



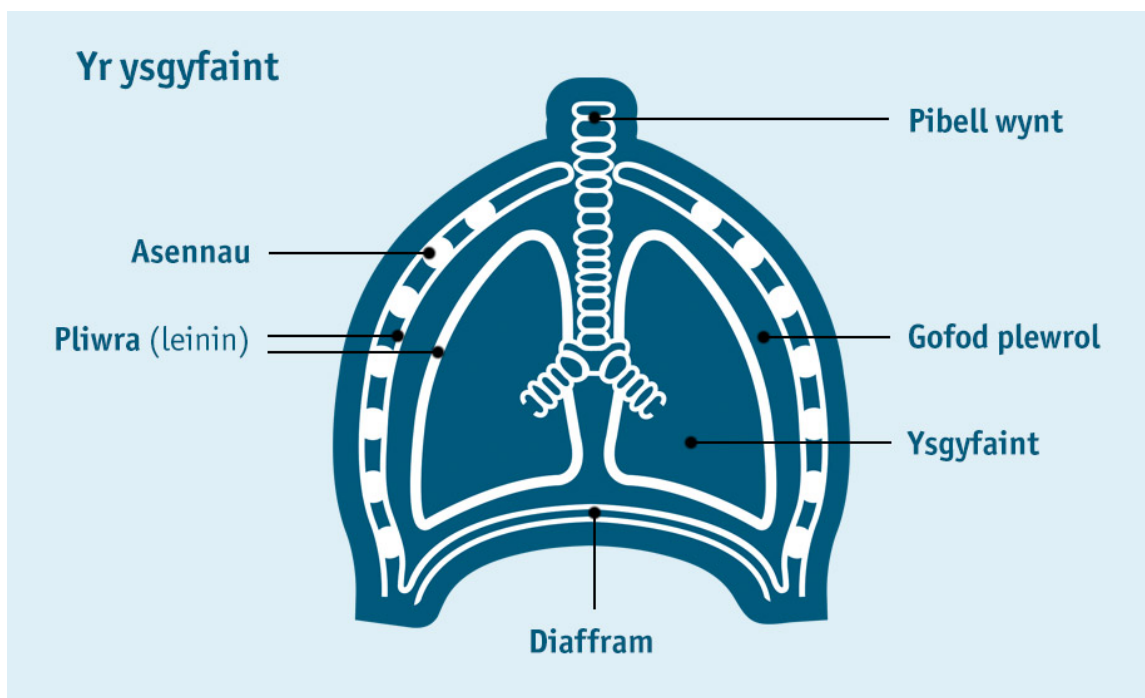
Mesothelioma

Am y llyfryn hwn

Dyma lyfryn i bobl sydd wedi cael diagnosis o mesothelioma (sy'n cael ei ddweud 'mee-zoh-thee-lee-oh-mah'), eu ffrindiau, eu teulu a'u gofalwyr, ac i bobl sydd eisiau gwybod mwy am y cyflwr. Mae'n egluro beth yw mesothelioma, beth sy'n ei achosi, a sut mae gwneud diagnosis ohono. Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth ar symptomau a thriniaethau, a beth i'w ddisgwyl os gewch chi eich anfon i glinig canser mewn ysbyty. Mae'r llyfryn hefyd yn rhoi gwybodaeth ar gymorth ariannol a chymorth emosiynol.

Beth yw mesothelioma?

Yn eich brest, mae dwy haen denau o gelloedd sy'n leinio tu allan yr ysgyfaint a thu mewn y frest, o'r enw pliwra, neu bilen blewrol (edrychwch ar y diagram isod). Mae pob haen mor denau â chroen balŵn. Mae'r haen tu allan yn leinio tu mewn cawell yr asennau, ac mae'r haen tu mewn yn gorchuddio'r ysgyfaint. Mae'r lle rhwng y ddwy haen yn cael ei alw'n **ofod plewrol** ac fel arfer mae'n cynnwys ychydig bach o hylif. Mae'r hylif hwn yn iro'r ddau arwyneb ac yn gadael i'r ysgyfaint a wal y frest symud ac ehangu wrth i chi anadlu i mewn ac allan.



Mae mesothelioma yn fath o ganser sy'n dechrau tyfu yn y bilen blewrol. Yn llai aml, mae mesothelioma yn gallu effeithio leinin tebyg o gwmpas yr abdomen neu'r galon. Mae'r llyfryn hwn yn sôn am mesothelioma y frest, sy'n aml yn cael ei alw'n 'mesothelioma plewrol anfalen'. (*malignant pleural*).

Fel arfer, dim ond un ochr o'r frest mae mesothelioma yn effeithio arni. Wrth i gelloedd cancer y mesothelioma dyfu a llusoi, maent yn ffurfio clympiau sy'n cael eu galw'n **diwmorau**. Weithiau, efallai bydd un tiwmor mawr. Yn amlach, mae llawer o diwmorau bach wedi'u gwasgaru drwy eich pilen blewrol sy'n achosi i'r bilen dewhau.

Mae tri gwahanol fath o mesothelioma, sy'n cael eu hadnabod drwy edrych ar gelloedd cancer o dan ficrosgop:

- **Mesothelioma epithelaidd** yw'r math mwyaf cyffredin. O dan ficrosgop, mae celloedd yn edrych fel siâp ciwb ac maen nhw'n eithaf tebyg. Mae'r math hwn o mesothelioma yn tyfu'n arafach na'r lleill, felly efallai bydd yn ymateb yn well i driniaeth.
- **Mesothelioma sarcomataidd** sy'n llai cyffredin. Mae'r celloedd yn fwy o siâp ofal ac yn llai tebyg i'w gilydd. Mae'n tueddu i fod yn fwy ffyrnig, ac nid yw'n ymateb cystal i driniaeth.
- **Mesothelioma deugyfnodol (*biphasic*)** sydd hefyd yn anghyffredin ac yn cynnwys y ddau fath o gelloedd. Mae'n fwy ffyrnig na mesothelioma epithelaidd ond yn tyfu'n arafach na mesothelioma sarcomataidd.

Pwy sydd mewn perygl?

Prif achos mesothelioma yw anadlu llwch asbestos. Ffibr yw asbestos sydd i'w gael yn naturiol, ac a oedd yn arfer cael ei ddefnyddio tipyn yn y byd adeiladu a diwydiannau eraill tan yn hwyr yn yr 1990au. Cyn hynny, roedd asbestos yn arfer cael ei ddefnyddio i inswleiddio ac amddiffyn adeiladau rhag tân, yn enwedig mewn teils to, inswleiddio peipiau, bwyleri a haenau oedd yn cael eu chwistrellu ar nenfydau a waliau.

Gwaharddwyd defnyddio cynnyrch efo asbestos ynddynt ym Mhrydain yn 1999. Mae rheolau caeth am dynnu asbestos yn ddiogel. Ond, mae asbestos yn dal mewn llawer o adeiladau heddiw, gan gynnwys cartrefi, ysgolion ac ysbytai.

Mae mesothelioma yn cymryd amser hir i ddatblygu o'r adeg y daethpwyd i gysylltiad ag asbestos am y tro cyntaf. Felly, efallai bod pobl sy'n cael symptomau rŵan wedi dod i gysylltiad ag asbestos flynyddoedd maith yn ôl. Mae pobl oedd yn arfer gweithio mewn diwydiannau ble defnyddid asbestos yn gyson mewn mwy o berygl o ddatblygu'r clefyd, sef:

- Seiri
- Plymwyr, peirianwyr gwresogi ac awyru
- Trydanwyr, gosodwyr trydanol
- Gweithwyr sy'n ffitio pibelli

- Gweithwyr platiau metel, adeiladwyr llongau, rhybedwyr
- Gweithwyr mewn diwydiannau adeiladu eraill
- Gweithwyr llen fetel
- Gweithwyr adeiladu
- Gweithwyr gwaith ynni
- Peintwyr ac addurnwyr
- Arolygwyr adeiladau
- Gweithwyr sy'n adeiladu a thrwsio corff ceir
- Gweithwyr cynhyrchu a chynnal a chadw mewn gwaith metel
- Gweithwyr adeiladu llongau
- Gweithwyr peirianeg rheilffordd
- Pobl sydd wedi gweithio ar brosiectau DIY, yn arbennig y rheiny sydd wedi gweithio ar nenfydau Artex neu efo gwteri neu ddefnyddiau inswleiddio.

Gallwch ddatblygu mesothelioma os ydych chi wedi byw efo gweithiwr a ddaeth i gysylltiad efo asbestos. Gallai hyn ddigwydd os cafodd ffibrau asbestos eu cario adref ar eu dillad a chael eu hanadlu gan eraill yn y teulu. Nid yw rhai pobl sy'n datblygu mesothelioma yn cofio dod i gysylltiad ag asbestos, ac efallai nad oeddent yn ymwybodol eu bod nhw'n dod i gysylltiad ag ef.

Mae mesothelioma dipyn yn llai cyffredin mewn merched, mae'n debyg oherwydd eu bod nhw'n llai tebygol o fod wedi gweithio'n uniongyrchol efo asbestos. Mae pobl hŷn mewn mwy o berygl oherwydd eu bod nhw'n fwy tebygol na phobl ifanc o fod wedi anadlu asbestos cyn i bawb ddod i wybod am y peryglon.

Astudiaeth achos Barry (fersiwn llai)

“Roeddwn i'n mynd i atig ysgolion i wneud gwaith trydan a chawson ni ddim ein rhybuddio am beryglon gweithio efo asbestos o gwbl”.

Cafodd Barry, 66, wybod fod ganddo mesothelioma ym mis Tachwedd 2013.

Ym mis Hydref 2013, es i at y meddyg pan fethais i gael fy ngwynt o gwbl. Roeddwn i hyd yn oed yn cael trafferth cerdded o'r ystafell fyw i'r toiled yn y byngalo.

Cefais fy ngyrru i'r ysbyty yn syth. Ar ôl pelydr-X a sgan CT, cafodd pedwar litr a hanner o hylif ei ddraenio o fy ysgyfaint.

Y diwrnod wedyn, roeddwn i'n teimlo'n grêt. Roeddwn i'n gallu cerdded heb fod yn fyr fy ngwynt. Ond cefais wybod fod gen i mesothelioma. Am sioc. Y peth anoddaf oedd dweud wrth fy ngwraig.

Roeddwn i wedi gweithio efo asbestos dros 40 mlynedd yn ôl a minnau'n drydanwr i'r awdurdod lleol. Roeddwn i'n mynd i atig ysgolion i wneud y gwaith trydan a chawson ni ddim ein rhybuddio am beryglon gweithio efo asbestos o gwbl. Dim ond dipyn wedyn y cawsom wybod bod asbestos mewn rhai ysgolion a fod ni ddim i'w gyffwrdd.

Ym mis Tachwedd, cafodd fy ysgyfaint ei ddraenio eto. Wedyn, cefais weld oncolegydd a dros y pum mis nesaf cefais chwe chwrws o gemotherapi. Y newyddion da yw nad ydw i wedi gorfod cymryd unrhyw feddyginiaeth ers hynny.

'Dw i wedi dysgu cymryd pethau'n araf deg, boed hynny'n glanhau'r ffenestri neu wneud 'chydig o beintio. Fyddai ddim yn digalonni - mae gobaith. Mae rhai pobl yn fy ngrŵp cymorth i wedi cael mesothelioma am bum mlynedd ac maen nhw'n dal yma i ddweud yr hanes.

Beth yw symptomau mesothelioma?

Dim ond degawdau ar ôl dod i gysylltiad efo asbestos mae symptomau mesothelioma yn dangos. Mae'r cyflwr yn hir yn dangos, ond yna'n datblygu'n gyflym. Dyma rai o'r prif symptomau:

- teimlo allan o wynt
- tagu
- poen yn y frest

Wrth i mesothelioma ddatblygu, mae'n aml yn achosi i hylif hel yn eich gofod plewrol. Yr enw ar hyn yw tywalltiad plewrol. Mae'r tywalltiad plewrol yn cymryd rhywfaint o'r lle yn eich brest ac yn gwasgu'r ysgyfaint sy'n cael ei heffeithio, a'i nadu rhag ehangu wrth i chi anadlu ac achosi i chi deimlo allan o wynt. Hyd yn oed os nad yw hylif yn hel, mae'r tiwmor yn gallu achosi i chi deimlo'n fyr eich gwynt drwy dyfu o gwmpas eich ysgyfaint a'i nadu rhag ehangu'n iawn.

Mae mesothelioma fel arfer yn dechrau yn eich pilen blewrol allanol sy'n leinio tu mewn i wal eich brest a'ch asennau. Mae'r tiwmor yn aml yn achosi poen yn eich brest wrth iddo dyfu i mewn i wal eich brest, er enghraifft drwy lidio (irritate) nerfau. Weithiau mae'n lledaenu tu allan i'ch brest i organau eraill yn eich corff. Ond mae'n anghyffredin i'r lledaenu hwn achosi symptomau. Ond, efallai y cewch chi symptomau eraill fel:

- blinder neu deimlo'n flinedig drwy'r amser
- chwysu dipyn
- colli awydd bwyd a cholli pwysau

Os ydi unrhyw un o'r symptomau hyn arnoch chi, dylech weld eich meddyg. Ond, maent hefyd yn gyffredin iawn mewn pobl heb mesothelioma, yn arbennig pobl efo cyflyrau eraill hirdymor ar eu hysgyfaint. Ond, mae'n bwysig iawn i chi ddweud wrth eich meddyg os bydd eich symptomau arferol yn newid neu'n gwaethygu. Gall eich meddyg drefnu profion i weld os oes gennych chi mesothelioma neu beidio.

Mae gen i symptomau yr ydw i'n poeni amdanynt - beth ddylwn i wneud?

Os ydych chi'n poeni am eich symptomau, dylech siarad efo'ch meddyg. Efallai y bydd yn eich anfon am **belydr-X** ar eich brest. Trafodwch efo'ch meddyg sut allwch chi drefnu gael eich gweld yn sydyn. Ar ôl i chi gael pelydr-X, dylech gael y canlyniadau o fewn pum diwrnod gwaith.

Os mai mesothelioma sy'n achosi eich symptomau, bydd pelydr-X ar y frest yn aml yn dangos tywalltiad plewrol ar un ochr o'ch brest. Mae llawer o achosion eraill o dywalltiad plewrol, ond oni bai bod eglurhad amlwg arall, dylai eich meddyg eich anfon am ragor o brofion i weld beth yw'r achos. Mewn rhai achosion o mesothelioma, mae'r pelydr-X yn edrych yn normal, felly bydd angen i chi gael rhagor o brofion i gadarnhau'r mesothelioma. Dylech ofyn am gael mynd i **glinig cancer mewn ysbyty**, os oes modd.

Cofiwch, mewn llawer o achosion, bydd eglurhad arall am eich symptomau ar wahân i ganser.

Sut mae gwneud diagnosis o mesothelioma?

Os yw eich meddyg yn meddwl mai mesothelioma sydd arnoch chi, cewch eich anfon i glinig arbennig yn yr ysbyty o'r enw **clinig mynediad cyflym** neu **glinig cancer brys**. Mae'r gwasanaethau hyn yno i gadarnhau os oes gennych chi mesothelioma neu ddim, a rhoi cyngor arbenigol a thriniaeth. Dylai eich ysbyty geisio cyrraedd y targedau hyn:

- dylech weld arbenigwr yn yr ysbyty o fewn pythefnos o gael eich cyfeirio (os ydych chi'n byw yng Nghymru neu Loegr);
- dylech ddechrau triniaeth o fewn 31 diwrnod o gael diagnosis o mesothelioma a chytuno ar driniaeth;
- dylech gael eich trin o fewn 62 diwrnod o gael eich cyfeirio.

Mewn rhai achosion, gall gymryd hirach na'r arfer i wneud diagnosis neu drin eich cyflwr. Mae aros am brofion a chanlyniadau yn adeg annymunol ac annifyr. Cofiwch ei bod hi'n llawer pwysicach i chi gael y driniaeth iawn na chael triniaeth yn gyflym.

Fy apwyntiad cyntaf efo'r arbenigwr

Fel arfer, yn eich apwyntiad cyntaf, fe gewch weld meddyg ysgyfaint arbenigol. Bydd y meddyg yn gofyn dipyn o gwestiynau am eich symptomau a'ch hanes meddygol. Efallai y bydd o/hi yn gwneud archwiliad. Gallwch helpu drwy ddod â rhestr gywir efo chi o unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd.

Bydd y meddyg yn egluro canlyniadau unrhyw brofion rydych chi wedi'u cael hyd yma ac yn dweud wrthyhych pa brofion eraill sydd eu hangen. Mae'r rhan fwyaf o glinigau yn rhoi sgan CT i gleifion cyn iddynt weld arbenigwr am y tro cyntaf. Os nad ydych chi wedi cael un eto, yna bydd un yn cael ei drefnu i chi. Gallai profion eraill gynnwys samplau gwaed, profion anadlu, **allsugno plewrol**, **thoracosgopi** neu **fiopsi drwy'r croen**. Fel arfer, fe gewch chi gynnig gweld nyrs cancer arbenigol. Mae'r nyrs yno i helpu trefnu profion a rhoi rhagor o wybodaeth i chi. Fe gewch chi fanylion cyswllt y nyrs er mwyn cysylltu efo

fo/hi efo unrhyw gwestiynau neu ofnau.

Sgan CT

Ar ôl i chi gael pelydr-X ar eich brest, sgan CT yw'r cam allweddol nesaf i wneud diagnosis o mesothelioma. Caiff sgan CT ei wneud gan ddefnyddio peiriant pelydr-X arbennig. Mae'n cynhyrchu delwedd o drawstoriad, neu sleisen, o'ch corff. Fe fyddwch chi'n pasio drwy sganiwr siâp toesen tra'n gorwedd ar wely gwastad.

Yn wahanol i sgan MRI, lle rydych chi'n cael eich rhoi mewn twnnel, ni ddylech chi deimlo clawstroffobia. Cewch bigiad yn eich llaw a bydd y peiriant yn tynnu lluniau o'ch brest ac o gwmpas eich stumog. Mae iodine yn y pigiad, felly cofiwch ddweud wrth staff yr ysbyty os oes gennych chi alergedd iddo. Dim ond 'chydig funudau fydd y sgan yn ei gymryd, ond mae'n rhoi darlun dipyn manylach o'r frest a'r organau eraill y gall y canser ledaenu iddynt.

Mae'r sgan CT yn rhoi gwybodaeth lawer mwy dibynadwy i'ch meddyg os oes gennych chi mesothelioma neu beidio, a pha mor bell mae o wedi datblygu. Ond nid yw'n bendant pob tro. Er enghraifft, gall ddangos bod tywalltiad plewrol ond mae llawer o achosion i hyn. Fel arfer, bydd angen rhagor o brofion i gadarnhau ai mesothelioma yw'r achos neu ddim.

Y tîm amlddisgyblaeth

Mae'r meddyg a'r nyrs a welwch chi yn eich apwyntiad cyntaf yn rhan o dîm o weithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn gwneud diagnosis o ganser yr ysgyfaint a mesothelioma, a'u trin. Dyma'r **tîm amlddisgyblaeth**. Mae'r tîm hefyd yn cynnwys arbenigwyr pelydr-X o'r enw radiolegwyr, arbenigwyr canser o'r enw oncolegwyr, a llawfeddygon, sy'n cwrdd pob wythnos i drafod canlyniadau eich profion a chynllunio'ch gofal.

Gan nad yw mesothelioma mor gyffredin â mathau eraill o ganser, efallai na fydd gan dimau amlddisgyblaeth unigol lawer o brofiad o wneud diagnosis ohono a'i drin, felly mae rhai ysbytai wedi dod at ei gilydd i ddatblygu 'tîmau amlddisgyblaeth arbenigol'. Mae rhywfaint o dystiolaeth bod tîmau amlddisgyblaeth arbenigol mesothelioma yn cynnig mwy o ddewis o ran triniaethau, a mynediad at dreialon clinigol. Efallai y byddwch chi eisïau gofyn a oes tîm fel hyn yn eich ardal all helpu efo'ch gofal.

Rhagor o brofion

Os gewch chi ddiagnosis o mesothelioma, bydd y tîm sy'n gofalu amdanoch chi eisïau ateb y cwestiynau hyn:

- Beth ydi o? Mesothelioma ydi o'n bendant ac os felly, pa fath ydi o?
- Ble mae o? Dim ond yn eich brest mae'r tiwmor, neu ydi o wedi lledaenu? Mae hyn yn cael ei alw'n 'gam'.

- Beth ydan ni'n ei wneud amdano? Unwaith fyddwch chi wedi cael yr wybodaeth yma, beth yw eich opsiynau o ran triniaeth?

I gadarnhau mesothelioma, a pha fath sydd gennych chi, efallai bydd angen i'ch meddyg gymryd sampl o hylif neu feinwe i'w brofi. **Biopsi** yw'r enw ar hyn. Mae amryw o wahanol fathau o fiopsi ond y technegau mwyaf cyffredin yw biopsi allsugno plewrol, thoracosgopi, neu fiopsi drwy'r croen.

- **Allsugno plewrol neu 'tap'.** Mae'r meddyg yn rhoi nodwydd denau drwy eich croen ac i mewn i'r gofod plewrol o gwmpas eich ysgyfaint. Fel arfer byddant yn defnyddio sgan uwchsain i weld y lle gorau i roi'r nodwydd i mewn. Efallai gewch chi gynnig anaestetig lleol, ond nid yw'n broses boenus iawn felly does dim rhaid i chi ei gymryd. Bydd y meddyg yn cymryd sampl o'r hylif gan ddefnyddio chwistrell. Bydd y sampl yn cael ei anfon i'r labordy i'w brofi. Weithiau, bydd eich meddyg yn draenio dipyn o'r hylif i leddfu symptomau os yw'n gwneud i chi deimlo'n eithaf byr eich gwynt.
- **Biopsi drwy'r croen.** Mae hyn yn golygu cymryd sampl o feinwe o leinin eich ysgyfaint drwy basio nodwydd denau drwy wal eich brest. Mae'r sampl yn cael ei anfon i'w roi o dan y microsgop yn y labordy. Efallai bydd y meddyg yn defnyddio sgan uwchsain neu CT i weld y lle gorau i roi'r nodwydd i mewn.
- **Thoracosgopi.** Yn ddiweddar, dyma'r prawf y mae'n well gan feddygon ei ddefnyddio i gael y canlyniadau gorau os oes gennych chi dywalltiad plewrol. Bydd y meddyg yn defnyddio teclyn o'r enw thoracosgop i edrych i mewn i'r gofod plewrol o gwmpas eich ysgyfaint. Fel arfer, caiff y prawf ei wneud gan ddefnyddio anaestetig lleol i rewi'r croen, ac fe gewch chi rhywbeth i'ch llonyddu chi. Weithiau, rhaid defnyddio anaestetig cyffredinol. Gwneir toriad bach yn eich brest i roi'r thoracosgop i mewn. Mae'n gadael i'r meddyg dynnu hylif neu sampl o feinwe. Ar yr un pryd, efallai bydd talc sterilaid yn cael ei chwythu i mewn i'r frest i geisio atal hylif rhag hel eto yn y dyfodol. Mae'r ffordd y mae'r prawf yn cael ei gwneud yn amrywio o ysbyty i ysbyty, ond mae'n debyg y byddwch yn aros yn yr ysbyty am noson neu ddwy.

Dylai canlyniadau'r biopsi fod ar gael ar ôl pump i saith diwrnod. Weithiau, ni fydd darlleniad y biopsi mor syml â hynny felly efallai bydd angen ei anfon i gael ail farn, a bydd hyn yn cymryd hirach wrth gwrs.

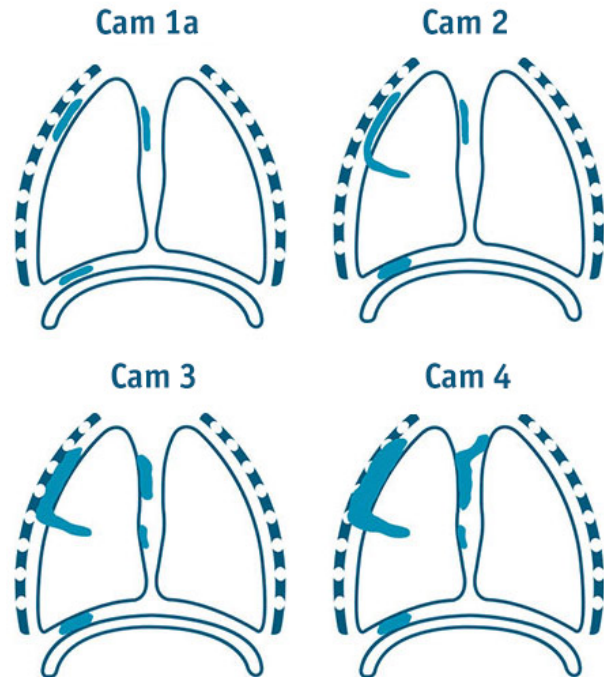
Ym mha gam (stage) mae eich cancer?

Defnyddir tri ffactor i weld ble mae'r cancer yn eich corff. Mae hyn yn cael ei alw yn gweld ym mha gam mae'r cancer:

- **Cam T** - pa mor fawr yw'r Tiwmor cyntaf (ble dechreuodd y cancer) a pha rannau o'ch brest sydd wedi cael eu heffeithio?
- **Cam N** - ydi'r cancer wedi lledaenu i unrhyw glandiau lymff (gelwir hefyd yn Nodau)?
- **Cam M** - ydi'r cancer wedi lledaenu ('Metastasis') i rannau eraill o'ch corff?

Unwaith bydd y meddyg yn gwybod y tri ffactor hyn, penderfynir ar gam cyffredinol i ddangos pa mor fawr yw'r canser ac a ydi o wedi lledaenu ymhellach o gwmpas y corff. Ar y cyfan, mae mesothelioma yn cael ei rannu'n bedwar cam. Cam 1 yw'r cam cynharaf a cham 4 yw'r cam mwyaf datblygedig :

- **Cam 1a:** mesothelioma yn effeithio ar haen tu allan y pliwra o gwmpas wal eich brest ar un ochr o'ch brest yn unig. Efallai ei fod wedi tyfu i mewn i'r meinwe plewrol sy'n gorchuddio eich diaffram.
- **Cam 1b:** mesothelioma wedi dechrau lledaenu i'r haen blewrol tu mewn (agosaf at yr ysgyfaint). Ond dim ond ar un ochr eich brest a heb lledaenu i feinwe'r ysgyfaint na'r diaffram.



- **Cam 2:** mesothelioma wedi lledaenu i ddwy haen y pliwra ar un ochr eich corff ac wedi chwyddo i ffurfio mas tiwmor ar y meinwe blewrol o gwmpas eich ysgyfaint, neu wedi dechrau lledaenu i gyhyr y diaffram neu feinwe'r ysgyfaint.
- **Cam 3:** mesothelioma wedi lledaenu i wal y frest neu orchudd y galon, sydd hefyd yn cael ei alw'n bericardiwm, ond mae'n dal yn bosib y gellir ei dynnu efo llawdriniaeth; neu wedi lledaenu i'r nodau lymff ar yr un ochr o'ch brest.
- **Cam 4:** nid oes posib tynnu mesothelioma efo llawdriniaeth oherwydd:
 - mae wedi lledaenu i rannau gwahanol o wal y frest; neu
 - mae wedi tyfu drwy eich diaffram ac i mewn i'r pliwra ar ochr arall y corff; neu i mewn i organau'r frest, neu drwodd i haen tu mewn y pericardiwm; neu i mewn i'r peritonewm. Pilen ydi hwn fel y pliwra sy'n gorchuddio'r organau yn eich abdomen; neu
 - mae wedi lledaenu i'r nodau lymff ar ochr arall y frest, neu uwchben pont yr ysgwydd; neu
 - mae wedi lledaenu i rannau eraill o'ch corff.

Cael y canlyniadau

Nesaf, fe fyddwch chi'n gweld eich meddyg arbenigol i drafod canlyniadau eich profion a'r opsiynau sy'n cael eu hargymell o ran triniaeth. Fe gewch chi gynnig y math o

driniaeth sydd i weld orau i chi, ond efallai y byddwch chi eisiau siarad efo'ch teulu neu feddyg cyfarwydd cyn i chi benderfynu ar driniaeth. Bydd y meddygon a'r nyrsys yn parchu eich barn pob tro.

Mae'n debyg y byddwch chi eisiau gofyn dipyn o gwestiynau fel:

- Fydda i'n gwella'n llwyr?
- Beth yw sgil effeithiau triniaeth?
- Dylwn i roi'r gorau i weithio?
- Ga' i fynd ar fy ngwyliau?
- Ydw i am farw?

Ni fydd gan neb yr atebion i gyd, ond bydd y meddyg arbenigol yn ateb eich cwestiynau mor onest â phosibl. Gall eich nyrs arbenigol roi rhagor o gymorth a gwybodaeth i chi. Os oes gennych ragor o gwestiynau, neu am sgwrs, ffoniwch Llinell Gymorth BLF.

Beth ddylwn i ddisgwyl?

Er gwaethaf datblygiadau mewn trin mesothelioma, mae'n dal i gael ei weld fel cyflwr y mae pobl yn marw ohono. Mae'n drist mai dim ond ryw wyth y cant o bobl sy'n cael diagnosis o mesothelioma fydd yn byw am bum mlynedd neu fwy. Yn aml, mae'r cyflwr wedi cyrraedd cam datblygedig cyn i bobl gael diagnosis, ac mae pobl sydd efo mesothelioma yn aml mewn oed ac efo problemau iechyd eraill.

Mae triniaeth fel arfer yn ceisio lleddfu eich symptomau a gwella ansawdd eich bywyd, yn ogystal â cheisio gwneud i chi fyw yn hirach. Gall eich meddyg neu nyrs arbenigol siarad efo chi am eich rhagolygon mewn mwy o fanylder, ond nid yw wastad yn bosibl bod yn hollol fanwl gywir.

Sut mae trin mesothelioma?

Mae pedair prif ffordd o drin mesothelioma:

- llawdriniaeth
- cemotherapi
- radiotherapy
- gofal lliniarol

Efallai gewch chi wadd i gymryd rhan mewn astudiaeth feddygol, a elwir hefyd yn dreial clinigol, i ymchwilio i driniaethau newydd. Nid yw'n opsiwn i bawb, ond os ydych eisiau gwybod mwy, gofynnwch i'ch meddyg neu'ch nyrs. Os fyddwch chi'n penderfynu peidio ag ymuno mewn treial clinigol, fe fyddwch chi'n dal i gael y gofal gorau bosib. Fe gewch chi adael treial clinigol unrhyw bryd os newidiwch chi eich meddwl. Efallai gofynnir i chi roi sampl o'ch tiwmor i helpu gwaith ymchwil i mesothelioma i'r dyfodol. Dewis yw hyn - nid oes rhaid i chi gytuno - ac efallai yr hoffech drafod hyn efo'ch teulu a'ch tîm gofal iechyd cyn penderfynu.

Dewis y driniaeth orau

Unwaith i chi gael diagnosis o mesothelioma, bydd aelodau eich tîm gofal yn edrych ar eich achos i weld pa driniaeth fyddai'r gorau i'w hargymell. Bydd y dewisiadau yn dibynnu ar:

- pa mor bell mae eich canser wedi datblygu, neu ba gam mae'r canser
- eich oed a'ch iechyd yn gyffredinol
- eich symptomau

Yn wahanol i rai mathau o ganser, nid yw meddygon yn cytuno'n llwyr ar sut i drin mesothelioma. Mae triniaethau yn ceisio gwella eich symptomau ac ansawdd eich bywyd, yn ogystal â cheisio ymestyn eich bywyd. Efo unrhyw driniaeth, rhaid i chi gydbwyso'r peryglon a'r sgil-ffeithiau efo'r manteision posibl. Bydd eich meddyg a'ch nyrs yn gallu trafod yr opsiynau yn fanwl efo chi.

Llawdriniaeth

Mae llawer o ddadl feddygol am lawdriniaeth i drin mesothelioma. Mae meddygon yn dal yn ceisio chwilio am y llawdriniaethau mwyaf effeithiol, ac mae treialon clinigol yn rhan bwysig o'r ateb. Mewn astudiaeth sy'n edrych ar lawdriniaethau mawr iawn i dynnu'r ysgyfaint i gyd a'r feinwe blewrol, o'r enw niwmonectomi all bliwrol, ac astudiaeth arall sy'n edrych ar ddefnyddio techneg twll clo i dynnu cymaint o'r tiwmor â phosibl, gwelwyd mai ychydig o fanteision sydd i lawdriniaeth a'i bod yn gallu achosi niwed. Ac ychydig o dystiolaeth sydd bod hyn yn gwneud i chi fyw yn hirach. Ond gallai eich tîm argymell llawdriniaeth ar raddfa lai i dynnu cymaint o'r tiwmor â phosibl ond gadael eich ysgyfaint ar ôl. Gelwir hyn yn bliwrectomi radical neu ddifreithellu. Nid yw'r math hwn o lawdriniaeth yn cael ei chynnig fel arfer efo mesothelioma sarcomataidd gan nad yw canlyniadau llawdriniaeth cystal. Os gewch chi lawdriniaeth, efallai gewch chi gynnig cemotherapi a radiotherapi hefyd.

Cemotherapi

Mae cemotherapi yn golygu defnyddio meddyginiaethau i ddinistrio celloedd canser. Efo cemotherapi, mae'r meddyginiaethau yn mynd yn syth i lif y gwaed i ymosod ar y celloedd canser ble bynnag maen nhw, a hynny tu allan i'ch ysgyfaint hefyd. Mae tystiolaeth mai'r cyffur cemotherapi mwyaf effeithiol yw pemetrexed, sydd hefyd yn cael ei alw'n Alimta, ochr yn ochr ag ail gyffur.

Ond, mae cemotherapi hefyd yn effeithio ar gelloedd normal, sy'n golygu bod sgil-ffeithiau tymor byr yn gyffredin. Mae'r rhain yn cynnwys colli gwallt, teimlo'n sâl, ac anaemia (pad nad oes digon o haearn yn eich corff). Efallai bydd mwy o siawns i chi ddal haint hefyd. Bydd eich meddyg, sy'n cael ei alw'n oncolegydd, wastad yn ceisio lleihau'r sgil-ffeithiau hyn cymaint â phosibl. Mae meddyginiaethau cemotherapi yn cael eu rhoi drwy ddrip, dyfais sy'n rhoi hylif yn eich gwythien yn ara' deg, neu drwy chwistrelliadau a thabledi. Fel arfer, fe gewch chi ddau gwrs neu 'gylch' ac yna sgan CT arall i weld sut rydych chi'n ymateb i'r driniaeth. Os yw'r cemotherapi yn gweithio, efallai gewch chi gwrs pob tair wythnos, gyda chyfanswm o bedwar i chwe chwrs.

Radiotherapi

Mae radiotherapi yn defnyddio pelydrau-X pwerus iawn i ddinistrio celloedd cancer. Ond nid oes digon o dystiolaeth i ddweud yn bendant a ydi o'n effeithiol o ran arafu datblygiad mesothelioma. Ar hyn o bryd, i drin mesothelioma, radiotherapi sy'n cael ei ddefnyddio'n bennaf i helpu efo symptomau. Er enghraifft, efallai bydd yn cael ei roi rhywle poenus i geisio lleihau'r boen.

Weithiau, mae radiotherapi yn cael ei roi ar ôl i chi gael draenio eich brest, ac yn enwedig ar ôl thoracosgopi. Mae hyn yn cael ei wneud rhag ofn bod celloedd cancer wedi cael eu styrbio, ac i'w hatal rhag lledaenu. Nid yw'r dystiolaeth os ydi hyn gweithio neu beidio yn glir ar hyn o bryd, ac mae'n cael ei brofi mewn treialon clinigol.

Gofal lliniarol

Mae'n bwysig iawn rheoli symptomau mesothelioma. Efallai y byddwch chi'n penderfynu efo'ch meddygon eich bod am gael triniaeth liniarol. Mae'n defnyddio meddyginiaethau neu driniaethau eraill i reoli'r symptomau fel tagu, teimlo allan o wynt, poen, colli awydd bwyd neu deimlo'n wan. Mae gofal lliniarol yn ceisio gwella ansawdd eich bywyd er mwyn i chi deimlo cystal â phosibl. Fe allwch chi gael triniaeth liniarol ochr yn ochr â thriniaeth gwrth-ganser efo llawdriniaeth, cemotherapi neu radiotherapi.

Efallai gall eich meddyg arbenigol drefnu i dîm gofal lliniarol ddod i weld chi a'ch teulu yn eich cartref. Mae rhai o'r timau hyn yn gweithio efo'r hosbis lleol, ac yn gallu rhoi dipyn o help ychwanegol yn ystod eich salwch.

Trin tywalltiad plewrol

Mae triniaethau eraill i helpu efo hylif sy'n hel yn eich brest o'r enw tywalltiad plewrol. Mae posib tynnu'r hylif yn rheolaidd. Ond gall fod yn fwy a mwy anodd i wneud i hyn weithio felly mae opsiynau eraill yn cael eu defnyddio weithiau:

- **Plewrodesis**

Efallai bydd eich meddygon yn ceisio atal yr hylif rhag hel drwy ddefnyddio proses o'r enw plewrodesis. Mae'n golygu draenio'r hylif sydd yno wedyn rhoi talc sterilaid i mewn i'r gofod plewrol rhwng y ddwy haen yn leinin eich brest. Mae hyn yn achosi i'r ddwy haen lynu at ei gilydd fel nad oes lle i hylif hel eto. Mae posib gwneud plewrodesis mewn gwahanol ffyrdd. Weithiau, mae tiwb plastig tenau, o'r enw draen brest, yn cael ei roi yn y gofod plewrol o gwmpas eich ysgyfaint i adael i'r hylif ddraenio. Cyn rhoi'r draen i mewn, mae'r croen yn cael ei rewi efo anaesthetig lleol. Ar ôl tynnu'r hylif, mae talc yn cael ei roi i lawr y draen i mewn i'r gofod plewrol. Ddiwrnod neu ddau wedyn, mae'r draen yn cael ei dynnu.

Y ffordd arall o wneud plewrodesis yw rhoi talc i mewn yn ystod thoracosgopi. Prawf ydi hwn ble mae'r meddyg yn edrych tu mewn i'ch brest drwy ddarn o offer tenau sy'n cael ei roi drwy doriad bach yn wal eich brest.

- Cathetr plewrol yn y frest

Os na fydd plewrodesis yn gallu rheoli'r hylif sy'n hel, mae posib rhoi tiwb i mewn i'ch brest drwy'r croen, a'i adael yno er mwyn gallu draenio hylif pan fydd angen. Mae hyn yn osgoi gorfod aros yn yr ysbyty i roi tiwbiau i mewn dro ar ôl tro.

Astudiaeth achos Norma (fersiwn llai)

"Fedrai ond meddwl 'mod i wedi cael mesothelioma oherwydd fod fy nhad yn arfer rhoi ei ddillad gwaith yn y cwpwrdd ble roeddwn i'n cadw fy nheganau dros 60 mlynedd yn ôl".

Cafodd Norma, 71, wybod fod ganddi mesothelioma ychydig cyn y Nadolig yn 2012.

Ym mis Medi, roedd gen i beswch a mi sylwais mod i'n cael trafferth cerdded fyny allt, er mod i'n hoff iawn o gerdded eilthydd. Y fferyllydd awgrymodd i mi fynd at y meddyg.

Pan edrychodd y meddyg arna i, dywedodd fod gen i hylif ar fy ysgyfaint. Y diwrnod nesaf, cefais belydr-X. Ddwy awr wedyn, ffoniodd y meddyg i ddweud ei bod hi'n fy anfon i weld arbenigwr ysgyfaint. Yn yr ysbyty 'chydig cyn y Nadolig, gofynnodd y meddyg os oeddwn i wedi bod yn gweithio efo asbestos. Ar ôl prawf anadlu, sgan CT a biopsi, cefais wybod fod gen i mesothelioma.

Sôn am newyddion dychrynlyd. Doeddwn i methu credu. Fedrai ond meddwl 'mod i wedi cael mesothelioma oherwydd fod fy nhad yn arfer rhoi ei ddillad gwaith yn y cwpwrdd ble roeddwn i'n cadw fy nheganau dros 60 mlynedd yn ôl. Roedd yn peintio yn yr iard longau, yn aml yn peintio asbestos oedd yn leinio peipiau yn y llongau.

Yn fuan yn 2013, yn yr ysbyty, cefais ddraenio hylif o fy ysgyfaint ac yna cael triniaeth talc plewrol i "ludo'r" pliwra efo'i gilydd. Ar ôl tynnu'r hylif, roeddwn i'n teimlo mor dda nes i ni benderfynu cael ein cinio teulu arferol Nadolig adref, yn hwyrach ym mis Ionawr efo ugain ohonom ni gan gynnwys plant.

Mae'r oncolegydd wedi bod yn cadw llygad barcud arna' i ers hynny. Cefais driniaeth cemo yng Ngwanwyn 2013 wnaeth leihau maint y tiwmor. Ond mae sganiau wedyn, yn anffodus, wedi dangos mwy o dyfiant. Bydd rhaid i mi gael mwy o gemo yn 2015.

Gofalu am eich teimladau

Mae cael diagnosis o mesothelioma yn beth ofnus, ac mae'n naturiol i chi deimlo fod pethau'n drech na chi.

Fe fyddwch chi mewn sioc, yn llawn ofn, methu credu, yn teimlo'n unig neu'n dal dig. Efallai fyddwch chi'n teimlo'r emosiynau hyn i gyd. Weithiau, mae'n anodd derbyn bod cancer arnoch chi, a'r cyfan fyddwch chi eisiau yw llonydd.

Mae'n amser anodd iawn i'ch ffrindiau a'ch teulu hefyd. Byddan nhw'n mynd drwy lawer o'r un emosiynau â chi.

Pan fyddwch chi'n barod, mae'n bwysig eich bod chi'n teimlo y gallwch chi siarad am eich teimladau. Gallwch siarad efo ffrindiau a theulu, a hefyd efo'ch nyrs canser arbenigol. Fe allan nhw helpu i gael mwy o gymorth arbenigol i chi, efo cwnselydd neu seicolegydd. Mae gan rai feddygfeydd gwnselydd ar eu tîm. Gall eich meddyg hefyd ddweud wrthyh chi a oes unrhyw nyrsys canser arbenigol yn eich ardal chi.

Mae'r ymgynghorwyr a'r nyrsys arbenigol ar ein llinell gymorth hefyd wrth law i ateb eich cwestiynau, neu i sgwrsio.

Cymorth ariannol

Efallai bydd eich amgylchiadau ariannol yn newid os oes gennych chi mesothelioma. Efallai bydd gennych chi gostau ychwanegol fel costau teithio i'r ysbyty. Efallai eich bod chi'n poeni am sut wnewch chi a'ch teulu ymdopi yn ariannol. Mae gan y rhan fwyaf o bobl efo mesothelioma hawl i fudd-daliadau. Am fwy o wybodaeth a chyingor ar hyn, ffoniwch ein Llinell Gymorth. Gallwch hefyd gysylltu â'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth leol neu siarad efo'r swyddog budd-daliadau lles yn eich cyngor lleol.

Iawndal a budd-daliadau

Ar ôl cael diagnosis o mesothelioma, gallwch chi a'ch teulu wneud cais am gymorth ariannol. Mae amryw o opsiynau, ac efallai y byddwch chi'n penderfynu:

- hawlio o gronfeydd iawndal
- gwneud hawliad sifil yn erbyn hen gyflogwr
- hawlio amrywiol fudd-daliadau y wladwriaeth.

Mae'n syniad da gofyn am gyngor yn sydyn fel eich bod chi'n hawlio'n gywir ac yn cael yr hyn yr ydych mae gennych chi hawl iddo.

Pwy all helpu?

Mae ymgynghorwyr budd-daliadau lles Llinell Gymorth BLF yn lle da i ddechrau. Gallwn ni ddweud wrthyh chi am fudd-daliadau'r wladwriaeth a lle i ddod o hyd i help yn lleol i wneud cais am unrhyw fudd-daliadau y mae gennych chi hawl iddynt. Gallwn ni hefyd roi enw grŵp cymorth asbestos lleol i chi, i chi gael help ymarferol efo hawlio iawndal gan amrywiol gronfeydd y llywodraeth. Fel arall, mae manylion grwpiau cymorth asbestos ym Mhrydain i'w cael ar: www.asbestosforum.org.uk

Efallai bydd rhai pobl eisiau gwneud hawliad sifil yn erbyn hen gyflogwyr ble gallant fod wedi dod i gysylltiad efo asbestos yn ystod eu hamser yno. Mae'n bwysig gofalu eich bod chi'n defnyddio cyfreithiwr sy'n arbenigo mewn hawliadau mesothelioma a bod ganddynt enw da yn y maes. Gallwch ofyn iddynt am hanes cleientiaid, o'r enw astudiaethau achos, a faint o achosion maen nhw wedi'u hennill. Mae gan Mesothelioma UK gyngor ar wneud hawliad, pa gwestiynau i'w gofyn a rhestr o gyfreithwyr ar eu gwefan [www.mesothelioma.uk.com/information-and-support/legal-advice/finding a solicitor](http://www.mesothelioma.uk.com/information-and-support/legal-advice/finding-a-solicitor), neu fe allwch chi ffonio Llinell Gymorth Mesothelioma UK yn rhad ac am ddim 0800 169

2409 am gyngor.

Opsiynau am gymorth ariannol

Os oes gennych chi mesothelioma, mae gwahanol opsiynau ariannol ar gael i chi, yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Mae budd-daliadau a chronfeydd iawndal a weinyddir gan y llywodraeth yn cynnwys:

- **Budd-dal Anabledd Anafiadau Diwydiannol (IIDB):** I bobl a ddaeth i gysylltiad efo asbestos o ganlyniad i'w gwaith (ddim ar gael i bobl oedd yn hunangyflogedig).
- **Deddf Niwmoconiosis ac ati. (Iawndal Gweithwyr) 1979:** Taliad lwmp swm sydd ar gael i rai pobl os ydynt yn cael budd-dal anabledd anafiadau diwydiannol a bod eu cyflogwr ddim yn bod bellach, sy'n golygu bod hawliad sifil yn amhosibl.
- **Taliadau mesothelioma ymledol (cynllun '2008'):** I bobl na ddaeth i gysylltiad efo asbestos yn eu gwaith, er enghraifft, pobl sydd/oedd yn byw efo gweithiwr asbestos neu'n agos at ffatri a ddefnyddiai asbestos. Mae'r gronfa hefyd i fod i helpu pobl oedd yn hunangyflogedig pan ddaethon nhw i gysylltiad efo asbestos.
- **Cynllun Taliadau Mesothelioma Ymledol (DMPS):** Gallwch hawlio DMPS os cawsoch ddiagnosis o mesothelioma ymledol ar 25 Gorffennaf 2012 neu wedyn neu os na allwch chi ddod o hyd i'r cyflogwr oedd yn gyfrifol am eich roi chi mewn cysylltiad efo asbestos neu eu hyswirwyr, ymysg meini prawf eraill. Efallai y gallwch hefyd hawlio os oeddech chi'n ddibynnydd rhywun efo mesothelioma sydd wedi marw.
- Os oeddech chi yn y lluoedd arfog a bod gennych mesothelioma ar ôl dod i gysylltiad efo asbestos, efallai y gallwch hawlio o dan **Gynllun Pensiynau Rhyfel**. Mae amryw o daliadau a chynlluniau ar gael, yn dibynnu ar eich amgylchiadau, a gallwch gael mwy o wybodaeth gan Veterans UK. Ffoniwch Llinell Gymorth Veterans UK ar 0808 1914 218 neu ewch i www.veterans-uk.info

Efallai y gallwch hawlio budd-daliadau cyffredinol y wladwriaeth. Gall hyn helpu go iawn efo incwm eich teulu. Dyma rai budd-daliadau allweddol i fod yn ymwybodol ohonynt:

- **Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP),** oedd yn cael ei alw'n Lwfans Byw i'r Anabl o'r blaen, sydd ar gael (yn dibynnu ar eich amgylchiadau) os ydych chi'n iau na 65 oed pan fyddwch chi'n gwneud cais. Ewch ar www.gov.uk/pip am ragor o wybodaeth.
- Lwfans Gweini sy'n fudd-dal i bobl sy'n 65 oed neu'n hŷn. Ewch ar www.gov.uk/attendance-allowance/overview am ragor o wybodaeth.
- Lwfans Gofalwr i bobl sy'n gofalu am berson anabl. Ewch ar www.gov.uk/carers-allowance am fwy o wybodaeth.

- **Bathodyn parcio (Cynllun y Bathodyn Glas)** sef bathodyn parcio anabl/rhatach y gallwch chi wneud cais amdano efallai. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r ymgynghorwyr budd-daliadau lles yn eich cyngor lleol, neu ewch ar wefan cynllun bathodyn glas y Llywodraeth www.gov.uk/blue-badge-scheme-information-council.

Gall gwneud cais am fudd-daliadau eich digalonni, ond mae llawer o bobl all gynnig cyngor a help, a byddan nhw yno i'ch arwain chi drwy'r broses yn rhad ac am ddim. Gallwch ddechrau drwy ffonio Llinell Gymorth y BLF ar 03000 030 555 a gofyn i un o'n hymgyngorwyr budd-daliadau lles, a fydd yn hapus i'ch helpu chi.

Meddwl am ddiwedd eich bywyd

Mae'n anodd meddwl am farwolaeth ond gall wneud pethau'n haws i'ch anwyliaid os wnewch chi benderfyniadau a chynlluniau o flaen llaw. Mae rhai pethau y dylech eu gwybod er mwyn i chi allu dweud wrth y rhai sydd agosaf atoch chi.

Gwneud ewylllys

Drwy wneud ewylllys, fe allwch chi benderfynu ar beth sy'n digwydd i'ch cartref a'ch eiddo. Gallwch wneud ewylllys eich hun, ond mae'n well cael cymorth cyfreithiol oherwydd mae rhai rheolau i'w dilyn wrth ysgrifennu'r ddogfen. Gallwch gysylltu efo'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth leol am restr o gyfreithwyr all eich helpu chi naill ai drwy ysgrifennu'r ewylllys i chi, neu wirio ewylllys rydych chi wedi'i hysgrifennu.

Rhoi trefn ar eich pethau

Gall fod yn ddefnyddiol i chi ddweud wrth eich teulu ble rydych chi'n cadw:

- eich manylion ariannol fel manylion banc, cymdeithas adeiladu, cerdyn credyd a phensiwn;
- dogfennau pwysig fel pasbort, manylion yswiriant a gweithredoedd;
- manylion eich cyflenwyr nwy, dŵr, trydan ac unrhyw gwmnïau y mae gennych chi gytundebau hurio neu gredyd efo nhw; a
- manylion eich dymuniadau olaf ac unrhyw gynlluniau angladd sydd wedi'u talu amdanynt o flaen llaw.

Atwrneiaeth arhosol

Tuag at ddiwedd bywyd, efallai na fyddwch chi'n gallu gwneud penderfyniadau am eich materion ariannol na'ch lles. Mae atwrneiaeth arhosol yn gadael i chi gadw rheolaeth ar eich sefyllfa drwy ddewis rhywun i wneud y penderfyniadau hyn i chi. Gallwch wneud un cyn belled â'ch bod chi'n gallu dangos eich bod chi'n deall ac yn cymeradwyo'r hyn mae'n ei olygu.

Darllenwch fwy ar www.gov.uk/power-of-attorney/overview

Datganiad cyntaf neu gyfarwydddeb gyntaf neu ewylllys fyw

Weithiau mae datganiad cyntaf neu gyfarwydddeb gyntaf yn cael ei alw'n ewylllys fyw. Dyma ffordd i chi nodi a dweud wrth y rhai sy'n bwysig i chi, gan gynnwys timau iechyd a gofal cymdeithasol, beth rydych chi'n ei wybod am eich salwch a beth sy'n bwysig i chi am eich gofal a'ch triniaeth. Defnyddir i ddangos pa driniaeth feddygol yr hoffech chi ei chael petaech chi'n methu gwneud penderfyniadau. Er enghraifft, gallwch adael cyfarwyddiadau yn dweud a ydych chi eisiau cael eich dadebru petai eich calon yn stopio, neu gael awyru artiffisial mewn adran gofal dwys. Am gyngor ar y materion hyn, mae'n werth siarad efo cyfreithiwr. Darllenwch fwy ar www.patient.co.uk/doctor/advance-directives-living-wills

Gwaith y crwner

Mae Mesothelioma yn cael ei gyfrif yn glefyd diwydiannol. Mae hyn yn golygu bod rhaid cyfeirio pob marwolaeth oherwydd mesothelioma, **Yng Nghymru a Lloegr**, i swyddfa'r crwner lleol. Bydd y crwner yna'n penderfynu a oes angen archwiliad post-mortem a bydd yn cynnal cwest. Dim ond ar ôl y cwest y caiff tystysgrif marwolaeth ei roi. Gall fod yn amser anodd iawn i deulu ac anwyliaid ac mae'n helpu i fod yn glir am holl broses y cwest. Mae gan y llywodraeth ganllaw byr www.gov.uk/government/publications/guide-to-coroner-services-and-coroner-investigations-a-short-guide

Yng Ngogledd Iwerddon, er bod rhaid dweud am farwolaethau yn ymwneud â mesothelioma i'r crwner, nid yw cwest yn orfodol. Fel arfer, ar ôl ymgynghori efo meddyg a theulu'r unigolyn sydd wedi marw, ni fydd angen gwneud dim byd arall.

Yn yr Alban, rhaid cyfeirio marwolaethau mesothelioma at y procuradur cyllidol. Mae'r meddyg sy'n cyfeirio'r farwolaeth yn defnyddio ffurflen syml, o'r enw pro forma, i gofnodi manylion am iechyd ac amgylchiadau'r sawl sydd wedi marw. Bydd y procuradur cyllidol yna'n penderfynu a oes angen post-mortem neu beidio. Os yw'r unigolyn eisoes wedi cael iawndal, ni fydd angen post-mortem. Mae'n annhebygol y bydd angen cyfweld eich teulu am fwy o wybodaeth. Mae gan wefan Clydeside Action on Asbestos fwy o wybodaeth: www.clydesideactiononasbestos.org.uk

Iawndal

Os nad ydych chi wedi gwneud yn barod, ar ôl eich marwolaeth, gall eich teulu hawlio iawndal. Gall ein Llinell Gymorth egluro'r opsiynau - ffoniwch 03000 030 555.

Angen sgwrs?

Mae'r nyrsys arbenigol a'r ymgynghorwyr ar ein llinell gymorth yno i ateb eich cwestiynau. Ffoniwch y Llinell Gymorth ar 03000 030 555. Mae llinellau ar agor 9yb tan 5yh, dydd Llun i ddydd Gwener.

Llefydd eraill i gael cymorth

Mesothelioma

Gall tîm y Llinell Gymorth eich helpu i ddod o hyd i grŵp cymorth mesothelioma neu asbestos lleol.

Mesothelioma UK

Mae gan Mesothelioma UK linell gymorth a gwybodaeth am mesothelioma. Gallan nhw helpu chi i chwilio am grŵp cymorth neu gyfreithiwr arbenigol.

www.mesothelioma.uk.com

Llinell gymorth: 0800 169 2409

Asbestos Support Groups Forum UK

Mae'r fforwm yn cynrychioli grwpiau o bobl y mae asbestos wedi effeithio arnynt, ac yn rhoi cyngor ar fudd-daliadau ac iawndal i bobl sydd â mesothelioma a'u teulu.

www.asbestosforum.org.uk

0121 678 8883

Clydesdale Action on Asbestos

Mae'r elusen yn ymgyrchu dros bobl sydd wedi cael diagnosis o glefyd sy'n gysylltiedig ag asbestos. Mae'n rhoi cyngor ar hawliau lles, ac mae rhwydwaith o grwpiau cymorth yn yr Alban.

www.clydesideactiononasbestos.org.uk

0141 552 8852

Cronfa Ymchwil Mesothelioma Mick Knighton (MKMRF)

Mae MKMRF bellach yn rhan o'r BLF. Mae'n ceisio codi ymwybyddiaeth a chyllido prosiectau allweddol i ymchwilio i mesothelioma.

www.blf.org.uk/mkmrf

Llinell Gymorth BLF 03000 030 555

Canser

Cancer Research UK

Mae ganddynt linell gymorth ac yn rhoi gwybodaeth ar mesothelioma.

www.cancerresearchuk.org

Llinell Gymorth: 0808 800 4040

Cymorth Canser Macmillan

Mae Macmillan yn rhoi gwybodaeth ar mesothelioma, agweddau ymarferol ar fyw efo canser, grwpiau cymorth a chanolfannau Macmillan.

www.macmillan.org.uk

Llinell Gymorth: 0808 808 00 00

Tenovus

Ffoniwch y llinell gymorth am gyngor ar unrhyw agwedd ar ganser.

www.tenovus.org.uk

Llinell Gymorth: 0808 808 1010

Budd-daliadau, arian ac iawndal

GOV.UK

Darllenwch am fudd-daliadau ac iawndal ar brif wefan y Llywodraeth:

www.gov.uk

Canolfan Cyngor ar Bopeth

Darllenwch am fudd-daliadau, problemau arian, a llawer o destunau eraill fel gofal y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG), tai, hawliau anabledd, a help gan wasanaethau cymdeithasol. Gallwch chwilio am eich swyddfa leol yn y llyfr ffôn neu ar

www.citizensadvice.org.uk

Ewch ar www.adviceguide.org.uk am wybodaeth a chyngor

Cymdeithas y Cyfreithwyr

Os ydych chi'n dewis cymryd camau cyfreithiol, mae'n bwysig gweithio gyda chyfreithiwr sydd â phrofiad neilltuol o weithio efo achosion mesothelioma. Mae gan Mesothelioma UK restr o gyfreithwyr ar eu gwefan, neu fe allwch chi chwilio am gyfreithiwr cymwys drwy Gymdeithas y Cyfreithwyr.

Cymru a Lloegr:

www.lawsociety.org.uk

0207 242 1222

Yr Alban:

www.lawscot.org.uk

0131 226 7411

Gogledd Iwerddon:

www.lawsoc-ni.org

028 9023 1614

Gofalwyr, teulu a ffrindiau

Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn rhoi gwybodaeth ar lein i ofalwyr, gan gynnwys manylion gwasanaethau lleol i ofalwyr.

www.carers.org/cy

Carers UK

Mae ganddynt linell gymorth ac yn rhoi gwybodaeth ymarferol ar bob agwedd ar ofalu.

www.carersuk.org

Llinell Gymorth: 0808 808 7777

Carers Direct

Carers Direct yw adnodd y GIG i ofalwyr. Mae ganddynt linell gymorth a chanllaw ar lein ar ofal a chymorth.

www.nhs.uk/carersdirect

Llinell Gymorth: 0300 123 1053

Geirfa

- **Biopsi**
Edrych ar ddarn o'ch ysgyfaint, i weld a oes canser, a pha fath.
- **Cam**
Term sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio ble mae'r tiwmor, pa mor fawr ydi o, ac a ydi o wedi lledaenu tu allan i'r frest.
- **Canser**
Lwmp o gelloedd, sydd hefyd yn cael ei alw'n diwmor, sy'n difrodi meinwe iach ac sy'n gallu lledaenu i rannau eraill o'ch corff.
- **Cemotherapi**
Cwrs o driniaeth efo meddyginiaethau pwerus sy'n ymosod ar gelloedd canser.
- **Diaffram**
Llen o gyhyr o dan eich ysgyfaint sy'n cael ei ddefnyddio i anadlu.
- **Gofal lliniarol**
Triniaeth i leihau symptomau a gwneud ansawdd bywyd yn well.
- **Gofod plewrol**
Y gofod rhwng y ddwy haen o leinin o gwmpas eich ysgyfaint, efo hylif i helpu iro'r ddau arwyneb.
- **Llonyddu**
Rhoddir tabled neu chwistrelliad i wneud i chi deimlo'n gysglyd.
- **Malaen**
Gair arall am ganseraidd.
- **Mesothelioma**
Tiwmor sy'n effeithio ar y leinin o gwmpas tu allan yr ysgyfaint. Mae gan rai pobl mesothelioma yn yr abdomen hefyd.
- **Oncologydd**
Meddyg canser arbenigol.
- **Pelydr-X ar y frest**
Proses ddiogel a ddi-boen sy'n defnyddio pelydrau-X (math o ymbelydredd) i gynhyrchu delweddu o du mewn eich brest.

- **Plewrodesis**

Proses ble caiff talc neu gemegyn arall ei roi yn eich gofod plewrol ble mae'r holl hylif wedi cael ei ddraenio. Mae hyn yn achosi i ddau arwyneb leinin y frest lynu at ei gilydd, fel bod dim lle i'r hylif hel eto.

- **Pliwra**

Y leinin o gwmpas tu allan eich ysgyfaint, efo dwy haen.

- **Radiotherapi**

Dos uchel o belydrau-X o beiriant sy'n lladd celloedd canser. Fel arfer, caiff ei wneud gyda'r person yn gorwedd, ac nid yw'n brifo.

- **Sgan CT**

Sgan sy'n defnyddio peiriant pelydr-X i gynhyrchu delwedd o drawstoriad, neu sleisen, o'ch corff.

- **Tîm amlddisgyblaeth**

Tîm o weithwyr iechyd gofal proffesiynol sy'n gweithio gyda'i gilydd i roi'r driniaeth a'r gofal gorau i chi.

- **Thoracosgopi**

Prawf ble mae'r meddyg yn edrych tu mewn i'ch brest drwy declyn tenau sy'n cael ei roi i mewn drwy doriad bach yn wal eich brest.

- **Tywalltiad plewrol**

Hylif sy'n hel yn eich gofod plewrol.

Cod: BK7 Fersiwn: 3

Adolygwyd diwethaf: Mehefin 2014

I'w adolygu nesaf: Mehefin 2017

Rydym yn croesawu ymateb i'n gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn mwyaf diweddar o'r wybodaeth hon a chyfeiriadau, ffoniwch Linell Gymorth BLF neu ewch i www.blf.org.uk



© British Lung Foundation 2015