Triniaethau cosmetig: beth fydd angen i mi ei ystyried?

Yr hyn i'w ddisgwyl gan feddygon sy'n cynnal triniaethau cosmetig

Cyngor Meddygol Cyffredinol

Gweithio gyda meddygon Gweithio dros gleifion

Cyn eich apwyntiad cyntaf

Darganfod mwy a siarad amdano

Os ydych yn ystyried cael triniaeth gosmetig, dylech wneud eich gwaith ymchwil am y driniaeth, y meddyg a fydd yn eich trin a'r man lle y caiff ei chynnal. Mae gwefan Dewisiadau GIG yn fan cychwyn da: **bit.ly/NHSChoices_cosmetic**.

Efallai y byddwch yn dymuno trafod hyn gyda'ch teulu a'ch ffrindiau neu gyda'ch meddyg teulu, neu glywed am brofiadau pobl sydd wedi cael triniaethau tebyg – er enghraifft, trwy gyfrwng fforymau trafod ar-lein.

Dylech gadarnhau cofrestriad eich meddyg

Gwnewch yn siŵr bod y meddyg a fydd yn cynnal eich triniaeth gosmetig wedi cofrestru gyda ni a'u bod yn meddu ar drwydded i wneud gwaith meddygol – dim ond meddygon ar ein cofrestr ac sydd â thrwydded i wneud gwaith meddygol sy'n cael trin cleifion yn y DU. I weld ein cofrestr, trowch at **www.gmc-uk.org/register**.

Beth os nad yw'ch ymarferwr yn feddyg?

Rydym yn gwybod bod modd i nifer fawr o driniaethau gael eu cynnal gan weithwyr proffesiynol eraill. Unwaith eto, mae gwefan Dewisiadau GIG (gweler uchod) yn cynnig rhywfaint o gyngor defnyddiol am hyn.

Darllenwch am eich clinig neu'ch ysbyty

Ar gyfer triniaethau llawfeddygol

Os ydych yn ystyried triniaeth gosmetig lawfeddygol, dylech sicrhau bod y clinig neu'r ysbyty wedi cofrestru gyda'r corff rheoliadol perthnasol, sef:

- **Cymru** – Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru: **www.hiw.org.uk**.
- **Lloegr** – Y Comisiwn Ansawdd Gofal: **www.cqc.org.uk**
- **Gogledd Iwerddon** – Yr Awdurdod Rheoleiddio a Gwella Ansawdd: **www.rqia.org.uk**
- **Yr Alban** – Gwella Gofal Iechyd yr Alban: **www.healthcareimprovementscotland.org**

Mae'r rheoleiddwyr hyn yn arolygu clinigau ac ysbytai, er mwyn sicrhau bod eu safonau gwaith yn cael eu bodloni a bod gofal yn cael ei ddarparu mewn amgylchedd diogel. Mae modd i chi weld adroddiadau arolygu ar eu gwefannau.

Mae gan wefan Coleg Brenhinol Llawfeddygon Lloegr wybodaeth sy'n gallu eich helpu i ddewis ysbyty a llawfeddyg – waeth pa ran o'r DU yr ydych yn byw ynddi - sy'n meddu ar y sgiliau a'r profiad cywir ar gyfer y driniaeth. Gweler **www.rcseng.ac.uk/cosmeticsurgerystandards**.

Ar gyfer triniaethau nad ydynt yn llawfeddygol

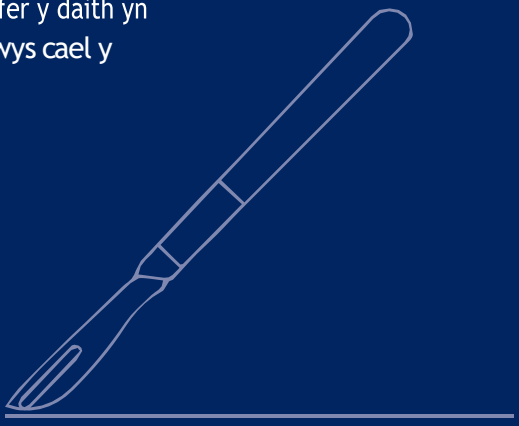
Dylai sefydliadau sy'n darparu triniaethau cosmetig nad ydynt yn llawfeddygol yn unig, megis llenwyr croenol neu Botox®, wneud hynny mewn amgylchedd diogel ac addas hefyd. Yn yr Alban, caiff sefydliadau sy'n darparu'r triniaethau hyn eu rheoleiddio gan sefydliad Gwella Gofal Iechyd yr Alban (gweler uchod). Ar draws y DU, mae rhai darparwyr yn penderfynu cofrestru gyda sefydliadau megis y rhai canlynol o'u gwirfodd:

- Save Face: **www.saveface.co.uk**
- Treatments You Can Trust: **www.treatmentsyoucantrust.org.uk**.

A fyddwch yn cael triniaeth gosmetig mewn gwlad dramor?

Os ydych yn ystyried cael triniaeth gosmetig y tu allan i'r DU, efallai yr hoffech ystyried y canlynol hefyd:

- a oes gan y meddygon a'r darparwyr triniaethau yr un safonau gofal a diogelwch â'r rhai a welir yn y DU
- a allai unrhyw rwystrau ieithyddol atal cyfathrebu da a thrafodaeth ynghylch eich triniaeth
- y trefniadau ar gyfer ôl-ofal a delio gydag unrhyw gymhlethdodau a allai godi
- y goblygiadau ariannol posibl o orfod dychwelyd i'r wlad dramor am unrhyw ôl-ofal angenrheidiol
- unrhyw risgiau ychwanegol a allai ddeillio o orfod teithio i gael y driniaeth – er enghraifft, y risg uwch o ddioddef thrombosis gwythiennau dwfn wrth hedfan
- trefniadau yswiriant meddygol a phwy fydd yn talu os bydd rhywbeth yn mynd o'i le
- a yw'ch yswiriant teithio ar gyfer y daith yn ddigonol, ac a fydd yn cynnwys cael y driniaeth gosmetig.



Rhai cwestiynau i'w gofyn

- Ai chi fydd yn cynnal y driniaeth? (Os na, gofynnwch a fyddai modd i chi gwrdd â'r meddyg a fydd yn eich trin chi.)
- A ydych chi wedi cynnal y driniaeth hon o'r blaen?
- Beth fydd yn digwydd yn ystod y driniaeth, a pha mor hir y bydd yn ei chymryd?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i mi wella?
- Pa fath o ganlyniad y gallaf ei ddisgwyl?
- Mae fy nhriniaeth yn cynnwys mewnblaniadau neu chwistrelliadau – a oes modd i chi gadarnhau bod y rhain yn bodloni canllawiau cymeradwy?
- Beth yw risgiau a chymhlethdodau posibl y driniaeth i mi?
- Am ba mor hir y bydd y manteision yn para? A fydd angen i mi gael y driniaeth eto?
- Beth yw'r costau posibl, gan gynnwys os bydd unrhyw beth yn mynd o'i le neu os bydd angen gwneud unrhyw beth eto?
- Beth sy'n cael ei gynnwys (a heb fod yn cael ei gynnwys) yn yr ôl-ofal yr ydych yn ei ddarparu?
- A oes gennych yswiriant neu indemniad? A beth yw'r broses os aiff rhywbeth o'i le?

Dyma rai cwestiynau enghreifftiol. Am ragor o awgrymiadau, trowch at wefan Coleg Brenhinol Llawfeddygon Lloegr neu **bit.ly/bapras_asksurgeon**.

Rhowch y wybodaeth gywir i'ch meddyg

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth eich meddyg am unrhyw feddyginiaethau yr ydych yn eu cymryd ac am unrhyw faterion eraill sydd gennych ac y maent yn ymwneud â'ch iechyd. Efallai y bydd eich meddyg yn dymuno ymgynghori gyda'ch meddyg teulu. Bydd angen iddynt gael eich cydsyniad chi i wneud hyn – mae gennych yr hawl i ddweud na, ond fe allai hyn effeithio ar safbwynt y meddyg ynghylch pa mor ddiogel yw'r driniaeth, ac a ddylent symud ymlaen gyda hi neu beidio.

Gwybod yr hyn i'w ddisgwyl gan eich meddyg

Cael eich cydsyniad

Rhaid i'r meddyg a fydd yn cynnal eich triniaeth siarad gyda chi a chael eich cydsyniad er mwyn iddi gael ei chynnal. Rhaid iddynt ddirprwyo'r cyfrifoldeb hwn i staff eraill, gan mai dim ond y meddyg a fydd yn cynnal y driniaeth fydd yn gwybod yr hyn y mae modd iddynt ei gyflawni yn eich amgylchiadau penodol chi.

Mae rhoi eich cydsyniad ar gyfer triniaeth yn golygu mwy na llofnodi ffurflen yn unig. Rhaid eich bod wedi cael digon o wybodaeth am y driniaeth, gan gynnwys cael gwybod am unrhyw anesthetig sy'n ofynnol, er mwyn gallu rhoi eich cydsyniad iddi. Rhaid i hyn gynnwys trafodaeth am y risgiau a'r manteision, yn ogystal â chanlyniad tebygol eich triniaeth.

Rhaid i'ch meddyg wrando arnoch ac ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am y driniaeth. Os na fyddwch yn deall unrhyw beth, gallwch wastad ofyn iddynt roi esboniad amdano eto.

Yn ogystal, rhaid i'ch meddyg roi digon o amser i chi fyfyrio am fanteision ac anfanteision cael y driniaeth, ac i benderfynu a ydych yn dymuno bwrw ymlaen gyda hi neu beidio.

Bydd swm y wybodaeth a'r amser yn amrywio o driniaeth i driniaeth ac o berson i berson – yr hyn sy'n bwysig yw bod gennych chi yr holl wybodaeth y mae angen i chi ei chael, a digon o amser i'w hystyried, er mwyn i chi allu gwneud eich penderfyniad.

Eich hawl i newid eich meddwl

Hyd yn oed ar ôl i chi benderfynu bwrw ymlaen gyda thriniaeth, mae modd i chi newid eich meddwl ar unrhyw adeg. Rhaid i'ch meddyg ddweud

hyn wrthych, gan esbonio'r goblygiadau ymarferol ac ariannol os byddwch yn penderfynu peidio bwrw ymlaen gyda hi.

Ystyried y manteision cyffredinol i chi

Hyd yn oed os ydych yn siŵr eich bod yn dymuno cael triniaeth, rhaid i'ch meddyg ffurfio eu barn eu hunain ynghylch a fydd yn cynnig budd cyffredinol i chi neu beidio. Byddant yn ystyried eich dymuniadau a'ch dewisiadau, ond nid oes unrhyw ddyletswydd broffesiynol neu gyfreithiol ar eich meddyg i ddarparu'r driniaeth os nad ydynt o'r farn ei bod yn briodol. Os bydd eich meddyg yn penderfynu peidio â darparu'r driniaeth, dylent esbonio pam a thrafod y dewisiadau eraill sydd ar gael, gan gynnwys eich hawl i gael ail farn.

Rhaid i'ch meddyg ystyried eich anghenion seicolegol, a'ch cyfeirio at gydweithiwr profiadol os yw'r gofal y mae angen i chi ei gael y tu hwnt i'w harbenigedd nhw. Yn yr un modd, os ydynt yn teimlo nad oes modd iddynt gynnal y driniaeth mewn ffordd ddiogel am unrhyw reswm, rhaid iddynt eich cyfeirio at ymarferwr arall.

Gwrthdaro rhwng buddiannau

Rhaid i'ch meddyg ddweud wrthych os oes ganddynt unrhyw fuddiannau ariannol neu fasnachol yn y driniaeth yr ydych yn ei hystyried, neu yn y clinig lle y byddech yn ei chael, er mwyn i chi allu penderfynu a allai'r buddiannau hynny ddylanwadu ar y cyngor y byddant yn ei roi i chi. Er enghraifft, efallai bod meddyg yn berchen ar yr hawliau ar gyfer triniaeth, neu efallai y bydd aelod o'u teulu yn cael cyfran o'r elw gan glinig.

Triniaethau cosmetig i'w chwistrellu, dan bresgripsiwn yn unig

Rhaid i'ch meddyg beidio â rhoi presgripsiwn am feddyginiaethau cosmetig i'w chwistrellu (fel Botox®, Dysport® neu Vistabel®) dros y ffôn, trwy gyfrwng cyswllt fideo neu ar-lein.

Ar ôl eich triniaeth

Dylech wneud yn siŵr eich bod yn gwybod yr hyn y dylech gadw golwg amdano, y gallai ddynodi adwaith negyddol i'r driniaeth, a phryd y dylech gysylltu â'r clinig.

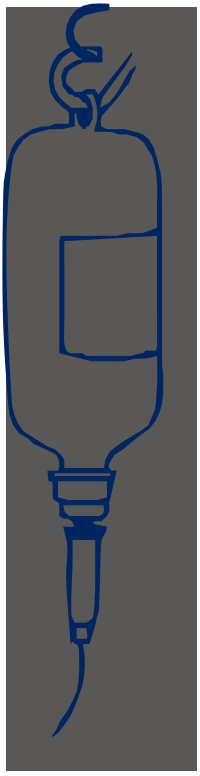
Rhaid i'ch meddyg:

- sicrhau bod gennych y meddyginiaethau cywir, ynghyd ag unrhyw offer y bydd ei angen arnoch efallai er mwyn gofalu amdanoch eich hun
- dweud wrthych a fydd angen unrhyw driniaethau neu apwyntiadau dilynol arnoch neu beidio
- sicrhau bod gennych chi fanylion rhywun y bydd modd i chi gysylltu â nhw yn y clinig, y maent yn meddu ar gymhwyster addas er mwyn gallu eich cynghori os byddwch yn cael cymhlethdodau
- gofyn am eich adborth a sicrhau eich bod yn fodlon gyda'r canlyniad
- rhoi gwybodaeth ysgrifenedig i chi am y driniaeth a gawsoch, gan gynnwys unrhyw feddyginiaethau neu ddyfeisiau a ddefnyddiwyd. Mae hyn yn bwysig a bydd yn eich helpu os byddwch yn cael adwaith negyddol, os bydd angen unrhyw driniaethau pellach arnoch neu os bydd cynnyrch yn cael ei alw yn ôl.

Rheolau ynghylch hysbysebu triniaethau cosmetig

Rhaid i'r gwaith o farchnata triniaethau cosmetig fod yn ffeithiol, yn eglur a pheidio â bod yn gamarweiniol. Rhaid iddo beidio â thargedu plant neu bobl ifanc ac ni ddylai geisio rhoi pwysau arnoch i wneud penderfyniadau yn gyflym (er enghraifft, trwy ddefnyddio cynigion arbennig wedi'u cyfyngu yn ôl amser). Rhaid peidio â chynnig triniaethau cosmetig fel gwobrau.

Os oes gennych chi bryderon ac os hoffech ddarganfod a yw'r gwaith hysbysebu a ddefnyddiwyd gan feddyg, clinig neu ysbyty yn dderbyniol, mae modd i chi gael gwybod am hyn trwy droi at **www.cap.org.uk**.



Sefydliadau defnyddiol eraill

Mae gan **Y Ganolfan Wybodaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol** gofrestrfa mewnblaniadau bron a chosmetig. Nod hon yw casglu gwybodaeth am yr holl lawdriniaethau mewnblaniadau bron a gynhelir yn breifat a chan GIG, a bydd yn cael ei hehangu yn y dyfodol er mwyn cynnwys mathau eraill o fewnblaniadau. Mae'r gofrestr yn helpu i sicrhau bod modd olrhain cleifion os ceir achos lle y bydd mewnblaniadau yn cael eu galw yn ôl. Gweler **www.hscic.gov.uk/bcir**.

Yr Awdurdod Safonau Hysbysebu yw rheoleiddiwr hysbysebu annibynnol y DU ar draws yr holl gyfryngau. Mae ei waith yn cynnwys gweithredu ynghylch cwynion ac archwilio'r cyfryngau mewn ffordd ragweithiol er mwyn cymryd camau yn erbyn hysbysebion camarweiniol, niweidiol neu sarhaus. Gweler **www.asa.org.uk**.

Mae'r **Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a chynhyrchion Gofal** Iechyd yn rheoleiddio meddyginiaethau, dyfeisiau meddygol megis mewnblaniadau bron, a chydrannau gwaed ar gyfer trallwysiadau yn y DU. Gweler **bit.ly/MHRA_website**.

Mae'r **Rhwydwaith Gwybodaeth Gofal Iechyd Preifat** yn casglu ac yn cyhoeddi gwybodaeth lawfeddygol ynghylch gofal iechyd annibynnol er mwyn helpu cleifion i wneud dewisiadau gwybodus. Gweler **www.phin.org.uk**.

Yr hyn i'w wneud os byddwch yn anfodlon am y gofal yr ydych yn ei gael gan eich meddyg

Os oes gennych chi bryder neu gŵyn am eich meddyg, y ffordd orau o ddatrys hon fel arfer yw trwy wneud hynny yn uniongyrchol gyda nhw neu'r sefydliad y maent yn gweithio iddo.

Fodd bynnag, os byddwch yn credu bod meddyg yn peryglu diogelwch cleifion neu os byddant wedi methu cyflawni'r safonau yr ydym yn eu disgwyl ganddynt mewn ffordd ddifrifol, trowch at:

- **www.gmc-uk.org/patientshelp**.

Mae modd i chi ddarllen yr arweiniad y mae'n rhaid i feddygon ei ddilyn trwy droi at:

- **www.gmc-uk.org/cosmetic**.

E-bost: **gmc@gmc-uk.org**

Gwefan: **www.gmc-uk.org**

Ffôn: **0161 923 6602**

General Medical Council, 3 Hardman Street, Manchester M3 3AW

Ffôn testun: **dylech ddeialu 18001**, yna **0161 923 6602** er mwyn defnyddio'r gwasanaeth Cyfleu Testun

Ymunwch â'r sgwrs

@gmcuk **facebook.com/gmcuk**

linkd.in/gmcuk **youtube.com/gmcuktv**

I ofyn am fersiwn Saesneg o'r cyhoeddiad hwn, neu fersiwn mewn ffurf neu iaith arall, ffoniwch ni ar **0161 923 6602** neu anfonwch e-bost atom, **publications@gmc-uk.org**.

Cyhoeddwyd Mehefin 2016
© 2016 Cyngor Meddygol Cyffredinol

Mae modd atgynhyrchu'r testun yn y ddogfen hon yn rhad ac am ddim mewn unrhyw ffurf neu gyfrwng, ar yr amod ei fod yn cael ei atgynhyrchu mewn ffordd gywir ac nid mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod hawlfraint y GMC dros y deunydd a nodi teitl y ddogfen.

Mae'r GMC yn elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (1089278) a'r Alban (SC037750).

Cod: GMC/CPWITC/0616

Cyngor Meddygol Cyffredinol