Hawdd ei Ddeall

Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan
All Wales Medicines Strategy Group

Hunanfeddyginiaethu

Cymryd eich meddyginiaeth eich hun tra yn yr ysbyty

Gwybodaeth i gleifion

Mai 2026

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o:
Hunanfeddyginiaethu – taflen wybodaeth i gleifion.

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.

Hawdd ei Ddeall Cymru
Easy Read Wales

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

Beth fydd yn ei feddwl i mi? 5

Fydda'i yn defnyddio fy meddyginiaethau fy hun? 6

Ble fydda'i yn storio fy meddyginiaethau? 7

Oes rhaid i mi gymryd fy meddyginiaethau fy hun? 7

Sut fydda i'n gwybod os ydw i'n gallu cymryd fy meddyginiaethau fy hun yn yr ysbyty? 8

Pa gefnogaeth fydda'i yn ei dderbyn? 8

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

Beth sy'n digwydd pan fydda'i yn barod i adael yr ysbyty? 12

Beth ydy hunanfeddyginiaethu?

Mae **hunanfeddyginiaethu** yn gynllun sy'n eich cefnogi i reoli eich meddyginiaethau eich hun tra yn yr ysbyty. Neu i'ch gofalwr eu rheoli i chi.

Dyma pryd mae'n ddiogel gwneud hynny a'r dewis cywir i chi.

Mae cefnogi pobl i reoli eu meddyginiaethau eu hunain yn helpu pobl i aros yn annibynnol tra yn yr ysbyty.

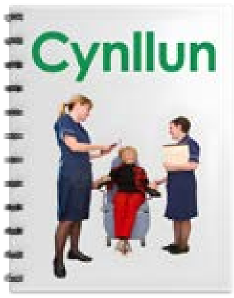
Beth fydd yn ei feddwl i mi?

Os ydych chi'n cytuno, fe fyddwch chi'n gyfrifol am gymryd eich meddyginiaethau yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty.

Mae'n gallu bod yn rhai o'ch meddyginiaethau, neu'ch holl feddyginiaethau.

Os bydd eich meddyginiaethau yn newid, efallai y bydd yn 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 fyddwch chi'n gadael yr ysbyty.



Mae pob person a sefyllfa yn wahanol. Mae angen cynllun sy'n iawn i chi.

Fydda'i yn defnyddio fy meddyginiaethau fy hun?

Os ydy hyn yn addas, ie. Fe fyddwch chi'n dod â'ch meddyginiaethau i'r ysbyty ac yn parhau i'w cymryd tra byddwch chi yno.

Os ydych chi 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 fydda'i yn storio fy meddyginiaethau?

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 gymryd fy meddyginiaethau fy hun?

Na. Os ydy hi'n well gennych, fe fydd y staff yn rhoi rhai neu'r cyfan o'ch meddyginiaethau i chi.

Sut fydda i'n gwybod os ydw i'n gallu cymryd fy meddyginiaethau fy hun yn yr ysbyty?

Os ydych chi eisiau cymryd eich meddyginiaethau eich hun, fe fydd aelod o staff yn edrych i weld bod hyn yn iawn.

Pa gefnogaeth fydda'i yn ei dderbyn?

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

Efallai y bydd adegau pan fyddwch chi angen mwy o gefnogaeth gyda meddyginiaethau. Er enghraifft, oherwydd newid yn eich cyflwr. Fe fydd staff yn eich 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 yn 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 eich meddyginiaethau, dywedwch wrth aelod o staff ar unwaith.

Peidiwch byth â rhannu eich meddyginiaethau ag unrhyw un arall.

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

Os ydych chi'n anghofio cymryd eich meddyginiaeth, dywedwch wrth y staff.

Peidiwch â chymryd mwy na'r dos rydych chi i fod i'w gymryd.

Os ydych chi'n cael unrhyw effeithiau annymunol neu adweithiau gwael i'r meddyginiaethau, 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 fydda'i yn barod i adael yr ysbyty?

Fe fydd staff edrych ar eich meddyginiaethau cyn i chi adael yr ysbyty.

Rhowch allwedd eich cwpwrdd wrth ochr y gwely yn ôl i'r staff cyn i chi 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