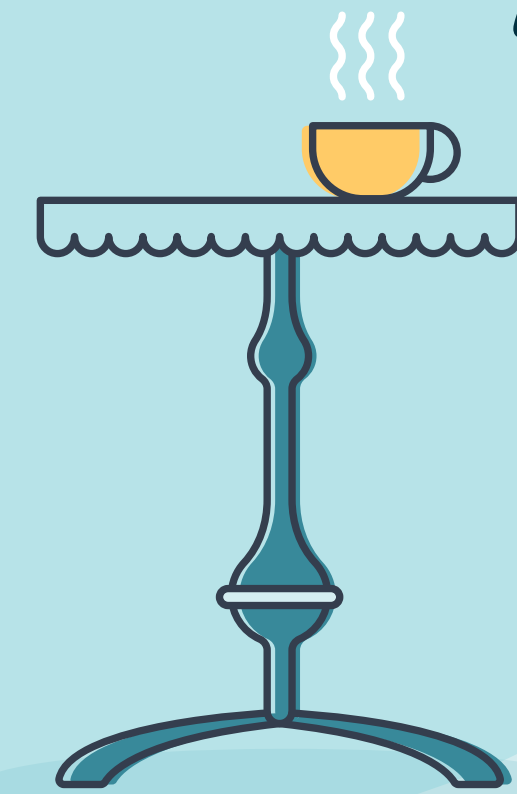
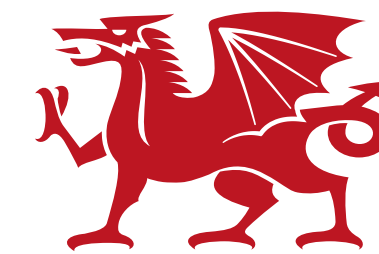




Ellie yn helpu Hen Fodryb Betsi



Roedd Ellie yn gyffrous iawn heddiw oherwydd roedd hi'n teithio ar dren. Mwynheuodd Ellie reidiau trên oherwydd roedd hi wrth ei bodd yn edrych ar y cefn gwlad y tu allan, yn enwedig pan oedd hi'n teithio i Dde Cymru. Roedd Ellie hefyd yn mwynhau reidiau trên oherwydd rhoddodd gyfle iddi ddarllen. Roedd Ellie ar hyn o bryd yn mwynhau llyfr am ofodwyr.



Welcome to Wales
Croeso i Gymru



Roedd trip i Rhydri yn ystod gwyliau ysgol bob amser yn gyffrous iawn oherwydd roedd yn golygu ymweld â Hen Fodryb Betsi.

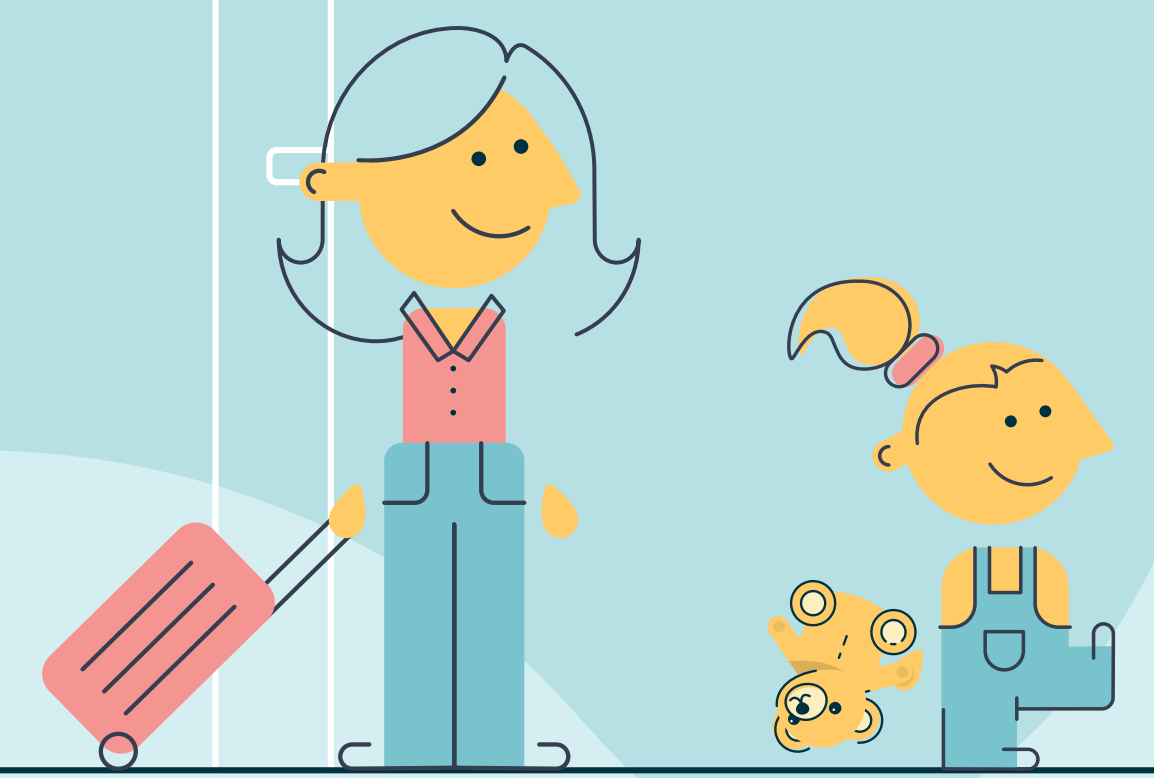
Roedd aros gyda Hen Fodryb Betsi fel arfer yn golygu teithiau cerdded yn y pentref a choedwigoedd cyfagos,

siocled poeth, nosweithiau clyd o flaen y tân a gwrando ar stori dylwyth teg y castell.

Nid oedd Ellie a'i mam, Susan, wedi gweld Hen Fodryb Betsi am rai misoedd. Roedd Ellie hefyd yn gwybod bod ei hen fodryb wedi bod yn wael yn ddiweddar.



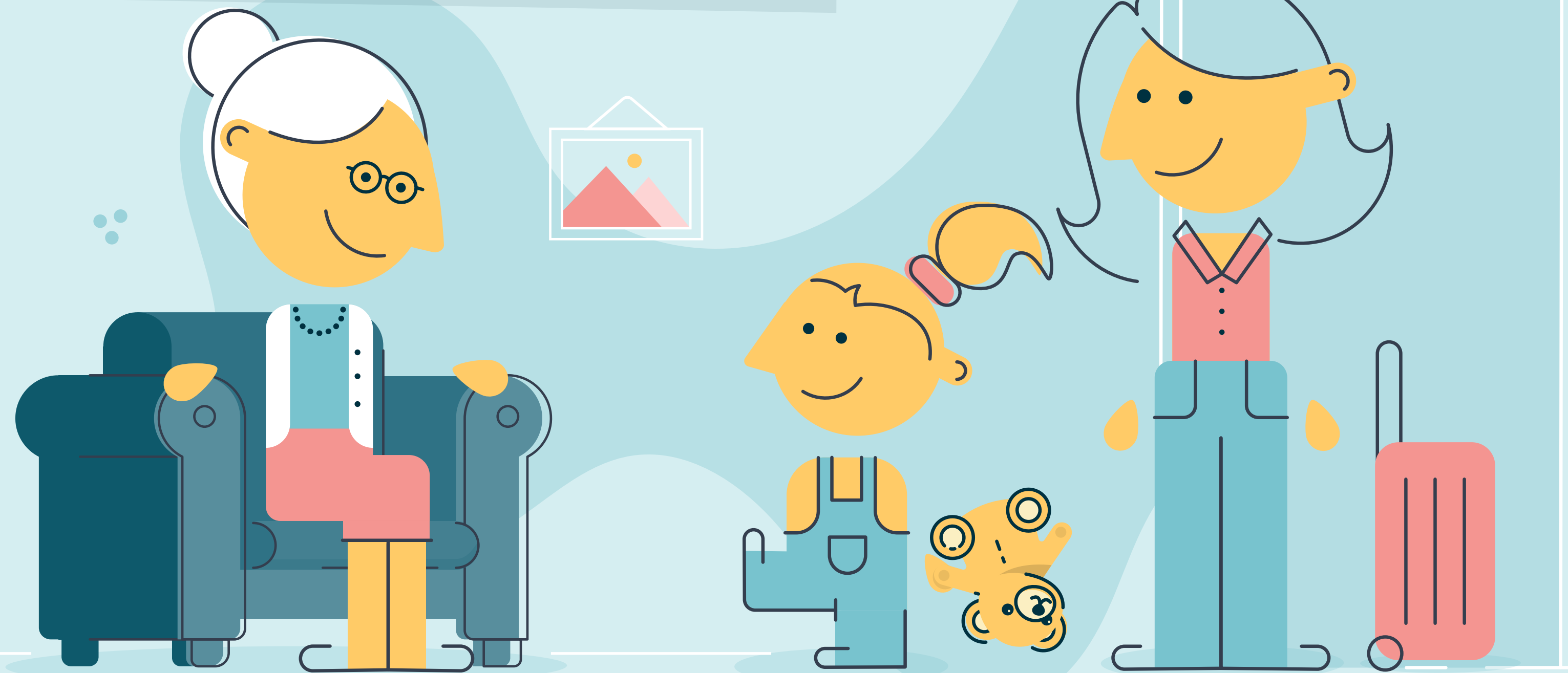
Gorsaf ymadael





Roedd hi'n ganol prynhawn pryd cyrhaeddodd Ellie a'i mam cartref Betsi. Roedd gan Susan allwedd fel eu bod yn gadael eu hunain i mewn a galw yn uchel ac yn llawen, "Helo Anti." Sylwodd Ellie a'i mam bod Betsi yn yr ystafell ffrynt.

Roedd Betsi yn edrych yn flinedig ond roedd yn falch iawn o weld ei pherthynasau a chododd i roi cwtsh a chusanau ei nith, ei gor-nith a Mags, hoff dedi Ellie, arth a oedd hefyd wedi gwneud y taith hir i Rhydri.





Gwnaeth Susan baneidiau o de ar gyfer yr oedolion, a gwydraid o laeth i Ellie. Rhannodd y llaeth gyda Mags. Rhoddodd y te i lawr wrth ymyl ei modryb, gallai Susan gweld nid yn unig roedd Betsi wedi blino ond edrychodd braidd yn wael hefyd.



“Ydych chi’n teimlo’n iawn Anti?”
gofynnodd Susan.

“Ydw, dwi’n iawn” atebodd Betsi, “dwi wedi
blino’n ddiweddar a chael rhai poenau a
doluriau ond mae hynny i’w ddisgwyl.”

“Roeddwn i’n meddwl bod y meddyg
wedi rhoi chi ar rai tabledi. Onid ydyn

nhw gwneud i chi deimlo’n well Anti?”
gofynnodd Susan.

“Peidiwch poeni amdana i,” atebodd Hen
Fodryb Betsi “dywedwch wrthyf beth
ydych chi’ch tri’n bwriadu ei wneud ar
eich ymweld y tro hwn.” Roedd Betsi yn
gwneud siwr ei bod yn cynnwys Mags
yn y sgwrs.

Ar ôl trafod ychydig o syniadau cyffrous o beth i'w wneud dros y dyddiau nesaf, aeth Ellie i fyny'r grisiau a dadbacio ei bag teithio. Nid yn unig roedd Ellie wedi dod â Mags gyda hi, ond roedd hi hefyd wedi dod â rhai teganau meddal eraill, ychydig o lyfrau, jig-so, pensiliau lliwio a chwmpawd. Roedd Ellie wedi mwynhau dadbacio ei bag ac yn fuan dechreuodd chwarae gyda'i theganau a Mags.





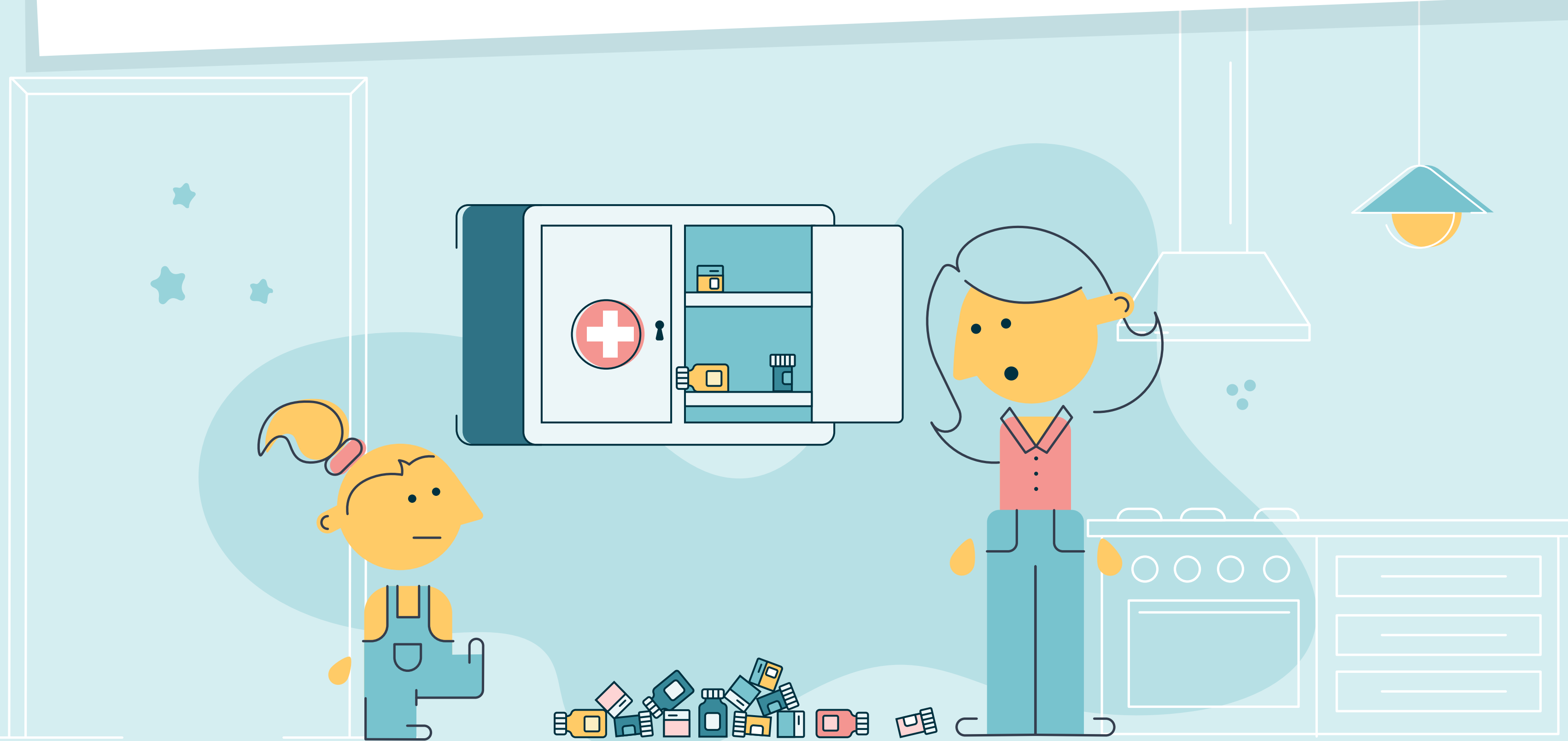
I lawr y grisiau, cynigiodd Susan gwneud rhywfaint o lanhau a thacluso yn y gegin. Roedd Hen Fodryb Betsi yn ddiolchgar iawn ac gadawodd i Susan i wneud tra roedd hi'n cael cwsg bach.


Roedd Ellie a Mags ar ganol y jig-so pan glywsant glec uchel a Susan yn gweiddi "aww" lawr grisiau.

Rhedodd Ellie i lawr y grisiau a dod o hyd i'w mam yn y gegin yn sefyll wrth ymyl cwpwrdd agored a môr o focsys a photeli ar y llawr o amgylch ei thraed. "Wyt ti'n iawn Mam?" gofynnodd Ellie.

"O diar" atebodd mam Ellie "Fi newydd agor y cwpwrdd yma a synnu gan nifer y bocsys, poteli a phecynnau wnaeth syrthio allan. Glaniodd potel ar fy nhroed - aww!"

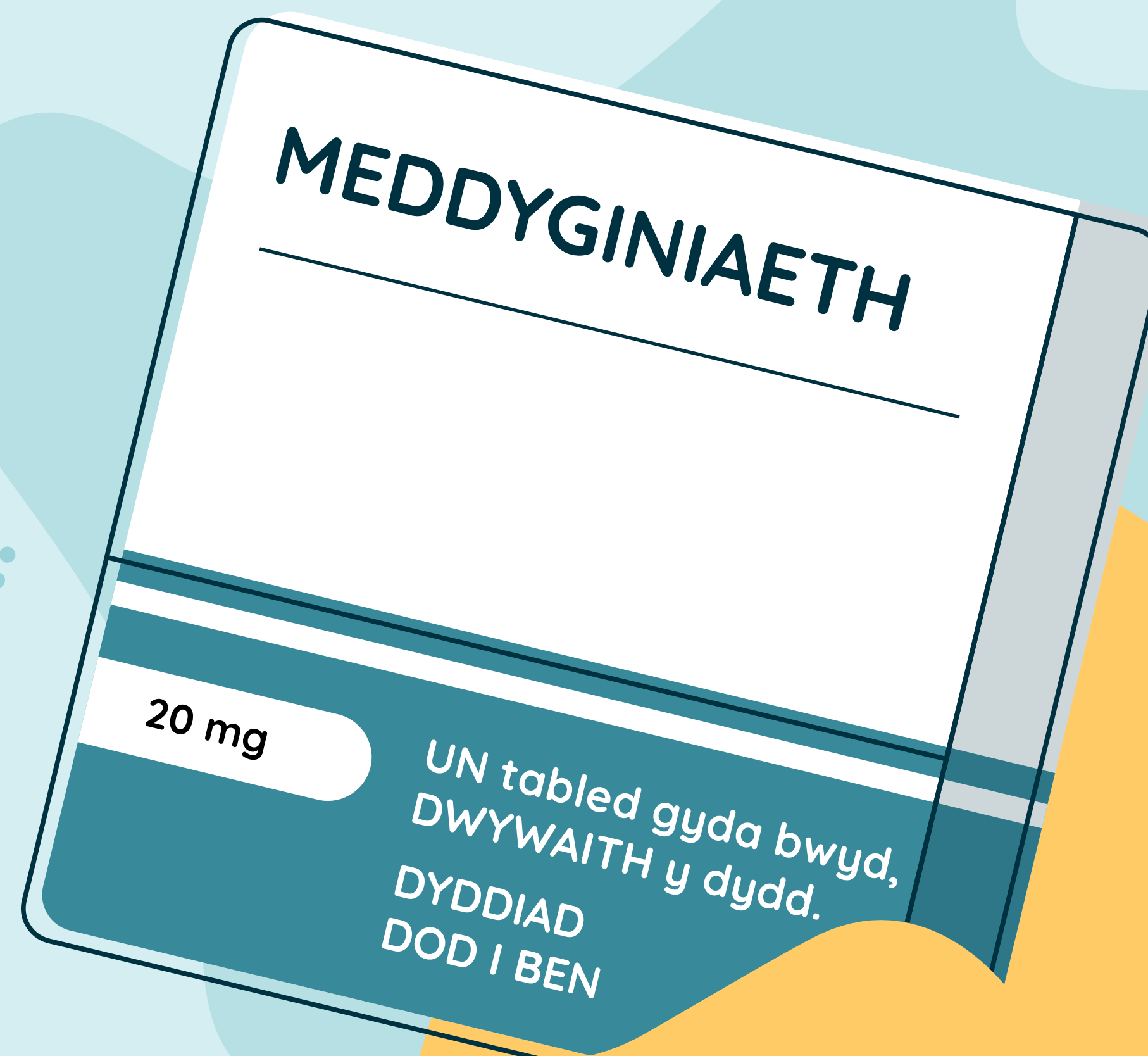
"A gaf i eich helpu i'w codi?"
Roedd Ellie bob amser yn awyddus i fod yn gymwynasgar.





“Na, paid â phoeni, nai sortio hwn allan i Anti Betsi. Cer yn ôl i chwarae” a gyda hynny, dechreuodd Susan bigo i fyny yr holl eitemau ar y llawr ac eu rhoi ar fwrdd y gegin. Pan edrychodd Susan yn agosach, gwelodd fod yr holl focsys a photeli yn cynnwys meddyginiaethau a ragnodwyd gan y doctor i helpu Betsi i deimlo’n well. Fel yr oedd Susan yn rhoi y blwch olaf ar y bwrdd sylwodd hi ar ddyddiad wedi’i stampio ar y blwch.

“O diar” meddai Susan wrthi ei hun
“Dylai’r tabledi hyn fod wedi cael eu defnyddio chwe mis yn ôl.”





Aeth Susan yn ôl i'r ystafell flaen at ei hen fodryb a gweld bod swn yn y gegin wedi deffro Betsi o'i chwsg.

“Cawsoch chi gwsg da?” Dechreuodd Susan trwy ofyn.

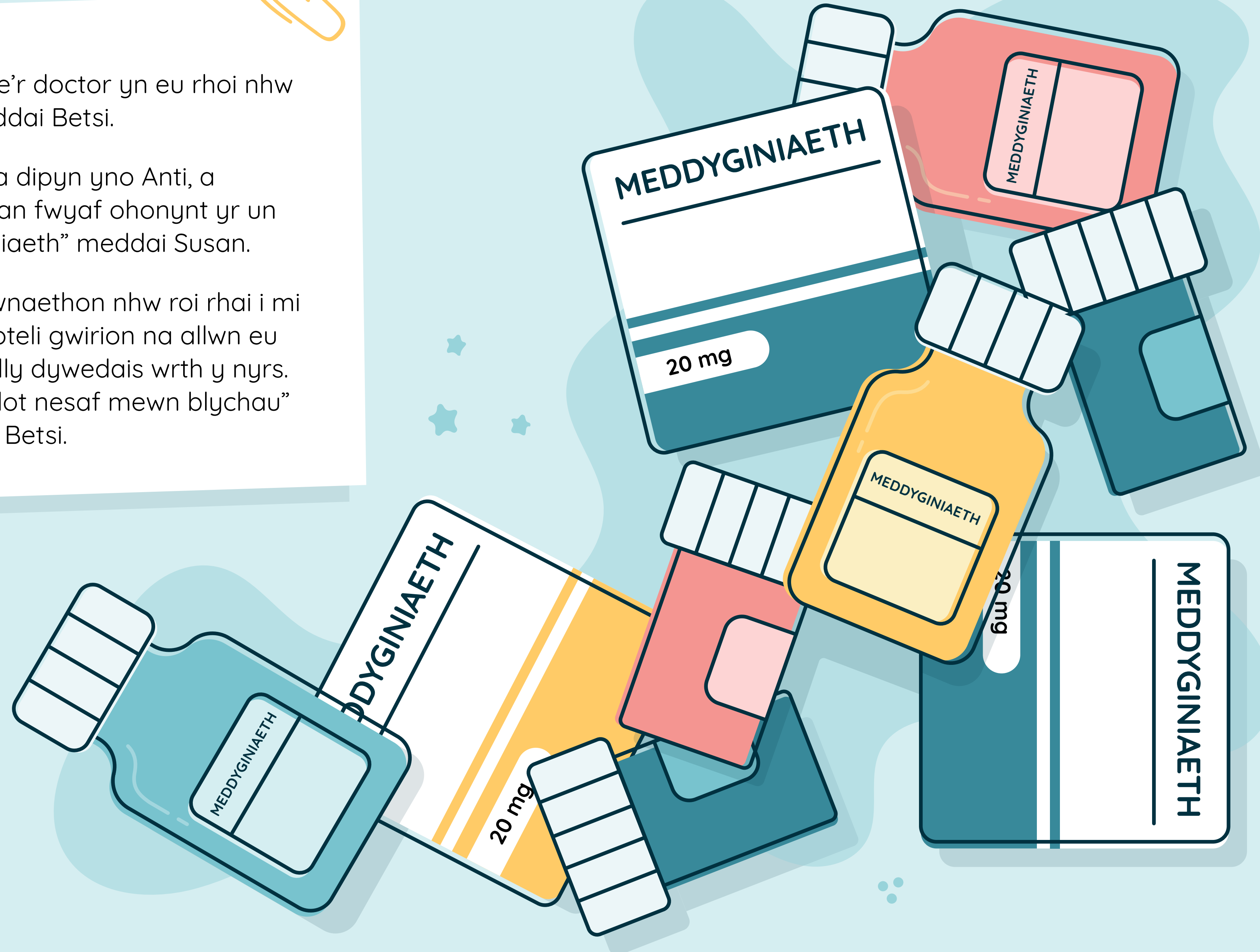
“O do ond fe ddeffrodd rhywbeth fi” atebodd Hen Fodryb Betsi.

“O fi oedd hynny Anti. Sori.” Atebodd Susan. “Rwyf wedi dod o hyd i lawer o feddyginiaethau yn un o'ch cypyrddau yn y gegin. Mae rhai ohonynt wedi dyddio. A oeddech i fod i gael cymaint â hynny o focsys a photeli o feddyginiaethau?”

“Wel mae’r doctor yn eu rhoi nhw i mi” meddai Betsi.

“Mae yna dipyn yno Anti, a mae’r rhan fwyaf ohonynt yr un feddyginiaeth” meddai Susan.


“Wel fe wnaethon nhw roi rhai i mi mewn poteli gwirion na allwn eu hagor felly dywedais wrth y nyrs. Daeth y lot nesaf mewn blychau” atebodd Betsi.



“Fe ddylen ni ddychwelyd yr holl boteli nad ydych yn eu defnyddio neu sydd wedi dyddio” awgrymodd Susan. “Gallaf wneud hynny i chi os byddai hynny’n helpu. Ond Anti, beth am y blychau i gyd hefyd? Ydych chi wedi bod yn cymryd y cyfan o’ch meddyginiaethau? Ai dyna pam yr ydych yn edrych yn flinedig ac yn dioddef o boenau a doluriau?” gofynnodd Susan.

“Wel efallai fy mod wedi anghofio ambell un. Ond pan rwy’ yn cofio eu cymryd, dydw i ddim yn hoffi’r blas,” meddai Betsi.

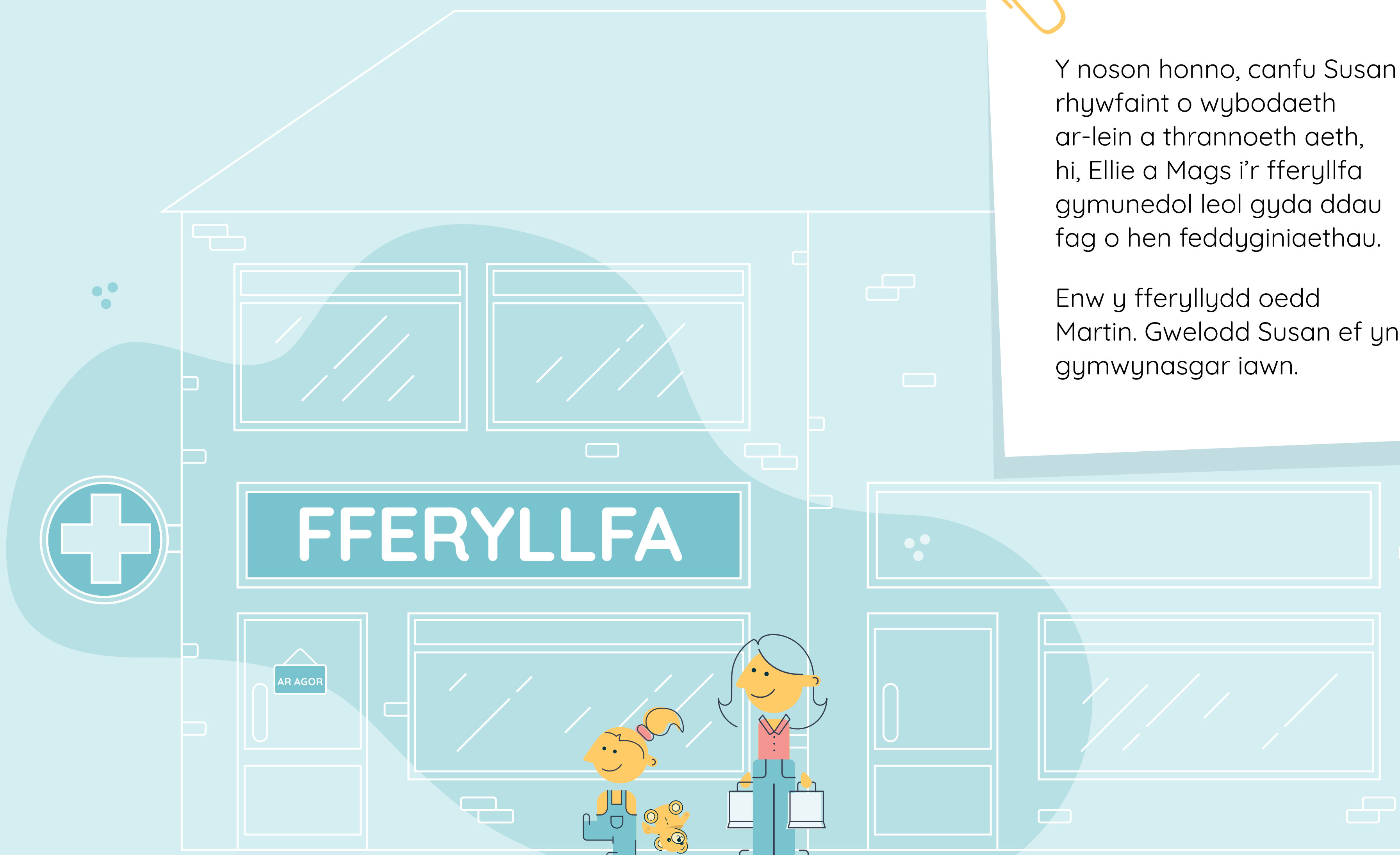




Ochneidiodd Susan “O Anti”.
“Rhain yw eich meddyginiaethau,
dyma eich iechyd chi. Dydw i
ddim yn arbenigwr ond i elwa o’ch
meddyginiaeth ac er mwyn i chi
aros yn iach ac yn annibynnol cyn
hir ag y bo modd, mae’n rhaid i
chi ddilyn cyfarwyddiadau eich
meddyg neu fyddwch yn parhau i
ddioddef o ddoluriau a phoenau.”

Yna addawodd Susan ddarganfod
beth i wneud gyda’r holl
feddyginiaethau wedi eu dyddio.





Y noson honno, canfu Susan rhywfaint o wybodaeth ar-lein a thrannoeth aeth, hi, Ellie a Mags i'r fferyllfa gymunedol leol gyda ddau fag o hen feddyginiaethau.

Enw y fferylllydd oedd Martin. Gwelodd Susan ef yn gymwynasgar iawn.



“Rwyf mor falch eich bod wedi dod ar meddyginiaethau hyn i mewn i’r feryllfa i’w gwaredu’n ddiogel. Rydyn ni’n dweud wrth gleifion, **‘cymerwch nhw os gallwch, dywedwch wrthym os na allwch’**. Mae yna lawer o bresgripsiwn meddyginiaethau nad ydynt yn eu cael ei defnyddio am wahanol rhesymau. Mae hyn yn aml yn

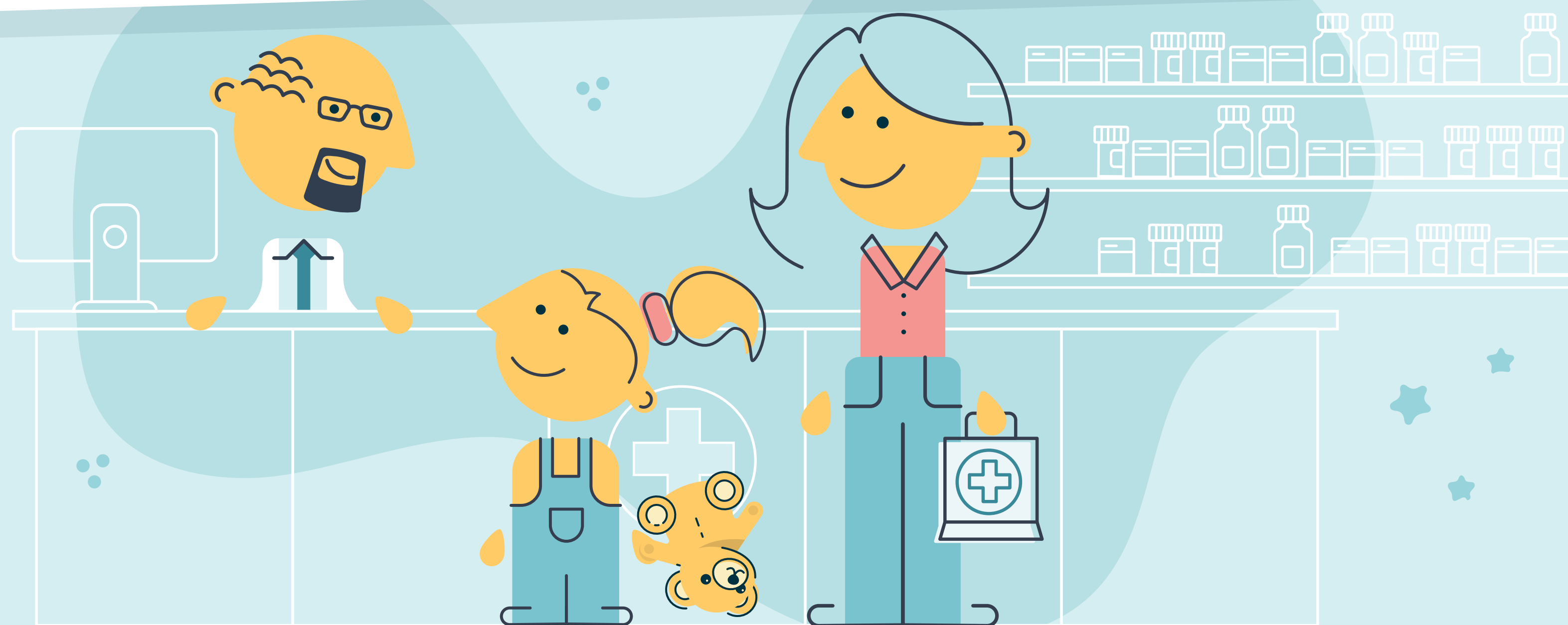
arwain at bobl yn gorfod mynd i’r ysbyty.

Dyw hynny ddim yn beth da. Ewch ar-lein neu i’ch fferyllfa gymunedol leol i ddod o hyd i gefnogaeth ar gyfer storio’n ddiogel a defnyddio’n effeithiol, a sut i waredu meddyginiaethau. Unrhyw help y gallwch ei roi i’ch modryb i reoli ei chyflwr tymor

hir yn well, byddai hynny’n wych” meddai Martin.

Rhoddodd Martin bag gwaredu arbennig ar gyfer unrhyw feddyginiaethau eraill nad ydynt yn cael eu defnyddio i Susan.

Roedd Susan, Ellie a Mags wedi gwrando’n ofalus iawn ar beth ddywedodd Martin wrthynt.

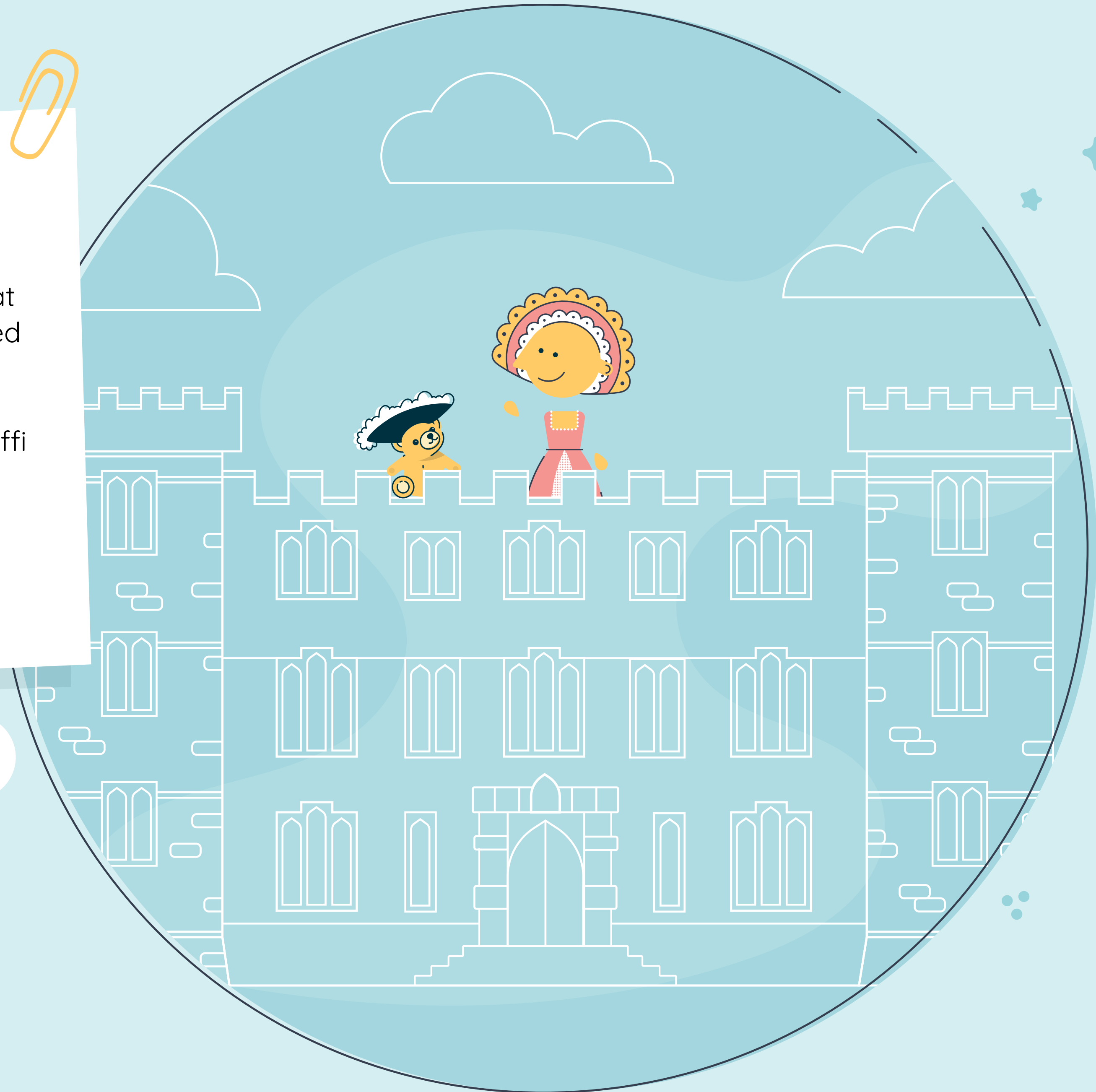
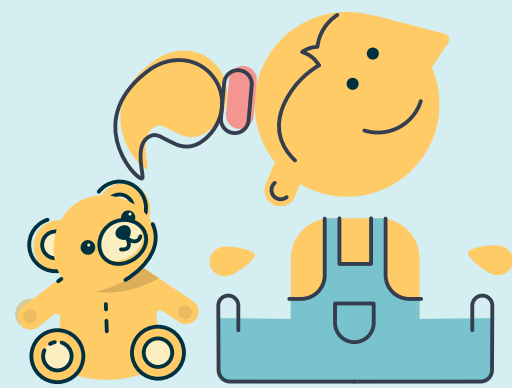




Ar ôl stopio yn y siop gornel i brynu bara i ginio, aeth Susan, Ellie a Mags yn ôl i gartref Hen Fodryb Betsi. Unwaith eto, gwnaeth Susan baneidiau o de i'r oedolion, a gwydraid o laeth i Ellie. Unwaith eto rhannodd y llaeth gyda Mags.

Yna eisteddodd Susan i lawr gyda'i modryb ac eglurodd rhai camau gweithredu hawdd y gallai Betsi cymryd i wella rheolaeth ei moddion.

Tra oedd yr oedolion i lawr y grisiau yn siarad, roedd Ellie i fyny'r grisiau yn gorffen ei jig-so ac yn edrych ymlaen at fynd i weld y castell a chlywed y stori am y tylwyth teg yn hwyrach y diwrnod hwnnw. Roedd Ellie bob amser yn hoffi antur gyda Mags a, gan ei bod hi'n wyliau ysgol, efallai y byddent yn ddigon ffodus i wisgo i fyny mewn gwisg Tuduraidd.





Am fwy o straeon am Ellie, ei
theulu, ei ffrindiau a'i thedis, yn
ogystal ag adnoddau addysgu
cysylltiedig, ewch i:
www.abpischools.org.uk



Cynlluniwyd gan tothepoint

Stori gan Thomas Andrews

Gwyddonydd ac addysgwr

