Defnyddio meddyginiaethau yn ddiogel ac yn effeithiol (gwneud y defnydd gorau posibl o feddyginiaethau)

4 Mawrth 2015

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn egluro'r cyngor ar ddefnyddio meddyginiaethau yn ddiogel ac yn effeithiol (gwneud y defnydd gorau posibl o feddyginiaethau) a nodir yng nghanllaw NICE 5.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os ydych yn cymryd neu'n defnyddio un feddyginiaeth neu fwy.

Yn y wybodaeth hon, mae 'meddyginiaethau' yn cyfeirio at bob triniaeth gofal iechyd, gan gynnwys triniaethau ar bresgripsiwn a meddyginiaethau dros y cownter.

Defnyddio meddyginiaethau yn ddiogel ac yn effeithiol

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cymryd meddyginiaethau rywbryd yn ystod eu bywyd. Mae meddyginiaethau o fudd ond nid yw pobl bob amser yn cael y gorau ohonynt. Gall hyn ddigwydd am nad ydynt yn cymryd y meddyginiaethau yn ôl y bwriad, neu am eu bod yn cymryd meddyginiaethau nad oes eu hangen arnynt mwyach. Weithiau, gwneir camgymeriadau wrth ddefnyddio meddyginiaethau. Er enghraifft, gellid nodi'r dogn anghywir ar y presgripsiwn am feddyginiaethau, gellir rhoi presgripsiwn amdanynt pan na fydd eu hangen, gallant amharu â meddyginiaethau sy'n cael eu cymryd eisoes, neu gall y claf wneud camgymeriadau wrth eu cymryd. Weithiau, ni chaiff meddyginiaethau eu rhoi ar bresgripsiwn pan ddylid gwneud hynny.

Mae cynnwys pobl wrth wneud penderfyniadau am eu meddyginiaethau yn egwyddor bwysig. Mae hefyd yn golygu eu bod yn fwy tebygol o gymryd a

defnyddio’r meddyginiaethau yn gywir. Gall cyfathrebu da (gyda chleifion a gofalwyr, a rhwng ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol) ac arferion da wrth ragnodi a rheoli meddyginiaethau helpu cleifion i chwarae rhan fwy gweithgar yn y broses o reoli eu meddyginiaethau. Gall hefyd helpu i leihau problemau a chamgymeriadau.

Eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy’n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o’r broses o ragnodi a rheoli eich meddyginiaethau. Gallai hyn gynnwys meddygon (gan gynnwys meddygon teulu), nyrsys, fferyllwyr, technegwyr mewn fferyllfa ac arbenigwyr. Bydd yr holl weithwyr proffesiynol hyn yn meddu ar y wybodaeth a’r sgiliau perthnasol i’ch helpu gyda’ch meddyginiaethau. Gall ymarferwyr gofal iechyd hefyd fod yn rhan o’ch gofal.

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm gofal drafod cael y gorau o’ch meddyginiaethau gyda chi. Dylai egluro unrhyw gymorth y dylid ei gynnig i chi er mwyn i chi allu penderfynu ar y cyd beth sydd orau i chi. Gall eich teulu neu eich gofalwr eich helpu i wneud penderfyniadau, ond dim ond os byddwch yn cytuno i hynny. Os ydych yn blentyn neu’n berson ifanc, efallai y bydd eich rhiant neu ofalwr yn eich helpu i wneud penderfyniadau, gan ddibynnu ar eich gallu i wneud penderfyniadau. Ceir rhestr o gwestiynau y gallwch eu defnyddio er mwyn eich helpu i siarad â’ch tîm gofal.

Efallai y byddwch hefyd eisiau darllen gwybodaeth NICE i’r cyhoedd ar brofiadau cleifion yng ngwasanaethau’r GIG i oedolion neu brofiad defnyddwyr gwasanaeth o wasanaethau iechyd meddwl. Mae’r rhain yn nodi’r hyn y dylai oedolion ei ddisgwyl wrth ddefnyddio’r GIG. Ceir rhagor o wybodaeth ar wefan NICE am ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Gwneud penderfyniadau am eich meddyginiaethau

Dylech gael cyfle i fod yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau am eich meddyginiaethau os hoffech wneud hynny. Dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol drafod y gwahanol opsiynau triniaeth gyda chi, sut mae'r meddyginiaethau yn debygol o'ch helpu ac unrhyw sgîl-effeithiau y gallech eu disgwyl. Dylai ddefnyddio'r dystiolaeth orau sydd ar gael wrth drafod meddyginiaethau gyda chi. Dylai hefyd ofyn i chi beth sy'n bwysig i chi o ran rheoli eich cyflwr a'ch meddyginiaethau ac ystyried eich gwerthoedd a'ch dewisiadau wrth wneud penderfyniad am eich triniaeth gyda chi.

Gall eich gweithiwr iechyd proffesiynol awgrymu defnyddio 'adnodd gwneud penderfyniadau i gleifion' gyda chi (neu aelodau o'ch teulu neu'ch gofalwyr) os bydd adnodd o'r fath ar gael ar gyfer eich triniaeth a'i fod o'r farn y byddai o gymorth i chi. Gellir defnyddio adnodd gwneud penderfyniadau i gleifion yn ystod apwyntiad gyda'ch gweithiwr iechyd proffesiynol i'ch helpu i bwyso a mesur risgiau a manteision triniaethau gan ddibynnu ar eich iechyd, eich ffordd o fyw a'ch dewisiadau. Dylai gweithwyr iechyd proffesiynol bob amser drafod triniaethau gyda chi ac ni ddylent awgrymu y dylid defnyddio'r adnodd gwneud penderfyniadau yn lle cynnal trafodaeth.

Efallai y bydd angen i chi gael mwy nag un apwyntiad i'ch helpu i wneud penderfyniad am eich meddyginiaethau. Dylech allu trafod eich penderfyniad eto a gallu newid eich meddwl, yn enwedig os bydd eich iechyd neu eich amgylchiadau yn newid.

Rhestru eich meddyginiaethau yn gywir

Mae'n bwysig bod gan weithwyr iechyd proffesiynol restr gyfredol o'r holl feddyginiaethau rydych yn eu cymryd. Mae hyn yn arbennig o bwysig os byddwch yn mynd i'r ysbyty, os ydych yn yr ysbyty ac yn symud o un ward i ward arall neu i ysbyty gwahanol, a phan gewch eich rhyddhau o'r ysbyty. Yr enw a roddir ar y broses o sicrhau bod eich presgripsiwn cyfredol yn adlewyrchu'r meddyginiaethau rydych yn eu cymryd yw cysoni meddyginiaethau a chaiff hyn ei wneud fel arfer gan fferyllydd, technegydd mewn fferyllfa, meddyg neu nyrs.

Os cewch eich trosglwyddo o un lleoliad gofal i leoliad gofal arall, dylai eich meddyginiaethau gael eu cadarnhau a'u rhestru o fewn 24 awr i'r adeg y cewch eich trosglwyddo (neu cyn hynny os bydd angen). Os ydych yn yr ysbyty, efallai y bydd angen gwneud hyn fwy nag unwaith - er enghraifft, os cewch eich trosglwyddo i ward wahanol, a phan gewch eich rhyddhau o'r ysbyty. Os ydych wedi bod yn yr ysbyty, dylai eich meddygfa fwrw golwg dros eich rhestr o feddyginiaethau a'i diweddaru cyn gynted â phosibl. fDylid gwneud hyn cyn rhoi eich presgripsiwn nesaf i chi neu cyn rhoi cyflenwad newydd o feddyginiaethau i chi, ac o leiaf o fewn wythnos o'r adeg y caiff y feddygfa wybod eich bod wedi cael eich rhyddhau o'r ysbyty. Os byddwch yn cytuno i hynny, gellir anfon y rhestr o'r meddyginiaethau rydych yn eu cymryd i fferyllfa o'ch dewis.

Dylech fod yn rhan o'r broses cysoni meddyginiaethau, lle y bo'n briodol a lle bynnag y bo'n bosibl. Os byddwch yn cytuno i hynny, neu os bydd rhyw reswm na allwch fod yn rhan o'r broses hon, dylid cynnwys eich teulu neu eich gofalwyr.

Rhannu gwybodaeth am eich meddyginiaethau

Os cewch eich trosglwyddo o un lleoliad i leoliad arall - er enghraifft, o un ward mewn ysbyty i ward arall, neu i'r gymuned os ydych wedi bod yn yr ysbyty - mae'n bwysig y caiff gwybodaeth berthnasol am eich meddyginiaethau, a rhestr o'r meddyginiaethau rydych yn eu cymryd, ei thrafod a'i rhannu gyda chi neu aelodau o'ch teulu neu'ch gofalwyr. Dylid hefyd rannu gwybodaeth berthnasol amdanoch chi a'ch meddyginiaethau rhwng ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n ymwneud â'ch gofal (gweler blwch 1). Gwneir hyn er mwyn sicrhau bod pawb sy'n ymwneud â'ch gofal yn meddu ar y wybodaeth sydd ei hangen arnynt er mwyn helpu i atal camgymeriadau gyda'ch meddyginiaethau lle bynnag y bo'n bosibl. Dylid rhannu'r wybodaeth yn ddiogel ac yn gywir, yn ddelfrydol o fewn 24 awr i'ch trosglwyddo, a dylai ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol barchu eich cyfrinachedd. Dylid rhoi rhestr gyflawn a chywir i chi (neu eich teulu neu ofalwyr) o'ch meddyginiaethau presennol ar ffurf sy'n addas i chi. Dylai'r

rhestr hon gynnwys unrhyw newidiadau i'ch meddyginiaethau - er enghraifft, newidiadau a wnaed yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty.

Blwch 1 Gwybodaeth a rennir pan gewch eich trosglwyddo i leoliad gwahanol
• Eich manylion cyswllt • Manylion cyswllt eich meddyg teulu • Manylion unrhyw enwau cyswllt perthnasol eraill a nodwyd gennych chi neu aelodau o'ch teulu neu'ch gofalwyr (er enghraifft, eich fferyllfa gymunedol enwebedig - y fferyllfa sydd fwyaf addas i chi) • Gwybodaeth am alergeddau i feddyginiaethau neu gynhwysion eraill neu resymau pam nad ydych wedi gallu cymryd meddyginiaethau penodol yn y gorffennol • Manylion y meddyginiaethau rydych yn eu cymryd ar hyn o bryd, gan gynnwys y dogn, sut y cânt eu cymryd a pham • Newidiadau i'ch meddyginiaethau, gan gynnwys meddyginiaethau a ddechreuwyd neu y rhoddwyd y gorau iddynt, neu newidiadau o ran y dogn, a'r rheswm dros y newid • Dyddiad ac amser y dogn diwethaf - er enghraifft, ar gyfer meddyginiaethau a gymerir unwaith yr wythnos neu unwaith y mis, gan gynnwys unrhyw bigiadau neu batsys rydych yn eu cael • Pa wybodaeth a roddwyd i chi (neu aelodau o'ch teulu neu eich gofalwyr) • Gwybodaeth arall, gan gynnwys pryd y dylid adolygu neu fonitro eich meddyginiaethau, a pha gymorth y gallai fod ei angen arnoch i barhau i gymryd y meddyginiaethau.

Mae NICE wedi llunio canllawiau ar alergeddau i gyffuriau. Gweler canllawiau eraill NICE am ragor o wybodaeth.

Adolygu eich meddyginiaethau

Os ydych yn cymryd sawl meddyginiaeth, neu os oes gennych gyflwr hirdymor, neu os ydych yn berson hŷn, efallai y bydd gweithiwr iechyd

proffesiynol - er enghraifft, eich meddyg teulu, nyrs practis neu fferyllydd - yn trefnu cyfarfod gyda chi i drafod p’un a ydych yn cael y gorau o’ch meddyginiaethau. Gelwir y broses hon yn adolygu meddyginiaethau. Gall aelodau o’ch teulu neu eich gofalwr fod yn rhan o’r cyfarfod hwn os bydd yn briodol.

Yn ystod y cyfarfod hwn, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol wneud y canlynol:

- archwilio’r holl feddyginiaethau rydych yn eu cymryd a pham rydych yn eu cymryd (gan gynnwys y rhai nad oes angen presgripsiwn ar eu cyfer, megis rhai poenladdwyr, a meddyginiaethau cyflenwol megis meddyginiaethau llysieuol)
- cadarnhau eich bod yn deall pam rydych yn cymryd eich meddyginiaethau
- canfod sut rydych yn teimlo am gymryd eich meddyginiaethau
- cadarnhau bod angen yr holl feddyginiaethau rydych yn eu cymryd arnoch o hyd
- gofyn p’un a ydych yn cael problemau gydag unrhyw un o’ch meddyginiaethau
- gofyn p’un a ydych wedi cael unrhyw ffactorau risg sy’n gysylltiedig â datblygu sgîl-effaith o’ch meddyginiaethau neu p’un a ydych yn eu cael ar hyn o bryd
- cadarnhau p’un a ddylech gael profion i ganfod pa mor dda y mae’r meddyginiaethau yn gweithio neu p’un a ydynt yn achosi unrhyw sgîl-effeithiau.

Rheoli eich meddyginiaethau

Os ydych wedi bod yn yr ysbyty a’ch bod yn cymryd sawl meddyginiaeth, neu os oes gennych gyflwr hirdymor, neu os ydych yn berson hŷn, efallai y bydd cymorth ychwanegol ar gael i chi gyda’ch meddyginiaethau ar ôl i chi adael yr ysbyty. Gallai’r cymorth gynnwys cyngor gan fferyllydd, cymorth dros y ffôn, neu ymweliadau cartref gan eich meddyg teulu neu nyrs.

Defnyddio cynllun hunanreoli

Os oes gennych gyflwr hirdymor a'ch bod am fod yn rhan o'r broses o reoli eich meddyginiaethau eich hun, gall eich gweithiwr iechyd proffesiynol drafod manteision defnyddio cynllun hunanreoli gyda chi. Gall cynllun hunanreoli gynnwys y canlynol:

- dyddiadau dechrau ac adolygu'r cynllun
- y cyflwr (cyflyrau) sydd gennych
- manylion y meddyginiaethau rydych yn eu cymryd (megis yr uchafswm cryfder neu'r dogn y gellir ei gymryd, faint o'r gloch i'w cymryd a sawl gwaith y dydd, ac am ba hyd y gellir eu cymryd)
- gwybodaeth am alergeddau i feddyginiaethau neu gynhwysion eraill neu resymau pam nad ydych wedi gallu cymryd meddyginiaethau penodol yn y gorffennol
- beth i'w wneud os byddwch yn credu eich bod wedi cael adwaith i feddyginiaeth, gan gynnwys pwy y dylid rhoi gwybod iddynt a pha wybodaeth y dylech ei rhoi
- pryd i ofyn am weithiwr iechyd proffesiynol am gyngor
- beth a ddisgwylir gennych a beth a ddisgwylir gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol
- unrhyw gyfarwyddiadau eraill y gall fod eu hangen arnoch er mwyn cymryd eich meddyginiaethau yn ddiogel ac yn y ffordd briodol.

Dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol drafod sut i ddefnyddio'r cynllun gyda chi, yn ogystal â'r manteision a'r risgiau sy'n gysylltiedig â'i ddefnyddio. Dylai hefyd drafod eich gwerthoedd a'ch dewisiadau gyda chi ac unrhyw gymorth y gall fod ei angen arnoch, a chofnodi'r drafodaeth yn eich nodiadau meddygol neu eich cynllun gofal. Dylid darparu'r cynllun ar ffurf sy'n addas i chi, a dylid ei adolygu'n rheolaidd er mwyn cadarnhau nad ydych yn cael unrhyw broblemau wrth ei ddefnyddio.

Camgymeriadau gyda meddyginiaethau

Weithiau, caiff camgymeriadau eu gwneud gyda meddyginiaethau a all achosi niwed. Er enghraifft, rhoi'r feddyginiaeth anghywir. Gall cleifion hefyd wneud

camgymeriadau gyda’u meddyginiaethau, er enghraifft, oherwydd eu bod wedi camddeall cyfarwyddyd.

Mae prosesau ar waith gan sefydliadau i geisio sicrhau na fydd camgymeriadau yn digwydd. Fodd bynnag, os byddant yn digwydd, dylai ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol nodi unrhyw gamgymeriadau â meddyginiaethau cyn gynted â phosibl a rhoi gwybod amdanynt. Er mwyn canfod pan fydd camgymeriadau yn digwydd, mae’n bosibl y cynhelir arolygon o gleifion, ac mae’n bosibl y bydd gweithwyr iechyd proffesiynol yn adolygu eich cofnodion meddygol ac yn gwylio aelodau eraill o staff yn gweinyddu eich meddyginiaethau yn yr ysbyty, er enghraifft. Dylai ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol sicrhau eich bod chi neu’ch teulu neu ofalwyr yn gwybod sut i nodi camgymeriadau gyda’ch meddyginiaethau, pwy y dylech roi gwybod iddynt am gamgymeriadau o’r fath a sut i wneud hynny. Mae rhoi gwybod am gamgymeriadau yn helpu i sicrhau eu bod yn llai tebygol o ddigwydd eto yn y dyfodol.

Cwestiynau i’w gofyn am ddefnyddio meddyginiaethau yn ddiogel ac yn effeithiol

Gall y cwestiynau hyn eich helpu i drafod eich cyflwr neu’r triniaethau a gynigiwyd i chi gyda’ch tîm gofal:

- Pa mor aml y dylid adolygu fy meddyginiaethau?
- Pwy sy’n gweld y wybodaeth am ba feddyginiaethau rwyf yn eu cymryd?
- A gaiff y wybodaeth am fy meddyginiaethau ei chadw’n gyfrinachol?
- Beth yw manteision defnyddio cynllun hunanreoli?
- Allwch chi ddweud mwy wrthyf am ddefnyddio adnodd gwneud penderfyniadau i gleifion?
- Sut y gallaf roi gwybod am sgîl-effaith neu adwaith gwael i feddyginiaeth?
- Beth y dylwn ei wneud os nad wyf o’r farn bod angen i mi gymryd meddyginiaeth mwyach?
- Beth y dylwn ei wneud os byddaf o’r farn nad yw meddyginiaeth yn gweithio?

- Gyda phwy y dylwn siarad os byddaf am roi'r gorau i gymryd meddyginiaeth?
- Beth y dylwn ei wneud os credaf fod camgymeriad wedi'i wneud gyda'm meddyginiaethau?

Ffynonellau cyngor a chymorth

Gallwch hefyd fynd i NHS Choices am ragor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliad hwn.

Canllawiau eraill NICE

- Drug allergy (2014) Canllaw NICE CG183

ISBN: 978-1-4731-1195-0