



# Gwasanaethau gofal cynorthwyol a lliniarol i oedolion â chanser

Deall arweiniad NICE – gwybodaeth i oedolion â chanser, eu teuluoedd a'u gofalwyr, a'r cyhoedd

## Cyflwyniad

O'r eiliad y canfyddir bod canser ar rywun, mae ei fyd yn newid gryn dipyn. Mae blaenoriaethau yn newid a'r peth pwysicaf bellach yw cael triniaeth yn gyflym. Er bod pobl yn byw gyda chanser am gyfnodau hwy o amser nag erioed o'r blaen, gall canfod bod canser ar rywun achosi llawer o bryder ac ymdeimlad o gollu rheolaeth. Mae hyn yn golygu bod angen gwybodaeth dda a llawer o gymorth ar gleifion a'u teuluoedd. Mae'r anghenion hyn yn dechrau y tro cyntaf y ceir sôn am ganser, ac yn parhau pan fydd pobl yn mynd i gael profion, pan gadarnheir bod canser arnynt, pan fyddant yn cael eu trin a phan fyddant yn eu cael eu hunain yn byw gydag effaith y clefyd. Gall yr angen am gymorth fod hyd yn oed yn fwy pan fydd rhywun yn agos at farw neu, ar gyfer teuluoedd a gofalwyr eraill, os bydd rhywun wedi marw.

Diben gofal cynorthwyol a lliniarol yw darparu cymorth ym mhob cam o ymwneud rhywun â chanser. Mae gofal cynorthwyol yn golygu helpu cleifion a'u teuluoedd i ymdopi â chanser a'i driniaethau. Mae gofal lliniarol yn golygu lleddfu poen ac anesmwythyd i wella ansawdd bywyd person pan na fydd yn bosibl gwella'r canser. Daw'r cymorth a'r gofal hwn o'r GIG, y gwasanaethau cymdeithasol ac amrywiaeth eang o sefydliadau gwirfoddol. Gall pobl yr effeithir arnynt gan ganser, a'u teuluoedd a'u cyfeillion, ddiwallu llawer o anghenion eu hunain hefyd.

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (a elwir yn NICE) wedi cyhoeddi arweiniad (argymhellion) ar wasanaethau gofal cynorthwyol a lliniarol. Mae'r arweiniad hwn yn cynghori'r rhai sy'n datblygu ac yn cyflwyno gwasanaethau canser i oedolion â chanser ar yr hyn sydd ei angen i sicrhau bod cleifion, eu teuluoedd a'u gofalwyr yn derbyn yr holl wybodaeth, y gofelir amdanynt ac y cânt

gymorth. Mae'r argymhellion hyn hefyd yn pwysleisio pa mor bwysig yw:

- ymateb i anghenion unigol pobl yr effeithir arnynt gan ganser
- cydnabod rôl ganolog teuluoedd a'r posibilrwydd y bydd angen cymorth arnynt
- cydnabod bod gan gleifion wahanol anghenion ar wahanol adegau yn ystod eu salwch
- gwerthfawrogi'r wybodaeth, y sgiliau a'r adnoddau sydd eisoes gan gleifion a'u teuluoedd, gan eu galluogi i gyfrannu at eu gofal a'u cymorth eu hunain
- cynnwys cleifion yn y gwaith o gynllunio gwasanaethau
- sicrhau bod gwasanaethau yn ystyried cefndir a diwylliant pobl a'u bod yn hawdd i bobl ag anableddau fanteisio arnynt.

Mae NICE wedi argymhell, ym mhob 'rhwydwaith canser', y dylid gwneud pobl allweddol yn gyfrifol am sicrhau y rhoddir yr argymhellion ar waith. (Mae 'rhwydwaith canser' yn bartneriaeth o sefydliadau, gweithwyr proffesiynol a chleifion a gofalwyr o fewn ardal leol.)

Ceir yma fersiwn talfyredig iawn o arweiniad NICE, sy'n crynhoi'r argymhellion allweddol. Fe'i bwriedir ar gyfer pobl yr effeithir arnynt gan ganser ac ar gyfer y cyhoedd ehangach, ac fe'i datblygwyd drwy ymgynghori'n agos â phobl sy'n byw gyda chanser, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r fersiwn llawn (*Gwella Gofal Cynorthwyol a Lliniarol i Oedolion â Chanser/Improving Supportive and Palliative Care for Adults with Cancer*) ar gael o wefan NICE ([www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)).

# Crynodeb o'r argymhellion allweddol

Crynodeb sydd yma o'r pwyntiau a gwmpesir gan yr 20 o argymhellion allweddol sydd yn y fersiwn llawn o arweiniad NICE.

## Dylid cynnwys pobl yr effeithir arnynt gan ganser yn y broses o ddatblygu gwasanaethau canser

Gall pobl yr effeithir arnynt gan ganser, a'u gofawyr, wneud cyfraniad pwysig i'r broses o ddatblygu a chyflwyno gwasanaethau am eu bod yn gwybod o brofiad uniongyrchol beth sydd ei angen. Mae NICE yn argymhell y dylai fod systemau ar waith i sicrhau y caiff pobl sy'n defnyddio gwasanaethau canser eu hannog i leisio barn mewn amrywiaeth o ffyrdd. Hwyrach y byddai rhai pobl yn dymuno cyflwyno sylwadau ar eu profiadau unigol o lwyddiant gwasanaethau canser i ddiwallu eu hanghenion, fel y gellir gwneud gwelliannau lle y bo angen gwneud hynny. Efallai y bydd eraill yn awyddus i gymryd rhan yn y broses o ddatblygu gwasanaethau canser, trwy ymaelodi â phwyllgorau neu grwpiau GIG lleol, gan gynnwys Grwpiau Partneriaeth Canser. Efallai y bydd rhai am helpu gydag astudiaethau i ganfod a yw gwasanaethau yn diwallu anghenion cleifion a gofawyr, fel y gellir gwneud newidiadau lle y bo angen.

## Dylai fod cyfathrebu da, a dylid cynnwys pobl yr effeithir arnynt gan ganser yn y broses o wneud penderfyniadau

Mae clywed bod canser arnoch yn cael effaith fawr ar glaf a'i deulu a gofawyr eraill. Mae arweiniad NICE yn argymhell, lle bynnag y bo modd, y dylai'r wybodaeth hon gael ei rhoi gan uwch weithiwr proffesiynol ym maes iechyd sydd wedi'i hyfforddi i roi'r math hwn o newyddion. Mae angen i gleifion allu trafod eu hamgylchiadau eu hunain a mynegi eu barn am y driniaeth gychwynnol a'r gofal a roddir iddynt ar ôl hynny. Mae'r arweiniad yn argymhell y dylid cofnodi pob trafodaeth bwysig yn nodiadau'r claf ac y dylid cynnig cofnod o'r pwyntiau allweddol i'r claf.

Rhywbeth sy'n achosi pryder i gleifion yn aml yw'r diffyg cydgysylltu rhwng y nifer fawr o feddygon, nyrsys a gweithwyr proffesiynol eraill sydd ynghlwm

wrth ofalu amdanynt, boed hynny mewn ysbyty, hospis neu yn y gymuned. Gall y profiad o gael pobl yn gofyn iddynt ailadrodd eu storiâu unwaith yn rhagor fod yn un hynod ddiflas i gleifion – a weithiau gall beri gofid iddynt. Mae NICE yn argymhell y dylai fod prosesau ar waith i sicrhau bod pob gweithiwr proffesiynol ym maes gofal iechyd sydd ynghlwm wrth ofalu am glaf yn hysbysu ei gilydd o unrhyw ddatblygiadau sy'n effeithio ar y claf hwnnw a'u bod yn gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gofal cydgysylltiedig. Hefyd, mae angen i gleifion a gofawyr wybod â phwy y dylent gysylltu a sut i gael yr help sydd ei angen arnynt. Dywed arweiniad NICE y gall fod yn fanteisiol penodi 'gweithiwr allweddol' y gall cleifion a gofawyr gysylltu ag ef ac sy'n gyfarwydd â'r driniaeth a'r gofal a gynlluniwyd.

## Dylai gwybodaeth fod ar gael, am ddim

Ni all pobl â chanser gymryd rhan lawn yn y penderfyniadau ynghylch y driniaeth a'r gofal a roddir iddynt os nad ydynt yn derbyn yr holl wybodaeth. Mae'r mwyafrif o gleifion am ddysgu am y math penodol o ganser sydd arnynt, am driniaethau posibl, ac am yr ystod lawn o gymorth sydd ar gael iddynt, gan gynnwys llinellau ffôn cymorth, sefydliadau hunan-gymorth a therapïau cyflenwol.

Mae NICE yn argymhell y dylai amrywiaeth o ddeunyddiau o safon yn darparu gwybodaeth am ganser a gwasanaethau canser fod ar gael yn hwylus i gleifion a gofawyr. Dylid cynnig y wybodaeth hon fel rhan o'r drefn pan ganfyddir bod canser ar y claf i ddechrau ac ar adegau pwysig eraill a dylai staff gynnig trafod y wybodaeth gyda phobl yng ngoleuni eu hamgylchiadau unigol. Mae gwybodaeth yn rhan o driniaeth claf a dylai bob amser fod am ddim. Dylai fod gan bob ardal leol bolisiau gwybodaeth, a ddatblygwyd gyda phobl yr oedd canser yn effeithio arnynt.

## Dylid cynnig amrywiaeth o gymorth corfforol, emosiynol, ysbrydol a chymdeithasol i bobl yr effeithir arnynt gan ganser

Bydd gan gleifion â chanser, a'u teuluoedd, amrywiaeth o anghenion o ran cymorth. Mae cynnwrf emosiynol yn ymateb naturiol a dealladwy i glefyd sy'n peryglu bywyd, yn ogystal â gofyn cwestiynau am ystyr a diben bywyd. Gall canfod fod

canser ar rywun effeithio ar ei holl fywyd, gan gynnwys ei berthynas â'i deulu a'i gyfeillion, ei swydd a'i sefyllfa ariannol, a'r gallu i ofalu amdano'i hun. Er y gall llawer o bobl ddiwallu'r anghenion hyn eu hunain, gall fod adegau pan fydd angen help ychwanegol arnynt.

Mae NICE yn argymhell y dylai fod trefniadau i ddarparu help ymarferol i gleifion a'u teuluoedd – er enghraifft, cyngor ar faterion cyflogaeth neu fudd-daliadau'r wladwriaeth, neu help gyda gofal personol neu lanhau neu siopa. Dywed yr arweiniad y dylid sefydlu trefniadau clir rhwng gwasanaethau iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a sefydliadau gwirfoddol i sicrhau y darperir y math hwn o gymorth yn ôl yr angen. Ar ben hynny mae angen i weithwyr proffesiynol gofal iechyd fod yn ymwybodol o'r posibilrwydd y bydd angen cymorth corfforol, seicolegol, ysbrydol ac emosiynol. Mae'r arweiniad yn argymhell y dylid gofyn i gleifion a'u gofalwyr yn rheolaidd am eu hanghenion ar adegau allweddol, gan gynnwys pan ganfyddir bod canser ar rywun, ar ddechrau ac ar ddiwedd triniaeth neu os digwydd i'r canser ddychwelyd. Dylid nodi'r wybodaeth hon yng nghofnodion y claf. Y gweithwyr proffesiynol ddylai fod yn gyfrifol wedyn am sicrhau bod pobl yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt, pan fydd ei angen arnynt, p'un a yw pobl yn derbyn gofal yn eu cartrefi eu hunain, mewn cartref gofal, hospis neu ysbyty.

Gall siarad ag eraill yn yr un sefyllfa wneud byd o les i bobl. Mae grwpiau hunan-gymorth a chefnogaeth, yn ogystal â chynlluniau cynorthwyo tebyg wrth debyg eraill, yn cynnig cyfle i gael cyngor ymarferol a rhannu profiadau ag eraill. Maent yn bwysig o ran galluogi pobl i roi – yn ogystal â derbyn – cymorth. Mae NICE yn argymhell y dylai'r rhai sy'n darparu gwasanaethau drafod cyfleoedd ar gyfer ymwneud â chleifion fel hyn.

Ar ben hynny efallai y bydd angen cymorth ar bobl â chanser i reoli symptomau, naill ai'n rheolaidd neu o bryd i'w gilydd. Dylai'r rhai sy'n gweithio gyda chleifion asesu pa gymorth sydd ei angen arnynt mewn perthynas ag ystod eang o symptomau, megis poen, blinder neu ddiffyg anadl, a sefydlu cynllun i reoli'r rhain.

Dywed arweiniad NICE y dylai sefydliadau sy'n darparu gofal iechyd weithio mewn partneriaeth â sefydliadau gwirfoddol i benderfynu ar y ffordd orau i ddarparu therapïau cyflenwol lle y mae tystiolaeth o blaid eu defnyddio. Dylent ddarparu gwybodaeth o ansawdd da, fan leiaf. Dylai fod gan bob

rhwydwaith canser (gweler tudalen 1) bolisiau ar arfer da ar gyfer y therapïau cyflenwol y mae wedi penderfynu eu darparu a dylai darparwyr gofal iechyd sicrhau bod triniaethau yn cael eu rhoi yn unol â'r polisiau hyn.

## **Dylai fod gwasanaethau i helpu pobl sy'n byw gydag ôl-effeithiau canser i'w rheoli drostynt eu hunain**

Mae pobl yn byw am gyfnodau o amser cynyddol hwy ar ôl derbyn triniaeth, ond gall canser a'i driniaethau gael effaith fawr ar allu rhai pobl i fyw bywyd arferol. Gall y clefyd a neu'r triniaethau a ddefnyddir amharu'n ddifrifol ar rai gweithgareddau a gymerir yn ganiataol gan eraill, megis siarad, symud o gwmpas, bwyta neu yfed. Mae gwasanaethau ailsefydlu canser yn cynorthwyo cleifion i ddelio â'r mathau hyn o anawsterau. Fe'u darperir gan amrywiaeth o weithwyr proffesiynol o fewn y GIG, megis ffisiotherapyddion a deietegwyr, a chan sefydliadau gwirfoddol perthnasol.

Mae NICE yn argymhell y dylai pob maes sicrhau bod systemau ar waith i asesu anghenion cleifion yn rheolaidd a bod gwasanaethau ailsefydlu cynhwysfawr ac offer addas ar gael.

## **Dylai fod ystod o wasanaethau ar gael i bobl â chanser datblygedig i wella ansawdd eu bywyd**

Mae pobl sydd â chanser datblygedig nad oes modd ei wella bellach yn awyddus sicrhau eu bod yn byw bywyd o'r ansawdd gorau. Gall anghenion cleifion a'u gofalwyr newid yn gyflym iawn, ac felly mae'n rhaid i wasanaethau allu ymateb yn hyblyg i ddarparu help a chymorth.

Dywed arweiniad NICE y dylai fod systemau ar waith i asesu anghenion pobl â chanser datblygedig. Dylai gwasanaethau meddygol a nyrsio fod ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Dylid darparu offer heb ormod o oedi. Er y darperir y cymorth hwn gan feddyg teulu neu nyrs ardal fel arfer, bydd gan rai pobl anawsterau penodol sy'n galw am wasanaethau gofal lliniarol arbenigol, er enghraifft, er mwyn rheoli poen. Dylai fod ystod o wasanaethau arbenigol, sy'n addas i ddiwallu anghenion pobl leol. Dylai meddygon neu nyrsys nad ydynt yn arbenigwyr ym maes gofal lliniarol allu cael cyngor arbenigol, 24 awr y dydd, i'w helpu i ddiwallu anghenion claf.

## Dylai fod cymorth ar gael i bobl sy'n marw o ganser

Mae gan bobl sy'n marw o ganser a'u teuluoedd anghenion penodol. Dywed arweiniad NICE y dylai'r rhai sy'n gofalu amdanynt, boed hynny yng nghartref y claf ei hun, mewn ysbyty, cartref gofal neu hospis, nodi'r anghenion hyn a mynd i'r afael â hwy. Er enghraifft, dylid cefnogi dymuniadau pobl o ran ble yr hoffent dderbyn gofal a ble yr hoffent farw, ble bynnag y bo modd.

## Dylid diwallu anghenion teuluoedd a gofalwyr eraill pobl â chanser

Nid ar y claf yn unig y mae canser yn effeithio. Gall gael effaith ddinistriol ar y teulu cyfan a chyfeillion agos. Yn aml nhw yw'r bobl sy'n darparu'r gefnogaeth a'r cymorth ymarferol hanfodol o ddydd i ddydd, ond efallai na chydabyddir eu hanghenion eu hunain o ran cymorth emosiynol ac ymarferol – yn aml am eu bod yn rhoi anghenion y claf yn gyntaf. Dylai gweithwyr proffesiynol ofyn i aelodau o'r teulu a gofalwyr eraill am eu hanghenion eu hunain, yn arbennig ar adegau hollbwysig megis pan ganfyddir bod canser ar y claf, os bydd y canser yn dychwelyd, neu farwolaeth. Gallai'r rhain gynnwys yr angen am wybodaeth, yr angen i siarad â rhywun yn yr un sefyllfa neu'r angen i gael seibiant.

Mae arweiniad NICE yn argymhell ym mhob ardal leol, y dylai fod trefniadau sefydliadol ar gyfer datblygu a chyflwyno gwasanaethau i deuluoedd a gofalwyr eraill, ac y dylai'r rhain gynnwys cymorth i deuluoedd a gofalwyr ar ôl i rywun farw.

## Dylai fod gweithlu hyfforddedig i ddarparu gwasanaethau

Dywed arweiniad NICE y dylai pob rhwydwaith canser (gweler tudalen 1) asesu a diwallu'r anghenion lleol am staff, o ran faint a pha fath o staff sydd eu hangen, a'r lefel o hyfforddiant. Dylai rhaglenni addysg a hyfforddi addas fod ar gael i ddarparu'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer gweithwyr proffesiynol.

## Gwybodaeth bellach

Mae'n bwysig cofio y gall eich gwasanaethau lleol fod ychydig yn wahanol i'r rhai a ddisgrifir yma – mae'r Arweiniad ar Ofal Cynorthwyol a Lliniarol yn nodi ffyrdd y dylai gwasanaethau ddatblygu yn ystod y blynyddoedd sydd i ddod.

Os oes gennych chi neu rywun rydych yn gofalu amdano ganser a bod gennych gwestiynau am y wybodaeth yma, siaradwch â'ch meddyg teulu, eich nyrs gymunedol, eich meddyg ymgynghorol neu'ch nyrs arbenigol neu sefydliadau sy'n darparu gwybodaeth a chymorth am ganser. Ceir gwybodaeth am ganser ac am sefydliadau cynorthwyo cleifion o Galw Iechyd Cymru (ffôn 0845 46 47 neu ewch i [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)).

Os hoffech chi neu rywun rydych yn gofalu amdano gymryd rhan yn y broses o gynllunio gwasanaethau canser neu gyflwyno sylwadau arnynt, siaradwch â gweithiwr proffesiynol lleol ym maes iechyd neu cysylltwch â sefydliad cynorthwyo cleifion.

### Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol

MidCity Place  
71 High Holborn  
London  
WC1V 6NA

Gwefan: [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

ISBN: 1-84257-580-5

Ceir copïau o'r ddogfen hon o Linell Ymateb y GIG drwy ffonio 0870 1555 455 a dyfynnu cyfeirnod N0476. Mae'r arweiniad llawn, cyfeirnod N0474, hefyd wedi'i gyhoeddi ac mae cryno ddisg â'r holl ddogfennaeth, gan gynnwys y dystiolaeth ymchwil y mae'r arweiniad yn seiliedig arni ar gael, cyfeirnod N0475. Mae'r Crynodeb Gweithredol, *Guidance on Cancer Services – Improving Supportive and Palliative Care for Adults with Cancer Executive Summary*, hefyd ar gael, cyfeirnod N0477

Cyhoeddwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol  
Mawrth 2004

© Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol, Mawrth 2004. Cedwir pob hawl. Gellir atgynhyrchu'r deunydd hwn am ddim at ddibenion addysgol ac at ddibenion nad ydynt yn gysylltiedig ag elw o fewn y GIG. Ni chaniateir atgynhyrchu gan neu ar gyfer sefydliadau masnachol heb ganiatâd ysgrifenedig uniongyrchol y Sefydliad.