

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

- 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. When you are due for screening we will send you a screening test kit and information pack.
- 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.
- 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.

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.

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

- 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. Pan fydd yn bryd i chi gael eich prawf sgrinio byddwn yn anfon pecyn y prawf a phecyn gwybodaeth atoch.
- 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.
- 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.

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.
- Bwytwch 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.