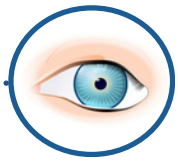
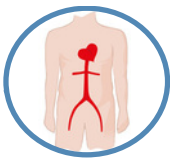
GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

HM Prison & Probation Service

Gwella mynediad at sgrinio i bobl o fewn y system gyfiawnder

Oed		Sgrinio iechyd
12+		Llygaid Diabetig
25-64		Serfigol
50-70		Bron
50-74		Coluddyn
65		Ymlediadau aortig abdomenol

www.icc.gig.cymru/sgrinio

F1: 11/26

Sganiwch yma

Cyflwyniad

Datblygwyd y canllaw hwn mewn partneriaeth â'r gwasanaeth prawf a thimau gofal iechyd mewn carchardai.

Mae'n amlinellu sut y gallwch gefnogi pobl i ddysgu am wasanaethau sgrinio GIG Cymru a cymrud rhan.

Mae'r canllaw ar eich cyfer chi os:

- ydych chi'n gweithio yn y gwasanaeth prawf
- ydych chi'n gweithio mewn carchar
- yw eich gwaith yn cynnwys cefnogi pobl sydd wedi bod yn y system gyfiawnder neu sydd ynddi ar hyn o bryd.

Mae sgrinio yn chwilio am arwyddion cynnar o gyflwr iechyd, fel canser, mewn pobl sy'n teimlo'n dda ac nad oes ganddynt symptomau. Mae dod o hyd i gyflwr yn gynnar yn rhoi'r siawns orau i chi gael triniaeth lwyddiannus.

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys:

- Pethau y gallwch chi eu gwneud
- Gwybodaeth am y rhaglenni sgrinio
- Adnoddau Sgrinio
- Gwybodaeth ddefnyddiol

Mae pobl sy'n rhan o'r system gyfiawnder yn aml yn wynebu rhwystrau sylweddol i gael mynediad at wybodaeth am sgrinio, a'i deall.[1]

Mae ymchwil yn dangos bod yr unigolion hyn yn aml yn profi cyfraddau uwch o gyflyrau iechyd corfforol a meddyliol o'i gymharu â'r boblogaeth gyffredinol.[2]

Gallwch chwarae rhan bwysig wrth hyrwyddo iechyd a llesiant trwy godi ymwybyddiaeth o sgrinio, helpu pobl i ddeall y manteision a'u cefnogi i gymryd rhan.

1. Cresswell-Jones, P., Awst 2024. All Wales Guidance on Continuity of Primary Health Care across Justice and Community settings.
2. York, M., 2023 A Health and Social Care Needs assessment for residents in Approved Premises in Wales. Cyrchwyd: Mawrth 2025

Pethau y gallwch chi eu gwneud

Gwirio i weld a yw'r unigolyn rydych chi'n ei gefnogi yn gymwys i gael ei sgrinio.

Trafod sgrinio gyda'r bobl rydych chi'n eu cefnogi.

Rhannu ac arddangos adnoddau sgrinio (gweler tudalen 6).

Cefnogi pobl i ddarllen a deall eu llythyrau a'u gwybodaeth sgrinio. Mae adnoddau hygyrch fel deunyddiau Hawdd eu Deall a fideos ar gael ar wefannau'r rhaglenni sgrinio.

Rhoi gwybod i bobl y gallant ofyn am wybodaeth sgrinio mewn gwahanol ieithoedd a fformatau hygyrch.

Gwneud hyfforddiant ymwybyddiaeth o sgrinio er mwyn gwella eich gwybodaeth am sgrinio.

Mynd ati i drafod gyda **gofal** a **pharch** gan y gall sgrinio fod yn bwnc sensitif i lawer o bobl, ac efallai na fyddant am siarad amdano'n agored.

Gwybodaeth am raglenni sgrinio

Sgrinio Llygaid Diabetig

Gall sgrinio llygaid diabetig achub eich golwg trwy ddarganfod newidiadau'n gynnar. Mae'r prawf yn chwilio am niwed i gefn y llygad (retinopathi).

Pwy: Pawb 12 oed a hŷn sydd â diabetes
Pryd: Bob blwyddyn i ddwy flynedd yn dibynnu ar eich risg o glefydd llygaid diabetig
Y prawf: Ffotograffau o'r llygaid

Sganiwch yma



www.icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig
0300 003 0500

Sgrinio Serfigol

Gall sgrinio serfigol atal canser ceg y groth rhag datblygu. Mae'r prawf yn edrych am y feirws papiloma dynol (HPV) sy'n gallu achosi newidiadau i gelloedd.

Pwy: Merched a phobl rhwng 25 a 64 oed â cheg y groth
Pryd: Pob 5 mlynedd
Y prawf: Prawf sgrinio serfigol (ceg y groth)

Sganiwch yma



www.icc.gig.cymru/sgrinio-serfigol
0300 003 0033

Sgrinio'r Fron

Mae sgrinio'r fron yn chwilio am arwyddion cynnar o ganser y fron pan fyddant yn rhy fach i'w gweld neu eu teimlo.

Pwy: Merched 50 oed hyd at 70 (dros 70 os byddwch yn gofyn)
Pryd: Pob 3 blynedd
Y prawf: Pelydr-x o'r bronnau

Sganiwch yma



www.icc.gig.cymru/sgrinio-bron
Y Gogledd: 01492 860888 | **Y De-ddwyrain:** 029 2039 7222
Canol a de Cymru: 01792 459988

Sgrinio'r Coluddyn

Mae sgrinio'r coluddyn yn chwilio am arwyddion cynnar o ganser y coluddyn pan fo'r driniaeth yn fwy tebygol o fod yn effeithiol.

Pwy: Pobl rhwng 50 i 74 oed

Pryd: Bob 2 flynedd

Y prawf: Pecyn sampl pŵ wedi'i gwblhau gartref ac wedi'i ddychwelyd trwy'r post

Sganiwch yma

www.icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion

0800 294 3370

Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol

Mae sgrinio am ymlediadau aortig abdomenol (YAA) yn chwilio am chwydd (anewrysm) yn y brif bibell waed (aorta) yn yr abdomen. Gall sgrinio achub bywydau drwy atal ymlediadau aortig abdomenol rhag rhwygo.

Pwy: Dynion 65 oed (dros 65 ac erioed wedi cael sgan YAA)

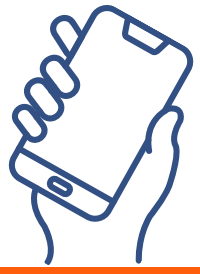
Pryd: Un prawf

Y prawf: Sgan uwchsain

Sganiwch yma

www.icc.gig.cymru/sgrinio-abdomenol

0300 003 0510



Sganiwch y codau QR i gael rhagor o wybodaeth am bob rhaglen sgrinio.



Beth allwch chi ei wneud os:

Nad yw unigolyn wedi cofrestru gyda meddyg

Anogwch y bobl rydych chi'n eu cefnogi i gofrestru gyda meddyg. Mae angen i bobl fod wedi cofrestru gyda meddyg i gael gwahoddiad awtomatig i gael eu sgrinio. Os na allant gofrestru a hoffent gymryd rhan mewn rhaglen sgrinio, gallant gysylltu â'r rhaglen sgrinio berthnasol.

Mae manylion cyswllt y rhaglenni sgrinio i'w cael ar **dudalennau 3 a 4.**

Nid oes gan unigolyn gyfeiriad sefydlog

Cefnogwch bobl i gysylltu â'r rhaglen sgrinio i roi cyfeiriad dros dro neu gyfeiriad dan ofal. Mae llythyrau sgrinio yn cael eu hanfon yn awtomatig i'r cyfeiriad cofrestredig sydd gan feddyg yr unigolyn.



Mae unigolyn wedi cymryd rhan mewn sgrinio

Rhannwch fanylion cyswllt y rhaglen sgrinio gydag unigolyn sydd wedi cymryd rhan mewn sgrinio ac sy'n teimlo'n ansicr am ei ganlyniadau a'r hyn ddylai ddigwydd nesaf.

Mae gan unigolyn arwyddion a symptomau

Anogwch yr unigolyn i siarad â'i feddyg os oes ganddo symptomau neu os yw'n poeni am newid yn ei iechyd. Mae profion sgrinio ar gyfer pobl sy'n teimlo'n dda ac nad oes ganddyn nhw symptomau. Mae gwybodaeth am arwyddion a symptomau ar gael ar wefan pob rhaglen.

Mae unigolyn yn y carchar

Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymwybodol o ba raglenni sgrinio sy'n cael eu cynnig yn eich lleoliad carchar. Nodwch unigolion sy'n gymwys i gael prawf sgrinio'r coluddyn, llygaid diabetig a phrawf sgrinio ymlediad aortig abdomenol. Rhowch wybodaeth sgrinio briodol i ganiatáu iddyn nhw wneud dewis ar sail gwybodaeth. **Cysylltwch â'r rhaglenni sgrinio yn rheolaidd** i sicrhau bod y rhestr o unigolion cymwys yn cael ei diweddaru a'i bod yn gywir.

Mae unigolyn yn y carchar wedi cael canlyniad prawf sgrinio positif

Os yw unigolyn wedi cymryd rhan mewn sgrinio ac wedi cael canlyniad positif, mae'n bwysig ei fod yn cael mynediad at gymorth pellach ac apwyntiadau dilynol. **Cysylltwch â'r rhaglen sgrinio i drafod a threfnu apwyntiadau dilynol.**

Adnoddau a gwybodaeth am sgrinio

Adnoddau copi caled

Gallwch archebu cardiau-z a phosteri am sgrinio drwy anfon e-bost i: ymgysylltu.sgrinio@wales.nhs.uk gyda'ch cyfeiriad a'r swm sydd ei angen arnoch.

Adnoddau digidol

Mae detholiad o adnoddau digidol ac adnoddau y gellir eu lawrlwytho ar gael ar y Padlet sgrinio.

I gael adnoddau penodol i garchardai, anfonwch e-bost i: ymgysylltu.sgrinio@wales.nhs.uk,

Sganiwch yma

Pobl sy'n drawsryweddol neu'n anneuaidd

Mae'r dudalen we hon yn darparu gwybodaeth sgrinio ar gyfer pobl sy'n drawsryweddol ac anneuaidd.

Sganiwch yma

Fideos

Mae detholiad o fideos ar gael ar dudalennau gwe'r rhaglenni sgrinio:

Beth yw sgrinio?

Mae'r fideo yma'n esbonio beth yw sgrinio.

Sgrinio'r fron – Beth i'w ddisgwyl

Mae'r fideo hwn yn helpu pobl i ddeall beth yw sgrinio'r fron a pham ei fod yn bwysig.

Sgrinio llygaid diabetig – Beth i'w ddisgwyl

Mae'r fideo hwn yn helpu pobl i ddeall beth yw sgrinio llygaid diabetig a pham ei fod yn bwysig.

Sgrinio'r coluddyn – sut i wneud y prawf sgrinio coluddyn

Mae'r animeiddiad hwn yn dangos i bobl sut i ddefnyddio pecyn profi'r coluddyn.

