

YOURmeds: Dyfais feddyginiaeth syml sydd wedi fy ngalluogi i fod yn hyderus ac yn annibynnol unwaith eto

Mae grŵp bychan o gleifion o Ben-y-bont ar Ogwr wedi bod yn gweithio gyda'u timau iechyd a gofal cymdeithasol lleol i dreialu **dyfais feddyginiaeth** a phhecyn gofal cofleidiol cysylltiedig, sydd â'r nod o helpu pobl i gadw eu hannibyniaeth.

Mae **YOURmeds** yn ddyfais ddigidol arloesol sy'n atgoffa defnyddwyr pryd a sut i gymryd eu meddyginiaeth, gan rannu data â'r tîm fferyllwyr a'r tîm teleofal cysylltiedig, chaniatáu iddynt gynnig mwy o gymorth pan fo angen.

Mae'r prosiect ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn helpu i werthuso effaith yr adnodd ar y cleifion a'r darparwyr gofal dan sylw, gan roi gwybodaeth am y potensial i'w gyflwyno'n ehangach mewn rhannau eraill o Gymru.

Anodd cadw golwg ar bethau

I Nicola Davies, sydd wedi ymddeol o'i swydd fel Nyrs Arbenigol Rheoli Heintiau oherwydd salwch, roedd cymryd y meddyginiaethau iawn ar yr adeg iawn wedi mynd yn ddipyn o her iddi. Gyda nifer o gyflyrau iechyd a oedd yn gofyn iddi gymryd cyfuniad cymhleth o wahanol feddyginiaethau ar wahanol adegau drwy gydol y dydd, roedd yn hawdd iddi ddrysu ynghylch beth oedd hi wedi'i gymryd a phryd.



Oherwydd ei chyflyrau, sy'n cynnwys ffibromyalgia a phoen cronig, mae Nicola yn dioddef o flinder difrifol a phatrymau cysgu anghonfensiynol. O ganlyniad i hyn, roedd ambell ddos yn cael eu methu neu'n cael eu cymryd ar yr adegau anghywir o'r dydd.

"Blinder ydy fy mhroblem fawr", meddai Nicola. "Mi alla i'n llythrennol fynd i gysgu wrth fwyta neu yfed, gyda gwydr yn fy llaw. Ac os ydw i'n cysgu, rydw i'n cysgu'n aruthrol o drwm, felly mae'n ei gwneud hi'n anodd iawn i mi gadw golwg ar bethau."

"Roedd gen i fy mocs tabledi fy hun, ond roeddwn i'n blino cymaint... Byddwn i'n dechrau estyn y cyffuriau ac yna'n syrthio i gysgu. Doeddwn i ddim yn ymddiried ynof fy hun i roi pethau yn y lle iawn."

Ymysg pethau eraill, mae Nicola yn cymryd tabledi lladd poen cryf a chyffuriau peryglus eraill (gan gynnwys Dabigatran i atal clotiau gwaed y mae'n rhaid ei gymryd yn llym o fewn cyfnod chwe awr). Gan nad oedd Nicola yn cymryd ei meddyginiaeth yn iawn, roedd yn cael sgil-effeithiau negyddol arni ac nid oedd ei chyflwr dan reolaeth. Roedd hefyd yn ei gwneud yn agored i gymryd gorddos yn ddamweiniol.

Roedd y Tîm Optimeiddio Meddyginiaethau Cymunedol yn awyddus i ddod o hyd i ffordd o helpu Nicola, ac awgrymodd ei bod yn ymuno â chynllun peilot YOURmeds, gan wybod y byddent yn elwa o'i hadborth personol yn ogystal â'i gwybodaeth ehangach fel cyn-nyrs am yr heriau sy'n dod yn sgil cymryd meddyginiaethau.

Adfer hyder a gwella lles

Mae'r ddyfais YOURmeds yn cynnwys pecyn swigod wedi'i rifo sy'n llithro i mewn i ddyfais ddigidol o'r enw tag. Fferyllwyr cymunedol sy'n llenwi'r pecyn swigod â'r feddyginiaeth ac yn ei ddosbarthu'n uniongyrchol i ddefnyddwyr. Mae'r tag digidol wedyn yn atgoffa defnyddwyr pryd i gymryd eu meddyginiaeth, ac mae synwryddion yn y pecyn swigod yn synhwyro pryd mae'r sawl wedi cymryd y feddyginiaeth. Os na chaiff y feddyginiaeth ei chymryd mewn

pryd, gellir anfon rhybuddion at y defnyddiwr.

Dywed Nicola fod defnyddio'r system newydd hon wedi gwneud gwahaniaeth mawr.

"Mae larwm yn canu pan fydd angen i mi gymryd pethau, a nawr, os ydw i'n teimlo'n ddryslyd, rwy'n gallu edrych ar fy negeseuon a gweld a ydw i wedi cymryd yr hyn ddylwn i. Mae gen i fwy o reolaeth ac mae wedi rhoi fy hyder yn ôl imi."



Osgoi camgymeriadau a chadw annibyniaeth

Yn ogystal â'r larwm i atgoffa defnyddwyr, mae'r gallu i anfon rhybuddion i aelodau'r teulu a/neu ganolfan derbyn larymau teleofal yn golygu bod modd uwchgyfeirio problemau gyda'r feddyginiaeth a rhoi cefnogaeth ehangach.

Er bod Nicola yn teimlo bod cael y larymau ei hun yn ddigon, mae'n meddwl y gallai'r cymorth ychwanegol hwn fod yn ddefnyddiol iawn i rai pobl sy'n awyddus i gadw eu hannibyniaeth, gan gynnwys pobl yng nghamau cynnar dementia, a phobl oedrannus sydd eisieu byw'n hirach yn eu cartref eu hunain.

Mae Tom Sauter, y Fferylllydd Arweiniol Clinigol sy'n rhan o'r prosiect, yn cytuno, ar ôl gweld sut mae helpu pobl i reoli eu meddyginiaeth eu hunain yn gwella iechyd a llesiant, gan osgoi'r angen am ofalwyr ychwanegol a lleihau nifer yr argyfyngau sy'n ymwneud â meddyginiaethau.

"Mae'r agwedd monitro o bell yn bwysig gan ei bod yn galluogi teuluoedd a gwasanaethau i roi rhagor o gymorth i unigolion ac osgoi iddynt orfod treulio amser yn yr ysbyty."

Y feddyginiaeth iawn, ar yr adeg iawn

Bu'n rhaid i'r fîm optimeiddio meddyginiaethau wneud dipyn o waith addasu ar y dechrau i ddod o hyd i drefn cymryd meddyginiaethau a fyddai'n cyd-fynd â phatrymau deffro Nicola.

"Rwy'n tueddu i fod yn effro mwy gyda'r nos, ond yn cysgu'n drwm yn y boreau. Felly fe wnaethon ni weithio gyda'n gilydd i newid yr amseroedd. Erbyn hyn, rwy'n cael dos cyntaf y diwrnod am hanner dydd yn hytrach nag am 9am. Mae'n braf cael yr hyblygrwydd hwnnw."

Dywed Nicola fod ei theulu wedi sylwi ei bod hi'n ymdopi'n llawer gwell.

"Arferai fy mrawd a'm chwaer ddod i mewn i wled a oeddwn i wedi llenwi'r bocsys tabledi'n iawn. Mae'n rhyddhad mawr iddyn nhw wybod nad oes angen iddyn nhw boeni cymaint nawr."

Dydy Nicola ddim yn methu dosys bellach, ac mae'n ei chael yn haws cymryd ei meddyginiaethau ar amseroedd mwy cyson. Mae hyn yn sicrhau bod gan driniaeth Nicola y siawns orau o weithio a'i bod hithau'n elwa i'r eithaf ohoni.

"Wnes i erioed sylweddoli bod unrhyw beth fel hyn ar gael", meddai.

"Felly mae'n wych meddwl y bydd hwn yn agored i ragor o bobl ei ddefnyddio. Oherwydd mae yna lawer o bobl fel fi sy'n ddigon abl i gymryd eu meddyginiaeth, ond mater o hyder ydy e."

[Gallwch ddysgu rhagor am y prosiect YOURmeds a'r partneriaid yma.](#)

Cysylltu â ni

Rydym yma i helpu. Os hoffech fynediad at gymorth sy'n debyg i'r cymorth yn yr astudiaeth achos hon, yna rydym yn awyddus i glywed gennych chi

[Cyflwynwch eich ymholiad heddiw drwy ein gwefan.](#)



Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru
Life Sciences Hub Wales



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government