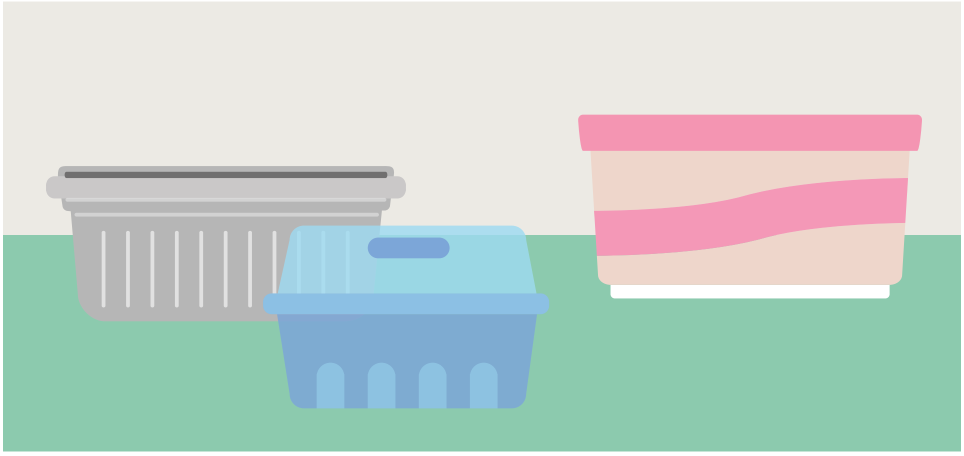
# Ffyrdd o gasglu eich baw
## ar gyfer sgrinio canser y coluddyn yng Nghymru

Mae sgrinio canser y coluddyn ar gyfer pobl heb symptomau, ac mae cymryd rhan yn haws nag y byddech chi'n meddwl. Dyma rai syniadau ar sut i gasglu eich baw.  Dim ond un o'r dulliau hyn sydd angen i chi ei ddefnyddio. Beth am ymarfer a gweithio allan pa ddull sydd orau i chi? **Cofiwch – peidiwch â gadael i'ch baw gyffwrdd â'r dŵr neu'r toiled.**



Carton ffrwythau glân, gwag, cynhwysydd tecawê, neu dwb hufen iâ.

Cling ffilm dros y toiled (gadael pant).

Papur toiled wedi'i blygu yn eich llaw.

Maneg neu fag plastig dros eich llaw.

Haenau o bapur toiled wedi'i blygu ym mowlen y toiled.

Unwaith y byddwch wedi casglu eich sampl baw ar y ffon, **postiwch ef yn ôl cyn gynted â phosibl.**

Os oes angen help arnoch, ffoniwch linell gymorth sgrinio'r coluddyn am ddim ar gyfer Cymru ar **0800 294 3370.**

Ionawr 2025. Adolygir yn flynyddol.

Mae Cancer Research UK yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1089464), yr Alban (SC041666), Ynys Manaw (1103) a Jersey (247).

CANCER RESEARCH UK

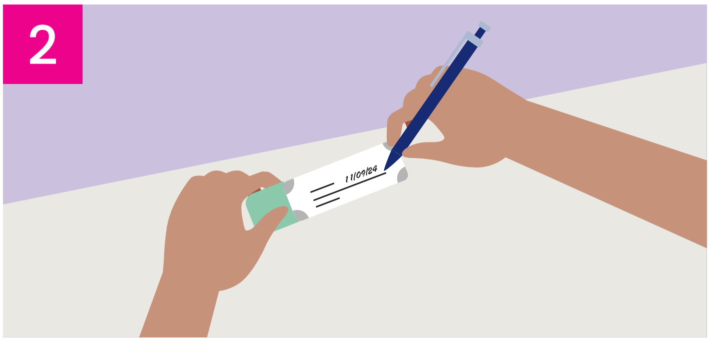
**Gyda'n gilydd rydym yn curo canser**

# Sut i gwblhau eich pecyn sgrinio coluddion yng Nghymru

**1**

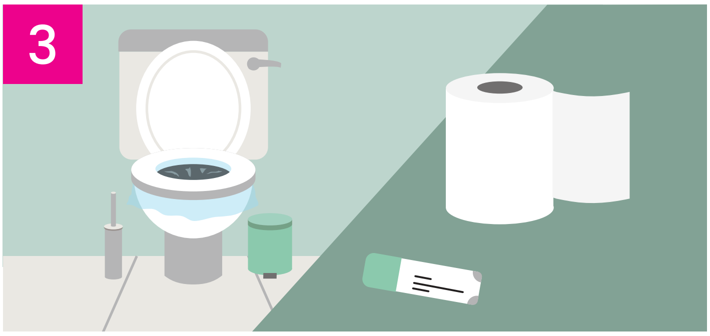
Paratowch – gwnewch yn siŵr bod gennych bopeth sydd ei angen arnoch i gasglu eich baw.

**2**



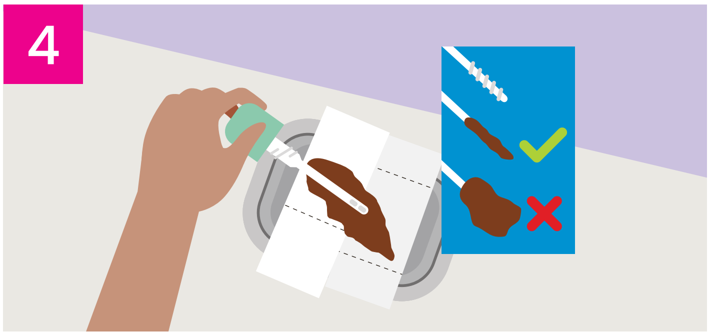
Ysgrifennwch y dyddiad y cymerwch y prawf ar y botel sampl mewn beiro pelbwynt.

**3**



Casglwch eich baw. Defnyddiwch yr awgrymiadau ar ochr arall y daflen hon i'ch helpu. **Peidiwch â gadael i'ch baw gyffwrdd â'r dŵr neu'r toiled.**

**4**



Trowch y caead i agor y botel sampl. Crafwch y ffon ar hyd y baw nes bod y rhigolau i gyd wedi'u gorchuddio. Dim ond ychydig o faw sydd ei angen arnoch i'w brofi. **Peidiwch ag ychwanegu unrhyw beth arall.**

**5**

Rhowch y ffon yn ôl yn y botel a chliciwch ar y caead i'w chau. Peidiwch ag ailagor y botel ar ôl ei defnyddio. Golchwch eich dwylo.

**6**

Gwiriwch eich bod wedi ysgrifennu'r dyddiad ar eich potel sampl, rhowch y botel yn yr **amlen rhadbost a'i phostio'n ôl cyn gynted â phosibl.**

---

**Byddwch yn derbyn eich canlyniad trwy lythyr. Darllenwch ef yn ofalus i ddarganfod beth fydd y camau nesaf.**

Ni fydd angen profion pellach ar y rhan fwyaf o bobl. Ond os bydd angen profion pellach peidiwch â phoeni. Nid yw hyn o reidrwydd yn golygu bod gennych ganser. Os mai canser ydyw, mae dod o hyd iddo yn gynharach yn golygu ei bod yn haws ei drin yn llwyddiannus. Os oes gennych chi symptomau coluddyn, cysylltwch â'ch meddygfa.