

Canllaw i Nyrsys Practis ar **ADOLYGIADAU GOFAL CANSER**



Gan Juliet Norwood,
Nyrs Ranbarthol
Fframwaith Cancer Gofal
Sylfaenol Macmillan

“Rwyf wedi bod yn nyrs practis ers dros 20 mlynedd. Yn 2018, cefais yr anrhydedd o ennill Gwobr Nyrsio Gofal Sylfaenol Cymru y Coleg Nyrsio Brenhinol am fy ngwaith yn cefnogi nyrsys practis i gynnal Adolygiadau Gofal Cancer. Yn y llyfryn hwn, rwy’n rhannu rhai o fy mhrofiadau i’ch helpu i gynnal Adolygiadau Gofal Cancer o ansawdd uchel yn eich practis.”

Adolygiadau Gofal Canser

Bydd un o bob dau o bobl yn cael diagnosis o ganser yn ystod eu bywydau, ac mae'r gyfradd yn cynyddu. Bydd hyn yn cael effaith ar eich rôl mewn gofal sylfaenol. Gall nyrsys practis wneud gwahaniaeth mawr i fywydau pobl sy'n byw gyda chanser drwy gynnal Adolygiadau Gofal Canser er mwyn eu helpu i ymdrin â chanlyniadau a sgil-ffeithiau cancer a'r driniaeth.

Fel nyrsys practis, rydym mewn sefyllfa wych i gynnal Adolygiadau Gofal Canser oherwydd rydym eisoes yn rhan o'r broses o reoli clefydau cronig, ac mewn sawl ffordd, caiff cancer ei ystyried yn glefyd cronig bellach.

Mae nifer gynyddol o bobl yn goroesi cancer ac yn byw gydag ef fel clefyd cronig. Mae gan 70 y cant o bobl sydd â chanser gydafiacheddau hefyd, felly mae'n debyg y byddwn yn adnabod llawer o'r cleifion eisoes. Mae effeithiau hirdymor cancer a'r driniaeth ar ei gyfer yn cynnwys pethau yr ydym ni fel nyrsys practis wedi arfer ymdrin â nhw, fel anawsterau emosiynol neu rywiol.

Nid oes yn rhaid i chi gael llawer o wybodaeth am ganser i gynnal Adolygiad Gofal Canser. Y peth pwysig yw eich bod yn dechrau sgwrs fel nad yw pobl sy'n byw gyda chanser yn dioddef yn dawel, a'ch bod yn gwybod lle i'w cyfeirio i gael rhagor o gymorth.



“Mae cynnal Adolygiadau Gofal Canser wedi cyflwyno agwedd gwbl newydd i'm gwaith. O gymharu â'r meddygon teulu, mae gennym fwy o amser i'w dreulio gyda chleifion ac, yn fy mhrofiad i, mae ein cleifion wedi llwyr werthfawrogi'r ffaith ein bod yn cysylltu â nhw i egluro'r gofal y gallwn ei gynnig iddynt.”

KIRSTY MILES

Nyrs Practis, Canolfan Feddygol Morlais, Dowlais

Beth yw Adolygiad Gofal Cancer?

Trafodaeth rhwng y person sy'n byw gyda chanser a'r nyrs practis am unrhyw bryderon fydd ganddynt yn ystod, ac ar ôl, eu triniaeth ar gyfer cancer yw Adolygiad Gofal Cancer. Mae'r apwyntiadau fel arfer yn para tuag 20 munud a'u nod yw helpu pobl i fod yn agored am eu profiad o ganser a deall pa wybodaeth a chymorth sydd ar gael.

Mae'r Adolygiad yn cynnwys amrywiaeth o bynciau holistaidd, gan gynnwys yr agweddau cymdeithasol, seicolegol ac ymarferol ar ganser, ac nid dim ond y cyflyrau meddygol a chorfforol. Fel nyrs practis, byddwch yn gyfarwydd ag ymdrin â nifer o'r sgil-ffeithiau hyn sy'n gysylltiedig â chlefydau cronig a byddwch yn gallu gwneud i berson sydd â chanser deimlo'n ddigon cyfforddus i rannu eu pryderon gyda chi.

Gyda'ch gilydd, gallwch drafod unrhyw bryderon allai fod ganddyn nhw a chytuno ar gynllun ar y cyd sy'n cefnogi'r claf i reoli ei gyflwr, gan eu cyfeirio at fannau eraill ar gyfer unrhyw gyflyrau nad ydych yn gallu ymdrin â nhw eich hunan; gallai hyn fod yn feddyg teulu neu'n wasanaeth gan elusen leol neu genedlaethol.



Sicrhau cefnogaeth eich meddyg teulu

Yn fy mhrofiad i, mae llwyddiant y broses Adolygiad Gofal Cancer yn dibynnu ar frwdfrydedd y nyrsys practis eu hunain, ond mae'n bwysig eich bod yn sicrhau cefnogaeth gan eich meddygon teulu hefyd. Rwyf wedi cael llawer o adborth cadarnhaol gan feddygon teulu ynghylch sut mae nyrsys practis yn darparu gwasanaeth cancer gwerthfawr ac yn helpu i ryddhau amser apwyntiadau meddygon teulu.

"Bellach, mae gan ein nyrsys practis yr hyder i gynnal Adolygiadau Gofal Cancer, a dim ond cynnwys un o'r meddygon teulu pan fydd angen gwneud hynny. Maen nhw'n gyswllt defnyddiol yn y practis i gleifion sydd ar unrhyw gam o ddiagnosis neu driniaeth ar gyfer cancer, neu gam goroesi. O'r blaen, roeddwn yn ceisio cynnal Adolygiadau Gofal Cancer yn ystod y ddau ddiwrnod pan oeddwn yn y Practis. Bellach, mae gan gleifion gysylltiad â'u meddyg teulu, a chyda dwy nyrs practis llawn amser."



DR HANNAH WILLOUGHBY

Meddyg Teulu, Canolfan Feddygol Morlais, Dowlais

Cyn gwahodd pobl sy'n byw gyda chanser i gael adolygiad gofal canser

Nodi pobl sy'n byw gyda chanser a'u gwahodd i Adolygiad Gofal Canser

Nid ydym yn sôn am niferoedd mawr mewn perthynas ag Adolygiadau Gofal Canser. Amcangyfrifir y bydd rhwng 4 a 5 o bob 1,000 o gleifion sydd ar restr meddyg teulu yn cael diagnosis o ganser pob blwyddyn. Yn ddelfrydol, byddwch yn gallu cynnig Adolygiad Gofal Canser o fewn chwe mis i'r diagnosis.

Gallwch weithio gyda'ch tîm gweinyddol i nodi'r holl gleifion sydd wedi cael diagnosis o ganser o fewn y chwe mis diwethaf. Os gallwch, mae'n syniad da adolygu nodiadau'r claf i wirio a fyddai'n well gohirio'r gwahoddiad i ddyddiad diweddarach. Cofiwch, bydd y niferoedd yn fach.

Gall eich tîm gweinyddol fod yn gyfrifol am y rhestr hon a gallent anfon rhestr reolaidd atoch o unrhyw achosion newydd o ganser, a gweithio gyda chi i sicrhau bod yr adolygiadau'n cael eu cynnal.

Byddwn yn awgrymu y dylech ganiatáu slotiau o 20 munud yr un ar gyfer yr apwyntiadau Adolygiad Gofal Canser, a allai fod wyneb yn wyneb neu dros y ffôn. Mae'n iawn anfon gwahoddiad drwy lythyr, galwad ffôn neu neges destun.



Penderfynu pa dempled Adolygiad Gofal Canser y byddwch yn ei ddefnyddio.

Nid oes un ffordd gywir o gynnal Adolygiad Gofal Canser a byddwn yn argymhell eich bod yn penderfynu pa broses sy'n gweithio orau i chi a'ch practis. Y peth pwysig yw agor y sgwrs.

Mae templed Adolygiad Gofal Canser Macmillan wedi'i gynnwys yn y systemau VISION ac EMIS. Bydd defnyddio'r templed hwn yn sicrhau bod yr adolygiad yn cael y cod darllen cywir.

Ffordd arall o gynnal Adolygiad Gofal Canser yw cynnal asesiad o anghenion holistaidd gan ddefnyddio 'rhestr wirio pryderon' a 'chynllun gofal' y Fenter Goroesi Canser Genedlaethol. Bydd angen i chi sicrhau bod y wybodaeth a gofnodir ar y ffurflenni hyn â chod darllen ar gofnodion y claf.

Ceir canllaw ynghylch cynnal asesiad o anghenion holistaidd yma: www.macmillanhna.co.uk

Mae templedi'r rhestr wirio ar gyfer pryderon a'r cynllun gofal ar gael yma: www.gofalsylfaenolun.cymru.nhs.uk/nyrsys



Gwybod at ble i gyfeirio cleifion.

Mae gwybod pa wasanaethau cymorth sydd ar gael yn lleol yn rhan bwysig o'r hyn y gallwch ei gynnig. Mae Pecynnau Cyfeirio a dolenni i daflenni a gwybodaeth ddefnyddiol gan elusennau cenedlaethol ar gael ar ein gwefan: www.gofalsylfaenolun.cymru.nhs.uk/nyrsys

Dysgwch mwy am ganser.

Nid oes angen i chi gael llawer o wybodaeth i ddechrau siarad am ganser. Y peth pwysig yw cael pobl sy'n byw gyda chanser i siarad â chi am eu pryderon ac i wybod i ble y dylid eu cyfeirio.

Mae'n bosibl y byddwch yn dymuno dilyn cwrs Nyrsys Practis Macmillan, sydd ar gael am ddim. Mae nifer o fanteision i'r cwrs hwn, gan gynnwys gwella eich gwybodaeth am ganser a'r driniaeth ar ei gyfer, ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael a'r hyder i reoli canser fel cyflwr cronig.

Mae cyrsiau byr gwybodaeth am ddim ar gael ar-lein hefyd, gan gynnwys:

- Ymwybyddiaeth o Ganser gan Macmillan
- Canser mewn Gofal Sylfaenol gan Macmillan
- Cynllunio Gofal Uwch gan Macmillan
- Cyflwyniad i'r Pecyn Adferiad gan Macmillan



Mae dolenni i'r holl gyrsiau yma:

www.gofalsylfaenolun.cymru.nhs.uk/nyrsys



Yn ystod yr adolygiad gofal canser

Gan ddefnyddio pa bynnag dempled Adolygiad Gofal Canser rydych wedi'i ddewis i roi strwythur i chi, ewch ati i gynnal trafodaeth gyda'r person sy'n byw gyda chanser i ganfod beth yw eu pryderon.

Gall y rhain fod yn bryderon corfforol, seicolegol, ysbrydol, cymdeithasol neu amgylcheddol. Mewn geiriau eraill, rydych yn edrych ar sut mae canser yn effeithio ar bob agwedd ar eu bywydau fel y gallwch ei gyfeirio at wasanaethau cymorth neu drefnu gofal gan eich practis, gennych chi neu gan y meddyg teulu.

Trafodwch yr holl bryderon a godwyd a chreu Cynllun Gofal gyda'ch gilydd i ymdrin â'r pryderon, gan gyfeirio at eich Pecyn Cyfeirio i gael gwybodaeth.

Gallai'r meysydd posibl sy'n peri pryder gynnwys:

- Symptomau corfforol fel colli pwysau, problemau gydag archwaeth bwyd neu fwyta, a blinder
- Materion yn ymwneud â'r driniaeth fel sgil-ffeithiau, a risgiau a manteision y driniaeth
- Pryderon emosiynol fel pryderon ynghylch y dyfodol, perthnasau a materion teuluol
- Pryderon rhywiol fel trafferthion ymgodi neu golli'r awydd am ryw
- Pryderon am swyddi, arian neu dai fel sicrhau cydbwysedd rhwng gweithio a chael triniaeth, a chyngor ynghylch budd-daliadau ac arian
- Materion ymarferol fel gwneud gwaith tŷ, a lle i gael cyfarpar a allai helpu
- Materion ysbrydol fel ffydd neu gredoau, ac unrhyw effaith y gallai hyn ei gael ar y driniaeth

Mae'n bosibl yr hoffech drefnu apwyntiad dilynol cyn iddynt adael yr Adolygiad.

Ac yn olaf...

Rwy'n gobeithio bod y llyfryn hwn wedi rhoi'r hyder a'r ysgogiad i chi ddechrau proses Adolygiadau Gofal Canser yn eich practis chi.

Mae'r manteision yn eang ac maent yn aml yn newid bywydau, ac mae nyrsys practis mewn sefyllfa berffaith i gynnig y gofal a'r cymorth hwn.

