Hawdd ei Ddeall

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

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

Ynglŷn â'ch Prawf Ymlediad (anewrysm) Aortig yn yr Abdomen (AAA)

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

www.icc.gig.cymru/sgrinio-abdomenol

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.

Contents: What is in this leaflet

Beth sydd yn y daflen hon? 4

Gwybodaeth am AAA 5

Pwy sy'n gallu cael AAA 7

Pwy fydd yn cael eu gwahodd am brawf AAA 9

Pwy fydd ddim yn cael eu gwahodd am brawf AAA 11

Cyn eich prawf AAA 12

Gwybodaeth am eich prawf AAA 13

Beth sy'n digwydd nesaf? 15

Newidiadau i edrych amdanyn nhw 16

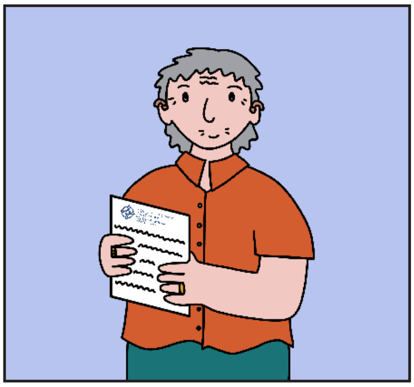
Ble alla i gael mwy o wybodaeth? 17

Cadw'n iach 18

Beth sydd yn y daflen hon?

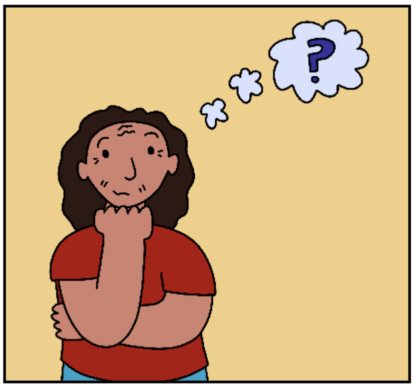
Mae’r daflen hon yn trafod cael prawf am **anewrysm aortig yn yr abdomen** os ydych yn draws neu’n anneuaidd ac yn 65 oed.

Efallai eich bod wedi clywed am brawf AAA.



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

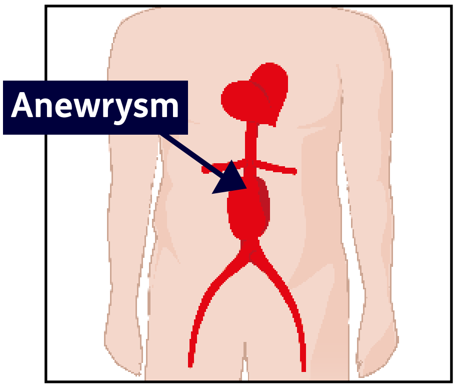
- fydd yn cael ei wahodd am y prawf AAA, a
- sydd angen prawf AAA



Eich dewis chi yw mynd am brawf AAA.

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

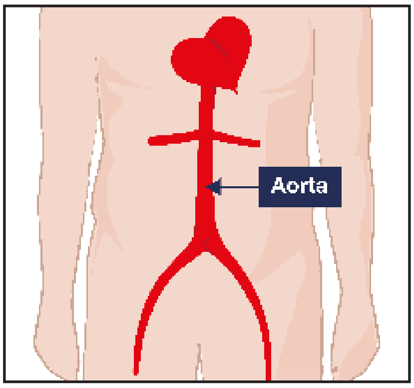
Rydyn ni’n trin pawb gydag **urddas** a **pharch**.



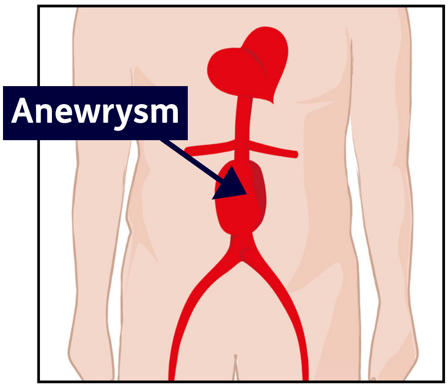
Anewrysm aortig abdomenol yw AAA.

Y ffordd orau o chwilio am AAA yw cael sgan **uwchsain**.

Mae sgan **uwchsain** yn defnyddio tonnau sain i wneud llun o'r tu mewn i'ch corff. Mae hyn yn ein helpu i weld a oes gennych AAA.

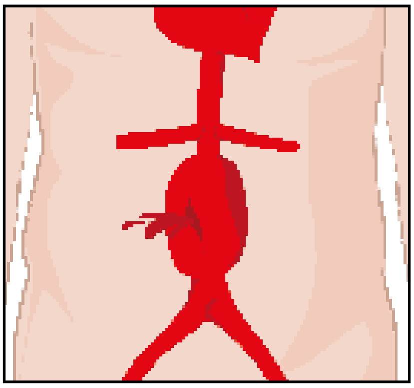


Mae'r prawf yn edrych i weld ydy'r **aorta** yn iach. Tiwb sy'n cludo gwaed o amgylch y corff yw'r aorta.



Weithiau mae'r aorta yn y bol (**abdomen**) yn mynd yn wan ac yn ymestyn.

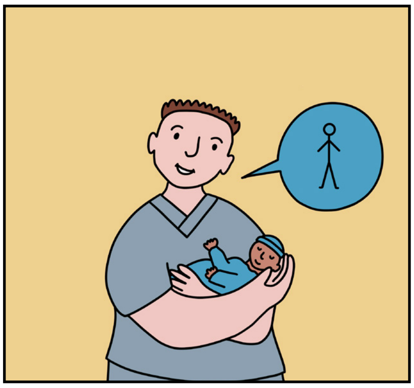
Anewrysm yw'r enw ar hyn.



Mae anewrysm yn gallu hollti neu rwygo. Mae pobl yn gallu marw o anewrysm sy'n hollti ac yn rhwygo.

Mae'n haws trin AAA sy'n cael ei ddarganfod yn gynnar.

Pwy sy’n gallu cael AAA

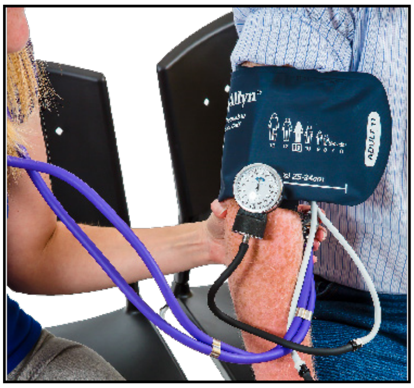


Mae pobl yn fwy tebygol o gael AAA:

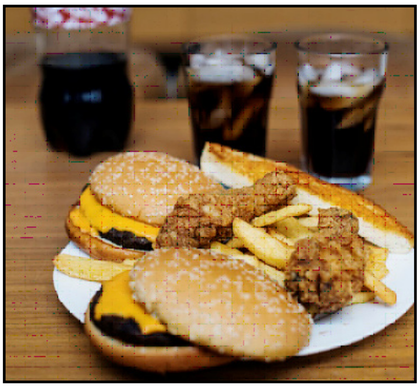
- cafwyd ei pennu’n wrywaidd adeg eu geni

- os ydyn nhw yn 65 neu’n hŷn

- ydyn nhw’n ysmygu

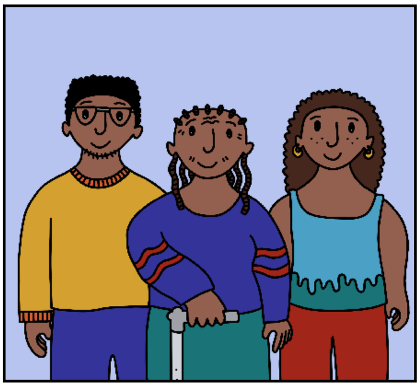


- oes ganddyn nhw bwysau gwaed uchel

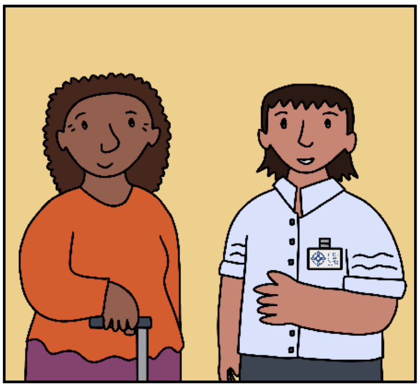


- oes ganddyn nhw **golesterol** uchel, neu

Mae hyn yn meddwl bod gormod o fraster yn eu gwaed nhw.

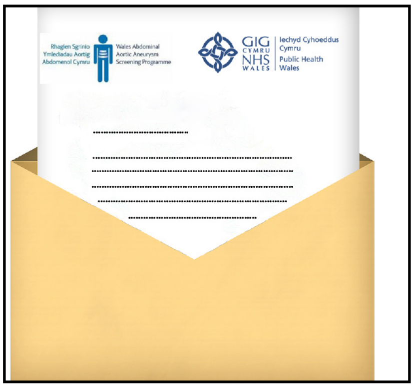


- oes rhywun yn y teulu sydd wedi cael AAA.



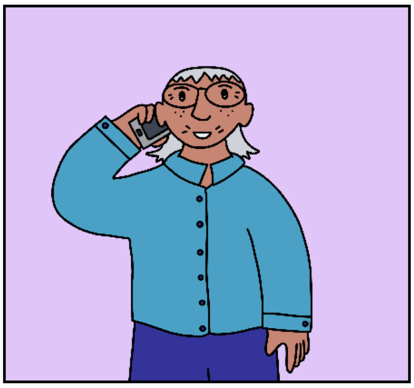
Os ydych chi'n poeni am newid yn eich iechyd, siaradwch gyda'ch meddyg.

Pwy fydd yn cael eu gwahodd am brawf AAA



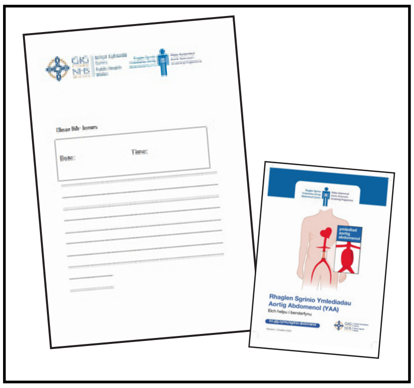
Byddwch yn cael eich gwahodd os ydych chi:

- wedi eich cofrestru gyda'ch meddyg fel gwryw, ac
- yn 65 oed.



Mae pobl sy'n hŷn na 65 oed yn gallu gofyn am brawf AAA.

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

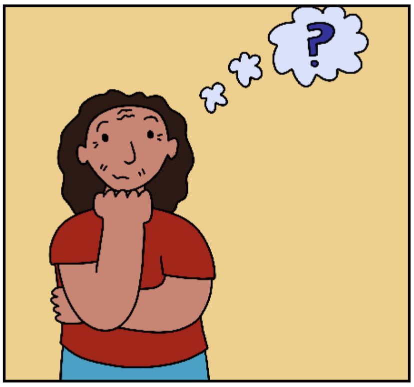


Bydd eich llythyr yn dweud:

- dyddiad ac amser eich prawf AAA
- ble i fynd, a
- sut i gysylltu â ni.

Rydych chi’n gallu ein ffonio:

- i newid dyddiad neu amser eich apwyntiad, neu
- i ofyn am gael eich prawf AAA ar ddechrau neu ddiwedd y clinig.

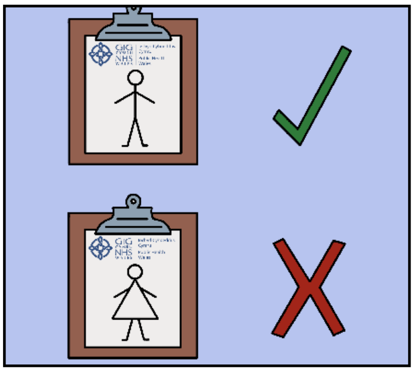


Rydych chi’n gallu dewis mynd am brawf AAA.

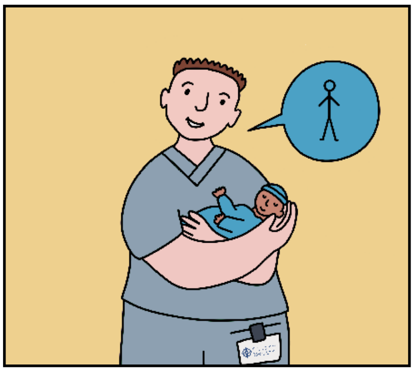
Rhowch wybod i ni os na allwch chi ddod am eich prawf AAA. Efallai y byddwn yn gallu rhoi eich apwyntiad i rywun arall.

Os na fyddwch chi’n cael eich gwahodd dydy hynny ddim yn meddwl na fyddwch chi’n gallu cael eich sgrinio.

Pwy fydd ddim yn cael eu gwahodd am brawf AAA



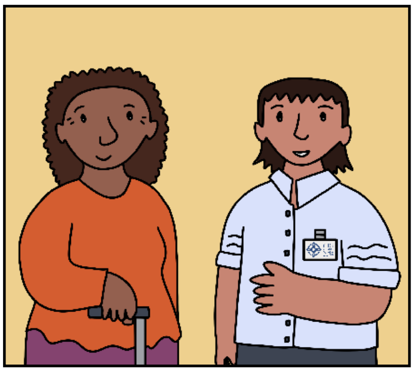
Os nad ydych wedi'ch cofrestru gyda'ch meddyg fel gwryw ni fyddwch yn cael eich gwahodd.



Mae pobl sy'n cael eu pennu'n wrywaidd adeg eu geni yn fwy tebygol o gael AAA.

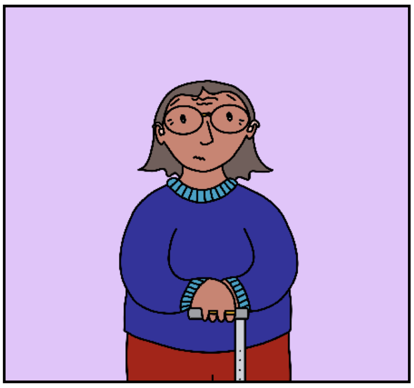
Mae'n bwysig eich bod chi'n mynd i gael eich prawf AAA.

Cysylltwch â ni i drefnu prawf AAA.

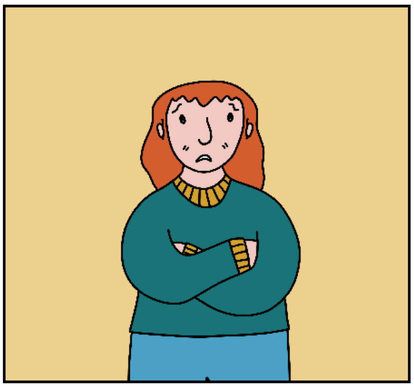


Rydych chi'n gallu siarad gyda'ch meddyg neu rywun rydych yn ymddiried ynddo i'ch helpu i benderfynu.

Cyn eich prawf AAA



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

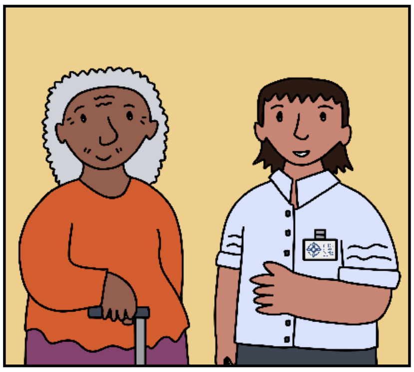


Efallai y byddwch yn teimlo'n ofnus neu embaras am gael prawf AAA.

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.

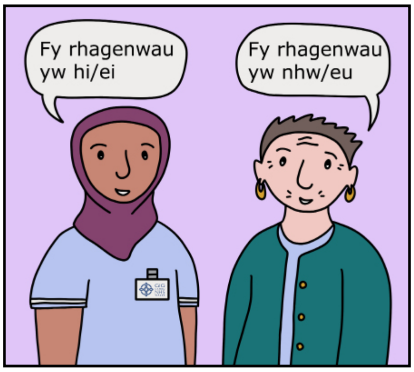
Cyn eich apwyntiad rhowch wybod i ni os ydych chi angen:

- cefnogaeth yn eich apwyntiad
- apwyntiad hirach, neu
- dod â rhywun gyda chi. Aelod o'r teulu neu ofalwr er enghraifft.



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.

Sgan o'r bol yw'r prawf.

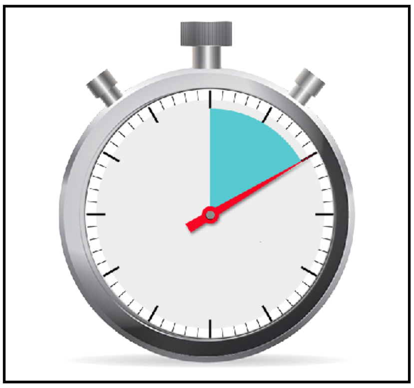
Mae fel y sgan y mae pobl yn ei gael pan fyddant yn feichiog.

Mae'r sgan yn edrych i weld os oes anewrysm.

Bydd y sgriniwr yn gofyn i chi orwedd ar eich cefn a chodi’ch top.

Os ydych chi’n gwisgo **rhwymyn** (binder) fydd dim rhaid i chi dynnu hwn.

Mae **rhwymyn** yn debyg i fest tynn. 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.



Dim ond ychydig o funudau mae’n ei gymryd.

Mae’r sgan yn gallu teimlo ychydig yn anghyfforddus.

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

Beth sy’n digwydd nesaf?

Bydd y sgriniwr yn rhoi’r canlyniadau i chi ar y diwrnod.

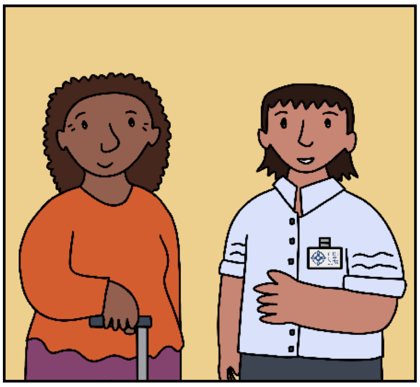
Nid oes AAA gan y rhan fwyaf o bobl sy’n cael prawf AAA.

Os nad oes AAA, nid oes angen sgan arall arnoch chi.

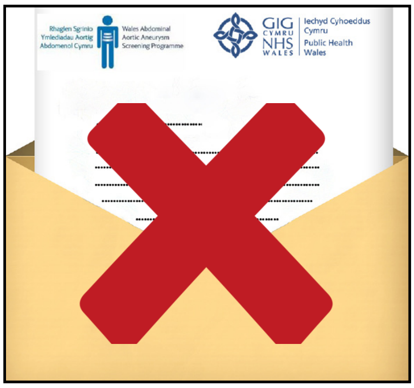
Os oes gennych chi AAA bydd nyrs yn cysylltu â chi.

Newidiadau i edrych amdanyn nhw

Mae unrhyw un yn gallu cael AAA. Nid oes unrhyw symptomau.



Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi'n sylwi ar newid i'ch iechyd.



Peidiwch ag aros am eich prawf sgrinio AAA.

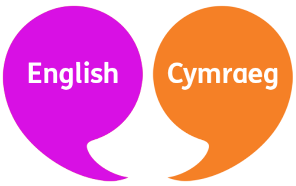
Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

Ffôn: De-ddwyrain Cymru
01443 235161

De-orllewin Cymru
01792 453162

Gogledd Cymru
01492 863563

E-bost: sgrinio-yaa@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

CIRCULATION FOUNDATION
The Vascular Charity

I gael rhagor o wybodaeth a chymorth ewch i:

www.circulationfoundation.org.uk

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

Ffoniwch Helpa Fi I Stopio ar: 0800 085 2219.

Bwyta bwyd iach.

Symud mwy.

Yfed llai o alcohol.

Lluniau trwy garedigrwydd:
Freepik, Photosymbols, Adobe Stock
and Flatboy