

**Canllaw Hyfforddi i Gleifion a
Gofalwyr ar gyfer rhoi
Methotrexate yn y Cartref drwy
Chwistrelliad Isgroenol (dyfais
pen)**

Cyflwyniad

Dyma ganllaw cam wrth gam i'ch cynorthwyo i chwistrellu methotrexate yn isgroenol (o dan y croen nid i'r cyhyr) unwaith yr wythnos gan ddefnyddio dyfais pen. Mae wedi'i ddatblygu er mwyn eich helpu i reoli eich triniaeth yn annibynnol gartref.

Os ydych wedi newid eich meddwl ynglŷn â chwistrellu eich hun neu'r math yma o driniaeth, trafodwch â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol cyn gynted â phosibl.

Ychydig o wybodaeth am methotrexate

- Rhoddir pigiad methotrexate unwaith yr wythnos. Dylid ei chwistrellu ar yr un diwrnod bob wythnos ee dydd Llun. Mae'n bwysig cofio y bydd angen bwlch o 7 diwrnod rhwng pob dos bob amser. Os oes angen i chi newid y diwrnod y byddwch yn chwistrellu, ein cyngor yw i symud 24 awr ymlaen bob wythnos nes y byddwch wedi cyrraedd y diwrnod sydd yn fwyaf addas i chi.
- Mae angen cymryd asid ffolig unwaith yr wythnos tra byddwch yn derbyn triniaeth chwistrelladwy Methotrexate. Cofiwch beidio byth â chymryd asid ffolig ar yr un diwrnod â methotrexate a rhoi'r gorau i'ch tabledi methotrexate trwy'r geg o leiaf wythnos cyn i chi ddechrau methotrexate chwistrelladwy.
- Ni ddylech drin/rhoi eich pigiad methotrexate i unrhyw un sy'n ceisio beichiogi, na'i gymryd os ydych yn amau eich bod yn feichiog neu'n bwydo o'r fron.
- Bydd angen i chi ddefnyddio dulliau atal cenhedlu/rhwysr effeithiol tra'n cymryd pigladau methotrexate (pan fydd hynny'n briodol) a rhoi gwybod i'ch darparwr gofal iechyd os ydych eisiau beichiogi. Bydd angen i chi fod oddi ar y feddyginiaeth am gyfnod o amser cyn ceisio beichiogi.
- Stopiwch methotrexate os oes gennych haint a bod angen gwrthfotigau arnoch. Gallwch ail gychwyn ar ôl cwblhau'r cwrs ac ar ôl i'r haint glirio.
- Cofiwch na allwch gael brechiadau byw tra'n cymryd methotrexate chwistrelladwy. Os oes angen brechiad ee twymyn felen, bydd angen i chi drafod hyn gyda'ch meddyg teulu/tîm gofal iechyd ymhell cyn y bydd angen y frechiad.

- Bydd angen i chi gael profion gwaed rheolaidd wrth gymryd methotrexate chwistrelladwy. Bydd eich Meddyg Teulu'n penderfynu pa mor aml y bydd angen y profion. Bydd angen, hefyd, i chi wneud cais am bob presgripsiwn rheolaidd trwy eich meddygfa, gan mai nhw fydd yn gyfrifol am eich gofal.
- Mae angen sicrhau nad ydych yn yfed mwy na'r hyn a gaiff ei argymhell yng nghanllawiau'r Llywodraeth. Ni ddylid yfed mwy na 14 uned yr wythnos. Gall y feddyginiaeth a'r alcohol effeithio ar eich iau.
- Ceisiwch osgoi cludo pigiadau methotrexate ar drafndiaeth gyhoeddus -- os na ellir osgoi hyn, cyfeiriwch at dudalen 5 (Teithio oddi cartref pan fyddwch yn chwistrellu methotrexate) a thrafodwch gyda'ch darparwr gofal iechyd yn gyntaf.
- Bydd blwch eich Methotrexate chwistrelladwy yn cynnwys taflen wybodaeth gan y gwneuthurwr. Darllenwch y daflen ochr yn ochr â'r canllaw hwn i gael gwybodaeth benodol am y feddyginiaeth. Gallwch hefyd drafod unrhyw ymholiadau neu bryderon gyda'ch fferyllfa leol

Sut i baratoi cyn chwistrellu Methotrexate

- Sicrhewch fod yr ardal baratoi yn lân a fod popeth sydd ei angen arnoch wrth law.
 - dyfais pen methotrexate,
 - Bin eitemau miniog sytotocsig (gyda chlawr porffor)
 - Meinwe/ rhwyllen ar gyfer unrhyw feddyginiaeth weddilliol/mân waedu ar ôl chwistrellu.
- Sicrhewch fod cyn lleied â phosibl o bethau sy'n tynnu eich sylw ee teledu, radio, anifeiliaid anwes neu blant, cyn belled ag y bo modd.
- Dewiswch safle'r pigiad. abdomen isaf - osgoi diamedr o 5cm o amgylch y botwm bol neu rhan uchaf y clun. Chwistrellwch bob yn ail ochr bob wythnos i leihau'r tebygolrwydd o lid.
- Mae angen i'r safle chwistrellu i fod yn lân ac yn sych. Fel arall, gellir defnyddio sychwr croen alcohol i lanhau'r ardal ymlaen llaw os yw'n well gennych. Darllenwch y cyfarwyddiadau sydd ar y pecyn.
- Sicrhewch nad oes unrhyw gleisio ar safle'r pigiad, nad oes croen wedi tewhau o herwydd craith, ac nad oes unrhyw gyflyrau croen ee soriasis/ecsema.
- Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr a sychwch yn drylwyr. Gellir gwisgo menig hefyd.

Dyna'r gwaith paratoi wedi'i gwblhau ac rydych chi/gofalwr yn barod i chwistrellu methotrexate

Eisteddych yn gyfforddus a gwiriwch fod y dyddiad dod i ben a'r dos yn gywir ar y ddyfais methotrexate. Gwiriwch hefyd fod y feddyginiaeth yn felyn ac yn glir - ddim yn gymylog, lliw wedi newid neu ronynnau yn arnofio yn yr hylif.



Os oes unrhyw broblemau gyda'r ddyfais, nodwch rif y swp, gwaredwch ef yn y blwch eitemau miniog porffor a rhwch wybod i'ch fferyllfa.



Tynnwch y cap ar y ddyfais methotrexate yn ofalus unwaith y byddwch yn barod i'w chwistrellu, a'i roi yn y bin eitemau miniog â chaead porffor a bwrw ymlaen â'r pigiad heb oedi.



Yn y safle chwistrellu arfaethedig, gosodwch ben y ddyfais heb ei gapio ar y croen a sicrhewch fod y darian glir wedi'i ostwng. Bydd angen iddo barhau'n isel trwy gydol y broses chwistrellu.



Ar ôl ei osod yn gywir, pwyswch y botwm. Mae clic yn nodi dechrau'r pigiad. Daliwch y ddyfais yn erbyn y croen nes bydd yr holl feddyginiaeth wedi'i chwistrellu.



Unwaith y bydd wedi gorffen, codwch y ddyfais oddi ar y croen a bydd y darian glir yn cloi yn ei lle fel mesur amddiffynnol - byddwch yn ofalus, nid yw hyn yn cael gwared ar y risg o anaf nodwydd yn gyfan gwbl. Gwaredwch y ddyfais sydd wedi'i defnyddio yn y bin eitemau miniog â chaead porffor a defnyddiwch hances bapur i sychu unrhyw feddyginiaeth weddilliol neu fân waedu. Bydd angen rhoi hwn hefyd yn y bin eitemau miniog â chaead porffor.



Os byddwch yn taro pibell waed fach, efallai y bydd yn gwaedu ychydig, nid oes angen poeni am hyn, rhwch bwysau nes ei fod wedi stopio gwaedu. Gall hyn achosi clais. Golchwch eich dwylo eto a gwnewch nodyn o'r ochr (chwith neu dde) a'r ardal v chwistrellwdd i mewn iddi.

Storio

- Gellir storio methotrexate chwistrelladwy ar dymheredd ystafell hyd at 25 gradd celsius Os yw'r tymheredd yn uwch na hyn, bydd angen ei storio yn yr oergell. Cofiwch beidio â rhewi'r ddyfais. Gall hyn ddigwydd os yw'r tymheredd yn rhy oer neu os yw'r blwch yn cyffwrdd â chefn yr oergell.
- Gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei storio yn y blwch sy'n ei amddiffyn rhag golau a gwnewch yn siŵr fod digon o le i'r blwch awyru.
- Pan ddaw'n amser defnyddio'r ddyfais, tynnwch ef o'r oergell a gadewch iddo sefyll am 30 munud er mwyn dod ag o i dymheredd yr ystafell cyn ei chwistrellu. Mae'r wybodaeth hon yn berthnasol os ydych hefyd yn mynd dramor.

Teithio oddi cartref gyda methotrexate chwistrelladwy

- Os ydych yn teithio dramor rydym yn eich cyngori i siarad â'r cwmni hedfan/maes awyr er mwyn deall pa dystiolaeth fydd ei hangen i'ch galluogi i gario'r feddyginiaeth a bin eitemau miniog â chaead porffor yn eich bag llaw. Mae'n bwysig ei fod yn cael ei gario mewn bag llaw oherwydd gall y tymheredd ostwng yn eithriadol yng nghrombil yr awyren.
- Os yw'r tymheredd yn uwch na 25 gradd Celsius dylid ei storio yn yr oergell. Cofiwch beidio â rhewi'r ddyfais. Gall hyn ddigwydd os yw'r tymheredd yn rhy oer neu os yw'r blwch yn cyffwrdd â chefn yr oergell. Sicrhewch ei fod yn cael ei storio'n llonydd yn y blwch i'w amddiffyn rhag golau a sicrhau awyru digonol o amgylch y blwch. Pan ddaw'n amser defnyddio'r ddyfais, tynnwch ef o'r oergell a gadewch iddo sefyll am 30 munud er mwyn dod ag o i dymheredd yr ystafell cyn ei chwistrellu.

Anafiadau nodwyddau

- Os yw'r claf sy'n derbyn methotrexate chwistrelladwy yn cael anaf gan y nodwydd, pinsiwch y man lle mae'r gwaedu a'i olchi â dŵr sebon cynnes. Cadwch lygad ar y safle. Cysylltwch â'ch meddyg teulu os oes unrhyw sgîl-ffeithiau neu arwyddion o haint.
- Os bydd gofalwr sydd wedi'i ddewis i chwistrellu'n cael anaf â nodwydd, bydd angen iddo hefyd binsio'r ardal o amgylch yr anaf a'i olchi â dŵr sebon cynnes. Yna bydd angen iddynt gysylltu â'u meddyg teulu neu GIG 111 am gyngor pellach.

Sut i ddelio â gollyngiadau

Croen

- Os nad yw'r darian glir wedi'i gostwng yn llwyr neu os caiff y ddyfais ei chodi oddi ar y croen cyn i'r pigiad gael ei gwblhau, bydd hyn yn golygu na fydd y nodwydd yn cyrraedd y croen a bydd y feddyginiaeth yn gollwng i lawr i safle'r pigiad.
- Os bydd hyn yn digwydd, peidiwch â chwistrellu eto. Bydd angen i chi aros nes diwrnod y dos nesaf, ymhen wythnos. Mae hyn oherwydd mai anodd yw gweld os / faint y gallech fod wedi'i chwistrellu.
- Defnyddiwch fenig ac amsugnwch y feddyginiaeth gyda hances bapur/rhwyll. Glanhewch â sebon a dŵr a sychwch. Sicrhewch fod menig a hancesi papur/rhwyll yn cael eu gwaredu yn y bin eitemau miniog â chaead porffor. Cysylltwch â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol drwy gysylltu â'ch meddyg teulu neu GIG 111 os cewch unrhyw adweithiau niweidiol.

Llawr/Arwynebau

- Os yw'r ddyfais yn cael ei gollwng ac yn torri neu os oes gollyngiad i'r llawr, er enghraifft, defnyddiwch yr un protocol ag uchod;
- Defnyddiwch fenig a lliain i amsugno meddyginiaeth, yna glanhewch â dŵr sebon cynnes o'r tu allan i mewn a gadewch iddo sychu.
- Bydd angen rhoi pob cynnyrch sydd wedi dod i gysylltiad â'r feddyginiaeth yn y bin â chaead porffor ee menig a chadach.

Cyswllt â llygaid

- Os bydd y feddyginiaeth yn dod i gysylltiad â llygaid rhywun, bydd angen dyfrhau'r llygad â dŵr ar unwaith. Byddwch yn ofalus i beidio â gorfodi dŵr i mewn i'r llygad. Yn ddelfrydol, sefyll o dan gawod gyda'ch llygad yn agored er mwyn dyfrhau mewn modd naturiol sydd orau.
- Wedi i chi wneud hyn bydd angen i chi gael sylw meddygol yn eich uned mân anafiadau leol neu siaradwch â GIG 111 am gyngor pellach. Mae hyn yn arbennig o bwysig os bydd eich llygaid yn mynd yn ddolurus, os byddwch yn cael unrhyw sgîl-effeithiau, neu'n sylwi ar unrhyw newidiadau yn eich golwg.

Casglu a dosbarthu bin eitemau miniog Sytotocsig

Bydd yr adran yn darparu bin eitemau miniog sytotocsig yn y lle cyntaf. Pan fydd hwn bron yn llawn, cysylltwch â'r gwasanaeth dosbarthu a chasglu ar;

0300 123 9208 **neu** nwssp_hcscontrolhub@wales.nhs.uk

Sicrhewch eich bod yn rhoi gwybod iddynt eich bod angen i rhywun gasglu bin â chaead porffor ac angen i rhywun ddosbarthu bin eitemau miniog â chaead porffor (syttocsig).

Llinell gyngor

Ar gyfer unrhyw ymholiadau pellach, pryderon neu i adrodd am sgîl-ffeithiau eich methotrecsad chwistrelladwy cysylltwch â;

Llinell gyngor rhiwmatoleg ar 01873 732046 a dilynwch y cyfarwyddiadau ar y neges.

Gellir adrodd am sgîl-ffeithiau hefyd drwy wefan adrodd y Cerdyn Melyn: [Cerdyn Melyn | Gwneud meddyginiaethau a dyfeisiau meddygol yn fwy diogel \(mhra.gov.uk\)](#)

Mewn argyfwng, defnyddiwch 999 neu GIG 111. Ar gyfer unrhyw ymholiadau nad ydynt yn ymwneud â'ch cyflwr neu feddyginiaeth, cysylltwch â'ch meddygfa.

Cyfeiriadau:

Jo Ledingham, Nicola Gullick, Katherine Irving, Rachel Gorodkin, Melissa Aris, Jean Burke, Patrick Gordon, Dimitrios Christidis, Sarah Galloway, Eranga Hayes, Andrew Jeffries, Scott Mercer, Janice Mooney, Sander van Leuven, James Galloway, ar ran y Gweithgor Safonau, Canllawiau ac Archwilio BSR a BHPR, canllaw BSR a BHPR ar gyfer rhagnodi a monitro cyffuriau gwrth-riwmatig sy'n addasu clefydau nad ydynt yn fiolegol,*Rhiwmatoleg*, Cyfrol 56, Rhifyn 6, Mehefin 2017, Tudalennau 865–868, <https://doi.org/10.1093/rheumatology/kew479> - Yn cael ei adolygu ar hyn o bryd.

Mark D Russell, Mrinalini Dey, Julia Flint, Philippa Davie, Alexander Allen, Amy Crossley, Margreta Frishman, Mary Gayed, Kenneth Hodson, Munther Khamashta, Louise Moore, Sonia Panchal, Madeleine Piper, Clare Reid, Katherine Saxby, Karen Schreiber, Naz Senvar, Sofia Tosounidou, Maud van de Venne, Louise Warburton, David Williams, Chee-Seng Yee, Caroline Gordon, Ian Giles, Gweithgor Safonau, Archwilio a Chanllawiau BSR, canllaw Cymdeithas Riwmatoleg Prydain ar rhagnodi cyffuriau yn ystod beichiogrwydd a bwydo ar y fron: imiwnofodiwleiddio cyffuriau gwrth-rheumatig a corticosteroidau,*Rhiwmatoleg*, 2022;, keac551, <https://doi.org/10.1093/rheumatology/keac551>

Medac Pharma, cod; medacuk 063/07/2022, Gorffennaf 2022, [Metoject-adult-admin-guidelines.pdf](#)

Awdur: Emma Jones Nyrs Rhewmatoleg