Atodiad 1a. Hunanweinyddu meddyginiaethau – taflen wybodaeth i gleifion

Beth yw SAM?
Ystyr SAM yw hunanweinyddu meddyginiaethau (*self-administration of medicines*) ac mae'n cyfeirio at gynllun sy'n eich cefnogi chi (neu eich rhiant neu ofalwr) i reoli eich meddyginiaethau eich hun tra byddwch yn yr ysbyty pan fo'n ddiogel ac yn briodol i wneud hynny. Byddwch yn cael eich cynnwys, yn cael y wybodaeth ddiweddaraf ac yn cael eich cefnogi drwy gydol y broses hon.

Rydym yn deall y gall arhosiad yn yr ysbyty fod yn gyfnod llawn straen a phryder, ond byddwn yn cynnig cymorth a chyngor i chi a'ch teulu/gofalwyr drwy gydol eich arhosiad yn yr ysbyty. Nod cefnogi pobl i reoli eu meddyginiaethau eu hunain yw lleihau datgyflyru, sef dirywiad yng ngweithrediad corff ac annibyniaeth yn sgil peidio â bod yn actif yn gorfforol.

Beth fydd cymryd fy meddyginiaethau fy hun tra byddaf yn yr ysbyty yn ei olygu i mi?
Hunanweinyddu meddyginiaethau yw pan fyddwch chi, eich rhiant neu ofalwr yn gyfrifol am sicrhau eich bod wedi cymryd eich meddyginiaethau fel y'u rhagnodir tra byddwch yn yr ysbyty.

Gallai hyn gynnwys rhai neu eich holl feddyginiaethau. Mae hyn yn caniatáu i chi barhau i gymryd eich meddyginiaethau eich hun, yr ydych yn gyfarwydd â nhw, ac yn rhoi'r cyfle i chi ymgyfarwyddo ag unrhyw feddyginiaethau newydd a ragnodwyd, a nodi a datrys unrhyw broblemau. Mae hefyd yn bosibl dechrau cymryd eich meddyginiaethau eich hun gyda'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich helpu. Mae hyn yn golygu y byddwch yn fwy hyderus i gymryd eich meddyginiaethau eich hun eto pan gewch eich rhyddhau.

Cydnabyddir y gall pobl fynd i'r ysbyty am amrywiaeth eang o resymau. Bydd gallu pobl i reoli eu meddyginiaethau eu hunain hefyd yn amrywio yn dibynnu ar yr unigolyn a'u hamgylchiadau. Bydd y ffactorau hyn, yn ogystal â llawer o ffactorau eraill, yn cael eu hystyried wrth asesu a yw cymryd eich meddyginiaethau eich hun yn iawn i chi.

A fydda i'n defnyddio fy meddyginiaethau fy hun?
Defnyddir eich meddyginiaethau eich hun, os ydynt yn addas. Byddwch yn dod â'ch meddyginiaethau eich hun gyda chi o adref ac yn parhau i'w cymryd tra byddwch chi yn yr ysbyty. Os bydd angen mwy arnoch neu os oes gennych feddyginiaethau gwahanol wedi'u rhagnodi, byddant yn cael eu rhoi i chi gan fferyllfa'r ysbyty a byddant yn cynnwys eich enw, enw'r feddyginiaeth a chyfarwyddiadau ar sut i'w cymryd. Os oes angen, efallai y cewch gymorth fel cerdyn gwybodaeth am feddyginiaethau a fydd yn dweud wrthych enw eich meddyginiaeth/meddyginiaethau a'r dosau y dylech eu cymryd.

Sut fydda i'n storio fy meddyginiaethau?
Dylid storio eich meddyginiaethau yn y cwpwrdd meddyginiaethau y gellir ei gloi wrth ochr y gwely bob amser. Byddwch yn cael cod neu allwedd ar gyfer y cwpwrdd meddyginiaethau y gellir ei gloi wrth ochr y gwely. Os yw'r tîm gofal iechyd yn eich helpu i gymryd eich meddyginiaethau, byddant yn gwybod y cod, neu bydd ganddynt yr allwedd, a byddant yn datgloi eich cwpwrdd meddyginiaethau i chi.

A yw'r cynllun hwn yn orfodol?
Nid yw'r cynllun hwn yn orfodol, felly nid oes rhaid i chi gymryd rhan. Os nad ydych chi eisiau cymryd rhan, bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn rhoi eich meddyginiaethau i chi.

Sut fydda i'n gwybod a fydda i'n rhoi fy meddyginiaethau fy hun?
Os ydych chi'n dymuno hunanweinyddu eich meddyginiaethau, yna bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn cynnal asesiad byr i sicrhau ei bod hi'n addas i chi wneud hynny gyda'ch holl feddyginiaethau neu rhai ohonynt.

Pa gefnogaeth fydda i'n ei derbyn?
Bydd y tîm sy'n gofalu amdanoch chi ar gael i siarad am eich meddyginiaethau ac i'ch helpu gyda gweinyddu eich meddyginiaethau. Mae yna ffyrdd i'ch helpu i gofio cymryd eich meddyginiaethau. Gellir trafod hyn a'u rhoi ar brawf tra byddwch chi yn yr ysbyty; trafodwch gyda'ch tîm fferyllfa.

Efallai y bydd adegau pan na allwch chi hunanweinyddu am gyfnod byr.

Gallai hyn fod oherwydd newid yn eich cyflwr, bod angen anesthetig arnoch, neu nad yw eich rhiant neu ofalwr ar gael i roi meddyginiaethau i chi. Os bydd hyn yn digwydd, bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn rhoi eich meddyginiaethau i chi nes y gallwch eu cymryd eich hun eto.

Beth sy'n digwydd pan fyddaf yn barod i gael fy rhyddhau o'r ysbyty?

Cyn i chi fynd adref, bydd eich meddyginiaethau'n cael eu gwirio gyda chi. Mae hyn er mwyn sicrhau mai nhw yw'r meddyginiaethau iawn i chi, gyda'r cyfarwyddiadau cywir ar gyfer eu defnyddio. Gall tîm y fferyllfa hefyd gysylltu dros y ffôn neu ymweld â chi gartref ar ôl i chi gael eich rhyddhau, os oes angen. Byddan nhw'n sicrhau eich bod chi'n ymdopi â'ch meddyginiaethau ac yn ceisio'ch helpu os nad ydych chi.

Gwybodaeth i sicrhau bod eich meddyginiaethau'n cael eu cymryd yn ddiogel

- Gall meddyginiaethau fod yn beryglus os na chânt eu defnyddio'n iawn.
- Eich cyfrifoldeb chi yw cadw'r meddyginiaethau a'r allwedd neu'r cod clo digidol mewn lle diogel. Os byddwch chi'n colli'r allwedd, rhowch wybod i aelod o'r tîm gofal iechyd ar unwaith.
- Os bydd ymwelydd neu glaf arall yn ceisio cymryd eich meddyginiaethau, rhowch wybod i aelod o'r tîm gofal iechyd ar unwaith.
- Peidiwch byth â rhannu eich meddyginiaethau ag unrhyw un arall.
- Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sydd wedi'i chynnwys gyda'r feddyginiaeth cyn cymryd eich meddyginiaeth (gofynnwch i'r tîm sy'n gofalu amdanoch am gopi os nad oes un gennych).
- Os byddwch chi'n anghofio cymryd eich meddyginiaeth, dywedwch wrth aelod o'r tîm gofal iechyd.
- Os cewch unrhyw sgil-effeithiau, siaradwch â'r tîm gofal iechyd. Gan gynnwys sgil-effeithiau nad ydynt wedi'u crybwyll yn y daflen wybodaeth i gleifion.
- Peidiwch â chymryd mwy na'r dos a ragnodwyd.
- Bydd angen i'r tîm gofal iechyd wirio'ch meddyginiaethau cyn i chi fynd adref. Mae hyn er mwyn sicrhau eu bod nhw'n dal i fod yn briodol i chi.
- Dychwelwch eich allwedd i'r tîm gofal iechyd cyn i chi fynd adref.

- Ceisiwch gyngor meddygol os bydd adwaith niweidiol.
- Gall unrhyw un roi gwybod am broblem gyda meddyginiaeth, brechlyn, dyfais feddygol (gan gynnwys meddalwedd, apiau a deallusrwydd artiffisial), cynnyrch gwaed neu e-sigarét i'r cynllun Cerdyn Melyn. Gallwch gael mynediad at y ffurflen adrodd yma: Gwefan adrodd y Cerdyn Melyn.

Cadwch bob meddyginiaeth y tu hwnt i gyrraedd plant.