

Hawdd ei Ddeall



Sgrinio Serfigol **Cymru**
Cervical Screening **Wales**

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



Gwybodaeth am eich prawf sgrinio serfigol (ceg y groth)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



www.icc.gig.cymru/sgrinio-serifgol

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 ceg y groth a HPV

5

Pwy fydd yn cael ei wahodd am brawf ceg y groth

7

Pwy fydd ddim yn cael ei wahodd am brawf ceg y groth

9

Cyn cael eich prawf ceg y groth

10

Gwybodaeth am eich prawf ceg y groth

11

Beth sy'n digwydd nesaf?

13

Newidiadau i edrych amdany'n nhw

15

Ble alla i gael mwy o wybodaeth?

16

Cadw'n iach

17

Beth sydd yn y daflen hon?



Mae'r daflen hon yn trafod cael prawf **sgrinio serfigol** os ydych yn draws neu'n anneauidd a rhwng 25 a 64 oed.

Efallai eich bod wedi clywed am brawf ceg y groth o'r blaen.



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

- pwy fydd yn cael ei wahodd am brawf ceg y groth, a
- pwy sydd angen cael prawf ceg y groth.



Mae prawf ceg y groth ar gyfer pobl sydd â cheg y groth.

Bydd gan unrhyw un a gafodd ei phennu'n fenyw adeg ei genni geg y groth, oni bai ei bod wedi cael ei thynnu.

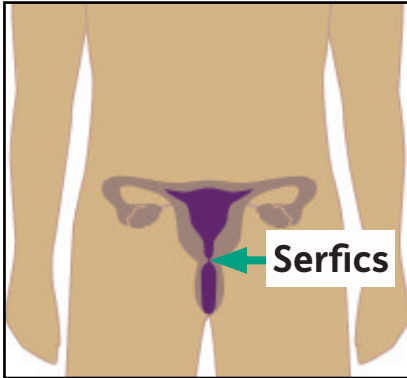


Eich dewis chi yw mynd am brawf ceg y groth.



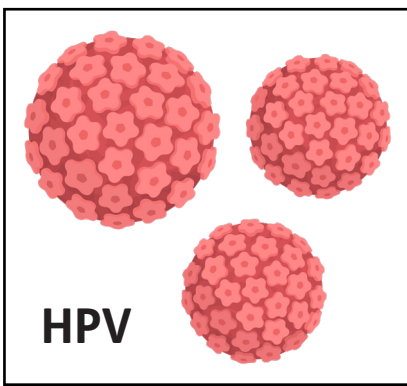
Mae taflen Hawdd ei Deall arall sy'n dweud wrthoch chi am y prawf hwn.

Gwybodaeth am ganser ceg y groth a HPV



Canser y **serfics** yw **canser ceg y groth**.

Mae'r serfics y tu mewn i'r corff ar ben y **fagina**.



Feirws o'r enw feirws **papiloma dynol** sy'n achosi'r rhan fwyaf o ganserau ceg y groth.

Mae'n cael ei alw'n **HPV** hefyd.

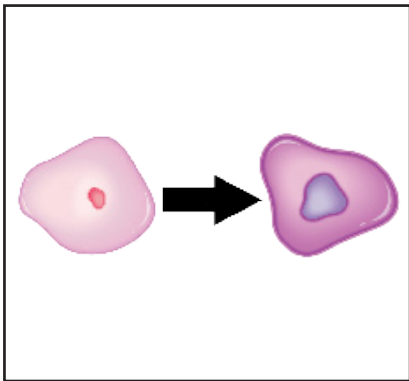


Bydd HPV gan y rhan fwyaf o bobl ar ryw adeg yn ystod eu bywydau.

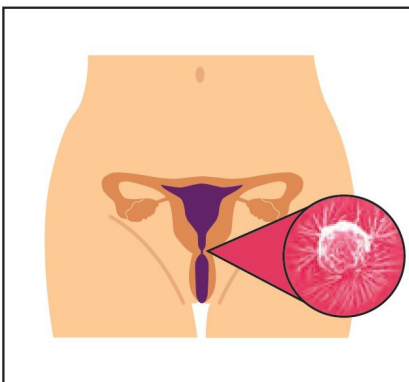
Efallai na fyddwch yn gwybod bod HPV gennych chi.



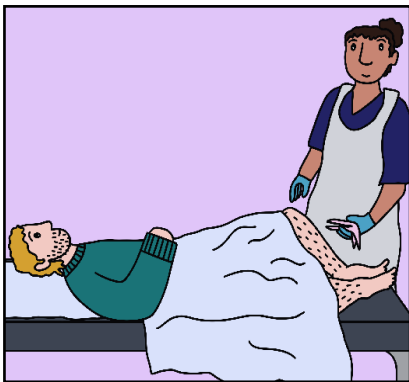
Bydd eich corff yn cael gwaredd ar HPV ar ei ben ei hun fel arfer. Mae hyn yn golygu na fydd angen **triniaeth** arnoch chi.



Mae rhai mathau o HPV yn ddifrifol ac maen nhw'n gallu achosi i gelloedd newid yng ngheg y groth .



Os na fydd y newidiadau i'r celloedd yn cael eu trin, rydych chi'n gallu cael canser ceg y groth.



Rydych chi'n gallu cael gwybod os oes gennych fathau difrifol o HPV trwy gael prawf ceg y groth.



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

Pwy fydd yn cael ei wahodd am brawf ceg y groth



Byddwch yn cael eich gwahodd bob 5 mlynedd os ydych chi:

- wedi cofrestru gyda'ch meddyg fel merch, ac
- rydych chi rhwng 25 a 64 oed.



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



Rydych chi'n gallu cael eich prawf yn eich practis meddyg teulu, neu mewn rhai clinigau ieuchyd rhywiol.

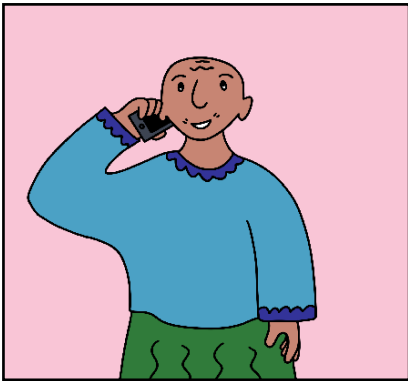


Bydd eich llythyr yn gofyn i chi wneud apwyntiad ar gyfer eich prawf ceg y groth.

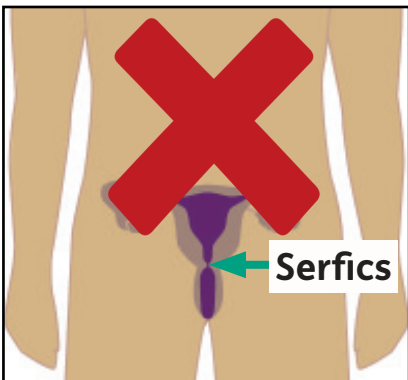
Rydych chi'n gallu gofyn am gael mynd ar ddechrau neu ddiwedd y clinig.



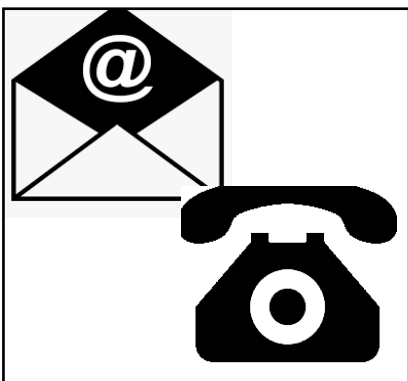
Rhowch wybod i'ch practis meddyg teulu os nad ydych chi'n gallu mynd i'ch prawf ceg y groth. Efallai y byddan nhw'n gallu rhoi eich apwyntiad i rywun arall.



Mae pobl dros 65 oed sydd â cheg y groth sy ddim wedi cael prawf ceg y groth o'r blaen yn gallu cael prawf. Rhowch wybod i'ch meddyg chi.

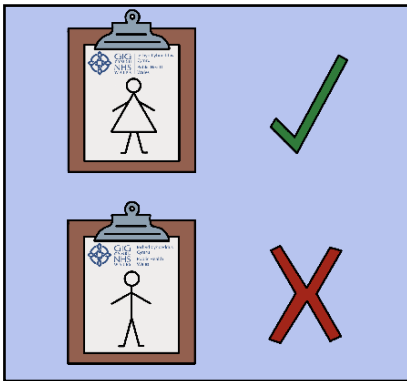


Os nad oes ceg y groth gennych chi does dim angen i chi fynd am brawf ceg y groth.

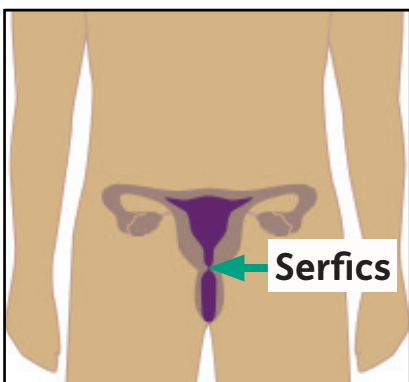


Rhowch wybod i'ch meddyg neu Sgrinio Serfigol Cymru. Fyddan nhw ddim yn anfon mwy o lythyrau i'ch gwahodd chi eto.

Pwy fydd ddim yn cael ei wahodd am brawf ceg y groth



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



Mae'n bwysig bod pobl rhwng 25 a 64 oed sydd â cheg y groth yn mynd i'w profion ceg y groth.



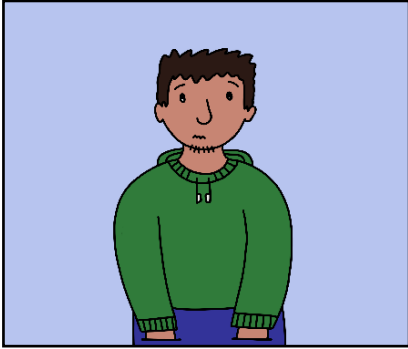
Rydyn ni'n gallu gwahodd pobl sydd â cheg y groth pan fydd hi'n bryd iddyn nhw gael prawf.

Bydd angen i chi neu eich meddyg ddweud wrthon ni.

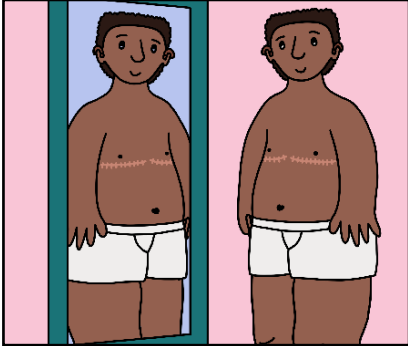


Rydych chi'n gallu siarad gyda'ch meddyg neu rywun rydych chi'n ymddiried ynddo i'ch helpu chi i benderfynu.

Cyn cael eich prawf ceg y groth



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



Os ydych chi wedi bod yn cymryd meddyginiaeth **hormonau** ers peth amser, byddwch yn sylwi ar newidiadau i'ch corff a'ch **organau cenhedlu**.



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



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.



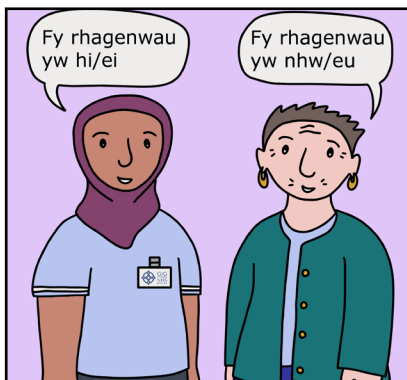
Cyn mynd i'ch apwyntiad rhowch wybod i ni os ydych chi angen:

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

Gwybodaeth am eich prawf ceg y groth

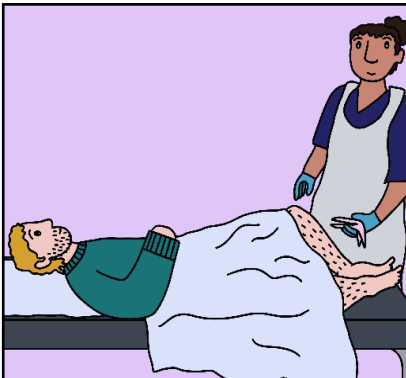


Pan fyddwch chi'n cyrraedd bydd meddyg neu nyrs yn gofyn cwestiynau i chi.



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

Mae'n bwysig i ni gael hyn yn iawn.



Bydd angen i chi dynnu eich dillad isaf a gorwedd ar y sofffa.

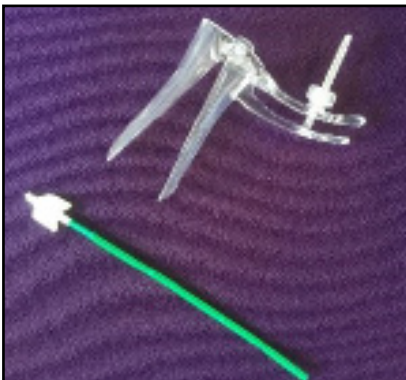
Mae prawf ceg y groth yn gallu bod yn anghyfforddus neu'n boenus.



Mae hyn yn gallu digwydd os ydych chi wedi bod yn cymryd meddyginiaeth hormonau ers peth amser.



Mae eich meddyg neu'ch nyrs yn gallu gwneud pethau i'w wneud yn fwy cyfforddus.



Siaradwch â nhw am y pethau hyn:

- defnyddio **offeryn meddygol** o wahanol faint
- defnyddio gel ychwanegol, a
- gorwedd ar eich ochr i gael y prawf.

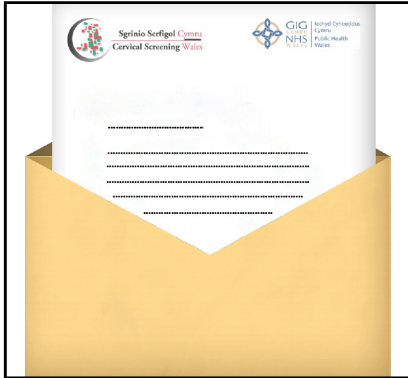


Dim ond ychydig funudau y mae'n cymryd i gael prawf ceg y groth.



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

Beth sy'n digwydd nesaf?



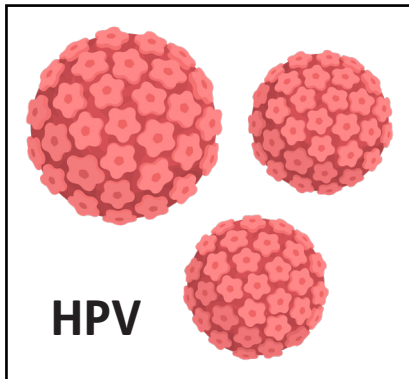
Bydd llythyr yn cynnwys eich canlyniadau yn cael ei anfon atoch drwy'r post tua 4 i 6 wythnos ar ôl i chi gael eich prawf.



Mae'r rhan fwyaf o'r canlyniadau yn dangos bod dim mathau difrifol o HPV yno.



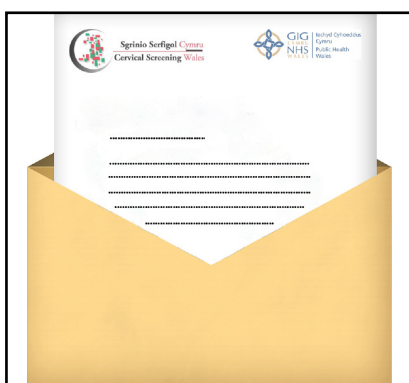
Os nad oes HPV gennych chi, bydd llythyr arall yn cael ei anfon atoch i'ch gwahodd ymhen 5 mlynedd.



Os oes HPV gennych chi byddwn ni'n chwilio am newidiadau i'r celloedd.



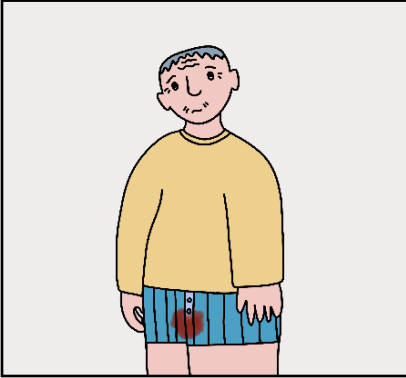
Os oes HPV gennych chi ond dim newidiadau i'ch celloedd byddwch yn cael eich gwahodd am brawf ceg y groth arall ymhen blwyddyn.



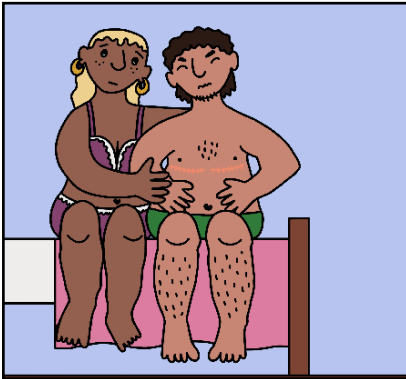
Os oes HPV gennych chi a newidiadau i'ch celloedd byddwch chi angen profion pellach.

Bydd apwyntiad ysbyty yn cael ei anfon atoch chi.

Newidiadau i edrych amdany'n nhw



Gwaedu sy'n anarferol i chi.



Poen yn ystod neu ar ôl cael rhyw.



Rhedlif sy'n anarferol i chi.

Siaradwch gyda rhywun yn eich practis meddyg teulu os ydych chi'n sylwi bod eich iechyd wedi newid.

Peidiwch ag aros am eich prawf ceg y groth.

Ble alla i gael mwy o wybodaeth?



De-ddwyrain Cymru

Ffôn: 029 2078 7910

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

Canolbarth a Gorllewin Cymru

Ffôn: 01792 940940

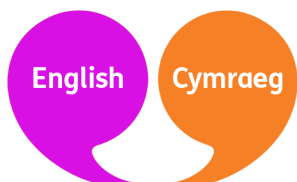
E-bost: sgrinio-serfigol-gorllewin@wales.nhs.uk



Gogledd Cymru

Ffôn: 01352 877899

E-bost: sgrinio-serfigol-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

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.

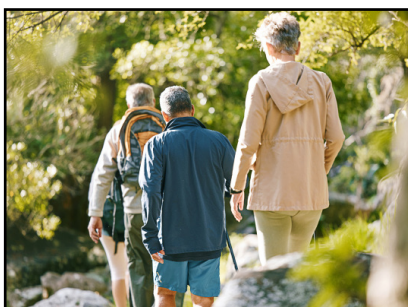


Stopio ysmygu. Rydych chi'n gallu cael help am ddim i'ch helpu chi i stopio ysmygu.

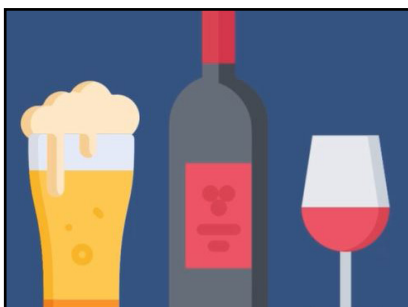
Ffoniwch Helpa Fi I Stopio ar: 0800 085 2219.



Bwyta bwyd iach.



Symud mwy.



Yfed llai o alcohol.