

Afiachusrwydd lluosog

Medi 2016

Gwella gofal ar gyfer pobl â mwy nag un broblem iechyd hir-dymor

Mae llawer o bobl yn y DU yn byw gyda phroblemau iechyd hirdymor. Gallai'r rhain fod yn gyflyrau fel pwysedd gwaed uchel, diabetes, clefyd y galon neu arthritis, a phroblemau iechyd meddwl fel iselder a gorbryder. Mae mathau eraill o broblemau iechyd yn cynnwys poen hirdymor, cael anableddau dysgu, colli golwg neu glyw, a chael problemau alcohol neu gyffuriau. Pan fydd pobl yn byw gyda mwy nag un o'r mathau hyn o broblemau, y mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn eu galw'n 'afiachusrwydd lluosog'.

Mae NICE wedi ysgrifennu cyngor (a chanllaw) ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol fel meddygon, nyrsys a fferyllwyr sy'n darparu gofal i oedolion. Mae'n ystyried sut i helpu pobl sy'ch ei chael hi'n anodd ymdopi â gwahanol broblemau iechyd – nid oes angen y cymorth hwn ar bawb sydd â mwy nag un cyflwr. Dylai cyngor NICE helpu i gysylltu eu gofal a chanolbwyntio ar y pethau sydd bwysicaf iddynt. Mae'r wybodaeth hon yn egluro cyngor NICE.

Pam bod hyn yn bwysig i chi?

Mae NICE am i bobl dderbyn y gofal gorau ni waeth pwy ydynt a ble maent yn byw. Nod cyngor NICE ar ofal ar gyfer pobl â mwy nag un broblem iechyd hirdymor yw gwella eich bywyd drwy wneud y canlynol:

- eich helpu chi a'ch meddyg i ofalu am eich cyflyrau gyda'ch gilydd
- gwneud yn siwr bod eich meddyg yn darganfod sut mae eich iechyd a'ch triniaethau yn effeithio arnoch
- gwneud yn siwr bod eich meddyg yn gwybod beth rydych ei eisiau o'ch triniaethau

- eich helpu i leihau nifer y meddyginiaethau rydych yn eu cymryd, os mai dyma'r hyn ydych am ei wneud
- lleihau nifer y gwahanol apwyntiadau y mae angen i chi fynd iddynt
- gwneud yn siwr bod pawb sy'n gysylltiedig â'ch gofal yn cydweithio ac yn rhannu gwybodaeth am eich iechyd a'ch triniaethau.

Dylai eich tîm gofal iechyd wybod beth mae NICE wedi'i ddweud ynglŷn ag opsiynau i bobl â mwy nag un broblem iechyd hirdymor. Gofynnwch iddynt am y rhain a siaradwch â nhw os nad ydych yn credu eich bod yn cael cynnig y dewisiadau y mae NICE wedi dweud y dylech eu cael.

A fydd hyn o gymorth i mi?

Fel arfer caiff problemau iechyd eu trin fesul un, ond os ydych yn ei chael hi'n anodd rheoli eich gwahanol broblemau iechyd, gall edrych ar eich holl driniaethau a gofal gyda'i gilydd fod o gymorth.

Mae NICE wedi dweud y dylai meddygon teulu ystyried gwneud hyn os yw'r canlynol yn berthnasol i chi:

- mae angen i chi weld sawl gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gwahanol, a all fod mewn gwahanol lefydd, fel meddygfeydd, clinigau neu ysbytai
- mae gennych broblemau iechyd corfforol a phroblemau iechyd meddwl
- rydych wedi syrthio fwy nag unwaith
- mae angen gofal brys neu ofal heb ei gynllunio arnoch yn aml
- rydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi â'ch holl brofion a thriniaethau, gan gynnwys meddyginiaethau, ffisiotherapi a therapïau ar gyfer problemau iechyd meddwl neu broblemau eraill
- mae angen i chi gymryd llawer o feddyginiaethau yn rheolaidd (er enghraifft, mwy na 10).

Mewn un o'ch apwyntiadau arferol, efallai bydd eich meddyg teulu yn gofyn a hoffech adolygu eich gofal cyffredinol. Efallai y bydd yn gwneud hyn os ydych yn cymryd llawer o feddyginiaethau yn rheolaidd neu'n cael llawer o ofal brys neu ofal heb ei gynllunio. Os byddwch yn poeni, gofynnwch i'ch meddyg teulu p'un a fyddai apwyntiad arbennig i drafod eich gofal o gymorth.

Beth fydd fy meddyg teulu eisiau gwybod?

Nid oes unrhyw ddau unigolyn â chyflwr iechyd yr un fath, felly mae'n bwysig meddwl am yr hyn sydd bwysicaf i chi cyn i chi siarad â'ch meddyg teulu. Dylech chi a'ch meddyg teulu lunio cynllun ar gyfer eich gofal sy'n addas i chi. Gallai hyn olygu dechrau, newid neu roi'r gorau i driniaeth neu foddion os byddwch yn dewis gwneud hynny. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gael aelod o'r teulu neu ofalwr gyda chi ar gyfer y sgwrs hon.

Pethau i feddwl amdanynt cyn eich apwyntiad

Efallai y byddwch eisiau meddwl am rai o'r pethau sy'n bwysig i chi cyn siarad â'ch meddyg teulu, fel:

- Sut mae eich problemau iechyd yn effeithio arnoch? Sut rydych yn teimlo am hynny?
- A yw eich triniaethau'n helpu, neu a ydych yn cael sgîl-ffeithiau sy'n achosi problemau i chi?
- A yw'n anodd cyrraedd eich apwyntiadau gofal iechyd? A ydynt yn bell o'ch cartref? Mae'n anodd eu trefnu o gwmpas gwaith a gofalu am y teulu?
- Beth sydd bwysicaf i chi o ran eich iechyd a bywyd bob dydd? Er enghraifft:
 - A oes un broblem sy'n eich poeni yn fwy nag eraill?
 - A ydych yn pryderu am symptomau fel poen sydd gennych nawr, neu'n poeni am y posibilrwydd o broblemau yn y dyfodol fel strôc?
 - A ydych yn poeni am golli eich annibyniaeth?
- Pa mor bwysig ydyw i chi eich bod yn gweithio, neu'n cymryd rhan mewn gweithgareddau penodol, fel chwaraeon neu hobïau?

Help wrth wneud penderfyniadau

Os credwch efallai eich bod am roi'r gorau i rai o'ch meddyginiaethau neu eu newid, bydd angen i chi feddu ar ddigon o wybodaeth i wneud penderfyniad sy'n iawn i chi. Dylai eich meddyg teulu drafod y canlynol gyda chi:

- faint y bydd pob un o'r meddyginiaethau'n debygol o'ch helpu dros amser (er enghraifft, a yw'n eich gwneud yn fwy neu'n llai tebygol o gael problem iechyd ddifrifol fel strôc?)
- unrhyw sgîl-ffeithiau, fel a fydd meddyginiaeth yn eich gwneud yn rhwym neu'n sigledig ar eich traed, neu'n gwneud i chi deimlo'n gysglyd
- beth allai ei olygu i chi os byddwch yn rhoi'r gorau i gymryd meddyginiaeth
- p'un a oes yna feddyginiaethau eraill a allai fod yn well gennych sydd â gwahanol risgiau neu fanteision.

Cymerir rhai meddyginiaethau i helpu gyda'r symptomau, fel poen, a chi yw'r person gorau i farnu pa mor dda y maent yn gweithio. Ond cymerir rhai meddyginiaethau er mwyn lleihau'r tebygolrwydd y bydd problemau'n digwydd yn y dyfodol. Er enghraifft, defnyddir statinau er mwyn eich atal rhag cael strôc neu drawiad ar y galon. Mae penderfyniadau ynglŷn â 'meddyginiaethau ataliol' yn aml yn anoddach am ei bod yn anoddach gwybod faint maent yn eich helpu o ddydd i ddydd.

Gall eich meddyg teulu siarad â chi ynglŷn â'r dystiolaeth ar gyfer meddyginiaethau rydych yn eu cymryd yn rheolaidd i'ch helpu i ddeall y manteision a'r risgiau posibl yn well. Er enghraifft, os ydych wedi bod yn cymryd bisffosffonadau am dair blynedd i leihau eich risg o dorri asgwrn, dylai eich meddyg teulu siarad â chi ynglŷn â ph'un a hoffech roi'r gorau i'w cymryd ai peidio. Dylai egluro nad oes tystiolaeth glir y byddai parhau i'w cymryd yn fwy tebygol o'ch diogelu rhag torri asgwrn na fyddai rhoi'r gorau i'w cymryd.

Os byddwch yn rhoi gorau i feddyginiaeth ac yna'n teimlo yn ddiweddarach bod angen i chi eu cymryd eto, gallwch drafod hyn gyda'ch meddyg teulu ar unrhyw adeg.

Llunio cynllun

Dylech chi a'ch meddyg teulu gytuno ar gynllun ar gyfer y dyfodol sy'n helpu i wella eich gofal a'ch ansawdd bywyd. Dylai nodi pwy fydd yn cydlynu eich gofal ar draws gwahanol wasanaethau iechyd a gofal a'r hyn y dylid ei wneud os bydd angen gofal brys arnoch. Dylai hefyd nodi'r hyn a gytunwyd ynglŷn ag

unrhyw newidiadau i feddyginiaethau, triniaethau neu apwyntiadau, a phryd y dylech gael eich gweld eto. Dylai eich cynllun gael ei roi i chi mewn ffordd sy'n hawdd i chi ei ddefnyddio' a'i ddeall. Gall aelodau o'ch teulu neu eich gofalwyr gael copi os byddwch yn cytuno i hynny.

Cwestiynau y gallech eu gofyn

Dyma rai enghreifftiau o gwestiynau y gallech eu gofyn i'ch meddyg teulu yn ystod apwyntiad i drafod eich triniaethau a'ch gofal.

Ffordd o fyw a chymorth

- Dyma'r pethau sydd wir yn fy mhoeni ynglŷn â'm hiechyd a'm triniaethau. A allwn eu trafod a meddwl am yr hyn y gallwn ei wneud amdanynt?
- Nid wyf yn teimlo fy mod yn gwneud cynnydd gyda'm problemau iechyd. A oes yna unrhyw beth arall a allai fod o gymorth? Neu a oes angen i mi weld gwahanol wasanaeth arbenigol?
- Beth allaf ei wneud er mwyn parhau i fod mor annibynnol â phosibl?
- Ble y gallaf gael gwybodaeth ddibynadwy am help a chymorth?
- Sut y gallaf gynnwys fy nheulu mewn trafodaethau ynglŷn â'm gofal?

Meddyginiaethau

- A oes wir angen i mi gymryd yr holl dabledi hyn? A allwn ystyried p'un a allaf roi'r gorau i gymryd unrhyw rai ohonynt?
- Nid wyf yn siwr beth mae rhai o'm meddyginiaethau yn eu gwneud? A allwn drafod beth yw eu diben a chytuno p'un a oes angen i mi barhau i'w cymryd?
- A allwch ddweud wrthyf am feddyginiaethau ataliol? Beth ydyn nhw? Ydw i'n cymryd unrhyw rai? Os felly, a ydynt yn debygol o fod yn fy helpu? A oes unrhyw rai ohonynt y gallaf roi'r gorau i'w cymryd? A oes unrhyw rai y dylwn ystyried dechrau eu cymryd?
- A oes unrhyw feddyginiaethau eraill a allai helpu gyda fy mhroblemau?

Penderfyniadau ynglŷn â thriniaethau

- Pa wybodaeth sydd gennych i'm helpu i wneud penderfyniadau ynglŷn â thriniaethau?
- A allwch egluro'r manteision a'r risgiau i mi os gwelwch yn dda? Beth allant ei olygu i mi?
- A allaf roi'r gorau i driniaethau os byddaf am wneud hynny?
- A allaf geisio newid meddyginiaethau a newid yn ôl os byddaf am wneud hynny?
- Rwy'n cael rhai symptomau nad oeddwn wedi'u disgwyl. Er enghraifft, mae gennyf boen yn fy nghymalau / crampiau cyhyrau / llygaid sych / diffyg archwaeth am fwyd / dim diddordeb mewn rhyw / problemau wrth gysgu [neu broblem arall na nodir yma]. A allai'r rhain fod yn gysylltiedig â'm triniaethau? Beth allaf ei wneud ynglŷn â hyn?
- Gwn fod angen rhai o'm meddyginiaethau arnaf i'm cadw'n fyw. Ond rwy'n teimlo mor flinedig drwy'r amser, ac rwy'n cysgu gryn dipyn yn ystod y dydd. Petawn i'n torri'n ôl ar rai o'm triniaethau, a fyddai hyn yn gwella'r ffordd rwy'n teimlo a faint yn well? A fyddai'n cwtogi fy mywyd, ac os oes felly, faint?

Apwyntiadau gofal iechyd

- Rwy'n ei chael hi'n anodd iawn cyrraedd fy holl apwyntiadau gofal iechyd. A oes yna opsiynau eraill fel apwyntiadau dros y ffôn neu alwadau Skype?

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Age UK

0800 169 6565

www.ageuk.org.uk

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

0844 800 4361

www.carers.org

Gallwch fynd i [NHS Choices](#) am ragor o wybodaeth ar gyflyrau hirdymor.

Efallai y byddwch hefyd yn dod o hyd i wybodaeth a chymorth defnyddiol ar

amrywiaeth o faterion iechyd yn [Healthtalk](#), lle gallwch weld a chlywed am brofiadau go iawn pobl.

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

Beth yw canllawiau NICE?

Mae NICE yn rhoi cyngor i staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ein canllawiau yn eu helpu i ofalu am bobl â gwahanol gyflyrau ac anghenion. Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl sydd wedi cael eu heffeithio gan fwy nag un broblem iechyd hirdymor a staff sy'n gweithio gyda nhw. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael. Gallwch ddarllen y [canllaw](#) a ysgrifennwyd ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal.

ISBN: 978-1-4731-2133-1