**Beth yw bag Rhag Ofn?**

Mae bag Rhag Ofn yn fag oren, y gellir ei ail-selio, sy'n cynnwys cyflenwad bach o feddyginiaeth, ac sy'n cael ei gadw yn eich cartref rhag ofn y bydd arnoch ei angen rhyw ddydd. Weithiau, gall fod yn anodd cael gafael ar y cyffuriau hyn ar frys, yn enwedig yn ystod y nos neu ar y penwythnos, felly mae'n ddefnyddiol iawn eu cael wrth law – **Rhag Ofn**.

**Beth sydd yn y bag**

Mae'r bag Rhag Ofn yn cynnwys meddyginiaethau y gellir eu chwistrellu, ynghyd ag ychydig o wybodaeth ar gyfer y gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n gofalu amdanoch. Mae'r meddyginiaethau hyn ar gyfer trin poen, diffyg anadl, cyfog, aflonyddwch, pryder a secretiadau.

Bydd y meddyg teulu neu'r nyrs gymunedol yn rhoi'r feddyginiaeth gywir os bydd arnoch ei hangen.

**Dim ond gweithwyr gofal proffesiynol a ddylai agor y bag a rhoi'r feddyginiaeth.**

**Sut yr ydw i'n gofalu am fy mag Rhag Ofn?**

Mae'r meddyginiaethau yn eich bag wedi cael eu rhagnodi ar eich cyfer chi, ac ni ddylid eu rhoi i unrhyw un arall. Cadwch nhw mewn lle oer, allan o lygad yr Haul; nid oes angen eu cadw yn yr oergell. Ni ddylai'r bag gael ei agor gan unrhyw un heblaw am feddyg, nyrs, fferyllydd neu barafeddyg. Cadwch y bag hwn allan o olwg a gafael plant.

Bydd gweithwyr iechyd proffesiynol yn cadw cofnod o'r meddyginiaethau yn y bag, ac yn gofalu bod yna gyfrif ohonynt a'u bod yn cael eu defnyddio'n briodol.

**Mae'n bwysig iawn eich bod yn dweud wrth eich meddygfa a'ch nyrs gymunedol lle mae'r bag yn cael ei gadw.**

**Beth y dylwn ei wneud os na fydd arnaf angen y bag Rhag Ofn mwyach?**

Mae'n hynod o bwysig bod y bag Rhag Ofn yn cael ei ddychwelyd i'r fferyllfa pan na fydd arnoch ei angen mwyach. Ni ddylai'r bag gael ei roi i unrhyw un arall i'w ddefnyddio, ac ni ddylid ei waredu gyda'r gwastraff cartref.

**Unrhyw gwestiynau?**

Os bydd gennych unrhyw gwestiynau ynghylch eich bag Rhag Ofn, gofynnwch i'ch meddyg teulu, nyrs ardal, fferyllydd neu nyrs arbenigol.

**Mewn achos brys, ffoniwch eich meddygfa ar unrhyw adeg, a chewch eich cyfeirio at y gwasanaeth priodol.**

Stamp y fferyllfa

**Cadwch y bag hwn allan o olwg a gafael plant.**

**What is a Just in Case bag?**

A Just in Case bag is an Orange re-sealable bag containing a small supply of medication which is kept in your home just in case you need it one day. Sometimes it can be difficult to get these drugs in a hurry, especially at nights or at weekends, so it is very useful to have them ready – **just in case.**

**What is inside the bag?**

The Just in Case bag contains several boxes of injectable medicines and some written information for the health care professionals looking after you. The injections supplied are for the treatment of pain, shortness of breath, sickness, restlessness, anxiety and secretions.

The GP or Community Nurse will administer the appropriate medication should you need it.

**Only health care professionals may open the bag and administer the medication**

**How do I look after my Just in Case bag?**

The medicines in your bag have been prescribed for you and should not be given to anyone else. They do not need to be kept in the fridge, but should be kept in a safe place which is cool and out of direct sunlight. Keep this bag out of the sight and reach of children. The bag should not be opened by anyone other than a doctor, nurse, pharmacist or paramedic.

Health professionals will keep a record of the medicines in the bag and ensure the medicines are accounted for and used appropriately.

**It is very important that you let your surgery know where the bag is kept.**

**What should I do if the Just in Case bag is no longer required?**

It is extremely important that the Just in Case bag is returned to a pharmacy if it is no longer required. The bag must not be given to anyone else to use, and must not be disposed of in household waste.

**Any questions?**

If you have any questions about you Just in Case bag please ask your GP, district nurse, pharmacist or specialist nurse.

**In an emergency phone your surgery at any time and you will be directed to the appropriate service.**

Pharmacy stamp

**KEEP OUT OF THE REACH OF CHILDREN**