aml. Ceisiwch beidio â mynd yn rhy hir heb fwyd gan y gallai stumog wag wneud i chi deimlo'n waeth.
- Ceisiwch fwyta bwydydd plaen, ac osgoi bwyd sydd ag arogl cryf, sy’n frasterog neu sy’n seimllyd.
- Ceisiwch yfed hylifau trwy welltyn. Gall diodydd swigod helpu i setlo'r stumog hefyd.
- Efallai y bydd bwydydd oer neu hallt fel cracers neu greision yn haws i'w bwyta na bwydydd poeth neu felys.

Blinder

Mae'n debyg mai teimlo’n flinedig yw'r sgîl-effaith mwyaf cyffredin. Ond mae blino’n ofnadwy yn fersiwn fwy eithafol o hyn, ac nid yw noson dda o gwsg ar ei ben ei hun yn helpu hyn fel arfer. Gall effeithio ar eich bywyd bob dydd a'i gwneud yn anodd i chi ganolbwyntio neu i wneud y tasgau mwyaf syml. Cyfeirir at hyn weithiau fel "chemo brain" ac mae'n gyffredin iawn. Weithiau, gellir lleddfu blinder trwy gael trallwysiad gwaed os ydych chi'n anemig, neu drwy fwyta mwy os yw eich chwant bwyd wedi bod yn wael. Mae bob amser yn werth siarad gyda’ch meddyg neu nyrs i weld a allant eich helpu chi.
Gallai’r cyngor canlynol fod yn ddefnyddiol hefyd:

- Ceisiwch gynllunio tasgau pwysig ar amser pan fyddwch chi’n teimlo ar eich gorau a gyda’r mwyaf o egni. Torrwch nhw lawr yn ddarnau bach, y gellir eu rheoli.
- Ceisiwch wneud tipyn o ymarfer corff ysgafn, fel cerdded, bob dydd, gan y gallai hyn wneud i chi deimlo'n llai blinedig.
- Gallai rwtîn cysgu rheolaidd helpu hefyd.
- Gofynnwch am help! Efallai y bydd ffrindiau, teulu a chydweithwyr yn awyddus i helpu ond ddim yn gwybod beth sydd ei angen arnoch chi. Gadewch iddynt rannu'r baich.

Os ydych chi'n ofnadwy o flinedig (er enghraifft, yn cysgu mwy na hanner y diwrnod a heb ddigon o egni i olchi neu wisgo hyd yn oed), cysylltwch â'r rhif ar eich cerdyn rhybudd cemotherapi i gael cyngor.

Gofal ceg:

Gall cemotherapi achosi problemau gyda'ch ceg, a gwneud i'ch ceg fynd yn fwy sensitive. Gall sgîl-effeithiau cemotherapi gynnwys:

- Ceg ddolurus a wlserau yn y geg
- Heintiau yn y geg
- Ceg sych
- Deintgig sy'n gwaedu

Gallai'r argymhellion canlynol fod yn ddefnyddiol:

- Glanhewch eich dannedd yn rheolaidd gyda phast dannedd fflworid (ar ôl prydau bwyd a cyn mynd i'r gwely) i helpu i atal heintiau. Efallai y bydd cleifion haematoleg yn cael eu cynghori i ddefnyddio brwsh dannedd meddal, oherwydd bod risg y bydd eu deintgig yn gwaedu.
- Os ydych chi'n gwisgo dannedd gosod, dylech eu brwshio gyda'r nos ac ar ôl bwyta. Dylent gael eu socian dros nos mewn dŵr, a dylech ddefnyddio toddiant diheintio bob dydd i'w diheintio.
- Gellir defnyddio cegolchion, geliau amddiffynnol a / neu laddwyr poen i leddfu dipyn ar yr anesmwythder.
- Yfwch ddigon o hylifau heb eu melysu i gadw'ch ceg yn llaith. Efallai y byddai'n help i chi rinsio'ch ceg gyda dŵr a halen. Toddwch un llond llwy de o halen mewn 500mls o ddŵr cynnes, rinshiwch eich ceg a'i boeri allan wedyn. Gallwch chi wneud yr un peth gyda dŵr ffres os oes well gennych chi beidio â defnyddio halen.
- Mae'n bwysig gweld eich deintydd cyn i chi ddechrau cemotherapi, fel y gallant gynghori ar unrhyw broblemau a helpu i leihau'r risg o haint. Mae'r adran o'r enw Cyngor ar gyfer Gweithwyr Iechyd Proffesiynol yn cynnwys cyngor i ddeintyddion ar ba weithdrefnau y gellir eu cynnal yn ystod eich triniaeth. Byddant yn gallu trafod eich gofynion gyda'ch tîm arbenigol.

Colli chwant bwyd:

Yn ystod eich triniaeth canser, gall cemotherapi gael effaith ar eich chwant bwyd oherwydd eich bod chi'n teimlo'n sâl, yn rhy flinedig i fwyta, neu oherwydd bod pethau'n blasu'n wahanol. Yn yr achos hwn, rhowch gynnig ar y canlynol:

- Ceisiwch fwyta prydau a byrbrydau bach yn amlach, yn lle tri phryd mawr y dydd.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych chi fyrbrydau yn handi i'w bwyta pryd bynnag y gallwch. Efallai y cewch chi ddiwrnodiau da a drwg. Gwnewch y gorau o'r diwrnodiau da, a tretiwch eich hun i'ch hoff fwydydd.

Os ydych chi'n gweld eich bod chi wedi colli eich chwant am fwyd, a'ch bod chi'n poeni am golli pwysau, siaradwch gyda'ch meddyg neu nyrs a fydd yn gallu cynnig cyngor pellach i chi. Efallai y byddant yn awgrymu eich bod chi'n cael eich gweld gan ddietegydd, a fydd yn gallu cynnig diodydd maethlon i chi a allai gael eu defnyddio yn lle prydau bach.

Fel arall, efallai y bydd rhai meddyginiaethau, fel steroidau, yn gwneud i chi fod eisiau mwy o fwyd na'r arfer. Pan mae pobl yn cael cemotherapi, mae'r rhan fwyaf o ddietegwyr yn cydnabod bod angen calorïau ychwanegol arnoch chi, i helpu i ymladd yn erbyn heintiau neu'r clefyd ei hun. Efallai na fyddant yn argymell rhaglen colli

pwysau fel arfer. Ond efallai y byddant yn gallu siarad gyda chi ynghylch dilyn cynllun bwyta'n iach er mwyn osgoi rhoi mwy o bwysau ymlaen. Gofynnwch i'ch nyrs am ragor o wybodaeth am daflenni sydd ar gael gan eich dietegydd lleol neu gan Gymorth Canser Macmillan.

Eich gwallt

Gall rhai cyffuriau cemotherapi wneud i chi golli eich gwallt i gyd. Mae hyn yn amrywio, o'ch gwallt yn teneuo i golli eich gwallt yn llwyr. Weithiau, mae'r triniaethau yn gallu effeithio ar yr aeliau, blew'r amrannau, blew'r trwyn, barf, mwstash a blew'r corff hefyd. Bydd eich gwallt yn tyfu'n ôl ar ôl i chi orffen eich triniaeth. Efallai y byddwch yn sylwi ar rywfaint o wallt newydd yn ystod eich triniaeth hefyd. Efallai y bydd lliw a gwead y gwallt yn tyfu yn ôl ychydig yn wahanol.

Os yw eich triniaeth yn gwneud i chi golli eich gwallt, byddwn yn dweud wrthych chi faint o wallt fyddwn ni'n disgwyl i chi ei golli. Fel arfer, fe fyddwch yn dechrau colli eich gwallt 2-4 wythnos ar ôl eich triniaeth gyntaf. Weithiau, gallai fod yn gynt, ac i rai pobl, gallai fod yn hwyrach.

Edrych ar ôl eich gwallt

Os nad yw eich gwallt yn disgyn allan, gall y driniaeth barhau i'w wneud yn sych ac yn frau. Gallwch gymryd rhywfaint o gamau syml i helpu i ofalu am eich gwallt:

- Defnyddiwch siampŵ ysgafn (nid siampŵ babi)
- Defnyddiwch ddŵr cynnes, nid dŵr poeth, i olchi'ch gwallt
- Ceisiwch beidio â golchi'ch gwallt yn rhy aml
- Patiwch eich gwallt yn sych gyda thywel meddal
- Cymerwch ofal wrth gribo neu frwshio eich gwallt
- Ceisiwch osgoi beiriannau sychu gwallt poeth, rholeri gwresogi a thongiau gwallt
- Ceisiwch osgoi ddefnyddio cemegau fel permiau neu liwiau
- Ceisiwch osgoi tynnu'ch gwallt yn ôl yn dynn, defnyddiwch foblau gwallt meddal

Oeri'r croen pen

Weithiau mae oeri'r croen pen yn cael ei ddefnyddio gyda **rhai** triniaethau cemotherapi er mwyn atal neu leihau'r gwallt rhag cael ei golli. Os gellir oeri'r croen pen gyda'ch triniaeth chi, byddwn yn trafod hyn gyda chi.

Os ydych chi'n colli eich gwallt

Dylech geisio treulio llai o amser yn yr haul, neu wisgo het ac eli haul os fyddwch chi'n mynd allan yn yr haul. Defnyddiwch leithydd ysgafn os yw eich pen yn sych neu yn dendr. Siaradwch gyda'ch nyrs os hoffech chi gael gwybodaeth am y dewis o orchuddion pen a wigiau sydd ar gael.

Gofal yn yr haul

Gall rhai cyffuriau cemotherapi wneud eich croen yn fwy sensitif i'r haul. Os ydych

chi'n cael un o'r cyffuriau yma, byddwch chi'n cael cyngor i ddilyn rhywfaint o ragofalon arbennig. Mae'r rhain yn cynnwys treulio llai o amser yn yr haul, aros yn y cysgod lle bynnag y bo hynny'n bosib, gwisgo het a defnyddio eli haul â ffactor uchel.

Niwed i'r croen a'r meinweoedd

Mae rhai cyffuriau cemotherapi sydd yn cael eu rhoi mewn drip neu trwy bigiad i mewn i'r wythïen yn gallu niweidio'r croen a'r ardal o'i gwmpas os ydyn nhw'n gollwng y tu allan i'ch gwythïen. Mae hyn yn cael ei adnabod fel ymlediad. Anaml iawn y bydd hyn yn digwydd, ond mae'n bwysig i chi ddweud wrthym ni ar unwaith os ydych chi'n sylwi ar unrhyw boen, chwydd neu losgi lle mae'r drip yn mynd i mewn. Os bydd hyn yn digwydd pan mae'r cemotherapi yn cael ei roi, dywedwch wrth eich nyrs. Os ydych chi'n sylwi ar unrhyw boen, chwydd neu gochni pan rydych chi adref, cysylltwch â ni yn defnyddio'r rhif llinell gymorth 24 awr sydd ar eich cerdyn rhybudd.

Risg o'r gwaed yn clotio

Gall canser gynyddu eich risg o ddatblygu clot gwaed (thrombosis), a gall cemotherapi gynyddu'r risg hwn ymhellach. Mae'n bwysig eich bod chi'n dweud wrth eich meddyg yn syth os ydych chi'n cael symptomau fel poen, cochni neu chwydd yn eich coes neu eich braich. Os ydych chi'n datblygu unrhyw symptomau newydd neu waeth o ddiffyg anadlu neu boen yn eich brest, gallai hyn fod yn arwydd o glot gwaed – dylech ffonio 999.
Gall clotiau gwaed fod yn ddifrifol iawn. Er hynny, gall y rhan fwyaf o glotiau gael eu trin gyda chyffuriau i deneuo'r gwaed. Gall eich meddyg neu nyrs roi mwy o wybodaeth i chi.

Sgîl-effeithiau tabledi steroid

Bydd llawer o gleifion sy'n cael eu trin gyda chemotherapi yn cael tabledi steroid hefyd. Gellir defnyddio'r rhain mewn sawl ffordd wahanol:

- Eu cymryd am ychydig o ddiwrnodiau ar ôl cael cemotherapi i'ch stopio chi rhag teimlo'n sâl.
- Eu cymryd cyn dechrau cemotherapi, i atal eich corff rhag adweithio i'r cemotherapi
- Eu cymryd fel rhan o'ch triniaeth canser.

Y tabledi steroid sydd yn cael eu defnyddio fwyaf aml ydy dexamethasone neu prednisolone. Wrth gymryd y tabledi hyn, efallai y byddwch yn sylwi:

- Cynnydd dros dro yn eich chwant bwyd.
- Diffyg traul.
- Hwyliau oriog, anhwylder ac anhawster wrth gysgu.
- Eich bod yn teimlo'n llawer mwy sychedig na'r arfer, ac yn pasio mwy o ddŵr. Gallai hyn fod yn arwydd o gynnydd yn y lefelau siwgr yn eich gwaed; gallai peidio â chael eich trin eich gwneud yn flinedig iawn, yn wan ac yn sâl. Os ydych chi'n ddiabetig, gallai hyn fod yn broblem benodol.

Os ydych chi'n ddiabetig, siaradwch â ni ynghylch sut i reoli'ch lefelau siwgr yn y gwaed wrth gymryd tabledi steroid. Os oes gennych chi broblemau difrifol gyda diffyg traul, hwyliau oriog neu os ydych chi'n sylwi ar unrhyw arwyddion o lefel uwch o siwgr yn y gwaed, dylech gysylltu â'r rhif llinell gymorth 24 awr am gyngor.

Er mwyn lleihau'r posibilrwydd o ddioddef sgîl-effeithiau, dim ond cwrs byr o dabledi

steroid (3-5 diwrnod fel rheol) fyddwch chi'n ei gael. Os ydych chi'n cael tabledi steroid am fwy o amser, byddwch yn cael gwybodaeth ar wahân am steroidau hirdymor. Rydym yn cynghori y dylech chi gymryd steroidau ar ôl bwyd, i leihau problemau gyda diffyg traul. Peidiwch â chymryd steroidau ar ôl 2pm, gan y gallai hyn eich stopio chi rhag cysgu.

Gwybodaeth Diogelwch a Hylendid Cemotherapi

Gall mymryn o gemotherapi aros yn hylifau'ch corff (eich gwaed, eich wrin a'ch cyfog) am sawl diwrnod ar ôl eich triniaeth. Er bod y perygl o niweidio rhywun arall yn isel iawn, eich bod chi'n gwneud yn siŵr nad ydynt yn dod i gysylltiad â'r cyffuriau. Rydym yn cynghori eich bod chi'n fflyshio'r tŷ bach yn syth ar ôl ei ddefnyddio a golchi'ch dwylo'n drwyadl. Dylech wisgo menig rwber os yw eich hylif corff yn colli'n rhywle neu os ydych yn gorfod ei gyffwrdd.

Ni ddylai cael triniaeth cemotherapi eich rhwystro chi rhag cyffwrdd eich teulu a'ch ffrindiau. Mae hyn yn cynnwys cusanu a chofleidio.

Effeithiau cemotherapi ar eich bywyd rhywiol

Yn ystod cemotherapi, efallai y bydd adegau pan fydd sgîl-effeithiau fel blinder neu salwch yn lleihau eich awydd am ryw. Cofiwch y bydd y rhan fwyaf o sgîl-effeithiau cemotherapi a allai effeithio ar eich bywyd rhywiol yn lleihau'n raddol unwaith y bydd eich triniaeth yn dod i ben.

Does dim rheswm meddygol i chi roi'r gorau i gael rhyw ar unrhyw adeg yn ystod eich cemotherapi. Mae'n gwbl ddiogel, ac ni fydd y cyffuriau cemotherapi eu hunain yn cael unrhyw effeithiau corfforol hirdymor ar eich gallu i gael, a mwynhau, rhyw.
Nid yw'n bosibl pasio canser i'ch partner yn ystod rhyw, ac ni fydd rhyw yn gwneud y canser yn waeth.

Rydym yn argymell eich bod chi'n defnyddio condom os ydych chi'n cael rhyw am o leiaf y dyddiau cyntaf ar ôl cael cemotherapi. Gwneir hyn er mwyn diogelu eich partner rhag ofn bod unrhyw gemotherapi gemotherapi yn hylifau eich corff.

Beichiogrwydd a ffrwythlondeb

Mae'n bwysig nad ydych chi'n beichiogi neu'n cenhedlu plentyn tra'r ydych chi'n cael eich triniaeth cemotherapi ac am o leiaf chwe mis ar ôl i'r driniaeth ddod i ben. Y rheswm am hyn yw y gall y cemotherapi niweidio babi sydd heb ei eni. Gall effeithiolrwydd y bilsen atal cenhedlu mewn pobl sy'n cael cemotherapi leihau, felly ni ddylid dibynnu arnynt fel yr unig ddull atal cenhedlu.

Nid yw bwydo o'r fron yn cael ei argymell yn ystod cemotherapi, gan y gallai'r cyffuriau gael eu pasio ymlaen i'r baban drwy eich llaeth.

Yn anffodus, gall rhai cyffuriau cemotherapi effeithio ar eich ffrwythlondeb. Gallai hyn fod yn rhywbeth dros dro neu'n rhywbeth parhaol. Efallai y byddai'n help i chi siarad ynghylch unrhyw bryderon sydd gennych chi am hyn gyda'ch doctor neu nyrs arbenigol.

Brechlynnau:

Brechlynnau rhag y ffliw

Mae perygl i unrhyw glaf sy'n cael cemotherapi ddal y ffliw.
Yr argymhelliad yw i chi gael eich imiwneiddio rhag y ffliw os ydych chi'n cael cemotherapi yn ystod yr hydref a'r gaeaf. Yn ddelfrydol, dylech chi gael eich brechu 7-10 diwrnod cyn i'ch triniaeth cemotherapi ddechrau. Efallai na fydd yr imiwneiddiad yr un mor effeithiol os ydych chi wedi dechrau ar eich triniaeth yn barod, am fod system imiwnedd eich corff yn is. Bydd eich corff yn llai abl i greu'r gwrthgyrff i'ch diogelu chi rhag y ffliw.

Os byddwch chi'n cael eich brechu tra'r ydych chi'n cael triniaeth cemotherapi, mae gofyn cael y brechlyn pan mae cyfrif celloedd gwyn eich gwaed yn normal. Dylech osgoi cael eich brechu pan mae cyfrif celloedd gwyn eich gwaed yn isel, gan y gallai wneud i'ch tymheredd godi. Byddai'n anodd dweud wedyn ai twymyn oherwydd haint sydd arnoch chi, a gallech chi orfod cael triniaeth ddiangen yn yr ysbyty.
Gwiriwch gyda'ch tîm canser arbenigol i weld pryd ydy'r amser gorau i gael eich brechu rhag y ffliw.

Brechlyn rhag yr eryr

Dim ond pobl rhwng 70 a 79 oed sydd yn cael eu brechu rhag yr eryr. Mae'n cael ei argymell i gleifion sy'n mynd i gychwyn cael cemotherapi, ond mae'n rhaid ei roi o leiaf 2 wythnos, ond yn ddelfrydol 4 wythnos, cyn dechrau'r driniaeth. Ni ellir ei roi ar ôl i'r cemotherapi ddechrau, neu am o leiaf 6 mis ar ôl cael triniaeth, gan ei fod yn frechlyn byw. Gwiriwch gyda'ch tîm arbenigol canser ynghylch a ddylech gael y brechlyn hwn.

Brechlynnau gwahanol

Ni ddylech chi gael unrhyw frechlynnau byw tra'ch bod chi'n derbyn cemotherapi ac am o leiaf 6 mis wedyn. Enghreifftiau o frechlyn byw ydy:

- MMR (brechlyn ar gyfer y frech goch, clwy'r pennau a rwbela)
- BCG (tiwbercwlosis)
- Yr eryr
- Y dwymyn felen

Gwiriwch gyda'ch tîm canser arbenigol cyn cael unrhyw rai o'r brechlynnau hyn.
Dylech osgoi cyswllt agos gydag unrhyw un sydd wedi cael eu brechu rhag y ffliw drwy'r trwyn yn ddiweddar.

Gwybodaeth gyffredinol am ganser a chefnogaeth

Mae cael gwybod bod gennych chi ganser a mynd trwy driniaeth canser yn gallu bod yn amser anodd a diflas iawn. Mae'n debyg y bydd gennych chi lawer o gwestiynau, ac efallai y bydd angen help a chefnogaeth ychwanegol arnoch chi. Efallai y bydd gennych chi bryderon ynghylch;

- Symptomau corfforol
- Eich emosiynau
- Problemau ariannol yn sgîl eich canser
- Cefnogaeth i'ch teulu, ffrindiau neu ofalwyr

Siaradwch gyda'ch nyrs arbenigol, meddyg neu weithiwr allweddol os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon. Byddant yn gallu ateb y rhan fwyaf o'ch cwestiynau a hefyd, rhoi gwybod i chi am yr ystod o wasanaethau cymorth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Rydym wedi darparu rhywfaint o rifau ffôn a gwefannau defnyddiol ar gyfer sefydliadau sy'n cefnogi cleifion canser a'u teuluoedd / ffrindiau

Rhifau ffôn defnyddiol:

Llinell Gymorth Rhadffôn Macmillan **0808 808 0000**
Llun–Gwener 9am -8pm

Llinell Gymorth Canser Rhadffôn Tenovus **0808 808 1010**
7 diwrnod yr wythnos 8am – 8pm

Gwefannau defnyddiol:

Cancer Research UK	www.cancerresearch.org.uk
Healthtalkonline (profiadau personol o iechyd a salwch)	www.healthtalkonline.org
Cymorth Canser Macmillan	www.macmillan.org.uk
Tenovus	www.tenovus.com

Cyngor ar gyfer Gweithwyr Iechyd Proffesiynol :

Dylech ddangos yr adran hon i'ch meddyg teulu, deintydd neu unrhyw Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol arall y gallech ddod i gysylltiad â nhw tra byddwch chi'n cael triniaeth cemotherapi. Bydd yn rhoi arweiniad iddynt ar bwy a phryd, i ofyn iddynt am gyngor; yn enwedig os ydy eich cyfrif gwaed yn debygol o fod yn isel. Ewch â'r ffurflen hon, ynghyd â'ch Cerdyn Rhybudd Cemotherapi, i unrhyw apwyntiad ysbyty, meddyg teulu neu ddeintyddol.
Diolch.

Syrjeris Meddygon Teulu:

Risg o sepsis: O ganlyniad i'w triniaeth, gall gallu mêr esgyrn y claf hwn i gynhyrchu celloedd coch fod wedi gostwng ac yn sgîl hynny, bydd eu system imiwnedd yn fwy gwan. Maen nhw mewn mwy o berygl o gael sepsis. Os ydynt yn edrych yn sâl pan maen nhw'n dod atoch chi, gydag arwyddion a symptomau o haint, cysylltwch â'u tîm arbenigol am gyngor, a gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n cael eu hanfon i'r ysbyty ar unwaith i gael eu hasesu. Gofynnwch am gael gweld eu Cerdyn Rhybudd Cemotherapi i gael manylion cyswllt, a rhestr o unrhyw symptomau a allai fod o bryder arbennig.

Ymholiadau ynghylch meddyginiaethau: Dim ond y tîm canser arbenigol ddylai ddechrau triniaeth gwrth-ganser systemig. Gall therapi gwrth-ganser systemig amharu'n ddifrifol ar feddyginiaethau eraill. Os oes gennych chi unrhyw ymholiadau ynghylch meddyginiaethau neu ynghylch unrhyw faterion sy'n ymwneud â thriniaethau eraill, cyfeiriwch at y manylion cyswllt ar du blaen y ffolder hwn.

Brechlynnau: Dylid osgoi brechlynnau byw tra bod claf yn cael cemotherapi ac am o leiaf 6 mis wedyn. Bydd gan bob ardal arbenigol ei phrotocol ei hun ynghylch brechlynnau, a bydd angen cadw at y protocol hwn. Fodd bynnag, cynghorir cleifion i gael y brechlyn rhag y ffliw, yn ddelfrydol cyn y driniaeth neu ar adeg eu triniaeth, pan fydd eu cyfrif niwroffil wedi gwella.

I gael cyngor ynghylch cael unrhyw frechlynnau ar ôl cael trawsblaniad mêr esgyrn, cysylltwch â'r tîm trawsblannu unigol.

Deintyddion: Dylid osgoi gweithdrefnau ymledol oni bai eu bod yn hanfodol, oherwydd y risg o haint a gwaedu oherwydd cyfrif gwaed isel. Gellir rhoi gofal deintyddol brys mewn ysbyty deintyddol lleol, gyda phlatennau os oes angen a gwrthfiotigau proffylactig.
Dylid gwneud gwaith deintyddol brys, lle bo modd, cyn dechrau cemotherapi. Mae cleifion yn cael eu hannog i gael archwiliad rwtîn cyn dechrau cemotherapi. Gellir cynnal archwiliadau rwtîn rhwng triniaethau, pan fydd cyfrif gwaed y cleifion wedi gwella a chyn cael mwy o gemotherapi.

Gweithwyr Iechyd Proffesiynol Eraill: Yn dibynnu ar eich rôl, efallai y byddwch chi'n gorfod gweinyddu cemotherapi drwy'r geg neu dan y croen, gofalu am linell ganolog y claf, neu drin hylifau corfforol. Efallai y bydd y cyngor canlynol yn ddefnyddiol:

- Os ydych chi'n gweinyddu cemotherapi drwy’r geg, defnyddiwch dechneg di-gyffwrdd, gwisgwch fenig, edrychwch ar y ddos gyda'r presgripsiwn, a pheidiwch â rhannu, torri, malu na chuddio’r cemotherapi mewn bwyd. Os yw'r claf yn chwydu ar ôl cymryd cemotherapi drwy’r geg, peidiwch â rhoi’r ddos eto; dylid cysylltu â'r ysbyty am adolygiad o ffodion gwrthgyfogol y claf.
- Os oes angen i chi weinyddu cemotherapi dan y croen, bydd cyfarwyddiadau ar bapur yn cael eu rhoi i chi. Gwisgwch ffedog a menig. Dylid rhoi’r cemotherapi yn yr abdomen, pennau breichiau neu bennau'r coesau, a newid hyn bob tro. Gall rhai cemotherapi a roddir dan y croen achosi anesmwythder ar y croen. Cofiwch fonitro a sôn am unrhyw bryderon gyda'r tîm arbenigol.
- Os ydych chi'n cael mynediad at linell ganolog y claf, cadwch at ganllawiau'r ysbyty. Gwnewch yn siŵr eich bod chi’n golchi’ch dwylo’n drylwyr, yn gwisgo ffedog a menig ac yn defnyddio Techneg Di-gyffwrdd Aseptig. Os bydd y claf yn crynu yn fuan ar ôl cael eu llinell wedi’i fflyshio, gwiriwch eu tymheredd, a chysylltwch â'r rhif ffôn ar eu Cerdyn Rhybudd Cemotherapi.
- Gall olion cemotherapi aros yn hylifau corfforol claf am hyd at 7 diwrnod ar ôl gweinyddu’r cemotherapi. Gwisgwch ffedog a menig i amddiffyn eich hun wrth drin wrin, cyfog, poer neu ysgarthion.

Os hoffech gael cyngor ar faterion sydd ddim yn cael eu cynnwys yn y canllaw byr hwn, cysylltwch â thîm meddygol neu nyrsio'r claf drwy ddefnyddio'r rhif cyswllt ar y cerdyn rhybudd cemotherapi, neu'r rhif sydd ar du blaen y llyfryn hwn. Diolch.

Therapïau wedi’u targedu

Term sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio unrhyw driniaeth gyffuriau ar gyfer canser yw therapi gwrth-ganser systemig (SACT). Mae hyn yn cynnwys cemotherapi, therapi hormonaidd, therapi wedi'i dargedu, ac imiwnotherapi. Mae'r holl driniaethau hyn yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd i drin neu reoli canser.

Sut mae therapïau wedi'u targedu yn gweithio?

Mae therapïau wedi'u targedu (a elwir weithiau yn therapïau biolegol), yn gweithio'n wahanol i gemotherapi. Gellir eu defnyddio i ysgogi'r system imiwnedd i ladd celloedd canser neu i reoli twf y celloedd canser, drwy ymyrryd â’r ffordd mae celloedd canser yn gweithio.

Gallwch weld animeiddiad defnyddiol sy'n esbonio sut y gellir trin y triniaethau hyn ar wefan cymorth canser Macmillan:

www.macmillan.org.uk

> Cliciwch ar y tab Information and support
> Dewiswch y tab treating
> Dewiswch targeted biological therapies o’r rhestr

Sut mae therapïau wedi’u targedu yn cael eu rhoi?

Gellir rhoi therapïau wedi'u targedu mewn sawl ffordd wahanol. Y ffyrdd mwyaf arferol yw:

- Chwistrelliad - i mewn i wythïen neu o dan y croen
- Drwy’r geg – fel tabled neu hylif

Beth yw sgîl-effeithiau therapïau wedi’u targedu?

Mae gan bob therapi wedi'i dargedu sgîl-effeithiau penodol. Os ydych chi'n derbyn therapi wedi'i dargedu, bydd eich meddyg neu nyrs yn gallu darparu gwybodaeth i chi am eich triniaeth.

Beth yw’r mathau gwahanol o therapïau wedi’u targedu?

Mae pedwar prif fath o therapïau wedi’u targedu;

1. **Atalyddion Angiogenesis:** Mae angen i diwmorau canser gynhyrchu rhwydwaith o bibellau gwaed i oroesi, a gelwir hyn yn angiogenesis. Mae atalyddion angiogenesis yn gweithio drwy atal pibellau gwaed newydd rhag tyfu. Mae hyn yn golygu nad ydy'r canser yn gallu derbyn yr ocsigen a'r maetholion sydd ei angen arno i oroesi.
2. **Atalyddion twf canser:** Er mwyn tyfu, mae celloedd canser yn 'cyfathrebu' gyda'i gilydd drwy ddefnyddio signalau cemegol. Mae atalyddion twf canser yn gyffuriau sy'n ymyrryd â'r broses hon ac felly, sy’n effeithio ar allu'r canser i dyfu.
3. **Gwrthgyrff Monoclonaidd:** Mae gwrthgyrff naturiol yn helpu ein system imiwnedd i adnabod a delio gyda heintiau yn gyflym. Mae gwrthgyrff monoclonaidd yn wrthgyrff sy’n cael eu gwneud yn artiffisial ac sy'n atodi eu hunain i gelloedd canser. Maent yn gweithio drwy atal celloedd canser rhag tyfu. Gallant helpu eich system imiwnedd eich hun i ladd y celloedd canser.
   Weithiau, gall gwrthgyrff monoclonaidd gael eu rhoi gyda chyffuriau canser eraill neu driniaethau ymbelydrol, i helpu i anfon y cyffuriau hyn yn syth i mewn i’r celloedd canser.
4. **Brechlynnau:** Mae brechlynnau canser yn gweithio drwy helpu eich system imiwnedd eich hun i adnabod a lladd celloedd canser.

Cadw dyddiadur o'ch sgîl-effeithiau

Gallai fod yn ddefnyddiol i chi gadw dyddiadur o unrhyw sgîl-effeithiau sydd gennych chi. Bydd hyn yn eich helpu i egluro'n glir i'ch tîm arbenigol yn eich adolygiad nesaf pa sgîl-effeithiau a gawsoch, a pha mor hir y gwnaethon nhw bara.

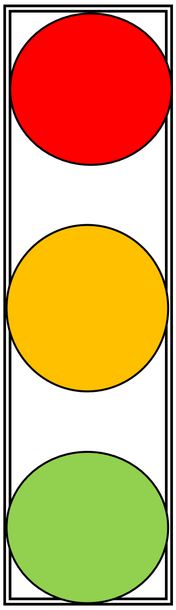
Os ydych chi'n cael sgîl-effeithiau, dilynwch yr wybodaeth ar eich cerdyn rhybudd ynglŷn â phryd i gysylltu â ni.

Gall rhai sgîl-effeithiau beryglu bywydau os nad ydynt yn cael eu trin yn gyflym.

Mae'r rhan fwyaf o sgîl-effeithiau cemotherapi yn fyr iawn, ac fe ellir eu rheoli'n hawdd yn dilyn cyngor gan eich tîm canser arbenigol. Mae sgîl-effeithiau sy'n cael eu hadrodd yn gynnar fel arfer yn llawer haws i'w trin.

Beth i'w wneud os ydych chi'n cael unrhyw sgîl-effeithiau:
Bydd hyn yn dibynnu ar ba mor ddifrifol ydyn nhw. Gellir disgrifio sgîl-effeithiau fel ysgafn, cymedrol neu ddifrifol. Rydym wedi defnyddio'r lliwiau goleuadau traffig i dynnu sylw at ddifrifoldeb y symptomau a'r camau y dylech eu cymryd:

Os oes gennych chi boen yn y frest neu'n cael anhawster anadlu, FFONIWCH 999



Difrifol

Ffoniwch y rhif 24 awr ar eich cerdyn rhybudd **NAWR** os ydych yn cael:
- unrhyw symptomau yng ngholofn goch y siart drosodd neu
- unrhyw un o'r symptomau ar eich cerdyn rhybudd

Cymedrol

Ffoniwch y rhif 24 awr ar eich cerdyn rhybudd:
- Os ydych yn cael unrhyw symptomau yn y golofn ambr sydd hefyd ar eich cerdyn rhybudd neu
- Os oes angen cyngor arbenigol arnoch chi i reoli'r symptomau

Ysgafn

Dilynwch y cyngor yn eich taflenni gwybodaeth cemotherapi, neu os ydych chi angen cyngor am sut i reoli'r symptomau, cysylltwch â'ch nyrs / gweithiwr allweddol neu eich meddyg teulu arbenigol.

Lefel y symptomau cemotherapi; **0** = dim neu dim mwy na’r arfer

	1 = Ysgafn	**2 = Cymedrol**	**3 =Difrifol**
Blinder	Yn fwy blinedig na’r arfer ond yn well ar ôl gorffwys	Wedi blino'r rhan fwyaf o'r amser; yn methu â gwneud cymaint â’r arfer	Dim llawer o egni o gwbl, yn rhy flinedig i wneud bron unrhyw beth
Teimlo’n sâl	Teimlo'n sâl; ond yn gallu bwyta ac yfed fel yr arfer	Teimlo'n sâl; bwyta ac yfed llai na’r arfer	Teimlo'n sâl iawn: Bwyta neu yfed ychydig neu ddim
Chwydu	Chwydu 1-2 gwaith mewn diwrnod	Chwydu 3-5 gwaith mewn diwrnod	Chwydu 6-10 gwaith mewn diwrnod
Ceg ddolurus	Dipyn yn ddolurus: yn gallu bwyta ac yfed fel yr arfer	Eithaf dolurus: rhai bwydydd yn fwy anodd i’w bwyta	Ceg ddolurus iawn; bwyta ac yfed ychydig neu ddim
Dolur rhydd	Newid yn fy arferion ysgarthu – hyd at deirgwaith **yn fwy na’r arfer** mewn un diwrnod	Newid yn fy arferion ysgarthu - hyd at 4-6 gwaith **yn fwy na’r arfer** mewn un diwrnod	Newid yn fy arferion ysgarthu – hyd at 7 gwaith **yn fwy na’r arfer** mewn un diwrnod
Dolur rhydd (gyda cholostomi)	Cynnydd ysgafn mewn ysgarthion rhydd o’i gymharu â chyn y driniaeth	Cynnydd cymedrol mewn ysgarthion rhydd / dyfrllyd o'i gymharu â chyn y driniaeth	Cynnydd difrifol mewn ysgarthion rhydd / dyfrllyd o'i gymharu â chyn y driniaeth
Rhwymedd	Methu ysgarthu am 1 diwrnod **yn fwy na’r arfer**	Methu ysgarthu am 2 ddiwrnod **yn fwy na’r arfer**	Methu ysgarthu am 3 diwrnod **yn fwy na’r arfer** neu gyda phoenau difrifol yn y stumog
Brech	Brech ar ran fach o fy nghorff	Brech sy’n gorchuddio hyd at draean o fy nghorff, sy’n gallu bod yn goslyd neu yn boenus	Brech boenus neu goslyd sy’n gorchuddio ardal fawr o'm corff
Newidiadau i’r croen ar eich dwylo a’ch traed	Rhywfaint o gochni / sychder ond dim yn boenus	Cochni neu gracio neu chwyddo â phoen; mwy anodd gwneud rhywfaint o weithgareddau arferol	Pothellau neu chwyddo poenus iawn; methu â chyflawni llawer o weithgareddau arferol
Diffyg teimlad a phinnau bach yn y dwylo a’r traed	Dipyn o binnau bach neu ddiffyg teimlad - dim yn effeithio ar beth dwi’n gallu ei wneud	Pinnau bach neu ddiffyg teimlad am fwy nag wythnos: yn fwy anodd gwneud gweithgareddau arferol	Pinnau bach neu ddiffyg teimlad drwy’r amser: dim yn gallu gwneud llawer o weithgareddau arferol
Poen	Poen ysgafn	Poen cymedrol: mwy anodd gwneud rhywfaint o weithgareddau arferol	Poen difrifol; methu â chyflawni llawer o weithgareddau arferol

Yr wythnos yn dechrau _____/_____/______ **Week starting**

Defnyddiwch y disgrifiadau ar y dudalen lefel y symptomau cemotherapi i gwblhau'r siart hon. Sgoriwch unrhyw symptomau a allai fod gennych chi bob diwrnod.

Use the descriptions on the level of chemotherapy symptoms page to complete this chart. Score any symptoms you may have each day.

0 = dim (neu dim mwy na'r arfer) / **none (or no more than usual)**	**1 = Ysgafn / Mild**	**2 = Cymedrol / Moderate**	**3 = Difrifol / Severe**

Dyddiad **/Date**:	**Sul /Sun**	**Llun / Mon**	**Maw /Tues**	**Merch /Weds**	**Iau / Thurs**	**Gwe / Fri**	**Sad / Sat**
Diwrnod triniaeth cemo ✓ (rhowch dic) Chemo treatment day ✓ (tick)							
Blinder / **Tiredness**							
Teimlo'n sâl / **Feeling sick**							
Chwydu / **Vomiting**							
Ceg ddolurus / **Mouth soreness**							
Dolur rhydd / **Diarrhoea**							
Rhwymedd / **Constipation**							
Brech / **Rash**							
Newidiadau i'r croen ar eich dwylo a'ch traed / **Hand & feet; skin changes**							
Diffyg teimlad a phinnau bach yn y dwylo a'r traed / **Hand & feet; Numbness or tingling**							
Poen / **Pain**							
Ar y cyfan, rwy'n teimlo / **Overall I feel**	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹

Symptomau eraill sydd heb eu rhestru / Nodiadau ar gyfer yr wythnos hon
Other symptoms not listed / Notes for this week:

Yr wythnos yn dechrau _____/_____/______ **Week starting**

Defnyddiwch y disgrifiadau ar y dudalen lefel y symptomau cemotherapi i gwblhau'r siart hon. Sgoriwch unrhyw symptomau a allai fod gennych chi bob diwrnod.

Use the descriptions on the level of chemotherapy symptoms page to complete this chart. Score any symptoms you may have each day.

0 = dim (neu dim mwy na'r arfer) / **none (or no more than usual)**	**1 = Ysgafn / Mild**	**2 = Cymedrol / Moderate**	**3 = Difrifol / Severe**

Dyddiad /**Date**:	**Sul /Sun**	**Llun / Mon**	**Maw /Tues**	**Merch /Weds**	**Iau / Thurs**	**Gwe / Fri**	**Sad / Sat**
Diwrnod triniaeth cemo ✓ (rhowch dic) Chemo treatment day ✓ (tick)							
Blinder / **Tiredness**							
Teimlo'n sâl / **Feeling sick**							
Chwydu / **Vomiting**							
Ceg ddolurus / **Mouth soreness**							
Dolur rhydd / **Diarrhoea**							
Rhwymedd / **Constipation**							
Brech / **Rash**							
Newidiadau i'r croen ar eich dwylo a'ch traed / **Hand & feet; skin changes**							
Diffyg teimlad a phinnau bach yn y dwylo a'r traed / **Hand & feet; Numbness or tingling**							
Poen / **Pain**							
Ar y cyfan, rwy'n teimlo / **Overall I feel**	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹

Symptomau eraill sydd heb eu rhestru / Nodiadau ar gyfer yr wythnos hon
Other symptoms not listed / Notes for this week:

Yr wythnos yn dechrau ____/____/_____ **Week starting**

Defnyddiwch y disgrifiadau ar y dudalen lefel y symptomau cemotherapi i gwblhau'r siart hon. Sgoriwch unrhyw symptomau a allai fod gennych chi bob diwrnod.

Use the descriptions on the level of chemotherapy symptoms page to complete this chart. Score any symptoms you may have each day.

0 = dim (neu dim mwy na'r arfer) / **none (or no more than usual)**	**1 = Ysgafn / Mild**	**2 = Cymedrol / Moderate**	**3 = Difrifol / Severe**

Dyddiad /**Date**:	**Sul /Sun**	**Llun / Mon**	**Maw /Tues**	**Merch /Weds**	**Iau / Thurs**	**Gwe / Fri**	**Sad / Sat**
Diwrnod triniaeth cemo ✓ (rhowch dic) Chemo treatment day ✓ (tick)							
Blinder / **Tiredness**							
Teimlo'n sâl / **Feeling sick**							
Chwydu / **Vomiting**							
Ceg ddolurus / **Mouth soreness**							
Dolur rhydd / **Diarrhoea**							
Rhwymedd / **Constipation**							
Brech / **Rash**							
Newidiadau i'r croen ar eich dwylo a'ch traed / **Hand & feet; skin changes**							
Diffyg teimlad a phinnau bach yn y dwylo a'r traed / **Hand & feet; Numbness or tingling**							
Poen / **Pain**							
Ar y cyfan, rwy'n teimlo / **Overall I feel**	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹

Symptomau eraill sydd heb eu rhestru / Nodiadau ar gyfer yr wythnos hon
Other symptoms not listed / Notes for this week:

Yr wythnos yn dechrau _____/_____/______ **Week starting**

Defnyddiwch y disgrifiadau ar y dudalen lefel y symptomau cemotherapi i gwblhau'r siart hon. Sgoriwch unrhyw symptomau a allai fod gennych chi bob diwrnod.

Use the descriptions on the level of chemotherapy symptoms page to complete this chart. Score any symptoms you may have each day.

0 = dim (neu dim mwy na'r arfer) / **none (or no more than usual)**	**1 = Ysgafn / Mild**	**2 = Cymedrol / Moderate**	**3 = Difrifol / Severe**

Dyddiad /**Date**:	**Sul /Sun**	**Llun / Mon**	**Maw /Tues**	**Merch /Weds**	**Iau / Thurs**	**Gwe / Fri**	**Sad / Sat**
Diwrnod triniaeth cemo ✓ (rhowch dic) Chemo treatment day ✓ (tick)							
Blinder / **Tiredness**							
Teimlo'n sâl / **Feeling sick**							
Chwydu / **Vomiting**							
Ceg ddolurus / **Mouth soreness**							
Dolur rhydd / **Diarrhoea**							
Rhwymedd / **Constipation**							
Brech / **Rash**							
Newidiadau i'r croen ar eich dwylo a'ch traed / **Hand & feet; skin changes**							
Diffyg teimlad a phinnau bach yn y dwylo a'r traed / **Hand & feet; Numbness or tingling**							
Poen / **Pain**							
Ar y cyfan, rwy'n teimlo / **Overall I feel**	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹

Symptomau eraill sydd heb eu rhestru / Nodiadau ar gyfer yr wythnos hon
Other symptoms not listed / Notes for this week: