Hawdd ei Ddeall

Bron Brawf Cymru Breast Test Wales

Profion sgrinio'r fron i bobl sydd â risg uwch o gael canser y fron

F1: 06/26

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Sganiwch yma

www.icc.gig.cymru/sginio-bron

Sut i ddefnyddio’r daflen yma

Efallai eich bod angen help a chymorth i ddarllen a deall y daflen yma.

Gofynnwch i rywun rydych chi’n ei adnabod i’ch helpu chi.

Iechyd Cyhoeddus Cymru sy’n rheoli rhaglenni **sgrinio** GIG Cymru

Mae **sgrinio** yn golygu profi pobl am rai mathau o ganser a phroblemau iechyd eraill. Os ydyn ni’n dod o hyd i’r rhain yn gynnar, mae’n haws eu trin.

Bydd geiriau anodd yn cael eu hesbonio mewn blwch glas.

Mae’r daflen yma ar gael yn Saesneg.

Ble galla i gael mwy o wybodaeth?

Gallwch gysylltu â ni:

Gallwch anfon e-bost atom:

Gallwch gysylltu â ni yn Gymraeg neu Saesneg. Bydd yn cymryd yr un faint o amser i’ch ateb, pa bynnag iaith rydych yn ei dewis.

Gallwch ymweld â’n gwefan: www.icc.gig.cymru/sgrinio-

13

Mae lliw gwahanol ar dop pob tudalen.

Mae hyn yn eich helpu chi i ddod o hyd i beth rydych yn chwilio amdano.

Cynnwys: Beth sydd yn y daflen yma

Am beth mae'r daflen yma? 4

Beth yw canser y fron? 5

Am eich profion sgrinio'r fron 6

Am eich pelydr-X o'r fron 7

Am eich sgan MRI o'r fron 8

Mwy o wybodaeth am eich profion sgrinio'r fron 10

Pan fyddwch chi'n cyrraedd 50 oed 11

Pan fyddwch chi'n cyrraedd 70 oed 12

Canlyniadau eich profion sgrinio'r fron 13

Ydy prawf sgrinio'r fron yn iawn i chi? 16

Newidiadau i gadw llygaid amdanynt 17

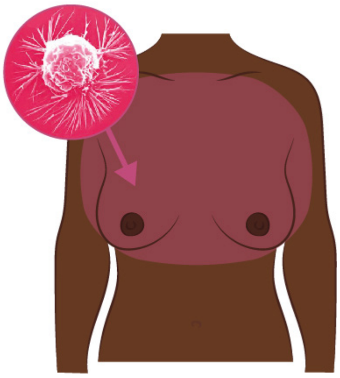
Ble alla i gael mwy o wybodaeth? 19

Am beth mae'r daflen yma?

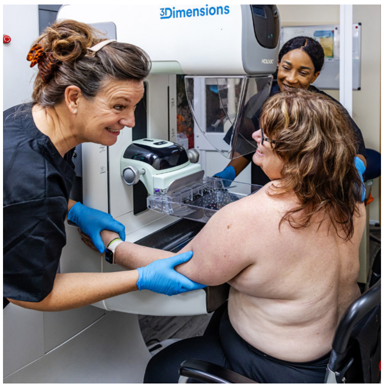
Mae'r daflen hon yn dweud wrthoch chi am eich profion sgrinio'r fron.

Mae'r profion hyn ar gyfer pobl sydd â **risg uwch** o gael canser y fron.

Mae **risg uwch** yn golygu bod gan rai pobl fwy o siawns o gael canser y fron.

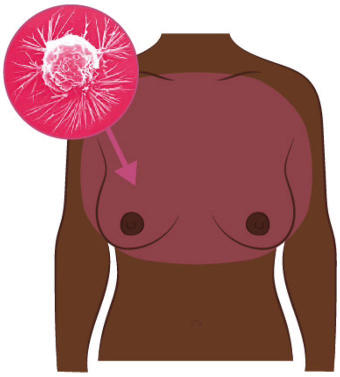


Mae'r profion yn gwirio i weld a oes gennych ganser y fron.



Gallai mynd am brofion sgrinio'r fron achub eich bywyd.

Beth yw canser y fron?



Mae canser y fron yn salwch difrifol.

Pan fydd gan berson ganser, bydd angen iddyn nhw fynd i'r ysbyty.

Bydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cael canser y fron yn gwella.

Os byddwn ni'n dod o hyd i ganser y fron yn gynnar, mae'n haws eich trin chi.

Rydych chi'n gallu teimlo'n iawn a dal i gael canser y fron.

Mae profion y fron yn gallu dod o hyd i ganser y fron nad ydych chi'n gallu ei weld na'i deimlo.

Cael profion sgrinio'r fron yw'r ffordd orau o ddod o hyd i ganser y fron.

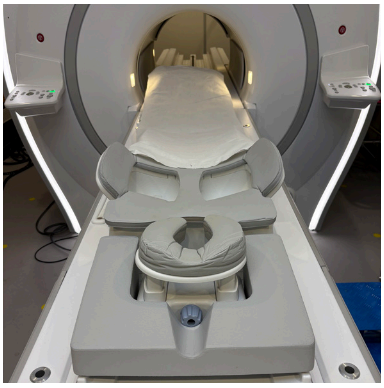
Mae hwn yn cael ei alw'n sgrinio'r fron.

Am eich profion sgrinio'r fron

Mae dau fath o brawf sgrinio'r fron:

Un o'r profion hyn yw prawf pelydr-X o'r fron, a elwir yn **famogram**.

Mae **mamogram** yn ffordd o dynnu llun o du mewn eich bron.



Y prawf arall yw sgan o'r fron, o'r enw **MRI**.

Mae delweddu cyseiniant magnetig (Magnetic Resonance Imaging) a elwir yn **MRI** yn tynnu lluniau o du mewn eich corff.

Efallai byddwch chi:

- ond angen pelydr-X o'r fron;
- ond angen sgan MRI; neu
- efallai bydd angen i chi gael y ddau brawf.

Am eich pelydr-X o'r fron

Bydd dynes o'r enw **mamograffydd** yn gwneud eich prawf.

Mamograffydd yw person sy'n gallu gwneud prawf pelydr-X ar y fron.

Bydd y mamograffydd yn rhoi eich bron ar y peiriant pelydr-X.

Bydd y peiriant yn pwyso i lawr ar eich bron. Efallai bydd yn brifo ychydig.

Ni ddylai'r boen bara'n hir.

Mae'r prawf yn cymryd ychydig funudau yn unig.

Dywedwch wrth y mamograffydd os ydych chi eisiau stopio'r prawf.

Bydd eich llythyr yn dweud wrthoch ble i fynd i gael eich pelydr-X o'r fron.

Am eich sgan MRI o’r fron

Radiograffydd fydd yn gwneud eich prawf.

Radiograffydd yw rhywun sy’n gallu gwneud sganiau MRI o’r fron.

Mae’r sgan yn tynnu lluniau o du mewn eich corff.

Dydy’r sgan ddim yn brifo.

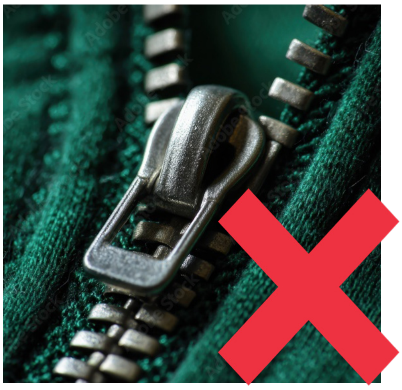
Bydd y radiograffydd yn gofyn cwestiynau i chi cyn y sgan.

Cofiwch ofyn os oes gennych gwestiynau neu os oes angen cefnogaeth arnoch.

Byddwch chi’n cael eich sgan mewn ysbyty.

Byddwch yn cael gwybod ble i fynd i gael eich sgan a phryd.

Mwy am eich sgan MRI



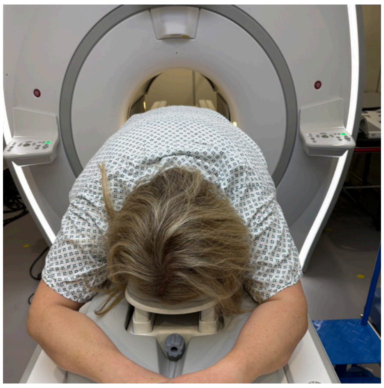
Gwisgwch ddillad heb fetel.

Bydd angen i chi dynnu gemwaith metel.

Bydd angen i chi gael pigiad yn eich braich cyn eich sgan.

Bydd hyn yn gwneud y lluniau'n fwy clir.

Mae'r peiriant MRI yn swnllyd. Byddwch yn cael cynnig plygiau clust i helpu gyda hyn.



Bydd angen i chi orwedd ar eich wyneb i lawr ar wely ac aros yn llonydd.

Bydd y gwely'n mynd i mewn i'r sganiwr yn araf.

Bydd y sgan yn cymryd tua 30 munud.

Mwy o wybodaeth am eich profion sgrinio’r fron

Dywedwch wrth y person sy’n gwneud eich prawf os:

Ydych chi wedi cael prawf sgrinio’r fron yn ystod y 12 mis diwethaf.

Oes gennych fewnblaniadau neu lenwyr yn eich bronnau.

Ydych chi’n feichiog neu’n bwydo ar y fron.

Pan fyddwch chi'n cyrraedd 50 oed

Efallai bydd eich profion sgrinio'r fron yn newid pan fyddwch chi'n cyrraedd 50 oed.

Byddwch yn cael llythyr yn rhoi gwybod i chi pa brofion sydd eu hangen arnoch.

Bydd rhai pobl yn cael pelydr-X o'r fron:

- bob 3 blynedd; neu
- bob blwyddyn.

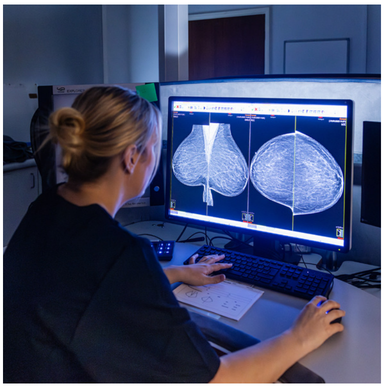
Bydd rhai pobl yn cael pelydr-X o'r fron a sgan MRI bob blwyddyn.

Pan fyddwch chi'n cyrraedd 70 oed

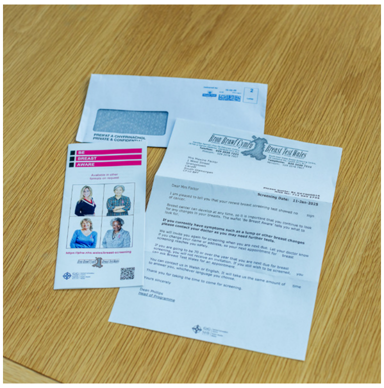
Rydych chi'n gallu gofyn am belydr-X o'ch bron o 70 oed ymlaen.

Cysylltwch â Bron Brawf Cymru i drefnu apwyntiad.

Canlyniadau eich profion sgrinio'r fron



Bydd staff yn edrych ar eich pelydrau-X a'ch sganiau i weld a yw tu mewn eich bronnau'n iach.



Bydd llythyr canlyniad yn cael ei anfon atoch yn y post.

Bydd y rhan fwyaf o'r canlyniadau yn dangos bod dim arwydd o ganser.

Ni fyddwch angen prawf arall am o leiaf 12 mis.

Mwy am ganlyniadau eich prawf sgrinio'r fron

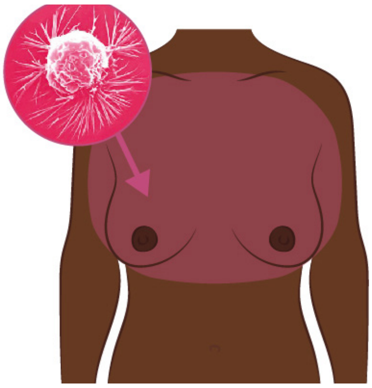
Bydd angen i rai pobl ddod yn ôl i gael mwy o brofion.

Dydy hi ddim yn golygu bod gennych chi ganser y fron os bydd angen i chi gael mwy o brofion.

Byddwch chi'n cael y profion yn un o ganolfannau Bron Brawf Cymru.

Bydd eich llythyr yn dweud wrthoch ble i fynd a phryd.

Mwy am ganlyniadau eich prawf sgrinio'r fron



Bydd gan rai pobl ganser y fron.

Bydd meddyg yn siarad â chi am y **driniaeth** y gallwch chi ei chael.

Triniaeth yw'r gofal meddygol y gallwch ei gael i drin salwch.

Bydd nyrs gofal y fron yn rhoi'r gefnogaeth sydd ei hangen rnoch chi.

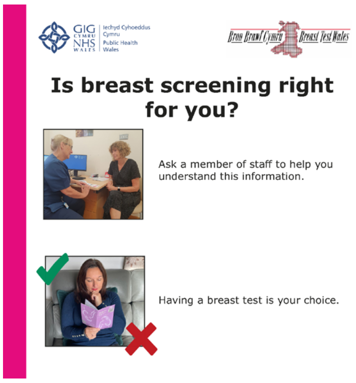
Mae dod o hyd i ganser y fron yn gynnar yn rhoi'r cyfle gorau i chi wella.

Dylech siarad â'ch meddyg os byddwch chi'n gweld neu'n teimlo newid yn eich bronnau.

Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydych chi wedi cael profion sgrinio'r fron.

Ydy prawf sgrinio'r fron yn iawn i chi?

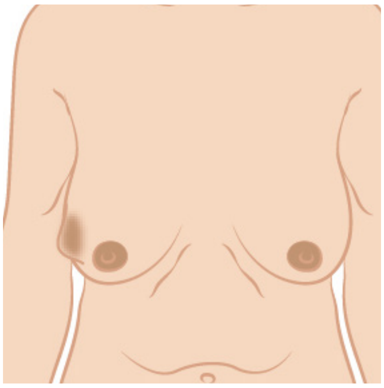
Eich dewis chi yw cael profion sgrinio'r fron.



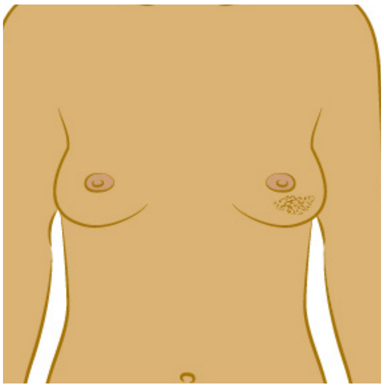
Bydd ein taflen 'Ydy sgrinio'r fron yn iawn i chi?' yn eich helpu i benderfynu.

Cysylltwch â Bron Brawf Cymru os nad ydych chi eisiau cael prawf sgrinio'r fron.

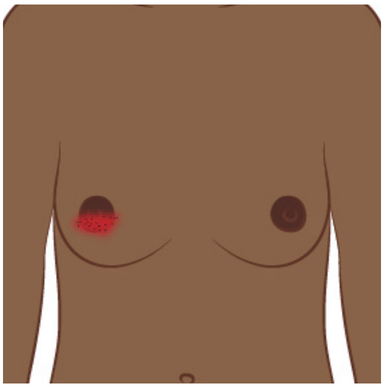
Newidiadau i gadw llygaid amdanynt



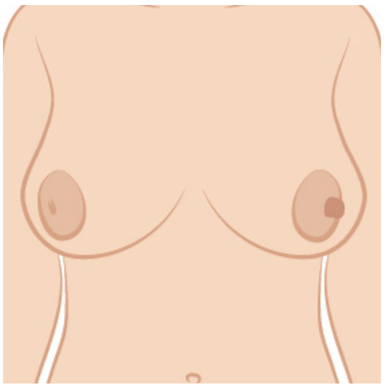
Lwmp neu ardal sy'n teimlo'n fwy trwchus na gweddill y fron.



Newid i'r croen.

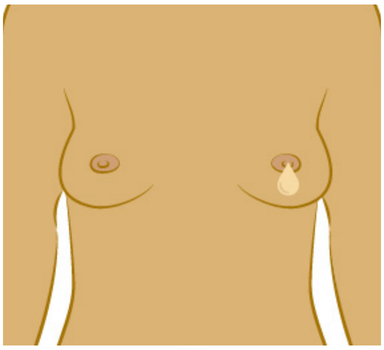


Cochni neu frech (rash) ar y croen neu o gwmpas y deth (nipple).

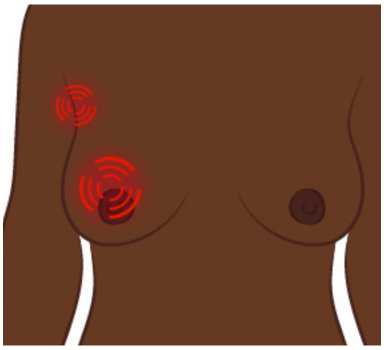


Newid i'r deth. Efallai bydd yn cael ei thynnu i mewn, wedi symud, neu efallai bydd ei siâp wedi newid.

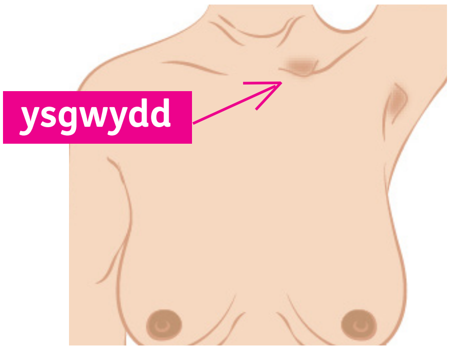
Mwy o wybodaeth am newidiadau i gadw llygaid amdanynt



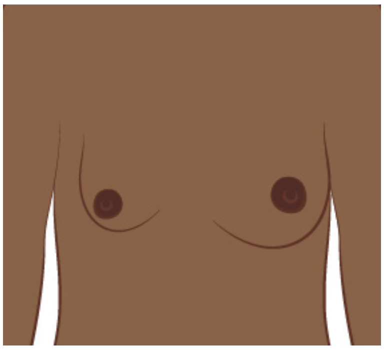
Hylif sy'n dod o'r deth heb ei gwasgu.



Poen yn eich bron neu eich cesail nad yw'n diflannu.



Chwydd yn eich cesail neu o gwmpas pont yr ysgwydd (collarbone).



Newid i faint a siâp y fron.

Dywedwch wrth eich meddyg os ydych chi'n sylwi ar unrhyw un o'r newidiadau hyn, hyd yn oed os ydych wedi cael prawf y bron.

Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

Gallwch chi ffonio neu anfon e-bost aton ni:

De-ddwyrain Cymru

Ffôn: 029 2039 7222

Ebost: sgrinio-bron-de@wales.nhs.uk

Gorllewin Cymru

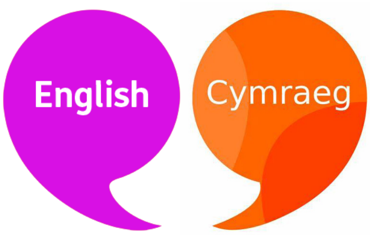
Ffôn: 01792 459988

Ebost: sgrinio-bron-gorllewin@wales.nhs.uk

Gogledd Cymru

Ffôn: 01492 860888

Ebost: sgrinio-bron-gogledd@wales.nhs.uk



Gallwch chi gysylltu â ni yn Gymraeg neu Saesneg.

Bydd yn cymryd yr un faint o amser i'ch ateb, pa bynnag iaith rydych yn ei dewis.

Gallwch chi ymweld â'n gwefan:
www.icc.gig.cymru/sgrinio-bron

BREAST CANCER NOW The research & support charity

Mae gwybodaeth a chymorth am ganser y fron ar gael o:
www.breastcancernow.org (Saenseng yn unig)