

## Recomanacions abans de recollir la mostra

- No realitzar la prova si presenta hemorroides sagnants o menstruació fins que no hagin transcorregut 3 dies seguits sense pèrdues de sang.
- Evitar la contaminació de la

femta amb orina.

- No és necessari estar en dejú ni seguir cap dieta abans de la realització de la prova.
- Prendre medicació no interfereix en la realització de la prova.
- No ingerir el líquid del tub. Si el líquid entra en contacte amb els

ulls, la boca o la pell, esbandir amb aigua abundant i, si és necessari, consultar al metge o farmacèutic.

- Comunicar la pèrdua de la prova o qualsevol entrebanc que hagi sorgit durant la realització de la mateixa al farmacèutic.

**1**  
Extreure el tub de la bossa verda

**2**  
Anotar nom, edat i data de recollida de la mostra a l'etiqueta del tub

**3**  
Col·locar una capa de paper higiènic al wàter i, si es pot, asseure's de cara al wàter.

**4**  
Desenroscar el tap verd i extreure el bastonet

**5**  
Posar en contacte la punta del bastonet amb la femta i fer lliscar la punta dibuixant línies horitzontals i verticals

**6**  
N'hi ha prou amb poca quantitat de mostra

**7**  
Ficar el bastonet dins del tub, tancar-lo bé i agitar durant uns segons

**8**  
Guardar el tub a la bossa verda i retornar-lo, el més aviat possible, a la seva farmàcia. Mentrestant, conservar la mostra un màxim de 3 dies a la nevera (no congelar)

## Cal posar-se en contacte amb l'Oficina Tècnica de Cribratge de Càncer de Còlon i Recte si...

S'ha estat diagnosticat d'alguna malaltia del còlon i recte (com pòlips, malaltia inflamatòria intestinal, adenomes o càncer), si s'ha realitzat una colonoscòpia en els darrers 5 anys o si hi ha familiars diagnosticats de càncer de còlon i recte. En aquests casos, és important que abans de participar en el programa es comuniqui

aquesta informació -per telèfon al número 93 842 50 87 o per correu electrònic a l'adreça [prevenciacolon@fhag.es](mailto:prevenciacolon@fhag.es)-, a l'Oficina Tècnica de Cribratge de Càncer de Còlon i Recte, de dilluns a divendres de 9 a 15 h.

## Què es pot fer per prevenir el càncer de còlon i recte?

- Tenir cura de la pròpia salut:
  1. Seguir una dieta rica en fruita, verdura i productes làctics, i fer

exercici físic regularment.

2. Limitar el consum d'aliments amb greixos d'origen animal i de carns vermelles i processades, i evitar l'obesitat.

3. No fumar, i evitar o moderar el consum de begudes alcohòliques.

- Si teniu entre 50 i 69 anys, participar en els programes de detecció del càncer.

Més informació: [www.fphag.org](http://www.fphag.org)