



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Gweithdai lles canser

## Eich cefnogi chi a'ch anwyliaid i ymdopi â'r effeithiau emosiynol a achosir gan ganser

Yn ein gweithdai ar-lein 1 awr o hyd, mae clinigwyr profiadol yn cynnig offer ymarferol a chymorth emosiynol i'ch helpu i lywio'r heriau a achosir gan ganser.

Mae croeso i unrhyw un sydd wedi cael diagnosis o ganser – cleifion, teulu, gofalwyr neu ffrindiau.

### Sut i gofrestru

Sganiwch y codau QR isod. Nid oes angen cyfeiriad.



Gweithdy 1

### Addasu i ddiagnosis canser

Archwilio ffyrdd o reoli newid, magu gwydnwch a deall ymatebion emosiynol cyffredin.



Gweithdy 2

### Ymdopi â meddyliau a theimladau anodd

Dysgu strategaethau i ddelio â phryder, gorbryder a gofid yn dilyn diagnosis o ganser

Am fwy o wybodaeth, siaradwch â'ch Meddyg Teulu neu'ch Nyrs Glinigol Arbenigol.