



Gwneud prawf sgrinio am ddim y GIG o'ch coluddyn – fe allai achub eich bywyd

Os ydych chi'n rhwng 50 a 74 oed, mae'r wybodaeth yma i chi.

- Mae gwneud prawf sgrinio o'ch coluddyn yn lleihau'ch risg o farw o ganser y coluddyn drwy ddod o hyd i ganser yn brydlon.
- Pobl rhwng **50 a 74 oed** i gymryd rhan yn y broses sgrinio'r coluddyn bob **dwyr flynedd**.

Gwybodaeth am y prawf

- Mae'r prawf sgrinio'r coluddyn yn cael ei wneud yn eich cartref.
- Pan mae'n bryd i chi gael prawf sgrinio'r coluddyn, byddwn yn anfon pecyn y prawf atoch. Bydd y wybodaeth yn eich helpu i benderfynu ydych chi'n awyddus i gymryd rhan.
- Mae'r prawf yn chwilio am waed cudd yn y sampl o'ch ysgarthion (eich pŵ). Os bydd gwaed i'w weld, byddwch chi'n cael eich gwahodd i gael mwy o brofion.
- Ffoniwch y llinell gymorth Rhadffôn os ydych chi wedi colli eich pecyn, wedi gwneud camgymeriad neu'n poeni am wneud y prawf.
- Fel pob prawf meddygol, nid yw'r prawf sgrinio'r coluddyn yn gwbl gywir 100% o'r amser.

Y pethau gallwch chi eu gwneud:

- Cymerwch ran yn y rhaglen sgrinio'r coluddyn bob dwyr flynedd. Dewch i apwyntiadau dilynol os byddwch chi'n cael gwahoddiad.
- Gofalwch eich bod yn bwyta diet cytbwys, yn aros yn egniol, yn stopio smygu, yn yfed llai o alcohol ac yn cadw'ch pwysau ar lefel iach.
- Mae'n bwysig eich bod yn mynd at eich meddyg teulu os byddwch yn sylwi ar waed yn eich ysgarthion, newid yn nhrefn arferol eich coluddyn, poen neu lwmp yn eich stumog, blinder llethol neu os byddwch yn colli pwysau heb esboniad.

I ddysgu mwy ffoniwch y llinell gymorth Rhadffôn: 0800 294 3370