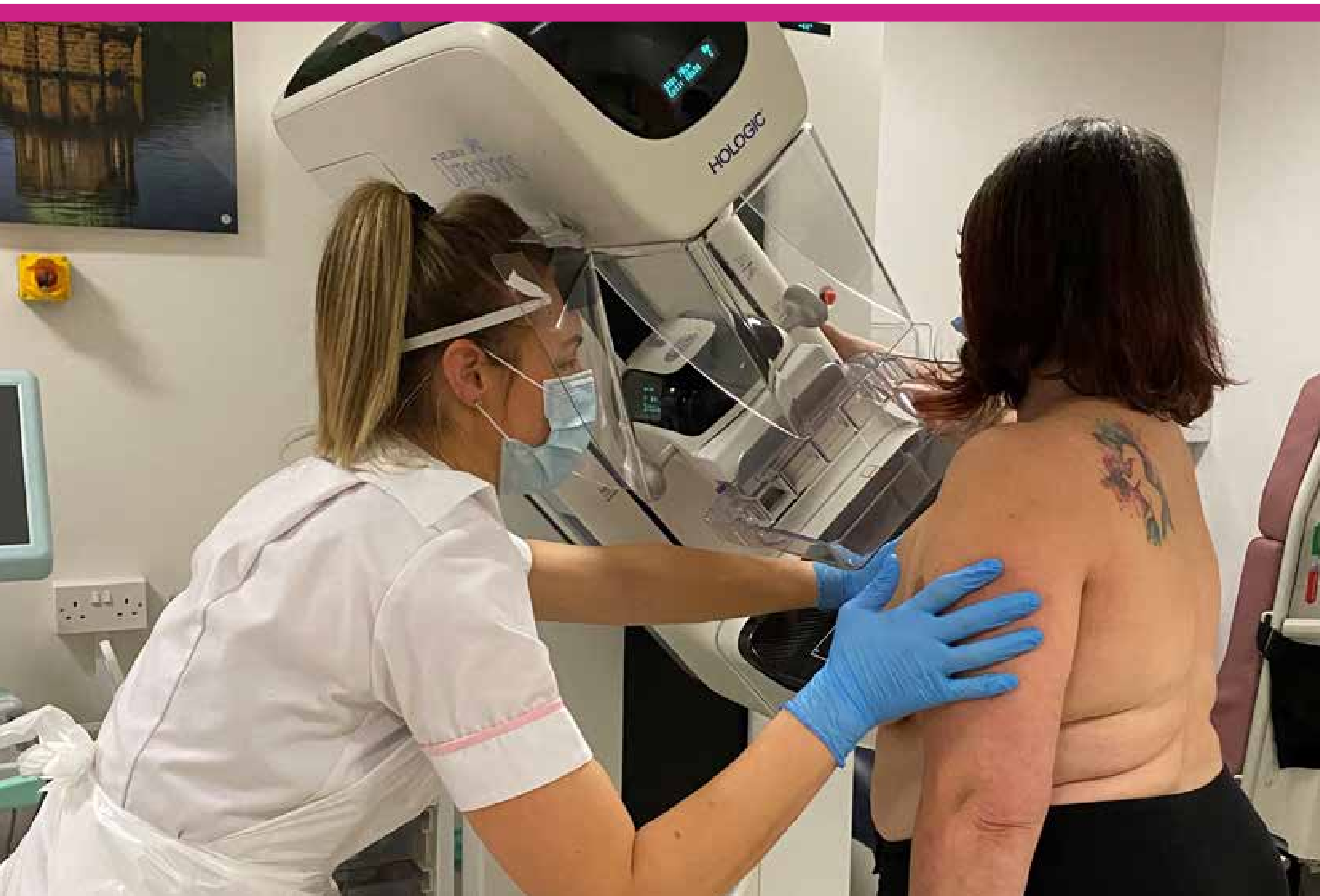
Hawdd ei Ddeall

Bron Brawf Cymru Breast Test Wales

Ynglŷn â'r prawf ar eich bron



GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

icc.gig.cymru/sgrinio-bron

Sut i ddefnyddio'r daflen hon

Mae hon yn daflen hawdd ei deall. Mae'r geiriau'n hawdd eu darllen a'u deall. Mae geiriau anodd mewn **du trwm** y tro cyntaf maen nhw'n cael eu defnyddio.

Efallai y bydd arnoch chi angen help a chefnogaeth i ddarllen a deall y daflen hon. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Mae'r daflen hon ar gael yn Saesneg.

Cynnwys: Beth sydd yn y daflen hon

Am beth mae’r daflen hon yn sôn? 4

Beth yw canser? 5

Ynglŷn â’r prawf ar eich bron 7

Canlyniadau'r prawf ar eich bron 11

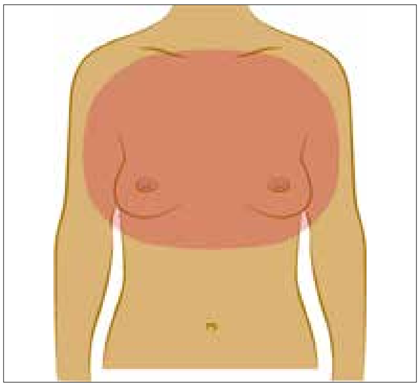
Newidiadau i chwilio amdanyn nhw 13

Cadw’n iach 15

Ble galla i gael mwy o wybodaeth? 16

Am beth mae’r daflen hon yn sôn?

Mae’r daflen hon yn sôn am brawf iechyd i fenywod.

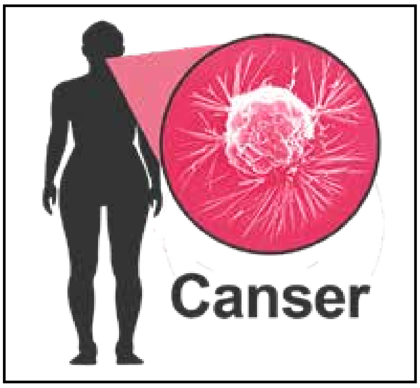


Mae’r prawf yn edrych i weld a oes gennych chi ganser y fron.

Mae’r daflen hon yn dweud wrthych chi beth sy’n digwydd pan fyddwch chi’n mynd i gael y prawf ar eich bron.

Gallai mynd am brawf ar eich bron achub eich bywyd.

Beth yw canser?

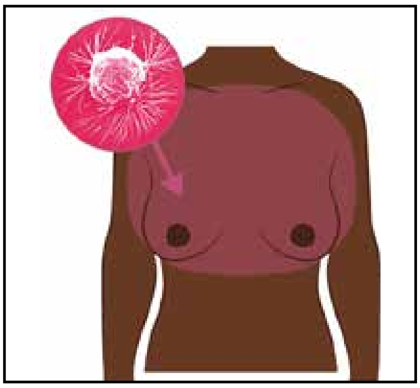


Mae **canser** yn salwch difrifol iawn. Pan fydd canser ar berson bydd arnyn nhw angen mynd i'r ysbyty.

Cynta'n byd y down ni o hyd i ganser, hawsa'n byd y bydd hi i'w drin.

Mae llawer o bobl sydd â chanser arnyn nhw yn gwella. Bydd rhai pobl sydd â chanser yn marw.

Beth yw canser?



Gallwch chi gael canser yn eich bronnau.

Mae menywod dros 50 oed yn fwy tebygol o gael canser y fron.

Gallwch chi fod yn teimlo’n iach a pheidio â gwybod bod canser arnoch chi.

Y ffordd orau o chwilio am ganser y fron yw i gael prawf y fron.

Ynglŷn â'r prawf ar eich bron

Mae prawf y fron yn **belydr-X** o'r bronnau.
Mae'r pelydr-X yn cael ei alw'n **mamogram**.

Mae prawf y fron yn chwilio am ganser y fron sy'n rhy fach i'w weld na'i deimlo.

Cynta'n byd y down ni o hyd i ganser y fron, hawsa'n byd y bydd hi i'ch trin chi.

Gallwch chi ddewis a ydych chi am fynd am brawf y fron neu beidio â mynd.

Gallai mynd am brawf achub eich bywyd

Ynglŷn â'r prawf ar eich bron

Bydd menywod 50 oed hyd at 70 oed yn cael llythyr a thaflen gan Bron Brawf Cymru.

Gall menywod fod rhwng 49 oed a 53 oed pan fyddan nhw'n cael eu llythyr cyntaf.

Bydd llythyr yn cael ei anfon bob tair blynedd.

Gall menywod 70 oed a thros hynny ofyn am gael prawf y fron.

Bydd eich llythyr yn dweud wrthych chi beth yw dyddiad ac amser y prawf ar eich bron.

Ynglŷn â’r prawf ar eich bron

Mae’r rhan fwyaf o fenywod yn cael eu prawf mewn **clinig deithiol**. Mae’r clinig yn edrych fel lori fawr.

Mae rhai menywod yn cael prawf y fron mewn canolfan Bron Brawf Cymru.

Gadewch i ni wybod cyn eich apwyntiad os oes anabledd arnoch chi neu mae arnoch chi angen cefnogaeth.

Gallwch chi ofyn am apwyntiad sy’n para’n hirach.

Gallwch ddod gydag aelod o’r teulu, gofalwr neu weithiwr cefnogi.

Ynglŷn â'r prawf ar eich bron

Bydd menyw sy'n cael ei galw'n **radiograffydd** yn cymryd eich prawf.

Bydd arnoch chi angen tynnu eich top a'ch bra.

Bydd y radiograffydd yn rhoi eich bron ar y peiriant pelydr- X.

Os na allwch chi sefyll ar gyfer y prawf, gallwch chi eistedd i lawr.

Bydd y peiriant yn gwasgu eich bronnau. Efallai y bydd yn brifo ychydig.

Dim ond ychydig funudau y bydd prawf y fron yn ei gymryd.

Canlyniadau'r prawf ar eich bron

Maen nhw’n edrych ar y pelydrau-X i weld a yw y tu mewn i’ch bronnau yn iach.

Bydd llythyr yn cael ei anfon atoch chi yn y post dair wythnos ar ôl eich prawf.

Bydd y rhan fwyaf o ganlyniadau yn dangos dim arwydd o ganser.

Bydd rhai menywod yn cael eu gwahodd am fwy o brofion.

Canlyniadau'r prawf ar eich bron

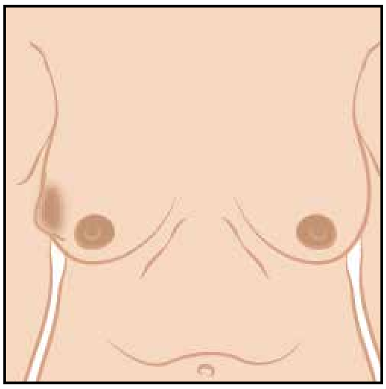
Os bydd eich canlyniad yn dangos dim arwydd o ganser, byddwch chi’n cael eich gwahodd am brawf ar eich bron mewn tair blynedd.

Os byddwch chi’n cael eich gwahodd i gael mwy o brofion nid yw bob amser yn meddwl bod canser y fron arnoch chi.

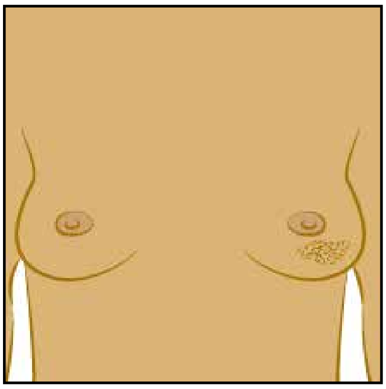
Byddwch chi’n cael y profion yn eich canolfan Bron Brawf Cymru leol.

Ar ôl mwy o brofion bydd rhai menywod yn cael gwybod bod canser arnyn nhw.

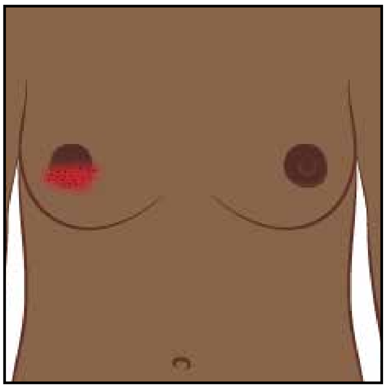
Newidiadau i chwilio amdanyn nhw



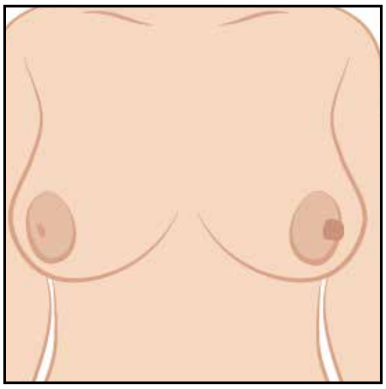
Lwmp neu fan sy'n teimlo'n fwy trwchus na gweddill y fron.



Newid i'r croen.

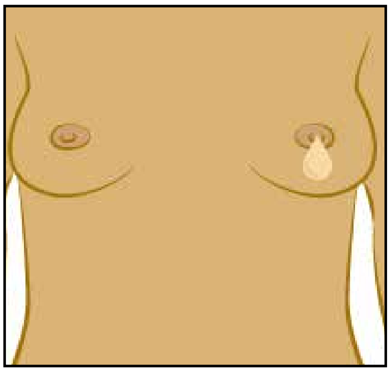


Cochni neu frech ar y croen neu o amgylch y deth.

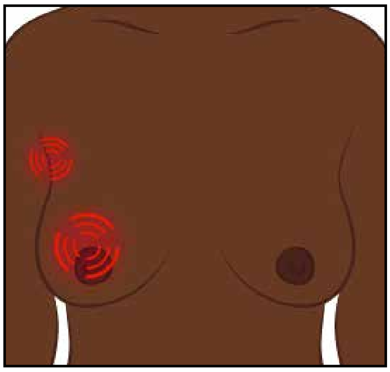


Newid i'r deth. Efallai y bydd wedi'i thynnu i mewn neu wedi newid lle neu siâp.

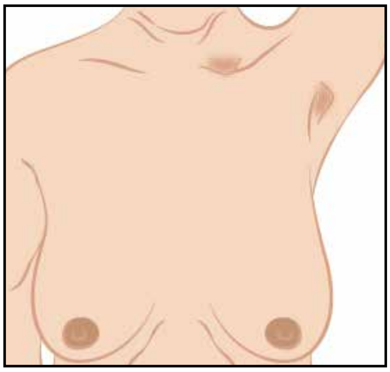
Newidiadau i chwilio amdanyn nhw



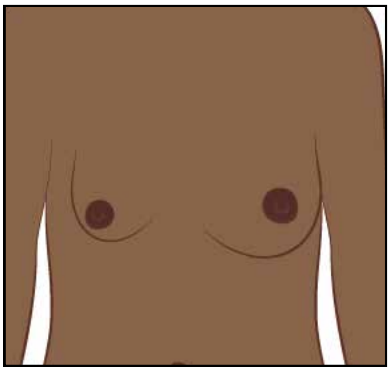
Hylif yn dod allan o’r deth heb iddi gael ei gwasgu.



Poen yn eich bron neu dan eich cesail sydd yno y rhan fwyaf o’r amser.



Chwydd dan eich cesail neu o amgylch pont yr ysgwydd.



Newid ym maint neu siâp y fron.

Hyd yn oed os ydych chi wedi cael prawf ar eich bron, os ydych chi’n sylwi ar unrhyw un o’r newidiadau hyn dywedwch wrth eich meddyg.

Rhowch y gorau i ysmygu. Gallwch chi gael help yn rhad ac am ddim i roi cefnogaeth i chi roi'r gorau i ysmygu.

Ffoniwch Helpa Fi i Stopio ar: 0800 085 2219.

Bwytwch fwydydd iach.

Symudwch fwy.

Yfwch lai o alcohol.

Ble galla i gael mwy o wybodaeth?

Bron Brawf Cymru Breast Test Wales

De-ddwyrain Cymru
Ffôn: 029 2039 7222
Ebost: SgrinioDeBTW@wales.nhs.uk

Gorllewin Cymru
Ffôn: 01792 459988
Ebost: SgrinioGorllewinBTW@wales.nhs.uk

Gogledd Cymru
Ffôn: 01492 860888
Ebost: SgrinioGogleddBTW@wales.nhs.uk

English Cymraeg

Gallwch chi siarad â ni ar y ffôn yn Gymraeg neu yn Saesneg.

Gallwch chi ymweld â'n gwefan:
icc.gig.cymru/sgrinio-bron

BREAST CANCER NOW The research & care charity

Am fwy o gefnogaeth a gwybodaeth am ganser y fron ewch i:
www.breastcancernow.org

Delweddau trwy garedigrwydd:
Freepik (tudalennau 5, 8, 9, 10, 11, 12, 15)
Photosymbols (tudalennau 2, 5, 8, 9)

F2 Gorffennaf 2021