Chi a'ch meddyginiaeth ar bresgripsiwn: galluogi a chefnogi cleifion i wneud penderfyniadau hyddysg

Dyddiad cyhoeddi: Ionawr 2009

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau clinigol NICE yn rhoi cyngor i'r GIG ar ofalu am bobl â chyflyrau neu glefydau penodol a'r triniaethau y dylent eu cael. Mae'r wybodaeth yn berthnasol i bobl sy'n defnyddio'r GIG yng Nghymru a Lloegr.

Mae'r wybodaeth hon yn egluro'r cyngor ynghylch galluogi cleifion i wneud penderfyniadau hyddysg drwy eu cynnwys a'u cefnogi wrth wneud penderfyniadau am feddyginiaeth ar bresgripsiwn a nodir yng nghanllaw clinigol NICE 76.

Yn y wybodaeth hon, defnyddir 'meddyginiaeth' fel term cyffredinol i gyfeirio at feddyginiaeth ar bresgripsiwn ac mae'n cynnwys tabledi, syrypau, eli, diferion llygaid a thawddgyffuriau.

Yn y GIG yng Nghymru a Lloegr, gall meddygon a rhai nyrsys a fferyllwyr sydd wedi cael hyfforddiant arbennig ragnodi meddyginiaeth. Gan fod y canllawiau hyn yn berthnasol i bob aelod o'r tîm gofal iechyd sy'n rhagnodi ac yn adolygu meddyginiaethau, mae'r wybodaeth hon yn cyfeirio at 'eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol' drwyddi draw.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Mae'r cyngor yng nghanllaw NICE yn berthnasol i unrhyw oedolion, gan gynnwys pobl ag anableddau, pobl o bob diwylliant a phobl nad Cymraeg neu Saesneg yw eu hiaith gyntaf.

Nid yw'n edrych yn benodol ar blant na phobl ifanc. Fodd bynnag, gellir ystyried yr argymhellion ar gyfer plant a phobl ifanc os credir y gallent gymryd rhan mewn penderfyniadau am feddyginiaethau ar bresgripsiwn.

Eich gofal

Mae pob un o ganllawiau NICE yn nodi fod gennych yr hawl i gael eich hysbysu'n llawn am eich cyflwr a thriniaethau posibl ac i wneud penderfyniadau mewn partneriaeth â'ch tîm gofal iechyd.

Dylai pob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich trin gyda pharch, sensitifrwydd a dealltwriaeth. Os byddwch yn cytuno, dylai eich teulu a'ch gofalwyr gael cyfle i fod yn rhan o'r penderfyniadau am eich gofal. Mae gan deulu a gofalwyr hefyd yr hawl i gael y wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnynt yn eu rôl fel gofalwyr.

Os na fydd pobl yn gallu deall mater penodol neu os na allant wneud penderfyniadau drostynt eu hunain, dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ddilyn cyngor yr Adran Iechyd ar gydsyniad (www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_103643) a'r cod ymarfer ar gyfer y Ddeddf Galluedd Meddyliol. Mae gwybodaeth am y Ddeddf a materion ynglŷn â rhoi cydsyniad ar gael yn www.nhs.uk/CarersDirect/moneyandlegal/legal. Yng Nghymru dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ddilyn y canllawiau ar roi caniatâd gan Lywodraeth Cymru (www.wales.nhs.uk/consent).

Bod yn rhan o benderfyniadau am eich meddyginiaethau

Rhoddir presgripsiwn i bron pawb ar gyfer meddyginiaeth ar ryw adeg, ond nid yw rhai yn defnyddio eu meddyginiaethau fel y'u rhagnodir. Weithiau, mae hyn yn digwydd oherwydd eu bod yn bryderus am y feddyginiaeth ac nad ydynt am ei defnyddio, weithiau ni fyddant yn deall pam fod ei hangen arnynt ac weithiau mae ganddynt broblemau ymarferol (fel cynnwys cymryd meddyginiaeth fel rhan o'u harferion bob dydd).

Gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eich helpu chi fel claf i wneud dewisiadau am driniaeth drwy eich cynnwys a'ch cefnogi wrth wneud penderfyniadau am feddyginiaethau:

- cyn y caiff unrhyw feddyginiaeth ei rhagnodi
- dros gyfnod eich triniaeth.

Gwell cyfathrebu

Dylech ofyn cwestiynau am eich cyflwr a thriniaethau posibl a dylech ddweud wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am unrhyw bryderon.

Mae cyfathrebu da rhwng cleifion a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn bwysig, ond mae rhai cleifion yn ei chael hi'n anodd cyfathrebu â'u gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Er mwyn sicrhau y cewch y cyfle i fod yn rhan o benderfyniadau am feddyginiaethau, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol addasu ei arddull ymgynghori i'ch anghenion. Dylai hefyd sicrhau ei fod yn gwybod a oes gennych unrhyw anghenion cyfathrebu arbennig, megis problemau gyda golwg neu glyw, neu anawsterau o ran darllen neu siarad Cymraeg neu Saesneg, neu anabledd corfforol neu anabledd dysgu. Dylai ystyried yr anghenion hyn a gallai ddefnyddio lluniau, symbolau, print bras, iaith wahanol,

dehonglydd neu eiriolwr i'ch helpu i ddeall gwybodaeth am eich cyflwr a thriniaethau posibl.

Cael gwybodaeth am eich cyflwr a thriniaethau posibl

Mae gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol ddyletswydd i helpu cleifion i wneud dewis hyddysg am driniaethau drwy egluro'r buddiannau a'r risgiau tebygol. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich annog i ofyn cwestiynau am eich cyflwr a thriniaethau posibl a dylai ofyn a oes gennych unrhyw bryderon.

Cwestiynau efallai yr hoffech eu gofyn am feddyginiaethau

- Beth yw manteision y feddyginiaeth hon?
- Beth yw'r risgiau sy'n gysylltiedig â chymryd y feddyginiaeth hon?
- Pa effaith y gallai'r feddyginiaeth ei chael ar fy symptomau a'm bywyd bob dydd?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i'r driniaeth gael effaith?
- A oes unrhyw sgîl-effeithiau yn gysylltiedig â'r feddyginiaeth hon?
- Pa driniaethau eraill sydd ar gael?
- Pa gymorth y gallwch ei gynnig i mi os byddaf yn penderfynu peidio â chymryd unrhyw feddyginiaeth?

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol egluro buddiannau posibl triniaeth a thrafod y manteision a'r anfanteision yn agored.

Dylai gynnig gwybodaeth i chi am feddyginiaeth cyn ei rhagnodi. Dylai gwybodaeth fod yn glir ac yn hawdd i'w deall a dylai ddiwallu eich anghenion. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol siarad â chi am y wybodaeth a sicrhau eich bod wedi'i deall. Os ydych yn aros yn yr ysbyty mae gennych yr hawl i'r un math o wybodaeth am eich meddyginiaethau.

Gwybodaeth am feddyginiaethau

Mae rhai pobl am wybod mwy am eu meddyginiaethau nag eraill. Dylai'r wybodaeth a gynigir i chi am eich meddyginiaethau ddiwallu eich anghenion ac mae'n debygol o gynnwys:

- beth yw'r feddyginiaeth
- sut y mae'r feddyginiaeth yn debygol o wella eich cyflwr
- sgîl-effeithiau posibl, a'r hyn y dylech ei wneud os credwch eich bod yn dioddef rhai ohonynt
- sut i ddefnyddio'r feddyginiaeth
- beth i'w wneud os byddwch yn colli dogn
- p'un a allai fod angen cwrs arall arnoch a sut i gael cyflenwad pellach.

Gellir cynnig gwybodaeth arall os byddwch chi neu eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn y gallai helpu.

Mae canllawiau NICE yn dweud y dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol awgrymu ble y gallwch gael rhagor o wybodaeth a chymorth (er enghraifft, o wefan megis NHS Choices [www.nhs.uk]).

Gallwch ofyn i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am unrhyw wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud penderfyniad am feddyginiaethau ar bresgripsiwn.

Gwneud penderfyniad

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol dderbyn fod gennych yr hawl i wrthod meddyginiaeth neu i roi'r gorau i gymryd meddyginiaeth.

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sicrhau eich bod wedi cael y cyfle i fod yn rhan o benderfyniadau am feddyginiaethau fel y gallwch wneud dewis hyddysg ynglŷn â'ch triniaeth. Ni ddylai dybio y byddai'n well gennych gael triniaeth benodol. Dylai siarad â chi am eich dewisiadau a'r hyn rydych yn ei wybod am feddyginiaeth, ac unrhyw bryderon (megis sgîl-effeithiau neu ddod yn ddibynnol). Dylai ofyn i chi beth y gobeithiwch y bydd y driniaeth yn ei chyflawni.

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddeall y gallai fod gennych wahanol syniadau iddo am fuddiannau, risgiau a sgîl-effeithiau meddyginiaeth. Dylai wybod efallai na fyddwch am gymryd gormod o feddyginiaethau, efallai y byddwch am siarad am therapïau amgen a beth allai ddigwydd os na fyddwch yn cymryd y meddyginiaethau a awgrymir. Dylai dderbyn fod gennych yr hawl i wrthod meddyginiaeth neu roi'r gorau i gymryd meddyginiaeth, hyd yn oed os gallai hyn olygu y gallai eich cyflwr waethygu. Gyda'ch gilydd, dylech chi a'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol benderfynu a ddylid rhagnodi meddyginiaeth neu beidio.

Manteisio i'r eithaf ar eich meddyginiaethau

Cael eich meddyginiaethau yn y fferyllfa

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wneud yn siŵr fod gennych y wybodaeth sydd ei hangen arnoch am eich meddyginiaeth pan gaiff y feddyginiaeth ei rhoi (gallai hyn fod yn fferyllfa'r ysbyty, fferyllfa leol neu feddygfa fferyllol). Ceir taflen wybodaeth i gleifion (a elwir PIL) gyda'r rhan fwyaf o feddyginiaethau. Os ydych yn poeni am unrhyw beth a ddarllenwch yn y daflen hon, dylech ei drafod gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Adolygu meddyginiaethau

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddeall nad yw pobl yn cymryd eu meddyginiaethau weithiau.

Os ydych yn cymryd nifer o feddyginiaethau dros gyfnod hir, dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol siarad â chi am eich meddyginiaethau yn rheolaidd. Gellir galw hyn yn 'adolygu meddyginiaeth'. Dywed canllawiau NICE y dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol adolygu penderfyniadau am feddyginiaeth yn rheolaidd. Wrth adolygu eich meddyginiaethau, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ofyn i chi eto am eich barn ar eich cyflwr a'ch triniaeth a bydd fwy na thebyg yn cynnig mwy o wybodaeth i chi.

Dylai ofyn i chi a oes gennych unrhyw bryderon am eich meddyginiaethau (er enghraifft, am sgîl-effeithiau neu ddod yn ddibynnol) neu unrhyw broblemau ymarferol (megis agor poteli, neu gostau presgripsiynau). Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddeall nad yw pobl yn cymryd eu meddyginiaethau weithiau. Gallai ofyn i chi a ydych wedi methu unrhyw ddognau'n ddiweddar, wedi torri lawr ar y dogn neu wedi rhoi'r gorau i'r feddyginiaeth ac ailddechrau eto. Mae hyn yn gyfle da i chi siarad am unrhyw bryderon a sut y gall eich

gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich helpu i oresgyn unrhyw broblemau. Er enghraifft, efallai y bydd rhai cleifion am siarad am:

- gynnwys meddyginiaethau yn eu patrymau dyddiol
- torri i lawr neu roi'r gorau i feddyginiaethau maent wedi bod yn eu cymryd ers amser maith
- dewis rhwng meddyginiaethau os byddant o'r farn eu bod yn cymryd gormod.

Os oes gennych broblem ymarferol benodol sy'n ei gwneud hi'n anodd i chi ddefnyddio eich meddyginiaeth, gallai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wneud yr awgrymiadau canlynol.

Rhai awgrymiadau posibl ar gyfer goresgyn problemau ymarferol

- Nodi pan fyddwch yn cymryd eich meddyginiaeth
- Defnyddio blwch gyda gwahanol adrannau i'ch helpu i gofio pan fyddwch wedi cymryd eich tabledi
- Pecynnu arbennig y gallwch ei agor yn haws
- Cynnwys cymryd eich meddyginiaeth yn eich patrwm dyddiol
- Gwahanol ffyrdd o dalu am eich meddyginiaethau er mwyn lleihau costau

Mae'n bwysig iawn bod eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gwybod am unrhyw bryderon a allai fod gennych am sgîl-effeithiau. Dylai gynnig cyfle i chi siarad eto am y buddiannau, sgîl-effeithiau ac effeithiau hirdymor eich meddyginiaethau a sut yr hoffech ymdrin â sgîl-effeithiau. Gallai wneud rhai awgrymiadau ar gyfer ymdrin â sgîl-effeithiau.

Rhai awgrymiadau posibl ar gyfer ymdrin ag unrhyw sgîl-effeithiau

- Addasu’r dogn (efallai lleihau cryfder y feddyginiaeth)
- Newid yr amser pan fyddwch yn cymryd pob dogn
- Newid i feddyginiaeth arall gyda gwahanol risg o sgîl-effeithiau

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich annog (efallai gyda chymorth eich teulu) i gadw rhestr gyfredol o’r holl feddyginiaethau rydych yn eu cymryd. Dylai’r rhestr gynnwys meddyginiaeth ar bresgripsiwn, y rhai rydych wedi’u prynu ac ychwanegion fitaminau, mwynau neu lysieuol. Os cewch adweithiau alergeddol neu effeithiau niweidiol o unrhyw feddyginiaethau neu ychwanegion dylech eu nodi hwy hefyd.

Mae’r broses o adolygu meddyginiaethau (gweler yr adran ‘Adolygu meddyginiaethau’) yn gyfle i chi ystyried eich triniaeth eto. Wrth adolygu eich meddyginiaeth, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich helpu i wneud dewisiadau hyddysg drwy eich cynnwys a’ch cefnogi mewn unrhyw benderfyniadau am feddyginiaeth.

Sicrhau bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy’n rhan o’ch gofal yn gwybod am eich cyflwr a’ch triniaethau

Mae’n bwysig bod pob gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy’n cymryd rhan yn eich gofal yn gwybod am eich cyflwr a’ch triniaethau a dylai fod cyfathrebu da rhwng gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Er enghraifft, ar ôl cael eich rhyddhau o’r ysbyty dylid rhoi gwybodaeth ysgrifenedig i chi a’ch meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall, yn cynnwys:

- eich diagnosis
- rhestr o’r holl feddyginiaethau y dylech eu cymryd
- meddyginiaethau y dechreuwyd arnynt
- meddyginiaethau y rhoddwyd y gorau iddynt, gyda’r rhesymau
- meddyginiaethau y dylid parhau â hwy ac am faint o amser
- unrhyw effeithiau niweidiol neu alergeddau
- unrhyw broblemau y gallech eu cael wrth gymryd eich meddyginiaethau ac unrhyw gamau a gymerwyd (er enghraifft, defnyddio blwch gydag adrannau gwahanol).

Rhagor o wybodaeth

Gallwch hefyd fynd i NHS Choices (www.nhs.uk) am ragor o wybodaeth.

ISBN: 978-1-4731-1183-7