Gwybodaeth sgrinio GIG Cymru ar gyfer pobl sy’n:

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Trawsryweddol
neu
Anneuaidd

www.icc.gig.cymru/gwybodaeth-sgrinio-traws

Mae’r daflen hon ar gael yn Saesneg.
Mae hefyd ar gael mewn fformatau eraill.

Cynnwys

Gwasanaethau sgrinio'r GIG	3
Sgrinio	4
Sgrinio'r fron	6
Sgrinio serfigol	10
Sgrinio ymlediadau aortig abdomenol (YAA)	14
Sgrinio'r coluddyn	18
Sgrinio llygaid diabetig	22
Sgrinio cyn geni	24
Dywedwch eich barn wrthym	26
Lle y gallaf gael mwy o wybodaeth?	26

Gwasanaethau sgrinio'r GIG

Mae'r daflen hon are eich cyfer os ydych chi'n drawsryweddol neu anneuaidd. Mae'n bwysig eich bod yn darllen y wybodaeth yn y daflen hon er mwyn eich helpu i benderfynu ynghylch cymryd rhan mewn sgrinio.

Os ydych yn weithiwr iechyd proffesiynol, mae'n bosibl y bydd y daflen hon yn ddefnyddiol i chi.

Bydd eich risg o gael cyflyrau penodol yn dibynnu ar y rhyw a gafodd ei aseinio i chi adeg eich geni

Os ydych yn byw yng Nghymru, byddwn yn eich gwahodd i gael eich sgrinio ar sail eich:

- oedran; ac
- rhywedd.

Mae'n bwysig eich bod yn gwybod y byddwch yn cael gwahoddiad i gael eich sgrinio ar sail sut rydych wedi'ch cofrestru gyda'ch meddyg ac nid ar sail y categori rhywedd y cawsoch eich rhoi ynddo adeg eich geni.

Rydym yn anelu at drin pawb gydag urddas a pharch. Mae'n bwysig ein bod yn eich trin chi yn y ffordd gywir. Rhowch wybod i ni os ydych yn teimlo y gallwn wella eich profiad sgrinio.

Rydym wedi rhoi manylion cyswllt drwy'r daflen hon. Gallwch gysylltu â ni yn Gymraeg neu yn Saesneg. Bydd yn cymryd yr un faint o amser i ni eich ateb, pa bynnag iaith a ddewiswch.

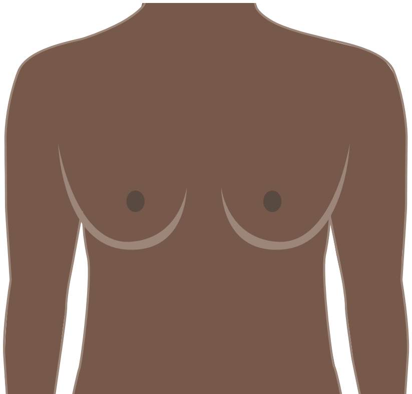
Cefais fy rhoi yn y categori gwryw adeg fy ngheni

Sgrinio	A fyddaf yn cael gwahoddiad?	A oes angen i mi gael fy sgrinio?
Sgrinio'r fron	**Byddwch**, os ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg	**Oes**, os oes gennych bronnau
Sgrinio serfigol	**Byddwch**, os ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg	**Nac oes**, oherwydd nad oes gennych serfics
Sgrinio YAA	**Na fyddwch**, os ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg	**Oes**, oherwydd, yn fiolegol, rydych chwe gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu YAA
Sgrinio'r coluddyn	**Byddwch**	**Oes**
Sgrinio llygaid diabetig	**Byddwch**, os oes gennych ddiabetes	**Oes**, os oes gennych ddiabetes
Sgrinio cyn geni	**Na fyddwch**	**Nac oes**

Cefais fy rhoi yn y categori benyw adeg fy ngheni

	A fyddaf yn cael gwahoddiad?		A oes angen i mi gael fy sgrinio?	
Sgrinio'r fron	→	**Na fyddwch,** os ydych wedi cofrestru fel gwryw gyda'ch meddyg	→	**Oes,** os oes gennych bronnau
Sgrinio serfigol	→	**Byddwch,** ond rhowch wybod i ni gyntaf, os ydych wedi cofrestru fel gwryw gyda'ch meddyg	→	**Oes,** os oes gennych serfics
SgrinioYAA	→	**Byddwch,** os ydych wedi cofrestru fel gwryw gyda'ch meddyg	→	Ewch i dudalen 15 i'ch cynorthwyo chi i benderfynu
Sgrinio'r coluddyn	→	**Byddwch**	→	**Oes**
Sgrinio llygaid diabetig	→	**Byddwch,** os oes gennych ddiabetes	→	**Oes,** os oes gennych ddiabetes
Sgrinio cyn geni	→	**Byddwch,** os ydych yn feichiog	→	**Oes,** os ydych yn feichiog

Bron Brawf Cymru Breast Test Wales



Cysylltwch â ni:

De-ddwyrain Cymru 029 2039 7222

sgrinio-bron-de@wales.nhs.uk

Gorllewin Cymru 01792 459988

sgrinio-bron-gorllewin@wales.nhs.uk

Gogledd Cymru 01492 860888

sgrinio-bron-gogledd@wales.nhs.uk

Sgrinio’r fron

Pwy: Rhai pobl rhwng 50 hyd at 70 oed (a dros 70 os ydych yn gofyn)

Pryd: Pob tair blynedd

Prawf: Mamogram (pelydr-X o’r frest)

Byddwch yn cael eich gwahoddiad cyntaf cyn eich pen-blwydd yn 53 oed.

Os cewch eich gwahodd i gael prawf sgrinio'r fron neu os ydych wedi gofyn i hyn gael ei wneud yn yr ysbyty, mae'n bwysig eich bod yn mynd i’r apwyntiad.

Gall sgrinio’r fron achub bywydau drwy ganfod canser yn gynnar.

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio'r fron

Os ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg, byddwch yn cael eich gwahodd i apwyntiad sgrinio'r fron.

- Os ydych yn cael therapi oestrogen hirdymor, mae'n bosibl bod mwy o risg i chi ddatblygu canser y fron a dylech fynd i apwyntiad sgrinio pan gewch eich gwahodd.
- Os ydych wedi cael llawdriniaeth i adlunio eich bronnau (mewnblaniadau'r fron) rydym yn argymell eich bod yn mynd i'r apwyntiad sgrinio'r fron.

Os nad ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg, ni chewch eich gwahodd i brawf sgrinio'r fron.

Os nad ydych wedi cael llawdriniaeth i adlunio eich bronnau (llawdriniaeth i ran uchaf y corff) neu os oes gennych fronnau o hyd, rydym yn argymell eich bod yn mynd i'ch apwyntiad sgrinio'r fron.

Bydd angen i chi siarad â'ch meddyg i drefnu iddo eich atgyfeirio i'r ysbyty neu glinig y fron. Nid Bron Brawf Cymru fydd yn gwneud hyn.

Mae'n bosibl y byddwn yn gwahodd pobl nad oes angen iddyn nhw gael prawf sgrinio'r fron. Os yw hyn yn berthnasol i chi neu os nad ydych yn siŵr, cysylltwch â Bron Brawf Cymru, a fydd yn gallu eich helpu.

Gwybodaeth gyffredinol.

Rhowch wybod i Bron Brawf Cymru os hoffech chi apwyntiad ar ddechrau neu ar ddiwedd y clinig neu os hoffech gael eich sgrinio yn eich canolfan sgrinio'r fron agosaf.

Os ydych chi'n gwisgo rhwymyn (binder), mae ystafelloedd newid preifat ar gael fel y gallwch chi dynnu hwn cyn cael pelydr-X o'ch bron.

Os ydych chi'n poeni am fynd am brawf sgrinio'r fron neu os yw canser y fron yn rhedeg yn eich teulu siaradwch â'ch meddyg. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd siarad â'ch meddyg efallai y byddwch am gael cymorth gan rywun rydych chi'n ymddiried ynddo i wneud hyn ar eich rhan.

Eich dewis chi yw cymryd rhan mewn prawf sgrinio. Os nad ydych eisiau cael eich gwahodd i apwyntiad sgrinio'r fron, bydd angen i chi gysylltu â'ch swyddfa sgrinio'r fron agosaf, byddan nhw'n egluro wrthych sut i optio allan o brofion sgrinio.

Beth allwch chi ei wneud.

Mae'n bwysig eich bod yn dod i adnabod sut mae eich bronnau yn edrych neu'n teimlo. Rydym yn deall y gallai hyn for yn anodd. Fodd bynnag, mae'n bwysig gan y bydd yn eich helpu i sylwi ar unrhyw newidiadau sy'n wahanoi. Er ei fod yn anghyffredin, gall pobl a gafodd eu rhoi yn y categori gwryw adeg eu geni gael canser y fron, felly mae'n bwysig bod pawb yn ymwybodol o'u bronnau/brest.

Yr arwyddion a'r symptomau y dylech edrych amdanyn nhw.

- Newid ym maint neu yn siâp un o'r bronnau.
- Crych neu bant yn y croen.
- Newid yn lleoliad y deth (nipple) – efallai ei bod wedi troi i mewn neu'n pwyntio i gyfeiriad gwahanol.
- Lympiau, meinwe mwy trwchus neu fannau anwastad mewn un fron neu o dan y gesail.
- Rhedlif (discharge) neu waed o'r deth.
- Brech o gwmpas y deth.
- Chwydd dan eich cesail.
- Teimlad anghyfforddus neu boen mewn un fron sy'n wahanol i'r teimlad arferol.

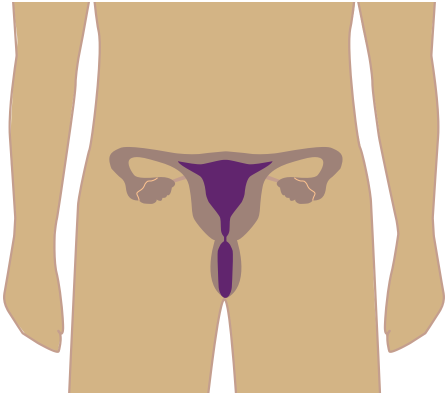
Sut i wyrio'ch bronau.

- **Cyffyrddwch** â'ch bronnau: ydych chi'n gallu teimlo unrhyw beth anarferol?
- **Edrychwch** am newidiadau: a oes unrhyw beth yn edrych yn wahanol?
- **Gwiriwch** unrhyw newidiadau gyda'ch meddyg.

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau, siaradwch â'ch meddyg ar unwaith.

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-bron

Sgrinio Serfigol Cymru
Cervical Screening Wales



Cysylltwch â ni:

De-ddwyrain Cymru **029 2078 7910**
sgrinio-serfigol-de@wales.nhs.uk

Canolbarth a Gorllewin Cymru **01792 940940**
sgrinio-serfigol-gorllewin@wales.nhs.uk

Gogledd Cymru **01352 877899**
sgrinio-serfigol-gogledd@wales.nhs.uk

Sgrinio serfigol

Pwy: Unrhyw un rhwng 25 a 64 oed sydd â cheg y groth

Pryd: Pob pum mlynedd

Prawf: Sgrinio serfigol (ceg y groth)

Os oes gennych geg y groth mae'n bwysig eich bod yn mynd i'ch apwyntiad sgrinio serfigol.

Gall prawf sgrinio serfigol (ceg y groth) achub bywydau drwy atal canser rhag datblygu yng ngheg y groth.

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio serfigol

Os ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg, byddwch yn cael eich gwahodd i apwyntiad sgrinio serfigol.

Mae'n bwysig eich bod yn mynd i'r apwyntiad os oes gennych geg y groth. Os nad oes gennych chi ceg y groth, nid oes angen i chi ddod i'r apwyntiad. Rhowch wybod i'ch meddyg neu Sgrinio Serfigol Cymru fel na fyddwch yn derbyn gwahoddiadau pellach.

Os nad ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg, ni chewch eich gwahodd i gael prawf sgrinio serfigol.

Os ydych wedi'ch cofrestru yn wryw a bod gennych geg y groth, mae'n bwysig eich bod yn cael eich sgrinio. I wneud hyn, rhowch wybod i'ch meddyg neu Sgrinio Serfigol Cymru.

Os byddwch chi neu'ch meddyg yn rhoi gwybod i Sgrinio Serfigol Cymru, gallant eich gwahodd yn awtomatig bob tro y disgwylir i chi gael prawf sgrinio serfigol a rhoi gwybod i chi am eich canlyniadau.

Mae'n bosibl y byddwn yn gwahodd pobl nad oes angen iddyn nhw gael prawf sgrinio serfigol oherwydd nad oes ganddyn nhw ceg y groth. Os nad oes gennych geg y groth, bydd angen i chi ddweud wrth eich meddyg neu Sgrinio Serfigol Cymru er mwyn i ni beidio ag anfon mwy o wahoddiadau atoch chi.

Gwybodaeth gyffredinol.

Rydym yn deall y gallech fod yn poeni am fynd i apwyntiad sgrinio serfigol. Efallai y byddwch am gysylltu â'ch practis meddyg i ofyn a allwch gael eich apwyntiad ar ddechrau neu ar ddiwedd y clinig.

Os ydych yn ddyn trawsryweddol sy’n cymryd testosteron yn yr hirdymor, mae’n bosibl y bydd eich prawf sgrinio yn anghyfforddus neu’n boenus. Efallai y byddwch yn dymuno:

- siarad â’ch meddyg neu’ch nyrs am ddefnyddio sbecwlwm o faint gwahanol;
- gofyn iddyn nhw ddefnyddio mwy o ddeunydd iro; neu
- orwedd ar eich ochr i gael y prawf.

Rydym yn gwybod y gall hwn fod yn gyfnod pryderus oherwydd mae’n bosibl y bydd newidiadau i’ch corff, yn enwedig i’ch organau cenhedlu. Os ydych yn poeni am gael eich prawf sgrinio serfigol, cysylltwch â’ch meddygfa neu cysylltwch â Sgrinio Serfigol Cymru. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd siarad â'ch meddyg efallai y byddwch am gael cymorth gan rywun rydych chi'n ymddiried ynddo i wneud hyn ar eich rhan.

Eich dewis chi yw cymryd rhan mewn prawf sgrinio. Os nad ydych eisiau cael eich gwahodd i’ch prawf sgrinio, dylech gysylltu â Sgrinio Serfigol Cymru, byddan nhw’n gallu dweud wrthych sut i optio allan o apwyntiadau sgrinio serfigol.

Beth allwch chi ei wneud.

- Ewch i’ch apwyntiad sgrinio serfigol hyd yn oed os nad oedd eich canlyniadau blaenorol yn nodi bod HPV risg uchel wedi’i ddarganfod.
- Rhowch y gorau i smygu, oherwydd mae smygu’n cynyddu eich risg o ganser serfigol.

Mae bron bob canser serfigol yn cael ei achosi gan feirws o’r enw feirws papiloma dynol (HPV). Mae hwn yn feirws cyffredin iawn y bydd y rhan fwyaf o bobl yn dod i gysylltiad ag ef ar ryw adeg yn eu bywydau. Dim ond rhai mathau o HPV sy'n achosi canser serfigol. Gelwir y rhain yn fathau risg uchel. Mae sgrinio serfigol yn profi ar gyfer HPV risg uchel.

Mae HPV yn cael ei ledaenu drwy gyswllt croen ar groen. Mae HPV yng ngheg y groth yn dod trwy gyswllt rhywiol. Gall hyn fod trwy gael rhyw, rhyw drwy’r geg, neu drwy gyffwrdd â’r organau cenhedlu neu rannu teganau rhyw. Yng Nghymru, cynigir brechlynnau HPV i bawb rhwng 12 a 13 oed. Gallai’r brechlyn atal 7 o bob 10 achos o ganser y serfics yn y dyfodol. Fodd bynnag, mae’n bosibl datblygu newidiadau i’r celloedd er gwaethaf y ffaith eich bod wedi cael y brechlyn. Dylai pobl sydd wedi cael y brechlyn ac sydd â serfics gael eu sgrinio o hyd.

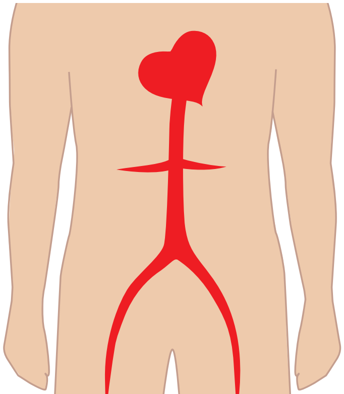
Yr arwyddion a’r symptomau y dylech edrych amdanyn nhw.

Dylech ddweud wrth eich meddyg os oes gennych unrhyw rai o’r canlynol, hyd yn oes os ydych wedi cael prawf sgrinio ac nad oedd HPV risg uchel wedi’i ddarganfod.

- Gwaedu sy'n anarferol i chi.
- Poen yn ystod neu ar ôl rhyw.
- Rhedlif anarferol o'r wain (vagina).

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-serfigol

Rhaglen Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol Cymru
Wales Abdominal Aortic Aneurysm Screening Programme



Cysylltwch â ni:

De-ddwyrain Cymru	**01443 235161**
De-orllewin Cymru	**01792 453162**
Gogledd Cymru	**01492 863563**

sgrinio-yaa@wales.nhs.uk

Sgrinio am YAA

Pwy: Rhai pobl 65 oed (a dros 65 os ydych yn gofyn)

Pryd: Prawf untro

Prawf: Uwchsain

Gall sgrinio am YAA (ymlediad aortig abdomenol) achub bywydau drwy ganfod chwydd (ymlediad) yn yr aorta (y prif bibell waed) yn yr abdomen.

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio am YAA

Os cawsoch eich rhoi yn y categori gwryw adeg eich geni, rydych chi chwe gwaith yn fwy tebygol o gael YAA na rhywun a roddwyd yn y categori benyw adeg eu geni.

Mae YAA wedi rhwygo yn llai cyffredin mewn person a roddwyd yn y categori benyw adeg eu geni, ar gyfartaledd, mae hyn yn digwydd 10 mlynedd yn ddiweddarach nag i rywun a roddwyd yn y categori gwryw adeg eu geni.

Os ydych wedi cofrestru fel gwryw gyda'ch meddyg, cewch eich gwahodd am brawf sgrinio YAA.
Os cawsoch eich rhoi yn y categori benyw adeg eich geni, gallwch ddewis a ydych eisiau cael y prawf sgrinio neu beidio.

Os nad ydych wedi cofrestru fel gwryw gyda'ch meddyg, ni chewch eich gwahodd am brawf sgrinio YAA.
Os cawsoch eich rhoi yn y categori gwryw adeg eich geni mae'n bwysig eich bod yn cael eich sgrinio. Bydd angen i chi gysylltu â'ch swyddfa sgrinio agosaf i drefnu apwyntiad addas.

Mae sgrinio am YAA yn golygu cael sgan uwchsain o'ch aorta abdomenol. Ni fydd angen i chi ddadwisgo ond bydd angen ichi godi eich top. Os ydych yn gwisgo rhwymyn (binder), mae'n bosibl y bydd y person sy'n eich sgrinio yn gallu gwneud y sgan heb orfod tynnu hwn.

Gwybodaeth gyffredinol.

Rhowch wybod i Raglen Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol Cymru os hoffech apwyntiad ar ddechrau neu ddiwedd y clinig.

Os ydych chi'n poeni am fynd am brawf sgrinio YAA neu os yw YAA yn rhedeg yn eich teulu siaradwch â'ch meddyg. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd siarad â'ch meddyg efallai y byddwch am gael cymorth gan rywun rydych chi'n ymddiried ynddo i wneud hyn ar eich rhan.

Eich dewis chi yw cymryd rhan yn y prawf sgrinio. Os nad ydych am gael eich gwahodd i fynd am brawf sgrinio YAA bydd angen i chi gysylltu â'ch swyddfa sgrinio agosaf, a fydd yn esbonio sut y gallwch optio allan.

Pwy sydd fwyaf mewn perygl o gael YAA?

Gall YAA ddigwydd i unrhyw un, ond mae’n fwyaf cyffredin ymysg pobl a gafodd eu rhoi yn y categori gwryw adeg eu geni ac sydd dros 65 oed.

Mae mwy o berygl i chi ddatblygu YAA os:

- yw eich pwysau gwaed yn uchel;
- yw eich colesterol yn uchel;
- oes gennych hanes o YAA yn eich teulu; neu
- ydych yn smygu.

Yr arwyddion a'r symptomau y dylech edrych amdanyn nhw.

Fel arfer, does dim arwyddion a symptomau ar gyfer YAA. Y ffordd hawsaf o ganfod YAA yw drwy gael sgan uwchsain syml o'r abdomen.

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-abdomenol

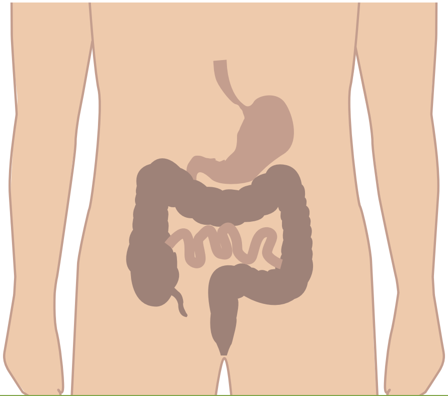
Sgrinio'r coluddyn

Pwy: Pobl rhwng 50 a 74 oed

Pryd: Pob dwy flynedd

Prawf: Pecyn samplo pŵ i'w gwblhau gartref a'i ddychwelyd yn y post

Gall sgrinio'r coluddyn achub bywydau drwy ganfod canser y coluddyn yn gynnar.



Cysylltwch â ni:

0800 294 3370
sgrinio-coluddion@wales.nhs.uk

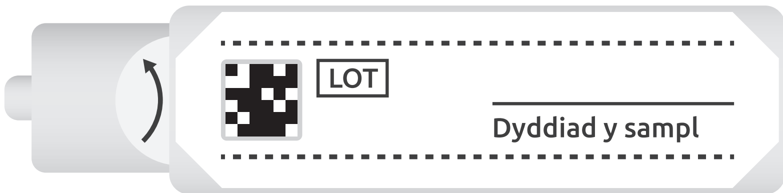
Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio’r coluddyn

Bydd pawb rhwng 50 a 74 oed yn cael eu gwahodd i wneud y prawf sginio'r coluddyn bob dwy flynedd.

Bydd pecyn prawf sgrinio’r coluddyn a phecyn gwybodaeth yn cael eu hanfon atoch yn y post pan fydd yn amser i chi gael eich sgrinio.

Mae’r pecyn prawf yn gyflym ac yn hawdd i’w ddefnyddio a dim ond un sampl bach o’ch pŵ sydd ei angen.

Mae’r prawf yn edrych am symiau bach o waed yn eich pŵ na fyddwch chi’n gallu eu gweld o bosibl. Mae’n bosibl y bydd hyn yn arwydd o ganser y coluddyn.



Gwybodaeth gyffredinol.

Os bydd gwaed yn cael ei ganfod yn eich sampl, byddwch yn cael eich atgyfeirio i gael mwy o brofion. Mae’n bosibl y bydd hyn yn cynnwys cael colonosgopi.

Mae colonosgopi yn golygu cael camera bach hyblyg wedi’i roi i fyny eich pen ôl i edrych ar leinin eich coluddyn.

Os ydych wedi cael llawdriniaeth ailbennu rhywedd, efallai y bydd y colonosgopi yn fwy anghyfforddus. Efallai y byddwch yn dymuno siarad â’ch nyrs sgrinio neu eich meddyg am hyn cyn cael y prawf. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd siarad â'ch meddyg efallai y byddwch am gael cymorth gan rywun rydych chi'n ymddiried ynddo i wneud hyn ar eich rhan.

Eich dewis chi yw cymryd rhan yn y prawf sgrinio. Os nad ydych eisiau cymryd rhan, dylech gysylltu â Sgrinio Coluddion Cymru, byddant yn gallu dweud wrthych sut i optio allan.

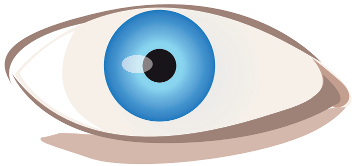
Yr arwyddion a'r symptomau y dylech edrych amdanyn nhw.

Efallai byddwch yn teimlo'n iach hyd yn oed os oes gennych ganser y coluddyn sydd ar gam cynnar. Mae canser y coluddyn yn fwy cyffredin wrth i chi fynd yn hŷn. Dylech ddweud wrth eich meddyg os oes gennych unrhyw rai o'r canlynol.

- Gwaedu o'ch pen-ôl neu waed yn eich pŵ.
- Newid parhaus neu anesboniadwy yn arferion eich coluddyn.
- Colli pwysau heb esboniad.
- Blinder mawr am ddim reswm amlwg.
- Lwmp neu boen yn eich bol.

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion

Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru
Diabetic Eye Screening Wales



Cysylltwch â ni:

0300 033 0500
sgrinio-llygaid-diabetig@wales.nhs.uk

Sgrinio llygaid diabetig

Pwy: Pawb dros 12 oed sydd â diabetes

Pryd: Bob blwyddyn i ddwy flynedd yn dibynnu ar eich risg o glefyd llygaid diabetig

Prawf: Ffotograffau o'r llygaid

Gall sgrinio'r llygaid eich atal rhag colli eich golwg oherwydd gall ganfod retinopatheg (niwed i gefn y llygad) ar gam cynnar.

Mae sgrinio yn arbed y golwg.

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio llygaid diabetig

Mae pawb sy’n 12 oed neu hŷn sydd â diabetes ac sydd wedi cofrestru â meddyg yn cael eu gwahodd i apwyntiad sgrinio llygaid diabetig bob blwyddyn i ddwy flynedd yn dibynnu ar eu risg o glefyd llygaid diabetig.

Gwybodaeth gyffredinol.

Mae sgrinio llygaid diabetig yn edrych am retinopatheg (niwed i gefn y llygad), a all arwain at golli golwg os na fydd yn cael ei drin. Mae’n bwysig eich bod yn cymryd rhan mewn sgrinio llygaid diabetig hyd yn oed os yw eich golwg yn ymddangos yn iawn yn eich barn chi. Mae canfod retinopatheg yn gynnar yn golygu y gellir ei drin, a gall hyn helpu i atal pobl rhag colli eu golwg. Eich dewis chi yw cymryd rhan yn y prawf sgrinio. Os nad ydych eisiau eich gwahodd i gael prawf sgrinio llygaid diabetig, dylech gysylltu â Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru, byddant yn gallu dweud wrthych sut i optio allan o’r apwyntiadau sgrinio.

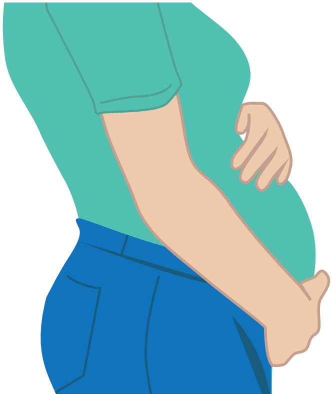
Yr arwyddion a’r symptomau y dylech edrych amdanyn nhw.

Dylech ddweud wrth eich meddyg neu eich optegydd os oes gennych unrhyw rai o’r canlynol.

- Newid sydyn neu raddol i’ch golwg.
- Colli eich golwg yn sydyn mewn un llygad neu yn y ddwy.
- Gweld siapiau (brychau) neu oleuadau'n fflachio yn eich maes golwg.
- Mae eich golwg yn mynd yn niwlog heb ddim rheswm.
- Mae gennych boen llygad neu gochni yn y llygad.

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig

Sgrinio Cyn Geni Cymru
Antenatal Screening Wales



Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio cyn geni, siaradwch â'ch bydwraig.

sgrinio-cyn-geni@wales.nhs.uk

Sgrinio cyn geni

Pwy: Pobl sy'n feichiog

Pryd: Yn ystod beichiogrwydd

Prawf: Profion gwaed a sganiau uwchsain

Bydd profion sgrinio cyn geni yn cael eu cynnig i chi yn ystod eich beichiogrwydd, i wirio eich iechyd chi ac iechyd eich babi.

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio cyn geni

Os ydych yn feichiog, bydd profion sgrinio cyn geni yn cael eu cynnig i chi.

Gwybodaeth gyffredinol.

Bydd profion sgrinio cyn geni yn cael eu cynnig i chi yn ystod eich beichiogrwydd i wirio eich iechyd chi ac iechyd eich babi. Bydd bydwraig yn egluro'r gwahanol brofion y gallwch eu cael fel rhan o'ch gofal cynenedigol arferol.

Mae'n bosibl y bydd y prawf sgrinio'n cynnwys sganiau uwchsain a phrofion gwaed. Bydd y profion hyn yn cael eu cynnig ar wahanol gamau o'ch beichiogrwydd. Gallwch ddewis a ydych am gael y profion hyn ai peidio.

Os yw eich prawf sgrinio yn awgrymu bod problem, mae'n bosibl y bydd mwy o brofion a sganiau uwchsain yn cael eu cynnig i chi.

Beth allwch chi ei wneud.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio cyn geni, gallwch siarad â'ch bydwraig. I rai pobl, gall siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol fod yn anodd. Efallai y byddwch am gael cymorth gan rywun rydych chi'n ymddiried ynddo i wneud hyn ar eich rhan.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-cyn-geni

Dywedwch eich barn wrthym

Mae’n bwysig bod pawb yn cael eu trin ag urddas a pharch. Os ydych yn teimlo nad ydych wedi cael eich trin yn y ffordd hon, neu os ydych am rannu eich profiad â ni, ewch i'r tudalennau adborth ar wefannau'r rhaglenni.

Bydd pob dim y byddwch yn ei ddweud wrthym yn cael ei drin yn gwbl gyfrinachol.

Lle y gallaf gael mwy o wybodaeth?

Ewch i'r dudalen we Gwybodaeth i bobl sydd yn Drawsryweddol neu Anneuaidd. Mae'r wybodaeth hon ar wefannau'r rhaglenni.

Wales GIC
Cav.Wgs_enquiries@wales.nhs.uk

Is-adran Sgrinio Iechyd Cyhoeddus Cymru
icc.gig.cymru/sgrinio

Stonewall Cymru
stonewallcymru.org.uk/cy

Rhwydwaith Trawsryweddol Unique
uniquetg.org.uk

Y Gymdeithas Ymchwil ac Addysg ynghylch Hunaniaeth o ran Rhywedd
gires.org.uk

Crystal Mark 23471
Clarity approved by Plain English Campaign

F2: Hydref 24