Defnyddio a gofalu am feddyginiaethau a reolir yn ddiogel

Mawrth 2016

Gwybodaeth i bobl sy'n defnyddio meddyginiaethau a reolir ac yn gofalu amdanynt

Mae NICE wedi ysgrifennu cyngor ar ddefnyddio meddyginiaethau a reolir (a elwir yn gyffuriau a reolir weithiau) a gofalu amdanynt yn ddiogel. Mae'r cyngor hwn ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol (megis meddygon, deintyddion, bydwragedd a fferyllwyr) a sefydliadau (megis ysbytai a fferyllfeydd) ond mae gwybodaeth bwysig y dylai unrhyw un sy'n cymryd meddyginiaethau a reolir wybod amdani. Mae hyn oherwydd mae angen defnyddio meddyginiaethau a reolir a gofalu amdanynt yn fwy gofalus na meddyginiaethau eraill.

Beth yw meddyginiaeth a reolir?

Mae angen rheolyddion cyfreithiol llym ar gyfer rhai meddyginiaethau. Mae hyn oherwydd gallant achosi problemau difrifol fel dibyniaeth ('caethiwed') a niwed os na chânt eu defnyddio yn gywir. Weithiau mae pobl yn defnyddio'r meddyginiaethau hyn yn anghyfreithlon am resymau nad ydynt yn feddygol (camddefnyddio cyffuriau), ac felly mae angen mesurau diogelwch ychwanegol i wneud yn siŵr eu bod yn cael eu rhagnodi, eu darparu, eu defnyddio a'u storio yn ddiogel ac yn gyfreithlon. Mae meddyginiaethau a reolir yn cynnwys rhai poenladdwyr cryf, megis morffin, a rhai tawelyddion a chyffuriau adfywiol. Rheolir meddyginiaethau sy'n helpu gyda chaethiwed, megis methadon hefyd.

Pam y gallai fod angen meddyginiaeth a reolir arnaf?

Caiff meddyginiaethau a reolir ond eu rhagnodi pan na all meddyginiaethau eraill (nas rheolir) helpu gyda phroblem feddygol.

Efallai y cewch gynnig meddyginiaeth a reolir yn yr ysbyty, megis poenladdwr cryf ar ôl llawdriniaeth neu os byddwch yn cael babi a bydd angen lleddfu poen arnoch yn ystod y cyfnod esgor.

Gallai eich meddyg teulu ragnodi meddyginiaeth a reolir i chi i helpu gyda phroblemau megis gorbryder, problemau cwsg neu boen hirdymor.

Gallai gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n gweithio mewn gwasanaeth arbenigol ragnodi meddyginiaeth a reolir i chi i helpu os ydych yn gaeth i gyffuriau.

Sut bydda i'n gwybod sut i gymryd fy meddyginiaeth a reolir?

Os byddwch yn cymryd y feddyginiaeth eich hunan, dylech gael cyngor a gwybodaeth glir am sut i'w chymryd. Os bydd aelod o'ch teulu neu eich gofalwr yn rhoi'r feddyginiaeth i chi bydd angen iddynt hwy gael y wybodaeth hon hefyd.

Dylai'r wybodaeth a roddir i chi am feddyginiaethau a reolir gwmpasu:

- At beth y defnyddir y feddyginiaeth.
- Pryd i'w chymryd, pa mor aml a'r dogn.
- Sut i'w chymryd (megis sut i ddefnyddio patsys meddyginiaeth neu a ddylech gymryd eich meddyginiaeth gyda bwyd neu ar ei phen ei hun).
- Sut a phryd i gymryd mathau gwahanol o'r feddyginiaeth (er enghraifft, un sy'n gweithio'n gyflym ac un sy'n gweithio'n arafach) os oes angen y ddau fath arnoch.
- Am ba hyd y gallai fod angen i chi ei chymryd.
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd iddi weithio.
- A fydd angen i chi gymryd gofal ychwanegol wrth gymryd y feddyginiaeth hon, er enghraifft os gallai effeithio ar eich gallu i yrru neu wneud eich swydd yn ddiogel.

Ni ddylech adael i unrhyw un arall gymryd eich meddyginiaeth. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol esbonio hyn yn glir.

Os bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn rhoi eich meddyginiaeth a reolir i chi, er enghraifft os byddwch yn yr ysbyty, dylai ddweud wrthych beth

yw'r feddyginiaeth ac at beth y mae'n cael ei ddefnyddio. Dylai hefyd esbonio os bydd angen gwahanol fathau o'r feddyginiaeth arnoch, megis un sy'n gweithio'n gyflymach na'r llall. Dylai ysgrifennu'r holl wybodaeth am eich meddyginiaethau yn eich nodiadau.

Beth sy'n digwydd pan fyddaf yn casglu fy mhresgripsiwn ar gyfer meddyginiaeth a reolir?

Mae'n bwysig iawn bod meddyginiaethau a reolir yn cael eu casglu gan y person cywir. Bydd y fferyllydd yn gofyn a yw'r feddyginiaeth i chi, neu a ydych yn ei chasglu ar gyfer rhywun arall. Efallai y gofynnir i chi am ddull adnabod, fel trwydded yrru neu basport. Os byddwch wedi gofyn i aelod o'ch teulu neu'ch gofalwr gasglu eich meddyginiaeth ar eich rhan, efallai y bydd angen dull adnabod arnynt hwy hefyd.

Os byddwch yn cael gwahanol fathau o'ch meddyginiaethau, megis un sy'n gweithio'n gyflym ac un sy'n gweithio'n arafach, dylai eich fferyllydd sicrhau eich bod yn deall y gwahaniaeth ac yn gwybod sut a phryd i'w defnyddio.

Fel arfer, ni ddylid rhagnodi mwy na gwerth 30 diwrnod o feddyginiaeth i chi ar y tro. Os na all y fferyllydd roi'r holl feddyginiaeth sydd wedi'i rhagnodi i chi dylech gasglu'r gweddill o fewn 28 diwrnod i'r dyddiad ar y presgripsiwn.

Sut y byddaf yn gwybod a yw'r feddyginiaeth a reolir yn gweithio?

Fel gyda phob meddyginiaeth, bydd eich meddyg yn awyddus i weld pa mor dda y mae'r feddyginiaeth yn gweithio a ph'un a ydych yn cael unrhyw broblemau. Efallai y bydd angen i'ch dogn newid wrth i chi ddod o hyd i'r hyn sy'n gweithio orau i chi neu ar ôl i chi gymryd y feddyginiaeth am gyfnod. Dylech chi a'ch meddyg gytuno ar ba mor aml y bydd angen adolygu eich meddyginiaeth.

Ble y dylwn gadw fy meddyginiaeth a reolir?

Dylid rhoi cyngor a gwybodaeth i chi am sut i storio eich meddyginiaeth a reolir yn ddiogel.

Ni ddylech fyth adael i unrhyw un arall gymryd eich meddyginiaeth a dylech bob amser ei chadw yn bell i ffwrdd o blant.

Os byddwch yn poeni am gadw eich meddyginiaethau yn ddiogel gallwch siarad â'ch meddyg neu eich fferyllydd ynglŷn â defnyddio blwch storio sy'n cloi.

Beth ddylwn ei wneud gyda meddyginiaethau a reolir nad oes eu hangen arnaf neu feddyginiaeth sydd wedi'i defnyddio?

Mae'n bwysig bod meddyginiaethau a reolir yn cael eu gwaredu'n ddiogel. Dylech chi a'ch teulu neu eich gofalwr (os yw'n briodol) gael cyngor ynglŷn â beth i'w wneud gyda meddyginiaethau dros ben neu feddyginiaethau sydd wedi'u defnyddio (megis patsys wedi'u defnyddio a photeli o hylif wedi'u hagor). Dylid gofyn i chi ddychwelyd eich meddyginiaethau heb eu defnyddio at eich fferyllydd fel y gellir eu dinistrio yn ddiogel. Siaradwch â'ch fferyllydd os oes gennych gwestiynau am beth i'w wneud gyda meddyginiaethau dros ben neu feddyginiaethau sydd wedi'u defnyddio.

Beth sy'n cael ei gynnwys yn fy nghofnodion iechyd?

Os rhoddir unrhyw feddyginiaeth i chi, dylai'r holl wybodaeth amdani gael ei chofnodi yn eich cofnodion iechyd.

Dylid dweud wrth eich meddyg teulu os rhoddwyd meddyginiaeth a reolir i chi gan rywun arall, er enghraifft os byddwch wedi bod yn yr ysbyty neu os bydd meddyg gofal brys wedi dod allan i'ch cartref. Dylid hefyd gynnwys y wybodaeth hon yn eich cofnodion meddygol. Mae'n bwysig iawn ar gyfer eich diogelwch eich hun y dywedir wrth eich meddyg teulu eich bod wedi cael cyffur a reolir. Os byddwch yn teimlo'n gryf iawn nad ydych am i hyn ddigwydd, siaradwch â'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a wnaeth ragnodi'r feddyginiaeth a reolir. Dylai unrhyw wybodaeth sy'n cael ei rhannu gan eich gweithwyr iechyd proffesiynol cael ei thrin yn gyfrinachol a gyda pharch.

Rhagor o wybodaeth

Gallai cymryd rhai meddyginiaethau a reolir eich gwneud yn gysglyd. Gall hyn fod yn beryglus os byddwch yn gyrru neu'n gweithredu peiriannau. Mae'n drosedd gyrru os ydych yn cymryd rhai cyffuriau a reolir dros ddognau penodol, gweler gwybodaeth y llywodraeth am gyffuriau a gyrru: y gyfraith.

Mae rhagor o gyngor a chymorth i bobl sy'n cymryd meddyginiaethau a reolir ar gyfer poen ar gael yn Pain Concern UK, 0300 123 0789.

Mae hefyd rhagor o wybodaeth am feddyginiaethau a reolir ar gael yn NHS Choices.

ISBN: 978-1-4731-1897-3