



NHS
WALES
GIG
CYMRU



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Adolygiad o'r Defnydd o Feddyginiaethau: **Deall eich meddyginiaethau**



Ewch i weld eich fferyllydd i siarad am:

- Y meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd
- Beth maen nhw'n ei wneud
- Pa mor dda y maen nhw'n gweithio i chi
- Sut i gael y gorau ohonyn nhw

Diben y canllaw hwn

Efallai bod eich fferylllydd wedi'ch gwahodd chi i gyfarfod i siarad am eich meddyginiaethau.

Yr enw llawn amdano yw **“adolygiad o'r defnydd o feddyginiaethau”** (neu gyfarfod adolygu).

Os oes gyda chi gwestiynau am eich meddyginiaethau, gallwch chi eich hunan hefyd ofyn am gael cyfarfod adolygu.

Bydd y canllaw hwn yn rhoi'r wybodaeth y mae ei hangen arnoch chi a'ch helpu i gael y gorau

Beth sydd yn y canllaw hwn?

Beth yw adolygiad o'r defnydd o feddyginiaethau	3
Sut gallech chi gael cynnig adolygiad	4
A yw adolygiad o'r defnydd o feddyginaethau'n addas i chi	5
Beth fydd yn digwydd yn y cyfarfod adolygu	6
Sut gallech chi baratoi ar ei gyfer	10
Beth fydd yn digwydd yn y cyfarfod?	12
Beth sy'n digwydd wedyn?	13
Cwestiynau cyffredin	14

Beth yw adolygiad o'r defnydd o feddyginiaethau

Rydych chi'n cael apwyntiad gyda fferyllydd er mwyn gweld pa mor dda mae'ch meddyginiaethau'n gweithio i chi. Fel arfer, byddwch chi'n mynd i'ch fferylfa (siop gemist) leol. Gwasanaeth y GIG yw hwn – does dim angen i chi dalu amdano.

Bydd y cyfarfod yn:

- **Eich helpu i gael gwybod mwy am y meddyginiaethau rydych chi'n yn eu cymryd.**
- **Gweld a oes unrhyw broblemau gyda'ch meddyginiaethau.**
- **Gwneud eich meddyginiaethau chi'n fwy effeithiol.** Efallai bod ffyrdd haws o'u cymryd, neu efallai na fydd angen i chi gymryd cymaint o feddyginiaethau ag o'r blaen.
- **Sicrhau gwell gwerth i'r GIG** – mae gwneud yn siwr bod eich meddyginiaethau'n addas i chi'n arbed gwastraff diangen.

Fe fydd y fferyllydd rydych chi'n ei weld yn gofyn cwestiynau i chi, ac o bosibl yn awgrymu newidiadau i'ch meddyginiaethau. Efallai bydd gyda chi bryderon neu gwestiynau y byddwch chi am eu gofyn. Gallwch chi ofyn unrhyw beth o gwbl am eich meddyginiaethau.

Cofiwch y gallwch chi holi'ch fferyllydd ar unrhyw adeg, ond bydd adolygiad yn rhoi mwy o amser i chi'ch dau/ dwy ganolbwyntio arnoch chi a'ch meddyginiaethau.

Sut gallech chi gael cynnig adolygiad

Gallai'ch fferylllydd eich gwahodd i gael adolygiad

- Naill ai wyneb-yn-wyneb neu mewn llythyr drwy'r post

Gallwch chi ofyn am gael adolygiad yn eich

fferyllfa (siop gemist) leol lle rydych chi'n cael eich meddyginiaethau ar bresgripsiwn. Rhaid i chi fod wedi bod yn casglu'ch presgripsiynau yno am dri mis neu fwy.

Dydy pob fferylllydd lleol ddim yn cynnig y gwasanaeth hwn a dim ond hyn a hyn o adolygiadau y bydd y rheini sy'n gwneud yn gallu eu cynnal.

Yn eich ardal chi, efallai y bydd penderfyniad yn lleol i roi blaenoriaeth i rai clefydau neu grwpiau o bobl. Os felly, mae'n bosib na fyddwch chi'n cael adolygiad yn syth.



“Roeddwn i am wybod sut roeddfynhabledi'ngweithio, ac am faint o amser y byddai angen i fi eu cymryd. Roeddwni'n teimlo'ngysurus yn gofyn i'r fferylllydd gan wybod ei fod wedi cael yr hyfforddiant iawn.”

A yw adolygiad o'r defnydd o feddyginiaethau'n addas i chi?

Gallwch chi ofyn am gael adolygiad os:

- Rydych chi'n cymryd mwy nag un feddyginiaeth ar bresgripsiwn yn rheolaidd.
- Rydych chi'n cymryd meddyginiaethau am salwch tymor hir (fel asthma, arthritis, diabetes neu epilepsi).

Fe fydd eich fferyllydd yn hapus i drefnu cyfarfod adolygu, ac efallai gwnaiff awgrymu gwneud. Mae'n bosib y gallai eich meddyg neu'ch nyrs hefyd awgrymu y byddai'n help i chi gael adolygiad.

Hyd yn oed os nad ydych chi'n un o'r grwpiau hyn, gallwch chi ofyn i'ch fferyllydd am gyngor ar unrhyw adeg.

Os oes problem gyda'r meddyginiaethau sydd angen ei datrys ar frys, peidiwch ag aros i gael adolygiad.

Os ydych chi, neu rywun arall, yn sylwi ar un o'r pethau ar y rhestr hon, peidiwch ag oedi.

- ***Os ydych chi wedi cymryd gormod*** o unrhyw feddyginiaeth
- ***Os ydych chi wedi cael adwaith i feddyginiaeth newydd*** (brest dynn, brech gochlyd, chwydd neu lewygu)
- ***Os ydych chi'n sylwi ar sgil-ffaith ddifrifol neu unrhyw symptomau anarferol***
- ***Os ydych chi'n sylwi bod eich iechyd yn gwaethygu.***

Mewn unrhyw un o'r achosion hyn, siaradwch â meddyg neu fferyllydd yn syth.

Beth fydd yn digwydd yn y cyfarfod adolygu

Bydd pob fferylllydd sy'n cynnig y gwasanaeth arbennig hwn wedi cael ei asesu i wneud yn siwr bod gyda anddo/ganddi'r wybodaeth a'r sgiliau priodol.

Mae'r cyfarfod yn gyfrinachol

- **Fe fydd man breifat yn y fferyllfa** lle gallwch chi eistedd gyda'ch gilydd heb i'r cwsmeriaid a'r staff eich clywed
- **Fe fydd eich manylion, a'ch sgwrs, yn cael eu cadw'n breifat.** Fe allwch chi siarad yn agored, gofyn cwestiynau a thrafod eich pryderon. Fel arfer, dim ond chi a'ch meddyg teulu fydd yn cael cofnod o'r cyfarfod.

Bydd y fferylllydd yn gwrando ac yn helpu

- **Bydd yn barod i wrando ar eich cwestiynau a'ch pryderon.** Gallwch chi siarad yn agored am unrhyw beth rydych chi am ei godi yn y cyfarfod hwn.
- **Dim ond y meddyginiaethau rydych chi wedi'u cael o'r fferyllfa honno y bydd y fferylllydd yn gwybod amdanynt.** Fydd dim cofnod gyda fe/hi o'r presgripsiynau rydych chi wedi'u casglu o fferyllfa arall, y meddyginiaethau y mae ysbyty wedi'u rhoi ar bresgripsiwn i chi, y meddyginiaethau rydych chi wedi'u prynu heb bresgripsiwn na meddyginiaethau llysieuol. Fydd e/hi ddim yn gweld eich cofnod meddygol na manylion eich salwch. Felly mae'n bwysig dweud cymaint â phosibl wrth y fferylllydd.

Fe fyddwch chi'n cael Cynllun Gweithredu

- Fe fydd y fferyllydd yn llenwi ffurflen i ddweud bod y cyfarfod wedi'i gynnal ac i gofnodi beth wnaethoch chi gytuno arno fe yn ystod y cyfarfod.
- Enw'r ffurflen yw **Cynllun Gweithredu'r Adolygiad o'r Defnydd o Feddyginiaethau** a byddwch yn cael copi ohono fe ar ddiwedd y cyfarfod.
- Fe fydd copi hefyd yn mynd at eich meddyg teulu i'w roi gyda'ch nodiadau meddygol.
- Fe allwch chi ofyn i gopi gael ei anfon at weithiwr proffesiynol arall sy'n rhoi gofal i chi – er enghraifft, eich nyrs ardal - neu at eich gofalwr. Efallai y byddai'n help iddyn nhw gael gwybod am eich adolygiad.



“Dw i heb gael archwiliad blyneddol ers amser, dim ers i fi gael anadlydd arall. Efallai dylwn i fynd am adolygiad.”

Siart cofnodi meddyginiaethau

Efallai byddai'n helpu i lenwi'r siart yma cyn y cyfarfod adolygu

Enw'r feddyginiaeth Name of medicine/	Beth rwy'n i'n ei galw/ What I call it	Dw i'n ei chymryd ar gyfer.../ What it's for

Nid dim ond tabledi yw meddyginiaeth

Cofiwch roi pethau fel:

- Meddyginiaethau dros-y-cownter fel pethau lladd poen
- Hufen ac eli
- Anadlydd neu declyn arall
- Fitaminau, cynhyrchion llysieuol neu ategolion o'r fferylfa, y siop iechyd neu'r archfarchnad

Medicine record chart

It can be helpful to fill this in before a medicines use review meeting

Faint dw i'n ei gy mryd a phryd How much I take and when/				Sylwadau Gwybodaeth arall
Brecwast breakfast/	Cinio/ Lunch	Swper/ evening meal	Amser gwely bedtime/	Comments/other information

Medicine doesn't just mean tablets

Remember to include things such as:

- Over-the-counter medicines, like painkillers
- Creams and ointments
- Inhalers or other devices
- Vitamins, herbal products or other supplements from the pharmacy, health shop or supermarket

Sut gallech chi baratoi ar ei gyfer

- **Gwnewch nodyn o bob meddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd drwy lenwi'r siart** ar dudalennau 8-9. Os oes gyda chi unrhyw bryderon am feddyginiaethau arbennig neu os oes gyda chi feddyginiaethau dydych chi ddim yn eu defnyddio nawr, dewch â nhw gyda chi.
- **Meddyliwch am eich cwestiynau, eich pryderon a'ch awgrymiadau,** (tudalennau 14-15) ac ysgrifennwch nhw ar bapur.
- **Gwnewch yn siwr eich bod yn gwybod pryd,** ble a phwy rydych chi'n ei gyfarfod.

Pan fydd meddyginiaethau'n achosi problemau

Dydy cymryd meddyginiaeth ddim yn achosi trafferth yn aml, ond weithiau, fe allai problemau godi:

- *Fe allai fod yn anodd cymryd meddyginiaethau – er enghraifft, gallan nhw fod yn anodd eu llyncu*
- *Mae rhai pobl sy'n cymryd llawer o dabledi yn gorffen trwy eu cymryd ar adegau gwahanol*
- *Pan fydd rhywun yn cymryd llawer o feddyginiaethau fe all fod yn anodd gwybod beth mae pob un yn ei drin*
- *Mae rhai meddyginiaethau sydd ddim yn cymysgu â meddyginiaethau neu fwydydd eraill*
- *Mae rhai pobl yn datblygu sgil-effeithiau wrth gymryd un neu fwy o'u meddyginiaethau*
- *Mae cwestiynau neu bryderon gyda rhai pobl a dydyn nhw ddim yn gwybod gyda phwy dylen nhw siarad*

Codwch y materion hyn neu unrhyw beth arall sy'n eich poeni mewn adolygiad o'r defnydd o feddyginiaethau, pan fyddwch chi'n cyfarfod i siarad am eich meddyginiaethau.

Rhoi gwybod am sgil-effaith neu adwaith i feddyginiaeth

Os ydych yn meddwl bod meddyginiaeth wedi **achosi sgil-effaith** (yr adwaith neu'r effaith y gall cyffuriau eu cael ar y corff), **gallwch chi roi gwybod i'r Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) am y broblem ar Gerdyn Melyn.**

Rhan o'r Adran Iechyd yw'r MHRA sy'n cadw golwg ar feddyginiaethau i wneud yn siwr eu bod yn ddiogel.

Gwaith meddyginiaethau yw atal neu wella salwch, neu leddfu symptomau. Ond mae unrhyw feddyginiaeth effeithiol yn gallu achosi sgil-effeithiau. Efallai na fydd y sgil-effeithiau'n dod i'r amlwg nes bod llawer o bobl wedi cymryd y feddyginiaeth dros gyfnod o amser. Weithiau, fe all sgil-effeithiau ymddangos ar ôl i rywun roi'r gorau i gymryd meddyginiaeth. Am y rhesymau hyn, rhaid monitro neu gadw golwg ar ddiogelwch meddyginiaethau.

Mae Cynllun y Cerdyn Melyn yn casglu adroddiadau ar sgil-effeithiau posib pob math o feddyginiaeth, gan gynnwys meddyginiaethau ar bresgripsiwn, meddyginiaethau y gallwch eu prynu heb bresgripsiwn a meddyginiaethau llysieuol ac atodol eraill.

Hyd yn oed os nad ydych chi'n siwr a yw meddyginiaeth neu gyfuniad o feddyginiaethau wedi achosi sgil-effaith, fe ddylech chi lenwi Cerdyn Melyn.

- **Mae ffurflenni ar gyfer Cardiau Melyn ar gael gyda fferyllwyr** ac mewn mannau eraill ledled y GIG. Gallwch chi hefyd gael ffurflenni drwy ffonio llinell gymorth y Cerdyn Melyn ar radffon 0808 100 3352, neu
- Fe allwch chi lenwi **adroddiadau Cardiau Melyn** ar y we yn **www.yellowcard.gov.uk**.

Beth fydd yn digwydd yn y cyfarfod?

- **Byddwch chi'n sôn am y meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd.** Fwy na thebyg, bydd y fferyllydd yn enwi pob meddyginiaeth rydych chi'n eu cymryd (gan gynnwys meddyginiaethau rydych chi wedi'u prynu a meddyginiaethau llysieuol). Bydd yn gofyn i chi sut rydych chi'n eu cymryd ac a ydych chi'n gwybod digon amdanyn nhw.
- **Fe fydd y fferyllydd yn gofyn i chi am unrhyw broblem rydych chi'n ei chael gyda'r meddyginiaethau.** Er enghraifft, a allwch chi lyncu'ch meddyginiaethau'n hawdd, neu a ydych chi'n defnyddio'ch anadlydd yn gywir er mwyn i chi gael y budd mwyaf ohono.
- **Gyda'ch gilydd, fe fyddwch chi'n trafod sut rydych chi'n meddwl bod eich meddyginiaethau'n gweithio.** Efallai na fydd angen pob meddyginiaeth arnoch chi, neu efallai bydd angen i'r meddyg newid y dôt. Efallai byddai cymryd meddyginiaeth arall yn gwneud pethau'n haws.
- **Gyda'ch gilydd, fe fyddwch chi'n trafod unrhyw beth sy'n eich poeni. Os byddwch chi wedi cael unrhyw sgil-ffeithiau,** efallai gallai'r fferyllydd awgrymu rhywbeth fydd yn helpu, neu feddyginiaeth arall na fyddai o bosib yn achosi'r un problemau.

Mae croeso i chi ofyn unrhyw gwestiwn am eich meddyginiaethau. Mae rhestr o gwestiynau posibl i'ch helpu ar dudalen 14 o'r llyfryn hwn.

Beth sy'n digwydd wedyn?

- Fe fydd popeth yn iawn gyda'ch meddyginiaethau a fydd dim angen i unrhyw beth arall ddigwydd.
- **Fe fyddwch chi'n cael Cynllun Gweithredu.** Ynddo fe, bydd nodyn o unrhyw beth rydych chi wedi cytuno i'w newid yn y ffordd rydych chi'n cymryd eich meddyginiaethau. Y fferyllydd wnaeth y gwaith adolygu gyda chi fydd yn llenwi'r Cynllun hwn.
- **Fe fydd copi o'r Cynllun Gweithredu yn mynd at eich meddyg** a bydd yn cael ei gadw gyda'ch nodiadau meddygol.
- **Efallai bydd y fferyllydd yn awgrymu bod eich presgripsiwn chi'n cael ei newid.** Fe fydd nodyn o hyn yn eich Cynllun Gweithredu. Rhaid i chi a'r person sy'n rhoi'r presgripsiwn am eich meddyginiaethau (fel arfer eich meddyg) gytuno ar unrhyw newid i'ch presgripsiwn. Felly, efallai bydd angen i chi wneud apwyntiad i drafod y newid gyda'r meddyg. Fydd e ddim yn gwneud unrhyw newid os na fyddwch chi am i hynny digwydd.



“Roedd y Cynllun Gweithredu yn help mawr. Roeddwn i'n teimlo'n hapusach o lawer yn mynd ag e gyda fi pan es i'n ôl i siarad â'r doctor.”

Cwestiynau cyffredin

Dim ond awgrymiadau yw'r rhain. Rydyn ni wedi gadael lle i chi ysgrifennu'ch cwestiynau eich hunain ar y dudalen gefn. Neu efallai hoffech chi ysgrifennu ar ddalen ar wahân. Fe allech chi roi'r atebion i'r cwestiynau arni hefyd.

- Beth mae'r feddyginiaeth hon yn ei wneud?
- Pam mae'n bwysig i fi gymryd y feddyginiaeth hon?
- Oes unrhyw driniaeth arall y gallwn i ei chael?
- Pryd a sut dylwn i gymryd y feddyginiaeth?
- Am faint o amser y dylwn i ei chymryd?
- Pa feddyginiaethau, diodydd, bwydydd neu weithgareddau dylwn i fod yn ymwybodol ohonyn nhw wrth gymryd y feddyginiaeth hon?
- Beth dylwn i ei wneud os nad ydw i'n teimlo'n dda tra'n ei chymryd?
- Sut ydw i'n gwybod ei bod yn helpu?
- Sut galla i fod yn siwr ei bod yn ddiogel i mi ei chymryd?

- Beth yw'r risgiau a'r sgil-ffeithiau posib?
- Beth dylwn i ei wneud os ydw i'n cael un o'r effeithiau hyn?
- Allai meddyginiaeth arall weithio'n well, gyda llai o risg?
- Beth pe byddwn i'n rhoi'r gorau i'w chymryd, neu'n cymryd dŵs llai?
- Fydd y feddyginiaeth yn crynhoi yn fy nghorff i?
- Oes gwir angen i fi gymryd yr hollfeddyginiaetha hyn?
- Oes unrhyw beth a allai helpu i fy atgoffa i gymryd fy meddyginiaethau?
- Alla i gael cynhwysion sy'n haws eu hagor?
- Allwn i gael taflen gwybodaeth i'r claf am fy meddyginiaethau mewn print brasach?
- Ble galla i fynd i gael mwy o wybodaeth?



“Roeddwn i’n meddwl mai’r doctor oedd yn penderfynu pryd...nawr rwy’n teimlo’n fwy hyderus i ofyn am adolygiad fy hun.”

Eich cwestiynau a'ch pryderon chi

Rydyn ni wedi gadael lle i chi ysgrifennu'ch cwestiynau'ch hunain isod.
