

Hawdd ei Ddeall



Beth os bydd gwaed yn cael ei ganfod yn eich pŵ



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion

Sut i ddefnyddio'r daflen hon



Mae hon yn daflen Hawdd ei Ddeall. Mae'r geiriau yn hawdd eu darllen a'u deall. Mae geiriau anodd mewn **lliw trwm** y tro cyntaf maen nhw'n cael eu defnyddio.



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.



Mae'r daflen yma ar gael yn Saesneg.

Cynnwys: Beth sydd yn y daflen

Am beth mae'r daflen yma?

4

Ynglŷn â chanlyniadau eich prawf

5

Beth sy'n digwydd nesaf?

6

Paratoi ar gyfer y prawf

7

Cael eich prawf

8

Beth sy'n digwydd ar ôl y prawf?

10

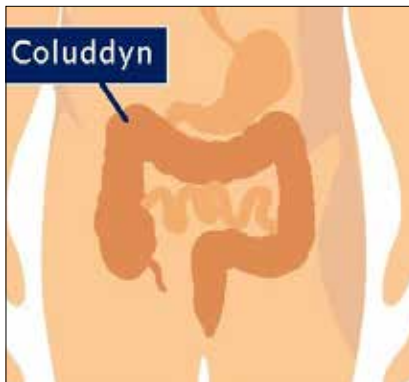
Cadw'n iach

12

Rhagor o wybodaeth

13

Am beth mae'r daflen yma?



Mae'r daflen hon yn dweud wrthyfch am brawf y gallech fod angen ei gael os bydd gwaed yn cael ei ganfod yn eich pŵ.



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



Enw'r prawf fydd yn cael ei gynnig i chi yw **colonosgopi**. Bydd y prawf hwn yn cael ei wneud yn yr ysbyty.



Mae colonosgopi yn edrych ar y tu mewn i'ch coluddyn gan ddefnyddio tiwb tenau gyda chamera bach ar y pen.

Ynglŷn â chanlyniadau eich prawf



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



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

Beth sy'n digwydd nesaf?



Mae angen i chi ffonio Sgrinio Coluddion Cymru i wneud apwyntiad i siarad â nyrs. Ffoniwch Sgrinio Coluddion Cymru os oes angen i chi ganslo neu newid eich apwyntiad.



Bydd y nyrs yn eich ffonio i siarad am y prawf y byddwch chi ei angen. 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.

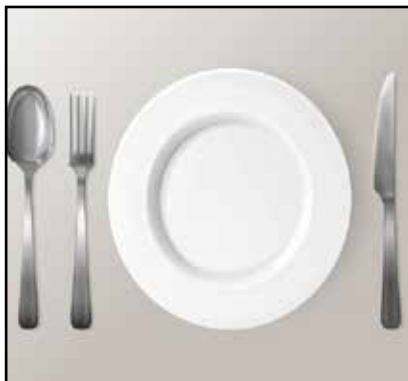


Efallai y bydd angen i chi ofyn am gymorth gan deulu neu eich gofalwr pan fyddwch yn gwneud yr alwad ffôn hon.

Paratoi ar gyfer y prawf



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



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



Byddwch yn cael meddyginiaeth 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 ger toiled pan fyddwch yn cymryd y feddyginiaeth gan y bydd yn gwneud i chi angen mynd i'r toiled.

Cael eich prawf



Mae'n bwysig bod rhywun yn dod gyda chi i'r ysbyty. Byddwch yn yr ysbyty am tua 3 awr.



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



Efallai y cewch rywfaint o feddyginiaeth i'ch helpu i ymlacio.

Cael eich prawf



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



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



Bydd y prawf yn para tua 40 munud.

Beth sy'n digwydd ar ôl y prawf?



Byddwch yn cael eich cludo i ystafell i orffwys. Efallai y byddwch yn teimlo braidd yn gysglyd.



Byddwch yn cael cynnig diod poeth a bisged.



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

Beth sy'n digwydd ar ôl y prawf?



Dylech allu mynd adref ar yr un diwrnod.
Mae'n bwysig eich bod yn gorffwys.



Os ydych chi 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.

Cadw'n iach



Stopio ysmegu. Rydych chi'n gallu cael help am ddim i'ch cefnogi chi i stopio ysmegu. Ffoniwch Helpwch fi i Stopio ar: 0800 085 2219.



Bwyta bwyd iach.



Symud mwy.



Yfed llai o alcohol.

Rhagor o wybodaeth

Sgrinio
Coluddion
Cymru



Bowel
Screening
Wales



Ffoniwch ni ar: 0800 294 3370.

Rydych chi'n gallu siarad gyda ni yn Gymraeg neu Saesneg ar y ffôn.



Rydych chi'n gallu gyrru ebost i ni yn Gymraeg neu Saesneg:

phw.bsw@wales.nhs.uk



Rydych chi'n gallu mynd i'n gwefan:

icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion



Am ragor o wybodaeth a chymorth ewch i:

www.bowelcanceruk.org.uk