**PrEP: canllaw syml** (llyfryn maint poced wedi’i gyfieithu)

i-base iwantprepnow.co.uk Medi 2022

1. Mae PrEP yn eich amddiffyn rhag HIV hyd yn oed os nad ydych chi'n defnyddio condom.  
   Mae'r daflen hon yn ymwneud â PrEP.   
   Mae’r daflen lawn ar-lein: i-base.info
2. Mae **PrEP** yn bilsen sengl sy'n cynnwys dau gyffur:
   * Tenofovir (TD neu TAF) a
   * Emtricitabine (FTC)

Mae PrEP yn aml yn cael ei gymryd fel bilsen ddyddiol.  
Gall rhai pobl gymryd PrEP yn llai aml.  
Siaradwch â'ch meddyg am wahanol ffyrdd y gellir defnyddio PrEP.

1. PrEP = proffylacsis cyn-gysylltiad  
   **Mae cyn** yn golygu cymryd meddyginiaethau cyn i chi gael rhyw (a hefyd wedyn).  
   **Mae cysylltiad** yn golygu siawns lle rydych chi'n *agored* i'r risg o ddal HIV.  
   **Mae proffylacsis** yn golygu ffordd o atal haint.

i-base.info/PrEP

1. **Pwy all ddefnyddio PrEP?**Mae PrEP Oedolion yn gweithio beth bynnag fo'ch oedran, rhywedd neu rywioldeb.
   * Os nad ydych bob amser yn defnyddio condomau.
   * Os cawsoch STI yn ddiweddar.
   * Os byddwch erioed yn defnyddio PEP (proffylacsis ôl-gysylltiad).
   * Os ydych chi'n defnyddio cyffuriau hamdden - yn enwedig chemsex (meth, meph neu GHB).
   * Os yw poeni am HIV yn eich atal rhag cael bywyd rhywiol da.
   * Os yw'ch partner yn HIV positif ac nad yw'n cael triniaeth (*Nid oes gan lwyth firaol anghanfyddadwy unrhyw risg o drosglwyddo HIV*).
2. **Cael PrEP yn y DU…**Mae PrEP bellach yn rhad ac am ddim yn y DU o glinigau iechyd rhywiol y GIG.  
   Cyn defnyddio PrEP, mae jest angen prawf HIV a phrawf aren sydd eu hangen arnoch chi.  
   Mae'r holl brofi a monitro ar gyfer PrEP hefyd am ddim yn y DU.

prepster.info/free-prep-uk

1. **Prynu PrEP ar-lein**Mae rhai pobl yn y DU yn dal i fod eisiau prynu PrEP ar-lein.  
   Gweler:
   * Iwantprepnow.co.uk
   * I-base.info/guides/prep/buying-prep-online

Er enghraifft, os ydych chi eisiau PrEP gyda TAF yn hytrach na TD\*  
Mae PrEP generig yn costio tua £20 - £40 + post am 30 o dabledi (yn dibynnu ar y cyflenwr).  
*\* Mae pris uchel TAF/FTC yn cyfyngu mynediad ar y GIG.*

1. **Gwaith rhyw**Gellir defnyddio PrEP ar gyfer unrhyw swydd yn y diwydiant rhyw gan gynnwys pornograffi. Hyd yn oed os ydych yn gofalu am eich iechyd rhywiol, efallai na fydd eich cleientiaid.
   * Bydd PrEP yn amddiffyn rhag HIV os ydych dan bwysau i beidio â defnyddio condomau.
   * Mae gwasanaethau arbenigol (heb stigma a barn) ar gael ac yn cael eu hargymell.

[www.uglymugs.org](http://www.uglymugs.org)

i-base.info/guides/prep/sex-work

1. **Profion a monitro**  
   Mae angen ychydig o brofion monitro ar bobl sy'n defnyddio PrEP.
   1. **Prawf HIV** *(4ydd cenhedlaeth Ab/Ag).* Dim ond ar gyfer pobl sy'n HIV negatif y mae PrEP.
   2. **Profion STI**, gan gynnwys **hep B.** Mae gwirio'n rheolaidd am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs) eraill yn arfer da. Mae angen iddo gynnwys hep B oherwydd bod PrEP yn weithredol yn erbyn hep B.
   3. **Profion arennau**. Monitro arennau yn arferol (mae pa mor aml yn amrywio i wahanol bobl).

Mae'r profion hyn am ddim mewn llawer o glinigau iechyd rhywiol y GIG os ydych yn dweud eich bod yn defnyddio PrEP.

1. **Cyn belled â'ch bod yn cymryd PrEP mae'n fwy na 99% yn effeithiol.  
   Gall PrEP eich helpu i fwynhau bywyd heb boeni am HIV.**
2. **Opsiynau dosio**Mae TD/FTC yn cael ei ddosio mewn dwy ffordd.
   1. Mae dosio dyddiol yn golygu cymryd pilsen bob dydd. Mae hyn yn gweithio ar gyfer rhyw weiniol a rhyw rhefrol. Bydd colli’r bilsen od hefyd yn iawn.

Caiff ei hargymell:

* + Os ydych yn cael rhyw o leiaf unwaith yr wythnos.
  + Os oes gennych hepatitis B.
  + Os ydych yn defnyddio TAF/FTC.
  + Ar gyfer pob menyw a pherson traws. *Fodd bynnag, gellir defnyddio dos 2:1:1 os ydych chi'n cael rhyw rhefrol YN UNIG.*
  1. Mae dosio ar-alw (2:1:1) yn golygu cymryd PrEP dim ond pan fyddwch chi'n cael rhyw.   
     Mae hyn yn cael lefelau cyffuriau da i feinwe rhefrol ond nid meinwe'r wain.

Mae'r dosio hwn yn cynnwys:

**2** dabled hyd at 24 awr cyn rhyw.

**1** dabled ar ôl rhyw (24 awr ar ôl y dos cyntaf)

**1** dabled 48 awr ar ôl y dos cyntaf.

Mae'r dos “cyn” yn bwysig. Dylid ei gymryd o 2 i 24 awr cyn.

Hyd yn oed os byddwch yn colli'r ffenestr 2 awr, daliwch i gymryd y dos dwbl cyn gynted ag y gallwch.

1. **Enghraifft o 2:1:1**

Os ydych chi'n meddwl efallai y byddech chi’n cael rhyw nos Wener...

Nos Iau – cymerwch DDWY dabled (yn ddelfrydol, 2 i 24 awr cyn rhyw).

Gwener – RHYW – cymerwch UN dabled nos Wener.

Nos Sadwrn – cymerwch UN dabled olaf.

Os ydych hefyd yn cael rhyw ar ddydd Sadwrn a dydd Sul, cymerwch un dabled ar bob un o'r diwrnodau hyn. Yna cymerwch PrEP terfynol ddydd Llun.

i-base.ino/on-demand-dosing

1. **Awgrymiadau: cofio cymryd PrEP**

Dewiswch yr amser gorau i gymryd PrEP a mynd i mewn i drefn.

Cadwch ddyddiadur ymlyniad – marciwch bob dydd i ffwrdd.

Defnyddiwch focs tabledi.

Gosodwch larwm sy’n ail-adrodd ar eich ffôn neu defnyddiwch Ap.

Mae amseru bras yn iawn - mae hyd yn oed dos 'cyn' hwyr yn rhoi rhywfaint o amddiffyniad. Ar gyfer rhyw rhefrol, mae pedwar dos yr wythnos yn darparu lefel amddiffyniad mwy na 95%.

i-base.info/adherence

1. **Sgîl-effeithiau ac ymwrthedd i gyffuriau**

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn cael sgîl-effeithiau o PrEP. I'r rhai sydd yn, maent fel arfer yn ysgafn ac yn stopio o fewn yr ychydig wythnosau cyntaf.

Bydd monitro rheolaidd yn gwirio am adweithiau mwy difrifol sy'n brin.

Dim ond os byddwch chi'n dod yn HIV positif o anghofio cymryd PrEP y mae **ymwrthedd i gyffuriau** yn risg. Roedd hyn yn brin mewn astudiaethau PrEP.

Hefyd, ni fydd PrEP yn gweithio yn erbyn HIV sy'n gwrthsefyll TD a FTC. Dim ond ychydig o achosion o’r fath sydd wedi’u hadrodd ers cymeradwyo PrEP yn 2012.

1. **Rhagor o wybodaeth**

Mae'r daflen hon wedi’i lleihau o lyfryn 24 tudalen ar PrEP.

i-base.info/guides/PrEP

Mae'r llyfryn llawn yn cynnwys mwy o wybodaeth am sut i ddefnyddio PrEP, monitro, prynu PrEP ar-lein, opsiynau dosio, a rhoi'r gorau i PrEP.

Mae ganddo adrannau ar gyfer PrEP i fenywod a phobl drawsryweddol.

Mae’r holl wybodaeth ar-lein neu gallwn bostio copi print am ddim atoch.

i-base.info/order