GIG CYMRU
NHS WALES
Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC)
Health Education and Improvement Wales (HEIW)

Cyfeirlyfr Rhagnodi Annibynnol

Contents

1~ **Cyflwyniad** 1

2~ **Cofrestru gyda'r Cyngor Optegol Cyffredinol (GOC)** 2

Datblygiad Proffesiynol Parhaus – Parthau Craidd a Pharthau Arbenigol 2

Gofynion pwyntiau DPP Optometryddion 3

Gofynion DPP ychwanegol Optometryddion Therapiwtig 3

3~ **Indemniad** 4

4~ **Atebolrwydd a phroffesiynoldeb ar ran y Rhagnodydd** 5

5~ **Atebolrwydd a phroffesiynoldeb ar ran y Rhagnodydd** 6

6~ **Atebolrwydd y cyflogwr** 6

7~ **Cadw Cofnodion Optometryddion-Ragnodwyr Annibynnol** 7

8~ **Rheoli Pad Rhagnodi WP10** 8

Storio deunyddiau ysgrifennu rhagnodion 8

Ffurflenni rhagnodi wedi eu dwyn 8

Dinistrio rhagnodion pan fydd staff yn newid 8

Archebu deunyddiau ysgrifennu rhagnodion 9

Rhagnodi ar gyfer eich hunan, ffrindiau a theulu 9

9~ **Canllawiau ar gyfer ysgrifennu rhagnodion â llaw** 10

10~ **Talfyriadau meddyginiaethau cyffredin, er gwybodaeth:** 12

11~ **Rhagnodyn enghreifftiol** 13

12~ **Archebion wedi eu llofnodi** 14

13~ **Y Cynllun Anhwylderau Cyffredin** 15

14~ **Rhestr Fformiwlâu'r GIG i Optometryddion IP** 15

15~ **Portffolio Cofnod Clinigol** 16

16~ **Deall eich cwmpas ymarfer** 17

17~ **Rhagnodwyr Annibynnol Optometrig – cwmpas ymarfer rhagnodi anfeddygol** 17

18~ **Ehangu eich cwmpas ymarfer – adnodd defnyddiol** 18

19~ **Fframwaith Cymwyseddau'r RPS** 19

20~ **Sut i gynllunio eich dysgu** 22

21~ **Gwybodaeth Gyswllt Ddefnyddiol** 24

22~ **Manylion cyswllt Atgyfeirio brys at Offthomoleg:** 25

Cyflwyniad

Bwriad y cyfeirlyfr hwn yw darparu gwybodaeth ddefnyddiol i Optometryddion sy'n Rhagnodydd Annibynnol (IP) i'w cynorthwyo wrth iddynt gychwyn ymarfer IP yng Nghymru. Mae Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) wedi coladu'r wybodaeth sydd ar gael ar hyn o bryd o amrywiol ffynonellau er mwyn creu pwynt cyfeirio fel Rhagnodwyr Annibynnol Optometrig yn deall y prosesau ar ôl cymhwyso.

Mae'r adnodd yn cydymffurfio â gwybodaeth sydd ar gael yn hawdd gan Goleg yr Optometryddion, Y Cyngor Optegol Cyffredinol, Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru (NWSSP), Cynghorwyr Optometreg Byrddau Iechyd, Fferylliaeth Gymunedol Cymru, Fferylliaeth ac Optometreg Cymru a charem ddiolch i'r sefydliadau hyn am eu cyfraniad.

Mae'r arbenigedd IP yn galluogi Optometryddion cymwys i ehangu cwmpas eu hymarfer a datblygu sgiliau arbenigol newydd er mwyn ehangu eu hymarfer a gwella'r gofal i gleifion.

Yng Nghymru, mae optometreg yn mynd trwy ddiwygio deddfwriaethol sylweddol ac mae contract newydd yn cael ei ddatblygu. Bwriad y diwygiadau yw gwneud Optometreg Gofal Sylfaenol yn fwy cydnaws â'r ymrwymiadau a amlinellir yn 'Cymru Iachach a Dull Gweithredu ar gyfer Gwasanaethau Optometreg yn y Dyfodol', [1] trwy alluogi cleifion i gael eu gweld a'u trin yn agosach i'w cartref a lleihau'r atgyfeiriadau i glinigau llygaid mewn ysbytai.

Bydd y newidiadau hyn yn galluogi cleifion i gael mynediad at ragor o wasanaethau gofal llygaid yn eu cymuned leol. Gwasanaeth Rhagnodi Annibynnol yw un o flaenoriaethau diwygio cytundebau, gan y bydd hynny'n galluogi Optometryddion â'r cymhwyster hwn i drin a rheoli cyflyrau llygaid mewn gofal sylfaenol y byddai'n rhaid eu hatgyfeirio at ofal eilaidd cyn hynny.

1 Gofal Iechyd Llygaid GIG Cymru - Dull Gweithredu ar gyfer Gwasanaethau Optometreg yn y Dyfodol (llyw.cymru) cyrchwyd 18/04/23

Cofrestru gyda'r Cyngor Optegol Cyffredinol (GOC)

Unwaith y byddwch wedi ennill eich cymwysterau IP – er mwyn ymarfer fel Optometrydd IP yn y DU, mae'n ofynnol eich bod yn cofrestru eich arbenigedd gyda'r GOC ar y Gofrestr Optegwyr, gan nodi eich arbenigedd yn erbyn eich enw. Rhaid i chi gyflwyno ffurflen gofrestru a thalu'r ffi gofrestru atodedig er mwyn cofrestru eich arbenigedd.

Wedi i'r ffurflen gael ei derbyn, bydd y GOC yn cadarnhau cymhwystra eich cais ac yn prosesu'r cais o fewn pum diwrnod gwaith. Ar ôl i'r cais gael ei brosesu, byddwch yn derbyn e-bost yn cadarnhau bod eich arbenigedd wedi ei gofrestru ac yna bydd eich arbenigedd yn ymddangos ar y gofrestr yn erbyn eich enw.

Bryd hynny, bydd modd i chi ddechrau ymarfer fel optometrydd IP. Rhaid i arbenigeddau Rhagnodi annibynnol gael eu hadnewyddu yn flynyddol ac ar wahân yn unol â dyddiad cau diweddaru cofnodion.

Noder, unwaith y byddwch wedi cofrestru fel Rhagnodydd Annibynnol, y bydd gofyn i chi gasglu pwyntiau DPP ychwanegol ym maes arbenigedd IP yn flynyddol, yn unol â'r broses o adnewyddu eich cofrestriad.

Datblygiad Proffesiynol Parhaus – Parthau Craidd a Pharthau Arbenigol

Proffesiynoldeb	• Gofal a thosturi • Gweithio ar y cyd • Parch a thegwch at eraill • Ffiniau priodol • Enw da
Cyfathrebu	• Gwrando ac ymateb yn briodol • Cyfathrebu effeithiol • Cydsynio dilys • Cwynion
Ymarfer Clinigol	• Gwybodaeth glinigol • Diagnosis a thriniaeth • Mynd i'r afael â gofynion y claf
Arweinyddiaeth ac Atebolrwydd	• Cofnodion cleifion • Goruchwyliaeth briodol • Amgylchedd diogel i gleifion
Parthau Arbenigedd	Mae'r GOC yn cynnwys pumed parth er mwyn mynd i'r afael â DPP arbenigedd. Bydd angen i Optometryddion ag arbenigedd AS, SP neu IP gwblhau gweithgaredd DPP yn y pumed parth.

Gofynion pwyntiau DPP Optometryddion

- **36** pwynt DPP ar draws y cylch tair blynedd
- Rhaid i **18** o'r pwyntiau hynny ddod o weithgareddau rhyngweithiol
- Rhaid i chi ennill o leiaf **6** phwynt mewn unrhyw flwyddyn benodol
- Rhaid i'r pwyntiau y byddwch yn eu hennill gael eu hennill ar draws y **pedwar** parth
- Rhaid i chi gynnal o leiaf **un** digwyddiad adolygiad gan gymheiriaid ym mhob cylch
- Rhaid i chi gynnal o leiaf **un** ymarfer myfyrio yn seiliedig ar gymheiriaid ym mhob cylch

Gofynion DPP ychwanegol Optometryddion Therapiwtig

- **18** pwynt ychwanegol o'r parth 'CPP arbenigedd (IP)'
- cymryd rhan mewn **un** digwyddiad adolygiad gan gymheiriaid ar gyfer DPP arbenigedd (IP) ym mhob cylch [2]

2 optical.org - Register a specialty, cyrchwyd 05/04/23

Indemniad

Mae Deddf Optegwyr 1989 yn ei gwneud yn ofynnol i bob Optometrydd sy'n ymarfer fod ag yswiriant indemniad priodol ar gyfer eu hymarfer. Rhaid i'r yswiriant hwnnw fod yn briodol mewn perthynas ag ymarfer yr unigolyn i gwmpasu yn erbyn rhwymedigaethau a allai gael eu hysgwyddo a thalu sylw i natur a graddau'r risgiau.

Mae Coleg yr Optometryddion hefyd yn cynghori y dylai pob ymarferwr sicrhau bod eu hyswiriant yn cwmpasu unrhyw newidiadau yng nghwmpas yr ymarfer neu gyfrifoldebau.

Byddai'n ddoeth, felly, i'r ymarferydd gysylltu â'u hyswiriwr er mwyn sicrhau bod eu polisi yswiriant indemniad yn cwmpasu pob agwedd o rôl y Rhagnodydd Annibynnol.

Mae Coleg yr Optometryddion hefyd yn nodi y dylai Optometrydd sy'n Rhagnodydd Annibynnol, os yw'n gweithio fel locwm neu'n gweithio mewn mwy nag un busnes, fod yn gwbl gyfarwydd â graddau a natur y polisi neu bolisïau yswiriant sy'n cwmpasu eich gwaith ym mhob busnes. Os ydych yn dibynnu ar yswiriant cyflogwr, mae hi'n bwysig eich bod yn ymwybodol y gallai yswiriant un cyflogwr fod yn wahanol i gyflogwr arall.

Am wybodaeth bellach neu'r testun llawn ewch i:
Indemnity - College of Optometrists (college-optometrists.org) [3]

3 College-Optometrists.org - Indemnity, cyrchwyd 25/04/23

Atebolrwydd a phroffesiynoldeb ar ran y Rhagnodydd

Mae gwaith sylweddol yn cael ei wneud yng Nghymru ar hyn o bryd er mwyn datblygu Gwasanaeth Rhagnodi Annibynnol Optometreg Cymru Gyfan (IPOS). Yn ei ffurf bresennol, mae modelau darpariaeth gwasanaeth IPOS yn amrywio o un Bwrdd Iechyd i'r llall. Mae gan bob Bwrdd Iechyd ei feini prawf ar gyfer awdurdodi'r defnydd o badiau rhagnodi yn eu hardal a phenderfynu ar y gydnabyddiaeth ariannol sydd ynghlwm â gweithgareddau IP, os o gwbl. Byddai'n ddoeth cysylltu â'r Cynghorwyr Optometrig (OA) yn eich bwrdd iechyd am ragor o wybodaeth ynglŷn â defnyddio padiau rhagnodi – gweler yr adran gwybodaeth cyswllt ddefnyddiol ar ddiwedd y ddogfen hon am y manylion cyswllt.

<table>
<tr><td>General Optical Council</td><td colspan="3">Yr Optometrydd yn cofrestru eu harbenigedd gyda'r GOC
• Talu'r ffi briodol
• Y cais yn cael ei gymeradwyo a chofrestriad gyda'r GOC yn cael ei anodi</td></tr>
<tr><td>GIG CYMRU NHS WALES | Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) Health Education and Improvement Wales (HEIW)</td><td colspan="3">Yr Optometrydd yn cofrestru gydag AaGIC am wybodaeth yn ymwneud â chyfleoedd addysg a chefnogaeth i Optometryddion IP newydd gymhwyso trwy'r ddolen isod: forms.office.com/e/HbUSMaDGW1</td></tr>
<tr><td> </td><td colspan="3">Yr Optometrydd yn cysylltu â'r OA yn eu Bwrdd Iechyd i ofyn am wybodaeth ynglŷn â gwasanaeth yn eu hardal nhw. Y Bwrdd Iechyd yn ystyried y cais – os yw'n cael ei awdurdodi, byddant yn darparu ffurflenni er mwyn i'r IP wneud cais i Bartneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru am bad rx – rhif J yn cael ei ddynodi a'i rannu trwy e-bost.</td></tr>
<tr><td>GIG CYMRU NHS WALES | Partneriaeth Cydwasanaethau Shared Services Partnership</td><td colspan="3">Yr Optometrydd yn cwblhau a dychwelyd ffurflenni a ddarparwyd gan y Bwrdd Iechyd ar gyfer cofrestru gyda Phartneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru -

Ffurflen Hysbysu Optometrydd Rhagnodi Annibynnol</td></tr>
<tr><td>GIG CYMRU NHS WALES | Partneriaeth Cydwasanaethau Shared Services Partnership</td><td>Sefydlu proses fonitro awtomatig</td><td>Argraffu padiau rhagnodi personol</td><td>Darparu pad rhagnodi

Dylid caniatáu 10 diwrnod gwaith ar gyfer hyn</td></tr>
</table>

Atebolrwydd a phroffesiynoldeb ar ran y Rhagnodydd

Mae Rhagnodydd Annibynnol yn atebol am bob agwedd o'u penderfyniadau rhagnodi. Coleg yr Optometryddion, yn ei ganllawiau i Ragnodwyr Annibynnol, yn pwysleisio bod y Rhagnodydd Annibynnol yn atebol yn broffesiynol a chyfreithiol am eu penderfyniadau wrth rhagnodi, gan gynnwys gweithredoedd a hepgoriadau, ac ni allant ddirprwyo'r atebolrwydd hwn i berson arall. Mae'n disgrifio bod rhaid i Rhagnodydd Annibynnol gydymffurfio â safonau ymarfer y GOC a Chanllawiau Coleg yr Optometryddion dros ymarfer proffesiynol, gan Rhagnodi o fewn cwmpas eu hymarfer yn unig. [4]

Mae hefyd yn bwysig nodi, mewn achosion lle mae cyngor rheolaeth clinigol yn cael ei drefnu gan gydweithiwr anfeddygol neu gydweithiwr meddygol arall, bod y rhagnodydd yn deall ei fod yn parhau i fod yn gyfrifol am benderfyniadau a rheolaeth glinigol a wneir ar ran ei glaf.

Yn ogystal, mae rhagnodwyr Annibynnol yn broffesiynol atebol i'w cyrff rheoleiddio proffesiynol priodol a rhaid iddynt weithredu yn unol â'r cod moeseg ac ymddygiad perthnasol. [5]

Atebolrwydd y cyflogwr

Mae'r cyflogwr yn parhau'n atebol dros weithredoedd ymarferwyr anfeddygol er eu bod wedi'u hyfforddi, wedi cymhwyso'n briodol ac yn rhagnodi fel rhan o'u dyletswyddau proffesiynol gyda chaniatâd eu cyflogwr.

Dylai'r cyflogwr a'r cyflogai (neu'r contractwr) sicrhau bod:

- Y cyflogai yn gymwysedig ac yn gymwys i ragnodi yn y maes ymarfer dan sylw.
- Disgrifiad swydd y cyflogai (neu drefniadau'r contractwr y cytunwyd arnynt) yn cynnwys datganiad clir bod angen rhagnodi fel rhan o ddyletswyddau'r swydd honno neu'r gwasanaeth hwnnw.
- Y cyflogai a'r cyflogwr yn cynnal arfarniadau ac adolygiadau rheolaidd (blynyddol).
- Gwiriad Datgelu a Gwahardd (DBS) wedi ei gynnal yn unol ag unrhyw ofynion cenedlaethol ar y pryd. Mae hyn yn arbennig o bwysig pan fo rolau wedi newid o ganlyniad i gymwysterau rhagnodi.

4 College-Optometrists.org - Guidance for optometrist prescribers

5 Optical.org - Standards of Practice for Optometrists, cyrchwyd 25/04/23

Cadw Cofnodion Optometryddion-Ragnodwyr Annibynnol

- Mae'n ofynnol bod optometryddion yn cadw cofnodion cywir, darllenadwy, diamwys a chyfoes o ofal claf (Safonau Ymarfer GOC ar gyfer Optometryddion ac Optegwyr Cyflenwi).
- Nid oes un model neu dempled o gofnod claf ar hyn o bryd. Argymhellir edrych ar Safonau a gyhoeddwyd gan gyrff rheoleiddio proffesiynol perthnasol.
- Argymhellir bod y cofnod yn dynodi:
    - dyddiad y rhagnodyn;
    - enw'r rhagnodydd (a'u bod yn gweithredu fel Optometrydd sy'n rhagnodi'n annibynnol neu atodol);
    - enw'r eitem a rhagnodir, ynghyd â'r nifer (neu ddos, amlder, a hyd y driniaeth).
- I gynorthwyo gyda gweinyddu meddyginiaethau yn ddiogel, dylai'r cofnod gynnwys:
    - enw'r eitem a ragnodir;
    - cryfder (os o gwbl) y paratoad;
    - amserlen dosio;
    - modd o weinyddu.
- Yn achos meddyginiaethau argroenol, dylid dynodi:
    - enw'r eitem a rhagnodir;
    - cryfder (os o gwbl);
    - faint i'w ddefnyddio; a
    - pa mor aml i'w ddefnyddio.

Gellir cyrchu rhagor o wybodaeth yma: [Guidance for therapeutics - College of Optometrists (college-optometrists.org)]

Rheoli Pad Rhagnodi WP10

Storio deunyddiau ysgrifennu rhagnodion

- Mae rhagnodwyr yn gyfrifol am eu padiau rhagnodi a dylid cymryd pob gofal rhesymol i sicrhau nad ydynt yn cael eu colli ac nad oes defnydd amhriodol yn cael ei wneud ohonynt. Ni ddylai ffurflenni rhagnodi gwag gael eu llofnodi cyn cael eu defnyddio.
- Mae rhagnodion yn ddeunyddiau ysgrifennu a reolir a dylid eu storio yn ddiogel.
- Dylid cadw cofnod o rif cyfres cyntaf ac olaf y rhagnodion yn y pad a ddynodwyd i'r rhagnodwr. Caiff ei ystyried yn arfer dda i gofnodi rhif cyfres y ffurflen rhagnodi cyntaf sy'n weddill ar ddiwedd pob diwrnod gwaith. Byddai hyn o gymorth wrth geisio adnabod unrhyw ffurflenni a gollwyd neu a gafodd eu dwyn dros nos.

Ffurflenni rhagnodi wedi eu dwyn

- Os bydd rhagnodion yn mynd ar goll, neu os oes amheuaeth iddynt gael eu dwyn, rhaid i'r rhagnodydd anfeddygol adrodd am hyn yn syth wrth ei reolwr llinell. Dylai'r rheolwr llinell wedyn roi gwybod i'r Bwrdd Iechyd / Ymddiriedolaeth Leol a swyddfa Gwasanaethau Gofal Sylfaenol - Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru sydd yn cyflenwi archebion ffurflenni rhagnodi.

Dinistrio rhagnodion pan fydd staff yn newid

Os bydd rhagnodwr anfeddygol sydd wedi gweithio fel rhagnodwr o'r blaen yn newid ei rôl,yn gadael y sefydliad neu'r cyflogwr, neu'n gollwng cyfrifoldebau rhagnodi, mae'n rhaid iddynt ddychwelyd unrhyw ragnodion sydd ar ôl, heb eu defnyddio, i'r cyflogwr

Dylai'r cyflogwr hysbysu Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru - Gwasanaethau Gofal Sylfaenol o'r newid a dylai unrhyw ffurflenni rhagnodi sydd heb eu defnyddio cael eu dinistrio yn unol â gweithdrefnau lleol. Dylai'r Bwrdd Iechyd / Ymddiriedolaeth Leol y mae'r rhagnodydd anfeddygol wedi ei gontractio trwyddynt, fedru rhoi cyngor ynglŷn â'r gweithdrefnau lleol ar gyfer dinistrio yn ddiogel.

Archebu deunyddiau ysgrifennu rhagnodion

- Er mwyn archebu padiau rhagnodi rhaid i'r cyflogwr/optometrydd IP anfon e-bost at NWSSP-primarycareservices@wales.nhs.uk
- Ni ddylid gwneud yr archeb mwy na 42 diwrnod cyn y dyddiad yr amserlenwyd i'r unigolyn gychwyn rhagnodi ar ran y sefydliad
- Dim ond o'r dydd Llun canlynol ar ôl derbyn y rhif J y gellir archebu padiau presgripsiwn

Rhagnodi ar gyfer eich hunan, ffrindiau a theulu

Ni ddylai rhagnodwyr anfeddygol ragnodi unrhyw feddyginiaeth drostynt eu hunain, ac ni ddylent ychwaith ragnodi meddyginiaeth ar gyfer unrhyw un y mae ganddynt berthynas bersonol neu emosiynol agos â nhw, ac eithrio mewn amgylchiadau eithriadol. [6]

6 nwssp.nhs.wales - AW PIP Security Admin Protocol v31

Canllawiau ar gyfer ysgrifennu rhagnodion â llaw

Mae Fferylliaeth Gymunedol Cymru wedi cynnwys cyngor isod a allai fod yn ddefnyddiol pan fyddwch yn mynd ati i ysgrifennu rhagnodion, gan gynnwys yr wybodaeth gywir ar gyfer y cyffuriau sy'n gael eu dosrannu gan Fferyllfa.

Gofynion cyfreithiol:

- Ar y ffurflen rhagnodi cywir (WP10)
- Inc annileadwy
- Enw a Chyfeiriad y Claf
- Oed y Claf
- Dyddiad geni os o dan 12 oed (arfer dda i bawb)
- Yr eitem i gael ei rhagnodi – Enw, ffurf, cryfder, swm, dos a chyfarwyddiadau
- Dyddiad – dilysrwydd 6 mis o'r dyddiad ar y rhagnodyn (Noder: Mae gan ragnodion cyffuriau a reolir dilysrwydd o 28 diwrnod ar gyfer Cofrestrau 2-4 ond ni chaniateir iddynt gael eu rhagnodi gan Ragnodwyr Annibynnol Optometreg).
  Ar gyfer rhagnodion y GIG, y dyddiad priodol yw'r dyddiad hwyraf o naill ai'r dyddiad pan arwyddwyd y rhagnodyn, neu ddyddiad a nodir gan yr ymarferydd priodol fel y dyddiad na ddylid dosrannu'r rhagnodyn cyn hynny. Ar gyfer presgripsiwn preifat, y dyddiad priodol bob amser fydd y dyddiad pan arwyddwyd y rhagnodyn.
- Llofnod y Rhagnodydd
- Manylion y Rhagnodydd – Enw'r Rhagnodydd , Cymwysterau Priodol, Cyfeiriad (y practis)

Dylai unrhyw gamgymeriadau ar ragnodion gael eu croesi'n daclus a'u cydlofnodi gan y rhagnodydd. Yr un yw'r gofynion ar gyfer rhagnodion preifat a rhai'r GIG.

Arfer Da:

- ☑ Ysgrifennwch yn daclus ac yn ddarllenadw gan adael bylchau priodol rhwng eitemau – os ydych yn rhagnodi nifer o eitemau nad ydynt yn ffitio'n hawdd ar un ffurflen rhagnodi, defnyddiwch ddwy!
- ☑ Peidiwch ag ysgrifennu manylion rhagnodi yn y bwlch ardystio
- ☑ Manylion cyswllt y rhagnodydd/practis [7]
- ☑ Dewis cynnych – mae hi'n well defnyddio enwau generig ar gyffuriau, yn hytrach na brandiau. Mae hyn yn opsiwn mwy cost-effeithiol i'r GIG ond mae hefyd yn golygu bod gan fferyllfeydd sy'n dosrannu cynnyrch fwy o hyblygrwydd wrth ddewis cynnyrch os nad yw brand penodol mewn stoc.

Cyngor: Peidiwch byth â chynnwys enw brand a disgrifiad generig ar gyfer cynnyrch.

- ☑ Dos – dosau clir wedi eu hysgrifennu mewn geiriau yn hytrach na thalfyriadau – trwy wneud hynny rydych yn lleihau'r risg o gamgymeriadau dosrannu.
- ☑ Cryfder
- ☑ Ffurflen – gellir drysu rhwng talfyriadau (Oc/G) – sicrhewch bod unrhyw fanylion e.e. PF neu UDV wedi eu nodi'n glir, a bod y disgrifiad ohonynt wedi ei ysgrifennu'n llawn (eli, diferion, dosau, ffiolau unedau dos, deunydd heb gadwolion, ayyb). [8]

Mae'r BNF yn amlinellu'r gofynion ac arfer da pan fyddwch yn ysgrifennu rhagnodion yn ogystal ag arweiniad a gwybodaeth bellach. [9]

7 cpwales.org.uk - Fferylliaeth Gymunedol Cymru cyrchwyd 23/02/23

8 college-optometrists.org - Pharmacy and Drug Terms, cyrchwyd 09/05/23

9 bnf.nice.org.uk - Prescription Writing, cyrchwyd 09/05/23

Talfyriadau meddyginiaethau cyffredin, er gwybodaeth:

Yn unol â chanllawiau Fferylliaeth Gymunedol Cymru, gall y defnydd o dalfyriadau gynyddu'r risg o gamgymeriadau dosrannu ond gall Optometryddion ddefnyddio'r rhain wrth gofnodi gwybodaeth yn eu nodiadau am gleifion, neu gallent ddod ar eu traws pan fydd gweithwyr proffesiynol eraill yn eu defnyddio. Dylai cyfarwyddiadau fod yn Gymraeg/Saesneg heb dalfyriadau, fodd bynnag mae talfyriadau wedi cael eu defnyddio wrth ragnodi a gallai fod yn ddefnyddiol eu deall nhw.

Isod ceir rhestr o dalfyriadau a ddefnyddir yn rheolaidd a dolen at ragor o dalfyriadau, os oes angen:

a. c. = ante cibum (cyn bwyd)

b. d. = bis die (dwywaith y dydd)

o. d. = omni die (unwaith y dydd)

o. m. = omni mane (bob bore)

o. n. = omni nocte ((bob nos)

p. c. = post cibum (ar ôl bwyd)

p. r. n. = pro re nata (pan fo angen)

q. d. s. = quater die sumendum ((i'w gymryd bedair gwaith y dydd)

q. q. h. = quarta quaque hora (bob pedair awr)

stat = ar unwaith

t. d. s. =ter die sumendum (i'w gymryd tair gwaith y dydd)

t. i. d. = ter in die (tair gwaith y dydd)

Gutt/g = diferion Guttae

Occ = Eli

Nocte = Nos

Otc = dros y cownter

P = Fferyllfa (cyffur)

POM = Meddyginiaeth ragnodedig yn unig [10, 11]

10 bnf.nice.org.uk - Abbreviation and symbols, cyrchwyd 21/04/23

11 college-optometrists.org - Pharmacy and drug terms, cyrchwyd 21/04/23

Rhagnodyn enghreifftiol

Stamp y fferyllfa yma

Oed y claf: Gofyniad cyfreithiol os yw'r claf o dan 12 oed

Enw a chyfeiriad

Lle ar gyfer ardystiad y Fferyllfa – i'w ddefnyddio er mwyn egluro'r hyn sydd wedi ei rhagnodi wrth yr awdurdod prisio

Ni ddylai rhagnodwyr ysgrifennu yn y gwagle hwn

Enw'r cyffur (mae enw generig ar gyffur yn well na manylu ynglŷn â brand yn y rhan fwyaf o achosion – mwy o ddewis os nad yw'r brand mewn stoc)

Cryfder

Fformiwleiddiad y cyffur (gwell ei ysgrifennu'n llawn – e.e. diferion neu eli yn hytrach na thalfyriadau, cofiwch fanylu os nad yw'n cynnwys cadwolion neu Ffiolau unedau dos – eto, gwell osgoi talfyriadau er eglurdeb)

Dos o'r cyffur – Yr arfer orau yw ysgrifennu'r dosau llawn mewn geiriau yn hytrach na defnyddio talfyriadau – weithiau gall OD edrych yn rhy debyg i QDS – mae ysgrifennu "Unwaith y dydd" neu "Pedair gwaith y dydd" yn well

Swm – Rhowch fanylion mewn mls neu hyd y driniaeth

Enw'r rhagnodydd
(Printiwch)

Nifer y rhagnodion a ddosrannwyd (at ddefnydd y Fferyllfa)

Llofnod

Dyddiad

Cyfeiriad y rhagnodydd
(Defnyddiol os yw'n cynnwys rhif ffôn)

Community Pharmacy Wales
Fferylliaeth Gymunedol Cymru

Archebion wedi eu llofnodi

Gall Fferyllwyr sy'n gweithio mewn fferyllfa gofrestredig gyflenwi rhai POMs penodol yn uniongyrchol i gleifion, yn unol â ffurflen archebu'r claf wedi'i llofnodi, gan unrhyw optometrydd cofrestredig.

Rhaid bod y feddyginiaeth y gwneir cais amdani yn un y gall yr optometrydd ei gwerthu neu ei chyflenwi, yn hytrach nag un y gallant ei gweinyddu yn unig. Gweler gwefan MHRA am restr. Noder: Gall optometryddion sydd wedi derbyn hyfforddiant ychwanegol ac sydd wedi eu hachredu gan y GOC fel 'Optometryddion cyflenwad ychwanegol' gyflenwi archebion cleifion wedi eu llofnodi ar gyfer ystod helaeth o feddyginiaethau.

Nid yw archeb glaf wedi'i llofnodi yn rhagnodyn; felly, ni fyddai angen bodloni'r gofynion rhagnodi arferol. Fodd bynnag, dylid rhoi cyngor digonol er mwyn galluogi'r claf i ddefnyddio'r feddyginiaeth yn ddiogel ac yn effeithiol.

Nid yw deddfwriaeth yn manylu ynghylch y manylion sydd angen eu cynnwys ar archeb wedi'i llofnodi er y gallai gweithdrefnau gweithredu safonol lleol (SOPs), er enghraifft, polisïau Ymddiriedolaethau GIG lleol neu SOPs cwmnïau, ei gwneud yn ofynnol i ddefnyddio templedi. Byddai'n dda o beth cynnwys y manylion canlynol, o leiaf, mewn archeb wedi'i llofnodi gan y byddai'r wybodaeth hon yn ofynnol er mwyn cwblhau'r gofrestr POM:

- Y dyddiad y cyflenwyd y POM
- Enw, swm a, lle nad yw'n amlwg, fformiwleiddiad a chryfder y POM a gyflenwir
- Enw a chyfeiriad, crefft, busnes neu broffesiwn y person y cyflenwyd y feddyginiaeth iddo
- I ba bwrpas y cafodd ei werthu neu ei gyflenwi.

Mae Coleg yr Optometryddion yn darparu canllawiau a chyngor pellach ynglŷn â pha wybodaeth fyddai'n fuddiol i'w chynnwys ar archeb wedi'i llofnodi ac arweiniad ac enghraifft o ba bryd mae hi'n briodol eu defnyddio. [12]

12 college-optometrists - Case on supplying chloramphenicol as a non-prescribing optometrist

Y Cynllun Anhwylderau Cyffredin

Mae'r rhan fwyaf o Fferyllfeydd yng Nghymru yn darparu'r Cynllun Anhwylderau Cyffredin. Mae hwn yn wasanaeth y GIG sy'n galluogi fferyllfeydd i reoli ystod o fân gyflyrau yn briodol – gan roi cyngor hunan-ofal a/neu ddarparu triniaeth i gleifion yn ôl yr angen o restr gyfyngedig fformiwlâu. Gall cleifion eu cyfeirio'u hunain at y gwasanaeth neu gall gweithiwr gofal iechyd proffesiynol arall eu cyfeirio.

Gall fferyllwyr gyfeirio cleifion addas at Optometryddion lleol hefyd.

Gall fferyllfeydd weld cleifion o dan y Cynllun Anhwylderau Cyffredin am 27 o gyflyrau, yn cynnwys:

- Llygaid sych
- Llid yr amrannau bacterol
- Clefyd y gwair

Mae'r rhestr fformiwlâu diweddaraf, sy'n dangos cynnyrch y gellir eu cyflenwi o dan Ddewis Fferyllfa ar gael ar Restr Fformiwlâu CAS. [13] Mae ffurflenni atgyfeirio i'w defnyddio rhwng practisiau Optometreg a Fferylliaeth Gymunedol ar gael ar Fferylliaeth Gymunedol Cymru. [14]

Rhestr Fformiwlâu'r GIG i Optometryddion IP

Mae rhestrau fformiwlâu penodol i fyrddau iechyd ar gael i chi er gwybodaeth. Gellir cael amrywiaeth helaeth o un bwrdd iechyd i'r llall yn sgil y gwasanaethau sydd ar gael ac, o ganlyniad, y meddyginiaethau a rhagnodir.

Mae rhestrau fformiwlâu diweddaraf y byrddau iechyd ar gael trwy ddilyn y dolenni canlynol:

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan: Rhestr Fformiwlâu (wales.nhs.uk)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr: Rhestr Fformiwlâu (wales.nhs.uk)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: Rhestr Fformiwlâu (wales.nhs.uk)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg: Rhestr Fformiwlâu (wales.nhs.uk)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda: Rhestr Fformiwlâu (wales.nhs.uk)

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys: Rhestr Fformiwlâu (wales.nhs.uk)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe: Rhestr Fformiwlâu (wales.nhs.uk)

Fodd bynnag mae modd i optometryddion rhagnodi meddyginiaethau nad ydynt wedi eu rhestru ar restr fformiwlâu leol y GIG, ond dim ond os yw hynny er budd y claf, wedi ei gyfiawnhau'n glinigol, ac o fewn cwmpas yr ymarfer.

13 casformulary.nhs.uk

14 cpwales.org.uk - Community Pharmacy Wales

Portffolio Cofnod Clinigol

Nid yw'n ofynnol gan y GOC bellach i bob Optometrydd IP gadw portffolio o dystiolaeth o'u profiad rhagnodi. Mae Coleg yr Optometryddion, fodd bynnag, yn argymell y dylai Optometryddion barhau i gadw cofnod hygyrch o'u gweithgarwch rhagnodi parhaus ar gyfer eu datblygiad personol, h.y. defnyddio'r dyddiad hwn at ddibenion dysgu myfyriol ac archwiliad clinigol.[15]

Mae'r coleg wedi cyhoeddi ffurflenni llyfrau cofnod sampl, sy'n cynnwys yr wybodaeth y gallai fod angen i chi ei chofnodi. Mae enghreifftiau wedi eu darparu i'r rheini sy'n rhagnodi mewn niferoedd bychain ynghyd ag enghraifft o ffurflen a allai fod yn fwy ymarferol i'r rheini sy'n rhagnodi mewn niferoedd uwch.

Gellir cael rhagor o wybodaeth trwy Goleg yr Optometryddion. [16]

Llyfr cofnod enghreifftiol 1 i berson IP cofrestredig

Os ydych yn rhagnodi niferoedd bach, efallai yr hoffech gadw cofnod o bob achos:

Dyddiad	Rhif Px	Cyflwr	Triniaeth	Rx a ddynodwyd/ rhif pad	Dilyniant	Sylwadau

Llyfr cofnod enghreifftiol 2 i berson IP cofrestredig

Os ydych yn optometrydd mewn ysbyty sy'n cynnal clinigau i nifer fawr o gleifion gellir cadw cofnod mwy cyffredinol:

Dyddiad	Lleoliad	Clinig	Nifer o Rx newydd a ddynodwyd	Sylwadau

15 college-optometrists.org - Clinical audit in optometric practice, cyrchwyd 09/05/23

16 college-optometrists.org - Guidance for therapeutics, cyrchwyd 09/05/23

Deall eich cwmpas ymarfer

Wrth i'n rolau esblygu bydd ein cwmpas ymarfer yn ehangu ac mae hi'n hanfodol ein bod ni fel Optometryddion yn deall ein cwmpas ymarfer a chymwyseddau cyfredol er mwyn sicrhau ein bod yn rheoli ein cleifion yn ddiogel.

Mae Coleg yr Optometryddion yn diffinio'r cwmpas ymarfer fel y terfyn ar eich gwybodaeth, sgiliau a phrofiad y gallwch ymarfer ynddo'n ddiogel, effeithiol a chyfreithiol. Mae'r GOC yn nodi y dylem ddefnyddio ein crebwyll proffesiynol i ddeall a phennu ein cwmpas ymarfer cyfredol.

Mae Coleg yr Optometryddion wedi cynhyrchu canllawiau i Optometryddion eu hystyried pan fyddant yn ehangu eu cwmpas i feysydd y tu hwnt i'r rhai sy'n ddisgwyliedig o Optometryddion ar lefel cofrestru cychwynnol. Mae'r Coleg yn cynghori y dylech sicrhau, pan fyddwch yn ystyried a yw gweithdrefn neu weithgaredd newydd yn dod o dan eich cwmpas ymarfer cyfredol, bod gennych yr wybodaeth, sgiliau a phrofiad perthnasol i wneud hyn yn ddiogel, effeithiol a chyfreithiol; gan sicrhau bod gennych yswiriant indemniad proffesiynol priodol yn ei le.

Ceir rhagor o arweiniad gan y Coleg ynglŷn â hyn ar wefan Coleg yr Optometryddion. [17]

Bydd Optometryddion yn gyfarwydd â Chanllawiau Rheoli'r Coleg (CMGs). Mae'r CMGs yn amlinellu'r dystiolaeth ar gyfer hysbysu eich ymarfer clinigol ond yn cydnabod y dylech weithio o fewn eich meysydd arbenigedd a hyder eich hun pan yn eu defnyddio. Dylid ystyried ymarfer yn seiliedig ar dystiolaeth, dewis y claf a'ch crebwyll a'ch profiad proffesiynol chi pan yn penderfynu beth i'w ragnodi ai peidio. [18]

Rhagnodwyr Annibynnol Optometrig – cwmpas ymarfer rhagnodi anfeddygol

Ar gyfer Optometryddion IP, yn unol â rhagnodwyr anfeddygol eraill, mae deall cwmpas eich ymarfer yn hanfodol. Gall fod yn anodd deall sut i adnabod meysydd sydd angen datblygu a dysgu pellach pan fyddwch yn ymarfer mewn gofal sylfaenol ac i rai, gall fod yn anodd ymarfer yn annibynnol, heb gydweithwyr neu adborth cyson gan gymheiriaid. Gall y pwysau ychwanegol o gael y wybodaeth ddiweddaraf am bob agwedd ar ragnodi fod yn heriol.

Mae'r Gymdeithas Fferyllol Frenhinol wedi datblygu'r 'Fframwaith Cymhwysedd Rhagnodi Sengl' gyda'r bwriad o ddarparu set gyffredin o gymwyseddau er mwyn tanategu unrhyw rhagnodi, waeth beth fo'u cefndir proffesiynol. Cafodd hwn ei ddiweddaru yn ddiweddar, a datblygwyd y fframwaith newydd, 'Fframwaith Cymhwysedd ar gyfer Pob Rhagnodydd'. Mae'n disgrifio beth yw rhagnodi da tra'n ceisio cefnogi ymarferwyr i ehangu eu gwybodaeth, sgiliau, cymhellion a rhinweddau personol er mwyn gwella eu perfformiad yn barhaus a gweithio'n ddiogel ac effeithiol. Cafodd y canllaw hwn ei ddatblygu ar y cyd â phob proffesiwn rhagnodi anfeddygol gan gynnwys Coleg yr Optometryddion.

Mae'r fframwaith yn adnabod 10 o gymwyseddau ac yn disgrifio'r wybodaeth, sgiliau, ymddygiad, gweithgarwch neu ddeilliannau y dylai pob ymarferydd eu harddangos. Ceir rhagor o ddefnydd o'r fframwaith ar wefan RPS [19]

17 college-optometrists.org - Expanding scope of practice principles for optometrists

18 college-optometrists.org - Clinical Management Guidelines

19 rpharms.com - A Competency Framework for all Prescribers

Ehangu eich cwmpas ymarfer – adnodd defnyddiol

Yn y gorffennol fe edrychodd AaGIC ar sut y gallai pob rhagnodydd anfeddygol ystyried Fframwaith Cymhwysedd yr RPS er mwyn deall ac ehangu eu cwmpas ymarfer rhagnodi yn ddiogel.

Cynhyrchwyd canllawiau ar gyfer pob Rhagnodydd Anfeddygol ar sut i ehangu eu cwmpas ymarfer er mwyn sicrhau bod pob agwedd o gymwyseddau rhagnodi yn cael eu hystyried. Roedd y canllaw yn darparu strwythur er mwyn cefnogi Rhagnodwyr i adnabod eu hanghenion datblygiadol a ffyrdd o ddiwallu'r anghenion hyn. [20]

Yn seiliedig ar waith blaenorol gan AaGIC, cafodd tabl fframwaith cymwyseddau ei gynhyrchu hefyd. Bwriad y tabl oedd disgrifio pob un o'r 10 cymhwysedd rhagnodi yn ogystal ag amlinellu ystyriaethau rhagnodi penodol wrth gynllunio dysgu. Mae'r tabl isod wedi ei addasu i fod yn fwy perthnasol i optometreg. Gallai'r tabl fod yn declyn defnyddiol os ydych yn ceisio adnabod anghenion dysgu mewn perthynas â chyflwr ociwlar penodol neu i weithio trwyddo'n annibynnol er mwyn bod yn siŵr eich bod wedi ennyn gwybodaeth ddigonol ynghylch maes ymarfer penodol.

Drwy weithio drwy'r tabl bydd yn sicrhau eich bod wedi ystyried pob agwedd ar ragnodi diogel wrth geisio nodi nodau dysgu. Fe'i cynlluniwyd i'ch arwain trwy bob un o'r cymwyseddau i nodi meysydd i'w hystyried ac agweddau ar ragnodi nad ydych efallai wedi'u hystyried. Mae wedi ei gynnwys isod fel adnodd defnyddiol fel arweiniad i chi ac i'ch cynorthwyo wrth fyfyrio ar eich ymarfer eich hun. Gellid defnyddio'r tabl fframwaith isod ar y cyd â chanllaw'r RPS, sy'n darparu crynodeb ar lefel uchel o sut i fynd i'r afael â dogfennu sy'n ehangu ar gwmpas eich ymarfer.

Mae'r canllawiau hefyd yn darparu nifer o astudiaethau achos proffesiwn-benodol ar gyfer Rhagnodwyr Anfeddygol gan gynnig arweiniad ar sut i ddogfennu'r broses o ehangu cwmpas eich ymarfer a'r canlyniadau. Dilynwch y ddolen isod i gael enghraifft sy'n benodol i optometreg o sut y gellir defnyddio'r canllawiau hyn o fewn y maes. [21]

Ystyriwch pa faes ymarfer/ cyflwr / meddyginiaeth y carech wybod mwy amdano

Edrychwch trwy'r tabl cymwyseddau er mwyn nodi unrhyw feysydd dysgu y gallai fod angen i chi eu hystyried

Nodwch unrhyw anghenion dysgu a chynlluniwch sut y byddwch yn eu cyflawni

20 rpharms.com - Expanding prescribing scope of practice guidance, cyrchwyd 09/05/23

21 rpharms.com - Scope of Practice, tudalen 22

Fframwaith Cymwyseddau'r RPS

Ystyriwch bob un o'r cymwyseddau isod a nodwch unrhyw ystyriaethau/ amcanion dysgu a allai fod yn berthnasol pan yn ehangu eich cwmpas.

	Pethau i'w hystyried
Cymhwysedd 1- Asesu'r claf	
Lleoliad yr ymgynghoriad	Ystyriwch eich lleoliad, ysbyty, practis cymunedol neu yn y cartref. Oes gennych yr un galluoedd diagnostig mewn gwahanol leoliadau? Ydy hyn yn berthnasol?
Ystyried gallu'r claf i gyfathrebu a chydsynio	Ystyriwch pa grwpiau o gleifion bydd eich practis yn eu cynnwys, e.e. plant/ oedolion. Ydych chi wedi ystyried rhwystrau – i gyfathrebu/ cydsyniad/ iaith?
Asesu'r claf Fedrwch chi esbonio pathoffisioleg y cyflwr? Prognosis Cwestiynau penodol ynglŷn â hanes, wedi eu gwahaniaethu Diagnosis Rheolaeth (ffarma ac anffarmacolegol)	Ystyriwch a oes angen unrhyw newidiadau i reolaeth ar gyfer gwahanol grwpiau o gleifion a sut gallai hynny effeithio ar eich penderfyniadau. Oes unrhyw faterion yn ymwneud ag ymlyniad sy'n berthnasol i grwpiau penodol o gleifion ac os oes, ble gellir dod o hyd i'r wybodaeth?
Nodiadau	
Cymhwysedd 2 – adnabod opsiynau triniaeth yn seiliedig ar dystiolaeth sydd ar gael ar gyfer gwneud penderfyniadau clinigol	
Deall rheolaeth Deall y canllawiau rheoli, e.e. lleol, cenedlaethol, NICE, ayyb.	Oes unrhyw ganllawiau er mwyn arwain eich rhagnodi? Os na, beth fydd yn arwain eich rhagnodi ac oes tystiolaeth ddigonol i gefnogi eich rhagnodi?
Deall y ffarmacoleg Disgrifiwch ffarmacogineteg / ffarmaddynameg y meddyginiaethau y byddwch yn eu rhagodi. Effaith cydafiacheddau a meddyginiaethau eraill ar eich opsiynau rheoli a ffactorau cleifion penodol y dylech eu hystyried ar gyfer gwahanol gleifion / meddyginiaethau. Ystyriwch adnoddau penodol sy'n berthnasol i'ch cwmpas ymarfer rhagnodi. Os ydych yn rhagnodi gwrthficrobau, ystyriwch ymwrthedd	Ystyriwch drwyddedau a newidiadau meddygol yn ddibynnol ar grwpiau cleifion, e.e. plant ac rx beichiog Ystyriwch unrhyw Faterion Iechyd y Cyhoedd BNF, Crynodeb nodweddion cynnyrch, cyfeirlyfr Maudsley Ymwybyddiaeth o Ymwrthedd Gwrthfiotig a chanllawiau gwrthficrobaidd lleol a chenedlaethol a mesurau stiwardiaeth gwrthficrobaidd, ystyriwch ddefnyddio adnodd cyfeirlyfr gwrthficrobaidd TARGET
Nodiadau	

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

	Pethau i'w hystyried
Cymhwysedd 3 – Cyflwyno opsiynau a dod i benderfyniad ar y cyd	
Opsiynau rheoli Fedrwch chi esbonio risgiau a buddion y gwahanol opsiynau rheoli i'r cleifion?	Ystyriwch gymorthyddion penderfynu ar y cyd Shared decision making | NICE guidelines | NICE guidance | Our programmes | What we do | About | NICE
Nodiadau	
Cymhwysedd 4 - Rhagnodi	
Rhagnodi O ran y meddyginiaethau y byddwch yn eu rhagnodi – sicrhewch eich bod yn deall: Dos, arwyddion, gwrtharwyddion, gofalon, effeithiau niweidiol, rhyngweithiadau. Dogfennwch yr ymgynghoriad.	Ystyriwch sut byddwch yn rheoli rhyngweithiadau meddyginiaethau/ bwyd posibl. Os yn rhagnodi oddi ar label, sicrhewch fod yr wybodaeth yn cael ei throsglwyddo. Oes angen trosglwyddo'r wybodaeth hon i eraill?
Nodiadau	
Cymhwysedd 5 – Darparu Gwybodaeth	
Ystyried hyddysgedd Iechyd Gosod Rhwydi Diogelwch Angen rhagor o gyngor hunan-reoli	Pa wybodaeth allwch chi ei rhoi i'r claf parthed eu cyflwr? Ystyriwch opsiynau ar gyfer nifer o ieithoedd, gwefan y GIG neu wefannau dilys eraill, taflenni cleifion.
Nodiadau	
Cymhwysedd 6 – Monitro ac Adolygu	
Monitro'r driniaeth Monitro effeithlonrwydd ac effeithiau niweidiol	Ystyriwch – pa fonitro sydd ei angen, amlder y monitro sydd ei angen Cyngor ar sut i fonitro os nad yw meddyginiaeth yn effeithiol Monitro am effeithiau niweidiol a sut i adrodd amdanynt. Adrodd MHRA.

Nodiadau

Mae'r tabl yn parhau ar y dudalen nesaf...

	Pethau i'w hystyried
Cymhwysedd 7 – Rhagnodi'n Ddiogel	
Myfyrio ar wallau a all ddigwydd wrth ragnodi Myfyrio ar y llwybr cyfathrebu, wyneb yn wyneb/ dros y ffôn Sut byddwch chi'n sicrhau rhagnodi diogel?	Ymchwilio a dysgu o gamgymeriadau a adroddir yn aml wrth ragnodi. Sut gellid eu hatal? Deall systemau adrodd ar gyfer digwyddiadau fu bron a digwydd/ digwyddiadau difrifol Medicines and Healthcare products Regulatory Agency - GOV.UK (www.gov.uk) DATIX - Cofnodi Digwyddiadau Gofal Sylfaenol Cymru - Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru Ystyried a oes angen llywodraethu pellach.
Nodiadau	
Cymhwysedd 8 – Rhagnodi'n broffesiynol	
Edrychwch ar yr ystyriaethau cyfreithiol neu foesegol angenrheidiol	Oes unrhyw ffactorau penodol sydd angen i chi eu hystyried ar gyfer y grŵp hwn o gleifion?
Nodiadau	
Cymhwysedd 9 – Gwella ymarfer	
Ystyriwch yr adnoddau sydd ar gael i gefnogi eich cwmpas ymarfer newydd. Adnabod strwythurau cymorth.	Grwpiau adolygu cymheiriaid, fforymau, canllawiau rhagnodi da. Ystyriwch gynaliadwyedd yn eich cwmpas ymarfer.
Nodiadau	
Cymhwysedd 10 – Rhagnodi fel rhan o dîm	

Pwy yw eich tîm a beth yw eu rolau?	Yw eich tîm yn deall eich cwmpas? Staff ymarfer, Optometryddion sy'n cyfeirio, Offthalmoleg? Oes angen cefnogaeth neu oruchwyliaeth arnoch? Os oes angen, gan bwy? At bwy y gallwch atgyfeirio pan fo angen? Ydych chi'n deall y llwybrau lleol a'r gefnogaeth sydd ar gael i chi?
Nodiadau	

Sut i gynllunio eich dysgu

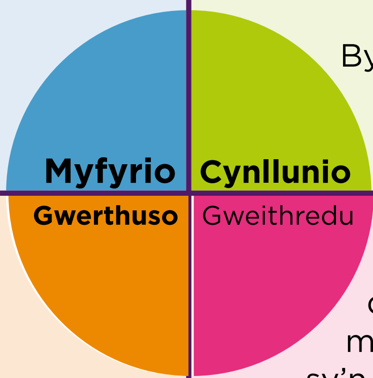
Defnyddiwch y tabl fframwaith cymhwysedd RPS yn yr adran flaenorol i nodi meysydd dysgu

Adnabod amcanion dysgu

Trafodwch gyda chydweithiwr profiadol neu ymchwiliwch y ffordd orau o gyflawni'r amcanion dysgu

Dysgu hunangyfeiriedig, cyrsiau dysgu o bell, cyrsiau addysg uwch, cyfnodolion, cynadleddau, trafodaethau cymheiriaid, mentoriaid

Byddwch yn SMART*



Gwerthuswch eich dysgu

Aseswch eich dysgu eich hun er mwyn sicrhau bod eich holl anghenion addysgol wedi eu diwallu

Os nad ydych yn teimlo bod yr holl gymwyseddau wedi'u bodloni, nodwch ffyrdd y gallech gyflawni'r cymwyseddau ac ailadroddwch y cylch.

Cynnal gweithgareddau dysgu mewn meysydd a nodwyd sy'n addas i'ch arddull ddysgu ac sy'n diwallu eich anghenion dysgu

Darparwch dystiolaeth o'r dysgu hwn yn eich portffolio cwmpas ymarfer

* ydy eich cynlluniau yn Benodol (Specific), Mesuradwy (Measureable), Cyraeddadwy (Achieveable), Perthnasol (Relevant), Amserol (Timely)?

Am ragor o fanylion - gweler canllawiau'r RPS: RPS expanding[22]

22 rpharms.com - RPS expanding prescribing scope of practice guidance, cyrchwyd 09/05/23

Cam 1 - Myfyrio

Ystyriwch ddefnyddio'r fframwaith cymwyseddau isod oherwydd gallai fod yn ddefnyddiol er mwyn adnabod unrhyw anghenion datblygiadol a sefydlu meysydd lle gallai fod angen dysgu pellach. Ni fydd rhai meysydd yn berthnasol i'ch ymarfer chi, ond mae'n ddefnyddiol ystyried pob cymhwysedd er mwyn sicrhau eich bod wedi ystyried eich ymarfer yn ofalus.

Cam 2 - Cynllunio

Ar ôl myfyrio ynghylch pa ddysgu allai fod ei angen y cam nesaf yw cynllunio eich dysgu.

- ☑ Ystyriwch drafod y camau nesaf gyda chydweithiwr profiadol. Efallai y byddan nhw'n gallu cynnig syniadau am sut i gyflawni'r anghenion dysgu dymunol.
- ☑ Edrychwch ar ganllawiau lleol a/neu genedlaethol perthnasol i'r maes ymarfer hwn.
- ☑ Ymchwiliwch i unrhyw gyrsiau addysg uwch, darllen preifat, cyfnodolion
- ☑ Ystyriwch unrhyw gynadleddau/gweithdai perthnasol
- ☑ DPP
- ☑ Cysgodi cydweithwyr/mentoriaid profiadol

Pan fyddwch wedi cynllunio'r cam hwn, gallwch ystyried bwrw ati i ddysgu

Cam 3 - Gweithredu

Cwblhewch weithgareddau addysgu ac uwchlwythwch y rhain i'ch portffolio DPP. Bydd hyn o gymorth fel tystiolaeth o'ch dysgu a'ch datblygiad.

Cam 4 - Gwerthuso

Cynghorir eich bod yn gwerthuso eich dysgu yn wrthrychol er mwyn deall a yw'r amcanion dysgu wedi eu cyflawni. Gall hyn helpu hefyd i sefydlu a oes angen dysgu pellach, ac os caiff unrhyw feysydd dysgu eraill eu hadnabod yna gallwch ailadrodd y cylch hyd nes bod pob un o'r amcanion dysgu wedi eu cyflawni.

Gwybodaeth Gyswllt Ddefnyddiol

Manylion cyswllt cynghorwyr optometrig Byrddau Iechyd:

- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan -** Catherine McNamara (BIP Aneurin Bevan – Adran Gofal Sylfaenol a'r Gymuned)
  Catherine.McNamara1@wales.nhs.uk a
  ABB.PrimaryCareDepartment@wales.nhs.uk
- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr BCU (Uned Reoli Sylfaenol)** - Kelly Gibson BCU.PCCOptometry@wales.nhs.uk
- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro** - Rukaiya Anwar (BIP Caerdydd a'r Fro – Gofal Sylfaenol) Rukaiya.Anwar2@wales.nhs.uk
- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg** - Timothy Palmer (BIP CTM– Bwrdd iechyd Lleol (BILl)) Timothy.Palmer@wales.nhs.uk a
  cc: CTM.Primarycareoptometry@wales.nhs.uk
- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda** - Primary Care Optometric Services (BIP Hywel Dda - Generic Account) PrimaryCareOptometry.HDD@wales.nhs.uk
- **Bwrdd Iechyd Addysgu Powys** - Richard Price (PTHB - Primary Care)
  Richard.Price4@wales.nhs.uk and
  Powys Eyecare primarycaregeneral.powys@wales.nhs.uk
- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe** - Lyndsay.Hewitt@wales.nhs.uk a
  Mohammed.Islam2@wales.nhs.uk a sbu.pccoptometry@wales.nhs.uk

Manylion cyswllt Atgyfeirio brys at Offthomoleg:

- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan**

  Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 238856

- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr BCU**

  Ysbyty Gwynedd: 01248 384023

  Abergele: 0300 0850066

  Wrecsam: 01978 725670

  Y tu allan i oriau, ffoniwch y prif switsfwrdd i ofyn am Offthomolegydd ar alwad:

  Ysbyty Gwynedd: 01248 384384

  Glan Clwyd (ar gyfer Abergele): 01745 583910

  Wrecsam: 01978 291100

- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro** –

  Ysbyty Athrofaol Cymru: Adran Frys y Llygaid 02920 743191

- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg** –

  Ysbyty Brenhinol Morgannwg : 01446 443443 Ext:6061

  Y tu allan i oriau, ffoniwch y prif switsfwrdd i ofyn am ddoctor ar alwad ym maes offthomoleg:

  Ysbyty Tywysoges Cymru : 01656 753979 yn syth at adran frys y llygaid

  Y tu allan i oriau, ffoniwch y prif switsfwrdd i ofyn am ddoctor ar alwad ym maes offthomoleg: 01656 752752

- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda**

  Ysbyty Glangwili: Ffôn RACE 01267 227599 Ffacs 01267 227777

  Clinig Ffordd y Gogledd, Aberystwyth: Ffôn : 017970 636200 Ffacs - 01970636221

- **Bwrdd Iechyd Addysgu Powys** -

- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe**

  RACE Singleton – 01792 200369 (Llun-Gwener 9.00-17.00)

  Y tu allan i oriau, gofynnwch am Offthomoleg trwy'r switsfwrdd - 01792 205666