

ar genhadaeth 

Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron yma



Popeth sydd ei angen arnoch i gynllunio ar gyfer eich
CENHADAETH Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron yma!

tenovuscancercare.org.uk

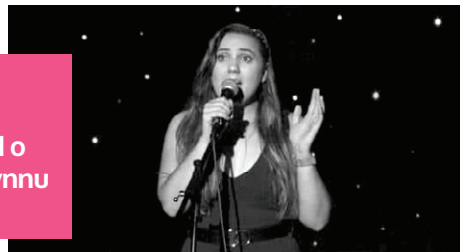
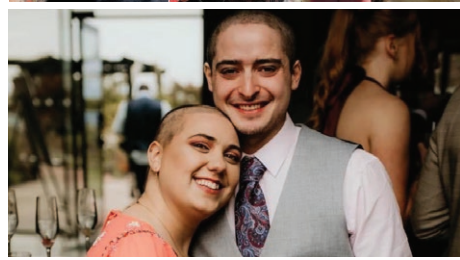
Cofrestrwyd gyda'r



FUNDRAISING
REGULATOR
RHEOLEDDIWR
CODI ARIAN

tenovus
cancer care
gofal canser

Yn ystod Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron, mae Beth yn benderfynol o annog pawb i wirio eu bronau.



"Rwy'n cofio cydio yn llaw Sam wrth i ni edrych ar ein gilydd gyda gwên, fel ffordd o arwyddocáu y byddwn yn tynnu trwyddi"

Cafodd Beth ddiagnosis o ganser y fron gan feddygon ymgynghorol pan oedd hi ddim ond yn 26 oed. Ers hynny, mae'r rheolwr recriwtio a'r gantores ran-amser ddawnus wedi cael cymorth gan ein nyrsys sydd wedi bod wrth ei hochr "bob cam o'r ffordd." Pan roedd rhaid iddi roi'r gorau i weithio, fe ddarparodd ein Hymgyngorwyr Budd-daliadau gyngor ariannol iddi hefyd.

Diolch byth, mae canser Beth bellach yn ei gyfnod gwellhad. Mae hi'n edrych ymlaen at berfformio ar y llwyfan unwaith eto.

Ddwy flynedd yn ôl, roedd Beth yn byw ei bywyd i'r eithaf ac yn cynllunio diwrnod ei phriodas gyda'i darpar ŵr, Sam. Yn ogystal â hyn, roedd y cwpl newydd groesawu aelod newydd i'w teulu – ci bach Golden Retriever o'r enw Sabine.

Roedd Beth wrth ei bodd yn ei swydd fel uwch reolwr recriwtio yn y sector gofal ac yn gobeithio cael dyrchafiad. Fel cantores dalentog, roedd hi hefyd yn perfformio'n rheolaidd mewn safleoedd gorlawn. Yna, chwalwyd ei bywyd. Yn sydyn iawn, dywedodd y meddygon wrthi fod ganddi diwmor canseraidd ar ei bron a oedd yn debygol o ledaenu'n gyflym.

"Rwy'n cofio fy mol yn disgyn, fy ngwddf yn tynhau a theimlais fel llefain", meddai Beth o Bort Talbot.

Yr haf blaenorol, gwnaeth Beth apwyntiad gyda'i meddyg ar ôl sylwi ar ddimpl ar ei bron dde. Fe'i disgrifiodd fel "dimplau yn debyg i'r bochdyllau y mae rhai pobl yn eu cael pan fyddan nhw'n gwenu." Cymerodd yn ganiataol mai cellulite oedd yn bresennol yn y lle cyntaf. Ond yna, fe deimlodd lwmp ac roedd hi'n gwybod bod yn rhaid iddi wneud apwyntiad gyda'i meddyg i'w wirio. Cafodd Beth sgan ac yna biopsi. Yn dilyn y rhain, rhoddodd y meddyg ymgynghorol ddiagnosis o ganser y fron i'r darpar briodferch gan gynghori y dylai hi gael lwmpectomi ac yna radiotherapi.

Datgelodd profion diweddarach fod y tiwmor ar fron Beth yn cael ei fwydo gan hormonau ac felly argymhellwyd cemotherapi hefyd. Dyna pryd y cododd ei meddyg ymgynghorol gwestiwn am ffrwythlondeb Beth - rhywbeth nad oedd hi wedi ei ystyried hyd at y pwynt hwnnw. Roedd Beth a Sam wedi bwriadu cael plant un diwrnod, ond dywedodd y meddyg y gallai'r cemotherapi amharu ar y cyfle hwnnw. Roedd hyn yn ergyd ychwanegol i'r cwpl ifanc.

"Roedd Sam a minnau'n cael amser anodd iawn. Roddem yn parhau i ddweud wrth ein gilydd y byddai popeth yn iawn, a'n

bod ni wedi dal y canser yn gynnar, ac y byddwn yn rhewi rhai wyau ac yn bwrw ymlaen â'r cemo. Cyrhaeddom bwynt lle'r oedd rhaid i ni amsugno'r cyfan. Roedd gennym gwnselydd. Fe helpodd hi ni i fynd i'r afael â'r tristwch a'r dryswch roedd y ddau ohonom yn ei deimlo."

Y mis nesaf, tynnodd lawfeddygon y tiwmor a nifer o nodau lymff oddi ar Beth. Unwaith yr oedd Beth wedi gwella o'r llawdriniaeth, dechreuodd y broses fewnwithiol o rewi wyau.

"Roedd rhaid i mi roi tri phigiad i fy hun bob dydd am dair wythnos. Roedd yn brofiad dwys. Teimlais fod dim urddas ar ôl gen i. Yna dechreuodd y cemotherapi.

Drwy gydol triniaeth Beth, bu nyrsys Gofal Canser Tenovus yn galw heibio ac yn gofalu amdani. Roeddent yn cynnig lle diogel iddi siarad am ei theimladau ac fe gyfeiriodd ein Cynghorwyr Budd-daliadau hi at yr hawliadau cywir. Doedd Beth ddim yn barod i roi'r gorau i'r gwaith, ond fe gyrhaeddodd bwynt lle bu'n rhaid iddi gymryd cyfnod o salwch swyddogol. Roedd ganddi hawl i dâl salwch statudol a Thaliad Annibyniaeth Bersonol, ond roedd yn dal i fod yn ostyngiad mawr mewn incwm. Bu'n rhaid i Sam weithio oriau hirach i wneud iawn am y diffyg arian ac roedd adegau pan ddaeth adref i ddarganfod fod Beth mor sâl y bu'n rhaid iddo fynd â hi i'r ysbyty.

"Mae canser wedi bod yn anodd i mi ei dderbyn. Rwy'n teimlo bod rhan o fy mywyd wedi'i ddwyn oddi wrtha i. Ar fy nyddiau gwaethaf, rwy'n hollol dorcalonnus, yn galaru'r bywyd y dylwn fod yn ei gael mor ifanc. Ond dwi'n cael hwyl gyda Sam, ac rydym yn cael nosweithiau ystyrion gyda'n gilydd gartref. Roedd ein ci bach, Sabine, hefyd yn fy nghadw i fynd. Mae hi'n gwmni pan mae Sam allan ac yn gwneud i mi chwerthin. Mae'n bwysig dal ati i chwerthin."

Nawr yn 28 oed, mae Beth yn edrych ymlaen at ddyfodol y tu hwnt i ganser. Mae hi wedi mynd yn ôl i weithio'n rhan amser ac yn cymryd un cam ar y tro.

"Mae Sam a minnau wedi tyfu'n agosach ac rydym yn fwy gonest gyda'n gilydd. Mae'r cyfan yn broses o dderbyn. Dydw i ddim yn gorfodi fy hun i wneud pethau'n gyflym. Mae Gofal Canser Tenovus wedi helpu'n aruthrol yn ystod y cyfnod anoddaf. Mae fy nghorff yn wahanol, a rhaid i mi ddysgu sut i fyw eto. Canu yw fy angerdd ac rwy'n benderfynol o ddychwelyd i'r llwyfan a mwynhau.

"Mi fyddaf yn ailgydio yn fy mywyd."

ar genhadaeth

Mis Ymwybyddiaeth **Canser y Fron** yma

Mae'n debygol y byddwn ni i gyd yn adnabod rhywun sydd wedi'i effeithio gan ganser y fron yn ystod ein hoes.

Mae gweld rhywun annwyl sy'n delio â chanser y fron yn dorcalonnu. Dyna pam mae Gofal Canser Tenovus yno i'w cefnogi nhw, a chi, bob cam o'r ffordd.

Bob mis Hydref rydym yn arwain ymgyrch **GO PINK** i godi ymwybyddiaeth ac arian. Ymunwch â'n hymgyrch binc i gefnogi eich anwyliaid.



EIN HYMGYRCH

- Gwell ymwybyddiaeth o arwyddion a symptomau
- Gwella'r broses o ddiagnosis a chyfraddau ail-achosion is
- Triniaeth gyflymach a mwy personol, gyda llai o sgîl-ffeithiau
- Gwell cefnogaeth yn ystod y canser, a thu hwnt
- Sicrhau nad yw'r rheiny sy'n byw â chanser y fron yn teimlo'n unig

Pan fydd pethau'n anodd, byddwn ni'n brwydro drosoch!

Dyma sut bydd **'MYND YN BINC'** yn cefnogi ein hymgyrch:

Mae ein Tîm Cyngor Budd-daliadau yn benderfynol o helpu...

1,517

Y Llynedd, cafodd **1,517** o bobl gymorth gan ein gwasanaeth **Cyngor Budd-daliadau**, gan sicrhau gwerth bron i **£3.7m** o daliadau i bobl â chanser.



Mae ein Tîm gwasanaeth Cwnsela yn benderfynol o helpu...



Y llynedd roedd dros **39%** o'r bobl a ddefnyddiodd ein **gwasanaeth Cwnsela** wedi cael diagnosis o ganser y fron.

Paratoi a pherffeithio eich cynlluniau codi arian

O'r Her 56 Milltir i gystadlaethau pobi, teithiau cerdded noddedig a chylchoedd gweu, sut bynnag y byddwch yn penderfynu 'mynd yn binc', bydd ein tîm codi arian yma i'ch cefnogi. Mae gennym syniadau codi arian ar gyfer pob achlysur, ynghyd â deunyddiau brand gwyh i wneud i'ch digwyddiad ddisgleirio'n **BINC!**

Dyddiad i'w gofio:
Dydd Gwener 18 Hydref 2024

Mae dydd Gwener 18 Hydref yn ddiwrnod **GO PINK.**

Peidiwch â phoeni os dydych chi ddim ar gael ar y diwrnod hwnnw. Bachwch y cyfle i fynd yn binc ar ba bynnag ddiwrnod sy'n gyfleus i chi a'ch digwyddiad.



Disgleiriwch yn binc!

Mae codi arian yn well

gyda ffrindiau

Casglwch eich teulu, ffrindiau a chyfoedion **pinc** at ei gilydd! Anogwch bawb i gymryd rhan, tynnu llinynnau, a helpu gyda'r gweithgareddau paratoi a chynllunio!

Mae gennym lwyth o gynnyrch pinc ar gael i chi eu harchebu, felly gallwch chi fynd yn binc heb wario'n ormodol!

Mae gennym ni falwnau, bunting, baneri, bwcedi a mwy! Ffoniwch ni ar **029 2076 8863**. Neu ebostiwch fundraising@tenovuscancercare.org.uk



Cynllunio eich codi arian



Lledaenwch y gair!

Dyma rhai ffyrdd gwych o ledaenu'r gair os ydych chi'n cynllunio digwyddiad mawr:

- Gosodwch bosteri a thafleuni mewn canolfannau cymunedol, ysgolion, caffis, eglwysi a hysbysfyrddau lleol.
- Rhowch wybod i'ch gorsafoedd radio lleol hefyd. Efallai bod ganddyn nhw ardal arlein am ddim ar gyfer digwyddiadau elusennol a gallech chi gael eich hysbysebu ar y radio!
- Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn berffaith ar gyfer hyrwyddo eich digwyddiad ac ar gyfer rhoi gwybod i bawb sut aeth y cyfan wedyn. Peidiwch ag anghofio cynnwys dolen i'ch tudalen cyfraniadau arlein!
- Cysylltwch â phapurau newydd lleol a rhowch wybod iddynt beth sy'n unigryw am eich digwyddiad, pwyl sy'n cymryd rhan a pham. Maent wrth eu bodd â storiâu am bobl leol a gallant helpu i ledaenu'r gair.
- Peidiwch ag anghofio defnyddio ein deunydd lawrlwythiedig i ddiweddarau eich lluniau proffil cyfryngau cymdeithasol i helpu i godi ymwybyddiaeth o'r hyn rydych chi'n ei wneud hefyd!

Gwybodaeth gyfreithiol

Bydd angen caniatâd awdurdodau lleol, perchnogion tir preifat neu fusnesau ar gyfer rhai digwyddiadau. Efallai y bydd angen i chi hefyd ystyried asesiadau risg, neu drwyddedau ar gyfer rafflau, loteriau a gwobrau.

Os ydych yn mynd i gynnwys unrhyw un o'r rhain yn eich digwyddiad, **cysylltwch â ni** a gallwn drafod y wybodaeth gyfreithiol â chi.

Byddwch yn ofalus wrth drin bwyd i'w baratoi, ei storio a'i goginio'n ddiogel. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ddefnyddiol yn **food.gov.uk**.



Ymgyrch: *codi arian*

Mae yna lawer o ffyrdd i ddod â'ch criw at ei gilydd a chymryd rhan mewn ymgyrch codi arian **GO PINK**. Mae'r rhestr yn ddi-ddiwedd, ond dyma ychydig o syniadau i'ch rhoi ar ben ffordd!

GWISGWCH **BINC!**

Dyma'r ffordd hawsaf i bawb gymryd rhan! Yn syml, cynhaliwch ddiwrnod pinc yn y gwaith neu'r ysgol. Gofynnwch i bawb gyfrannu £1 i wisgo dillad pinc, hetiau neu wigiau pinc, neu beintio eu hwynebau gyda dyluniadau pinc.

DIWRNOD GOLFF 'PINK AND PUTT'

Gofynnwch i gapten y merched a allwch chi gynnwys eich clwb golff lleol. Casglwch eich cystadleuwyr a rhowch wobrau pinc i'r tîm / unigolyn buddugol. Gofynnwch i bawb am gyfraniad i ymuno a chynnal raffl binc ar y diwrnod.



SIALENS **BINC**

Byddwch yn feiddgar trwy ymgyrmyd â thaith gerdded heriol, sialens rhedeg, neu 'BOOBcamp' - dosbarth ffitrwydd milwrol mewn gwisg camo pinc.

Neu, gwnewch rywbeth gwahanol, fel eillio'ch pen neu ymgyrmyd â her gemau 24 awr!

Y GEMAU **PINC**

Sefydlwch eich pentref gemau **PINC** eich hun yn eich parc lleol, cae neu fan agored cyfagos. Codwch dâl ar eich ffrindiau a'ch teulu, cymdogion a chydweithwyr i ddod draw i gymryd rhan. Cadwch y plant yn brysur ar y diwrnod glawog nesaf drwy greu baneri, hetiau, masgotiaid a medalau! Gallwn hefyd ddarparu tystysgrifau ar gyfer yr enillwyr a'r timau buddugol.



Syniadau ac ysbrydoliaeth am ddigwyddiadau

POBI PINC!

Pobwch ddigon i fwydo'r dorf a gwahoddwch bawb draw i roi cynnig ar eich danteithion deniadol. Gallech fynd â nhw i mewn i'r gwaith, neu gynnal bore coffi **GO PINK** yn eich clwb golff neu ganolfan gymunedol leol!



PARTI PRYDFERTHWCH PINC

Estynnwch wahoddiad i'r merched am noson o ymbincio! Agorwch y prosecco pinc, mwynhewch driniaethau i'ch ewinedd a masgiau wyneb, a gofynnwch am gyfraniad am y pleser! Ymchwiliwch a allwch chi gael therapydd harddwch lleol i wirfoddoli ei amser ac ymuno â chi am y noson. Yna, enwebwch ffrind i gynnal y parti prydfertwch pinc nesaf!

MARATHON MINI PINC

Gofynnwch i'ch ysgol leol gymryd rhan mewn marathon mini ar gyfer Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron. Gallai'r staff a'r disgyblion ddefnyddio eu sialens 'milltir ddyddiol' i gyrraedd 26 milltir gyda'i gilydd neu, gallai pob un ohonynt ymgymryd â sialens bersonol o 2.6 milltir. Byddwn yn darparu tystysgrifau, sticeri, ffurflenni noddi PINC a mwy!

HER 56 MILLTIR

Ymunwch â'n hymgyrch y Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron hwn ac ymgymryd â'r Her 56 Milltir. Gwnewch hynny ar eich pen eich hun, neu fel rhan o dîm, neu hyd yn oed annog eich ffrindiau i ymuno. Does dim ots a ydych chi'n gerddwr, rhedwr neu feiciwr profiadol, eisiau dod ychydig yn fwy heini, neu ddim ond yn ffansio'r her - y cyfan sy'n bwysig yw chwarae eich rhan wrth godi ymwybyddiaeth o ganser y fron.



56 MILE MISSION

Cofrestrwch ac archebwch eich pecyn PINC heddiw

tenovuscancercare.org.uk/missionpink

Cyfleoedd codi arian

Dyma rhai syniadau i helpu eich ymdrechion codi arian...

Cyfraniadau

Gofynnwch am gyfraniadau yn gyfnewid am fwyd a diod. Defnyddiwch un o'n blychau casglu arian i'ch helpu i gymryd cyfraniadau ar y noson neu, os oes angen rhywbeth mwy arnoch chi, gofynnwch am un o'n bwcedi neu bowlenni casglu.

Ffoniwch ni ar 029 2076 8863.

Gemau

Beth am gynnal gemau yn ystod eich digwyddiad, fel helpa drysor, tombola neu raffl fawr, neu defnyddiwch ein swîp i godi arian ychwanegol ar y diwrnod mawr.

Rafflau

Mae pawb yn hoff o raffl! Gofynnwch i gwmnïau lleol gyfrannu gwobrau a chynnal raffl binc yn eich gweithle, ysgol neu glwb lleol.

Nawdd

Os ydych chi'n cynllunio digwyddiad ar gyfer sialens GO PINK, gofynnwch i'r holl gyfranogwyr godi nawdd ymlaen llaw. Gallwn anfon mwy o ffurflenni noddï atoch os bydd eu hangen arnoch. Cofiwch sefydlu tudalen bersonol neu dudalen tîm arlein ar gyfer y nawdd! JustGiving.com a tenovuscancercare.enthuse.com/profile yw dau o'r rhai mwyaf poblogaidd.

Nawdd corfforaethol

Gofynnwch i gwmni lleol noddï eich gweithgaredd a helpu i dalu unrhyw gostau yn gyfnewid am arddangos eu taflenni, logo neu wefan yn ystod eich digwyddiad. Mae gennym ni dempled o lythyr ar gael ar gais, ond os oes angen rhagor o gyngor arnoch, ffoniwch ni.

Cyfateb yr arian

Mae arian cyfatebol yn syniad syml lle mae llawer o fanciau a sefydliadau yn cyfateb i'r swm a godwyd yn ystod digwyddiad. Gall ofyn a yw'ch cyflogwr yn cynnig hwn, neu ymweld â'ch banciau lleol i weld a ydynt yn fodlon helpu. Mae'n golygu y gall rhywfaint neu'r swm llawn a godwch gael ei gyfateb punt am bunt. Mae hefyd gennym dempled llythyr arian cyfatebol ar gael ar gais.

Cymorth Rhodd

Cofiwch gasglu manylion unrhyw un sy'n eich noddï a gofynnwch iddynt dicio'r blwch Cymorth Rhodd (Gift Aid) os ydynt yn gymwys. Mae mor syml ac mae'n golygu y gallwn hawlio 25c ychwanegol gan y llywodraeth am bob £1 a roddir, gan roi hwb o chwarter i'ch cyfraniadau.

Tagiwch ni!

Rydyn ni wrth ein bodd yn gweld, hoffi a rhannu eich negeseuon cyfryngau cymdeithasol.

 [facebook.com/tenovuscancercare](https://www.facebook.com/tenovuscancercare)

 [@tenovuscancer](https://twitter.com/tenovuscancer)

 [@tenovuscancer](https://www.instagram.com/tenovuscancer)

#missionpink

#supportyoursquad

#TeamTenovus

Sut i roi hwb i'ch ymdrechion codi arian pinc

Ymgyrch **BINC** wedi'i chyflawni!



Rhannwch eich atgofion

Cofiwch dynnu llawer o luniau yn ystod eich digwyddiad a'u rhannu gyda phawb wedyn. Gall lluniau lliwgar a diddorol hefyd helpu i ennyn diddordeb y wasg ac efallai y byddant yn cyhoeddi eich cyfanswm terfynol gan ddiolch i bawb a gymerodd ran.

Diolch o galon!

Heb os, mae'n bwysig dweud diolch enfawr i bawb sydd wedi helpu. Ffordd wych o wneud hyn yw trwy gyhoeddi faint mae eich digwyddiad wedi'i godi. Gallwn anfon tystysgrif **BINC** atoch i'w harddangos yn eich gweithle, ysgol neu glwb. Defnyddiwch gyfryngau cymdeithasol i rannu eich cyfanswm gyda'ch cefnogwyr! Neu, gwnewch hynny yn y ffordd draddodiadol, ac anfonwch gerdyn diolch iddyn nhw!

Anfonwch eich arian

Gallwch anfon sic, yn daladwy i **Gofal Canser Tenovus** i:

Tîm Codi Arian / Fundraising
Gofal Canser Tenovus / Tenovus Cancer Care
Llawr Gyntaf, Jones Court
Stryd Womanby
Caerdydd CF10 1BR

Byddwch gystal ag ysgrifennu '**GO PINK**' ar gefn y sic.



Postiwch, trosglwyddwch neu olwch heibio'r banc

Os gwnaethoch archebu eich pecyn cymorth pinc arlein, dylai bod tudalen **Enthuse** wedi'i sefydlu ar eich cyfer. Y ffordd hawsaf i dalu eich cyfanswm codi arian yw ei ychwanegu at eich tudalen **Enthuse**. Gallwch hefyd rannu'ch doler gyda ffrindiau a theulu fel y gallant gyfrannu'n uniongyrchol at eich tudalen codi arian.

Trosglwyddwch yr arian atom arlein trwy **tenovuscancercare.org.uk**. Teipiwch '**GO PINK**' yn yr adran 'what inspired you'.

Galwch heibio i'r banc, ein manylion yw:

Banc: HSBC

Enw'r cyfrif: Tenovus Cancer Care.

Sort Code: 40-16-15

Rhif Cyfrif: 61069578

Rhowch 'GO PINK**' fel cyfeirnod.**



Sut i anfon eich cyfanswm codi arian

Diolch Thanks



Diolch am eich cefnogaeth, ni allem wneud hyn hebdoch chi!
Thank you for supporting your squad, we couldn't do this without you!



gwiriwch eich bronnanau

yn ystod Mis Ymwybyddiaeth o Ganser y Fron

FE DDYLAI PAWB WIRIO.
GAN GYNNWYS DYNION!

- Teimlwch bob bron a'r ardal o amgylch eich bronnanau, eich ceseiliau ac i fyny at bont eich ysgwydd.
- Defnyddiwch badiâu eich bysedd yn lle blaenau eich bysedd.
- Mae'n haws gwneud hyn yn y gawod gyda dwylo gwlyb, sebonllyd.
- Edrychwch arnyn nhw yn y drych, gan sefyll gyda'ch breichiau wrth eich ochr, a gan godi eich breichiau.
- Mae hi hefyd yn werth archwilio'ch bronnanau pan fyddwch chi'n gorwedd i lawr. Mae hyn yn gwneud meinwe'r bronnanau'n fwy gwastad a thenau, sy'n ei gwneud hi'n haws eu harchwilio. Rhowch eich llaw chwith tu ôl i'ch pen ac archwilio'r fron chwith. Wedyn gwnewch yr un peth i'r ochr arall.



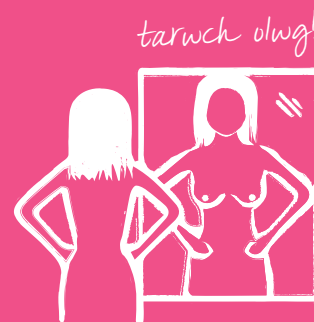
chwith... dde...



padiâu bysedd



dwylo sebonllyd



tarwch olwg!

Chwiliwch am

- Newidiadau o ran maint, amlinelliad neu siâp
- Newidiadau o ran sut mae eich croen yn edrych neu'n teimlo fel lymphiau, pantiau, teimlo fel croen oren, briwiau neu wythiennau'n tyfu
- Lwmp newydd, rhan o'r fron neu'r gesail yn teimlo'n fwy trwchus neu'n lympiog
- Hylif annisgwyl neu waedu
- Tethi wedi suddo neu'n teimlo'n fwy cras, neu leoliad y deth wedi newid
- Anghysur neu boen mewn un fron
- Brech anesboniadwy neu deimladau gwres

Peidiwch â bod ofn os dewch chi ar draws unrhyw un o'r symptomau neu'r newidiadau hyn. Os byddwch yn sylwi ar unrhyw beth anarferol neu os oes gennych unrhyw bryderon, trefnwch i gael archwiliad gan eich meddyg.

Mae'r criw eich angen chi...

Gall edrych ar eich bronnanau ymddangos yn frawychus, ond nid oes angen iddo fod yn weithred filwrol ... A gallai achub eich bywyd!

Nid oes unrhyw ffordd gywir nac anghywir o wirio ond y nod yw dod i nabod sut maen nhw'n edrych ac yn teimlo fel arfer, fel y gallwch chi weld unrhyw newidiadau.

Trwy hunan-wirio fel rhan o'ch trefn arferol, byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau yn gyflym. Rydym yn argymhell gwirio eich bronnanau yn fisol, ond ystyriwch beth sydd orau i chi, a byddwch chi'n fwy tebygol o gadw ato.

tenovuscancercare.org.uk

Rhif Elusen Gofrestredig 1054015

tenovus
cancer care
gofal canser

ar genhadaeth 

Mis Ymwybyddiaeth Canser y Fron yma



Cofiwch y gall pawb ac unrhyw un gael canser y fron.
Mae tua 370 o ddynion yn cael diagnosis bob blwyddyn yn y DU.
Felly helpwch i ledaenu'r gair - dylai PAWB wirio eu bronau!

Angen unrhyw beth arall? Cysylltwch
â'ch Tîm Codi Arian Mission Pinc
fundraising@tenovuscancercare.org.uk
029 2076 8863

tenovuscancercare.org.uk
Rhif Elusen Gofrestredig 1054015

tenovus 
cancer care
gofal canser