Bowel Screening Wales / Sgrinio Coluddion Cymru

Don't ignore your bowel screening kit, it could save your life.

Key messages:

- Bowel screening reduces your risk of dying from bowel cancer.
- Men and women aged 60 to 74 are invited to take part every two years.
- You may feel well even if you have early bowel cancer. Finding cancer early gives you the best chance of survival.
- Bowel screening is a free NHS test that you can complete easily in your own home.
- Screening will miss some cancers, and some cancers cannot be cured.
- Taking part in bowel screening is your choice. Read the information pack carefully to help you make your decision.

More information:

- When you are due for screening we will send you a screening test kit and information pack.
- You will be asked to collect small samples of your bowel movements (poo) and put it on the test kit provided.
- Once you start, you will need to provide three samples within 10 days and return them by post in the specially designed envelope.
- The test looks for tiny amounts of blood in the sample which you may not be able to see, which could be a sign of bowel cancer.
- If you have lost your test kit, made a mistake or have any concerns about doing the test, please contact the Freephone helpline on **0800 294 3370** between 8am and 5pm Monday to Friday.
- If blood is found in your sample we will refer you for further tests. This may involve a colonoscopy, which looks at the lining of the bowel using a flexible camera.

What you can do:

- Take part in screening every two years, even if your previous results have been normal.
- Eat a high-fibre diet with plenty of fruit and vegetables, take regular physical exercise and stop smoking.
- Whatever your age, it is important to visit your GP if you notice blood in your bowel movements, a change in your bowel habit over a number of weeks or unexplained weight loss.
- Bowel cancer can run in families. If you are worried about your risk speak to your GP.

To find out more:

Visit www.bowelscreeningwales.org.uk or speak to your GP.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Bowel Screening Wales | Sgrinio Coluddion Cymru

Peidiwch ag anwybyddu eich pecyn sgrinio'r coluddyn, gallai achub eich bywyd.

Y negeseuon pwysig:

- Mae sgrinio'r coluddyn yn lleihau eich risg o farw o ganser y coluddyn.
- Mae dynion a merched sydd rhwng 60 a 74 oed yn cael eu gwahodd i gymryd rhan bob dwy flynedd.
- Fe allech chi fod yn teimlo'n iach hyd yn oed os ydych yng nghamau cynnar canser y coluddyn. Dod o hyd i ganser yn y camau cynnar sy'n cynnig y cyfle gorau o wella o'r clefyd.
- Mae'r prawf sgrinio'r coluddyn ar gael am ddim drwy'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol, a gallwch ei wneud yn rhwydd yn eich cartref eich hun.
- Bydd sgrinio'n methu rhai achosion o ganser, ac mae'n amhosibl gwella rhai mathau o ganser.
- Chi sydd i ddewis a fyddwch yn cymryd rhan yn y broses sgrinio. Ewch ati i ddarllen y pecyn gwybodaeth yn ofalus i'ch helpu i benderfynu.

Mwy o wybodaeth:

- Pan fydd yn bryd i chi gael eich prawf sgrinio byddwn yn anfon pecyn y prawf a phecyn gwybodaeth atoch.
- Bydd disgwyl i chi gasglu samplau bach o'ch ysgarthion a'u rhoi ar y pecyn a ddaeth yn y post.
- Ar ôl dechrau'r pecyn, bydd gofyn i chi gymryd tair sampl cyn pen cyfnod o 10 diwrnod, a'u hanfon yn ôl yn y post yn yr amlen bwrpasol.
- Mae'r prawf yn chwilio yn y sampl am dameidiau bach iawn o waed sydd efallai'n amhosibl eu gweld ac a allai fod yn arwydd o ganser.
- Os ydych wedi colli pecyn eich prawf neu wedi gwneud camgymeriad, neu os ydych yn poeni am wneud y prawf, ffoniwch y llinell gymorth Radffôn ar **0800 294 3370** rhwng 8am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.
- Os bydd gwaed i'w weld yn eich sampl byddwn yn eich cyfeirio am fwy o brofion. Fe allai'r rhain gynnwys colonosgopi, sy'n golygu defnyddio camera hyblyg i edrych ar leinin y coluddyn.

Y pethau y gallwch eu gwneud:

- Cymerwch ran yn y broses sgrinio bob dwy flynedd, hyd yn oed os oedd eich canlyniadau blaenorol yn normal.
- Bwytewch ddiet sy'n cynnwys llawer o ffibr, a digon o ffrwythau a llysiau. Ewch ati'n rheolaidd i wneud ymarfer corff a stopiwch smygu.
- Beth bynnag yw eich oed, mae'n bwysig eich bod yn mynd at eich meddyg teulu os byddwch yn sylwi ar waed yn eich ysgarthion, newid ym mhatrwm arferol eich coluddyn sy'n para am nifer o wythnosau, neu os byddwch yn colli pwysau heb esboniad.
- Mae canser y coluddyn yn gallu rhedeg yn y teulu. Os ydych yn poeni am eich risg ewch at eich meddyg teulu i drafod y mater.

I ddysgu mwy:

Ewch i www.bowelscreeningwales.org.uk neu siaradwch â'ch meddyg teulu.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales