



# Galw am gynyddu ymwybyddiaeth o arwyddion cynnil canser yr ofari

Nodiadau Briffio Rhestr Fer Cynigion



## Galw am gynyddu ymwybyddiaeth o arwyddion cynnil canser yr ofari

***Bob dwy awr yn y Deyrnas Unedig mae rhywun yn marw o ganser yr ofari. Bydd gwneud yn siŵr bod meddygon teulu a'r cyhoedd yn gwybod beth i wyllo amdano nid yn unig yn sicrhau canfod a thrin y clefyd hwn yn gynnar, ond hefyd yn gweddnewid bywydau heddiw ac am genedlaethau i ddod. Mae FfCSyM yn galw ar aelodau SyM ym mhob man i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o arwyddion cynnil canser yr ofari.***

### Safbwynt y cynigydd

Hoffai'r cynigydd i SyM godi ymwybyddiaeth o symptomau canser yr ofari ymysg merched a gweithwyr iechedd proffesiynol er mwyn helpu i sicrhau y caiff merched driniaeth gynnar lle bo angen.

### Maint y broblem

Mae canser yr ofari yn un o'r mathau mwyaf cyffredin o ganser ymysg merched, gan effeithio yn bennaf ar y rheiny sydd wedi bod trwy'r menopos. Yn ôl Cancer Research UK, mae oddeutu 7,400 o achosion newydd o ganser yr ofari yn y Deyrnas Unedig bob blwyddyn, a 4,100 o farwolaethau.

Mae symptomau canser yr ofari yn cynnwys: teimlo'n chwyddedig trwy'r amser, stumog wedi chwyddo, anghysur yn eich stumog neu o gwmpas y pelfis, teimlo'n llawn yn fuan wrth fwyta, a/neu golli archwaeth, a bod angen gwneud dŵr yn amlach nag arfer.

Po gynharaf y ceir diagnosis o ganser yr ofari, hawsaf yw e i'w drin ac felly mae'n wirioneddol bwysig i'r cyhoedd fod yn ymwybodol o'r symptomau a'u deall. Mae Cancer Research UK yn dweud, pan geir diagnosis cynnar o ganser yr ofari, bydd naw ym mhob deg o ferched yn goroesi pum mlynedd neu fwy. Mae hyn yn cymharu â llai na thair ym mhob 20 o ferched pan geir diagnosis ar y cam hwyr.

Fodd bynnag, oherwydd bod arwyddion cynnar canser yr ofari yn debyg i gyflyrau fel syndrom coluddyn llidus (IBS) a syndrom cyn mislif (PMS), yn aml ni cheir diagnosis hyd nes bod y canser wedi lledu ac nad yw gwellhad yn bosibl. Esbonia Cancer Research UK fod y rhan fwyaf o ferched yn Lloegr lle cofnodir cam ar adeg y diagnosis yn cael diagnosis o gam hwyr (naill ai III neu IV).

### Y sefyllfa bresennol

Un o'r prif heriau wrth sicrhau bod pobl yn gweld eu meddyg teulu yn gynnar yw nad yw llawer o ferched yn teimlo'n hyderus y gallen nhw sylwi ar un o symptomau canser yr ofari.

Canfu arolwg a gynhaliwyd gan yr elusen Target Ovarian Cancer yn 2016, gyda mwy na 1,300 o ferched, mai dim ond 4% o'r rhai a ymatebodd oedd yn hyderus iawn y gallen nhw sylwi ar arwyddion cancer yr ofari.

Mae'r GIG yn annog pobl i weld eu meddyg teulu:

- os ydych chi wedi bod yn teimlo'n chwyddedig, yn arbennig mwy na 12 gwaith y mis
- os oes gennych chi symptomau eraill cancer yr ofari nad ydyn nhw'n mynd i ffwrdd
- os oes gennych chi hanes teuluol o ganser yr ofari a'ch bod chi'n poeni y gallech fod â risg uwch o'i gael.

Yn Lloegr, mae nifer yr atgyfeiriadau brys am ganser ameuedig wedi gostwng 60% ers y pandemig Covid-19. Dywed Target Ovarian Cancer fod llawer o ferched yn poeni am fynd i feddygfeydd meddygon teulu gyda symptomau rhag ofn rhoi gormod o faich ar y meddyg teulu, neu ddod i gysylltiad â'r feirws.

Hyd yn oed cyn y pandemig, dywed yr elusen fod y rhan fwyaf o'r bobl oedd â chanser yr ofari wedi cael diagnosis ar ôl i'r clefyd ledu eisoes, ac felly mae'r angen i godi ymwybyddiaeth o'r symptomau nawr yn bwysicach nag erioed. Mae wedi pwysleisio bod diagnosis o ganser a thriniaeth ar ei gyfer yn dal i fod yn flaenoriaeth, hyd yn oed yn ystod y pandemig.

Ym mis Hydref 2020, lansiodd NHS England a Public Health England yr ymgyrch 'Help Us, Help You', yn annog pobl â symptomau abdomenol parhaus i gael archwiliad ar gyfer cancer (canserau'r ofari, yr arenau a'r coluddyn). Mae'r hysbysebion ar y teledu a'r negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn annog y rheiny sydd wedi bod â'r symptomau perthnasol ers 3 wythnos neu fwy (dolor rhydd, chwyddo neu anghysur o gwmpas y stumog) i siarad â'u meddyg teulu.

### **Sut allai SyM weithio ar y mater hwn pe câi ei basio?**

Byddai ymgyrch lawn yn cael ei datblygu gan FfCSyM pe câi'r cynnig ei basio, gan gymryd i ystyriaeth y datblygiadau ers hynny. Er mwyn helpu i lywio'ch trafodaethau, dyma rai ffyrdd y gallai SyM ystyried gweithio ar y mater hwn.

**Ar lefelau lleol a rhanbarthol**, gallai aelodau SyM gynnal digwyddiadau addysgiadol (rhai rhithwir neu wyneb yn wyneb os yw hynny'n ymarferol yn unol â chyngor llywodraethau) neu greu deunydd addysgiadol gweledol i dynnu sylw at symptomau cancer yr ofari i'w rannu gyda'u cymunedau. Gall aelodau hefyd godi ymwybyddiaeth am ffynonellau rhagor o wybodaeth a chymorth er mwyn annog pobl i geisio cyngor os oes ganddyn nhw symptomau neu unrhyw bryderon.

**Yn genedlaethol**, gallai FfCSyM weithio gyda sefydliadau arbenigol sy'n darparu cyngor neu gymorth arbenigol ynghylch cancer yr ofari i gyfrannu at fentrau codi ymwybyddiaeth sy'n bodoli eisoes.

Gallai FfCSyM hefyd alw ar gyrff iechyd y cyhoedd i gynnal gwell ymgyrchoedd gwybodaeth i'r cyhoedd sy'n canolbwyntio ar symptomau cancer yr ofari a phwysigrwydd diagnosis cynnar.

## Pwyntiau i'w hystyried:

- Yn 1999 pasiodd FfCSyM gynnig yn galw am ragor o ymchwil i brawf ar gyfer cancer yr ofari. Felly byddai'r cynnig hwn yn rhoi cyfle i adeiladu ar waith cynharach SyM ar y mater hwn.
- Mae'r cynnig hwn yn canolbwyntio ar yr angen am fwy o ymwybyddiaeth o symptomau cancer yr ofari, y cydnabyddir ei bod yn hanfodol er mwyn gwella diagnosis cynnar.
- Mae gan aelodau SyM gysylltiadau da yn eu cymunedau, a gallen nhw ddefnyddio eu rhwydweithiau presennol i gyrraedd mwy o bobl gyda'r negeseuon allweddol ar y mater hwn.
- Mae nifer o sefydliadau yn ymgyrchu i godi ymwybyddiaeth o symptomau cancer yr ofari. Sut allai SyM adeiladu ar hyn a lledu'r gair ymhellach?

### Rhagor o wybodaeth

**GIG:** <https://www.nhs.uk/conditions/ovarian-cancer/>

**Cancer Research UK:** <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/ovarian-cancer>

**Ovarian Cancer Action:** <https://ovarian.org.uk>

**Ovacome:** <https://www.ovacome.org.uk>

### Cynnwys fideo

**This Morning, Sarah Greene Urges Everyone to Learn the Signs of Ovarian Cancer:** <https://www.youtube.com/watch?v=7WUkshPEiA>

**Target Ovarian Cancer, Symptoms of ovarian cancer:** <https://www.youtube.com/watch?v=KhmsrTzSbX8>

## Manylion cyswllt yr adran Materion Cyhoeddus

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y cynigion neu'r broses cynigion, cysylltwch ag adran Materion Cyhoeddus FfCSyM.

**Post:** National Federation of Women's Institutes, 104 New Kings Road, London, SW6 4LY

**Ffôn:** 020 7371 9300

**E-bost:** [publicaffairs@nfwi.org.uk](mailto:publicaffairs@nfwi.org.uk)

**Gwefan:** [thewi.org.uk](http://thewi.org.uk)