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 →

Sut i gadw’n ddiogel wrth gael meddyginiaethau neu driniaeth ar-lein

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 anniogel 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 anniogel 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 ›), yr Alban (nhsinform.scot ›), Cymru (wales.nhs.uk/cym ›) a Gogledd Iwerddon (online.hscni.net ›).

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:

Care Quality Commission
Healthcare Improvement Scotland
General Medical Council
General Pharmaceutical Council
Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru / Healthcare Inspectorate Wales
Nursing & Midwifery Council
Pharmaceutical Society NI
Royal Pharmaceutical Society
Medicines & Healthcare products Regulatory Agency