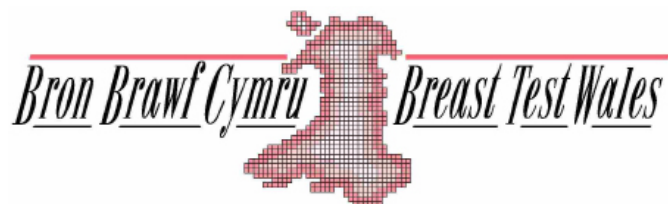


Hawdd ei Ddeall



Gwybodaeth sgrinio GIG Cymru ar gyfer pobl sy'n drawsryweddol (traws) neu'n anneuaidd



Gwybodaeth am eich prawf sgrinio'r
fron



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



icc.gig.cymru/sgrinio-bron

Sut i ddefnyddio'r daflen hon



Mae hon yn daflen Hawdd ei Deall. Mae'r geiriau'n hawdd eu darllen a'u deall. Gallai hi fod yn anodd deall y geiriau mewn print **glas trwm**. Mae'r geiriau anodd mewn print **trwm** y tro cyntaf maen nhw'n cael eu defnyddio.



Efallai y bydd angen help a chefnogaeth arnoch chi i ddarllen a deall y daflen hon. Gofynnwch i rywun rydych chi'n adnabod eich helpu.



Mae'r daflen hon ar gael yn Saesneg.

Cynnwys: Beth sydd yn y daflen hon

Beth sydd yn y daflen hon?

4

Gwybodaeth am ganser y fron

5

Pwy fydd yn cael ei wahodd i fynd am brawf sgrinio'r fron

7

Cyn cael eich prawf sgrinio'r fron

9

Gwybodaeth am eich prawf sgrinio'r fron

11

Beth sy'n digwydd nesaf?

13

Pwy fydd ddim yn cael ei wahodd i fynd am brawf sgrinio'r fron

15

Newidiadau i edrych amdany'n nhw

16

Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

18

Cadw'n iach

19

Beth sydd yn y daflen hon?



Mae'r daflen hon yn trafod cael prawf **sgrinio'r fron** os ydych yn draws neu'n anneauidd a rhwng 50 a 70 oed.

Efallai eich bod wedi clywed am bron brawf neu brofion bron o'r blaen.

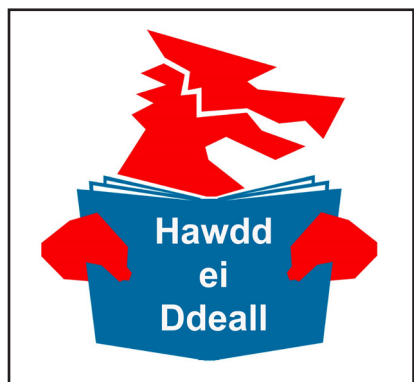


Mae'n bwysig i chi ddarllen yr wybodaeth hon. Bydd yn dweud:

- pwy fydd yn cael ei wahodd i fynd am brawf sgrinio'r fron, a
- pwy sydd angen cael prawf sgrinio'r fron.

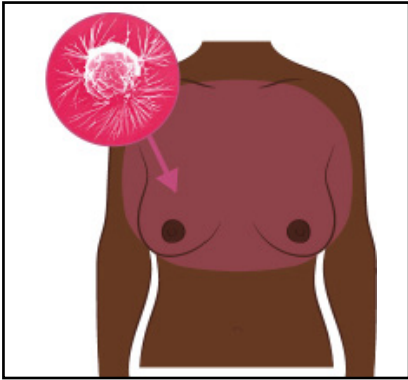


Eich dewis chi yw mynd am brawf sgrinio'r fron neu beidio.



Mae taflen Hawdd ei Deall arall sy'n dweud wrthoch chi am y prawf hwn.

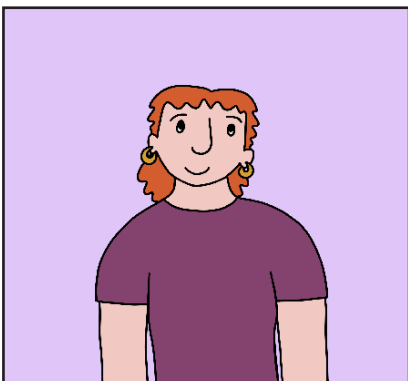
Gwybodaeth am ganser y fron



Canser y fron yw'r enw sy'n cael ei roi i ganser sy'n tyfu yn y fron.



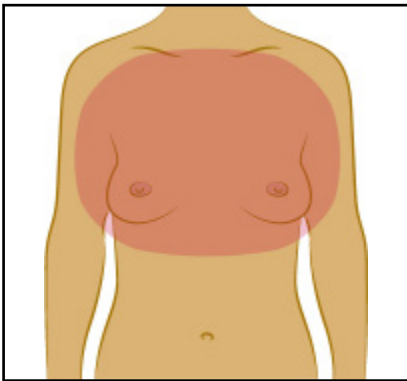
Y ffordd orau o chwilio am ganser y fron yw cael prawf sgrinio'r fron.



Mae rhai pobl yn teimlo'n dda a dydyn nhw ddim yn gwybod bod ganddyn nhw ganser y fron.



Pelydr-X o'r bronnau yw prawf sgrinio'r fron.
Mamogram yw'r enw ar y pelydr-X.



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



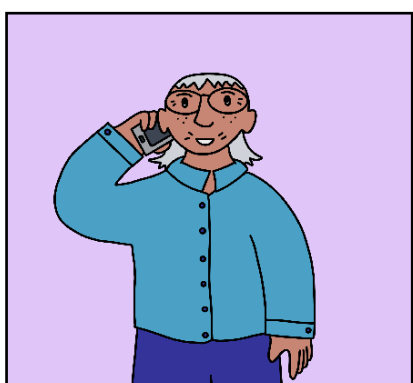
Mae'n haws trin canser y fron sy'n cael ei
ddarganfod yn gynnar.

Pwy fydd yn cael ei wahodd i fynd am brawf sgrinio'r fron



Rydych yn cael eich gwahodd i ddod am brawf bob 3 blynedd:

- os ydych chi wedi cofrestru gyda'ch meddyg fel merch, ac
- rydych chi rhwng 50 a 70 oed.



Ni fydd pobl dros 70 oed yn cael eu gwahodd am brawf sgrinio'r fron. Maen nhw'n gallu cysylltu gyda ni i weld os ydyn nhw'n gallu cael prawf sgrinio'r fron.



Bydd llythyr yn cael ei anfon atoch chi drwy'r post.

Bydd eich llythyr yn dweud:

- dyddiad ac amser eich prawf sgrinio'r fron
- ble i fynd, a
- sut i gysylltu â ni.



Rydych chi'n gallu ein ffonio:

- i newid dyddiad neu amser eich apwyntiad, neu
- ofyn i gael eich prawf sgrinio'r fron ar ddechrau neu ddiwedd y clinig.



Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael eu prawf mewn **clinig symudol**. Mae'r clinig yn edrych fel lori fawr.



Mae rhai pobl yn cael prawf sgrinio'r fron mewn canolfan sgrinio.

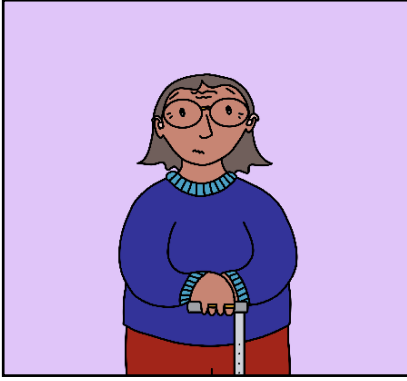


Rhowch wybod i ni os ydych chi:

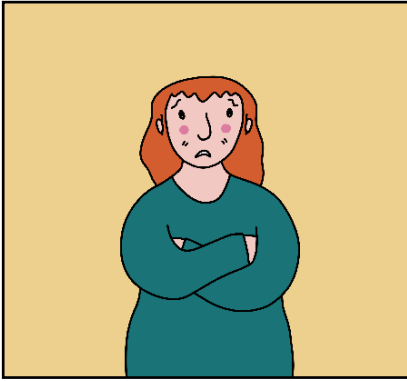
- yn methu dod am brawf sgrinio'r fron, neu
- os ydych chi'n meddwl na ddylech chi fod wedi cael eich gwahodd.

Efallai y byddwn yn gallu rhoi eich apwyntiad i rywun arall.

Cyn cael eich prawf sgrinio'r fron



Rydyn ni'n deall y byddwch chi efallai yn pryderu am hyn.



Efallai y byddwch chi'n teimlo'n ofnus neu embaras am gael prawf y fron.



Siaradwch gyda'ch nyrs, meddyg neu rywun rydych chi'n ymddiried ynddo am sut rydych chi'n teimlo. Efallai y byddan nhw'n gallu eich helpu.



Cyn eich apwyntiad rhowch wybod i ni:

- os ydych chi angen cymorth yn eich apwyntiad
- os oes angen apwyntiad hirach arnoch chi
- os oes angen i chi ddod â rhywun gyda chi. Aelod o'r teulu neu ofalwr er enghraifft, neu
- os nad ydych chi'n gallu sefyll ar gyfer eich apwyntiad.



Siaradwch gyda'ch meddyg neu gyda ni os ydych wedi cael llawdriniaeth ar y frest (top).

Efallai bod gennych feinwe'r fron o hyd a bod angen cael prawf y fron.



Mae'n bwysig dweud wrthon ni os ydych wedi cael pelydr-X o'ch bron yn ystod y 6 mis diwethaf.



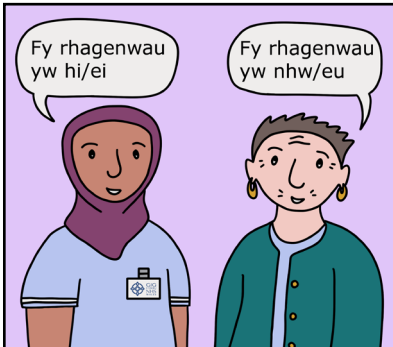
Mae siawns fach bod cael pelydr-X yn gallu achosi canser.

Mae hyn yn brin iawn.

Gwybodaeth am eich prawf sgrinio'r fron



Pan fyddwch chi'n cyrraedd bydd y sgriniwr yn gofyn cwestiynau i chi. Bydd y sgriniwr yn cymryd eich prawf.



Rhowch wybod i ni pa **ragenwau** y byddech chi'n hoffi i ni eu defnyddio.

Mae'n bwysig i ni gael hyn yn iawn.



Rhowch wybod iddyn nhw os oes gennych chi **fewnblaniadau bron**.

Mae mewnblaniadau yn cael eu rhoi yn y frest/bronnau i newid y siâp neu'r maint.



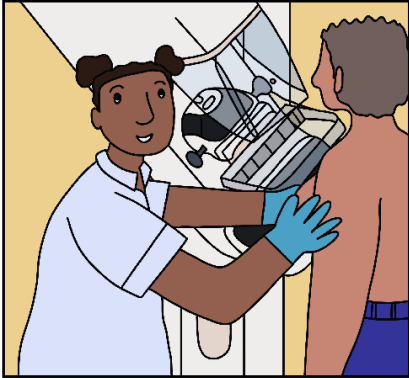
Bydd angen i chi dynnu'ch top a'ch bra neu fest.

Rydych chi'n gallu gwneud hyn yn yr ystafell newid.



Os ydych yn gwisgo **rhwymyn** (binder) bydd rhaid i chi ei dynnu.

Mae **rhwymyn** yn debyg i fest dynn. Mae gwisgo rhwymyn yn gwneud i frest person edrych yn fflat. Mae'n bosibl y bydd y rhan fwyaf o ddynion traws a rhai pobl anneuaidd yn gwisgo rhwymyn.



Bydd sgriniwr y fron yn rhoi'r fron ar y peiriant pelydr-X.



Bydd y peiriant yn gwasgu'r bronnau. Efallai y bydd yn brifo ychydig.

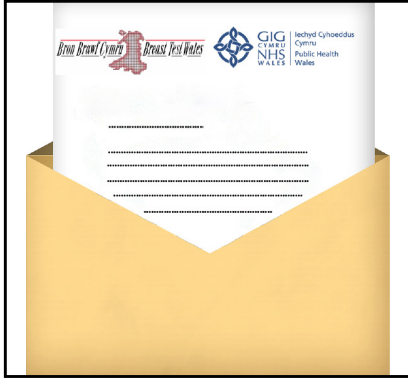


Dim ond ychydig funudau y mae'n cymryd i gael prawf y fron.



Rydych chi'n gallu stopio'r prawf unrhyw bryd.

Beth sy'n digwydd nesaf?

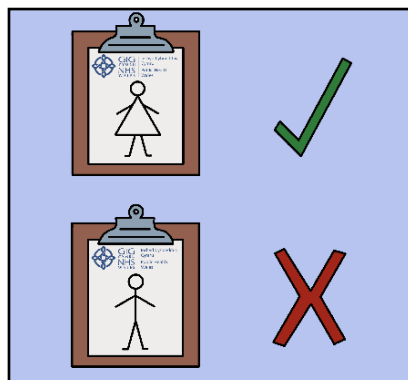


Bydd llythyr yn cael ei anfon atoch chi yn y post 3 wythnos ar ôl eich prawf.

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



Os na fydd eich canlyniad yn dangos arwydd o ganser bydd angen i chi gael prawf y fron ymhen 3 blynedd.



Os ydych wedi'ch cofrestru fel merch byddwch chi'n cael eich gwahodd.



Os nad ydych wedi'ch cofrestru fel merch siaradwch gyda'ch meddyg a fydd yn trefnu hyn.



Efallai y bydd angen mwy o brofion ar rai pobl.

Byddwch yn cael mwy o wybodaeth am y profion hyn.

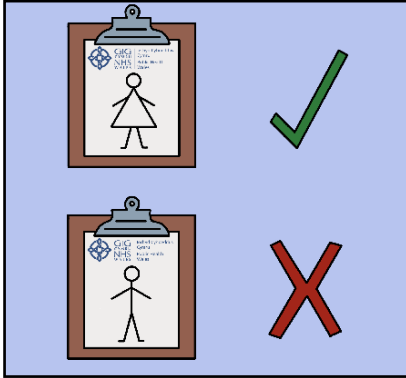


Byddwch yn cael y profion mewn canolfan sgrinio.



Fydd dim canser y fron gan y rhan fwyaf o bobl.

Pwy fydd ddim yn cael ei wahodd i fynd am brawf sgrinio'r fron

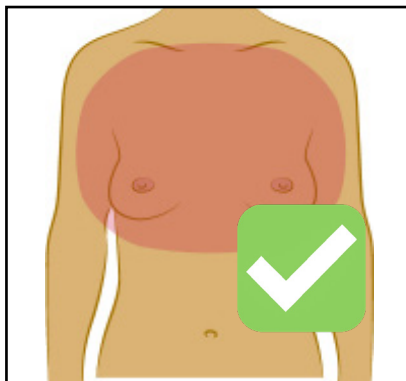


Os nad ydych wedi'ch cofrestru fel merch gyda'ch meddyg, fyddwch chi ddim yn cael eich gwahodd.



Mae eich meddyg yn gallu trefnu apwyntiad yn yr ysbyty.

Mae angen i chi ofyn i'ch meddyg drefnu apwyntiad bob tair blynedd.

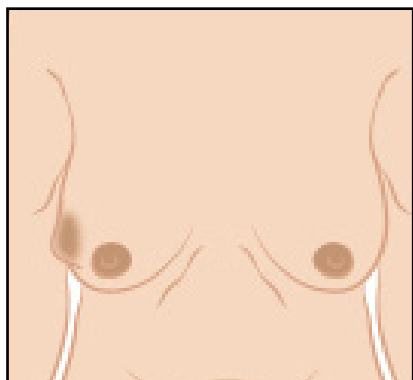


Mae'n bwysig bod pobl sydd â bronnau'n mynd am brawf sgrinio'r fron.

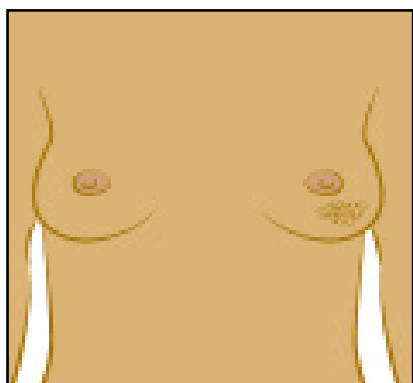


Rydych chi'n gallu siarad gyda'ch meddyg neu rywun rydych yn ymddiried ynddo i'ch helpu i benderfynu.

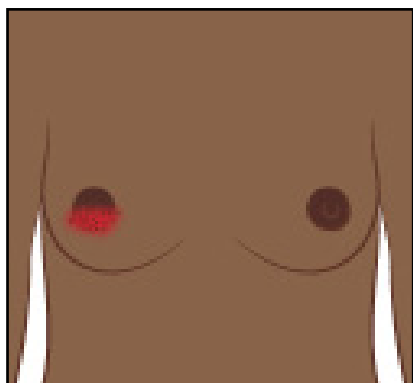
Newidiadau i edrych amdany'n nhw



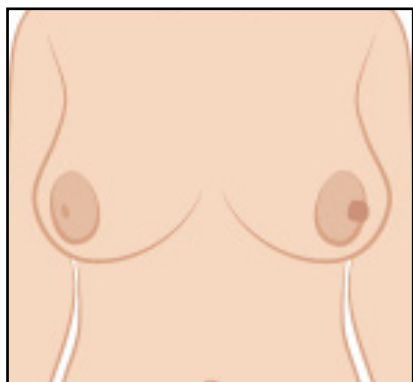
Lwmp neu ardal sy'n teimlo'n fwy trwchus na gweddill y fron.



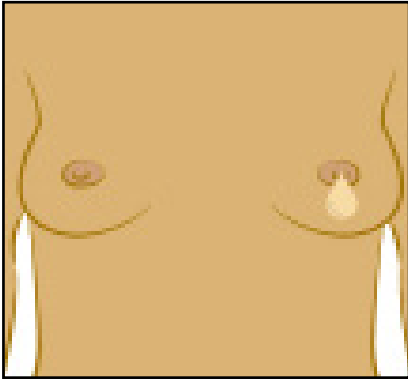
Newid i'r croen.



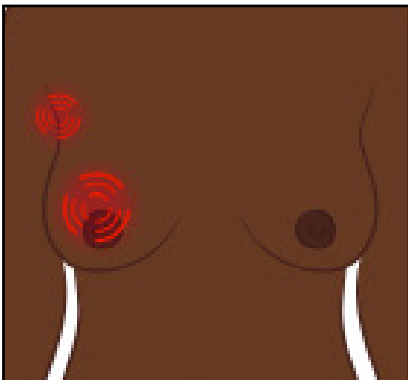
Cochni neu frech ar y croen neu o gwmpas y deth.



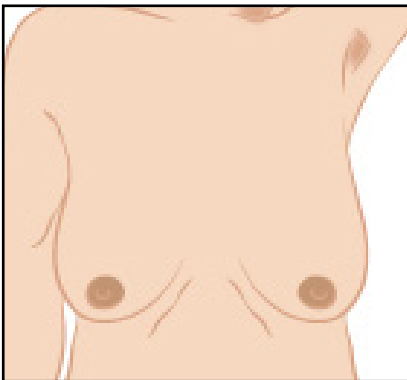
Newid i'r deth. Efallai y bydd yn cael ei thynnu i mewn, bydd wedi symud, neu newid ei siâp.



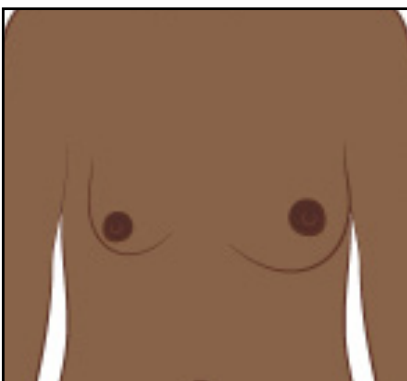
Hylif sy'n dod allan o'r deth sy ddim yn arferol i chi.



Poen yn y fron neu'r gesail sydd yno'r rhan fwyaf o'r amser.



Chwydd yn y gesail neu o gwmpas pont yr ysgwydd.



Newid i faint neu siâp y fron.

Siaradwch â rhywun yn eich practis meddyg teulu os ydych yn sylwi ar newid i'ch iechyd.
Peidiwch ag aros am eich prawf sgrinio'r fron.

Ble alla i gael mwy o wybodaeth?



De-ddwyrain Cymru

Ffôn: 029 2039 7222

E-bost: sgrinio-bron-de@wales.nhs.uk



Gorllewin Cymru

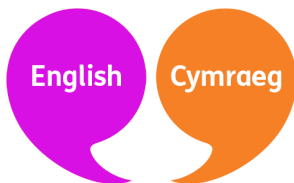
Ffôn: 01792 459988

E-bost: sginio-bron-gorllewin@wales.nhs.uk

Gogledd Cymru

Ffôn: 01492 860888

E-bost: sgrinio-bron-gogledd@wales.nhs.uk



Rydych chi'n gallu cysylltu gyda ni yn Gymraeg neu yn Saesneg. Bydd yn cymryd yr un faint o amser i ni eich ateb, pa bynnag iaith a ddewiswch.



Gwefan:

icc.gig.cymru/gwybodaeth-sgrinio-traws

**BREAST
CANCER
NOW** The research &
support charity

Am ragor o wybodaeth a chefnogaeth ewch i:

www.breastcancernow.org

Cadw'n iach



Pethau y gallwch chi eu gwneud i ofalu amdanoch chi eich hun.

Ewch i gael eich sgrinio pan fydd yn bryd i chi wneud hynny.



Stopio ysmegu. Rydych chi'n gallu cael help am ddim i'ch helpu chi i stopio ysmegu.

Ffoniwch Helpa Fi I Stopio ar: 0800 085 2219.



Bwyta bwyd iach.



Symud mwy.



Yfed llai o alcohol.

Delweddau drwy garedigrwydd:
Freepik, Photosymbols, Adobe
Stock and Flatboy.