Mae defnyddio'r **ddyfais Pivotell** wedi gwneud byd o wahaniaeth i Julie a'i chwiorydd

Mae grŵp bach o gleifion o Ben-y-bont ar Ogwr wedi bod yn gweithio gyda'u timau iechyd a gofal cymdeithasol lleol i brofi dyfeisiau a all helpu pobl i reoli eu meddyginiaethau yn well yn y gartref.

Mae hwn yn rhan o **brosiect cydweithredol** mwy, a ariennir gan Ganolfan Ragoriaeth SBRI a Llywodraeth Cymru, gyda chefnogaeth Hwb Gwyddorau Bywyd Cymru sy'n ymchwilio i sut y gall dyfeisiau rheoli meddyginiaeth digidol roi mwy o annibyniaeth i bobl, helpu i wneud meddyginiaethau'n fwy ddiogel, a lleihau anghenion gofal a chymorth i bobl yng Nghymru.

Helpu Julie i fyw gyda dementia

Mae Jennifer, Jackie a Jill yn aelodau o'r teulu sy'n gofalu am eu chwaer Julie, 67 oed, sydd â dementia.

Yn wahanol i'w chwiorydd, sydd wedi byw y rhan fwyaf o'u bywydau yn agos at adref ym Mhorthcawl, bu Julie yn byw dramor yn Nhenerife am nifer o flynyddoedd ac yn teithio'r byd yn ystod ei gyrfa yn gweithio ar longau mordeithio. Symudodd yn ôl i Borthcawl yn 2011 a chafodd ddiagnosis o glefyd Alzheimer cynnar ychydig flynyddoedd yn ôl.

"Dechreuodd y problemau ychydig cyn y cyfnod clo COVID, pan sylwon ni fod Julie yn mynd yn fwy anghofus, ac ers hynny mae pethau wedi gwaethygu" meddai Jennifer.

Er gwaethaf ei chyflwr, mae Julie yn dal i lwyddo i fyw'n annibynnol yn ei fflat ei hun. Mae ei thair chwaer yn byw o fewn pellter cerdded neu daith fer yn y car ac yn ymweld â hi bob dydd, yn trefnu bod bwyd ar gael iddi y gall ei wresogi yn y ficrodon, a'i helpu gyda bywyd bob dydd. Mae hyn wedi helpu Julie i gael ei dymuniad, sef dal i fyw yn ei chartref ei hun cyn hired â phosibl.

Cymryd ei meddyginiaeth

Gan fod ei gweithredu wybyddol wedi dirywio, mae'r chwiorydd wedi ei chael hi'n fwyfwy anodd gwneud yn siŵr bod Julie yn cymryd ei meddyginiaeth ar yr adeg iawn bob dydd. Mae Julie yn cael cymysgedd o feddyginiaeth ar gyfer dementia a phryder, gan gynnwys cyffuriau i arafu datblygiad Alzheimer's y mae'n rhaid eu cymryd yn rheolaidd.

"Roedd yn achosi llawer o bryder i ni", meddai Jackie. "Roedden ni'n gorfod mynd â'r tabledi gyda ni gan nad oedd hi'n gwybod beth oedd hi'n ei gymryd. Weithiau byddai'n cymryd ei meddyginiaethau ond yna'n anghofio ac yn dweud nad oedd hi wedi'u cymryd, felly doedden ni ddim yn gwybod a oedd angen rhoi mwy iddi. Gyda'r math o feddyginiaethau mae hi'n eu cymryd, roedd hyn yn beryglus."

Ar un adeg, roedd y chwiorydd yn ymweld â hi hyd at dair gwaith y dydd i wneud yn siŵr bod y cyffuriau cywir yn cael eu cymryd ar yr adeg iawn.

Oherwydd newidiadau mewn ymddygiad a achosir gan y dementia, gall Julie deimlo'n eithaf blin os caiff ei herio, ac roedd anghytuno rhwng ei chwiorydd a hithau ynghylch a oedd hi wedi cymryd ei meddyginiaeth ai peidio yn achosi pyliau o dymer blin.

> **“I rywun fel Julie, sydd bob amser wedi bod mor annibynnol yn y gorffennol, mae wedi bod yn anodd iddi orfod dibynnu cymaint arnom ni a’r ffaith ein bod yn ymweld â hi mor aml.”**

Mae Julie yn cytuno, gan gyfaddef “weithiau roedden nhw’n mynd ar fy nerfau yn mynd yn ôl a blaen, ...Rwy’n hoffi fy nghwmni fy hun. Fy nhŷ i ydi o ac rwy’n mwynhau tawelwch!”

Ateb mwy diogel

Merch Jennifer, Nicky, sy’n gweithio mewn Hwb Fferylliaeth Gymunedol, a awgrymodd y gallai Julie elwa o gael dyfais rheoli meddyginiaethau. O ganlyniad i atgyfeiriad gan feddyg teulu cafodd Julie ei gwahodd i dreialu dyfais cyflenwi meddyginiaeth Pivotell.

Mae’r peiriant Pivotell yn ddyfais sy’n cyflenwi tabledi ar amseroedd penodol. Mae’n dal hyd at 28 dos a gellir ei rhaglennu fel bod y larwm yn canu a’r ddyfais yn troi nes bod y dos cywir yn dod allan ar amser penodol. Mae ganddo stand i’w ddal, sy’n ei gwneud hi’n haws i’r feddyginiaeth ddisgyn allan i gynhwysydd neu i law’r rhai heb lawer o fedrusrwydd llaw. Gellir rhaglennu rhai modelau hefyd fel eu bod yn anfon rhybudd i gylch penodol o ofalwyr (a all gynnwys aelodau o’r teulu) neu Ganolfannau Derbyn Larymau Teleofal, os caiff dos ei fethu.

“Mae’r Pivotell yn wych os ydyn ni’n poeni am allu person i ddefnyddio dyfais, bod risg o orddos neu anhawster cael y tabledi allan o becyn”, eglura Tom Sauter, Fferyllydd Arweiniol Clinigol y prosiect.

> **“Mae’n helpu i gadw meddyginiaethau’n ddiogel, gan fod y rhannau wedi’u cloi rhag cymryd dos dwbl neu ymyrryd â’r meddyginiaethau, sy’n arbennig o bwysig i’r rhai â dementia neu nam gwybyddol.”**

Rhoi ychydig o annibyniaeth yn ôl i Julie

Dywed Julie fod defnyddio’r ddyfais wedi gwneud byd o wahaniaeth i’w bywyd bob dydd.

“Rwyf wrth fy modd ag ef, mae’n llawer haws i mi na cheisio cofio fy nhabledi”, meddai Julie. “Does ond angen i mi ei droi tuag ataf ac mae’r tabledi yn disgyn i’r bowlen... Gallaf ei gario i fy ystafell wely os bydda i’n penderfynu gwylio’r teledu yn y gwely ambell gyda’r nos, ac mae’n sbario i mi orfod codi i fynd i’r gegin i nôl y feddyginiaeth pan fydd y larwm yn canu.”

Mae’r teulu’n cytuno bod Julie yn ymddangos yn llawer mwy hyderus ac yn rheoli ei meddyginiaeth.

“Mae cymryd ei thabledi yn dasg bleserus nawr, oherwydd mae’n rhywbeth y mae hi’n gwybod y gall ei wneud”, meddai Jennifer.

Os nad yw Julie yn tynnu’r fraich ar y peiriant i lawr pan fydd yn amser cymryd ei meddyginiaeth, bydd y larwm yn canu nes bod y feddyginiaeth wedi’i chymryd.

“Mae adegau y mae Julie wedi anghofio cymryd y tabledi’n syth, mae hi’n gwybod os ydyn nhw’n dal yn y ddysgl bod angen eu cymryd, a phan fyddwn ni’n ymweld â hi, rydyn ni’n edrych i wneud yn siŵr nad oes tabledi yno.”

Mae pawb wedi cael eu bywydau’n ôl

Mae Julie bellach yn cymryd ei meddyginiaeth yn fwy cyson, sy’n helpu i arafu datblygiad ei dementia, ac mae ei chwiorydd yn credu bod defnyddio’r ddyfais yn golygu y bydd yn gallu byw yn annibynnol am gyfnod hirach.

Rhyngddynt, mae chwiorydd Julie yn dal i ymweld â hi bob dydd, ond does dim straen na gwrthdaro ynghylch meddyginiaeth bellach.

> **“Mae wedi helpu ei hunan-barch i gael ychydig mwy o annibyniaeth yn ôl, sydd wedi rhoi hwb gwirioneddol i’w hwyliau. Mae wedi gwneud ein bywydau gymaint yn haws hefyd”** meddai Jennifer.

“Rydyn ni i gyd wedi cael ein bywydau yn ôl ers i Julie fod yn defnyddio’r ddyfais, ac mae wedi helpu i wella deinameg ein perthynas deuluol.”

Cysylltu â ni

Os ydych chi eisiau cael mynediad at gymorth tebyg i’r hyn a amlinellir yn yr astudiaeth achos hon, dysgwch fwy am y prosiect yma.