



Rhagnodi gwrthfotigau wrth gefn

Gwybodaeth i gleifion



Ysgrifennwyd gan **Ganolfan Therapiwteg a Thocsicoleg Cymru Gyfan** a **Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Rhagnodi gwrthfotigau wrth gefn'.

Sut i ddefnyddio'r llyfryn yma



Dyma lyfryn hawdd ei ddeall. Ond efallai y byddwch angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Mae'r geiriau mewn **ysgriflen glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Rydyn ni wedi egluro beth mae nhw'n ei olygu ar ôl pob gair anodd.



Am fwy o wybodaeth cysylltwch â **Chanolfan Therapiwteg a Thocsicoleg Cymru Gyfan**:

Gwefan: www.cttcg.gig.cymru

E-bost: awttc@wales.nhs.uk

Ffôn: 029 218 26900



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](#).

[Rhif trwydded Photosymbols 403527247](#)

Cynnwys

Ynglŷn â rhagnodwyr	4
Beth ydy rhagnodi gwrthfotigau wrth gefn?	5
Pam rydw i wedi cael presgripsiwn wrth gefn?.....	6
Pryd fydda i'n dechrau teimlo'n well?	7
Faint o ddyddiau ddylwn i aros?	8
Beth ddylwn i wneud os bydda i'n cael symptomau newydd neu sy'n fy mhoeni?	8
Ydy pawb yn gallu cael presgripsiwn wrth gefn?	9
Sut alla i gael fy ngwrthfotig os oes ei angen arna i?	10
Beth os na fydd angen y presgripsiwn gwrthfotig arna i?	11
Pam ddylwn i ddim cymryd gwrthfotigau 'jyst rhag ofn'?	12
Ffyrdd o helpu pan fydd annwyd, peswch neu ddolur gwddw arnoch chi	13

Ynglŷn â rhagnodwyr



Mae meddygon a rhai nyrsys a fferyllwyr yn gallu **rhagnodi** meddyginiaeth. Yn y llyfryn yma rydyn ni'n galw'r bobl hyn yn **rhagnodwyr**.



Mae **rhagnodi** yn meddwl rhoi nodyn i chi, sy'n cael ei alw'n **brescripsiwn**, ar gyfer y feddyginiaeth sydd angen arnoch chi ei gymryd.

Beth ydy rhagnodi gwrthfotigau wrth gefn?



Mae gwrthfotigau yn feddyginiaethau sy'n cael eu defnyddio i drin heintiau sy'n cael eu hachosi gan fathau arbennig o facteria.

Mae **rhagnodi** gwrthfotigau wrth gefn yn meddwl:



- bod y meddyg yn rhoi **presgripsiwn** ar gyfer meddyginiaeth gwrthfotig i chi,
- ond ei fod yn dweud wrthy ch chi am **aros** ychydig ddyddiau cyn mynd i'w nôl.



Weithiau mae hyn yn cael ei alw'n **rhagnodi wedi'i oedi**.



Os ydych chi'n teimlo'n well, does dim angen y gwrthfotig arnoch chi.

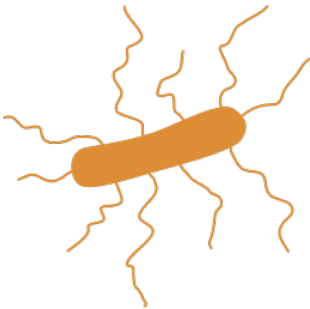


Os bydd eich symptomau'n mynd yn waeth neu dydych chi ddim yn gwella ar ôl ychydig o ddyddiau, gallwch gael y gwrthfotig o fferyllfa.

Pam rydw i wedi cael presgripsiwn wrth gefn?



Mae eich **rhagnodwr** yn meddwl y **gallai** fod haint arnoch chi.



Dim ond pan fydd heintiau'n cael eu hachosi gan bacteria y gall gwrthfotigau helpu.



Dydyn nhw ddim yn helpu â heintiau sy'n cael eu hachosi gan feirysau, fel annwyd, y rhan fwyaf o'r mathau o beswch neu ddolur gwddw. Mae'n well gadael i'ch corff ymladd y feirws ar ei ben ei hun.



Dydy eich **rhagnodwr** ddim yn meddwl bod angen gwrthfotig arnoch chi ar y funud. Maen nhw wedi rhoi **presgripsiwn** i chi i'w ddefnyddio os bydd eich symptomau'n mynd yn waeth neu dydych chi ddim yn gwella.

Pryd fydda i'n dechrau teimlo'n well?



Bydd eich **rhagnodwr** yn dweud wrthyhych chi pa mor hir y gallai eich symptomau bara. Os byddwch chi'n teimlo ychydig yn well bob dydd, peidiwch â phoeni os bydd yn cymryd mwy o amser i wella'n llwyr.



Os byddwch chi'n teimlo'n well dylech chi ddim casglu'r gwrthfotig o gwbl.

Faint o ddyddiau ddylwn i aros?



Mae'n debygol y byddwch yn gwella ar eich pen eich hun heb wrthfotig.



Os oes gennych chi **bresgripsiwn** wrth gefn, dylai eich **rhagnodwr** fod wedi dweud wrthydd chi pa mor hir i aros. Rhywbeth fel, “arhoswch dri diwrnod ac yna dechreuwch y gwrthfotig os nad ydych chi'n teimlo'n well”.



Fel arfer, fydd ddim angen i chi weld y **rhagnodwr** eto.

Beth ddylwn i wneud os bydda i'n cael symptomau newydd neu sy'n fy mhoeni?



Ffoniwch eich meddygfa i neilltuo amser i siarad â'ch meddyg.

Ydy pawb yn gallu cael presgripsiwn wrth gefn?



Nac ydyn.



Ni ddylai babanod dan 3 mis oed fyth gael **presgripsiwn** wrth gefn.



Fel arfer dydy plant dan 2 oed ddim yn cael **presgripsiwn** wrth gefn.



Efallai y bydd angen gwrthfotigau yn syth ar bobl sydd â salwch arbennig, fel diabetes.

Sut alla i gael fy ngwrthfotig os oes ei angen arna i?



Efallai y bydd eich **rhagnodwr** yn rhoi **presgripsiwn** i chi yn ystod eich ymgynghoriad, ac yn dweud wrthy ch chi am aros am nifer arbennig o ddyddiau. Os bydd dal angen y gwrthfotig arnoch chi ar ôl aros, neu os byddwch chi'n teimlo'n waeth ar unrhyw adeg, ewch â'r **presgripsiwn** i'r fferyllfa.

Neu



Efallai y bydd eich **rhagnodwr** yn gofyn i chi ddod i nôl **presgripsiwn** yn nes ymlaen o eich meddygfa neu o fferyllfa.

Neu



Efallai y bydd eich **rhagnodwr** yn gofyn i chi gysylltu â'ch meddyg teulu i gael **presgripsiwn** ar ôl aros ychydig ddyddiau neu os byddwch chi'n teimlo'n waeth.



Os byddwch chi'n cael **presgripsiwn** wrth gefn, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut a phryd y gallwch chi gael eich gwrthfotig.

Beth os na fydd angen y presgripsiwn gwrthfotig arna i?



Os na fydd ei angen arnoch chi, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael gwared arno. Ewch ag e'n ôl i eich meddygfa neu fferyllfa, neu rhwygwch e'n ddarnau.



Peidiwch â'i gadw. Efallai nad hwn fydd y gwrthfotig iawn ar gyfer heintiau yn y dyfodol.

Pam ddylwn i ddim cymryd gwrthfotigau ‘jyst rhag ofn’?



Sgîl-effeithiau

Sgîl-ffaith yw pan fyddwch chi'n cymryd meddyginiaeth ac yn cael effaith nad ydych eisiau.

Gall gwrthfotigau wneud i chi:



- deimlo'n sâl



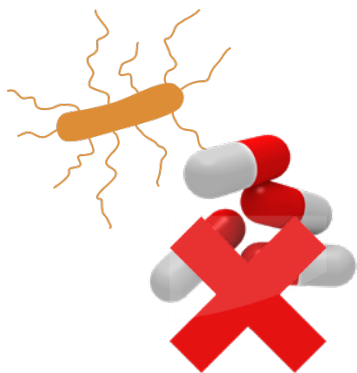
- bod yn sâl



- cael dolur rhydd



- cael brech ar y croen.



Ymwrthedd

Gall defnyddio gwrthfotigau yn ormodol wneud bacteria yn gryfach a heintiau yn fwy anodd eu trin. Efallai wedyn na fydd gwrthfotigau yn gweithio pan fydd eu hangen arnoch chi.

Ffyrdd o helpu pan fydd annwyd, peswch neu ddolur gwddw arnoch chi



- **Gorffwys** – ceisiwch orffwys digon.



- **Yfwch** – ceisiwch gael 6 i 8 diod y dydd.



- **Meddyginiaeth** – defnyddiwch paracetamol neu ibuprofen ar gyfer twymyn neu boenau. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn.

Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd meddyginiaethau eraill sydd â pharacetamol ynddyn nhw. Gofynnwch i fferyllydd os nad ydych chi'n siŵr. Mae triniaethau annwyd a ffliw yn aml yn cynnwys paracetamol.



- **Moddion peswch** – gofynnwch i'ch fferyllydd am help i ddewis y math iawn.



- **Losin dolur gwddw** – sugnwch ar losin i esmwytho eich gwddw.



- **Stêm** – gall anadlu stêm helpu i glirio eich trwyn a'ch brest. Peidiwch â defnyddio hyn ar gyfer plant bach. Byddwch yn ofalus gan fod stêm yn gallu llosgi.