

Gwybodaeth sgrinio GIG Cymru
ar gyfer pobl sy'n:



Drawsryweddol
Anneuaidd
Rywedd-amrywiol



icc.gig.cymru/sgrinio

Mae'r daflen hon ar gael yn Saesneg.
Mae hefyd ar gael mewn fformatau eraill.

Cynnwys

Gwasanaethau sgrinio'r GIG	3	Sgrinio'r coluddyn	18
Sgrinio	4	Sgrinio llygaid diabetig	22
Sgrinio'r fron	6	Sgrinio cyn geni	24
Sgrinio serfigol	10	Dywedwch eich barn wrthym	26
Sgrinio ymlediadau aortig abdomenol (YAA)	14	Lle y gallaf gael mwy o wybodaeth?	26

Gwasanaethau sgrinio'r GIG

Mae'r daflen hon ar eich cyfer chi os ydych chi'n drawsryweddol, yn anneauaid, neu'n rhywedd-amrywiol. Mae'n bwysig eich bod yn darllen y wybodaeth yn y daflen hon er mwyn eich helpu i benderfynu.

Os ydych yn weithiwr iechyd proffesiynol, mae'n bosibl y bydd y daflen hon yn ddefnyddiol i chi.

Os ydych yn byw yng Nghymru, byddwn yn eich gwahodd i gael eich sgrinio ar sail eich:

- oedran; ac
- rhywedd.

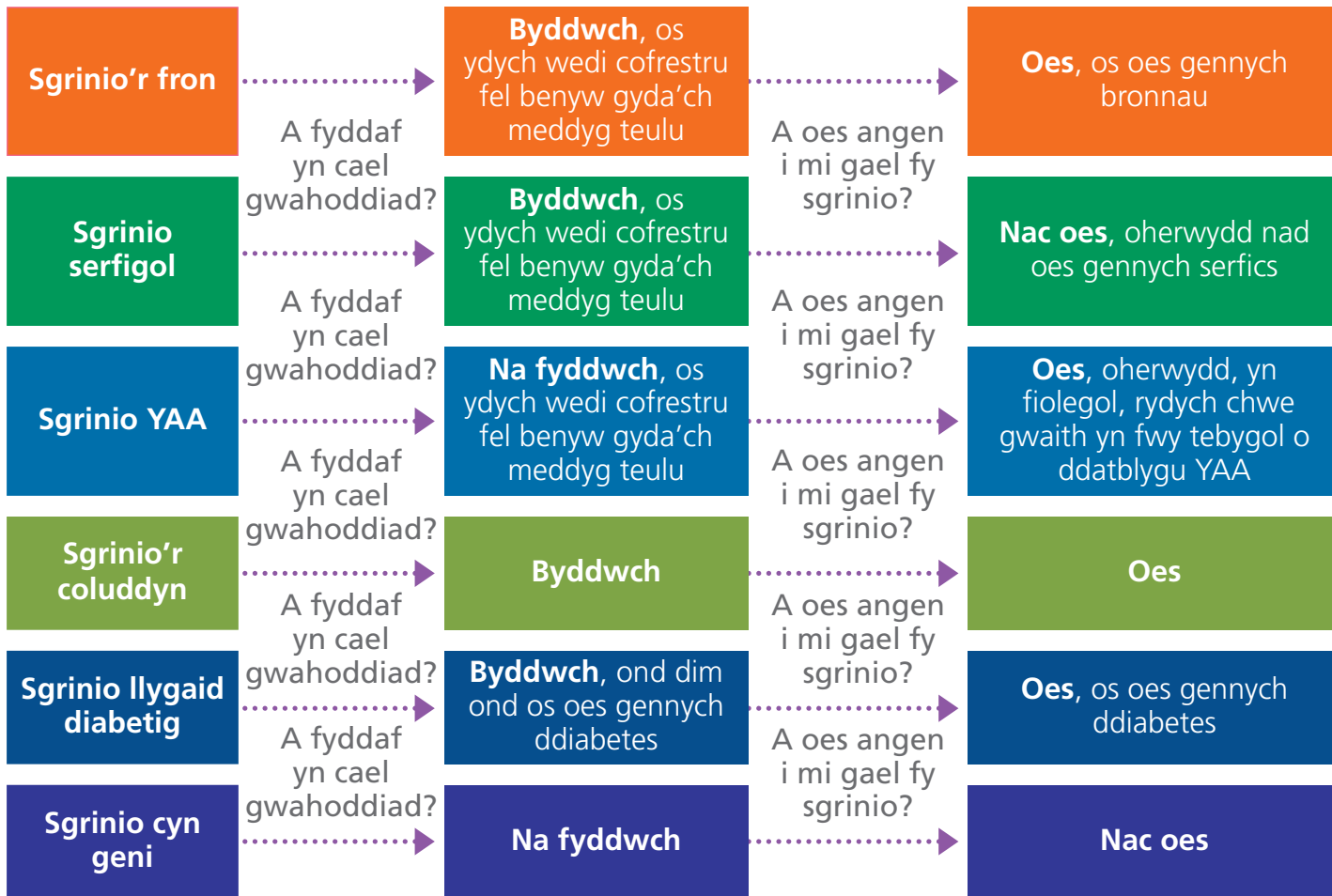
Mae'n bwysig eich bod yn gwybod y byddwch yn cael gwahoddiad i gael eich sgrinio ar sail sut rydych wedi'ch cofrestru gyda'ch meddyg teulu ac nid ar sail y categori rhywedd y cawsoch eich rhoi ynddo adeg eich geni.

Bydd eich risg o gael cyflyrau penodol yn dibynnu ar y rhyw a gafodd ei aseinio i chi adeg eich geni

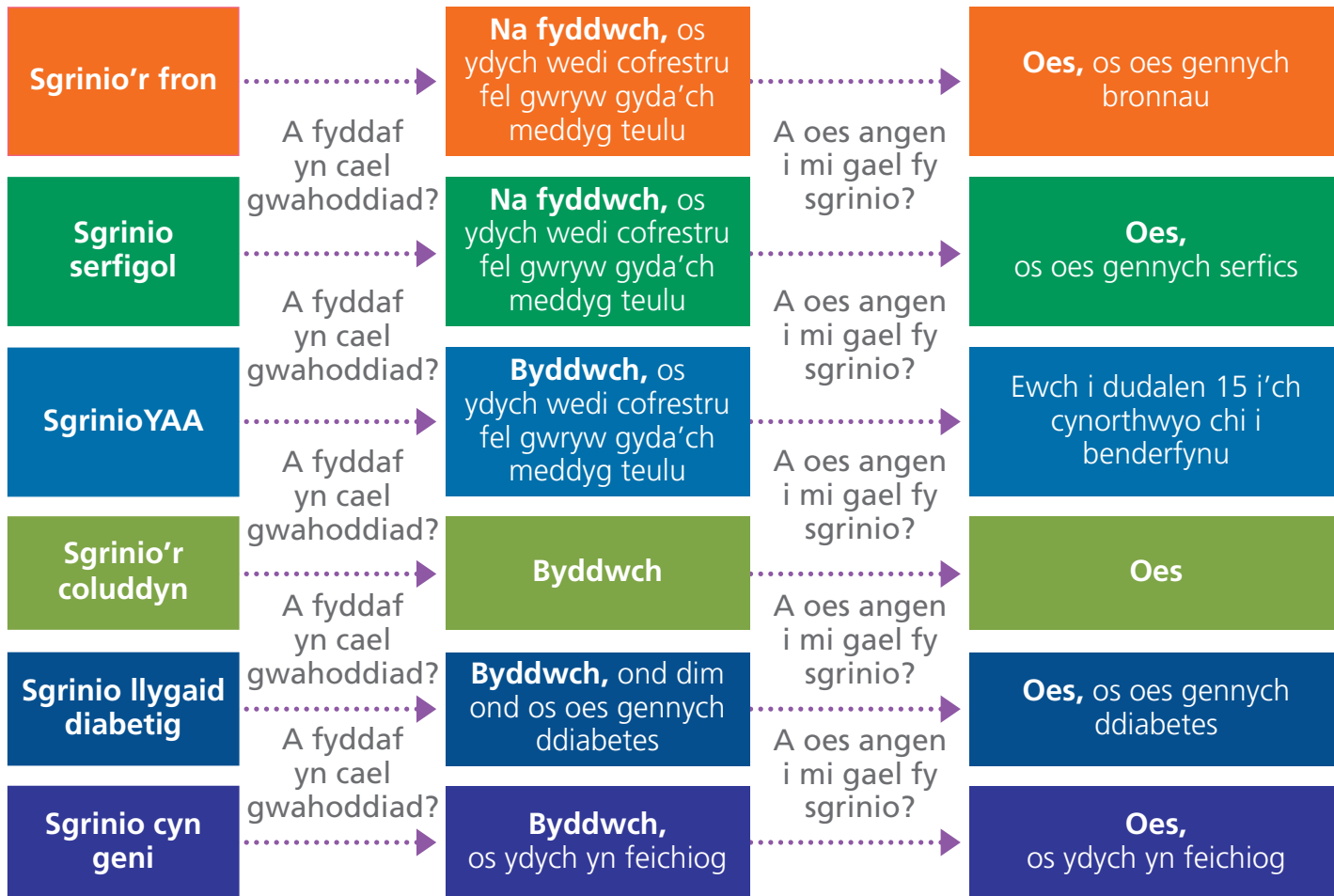
Rydym yn sefydliad cynhwysol ac rydym yn anelu at drin pawb gydag urddas a pharch. Mae'n bwysig ein bod yn eich trin chi yn y ffordd gywir. Os ydych yn credu y gallwn wella eich profiad o gael eich sgrinio, rhowch wybod i ni.

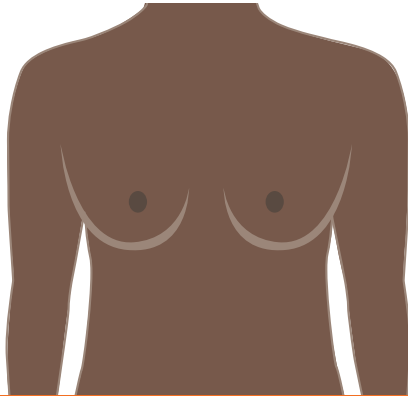
Rydym wedi darparu rhifau cyswllt drwy'r daflen gyfan. Rydym yn croesawu galwadau yn Gymraeg.

Cefais fy rhoi yn y categori gwryw adeg fy ngeni



Cefais fy rhoi yn y categori benyw adeg fy ngheni





Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio'r fron, cysylltwch â:

De-ddwyrain Cymru 029 2039 7222

Gorllewin Cymru 01792 459988

Gogledd Cymru 01492 860888

icc.gig.cymru/sgrinio-bron

Sgrinio'r fron

Pwy: Rhai pobl rhwng 50 a 70 oed (a rhai pobl dros 70 os ydych yn gofyn)

Pryd: Pob tair blynedd

Prawf: Mamogram (Pelydr-x o'r fron)

Byddwch yn cael eich gwahoddiad cyntaf cyn eich pen-blwydd yn 53 oed.

Os ydych yn cael eich gwahodd i apwyntiad sgrinio'r fron neu i gael gwirio'ch bronnau yn eich ysbyty lleol, mae'n bwysig eich bod yn cadw'r apwyntiad.

Gall sgrinio'r fron achub bywydau drwy ganfod canser yn gynnar.

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio'r fron

Os ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg teulu, byddwch yn cael eich gwahodd i apwyntiad sgrinio'r fron.

- Os ydych yn cael therapi oestrogen hirdymor, mae'n bosibl bod mwy o risg i chi ddatblygu canser y fron a dylech fynd i apwyntiad sgrinio pan gewch eich gwahodd.
- Os ydych wedi cael llawdriniaeth i adlunio eich bronnau (mewnblaniadau'r fron) rydym yn argymhell eich bod yn mynd i'r apwyntiad sgrinio'r fron.

Os nad ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg teulu, ni chewch eich gwahodd i brawf sgrinio'r fron.

Os nad ydych wedi cael llawdriniaeth i adlunio eich bronnau eto (llawdriniaeth i ran uchaf y corff) neu os oes gennych fronnau o hyd, rydym yn argymhell eich bod yn mynd i'ch apwyntiad sgrinio'r fron.

Bydd angen i chi siarad â'ch meddyg teulu i drefnu iddo eich atgyfeirio i'ch ysbyty lleol neu glinig y fron lleol. Nid Bron Brawf Cymru fydd yn gwneud hyn.

Os ydych yn gwisgo rhwymyn (binder), bydd angen i chi dynnu hwn cyn i chi gael mamogram (pelydr-x o'r fron). Mae ystafelloedd newid preifat ar gael felly gallwch dynnu eich rhwymyn cyn i chi gael y prawf pelydr-x o'ch bronnau. Os oes gennych bryderon am eich apwyntiad, gallwch gysylltu â'ch swyddfa sgrinio'r fron leol.

Mae'n bosibl y byddwn yn gwahodd pobl nad oes angen iddyn nhw gael prawf sgrinio'r fron. Os ydych yn credu bod hyn yn berthnasol i chi neu os nad ydych yn siŵr, cysylltwch â Bron Brawf Cymru, a fydd yn gallu eich helpu.

Gwybodaeth gyffredinol

Rydym yn deall y gallech fod yn poeni am fynd i apwyntiad sgrinio'r fron. Rhowch wybod i Bron Brawf Cymru os hoffech chi apwyntiad ar ddechrau neu ar ddiwedd y clinig neu os hoffech gael eich sgrinio yn eich canolfan sgrinio'r fron leol.

Siaradwch â'ch meddyg teulu os ydych yn poeni y gallai canser y fron redeg yn eich teulu. Eich dewis chi yw cymryd rhan mewn prawf sgrinio. Os nad ydych eisiau cael eich gwahodd i apwyntiad sgrinio'r fron, bydd angen i chi gysylltu â'ch swyddfa sgrinio'r fron leol. Byddan nhw'n egluro wrthyh sut i optio allan o brofion sgrinio.

Beth allwch chi ei wneud

Mae bod yn ymwybodol o'ch bronnau yn rhan o fod yn ymwybodol o'ch corff yn gyffredinol. Mae'n bwysig eich bod yn dod i adnabod sut mae eich bronnau yn edrych neu'n teimlo fel arfer. Bydd hyn yn eich helpu i adnabod unrhyw newidiadau sy'n wahanol.

Er ei fod yn anghyffredin, gall pobl a gafodd eu rhoi yn y categori gwryw adeg eu geni gael canser y fron, felly mae'n bwysig bod pawb yn ymwybodol o'u bronnau.

Mae mor syml â hyn:

- **Cyffyrddwch** â'ch bronau: ydych chi'n gallu teimlo unrhyw beth anarferol?
- **Edrychwch** am newidiadau: a oes unrhyw beth yn edrych yn wahanol?
- **Gwiriwch** unrhyw newidiadau gyda'ch meddyg teulu.

Cyffyrddwch

Gwiriwch

Edrychwch

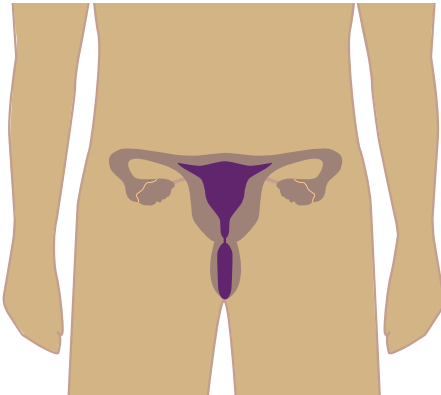
Yr arwyddion a'r symptomau y dylech edrych amdanyn nhw

- Newid ym maint neu yn siâp un o'r bronau
- Crych neu bant yn y croen
- Newid yn lleoliad y deth (nipple) – efallai ei bod wedi troi i mewn neu'n pwyntio i gyfeiriad gwahanol
- Lymphiau, meinwe mwy trwchus neu fannau anwastad mewn un fron neu o dan y gesail
- Rhedlif (discharge) neu waed o'r deth
- Brech o gwmpas y deth
- Chwydd dan eich cesail
- Teimlad anghyfforddus neu boen mewn un fron sy'n wahanol i'r teimlad arferol

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-bron



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



Sgrinio serfigol

- Pwy:** Unrhyw un rhwng 25 a 64 oed sydd â serfics
- Pryd:** Pob tair blynedd (rhwyng 25 a 49)
Pob pum mlynedd (rhwyng 50 a 64)
- Prawf:** Sgrinio serfigol (prawf ceg y groth)

Os oes gennych serfics mae'n bwysig eich bod yn mynd i'ch apwyntiad sgrinio serfigol.

Gall sgrinio serfigol (prawf ceg y groth) achub bywydau drwy atal cancer rhag datblygu yn y serfics (yng ngheg y groth).

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio serfigol, cysylltwch â:

De-ddwyrain Cymru 029 2078 7910

**Canolbarth a
Gorllewin Cymru 01792 940940**

Gogledd Cymru 01352 877899

icc.gig.cymru/sgrinio-serfigol

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio serfigol

Os ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg teulu, byddwch yn cael eich gwahodd i apwyntiad sgrinio serfigol.

Os oes gennych serfics, mae'n bwysig eich bod yn mynd i apwyntiad sgrinio. Os nad oes gennych serfics, bydd angen i chi ddweud wrth eich meddyg teulu neu Sgrinio Serfigol Cymru er mwyn i ni beidio ag anfon mwy o wahoddiadau atoch chi.

Os nad ydych wedi cofrestru fel benyw gyda'ch meddyg teulu, ni chewch eich gwahodd i fynd i apwyntiad sgrinio serfigol.

Fodd bynnag, os oes gennych serfics, mae'n bwysig eich bod yn cael eich sgrinio. I wneud hyn, rhowch wybod i'ch meddyg teulu.

Mae'n bosibl y byddwn yn gwahodd pobl nad oes angen iddyn nhw gael prawf sgrinio serfigol oherwydd nad oes ganddyn nhw serfics. Os nad oes gennych serfics, bydd angen i chi ddweud wrth eich meddyg teulu neu Sgrinio Serfigol Cymru er mwyn i ni beidio ag anfon mwy o wahoddiadau atoch chi.

Gwybodaeth gyffredinol

Rydym yn deall y gallech fod yn poeni am fynd i apwyntiad sgrinio serfigol. Mae'n bosibl y byddwch eisiau gofyn i'ch practis meddyg teulu am apwyntiad ar ddechrau neu ddiwedd y clinig.

Os ydych yn ddyn trawsryweddol sy'n cymryd testosteron yn yr hirdymor, mae'n bosibl y bydd eich prawf sgrinio yn anghyfforddus neu'n boenus. Efallai y byddwch yn dymuno:

- siarad â'ch meddyg teulu neu'ch nyrs am ddefnyddio sbecwlwm o faint gwahanol;
- gofyn iddyn nhw ddefnyddio mwy o ddeunydd iro; neu
- orwedd ar eich ochr i gael y prawf.

Rydym yn gwybod y gall hwn fod yn gyfnod pryderus oherwydd mae'n bosibl y bydd newidiadau i'ch corff, yn enwedig i'ch organau cenhedlu. Os ydych yn poeni am gael eich prawf sgrinio serfigol, siaradwch â'ch practis meddyg teulu neu cysylltwch â Sgrinio Serfigol Cymru.

Eich dewis chi yw cymryd rhan mewn prawf sgrinio. Os nad ydych eisiau cael eich gwahodd i'ch prawf sgrinio, dylech gysylltu â Sgrinio Serfigol Cymru. Byddan nhw'n gallu dweud wrthyh sut i optio allan o apwyntiadau sgrinio serfigol.

Beth allwch chi ei wneud

- Ewch i'ch apwyntiad sgrinio serfigol hyd yn oed os oedd eich canlyniadau blaenorol yn normal.
- Rhowch y gorau i smygu, oherwydd mae smygu'n cynyddu eich risg o ganser serfigol.

Mae bron bob canser serfigol yn cael ei achosi gan feirws o'r enw feirws papiloma dynol (HPV). Mae hwn yn feirws cyffredin iawn y bydd y rhan fwyaf o bobl yn dod i gysylltiad ag ef ar rywad eg yn eu bywydau.

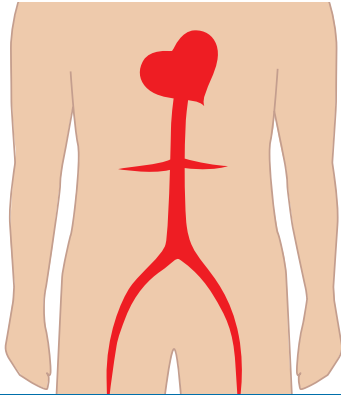
Mae HPV yn cael ei ledaenu drwy gyswllt croen ar groen. O ran HPV yn y serfics, mae hwn yn cael ei ledaenu drwy unrhyw fath o weithgaredd rhywiol. Yng Nghymru, cynigir brechlynnau HPV i bawb rhwng 12 a 13 oed. Gallai'r brechlyn atal 7 o bob 10 achos o ganser y serfics yn y dyfodol. Fodd bynnag, mae'n bosibl datblygu newidiadau i'r celloedd er gwaethaf y ffaith eich bod wedi cael y brechlyn. Dylai pobl sydd wedi cael y brechlyn ac sydd â serfics gael eu sgrinio o hyd.

Yr arwyddion a'r symptomau y dylech edrych amdany'n nhw

Dylech ddweud wrth eich meddyg teulu os oes gennych unrhyw rai o'r canlynol, hyd yn oed os ydych wedi cael prawf sgrinio normal.

- Gwaedu rhwng y mislif, yn ystod neu ar ôl rhyw neu ar ôl y menopos (ar ôl i'ch mislif ddod i ben)
- Rhedlif anarferol o'r wain (vagina).

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-serfigol



Sgrinio am YAA

Pwy: Rhai pobl 65 oed (Rhaid pobl dros 65 os ydych yn gofyn)

Pryd: Prawf untro

Prawf: Uwchsaïn

Gall sgrinio am YAA (ymlediad aortig abdomenol) achub bywydau drwy ganfod chwydd (ymlediad) yn yr aorta (y prif bibell waed) yn yr abdomen.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio am YAA, cysylltwch â:

De-ddwyrain Cymru 01443 235161

De-orllewin Cymru 01792 453162

Gogledd Cymru 01492 863563

icc.gig.cymru/sgrinio-abdomenol

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio am YAA

Os cawsoch eich rhoi yn y categori gwryw adeg eich geni, rydych chi chwe gwaith yn fwy tebygol o gael YAA na rhywun a roddwyd yn y categori benyw adeg eu geni.

Mae YAA wedi rhwygo yn llai cyffredin mewn person a roddwyd yn y categori benyw adeg eu geni ac, ar gyfartaledd, mae hyn yn digwydd 10 mlynedd yn ddiweddarach nag i rywun a roddwyd yn y categori gwryw adeg eu geni.

Os ydych wedi cofrestru fel gwryw gyda'ch meddyg teulu, cewch eich gwahodd am brawf sgrinio YAA.

Os cawsoch eich rhoi yn y categori benyw adeg eich geni, gallwch ddewis a ydych eisiau cael y prawf sgrinio neu beidio.

Os nad ydych wedi cofrestru fel gwryw gyda'ch meddyg teulu, ni chewch eich gwahodd am brawf sgrinio YAA.

Os cawsoch eich rhoi yn y categori gwryw adeg eich geni mae'n bwysig eich bod yn cael eich sgrinio. Bydd angen i chi gysylltu â'ch swyddfa sgrinio leol i drefnu apwyntiad addas.

Gwybodaeth gyffredinol

Rydym yn deall y gallech fod yn poeni am fynd i'ch apwyntiad sgrinio am YAA. Rhowch wybod i Raglen Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol Cymru os hoffech apwyntiad ar ddechrau neu ddiwedd y clinig.

Mae sgrinio am YAA yn golygu cael sgan uwchsain o'ch aorta abdomenol. Ni fydd angen i chi ddadwisgo ond bydd angen ichi godi eich top. Os ydych yn gwisgo rhwymyn (binder), mae'n bosibl y bydd y person sy'n eich sgrinio yn gallu gwneud y sgan heb orfod tynnu hwn.

Siaradwch â'ch meddyg teulu os ydych yn poeni bod YAA yn rhedeg yn eich teulu.

Eich dewis chi yw cymryd rhan yn y prawf sgrinio. Os nad ydych eisiau cael eich gwahodd i'ch prawf sgrinio, dylech gysylltu â Rhaglen Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol Cymru. Byddant yn gallu dweud wrthyh sut i optio allan o apwyntiadau sgrinio am YAA.

Pwy sydd fwyaf mewn perygl o gael YAA?

Gall YAA ddigwydd i unrhyw un, ond mae'n fwyaf cyffredin ymysg pobl sydd a gafodd eu rhoi yn y categori gwryw adeg eu geni ac sydd dros 65 oed.

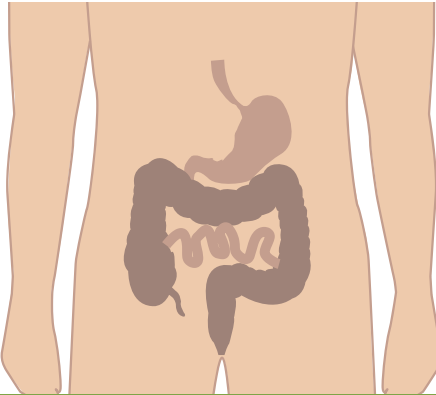
Mae mwy o berygl i chi ddatblygu YAA os:

- yw eich pwysau gwaed yn uchel;
- yw eich colesterol yn uchel;
- oes gennych hanes o YAA yn eich teulu; neu
- ydych yn smygu.

Yr arwyddion a'r symptomau y dylech edrych amdany'n nhw

Fel arfer, does dim arwyddion a symptomau ar gyfer YAA. Y ffordd hawsaf o ganfod YAA yw drwy gael sgan uwchsain syml o'r abdomen.

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-abdomenol



Sgrinio'r coluddyn

Pwy: Pobl rhwng 60 a 74 oed

Pryd: Pob dwy flynedd

Prawf: Pecyn samplo pŵ i'w gwblhau gartref a'i ddychwelyd yn y post

Gall sgrinio'r coluddyn achub bywydau drwy ganfod canser y coluddyn yn gynnar.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio'r coluddyn, cysylltwch â:

0800 294 3370

icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion

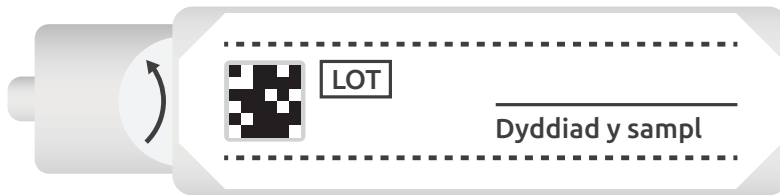
Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio'r coluddyn

Bydd pawb rhwng 60 a 74 oed yn cael eu gwahodd i wneud y prawf sgrinio'r coluddyn bob dwy flynedd.

Bydd pecyn prawf sgrinio'r coluddyn a phecyn gwybodaeth yn cael eu hanfon atoch yn y post pan fydd yn amser i chi gael eich sgrinio.

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

Mae'r prawf yn edrych am symiau bach o waed yn eich pŵ na fyddwch chi'n gallu eu gweld o bosibl. Mae'n bosibl y bydd hyn yn arwydd o ganser y coluddyn.



Gwybodaeth gyffredinol

Os bydd gwaed yn cael ei ganfod yn eich sampl, byddwch yn cael eich atgyfeirio i gael mwy o brofion. Mae'n bosibl y bydd hyn yn cynnwys cael colonosgopi. Mae colonosgopi yn golygu cael camera bach hyblyg wedi'i roi i fyny eich pen ôl i edrych ar leinin eich coluddyn.

Os ydych wedi cael llawdriniaeth ailbennu rhywedd, efallai y bydd y colonosgopi yn fwy anghyfforddus. Efallai y byddwch yn dymuno siarad â'ch nyrs sgrinio neu eich meddyg teulu am hyn cyn cael y prawf.

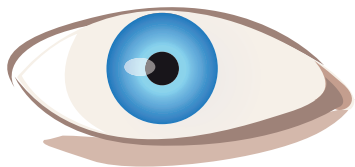
Eich dewis chi yw cymryd rhan yn y prawf sgrinio. Os nad ydych eisiau cymryd rhan, dylech gysylltu â Sgrinio Coluddion Cymru. Byddant yn gallu dweud wrthyich sut i optio allan o sgrinio'r coluddyn.

Yr arwyddion a'r symptomau y dylech edrych amdany'n nhw

Efallai byddwch yn teimlo'n iach hyd yn oed os oes gennych ganser y coluddyn sydd ar gam cynnar. Mae canser y coluddyn yn fwy cyffredin wrth i chi fynd yn hŷn. Dylech ddweud wrth eich meddyg teulu os oes gennych unrhyw rai o'r canlynol:

- Gwaedu o'ch pen-ôl neu waed yn eich pŵ (neu'r naill a'r llall)
- Newid parhaus nad yw'n bosibl ei egluro yn arferion eich coluddyn
- Colli pwysau nad yw'n bosibl ei egluro
- Blinder mawr heb reswm amlwg
- Poen neu lwmp yn eich stumog

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-coluddion



Os oes gennych unrhyw gwestiynau
am sgrinio llygaid diabetig,
cysylltwch â:

01443 844244

icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig

Sgrinio llygaid diabetig

Pwy: Pawb dros 12 oed sydd
â diabetes

Pryd: Pob blwyddyn

Prawf: Ffotograffau o'r llygaid

Gall sgrinio'r llygaid eich atal rhag colli eich
golwg oherwydd gall ganfod retinopat heg
(niwed i gefn y llygad) ar gam cynnar.

Mae sgrinio yn arbed y golwg.

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio llygaid diabetig

Mae pawb sy'n 12 oed neu hŷn sydd â diabetes ac sydd wedi cofrestru â meddyg teulu yn cael eu gwahodd i apwyntiad sgrinio llygaid diabetig bob blwyddyn.

Gwybodaeth gyffredinol

Mae sgrinio llygaid diabetig yn edrych am retinopat heg (niwed i gefn y llygad), a all arwain at gollu golwg os na fydd yn cael ei drin. Mae'n bwysig eich bod yn cymryd rhan mewn sgrinio llygaid diabetig hyd yn oed os yw eich golwg yn ymddangos yn iawn yn eich barn chi.

Mae canfod retinopat heg yn gynnar yn golygu y gellir ei drin, a gall hyn helpu i atal pobl rhag colli eu golwg. Eich dewis chi yw cymryd rhan yn y prawf sgrinio. Os nad ydych eisiau eich gwahodd i gael prawf sgrinio llygaid diabetig, dylech gysylltu â Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru. Byddant yn gallu dweud wrthy ch sut i optio allan o'r apwyntiadau sgrinio.

Yr arwyddion a'r symptomau y dylech edrych amdany n hw

Dylech ddweud wrth eich meddyg teulu neu eich optegydd os oes gennych unrhyw rai o'r canlynol.

- Golwg niwlog
- Smotiau tywyll yn eich golwg
- Golwg lliw diffygiol

I gael mwy o wybodaeth ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-llygaid-diabetig



Sgrinio cyn geni

Pwy: Pawb yn ystod beichiogrwydd

Pryd: Yn ystod beichiogrwydd

Prawf: Profion gwaed a sganiau uwchsain

Bydd profion sgrinio cyn geni yn cael eu cynnig i chi yn ystod eich beichiogrwydd, i wirio eich iechyd chi ac iechyd eich babi.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio cyn geni, siaradwch â'ch bydwraig neu cysylltwch â:

029 2010 4433

icc.gig.cymru/sgrinio-cyn-geni

Beth mae angen i chi ei wybod am sgrinio cyn geni

Os ydych yn feichiog, bydd profion sgrinio cyn geni yn cael eu cynnig i chi.

Gwybodaeth gyffredinol

Bydd profion sgrinio cyn geni yn cael eu cynnig i chi yn ystod eich beichiogrwydd i wirio eich iechyd chi ac iechyd eich babi. Bydd bydwaig yn egluro'r gwahanol brofion y gallwch eu cael fel rhan o'ch gofal cynenedigol arferol.

Mae'n bosibl y bydd y prawf sgrinio'n cynnwys sganiau uwchsain a phroffion gwaed. Bydd y profion hyn yn cael eu cynnig ar wahanol gamau o'ch beichiogrwydd. Gallwch ddewis a ydych am gael y profion hyn ai peidio.

Os yw eich prawf sgrinio yn awgrymu bod problem, mae'n bosibl y bydd mwy o brofion a sganiau uwchsain yn cael eu cynnig i chi.

Beth allwch chi ei wneud

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio cyn geni, gallwch siarad â'ch bydwaig.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i: icc.gig.cymru/sgrinio-cyn-geni

Dywedwch eich barn wrthym

Mae'n bwysig bod pawb yn cael eu trin ag urddas a pharch. Os ydych yn teimlo nad ydych wedi cael eich trin yn y ffordd hon, neu os ydych am rannu eich profiad â ni, hoffem glywed gennych. Bydd pob dim y byddwch yn ei ddweud wrthym yn cael ei drin yn gwbl gyfrinachol.

adborth.sgrinio@wales.nhs.uk

Lle y gallaf gael mwy o wybodaeth?

I gael mwy o wybodaeth neu gyngor, ewch i'r gwefannau yma.

Is-adran Sgrinio Iechyd Cyhoeddus
Cymru
icc.gig.cymru/sgrinio

Y Gymdeithas Ymchwil ac Addysg
ynghylch Hunaniaeth o ran Rhywedd
gires.org.uk

Rhwydwaith Trawsryweddol Unique
uniquetg.org.uk

Stonewall Cymru
stonewallcymru.org.uk/cy

Wales GIC
gender.wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru
icc.gig.cymru