



# Canllaw i deuluoedd sy'n ffermio y mae canser yn effeithio arnynt

Cymorth, camau ymarferol a'r help sydd ar gael, o'r cyfnod cyn cael diagnosis i'r angen i gynllunio ar gyfer y dyfodol.



## Ymwadiad

Nid yw'r canllaw hwn yn gyngor meddygol. Eich tîm gofal iechyd fydd eich prif ffynhonnell o wybodaeth glinigol ac arweiniad bob amser. Bwriad yr awgrymiadau a geir yma yw eich cefnogi yn eich bywyd bob dydd ac ar y fferm, ond ni ddylent byth gymryd lle cyngor meddygol proffesiynol na chyfarwyddiadau gan eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

# Ynglŷn â'r canllaw hwn

Mae'r ddogfen hon wedi'i datblygu gan bobl o fewn y gymuned ffermio sydd â phrofiad uniongyrchol o fyw gyda chanser ac o gael diagnosis, triniaeth ac ôl-ofal ym maes cancer. Mae wedi'i chreu yn rhan o'r Prosiect Cancer Cymunedau Gwledig, sef partneriaeth ledled y DU rhwng dwy elusen: 'The Farming Community Network' (FCN Cymru) a Chymorth Cancer Macmillan.

Rydym yn deall bod byw gyda chanser wrth redeg fferm yn achosi heriau emosiynol, corfforol ac ymarferol unigryw. Mae'r ddogfen hon yn cynnig arweiniad clir a thosturiol i ffermwyr sy'n ceisio ymdopi â chael triniaeth, gwella, a gweithio o ddydd i ddydd. Mae'n cynnig awgrymiadau ymarferol a chysur, mae'n cyfeirio pobl at gymorth, ac mae'n cynnwys gwybodaeth ac arweiniad am y canlynol:

- Y cyfnod cyn cael diagnosis
- Y cyfnod ar ôl cael diagnosis (a chyn cael triniaeth)
- Y driniaeth
- Y cyfnod ar ôl cael triniaeth
- Cynllunio ar gyfer y dyfodol
- Help a chefnogaeth.

Mae profiad pawb o ganser yn wahanol. Efallai y byddwch yn teimlo bod rhai adrannau'n fwy perthnasol nag eraill, ac mae hynny'n hollol iawn.

Pennwch eich cyflymder eich hun, a chofiwch ddychwelyd at y canllaw hwn pryd bynnag y mae angen ychydig o gymorth arnoch neu air i'ch atgoffa neu'ch ysgogi.

# Y cyfnod cyn cael diagnosis: cyn bod diagnosis yn cael ei gadarnhau

## Ceisiwch beidio â chynhyrfu

Nid cancer yw llawer o symptomau yn y diwedd. A hyd yn oed pan caiff cancer ei ddiagnosio, mae triniaethau effeithiol a chymorth ar gael yn aml. Dewiswch yr hyn rydych yn ei ddarllen ar-lein yn ofalus; ceisiwch ddefnyddio gwybodaeth o ffynonellau dibynadwy'n unig i ymchwilio, a pheidiwch â rhagdybio dim.

## Cysylltwch â'ch meddyg teulu a gofynnwch am apwyntiad

Esboniwch eich pryderon yn glir, a holwch am unrhyw brofion y gallai fod arnoch eu hangen. Mae'n bosibl na fydd gweithwyr meddygol proffesiynol bob amser yn deall realiti bywyd ar fferm.

Gall esbonio eich gwaith a'ch cyfrifoldebau eu helpu i roi cyngor sy'n gweithio i chi.

Byddwch yn gadarn ac yn eiriol drosoch eich hun – mae'n iawn i ofyn cwestiynau neu ofyn am archwiliadau pellach os ydych yn poeni.

Gallai fod yn ddefnyddiol ysgrifennu pethau ar bapur neu gadw dyddiadur o'ch symptomau er mwyn eu trafod yn eich apwyntiad, fel na fyddwch yn gadael gan ddifaru na wnaethoch ofyn cwestiwn penodol.





## Siaradwch â rhywrai yr ydych yn ymddiried ynddynt

Gall rhannu pryderon â'ch teulu neu'ch ffrindiau agos eich helpu i deimlo'n llai unig a'i gwneud yn haws i chi gael cymorth os bydd arnoch ei angen. Os nad ydych yn siŵr at bwy y dylech droi, gall gwirfoddolwyr FCN sgwrsio â chi am eich pryderon. Mae gwasanaeth llinell gymorth ar gael gan Cymorth Canser Macmillan hefyd. Mae manylion am sut i gysylltu ag FCN a Macmillan ar gael ar ddiwedd y canllaw hwn.

**Nodyn am ddiogelwch ar y fferm:** Os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau i'ch cryfder, eich cydbwysedd, eich gallu i ganolbwyntio neu'ch egni, ystyriwch osgoi tasgau mwy peryglus ar y fferm nes y byddwch wedi cael archwiliad.

# Y cyfnod ar ôl cael diagnosis: cyn cael triniaeth

Mae teimlo eich bod wedi cael ysgytwad, teimlo dim byd o gwbl, a theimlo'n ofnus neu'n ansicr ynghylch beth y dylech ei wneud yn hollol normal. Rhowch amser i chi'ch hun brosesu'r newyddion. Nid oes angen i chi wneud pob penderfyniad heddiw.

## Cymerwch eich amser yn ystod apwyntiadau

Gall ysgrifennu cwestiynau i lawr ymlaen llaw fod o gymorth. Efallai y byddwch yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol gwneud nodiadau neu ofyn am ganiatâd i recordio'r drafodaeth.

Os oes modd, ewch â rhywun gyda chi a fydd yn gallu rhoi cymorth ymarferol ac emosiynol i chi. Cofiwch y bydd aelodau eich tîm gofal iechyd am ddeall eich ffordd o fyw gan gynnwys eich gwaith ar y fferm, er mwyn iddynt allu teilwra cyngor i chi a sicrhau cynllun triniaeth sydd wedi'i bersonoli.

Bydd rhannu gwybodaeth am eich blaenoriaethau ar y fferm yn eu helpu nhw i'ch helpu chi, e.e. gwybodaeth am eich llwyth gwaith adeg cynaeafu, wyna, ac ati.

## Sicrhewch eich bod yn deall beth fydd yn digwydd nesaf

Efallai y byddwch am holi ynglŷn â'r canlynol:

- eich diagnosis
- opsiynau o ran triniaeth, a sut y bydd y driniaeth yn cael ei rhoi
- sgil-ffeithiau posibl
- sut y gallai'r driniaeth effeithio ar eich egni a'ch gweithgareddau o ddydd i ddydd
- â phwy y dylech gysylltu i gael cyngor, e.e. nyrs arbenigol neu linell gymorth ysbyty.

Gallech ysgrifennu manylion eich diagnosis, y tîm a fydd yn gofalu amdanoch, unrhyw brofion neu sganiau arfaethedig, a dyddiad eich apwyntiad nesaf i lawr yn ystod eich apwyntiad, tra bydd y wybodaeth yn ffres yn eich meddwl.

Holwch ynglŷn â pharatoi ar gyfer y driniaeth. Mae rhai ysbytai'n cynnig cyngor am ymarfer corff ysgafn, diet, a newidiadau i ffordd o fyw cyn bod triniaeth yn dechrau.

Enw Saesneg posibl ar hynny yw 'prehab', ac mae'n gallu bod o gymorth i chi wella.

### **Dewiswch y bobl yr hoffech ddweud wrthyn nhw**

Does dim rhaid i chi rannu popeth ar unwaith. Dechreuwch gydag un neu ddau o bobl yr ydych yn ymddiried ynddynt ac a fydd yn gallu gwrandao arnoch, eich cynorthwyo, neu ddod gyda chi i apwyntiadau. Mae cael rhywun wrth eich ymyl yn gallu gwneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Siaradwch â phobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg, os ydych yn dymuno. Mae rhai pobl yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol siarad â rhywun sydd wedi bod drwy ddiagnosis tebyg. Gallai hynny ddigwydd drwy ffrindiau, aelodau'r teulu, neu grwpiau cymorth. I lawer o bobl, mae siarad â ffermwyr eraill yn gallu bod yn arbennig o werthfawr — maent yn deall y pwysau, y gofidiau a'r heriau ymarferol unigryw sy'n gysylltiedig â ffermio, sydd y tu hwnt i ddealltwriaeth llawer o bobl. Weithiau, mae wyneb cyfeillgar a siarad â rhywun sy'n gyfarwydd â'r byd yr ydych yn byw ynddo'n gallu gwneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Mae gwefan Prosiect Canser Cymunedau Gwledig FCN yn cynnwys amrywiaeth o bobl o faes amaethyddiaeth sy'n rhannu eu straeon am ganser, a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

## Defnyddiwch eich Canolfan Wybodaeth a Chymorth Canser leol

Mae Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth Canser yn cynnig cymorth cyfrinachol a hygyrch am ddim i unrhyw bobl y mae cancer yn effeithio arnynt – gan gynnwys cleifion, teuluoedd a gofalwyr – yn ystod unrhyw un o gyfnodau eu profiad.

Mae'r Canolfannau i'w gweld fel rheol ar dir yr ysbyty, ac maent yn darparu man croesawgar lle gall pobl gael cymorth emosiynol, ymarferol ac ariannol dibynadwy yn ogystal â chymorth dibynadwy ar ffurf gwybodaeth. Caiff y cyfan ei ddarparu gan staff a gwirfoddolwyr cymwys sy'n deall yr heriau y mae cancer yn eu hachosi.

Gallwch ddod o hyd i'ch Canolfan Wybodaeth a Chymorth Canser agosaf drwy'r **Map Gofal Canser** ([www.cancercaremap.org](http://www.cancercaremap.org))

Mae'n bosibl y bydd y canolfannau'n cael eu rhedeg gan Macmillan neu elusennau lleol, a gallant helpu gyda'r canlynol:

- budd-daliadau a gwybodaeth ariannol
- teithio a llety er mwyn cael triniaeth
- cymorth ymarferol ac emosiynol.

Gall Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth Macmillan eich helpu i gael gafael ar yr hyn sydd ar gael yn lleol.

## Cymuned Ar-lein Macmillan

Efallai y byddwch yn teimlo'n unig weithiau, fel pe bai neb yn deall yn union beth yr ydych yn mynd drwyddo. Mae diffyg cwsg yn beth cyffredin, wrth i gwestiynau ddod i'ch meddwl bob awr o'r nos. Mae Cymuned Ar-lein Macmillan yn deall sut brofiad yw bod â chanser. Ceir amryw fforymau cancer sy'n cynnwys llawer o aelodau y mae pob un ohonynt wedi bod drwy'r un profiad. Mae cymorth ar gael 24 awr y dydd, mewn amgylchedd diogel.

<https://community.macmillan.org.uk/>



## **Defnyddiwch ffynonellau dibynadwy o wybodaeth**

Mae gwefannau Macmillan a GIG Cymru yn darparu gwybodaeth glir y gellir ymddiried ynddi am ganser a thriniaethau. Efallai y byddwch yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol darllen y wybodaeth a gewch ar eich cyflymder eich hun, a dychwelyd ati pan fydd cwestiynau'n codi.

## **Edrychwch ar ffynonellau eraill o wybodaeth a chymorth**

Gallent gynnwys FCN, RABI, Cyngor ar Bopeth, a grwpiau cymorth gan gymheiriaid, sy'n cynnwys cymunedau ar-lein.

## **Gwiriwch pa help ymarferol y gallai fod gennych hawl i'w gael**

Gallai gynnwys help gyda chludiant, llety, neu le i barcio ger yr ysbyty. Gall eich Canolfan Wybodaeth a Chymorth leol roi help ac arweiniad i chi.

***“Wynebwnch bethau un dydd ar y tro, a pheidiwch ag ofni gofyn am help. Mae gofyn am help yn gam cyntaf gwirioneddol bwysig i'w gymryd.”***

John Saunders Davies, contractwr ffensio a chlaf canser

## Cynlluniwch ymlaen llaw gartref ac ar y fferm

Gall triniaeth effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Efallai y bydd rhai sgil-effeithiau'n arwain at flinder, poen neu lai o gryfder.

Efallai y byddwch am ystyried y canlynol:

- siarad â'ch teulu, eich ffrindiau a'ch cymdogion
- derbyn unrhyw help a gynigir, hyd yn oed os yw am gyfnod byr yn unig
- os oes modd, rhannu cyfrifoldebau ag aelodau'r teulu neu weithwyr dibynadwy
- ystyried ffyrdd o leihau llwythi gwaith dros dro, e.e. lleihau nifer y da byw neu ddefnyddio contractwyr
- creu rhai cyfarwyddiadau ysgrifenedig ar gyfer eich trefn arferol o ddydd i ddydd – gan ddefnyddio byrddau gwyn, calendrau a rennir, neu restrau gwirio syml fel bod pawb yn deall ei gilydd
- meddwl am fynediad i systemau sy'n hanfodol i redeg y fferm o ddydd i ddydd, e.e. manylion mewngofnodi neu fanylion y sawl sydd â chaniatâd i gyfathrebu ag awdurdodau megis y banc a Thaliadau Gwledig Cymru.

## Ceisiwch beidio ag ymdopi â phopeth ar eich pen eich hun

Mae trafod ag eraill yn gallu gwneud gwahaniaeth gwirioneddol. Rydym yn gwybod bod yn well gan rai pobl gadw salwch yn breifat. Er bod hynny'n ddealladwy, gall hefyd wneud pethau'n fwy anodd. Cofiwch y bydd llawer o bobl o ddifrif am eich cynorthwyo chi a'ch teulu.

Efallai y byddwch am:

- sôn am eich sefyllfa wrth ychydig o gymdogion neu ffrindiau y gallwch ymddiried ynddynt
- derbyn unrhyw help a gynigir, hyd yn oed os yw am gyfnod byr yn unig.

## Haint ac ymwybyddiaeth o fioddigelwch

Ar ffermydd, gallwch ddod i fwy o gysylltiad â bacteria, llwch, a heintiau a gludir gan anifeiliaid. Os yw eich system imiwnedd yn wannach, gall camau rhagofalus bach wneud gwahaniaeth mawr.

Mae rhai triniaethau canser yn gostwng lefelau imiwnedd. Efallai y byddwch am ofyn i'ch tîm gofal iechyd a yw hynny'n berthnasol i chi.

Mae'n bosibl hefyd y byddwch am ystyried y canlynol:

- cyfyngu ar eich cyswllt ag anifeiliaid sâl neu newydd-anedig
- osgoi dod i gysylltiad â slyri, tail, a llwch
- cynllunio dulliau amgen o gyflawni tasgau risg uwch yn ystod eich triniaeth
- cynllunio eich gwaith o gwmpas eich triniaeth. Pan fyddwch wedi dod i batrwm, mae'n bosibl y byddwch yn dod i wybod ar ba ddiwrnodau yr ydych yn teimlo orau a phryd y byddwch yn dechrau teimlo sgil-effeithiau efallai
- yn dibynnu ar eich triniaeth, mae'n bosibl y bydd arnoch angen i ddyfeisiau meddygol fod yn eu lle, e.e. canwla neu gathetr. Trafodwch yr opsiynau hyn â'ch clinigwr, a byddwch yn agored ac yn onest am eich gwaith, yn enwedig os ydych yn gweithio gyda da byw neu'n cario pethau trwm.

Mae rhannu'r wybodaeth hon yn helpu eich tîm gofal iechyd i hybu eich diogelwch a'ch triniaeth yn effeithiol.

## Aelodau'r teulu a gofalwyr

Mae diagnosis o ganser yn effeithio nid yn unig ar y person sy'n cael y diagnosis ond hefyd ar deulu'r person a'i ofalwyr. Mae'n arferol i ofalwyr a theuluoedd deimlo'n bryderus, teimlo eu bod wedi'u llethu, neu deimlo'n ansicr ynglŷn â'r ffordd orau o helpu.

I'ch cynorthwyo eich hun a'ch anwyliaid, ystyriwch:

- siarad yn agored am eich pryderon a'ch teimladau
- rhannu cyfrifoldebau am ofalu ac am yr aelwyd a'r fferm, os oes modd
- gofyn am gymorth a gwybodaeth gan Ganolfannau Gwybodaeth a Chymorth Canser Macmillan, neu gan elusennau perthnasol eraill sy'n bwrpasol ar gyfer gofalwyr.

Mae angen i bawb neilltuo amser i ofalu am eu lles eu hunain.

***“Mae cael diagnosis o ganser yn gallu gwneud i'r claf a'i deulu agosaf deimlo ofn i'r byw. Er bod yr emosiwn hwn yn hollol ddealladwy, ymateb llawer o bobl abl a chymwys yw brwydro ymlaen a pharhau â'u holl gyfrifoldebau blaenorol, oherwydd ymdeimlad anrhydeddus o ddyletswydd i'w fferm a'u teulu, fel pe bai dim wedi newid. Fy nghyngor i iddynt yw y dylent oedi, os oes modd. Oedi, a neilltuo ychydig o amser i archwilio ac ystyried o ddifri pwy arall all gynnig rhywfaint o help, er mwyn iddynt allu canolbwyntio arnyn nhw eu hunain a'u hanwyliaid. Pwy arall (cyfarwydd neu anghyfarwydd) all gynnig help o unrhyw fath? Yn yr un modd yn union ag y bydden nhw eu hunain, mae'n fwy na thebyg, yn helpu pobl eraill pe bai'r esgid ar y droed arall.”***

Nigel Davies, ymgynghorydd amaethyddol wedi ymddeol,  
Bae Colwyn

# Y driniaeth

Gall fod yn ddefnyddiol rhannu eich triniaeth yn flociau y mae'n haws ymdopi â nhw, a rhoi tic wrth eu hymyl un wrth un. Weithiau, mae edrych ar y rhaglen yn ei chyfanrwydd yn gallu bod yn llethol. Mae hefyd yn werth cofio bod cynlluniau triniaeth yn gallu newid, ac nad ydynt bob amser yn glynu wrth y cynllun gwreiddiol.

## Holwch ynglŷn ag amserau apwyntiadau

Os oes gennych anghenion penodol, gallwch ofyn a oes modd trefnu apwyntiadau ar adegau addas. Mae hynny'n cynnwys ystyried ymrwymïadau megis da byw a chyfnodau cynaeafu.

## Parhewch i ofyn cwestiynau

Os bydd pryderon newydd yn codi yn ystod eich triniaeth, siaradwch â'ch tîm oncoleg neu'ch nyrs arbenigol. Byddant yn gwneud eu gorau glas i'ch cynorthwyo.

## Ystyriwch fynd â rhywun gyda chi

Mae llawer o bobl yn teimlo cysur o gael rhywun i'w cefnogi yn ystod apwyntiadau neu sesiynau triniaeth. Peidiwch fyth â theimlo eich bod yn faich pan fyddwch yn gofyn i bobl eraill neilltuo amser i fynd gyda chi; mae'n fwy na thebyg y byddant yn falch o deimlo eu bod yn helpu.

## Cofiwch orffwys pan fydd angen

Mae blinder yn beth cyffredin yn ystod triniaeth. Er y gall fod yn destun rhwystredigaeth, mae gwrando ar eich corff yn bwysig. Mae teithio i apwyntiadau'n gallu ychwanegu at y blinder hefyd. Gall blinder gynyddu'r risg y bydd damweiniau'n digwydd, yn enwedig wrth weithio gyda pheiriannau neu dda byw.

## Cofiwch fwyta ac yfed gystal ag y gallwch

Ceisiwch fwyta ac yfed gystal ag y gallwch. Mae rhai triniaethau'n gofyn am newid diet, neu gallant effeithio ar eich gallu i flasgu ac aroglu ac ar eich awydd bwyd. Gall eich tîm gofal iechyd roi cyngor os bydd gennych bryderon am eich awydd bwyd neu'ch pwysau. Ceisiwch fwyta'n rheolaidd, hyd yn oed pan na fydd arnoch lawer o awydd bwyd, a chofiwch yfed digon, yn enwedig pan fyddwch yn gweithio yn yr awyr agored.

## Haint a diogelwch

Yn ystod eich triniaeth, cofiwch:

- olchi eich dwylo'n ofalus ar ôl bod yn gweithio ar y fferm
- newid eich dillad a'ch esgidiau cyn ymweld â'r ysbyty
- osgoi helpu gyda'r wyna neu'r lloia, os dyna'r cyngor a gawsoch
- glanhau unrhyw glwyf neu gwt yn brydlon
- osgoi sefyllfaoedd a allai achosi haint.

Dylech gysylltu â'ch tîm gofal iechyd ar unwaith os bydd gennych unrhyw arwyddion o haint, megis gwres. Byddai'n ddoeth cael thermomedr cywir gartref i wirio eich tymheredd.

Yn ogystal, efallai y byddwch am:

- osgoi gweithio ar eich pen eich hun, os oes modd
- lleihau tasgau sy'n gofyn am gryfder, cydbwysedd neu'r angen i ganolbwyntio am gyfnodau hir
- bod yn onest gyda chi'ch hun ynghylch a ydych wir yn teimlo bod modd i chi gyflawni tasgau'n ddiogel ar y fferm. Mae triniaethau a sgil-effeithiau'n amrywio, a gallant effeithio arnoch mewn llawer o wahanol ffyrdd.

## Newid cyflymder

Yn aml, mae gweithio ym maes amaeth yn golygu oriau hir o ben bore tan berfeddion nos. Mae yna rywbeth i'w wneud o hyd. Fodd bynnag, fel y nodwyd yn flaenorol, mae teimlo'n fwy blinedig nag



arfer yn beth cyffredin, a fydd yn arafu cyflymder arferol eich bywyd.

Yn ogystal, gall yr apwyntiadau meddygol y byddwch yn eu mynychu amrywio o ran eu hamser a'u hyd, a byddwch yn aml yn teimlo bod llawer o aros i'w wneud. Paratowch yn dda ar gyfer hynny ac ewch â phethau gyda chi i'ch cadw'n brysur, megis rhywbeth i'w ddarllen, podlediadau/cyfresi wedi'u lawrlwytho, gweithgareddau lliwio sy'n hybu ymwybyddiaeth ofalgar, neu rywbeth tebyg.

## **Lles meddyliol**

Byddwch yn agored ac yn onest am eich iechyd meddwl, ac ystyriwch gyngor gweithwyr proffesiynol os ydynt o'r farn bod arnoch angen rhagor o gymorth.

Gall cyrraedd pen draw'r driniaeth fod yn brofiad llethol, felly ystyriwch rannu pethau'n gerrig milltir llai a chymryd un cam ar y tro. Ystyriwch beth yr ydych yn ei fwynhau o ddifrif a beth y gallwch edrych ymlaen ato – weithiau gall cwrdd â ffrind neu fynd i ddigwyddiad roi rhywbeth i chi ganolbwyntio arno.

***“Ar ôl fy niagnosis o ganser, sylweddolodd fy ngŵr a fi mor fregus yr oeddem o ran rhedeg y fferm o ddydd i ddydd ac o ran dyfodol y fferm hefyd. Mae'n fwy na chartref i ni; mae'n fusnes ac yn fywoliaeth i ni hefyd. Peidiwch ag ofni cael pobl i mewn i helpu yn y tymor byr. Roedd yna nifer fawr o apwyntiadau/triniaethau a oedd yn golygu ein bod yn treulio llawer o amser oddi ar y fferm. Roeddem yn lwcus iawn oherwydd bod ein dwy ferch wedi helpu fy ngŵr gyda rhai o'r tasgau. Dyna pam yr hoffem annog pobl yn ein sefyllfa ni i gysylltu â grwpiau cymorth i ofyn am help ac arweiniad.”***

Carol Hope, ffermwr defaid, Llanbedr Pont Steffan



## Y cyfnod ar ôl cael triniaeth

Efallai y byddwch yn teimlo'n barod i symud ymlaen â'ch bywyd ar ôl cael triniaeth, ond mae profi teimladau cymysg a gorfod ymdopi â rhai heriau ymarferol yn gallu bod yn beth cyffredin hefyd.

Mae gorffen cael triniaeth yn gyfnod o addasu, ac mae'n cymryd amser i ymgyswrtu â'ch bywyd ar ei newydd wedd. Wrth i chi fynd drwy'r cyfnod hwn, byddwch yn darganfod yn raddol beth sy'n teimlo'n iawn ac yn normal i chi.

### Rhowch amser i chi'ch hun wella

Gall rhai sgil-ffeithiau bara am wythnosau neu fisoddd ar ôl i'r driniaeth ddod i ben. Ar ôl y driniaeth, cymerwch faint bynnag o amser i ffwrdd ag yr ydych yn teimlo bod arnoch ei angen i orffwys a gwella. Bydd ffermydd yn dal i redeg a bydd y cyfrifoldebau'n parhau. Er hynny, mae'n bwysig eich bod yn gwella; gall addasiadau graddol a derbyn y sefyllfa helpu gyda'r ddau beth.

## Defnyddiwch gymorth dilynol

Gall eich tîm oncoleg neu'ch Canolfan Wybodaeth a Chymorth eich helpu gyda'r canlynol:

- rheoli sgil-effeithiau sy'n parhau
- cael cymorth emosiynol
- dychwelyd i weithgareddau pob dydd

## Dychwelyd i weithio ar y fferm yn raddol

Bydd y broses wella'n wahanol i bawb. Gall dychwelyd i weithio ar y fferm ar ôl cael triniaeth deimlo'n frawychus, yn enwedig pan fo'r tasgau sy'n disgwyl amdanoch yn rhai corfforol y mae gofyn yn aml i chi eu cyflawni erbyn rhyw amser penodol. Mae'n bosibl y bydd tasgau a oedd yn teimlo fel tasgau arferol ar un adeg yn eich gadael yn fwy blinedig nag o'r blaen.

Bydd yn cymryd amser i addasu, ac efallai y bydd yn rhaid i chi newid pethau neu gael offer newydd, e.e. newid systemau trin anifeiliaid er mwyn gwneud bywyd yn haws. Nid yw gwrando ar eich corff a gweithio o fewn eich terfynau newydd yn arwydd o syrthio'n ôl; mae'n ffordd ymarferol o ddiogelu eich iechyd hirdymor a sicrhau bod modd i chi barhau i ymwneud yn ddiogel â'r gwaith yr ydych yn ei garu.

## Gofalwyr ac anwyliaid

Gall diwedd triniaeth esgor ar deimpladau o ryddhad a blinder mawr. Ar ôl wythnosau neu fisoedd o jyglo ymweliadau â'r ysbyty, gwaith ar y fferm a chyfrifoldebau teuluol, bydd effaith y pwysau hwnnw'n aml yn dod i'r amlwg pan fydd pethau'n dechrau tawelu. Mae teimlo eich bod wedi blino'n lân neu deimlo'n ddigalon yn gallu bod yn ymateb naturiol i gyfnod sydd mor heriol.

Mewn teuluoedd sy'n ffermio, lle mae tasgau o ddydd i ddydd yn parhau, waeth beth arall sy'n digwydd, gall gofalwyr ei chael yn arbennig o anodd arafu neu ofyn am gymorth. Fodd bynnag, mae cael hoe fach, os oes modd, yn gwneud y byd o wahaniaeth.

# Cynllunio ar gyfer y dyfodol

Ystyriaethau o ran ffermio:

- dyddiadau allweddol yn nyddiadur y fferm
- rhestr o fanylion cyswllt, e.e. milfeddyg, cyfrifwyr, cyflenwyr
- sicrhau mynediad i systemau allweddol, e.e. y banc, Thaliadau Gwledig Cymru (One Login Gov.UK), EIDCymru
- trosolwg o gyfrifon y fferm
- sicrhau bod dogfennau allweddol yn eu lle ac wedi'u diweddarau, e.e. ewyllysiau, atwrneiaethau a chytundebau partneriaeth.

Yn ogystal, mae gan wefan FarmWell Cymru adnoddau gwyb i helpu busnes eich fferm i barhau'n gryf ac yn wydn.

## Byw'n dda gyda chanser

Er bod modd trin llawer o wahanol fathau o ganser, i rai pobl mae'n bosibl na fydd triniaeth yn gallu arwain at wellhad. Mae cymorth ar gael yn ystod pob cam, gan gynnwys pan fydd gofal yn canolbwyntio ar ddarparu cysur ac ansawdd bywyd. Mae'n dal yn bosibl byw bywyd hapus, gweithgar a llawn boddhad gyda chanser.

Isod ceir rhai pethau i chi eu hystyried:

- Ansawdd bywyd. Dylai fod yn bosibl i chi reoli eich symptomau'n dda; bydd eich tîm meddygol yn eich helpu i'w rheoli, ac mae'n bosibl y bydd yn eich cyfeirio at hosbis. Mae hosbisau wrth law i'ch cynorthwyo i fyw'n dda gyda chyflwr sy'n gwaethygu'n raddol.
- Trafodwch eich dymuniadau ar gyfer diwedd eich oes. Gall fod yn sgwrs emosiynol a heriol, ond gall gynnig cysur hefyd drwy roi tawelwch meddwl i chi a'r sawl sydd o'ch cwmpas. Gall hosbis neu dîm meddygol helpu gyda hynny.

Cofiwch ofyn am gyngor proffesiynol bob amser os oes angen, er mwyn sicrhau y gallwch gyuno ar y ffordd fwyaf priodol o symud ymlaen.

## Neges olaf

Mae byw gyda chanser wrth redeg fferm neu weithio ar fferm yn gallu bod yn heriol tu hwnt, ond dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Mae cymorth i'w gael – cymorth ariannol, emosiynol ac ymarferol. Drwy gynllunio, pwyso ar eich cymuned ac addasu eich llwyth gwaith, gallwch barhau i ofalu am eich iechedd ac am eich fferm.

Mae eich lles yn bwysig i chi, eich teulu, y bobl sy'n poeni amdano, a'ch fferm. Mae gofyn am help yn gam ymarferol a chadarnhaol, ac ni ddylid ystyried ei fod yn wendid. Mae cymorth ar gael.



## Help a chefnogaeth

Os hoffech gael gwybodaeth, arweiniad ymarferol neu glust i wrando, mae help ar gael pan fydd arnoch ei angen.

Mae FCN a Macmillan yn cynnig cymorth cyfrinachol i deuluoedd sy'n ffermio, ochr yn ochr â'ch tîm gofal iechyd.

Llinell gymorth FCN: **03000 111 999**

Llinell gymorth electronig FCN: **[help@fcn.org.uk](mailto:help@fcn.org.uk)**

Llinell gymorth Macmillan: **0808 808 00 00**

---

Darllen pellach:

Prosiect Canser Cymunedau Gwledig – The Farming Community Network

**[www.fcn.org.uk/cymorth-canser](http://www.fcn.org.uk/cymorth-canser)**

---

Gwefan FarmWell Cymru

**<https://farmwell.cymru>**

---

Gwybodaeth a chymorth canser | Cymorth Canser Macmillan

**[www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support](http://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support)**

---

Hafan y Map Gofal Canser

**[www.cancercaremap.org](http://www.cancercaremap.org)**

---

Os oes gennych unrhyw bryderon am eich iechyd, gan gynnwys unrhyw gwestiynau am ganser, ewch i wefan y GIG

**[www.gig.cymru](http://www.gig.cymru)**

---

Bwriad y ddogfen hon yw bod yn rhestr wirio gefnogol ac yn adnodd sy'n waddol i'r prosiect. Gellir ei rannu â theuluoedd sy'n ffermio a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cynorthwyo.

Roedd y wybodaeth sydd yn y canllaw hwn yn gywir adeg cyhoeddi'r canllaw.

**<https://farmwell.cymru>**



Mae'r ddogfen hon wedi'i datblygu gan bobl o fewn y gymuned ffermio sydd â phrofiad uniongyrchol o fyw gyda chanser ac o gael diagnosis, triniaeth ac ôl-ofal ym maes canser. Mae wedi'i chreu yn rhan o'r Prosiect Canser Cymunedau Gwledig, sef partneriaeth ledled y DU rhwng dwy elusen: 'The Farming Community Network' (FCN Cymru) a Chymorth Canser Macmillan.

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu i'r ddogfen hon ac sydd wedi cyfrannu ar lefel ehangach i'r Prosiect Canser Cymunedau Gwledig.



Mewn partneriaeth â



**Llinell Gymorth FCN: 03000 111 999**

**E-bost: [help@fcn.org.uk](mailto:help@fcn.org.uk)**

**Llinell Gymorth Macmillan: 0808 808 00 00**

Dyddiad Cyhoeddi: 2026

The Farming Community Network, elusen gofrestredig yng

Nghymru a Lloegr (1095919) a'r Alban (SC053538).

Yn gweithredu hefyd yng Ngogledd Iwerddon.

This document has been developed by people within the farming community who have direct experience of living with cancer and undergoing cancer diagnoses, treatment and aftercare. It has been created as part of the Rural Communities Cancer Project, a UK-wide partnership between two charities: The Farming Community Network (FCN) and Macmillan Cancer Support.

We would like to offer our thanks to all who have contributed to this document and the wider Rural Communities Cancer Project.



In partnership with  
**MACMILLAN**  
**CANCER SUPPORT**

**FCN helpline: 03000 111 999**  
**Email: [help@fcn.org.uk](mailto:help@fcn.org.uk)**

**Macmillan support line: 0808 808 00 00**

Publication date: 2026  
The Farming Community Network, registered charity in England and Wales (1095919) and Scotland (SC053538).  
Also operating in Northern Ireland.

**Your notes and questions**

## Help and Support

If you would like information, practical guidance, or someone to talk to, help is available when you need it.

FCN and Macmillan offer confidential support for farming families, alongside your healthcare team.

FCN helpline: **03000 111 999**

FCN e-helpline: **help@fcn.org.uk**

Macmillan support line: **0808 808 00 00**

Further reading:

Rural Communities Cancer Project - Farming Community Network  
**[www.fcn.org.uk/cancersupport](http://www.fcn.org.uk/cancersupport)**

The FCN FarmWell website  
**<https://farmwell.wales>**

Cancer information and support | Macmillan Cancer Support  
**[www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support](http://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support)**

Cancer Care Map Homepage  
**[www.cancercaremap.org](http://www.cancercaremap.org)**

For any concerns about your health, including questions relating to cancer, please refer to the NHS website  
**[www.nhs.wales](http://www.nhs.wales)**

This document is intended as a supportive checklist and legacy resource. It may be shared with farming families and professionals supporting them.

Information in this guide is correct at the time of publication.  
**<https://farmwell.wales>**

## Final Message

Living with cancer while running or working on a farm can be incredibly challenging, but you are not alone. Support exists - financial, emotional, and practical. By planning ahead, leaning on your community, and adapting your workload, you can continue to care for both your health and your farm. Your wellbeing matters to you, your family, the people who care about you, and your farm. Asking for help is a practical and positive step and shouldn't be considered a weakness. Support is available.



# Planning for the future

Farming considerations:

- key dates in the farm diary
- list of contacts, e.g. vet, accountants, suppliers
- ensure access to key systems, e.g. bank, RPW (Gov.UK One Login), EIDCymru
- overview of farm accounts
- ensure key documents are in place and up to date, e.g. Wills, Power of Attorneys and Partnership Agreements

The FarmWell Wales website also has some great resources to help your farm business stay strong and resilient.

## Living well with cancer

Whilst many cancers are treatable, for some people treatment may not be able to provide a cure. Support is available at every stage, including when care focuses on providing comfort and quality of life. It is still possible to live a happy, active and fulfilled life with cancer.

Below are some things to consider:

- Quality of life. Symptom management should be well-controlled; your medical team will help manage this and may refer you to a hospice. Hospices are there to support you to live well with a progressive condition.
- Talk about your end of life wishes. It can be an emotional and challenging conversation but also comforting in providing peace of mind for you and those around you. A hospice or your medical team can help with this.

Always remember to seek professional advice if needed to ensure you can agree on the most appropriate steps forward.

## Use follow-up support

- Your oncology team or Information Support Centre can help with:
- managing ongoing side effects
  - emotional support
  - returning to everyday activities

## Return to farm work gradually

Recovery is different for everyone. Coming back to farm work after treatment can feel daunting, especially when the jobs waiting for you are physical and often time-pressured. Tasks that once felt routine may take more out of you than before.

It will take time to adjust, and you may have to change things or get new pieces of equipment, for example a change of handling systems to make life easier. Listening to your body and working within your new limits isn't a sign of falling behind; it's a practical way to protect your long-term health and keep yourself safely involved in the work you love.

## Careers and loved ones

The end of treatment can bring a mix of relief and exhaustion. After weeks or months of juggling hospital visits, farm work, and family responsibilities, the impact of that pressure often shows itself once things begin to settle. Feeling worn out or emotionally flat can be a natural response to such a demanding time.

In farming families, where daily tasks continue regardless of what else is happening, carers may find it especially hard to slow down or ask for support. However, a little breather, where possible, makes a world of difference.



## Post-treatment

You may well feel ready to move forward with life after treatment, but it can also be common to experience a mix of emotions and have some practical challenges to cope with.

Finishing treatment is a period of adjustment, and it takes time to settle into what life looks like now. As you move through this stage, you'll gradually discover what feels right and normal for you.

### Give yourself time to recover

Some side effects can continue for weeks or months after treatment ends. Take as much time off after treatment to rest and recover as you feel you need. Farms continue to run and responsibilities remain. Even so, your recovery matters; gradual adjustments and acceptance can help support both.

## A change of pace

Working in agriculture often means long hours with early starts and late nights. There is always work to be done. However as previously mentioned, it is common to feel more fatigued than usual, slowing down your usual pace of life.

In addition, when attending medical appointments, they can vary in time and length, and it can often feel like there's lots of waiting around. Go well prepared with things to keep you busy, such as reading, downloaded podcasts / series, mindful colouring or similar.

## Mental Wellbeing

Be open and honest about your mental health and consider the advice of professionals if they think you need further support. Getting through treatment can feel overwhelming, so perhaps break things down into smaller milestones and take it one step at a time. Think about what you really enjoy and can look forward to – sometimes meeting a friend or an event can give you something to focus on.

*“After my cancer diagnosis, both my husband and I realised how vulnerable we were with regards to the day to day running of the farm, as well as its future. It's not only our home but it's our business and livelihood. Don't be afraid to get people in to help in the short term, there were numerous appointments/treatments which took us away from the farm a lot of the time. We were very lucky our two daughters helped my husband with some of the tasks. That's why we urge people in our situation to contact support groups for help and guidance.”*

Carol Hope, sheep farmer, Lampeter

## Infection and safety

During treatment:

- wash hands thoroughly after farm work
- change clothes and footwear before hospital visits
- avoid assisting with lambing or calving if advised
- clean cuts and wounds promptly
- avoid exposure to potentially infectious situations

Contact your healthcare team immediately if you develop signs of infection, such as a fever. It is advisable to have an accurate thermometer at home to check your temperature.

You may also wish to:

- avoid working alone where possible
- reduce tasks that require strength, balance, or long periods of concentration
- be honest with yourself as to whether you really feel able to safely carry out tasks on the farm. Treatments and side effects are varied and can affect you in many ways



# Treatment

It can help to break your treatment into manageable chunks and tick them off bit by bit. Looking at the whole programme at once can sometimes feel overwhelming. It's also worth remembering that treatment plans can change, and they're not always set in stone.

## Ask about appointment times

If you have specific needs, you can ask whether appointments can be arranged at suitable times. This includes consideration for commitments such as livestock or harvesting times.

## Keep asking questions

If new concerns come up during treatment, speak to your oncology team or specialist nurse. They will do their best to support you.

## Consider having someone with you

Many people find it reassuring to have support at appointments or treatment sessions. Don't ever feel you are a burden when asking others to take the time to accompany you; they will likely be pleased to feel they are helping.

## Rest when you need to

Tiredness is common during treatment. Although it can feel frustrating, listening to your body is important. Travelling to appointments can also add to the fatigue. Tiredness can increase the risk of accidents, especially when working with machinery or livestock.

## Eat and drink as well as you can

Eat and drink as well as you can. Some treatments require diet changes or can affect your sense of taste and smell alongside your appetite. Your healthcare team can advise if you have concerns about your appetite or weight. Try to eat regularly, even when appetite is low, and stay hydrated, especially when working outdoors.

## Family Members and Carers

A cancer diagnosis impacts not only the person diagnosed but also their family members and carers. It is common for carers and families to feel worried, overwhelmed, or uncertain about how best to help.

To support yourself and those closest to you, consider:

- talking openly about your concerns and feelings
- sharing caregiving, household and farm responsibilities where possible
- seeking support and information from Macmillan information and Support Centres or other relevant charities dedicated to carers

Everyone needs to take the time after their own wellbeing.

*"Receiving a cancer diagnosis can generate raw fear for both the patient and their closest family members. Despite this understandable emotion, the reaction of many able, competent people is to soldier on; to carry on with all their previous responsibilities out of an honourable sense of duty to their farm and family, as if nothing had changed. My advice to them if they can, is to pause. Pause, and take some time to really explore and consider who else out there can offer some help, so that they can focus on themselves and their close ones. Who else (known or unknown) can offer help of any description? Just in the way that they themselves would most likely help others if the boot was on the other foot."*

Nigel Davies, retired agricultural consultant, Colwyn Bay

## Infection and biosecurity awareness

Farms can carry a higher exposure to bacteria, dust, and animal borne infections. If your immune system is affected, small precautions can make a big difference.

Some cancer treatments lower immunity. You may wish to ask your healthcare team whether this applies to you.

You might also consider:

- limiting contact with sick or newborn animals
- avoiding exposure to slurry, manure, and dust
- planning alternatives for higher-risk tasks during treatment
- planning your work around treatment. Once in a cycle you may get to know which days you will feel best and when you may start to feel side effects
- depending on your treatment, you may require medical devices to be in situ, such as cannulas or catheters. Chat through these options with your clinician and be open and honest about your work, particularly if you are working with livestock or carrying out heavy lifting

Sharing this information helps them support your safety and treatment effectively.

## Plan ahead at home and on the farm

Treatment can affect people differently. Some side effects may cause tiredness, pain, or reduced strength.

You may want to consider:

- talking with family, friends, and neighbours
- accepting offers of help, even if only for a short time
- where possible, sharing responsibilities with family members or trusted workers
- looking at ways to reduce workloads temporarily, such as reducing stock numbers or using contractors
- creating some written instructions for daily routines – using whiteboards, shared calendars, or simple checklists to keep everyone aligned
- thinking about access to systems that are vital to the day to day running of the farm, e.g. log in details or who has permission to communicate with authorities such as the bank and Rural Payments Wales (RPW)

## Try not to manage everything on your own

Talking things through can make a real difference. We know that some people prefer to keep illness private. While this is understandable, it can also make things harder. Remember that many people genuinely want to support you and your family. You may want to:

- share your situation with a few trusted neighbours or friends
- accept offers of help, even if only for short periods



## Use reliable information sources

Both the Macmillan and NHS Wales websites provide clear and helpful to read the information given to you at your own pace and return to it when questions arise.

## Look at other sources of information and support

This may include FCN, RABl, Citizens Advice, and peer support groups, including online communities.

## Check what practical help you may be entitled to

This may include help with transport, accommodation, or hospital parking. Your local information and Support Centre can help and guide you.

***"Just take things one day at a time and don't be afraid to ask for help. Asking for help is a really important first step to make."***

John Saunders Davies, fencing contractor and cancer patient

## Use your local Cancer Information and Support Centre

Cancer Information and Support Centres offer free, confidential, and easily accessible support for anyone affected by cancer – including patients, families, and carers – at any stage of their experience.

They are usually found within the grounds of the hospital and provide a welcoming space where people can receive emotional, practical, financial, and reliable informational support. This is all delivered by trained staff and volunteers who understand the challenges cancer brings.

You can find your nearest Information and Support Centre through the **Cancer Care Map** ([www.cancercaremap.org](http://www.cancercaremap.org))

Centres may be run by Macmillan or local charities and can help with:

- benefits and financial information
- travel and accommodation for treatment
- practical and emotional support

Macmillan Information Support Centres can help you find what is available locally.

## Macmillan Online Community

At times, it might feel isolating, as though no one quite understands what you're going through. It's not uncommon for sleep to be disturbed, with questions on your mind at all hours of the night. The Macmillan Online Community understands what it's like to have cancer, there are various cancer forums with many members; and they have all been there. Support is available 24 hours a day, in a safe environment. <https://community.macmillan.org.uk/>

## Make sure you understand what happens next

You may want to ask about:

- your diagnosis
- treatment options and how it is given
- possible side effects
- how treatment might affect your energy and daily activities
- who to contact for advice, such as a nurse specialist or hospital helpline

While it is fresh in your mind during your appointment perhaps write down your diagnosis, the team caring for you, any tests and scans planned, and your next appointment date.

Ask about preparing for treatment. Some hospitals offer advice on gentle exercise, diet, and lifestyle changes before treatment begins. This may be referred to as 'prehab' and can aid recovery.

## Choose who to tell

You don't have to share everything at once. Start with one or two trusted people who can listen, support you, or come with you to appointments. Having someone alongside you can make a real difference.

Talk to others with similar experiences if you wish. Some people find it helpful to speak to someone who has been through a similar diagnosis. This may be through friends, family, or support groups. For many people, speaking with other farmers can be especially valuable — they understand the unique pressures, worries, and practical challenges that come with farming life in a way few others can. Sometimes a friendly face and talking with someone who knows the world you're living in can make all the difference.

The FCN Rural Communities Cancer Project website features a selection of people in agriculture sharing their cancer stories which you may find useful.

# Post-diagnosis: pre-treatment

It's normal to feel shocked, numb, frightened, or unsure what to do. Give yourself time to process the news. You don't need to make every decision today.

## Take time at appointments

It can help to write down questions beforehand. You may find it useful to take notes or ask permission to record the discussion. If possible, take someone with you for practical and emotional support. Remember your healthcare team will want to understand your lifestyle, including your work on the farm, so they can tailor advice to you and ensure a personalised treatment plan. Communicating your priorities on the farm will help them to help you, such as workload during harvest, lambing time etc.



## Talk to someone you trust

Sharing concerns with family or close friends can help you feel less alone and make it easier to get support if you need it. If you're not sure who to turn to, FCN volunteers will be able to chat through your concerns. Macmillian Cancer Support also has a helpline service available. Details on how to contact FCN and Macmillian are available at the end of this guide.

**Farm safety note:** If you notice changes in strength, balance, concentration or energy, consider avoiding higher-risk farm tasks until you have been checked.

# Pre-diagnosis: before a diagnosis is confirmed

## Try not to panic

Many symptoms turn out not to be cancer. Even when cancer is diagnosed, there are often effective treatments and support available. Be careful what you read online; please research only reputable sources and don't make assumptions.

## Contact your GP and ask for an appointment

Explain your concerns clearly and ask about any tests you may need. Medical professionals may not always understand the realities of farm life.

Explaining your work and responsibilities can help them give advice that works for you.

Be firm and advocate for yourself - it is okay to ask questions or request further checks if you are worried.

It might be helpful to write things down or keep a diary of your symptoms to discuss at your appointment, so that you don't walk away wishing you had asked something specific.



# About this guide

This document has been developed by people within the farming community who have direct experience of living with cancer and undergoing cancer diagnoses, treatment and aftercare. It has been created as part of the Rural Communities Cancer Project, a UK-wide partnership between two charities: The Farming Community Network (FCN Cymru) and Macmillan Cancer Support.

We understand that living with cancer while running a farm presents unique emotional, physical, and practical challenges. This document offers clear and compassionate guidance for farmers navigating treatment, recovery and day-to-day work. It offers practical suggestions, reassurance and signposting to support and includes information and guidance about:

- Pre-diagnosis
- Post-diagnosis (pre-treatment)
- Treatment
- Post-treatment
- Planning for the future
- Help and support

Everyone's experience of cancer is different. You may find some sections more relevant than others, and that's okay.

Take things at your own pace and return to this guide whenever you need a reminder, a prompt or a bit of support.



## Disclaimer

This guide is not medical advice. Your healthcare team will always be your main source of clinical information and guidance. The suggestions here are intended to support you in daily life and on the farm, but they should never replace professional medical advice or instructions from your clinicians.



# A Guide for Farming Families Affected by Cancer

Support, practical steps and signposting from pre-diagnosis to future planning

**FCN** | THE FARMING  
COMMUNITY  
CYMRU | NETWORK

In partnership with  
**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT