Hawdd ei Ddeall

Bron Brawf Cymru Breast Test Wales

Ynglŷn â'r prawf ar eich bron

F3: 11/ 25

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

icc.gig.cymru/sgrinio-bron

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.

Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n rheoli rhaglenni **sgrinio** GIG Cymru

> Mae **sgrinio** yn golygu profi pobl am rai mathau o ganser a phroblemau iechyd eraill. Os ydyn ni'n dod o hyd i'r rhain yn gynnar, mae'n haws eu trin.

Bydd geiriau anodd yn cael eu hesbonio mewn blwch glas.

Mae'r daflen yma ar gael yn Saesneg.

Ble galla i gael mwy o wybodaeth?

Gallwch gysylltu â ni:

Gallwch anfon e-bost atom:

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-

13

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? 5

Am eich prawf bron 7

Canlyniadau eich prawf bron 11

Newidiadau i edrych allan amdanyn nhw 14

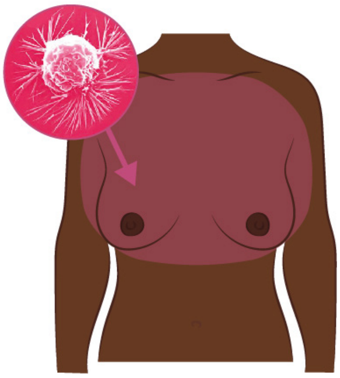
Ble galla i gael mwy o wybodaeth? 16

Cadw'n iach 17

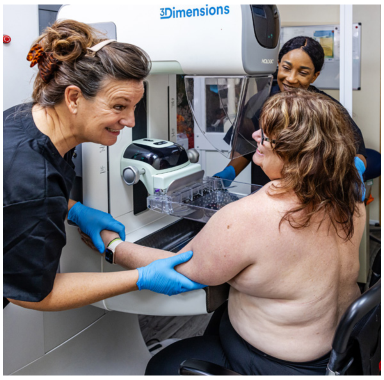
Am beth mae’r daflen yma?

Mae’r daflen hon yn ymwneud â phrawf iechyd i ferched.

Mae’n sôn am fynd am eich prawf sgrinio’r fron.

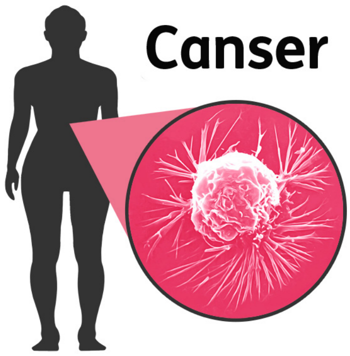


Mae’r prawf yn gwirio i weld a oes gennych ganser y fron.



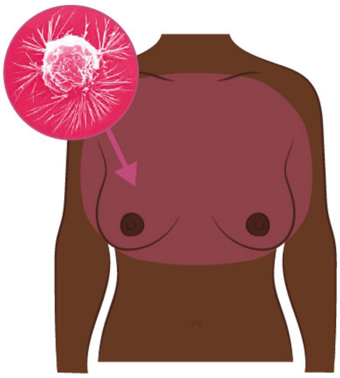
Gallai mynd am brawf bron achub eich bywyd.

Beth yw canser?



Mae canser yn salwch difrifol iawn.

Pan fydd gan berson ganser, bydd angen iddyn nhw fynd i'r ysbyty.



Gallwch chi gael canser yn eich bronnau.

Mae merched dros 50 oed yn fwy tebygol o gael canser y fron.

Mwy am beth yw canser

Gallwch deimlo'n iawn a dal i gael canser.

Mae profion y fron yn gallu darganfod canser y fron nad ydych chi'n gallu ei weld na'i deimlo.

Os byddwn ni'n dod o hyd i ganser y fron yn gynnar, mae'n haws ei drin.

Y ffordd orau o chwilio am ganser y fron yw cael prawf o'r fron.

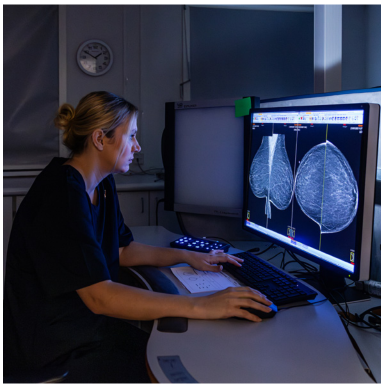
Gelwir hyn yn sgrinio'r fron.

Am eich prawf bron

Prawf bron yw pelydr-X o'r fron.

Mamogram yw'r enw ar y pelydr-X.

Mae **mamogram** yn ffordd o dynnu llun y tu mewn i'ch bron.



Mae'r prawf sgrinio'r fron yn edrych am ganser y fron sy'n rhy fach i'w weld na'i deimlo.

Eich dewis chi yw mynd am brawf sgrinio'r fron neu beidio.

Mwy am eich prawf bron

Bydd merched 50 oed hyd at 70 oed yn cael llythyr a thaflen gan Bron Brawf Cymru.

Efallai eich bod rhwng 49 a 52 oed pan fyddwch yn cael eich llythyr cyntaf.

Bydd eich llythyr yn dweud wrthych pryd i fynd i gael eich prawf sgrinio'r fron a lle i fynd i gael y prawf.

Anfonir llythyr atoch bob 3 blynedd.

Gall merched 70 oed a hŷn ofyn am gael prawf bron.

Mwy am eich prawf bron

Efallai y byddwch yn cael eich prawf mewn clinig symudol.

Mae’r clinig symudol yn edrych fel lori fawr.

Efallai y byddwch yn cael eich prawf mewn canolfan Bron Brawf Cymru.

Rhowch wybod i ni cyn eich apwyntiad os:

- oes gennych chi anabledd;
- ydych chi angen cymorth, neu
- os nad ydych yn gallu sefyll i gael eich prawf.

Rydych chi yn gallu gofyn am apwyntiad hirach.

Gall aelod o’r teulu, gofalwr neu weithiwr cymorth ddod gyda chi i’r apwyntiad.

Mwy am eich prawf bron

Mae'n haws gwisgo top gyda throwsus neu sgert.

Mae hyn oherwydd y bydd angen i chi dynnu eich top a'ch bra.

Bydd dynes o'r enw **mamograffydd** yn gwneud eich prawf.

Mamograffydd yw person sy'n gallu gwneud prawf pelydr-X ar y fron.

Bydd y mamograffydd yn rhoi eich bron ar y peiriant pelydr-X.

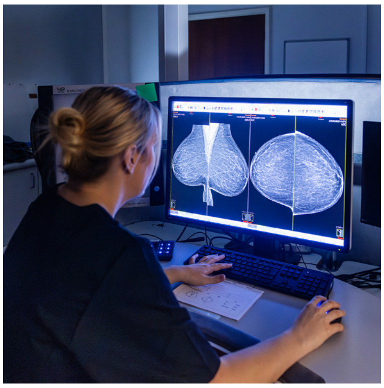
Bydd y peiriant yn pwyso i lawr ar eich bron. Efallai y bydd yn brifo ychydig.

Ni ddylai'r boen bara'n hir.

Mae'r prawf yn cymryd ychydig funudau yn unig.

Dywedwch wrth y mamograffydd os ydych chi eisiau stopio'r prawf.

Canlyniadau eich prawf bron



Caiff y pelydrau-X eu gwirio i weld a yw tu mewn eich bronnau yn iach.

Bydd llythyr yn cael ei anfon atoch chi yn y post 3 wythnos ar ôl eich prawf.

Bydd y rhan fwyaf o'r canlyniadau yn dangos bod dim arwydd o ganser.

Os nad yw eich canlyniad yn dangos arwydd o ganser, byddwch yn cael gwahoddiad i gael prawf bron ymhen 3 blynedd.

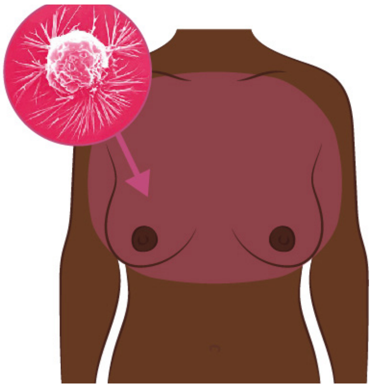
Mwy am ganlyniadau eich prawf bron

Bydd rhai merched yn cael eu gwahodd i gael rhagor o brofion.

Os bydd angen i chi fynd yn ôl i gael rhagor o brofion, nid yw hynny'n golygu bod gennych chi ganser y fron.

Byddwch chi'n cael y profion yn eich canolfan Bron Brawf Cymru leol.

Mwy am ganlyniadau eich prawf bron



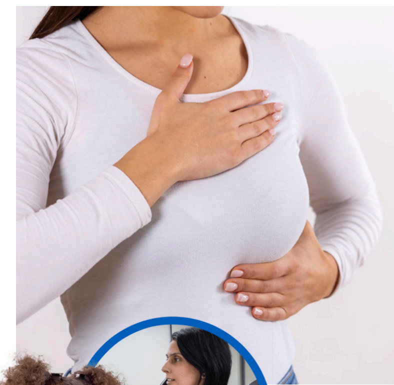
Bydd gan rai pobl ganser y fron.

Bydd meddyg yn siarad â chi am y **driniaeth** y gallwch chi ei chael.

Triniaeth yw'r gofal meddygol sydd ar gael ar gyfer salwch.

Bydd nyrs yn eich cefnogi.

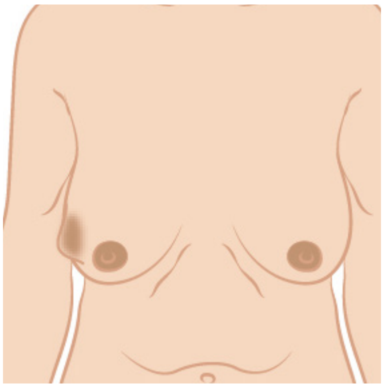
Mae dod o hyd i ganser yn gynnar yn rhoi'r cyfle gorau i chi wella.



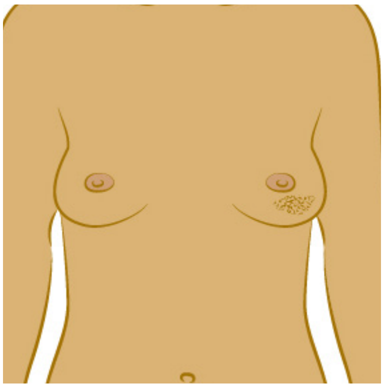
Siaradwch â'ch meddyg os byddwch chi'n gweld neu'n teimlo newid yn eich bronnau.

Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydych chi wedi cael prawf sgrinio.

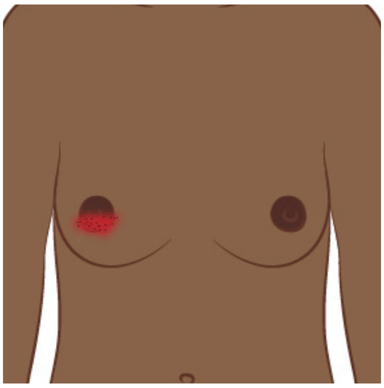
Newidiadau i edyrch allan amdanyn nhw



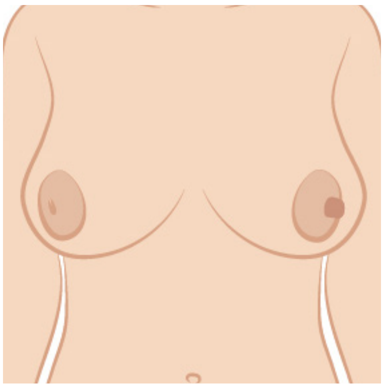
Lwmp neu fan sy'n teimlo'n fwy trwchus na gweddill y fron.



Newid i'r croen.

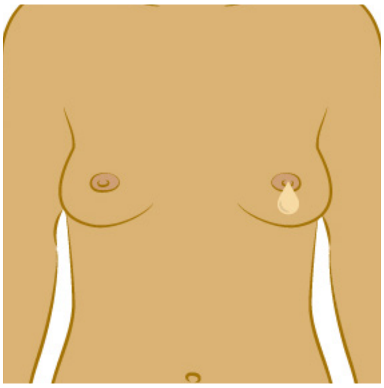


Cochni neu frech ar y croen neu o amgylch y deth.

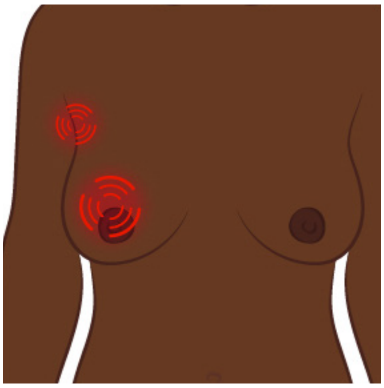


Newid i'r deth. Efallai y bydd wedi'i thynnu i mewn neu wedi newid lle neu siâp.

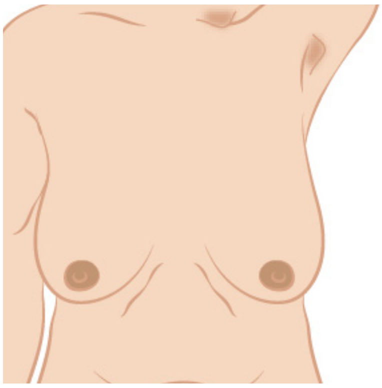
Newidiadau i edrych allan amdanyn nhw



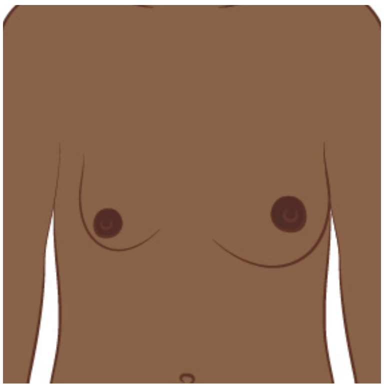
Hylif yn dod allan o'r deth heb iddi gael ei gwasgu.



Poen yn eich bron neu dan eich cesail sydd yno y rhan fwyaf o'r amser.



Chwydd dan eich cesail neu o amgylch pont yr ysgwydd.



Newid ym maint neu siâp y fron.

Ble galla i gael mwy o wybodaeth?

Gallwch chi ffonio neu anfon e-bost aton ni:

De-ddwyrain Cymru

Ffôn: 029 2039 7222

Ebost: sgrinio-bron-de@wales.nhs.uk

Gorllewin Cymru

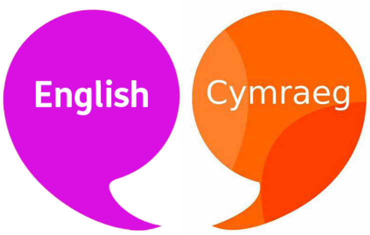
Ffôn: 01792 459988

Ebost: sgrinio-bron-gorllewin@wales.nhs.uk

Gogledd Cymru

Ffôn: 01492 860888

Ebost: sgrinio-bron-gogledd@wales.nhs.uk



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

BREAST CANCER NOW The research & support charity

Am fwy o gefnogaeth a gwybodaeth am ganser y fron ewch i:
www.breastcancernow.org

Cadw'n iach

Stopio ysmygu. Gallwch chi gael 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: Adobe Stock, Photosymbols, Freepik