

Hawdd ei deall



Beth fydd yn digwydd os deuir o hyd i waed yn eich pŵ



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.

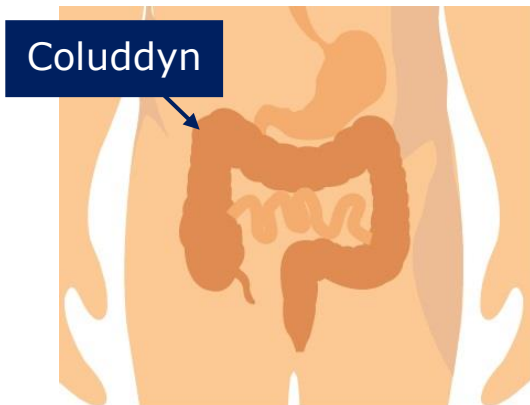


Efallai y byddwch angen help a chefnogaeth i ddeall a darllen y daflen yma. Gofynnwch i rywun rydych yn ei adnabod am help.



Mae'r daflen hon ar gael yn Saesneg.

1. Am beth mae'r daflen hon yn sôn?



Mae'r daflen hon yn dweud wrthyfch am brawf y gallai fod ei angen arnoch os canfyddir gwaed yn eich pŵ.



Mae'r prawf yn gwirio pam mae gennych waed yn eich pŵ.



Gelwir y prawf a gynigir i chi yn golonosgopi. Gwneir y prawf hwn yn yr Ysbyty.



Mae colonosgopi yn edrych ar du mewn eich coluddyn gan ddefnyddio tiwb tenau gyda chamera bach ar y diwedd.

2. Ynglŷn â chanlyniad eich prawf coluddyn



Mae'r pecyn prawf coluddyn a anfonwyd gennych yn y post yn dangos bod gwaed wedi'i ddarganfod yn eich pŵ.



Mae'n bwysig darganfod pam fod gennych waed yn eich pŵ.



Nid yw eich canlyniad yn golygu bod gennych ganser y coluddyn. Gall gwaed yn eich pŵ gael ei achosi gan resymau eraill.

3. Beth sy'n digwydd nesaf?



Gofynnir i chi ffonio Sgrinio Coluddyn Cymru i wneud apwyntiad i siarad â nyrs.



Bydd y nyrs yn eich ffonio i siarad am y prawf y bydd ei angen arnoch. Gall yr alwad ffôn hon bara hyd at awr.



Bydd y nyrs yn gofyn cwestiynau i chi am eich iechyd ac unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd.



Efallai y bydd angen i chi ofyn am gefnogaeth gan deulu neu'ch gofalwr pan fyddwch chi'n gwneud yr alwad ffôn hon.

4. Paratoi ar gyfer y prawf



Bydd y nyrs yn dweud wrthyich beth sydd angen i chi ei wneud cyn i chi gael y prawf.



Bydd y nyrs yn dweud wrthyich beth y gallwch ac na allwch ei fwyta cyn ac ar ôl y prawf.



Byddwch yn cael rhywfaint o feddyginiaeth i'w chymryd gartref cyn i chi gael y prawf. Mae hyn er mwyn sicrhau nad oes pŵ yn eich corff.



Bydd angen i chi fod wrth y toiled pan fyddwch yn cymeryd y feddyginiaeth oherwydd mae'n gwneud chi angen y toiled.

5. Cael eich prawf



Mae'n bwysig bod rhywun yn dod gyda chi i'r Ysbyty. Byddwch yn yr Ysbyty am tua 2 awr.



Bydd y nyrs yn cwrdd â chi ac yn gofyn a ydych chi'n hapus i gael y prawf.



Efallai y rhoddir rhywfaint o feddyginiaeth i chi i'ch helpu i ymlacio.

5. Cael eich prawf



Bydd y meddyg yn rhoi'r tiwb i fyny'ch pen ôl. Efallai y bydd yn teimlo'n anghyfforddus.



Bydd y meddyg yn gallu gweld y tu mewn i'ch coluddyn a darganfod pam fod gennych waed yn eich pŵ.



Bydd y prawf yn para tua 40 munud.

6. Beth sy'n digwydd ar ôl y prawf?



Fe'ch cymerir i ystafell i orffwys. Efallai y byddwch chi'n teimlo ychydig yn gysglyd.



Byddwch yn cael cynnig diod boeth a bisged.



Bydd y nyrs yn siarad â chi am yr hyn a ddangosodd y prawf ac yn dweud wrthy'ch beth fydd yn digwydd nesaf.

7. Ar ôl i chi gael y prawf



Fe ddylech chi allu mynd adref ar yr un diwrnod. Mae'n bwysig eich bod chi'n gorffwys.



Os ydych wedi cael meddyginiaeth i'ch helpu i ymlacio ni fyddwch yn gallu gyrru ar ôl y prawf.



Efallai y bydd angen rhywun arnoch i fynd adref gyda chi ac aros dros nos.

8. 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

9. 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**