Hawdd ei Ddeall

Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan
All Wales Medicines Strategy Group

Hunanfeddyginiaethu

Helpu rhywun rydych chi'n gofalu amdano i gymryd meddyginiaethau tra yn yr ysbyty

Gwybodaeth i rieni a gofalwyr

Mai 2026

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o:
Hunanfeddyginiaethu – taflen wybodaeth i rieni a gofalwyr.

Efallai y byddwch chi angen help i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â **Chanolfan Therapiwteg a Thocsicoleg Cymru Gyfan**:

Gwefan: cttcg.gig.cymru

Ebost: awttc@wales.nhs.uk

Ffôn: 029 218 26900

This leaflet is available in English.

Mae Hawdd ei Ddeall Cymru wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei ddeall gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Cynnwys

Beth ydy hunanfeddyginiaethu?.. 4

Os ydych chi'n rhiant neu'n ofalwr 4

Fydda'i yn rhoi eu meddyginiaethau eu hunain i'r claf?................. 6

Ble bydd y meddyginiaethau yn cael eu storio? 7

Oes rhaid i mi roi meddyginiaethau i'r claf yn yr ysbyty?............... 7

Sut fydda i'n gwybod os ydw i'n gallu rhoi meddyginiaeth i'r claf yn yr ysbyty?.. 8

Pa gymorth fydda'i yn ei dderbyn fel rhiant neu ofalwr? 8

Sut i wneud yn siŵr bod meddyginiaethau yn cael eu cymryd yn ddiogel.. 9

Beth sy'n digwydd pan fydd y claf yn barod i adael yr ysbyty?... 12

Beth ydy hunanfeddyginiaethu?

Mae hunanfeddyginiaethu yn gynllun sy’n cefnogi rhieni a gofalwyr i reoli meddyginiaethau claf tra yn yr ysbyty.

Dyma pryd mae’n ddiogel gwneud hynny a’r dewis cywir i chi a’r person rydych chi’n gofalu amdano.

Os ydych chi’n rhiant neu’n ofalwr

Efallai eich bod yn gyfrifol am y claf yn cymryd eu meddyginiaethau yn ystod ei arhosiad yn yr ysbyty.

Mae’n gallu bod yn rhai o’u meddyginiaethau, neu eu holl feddyginiaethau.

Mae hyn yn gallu helpu’r person rydych chi’n gofalu amdano i barhau i gymryd eu meddyginiaethau eu hunain.

Os ydy eu meddyginiaethau yn newid, mae’n gallu rhoi cyfle i chi ddod i arfer â’r newidiadau yma.

Rydych chi’n dal i gael cefnogaeth gan staff os oes angen. Mae hyn yn gallu eich helpu i deimlo’n hyderus pan fydd y person rydych chi’n gofalu amdano yn gadael yr ysbyty.

Mae pob person a sefyllfa yn wahanol. Fe fyddwch chi angen cynllun sy’n iawn i chi a’r person rydych chi’n gofalu amdano.

Fydda'i yn rhoi eu meddyginiaethau eu hunain i'r claf?

Os ydy hyn yn addas, ie. Fe fyddwch chi'n dod â'u meddyginiaethau i'r ysbyty.

Os ydyn nhw angen mwy o feddyginiaethau, fe fydd fferyllfa yr ysbyty yn eu rhoi i chi.

Fe fydd gan y meddyginiaethau gyfarwyddiadau ar sut i'w defnyddio. Rydych chi'n gallu cael cefnogaeth os oes angen.

Ble bydd y meddyginiaethau yn cael eu storio?

Fe fyddan nhw’n cael eu storio mewn cwpwrdd wrth ochr y gwely wedi’i gloi.

Fe fydd gennych chi god neu allwedd ar ei gyfer. Fe fydd gan y staff iechyd fynediad ato hefyd os oes angen.

Oes rhaid i mi roi meddyginiaethau i’r claf yn yr ysbyty?

Na. Os ydy hi’n well gennych chi neu’r person rydych chi’n gofalu amdano, fe fydd y staff yn rhoi eu meddyginiaethau i’r claf.

Sut fydda i'n gwybod os ydw i'n gallu rhoi meddyginiaeth i'r claf yn yr ysbyty?

Os ydych chi eisiau rhoi eu meddyginiaeth iddyn nhw, fe fydd aelod o staff yn edrych i weld os ydy hyn yn iawn.

Pa gymorth fydda'i yn ei dderbyn fel rhiant neu ofalwr?

Fe fydd y staff yn siarad â chi am y meddyginiaethau os ydych chi eu hangen.

Efallai y bydd adegau pan nad ydy'n bosibl i chi roi eu meddyginiaethau i'r claf. Fe fydd staff yn helpu wedyn.

Sut i wneud yn siŵr bod meddyginiaethau yn cael eu cymryd yn ddiogel

Mae meddyginiaethau yn gallu bod yn beryglus os nad ydyn nhw'n cael eu defnyddio'n iawn.

Mae'n rhaid i chi eu cadw dan glo. Cadwch unrhyw god neu allwedd cwpwrdd wrth ochr y gwely yn ddiogel.

Mae staff yn gallu helpu os byddwch chi'n colli cod neu allwedd.

Os oes unrhyw un yn ceisio cymryd y meddyginiaethau, dywedwch wrth aelod o staff ar unwaith.

Peidiwch byth â rhannu'r meddyginiaethau ag unrhyw un arall.

Darllenwch y taflenni gwybodaeth sy'n dod gyda'r feddyginiaeth. Gofynnwch i'r staff os nad oes gennych daflenni.

Os ydych chi'n anghofio rhoi'r feddyginiaeth i'r person rydych chi'n gofalu amdano, dywedwch wrth y staff.

Peidiwch â rhoi mwy i'r claf na'r dos y maen nhw i fod i'w gymryd.

Os ydy'r claf yn cael unrhyw effeithiau annymunol neu adweithiau gwael i'w feddyginiaethau, dywedwch wrth y staff ar unwaith.

Mae yna gynllun o'r enw adrodd Cerdyn Melyn. Mae hyn yn olrhain problemau gyda meddyginiaethau, brechlynnau ac eitemau iechyd eraill. Rydych chi'n gallu rhoi gwybod am broblem ar wefan y Cerdyn Melyn.

Cadwch yr holl feddyginiaethau allan o gyrraedd plant.

Beth sy'n digwydd pan fydd y claf yn barod i adael yr ysbyty?

Fe fydd staff yn edrych ar feddyginiaethau'r claf cyn i'r claf adael yr ysbyty.

Rhowch allwedd eich cwpwrdd wrth ochr y gwely yn ôl i'r staff cyn i'r claf fynd adref.

Efallai y bydd y tîm fferyllfa yn cysylltu â chi dros y ffôn neu ymweld â chi gartref os oes angen.

Gartref, cadwch yr holl feddyginiaethau allan o gyrraedd plant.

Photosymbols®
Publisher Licence 403527247