

Cytuno ar Ofal Unigol â Phobl sydd â Chyflyrau Hirdymor



Ymateb yn weithredol i anghenion pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl, canser a chyflyrau hirdymor drwy ddefnyddio cynlluniau gofal unigol

Cynnwys

1. Annibyniaeth, nid dibyniaeth	3
2. Beth yw cynllun gofal unigol?	4
3. Beth yw'r nodweddion craidd?	6
i. Gofal a Chymorth Cyfannol	
ii. Gofal a Chymorth Cydlynol ac Integredig	
iii. Unigolion yn Cael eu Cynnwys ac yn Cyfrannu	
4. Cymell gweithwyr proffesiynol a phobl i gytuno ar gynlluniau gofal unigol	9
5. Sut y gallwn ni fesur a yw pobl yn well eu byd yn sgîl hyn?	10
Atodiad A – Manteision Gofal Unigol	11

1. Annibyniaeth, nid dibyniaeth

Mae hyrwyddo annibyniaeth, yn hytrach na dibyniaeth a darparu gofal iechyd doeth yn egwyddorion pwysig a hanfodol wrth gytuno ar ofal i unigolion sydd â chyflwr iechyd meddwl, canser a chyflyrau hirdymor eraill. Mae cytuno ar nodau, camau gweithredu a gofal i unigolion yn arfer proffesiynol da sydd wedi'i hen sefydlu. Rydym wedi adlewyrchu hyn ers tro yn ein polisiâu, gan sylweddoli pa mor bwysig yw cymell pobl i ysgwyddo'r cyfrifoldeb am eu hiechyd a'u lles ac i gytuno â'r gweithiwr proffesiynol ynglŷn â'u hanghenion drwy gyfrwng cynllun gofal.

Mae sut y cynhelir y berthynas a'r ddeialog rhwng y gweithiwr proffesiynol a'r unigolyn yn hollbwysig. Rhaid inni osgoi *'gwneud i'* yn hytrach na *'gwneud gyda'*. Mae'r Fframwaith hwn yn cynnig canllawiau sy'n esbonio beth yw cynllun gofal a beth yw nodweddion craidd cytuno ynglŷn â gofal. Mae'n sôn am rai o'r manteision i unigolion ac i weithwyr proffesiynol. Er mai at weithwyr proffesiynol y mae wedi'i anelu'n bennaf, mae wedi'i ysgrifennu er mwyn i bawb ei ddefnyddio. I ategu'r Fframwaith hwn, rydym wedi gofyn i Gynghair Cyflyrau Hirdymor Cymru ddatblygu fersiwn fer ar gyfer y cyhoedd.

Bydd Llywodraeth Cymru hefyd yn cyhoeddi Fframwaith Hunanofal. Bydd hwn yn rhestru nifer o gamau strategol i hyrwyddo'r egwyddor bwysig hon, sef rheoli cyflyrau hirdymor yn effeithiol.

I bobl sy'n 65 oed ac yn hŷn ac sydd ag anghenion gofal a chymorth, gan gynnwys y rheini sydd â chyflyrau iechyd hirdymor, cyhoeddwyd canllawiau statudol newydd ar 2 Rhagfyr 2013. Mae'r canllawiau hyn yn berthnasol i'r GIG ac i awdurdodau lleol ac maent yn dweud sut mae asesu, cynllunio ac adolygu gofal gydag unigolion. Teitl y canllawiau yw Trefniadau Integredig ar gyfer Asesu, Cynllunio ac Adolygu i Bobl Hŷn ac maent ar gael drwy ddilyn y ddolen isod: <http://wales.gov.uk/topics/health/publications/socialcare/guidance1/assessment1/?skip=1&lang=cy>

2. Beth yw cynllun gofal unigol?

Ar ddiwedd unrhyw drafodaeth, bydd y gweithiwr proffesiynol a'r unigolyn yn crynhoi'r hyn y cytunwyd arno, yn yr hyn sy'n cael ei alw'n 'gynllun gofal unigol'. Bydd y cynllun hwn yn gymesur ag anghenion yr unigolyn a'i ddymuniadau, ac felly mae'n gallu bod ar sawl gwahanol ffurf. Er enghraifft, efallai mai unig ddymuniad rhywun 25 oed sydd ag asthma fydd cael dealltwriaeth a chytundeb syml ar lafar. Efallai y bydd rhywun arall yn penderfynu bod eisiau ychydig o nodiadau cryno arno i'w atgoffa, ac efallai y bydd pobl eraill yn gofyn am ddeunydd ysgrifenedig, er enghraifft taflenni, neu ganllawiau oddi ar y rhyngwyd. I bobl sydd ag anghenion mwy cymhleth, er enghraifft rhywun hŷn, bregus, efallai y bydd eisiau dogfen fwy manwl.

Cofnod cryno yw 'cynllun gofal unigol' – neu efallai fod 'cytundeb gofal unigol' yn ffordd well o'i ddisgrifio:

- mae'n gofnod cryno o'r cytundeb a luniwyd ynghylch anghenion, dymuniadau, nodau, gofal a chymorth anffurfiol a ffurfiol, camau i'w cymryd gan yr unigolyn a'r gweithiwr proffesiynol a'r rheini'n cael eu hadolygu'n rheolaidd.
- os cofnodir hyn ar ffurf dogfen ysgrifenedig, bydd ar gael ar systemau TG a rennir i'r gweithwyr proffesiynol hynny sy'n ymwneud â'r unigolyn a bydd yn cael ei integreiddio â chynlluniau gofal eraill lle bo hynny'n briodol.
- bydd yn hyrwyddo hunanddibyniaeth a hunanreoli drwy gynnwys cyngor ar gyfer hunanofal, bydd yn fan lle y cedwir ffynonellau gwybodaeth, cyngor a chymorth perthnasol ac/neu'n cyfeirio'r unigolyn atynt, er enghraifft gwasanaethau a ddarperir gan y trydydd sector
- bydd yn bwynt cyfeirio cyffredin i'r gweithwyr proffesiynol perthnasol, fel nad oes angen i'r unigolyn ailadrodd gwybodaeth, a bydd yn help i ddarparu gofal cydlynol ac integredig gan wahanol weithwyr proffesiynol a chyrrff.
- bydd yn rhestru pawb sy'n ymwneud â darparu gofal a chymorth yn barhaus i'r unigolyn, gan gynnwys gofalwyr, teulu, ffrindiau, cymdogion a'r gymuned leol, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol, eu rôl, y camau y maent yn gyfrifol amdanynt a sut y gellir cysylltu â hwy.
- bydd yn cynnwys gwybodaeth am beth i'w wneud mewn argyfwng.

Ni fydd y cynllun gofal yn fiwrocraataidd nac yn ormod o draul ddiangen ar amser. Bydd bob tro'n gymesur â'r angen a bydd yn cynnig amrywiaeth o fanteision i'r unigolyn ac i'r gweithwyr proffesiynol.

Mae'n arfer da i'r unigolyn gadw copi o'r cynllun, ar bapur neu'n electronig, i'w atgoffa ac i fod yn bwynt cyfeirio wrth drafod â gofalwyr a'r teulu. Fe all gynnwys hefyd fanylion cysylltu'r gweithwyr proffesiynol perthnasol. Os yw'r cytundeb yn gytundeb llafar, yna, bydd y gweithiwr proffesiynol yn gwneud nodyn byr sy'n dweud bod y drafodaeth wedi'i chynnal a bod pawb wedi cytuno ar y cynllun.

Mae'r Cofnod Mamolaeth Symudol yn enghraifft dda o hyn. Bydd pob menyw feichiog yn cadw'i chofnod ac yn mynd ag ef gyda hi pan fydd yn ymweld â'r fydwraig, yr obstetregydd a'r meddyg teulu. Ychydig iawn o broblemau sy'n codi gyda hyn ac anaml y bydd y cofnodion yn mynd ar goll.

Nid yw cynllun gofal unigol yn rhywbeth sy'n cael ei ddefnyddio yn lle'r cofnod meddygol ffurfiol unigolyn, nac yn lle gofynion cofnodi cyfreithiol eraill.

3. Beth yw'r nodweddion craidd?

Gellir a dylid rhoi'r set fanylach o egwyddorion a chanllawiau Llywodraeth Cymru, *Asesu, Cynllunio ac Adolygu Integredig ar gyfer Pobl Hŷn* ar waith i bobl iau na 65 oed. Mae'r adran hon yn sôn am 3 nodwedd graidd syml sy'n sail i bob arfer da a'u nod yw hyrwyddo annibyniaeth yn hytrach na dibyniaeth.

i. Gofal a Chymorth Cyfannol – Gweld yr unigolyn fel person cyfan, gan ystyried holl agweddau ei fywyd, nid dim ond y driniaeth

Bydd y trafodaethau rhwng yr unigolyn a'r gweithiwr proffesiynol yn edrych mewn ffordd gyfannol ar iechyd a lles yr unigolyn, gan gynnwys materion emosiynol a seicolegol, addysg, cyflogaeth, tai a chludiant, ond byddant yn gymesur ag anghenion a dymuniadau'r unigolyn hwnnw ac yn ymateb iddynt.

Bydd y gweithiwr proffesiynol yn dechrau drwy holi *“beth y gallwn ni ei wneud gyda'n gilydd i fynd i'r afael â'r anawsterau a'r problemau rydych chi'n eu hwynebu?”*. Mae a wnelo hyn â pheidio â gwneud pethau nad ydynt o les ac osgoi pethau sy'n gwneud niwed.

Mae'r cynllun *'gofynnwch dri chwestiwn'* sydd wedi'i seilio ar **ymchwil** gan Brifysgol Caerdydd a'r Sefydliad Iechyd yn annog pobl sydd â chyflyrau cronig i ateb y cwestiynau pwysig isod pan ofynnir iddynt benderfynu ynghylch eu gofal.

- *Beth yw'r opsiynau sydd ar gael i fi?*
- *Beth yw manteision ac anfanteision pob un o'r opsiynau hyn i fi?*
- *Sut y galla'i gael help i wneud penderfyniad sy'n iawn i mi?*

Bydd trafod y peth yn help i weld beth yw'r pryderon ac i ymdrin â hwy; gan annog pobl i drafod yr opsiynau, cymell yr unigolyn i weld beth yw ei nodau a pha gamau i'w cymryd; galluogi penderfynu ar y cyd; cynnwys eraill yn ôl y gofyn ac; ystyried yr holl feysydd perthnasol ym mywyd rhywun

Gall hyn gynnwys cymorth anffurfiol gan y teulu, ffrindiau, cymdogion a'r gymuned leol neu atgyfeiriadau mwy ffurfiol am gymorth gan y GIG, y gwasanaethau cymdeithasol, tai, cludiant a'r trydydd sector a'r sector annibynnol. Bydd trafodaethau'n rhoi cyfle i wneud penderfyniad ar y cyd ar sail angen yr unigolyn ac yn hytrach nag ar sail anghenion y system sy'n gofalu am yr unigolyn hwnnw.

Lle bydd hynny'n briodol, gall y trafodaethau ganolbwyntio ar gyfeirio'r unigolyn at wasanaethau lleol, a'r rheini'n aml yn cael eu darparu gan y trydydd sector, sy'n cynnig cyngor a chymorth ymarferol, anghlinigol. O safbwynt ymarferol, mae hyn yn golygu y bydd meddygon teulu, nyrsys, neu weithwyr proffesiynol eraill yn gweithio gyda'r unigolyn i weld pa gyfleoedd neu ymyriadau anfeddygol a allai ei helpu i fabwysiadu ffyrdd iachach o fyw neu i wella agweddau cymdeithasol ehangach ei fywyd.

Gallai'r gwasanaethau y byddai pobl yn dewis manteisio arnynt wedyn gynnwys popeth o gwrsela ynglŷn â dyledion, grwpiau cymorth a chlybiau cerdded, i ddosbarthiadau coginio cymunedol a hyfforddiant un-ac-un. Gellir gweld y 'presgripsiynau cymdeithasol' hyn yn estyniad naturiol ar 'bresgripsiynau gwybodaeth' – sy'n cael eu teilwra ar gyfer unigolion i'w helpu i wneud dewisiadau doeth am eu gofal ac i fanteisio ar ystod ehangach o wasanaethau, er enghraifft gofal cymdeithasol, tai a gwasanaethau hamdden.

Os bydd angen cyfraniad mwy arbenigol, bydd y broses drafod yn sylweddoli hynny. Bydd unigolion sydd ag anabledd, sy'n dioddef o fwy nag un afiechyd neu sy'n dilyn trefn reoli meddyginiaethau gymhleth yn trafod manteision cymharol meddyginiaeth o'i chymharu â'r peryglon i'w hiechyd ac ansawdd eu bywyd, a bydd arfau penderfynu'n cael eu defnyddio i'w helpu yn hynny o beth.

Bydd y sgwrs yn dod i ben, drwy lunio'r cynllun gofal unigol, gyda dealltwriaeth a chytundeb rhwng yr unigolyn a'r gweithwyr proffesiynol perthnasol ynglŷn â nodau'r unigolyn a'u camau gweithredu, a pha ofal a chymorth anffurfiol a ffurfiol sydd ar gael.

ii. Gofal a Chymorth Cydlynol ac Integredig – Pawb perthnasol yn gweithio ac yn cyfathrebu â'i gilydd

Mae'r cynllun gofal unigol yn ategu cydweithio rhwng gweithwyr proffesiynol a sefydliadau. Mae'n cael ei ddefnyddio'n bwynt cyfeirio cyffredin gan yr unigolyn i'r holl weithiwr proffesiynol perthnasol wrth gynnal pob trafodaeth gyda'r unigolyn, ni waeth pa elfen o'r llwybr gofal y maent arni. Mae'n bwysig bod y cynllun gofal yn cael ei gydberchnogi gan yr unigolyn a'r holl weithwyr proffesiynol perthnasol.

Os bydd sawl gweithiwr proffesiynol yn ymwneud â'r trafodaethau â'r unigolyn, bydd y gofal a'r cymorth sydd ar gael yn cael ei gydlynu a'i integreiddio ar draws gofal sylfaenol, cymunedol ac eilaidd a rhwng gwahanol sefydliadau'r GIG, llywodraeth leol a'r trydydd sector a'r sector annibynnol. I'r unigolyn, bydd y gofal a'r cymorth yn ddi-fwlch a, gan amlaf, lle bydd y gofal yn fwy cymhleth, bydd yn glir pa weithiwr proffesiynol sy'n ysgwyddo'r cyfrifoldeb cyffredinol am gydlynu'r gofal a'r cymorth ffurfiol, a bydd hyn yn rhywbeth y cytunwyd arno.

iii. Unigolion yn Cael eu Cynnwys ac yn Cyfrannu – Gweithwyr proffesiynol yn gweithio mewn partneriaeth ag unigolion

Egwyddor cydbenderfynu yng nghyd-destun ymgynghori clinigol yw:

- bod yr unigolyn yn cael gwybod am ei gyflwr, am yr opsiynau gofal a chymorth sydd ar gael, ac am fanteision a pheryglon pob un
- bod yr unigolyn yn cael cymorth i fynegi ei ddealltwriaeth am y cyflwr ac am yr hyn y mae'n gobeithio y bydd y gofal a'r cymorth y cytunwyd arno, gan gynnwys hunanreoli, yn ei gyflawni;
- sicrhau bod yr unigolyn a'r gweithiwr proffesiynol yn penderfynu ar sail cyd-ddeall yr wybodaeth hon, bod y penderfyniad y cael ei gofnodi ac yn cael ei roi ar waith.

Mae cynnwys unigolyn yn bartner cydradd wrth asesu ei anghenion, ei nodau a'i gamau gweithredu ei hun a chytuno arnynt yn cefnogi system sy'n seiliedig ar annibyniaeth bersonol, yn hytrach nag ar ddibyniaeth.

Mae'r broses yn rhagweld problemau ac, yn ogystal â chytuno ar gamau gweithredu i atal problemau, gall y cynllun/cytundeb gofal gynnwys cynlluniau wrth gefn ('rhwyd diogelwch') rhag argyfyngau a'r posibilrwydd bod problemau'n gwaethygu. Mae hyn yn cynnwys hunanreoli yn ogystal â phwyntiau sbarduno clir lle y dylid ceisio cyngor proffesiynol.

Er mai ar yr unigolyn y bydd hyn yn canolbwyntio, mae'n bosibl y bydd pobl eraill (rhiant neu ofalwr) yn ymwneud yn uniongyrchol â'r penderfynu ar ran plant neu oedolion agored i niwed. Gall sicrhau bod pobl yn cymryd rhan mewn ffordd ystyrlon yn y broses gofalu am unigolyn godi ystyriaethau ynghylch cydsynio a chyfrinachedd, sy'n rhan benodol o'r broses cydbenderfynu a chadw cofnodion.



Mae a wnelo cynllunio gofal â sicrhau bod y ddeialog rhwng y claf a'r clinigydd yn fwy effeithiol. Mae hyn yn hanfodol ar gyfer y gofal y byddwn yn ei ddarparu bob dydd. Mae a wnelo hefyd â throi'r berthynas rhwng y meddyg a'r claf yn bartneriaeth rhwng y meddyg a'r claf.

– Canllawiau ar Gynllunio Gofal,
Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu (2011)



Bydd unigolion sydd â phroblemau cymhleth, eu teulu a'u gofalwyr yn rhoi gwerth mawr ar gael un pwynt cyswllt â gweithiwr proffesiynol sy'n gyfrifol am oruchwylio a chydlynu'r gofal a'r cymorth ffurfiol y cytunwyd i'w darparu. Bydd gweithwyr proffesiynol yn cyfathrebu'n effeithiol â'u cydweithwyr yn eu timau hwy eu hunain a'r tu allan iddynt. Bydd pob gweithiwr proffesiynol yn sicrhau bod yr unigolyn a chydweithwyr eraill yn deall eu rolau a'u cyfrifoldebau unigol ac, yn benodol, pwy sy'n gyfrifol am bob agwedd ar ofal a chymorth anffurfiol a ffurfiol. Mae hyn yn arbennig o bwysig pan fydd gofynion gofal yn gymhleth.

Yn yr achosion hyn, efallai y bydd yn briodol cael cymorth gan gydlynnydd gofal neu weithiwr allweddol, megis nyrs arbenigol. Mae'n bwysig bod y cysylltiad allweddol hwn yn cael ei gytuno arno gyda'r unigolyn, y teulu a'r gofalwyr a bod hynny'n cael ei gyfleu wrth bawb sy'n ymwneud â darparu'r gofal a'r cymorth a'i fod yn cael ei gofnodi yn y cynllun gofal.

4. Cymell gweithwyr proffesiynol a phobl i gytuno ar gynlluniau gofal unigol

Wrth gytuno ar ofal i unigolyn, bydd yr unigolyn hwnnw'n teimlo bod ganddo wybodaeth dda a chymhelliant i reoli ei iechyd a'i les. Mae hyn, yn ei dro, yn golygu bod llai o alw am ofal sydd wedi'i gynllunio o ran apwyntiadau meddygon teulu ac atgyfeirio pobl i'r ysbyty, ac am ofal sydd heb ei drefnu, er enghraifft gwasanaethau meddygon teulu y tu allan i oriau a gwasanaethau adrannau damweiniau ac achosion brys.

Rhestrir rhai o'r manteision disgwylidig yn Atodiad A.

I ategu'r canllawiau hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi gofyn i Gynghrair Cyflyrau Hirdymor Cymru, sy'n cynnwys nifer o elusennau cenedlaethol sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth, gyhoeddi canllawiau cryno addas i'r cyhoedd ar gyfer pobl â chyflyrau hirdymor. Bydd y rhain yn hyrwyddo'r neges 'annibyniaeth yn hytrach na dibyniaeth' ac yn esbonio natur y trafodaethau gyda gweithwyr proffesiynol er mwyn cytuno ar nodau a chymau gweithredu.

Mae Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru yn arwain rhaglen waith Cymru gyfan i ddatblygu systemau gwybodaeth a fydd yn gefn i ofal cynradd a gofal yn y gymuned.

5. Sut y gallwn ni fesur a yw pobl yn well eu byd yn sgîl hyn?

Rydym eisoes yn monitro ac yn mesur y gostyngiad parhaus yn nifer y bobl â'r 8 prif gyflwr hirdymor a dderbynnir i'r ysbyty neu a dderbynnir eto o fewn blwyddyn mewn argyfwng ac am faint y mae'r bobl hyn yn aros yn yr ysbyty ar ôl cael eu derbyn. Byddwn yn parhau i wneud hynny. Mae'r gostyngiadau hyn yn dweud wrthym fod mwy a mwy o bobl yn rheoli eu cyflwr yn effeithiol a bod rhagor o opsiynau ar gael ym maes gofal sylfaenol a gofal yn y gymuned pan fydd angen gofal gan y GIG, llywodraeth leol a'r trydydd sector a'r sector annibynnol.

O 2014 ymlaen, byddwn yn defnyddio'r Arolwg Cenedlaethol blynyddol i ofyn i bobl sydd â chyflyrau hirdymor a ydynt yn teimlo bod ganddynt ddigon o wybodaeth a chymhelliant i reoli eu hiechyd a'u lles eu hunain yn sgîl eu trafodaethau â gweithwyr proffesiynol a'u cynllun gofal unigol.



Mae pob claf/cleient yn unigolyn unigryw sydd â'i anghenion a'i ddymuniadau ei hun. Mae gan bob un yr hawl i gael diwallu ei anghenion gofal iechyd a pharchu ei ddymuniadau. Mae ganddo'r hawl i drafod ei ofal yn rheolaidd â'r gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n gyfrifol am ei ofal.

– Cynllun i Wireddu ein Potensial
(Llywodraeth Cymru 2008)



Atodiad A

Atodiad A

Manteision Gofal Unigol

Dyma rai o'r manteision i'r Unigolyn:	Dyma rai o'r manteision i Weithwyr Proffesiynol:
<ul style="list-style-type: none"> • Rheolaeth dros nodau personol. • Cyfle i fynegi dymuniadau personol ac i ddeall yr opsiynau gofal a chymorth sydd ar gael a chytuno yn eu cylch. • Gallu cael gafael ar ofal proffesiynol gartref drwy ddefnyddio rhagor ar y ffôn, e-bost, Skype, monitro pwysedd gwaed a lefelau glwcos o bell. • Gwybod i ble i fynd i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth. • Gwybod ble a sut i gymryd meddyginiaeth. • Llai tebygol o orfod ailadrodd yr un wybodaeth bersonol wrth sawl gwahanol weithiwr proffesiynol. • Llai tebygol o fod ag angen gofal heb ei gynllunio, er enghraifft derbyn rhywun i'r ysbyty mewn argyfwng. • Mwy tebygol o ddychwelyd adref yn ddi-oed ac yn briodol o'r ysbyty. • Gweithiwr proffesiynol arweiniol penodol (a elwir weithiau'n weithiwr allweddol/cydllynydd gofal) pan gytunir ar hyn a sut mae cysylltu â hwy. • Llai tebygol y bydd bylchau yn y gofal. • Deall rôl pob unigolyn sy'n ymwneud â'r gofal, pwy fydd yn gwneud beth a pham. • Hyder yn y gofal a'r cymorth ffurfiol sydd ar gael ac yn fodlon arnynt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Partneriaeth â'r unigolyn a'r unigolyn yn ymwneud â'i iechyd a'i les ei hun. • Cyfleoedd i ddarparu gofal unigol effeithiol ar sail 24/7 gartref ac yn y gymuned, gan arwain at lai o ymweliadau â chlinigau cleifion allanol meddygon teulu, derbyn pobl i'r ysbyty'n amhriodol mewn argyfwng ac at ryddhau pobl yn ddi-oed o'r ysbyty. Mynediad at wybodaeth berthnasol am yr unigolyn. • Cytundeb ynghylch gweithiwr proffesiynol arweiniol penodol (a elwir weithiau'n weithiwr allweddol/cydllynydd gofal). • Cytundeb ynghylch pwy sydd i gymryd camau a pha bryd er mwyn atal problemau ac ymyrryd yn fuan. • Llai o ddyblygu a'r gallu i weld bylchau yn y gofal. • Dilyniant gofal ac integreiddio rhwng gweithwyr proffesiynol ar draws gofal sylfaenol, cymunedol ac eilaidd, rhwng y GIG a llywodraeth leol a chyda'r trydydd sector a'r sector annibynnol. • Gwell cyfathrebu â'r unigolyn ac â gweithwyr proffesiynol eraill. • Hyder wrth gyfeirio pobl at ffynonellau gwybodaeth, cyngor a chymorth dibynadwy. • Defnyddio meddyginiaeth yn briodol. • Llai o gamgymeriadau clinigol.