

Hawdd ei Ddeall



Ynglŷn â'ch pecyn prawf y coluddyn



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 hon

Am beth mae'r daflen yma?

5

Beth yw cancer?

6

Beth yw cancer y coluddyn?

7

Beth yw pecyn prawf y coluddyn?

8

Pwy fydd yn cael pecyn prawf y coluddyn?

9

Gwneud eich pecyn prawf y coluddyn

10

Cynnwys: Beth sydd yn y daflen hon

Canlyniadau eich profion coluddyn

12

Os nad oes gennych chi waed yn eich pŵ

13

Os oes gennych chi waed yn eich pŵ

14

Newidiadau i edrych allan amdanyn nhw

15

Cadw'n iach

17

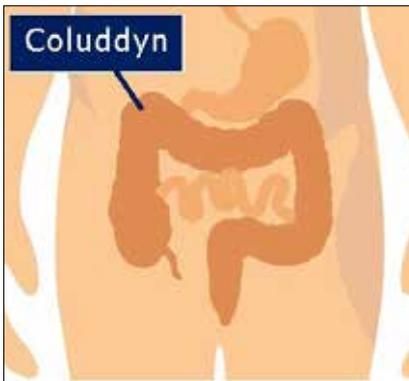
Rhagor o wybodaeth

18

Am beth mae'r daflen yma?



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



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

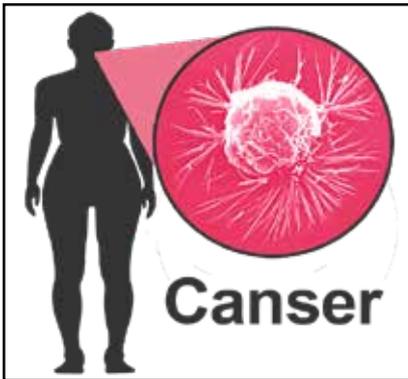


Mae'r daflen hon yn dweud wrthyf sut i wneud y pecyn prawf y coluddyn.



Gall gwneud y prawf y coluddyn achub eich bywyd.

Beth yw cancer?



Mae **cancer** yn salwch difrifol iawn.

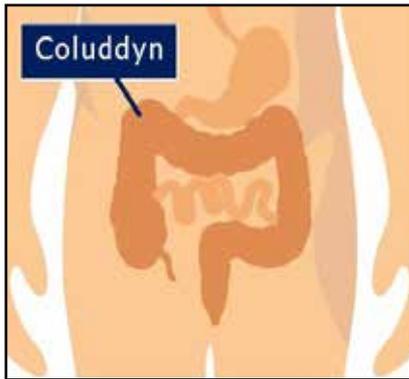


Y cynharaf y byddwn yn dod o hyd i ganser yr hawsaf yw eich trin.

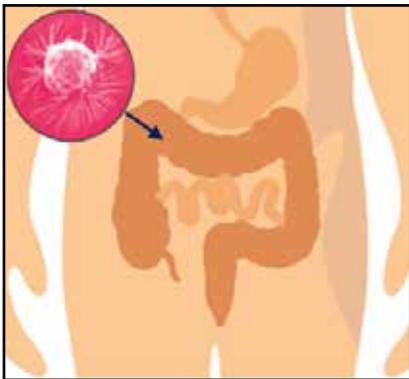


Mae llawer o bobl sy'n cael cancer yn gwella. Bydd rhai pobl sy'n cael cancer yn marw.

Beth yw canser y coluddyn?



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



Gallwch gael canser yn eich coluddyn.



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



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

Beth yw pecyn prawf y coluddyn?



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



Byddwch yn cael pecyn prawf y coluddyn yn y post.



Gallwch wneud y pecyn prawf y coluddyn gartref.



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

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

Pwy fydd yn cael pecyn prawf y coluddyn?



Bydd dynion a merched rhwng 51 a 74 mlwydd oed yn cael pecyn prawf y coluddyn.



Byddwch yn cael pecyn prawf y coluddyn bob 2 flynedd.



Nid oes angen i chi ofyn am y pecyn prawf y coluddyn. Bydd yn cael ei anfon atoch chi pan fydd disgwyl i chi gael eich profi.



Eich dewis chi yw gwneud pecyn prawf coluddyn.

Gwneud eich pecyn prawf y coluddyn

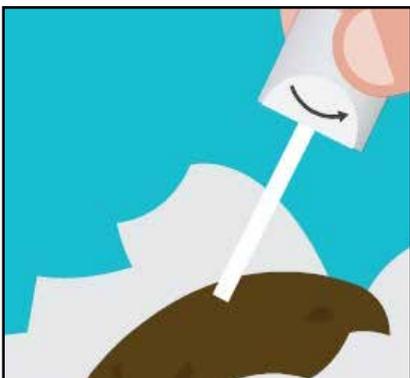


Yn eich pecyn byddwch yn cael:

- llythyr
- taflen
- **cyfarwyddiadau**
- pecyn prawf
- amlen



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

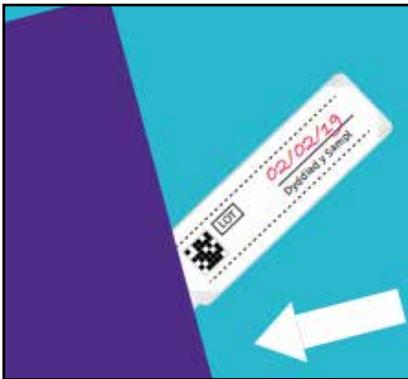


Bydd angen i chi gasglu eich pŵ a dipio'r ffon i mewn i'ch pŵ.

Gwneud eich pecyn prawf y coluddyn



Os byddwch yn gwneud camgymeriad neu'n colli eich pecyn gallwch ofyn am un arall.



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



Anfonwch eich pecyn prawf y coluddyn 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, gofalwr neu weithiwr cymorth.

Canlyniadau eich profion coluddyn



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



Bydd llythyr canlyniad yn cael ei anfon atoch yn y post ymhen tua 2 wythnos.

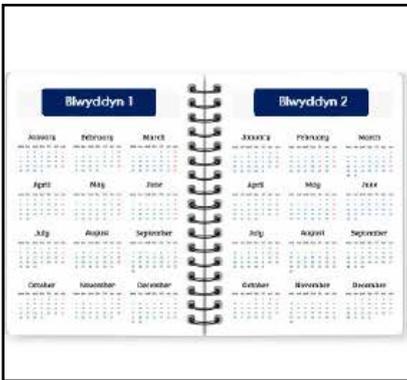


Bydd eich llythyr yn dweud wrthy ch chi a oes gennych waed yn eich pŵ, neu os nad oes gennych waed yn eich pŵ.

Os nad oes gennych waed yn eich pŵ



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

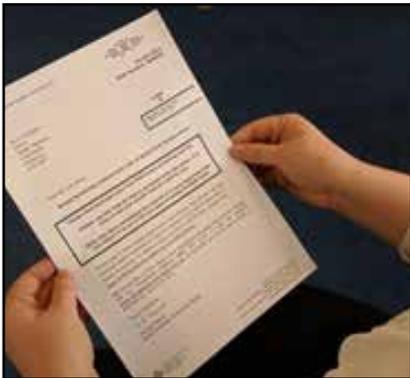


Os ydych rhwng 51 a 74 mlwydd oed, bydd pecyn prawf y coluddyn arall yn cael ei anfon atoch mewn 2 flynedd.



Mae'n bwysig gwneud eich pecyn prawf y coluddyn pan fyddwch yn cael un arall.

Os oes gennych chi waed yn eich pŵ



Bydd eich llythyr canlyniad yn dweud wrthy ch a gafodd gwaed ei ganfod yn eich pŵ.



Os cafodd gwaed ei ganfod yn eich pŵ bydd angen prawf arnoch yn yr ysbyty.



Bydd y prawf yn darganfod pam mae gennych waed yn eich pŵ.



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

Newidiadau i edrych allan amdany'n nhw



Gwaed yn eich pŵ.



Mynd i'r toiled i gael pŵ yn amlach.



Pŵ diferol, gelwir hyn yn **ddolur rhydd** (diarrhoea).



Yn ei chael hi'n anodd cael pŵ, gelwir hyn yn **rhwymedd** (Constipation).

Newidiadau i edrych allan amdany'n nhw



Colli pwysau a ddim yn gwybod pam.



Poenau neu lwmp yn eich bol.



Teimlo'n flinedig drwy'r amser.

Os sylwch ar unrhyw un o'r newidiadau hyn, dywedwch wrth eich meddyg hyd yn oed os ydych wedi gwneud eich prawf coluddyn.



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



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