

# Rhestr Wirio i fynd at y Meddyg Gofal Cancer Tenovus

Sylwch, NID canllaw diagnostig yw hwn, ond canllaw i'ch helpu wrth siarad â'ch meddyg. Os ydych yn sylwi bod gennych nifer o symptomau a restrir yma, nid yw hyn yn golygu bod gennych ganser, ond mae hyd yn oed un symptom yn werth ei nodi wrth eich meddyg.

Darllenwch drwy'r rhestr a thiciwch unrhyw symptomau rydych chi'n eu profi. Yna gallwch ei ddangos i'ch meddyg neu ei ddefnyddio i'ch atgoffa o'r symptomau rydych am siarad amdanynt yn ystod eich apwyntiad.

Symptomau a all fod yn gysylltiedig â chanserau penodol	
Man du newydd neu newidiadau i fannau duon (gwaedu, diferu, mwy o faint, newid mewn lliw) <i>A new mole or changes to a mole (bleeding, oozing, increased size, change in colour)</i>	
Newid i'ch croen neu glwyf sydd ddim yn gwella <i>Change to your skin or a sore that won't heal</i>	
Lwmp neu chwydd anesboniadwy unrhyw le ar eich corff <i>Unexplained lump or swelling anywhere on your body</i>	
Newidiadau i faint, siâp neu deimlad bron neu frest (gan gynnwys newidiadau i deth neu groen) <i>Changes to the size, shape or feel of a breast or chest (including nipple or skin changes)</i>	
Wlser y geg neu'r tafod (tair wythnos neu fwy) <i>Mouth or tongue ulcer (three weeks or more)</i>	
Gwaed yn eich carthion <i>Blood in your poo</i>	
Gwaed yn eich troeth <i>Blood in your pee</i>	
Symptomau mwy amwys	
Blinder <i>Fatigue</i>	
Colli chwant bwyd <i>Loss of appetite</i>	
Colli pwysau heb esboniad <i>Unexplained weight loss</i>	
Poenau neu ddoluriau anesboniadwy <i>Unexplained pains or aches</i>	
Chwys nos trwm iawn <i>Very heavy night sweats</i>	

Gwaedu neu gleisio anesboniadwy (peswch neu chwydu gwaed, gwaedu o'r fagina heb esboniad) <i>Unexplained bleeding or bruising (coughing up or vomiting blood, unexplained vaginal bleeding)</i>	
Llais cryg, neu beswch sydd ddim yn diflannu <i>Croaky voice, hoarseness, or cough that won't go away</i>	
Diffyg anadl <i>Breathlessness</i>	
Anhawster llyncu <i>Difficulty swallowing</i>	
Llosg cylla neu ddiffyg traul (tair wythnos neu fwy) <i>Heartburn or indigestion (three weeks or more)</i>	
Ymchwyddo bron bob dydd <i>Bloating on most days</i>	
Problemau gyda throethi (angen mynd yn amlach, poen wrth sbecian, anhawster sbecian) <i>Problems with peeing (needing to go more often, pain when peeing, difficulty peeing)</i>	
Newidiadau i arferion y coluddyn (rhwymedd, carthion llac neu fynd yn amlach) <i>Changes to bowel habits (constipation, looser poo or pooing more often)</i>	

Mae'n anodd i feddygon dawelu eich meddwl pan nad ydynt yn deall yr hyn yr ydych yn poeni amdano, ac mae apwyntiadau byr yn golygu na fyddant bob amser yn cael y darlun llawn. Gallwch eu helpu drwy fod yn glir ynghylch eich pryderon.

### Edrychwch ar y rhestr ganlynol a nodwch unrhyw beth yr hoffech ei ddweud wrth eich meddyg.

- Rwy'n teimlo'n bryderus am ganser oherwydd bod gen i hanes teuluol / wedi cael canser o'r blaen / yn sylwi bod gen i sawl symptom.  
*I'm feeling worried about cancer because I have a family history / have previously had cancer / recognize that I have several symptoms.*
- Rwy'n teimlo bod rhywbeth o'i le ac mae'n fy ngwneud yn bryderus.  
*I feel like something is wrong and it is making me anxious.*
- Achos dwi'n poeni dydw i ddim yn prosesu'r hyn rwy'ti'n ei ddweud yn dda iawn / dwi'n cael trafferth deall dy acen, felly fedri di siarad yn arafach / ydw i'n cael ysgrifennu'r hyn rwy'ti'n ei ddweud?  
*Because I am worried I am not processing what you are saying very well / I am having trouble understanding your accent, so please could you speak slower/ may I write down what you are saying?*
- Rydw i wedi egluro fy symptomau o'r blaen a dydw i ddim yn teimlo eu bod yn cael eu cymryd o ddifrif.  
*I have explained my symptoms before and I don't feel like they are being taken seriously.*
- Mae'r rhain yn broblemau rydw i wedi'u cael ers \_\_\_\_ wythnos / mis a dydyn nhw ddim wedi mynd i ffwrdd ar eu pen eu hunain.  
*These are problems I have had for \_\_\_\_ weeks/months and they are not going away on their own.*
- A yw'n bosib eich bod yn diystyru canser fel posibilrwydd oherwydd fy oedran / rhyw / iechyd cyffredinol?  
*Is there a chance that you may be dismissing cancer as a possibility because of my age / gender / general health?*

**Cwestiynau y gallwch ofyn i'ch meddyg teulu os ydych yn cael eich atgyfeirio ar gyfer ymchwiliad pellach.**

- Beth yw'r profion a beth fyddan nhw'n ei ddangos?  
What are the tests and what will they show?
- Pa mor hir ydw i'n debygol o fod yn aros am apwyntiad?  
How long am I likely to be waiting for an appointment?
- Sut byddaf yn clywed am yr apwyntiad, h.y. llythyr neu alwad ffôn?  
How will I hear about the appointment, i.e. letter or phone call?
- Pa adran ydw i'n cael fy nghyfeirio ati a sut ydw i'n cysylltu â nhw os nad yw'r apwyntiad yn cyrraedd o fewn \_\_\_\_ diwrnod / wythnos / mis?  
What is the department I am being referred to and how do I contact them if the appointment doesn't arrive within \_\_\_\_ days / weeks / months?

**Gall fod yn anodd cofio popeth sy'n cael ei ddweud wrthy ch mewn apwyntiad, felly cofiwch y gallwch ysgrifennu pethau i lawr:**