



Gweithdrefnau cosmetig: beth fydd angen i mi ei ystyried?

Yr hyn i'w ddisgwyl gan feddygon sy'n cyflawni
gweithdrefnau cosmetig

Gweithio gyda meddygon Gweithio dros gleifion

Cyngor
Meddygol
Cyffredinol

Cyn eich apwyntiad cyntaf

Darganfod mwy a siarad amdano

Os ydych yn ystyried cael gweithdrefn gosmetig, dylech wneud eich gwaith ymchwil am y weithdrefn, 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.

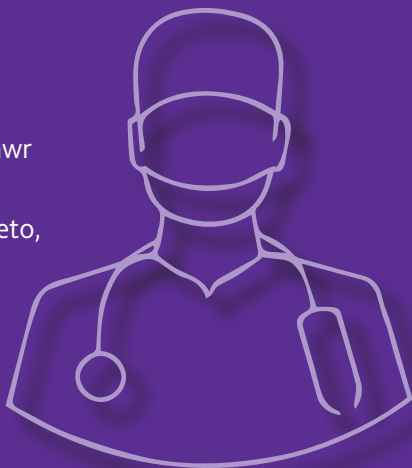
Efallai y byddwch yn dymuno trafod hyn gyda'ch ffrindiau a'ch teulu neu gyda'ch meddyg teulu, neu glywed am brofiadau pobl y maent wedi cael gweithdrefnau tebyg – er enghraifft, trwy gyfrwng fforymau trafod ar-lein.

Dylech gadarnhau cofrestrriad eich meddyg

Gwnewch yn siŵr bod y meddyg a fydd yn cyflawni eich gweithdrefn gosmetig wedi cofrestru gyda ni a'u bod yn meddu ar drwydded i wneud gwaith meddygol – dim ond meddygon ar ein cofrestr ac y mae ganddynt drwydded 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 weithdrefnau gael eu cyflawni 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 gweithdrefnau llawfeddygol

Os ydych yn ystyried gweithdrefn gosmetig llawfeddygol, megis mwyhau eich bronnau neu gael triniaeth sugno braster, dylech sicrhau bod y clinig neu'r ysbyty wedi cofrestru gyda'r corff rheoliadol perthnasol. Mae'r rhain fel a ganlyn:

- **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
- **Cymru** – Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru: www.hiw.org.uk.

Mae'r rheolyddion 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 weithdrefn. Gweler www.rcseng.ac.uk/cosmeticsurgerystandards.

Ar gyfer gweithdrefnau anllawfeddygol

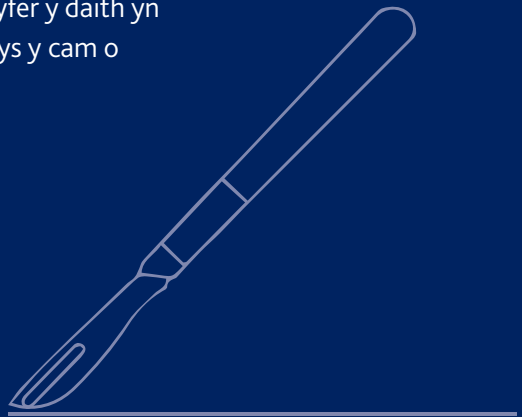
Dylai sefydliadau sy'n darparu gweithdrefnau cosmetig anllawfeddygol yn unig, megis llenwyr croenol neu Botox®, wneud hynny mewn amgylchedd diogel ac addas hefyd. Yn yr Alban, caiff sefydliadau sy'n darparu'r gweithdrefnau hyn eu rheoleiddio gan sefydliad Gwella Gofal Iechyd yr Alban (gweler uchod). 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 gweithdrefn gosmetig mewn gwlad dramor?

Os ydych yn ystyried cael gweithdrefn 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 gweithdrefn
- y trefniadau ar gyfer ôl-ofal a delio gydag unrhyw gymhlethdodau y gallent godi
- y goblygiadau ariannol posibl o orfod dychwelyd i'r wlad dramor am unrhyw ôl-ofal angenrheidiol
- unrhyw risgiau ychwanegol y gallent ddeillio o orfod teithio i gael y weithdrefn – 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 y cam o gael y weithdrefn gosmetig.



Rhai cwestiynau i'w gofyn

- Ai chi fydd yn cyflawni'r weithdrefn? (Os na, gofynnwch a fyddai modd i chi gwrrdd â'r meddyg a fydd yn eich trin chi.)
- A ydych chi wedi cyflawni'r weithdrefn hon o'r blaen?
- Beth fydd yn digwydd yn ystod y weithdrefn, 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 ngweithdrefn yn cynnwys mewnbhaniadau neu chwistrelliadau – a oes modd i chi gadarnhau bod y rhain yn bodloni canllawiau cymeradwy?
- Beth yw risgiau a chymhlethdodau posibl y weithdrefn i mi?
- Am ba mor hir y bydd y manteision yn para? A fydd angen i mi gael y weithdrefn 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 caniatâd 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 weithdrefn, ac a ddylent symud ymlaen gyda hi neu beidio.

Gwybod yr hyn i'w ddisgwyl gan eich meddyg

Cael eich caniatâd

Rhaid i'r meddyg a fydd yn cyflawni eich gweithdrefn siarad gyda chi a chael eich caniatâd er mwyn iddi gael ei chyflawni. Ni ddylent ddirprwyo'r cyfrifoldeb hwn i staff eraill, gan mai dim ond y meddyg a fydd yn cyflawni'r weithdrefn fydd yn gwybod yr hyn y mae modd iddynt ei gyflawni yn eich amgylchiadau penodol chi.

Mae rhoi eich caniatâd ar gyfer gweithdrefn yn golygu mwy na llofnodi ffurflen yn unig. Rhaid eich bod wedi cael digon o wybodaeth am y weithdrefn, gan gynnwys cael gwybod am unrhyw anesthetig sy'n ofynnol, er mwyn gallu rhoi eich caniatâd 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 weithdrefn. 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 fyfyrto am fanteision ac anfanteision cael y weithdrefn, ac i benderfynu a ydych yn dymuno bwrw ymlaen gyda hi neu beidio.

Bydd swm y wybodaeth a'r amser yn amrywio o weithdrefn i weithdrefn 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 gweithdrefn, 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 gweithdrefn, 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 darparu'r weithdrefn, 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 gyflawni'r weithdrefn 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 weithdrefn 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 gweithdrefn, neu efallai y bydd aelod o'u teulu yn cael cyfran o'r elw gan glinig.

Gweithdrefnau cosmetig i'w chwistrellu, dan bresgripsiwn yn unig

Ni ddylai'ch meddyg roi 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 gweithdrefn

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

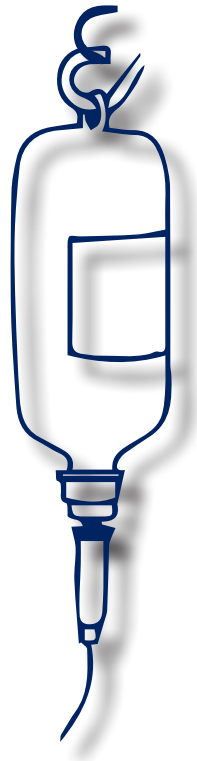
Rhaid i'ch meddyg:

- sicrhau bod gennych y meddyginiaethau cywir, ynghyd ag unrhyw offer y bydd ei angen arnoch efallai er mwyn gofalu am eich hun
- dweud wrthyhych a fydd angen unrhyw weithdrefnau 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 cyngori 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 weithdrefn 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 weithdrefnau pellach arnoch neu os bydd cynnyrch yn cael ei alw yn ôl.

Rheolau ynghylch hysbysebu gweithdrefnau cosmetig

Rhaid i'r gwaith o farchnata gweithdrefnau cosmetig fod yn ffeithiol, yn eglur ac ni ddylai fod yn gamarweiniol. Ni ddylai dargedu 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). Ni ddylid cynnig gweithdrefnau 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 rheolydd 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 chhydrannau gwaed ar gyfer trallwysyadau 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

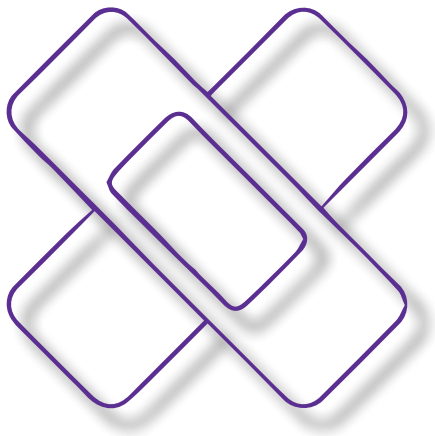
Os oes gennych chi bryder neu gŵyn am eich meddyg, y ffordd orau o ddatrys hon fel arfer yw trwy wneud hynny yn uniongyrchol gyda nhw neu'r sefydliad y maent yn gweithio iddo.

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](https://twitter.com/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 CMC dros y deunydd a nodi teitl y ddogfen.

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

Cod: GMC/CPWITC/0616

**Cyngor
Meddygol
Cyffredinol**