



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Tynnu'r bledren (systectomi) ac ailadeiladu'r bledren (neo-bledren)

### Yr Adran Wroleg

Mae eich meddyg wedi argymhell y dylid tynnu eich bledren. Yn ystod y llawdriniaeth hon, gallech chi fod yn addas i'ch bledren gael ei hailadeiladu o feinwe'r coluddyn (neo-bledren). Mae'r daflen hon yn esbonio'r hyn sy'n digwydd pan fo bledren yn cael ei hailadeiladu ynghyd â'r risgiau a'r manteision sydd ynghlwm wrth y llawdriniaeth hon a dewisiadau eraill yn ei lle. Os bydd gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, siaradwch ag aelod o staff sy'n gofalu amdanoch.

#### Beth sy'n digwydd mewn systectomi?

Mae systectomi'n cynnwys tynnu'r bledren ac, yn aml, organau eraill megis chwarren y prostad mewn dynion a'r groth a rhan o'r fagina mewn menywod. Ei nod yw tynnu'r holl gelloedd cancer o'ch bledren.

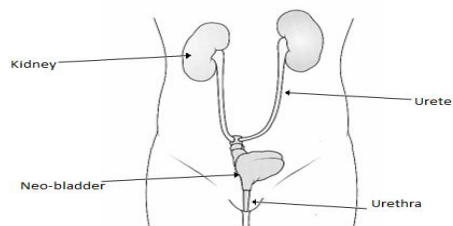
#### Beth yw neo-bledren?

Neo-bledren yw pan gaiff bledren newydd ei chreu o ddarn o'ch coluddyn a'i hailgysylltu â'ch wrethra (pibell ddŵr), fel y gallwch gasglu wrin mewn cronfa fewnol.

#### Beth yw manteision neo-bledren?

Mae'n eich galluogi i basio wrin yn debyg iawn i sut byddech chi gyda phledren arferol, felly mae'n gallu gwella ansawdd eich bywyd ar ôl eich systectomi. Fodd bynnag, nid yw pawb y mae angen systectomi arnynt yn addas ar gyfer y llawdriniaeth hon. Mae hyn yn benodol wir os ydych wedi cael radiotherapi i'ch pelfis neu os oes hanes gennych o annormaleddau yn y coluddyn.

#### Beth sy'n digwydd wrth ailadeiladu bledren?



## (Neo-bledren)

Gellir gwneud y llawdriniaeth hon mewn sawl ffordd ond fel arfer mae'n cynnwys defnyddio darn o'r coluddyn bach sydd tua 60cm o hyd. Mae'r darn hwn o goluddyn yn cael ei ynysu o'r prif goluddyn ac yn cael ei ddefnyddio i greu'r gronfa neu'r cwdyn newydd sy'n cymryd lle eich pledren bresennol. Caiff yr wretrau (tiwbiau sy'n cysylltu'r arennau a'r bledren) eu mewnbllannu i'r gronfa newydd hon sydd wedyn yn cael ei wnïo ar yr wrethra. Caiff cathetr ei osod yn y bledren newydd trwy'r wrethra a'i adael yn ei le am 2-4 wythnos wrth i'r uniadau newydd iachau. Caiff y cathetr ei dynnu ar ôl hyn.

### **Beth yw'r dewisiadau eraill?**

Os ydych yn penderfynu peidio â chael neo-bledren, neu nad ydych yn addas i gael y llawdriniaeth, bydd angen creu stoma i chi ar yr un pryd â thynnu eich pledren.

Mae stoma – neu wrostomi – yn agoriad artiffisial ar eich abdomen y gellir ei ddefnyddio i gasglu gwastraff o'ch pledren neu eich coluddyn. Gan mai eich pledren sy'n cael ei thynnu, caiff ei ddefnyddio i gasglu wrin.

Os oes stoma gennych, caiff y tiwbiau sy'n cysylltu eich arennau a'ch pledren (yr wretrau) eu datgysylltu. Yna byddant yn cael eu cysylltu â darn llai o'ch coluddyn sydd wedi cael ei ynysu o'ch perfeddyn. Deuir â'r darn hwn i arwyneb y croen, fel arfer ar ochr dde eich abdomen. Yna bydd eich wrin yn gwagio trwy'r stoma i gwodyn bach wedi'i atodi wrth y croen.

### **Cyfyngiadau llawdriniaeth**

Weithiau yn ystod llawdriniaeth, ni fydd modd creu neo-bledren. Yn yr achos hynny mae angen creu stoma. Bydd y nyrs stoma yn eich gweld chi cyn y llawdriniaeth er mwyn gwneud marc ar eich abdomen lle dylid gosod y stoma. Os oes rhaid i'ch llawfeddyg greu stoma, bydd y marc hwn yn dangos iddo lle i'w roi.

### **Sut bydd y llawdriniaeth hon yn effeithio arnaf?**

Bydd y llawdriniaeth hon yn newid eich corff yn barhaol mewn sawl ffordd. Gall effeithio ar:

- sut rydych yn pasio wrin
- sut rydych yn cael rhyw
- eich gallu i genhedlu plant
- gweithrediad eich coluddyn.

Bydd eich llawfeddyg yn trafod yn fanylach â chi o ran sut bydd eich llawdriniaeth yn effeithio arnoch. Gofynnwch gwestiynau os ydych yn ansicr.

## **Pasio wrin**

Ar ôl y llawdriniaeth, bydd eich arenau'n creu wrin yn y ffordd arferol a bydd yr wretrau'n draenio wrin i'ch pledren newydd. Bydd eich pledren newydd yn storio wrin nes i chi benderfynu ei gwagio. Fodd bynnag, ni fydd eich pledren yn teimlo'n llawn yn yr modd ag yn y gorffennol. Mae rhai pobl yn dweud eu bod yn cael teimlad llawn yn yr abdomen; mae eraill yn dweud ei fod yn teimlo ychydig fel petai "gwynt" gennych. Os ydych yn ansicr o ran a yw'ch pledren yn llawn, bydd rhaid i chi gadw llygad ar yr amser a gwagio'ch pledren ar adegau rheolaidd.

Bydd angen i lawer o bobl sydd wedi cael y llawdriniaeth hon ymlacio cyhyrau llawr eu pelfis a defnyddio peth pwysau abdomenol neu straenio i wagio eu pledren newydd. Yn gyntaf, bydd swm yr wrin y gall pledren newydd ei ddal yn llai na phledren arferol. Bydd hyn yn cynyddu dros amser. Bydd rhaid i chi wagio eich pledren bob un i dair awr ar y dechrau nes bod eich pledren yn gallu gweithredu'n llawn. Ar ôl tua tri neu chwe mis, dylai ddal tua pheint o wrin (yn debyg i'r hyn y gall pledren arferol ei ddal).

Yn ystod y nos, argymhellir i chi godi o leiaf unwaith i wagio eich pledren newydd cyn iddi lenwi'n llwyr. Mae hyn yn bwysig, gan y gall fod yn anodd rheoli pethau pan fyddwch yn cysgu os yw'ch pledren yn llawn.

Bydd y rhan fwyaf o gleifion yn gollwng dros nos yn ystod y misoedd cyntaf. Fodd bynnag, gydag ymarferion llawr y pelfis a hyfforddiant pledren, dylai hyn wella dros amser. Hefyd, wrth i'r bledren newydd ymestyn, bydd yn gallu dal rhagor o wrin, felly ni fydd rhaid i chi ei gwagio mor aml. Bydd ymarferion llawr y pelfis yn helpu i dynhau'r cyhyrau yn y pelfis. Mae'r cyhyrau hyn yn eich helpu i reoli gollwng wrin. Byddwn yn dysgu i chi sut i wneud yr ymarferion cyn i chi ddod i'r ysbyty ar gyfer eich llawdriniaeth. I gael mwy o wybodaeth, gofynnwch am gopi o'n taflen, **Ymarferion llawr y pelfis ar gyfer dynion/menywod.**

Byddwn yn dysgu i chi sut i roi cathetr i mewn i'ch pledren cyn eich llawdriniaeth. Byddwn yn gwneud hyn oherwydd gall fod angen i chi ddefnyddio cathetr o dro i dro ar ôl gwagio eich pledren er mwyn sicrhau nad yw unrhyw wrin wedi'i adael ar ôl. Os oes swm mawr o wrin yn cael ei adael ar ôl yn eich pledren, gallai achosi haint, anhawster wrth reoli gollyngiadau wrin a phroblemau gyda'ch arenau.

Pa mor aml y mae angen i chi osod cathetr yn dibynnu ar ba mor aml rydych yn pasio wrin a swm yr wrin rydych yn ei basio. Bydd eich ymgynghorydd neu nyrs arbenigol yn dweud wrthy'ch beth i'w wneud. Bydd angen i oddeutu 30 y cant o bobl sy'n cael y fath llawdriniaeth osod cathetr unwaith neu ddwywaith y dydd yn y tymor hir. Os oes angen i chi ddefnyddio cathetr i helpu i wagio eich pledren, peidiwch â phoeni.

Nid yw dysgu sut i osod cathetr mor anodd ag y mae'n swnio ac nid yw'n cymryd yn hir i ddod yn arbenigwr. Mae'n weithdrefn ddiogel ar yr amod ei bod yn cael ei

gwneud dan amodau glân a gellir gwneud hyn bron yn unrhyw le, heb fawr o ffwdan. Mae'r cathetrau ar gael ar bresgripsiwn a gallwch eu casglu o'ch fferyllfa leol neu drefnu iddynt gael eu dosbarthu i'ch cartref.

## **Cael rhyw a gallu cenhedlu plant**

Fel a nodwyd uchod, nod systectomi yw tynnu holl gelloedd canser y bledren. Mae hyn yn golygu bod meinweoedd eraill sy'n cyffwrdd neu'n agos at eich pledren yn cael eu tynnu yn ystod y llawdriniaeth. Mae'r organau a'r meinweoedd eraill hyn yn effeithio ar eich gweithrediad rhywiol.

- **Mewn dynion** – caiff y prostad, sydd yn union o dan y bledren, ei dynnu yn ystod y llawdriniaeth. Mae'r nerfau sy'n gyfrifol am gael ymgodiad yn cyffwrdd â chwarran y prostad ac felly maen nhw hefyd yn cael eu tynnu. Mewn rhai achosion, gallai fod yn bosibl cadw'r nerfau ar un ochr o'ch prostad er mwyn cynyddu'r posibilrwydd o adfer eich gallu i ymgodi trwy ddefnyddio tabledi a/neu chwistrelliadau. Byddwn yn trafod hyn yn fanylach yn eich apwyntiad dilynol.
- **Mewn menywod** – mae darn o feinwe rhwng rhan o'r bledren a'r fagina sy'n rhannu'r cyflenwad gwaed. Mae hyn yn golygu bod rhaid, wrth dynnu'r feinwe hon, dynnu strised o wal flaen y fagina hefyd. Canlyniad hyn yw bod posibilrwydd y bydd eich fagina'n cael ei byrhau ychydig ac efallai na fydd cyfathrach yn bosibl i rai cleifion.

Dylech chi aros nifer o wythnosau ar ôl eich llawdriniaeth cyn rhoi cynnig ar gael cyfathrach ac argymhellir i chi ddefnyddio iraid megis jeli KY i helpu. Fel arfer bydd eich wterws (croth) yn cael ei dynnu.

## **Gweithrediad y coluddyn**

Ar ôl y llawdriniaeth hon, bydd rhai pobl yn sylwi ar newid yn arferion eu coluddyn. Efallai byddwch yn mynd i'r toiled yn amlach neu'n sylwi bod symudiadau eich coluddyn yn fwy "llac" nag o'r blaen. Mae hyn oherwydd bod eich coluddyn wedi cael ei fyrhau trwy dynnu rhan ohono i greu eich pledren newydd.

Dylai hyn wella o fewn y deufis cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth. Os nad ydyw, mae moddion ar gael sy'n crynhoi eich ysgarthion. Gellir trafod hyn yn fanylach â chi os yw'n berthnasol i chi.

## **Gofyn am eich cydsyniad**

Os penderfynwch fwrw ymlaen â'r llawdriniaeth, bydd gofyn i chi lofnodi ffurflen gydsynio. Bydd hon yn cadarnhau eich bod yn cytuno i gael y llawdriniaeth a'ch bod yn deall yr hyn sydd ynghlwm wrth hynny. Mae gennych yr hawl i gael copi o'r ffurflen hon.

## **Dod i'r ysbyty**

## **Beth sy'n digwydd cyn y llawdriniaeth?**

Cyn eich llawdriniaeth, bydd gofyn i chi ddod i Glinig Cyn Derbyn. Diben hyn yw gwirio eich bod yn ddigon iach ar gyfer y llawdriniaeth. Gofynnir cwestiynau ichi am eich iechyd cyffredinol a chewch rai o'r profion canlynol neu bob un ohonynt: profion gwaed ac wrin, prawf pelydr-X y frest, ac ECG (olrhain y galon). Mae'r rhain yn brofion arferol cyn llawdriniaeth. Byddwch hefyd yn cael y cyfle i ofyn unrhyw gwestiynau.

### **Y diwrnod dod i'r ysbyty**

- Byddwch yn dod i'r ysbyty y diwrnod cyn neu ar ddiwrnod y llawdriniaeth a dylech chi ddisgwyl aros tua 12 diwrnod.
- Byddwch yn cwrdd â'r staff nyrsio a meddygol a fydd yn gofalu amdanoch chi ar un o'n wardiau wroleg. Byddwch hefyd yn cwrdd â'r anaesthetegydd a fydd yn cyfrannu at eich gofal.

### **Triniaeth Ychwanegol**

Ar ôl eich llawdriniaeth, byddwch yn dechrau cael chwistrelliadau isgroenol dyddiol o Fragmin (Daletparin). Bydd hyn hefyd yn lleihau'r perygl o gael clotiau gwaed. Bydd y nyrs ar y ward yn dysgu i chi sut i wneud hyn eich hun oherwydd bod angen parhau â'r driniaeth hon am 4 wythnos. Mae tystiolaeth bresennol gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn argymhell y driniaeth hon ar gyfer cleifion sy'n cael llawdriniaeth ganser sylweddol i leihau'r risg o ddatblygu thrombosis gwythiennau dwfn neu emboledd yr ysgyfaint.

### **Diwrnod eich Llawdriniaeth**

Os oes moddion presgripsiwn gennych, gallwch gymryd y rhain gyda llymaid bach o ddŵr. Bydd yr anaesthetegydd yn trafod â chi ynghylch pa dabledi yn union y byddwch yn gallu eu cymryd.

- Dylech chi beidio â bwyta nac yfed y noson cyn y llawdriniaeth. Byddwch yn cael tawddgyffur i'ch gweithio ychydig cyn y llawdriniaeth. Bydd hwn yn clirio eich coluddyn isaf, sy'n angenrheidiol cyn i chi gael eich llawdriniaeth.

### **Ar ôl eich llawdriniaeth**

Ar ôl i chi ddod allan o'r theatr, byddwch yn treulio peth amser yn yr ardal wella. Pan fyddwch wedi gwella'n ddigonol, byddwch yn cael eich cludo yn ôl i'r ward wroleg. Ar adegau rydym yn mynd â chleifion i'r uned dibyniaeth fawr. Bydd hyn yn ein galluogi i fonitro eich pwysau gwaed, cyfradd eich calon a'ch lefelau hylif gan ddefnyddio offer tra chywir.

I leihau'r poen yn eich abdomen ar ôl y llawdriniaeth, byddwn yn rhoi poenladdwyr i chi. Mae gwahanol ddewisiadau i leddfu poen y bydd yr anaesthetegydd yn eu trafod â chi. Gallwch naill ai dderbyn:

- dyfais poenladdwyr a reolir gennych chi (analgesia a reolir gan y claf neu PCA).
- Mae hon yn rhyddhau poenladdwyr i lif eich gwaed trwy ddiferwr
- chwistrelliad epidwral, lle mae poenladdwyr ac anaesthetig lleol yn cael eu rhoi'n uniongyrchol i mewn i'ch system nerfol sbinol. Mae hyn yn golygu rhoi tiwb main iawn i mewn i'ch cefn.

Fel arfer, ar ôl tua dau ddiwrnod, bydd angen llai o boenladdwyr arnoch a byddwch yn cael tabledi neu chwistrelliadau i leddfu eich poen yn lle hynny.

Hefyd gall y canlynol fod gennych:

- Diferwr yn rhedeg i wythïen yn eich gwddf i roi hylifau i chi nes eich bod yn gallu yfed fel arfer. Byddwch yn gallu yfed hylifau ar y diwrnod cyntaf ar ôl eich llawdriniaeth a bwyd slwtshlyd ar yr ail ddiwrnod. Rydym yn eich annog i fwyta dim ond pan fydd chwant bwyd arnoch.
- 2 gathetr sy'n draenio wrin o'ch pledren newydd: y naill yn dod i lawr eich pibell ddŵr, a'r llall yn dod trwy doriad bach yn eich bol. I atal mwcws rhag cronni (sy'n parhau i gael ei gynhyrchu gan y coluddyn sy'n ffurfio eich pledren newydd), bydd angen i ni fflysio'r cathetrau hyn bob 2 awr ar ôl eich llawdriniaeth. Cyn gynted ag y gallwch chi, byddwn yn dysgu i chi sut i wneud hyn eich hun. Bydd y rhain yn draenio eich wrin fel nad yw'r bledren newydd yn llenwi nes ei bod wedi cael amser i iachau. Cânt eu tynnu tua dwy i bedair wythnos ar ôl eich llawdriniaeth
- Tiwb bach plastig o'ch abdomen a fydd yn aros yn ei le am ryw bum i saith diwrnod i ddraenio unrhyw hylif dros ben o amgylch yr hyn sydd wedi'i ail-greu.
- Dau diwb mân yn dod allan o un twll yn eich croen. Mae'r rhain yn draenio wrin yn uniongyrchol o'ch arennau ac yn cael eu tynnu 7-9 diwrnod ar ôl eich llawdriniaeth.

## Eich gwellhad

Bydd y staff nyrsio yn eich helpu i ddod allan o'r gwely ar y diwrnod cyntaf neu'r ail ddiwrnod ar ôl eich llawdriniaeth ac yn eich helpu i ddechrau cerdded yn fuan ar ôl hyn. Fel arfer bydd cleifion yn cerdded yn annibynnol tua phedwar neu bum niwrnod ar ôl eu llawdriniaeth. Bydd y nyrsys ar y ward yn dysgu i chi sut i ofalu amdanoch chi'ch hun. Mae hyn yn hanfodol gan ei bod yn bwysig nad yw'r cathetrau'n cael eu rhwystro. Bydd eich pledren newydd yn cymryd tua 10 niwrnod i iachau. Yn ystod yr amser hwn bydd y cathetrau'n aros yn eu lle i ddraenio eich wrin.

## Cael systogram

Tua 10 niwrnod ar ôl eich llawdriniaeth, byddwch yn cael prawf o'r enw systogram. Mae'r prawf hwn yn cynnwys gosod llifyn i un o'r cathetrau yn eich pledren er mwyn gwirio nad oes unrhyw ollyngiadau o'ch pledren newydd.

Ar ôl i'r prawf gadarnhau hyn, caiff cathetr eich bol ei dynnu ar y ward. 48 awr yn ddiweddarach, caiff cathetr eich pibell ddŵr ei dynnu. Yn syth ar ôl tynnu eich cathetr, byddwch yn sylwi bod angen gwagio eich pledren yn aml iawn, ond bydd hyn yn gwella fel a esboniwyd yn gynharach.

## **Parhewch i wneud eich chwistrelliadau Fragmin nes bod y cwrs 4 wythnos yn parhau.**

### **Dychwelyd i'r arfer**

- Mae'r amser a gymerir i wella ar ôl llawdriniaeth abdomenol yn amrywio ond fel arfer, dylech chi deimlo gwelliannau ar ôl 6 i 12 wythnos.
- Peidiwch â cheisio gyrru car yn ystod y chwe wythnos gyntaf ar ôl eich llawdriniaeth. Cyn i chi ddechrau eto, sicrhewch eich bod yn teimlo y gallwch chi stopio ar frys a gwiriwch gyda'ch darparwr yswiriant.
- Peidiwch â cheisio codi neu symud eitemau trwm, dechrau palu'r ardd neu wneud gwaith cartref am y chwe wythnos gyntaf ar ôl eich llawdriniaeth. Gwnewch dipyn bach yn fwy yn araf ar ôl hyn a dim ond yr hyn rydych yn teimlo y gallwch chi ei wneud.
- Bydd pryd gallwch chi ddychwelyd i'r gwaith yn dibynnu ar y math o swydd sydd gennych.
- Gofynnwch i'ch llawfeddyg os nad ydych yn siŵr. Mae clerics y ward yn gallu rhoi nodyn salwch i chi am yr amser rydych yn ei dreulio yn yr ysbyty. Yna gall eich meddyg teulu roi nodiadau salwch ychwanegol y gall fod eu hangen ar gyfer eich cyflogwr.

### **Beth yw'r risgiau posib sydd ynghlwm wrth y llawdriniaeth hon?**

Mae'n bosibl cael cymhlethdodau o'r gwaith i ailadeiladu eich pledren y bydd eich ymgynghorydd yn eu trafod â chi yn fanylach cyn gofyn i chi lofnodi ffurflen gydsynio.

### **Cymhlethdodau cynnar posib ar ôl llawdriniaeth sylweddol**

Mae'r problemau sy'n gallu digwydd tra byddwch yn gwella yn yr ysbyty'n debyg i'r problemau sy'n gysylltiedig ag unrhyw lawdriniaeth fawr. Mae'r rhain yn cynnwys:

- haint ar y frest
- tolchen gwaed yn eich coes isaf a allai symud i'ch ysgyfaint

- haint yn y clwyf
- cleisiau o amgylch eich clwyf
- nid yw'r clwyf yn iachau'n dda neu mae gwendid ger y clwyf
- gwaedu a'r angen am drallwysiad gwaed
- anaf i nerfau neu feinweoedd gerllaw.

### **Cymhlethdodau tymor hwy posib**

- Mae risg o ryw 5% y bydd yr uniad rhwng eich wretrau (tiwbiau o'r arennau) a'ch pledren newydd yn culhau. Gall fod angen llawdriniaeth i gywiro hyn os bydd yn ymyrryd â gweithrediad eich arennau.
- Wrin yn gollwng o'ch pledren newydd. Fel arfer mae hyn yn lleihau wrth i'ch pledren ymestyn, ond mewn amgylchiadau prin gall fod angen triniaeth bellach arnoch i gywiro hyn.
- Yn anaml iawn, gall cerrig ffurfio yn eich pledren newydd ac efallai bydd angen triniaeth arnoch i'w tynnu.

### **Rheoli yn y tymor hir**

Mae gennym staff sydd wedi derbyn hyfforddiant arbennig i'ch helpu i wneud addasiadau i'ch ffordd newydd o fyw. Maent ar gael i gynnig cymorth a rhywun i siarad ag ef/â hi. Maen nhw hefyd ar gael i'ch helpu i adennill eich annibyniaeth.

### **Eich apwyntiad dilynol**

Gan ddibynnu ar yr amser a gymerir i chi wella, byddwn yn eich gweld ddwy i dair wythnos ar ôl eich llawdriniaeth yn y clinig cleifion allanol ar gyfer eich archwiliad cyntaf ar ôl y llawdriniaeth. Tua thri mis ar ôl hynny, byddwn yn gofyn i chi ddod i'r ysbyty hwn am brofion arferol ar eich arennau a'ch system droethol. Bydd hyn yn cynnwys profion gwaed, pelydrau x a sganiau. Caiff rhai o'r profion hyn eu hailadrodd bob blwyddyn ar ôl eich llawdriniaeth. Byddwch hefyd yn cael profion gwaed rheolaidd oherwydd bod y newidiadau o ran treulio ac amsugno pan fo meinwe goluddyn wedi cael ei defnyddio i greu pledren yn gallu effeithio ar y mwynau a'r halwynau yn y gwaed.

### **Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, gweler y manylion cyswllt isod ar gyfer y nyrsys Wroleg:**

#### **Wardiau Wroleg**

Julie Simpson, Nyrs Arbenigol Wro-oncoleg:  
Rhif Ffôn: 01633 238976 / 01873 732081

## **Nyrsys Ymgynghorol Ymataliaeth -**

Paulette Hussein, Kath Connor Middleton neu Coral Seymour:  
01633 - 234976

## **Gwybodaeth ychwanegol**

Mae'r elusennau canlynol yn darparu gwybodaeth ysgrifenedig ychwanegol a llinellau cymorth i gleifion sydd â diagnosis canser.

### **Action on Bladder Cancer**

Action on Bladder Cancer (ABC)  
c/o ABC Secretariat  
Right Angle Communications  
Barley Mow Centre, 10 Barley Mow Passage, London W4 4PH  
Ffôn: 020 3142 6491  
[www.actiononbladdercancer.org](http://www.actiononbladdercancer.org)

### **Macmillan Cancer Support**

89 Albert Embankment, London SE1 7UQ  
Ffôn: 0808 808 0000 (Llun-Gwe 0900-2000)  
Cyfeiriad Gwe: [www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)

### **Cancer Research UK**

Angel Building, 407 St John Street, London EC1V 4AD  
Ffôn: (Gwasanaethau Cymorth) 0300 123 1861  
(Switsfwrdd) 020 7242 0200  
Cyfeiriad Gwe: [www.cancerresearchuk.org](http://www.cancerresearchuk.org)

### **St David's Foundation**

Cambrian House, St John's Road, Casnewydd NP19 8GR  
Ffôn: 01633 270980  
E-bost: [enquiries@stdavidsfoundation.co.uk](mailto:enquiries@stdavidsfoundation.co.uk)  
Cyfeiriad Gwe: [www.stdavidsfoundation.co.uk](http://www.stdavidsfoundation.co.uk)

### **Age Concern – Cymorth a chefnogaeth i'r rhai dros 60 oed**

Age Cymru, Tŷ John Pathy, 13/14 Neptune Court, Vanguard Way, Caerdydd CF 24 5PJ  
Ffôn: 02920-431555/0800 169 6565  
Cyfeiriad Gwe: [www.ageuk.org.uk/cymru](http://www.ageuk.org.uk/cymru)

### **Smoking Cessation Service**

Ffôn: 0800 085 2219

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /  
This document is available in English.”**