NICE National Institute for Health and Care Excellence

Gofal erthyliad

25 Medi 2019

Cael erthyliad: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae erthyliad yn weithdrefn syml, ddiogel a chyffredin. Fodd bynnag, gall ansicrwydd ynghylch pwy y dylid cysylltu â nhw, ofn am agweddau negyddol ac amserau aros hir ei gwneud yn anodd cael gafael ar wasanaethau erthyliad, ac mae'r canllaw hwn yn ceisio mynd i'r afael â'r problemau hyn.

Rydym am sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth os ydych yn cael erthyliad drwy sicrhau'r canlynol:

- mae'r amseroedd aros mor fyr â phosibl
- y gallwch gysylltu â gwasanaethau erthyliad yn uniongyrchol os ydych yn dymuno gwneud hynny, heb orfod siarad â'ch meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall
- eich bod yn cael dewis rhwng cael erthyliad meddygol (cymryd meddyginiaethau) ac erthyliad llawfeddygol (cael llawdriniaeth), gyda chymorth a chyngor i'ch helpu i ddewis
- eich bod yn cael gwybodaeth gytbwys ar bob cam
- y gallwch gael cwnsela a chymorth os ydych yn dymuno
- y caiff cyngor a help ynghylch dulliau atal cenhedlu eu cynnig ar unwaith.

Eich helpu i wneud penderfyniadau am eich gofal

Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud penderfyniadau am eich gofal. Dylai'r wybodaeth hon fod yn glir ac yn ddealladwy, a dylai eich gweithwyr gofal iechyd hefyd siarad â chi am eich dewisiadau a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon. Dylent hefyd wneud y canlynol:

- eich trin â sensitifrwydd a pharchu eich preifatrwydd a'ch cyfrinachedd
- eich paratoi o ran beth i'w ddisgwyl yn ystod ac ar ôl yr erthyliad ac egluro beth i'w wneud os bydd problem yn codi ar ôl yr erthyliad
- egluro pa gymorth sydd ar gael ar ôl yr erthyliad, os bydd ei angen arnoch.

© NICE 2019. All rights reserved. Subject to Notice of rights.

Eich helpu i benderfynu ar y math o erthyliad

Os ydych yn cael erthyliad, fel arfer, cewch ddewis cymryd meddyginiaethau (a elwir yn erthyliad meddygol) neu gael llawdriniaeth (a elwir yn erthyliad llawfeddygol). Mae manteision ac anfanteision i'r ddau opsiwn. Rydym wedi llunio'r cymorth penderfynu hwn i'ch helpu i drafod y dulliau hyn â'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, er mwyn i chi benderfynu pa opsiwn sy'n addas i chi.

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am wneud penderfyniadau am eich gofal.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae gwefan y GIG yn cynnwys mwy o wybodaeth am erthyliad.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- Gwasanaeth Cynghori ar Feichiogrwydd heb ei Gynllunio Cenedlaethol (NUPAS), 0333 004 6666
- Gwasanaeth Cynghori ar Feichiogrwydd Prydain (BPAS), 03457 30 40 30
- Marie Stopes y DU, 0345 300 8090

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

I rannu profiad o ofal rydych wedi'i gael, cysylltwch â'ch grŵp Gwarchod Iechyd lleol.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda menywod sydd wedi cael erthyliad a staff sy'n eu cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-3540-6

© NICE 2019. All rights reserved. Subject to Notice of rights.