

Cyflwyniad

Canllaw cam wrth gam yw hwn i'ch helpu chi i roi chwistrelliad o fetoject i chi'ch hun trwy bigiad isgroenol (o dan y croen) gan ddefnyddio dyfais 'pen'. Datblygwyd y rhaglen hyfforddi hon i'ch helpu chi i gael mwy o annibyniaeth i reoli'ch triniaeth. Os nad ydych am chwistrellu'ch hun neu dderbyn y driniaeth hon, trafodwch â'ch nyrs cyn gynted â phosibl fel y gellir trafod cynllun triniaeth arall.

Peth gwybodaeth am fethotrecsad:

Mae Methotrecsad yn un o'r ychydig iawn o gyffuriau a roddir **unwaith yr wythnos** yn unig. Mae'n bwysig eich bod yn gwneud nodyn o'r dyddiad y byddwch yn rhoi'r pigiad i chi'ch hun ac yn dewis diwrnod pan fydd gennych drefn dda ac yn gallu cynllunio'ch pigiad unwaith yr wythnos. Defnyddir Methotrecsad i drin cleifion â mathau penodol o gyflyrau llidiol. Mae'r cyffur yn arafu gallu'r corff i wneud rhai celloedd ac mae hyn yn helpu i leihau'r celloedd sy'n achosi llid. Defnyddiwyd tabledi Methotrecsad ers blynnyddoedd lawer i drin rhai mathau o gyflyrau llidiol ac mae astudiaethau ymchwil yn dangos bod y driniaeth hon yn gweithio'n dda ac, o'i rheoli a'i monitro'n briodol, mae'n ddiogel.

Yn ystod y degawd diwethaf, dangoswyd bod chwistrelliad metoject isgroenol ar gyfer cyflyrau llidiol hefyd yn effeithiol ac yn ddiogel ac mae bellach yn gyffur trwyddedig. Yn ogystal â gwella rheolaeth, mae cleifion sy'n cael y driniaeth trwy bigiad yn aml yn nodi llai o sgîl-effeithiau fel teimlo'n sâl a chael anghysur stumog. Bydd angen i chi a/ neu'ch gofalwr ddeall sut i roi eich pigiadau. Bydd gwybodaeth a chymorth ar gael i'ch cefnogi wrth i chi ddysgu.

Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n penderfynu chwistrellu metoject?

Byddwch chi a'ch/neu'ch gofalwr yn:

- Cael gwybodaeth i'w darllen am y cyffur ac amser i ofyn cwestiynau.
- Dangosir i chi sut i baratoi'r pethau sydd eu hangen arnoch i chwistrellu'ch hun a rhoi'r pigiad.
- Rhoddir amser i ymarfer rhoi'r pigiad gyda nyrs yn goruchwyllo.

Pan fyddwch chi neu'ch gofalwr wedi llwyddo i wneud hyn ac yn teimlo'n barod, byddwch mewn sefyllfa i baratoi a rhoi'r pigiad gartref.

Ar bob cam o'r broses addysgu, byddwch chi neu'ch gofalwr yn cael cymaint o amser ag sydd ei angen arnoch i ofyn cwestiynau ac ymarfer. Pan yn barod, byddwn yn gofyn i chi neu'ch gofalwr lofnodi eich bod wedi cael digon o gefnogaeth a hyfforddiant i allu rhoi pigiadau eich hun. Mae'n bwysig bod eich nyrs yn gwybod eich bod yn hyderus ac yn ddiogel i barhau gyda'r cam nesaf. Cynhelir asesiad terfynol pan fyddwch chi neu'ch gofalwr a'r nyrs yn siŵr eich bod yn gymwys i chwistrellu gartref. Yna gofynnir i chi neu'ch gofalwr lofnodi ffurflen gydsynio a chofnodi i ddweud eich bod yn gallu gwneud y pigiad yn ddiogel a deall sut i drin unrhyw broblemau posibl.

Sicrhewch fod y cyfarwyddiadau hyn a rhif y llinell gyngor wrth law bob amser rhag ofn bod gennych unrhyw ymholiadau neu broblemau, a'ch bod yn gwbl ymwybodol o'r wybodaeth a gynhwysir yn llyfryn monitro Methotrecsad yr Asiantaeth Genedlaethol er Diogelwch Cleifion.

Cofiwch

Os ydych chi'n ansicr ynghylch pryd na ddylech chi dderbyn metoject, neu os oes angen cyngor arnoch chi, cofiwch edrych ar y taflenni gwybodaeth a gawsoch neu ffoniwch y llinell cyngor rheumatoleg neu ddermatoleg. Mae'n bwysig iawn eich bod yn dilyn y cyngor hwn:

- **Dim ond unwaith yr wythnos y rhoddir metaject, dewiswch ddiwrnod o'r wythnos i roi eich pigiad a chadwch at hyn.**
- Rhaid i chi beidio â thrin na rhoi metoject os ydych chi'n ceisio am fabi neu os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n feichiog neu'n bwydo ar y fron.
- Bydd angen i chi ddefnyddio dulliau atal cenhedlu effeithiol wrth gymryd metoject (lle bo hynny'n briodol).

- Sicrhewch fod metoject yn cael ei gadw allan o olwg a chyrraedd plant ac anifeiliaid anwes.
- Cadwch wybodaeth am ollyngiadau yn agos at law.
- Defnyddiwch y mannau pigiad a ddangoswyd i chi a newidiwch y man bob tro y byddwch chi'n chwistrellu.
- Mynychwch brofion gwaed ac apwyntiadau dilynol yn rheolaidd.
- Ceisiwch osgoi cludo pigiadau metoject ar drafnidiaeth gyhoeddus; os na ellir osgoi hyn, cyfeiriwch at dudalen 7 (Teithio oddi cartref pan fyddwch yn chwistrellu metoject) a thrafodwch â'ch nyrs rhewmatoleg neu ddermatoleg yn gyntaf.

Byddwch yn cael dyddiad ac amser eich apwyntiad claf allanol nesaf a phrawf gwaed, gwybodaeth am ail-bresgripsiynau, a rhif llinell cyngor ffôn. Os na fyddwch yn monitro gwaed yn rheolaidd neu'n mynychu apwyntiadau, ni roddir metoject i chi.

Sut i roi chwistrelliad isgroenol o fethotrecsad

Paratoi'r offer:

- Pen metoject i chwistrellu
- Arwyneb bwrdd glân
- 1 bin eitemau miniog sytotocsig
- 1 bêl wlân cotwm / meinwe lân
- 1 plastr dot
- Pâr o fenig tafladwy (heb latecs os oes angen, ddim yn angenrheidiol os yw'r claf yn hunan-chwistrellu)

Paratoi eich ardal waith:

1. Golchwch a sychwch eich dwylo'n drylwyr a glanhewch eich man paratoi (e.e. Arwyneb gwaith, hambwrdd neu gaead glân - golchwch â glanedydd hylif a gadewch iddo sychu).
2. Rhowch offer ar yr ardal baratoi (efallai yr hoffech ddefnyddio darn o rolyn cegin ar ben eich arwyneb glân).
3. Dim ond y bobl sy'n eich helpu ddylai fod yn bresennol yn yr ystafell (gorau oll os yw'n ystafell heb garped, rhag ofn y bydd gorlifiad, osgowch unrhyw darfu ar eich sylw, fel plant ac anifeiliaid anwes).
4. Golchwch a sychwch eich dwylo unwaith eto, gwnewch yn siŵr bod yr holl offer yn agos wrth law cyn i chi wneud eich hun yn gyffyrddus i roi'r pigiad.
5. Mae angen i ofalwyr wisgo menig os ydynt yn rhoi'r pigiad.

6. Bydd angen i chi newid man y pigiad bob wythnos i leihau'r risg o ddolur.
7. Sicrhewch fod safle'r pigiad yn lân: os nad yw, glanhewch â sebon a dŵr. Gwiriwch fod y croen dros y man pigiad arfaethedig yn gyfan, ac nad yw'n dyner, wedi'i gleisio, yn goch nac yn galed.
8. Agorwch y pecyn pigiad.

Rhoi'r pigiad methotreksad:

1. Eisteddwch yn gyffyrddus.
2. Gwiriwch bod y dyddiad pryd mae'n dod i ben, eich enw a'ch dos yn gywir wrth i chi baratoi'r pigiad. Os yw'n anghywir, peidiwch â'i ddefnyddio a chysylltwch â'r llinell gyngor neu'r fferyllfa.
3. Gwiriwch fod cynnwys y pen yn hylif melyn clir. Os oes unrhyw ronynnau neu gymylogrwydd yn bresennol peidiwch â defnyddio'r pigiad a chysylltwch â'r llinell gyngor neu'r fferyllfa.
4. Os yw popeth yn gywir, agorwch y pecyn pigiad.
5. Rhowch y pigiad parod ar yr hambwrdd pigiad.
6. Sicrhewch fod pêl wlân cotwm yn barod a dot plastr os caiff ei defnyddio.
7. Chwistrellwch i'r glun neu'r stumog - lleiafswm o 5cm i ffwrdd oddi wrth eich botwm bol. Os ydych chi'n rhoi dau bigiad (fel metoject a phigiad biolegol), dylid rhoi'r rhain mewn manau gwahanol, er enghraifft, un yn y glun dde ac un yn y chwith. Os rhoddir ef yn yr un goes (neu fraich), dylai'r pigiadau fod 3cm oddi wrth ei gilydd.
8. Newidiwch y man pigiad o wythnos i wythnos fel nad yw'n mynd yn ddolurus.
9. Peidiwch byth â chwistrellu i fannau lle mae'r croen yn dyner, wedi cleisio, yn goch neu'n galed neu lle mae gennych greithiau neu olion beichiogi. Os oes gennych soriasis, ni ddylech geisio chwistrellu'n uniongyrchol i unrhyw ddarnau o groen neu friwiau sydd wedi chwyddo, yn dew, yn goch neu'n gennog.
10. Codwch y pen a thynnwch y cap melyn. Daliwch y pen yn isel i lawr y baril fel eich bod am ysgrifennu eich enw gyda'r pen. Peidiwch â phwyso'r botwm nes yr ydych yn barod i roi'r pigiad.
11. Gyda'ch llaw rydd, pinsiwch y croen lle'r ydych am roi'r bigiad a daliwch hwn nes i chi dynnu'r pen allan o'r croen ar ôl i chi roi'r pigiad.
12. Rhowch y pen tryloyw heb ei gapio yn gadarn i mewn i'ch croen er mwyn datgloi'r botwm.
13. Tra'n dal y pen yn gadarn yn erbyn eich croen, pwyswch y botwm gyda'ch bawd.

14. Byddwch yn clywed clic sy'n dangos cychwyn y chwistrelliad. Parhewch i ddal y pigiad yn erbyn y croen rydych wedi'i godi nes bod yr holl feddyginiaeth wedi ei chwistrellu - mae'n cymryd tua 5 eiliad fel arfer.
15. Os na allwch ddefnyddio'r 'dechneg pinsio' gellir gosod y PEN yn uniongyrchol ar ddarn cadarn o groen gan ddefnyddio un llaw. Gellir cychwyn y broses chwistrellu trwy wasgu'r botwm rhyddhau melyn gyda chledr eich llaw.
16. Pan fyddwch wedi chwistrellu pob un o'r methotrecsad, tynnwch y pen o'ch croen, mae'r darian amddiffynnol yn gorchuddio'r nodwydd yn awtomatig, bydd yn cloi ac yn amddiffyn y nodwydd.
17. Rhowch y pen yn uniongyrchol yn y bin eitemau miniog sytotocsig a gosod pêl wlân cotwm yn gadarn dros safle'r pigiad.
18. Pan nad oes gwaed na hylif bellach yn llifo o safle'r pigiad, rhowch blastr dot bach arno, y gellir ei dynnu ar ôl hanner awr.

Beth i wneud ar ôl y pigiad

Peidiwch â rhoi unrhyw un o'r eitemau a ddefnyddiwyd yn eich gwastraff cartref. Rhowch y pen a ddefnyddiwyd, y bêl wlân cotwm a'r cap yn y bin eitemau miniog. Storiwch y bin o'r golwg ac allan o gyrraedd plant a'i gau, ond peidio ei gloi. Clôwch ef pan fydd dwy ran o dair yn llawn a'i waredu yn unol â pholisi lleol (gweler Casglu a danfon bin eitemau miniog sytotocsig). Dylid dychwelyd y PENiau nas defnyddiwyd i'ch fferyllfa leol bob amser.

Ar ôl y pigiad:

1. Golchwch a sychwch eich dwylo.
2. Cofnodwch ddyddiad a lecyn y pigiad yn eich taflen ddyddiadur (os ydych chi'n ei defnyddio).
3. Os oes gwaedu neu gleisio ar lecyn y pigiad, peidiwch â phoeni. Bydd hyn yn digwydd weithiau os yw'r nodwydd wedi torri pibell waed fach, a bydd yn stopio cyn bo hir a bydd y cleisio'n pylu.
4. Ar adegau prin, gall methotrecsad ollwng i'r croen o'i amgylch gan achosi llid pan fydd cleifion yn rhoi pigiad. Os bydd hyn yn digwydd a'i fod yn achosi llid neu gochni, cysylltwch â'ch llinell gyngor.

Delio â gorlifiad

- Cadwch y cyfarwyddiadau hyn wrth law wrth roi pigiad a gwnewch yn siŵr bod eich gofalwr neu aelodau'ch teulu yn gwybod sut i lanhau gorlifiad.

- Mae faint o fethotreccad rydych chi'n ei ddefnyddio yn fach iawn ond mae'n dal yn bosibl ei ollwng.
- Os oes gorlifiad, dilynwch y cyfarwyddiadau isod.

Gorlifiad ar y croen:

Golchwch yr ardal yr effeithir gyda digon o sebon a dŵr a lleddfu unrhyw losgi dros dro gydag eli lleddfol. Peidiwch â sgwrio'r croen oherwydd bod croen di-dor yn rhoi amddiffyniad. Cysylltwch â'ch nyrs rheumatoleg neu ddermatoleg neu'ch meddyg eich hun os oes gennych unrhyw adwaith andwyol.

Gorlifiad i'r llygaid:

Golchwch y llygad(aid) gyda digon o ddŵr am o leiaf bum munud. Argymhellir y dylech gysylltu â'ch meddyg eich hun neu adran achosion brys yr ysbyty lleol os bydd eich llygaid yn mynd yn ddolurus, eich bod yn profi unrhyw sgîl-effeithiau, neu'n sylwi ar unrhyw newidiadau yn eich golwg.

Gorlifiad ar arwynebau gwaith a lloriau:

Gan weithredu'n brydlon a gwisgo menig, gorchuddiwch y gorlifiad â phapur amsugol fel tyweli papur neu rolyn cegin. Sicrhewch eu bod yn amgylchynu'r ardal y tu allan ac yn amsugno'r holl hylif i atal y methotreccad rhag lledaenu, taflwch y tyweli papur a ddefnyddir i'r bin eitemau miniog sytotocsig. Golchwch yr ardal orlifiad yn dda gyda digon o sebon a dŵr a'i sychu gyda thyweli papur neu hancesi amsugol. Gwaredwch yr holl wastraff i'r bin eitemau miniog sytotocsig.

Gorlifiad ar ddillad:

Gwisgwch y menig amddiffynnol a'u blotio'n sych gyda thywel papur neu rolyn cegin. Dylid tynnu y dillad ar unwaith a'u golchi ar wahân i ddillad eraill.

Anafiadau damweiniol pan dorrir y croen â'r nodwydd

Os dilynwch y cyfarwyddiadau yn ofalus, mae'r siawns y byddwch chi'n cael anaf trwy dorri'r croen â nodwydd yn ddamweiniol yn fach iawn. Os byddwch chi neu'ch gofalwr yn dod i gysylltiad â'r nodwydd mae'n bwysig gwneud i'r safle pigiad waedu. Golchwch yr ardal yn drylwyr gyda dŵr cynnes, sebonllyd a'i orchuddio â phlastr. Cysylltwch â'ch meddyg eich hun a gadewch i'ch adran rheumatoleg wybod eich bod wedi cael anaf gyda'r nodwydd. Byddant yn cofnodi'r hyn sydd wedi digwydd ac yn gwirio i weld a ellir gwneud unrhyw beth arall i sicrhau nad yw hyn yn digwydd eto.

Teithio oddi cartref pan fyddwch chi'n chwistrellu methotrecsad

Mae angen bod yn ofalus mewn hinsawdd poeth dros 25 gradd canradd. Mae angen i chi drafod manylion storio gyda'ch nyrs rheumatoleg neu ddermatoleg. Bydd eich nyrs rheumatoleg neu ddermatoleg hefyd yn trafod opsiynau eraill sydd ar gael (megis defnyddio tabledi yn lle pigiad, defnyddio bag oer ar gyfer teithio, cael pigiad cyn teithio ac yna un cyn gynted ag y byddwch yn dychwelyd).

Rhaid storio nodwyddau ac offer mewn bagiau a roddir yn howld yr awyren, a pheidio â'u cario yn eich bagiau llaw. Gwiriwch â'ch cwmni hedfan mewn digon o amser. Efallai y bydd angen llythyr cefnogol arnoch gan yr adran rheumatoleg cyn i chi fynd i ffwrdd. Trefnwch frechiadau gyda'ch meddygfa ymhell cyn teithio a chofiwch fod rhaid i chi eu hysbysu eich bod yn derbyn methotrecsad ac ni ddylid rhoi unrhyw frechiadau byw i chi (e.e. twymyn melyn).

Casglu a danfon bin eitemau miniog sytotocsig

Bydd bin eitemau miniog sytotocsig cychwynnol yn cael ei ddarparu gan yr adran rheumatoleg neu ddermatoleg ar ôl cwblhau asesiad cymwyseddau gyda'r nyrs rheumatoleg neu ddermatoleg. I drefnu casglu a danfon bin eitemau miniog sytotocsig newydd, cysylltwch â: 0300 123 9208, o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 08.00am a 16.00pm, ac eithrio Gwyliau'r Banc. Wrth wneud cais am gasgliad, bydd angen i chi nodi bod y bin eitemau miniog yn sytotocsig (caead porffor), a'i faint (wedi'i argraffu ar ochr y bin e.e. 5 litr), nifer y biniau i'w casglu, hefyd amllder y casglu a fydd yn ôl yr angen.

Llinell Gyngor Rheumatoleg

Gallwch ddefnyddio'r llinell gyngor os oes gennych unrhyw ymholiadau ac angen cyngor. Mae'r llinell gyngor yn wasanaeth ffôn ateb, ac mae'n gweithredu ddydd Llun / dydd Mawrth / dydd Iau, 09.00am i 13.00pm. Mae angen i chi adael eich enw llawn a'ch rhif ffôn a bydd un o'r nyrsys rheumatoleg yn dychwelyd eich galwad fel arfer ar yr un diwrnod, yn dibynnu ar ymrwymadau eraill. Os yw'n argyfwng mae angen i chi gysylltu â'ch meddyg teulu, NHS Direct/Galw Iechyd Cymru neu fynd i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys lleol.

Eich rhif llinell gyngor Rheumatoleg yw:

Ysbyty Nevill Hall, Y Fenni 01873 73 2046.

Llinell Gyngor Dermatoleg:

Ysbyty St Woolos, Casnewydd 01633 656362

Gallwch ddefnyddio'r llinell gyngor os oes gennych unrhyw ymholiadau neu os oes angen cyngor arnoch. Mae'r llinell gyngor yn wasanaeth ffôn ateb sydd ar gael. Gadewch eich enw llawn, eich dyddiad geni a'ch rhif cyswllt. Gall fod yn 48 awr nes bydd un o'r Nyrsys Arbenigol Clinigol yn dychwelyd eich galwad. Os yw'n argyfwng, mae angen i chi gysylltu â'ch meddyg teulu, NHS Direct/Galw Iechyd Cymru neu fynd i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys lleol.

Cyfeiriadau:

Addaswyd o:

RCN (2004) Administering subcutaneous methotrexate for inflammatory arthritis.
RCN guidance for nurses.

RCN (2013) Administering subcutaneous methotrexate for inflammatory arthritis.
RCN guidance (Ail argraffiad).

RCN (2016) Administering subcutaneous methotrexate for inflammatory arthritis.
RCN guidance (Trydydd argraffiad).

Cymeradwywyd gan: Perchennog: A Haggett, Nyrs Glinigol Arbenigol mewn Rheumatoleg

**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English".**