

Gallai pecyn prawf di-dâl y GIG achub eich bywyd



Pecyn y GIG ar gyfer prawf sgrinio'r coluddyn

- ✓ Un sampl
- ✓ I'w wneud gartref
- ✓ Cefnogir gan feddygion teulu



0800 294 3370

www.sgriniocoluddion.cymru.nhs.uk

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn Gymraeg



Ar gael mewn
fformatau eraill

Mae cancer y coluddyn yn un o ganserau mwyaf cyffredin Cymru.

- Caiff dros 2,200 o achosion newydd o ganser y coluddyn eu canfod bob blwyddyn yng Nghymru.
- Mae sgrinio'r coluddyn yn gallu achub eich bywyd. Mae'n lleihau eich risg o farw o ganser y coluddyn.
- Mae dros 160,000 o bobl yng Nghymru yn gwneud y prawf sgrinio'r coluddyn bob blwyddyn.

Gall eich prawf sgrinio'r coluddyn ganfod cancer y coluddyn yn fuan ac, yn aml, gellir ei wella.



Ffeithiau

Rydych naw gwaith yn fwy tebygol o ddod dros ganser y coluddyn os caiff ei ganfod yn fuan.

Mae ychydig dros 900 o bobl Cymru'n marw o ganser y coluddyn bob blwyddyn.



Wyddoch chi beth yw manteision pecyn prawf sgrinio'r coluddyn?

Mae dros naw o bob 10 o bobl yn dod dros ganser y coluddyn os caiff ei ddal yn ddigon buan.

Gall y pecyn prawf helpu i ganfod cancer y coluddyn yn fuan, hyd yn oed os ydych yn iach, heb symptomau.

Cewch wneud y prawf ym mhreifatrwydd eich cartref.

Gallwch wneud y prawf sgrinio'n hawdd ac yn sydyn, gyda dim ond un sampl fach o pŵ.

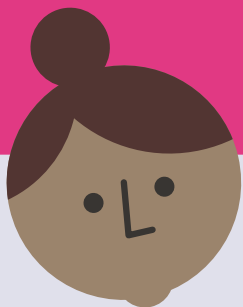
Gall unrhyw un gael cancer y coluddyn. Cymerwch eich prawf sgrinio nawr.

- Gallwch teimlo'n iach pan fydd cancer y coluddyn yn dechrau datblygu.
- Mae cancer y coluddyn yn mynd yn fwy cyffredin wrth heneiddio.
- Os gellir canfod cancer yn fuan, rydych yn fwy tebygol o ddod drosto.
- Gall sgrinio'r coluddyn achub eich bywyd.



Roedd y pecyn yn rhoi tawelwch meddwl i mi. Roedd yn hawdd i'w ddefnyddio gyda chyfarwyddiadau clir a derbyniais fy nghanlyniadau o fewn 7 diwrnod. Fe gwnaf yn sicr eto!

Sue, 60, wedi cymryd rhan yn Sgrinio Coluddion Cymru



Am beth y mae'r pecyn prawf sgrinio yn chwilio?

- Mae'r pecyn prawf sgrinio'n chwilio am waed yn eich pŵ.
- Gall gwaed yn eich pŵ fod yn arwydd o ganser y coluddyn neu o newidiadau eraill fel polypiaid (tyfiannau bach).
- Gan amlaf mae polypiaid yn ddiniwed ond gall rhai arwain at ganser y coluddyn. Mae'n hawdd tynnu'r rhan fwyaf o bolypiaid.
- Weithiau daw'r gwaed am fod y polyp wedi gwaedu.
- Gall fod rhesymau eraill dros y gwaed, fel haemoroidau (peils) neu rwygiadau bach yn y coluddyn.
- Nid yw'r pecyn prawf yn dweud wrthyh a oes cancer y coluddyn arnoch. Bydd y canlyniadau'n dweud a oes angen rhagor o brofion arnoch fel colonosgopi (ble mae tiwb gyda golau bach aamera ar un pen yn cael ei roi yn eich pen ôl, i edrych ar leinin eich coluddyn mawr).

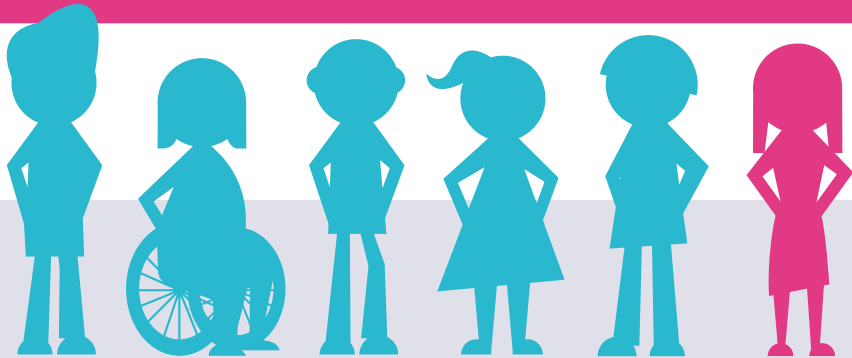
Os caiff cancer y coluddyn ei ganfod yn gynnar, mae'n fwy tebygol y caiff y clefyd ei drin yn llwyddiannus.

Beth sy'n digwydd nesaf?

- Byddwn yn postio'ch canlyniadau o fewn pythefnos.
- Bydd canlyniad y rhan fwyaf o bobl yn normal ac ni fydd angen rhagor o brofion.
- Os gwelwn waed yn eich sampl, cewch eich cyfeirio am asesiad gyda Nyrs Sgrinio.
- Byddwn yn cynnig rhagor o brofion a all gynnwys colonosgopi.

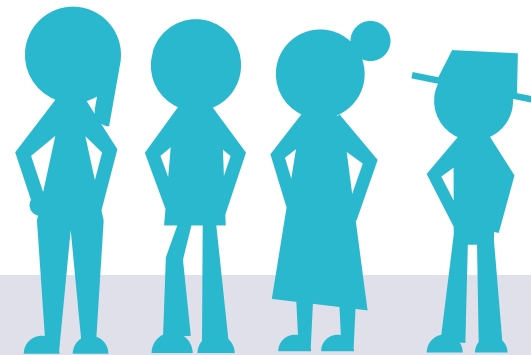
Beth y dylech ei wybod

- Gwahoddir dynion a menywod sydd yn y grŵp oedran sy'n gymwys, i gymryd rhan mewn sgrinio bob dwy flynedd.
- Eich dewis chi yw cymryd rhan yn sgrinio'r coluddyn.
- Nid yw sgrinio'r coluddyn bob amser yn hollol gywir.
- Nid yw sgrinio'n canfod pob cancer a does dim gwella ar rai mathau o ganser.



Beth yw colonosgopi?

- Ffordd o edrych ar leinin eich coluddyn mawr (colon), rhag ofn bod clefyd i'w weld, yw colonosgopi.
- Yn ystod y colonosgopi efallai y byddwn yn cymryd samplau bach o leinin eich coluddyn (biopsïau) i'w harchwilio yn y labordy os oes angen.
- Caiff y lluniau eu dangos ar sgrîn fel y gallwn wirio a oes gennych glefyd neu lid o'r coluddyn.
- Mae risgiau'n gysylltiedig â chael colonosgopi, fel trydylliad (rhwyg yn leinin y coluddyn), sy'n digwydd mewn un o bob 1000 o driniaethau, neu waedu sylweddol, sy'n digwydd un o bob 100 i 200 o driniaethau.



Mae mwy na 9 o bob 10 o bobl yn dod dros ganser y coluddyn os caiff ei ddal yn ddigon buan.

Beth allaf i ei wneud i leihau'r risg o gael cancer y coluddyn?

- Cymryd rhan yn y rhaglen sgrinio'r coluddyn bob dwy flynedd.

Symud o gwmpas fwy

- Mae ymarfer corff yn eich helpu i deimlo'n well a gall eich gwneud yn llai tebygol o gael clefyd difrifol.
- Ceisiwch wneud rhywbeth egniïol am o leiaf 2½ awr yr wythnos.

Yfed llai o alcohol

- Gall yfed alcohol gynyddu'r risg o gael clefyd y galon, cancer a difrod i'r afu.
- Os ydych am gadw'r risg yn isel, peidiwch ag yfed mwy nag 14 uned o alcohol yr wythnos.
- Os ydych am yfed llai, ceisiwch gael sawl diwrnod di-alcohol mewn wythnos.

Bwyta'n iach

- Gall bwyta ffrwythau a llysiau helpu i leihau'r perygl o ddatblygu afiechydon difrifol fel cancer a chlefyd y galon.
- Ceisiwch fwyta o leiaf pump darn o ffrwythau a llysiau bob dydd.

Peidiwch â smygu

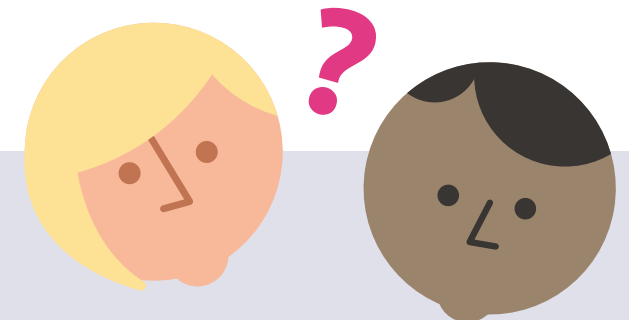
- Bydd stopio smygu yn gwella'ch iechyd.
- Ewch i helpafiistopio.cymru os ydych chi'n ystyried rhoi'r gorau i smygu.

Pa symptomau ddylwn i edrych amdanynt?

- Gwaedu o'ch pen ôl neu waed yn eich pŵ.
- Newid parhaol, heb esboniad, yn eich arferion tŷ bach.
- Colli pwysau heb esboniad.
- Blinder mawr heb reswm amlwg.
- Poen neu lwmpyn yn eich bol.

Fyddwch chi'n helpu rhywun i wneud y prawf?

- Os mai gofalwr ydych, dylech helpu rhywun i ddefnyddio'r pecyn prawf sgrinio'r coluddyn dim ond os ydynt am i chi wneud, ac wedi cytuno y gallwch chi wneud.
- Cewch ragor o wybodaeth i ofalwyr ar ein gwefan www.bowelscreening.wales.nhs.uk/llyfryn-gwybodaeth-i-ofalwyr



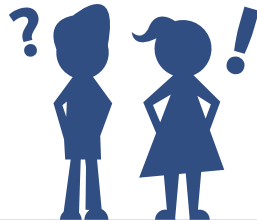
Sut rydym yn defnyddio'ch manylion a gwybodaeth amdanoch

Cedwir eich manylion a'ch gwybodaeth yn gyfrinachol.

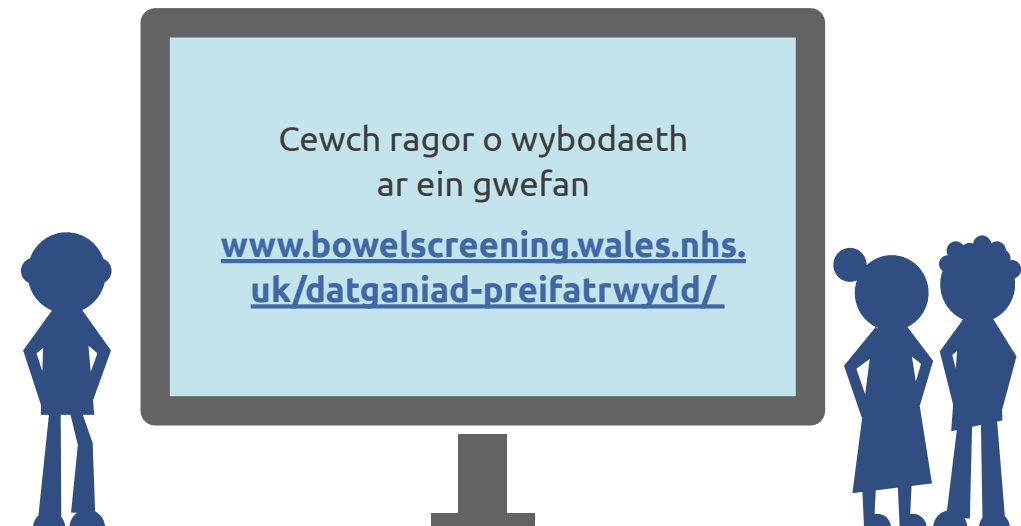
Weithiau, gofynnir i ni ddarparu gwybodaeth ar gyfer treialon ymchwil neu archwiliadau. Caiff pob cais am wybodaeth ei adolygu gan Gyfarwyddwr yr Adran Sgrinio a rhaid iddo gael ei gymeradwyo gan y Cyfarwyddwr a Gwarcheidwad Caldicott (y sawl sy'n gyfrifol am gyfrinachedd a defnyddio gwybodaeth bersonol yn lechyd Cyhoeddus Cymru).

Mae'r rhan fwyaf o geisiadau'n gofyn am wybodaeth ddiennw yn unig (gwybodaeth lle tynnwyd gwybodaeth personol pobl), fel na ellir eich adnabod. Dim ond ar ôl cysylltu â chi i gael eich caniatâd, neu pe bai rheswm cyfreithiol dros wneud hynny, y byddem yn darparu gwybodaeth y gellid eich adnabod ohoni.

Yn ogystal, gallwn eich gwahodd i gymryd rhan mewn ymchwil yn gysylltiedig â'r rhaglen sgrinio. Pe baech yn penderfynu peidio â chymryd rhan, ni fyddai hyn yn effeithio mewn unrhyw ffordd ar y gwasanaeth a gewch yn y dyfodol gan yr Adran Sgrinio.



Rydym yn adolygu hanes sgrinio pawb sydd wedi cael diagnosis o ganser y coluddyn (hyd yn oed ganser cynnar iawn) yr ydym wedi'u gwahodd i gymryd rhan yn y rhaglen sgrinio'r coluddyn. Gallwch weld y canlyniadau os hoffech wneud hynny.



Cewch ragor o wybodaeth
ar ein gwefan

[www.bowelscreening.wales.nhs.
uk/datganiad-preifatrwydd/](http://www.bowelscreening.wales.nhs.uk/datganiad-preifatrwydd/)

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio'r coluddyn, neu os hoffech wybodaeth mewn fformat arall, sef:

- Hawdd ei Ddeall
- Iaith Arwyddion Prydain (BSL)
- sain
- print bras, neu yn
- Saesneg (gweler cefn y llyfryn hwn)

ewch i'n gwefan

www.sgriniocoluddion.cymru.nhs.uk

neu ffoniwch y llinell gymorth Rhadffôn ar

0800 294 3370

Mae'r llyfryn hwn hefyd ar gael yn:

Arabeg, Bengali, Cantoneg, Ffrangeg, Almaeneg, Eidaleg, Malayalam, Mandarin, Portiwgaleg, Punjabi Indiaidd, Pwyleg, Slofak, Somali, Sbaeneg, Tagalog ac Wrddw.

Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg. Byddwn yn ateb gohebiaeth yn Gymraeg heb oedi.

