Canllaw ar Reoli Meddyginiaethau i Ofalwyr

Ar gyfer gofalwyr di-dâl o bob oed

CARDIFF CAERDYDD

VALE of GLAMORGAN BRO MORGANNWG

Cymraeg Clir®

Community Pharmacy Wales
Fferylliaeth Gymunedol Cymru

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

ymddiriedolaeth gofalwyr Cymru
gweithredu · cynorthwyo · cynghori

carerstrust Wales
action · help · advice

Cynnwys

- Cymryd meddyginiaeth...............3
- Archebu presgripsiynau 3
- Storio a thrin yn ddiogel.............. 4
- Rhyddhau claf o ysbyty 4
- Gwasanaethau fferyllfa 5
- Cwestiynau Cyffredin 6
- Gofalwyr Ifanc..............................7
- Cwestiynau i'w gofyn 8
- Manylion cyswllt defnyddiol 10
- Llofnodi ffurflen rhoi caniatâd .. 11

Ydych chi'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu a fyddai'n methu ymdopi heb eich help chi? Ydych chi'n trin meddyginiaeth yr unigolyn ac yn ei rhoi iddo'n rheolaidd? Ydych chi'n teimlo'n ansicr ynglŷn â gwneud hynny? Os felly, mae'r llyfryn yma i chi. Mae gofalwyr wedi helpu i ddylunio'r llyfryn i roi mwy o arweiniad ar sut a phryd i roi meddyginiaeth yn ddiogel. Rydyn ni wedi cynnwys ffurflen Rhoi Caniatâd (ar dudalen 11). Bydd yn eich helpu i drafod y mater yma gydag aelod o dîm y fferyllfa.

I bwrpas y llyfryn yma mae meddyginiaeth yn cyfeirio at unrhyw rai o'r canlynol: pils, tabledi, meddyginiaeth ar ffurf hylif sy'n cael ei lyncu, eli, diferion, pigiadau. Yn y llyfryn yma, rydyn ni wedi defnyddio'r term fferyllfa am '*pharmacy*' neu '*chemist*'.

Yr adegau i roi meddyginiaeth

Bydd hyn yn dibynnu ar y feddyginiaeth ond ceisiwch gadw at yr un adeg o'r dydd. Efallai byddai o help i chi roi nodyn atgoffa ar eich calendr neu'ch ffôn. Os bydd y person rydych chi'n gofalu amdano wedi anghofio cymryd ei feddyginiaeth ac rydych chi'n ansicr pryd mae angen iddo gymryd y dos nesaf, gofynnwch i'ch fferyllydd neu feddyg teulu. Gallwch eu ffonio os yw'n anodd i chi fynd yno.

Sut mae rhoi meddyginiaeth

Dylai rhywun lyncu dŵr gyda'r rhan fwyaf o'r meddyginiaethau sydd angen eu llyncu. Darllenwch y label bob tro cyn i chi roi meddyginiaeth i rywun neu cyn ei atgoffa i'w chymryd. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi dewis y feddyginiaeth gywir a'ch bod yn dilyn y cyfarwyddiadau. Rhaid cymryd rhai meddyginiaethau ar adegau penodol neu cyn neu ar ôl prydau bwyd fel eu bod yn gweithio ar eu gorau.

Archebu presgripsiwn a chasglu un sy'n cael ei ailadrodd

Mae pob fferyllfa neu bractis meddyg teulu'n gofyn i chi ddilyn trefn wahanol wrth archebu presgripsiwn. Mae hyn yn wir pan rydych yn casglu'r presgripsiwn neu os ydych wedi trefnu i rywun ei ddanfon i'r tŷ. Y ffordd orau o sicrhau bod meddyginiaeth ar gael pan fydd y person rydych chi'n gofalu amdano ei hangen yw ei harchebu wythnos ymlaen llaw. Bydd hynny'n rhoi digon o amser i'r feddygfa ofalu bod y presgripsiwn yn barod. Mae'n bwysig hefyd archebu dim ond y feddyginiaeth y mae'r person rydych chi'n gofalu amdano ei hangen.

Prynu meddyginiaeth

Os bydd y person rydych chi'n gofalu amdano'n gofyn i chi fynd i'r fferyllfa i brynu meddyginiaeth ar gyfer mân salwch neu anhwylder ysgafn, gofynnwch bob tro i aelod o dîm y fferyllfa a yw'n ddiogel i'r person gymryd y feddyginiaeth yr un pryd â'i feddyginiaeth arall.

Storio a Thrin yn Ddiogel

Mae angen cadw pob meddyginiaeth yn y cynhwysydd y mae'n cael ei gyflenwi a'i storio mewn lle oer, sych.

Cael gwared ar feddyginiaetha u

Ewch ag unrhyw feddyginiaeth yn ôl i'ch fferyllfa leol os nad oes angen i'r person rydych chi'n gofalu amdano ei chymryd bellach, neu os yw'r feddyginiaeth yn hen. Peidiwch â chadw unrhyw feddyginiaeth "rhag ofn". Peidiwch â'u taflu allan gyda'ch sbwriel arferol na'u golchi i lawr y sinc neu'r toiled.

Rhyddhau claf o ysbyty

Pan fydd y person rydych chi'n gofalu amdano'n gadael yr ysbyty bydd yn cael gofyn i'w fferyllydd cymunedol lleol i wneud Adolygiad Meddyginiaethau wrth Ryddhau. Ar ôl gofyn am ganiatâd y person rydych chi'n gofalu amdano, gallwch chi fod yn rhan o'r adolygiad hwnnw, gyda'r unigolyn neu ar ei ran. Ar adeg gadael yr ysbyty fe ddylech chi gael copi o'r daflen sy'n rhestru'r meddyginiaethau mae'r claf yn eu cymryd ar adeg ei ryddhau. Gallwch chi fynd â'r daflen i'r fferyllfa ar ôl i chi fynd adref. Os na fyddwch yn cael copi o'r daflen gofynnwch i staff yr ysbyty am un cyn i chi adael.

Bydd miloedd o bobl bob blwyddyn yn mynd yn ôl i'r ysbyty oherwydd problemau gyda'u meddyginiaeth, felly mae'n bwysig ei gwirio. Mae'r adolygiad yn gyfle i chi a'ch fferyllydd lleol wirio bod y feddyginiaeth i gyd yn gywir a bod y person wedi stopio cymryd unrhyw feddyginiaeth nad oes ei hangen bellach. Bydd yn esbonio hefyd beth mae'r feddyginiaeth yn ei wneud a'r ffordd orau o'i chymryd. Os nad yw'n bosibl i chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano i fynd i'r fferyllfa gallwch ofyn i'ch fferyllydd am gyfle i drafod y mater yn gyfrinachol dros y ffôn. Os bydd unrhyw amheuaeth gofynnwch.

Beth allwch chi ei ddisgwyl o’ch fferyllfa leol?

Adolygu’r Defnydd o Feddyginiaethau

Mae’r rhan fwyaf o fferyllfeydd yn cynnig Adolygu’r Defnydd o Feddyginiaethau. Bydd yr adolygiad yn cael ei wneud mewn lle preifat gyda’r fferyllydd. Mae hwn yn gyfle i’r person rydych chi’n gofalu amdano i ddysgu mwy am ei feddyginiaeth ac i ddeall sut mae cael y gorau ohoni. Mae croeso i chi ofyn am gael bod yn rhan o’r adolygiad. Os yw’r person rydych chi’n gofalu amdano’n cymryd sawl gwahanol feddyginiaeth, mae hwn yn gyfle da hefyd i chi drafod sut y gall y fferyllfa eich helpu i wneud y broses archebu’n symlach.

Gwasanaethau ychwanegol

Mae llawer o fferyllfeydd yn cynnig amryw o wahanol wasanaethau. Yn eu plith mae danfon meddyginiaeth i’r cartref, agor yn hwyr y nos, brechiadau rhag y ffliw, a chyngor ar bethau fel defnyddio anadlydd, rhoi’r gorau i smygu ac anhwylderau cyffredin. Dylai fod rhestr o’r gwasanaethau mewn lle amlwg yn y fferyllfa ond holwch os oes unrhyw amheuaeth.

Gofalu amdanoch chi

Mae'n bwysig eich bod yn gofalu am eich iechyd eich hun yn ogystal â'r person rydych yn gofalu amdano.

Os oes gennych chi gwestiynau am eich meddyginiaeth eich hun neu am anhwylderau cyffredin, mae fferyllwyr yn gallu cynnig cyngor a chymorth. Mae ystafell ymgynghori breifat ym mhob fferyllfa bron lle mae’n bosibl trafod materion preifat. Holwch os ydych chi’n ansicr oes ystafell breifat yn eich fferyllfa chi. Efallai eich bod chi hefyd, fel prif ofalwr, yn gymwys i gael brechiad (pigiad) rhag y ffliw. Efallai y gallech gael brechiad o achos eich iechyd eich hun neu am eich bod yn pryderu na fyddech chi’n gallu parhau yn eich rôl fel gofalwr os byddwch chi’n cael y ffliw.

Casglu meddyginiaeth

Dylai fod yn bosibl i chi gasglu bron pob meddyginiaeth o’r fferyllfa drwy roi enw a chyfeiriad y person rydych chi’n gofalu amdano. Ond, yn achos rhai mathau o feddyginiaeth, efallai bydd y fferyllydd yn gofyn i chi ddangos tystiolaeth i brofi pwy ydych chi. Os ydych chi dan 18 oed, efallai bydd y fferyllydd yn awyddus i ofyn ychydig o gwestiynau i chi. Bydd esbonio eich bod yn gofalu am rywun yn helpu.

Cwestiynau cyffredin

Beth ddylwn i ei wneud os bydd y person rwy'n gofalu amdano'n gwrthod cymryd ei feddyginiaeth?

Ceisiwch annog yr unigolyn i siarad â'i feddyg teulu neu fferyllydd er mwyn esbonio pam nad yw'n awyddus i gymryd y feddyginiaeth. Er enghraifft, efallai fod sgil effeithiau i'r feddyginiaeth, neu efallai ei bod yn anodd ei llyncu neu fod blas annymunol arni. Mae'n bosibl rhoi'r feddyginiaeth ar ffurf wahanol weithiau, ac mae hynny'n gallu gwneud byd o wahaniaeth.

Pa mor aml ddylai'r feddyginiaeth gael ei hadolygu?

Unwaith y flwyddyn fel rheol, gyda meddyg teulu neu nyrs y practis. Gallwch hefyd ofyn i'ch fferyllydd wneud Adolygiad o'r Defnydd o Feddyginiaethau ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano (manylion ar dudalen 5).

Pecynnau swigod *(blister packs)* - beth ydyn nhw a sut allaf i eu cael?

Mae pecynnau swigod wedi'u dylunio i helpu pobl i gofio cymryd eu meddyginiaeth eu hunain. Er hynny, nid yw'n pob meddyginiaeth ar gael mewn pecyn swigod ac nid yw pecyn swigod yn addas i bawb. Bydd eich fferyllydd yn gallu'ch cynghori a fyddai pecynnau swigod yn addas ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano.

Pan fyddaf i'n mynd i gasglu presgripsiwn sy'n cael ei ailadrodd, rwy'n gweld weithiau bod enw a deunydd pecynnu'r feddyginiaeth yn wahanol. Sut mae gwybod ai'r un peth ydi o?

Weithiau fe all fod yn frand gwahanol o'r un feddyginiaeth neu efallai fod y meddyg teulu wedi newid y feddyginiaeth ar ôl gwneud adolygiad. Os oes unrhyw amheuaeth siaradwch ag aelod o dîm y fferyllfa.

Gofalwyr ifanc

Mae llawer o bobl ifanc yn gorfod casglu ac, mewn rhai achosion, helpu i roi meddyginiaeth (er enghraifft pils, tabledi, meddyginiaeth ar ffurf hylif sy'n cael ei lyncu, eli, diferion, pigiadau) i ffrind neu aelod o'r teulu sy'n methu gwneud hynny eu hunain. Os ydych chi'n ofalwr ifanc sy'n 18 oed neu'n iau ac rydych chi'n casglu a/neu'n rhoi meddyginiaeth, mae'n bwysig eich bod yn gwneud hynny'n ddiogel.

Awgrymiadau da

Os nad ydych chi'n 18 oed, efallai bydd angen i'r fferyllydd wneud trefniadau arbennig i chi gasglu'r feddyginiaeth.

Efallai y byddai'n haws pe bai'r person rydych chi'n gofalu amdano'n cysylltu â'r fferyllfa i roi gwybod i'r staff eich bod chi'n dod i gasglu'r feddyginiaeth ar ei ran.

Efallai y byddai'n haws os byddwch chi'n gofyn i'r fferyllfa ddanfon y feddyginiaeth i'ch cartref. Mae'n werth holi yn y fferyllfa a fyddai hynny'n bosib.

Ceisiwch ddefnyddio'r un fferyllfa fel eu bod yn dod i'ch adnabod chi.

Dwedwch wrth y staff yn y fferyllfa eich bod yn ofalwr ifanc. Bydd hynny'n helpu a gobeithio y gallan nhw ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

Os oes gennych frodyr neu chwiorydd iau, cofiwch gadw meddyginiaethau yn bell o'u cyrraedd ac allan o'u golwg. Mae'n arbennig o bwysig eu rhoi I gadw'n ddiogel ar ôl eu cymryd.

Gofalwch eich bod yn darllen gweddill y llyfryn yma i gael mwy o help a chyngor.

Os nad ydych yn gallu mynd i fferyllfa, mae croeso i chi eu ffonio. Mae manylion cyswllt defnyddiol yng nghefn y llyfryn. Efallai y bydd y rhain o help i chi hefyd.

Cwestiynau y gallech eu gofyn i'r fferyllydd

Awgrymiadau'n unig yw'r rhain.

- Beth mae'r feddyginiaeth yma'n ei wneud?
- Sut ddylai'r feddyginiaeth gael ei chymryd, a phryd?
- Sut mae gwybod bod y feddyginiaeth yn helpu?
- Pa sgil effeithiau sy'n fwyaf tebygol o godi ar ôl cymryd y feddyginiaeth yma?
- Beth ddylem ni ei wneud os bydd y sgil effeithiau yma'n digwydd?
- Beth os bydd y person rwy'n gofalu amdano'n stopio cymryd y feddyginiaeth neu'n cymryd y dos anghywir?
- Sut mae'r feddyginiaeth yn cymysgu â rhai eraill fel cyffuriau lleddfu poen sydd ar gael dros y cownter, tabledi camdreuliad, triniaeth gyflenwol a meddyginiaethau llysieuol. A sut maen nhw'n cymysgu â bwyd a diod?
- A fydd y feddyginiaeth yn cronni (casglu) yn y corff?
- Oes angen yr holl feddyginiaeth yma ar y person rwy'n gofalu amdano.
- Oes unrhyw ffordd o helpu i atgoffa'r person rwy'n gofalu amdano i gymryd ei feddyginiaeth?
- Ydi'r feddyginiaeth yma'n dod ar ryw ffurf arall, fel hylif er enghraifft? (Mae'n bosibl trefnu hynny weithiau, er enghraifft, os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano'n cael trafferth llyncu tabledi.)
- Ydi hi'n bosib i'r print ar label y feddyginiaeth fod mewn llythrennau mawr fel ei fod yn haws ei ddarllen?

Os ydych chi'n awyddus i ofyn cwestiynau sy'n gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl fe fydd eich fferyllydd yn barod bob amser i'w trafod. Bydd problem iechyd meddwl yn datblygu ar un o bob pedwar unigolyn ar ryw adeg yn ei fywyd felly mae gweithwyr iechyd proffesiynol wedi hen arfer siarad amdanyn nhw.

Eich rhifau cyswllt defnyddiol

Enw Rhif ffôn

Meddyg Teulu: ....

Fferyllfa: ....

Nyrs ardal: ....

Arall: ....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Cysylltiadau defnyddiol

Galw Iechyd Cymru: 111

Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau:
Y tu allan i oriau arferol y feddygfa, gallwch ffonio eich meddygfa o hyd, ond fel arfer cewch eich cyfeirio i wasanaeth y tu allan i oriau rhwng 6.30pm ac 8.00am

Pan fydd y fferyllfa ar gau, am gyngor ar unrhyw broblem iechyd a manylion gwasanaethau iechyd eraill, cysylltwch â'ch meddyg teulu y tu allan i oriau neu Galw Iechyd Cymru i gael gwybodaeth iechyd a chyngor gan nyrsys. Os oes angen cymorth meddygol brys arnoch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano sy'n ddifrifol neu'n peryglu bywyd, ffoniwch 999 ar unwaith.

Ble i ddod o hyd i wybodaeth a chyngor i ofalwyr di-dâl lleol

Mae Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth yn cynnig gwybodaeth a chymorth a chyfeiriadau ar gyfer cleifion, ymwelwyr, gofalwyr a staff. Fe'u lleolir yn Ysbyty'r Barri, Ysbyty Athrofaol Cymru (Y Mynydd Bychan) ac Ysbyty Athrofaol Llandochau.

I gael rhagor o wybodaeth am gefnogaeth gofalwyr neu ofyn am asesiad gofalwr, cysylltwch â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol lleol, briodol:

Os ydych yn 18 mlwydd oed neu hyn

Bro Morgannwg
Caerdydd

Os ydych o dan 18 oed (gofalwr ifanc neu os ydych yn rhiant ofalwr i blentyn anabl)

Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf
Porth Teuluoedd

Gwefannau defnyddiol

- Dewis Cymru
- Porth Gofalwyr Caerdydd a'r Fro
- BIP Caerdydd a'r Fro Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Di-dâl
- Fferylliaeth Gymunedol Cymru
- Llinell Gymorth Meddyginiaethau

Ffurflen rhoi caniatâd

Bydd yn haws i'ch fferyllydd drafod meddyginiaeth y person rydych chi'n gofalu amdano os bydd:

- yn gwybod eich bod yn ofalwr
- wedi cael caniatâd ysgrifenedig y person rydych chi'n gofalu amdano. Cafodd y ffurflen rhoi caniatâd ei dylunio i wneud y broses yn haws i chi. Gofynnwch i'r person rydych chi'n gofalu amdano i gwblhau'r slip ar waelod y dudalen. Gallwch ei roi i'ch fferyllfa leol a bydd y staff yn ei gadw er mwyn cyfeirio ato yn y dyfodol.

Enw'r claf ....

Cyfeiriad y claf ....

Rwy'n cytuno y gall y fferyllydd drafod fy mhresgripsiwn am feddyginiaeth a/neu declynnau, a thrafod y ffordd rwy'n eu cymryd, gyda

Enw ....

Manylion cyswllt ....

sy'n gweithredu fel fy ngofalwr i.

Rwy'n deall y gallaf dynnu fy nghaniatâd yn ôl ar unrhyw adeg, ond rhaid i mi ddweud wrth y fferyllydd os byddaf i'n awyddus i wneud hynny.

Datganiad

Llofnod y claf: ....

Dyddiad: ....

© Carers Trust Wales 2015

Fersiwn 2 Gorffennaf 2023

Mae’r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn yr Alban (SC042870). Yn gofrestredig fel cwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: 32–36 Loman Street, Llundain SE1 0EH.

Mae’r gwasanaeth Fferylliaeth Gymunedol hwn yn cael ei ariannu gan GIG Cymru. Rhan o fenter Iechyd Da - Good Health Fferylliaeth Gymunedol Cymru