Gweithio gyda'n gilydd

Gwella Mynediad at Sgrinio ar gyfer Cymunedau Ethnig Leiafrifol yng Nghymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

icc.gig.cymru/sgrinio

Sganiwch yma

Cyflwyniad

Mae'r canllaw hwn yn nodi sut y gallwch gefnogi cymunedau ethnig leiafrifol i gael gwybodaeth am sgrinio GIG Cymru a chymryd rhan ynddo.

Gallwn ni i gyd chwarae rhan. Mae hyn yn cynnwys staff sgrinio, gweithwyr cymunedol a gweithwyr iechyd proffesiynol.

Gallwch ddefnyddio'r canllaw hwn i ddarganfod pa gamau y gallwch eu cymryd i gefnogi eich cymuned. Mae'r rhain yn seiliedig ar yr hyn y mae pobl o bob rhan o Gymru wedi'i ddweud wrthym.

Awgrym Defnyddiol

Gall sgrinio fod yn bwnc sensitif i lawer o ddiwylliannau ac efallai na chaiff ei drafod yn agored. Ymdriniwch â'r sgyrsiau yn sensitif ac mewn amgylchedd lle mae aelodau'r gymuned yn teimlo'n gyfforddus.

"Fe wnaethon ni chwarae rhan weithredol yn trefnu grŵp ffocws i ddefnyddwyr ein gwasanaeth roi eu barn a'u hadborth am sgrinio. Roedd hyn er mwyn helpu Iechyd Cyhoeddus Cymru i wella mynediad cymunedau ethnig leiafrifol at sgrinio."

Race Equality First

Gwybodaeth am Sgrinio

Pethau y gallwch chi eu gwneud:

Mynd i hyfforddiant ymwybyddiaeth sgrinio i gynyddu gwybodaeth sgrinio y gellir ei rhannu yn y gymuned.

I archebu lle ar yr hyfforddiant, ewch i'r dudalen cymuned, hyfforddiant ac addysg.

Dechrau sgyrsiau am sgrinio gydag aelodau'r gymuned. Efallai y byddwch am wneud hyn fel sgwrs un-i-un neu fel rhan o grŵp. Gall hyn helpu i godi ymwybyddiaeth a chwalu rhwystrau.

Nodi gweithwyr cymorth a gwirfoddolwyr i weithredu fel hyrwyddwyr a'u cyfeirio at yr hyfforddiant ymwybyddiaeth sgrinio. Gall aelodau dibynadwy o'r gymuned chwarae rhan bwysig wrth godi ymwybyddiaeth a gwella dealltwriaeth o sgrinio yn y gymuned.

Darganfod y data sgrinio yn eich ardal. Gall hyn helpu i nodi ardaloedd lle mae niferoedd isel yn cael eu sgrinio.

Mae data sgrinio ar gael ar dudalennau Adroddiadau Rhaglenni ar bob un o wefannau'r rhaglenni sgrinio.

> **"Mae ein staff a'n gwirfoddolwyr wedi mynd i'r hyfforddiant ymwybyddiaeth sgrinio. Mae wedi rhoi'r wybodaeth i ni allu siarad â'r gymuned mewn ffordd sy'n cael ei derbyn yn ddiwylliannol ac yn eu hiaith eu hunain."**
>
> Race Equality First

Fy mhrofiad fel menyw ethnig leiafrifol:

> **“Roeddwn yn nerfus iawn am y prawf sgrinio gan nad oeddwn yn edrych ymlaen at fod yn noeth o flaen y nyrs. Fodd bynnag, roedd y profiad yn gyflym ac roedd y nyrs yn fenyw Ddu fel fi, gwnaeth hyn i mi deimlo’n well. Gwnaeth y nyrs dawelu fy meddwl gan ei bod yn gallu gweld fy mod yn nerfus.**
>
> **Roedd yr ystafell sgrinio hefyd yn fach ac yn breifat iawn ac nid oedd unrhyw un arall o gwmpas ar wahân i’r nyrs. Roedd y derbynnydd hefyd yn gyfeillgar iawn. Felly roedd cael staff cyfeillgar yn gwneud y profiad yn llawer gwell.**
>
> **Rwy’n meddwl hefyd pe bawn wedi gweld lluniau o’r ystafell cyn y prawf sgrinio byddwn wedi gwybod beth i’w ddisgwyl gan ei fod yn breifat iawn.”**

Aelod o’r gymuned

Gwybodaeth a Chymorth

Pethau y gallwch chi eu gwneud:

Cefnogi aelodau'r gymuned i ddarllen a deall eu llythyrau sgrinio. Efallai y bydd angen help ar bobl i wybod ble i fynd a sut i gyrraedd eu hapwyntiad.

Cefnogi aelodau'r gymuned i ddeall pam mae sgrinio'n cael ei gynnig gan ddefnyddio adnoddau fel taflenni Hawdd eu Deall a fideos sgrinio.

Gellir dod o hyd i Adnoddau Hygyrch ar wefan pob rhaglen sgrinio.

Adnabod anghenion cyfathrebu pobl. Rhowch wybod i bobl y gallant ofyn am wybodaeth sgrinio mewn gwahanol ieithoedd, neu ar ffurf Hawdd ei Ddeall trwy gysylltu â'r gwasanaeth sgrinio pan gânt eu gwahodd.

Cefnogi pobl i drefnu cyfieithydd ar y pryd ar gyfer eu hapwyntiad trwy gysylltu â'r gwasanaeth sgrinio cyn eu hapwyntiad.

Nid yw gwasanaethau sgrinio yn disgwyl i aelodau'r teulu gael eu defnyddio fel cyfieithwyr ar y pryd.

"Roeddwn i'n gallu sgwrsio â'r gymuned am y gwahanol raglenni sgrinio oedd ar gael gan ddefnyddio'r adnodd cerdyn Z. Roeddent yn hawdd iawn i'w defnyddio ac o faint da i bobl gymryd nhw."

Gweithiwr Proffesiynol Iechyd y Cyhoedd

Awgrym Defnyddiol

Gall sgrinio fod yn gymhleth i'w ddeall. Defnyddiwch iaith syml a cheisiwch osgoi termau meddygol a jargon. Mae adnoddau Hawdd eu Deall yn cynnwys lluniau a gallant helpu i egluro a pharatoi pobl ar gyfer prawf sgrinio.

Gwybodaeth a Chymorth

Pethau y gallwch chi eu gwneud:

Cefnogi pobl i ddefnyddio offer cyfieithu ar wefannau ac apiau. Gallant ddarllen gwybodaeth yn uchel a darparu cyfieithiad ysgrifenedig mewn ystod o ieithoedd.

Rhoi gwybod i bobl y gallant gysylltu â'r rhaglen sgrinio i ofyn am apwyntiad hirach a mynd â rhywun gyda nhw i gael cymorth.

Ceir manylion cyswllt ar wefan pob rhaglen sgrinio neu ar lythyrau sgrinio.

Rhoi gwybod i bobl:

- Bod yr holl staff sy'n cymryd y prawf pelydr-X o'r fron yn fenywod.
- Gallant ofyn am nyrs neu feddyg benywaidd wrth archebu eu prawf sgrinio serfigol (ceg y groth).

“Cafodd cleient apwyntiad sgrinio serfigol ond roedd arni ofn gan ei bod wedi cael ei cham-drin yn rhywiol ac yn poeni am y stigma. Siaradodd ei gweithiwr cymorth â'i meddyg teulu i egluro'r sefyllfa a threfnodd fynd gyda hi i'r apwyntiad. Cymerodd y nyrs a gynhaliodd y prawf yr amser i egluro beth oedd yn mynd i ddigwydd a pham ei fod yn bwysig. Fe wnaeth hyn ei helpu i deimlo'n fwy cyfforddus a theimlo ei bod hi'n gallu cael prawf sgrinio serfigol.”

Gweithiwr Iechyd Cymunedol

Ymgysylltu a Chydweithio Cymunedol

Pethau y gallwch chi eu gwneud:

Lawrlwytho, rhannu ac arddangos gwybodaeth sgrinio ar gyfryngau cymdeithasol ac apiau negeseua fel WhatsApp.

Gellir lawrlwytho adnoddau o'r tudalennau Adnoddau Hyrwyddo ar y gwefannau sgrinio.

Annog aelodau'r gymuned i roi adborth am eu profiad o sgrinio. Gall hyn helpu i wneud gwelliannau i'r gwasanaethau. Gellir rhoi adborth trwy gysylltu â'r gwasanaeth neu ymweld â'r tudalennau Adborth ar y gwefannau sgrinio.

Cefnogi aelodau'r gymuned i siarad am sgrinio. Gall hyn helpu i chwalu rhwystrau a chwalu mythau sgrinio.

Cysylltwch â'r Tîm Ymgysylltu â Sgrinio drwy e-bost os hoffech chi rannu'r gwaith rydych chi'n ei wneud neu os oes gennych chi syniadau am sut gallwn ni gydweithio.

> **"Gan weithio gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r gymuned Fwslimaidd, fe wnaethom gynnal digwyddiadau o fewn Mosgiau a lleoliadau cymunedol."**
>
> Gweithiwr Proffesiynol Iechyd y Cyhoedd

Awgrym Defnyddiol

Gallai fod yn ddefnyddiol i rai pobl siarad â gweithiwr proffesiynol iechyd am sgrinio cyn cymryd rhan. Gall hyn helpu i baratoi pobl ar gyfer eu hapwyntiad a gwybod beth i'w ddisgwyl.

Dolenni ac Adnoddau

Hyfforddiant Cymunedol

Hyfforddiant ymwybyddiaeth sgrinio

Adnoddau Hyrwyddo

Adnoddau hyrwyddo sgrinio

Adnoddau Hygyrch

- Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol
- Sgrinio Coluddion
- Sgrinio'r Fron
- Sgrinio Serfigol
- Sgrinio Llygaid diabetig
- Sgrinio Cyn Geni
- Sgrinio Clyw Babanod
- Sgrinio Smotyn Gwaed Newydd-anedig

> **"Roeddem yn gallu siarad â phobl am sgrinio, rhoi gwybodaeth gywir iddynt a 'chwalu'r mythau'. Fe ddefnyddion ni'r cyfarwyddiadau sgrinio'r coluddyn a'r pecyn prawf sampl i ddangos pa mor syml yw cwblhau'r prawf."**
>
> Gweithiwr Proffesiynol Iechyd y Cyhoedd

Am Ragor o Wybodaeth

Ewch i:
icc.gig.cymru/sgrinio

Sut i Gysylltu â ni

E-bost:
ymgysylltu.sgrinio@wales.nhs.uk

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales