Diabetes: inswlin, defnyddiwch ef yn ddiogel

Llyfryn gwybodaeth y claf i oedolion sydd â diabetes ac yn defnyddio inswlin

Diabetes: inswlin, defnyddiwch ef yn ddiogel

Am y llyfryn hwn

Mae'r llyfryn hwn yn egluro sut y gallwch chi helpu eich hun i fod yn fwy diogel wrth ddefnyddio eich inswlin. Mae'n egluro i chi beth yw Pasbort Inswlin ac yn eich helpu i ddeall camgymeriadau sy'n annhebygol iawn ond fe allen nhw ddigwydd i chi. Cewch gyngor i'ch helpu i osgoi'r problemau hyn.

Y Pasbort Inswlin

Fel rhywun sy'n dioddef o diabetes ac yn defnyddio inswlin, gallwch ddewis cario cofnod papur o faint cerdyn credyd o'r enw y Pasbort Inswlin gyda chi. Gallwch ei ddefnyddio i gofnodi:

- manylion mwyaf diweddar y math o inswlin,chwistrellau a'r dyfeisiau pen y byddwch yn eu defnyddio;
- gwybodaeth mewn argyfwng fydd yn dweud wrth bobl beth i'w wneud os byddan nhw'n dod o hyd i chi yn sâl neu'n anymwybodol; a,
- gwybodaeth arall fyddai o help mewn argyfwng, yn cynnwys enwau cyswllt, rhifau ffôn ac am feddyginiaeth arall y gallech chi fod yn ei gymryd.

Bydd eich nyrs diabetes, meddyg neu fferyllydd yn fodlon eich helpu i benderfynu os ydych am ddefnyddio'r Pasbort Inswlin, neu i ystyried a oes yna ddewisiadau eraill gwell ar eich cyfer chi.

Sut i ddefnyddio eich Pasbort Inswlin fel eich bod yn fwy diogel

Gofalwch eich bod yn gwybod manylion yr inswlin yr ydych yn ei ddefnyddio, y pen, chwistrellau ac unrhyw gyfarpar arall y byddwch yn ei ddefnyddio.

- Cofnodi'r wybodaeth hon eich hun yn eich Pasbort Inswlin. Os bydd angen help arnoch i lenwi'ch Pasbort Inswlin, gofynnwch i'ch nyrs diabetes, meddyg, fferyllydd neu staff gofal iechyd eraill.
- Gofalwch ei fod wedi'i ddiweddaru. Pryd bynnag y bydd newid yn eich math o inswlin tynnwch linell sengl drwy'r hen wybodaeth, fel y gellir gweld yr wybodaeth newydd yn glir.
- Mae yna opsiwn i gofnodi unrhyw feddyginiaeth arall y byddwch yn ei gymryd. Os penderfynwch wneud hyn, gwnewch yn siŵr bod y manylion hyn hefyd wedi'u diweddaru.
- Pan fyddwch angen Pasbort Inswlin newydd, gofynnwch am un yn eich clinig diabetes neu ewch i weld eich nyrs diabetes neu feddyg a gofyn am un newydd.

Diabetes: inswlin, defnyddiwch ef yn ddiogel

- Rhowch wybodaeth hefyd am yr hyn fyddech chi am i bobl ei wneud petaech chi angen help gyda glwcos gwaed isel (neu ddigwyddiad hypoglycemig).
- Plygwch y papur yn ôl i faint cerdyn credyd. Rhowch ef mewn man lle byddai'n hawdd dod o hyd iddo mewn argyfwng, fel eich waled neu'ch pwrs.
-

Cael yr inswlin cywir

Dylai aelod o'ch tîm diabetes fod eisoes wedi egluro i chi sut i adnabod a thrin 'hypo' (glwcos gwaed isel neu ddigwyddiad hypoglycemig). Os ydych chi'n dal yn ansicr, gofynnwch iddo egluro i chi eto.

Mae cael y math cywir o inswlin yn bwysig iawn gan eu bod nhw i gyd yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd, a gallai cael y math anghywir drwy gamgymeriad olygu bod eich glwcos gwaed yn rhy uchel neu'n rhy isel. Os yn rhy isel gallech yn y diwedd lewygu o achos 'hypo'.

Bydd y staff sy'n presgreibio neu'n rhoi'r inswlin i chi yn gwneud eu gorau i ofalu eich bod yn cael y math cywir o inswlin a'r cyfarpar cywir i'w ddefnyddio gydag ef. Maen nhw'n ei gael yn gywir y rhan fwyaf o'r amser, ond mae ei gael o'n iawn bob tro yn anodd. Y rheswm am hyn yw bod yna sawl gwahanol fath o inswlin, a sawl ffordd o'i roi, yn cynnwys ffiolau, cetris, dyfeisiau pen wedi'u llenwi'n barod a chwistrellau inswlin. Os byddwch yn deall y mathau o gamgymeriadau sydd wedi digwydd yn y gorffennol, gallwch helpu staff i wneud yn siŵr eich bod yn derbyn yr inswlin cywir bob tro.

Problemau posibl

Gallai'r math anghywir o inswlin sydd i'w ddefnyddio gyda'ch pen gael ei roi i chi.Ystyriwch yr achos yn y blwch isod, sydd fel pob achos arall yn y llyfryn hwn wedi'i seilio ar ddigwyddiad real.

Rhoddwyd y pen inswlin anghywir i glaf fynd adref gydag ef, felly roedd o'n methu cael yr inswlin. Roedd y claf wedi derbyn HumaPen yn lle NovoPen a dydy'r cetris ddim yn ffitio'r pen arbennig yna.

Gellid cymysgu rhwng mathau o inswlin sydd ag enwau tebyg.

Trwy gamgymeriad cafodd claf NovoRapid yn lle NovoMix 30. Achosodd hyn 'hypo' gan wneud i'r claf fynd yn ddryslyd a chwympo. Yn ffodus, daeth mab y claf o hyd iddo ac aed ag ef i'r ysbyty.

Er enghraifft, rydym yn gwybod bod yr enwau hyn wedi cael eu cymysgu.

glulisine gyda glargine Humalog, Humalog Mix25 neu Humalog Mix50 Humulin S, Humulin I neu Humulin M3 Humalog gyda Humulin	cynnyrch Hypurin sy'n wahanol i'w gilydd Lantus gyda lente Levemir gyda Lantus NovoRapid gyda NovoMix 30

Pryd allai fod yna broblem?

Bob tro y byddan nhw'n newid eich inswlin bydd clinig diabetes eich ysbyty yn amcanu i ysgrifennu at eich Meddyg Teulu (GP). Bwriad hyn yw gofalu bod eich GP yn gwybod y bydd angen presgripsiynau parhaus newydd arnoch. Bydd eich GP yntau yn anelu at wneud yr un peth os bydd raid i chi fynd i'r ysbyty am driniaeth. Gan y byddech o bosib yn gweld llawer o staff gofal iechyd gwahanol, mae yna risg y gallen nhw beidio sylwi ar y newid yn eich therapi inswlin.

Beth allwch chi wneud i sicrhau eich bod yn cael yr inswlin cywir

- Dangos yr wybodaeth sydd yn y Pasbort Inswlin i weithwyr proffesiynol gofal iechyd i'w helpu nhw i wneud yn siŵr bod yr inswlin cywir gennych chi.

- Sieciwch bod y math iawn o inswlin wedi'i bresgreibio i chi ynghyd â'r holl gyfarpar fydd eu hangen arnoch, fel ffiolau, cetris a dyfeisiau pen i storio, mesur a chwistrellu inswlin.

- Pan fyddwch yn casglu presgripsiwn neu gasglu eich inswlin o fferyllfa, sieciwch bopeth y byddwch yn ei dderbyn a sicrhau eu bod yn cydfynd â'r wybodaeth yn eich Pasbort Inswlin.

- Os nad ydych chi'n siŵr os yw'r math iawn o inswlin gennych, neu os oes gennych unrhyw gwestiynau am y cynnyrch inswlin, gofynnwch i'ch meddyg, nyrs neu fferyllydd. Holwch am unrhyw newidiadau, gan fod enwau rhai mathau o inswlin yn gallu edrych a swnio'n debyg iawn a hynny'n arwain at wneud camgymeriadau.
- Os bydd newid yn eich math o inswlin, gofalwch gael gwared o'ch hen inswlin rhag ofn iddo gael ei gymysgu gyda'ch inswlin newydd.

Diabetes: inswlin, defnyddiwch ef yn ddiogel

Cofiwch, gallwch bob amser ofyn

Amseru cymryd inswlin ac achosion o anghofio neu fethu dos

Gall amseriad cael y dos o inswlin mewn perthynas â bwyd fod yn allweddol. Bydd y nyrs neu feddyg yn rhoi cyngor i chi ar yr amser iawn i chi ddefnyddio eich inswlin. Gall fod yn beryglus i oedi cyn cael dos o inswlin, neu fethu dos.

Problemau posibl pan fyddwch gartre

Gallwch fethu cael inswlin neu gall oedi ddigwydd os byddwch yn mynd heb ddim inswlin neu'r cyfarpar sydd ei angen arnoch. Ni all fferyllfeydd fel arfer gadw digon o bob math o inswlin, ac os byddwch yn rhy hwyr yn gofyn am eich prescripsiwn parhaus, efallai na fyddan nhw'n gallu cael cyflenwad i chi mewn pryd.

Os, am ryw reswm, rydych yn ei chael hi'n anodd i fwyta, cofiwch y bydd eich corff yn dal i fod ag angen inswlin. Dylai eich nyrs diabetes neu feddyg fod wedi eich cynghori ar beth i'w wneud os na allwch fwyta neu yfed yn ôl eich arfer. Os nad ydych yn siŵr beth i'w wneud, gofynnwch iddyn nhw egluro eto.

Problemau posibl yn yr ysbyty

Bydd gan rai ysbytai amseroedd sefydlog ar gyfer dosbarthu meddyginiaeth a phrydau bwyd sydd ddim yn cydfynd â'r drefn sydd gennych chi gartre. Efallai na fydd y pigiad inswlin yn cydfynd ag amser y pryd bwyd. Mae'r achos isod yn enghraifft o beth all fynd yn anghywir.

Methwyd rhoi inswlin y bore i'r claf. Cafodd ei inswlin arferol amser te ond roedd lefel y glwcos yn ei waed yn dal yn rhy uchel y bore canlynol …...

Yn yr ysbyty efallai y bydd angen i chi fod yn 'nil-by-mouth' sef dim drwy'r geg (neu heb fwyd) a pheidio bwyta nac yfed cyn cael triniaeth neu am resymau eraill. Bydd dal angen inswlin arnoch, ond gall y modd y rhoddir yr inswlin i chi a'r amseroedd newid. Er enghraifft, efallai y bydd eich inswlin yn cael ei roi drwy 'drip' sy'n caniatáu i'r cyflymdra gael ei reoli'n gyson (weithiau gelwir hwn yn 'sliding scale' neu raddfa symudol). Gall hyn gael ei anghofio weithiau, fel yn yr achos canlynol.

Diabetes: inswlin, defnyddiwch ef yn ddiogel

Cafodd claf â diabetes arno oedd yn ddibynnol ar inswlin fynediad i'r ysbyty ddiwrnod cyn ei driniaeth a'i gadw rhag cymryd dim drwy'r geg, ond ni chafodd ei weld gan feddyg y diwrnod hwnnw felly ni archebwyd graddfa symudol ar ei gyfer. Bu cynnydd yn y glwcos yn ei waed felly bu'n rhaid gohirio'r driniaeth.

Camau y gallwch chi eu cymryd i'ch helpu i gael eich inswlin ar amser

- Cynlluniwch ymlaen. Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n rhedeg allan o inswlin na'r pen, y chwistrellau a'r cyfarpar arall y byddwch yn ei ddefnyddio. Gofynnwch am bresgripsiynau parhaus ddigon ymlaen llaw a chadwch gyflenwadau wrth gefn, gan gynnwys pen inswlin sbâr. Caniatewch ddyddiau ychwanegol o gwmpas amseroedd gwyliau, felly archebwch yn gynnar.
- Os oes gennych fferyllfa gymunedol 'reolaidd', dywedwch wrthyn nhw am eich anghenion gan roi digon o amser iddyn nhw archebu cyflenwadau o'ch inswlin a'r cyfarpar.
- Os bydd raid i chi fynd i'r ysbyty dywedwch wrth y staff os ydych am gario ymlaen i roi eich inswlin i chi eich hun. Mae gan sawl ysbyty loceri meddyginiaeth wrth ymyl y gwely sydd â chlo arnyn nhw, a'r peth gorau fydd storio eich meddyginiaeth yn y loceri hyn. Mae'n annhebygol y bydd angen storio'r inswlin a ddefnyddiwch mewn oergell (gweler tudalen 9).
- Os byddwch yn cyfri eich carbohydradau ac yn penderfynu ar eich dos eich hun o inswlin, er enghraifft gan ddilyn y DAFNE regimen, dywedwch wrth staff yr ysbyty. Gofynnwch iddyn nhw drefnu eich bod yn gallu cael gafael ar eich inswlin yn hawdd a gwnewch yn siŵr bod y dos a ddefnyddiwch a'r monitro ar eich glwcos gwaed yn cael ei gofnodi ar eich siart neu yn eich nodiadau claf.
- Os byddwch yn rhoi eich inswlin i chi eich hun gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth y nyrs yn union faint y dos yr ydych wedi'i chael. Rhaid ei chofnodi ar eich siart meddyginiaeth ac yn eich nodiadau claf.
- Os nad ydych yn gallu rhoi eich inswlin eich hun, peidiwch â bod ofn atgoffa'r staff pan ddaw'n amser i chi ei gael.
- Efallai y bydd eich inswlin neu'r cyfarpar a ddefnyddiwch i'w roi yn cael ei newid fel rhan o'ch arhosiad yn yr ysbyty. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o gyflenwad o'r inswlin newydd ac yn gwybod sut i'w ddefnyddio cyn y byddwch yn cael eich anfon adref o'r ysbyty.

Cael y dos cywir o inswlin

Yn aml y chi yw'r person mwyaf gofalus gyda'ch inswlin. Os ydych chi'n rhy wael i edrych ar ôl eich inswlin eich hun, bydd staff gofal iechyd yn gwneud eu gorau i roi eich inswlin yn gywir i chi. Ond oherwydd bod yna gymaint o wahanol fathau o inswlin a gwahanol ddyfeisiadau pen a chwistrellau, mae yna beth risg yn dal y gallai camgymeriad ddigwydd. Os byddwch yn deall y camgymeriadau sydd wedi digwydd yn y gorffennol, gallwch helpu staff i wneud yn siŵr eich bod yn cael y dos cywir o inswlin bob tro. Gall camgymeriadau ddigwydd pan fydd presgripsiynau'n cael eu cofnodi'n ysgrifenedig, neu pan fyddan nhw'n cael eu darllen gan staff sy'n rhoi'r inswlin.

Caiff maint yr inswlin a ddefnyddiwch gael ei fesur mewn 'unedau', gan ddefnyddio naill ai pen inswlin neu chwistrell inswlin arbennig wedi'i marcio mewn unedau. Ar gyfer y rhan fwyaf o bigiadau eraill, defnyddir chwistrellau gwahanol â graddfa wedi'i marcio mewn mililitrau (mls) arnyn nhw. Gall cymysgu rhwng y ddau fath o chwistrell arwain at roi dos uchel iawn o inswlin mewn camgymeriad, fel yn yr achos canlynol.

Roedd claf wedi rhedeg allan o chwistrellau felly rhoddodd y nyrs gymunedol y dos gan ddefnyddio chwistrell oedd wedi'i marcio mewn mls, oedd yn golygu bod y claf wedi derbyn deg gwaith yn fwy o inswlin nag arfer. Dechreuodd y claf deimlo'n sâl yn eitha buan, galwyd ambiwlans ac fel canlyniad bu'n yr ysbyty am ddyddiau gan orfod cael triniaeth.

Byddwch yn ymwybodol, weithiau mae'r defnydd o'r talfyriad 'u' am unedau inswlin yn cael ei gamddarllen fel '0' a hynny'n arwain at orddos ddeng waith yn fwy nag oes angen o inswlin.

Roedd y claf wedi cael 40 uned o inswlin yn y bore yn lle 4 uned. Roedd y presgripsiwn wedi'i ysgrifennu fel '4u' ac roedd hyn wedi'i gamgymryd fel '40'. Trodd y claf i fod yn ymosodol a dryslyd gan fod y camgymeriad gyda'r inswlin wedi achosi 'hypo'.

Diabetes: inswlin, defnyddiwch ef yn ddiogel

Y camau allwch chi eu cymryd i wneud yn siŵr eich bod yn cael y dos cywir o inswlin

- Os bydd rhywun arall yn rhoi eich inswlin i chi, gofynnwch am gael siecio'r dos a'r amseroedd y bydd yn cael ei roi. Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw'r dos wedi'i ysgrifennu fel 'u' a hynny'n dalfyriad o 'unedau' gan y gallai gael ei gamgymryd am sero ac achosi gorddos peryglus

- Gwnewch yn siŵr bod y geiriau 'insulin syringe' 'units' neu 'international units' wedi'u hysgrifennu ar y chwistrellau a roddir i chi. Peidiwch â defnyddio unrhyw chwistrellau heb y marciau hyn gan y gallai hynny arwain at orddos peryglus o inswlin. Dylid rhoi inswlin bob tro drwy ddefnyddio pen inswlin masnachol neu chwistrell inswlin.

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth i'w wneud os rhoddir y dos anghywir i chi. Os cewch ormod o inswlin gallai'ch gwaed fynd yn brin o glwcos. Gelwir effaith hyn yn hypoglycemia neu 'hypo'. Y gwrthwyneb i hynny yw peidio cael digon o inswlin a'r effaith yw hyperglycemia. Gall eich gweithiwr proffesiynol gofal iechyd egluro'r teimladau a gewch wrth ddioddef naill ai hypo neu ddigwyddiad hyperglycemig. Mae'r wefan Diabetes UK (www.diabetes.org.uk) yn disgrifio'r effeithiau a'r hyn allwch chi wneud i'w hosgoi neu i ddelio â nhw.
- Gofalwch gynnwys gyfarwyddiadau clir yn eich Pasbort Inswlin ar yr hyn ydych am i bobl wneud drosoch mewn argyfwng. Dylech drafod gyda'ch gweithiwr proffesiynol gofal iechyd sut y byddech am i bobl eich helpu pe byddech yn dioddef 'hypo'

- Peidiwch â defnyddio'r Pasbort Inswlin fel dyddiadur dyddiol o'ch dosau inswlin. Defnyddiwch y Pasbort Inswlin i gofnodi'r teipiau o inswlin a ddefnyddir gennych, a'r pen, y chwistrellau a chyfarpar arall. Os nad ydych yn siŵr sut i gofnodi'r wybodaeth hon, gofynnwch i weithiwr proffesiynol gofal iechyd am gyngor.

Sut y dylwn i storio fy inswlin?

Nid oes raid i gynnyrch inswlin nad ydyn nhw'n cael eu defnyddio gael eu cadw mewn oergell, cyn belled â bod y tymheredd yn y man storio yn is na 25-28°C [Canradd] neu 77-82°F [Fahrenheit].

Gellir cadw inswlin ar dymheredd ystafell am 4 wythnos pan nad yw'n cael ei ddefnyddio, cyn belled â bod y tymheredd yn iawn. Mae tymheredd ystafell fel arfer yn is na 28°C, ond gall fod yn gynhesach na hynny yn ystod haf poeth neu tra ar wyliau. Peidiwch â storio eich inswlin wrth ymyl poptái, gwresogyddion, tanau na rheiddiaduron.

Cofiwch ar ôl 28 diwrnod bod rhaid taflu ffiolau wedi'u hagor, cetris neu ddyfeisiau pen wedi'u llenwi'n barod a ddefnyddir gennych bob dydd.

Dylid storio cynnyrch inswlin y bwriedir ei ddefnyddio yn y dyfodol mewn oergell ar dymheredd rhwng 2 ac 8°C [36 a 46°F] nes y bydd yn cael ei ddefnyddio. Peidiwch â storio unrhyw inswlin yn y blwch rhewi. Peidiwch ychwaith â storio inswlin yn agos i waliau mewnol oergell. Dyna lle mae'r tymheredd ar ei isaf.

Bydd rhai ysbytai yn caniatáu i chi gadw eich inswlin yn eich locer wrth ymyl y gwely a'i roi i chi eich hun. Mae'n annhebygol y bydd tymheredd uchel y ward yn golygu y bydd angen i chi storio eich inswlin yn yr oergell tra yn yr ysbyty.

Gwybodaeth bellach

Darllenwch y llyfryn hwn a'r Pasbort Inswlin ochr yn ochr â phob gwybodaeth arall am ddiabetes y mae eich nyrs diabetes neu feddyg wedi'i rhoi i chi. Bydd angen i chi ddarllen yr wybodaeth dechnegol sy'n dod gyda'ch inswlin a gyda'ch cyfarpar inswlin.

Y cam mwyaf pwysig allwch chi ei gymryd yw gofalu bod y Pasbort Inswlin wedi'i ddiweddaru a'i gadw gyda chi. Defnyddiwch ef i helpu eraill i wneud y peth iawn.

Cyhoeddir mwy o wybodaeth am ddiabetes gan y sefydliadau canlynol.

Diabetes UK 10 Parkway London NW1 7AA Rhif ffôn 0207 4241000 www.diabetes.org.uk	NHS Diabetes 3rd Floor, St John's House 30 East Street Leicester LE1 6NB Rhif ffôn 0116 222 5263/5181 http://www.diabetes.nhs.uk/

Hysbysiad pwysig

Nid bwriad y llyfryn gwybodaeth y claf hwn yw rhoi pob gwybodaeth i chi ac ni ddylid ei ddefnyddio yn lle ymgynghori â'ch gweithiwr proffesiynol gofal iechyd ar unrhyw fater penodol. Nid yw'r Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion yn gwneud unrhyw gynrychiolaeth, sicrwydd na gwarantau ynghylch pa mor gywir, cyfan na digonol yw dim o gynnwys y llyfryn gwybodaeth y claf hwn. Ni ellir ei ddal yn gyfrifol am unrhyw atebolrwydd, colled na niwed o unrhyw fath allai godi o'r defnydd, neu ddibyniaeth ar y llyfryn gwybodaeth y claf hwn, ag eithrio yr hyn allai fod fel arall yn ofynnol yn ôl y gyfraith.

Argraffiad 1.0/2011 NPSA