



# Rheolau Diwrnod Salwch Prednisolon

I gleifion sy'n cymryd prednisolon i  
drin clefydau llidiol





# Cynnwys



**Salwch**  
Tudalennau 4 - 13



**Triniaeth ddein-  
tyddol a meddygol**  
Tudalennau 14 - 19



**Cael babi**  
Tudalennau 20 - 27



**Digwyddiadau by-  
wyd**  
Tudalennau 28 - 35



# Salwch

---

Sut i gymryd eich tabledi prednisolon adeg salwch.



**Chwydu a/neu ddolur rhydd:**

Cymerwch 5mg prednisolon ychwanegol ar ôl chwydu neu dolur rhydd. Os yw'r chwydu neu'r ddolur rhydd yn parhau, ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.



**Salwch ysgafn - heb dwymyn (e.e. annwyd)**

Cymerwch eich dos arferol o prednisolon fel arfer.





# Haint a Thwymyn

## Haint ysgafn â thwymyn

**(tymheredd 38-39°C)**

Mae'r cyfarwyddiadau i ddilyn yn dibynnu ar gyfanswm eich dos dyddiol o prednisolon. Dilynwch y cyfarwyddiadau yma tan eich bod yn well.

Cyfanswm eich dos dyddiol o prednisolon	Pan yn sâl
3 - 10mg	Cymerwch 5mg dwywaith y dydd.
10mg a mwy	Rhannwch eich dôs arferol mewn i ddau ddôs unigol i'w gymryd yn y bore a'r nos.

## Haint difriol â thwymyn

**(tymheredd yn uwch na 39°C)**

Cymerwch 20mg o prednisolon yn syth ac ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.

## COVID-19

(wedi amau neu gadarnhau)

Mae'r cyfarwyddiadau i ddilyn yn dibynnu ar gyfanswm eich dos dyddiol o prednisolon.

Dilynwch y cyfarwyddiadau yma tan eich bod yn well.

<b>Cyfanswm eich dos dyddiol o prednisolon</b>	<b>Pan yn sâl</b>
3 - 19mg	Cymerwch 10mg dwywaith y dydd.
20mg a mwy	Rhannwch eich dos arferol mewn i ddau dds unigol i'w gymryd yn y bore a'r nos.





# Arwyddion o symptomau difrifol

## **Bydd angen pigiad steroid os ydych yn dioddef:**

- - Chwydu a/neu ddolur rhydd fwy nag unwaith yn olynol
- - Anaf
- - Dim gwellhad o unrhyw salwch
- - Symptomau o annigonoldeb/argyfwng adrenal:
  - · Poen sydyn – stumog, cefn, coesau, cyhyrau
  - · Teimlo'n gyfogyd iawn a/neu chwydu
  - · Dolur rhydd gwael
  - · Chwysu – croen oer a llaith
  - · Cur pen
  - · Penysgafnder
  - · Cysglyd
  - · Dryswch
  - · Llewyg

**Ewch i'r ysbyty ar unwaith neu ffoniwch 999 gan ddweud argyfwng adrenal. Dangoswch y staff eich Cerdyn Argyfwng Therapi Steroid.**

**Os yw'ch doctor wedi rhoi pigiad steroid brys i chi, defnyddiwch y pigiad yn ôl cyfarwyddiadau'r doctor. Ffoniwch 999 a dywedwch argyfwng adrenal. Dangoswch eich Cerdyn Argyfwng Therapi Steroid.**



# Triniaeth Ddeintyddol a Meddygol

---

Ar bob achlysur, dywedwch wrth weithwyr iechyd (doctor, nyrs, deintydd, ciropodydd ag ati) eich bod yn cymryd steroidau. Os oes angen unrhyw driniaeth arnoch, bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn rhoi cyfarwyddiadau arbennig ar sut i gymryd eich steroidau cyn ac ar ôl y driniaeth. Mae'n bwysig bod y gweithiwr iechyd yn ymwybodol eich bod yn cymryd steroidau i'w galluogi i gynllunio eich gofal. Dyma rhai rheolau cyffredinol i chi dilyn wrth gael triniaeth:





## Triniaeth Ddeintyddol

Triniaeth	Cyn	Ar ôl
Gwaith deintyddol neu lawdriniaeth fân (e.e. llenwad dant, glanhau a sglein)	Un awr cyn y driniaeth cymerwch 5mg prednisolon ychwanegol	Os ydych yn teimlo'n benysgafn, cysglyd cyfogleid, yn chwydu, chwysu neu'n crynu, cymerwch 5mg prednisolon ychwanegol
Llawdriniaeth ddeintyddol (e.e. gwaith i wreiddyn y dant o dan anesthetig)	Un awr cyn y driniaeth cymerwch 5mg prednisolon ychwanegol	Cymerwch ddwbl eich dos arferol o prednisolon am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dos arferol.
Llawdriniaeth ddeintyddol fawr (e.e. tynnu dant dan anesthetig)	Trafodwch eich anghenion steroid gyda'ch deintydd a doctor wrth gynllunio'r driniaeth. Efallai bydd angen pigiad steroid arnoch cyn y driniaeth.	Cymerwch ddwbl eich dds arferol o prednisolon am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dds arferol.

## Llawdriniaeth

Triniaeth	Cyn	Ar ôl
Triniaeth i'r coluddyn gyda charthyddion (e.e. llygad hud o'r coluddyn (colonosgopi), enema bariwm)	Cymerwch eich tabledi prednisolon yn ôl yr arfer. Bydd y doctor yn rhoi pigiad steroid i chi cyn ac yn ystod y driniaeth.	Cymerwch ddwbl eich dos arferol o prednisolon am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dos arferol.
Llawdriniaeth dan anesthetig	Cymerwch eich tabledi prednisolon yn ôl yr arfer. Bydd y doctor yn rhoi pigiad steroid i chi cyn ac yn ystod y driniaeth.	Bydd y doctor yn rhoi pigladau steroid i chi tan eich bod yn medru bwyta ac yfed. Unwaith rydych yn medru bwyta ac yfed, cymerwch ddwbl eich dos arferol tan fod y doctor yn dweud wrthyich chi ddychwelyd yn ôl i'ch dos arferol. Os ydych yn cymryd dwbl eich dôs arferol am fwy nag un wythnos ar ôl y driniaeth, bydd angen gostwng dôs y steroid yn raddol yn ôl i'ch dôs arferol. Bydd eich doctor yn rhoi cyfarwyddiadau ar sut i ostwng eich dôs o prednisolon yn raddol yn ôl i'r arfer.





# Cael Babi

---

Mae'n hollol ddiogel i chi cael babi a bwydo o'r fron wrth gymryd steroidau. Ni fydd steroidau yn achosi niwed i chi na'r babi. Dyma gyngor cyffredinol am gymryd steroidau wrth gael babi.



### **Prawf beichiogrwydd positif:**

Cymerwch eich dôs arferol o steroidau fel arfer. Os ydych yn teimlo'n sâl, dilynwch y rheolau diwrnod salwch. Cysylltwch gyda'ch doctor i ddweud wrthynt eich bod yn feichiog ac yn cymryd steroidau.



### **Yn ystod beichiogrwydd:**

Oni bai bod eich doctor wedi dweud yn wahanol, cymerwch eich dos arferol o steroidau.



### **Esgor a geni plentyn:**

Dilynwch gyngor y doctor a bydwagedd.

Yn yr ysbyty bydd y doctor yn rhoi pigiadau steroid i chi yn ystod esgor a genedigaeth.





### **Ar ôl genedigaeth:**

#### **Gweiniol**

Cymerwch ddwbl eich dos arferol o steroid am 48 awr ar ôl geni'r babi wedyn dychwelwch yn ôl at eich dos arferol.

#### **Cesaraidd**

Cymerwch ddwbl eich dos arferol o steroid tan fod y doctor yn dweud wrthyfch am dychwelyd yn ôl at eich dos arferol. Os ydych wedi dyblu'r dos am wythnos bydd angen i'ch doctor gostwng dos y steroid yn ôl i'ch dos arferol yn raddol.



### **Bwydo ar y fron:**

Cymerwch eich dôs arferol o steroidau yn ôl yr arfer wrth fwydo ar y fron oni bai bod eich doctor wedi dweud yn wahanol.





# Digwyddiadau Bywyd

---

Mae pobl sy'n cymryd steroidau yn aml yn gofyn oes angen newid sut maent yn cymryd eu

steroidau pan dan straen a phwysau emosiynol, meddyliol a chorfforol.  
Dyma gyngor

cyffredinol am gymryd eich steroidau:



### **Brechiadau:**

Cymerwch eich dos arferol o prednisolon fel arfer. Os ydych yn sâl ar ôl y brechiad, dilynwch y rheolau diwrnod salwch steroidau.



### **Teithio tramor:**

Cymerwch ddôs arferol eich prednisolon ar yr un cyfwng amser. Ar bob amser, ewch ag o leiaf dwywaith y cyflenwad o'ch steroidau byddai angen yn ystod y gwyliau. Cariwch o leiaf wythnos o gyflenwad o'ch steroidau yn eich bag llaw.



### **Triniaethau cosmetig:**

Cyn y driniaeth: Cymerwch eich dos arferol o prednsiolon fel arfer.

Os yw'r driniaeth yn debygol o barhau am amser hir, un awr cyn y driniaeth cymerwch ddos ychwanegol o'ch prednsiolon.

Ar ôl y driniaeth: Os ydych yn teimlo'n benysgafn, cysglyd, cyfogledd, yn chwydu, chwysu neu'n crynu, cymerwch 5mg prednsiolon ychwanegol.





### **Ymarfer corff a chwaraeon:**

Parhewch i gymryd eich dos arferol o prednisolon yn ôl yr arfer. Siaradwch gyda'ch doctor os ydych yn bwriadu cymryd rhan mewn gweithgaredd dwysedd uchel neu sy'n parhau am amser hir (e.e. marathon).



**Straen meddyliol ac emosiynol:**

Parhewch i gymryd eich dos arferol o prednsiolon yn ôl yr arfer.





Sganiwch y cod QR i gael  
mynediad at y daflen ddigidol.



I gleifion sy'n cymryd prednisolon i drin clefydau llidiol  
Cynhyrchwyd gada chyllid o Pharmacy Delivering a Healthier Wales.