Registered with FUNDRAISING REGULATOR

YMUNWCH Â NI

Gwirfoddolwch yn un o'n digwyddiadau. Neu ymunwch â thîm ymwybyddiaeth Prostate Cymru, gan addysgu'r genedl am iechyd y prostad.

Cymerwch ran yn un o'n llu o ddigwyddiadau. O deithiau cerdded i deithiau beic hyd at 100 milltir, mae rhywbeth i bawb. Neu beth am gynnal eich digwyddiad codi arian eich hun?

Rhowch arian i Prostate Cymru a chefnogwch ein gwaith i wella ymwybyddiaeth, triniaeth ac ymchwil o ran iechyd y prostad.

Ewch i prostatecymru.com
i gael rhagor o wybodaeth

PROSTATE CYMRU

02920 340 029
Rhif Elusen Gofrestredig:. 1168682
Cyfeiriad Cofrestredig: 12 Rhodfa Drake, Y Glannau 2000, Caerdydd CF10 4AN

ASESIAD O IECHYD Y PROSTAD

Atebwch y cwestiynau canlynol yn onest, er mwyn mesur iechyd presennol eich prostad

		Ddim o gwbl	Llai na hanner yr amser	Llai nag 1 tro o bob 5	Mwy na hanner yr amser	Tua hanner yr amser	Bron bob tro	EICH SGÔR
1	**Gwagio anghyflawn** Dros y mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi cael y teimlad o beidio â gwagio'ch pledren yn llawn ar ôl i chi orffen pasio dŵr?	0	1	2	3	4	5	
2	**Amlder** Dros y mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi gorfod pasio dŵr eto lai na dwy awr ar ôl i chi orffen pasio dŵr?	0	1	2	3	4	5	
3	**Ysbeidioldeb** Dros y mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi canfod eich bod yn stopio ac yn dechrau eto sawl gwaith wrth basio dŵr?	0	1	2	3	4	5	
4	**Natur frys** Dros y mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi ei chael hi'n yn anodd oedi cyn pasio dŵr?	0	1	2	3	4	5	
5	**Llif Gwan** Dros y mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi cael llif dŵr gwan?	0	1	2	3	4	5	
6	**Straenio** Dros y mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi gorfod gwthio neu straenio er mwyn dechrau pasio dŵr?	0	1	2	3	4	5	
7	**Noctwria** Dros y mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi codi yn y nos i basio dŵr fel arfer, o'r amser aethoch chi i'r gwely nes i chi godi yn y bore?	None 0	Once 1	2 times 2	3 times 3	4 times 4	5 or more 5	YOUR SCORE

EICH SGÔR

Adiwch eich sgoriau ar gyfer y saith cwestiwn uchod, a darllenwch y wybodaeth dros y dudalen i gael cyngor ar yr hyn y dylech ei wneud ar sail eich sgôr.

CYFANSWM EICH SGÔR

PROSTATE CYMRU

prostatecymru.com
Rhif Elusen Gofrestredig:. 1168682

Sgôr eich Asesiad o Iechyd y Prostad

0-7	8-19	20-35
Nid oes angen i chi gymryd camau ar unwaith. Byddwch yn effro i newidiadau a ffactorau a all olygu y byddwch yn wynebu risg yn y dyfodol. Darllenwch yr adran "ynglŷn â chanser y prostad" i gael rhagor o wybodaeth:	Symptomau ysgafn neu gymedrol. Ceisiwch gyngor gan eich meddyg teulu.	Cymerwch gamau ar unwaith a cheisiwch gyngor gan eich meddyg teulu.

Ansawdd Bywyd o ganlyniad i Symptomau Wrinol

Pe baech yn treulio gweddill eich bywyd gyda'ch cyflwr wrinol yn union fel y mae ar hyn o bryd, sut y byddech yn teimlo ynglŷn â hynny?

Hapus iawn	Bodlon	Bodlon ar y cyfan	Cymysg	Anfodlan ar y cyfan	Anhapus	Ofnadwy
0	1	2	3	4	5	6

Yn y rhan fwyaf o achosion mae symptomau'n deillio o newidiadau nad ydynt yn ganseraidd, sy'n aml yn cael eu hachosi gan brostad sydd wedi chwyddo. Gall meddygon teulu ragnodi triniaeth a chynnig cyngor ar sut i leihau unrhyw anesmwythder. **Ond, mae canser y prostad yn effeithio ar 1 o bob 8 dyn. Darllenwch ymhellach i gael rhagor o wybodaeth am ganser y prostad.**

Ynglyn â Chanser y Prostad

SYMPTOMAU

Ar y camau cynnar, nid yw canser y prostad fel arfer yn achosi unrhyw symptomau. Mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o'r arwyddion sy'n awgrymu bod problem.

- Llif dŵr gwan/wedi lleihau
- Pasio dŵr yn fwy aml
- Poen wrth basio dŵr neu bresenoldeb gwaed

Y FFEITHIAU

- **#1** y canser mwyaf cyffredin sy'n cael ei ddiagnosio ymysg dynion ledled y DU.
- **Mae Bioleg yn Bwysig.**
  Mae'r ffactorau canlynol yn cynyddu eich risg o gael canser y prostad:

Hanes teuluol	Oedran	Ethnigrwydd
1 o bob 3	Mae'r risg yn uwch i ddynion dros 50 oed	1 o bob 4 o ddynion duon

Ewch ati i Asesu eich Risg a Chymryd y Camau Priodol

Gwryw 49 oed a iau		Gwryw 50 oed a throsodd	
Dim hanes teuluol o ganser y prostad	Hanes teuluol o ganser y prostad	Dim hanes teuluol o ganser y prostad	Hanes teuluol o ganser y prostad
Risg Isel Mae bod yn iau na 50 oed a heb hanes teuluol o ganser y prostad yn eich rhoi yn y categori risg isel.	**Risg Ganolig** Er nad yw'n gyffredin i ddynion sy'n iau na 50 oed ddatblygu canser y prostad, os oes gennych hanes teuluol o'r clefyd mae eich risg o'i ddatblygu yn y dyfodol yn cynyddu i 1 o bob 3.	**Risg Ganolig** Mae eich siawns o ddatblygu canser y prostad yn cynyddu pan fyddwch dros 50 oed. Ond, caiff eich risg ei lleihau os nad oes gennych hanes teuluol o'r clefyd.	**Risg Uchel** Mae eich siawns o ddatblygu canser y prostad yn cynyddu pan fyddwch dros 50 oed. Mae hanes teuluol o'r clefyd yn cynyddu eich risg i 1 o bob 3.
GWEITHREDU Cadwch yn effro. Ceisiwch gyngor a phrofion gan eich meddyg teulu os byddwch yn datblygu unrhyw un o'r symptomau sy'n gysylltiedig ag iechyd y prostad.	**GWEITHREDU** Rydym yn eich cynghori i fynd i weld eich meddyg teulu bob blwyddyn er mwyn trafod iechyd eich prostad ac i ystyried cael prawf gwaed PSA.	**GWEITHREDU** Rydym yn eich cynghori i fynd i weld eich meddyg teulu bob dwy flynedd er mwyn trafod iechyd eich prostad ac i ystyried cael prawf gwaed PSA.	**GWEITHREDU** **Gwnewch apwyntiad i fynd i weld eich meddyg teulu** ar gyfer prawf gwaed PSA a/neu Archwiliad Rhefrol Digidol. Cofiwch sôn am eich hanes teuluol o ganser y prostad.

Beth yw'r Prawf Gwaed PSA?

Prawf gwaed syml yw PSA. Er nad yw'n bendant, gall ddangos iechyd prostad gwael. I gael rhagor o wybodaeth am brofion prostad, ewch i prostatecymru.com