



GIG
CYMRU
NHS
WALES

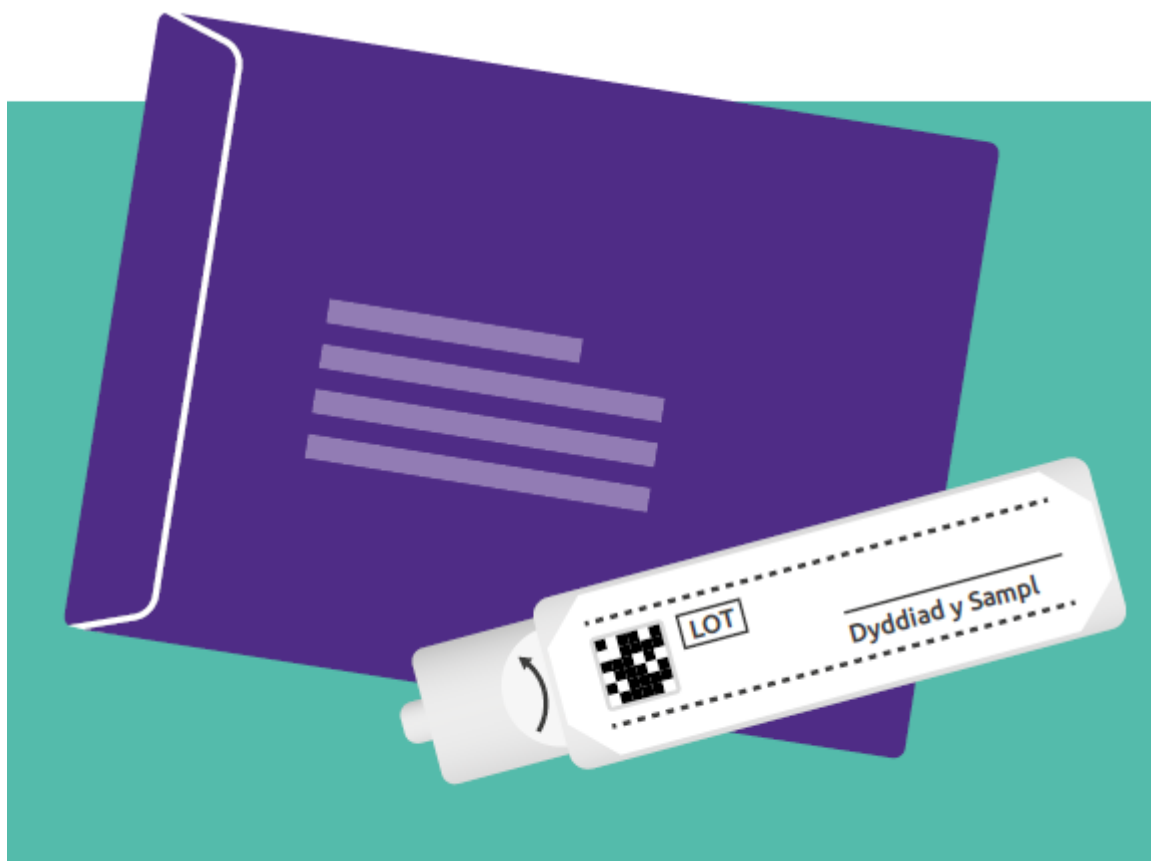
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Hawdd ei deall



Ynglŷn â'ch pecyn prawf coluddyn



www.sgriniocoluddion.cymru.nhs.uk

Mae'r daflen hon ar gael yn Saesneg

Sut i ddefnyddio'r daflen hon



Mae hon yn daflen hawdd ei deall. Mae'r geiriau'n hawdd eu darllen a'u deall.



Efallai y byddwch angen help a chefnogaeth i ddeall a darllen y daflen yma. Gofynnwch i rywun rydych yn ei adnabod am help.

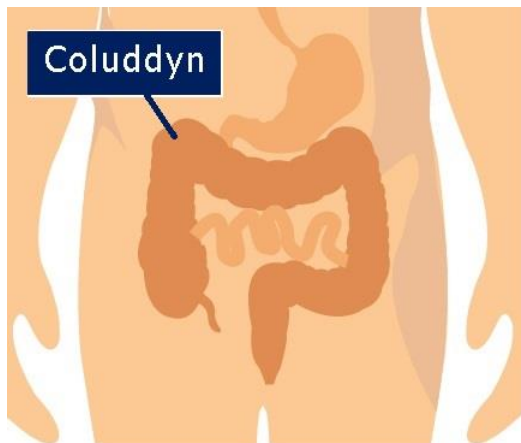


Mae'r daflen hon ar gael yn Saesneg.

1. Am beth mae'r daflen hon yn sôn?



Mae'r daflen hon yn ymwneud â phrawf iechyd i ddynion a merched.



Mae'r prawf yn gwirio bod eich coluddyn yn iach.

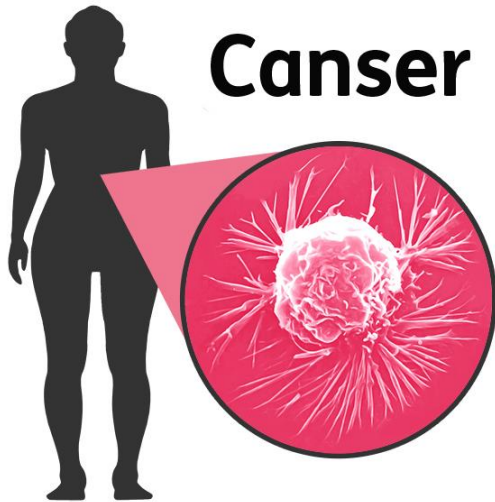


Mae'r daflen hon yn dweud wrthyfch sut i wneud y pecyn prawf coluddyn.



Gall gwneud y prawf coluddyn arbed eich bywyd.

2. Beth yw cancer?



Mae **Cancer** yn salwch difirifol iawn. Pan fydd gan berson **ganser** bydd angen iddo fynd i'r ysbyty.

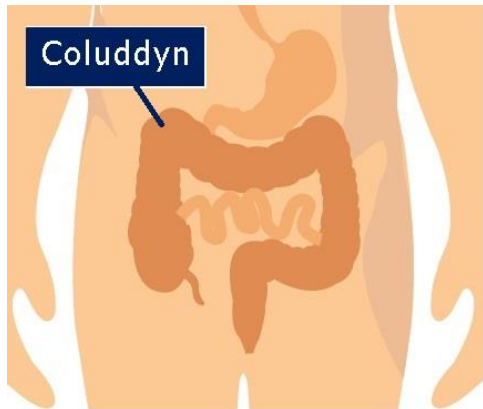


Mae llawer o bobl sy'n cael cancer yn gwella. Bydd rhai pobl sy'n cael cancer yn marw.

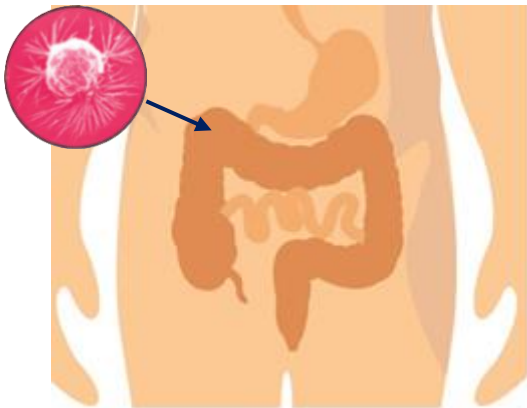


Gorau po gyntaf y byddwn yn dod o hyd i ganser.

3. Beth yw cancer y coluddyn?



Mae'ch **coluddyn** yn diwb mawr yn eich bol. Mae'r bwyd rydych chi'n ei fwyta yn mynd trwy'r **coluddyn** ac yn dod allan fel pŵ.



Gallwch gael cancer yn eich coluddyn.



Gall gwaed yn eich pŵ fod yn arwydd bod gennych ganser y coluddyn.



Gallwch deimlo'n dda a ddim gwybod bod gennych ganser y coluddyn.

4. Beth yw'r pecyn prawf coluddyn?



Mae'r pecyn prawf coluddyn yn edrych am waed yn eich pŵ na allwch ei weld.



Anfonir pecyn prawf coluddyn atoch yn y post.



Gallwch chi wneud y prawf gartref.



Os oes angen help arnoch gallwch ofyn i'ch meddyg neu ffonio Sgrinio Coluddion Cymru
0800 294 3370

Mae gwneud y prawf coluddyn yn bwysig, gallai arbed eich bywyd.

5. Pwy fydd yn cael pecyn prawf coluddyn?



Anfonir prawf coluddyn at **ddynion a merched** rhwng **58 a 74** oed.



Anfonir pecyn prawf coluddyn atoch bob **2 flynedd**.



Nid oes angen i chi ofyn am y pecyn prawf, bydd yn cael ei yrru atoch pryd fydd disgwyl i chi gael eich profi.

6. Gwneud eich pecyn prawf coluddyn



Yn eich pecyn bydd gennych:

- llythyr
- taflen
- cyfarwyddiadau
- pecyn prawf
- amlen



Bydd y cyfarwyddiadau yn dweud wrthy'ch beth i'w wneud.



Bydd angen i chi gasglu'ch pŵ a defnyddio'r pecyn prawf i gasglu ychydig bach.

6. Gwneud eich pecyn prawf coluddyn



Os gwnewch gamgymeriad neu os collwch eich pecyn prawf gallwch ofyn am un arall.



Pan fyddwch wedi gwneud eich pecyn prawf, rhowch ef yn yr amlen.



Anfonwch eich pecyn prawf yn y post cyn gynted ag y gallwch.

Os oes angen help arnoch, gallwch ffonio Sgrinio Coluddion Cymru ar 0800 294 3370 neu ofyn i'ch meddyg neu weithiwr cymorth.

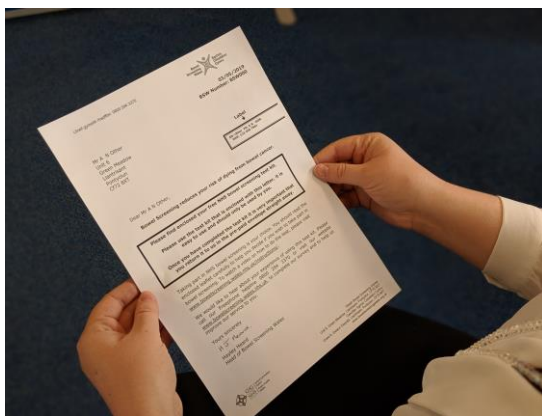
7. Canlyniadau sgrinio'ch coluddyn



Mae'r pecyn yn cael ei wirio am waed yn eich pŵ na allwch ei weld.

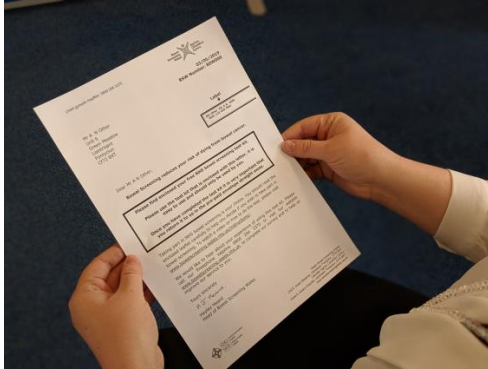


Anfonir llythyr canlyniad atoch yn y post mewn tua **2 wythnos**.



Bydd eich llythyr yn dweud wrthy'ch a oes gennych waed yn eich pŵ neu os nad oes gennych waed yn eich baw.

8. Os nad oes gennych waed yn eich pŵ



Os yw'ch llythyr yn dweud wrthy'ch nad oes gennych waed yn eich pŵ ni fydd angen mwy o brofion arnoch chi.

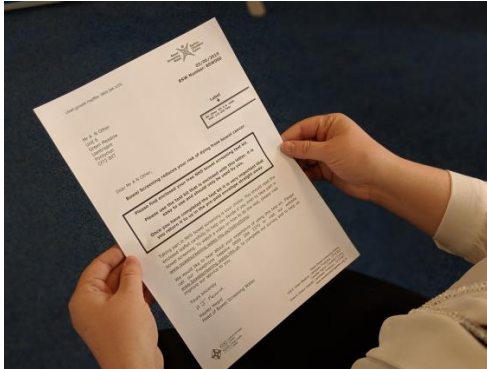


Os ydych rhwng **58 a 74** o ed anfonir pecyn prawf coluddyn arall atoch mewn **2 flynedd**.



Mae'n bwysig gwneud eich pecyn prawf pan anfonir un arall atoch.

9. Os oes gennych waed yn eich pŵ



Bydd eich llythyr canlyniad yn dweud wrthyfch os canfuwyd gwaed yn eich pŵ .



Os daethpwyd o hyd i waed yn eich pŵ bydd angen prawf arnoch chi yn yr ysbyty.



Bydd y prawf yn darganfod pam mae gennych waed yn eich pŵ. Nid yw'n golygu bod gennych ganser y coluddyn.



Gofynnir i chi ffonio Sgrinio Coluddion Cymru i siarad â nyrs.

10. Beth alla i ei wneud i gadw'n iach?



Stopiwch ysmegu. Gallwch gael help am ddim i'ch cefnogi chi i roi'r gorau i ysmegu. Ffoniwch **Helpa fi i Stopio** ar: **0800 085 2219**



Bwyta llawer o ffrwythau, llysiau a ffibr. Mae ffibr mewn bwydydd fel bara brown a reis brown.



Symud mwy.



Yfed llai o alcohol.

11. Newidiadau i edrych amdanynt:



Gwaed yn eich pŵ.



Mynd am pŵ yn amlach.



Pŵ rhedegog, gelwir hyn yn ddolur rhydd (diarrhoea).



Yn ei chael hi'n anodd gwneud pŵ, gelwir hyn yn rhwymedd (constipated).

11. Newidiadau i edrych amdanynt:



Colli pwysau ac nid ydych chi'n gwybod pam.



Poenau yn eich bol.



Yn teimlo'n flinedig trwy'r amser.

Hyd yn oed os ydych chi wedi gwneud eich prawf coluddyn os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw un o'r newidiadau hyn, dywedwch wrth eich meddyg.

12. Ble alla i gael mwy o wybodaeth?



Ffônïwch **Sgrinio Coluddion Cymru** ar:



0800 294 3370

Gallwch siarad â ni ar y ffôn yn Gymraeg neu Saesneg.

Gallwch ymweld â'n gwefan:



www.sgriniocoluddion.cymru.nhs.uk

I gael mwy o wybodaeth a chefnogaeth am ganser y coluddyn ewch i:



www.bowelcanceruk.org.uk

Delweddau trwy garedigrwydd:
Freepik (tudalennau 13 ac 15)
Photosymbols (tudalennau 4 ac 5)