Hawdd ei Ddeall

Ynglŷn â'ch pecyn prawf y coluddyn

F5: Chwefror 25

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

www.icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion

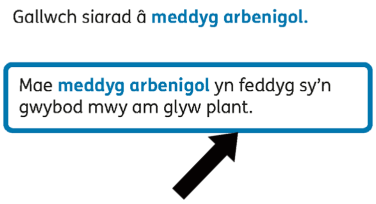
0800 294 3370

Sganiwch yma

Sut i ddefnyddio'r daflen yma

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.



Bydd geiriau anodd yn cael eu hesbonio mewn blwch glas.

Mae'r daflen yma ar gael yn Saesneg.

Mae lliw gwahanol ar dop pob tudalen.

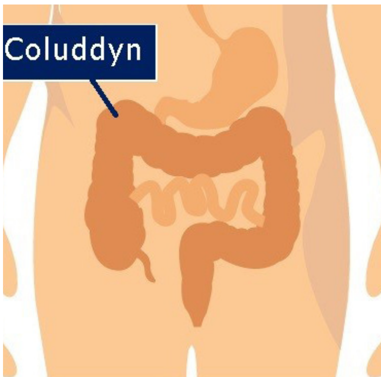
Mae hyn yn eich helpu chi i ddod o hyd i beth rydych yn chwilio amdano.

Cynnwys: Beth sydd yn y daflen yma

Am beth mae'r daflen yma?	4
Beth yw canser y coluddyn?	5
Beth yw pecyn prawf y coluddyn?	7
Pwy fydd yn cael pecyn prawf y coluddyn?	8
Gwneud eich pecyn prawf y coluddyn	9
Canlyniadau eich profion coluddyn	11
Os nad oes gennych chi waed yn eich pŵ	12
Os oes gennych chi waed yn eich pŵ	13
Newidiadau i edrych allan amdanyn nhw	14
Ble galla i gael mwy o wybodaeth?	16
Cadw'n iach	17

Am beth mae'r daflen yma?

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

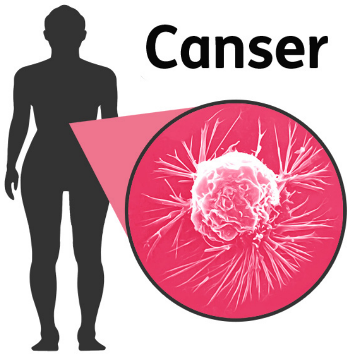


Mae'r prawf yn gwirio bod eich coluddyn yn iach.

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

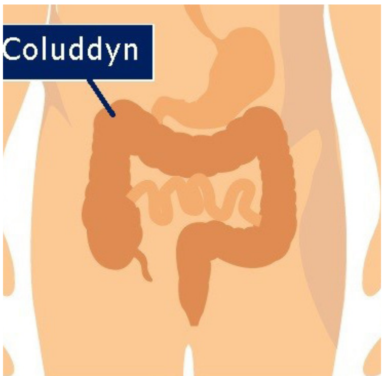
Gall gwneud y prawf y coluddyn achub eich bywyd.

Beth yw canser y coluddyn?



Mae canser yn salwch difrifol iawn.

Gallwch gael canser yn eich 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.

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

Mwy am beth yw canser y coluddyn

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

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

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

Beth yw pecyn prawf y coluddyn?

Byddwch yn cael pecyn prawf y coluddyn yn y post.

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

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.

Pwy fydd yn cael pecyn prawf y coluddyn?

Bydd dynion a merched rhwng 50 a 74 mlwydd oed yn cael pecyn prawf y coluddyn.

Byddwch yn cael pecyn prawf y coluddyn bob 2 fynedd.

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.

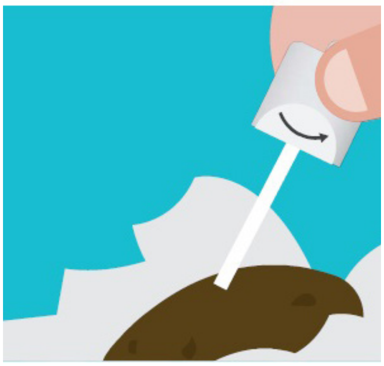
Eich dewis chi yw gwneud pecyn prawf coluddyn.

Gwneud eich pecyn prawf y coluddyn

Yn eich pecyn byddwch yn cael:

- llythyr
- taflen
- cyfarwyddiadau
- pecyn prawf
- amlen porffor

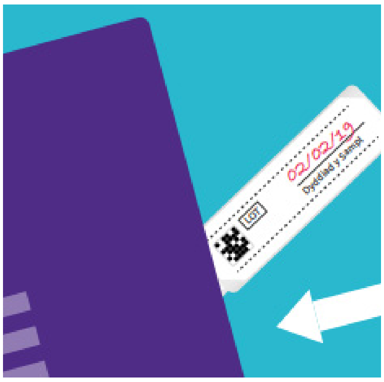
Bydd y cyfarwyddiadau'n dweud wrthych chi beth i'w wneud.



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

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

Mwy am wneud eich pecyn prawf y coluddyn



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 wrthych chi a oes gennych waed yn eich pŵ, neu os nad oes gennych waed yn eich pŵ.

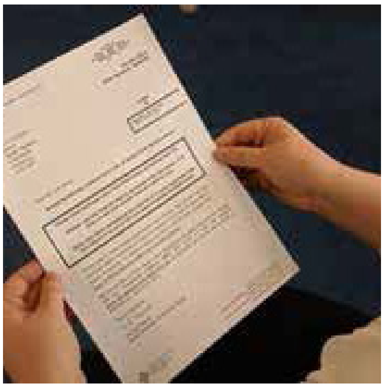
Os nad oes gennych chi waed yn eich pŵ

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

Os ydych rhwng 50 a 74 mlwydd oed, bydd pecyn prawf y coluddyn arall yn cael ei anfon atoch mewn 2 fynedd.

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 wrthych 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 amdanyn nhw

Gwaed yn eich pŵ.

Mynd i'r toiled i gael pŵ yn amlach.

Dolur rhydd.

Mae hyn yn golygu pan fydd eich pŵ chi'n rhydd.

Rhwymedd.

Mae hyn yn golygu pan fydd hi'n anodd i chi wneud pŵ.

Mwy am newidiadau i edrych allan amdanyn nhw

Colli pwysau a ddim yn gwybod pam.

Poenau neu lwmp yn eich bol.

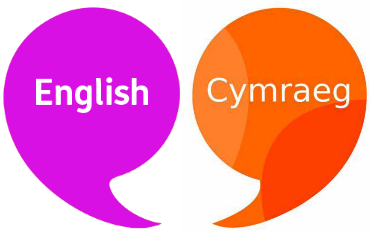
Teimlo'n flinedig drwy'r amser.

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

Ble galla i gael mwy o wybodaeth?

Gallwch ffonio ni:
0800 294 3370

Gallwch anfon e-bost atom:
sgrinio-coluddion@wales.nhs.uk



Gallwch gysylltu â ni yn Gymraeg neu Saesneg. Bydd yn cymryd yr un faint o amser i'ch ateb, pa bynnag iaith rydych yn ei dewis.

Gallwch ymweld â'n gwefan:
www.icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion

Bowel Cancer UK

Am ragor o wybodaeth a chymorth ewch i:
www.bowelcanceruk.org.uk

Cadw’n iach

Stopio ysmygu. Rydych chi’n gallu cael help am ddim i’ch cefnogi chi i stopio ysmygu.

Ffoniwch Helpwch fi i Stopio ar: 0800 085 2219

Bwyta bwyd iach.

Symud mwy.

Yfed llai o alcohol.

Gallwch chi ymweld â’n tudalen Cadw’n Iach: www.icc.cymru.gig/sgrinio-cadwn-iach

Delweddau drwy garedigrwydd: Photo Symbols, Freepik & Adobe Stock