

# Esbonio Sgrinio'r Coluddyn



**Pecyn prawf sgrinio coluddyn y GIG**

- ✓ **Un sampl**
- ✓ **I'w gwblhau gartref**
- ✓ **Wedi'i gefnogi gan feddygon teulu**



**GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES**

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



**Sgrinio  
Coluddion  
Cymru**

**Bowel  
Screening  
Wales**

**Scaniwch  
yma ar  
gyfer BSL:**

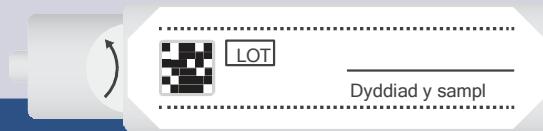


**☎ 0800 294 3370**

**[www.icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion](http://www.icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion)**

**Scaniwch  
yma ar gyfer  
Hawdd ei  
Ddeall:**





## Manteision pecyn prawf sgrinio'r coluddyn

Mae pecyn prawf sgrinio'r coluddyn yn gyflym ac yn hawdd i'w ddefnyddio, a dim ond un sampl o pŵ sydd ei angen.

Cewch wneud y prawf ym mhreifatrwydd eich

Gall y pecyn prawf helpu i ganfod cancer y coluddyn yn gynnar, hyd yn oed os ydych yn iach, heb unrhyw symptomau.

Os caiff cancer y coluddyn ei ganfod yn gynnar, mae'n fwy tebygol y caiff y clefyd ei drin yn llwyddiannus.

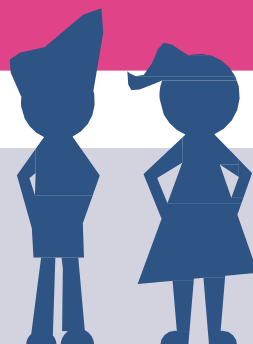
# Am beth y mae'r pecyn prawf sgrinio'r coluddyn yn chwilio?

---

- Mae'r pecyn prawf sgrinio'n chwilio am waed cudd yn eich pŵ.
- Gall gwaed yn eich pŵ fod yn arwydd o newidiadau yn eich coluddyn fel polypiaid (tyfiannau bach) ond gall hefyd fod yn arwydd o ganser y coluddyn.
- Gan amlaf mae polypiaid yn ddiniwed a gellir eu tynnu'n hawdd, ond gall rhai arwain at ganser y coluddyn.
- Weithiau bydd gwaed am fod polyp wedi gwaedu.
- Gall fod rhesymau eraill dros y gwaed hefyd, fel haemoroidau (peils) neu rwygiadau bach yn y coluddyn.

## Beth sydd angen i chi ei wybod

- Eich dewis chi yw cymryd rhan yn sgrinio'r coluddyn.
- Gwahoddir pobl yn yr ystod oedran gymwys i gymryd rhan mewn sgrinio bob dwy flynedd.
- Nid yw sgrinio'n canfod pob canser.
- Nid yw sgrinio'r coluddyn 100% yn gywir.
- Does dim gwellhad i rai mathau o ganser.



## Gwneud pecyn prawf sgrinio'r coluddyn.

---

- Cyn gwneud y prawf, darllenwch yr holl wybodaeth a ddaeth gyda'r pecyn prawf. Mae hwn yn dweud wrthych sut i wneud y prawf a bydd yn eich helpu i benderfynu a hoffech chi gymryd rhan mewn sgrinio'r coluddion.
- Dylech postio'r pecyn prawf yn ôl i'r labordy i'w brofi cyn gynted â phosibl ar ôl ei gwblhau yn yr amlen a ddarperir.
- Os byddwch yn penderfynu nad ydych am gymryd rhan mewn sgrinio'r coluddyn ar hyn o bryd, neu yn y dyfodol, cysylltwch â'n llinell gymorth rhadffôn.
- Gallwch hefyd gysylltu â ni os hoffech gael cymorth i ddeall y wybodaeth hon, cwblhau'r pecyn prawf, neu os oes gennych unrhyw gwestiynau eraill.

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n iach hyd yn oed os oes gennych ganser y coluddyn cynnar.

# Beth sy'n digwydd nesaf?

---

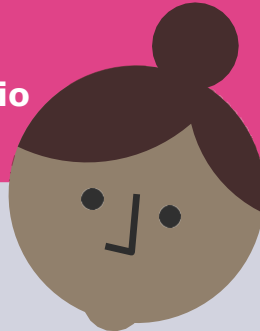
- Byddwn yn postio eich canlyniadau o fewn saith diwrnod.
- Bydd canlyniad y rhan fwyaf o bobl yn golygu nad oes angen rhagor o brofion.
- Os gwelwn waed yn eich sampl, cewch eich cyfeirio am asesiad gyda Nyrs Sgrinio.
- Nid yw'r pecyn prawf yn dweud wrthyich os oes gennych ganser y coluddyn. Bydd y canlyniadau'n dwued wrthyich a oes angen rhagor o brofion fel colonosgopi.

“

"Mae'r pecyn wedi rhoi tawelwch meddwl i mi. Roedd yn hawdd ei ddefnyddio gyda chyfarwyddiadau clir a chefais fy nghanlyniadau o fewn 7 diwrnod. Byddaf yn bendant yn ei wneud eto!"

**Sue, 60, cyfranogwr Sgrinio Coluddyn Cymru**

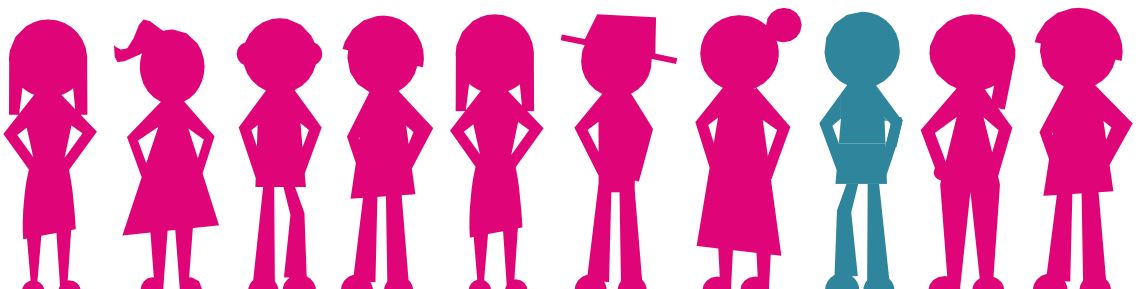
”



## Beth yw colonosgopi?

---

- Ffordd o edrych ar leinin eich coluddyn mawr (colon) yw colonosgopi, i weld a oes clefyd yno.
- Rhoddir tiwb gyda golau bach aamera ar un pen, yn eich pen-ôl i edrych ar leinin eich coluddyn mawr.
- Yn ystod y colonosgopi efallai y byddwn yn cymryd samplau bach o leinin eich coluddyn (biopsïau) i'w harchwilio yn y labordy.
- Caiff y lluniau o'ch coluddyn eu dangos ar sgrîn fel y gallwn wirio a oes gennych glefyd neu lid o'r coluddyn.
- Mae risgiau'n gysylltiedig â chael colonosgopi, fel trydylliad (rhwyg yn leinin y coluddyn), sy'n digwydd mewn un ymhob 1000 o driniaethau, neu waedu sylweddol, sy'n digwydd mewn un o bob 100 i 200 o driniaethau.
- Bydd y risgiau, ac unrhyw cwesitynau sydd gennych, yn cael eu trafod ymhellach yn ystod yr asesiad gyda Nyrs Sgrinio.



**Mae mwy na 9 o bob 10 o bobl** yn gwella o ganser y coluddyn os caiff ei ddal yn ddigon buan.

## Pa symptomau canser y coluddyn ddylwn i gadw llygad amdanynt?

---

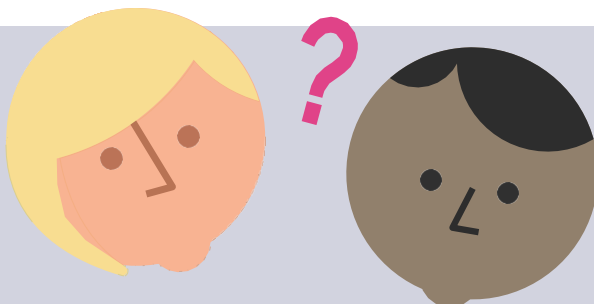
Dylech siarad â 'ch meddyg teulu os byddwch yn sylwi ar unrhyw un o'r symptomau canlynol:

- Gwaedu o'ch pen-ôl neu waed yn eich pŵ.
- Newidiadau amlwg yn eich arferion tŷ bach.
- Colli pwysau heb drio.
- Blinder mawr heb unrhyw reswm amlwg.
- Lwmp neu boen yn eich bol.

## Fyddwch chi'n helpu rhywun i wneud y prawf?

---

- Os mai gofalwr ydych, gallwch helpu rhywun i ddefnyddio'r pecyn prawf sgrinio'r coluddyn dim ond os ydynt am i chi wneud, ac wedi cytuno y gallwch chi ei wneud.
- Cewch ragor o wybodaeth i ofalwyr ar ein gwefan:  
[www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/gofalwyr](http://www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/gofalwyr)



# Beth allaf i ei wneud i leihau'r risg o gael canser y coluddyn?

---

- Cymryd rhan yn y rhaglen sgrinio'r coluddyn bob dwy flynedd.

## Symud o gwmpas fwy

- Mae ymarfer corff yn eich helpu i deimlo'n well a gall eich gwneud yn llai tebygol o gael clefyd difrifol.
- Ceisiwch wneud rhywbeth egniïol am o leiaf 2½ awr bob wythnos.

## Yfed llai o alcohol

- Gall yfed llai o alcohol leihau eich risg o ganser, clefyd y gallon, a niwed i'r afu.
- Os ydych am gadw'r risgiau'n isel, peidiwch ag yfed mwy nag 14 uned o alcohol yr wythnos.
- Os ydych am yfed llai, ceisiwch gael sawl diwrnod heb alcohol yr wythnos.

## Bwyta'n iach

- Gall bwyta ffrwythau a llysiau helpu i leihau'r risg o ddatblygu clefydau difrifol fel canser a chlefyd y galon.
- Ceisiwch fwyta o leiaf pump darn o ffrwythau a llysiau bob dydd.

## Peidiwch ag ysmygu

- Bydd stopio ysmygu yn gwella'ch iechyd.
- Ewch i [helpafiistopio.cymru](http://helpafiistopio.cymru) os ydych chi yn ystyried rhoi'r gorau iddi.

# Canser y coluddyn yw un o'r canserau mwyaf cyffredin yng Nghymru.

---

- Mae un o bob pump cancer y coluddyn yn cael diagnosis trwy raglen sgrinio'r coluddyn.
- Gallai sgrinio'r coluddyn achub eich bywyd. Gall lleihau eich risg o farw o ganser y coluddyn drwy ddod o hyd i ganser y coluddyn yn gynnar.
- Efallai y byddwch yn teimlo'n iach hyd yn oed os oes gennych ganser cynnar y coluddyn.
- Mae dros 300,000 o bobl yng Nghymru yn gwneud eu prawf sgrinio coluddyn bob blwyddyn.

**Gall unrhyw un gael cancer y coluddyn.  
Cymerwch eich prawf sgrinio nawr.**



## Ffaith

Rydych naw gwaith yn fwy tebygol o oroesi cancer y coluddyn os caiff ei ddal yn gynnar.

# Sut rydym yn defnyddio'ch manylion a gwybodaeth amdanoch chi.

---

Cedwir eich manylion a'ch gwybodaeth yn gyfrinachol.

I'w gwybod mwy am sut mae Sgrinio Coluddion Cymru yn defnyddio eich manylion personol, gallwch ddarllen ein polisi preifatrwydd ar:

[www.icc.gig.cymru/defnydd-y-safle/hysbysiad-preifatrwydd/](http://www.icc.gig.cymru/defnydd-y-safle/hysbysiad-preifatrwydd/)

## Rhagor o wybodaeth.

---

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio'r coluddyn, neu os hoffech gael gwybodaeth mewn fformat:

- Hawdd ei Ddeall
- Iaith Arwyddion Prydain (BSL)
- Sain
- Print Bras, neu
- Saesneg (gweler cefn y llyfryn yma)

ewch i'n gwefan

[www.icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion](http://www.icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion)

neu ffoniwch y llinell gymorth Rhadffôn ar  
**0800 294 3370**.

neu e-bostiwch:

[Sgrinio-coluddion@wales.nhs.uk](mailto:Sgrinio-coluddion@wales.nhs.uk)

Gallwch gysylltu â ni yn Gymraeg neu Saesneg. Bydd yn cymryd yr un faint o amser i ni ymateb, pa iaith bynnag a ddewiswch.

