NICE National Institute for Health and Care Excellence

Rheoli meddyginiaethau ar gyfer oedolion sy'n cael gofal cymdeithasol yn y gymuned

30 Mawrth 2017

Help i reoli eich meddyginiaethau os ydych yn cael gofal cymdeithasol gartref

Mae NICE wedi ysgrifennu cyngor ar sut i helpu pobl sy'n cael gofal cymdeithasol gartref i reoli eu meddyginiaethau, gan gynnwys pobl mewn tai gwarchod neu dai â chymorth, a'r rhai sydd mewn llety dros dro (er enghraifft, ar gyfer pobl ddigartref). Mae'r cyngor hwn ar gyfer pobl sy'n rhoi gofal a chymorth, fel gweithwyr gofal, meddygon teulu, fferyllwyr a gweithwyr cymdeithasol, ond mae'n cynnwys cyngor pwysig y mae angen i chi ei wybod os ydych yn cael gofal cymdeithasol gartref ac y gall fod angen cymorth arnoch i ddefnyddio eich meddyginiaethau neu ofalu amdanynt.

Beth sy'n digwydd os bydd angen i mi gymryd meddyginiaethau gartref?

Gall y rhan fwyaf o bobl ofalu am eu meddyginiaethau eu hunain a chymryd y meddyginiaethau hynny gartref heb fod angen cymorth arnynt. Fodd bynnag, efallai y bydd angen help ychwanegol ar rai pobl, er enghraifft, i gofio pa feddyginiaeth i'w chymryd a phryd, storio a threfnu eu meddyginiaethau, neu ddarllen y labeli.

Os cewch feddyginiaethau i fynd adref gyda chi, dylai eich fferyllydd neu aelod arall o'ch tîm gofal siarad â chi ynglŷn â ph'un a oes angen help arnoch i'w rheoli. Dylai sicrhau eich bod yn deall pam mae'r feddyginiaeth yn cael ei rhoi a holi p'un a ydych wedi cael problemau gyda'ch meddyginiaethau o'r blaen.

© NICE 2017 All rights reserved. Subject to Notice of rights

Beth fydd yn digwydd os bydd angen help arnaf?

Dylai eich tîm gofal siarad â chi am yr help y dylech ei gael gyda'ch meddyginiaethau. Pan benderfynnir pa help y dylech ei gael, dylid ei ysgrifennu yn y cynllun gofal rydych yn ei gael gan y gwasanaeth sy'n rhoi cymorth i chi (cynllun gofal eich darparwr). Cofnod o'r gofal a'r cymorth y cytunwyd arnynt yw hwn. Dylai pawb sy'n gofalu amdanoch gael copi o gynllun gofal eich darparwr.

Dylai'r cynllun hwnnw nodi pwy fydd yn eich helpu gyda phob meddyginiaeth a pha help y byddant yn ei roi. Dylai nodi a oes angen cymorth arnoch i gymryd y feddyginiaeth eich hun (er enghraifft, help i agor cynwysyddion neu eich atgoffa i gymryd eich meddyginiaeth) neu a oes angen i rywun roi'r feddyginiaeth i chi.

Dylai eich tîm gofal gytuno ar ddyddiad gyda chi ar gyfer adolygu'r cymorth rydych yn ei gael i gymryd eich meddyginiaethau er mwyn gweld a yw'r cymorth hwnnw yn dal i ddiwallu eich anghenion, a dylai hyn gael ei gofnodi yng nghynllun gofal eich darparwr.

Pwy fydd yn fy helpu gyda'm meddyginiaethau?

Mae rhai pobl yn cael help gan aelod o'r teulu neu ofalwr ond gall fod angen cymorth arnoch hefyd gan y gweithwyr gofal sy'n gofalu amdanoch, fel eich gweithiwr gofal yn y cartref, gweithiwr cymorth neu gynorthwyydd personol. Os bydd eich gweithiwr gofal yn eich helpu gyda'ch meddyginiaethau, dylai'r gwasanaeth sy'n darparu eich gofal drefnu bod eich meddyg teulu a'ch fferyllydd yn cael gwybod am hyn fel bod pawb sy'n gofalu amdanoch yn gwybod beth y cytunwyd arno.

Mae hefyd yn bwysig bod pawb yn gwybod pwy sy'n gyfrifol am eich meddyginiaethau er mwyn iddynt wybod pwy y dylid siarad â nhw os oes problemau neu newidiadau i'ch presgripsiynau. Efallai eich bod yn teimlo'n ddigon hyderus i wneud hyn eich hun neu gallai'r person hwnnw fod yn aelod o'r teulu neu ofalwr, neu gydlynydd gofal os oes un gennych (sef aelod o'ch tîm gofal a enwebir i fod yn gyfrifol am y gofal a gewch).

© NICE 2017 All rights reserved. Subject to [Notice of rights]

Pa help y gall fy ngweithiwr gofal ei roi i mi?

Dim ond y cymorth a drafodwyd ac y cytunwyd arno gyda'ch tîm gofal ac a nodir yng nghynllun gofal eich darparwr y gall eich gweithiwr gofal ei roi i chi. Gallai hyn gynnwys:

- casglu presgripsiynau
- eich atgoffa i gymryd eich meddyginiaethau
- eich helpu i storio eich meddyginiaethau yn ddiogel
- rhoi eich meddyginiaethau i chi
- cynllunio ymweliadau cartref ar gyfer yr adegau pan fo angen i chi gymryd eich meddyginiaethau.

Os oes angen i rywun roi'r feddyginiaeth i chi, dylai eich gweithiwr gofal fod wedi'i hyfforddi i wneud hyn. Dim ond os yw eich fferyllydd neu feddyg teulu wedi nodi gwybodaeth glir am sut i gymryd y feddyginiaeth (er enghraifft, yn y daflen gwybodaeth i gleifion neu ar label y feddyginiaeth) y dylid ei rhoi i chi. Cyn eich helpu i gymryd dos, dylid gofyn bob amser a ydych wedi'i gymryd eisoes ac edrych ar eich cofnodion.

Ni ddylid gadael dos allan i chi ei gymryd yn ddiweddarach, oni chytunwyd ar hyn a'i fod wedi'i nodi yng nghynllun gofal eich darparwr.

Dylai eich gweithiwr gofal gadw cofnod o unrhyw gymorth y mae wedi'i roi i chi gyda phob un o'ch meddyginiaethau.

Beth os byddaf yn cael problemau gyda'm meddyginiaethau?

Os oes gennych gwestiynau am sut i gymryd eich meddyginiaeth yn gywir, mae'n bwysig eich bod yn siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, fel eich meddyg teulu neu fferyllydd. Ni all eich gweithiwr gofal na'ch weithiwr cymdeithasol roi cyngor i chi am eich meddyginiaeth. Fodd bynnag, os yw'n poeni eich bod yn cael problemau gyda'ch meddyginiaethau, dylai sôn wrth y gwasanaethau sy'n darparu eich gofal.

Dylai eich tîm gofal eich annog i ofyn am help os ydych yn poeni am eich meddyginiaethau. Dylai manylion y sawl y dylech gysylltu â nhw fod wedi'u nodi yng

© NICE 2017 All rights reserved. Subject to Notice of rights

nghynllun gofal eich darparwr. Dylech hefyd gael gwybod sut i roi gwybod am sgil-effeithiau meddyginiaeth. Siaradwch â'ch meddyg os yw sgil-effeithiau yn achosi problemau, ond gall hefyd fod yn ddefnyddiol i chi roi gwybod i'r Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd ar-lein drwy ei chynllun cerdyn melyn.

Dylai eich tîm gofal egluro hefyd beth y dylech ei wneud os bydd angen i chi wneud cwyn neu gysylltu ag eiriolwr (rhywun sy'n eich helpu i leisio eich barn) pe bai hyn yn ddefnyddiol.

Ble y dylwn gadw fy meddyginiaeth?

Dylid rhoi cyngor a gwybodaeth i chi am sut i storio eich meddyginiaeth yn ddiogel. Dylid cytuno ar ble y byddwch yn cadw eich meddyginiaethau a phwy fydd yn gyfrifol amdanynt, a dylid cofnodi hyn yng nghynllun gofal eich darparwr. Dylech wneud hyn eich hun os yw hynny'n bosibl.

Os yw eich tîm gofal yn poeni nad yw eich meddyginiaethau yn cael eu storio'n ddiogel, dylai siarad â chi (a'ch teulu neu ofalwyr os yn bosibl) ynglŷn â storio eich meddyginiaethau mewn cwpwrdd dan glo.

Beth y dylwn ei wneud gyda meddyginiaethau nad oes eu hangen arnaf neu feddyginiaeth sydd wedi'i defnyddio?

Dylech chi a'ch teulu neu eich gofalwyr 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). Gellir gofyn i chi ddychwelyd meddyginiaethau nad ydych wedi'u defnyddio at eich fferyllydd fel y gellir eu dinistrio yn ddiogel. Siaradwch â'r gwasanaeth sy'n darparu eich gofal os bydd angen help arnoch i wneud hyn.

Rhagor o wybodaeth

- Mae gan NHS Choices lawer o wybodaeth am feddyginiaethau, cyflyrau iechyd a gofal cymdeithasol.
- I gael gwybodaeth a chymorth, cysylltwch â'r Gymdeithas Perthnasau a Phreswylwyr (020 7359 8136), www.relres.org

© NICE 2017 All rights reserved. Subject to Notice of rights

- I gael gwybodaeth am ofal neu os oes gennych unrhyw bryderon amdano, cysylltwch â'r Comisiwn Ansawdd Gofal (03000 61 61 61), www.cqc.org.uk

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

ISBN: 978-1-4731-2438-7

© NICE 2017 All rights reserved. Subject to Notice of rights