# APPENDIX 3. INFORMATION FOR PATIENTS

## 3a) English - The good sleep guide

**Establish a regular sleep pattern**

* Set the alarm for the same time every morning for seven days a week, at least until your sleep pattern settles down.
* Get up at the same time every day, even if you did not fall asleep until late.
* Do not sleep during the day.

**During the evening**

* Ensure you ‘put the day to rest’. Think it through and use a notebook if necessary. Tie up “loose ends” in your mind and plan ahead.
* Try to keep yourself fit by performing light exercise in the late afternoon or early evening (later than this can disturb your sleep).
* Have a regular routine before sleep, whereby you wind down during the course of the evening and avoid anything that is mentally demanding within 90 minutes of bedtime.
* Keep your sleep for bedtime (i.e. avoid falling asleep or snoozing in the armchair).
* Do not drink too much caffeinated substances (e.g. coffee, tea and certain soft drinks) and only have a light snack for supper. Try decaffeinated milk-based or herbal beverages.
* Do not drink alcohol to aid your sleep. It may help you fall asleep, but you will almost certainly wake up during the night.
* Make sure your bed is comfortable and the bedroom is not too cold (but not too warm) and is quiet (use earplugs if necessary).

**At bedtime**

* Go to bed when you are ‘sleepy tired’ and not before.
* Avoid activities in the bedroom that keep you awake. Do not read, watch television, use electronic devices, or work in bed.
* Turn the lights off when you get into bed.
* Relax and tell yourself that ‘sleep will come when it’s ready’. Enjoy relaxing even if you don’t fall asleep at first.
* Do not *try* to fall asleep. Sleep cannot be switched on deliberately but attempting to do so may switch it off!

**If you have problems getting to sleep**

* Try not to get upset or frustrated as sleep problems are quite common and they are not as damaging as you might think.
* If you are awake in bed for more than 20 minutes, get up and go into another room.
* Do something relaxing for a while and don’t worry about tomorrow. Read, watch television or listen to quiet music (in another room) and after a while you should feel tired enough to go to bed again.
* Remember that people usually cope quite well even after a sleepless night. Only return to bed when you feel “sleepy tired”.
* Establishing a good sleep pattern may take a number of weeks; however, you should remain confident that you *will* achieve it by working through this guide.

## 3b) Welsh - Y canllaw cysgu’n dda

**Sefydlu patrwm cysgu rheolaidd**

* Gosodwch y larwm ar gyfer yr un amser bob bore, saith diwrnod yr wythnos, o leiaf hyd nes bod eich patrwm cysgu yn setlo.
* Codwch yr un amser bob dydd, hyd yn oed os na lwyddoch i fynd i gysgu nes yn hwyr.
* Peidiwch â chysgu yn ystod y dydd.

**Gyda’r hwyr**

* Gwnewch yn siŵr eich bod yn ‘gorffen eich diwrnod’. Dadansoddwch ef a defnyddiwch lyfr nodiadau os oes angen. Cwblhewch unrhyw beth sydd heb ei ddatrys yn eich meddwl a chynlluniwch ymlaen.
* Ceisiwch gadw eich hun yn heini drwy wneud ymarferion ysgafn yn hwyr yn y prynhawn neu’n gynnar gyda’r hwyr (gall eu gwneud yn hwyrach na hyn amharu ar eich cwsg).
* Lluniwch drefn arferol cyn cysgu, lle byddwch yn dechrau ymlacio yn ystod y noson ac osgowch unrhyw beth sy’n golygu llawer o feddwl o fewn 90 munud i’ch amser gwely.
* Cadwch eich cwsg ar gyfer amser gwely (h.y. peidiwch â mynd i gysgu neu bendwmpian mewn cadair).
* Peidiwch ag yfed gormod o ddiodydd â chaffein ynddynt (e.e. coffi, te a rhai diodydd ysgafn) a bwytewch fyrbryd ysgafn yn unig i swper. Rhowch gynnig ar ddiodydd sydd â sail llaeth iddynt neu ddiodydd llysieuol.
* Peidiwch ag yfed alcohol i’ch helpu i gysgu. Efallai y bydd yn eich helpu i syrthio i gysgu, ond byddwch bron yn siŵr o ddeffro yn ystod y nos.
* Gwnewch yn siŵr bod eich gwely’n gyfforddus ac nad yw’r ystafell wely’n rhy oer (ond nid chwaith yn rhy gynnes) a’i bod yn dawel (defnyddiwch blygiau clust os oes angen).

**Amser gwely**

* Ewch i’r gwely pan fyddwch yn ‘gysglyd flinedig’ ac nid cyn hynny.
* Osgowch weithgareddau sy’n eich cadw’n effro yn yr ystafell wely. Peidiwch â darllen, gwylio’r teledu, defnyddio dyfeisiau electronig na gweithio yn y gwely.
* Diffoddwch y goleuadau pan fyddwch yn mynd i mewn i’r gwely.
* Ymlaciwch a dywedwch wrth eich hun y ‘daw cwsg pan fydd yn barod’. Mwynhewch ymlacio hyd yn oed os nad ydych yn syrthio i gysgu i ddechrau.
* Peidiwch â *cheisio* syrthio i gysgu. Ni ellir gorfodi cwsg ond gall ceisio gwneud hynny ei atal!

**Os cewch broblemau’n mynd i gysgu**

* Ceisiwch beidio â digalonni neu fynd yn rhwystredig gan fod problemau cysgu yn eithaf cyffredin ac nid ydynt mor niweidiol ag yr ydych yn ei feddwl.
* Os ydych yn effro yn eich gwely am fwy nag 20 munud, codwch ac ewch i ystafell arall.
* Gwnewch rywbeth ymlaciol am ychydig a pheidiwch â phoeni am yfory. Darllenwch, gwyliwch y teledu neu gwrandewch ar gerddoriaeth dawel (mewn ystafell arall) ac wedi ychydig fe ddylech deimlo wedi blino digon i ddychwelyd i’r gwely.
* Cofiwch fod pobl fel arfer yn ymdopi'n weddol dda hyd yn oed ar ôl noson ddigwsg. Dychwelwch i’r gwely dim ond pan fyddwch yn teimlo’n “gysglyd flinedig”.

Gall sefydlu patrwm cysgu da gymryd ychydig wythnosau; fodd bynnag, dylech barhau’n hyderus y *byddwch yn* llwyddo drwy weithio drwy’r canllaw hwn.

## 3c) English - The good relaxation guide

**Dealing with physical tension**

* Finding and dedicating time to relax is essential. Give relaxation some of your time, not just what’s left over.
* Incorporate relaxing activities into your lifestyle. Do not rush tasks or try too hard to resolve issues.
* Adopt a relaxation routine, but do not expect to learn without practice.
* Relaxation routines are available (audio recordings) which help to relieve muscle tension and teach appropriate breathing exercises.
* Try not to worry about tension symptoms, such as aches, stiffness, increased heart rate, perspiration, stomach churning, etc.
* Keep fit and try adhering to a physical exercise regime. Regular brisk walks or swimming can help relieve tension.

**Dealing with worry**

* Accept that worrying is normal and on occasion it may be useful.
* Write down your concerns and decide which ones are more important using a rating system (i.e. marks out of ten).
* Work out a plan of action for each problem.
* Share your worries with friends, relatives or your GP, as they may provide helpful advice.
* Mentally repeating a comforting phrase may help block out worrying thoughts. Similarly, reading, crosswords, hobbies and interests may all help keep your mind active and positive.
* Enjoy quiet moments (e.g. sit and listen to relaxing music). Allow your mind to wander and try to picture yourself in pleasant situations.

**Dealing with difficult situations**

* Build your confidence by accepting and confronting circumstances that make you feel more anxious. Adopt a step-by-step approach to help face things and places which make you feel tense. Regular practice will help you overcome these issues.
* Write a plan and decide how you are going to deal with difficult situations.
* For further encouragement, reward yourself and share with others when you overcome difficult situations.
* As you face difficult situations your confidence will grow and your anxiety symptoms should become less troublesome.
* Everyone has good and bad days. Expect more good days as time goes on.
* Try to put together a programme incorporating all the elements presented in ‘The Good relaxation guide’ that meets the needs of your particular situation. Remember that expert guidance and advice is available if you need further help.

## 3d) Welsh - Y canllaw ymlacio da

**Ymdopi â thensiwn corfforol**

* Mae dod o hyd i, a neilltuo, amser i ymlacio yn hollbwysig. Clustnodwch amser i ymlacio, nid dim ond yr amser sydd dros ben.
* Cynhwyswch weithgareddau ymlacio yn eich ffordd o fyw. Peidiwch â brysio tasgau ac ymdrechu’n rhy galed i ddatrys problemau.
* Datblygwch drefn ymlacio, ond peidiwch â disgwyl dysgu heb ymarfer.
* Mae ffyrdd o ymlacio ar gael (recordiadau sain) sy’n cynorthwyo i leihau tensiwn yn y cyhyrau a datblygu ymarferion anadlu priodol.
* Ceisiwch beidio â phryderu am symptomau tensiwn, megis poenau, stiffrwydd, cynnydd yng nghuriad y galon, chwysu, stumog yn troi ac ati.
* Cadwch yn heini a cheisiwch gadw at drefn ymarfer corff arferol. Gall mynd am dro a cherdded yn gyflym neu nofio yn rheolaidd helpu i leihau tensiwn.

**Ymdopi â phryder**

* Derbyniwch fod pryder yn rhywbeth arferol ac weithiau gall fod yn ddefnyddiol.
* Cofnodwch eich pryderon a phenderfynwch pa rai sydd fwyaf pwysig gan ddefnyddio system raddio (h.y. marciau allan o ddeg).
* Lluniwch gynllun i ymdrin â phob problem.
* Rhannwch eich pryderon gyda ffrindiau, perthnasau neu eich meddyg teulu, gan y gallai fod ganddynt gyngor defnyddiol.
* Gallai ailadrodd ymadrodd cysurlon yn eich meddwl helpu i gadw meddyliau pryderus draw. Yn yr un modd, gallai darllen, gwneud croeseiriau, ymgolli mewn hobïau neu ddiddordebau gadw eich meddwl yn brysur ac yn gadarnhaol.
* Mwynhewch eiliadau tawel (e.e. eistedd a gwrando ar gerddoriaeth ymlaciol). Gadewch i’ch meddwl grwydro a cheisiwch ddychmygu eich hun mewn sefyllfaoedd pleserus.

**Ymdopi â sefyllfaoedd anodd**

* Cynyddwch eich hyder drwy dderbyn a wynebu sefyllfaoedd a allai eich gwneud yn fwy gofidus. Defnyddiwch ddull cam wrth gam er mwyn helpu i wynebu pethau a lleoedd sy’n gwneud i chi deimlo dan straen. Bydd ymarfer yn rheolaidd yn eich helpu i oresgyn y materion hyn.
* Ysgrifennwch gynllun a phenderfynwch sut yr ydych yn mynd i ddelio â sefyllfaoedd anodd.
* I gael anogaeth bellach, gwobrwywch eich hun a rhannwch gydag eraill adegau pan fyddwch yn goresgyn sefyllfaoedd anodd.
* Wrth i chi wynebu sefyllfaoedd anodd bydd eich hyder yn cynyddu a dylai eich symptomau gofid beri llai o bryder i chi.
* Bydd pawb yn cael diwrnodau da a rhai sydd ddim cystal. Gydag amser gallwch ddisgwyl mwy o’r rhai da.
* Ceisiwch lunio rhaglen sy’n cynnwys yr holl elfennau a gyflwynir yn y ‘Y canllaw ymlacio da’ sy’n diwallu anghenion eich sefyllfa benodol chi. Cofiwch fod arweiniad a chyngor arbenigol ar gael os bydd angen rhagor o gymorth arnoch.

## 3e) English - Example of a letter to be given to patients newly prescribed a hypnotic or anxiolytic

Dear …………………………………………..

You have been prescribed a short course of ……………………………………by your doctor. This medicine can help you cope with short periods of severe stress or sleeplessness; however, it is *not* intended for long-term treatment in order to avoid drug dependence.

Your GP will initially prescribe this drug for a maximum of 14 days. You may be offered a follow-up appointment in case you need support, alternative treatment or referral (for example to a team who can arrange relaxation treatments).

Taking this drug for more than 14 to 28 days may lead to problems, such as:

* depression, reduced ability to handle situations, and addiction;
* an increase in accidents on the road, and with work machinery;
* an increase in falls.

Long-term treatment often makes sleep difficulties worse and may even make it difficult to discontinue drug use, so please *do not* ask for further supplies when these run out. Try to sleep without taking a tablet one, two or three nights a week. Avoid caffeinated drinks such as coffee, tea, Red Bull and cola after 3 pm as these may keep you awake, and avoid late-night physical and mental stimulation. In addition, avoid alcoholic drinks when taking a benzodiazepine, particularly when first starting treatment.

Do not drive or operate machinery while under the effects of these drugs

There are leaflets available that can give you further advice about sleeping tablets, relaxation and how to get a good night’s sleep. Please ask your doctor, pharmacist or nurse.

## 3f) Welsh - Enghraifft o lythyr i’w roi i gleifion sydd newydd gael presgripsiwn ar gyfer cyffur hypnotig neu gyffur lleihau gorbryder

Annwyl …………………………………………..

Presgripsiynwyd cwrs byr o …………………………………… i chi gan eich meddyg. Gall y feddyginiaeth hon eich cynorthwyo i ymdopi â chyfnodau byr o straen difrifol neu fethu cysgu; fodd bynnag, *ni* fwriedir iddi fod yn driniaeth hirdymor er mwyn osgoi dibyniaeth ar y cyffur.

I gychwyn bydd eich meddyg teulu yn presgripsiynu’r cyffur hwn am ddim mwy na 14 diwrnod. Efallai y cynigir apwyntiad dilynol i chi rhag ofn bod angen cefnogaeth, triniaeth amgen neu atgyfeiriad (er enghraifft at dîm a fydd yn gallu trefnu triniaethau ymlacio) arnoch.

Gall cymryd y cyffur hwn am dros 14 i 28 diwrnod arwain at broblemau megis:

* iselder, methu delio cystal â sefyllfaoedd, a chaethiwed i’r cyffur
* cynnydd mewn damweiniau ar y ffyrdd, ac wrth weithio â pheiriannau
* cynnydd mewn achosion o gwympo

Bydd triniaeth hirdymor yn aml yn gwaethygu trafferthion cysgu a gallai hyd yn oed ei gwneud hi’n anodd rhoi’r gorau i ddefnyddio’r cyffur, felly *peidiwch* â gofyn am ragor o gyflenwad pan ddaw’r rhain i ben. Ceisiwch gysgu heb gymryd tabled ar un, dwy neu dair noson yr wythnos. Osgowch ddiodydd caffein megis te, coffi, Red Bull a cola wedi 3pm gan y gallai’r rhain eich cadw ar ddihun, ac osgowch ysgogiadau corfforol a meddyliol gyda’r hwyr. Hefyd, osgowch ddiodydd alcoholaidd pan fyddwch yn cymryd bensodiasepin, yn arbennig pan fyddwch yn dechrau triniaeth am y tro cyntaf.

Peidiwch â gyrru na gweithio peiriannau pan fyddwch dan effeithiau’r cyffuriau hyn.

Mae taflenni ar gael a allai roi rhagor o gyngor i chi am dabledi cysgu, ymlacio a sut i gael noson dda o gwsg. Holwch eich i’ch meddyg, fferyllydd neu nyrs.