



00:01 Gobaith

00:03 Ofn.

00:04 Cariad.

00:08 Mae miliynau o bobl yn cael diagnosis o ganser bob blwyddyn.

00:12 Ac mae'r nifer yn cynyddu.

00:14 Ond eto, mae pob rhif yn berson.

00:17 Ac mae gan bob person stori.

00:22 Rydyn ni hefyd yn rhieni.

00:25 Yn ffrindiau.

00:26 Yn frodyr ac yn chwiorydd.

00:28 Yn gariadon ac yn freuddwydwyr.

00:31 Yn feddylwyr ac yn gyflawnwyr.

00:34 Rydyn ni'n teimlo dicter.

00:37 Rydyn ni'n dangos gwytnwch.

00:39 Rydyn ni'n mynd yn unig.

00:41 Rydyn ni'n galaru.

00:42 Rydyn ni'n gwadu.

00:44 Rydyn ni'n gwella.

00:45 Rydyn ni'n fwy.

00:47 Yn fwy na rhif.

00:48 Yn fwy na diagnosis.

00:51 Yn fwy na chlefyd.

00:52 Mae'n amser gweithredu.

00:54 Amser rhoi pobl a chymunedau wrth wraidd systemau iechyd a gofal canser.

01:00 Rydyn ni'n unigryw yn ein hanghenion, ond yn unedig yn ein nodau, ac yn unedig yn ein neges.



- 01:06 Rhoi llais cryfach i bobl a rôl fwy gweithredol yn eu hiechyd eu hunain.
- 01:11 Trin y person, nid dim ond y clefyd.
- 01:15 Fel y gall pawb, ym mhobman, gael y gofal sydd ei angen arnynt.
- 01:28 Helo, bawb, a chroeso i Ddiwrnod Ymwybyddiaeth Canser y Byd.
- 01:33 Yn siarad heddiw ar ein podlediad, rydw i, Steve Philpott o'r Tîm Ffitrwydd, Mr Shane Earp o'r Tîm Ffitrwydd, a'n dau siaradwr arbennig, ein gwesteion heddiw.
- 01:45 Y Rheolwr Gwylfa Iwan Jones a'r Diffoddwr Tân Mike Edwards.
- 01:54 Mae'r ddau wedi cael y clefyd ofnadwy, canser, ac rydyn ni'n mynd i siarad am eu profiadau dros y pum i ddeng mlynedd diwethaf yn dioddef ac yn wir yn goresgyn y clefyd.
- 02:07 Felly, fe dechreuwn ni, awn ni at Mike a dweud, Mike, allech chi ddweud eich stori wrthyn ni?
- 02:15 Dechreuodd fy stori ym mis Tachwedd 2000.
- 02:21 Mae'n fwy na 10 mlynedd yn ôl, felly mae'n dipyn o amser.
- 02:24 I ddechrau, roeddwn i'n cael problemau gyda hemoroidau, credwch neu beidio, yn ôl ac ymlaen i'r ysbyty, at y doctoriaid, iddyn nhw edrych arno.
- 02:36 Ac yn y diwedd, es i yn ôl i mewn sawl gwaith a dywedodd, gwrandewch, ydych chi eisiau mynd yn breifat, i'w wirio?
- 02:41 Felly fe wnes i dalu i fynd i Werndale yng Nghaerfyrddin.
- 02:46 Yna fe wnaethon nhw edrych arna i.
- 02:50 Ac fe ddywedodd, iawn, does dim arwydd o hemoroidau, mae rhywbeth arall, y gwaed.
- 02:55 Allech chi ddod i'm gweld yr wythnos nesaf yn yr ysbyty?
- 02:58 Felly, es i weld y doctor, Dr. Lydon yng Nghaerfyrddin, yr wythnos ganlynol, cael rhyw fath o lygad hud, top a gwaelod, ac mae'n troi o gwmpas a gofynnais y cwestiwn, oes gen i lewcemia?
- 03:10 Ac fe ddywedodd, na, a gofynnodd fy ngwraig, o ble yn y byd ddaeth hynny?
- 03:15 Wel, mae gennych chi lymffoma, meddai.
- 03:19 A'r peth yw, gofynnodd fy ngwraig, beth yw lymffoma?
- 03:21 Ac esboniodd i ni ei fod yn fath o ganser.



- 03:24 Ac yna, yn ystod mis Rhagfyr 2000, cefais ddiagnosis o ganser.
- 03:29 Ac yna am y tair blynedd nesaf cefais lawer o driniaeth a thrawsblaniad bôn-gelloedd ar y diwedd wedyn i orffen yr holl driniaeth o'r hyn roeddwn i'n gorfod mynd drwyddo.
- 03:44 Roedd yn ganser cam pedwar, roedd yn llythrennol yn ddiwedd i mi.
- 03:49 Arhoswch eiliad, cawsoch chi ddiagnosis cam pedwar?
- 03:51 Cam pedwar.
- 03:52 Allwch chi esbonio beth yw'r camau?
- 03:54 Wel, mae cam un, dau, tri a phedwar.
- 03:58 Allwn i ddim dweud wrthy ch chi beth yw'r gwahaniaeth gwirioneddol rhyngddyn nhw.
- 04:01 Yn amlwg, mae un yn llawer llai na'r pedwar.
- 04:04 Pedwar yw dod at ddiwedd terfynol a dyna sut rwy'n ei ddeall.
- 04:12 Ac mae'n rhaid mynd trwy'r holl broses.
- 04:18 Ac wrth ddod allan ar y pen arall, pan wnaethon ni siarad yn gynharach, faint o bobl es i drwy driniaeth gyda nhw na lwyddodd i oroesi.
- 04:27 Dyna ran fwyaf diddorol y cyfan - pam eu bod nhw wedi methu a minnau heb fethu.
- 04:34 Felly, pan wnaethon nhw ddefnyddio'r term cam pedwar ar unwaith, a wnaethon nhw roi disgwyliad oes i chi neu...
- 04:43 Na, dywedon nhw...
- 04:46 Dywedon nhw mai cam pedwar oedd e.
- 04:48 Ar y pryd, doedd gen i ddim syniad beth oedd ystyr cam pedwar.
- 04:50 Wnes i ddim edrych i mewn iddo.
- 04:51 Fy ngwraig wnaeth edrych i mewn iddo'n fwy na'r hyn a wnes i ar y pryd.
- 04:58 Yr hyn a wnes i, roedd yn eithaf negyddol lle roedd ymchwil canser, llefydd y gallech chi gysylltu â nhw ar adegau o angen ac ati ac roedd popeth yn dod yn ôl yn eithaf negyddol o'r adrannau hyn o fewn y gymuned.
- 05:16 Felly dywedais wrth Helen, gwranda, dydw i ddim eisiau gwybod am beth bynnag maen nhw'n ei ddweud.
- 05:19 Rydw i'n mynd i feddwl yn wahanol.



- 05:20 Ac fe wnes i fwrw iddi, yn llythrennol.
- 05:23 Faint oedd eich oed chi bryd hynny, Mike?
- 05:24 Trideg pump.
- 05:25 Ac roeddech chi'n briod?
- 05:26 Priod, dau o blant.
- 05:27 Dau o blant.
- 05:28 Ie.
- 05:28 Faint oedd oed eich plant?
- 05:30 Roedd Tom yn naw oed a Jack tua chwech neu saith, rhywbeth felly ar y pryd.
- 05:35 Felly mae'n rhaid ei fod wedi cael effaith enfawr?
- 05:37 Yn fwy felly i'r hynaf.
- 05:39 A wnaethoch chi ddweud wrthyn nhw ar unwaith?
- 05:41 O, roedden nhw'n gwybod, roedden nhw'n gwybod ar unwaith.
- 05:42 Roedden nhw'n gwybod ar unwaith.
- 05:43 Fe wnaethon ni ei esbonio, ein bod ni'n mynd a dod i ysbytai am ba mor hir, doedden ni ddim yn gwybod ar y pryd.
- 05:53 Ond tua dwy flynedd i mewn i'm triniaeth, ac rwy'n cofio bod pethau'n mynd yn dda.
- 05:59 Ac rwy'n cofio'r doctor yn dweud, iawn, gallwch chi anghofio am y flwyddyn nesaf. Mae gennych chi flwyddyn o stwff dwys.
- 06:05 Ac roeddwn i'n llanast llwyr.
- 06:07 Roeddwn i'n meddwl, o na, mwy?
- 06:09 Ac rwy'n cofio meddwl, iawn, bwrw iddi, mynd amdani.
- 06:16 Ac rwy'n cofio'r diwrnod y gorffennais fy nhriniaeth ym mis Hydref 2003.
- 06:24 A phan gefais fy nghasglu, gwnes i grio yr holl ffordd adref.
- 06:27 Yn y car yn gwrando ar Neil Diamond, credwch neu beidio.
- 06:33 Pa gân?



- 6:34 Holl ganeuon Neil Diamond, y CD ar y pryd, fe wnes i wrando arni a chrio a dweud, alla i ddim gwneud hyn rhagor.
- 06:41 Roedd yn ofnadwy.
- 06:43 Galla i weld, wrth edrych arnoch chi nawr, mae'n mynd â chi yn ôl i'r cyfnod hwnnw, pa mor emosiynol oedd e.
- 06:49 I droi atoch chi, Iwan, os yw hynny'n iawn, sut gawsoch chi wybod?
- 06:54 Sut wnaethoch chi sylweddoli beth oedd yn digwydd?
- 06:56 Yn ôl ym mis Awst 2018, fe wnes i sylwi ar yr hyn roeddwn i'n meddwl oedd yn smotyn bach i ddechrau, ar fy ngwddf. Trodd y smotyn yn lwmp.
- 07:09 Wnes i ddim meddwl dim amdano.
- 07:11 Fe wnaeth fy wraig wneud i mi fynd at y doctor. Es i at y doctor, edrychodd arna i.
- 07:15 Dywedodd fod gen i haint gwddf neu haint clust, siŵr o fod.
- 07:20 Cymerwch dabledi gwrthfotig am wythnos a dylech chi fod yn iawn.
- 07:22 Felly dyna ni, dim problem.
- 07:24 Doeddwn i ddim yn teimlo'n sâl o gwbl, dim byd.
- 07:26 Felly, cymerais y tabledi gwrthfotig am bedwar diwrnod.
- 07:29 Ymddangosodd lwmp arall ar ochr arall y gwddf a mwy o lymphiau ar gefn fy ngwddf.
- 07:34 Roeddwn i'n dal i deimlo'n iawn, dim byd.
- 07:35 Yn ôl at y doctor a dywedodd y doctor, iawn, mae rhywbeth yn digwydd.
- 07:40 Anfonodd fi i Ysbyty Glangwili wedyn am brofion gwaed, cefais y profion gwaed, aros, galwad ffôn yn dweud bod y gwaed i gyd yn glir, ddim yn siŵr beth sy'n digwydd.
- 07:49 Yna fe lwyddon nhw i gael sgan CT i fi.
- 07:55 Felly, fe wnaethon nhw sylwi o'r sgan CT fel bod nodau lymff i fyny o amgylch fy nghorff.
- 08:02 Ond eto, roeddwn i'n dal i weithio ar y pryd.
- 08:04 Wnes i ddim cymryd unrhyw amser i ffwrdd ar y pryd oherwydd doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd yn digwydd.
- 08:07 Dim ond saith mlynedd yn ôl oedd hyn, felly mae'n...
- 08:09 Ie.



- 08:10 Felly, mwy o brofion gwaed.
- 08:12 Felly am ryw dair wythnos, profion gwaed, doedd neb yn gwybod beth oedd yn digwydd.
- 08:16 Ac yna roedd hi'n ddydd Gwener, diwrnod olaf Awst, cefais boen difrifol yn ochr yr abdomen.
- 08:25 Felly, roeddwn i'n gwybod bod rhywbeth yn digwydd, ond ddim yn gwybod beth, chwydu hyrddiol, chwsu.
- 08:30 Ar y pryd roedd gen i ferch wyth mis oed.
- 08:35 Felly dywedais wrth fy ngwraig, gwranda, ffonia dy fam i ddod i lawr.
- 08:37 Bydd raid i ti fynd â fi i'r Adran Frys.
- 08:39 Aeth â fi i'r Adran Frys ac yna dechreuodd pethau ddigwydd ar ôl hynny.
- 08:45 Arhosais yng Nglangwili ar y nos Wener.
- 08:47 Goleuadau glas i lawr i'r Ysbyty Athrofaol yng Nghaerdydd wedyn ar y dydd Sadwrn.
- 08:50 Yr hyn oedd wedi digwydd oedd bod fy nueg wedi torri oherwydd bod gen i lewcemia lymffoblastig aciwt.
- 08:58 Doedd yr holl gelloedd gwaed gwyn ddim yn gwneud eu gwaith.
- 09:00 Felly, pan ddylai person normal fod â chyfrif o rhwng 4 ac 11 o gelloedd gwaed gwyn, roedd gen i 117.
- 09:06 Felly, does ganddyn nhw unman i fynd, maen nhw'n gwthio yn erbyn y ddueg, mae'r ddueg yn rhwygo.
- 09:11 Felly, es i'r Ysbyty Athrofaol, aros yno am bum wythnos, cael tynnu'r ddueg ac yna'r rownd gyntaf o gemotherapi.
- 09:21 Felly pa mor hir o gael smotyn ar eich gwddf, mynd i'r ysbyty, ac yna bod yno am bum wythnos? Faint o amser?
- 09:33 Tua phedair wythnos.
- 09:35 Waw.
- 09:36 Ie, llai na phedair wythnos.
- 09:37 Bywyd yn newid mewn pedair wythnos.
- 09:38 Doeddwn i erioed wedi bod yn sâl o'r blaen yn fy mywyd, dim byd o gwbl.



- 09:42 Roedd yn dipyn o sioc.
- 09:44 Dim hanes teuluol, dim byd.
- 09:47 A faint oedd oed eich plentyn?
- 09:49 Wyth mis ar y pryd.
- 09:50 Roeddwn i'n 30.
- 09:53 Dros y chwe mis nesaf, dilynais y cynllun triniaeth ar gyfer lewcemia lymffoblastig aciwt, UK ALL 14 rwy'n credu ei fod yn cael ei alw.
- 10:04 Pedair rownd o wahanol gemothherapi am chwe mis ac yna cefais arbelydriad corff cyfan ar gyfer fy nhrawsblaniad bôn-gelloedd.
- 10:14 Roeddwn i'n lwcus iawn i ddod o hyd i roddwr, dyw rhai pobl ddim yn dod o hyd i roddwr, fe wnaethon ni ddod o hyd i roddwr i fi'n syth oddi ar y gofrestr DKMS.
- 10:23 Y cyfan rwy'n ei wybod yw ei fod chwe blynedd yn iau na fi ac yn Almaenwr.
- 10:28 Felly, yn y bôn, iddo fe mae'r diolch fy mod i yma heddiw.
- 10:32 Waw.
- 10:32 Mae 'na bobl ar y rhestr nad ydyn nhw'n cael bôn-gelloedd.
- 10:35 Oes.
- 10:37 Yn enwedig pobl efallai o wahanol leiafrifoedd ethnig ac ati.
- 10:40 Felly mae ganddyn nhw lawer llai o siawns o ddod o hyd i rywun sy'n gweddu iddyn nhw.
- 10:44 Tra ydyn ni'n trafod hynny, rwy'n gwybod ei fod yn rhywbeth rydych chi eisiau bwrw eich bol amdano - pobl yn bod yn rhoddwyr bôn-gelloedd.
- 10:52 Oes gennych chi unrhyw gyngor y gallen ni ei rannu ar y podlediad yma?
- 10:55 Oes, mae dwy gofrestr yn y DU. Mae DKMS UK sef yr un a ddaeth o hyd i rywun oedd yn gweddu i fi.
- 11:02 Gall unrhyw un rhwng 17 a 55 oed o iechyd da gofrestru.
- 11:08 Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw mynd i'w gwefan, rhoi eich manylion i mewn, byddan nhw'n anfon cit swab atoch chi, rydych chi'n swabio y tu mewn i'r foch, ei anfon yn ôl ac yna rydych chi ar y gofrestr.
- 11:18 Yn debyg iawn i Anthony Nolan. Yr unig wahaniaeth yw bod angen i chi fod rhwng 16 a 30.
- 11:25 Felly eto, yr un peth, swabio'r foch a'i anfon i mewn.



- 11:31 Felly, beth mae hynny'n ei olygu felly pe baech chi'n dod yn rhoddwr bôn-gelloedd?
- 11:35 Ers fy diagnosis fe wnaethon ni gynnal digwyddiad yn y clwb pêl-droed a daeth DKMS UK draw ac roedd popeth yno yn barod i bawb a alwodd heibio i swabio ac ers hynny mae fy mrawd-yng-nghyfraith, fy nghefnder cyntaf ac un o'r chwaraewyr pêl-droed i gyd wedi bod yn addas i rywun felly maen nhw wedi rhoi eu bôn-gelloedd i rywun arall sy'n sâl.
- 12:01 Beth mae hynny'n ei olygu?
- 12:01 Pan rydych chi'n dweud eich bod chi'n rhoi eich bôn-gelloedd, beth yw bôn-gelloedd a beth fyddai hynny'n ei olygu i mi pe bawn i'n rhoi fy môn-gelloedd i chi?
- 12:08 Mae angen eich bôn-gelloedd pan nad yw môr eich esgyrn yn gweithio fel y dylai.
- 12:13 Dyw yw eich celloedd gwaed gwyn ddim yn ymladd yr haint.
- 12:16 Dydyn nhw ddim yn adnabod y celloedd canser.
- 12:18 Maen nhw'n gadael y celloedd canser, maen nhw'n mynd o gwmpas eich corff ac yn gwneud beth bynnag maen nhw eisiau, yn gwneud y difrod y gallan nhw ei wneud.
- 12:23 Mae 90% o'r rhodd yn cael ei gasglu'n uniongyrchol o'r llif gwaed fel claf allanol, felly does dim angen llawdriniaeth, mae'n ddi-boen.
- 12:36 Ac yna ar gyfer y gweddill, pwyl bynnag sy'n cael y trawsblaniad, bydden nhw'n cael arbelydriad corff cyfan, felly bydden nhw'n cael gwared ar eich môr esgyrn yn gyfan gwbl, felly does gennych chi ddim byd yn eich corff i ymladd unrhyw heintiau.
- 12:52 Ac yna unwaith y byddwch chi i lawr i ddim, byddan nhw'n rhoi bôn-gelloedd newydd i chi ac yna gobeithio y bydd y bôn-gelloedd newydd yn gwneud eu gwaith.
- 12:59 I fi, fe wnes i ynysu am 11 diwrnod nes i'm bôn-gelloedd newydd ddechrau gweithio a fy ngwaed yn dechrau cronni i wneud yr hyn y dylen nhw fod yn ei wneud mewn person iach.
- 13:14 Y gwahaniaeth rhwng yr hyn mae Iwan wedi ei gael a fi, roedd gen i fy môn-gelloedd fy hun.
- 13:19 Cefais dynnu fy môn-gelloedd fy hun.
- 13:21 Roedd gen i nodwydd mewn fan hyn, nodwydd mewn fan yna.
- 13:25 Roeddwn i yno am ryw awr neu ddwy.
- 13:28 A beth wnaethon nhw oedd chwistrellu rhywbeth i mewn i'm pen ôl a chreu'r holl waed sydd yn asgwrn y forddwyd (*femur*), sef y cynhyrchydd gwaed mwyaf, i ddod allan i'r cyflenwad gwaed go iawn.
- 13:44 Felly, yn sydyn, maen nhw'n casglu rhywbeth fel 100 miliwn o gelloedd.



- 13:49 Ac unwaith mae'n mynd o gwmpas, mae fel peiriant golchi neu sychwr dillad neu rywbeth tebyg, mae'n mynd ar gyflymder uchel iawn, iawn.
- 13:55 Mae'r holl gelloedd da yn mynd i un lle ac mae'r holl gelloedd drwg yn mynd i lawr i'r canol, mae'n debyg.
- 14:02 Dydw i ddim yn siŵr yn union sut mae'n gweithio.
- 14:03 A'r hyn mae'n ei wneud, y peth mwyaf diddorol wnes i ddarganfod oedd, fel y soniodd Iwan, does gennych chi ddim system imiwnedd o gwbl.
- 14:15 A beth sy'n digwydd wedyn, maen nhw'n dod â thegell bach sgwâr, mae fel tegell sy'n codi i hyd at 37.5 gradd ac mae eich bôn-gelloedd wedi'u rhewi nawr ers ychydig wythnosau ac maen nhw'n cael eu rhoi i mewn yno am ychydig funudau i ddadmer ac yna'n cael eu pwmpio yn ôl i'ch corff. Fyddech chi byth yn meddwl pa mor syml ydyw, felly yn y bôn mae Iwan wedi cael rhai gan y rhoddwr o'r Almaen, fi oedd fy rhoddwr fy hun.
- 14:46 Ac rwy'n ffodus iawn bod fy môn-gelloedd, wedi cael eu tynnu allan.
- 14:51 Roedd digonedd o fôn-gelloedd da yno i'w rhoi yn ôl i mi.
- 14:57 Ac yn amlwg, mae'r gweddill yn hanes.
- 15:00 Mae wedi bod yn dipyn o straen nid yn unig arnoch chi, ond ar eich teulu hefyd.
- 15:08 Ydy.
- 15:09 Sut ydych chi'n ymdopi â hynny?
- 15:10 Sut mae eich teulu yn ymdopi â hynny?
- 15:12 O ddydd i ddydd, hynny yw. Fe wnaethoch chi ddioddef gyda hyn yn 2018, mae'n 2025 nawr.
- 15:19 Pryd gawsoch chi wybod bod popeth yn iawn?
- 15:21 Mae'n broses hir i'ch teulu fynd drwyddi, i'r ddau ohonoch chi.
- 15:25 Sut effeithiodd hyn arnoch chi?
- 15:28 Ydy, mae'n bendant yn effeithio ar eich teulu.
- 15:30 Yn fwy na chi, siŵr o fod, oherwydd rydych chi yno yn gwneud yr hyn sydd angen i chi ei wneud.
- 15:34 Ac maen nhw'n poeni am eich morgais, popeth, eich plant, ysgol.
- 15:39 Ie, ie, felly...
- 15:42 Sut wnaethon nhw ymdopi?



- 15:44 Dydw i ddim yn gwybod.
- 15:45 Roedd gen i gefnogaeth dda o'm cwmpas gan deulu, ffrindiau, cydweithwyr, roeddwn i'n ffodus iawn.
- 15:52 Wnes i ddim defnyddio unrhyw un o'r elusennau na dim byd.
- 15:57 Roeddwn i'n hapus gyda phwy oedd gen i ac fe wnaethon nhw fy nghadw i fynd, ac rwy'n falch bod y cyfan wedi gweithio allan.
- 16:04 Sut ydych chi'n teimlo ei fod wedi eich newid fel chi o ran eich bod chi ynddo o hyd, eich meddylfryd, oherwydd yn amlwg, yn y swyddfa nawr, rydyn ni i gyd yn adnabod ein gilydd y tu hwnt i'r bwrdd yma.
- 16:15 Mae Mike yn berson positif iawn, iawn yn gyffredinol ac, lwan, mae'n ymddangos eich bod chi hefyd.
- 16:19 Ydw.
- 16:20 Sut mae wedi eich newid chi fel 'na?
- 16:22 Newid enfawr, enfawr, dros nos, o fod â phopeth roeddech chi ei eisiau yn y byd.
- 16:30 A heb yn wybod, rydych chi'n filiwnydd mewn bywyd oherwydd bod gennych chi bopeth.
- 16:33 Mae gennych chi swydd dda, mae gennych chi deulu da, popeth.
- 16:36 Ac yna, sylweddoli dros nos y gallai hyn i gyd newid i unrhyw un ohonon ni.
- 16:42 Ie.
- 16:42 Felly, rydw i'n byw i'r funud erbyn hyn.
- 16:50 Llawer mwy emosiynol.
- 16:51 Mae hynny'n iawn.
- 16:52 Ydy.
- 16:53 Rydw i siŵr o fod yn llawer mwy positif hefyd.
- 16:56 Yn fwy presennol yn y dydd hefyd, oeddech chi'n teimlo hynny?
- 16:59 Oeddwn. Y peth diddorol i mi oedd yn 2003, rhoddon nhw fi ar fy mhensiwn o'r Gwasanaeth Tân.
- 17:08 Fe wnaethon nhw edrych ar fy ôl i am nifer o flynyddoedd ac fe wnaethon nhw fy rhoi ar fy mhensiwn o'r Gwasanaeth Tân yn 2003 oherwydd, iawn, allwn ni ddim weld y gŵr bonheddig yma'n gwella.



- 17:20 Ond roeddwn i'n ffodus iawn oherwydd roedd gen i lythyr i ddweud pe bawn i'n cael fy iechyd yn ôl, y byddwn i'n cael fy nghroesawu yn ôl gyda breichiau agored.
- 17:27 Felly, roeddwn i'n gwybod bod yna flwyddyn o'm blaen, i beidio â phoeni am waith ac ati.
- 17:30 Felly, fe wnes i fwrw ymlaen am y flwyddyn nesaf.
- 17:33 A'r peth diddorol yw fy mod i wedi rhoi fy nghalon a'm enaid i mewn i'r digwyddiad hwnnw bryd hynny.
- 17:42 Dyma beth sydd gen i.
- 17:43 A, galla i ddweud â'm llaw ar fy nghalon mai dim ond un cyfnod o fy nhriniaeth, wyth mis oedd hi.
- 17:49 Oherwydd bod gen i ganser cynradd i ddechrau yn fy ngaf, daeth y canser eilaidd i'm hasgwrn cefn.
- 17:55 Dyw llawer o bobl ddim yn ymwybodol o ganserau cynradd ac eilaidd, ac roedd fy un cychwynnol yn ganser oedd yn tyfu'n araf.
- 18:02 A beth ddigwyddodd, mae canserau sy'n tyfu'n araf yn llawer anoddach i gael gwared arny'n nhw oherwydd eu bod yn cysgu llawer.
- 18:07 Felly, pan fydd y cemo yn mynd i mewn ac maen nhw'n cysgu, fydd dim canser yn cael ei ddinistrio.
- 18:10 Ond unwaith y byddan nhw'n effro, gwnaeth fy un i gylchdroi a newid i ganser gwahanol gyda'r canser eilaidd a daeth ar fy asgwrn cefn.
- 18:17 Roedd hwnnw'n un oedd yn tyfu'n gyflym.
- 18:19 Nawr, yn ystod y cyfnod hwnnw, fe wnes i ddioddef am tua wyth mis.
- 18:24 Roeddwn i wedi cael gwybod bod y cyfan yn glir, ond fe wnes i ddioddef am wyth mis mewn poen ofnadwy.
- 18:29 Wnes i ddim cysgu am wyth mis.
- 18:30 Mae pobl yn meddwl bod hynny'n amhosibl.
- 18:32 Ac roedd hynny'n hollol wir.
- 18:33 Pan fyddwch chi'n cymryd morffin bob dydd, fel pop, ac allwch chi ddim cymryd y boen i ffwrdd. Mae'n anghredadwy.
- 18:41 Collais i lawer o bwysau.



- 18:46 Ac yna dwi'n cofio mynd am y sgan yng Nghaerfyrddin ar, dyweder, ddydd lau a phrin oeddwn i'n gallu eistedd i lawr ar gyfer y sgan CT oherwydd roeddwn i mewn cymaint o boen.
- 19:00 A dydw i ddim yn gwybod a oes unrhyw un ohonoch chi wedi cael y sgan yma, mae'n rhaid i chi aros yn llonydd i'r peiriant dynnu llun.
- 19:07 Yn ystod y cyfnod hwn, pan oeddwn i'n cael y sgan, roeddwn i mewn poen arteithiol.
- 19:13 Ac ar ôl y sgan, daethon nhw aton ni a chysylltu â Dr.Cumber yng Nghaerfyrddin, allwch chi ddod yn ôl ar unwaith?
- 19:19 Roedd y canser yn ôl.
- 19:20 Credwch chi fi, ar ôl wyth mis o ddim cwsg, dyma'r rhyddhad mwyaf rydw i erioed wedi'i gael yn fy mywyd, oherwydd doedd yr holl ddoctoriaid ddim yn meddwl bod unrhyw beth o'i le gyda fi oherwydd eu bod yn meddwl ei fod i gyd yn seicolegol.
- 19:31 Ond roedd fy asgwrn cefn wedi cael ei fwyta gan y canser.
- 19:35 Felly, pan ddywedwyd hynny wrtha i, roedd gen i fy holl nodiadau ac roeddwn yn Llundain y diwrnod canlynol, cefais bigiad yn fy asgwrn cefn lle gwnaethon nhw gymryd samplau.
- 19:45 Roedd yn rhaid i mi ei gael o dan y sganiwr CT, rhoi'r nodwydd i mewn yn bell, oherwydd pe baen nhw'n gwneud un symudiad anghywir, byddwn i wedi fy mharlysu'n llwyr.
- 19:52 Felly, fe wnaethon nhw hynny, fe wnaethon nhw chwistrellu, ei gymryd i wneud biopsi, ei dynnu allan.
- 19:57 Aethon nhw i'r labordai, yn amlwg, i wneud cemotherapi i weddu iddo.
- 20:03 Ac rwy'n cofio hyd heddiw, pan ges i'r cemotherapi, dyna'r tro cyntaf i mi gael lleddfu fy mhoen mewn wyth mis.
- 20:12 Felly, roeddech chi'n gwybod bod rhywbeth o'i le?
- 20:14 O, oeddwn.
- 20:15 Roedd yn ofnadwy. Roedd yn ofnadwy.
- 20:18 Roeddwn i'n cael cwnsela yn Rhydaman.
- 20:21 Roeddwn i mewn poen difrifol.
- 20:24 A phan ddes i yn ôl i'r swydd yn 2004, es i weld fy holl gwnselwyr, cwnselwyr lleol, ac es i weld doctoriaid ac i weld y doctor yn Llundain i ofyn am ganiatâd i roi help llaw i mi fynd yn ôl i'r Gwasanaeth Tân.
- 20:41 A phan es i weld y dyn yn Llundain, y llawfeddyg orthopedig, dangosodd sgan o fy asgwrn cefn i mi.



- 20:47 Fy asgwrn cefn cyfan ac roedd bwlch enfawr o tua thair modfedd.
- 20:51 Doedd dim asgwrn cefn yno o gwbl.
- 20:54 Ac yna dangosodd lun arall i mi lle roedd y cyfan wedi tyfu'n ôl.
- 21:00 Yn amlwg, rydw i wedi colli tua thair modfedd a hanner o daldra ers hynny, oherwydd roedd yn amlwg wedi mynd yn llai.
- 21:08 Yn 2004, roeddwn i wedi gwneud cais i ddod yn ôl i'r swydd.
- 21:15 Roeddwn i wedi bod i weld llawer o bobl.
- 21:16 Roeddwn i wedi cael y llawfeddyg i roi'r llythyr i mi, llythyr cwmni.
- 21:21 Cefais brawf meddygol InSync yn Llanelli gyda doctor, nid y nyrsys yn unig.
- 21:29 Ac roedd hyn ym mis Mehefin, a chefais fy swydd yn ôl flwyddyn i'r amser y gwnes i orffen.
- 21:34 Soniodd Iwan amdano nawr, rydych chi'n ennill y loteri.
- 21:40 Rwy'n ennill y loteri bob dydd.
- 21:41 Ond pan ges i fy swydd yn ôl, roeddwn i'n ennill loteri bob dydd, ond cael fy swydd yn ôl oedd y bêl bonws.
- 21:49 Ydy.
- 21:51 Mae'n wir.
- 21:52 Mae hynny'n emosiynol iawn i'w weld, mae'n bwerus iawn.
- 22:00 Gobeithio na fydd yn rhaid i unrhyw un ohonon ni byth ei brofi, p'un a ydyn ni yma heddiw neu'n gwrandao ar y podlediad yma, a nod y podlediad yma yw helpu pobl eraill.
- 22:11 Ie.
- 22:12 I rannu eich profiadau.
- 22:16 Ac os gallwn ni helpu un person gyda chynghor.
- 22:22 Yr unig beth y galla i ychwanegu at hyn, ac, i mi, dyma'r peth mwyaf erchyll rydw i erioed wedi mynd drwyddo, ond dyma'r profiad gorau rydw i wedi'i gael erioed.
- 22:34 Dydw i ddim yn poeni am yr hyn y bu'n rhaid i mi fynd drwyddo.
- 22:38 Roedd yn rhaid i mi fynd trwy hynny i ddysgu.



- 22:40 Roedd yn rhaid i mi fynd trwy hynny hefyd, oherwydd rwy'n gwybod nad oedd yn amser i fi fynd oherwydd bod gen i waith i'w wneud, a fy ngwaith, ac rwy'n gwneud llawer o gwnsela, cwnsela metaffisegol nawr ers tua 12, 13 mlynedd.
- 22:55 Rydw i wedi bod yn gwneud llawer o iachau am yr 20 mlynedd diwethaf.
- 22:58 Mae'r trawsnewidiad mewn pobl yn digwydd yn syth.
- 23:02 A dyna pam rydw i wedi cael fy nhywys i lawr y llwybr yma ar y ffordd newydd yma o ddarganfod, ynte?
- 23:08 Rydw i'n eich adnabod chi nawr, Mike, ers tua 10 mlynedd, ac rydw i wedi gweld, heb grybwyll unrhyw enwau eraill, ond rydw i wedi gweld y gwaith da rydych chi wedi'i wneud gyda phobl, gan gynnwys fi fy hun, geiriau doeth, cyngor, rydych chi wedi'u rhoi i ni.
- 23:22 Ie, hoffwn i rannu'r dyfyniad, iawn?
- 23:25 Y dyfyniad yw, meddai Mike wrtha i un diwrnod, doeddwn i ddim yn cael diwrnod gwych yn y gwaith.
- 23:30 Roedd Mike yn bod yn foi grêt fel y mae bob amser, ac fe ddywedodd, iawn? Dywedais, ie, iawn, a dywedodd, beth sy'n bod? Felly, fe wnaethon ni siarad am hyn a'r llall, roedden ni'n eistedd yn y fan, Steve a fi, yn amlwg, gan ein bod ni i gyd yn gwybod ein bod ni'n gweithio yn y fan, a dywedodd, edrychwch allan yna nawr, beth ydych chi'n ei weld?
- 23:42 Dywedais, mae'n ddiwrnod ofnadwy, mae'n bwrw glaw, a dywedodd, wel, mae'n dibynnu ar sut rydych chi'n edrych arno, mae'r planhigion yn cael eu bwydo gan y glaw, meddai, mae'r caeau'n cael eu dyfrio, dyw hynny ddim yn beth gwael. Ac roeddwn i'n meddwl, iawn, ac o fewn eiliadau dyma Mike yn dweud y llinell, mae'r haul bob amser yn tywynnu uwchben y cymylau, on'd ydy?
- 24:00 Ac ar fy llw, bob tro, os ydw i'n siarad â rhywun ac maen nhw'n flin ac rwy'n dweud hynny, maen nhw'n dweud, mae hynny'n ffordd mor ddwfn o edrych ar bethau.
- 24:08 Ond Mike, fel dyn yn gyffredinol, ac lwan hefyd, fel pobl bositif, mae gweithredu'r hyn rydych chi'n ei ddweud wrth bobl yn gwneud cymaint o wahaniaeth.
- 24:17 Ac ar y pwynt hwnnw, ac mae'n gwestiwn eithaf amlwg, ond pa gyngor neu ba wybodaeth fydddech chi'n ei roi i unrhyw un nawr sy'n digwydd bod yn gwrando ar hyn? Nad ydyn ni'n ymwybodol o, neu efallai eu bod yn ymddangos yn anymwybodol neu beth bynnag o'r hyn maen nhw'n mynd drwyddo nawr.
- 24:31 Pa gyngor fydddech chi'n ei roi i rywun sy'n mynd trwy driniaeth ar hyn o bryd, neu efallai sydd wedi cael diagnosis yn ddiweddar?
- 24:36 Beth fydddech chi'n ei ddweud gyda'ch profiad?
- 24:39 Pa fath o bethau fydddech chi'n gofyn amdanyn nhw, ydych chi'n meddwl?
- 24:41 Peidiwch â bod ofn gofyn am help. Yn bendant.



- 24:45 Mae gennych chi lawer o ffrindiau. Peidiwch â bod ofn.
- 24:48 Estynnwch allan at unrhyw un.
- 24:49 Yn amlwg, rydw i a Mike wedi bod drwyddi ac wedi dod allan yr ochr arall.
- 24:54 Fe wnes i estyn allan at Mike pan oeddwn i'n mynd drwyddi ac roedd yn wych.
- 24:59 Dim ond oherwydd fy mod i'n gwybod bod Mike wedi bod drwyddi.
- 25:00 Efallai bod pobl eraill yn y Gwasanaeth sydd wedi bod drwyddi.
- 25:05 Does gen i ddim amheuaeth bod yna bobl yn dioddef mewn distawrwydd ar hyn o bryd.
- 25:08 Mae'r podlediad yma'n mynd allan i Wasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru. Ond bydd yna bobl, perthnasau Diffoddwyr Tân, sy'n mynd i fynd trwy hyn.
- 25:16 Felly, byddwn i'n annog unrhyw un sy'n gwrandao ar y podlediad yma.
- 25:20 Efallai nad chi sy'n dioddef, ond os ydych chi'n adnabod rhywun, rwy'n eithaf siŵr fy mod i'n gwybod y byddai'r ddau ohonoch chi'n helpu unrhyw un, felly cysylltwch â ni.
- 25:28 Y peth mwyaf diddorol, ac mae Shane newydd sôn am hynny, yw os ydych chi'n adnabod rhywun sydd wedi cael diagnosis yn ddiweddar neu rywun sy'n mynd trwyddi.
- 25:35 Ond yr un peth y byddwn i'n ei ddweud wrth unrhyw berson, a pherson sy'n iach ar hyn o bryd, un o'r problemau mwyaf yn y byd Gorllewinol yw diffyg dŵr.
- 25:46 Ac mae'r mwyafrif o'r byd Gorllewinol wedi'i ddadhyradu.
- 25:50 A dyna pryd mae celloedd yn torri i lawr.
- 25:52 A dyna pryd mae pethau eraill yn dechrau mynd o'i le.
- 25:54 A hydradu, hydradu, hydradu.
- 25:56 Rydw i bob amser yn gorbwysleisio wrth bobl pa mor bwysig yw hyn.
- 26:01 Rydych chi'n clywed mai dŵr yw hanfod bywyd.
- 26:06 Ac mae'n wir. Mae'n llythrennol wir.
- 26:08 Rydyn ni, fel yr hil ddynol, yn cael ein harwain gan lywodraethau, rydyn ni'n cael ein harwain gan yr holl bethau yma yn y byd ond dydyn ni ddim yn arwain ein hunain, dydyn ni ddim yn edrych ar ein hunain. Dydyn ni ddim yn gwybod. Gallwch chi ofyn i'r doctor roi cyngor i chi, mae'r doctoriaid yn gwrandao ar yr hyn rydych chi wedi'i ddweud wrthyn nhw yw'r symptomau ond dim ond chi sy'n adnabod eich corff. Gall pob un ohonon ni wneud cymaint o wahaniaeth i ni ein hunain, hydradu da, bwyd da.



- 26:42 Digon i gnoi cil arno.
- 26:44 Hynny i mi yw'r rysâit ar gyfer llwyddiant bob tro.
- 26:47 Mae hynny'n gyngor gwych.
- 26:48 Ydy.
- 26:49 Felly meddyliau da.
- 26:52 Bwyta'n iach
- 26:54 Dŵr. Llawer o ddŵr.
- 26:57 Ie.
- 26:58 Unrhyw beth i'w ychwanegu at hynny? Unrhyw gyngor rydych chi'n ei roi i unrhyw un?
- 27:01 Na, ddim wir.
- 27:03 Hynny yw, mae hynny'n anhygoel.
- 27:06 A oes unrhyw beth rydych chi'n ei wybod nawr yr hoffech chi fod wedi ei wybod bryd hynny?
- 27:11 Mae'n mynd ymlaen at yr un math o gwestiwn, ond pe baech chi'n gwybod nawr beth nad oeddech chi'n ei wybod bryd hynny, a oes unrhyw beth y byddech chi wedi ei wneud yn wahanol?
- 27:18 Unrhyw strategaethau ymdopi, unrhyw beth tebyg?
- 27:20 Rwy'n credu bod llawer ohono'n ymwneud â'r ffaith nad ydyn ni'n tueddu i wrando pan fyddwn ni'n iau.
- 27:27 Rwy'n credu weithiau bod angen i ni brofi rhywbeth i dyfu ohono.
- 27:32 A phan fyddwch chi eisiau i ni feddwl yn ôl ac edrych yn ôl, efallai bod pobl wedi dweud wrthyh chi, ond doeddech chi ddim eisiau gwranddo bryd hynny.
- 27:40 Ac weithiau rydw i wedi gweld pobl yn dod i'm gweld ac yn dweud rydw i yma dim ond oherwydd bod fy ngwraig neu fy ngŵr wedi gofyn i mi ddod i'ch gweld chi.
- 27:46 Ac rydw i bob amser yn dweud wrthyn nhw, dydych chi ddim yn fy mhechu o gwbl oherwydd dydych chi ddim yn barod.
- 27:53 Dydy hi ddim yn amser i feddwl y ffordd honno.
- 27:57 A dyna beth rydych chi'n mynd i edrych arno, y darlun mawr, ie?



- 28:00 Oherwydd bod 'na lawer o'r pethau rydw i'n eu gwybod nawr, yr unig bethau rydw i'n eu gwybod nawr, ac y galla i wneud gwahaniaeth i bobl eraill, yw fy mod wedi cymryd y ffordd hir i wella oherwydd nad oedd neb yno i'm tywys i gymryd y ffordd fer.
- 28:16 A'r ffordd syml o feddwl amdano, os gallwch ddychmygu, yw'r ffordd o Cross Hands i Lundain ac mae'r A48 o Cross Hands i Lundain yn llawer hirach.
- 28:27 Ac rydw i bob amser yn dweud wrth bobl, cymerais y ffordd hir, yr A48, oherwydd doeddwn i ddim yn gwybod am bethau bach fel maddeuant, pethau bach am adael fynd, pethau bach am garu fy hun.
- 28:41 A dyna beth wnes i ei ddarganfod.
- 28:42 A dyna un o'r cysyniadau o iachâd - caru eich hun.
- 28:47 A dyna'r rhan anoddaf i unrhyw un ei wneud.
- 28:51 Chi'n gwybod?
- 28:52 Mae ar eich wyneb, rwy'n gwybod.
- 28:55 Ydy, on'd ydy?
- 28:57 Ac mae hynny'n cyfrif i lawer o bobl.
- 28:59 Rwy'n rhoi tasgau bach i bobl.
- 29:02 Weithiau gallai fod yn siarad â rhywun.
- 29:05 Rwy'n dweud, gwnewch ffafr â fi, edrychwch yn y drych dair gwaith y dydd am y mis nesaf a chanmolwch eich hun yn ddiamod.
- 29:11 Ac mae pobl yn anfon neges destun yn ôl ata i ar ôl tri diwrnod, methu gwneud hynny, mae'n amhosibl ei wneud.
- 29:16 Alla i ddim tynnu Shane oddi wrth y drych.
- 29:17 Na, na, rwy'n gwybod.
- 29:18 Mae'n anodd oherwydd rydych chi eisiau trio edrych fel Steve y rhan fwyaf o'r amser.
- 29:25 Na, dywedodd Mike hynny wrtha i. Ac mae hynny'n beth dilys.
- 29:27 Chi'n gwybod beth?
- 29:28 Mae'n rhaid fy mod i wedi ei wneud am tua mis, ond i allu ei wneud am gyfnod hirach, rydych chi'n ei chael hi'n anodd, ond mae'n rhaid i chi dalu sylw i'r hyn ddywedoch chi am hydradu, iechyd ac ati, yn y pen draw, rydyn ni yma yn trafod hyn hefyd.
- 29:45 Ac o ran pan mae'n gellog ac ati, mae'n ei gwneud hi'n anoddach i ni ei reoli.



- 29:50 Ond rwy'n deall yr hyn rydych chi'n ei ddweud, hyd at y pwynt hwnnw, neu hyd yn oed nawr, gyda'r ddau ohonoch i'r pwynt hwn, rydych chi'n rheoli eich iechyd.
- 29:58 Rydych chi'n ennill y loteri bob dydd, ac rydych chi'n gyfrifol am ei chwarae bob dydd, on'd ydych chi, gyda'ch iechyd?
- 30:03 Ac rwy'n credu bod hynny'n bwysig hefyd.
- 30:06 Heb os nac oni bai.
- 30:06 Ac fel rydych chi'n ei ddweud, rwy'n meddwl pan fyddwch chi'n mynd trwy rywbeth fel rydych chi wedi bod drwyddo, i edrych yn y drych,
- 30:12 A charu eich hun, galla i ddychmygu eich bod chi'n meddwl am eich teulu, canlyniad yr hyn sy'n mynd i ddigwydd. Ydy popeth yn ei le? Sut ydych chi'n mynd i gysgu yn y nos? Y cysyniad mwyaf diddorol mewn bywyd, rydw i wedi'i ddarganfod gyda phobl, dyw pobl ddim yn meddwl ddwywaith wrth wario mil o bunnoedd ar set newydd o deiars ar gyfer y car, ond pan fyddwch chi'n gofyn iddyn nhw wario can punt arnyn nhw eu hunain, wnaiff e ddim gweithio.
- 30:41 Felly, ewch yn ôl ychydig, Mike.
- 30:44 Fe wnaethoch chi sôn eich bod chi'n gwneud ychydig o gwnsela nawr eich hun ac yn helpu eraill, sy'n hollol anhygoel.
- 30:51 Ond a gawsoch chi sesiynau cwnsela eich hun?
- 30:52 Do, cefais nifer o sesiynau cwnsela yn Sŵn y Gwynt yn Rhydaman.
- 30:59 Roedd dyn yno, nyrs seiciatrig, Simon oedd ei enw.
- 31:05 Ac rwy'n cofio pan es i lawr i'w weld, un o'r pethau cyntaf a wnaeth oedd tynnu llun o berson ar ddarn o bapur A4 mawr, ac fe wnaeth ei wneud i mewn i siâp jig-so.
- 31:19 Tynnodd luniau o'r pwyntiau, gofynnodd i mi ble roeddwn i'n brifo, ac ar y llun rhoddodd X lle roedd y boen, ond ym mhob man arall ar fy nghorff lle nad oedd unrhyw boen, roedd tic yno.
- 31:34 Ac yn ystod y cyfnod hwnnw roeddwn i'n mynd i'w weld, un o'r pethau a ddywedodd wrtha i, ac yn anffodus alla i ddim cofio'r ateb i hyn oherwydd roeddwn i ar dabledi gwrth-iselder ar y pryd, oherwydd roedden nhw'n meddwl mai'r ail reswm pam roedd gen i boen yn fy asgwrn cefn oedd iselder, felly fe wnaethon nhw fy rhoi ar dabledi gwrth-iselder.
- 31:53 Oherwydd roedd chwe ymgynghorydd yng Nghaerfyrddin wedi edrych arna i a dweud, na, does dim byd o'i le gyda chi, roedd fy ngwaed i gyd yn iawn ac ati.
- 31:59 Ond beth bynnag, pan oeddwn i'n mynd at y cwnselydd, un o'r pethau ddywedodd Simon wrtha i oedd, Mike, rydyn ni'n trio datgloi'r clo.



- 32:08 A'r hyn rydyn ni'n chwilio amdano yw'r allwedd i agor y clo yma.
- 32:11 Weithiau gallai fod yn 10, 20, 30 mlynedd cyn y gallwn ni ddod o hyd i'r allwedd i agor y clo.
- 32:16 Weithiau gellir dod o hyd iddo o fewn eiliadau.
- 32:19 Erbyn i mi fynd i'r drydedd sesiwn, roedden ni bron â gorffen.
- 32:23 Roedd rhywbeth yn fy mhoeni.
- 32:24 Y peth symlaf oedd yn fy mhryderu.
- 32:30 Ond yn amlwg roedd yn fynydd rwy'n cofio siarad â fy ngwraig a fy mam-yng-nghyfraith amdano, a fy mam, ac roedden nhw'n meddwl, o paid â bod yn wirion, mae'n ddim byd.
- 32:42 Ac o fewn y cyfnod hwnnw o 10 munud, trodd Simon ata i a dweud, rydyn ni newydd ddod o hyd i'r allwedd i agor eich clo.
- 32:49 Ac unwaith y gwnaeth hynny, roedd popeth yn iawn.
- 32:52 A'r peth mwyaf diddorol o hynny wedyn, cefais ysbaid o'r clefyd yn 2004.
- 33:01 Cefais sêl bendith, cefais fy swydd yn ôl yn y Gwasanaeth Tân yn 2004 ar ôl bod allan am flwyddyn.
- 33:08 Ac, yn amlwg, dros gyfnod o tua 12, 18 mis yna yn ôl yn y gwaith, yn amlwg doeddwn i ddim wedi bod yn agos at fy ngwraig am amser hir yn ystod y cyfnod hwnnw oherwydd fy mod yn sâl.
- 33:21 Ac roeddwn i wedi dod yn ofnus am gael rhyw ac ati oherwydd roeddwn i'n meddwl y byddai'r cyfan drosodd o fewn eiliadau, a doeddwn i ddim yn teimlo fel dyn.
- 33:33 Ac yn y pen draw aethon ni i gael therapi rhyw yng Nghaerfyrddin gyda dynes yng Nghaerfyrddin ac aethon ni yno tua chwech neu saith gwaith.
- 33:45 A'r gwahaniaeth a wnaeth hynny i gael eich hunanwerth yn ôl. Ar adegau, byddai'r wraig a minnau yno ac yna byddai'r wraig yn cael ei gweld ac yna byddwn i'n ei gweld ar adeg wahanol.
- 34:00 Oherwydd roedd rhai pethau nad oeddwn i eisïau eu dweud o flaen fy ngwraig ac i'r gwrthwyneb.
- 34:04 Felly, fe wnes i hynny am gyfnod o tua chwech, efallai wyth wythnos.
- 34:09 A'r un peth, neu ffaith ddiddorol a ddaeth o hynny, y ddynes oedd yn fy ngweld i, meddai, rydw i'n mynd i ddatblygu hyn a mynd ag ef i bobl sy'n mynd trwy ganaser oherwydd rydw i wedi dod o hyd i rywbeth y mae angen gweithio arno, meddai, oherwydd mae yna lawer o bobl yn eich amgylchiadau chi sydd ddim yn mynd i weld pobl amdano.



- 34:27 Dyna ni, ynte? Hynny yw, wrth wrando ar yr hyn rydych chi'n ei ddweud, nid dim ond y canser sydd.
- 34:31 Na, mae 'na sgîl-effeithiau.
- 34:32 Mae 'na bethau eraill sy'n mynd i ddigwydd o hynny y tu mewn i'r berthynas, y tu allan i'r berthynas.
- 34:39 Ac rydych chi'n ddewr iawn yn siarad am hynny, Mike.
- 34:40 Anhygoel.
- 34:42 A gawsoch chi eich cwnsela?
- 34:43 Naddo, dim byd.
- 34:45 A oedd rheswm?
- 34:45 Na.
- 34:46 Doeddech chi ddim yn teimlo...?
- 34:46 Doeddwn i ddim yn teimlo bod ei angen arna i.
- 34:49 Dydw i, hyd heddiw, ddim wedi teimlo bod ei angen arna i.
- 34:52 Dyw hynny ddim yn golygu, un diwrnod na fydda i, ond....
- 34:56 Ie, yn hollol.
- 34:56 Hynny yw, rydw i'n bersonol wedi bod yn rhan o lawer o ddigwyddiadau a materion lle mae ffrindiau i mi wedi dioddef o PTSD, mae angen cwnsela arnyn nhw, ac ati, ac ati.
- 35:07 Eto, dydw i erioed wedi cael sesiynau cwnsela ar gyfer unrhyw bethau sydd wedi digwydd i mi, ond rwy'n ymwybodol iawn y gallai rhywbeth mewn pum mlynedd, chwe blynedd, yfory, droi'n ddrwg, a dyna fyddai'r sbardun.
- 35:24 Rwy'n credu ei fod yn beth da.
- 35:25 Ac rwy'n gwybod bod y Gwasanaeth Tân gyda Vivup yn cynnig gwasanaeth cwnsela da iawn, am ddim.
- 35:32 Rydw i'n meddwl ei fod yn...
- 35:33 Mae hynny'n rhywbeth rydw i newydd ei ddarganfod heddiw.
- 35:36 A'r hyn wnes i ddarganfod pan oedden ni'n siarad gynnu, pan ymunais â'r Gwasanaeth Tân i ddechrau, roedd 'na gynghorydd o'r enw Alma, ac fe wnaeth hi lawer i bobl yn y Gwasanaeth Tân.



- 35:50 Dyw hyn ddim yn rhywbeth newydd, mae hyn wedi bod yn digwydd ers blynyddoedd lawer.
- 35:54 Ac roedd yn amhrisiadwy cael rhywun i fynd ati bryd hynny.
- 35:59 Roedd hi'n gwnselydd mewnol i'r Gwasanaeth Tân?
- 36:02 Nac oedd, dydw i ddim yn meddwl ei bod hi'n cael ei chyflogi gan y Gwasanaeth Tân.
- 36:05 Peidiwch â fy nyfynnu i 100% ar hyn, dydw i ddim yn 100% siŵr.
- 36:08 Ond roedd hi'n rhoi ei gwasanaeth i'r heddlu hefyd, ar y pryd.
- 36:14 Ond byddech chi'n bendant yn dweud eich bod wedi elwa ohono?
- 36:15 Byddwn, yn bendant.
- 36:17 Mae cwnsela yn bwysig i unrhyw beth, on'd yw e?
- 36:20 O fewn y Gwasanaeth Tân, mae'r pethau rydych chi'n mynd i'w gweld bob dydd yn rhywbeth rwy'n gwybod bod y Gwasanaeth Tân yn edrych i mewn iddo gyda boreau coffi posibl.
- 36:31 Rwy'n credu mai'r rhan anoddaf, Steve, yw'r ffaith ei fod, yn enwedig gyda dynion, ychydig yn anoddach.
- 36:38 Rwy'n ddyn, rwy'n gwneud pethau gwrywaidd, a dydy pethau ddim yn effeithio arna i, ond maen nhw.
- 36:42 Y dynion sydd waethaf, a dyna sydd ei angen arnoch chi.
- 36:46 Ac fel y dywedais, byddech chi'n synnu, bydd pobl yn aml yn gofyn,
- 36:51 Un peth rydych chi'n edrych arno yw iaith y corff rhywun.
- 36:54 Rydw i wastad wedi dwlu ar wyllo pobl.
- 36:56 Gallwch chi eistedd i lawr ar fainc yn y parc a gwylio'r byd yn mynd heibio a byddech chi'n dysgu cymaint am rywun wrth eu gwylio.
- 37:02 Sut maen nhw'n teimlo, beth maen nhw'n meddwl.
- 37:04 Ie, galla i weld hynny, pan fyddwch chi'n stopio am 5 munud a gwylio.
- 37:10 Ie.
- 37:12 Rwy'n credu mai Ranulph Fiennes a ddywedodd, mae gennych chi ddwy glust ac un geg.
- 37:15 Ie.



- 37:17 Dylech chi wrando mwy nag y byddwch chi'n siarad, ac rwy'n credu y byddwch chi'n dysgu llawer.
- 37:20 Mae hynny'n wir.
- 37:22 Ac rwy'n tybio eich bod chi'n dysgu wedyn hefyd am y bobl o'ch cwmpas, fel y rhwydweithiau cymorth sydd gennych, y bobl sy'n dod i'r amlwg.
- 37:31 Mike, rydych chi'n amlwg wedi dod ar draws llawer, dros gyfnod hir o amser.
- 37:37 Ond gyda chi, Iwan, fel y dywedoch, roedd eich un chi yn eithaf chwim.
- 37:42 Rydyn ni'n gwybod am eich profiad o waith, ond sut mae gyda'ch profiad yn y gwaith, hynny yw roeddech chi ar wylfa, rwy'n tybio, ar y pryd?
- 37:49 Roeddwn i ar wylfa yng Nghastell-nedd ar y pryd, ac es i'n sâl ar unwaith, ond yn amlwg pan wnes i ddarganfod fy mod i'n sâl, wedyn fe fues i ffwrdd o'r gwaith am 12 mis, des yn ôl.
- 38:02 Sut oedd e? Sut oedd pawb? Sut oedd yr wylfa?
- 38:05 Yr wylfa, cyn-gydweithwyr, pobl rydw i wedi gweithio gyda nhw o'r blaen, pawb, doedd fy ffôn ddim yn stopio canu, pobl yn dod i lawr i Gaerdydd i'r ysbyty i'm gweld i.
- 38:16 Ar gyfer ail gam yr ail rownd o gemothepari, roedd dros 4 wythnos, bob dydd, o ddydd Llun i ddydd Gwener.
- 38:24 Yn amlwg oherwydd y pellter, fe wnaethon nhw gynnig i mi aros i mewn, ond roeddwn i wedi bod yno am bum wythnos, felly doeddwn i ddim eisiau treulio'r un noson arall yno.
- 38:32 Felly dywedais, na, mae'n iawn.
- 38:34 Yn amlwg roeddwn i'n siarad â phobl yn y gwaith amdano a gwnaethon nhw sefydlu grŵp WhatsApp gyda gwahanol bobl ynddo.
- 38:42 Dyna'r gwahaniaeth nawr gyda thechnoleg fodern.
- 38:46 Ac am y pedair wythnos wedyn, am o leiaf ddau neu dri diwrnod, byddwn i'n cael rhywun o'r Gwasanaeth Tân yn dod i'r tŷ, yn fy nghasglu, yn mynd â mi i Gaerdydd, yn aros gyda fi pan fyddwn i'n cael y driniaeth, yn mynd â fi yn ôl. Rhywun arall yfory.
- 39:00 Ac mae'n braf gweld wynebau gwahanol.
- 39:04 Mae hynny'n anhygoel oherwydd yn amlwg mae'n debyg bod rhaid i'ch gwraig fynd i'r gwaith, roedd yn rhaid i'ch plant fynd i'r ysgol.
- 39:09 Rydyn ni i gyd yn cymryd y pethau hyn yn ganiataol bob dydd, sut oeddech chi'n cyrraedd y lleoedd hyn?



- 39:15 Y peth diddorol, a'r hyn yr oedd Iwan yn ei ddweud nawr am bobl yn dod o'r Gwasanaeth Tân, ond roeddwn i'n ffodus iawn, roeddwn ychydig ymhellach i ffwrdd na Chaerdydd, roeddwn i yn Llundain yn Barts.
- 39:24 A byddwn yn mynd yn ôl ac ymlaen i Barts bob tair wythnos, weithiau bob wythnos, yn dibynnu ar beth oedd angen ei wneud.
- 39:31 A'r peth diddorol yw ei bod yn daith hir, felly byddai fy rhieni-yng-nghyfraith yn gwneud bwyd i mi ei fynd gyda fi i'w roi yn yr oergell, oherwydd byddai gen i wythnos o gyflenwad o fwyd.
- 39:42 A byddai fy ngwraig yn dod i'm gweld bob wythnos, ar y penwythnos ac ati.
- 39:46 Ond rwy'n cofio un o'r pethau wnes i anghofio sôn amdano yn gynharach.
- 39:50 Gofynnnon nhw i fi, iawn Mr Edwards, ydych chi eisiau cael mwy o blant?
- 39:54 Wel, roedd gen i ddau blentyn ifanc ar y pryd, a doeddwn i ddim wedi meddwl am y peth.
- 39:58 Felly, yn sydyn, gofynnodd a ydych chi eisiau rhoi rhywfaint o'ch sberm i'r banc sberm yn Ysbyty Singleton? Mae clinig Llundain yn Ysbyty Singleton.
- 40:10 Felly, yn sydyn, daeth bois i'r tŷ yn y bore.
- 40:14 Iawn, mae'n rhaid i mi wneud hyn o fewn yr awr nesaf, felly dyna ni, a dyw pobl ddim yn meddwl am y rhan honno.
- 40:21 Fe wnes i hynny hefyd yng Nghaerdydd.
- 40:24 Felly, roedd 'na chwerthin, mae'n iawn, ond un o'r pethau roeddwn i'n mynd i'w ddweud oedd pan oeddwn i'n mynd trwy fy nhriniaeth, a phan ddes i yn ôl i'r Gwasanaeth Tân yna yn 2004, y peth doniol i mi oedd, a doeddwn i ddim yn gwybod hyn ar y pryd, ac roeddwn i wedi glanio ar Wylfa Werdd yn Sgeti.
- 40:42 A wnaeth y bechgyn ddweud dim wrtha i bryd hynny.
- 40:45 Y diwrnod arbennig yma, Steve Williams, mae'n gymeriad yn y swydd. Cymeriad go iawn.
- 40:51 Ac roedd tenant gwrthdrawiad yn Nhreforys ar y pryd.
- 40:53 A dyma Steve ac Adrian yn dod i lawr y diwrnod arbennig yma ac roedden ni'n gwneud driliau ar yr iard, iawn?
- 40:57 Felly daeth Steve i lawr a neidio oddi ar y lori, dod draw a gweiddi, hei, Solid, dyna fy llysenw.
- 41:06 Wna i byth faddau i ti am wneud i ni golli sesh!
- 41:09 Oherwydd na wnes i farw.



- 41:11 lawn?
- 41:12 Roedd pawb yn gegrwth.
- 41:17 Alla i ddim credu bod Steve newydd ddweud hynny.
- 41:20 Edrychais ar Steve, gwenais, a dywedais wrtho, Steve, dyna'r croeso gorau yn ôl y gallwn i ofyn amdano.
- 41:26 Ond, ar ôl i hynny gael ei ddweud, agorodd y bois i gyd i fyny wedyn, Mike, roedden ni i gyd mor falch eich bod chi wedi dod yn ôl i'r swydd.
- 41:33 Roedden ni'n ofni sut roedden ni'n mynd i'w drin, fel rhywun bregus, oherwydd roedd hyn wedi effeithio arno'n fawr.
- 41:40 Dywedais, na, na, dydw i ddim wedi newid yn y ffordd honno.
- 41:42 Yr eliffant yn yr ystafell.
- 41:44 Ie.
- 41:45 A dyna oedd un o'r pethau.
- 41:48 Doeddwn i ddim yn sylweddoli nad oedd yr un o'r bois, roedden nhw i gyd yn wych gyda fi, ond roedden nhw ychydig yn ansicr.
- 41:55 Roeddwn i'n meddwl hynny hefyd.
- 41:56 Pan ddes i'n ôl, doedd pobl ddim yn siŵr sut i siarad â chi neu'n rhoi eu pen i lawr.
- 42:00 Ydych chi'n sôn amdano? Ydych chi'n peidio â sôn amdano?
- 42:02 Ie, ac yna byddai pobl yn gofyn. Sut wyt ti?
- 42:06 Roeddwn i eisiau sgwrs arferol, wnest ti wyllo'r pêl-droed dros y penwythnos?
- 42:09 Ie, sut mae'n mynd?
- 42:11 Y peth yw, i chi, rydych chi wedi'i fyw, rydych chi wedi mynd trwy'r treialon, rydych chi wedi dod allan y pen draw, ac i chi, rydych chi wedi bod yno yn gorfforol ac wedi ei fyw.
- 42:20 Iddyn nhw, maen nhw'n ansicr oherwydd nad ydyn nhw'n gwybod beth ddylen nhw ei ddweud.
- 42:23 Dyna'r gwahaniaeth, rwy'n gweld fy mod i'n gallu siarad â phobl sydd wedi bod drwy ddigwyddiadau trawmatig, canser, beth bynnag, yn llawer haws nag y byddwn i saith mlynedd yn ôl, oherwydd fyddwn i ddim yn gwybod.
- 42:34 Ydych chi'n gweld y byddai pobl yn gwrando arnoch chi hefyd, oherwydd y profiad?



- 42:37 Rwy'n cofio profiad yn Llundain. Mae 'na ddyn rydw i wedi dod yn ffrindiau ag ef, dyn o'r enw Robin, ac roedd Robin yn cael trawsblaniad bôn-gelloedd tua 3 wythnos cyn fi, felly roedden ni'n ynysu am dair wythnos ar ôl y trawsblaniadau, a thra roeddwn i yno. Roedd yn chwarae ei gitâr ac roeddwn i yn ei ystafell gydag ef y diwrnod cyn iddo gael ei drawsblaniad a dyma un o'r nyrsys yn dod i mewn.
- 42:58 O, am beth ydych chi'n siarad?
- 42:59 O, rydyn ni newydd ddarganfod bod gennyn ni rywbeth yn gyffredin.
- 43:02 O, beth yw hynny felly?
- 43:04 O, mae canser gan y ddau ohonon ni.
- 43:05 Fe wnaethon ni jôc ohono, ac edrychodd y nyrs arnon ni a dechreuon ni chwerthin oherwydd mai dyna oedd ein ffordd ni o ymdopi.
- 43:15 Rydych chi'n teimlo'n drist trwy'r dydd, pawb. Amser ofnadwy.
- 43:21 Gwnaethon ni jôc ohono, a pheth rhyfedd arall yw, mae Iwan newydd sôn amdano, y bobl y gall fynd atyn nhw nawr sy'n mynd trwy unrhyw fath o brofiad gyda chanser, mae'n fwy na hapus.
- 43:35 Ond y peth diddorol yw'r hyn nad yw'n sylweddoli yw ei fod yn gallu siarad ag unrhyw un nawr am unrhyw fath o anhwylder oherwydd bod y profiad hwnnw'n drawma yr un fath, yr ofn, mae popeth yno, mae'n union yr un fath, dim ond enw gwahanol.
- 43:50 Cylch dieflig, ynte?
- 43:51 Ofn, casineb, pam fi?
- 43:54 Pam fi, yn union.
- 43:57 Mae'r cyfan yno, on'd yw e?
- 43:59 Ydy.
- 44:01 Gyfeillion, gallen ni siarad trwy'r dydd.
- 44:04 Heb os, gwranddo ar eich straeon, ond nid stori mohoni. Mae'n rhywbeth rydych wedi mynd drwyddo yn eich bywyd, sy'n rhywbeth rydyn ni i gyd yn dymuno na fydd unrhyw un ohonon ni byth yn mynd drwyddo.
- 44:17 Ond rydw i eisiau diolch i chi gan Shane a minnau heddiw am fod mor ddewr a rhannu eich profiadau gyda ni, oherwydd rwy'n siŵr y gallai hyn ddatblygu ac rwy'n credu y gallai hyn helpu nifer fawr iawn o bobl.
- 44:35 Ac rwy'n gwybod eich bod eisoes yn helpu pobl yn y Gwasanaeth. Rwy'n gwybod hynny'n sicr.



- 44:42 Ond rwy'n credu y gallai'r podlediad yma heddiw helpu a siapio pethau ar gyfer y dyfodol. Wir.
- 44:50 Dydw i ddim eisiau gorffen cyn eich bod chi'n barod. Oes unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud cyn i ni orffen?
- 44:54 Os nad ydych wedi cofrestru eto, ar y gofrestrr bôn-gelloedd, cofrestrwch. Cyn gynted ag y gallwch, os gwelwch yn dda.
- 45:00 Ie. Ac o ble gallan nhw gael yr wybodaeth? Rwy'n gwybod eich bod wedi dweud yn barod.
- 45:04 Googlo DKMS neu Anthony Nolan.
- 45:07 Ie. Wel, bydda i'n sicr yn gwneud hynny.
- 45:10 Dyw'n costio dim.
- 45:11 Ac eto, os ydych chi'n achub un bywyd, mae hynny'n anhygoel.
- 45:14 Ac mae'n rhywbeth rydw i wedi dysgu amdano heddiw. Achos doeddwn i ddim hyd yn oed yn gwybod amdano.
- 45:18 Saith mlynedd yn ôl, doeddwn i ddim yn gwybod dim amdano chwaith.
- 45:19 Felly, bydda i'n bendant yn gwneud hynny.
- 45:23 Unrhyw beth yr hoffech ei ychwanegu?
- 45:24 Na, yr unig beth y galla i ei ddweud yn onest yw cadwch eich bywyd yn syml.
- 45:32 Rydyn ni yn y bywyd yma, gallen ni fod yma am un funud, un awr, un diwrnod, un flwyddyn, 100 mlynedd, yn gallwn?
- 45:39 Cadwch bethau'n syml.
- 45:41 Ein greddf yw gwneud pethau'n gymhleth, a pham?
- 45:46 A dyna'r broblem.
- 45:49 Rydw i bob amser yn rhannu cymhariaeth fy mrawd.
- 45:54 Mae fy mrawd yn hoffi parasiwtio a neidio basau, ac mae'n neidio oddi ar awyrennau, hofrenyddion, beth bynnag, clogwyni ac ati.
- 46:02 A dywedais, os wyt ti'n gwneud gweithred ar hap o garedigrwydd i rywun, byddi di'n teimlo'n dda am ddyddiau, wythnosau, blynyddoedd.
- 46:10 Ac un peth rwy'n ei gofio, dynes a wnaeth lawer o iachau i mi pan oeddwn i'n mynd trwy fy nhriniaeth, dynes o'r Tymbl o'r enw Denise, ac rwy'n ei chofio hi'n siarad â mi dair neu



bedair blynedd yn ôl, y tu allan i faes parcio Lidl, a doeddwn i ddim wedi ei gweld hi ers cwpl o flynyddoedd.

46:28 A dywedodd wrtha i, yr holl amser roeddwn i'n mynd i'w gweld hi ddwywaith yr wythnos am yr iachau.

46:34 Dywedodd, rydw i wedi bod yn teimlo'n dda ers 17 mlynedd, dim ond oherwydd yr hyn a wnes i chi.

46:42 Waw.

46:42 Dywedais, ie, rwy'n gwybod.

46:44 Rydw i wedi bod mewn i Lidl's ar draws y ffordd, ond mae rhywun yn y ffrynt sy'n methu fforddio talu am rywbeth.

46:49 Rydw i wedi talu amdano.

46:50 Rydw i wedi bod yn teimlo'n dda ers misoedd oherwydd fy mod wedi gwneud gweithred dda.

46:54 Os ydych chi'n gwneud gweithredoedd da, mae'n rhoi teimlad da i chi, ac mae popeth sydd y tu mewn i chi wedyn yn teimlo'n dda.

47:03 Rwy'n credu bod hynny'n rhywbeth i ni i gyd ei ddeall wrth wrando ar y podlediad yma.

47:06 Mae'n neis bod yn neis, ac os gallwch chi wneud un peth da y dydd, rydych chi'n gwybod ei fod yn mynd i helpu rhywun arall.

47:12 Hyd yn oed dweud helo wrth rywun, rwy'n credu ein bod ni wedi colli'r grefft honno yn y wlad yma, dweud bore da, helo, shwmae?

47:18 Mae'n golygu llawer i rai pobl, fyddan nhw ddim yn rhyngweithio ag unrhyw un arall y diwrnod hwnnw.

47:23 Shane, hoffech chi ychwanegu unrhyw beth cyn i ni orffen?

47:24 Na, dim ond ei bod bob amser yn bleser siarad â chi'ch ddau a chlywed eich profiadau, er ei fod yn anodd ac rydych chi wedi byw drwyddo.

47:34 Mae wedi bod yn bleser gwirioneddol i ni ei ddeall a'i brofi, ond hefyd yn bleser adnabod y ddau ohonoch, a theimlo fel ein bod ni'n rhan o'r daith newydd yma rydych chi arni, ein bod wedi bod yn ddigon ffodus i chi roi eich amser i ni a'n helpu ni i dynnu sylw at ba gefnogaeth all fod yno i bobl, ond hefyd tynnu sylw at yr unigolion caredig, gofalggar, meddylgar sydd gennyn ni yn y Gwasanaeth.

48:04 Ie, rwy'n credu ein bod ni bob amser yn edrych ar y pethau negyddol sy'n digwydd yn y byd nawr, yn hytrach na, mae yna lawer o bethau positif yn digwydd, rwy'n credu, os gallwn ni edrych ar y pethau positif.



- 48:15 Mae llawer o bethau positif pan fyddwch chi'n mynd o gwmpas y byd bob munud o bob dydd, ond dydyn nhw ddim yn cael sylw.
- 48:21 Na, y pethau negyddol sy'n cael sylw.
- 48:22 Y pethau negyddol, ac rwy'n gwybod ei fod i gadw pobl i lawr, on'd yw e?
- 48:26 A'r peth yw, fel y dywedais, os ydych chi'n gwneud gweithred ar hap o garedigrwydd bob dydd, a'r weithred ar hap o garedigrwydd anoddaf yw bod yn garedig â chi'ch hun.
- 48:37 Unwaith y byddwch chi'n llwyddo i wneud hynny, ac mae'n rhaid i chi gofio, taith yw bywyd, fel mae Shane wedi sôn, ond beth bynnag sy'n dod i'ch bywyd, dyna'r cyfan yw e, un peth, digwyddiad.
- 48:50 Diolch, Mike.
- 48:51 Geiriau gwych, a dwi'n meddwl y gwnawn ni orffen gyda hynny.
- 48:54 Cyn i ni fynd, i bawb sy'n gwrando ar y podlediad, dyma'r un cyntaf rydyn ni wedi'i wneud, ac rwy'n gobeithio eich bod chi i gyd wedi ei fwynhau'n fawr.
- 49:03 Mae wedi bod yn daith emosiynol i fi, gwrando ar y digwyddiadau yma.
- 49:10 Os oes gennych unrhyw beth yr hoffech ei roi allan ar bodlediad neu os hoffech ei rannu gyda ni ac os hoffech i ni ddod i wneud podlediad i chi, bydden ni'n fwy na hapus i wneud hynny.
- 49:21 Ac os gall helpu un person yn unig, fel rydw i wedi dweud gynna, bydden ni'n fwy na hapus i'w wneud.
- 49:26 Ac os oes gennych ddiddordeb ac yr hoffech wneud hynny, cysylltwch â Lizzie Jones, Pennaeth Iechyd Galwedigaethol, cysylltwch â hi yn yr Adran Adnoddau Dynol yng Nghaerfyrddin ym Mhencadlys y Gwasanaeth.
- 49:43 Dyna ni am heddiw.
- 49:44 Diolch yn fawr iawn i bawb.