

# Sut i gadw'n ddiogel wrth gael meddyginiaethau neu driniaeth *ar-lein*



Gall gwasanaethau gofal iechyd ac apps ar-lein helpu pobl i gael mwy o reolaeth dros eu hiechyd, drwy gael mynediad at ofal yn hawdd a phan fydd yn gyfleus iddynt.

Mae angen i chi sicrhau bod unrhyw feddyginiaeth, triniaeth neu gyngor iechyd a gewch yn ddiogel ac yn iawn **ar eich cyfer chi...**

Bydd y chwe awgrym hyn gan sefydliadau iechyd y DU yn eich helpu i gadw'n ddiogel os byddwch yn penderfynu mynd ar-lein:

- 1** Gwiriwch a yw'r gwasanaeth gofal iechyd ar-lein a'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio yno wedi cofrestru gyda rheoleiddwyr y DU
- 2** Gofynnwch gwestiynau ynghylch sut mae'r gwasanaeth yn gweithio
- 3** Atebwch gwestiynau am eich iechyd a'ch hanes meddygol yn onest
- 4** Sicrhewch eich bod yn gwybod pa opsiynau triniaeth sydd ar gael i chi a sut i gymryd unrhyw feddyginiaethau a roddir i chi ar bresgripsiwn
- 5** Dylech ddisgwyl cais am ganiatâd i rannu gwybodaeth â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'ch gofal
- 6** Gwiriwch pa ôl-ofal y byddwch yn ei dderbyn

Rhagor o  
wybodaeth





Dyma ragor o wybodaeth ynghylch pethau i'w hystyried a pham:



1

## Gwiriwch a yw'r gwasanaeth gofal iechyd ar-lein a'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio yno wedi cofrestru gyda rheoleiddwyr y DU

Bydd hyn yn eich helpu i sicrhau eich bod yn cael cyngor a thriniaeth sy'n iawn i chi ac na fydd yn achosi niwed i chi.



2

## Gofynnwch gwestiynau ynghylch sut mae'r gwasanaeth yn gweithio

Mae'n bwysig penderfynu a yw gwasanaeth yn iawn ar eich cyfer chi.

Gofynnwch iddyn nhw:

- Fydd rhaid i fi dalu am driniaeth?
- Oes gofyn i fi adael fy meddygfa bresennol?
- Oes modd i fi gael apwyntiad wyneb yn wyneb yn lleol os oes angen un arnaf?

Sicrhewch eich bod yn darllen ac yn deall y wybodaeth a roddir i chi am y gwasanaeth.



3

## Atebwch gwestiynau am eich iechyd a'ch hanes meddygol yn onest

Bydd hyn yn eich helpu i sicrhau eich bod yn derbyn gofal a meddyginiaethau diogel ac effeithiol sy'n cyrraedd safonau'r DU. Peidiwch â defnyddio gwefannau sy'n anfon meddyginiaethau atoch heb ofyn cwestiynau i chi am eich iechyd. Mae hyn yn annïogel a gallai fod yn anghyfreithlon.



4

## Sicrhewch eich bod yn gwybod pa opsiynau triniaeth sydd ar gael i chi a sut i gymryd unrhyw feddyginiaethau roddir i chi ar bresgripsiwn

Dylai'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

- roi cyngor clir i chi
- esbonio'ch opsiynau mewn ffordd y gallwch ei deall
- rhoi presgripsiwn ddim ond pan fo'n ddiogel iddynt wneud hynny
- rhoi gwybodaeth ysgrifenedig i chi am unrhyw feddyginiaethau rydych yn eu derbyn, ac esbonio unrhyw sgil-effeithiau posibl

Cofiwch y gallwch wrthod triniaeth.



## 5 Dylech ddisgwyl cais am ganiatâd i rannu gwybodaeth â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'ch gofal (ond nid ar gyfer gwasanaethau iechyd rhyw)

Bydd rhoi caniatâd i'r presgripsiynydd weld eich cofnodion meddygol yn helpu i sicrhau eich bod yn derbyn gofal diogel. Mae hefyd yn bwysig bod eich presgripsiynydd arferol yn gwybod pa driniaeth rydych wedi'i chael, fel y gallant roi gofal diogel i chi yn y dyfodol.

Efallai y gofynnir i chi hefyd am brawf adnabod. Gwneir hyn er mwyn sicrhau nad yw plentyn neu berson arall sy'n agored i niwed yn defnyddio'ch manylion i gael meddyginiaethau a allai fod yn annïogel neu'n amhriodol iddynt.



## 6 Gwiriwch pa ôl-ofal y byddwch yn ei dderbyn

Dylech gael gwybod pwy sy'n gyfrifol am unrhyw waith monitro neu driniaeth bellach y gallai fod ei angen arnoch. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod â phwy i gysylltu os ydych yn teimlo'n sâl neu os oes gennych unrhyw gwestiynau dilynol.

### Rhagor o wybodaeth

Mae gan wefannau'r GIG wybodaeth syml a dibynadwy am iechyd. Mae gwefannau ar wahân ar gyfer Lloegr ([nhs.uk](https://www.nhs.uk) >), yr Alban ([nhsinform.scot](https://www.nhsinform.scot) >), Cymru ([wales.nhs.uk/cym](https://www.wales.nhs.uk/cym) >) a Gogledd Iwerddon ([online.hscni.net](https://www.online.hscni.net) >). Mae **Llyfrgell Apps** y GIG hefyd yn rhestru apps ac offer digidol y mae'r GIG wedi'u hasesu'n rhai sy'n ddiogel yn glinigol ac yn ddiogel eu defnyddio.

Isod, mae rhai canllawiau penodol a allai fod yn ddefnyddiol i chi hefyd:

- > [Sut i wirio a yw gwasanaeth neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi'i gofrestru yn y DU](#), a beth i'w wneud os ydych yn anfodlon â'r gofal a dderbyniwch.
- > [Y safonau y gallwch eu disgwyl gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol y DU](#) sy'n cynnal ymgynghoriadau 'o bell' ac yn presgripsiynu ar-lein.

### Gyda chefnogaeth:

