

Fferyllfeydd Cymunedol: hyrwyddo iechyd a lles

2 Awst 2018

Gwneud y defnydd gorau o fferyllfeydd lleol i ddiogelu ein hiechyd

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn byw yn agos i fferyllfa ond nid oes llawer o bobl yn ymwybodol o'r amrywiaeth lawn o wasanaethau y maent yn eu cynnig. Yn ogystal â rhoi cyngor ar feddyginiaethau, gall fferyllfeydd cymunedol roi gwybodaeth a chymorth ar sut i gadw'n heini ac yn iach. Gallant hefyd ddelio ag amrywiaeth o faterion sy'n ymwneud ag iechyd, helpu gyda chyflyrau iechyd newydd a phresennol ac adnabod pryd y mae angen atgyfeirio rhywun i gael rhagor o gymorth.

Yn ogystal â hyn, mae staff fferyllfeydd yn aml yn byw yn lleol, felly maent yn deall y materion y mae'r bobl sy'n byw yn yr ardal yn eu hwynebu. Nid oes angen apwyntiad arnoch fel arfer i siarad â rhywun a gallwch ddod o hyd i fferyllfa ar agor tan yn hwyr yn eich ardal leol.

Rydym am sicrhau y bydd y canllawiau hyn yn helpu pawb, gan gynnwys y rhai ag anghenion arbennig, i elwa ar y gwasanaeth hwn drwy sicrhau bod fferyllfeydd lleol yn:

- hyrwyddo eu gwasanaethau fel bod pobl yn ymwybodol o'r holl bethau y maent yn eu cynnig
- darparu gwasanaethau safonol fel bod pobl yn cael yr un cymorth, lle y bo'n bosibl, mewn unrhyw fferyllfa
- annog pobl i'w defnyddio fel pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer mân broblemau a chymorth neu gyngor ar iechyd, yn hytrach na'u meddyg teulu neu'r ysbyty
- darparu gwybodaeth mewn amrywiaeth o ffyrdd sy'n diwallu anghenion pobl

- cynnig amrywiaeth o gyngor a chymorth, p'un a yw'n help i roi'r gorau i ysmegu, rheoli pwysau neu gadw'n iach, hyd yn oed os oes ganddynt gyflwr hirdymor megis diabetes
- gallu atgyfeirio pobl yn gyflym ac yn hawdd at wasanaethau eraill, megis meddygon teulu, gofal cymdeithasol neu iechyd meddwl.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am sut y gall eich fferyllfa leol helpu a ble y gellir dod o hyd i un.

Gallwch hefyd ddod o hyd i wybodaeth ar wefan NHS Choices am y gwahanol ffyrdd o hyrwyddo eich iechyd a'ch lles eich hun. Er enghraifft, cyngor ar roi'r gorau i ysmegu, gofalu am eich iechyd meddwl neu reoli eich pwysau.

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Er mwyn rhannu profiad am ofal a gawsoch, cysylltwch â'ch tîm [Gwarchod Iechyd](#) lleol

Lluniwyd y canllawiau hyn ar y cyd ag amrywiaeth o bobl. Mae hyn yn cynnwys pobl sy'n arbenigo mewn iechyd y cyhoedd, pobl sy'n gweithio mewn fferyllfeydd cymunedol ac eiriolwyr i gynrychioli'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-3059-3