

## Esbonio Sgrinio'r Fron

Mae gwybodaeth yn y d aflen hon am gael sgrinio'ch bronnau am ddim. Mae Bron Brawf Cymru'n rhan o raglen sgrinio'r fron y Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Chi fydd yn dewis a fyddwch chi'n cael sgrinio'ch bronnau neu beidio.

### 1 Beth yw sgrinio'r fron?

Mae sgrinio'r fron yn chwilio am ganser y fron cyn i symptomau ddod yn amlwg. Mae'n golygu tynnu mamogramau, sef pelydrau-x o'r fron. Bydd o leiaf dau famogram o bob bron yn cael eu tynnu. Nid yw sgrinio'n gallu eich rhwystro rhag cael canser y fron, ond bydd yn dod o hyd i ganser os yw yno'n barod.

### 2 Pam mae sgrinio'n bwysig?

Mae canser y fron yn effeithio ar un o bob naw o'r menywod sy'n byw yng Nghymru. Bob blwyddyn, mae dros 2,000 o fenywod yng Nghymru'n cael diagnosis o ganser y fron, ac mae tua 600 yn marw o'r clefyd.

Os byddwn ni'n dod o hyd i ganser y fron yn gynnar, mae cyfle gwell y bydd triniaeth yn llwyddo.

Mae tystiolaeth yn dangos bod sgrinio bronnau menywod sydd rhwng 50 a 70 oed yn lleihau o tua 35% y risg o farw o ganser y fron. Nid oes tystiolaeth eto fod sgrinio bronnau menywod iau sydd â hanes cryf o ganser y fron yn y teulu'n

Ileihau risg y menywod hynny o farw o ganser y fron.

### 3 Oes unrhyw beryglon yn gysylltiedig â sgrinio'r fron?

Efallai bydd sgrinio'n dod o hyd i ganser na fyddai fel arall wedi troi'n un sy'n peryglu'ch bywyd. Nid yw meddygon yn gallu dweud bob amser p'un a fyddai achos o ganser y fron wedi peryglu bywyd menyw yn y pen draw neu beidio. Maen nhw, felly, yn cynnig triniaeth i bob menyw sydd â chanser y fron.

Mae unrhyw belydr-x yn golygu defnyddio ymbelydredd sy'n gallu achosi canser mewn achosion prin iawn. Ond ychydig iawn o ymbelydredd mae mamogramau'n ei ddefnyddio. Mae'n golygu tua'r un faint ag y byddai rhywun yn ei gael wrth hedfan o Gymru i Awstralia ac yn ôl.

Nid yw sgrinio'r fron yn dod o hyd i bob math o ganser. Efallai y bydd cael canlyniad normal yn ormod o gysur i chi, a gallwch chi gredu nad oes perygl i ganser y fron ddatblygu arnoch chi cyn eich prawf sgrinio nesaf. Bydd sgrinio'n methu rhai achosion o ganser, a bydd rhai canserau'n datblygu rhwng y profion sgrinio. Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw newidiadau neu os ydych chi'n poeni am unrhyw beth rhwng eich apwyntiadau, ewch at eich meddyg teulu ar unwaith. Peidiwch ag aros

tan eich apwyntiad arferol nesaf i gael eich sgrinio.

Mae menywod ag annormaleddau posib ar eu mamogramau'n cael eu galw'n ôl i gael mwy o archwiliadau. Gallai'r rhain gynnwys pelydrau-x, uwchsain a biopsi (tynnu samplau o feinweoedd y fron). Mae'r archwiliadau ychwanegol yn dangos nad oes canser ar y mwyafrif o'r menywod yma. Maen nhw wedi bod yn poeni'n ddiangen a bydd rhai'n gofidio i'r fath raddau fel ei fod yn effeithio ar eu gallu i gyflawni eu gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd.

#### **4 Faint o achosion o ganser y fron ydych chi'n eu datgelu?**

Rydyn ni'n sgrinio tua 2,000 o fenywod bob blwyddyn fel rhan o'n Rhaglen Hanes y Teulu. Mae'r mwyafrif o'r rhain yn iawn, ond bydd canser y fron ar tua 10 o'r menywod (ychydig yn llai nag un fenyw o bob 200 sy'n cael prawf sgrinio).

#### **5 Pwy ydych chi'n eu sgrinio?**

Mae Bron Brawf Cymru'n anfon apwyntiad i gael prawf sgrinio i bob menyw mae'r adran geneteg leol wedi'i chyfeirio, cyn gynted ag y bydd hi wedi llenwi ffurflen rhoi caniatâd. Os ydych chi'n credu na ddylech chi fod wedi cael gwahoddiad, rhowch wybod i ni ar unwaith.

Pa oedran bynnag ydych chi, cysylltwch â'ch meddyg teulu os ydych chi'n poeni am unrhyw broblem ar eich bronau. Gallai'ch meddyg eich cyfeirio at glinig y fron yn eich ysbyty lleol.

## **6 I ble fyddaf i'n mynd i gael prawf sgrinio?**

Rydyn ni'n gwneud y profion sgrinio yn un o'n canolfannau sgrinio. Mae'ch llythyr gwahoddiad yn dweud wrthy'ch chi ble i fynd a sut y gallwch chi newid eich apwyntiad os oes angen.

## **7 Beth ddylwn i ei wisgo?**

Efallai ei bod hi'n haws i chi wisgo top ar wahân gan y bydd rhaid i chi dynnu'ch dillad at eich gwasg. Gallwch chi wisgo diaroglydd os ydych chi eisiau; ni fydd yn effeithio ar y broses.

## **8 Beth fydd yn digwydd?**

Ar ôl i chi gyrraedd, byddwn ni'n gwirio'ch manylion personol ac yn mynd â chi i giwbicl newid preifat. Bydd radiograffydd neu ymarferydd mamograffeg benywaidd yn mynd â chi oddi yno i ystafell arall i gael eich mamogramau. Bydd hi'n esbonio'r broses i chi ac yn ateb unrhyw gwestiynau'r ydych chi am eu gofyn. Bydd hi wedyn yn gosod eich bronau, un ar y tro, ar y peiriant mamograffeg ac yn gostwng y plât plastig i wneud eich bron yn fwy gwastad. Mae gwneud hyn yn helpu i gadw'ch bronau'n

llonydd ac i roi pelydrau-x clir. Bydd y mamograffydd fel arfer yn tynnu dau belydr-x o bob un o'ch bronnau, un pelydr-x o'r ochr ac un arall oddi uchod. Bydd rhaid i chi sefyll yn llonydd tra mae'r pelydrau-x yn cael eu tynnu.

## **9 Fydd y weithred yn boenus?**

Mae rhai menywod yn teimlo bod y weithred yn anghyfforddus ac ambell i un yn teimlo'i bod yn boenus. Mae angen i ni bwysu'ch bronnau rhwng y ddau blât i greu mamogramau o safon wrth ddefnyddio dos isel o ymbelydredd. Dim ond am ychydig eiliadau y bydd y pwysu'n para. Os byddwch chi'n teimlo poen, dim ond yn ystod y prawf y bydd y boen yn para fel arfer. I nifer bach iawn o fenywod, gallai'r boen bara am beth amser.

## **10 Beth fydd yn digwydd nesa?**

Bydd ein staff arbenigol yn gwirio'ch mamogramau. Ein nod yw anfon eich canlyniad atoch drwy'r post o fewn tair wythnos. Rydyn ni hefyd yn rhoi gwybod i'ch meddyg teulu ac i'r adran geneteg am y canlyniad.

## **11 Am ba fath o resymau allwn i gael fy ngalw'n ôl?**

Weithiau mae angen i ni'ch galw chi'n ôl oherwydd nam technegol. Byddwn ni'n dweud wrthyh chi os mai dyna'r rheswm dros eich galw chi.

Rydyn ni'n galw'n ôl tua un fenyw o bob 20 sy'n cael prawf sgrinio am fod canlyniadau'r mamogram yn awgrymu bod angen gwneud mwy o brofion. Gallai'r profion hynny gynnwys mwy o famogramau, archwiliad clinigol, sgan uwchsain, a biopsi nodwydd efallai. Ni fydd unrhyw broblemau ar y mwyafrif o'r menywod hyn, neu efallai fod ganddyn nhw annormaleddau diniwed ar y fron. Byddwn ni'n eu galw nhw'n ôl eto fel rhan o'r broses sgrinio arferol.

## **12 Beth os oes angen triniaeth arnaf i?**

Os byddwch chi'n cael diagnosis o ganser y fron, dod o hyd iddo'n gynnar sy'n rhoi'r cyfle gorau i'r driniaeth lwyddo. Mae'n debyg byddai'r driniaeth yn cynnwys llawdriniaeth (a allai olygu mastectomi), therapi hormonau, radiotherapi ac efallai cemotherapi hefyd. Mae'r triniaethau yma'n gallu achosi sgîl-ffeithiau difrifol sy'n para yn y tymor hir.

## **13 Beth fydd yn digwydd i fy mhelydrau-x ar ôl iddyn nhw gael eu gwirio?**

Rydyn ni'n cadw'ch mamogramau mewn lle diogel am wyth mlynedd o leiaf, fel y gallwn ni wneud y pethau sy'n dilyn:

- Cymharu'ch mamogramau diweddaraf â'r rhai a gawsoch chi o'r blaen.
- Adolygu'r holl gofnodion sgrinio, gan gynnwys mamogramau.

- Hyfforddi ein staff arbenigol, a gwella'u sgiliau
- Mesur ansawdd y gwasanaeth rydyn ni'n ei gynnig.

Efallai y bydd gofyn i staff sy'n gweithio mewn rhannau eraill o'r gwasanaeth iechyd i weld eich cofnodion i helpu gyda'ch gofal meddygol. Os bydd adolygiad yn dangos y dylech chi fod wedi cael math gwahanol o ofal, byddwn ni'n cysylltu â chi. Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth am eich achos, gallwn ni roi'r wybodaeth i chi.

Er mwyn i ni gysylltu â chi fel rhan o'r rhaglen hon, bydd angen i ni ymdrin â rhywfaint o wybodaeth bersonol amdanoch chi.

Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch chi am hyn, gallwch:

- edrych ar y wefan [publichealthwales.org/privacy](http://publichealthwales.org/privacy);
- anfon ebost i [PHW.InformationGovernance@wales.nhs.uk](mailto:PHW.InformationGovernance@wales.nhs.uk); neu
- ffonio 02920 104307

## 14 Pa mor gywir yw sgrinio'r fron?

Mamogramau yw'r ffordd orau o ddod o hyd i ganser y fron yn gynnar, ond nid ydyn nhw'n berffaith. Er enghraifft:

- mae rhai canserau'n anodd iawn eu gweld;
- mae'n amhosib gweld rhai canserau, er eu bod nhw yno; a

- gallai'r person sy'n darllen y mamogram fethu'r canser. (Mae hyn yn digwydd weithiau, waeth pa mor brofiadol yw'r darllenydd.) Ein nod yw gofalu bod dau arbenigwr yn gwirio'r holl famogramau.

Mae mwy o wybodaeth a deunyddiau cyfeirio ar ein gwefan

## 15 Rhai cwestiynau eraill

**Dydw i ddim wedi derbyn gwahoddiadau blaenorol. Ydw i'n rhydd i ddod?**

Ydych. Mae croeso i chi ddod er nad ydych chi wedi bod o'r blaen.

**Rydw i wedi cael mamogramau yn rhywle arall. Allaf i ddod?**

Gallwch, cyn belled â bod y mamogram o leiaf chwe mis yn ôl. Cysylltwch â ni os oedd y mamogram yn fwy diweddar.

**Beth os oes anabledd arnaf i?**

Cysylltwch â ni os gwelwch yn dda.

**Mae mewnbhaniadau gen i. Allaf i gael fy sgrinio?**

Gallwch, ond mae'r mewnbhaniad neu'r llenwad yn drwchus a bydd yn cuddio peth o feinwe eich bron. Os oes canser y fron arnoch chi, mae'r posibilrwydd o'i fethu ar y pelydr-x yn uwch.

Os oes gennych chi fewnbhaniadau neu ddeunydd llenwi yn eich bronnau mae'n arbennig o bwysig eich bod chi'n mynd ymlaen i chwilio am newidiadau yn eich bronnau, ar ôl eich prawf



sgrinio. Cysylltwch â'ch meddyg teulu os byddwch chi'n dod o hyd i unrhyw beth anarferol.

### **Beth os oes angen i mi hawlio costau teithio?**

Os ydych chi'n cael Cymhorthdal Incwm, gallwch chi hawlio'ch costau'n ôl. Gofynnwch i ni am ffurflen.

### **Beth os oes angen dehonglwr arnaf i?**

Gallwn ni drefnu help dehonglwr fel arfer. Rhowch wybod i ni o leiaf wythnos cyn dyddiad eich apwyntiad.

### **Beth os hoffwn i gael gwybod am lefel yr ymbelydredd?**

Ychydig iawn o ymbelydredd y mae mamogramau'n ei ddefnyddio. Mae'r risg i'ch iechyd ohono'n isel iawn. Os ydych chi'n poeni am yr archwiliad neu'n awyddus i ofyn cwestiynau, holwch y radiograffydd.

## **16 Y ffeithiau**

I'ch helpu i benderfynu a fyddwch chi'n dod i gael sgrinio'ch bronnau neu beidio, rydyn ni wedi rhestru prif fanteision ac anfanteision sgrinio am ganser y fron.

- Mae sgrinio'r fron yn lleihau'r risg o farw o ganser y fron.
- Bydd sgrinio'n methu rhai canserau ar y fron.
- Mae'r mwyafrif o ganserau sy'n dod i'r amlwg wrth sgrinio'r fron yn

rhai cynnar iawn pan mae cyfle da i driniaeth lwyddo.

- Allwn ni ddim gwella pob achos o ganser y fron sy'n dod i'r amlwg wrth sgrinio.
- Rydyn ni'n galw menywod yn ôl i gael mwy o brofion os ydyn ni'n ansicr beth sydd i'w weld ar eu mamogramau. Os cewch chi'ch galw'n ôl, gall wneud i chi boeni. Ond mae'r profion yn dangos nad oes canser ar lawer o'r menywod hyn.
- Rydyn ni'n dod o hyd i tua 850 o achosion o ganser bob blwyddyn, gan gynnwys tua 10 achos mewn menywod yn y rhaglen hanes y teulu.
- Mae rhai menywod yn teimlo bod mamogramau'n anghyfforddus neu'n boenus, ond dim ond am gyfnod byr fel arfer.

## 17 Mwy o wybodaeth a chefnogaeth

Os ydych chi'n awyddus i ofyn unrhyw gwestiynau am y gwasanaeth, gwnewch un o'r pethau sy'n dilyn.

- Cysylltwch â chanolfan sgrinio Bron Brawf Cymru yn eich ardal.
- Holwch yn adran geneteg eich ysbyty lleol.
- Ewch i'r gwefannau sy'n dilyn.  
[www.bronbrawfcymru.cymru.nhs.uk](http://www.bronbrawfcymru.cymru.nhs.uk)  
[www.cancerscreening.nhs.uk](http://www.cancerscreening.nhs.uk)  
Galw Iechyd Cymru

Os oes gennych chi unrhyw sylwadau ar ein gwasanaeth ewch i'r wefan <http://www.bronbrawfcymru.cymru.nhs.uk>

Gallwch chi gael y wybodaeth hon mewn ieithoedd eraill, print mawr neu Braille, neu ar dâp sain.

## **18 Gwybodaeth am safleoedd Bron Brawf Cymru**

Os ydych chi'n awyddus i newid amser eich apwyntiad, cysylltwch â chanolfan sgrinio Bron Brawf Cymru yn eich ardal.

### **De-ddwyrain Cymru**

Bron Brawf Cymru, 18 Heol yr Eglwys  
Gadeiriol, Caerdydd, CF11 9LJ

Ffôn: 029 2039 7222

Minicom: 029 2078 7907

### **Gorllewin Cymru**

Bron Brawf Cymru, 24 Heol Alexandra  
Abertawe, SA1 5DY

Ffôn: 01792 459988

Minicom: 01792 453110

### **Gogledd Cymru**

Bron Brawf Cymru, Ffordd Maes Du  
Llandudno, LL30 1QZ

Ffôn: 01492 860888

Minicom: 01492 863503

Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg. Byddwn yn ateb gohebiaeth yn Gymraeg heb oedi.

