

Canllaw
defnyddiwr
cam wrth gam
i gleifion



TRURAPI® ▼

Pin wedi'i lenwi ymlaen llaw ag
Inswlin fel rhan 100 uned/mL

.....
Am ragor o wybodaeth, darllenwch daflen
'Cyfarwyddiadau defnyddio i'r Claf' sy'n dod
gyda'ch pin Turapi®

Mae'r llyfryn hwn wedi'i fwriadu ar gyfer oedolion â diabetes sydd wedi cael eu rhagnodi â Trurapi®.

Cynnwys

Beth yw Trurapi®?

3

Eich pin Trurapi® SoloSTAR®

4

Paratoi eich pin Trurapi® SoloSTAR®

5

Sut i ddefnyddio'ch pin Trurapi® SoloSTAR®

6

Lle i chwistrellu

11

Storio eich pin Trurapi® SoloSTAR®

13

Gofalu am eich pin Trurapi® SoloSTAR®

14

Cwestiynau a ofynnir yn aml (FAQs) am Trurapi®

15

Mae'r llyfryn hwn wedi cael ei gynllunio i'ch cynorthwyo i ddefnyddio Trurapi®. Fe'i bwriedir fel cymorth i'r cyngor gan eich meddyg neu nyrs yn unig ac nid yw'n cymryd lle'r llyfryn gwybodaeth i gleifion, felly darllenwch y daflen honno ochr yn ochr â'r llyfryn hwn.



Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth i'ch helpu i ddechrau defnyddio'ch Trurapi®.

Ynglŷn â Trurapi®

Rydych wedi cael eich rhagnodi â Trurapi®. Bydd Trurapi® yn eich helpu i reoli'ch lefelau siwgr gwaed ar adeg prydau bwyd,

Bydd Trurapi® yn dechrau gostwng eich siwgrau gwaed 10-20 munud ar ôl i chi ei chwistrellu ac mae'r effaith yn parhau am hyd at 3-5 awr ar ôl chwistrellu. Oherwydd y weithred fer hon, dylai Trurapi® gael ei gymryd fel arfer mewn cyfuniad â pharatoadau inswlin canolraddol neu hirweithredol eraill.

Bydd eich meddyg neu nyrs yn esbonio sut y dylech gymryd eich Trurapi®. Dilynwch eu cyfarwyddiadau, peidiwch ag ofni gofyn am help os ydych chi'n cael unrhyw broblemau â'ch inswlin.

Dylai Trurapi® gael ei gymryd cyn pryd bwyd fel y cyfarwyddir gan eich meddyg neu nyrs.

Mae Trurapi® SoloSTAR® yn bin inswlin tafladwy wedi'i lenwi ymlaen llaw. Cyn i chi ddechrau defnyddio'ch Trurapi®, mae'n syniad da i chi ymgyswrtu â'r pin.

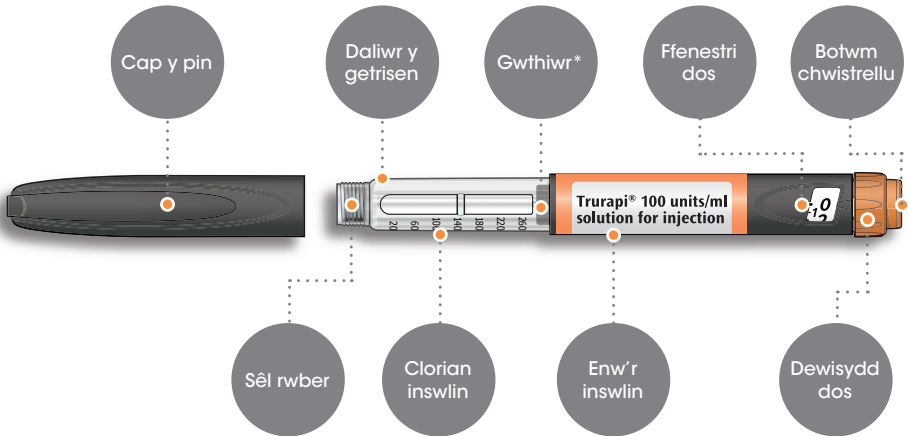
Eich pin inswlin Trurapi® SoloStar®

Gwybodaeth sylfaenol am y pin

- Mae'n eich caniatáu i addasu eich dos mewn cynyddrannau 1 uned
- Mae'n darparu uchafswm o 80 uned fesul chwistrelliad
- Mae pob pin newydd yn cynnwys cyfanswm o 300 uned o inswlin
- Mae pob pin newydd, cyn gynted a'i fod yn cael ei agor, yn gallu cael ei ddefnyddio am hyd at 4 wythnos

Bydd eich meddyg neu nyrs yn eich helpu i ganfod y dos iawn i chi.

Cyflwyniad i brif rannau'r pin Trurapi® SoloSTAR®



*Ni fyddwch yn gweld y gwthiwr hyd eich bod wedi chwistrellu ychydig o ddosau.

Sut i ddarllen ffenestri dos

Eilrifau:maen nhw'n cael eu dangos yn gyfunion â'r pwyntiwr dos



Odrifau:mae'n nhw'n cael eu dangos fel llinell rhwng eilrifau

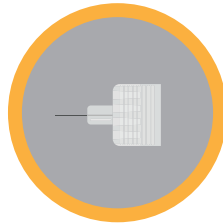


Paratoi i ddefnyddio'ch pin Trurapi® SoloSTAR®

Cyn pob chwistrelliad, sicrhewch fod y canlynol yn barod gennych:



Eich pin Trurapi®
SoloSTAR®



Nodwydd
lân newydd*



Cynhwysydd sy'n
gwrthsefyll tyllu -
ar gyfer nodwyddiau a
piniau wedi'u defnyddio

*Sylwch nad yw'r eitemau hyn yn cael eu darparu gyda'ch pin Trurapi®, SoloSTAR®

! Byddwch yn ofalus wrth drafod nodwyddau.

Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud cyn defnyddio'ch pin

- ✓ Golchwch eich dwylo ymlaen llaw bob amser
- ✓ Defnyddiwch biniau sydd o fewn y dyddiad defnyddio erbyn' ar y pecyn bob amser
- ✓ Gwiriwch y label bob tro
- ✓ Perfformiwch brawf diogelwch bob tro cyn i chi chwistrellu
- ✓ Glanhewch fan y chwistrelliad
- ✗ Peidiwch â defnyddio'r pin byth os yw wedi'i ddifrodi neu nad yw'n gweithio'n iawn
- ✗ Peidiwch byth â rhannu eich pin

Sut i ddefnyddio'ch pin Trurapi® SoloSTAR®

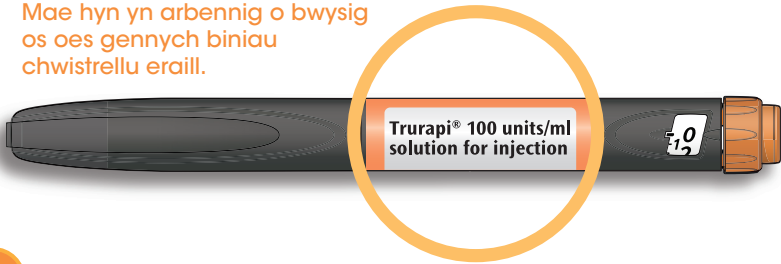
Dilynwch y chwe cham hyn

- ! Os ydych chi'n defnyddio pin newydd, cofiwch ei symud o'r oergell o leiaf awr cyn ei ddefnyddio.

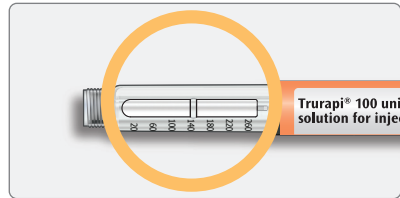
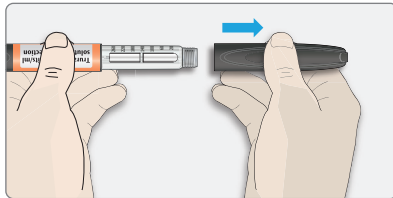
Cam 1

Gwiriwch eich pin

- ! Mae hyn yn arbennig o bwysig os oes gennych biniau chwistrellu eraill.



- a Gwiriwch yr enw a dyddiad dod i ben ar label eich pin
 - ✓ Sicrhewch fod gennych yr inswlin cywir
 - ✗ Peidiwch byth â defnyddio'ch pin ar ôl y dyddiad dod i ben



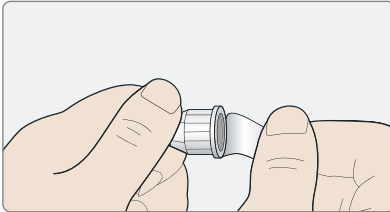
- b Tynnwch gap y pin

- c Gwiriwch fod yr inswlin yn glir
 - ✗ PEIDIWCH â defnyddio'r pin os yw'r inswlin yn edrych yn gymylog, â lliw ynddo neu'n cynnwys gronynnau

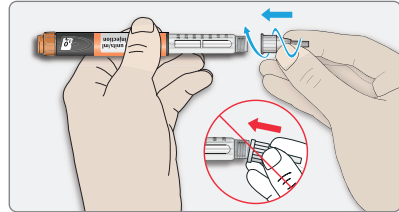
Cam
2

Atodwch nodwydd newydd

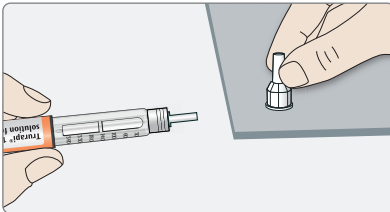
! Cymerwch ofal wrth drafnod nodwyddau – mae hyn er mwyn atal anaf o nodwydd a thrawsheintio.



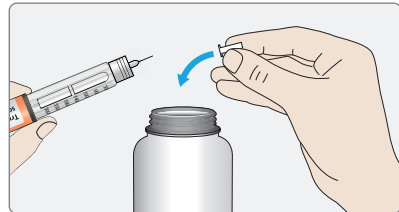
a Cymerwch nodwydd newydd a thynnwch y sêl sy'n diogelu i fwrdd



b Cadwch y nodwydd yn syth a sgrïwch hi ar y pin hyd ei bod wedi'i gosod
x PEIDIWCH â gordynhau



c Tynnwch gap allanol y nodwydd Cadwch hwn ar gyfer nes ymlaen



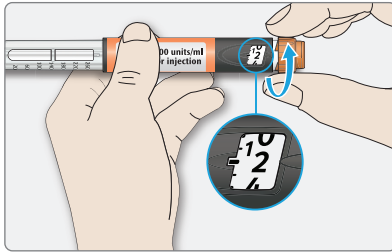
d Tynnwch gap mewnol y nodwydd a'i daflu i fwrdd

- ✓ Defnyddiwch nodwydd lân newydd ar gyfer pob chwistrelliad. Mae hyn yn helpu atal nodwyddau wedi'u blocio, llygru a heintio
- ✓ Defnyddiwch nodwyddau sy'n gydnaws a Trurapi® yn unig

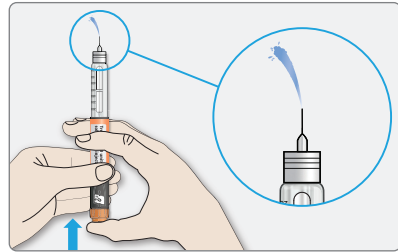
Cam
3

Perfformiwch brawf diogelwch

- ! Perfformiwch brawf diogelwch bob tro cyn eich chwistrelliad i sicrhau bod eich pin a nodwydd yn gweithio'n iawn ac i sicrhau eich bod yn cael y dos cywir o inswlin.



- a** Dewiswch 2 uned trwy droi dewisydd y dos hyd bod pwyntiwr y dos ar farc 2



- b** Pwyswch y botwm chwistrellu yr holl ffordd i mewn

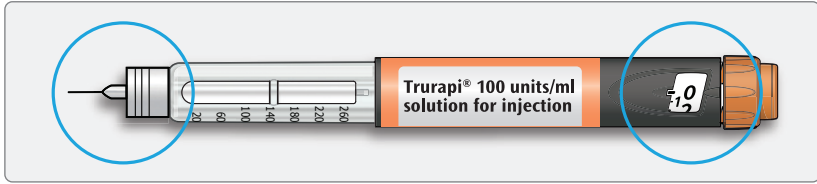
- ✓ Os yw inswlin yn dod allan o ben y pin, mae hyn yn golygu bod y pin yn gweithio'n iawn
- ✗ Peidiwch byth â defnyddio chwistrell i dynnu inswlin o'ch pin

Os nad oes inswlin yn ymddangos, ailadroddwch y prawf diogelwch hyd at dair gwaith

- ! Os nad oes inswlin yn ymddangos ar ôl y trydydd tro, newidiwch y nodwydd ac ailadroddwch y prawf
- ! Peidiwch â defnyddio'r pin os nad oes inswlin yn dod allan o ben y pin ar ôl rhagor o brofi. Defnyddiwch bin newydd
- ! Peidiwch â phoeni os ydych chi'n gweld swigod aer gan fod hyn yn arferol ac ni fydd yn eich niwedidio

Cam
4

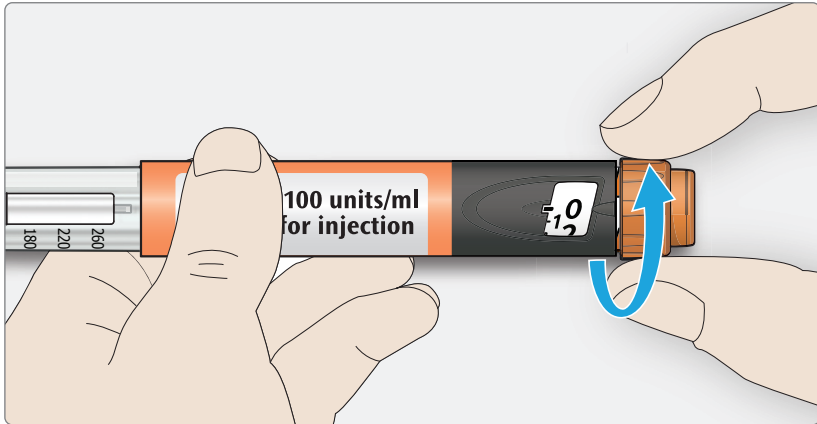
Dewiswch y dos cywir



a

Sicrhewch fod y nodwydd wedi'i hatodi a bod y dos wedi'i osod i "0"

✗ Peidiwch byth â dewis dos, na phwysu'r botwm chwistrellu heb nodwydd wedi'i hatodi. Mae hyn yn gallu difrodi'ch pin



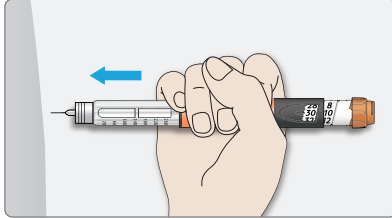
b

Trowch ddewisydd y dos hyd fod pwyntiwr y dos yn gyfunion â'ch dos

- ! Os byddwch chi'n troi heibio i'ch dos, gallwch droi i lawr yn ôl
- ! Bydd y dewisydd dos yn stopio pan fydd yn cyrraedd y nifer o unedau ar ôl yn y pin
- ! Os nad ydych yn gallu dewis eich dos rhagnodedig llawn, rhanwch y dos yn ddau chwistrelliad neu defnyddiwch bin Trurapi® SoloSTAR® newydd

Cam
5

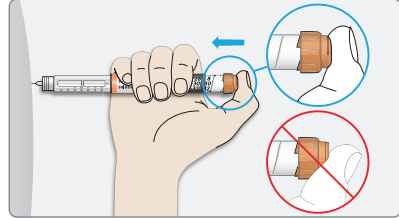
Chwistrellwch eich dos



a Dewiswch fan chwistrellu (gweler yr adran nesaf am fannau posibl)

b Gwthiwch y nodwydd i mewn i'ch croen fel y dangosir gan eich meddyg, fferylllydd neu nyrs

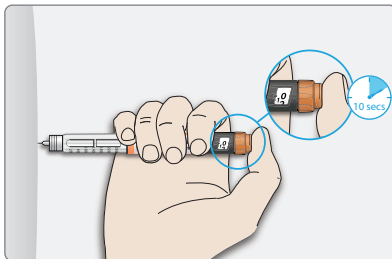
X Peidiwch â chyffwrdd y botwm chwistrellu eto



c Rhowch eich bawd ar y botwm chwistrellu. Yna pwyswch yr holl ffordd i lawr a daliwch

X Peidiwch â gorfodi'r botwm chwistrellu os ydych chi'n ei chael yn anodd i bwyo. Gall hyn dorri eich pin

X Peidiwch â phwyo ar ongl gan y gallai'ch bawd atal y dewisydd dos rhag troi



d Cadwch y botwm chwistrellu wedi'i ddal i lawr. Pan welwch chi "0" yn ffenestr y dos, cyfrifwch yn araf o 1 i 10. Bydd hyn yn sicrhau eich bod yn cael y dos llawn

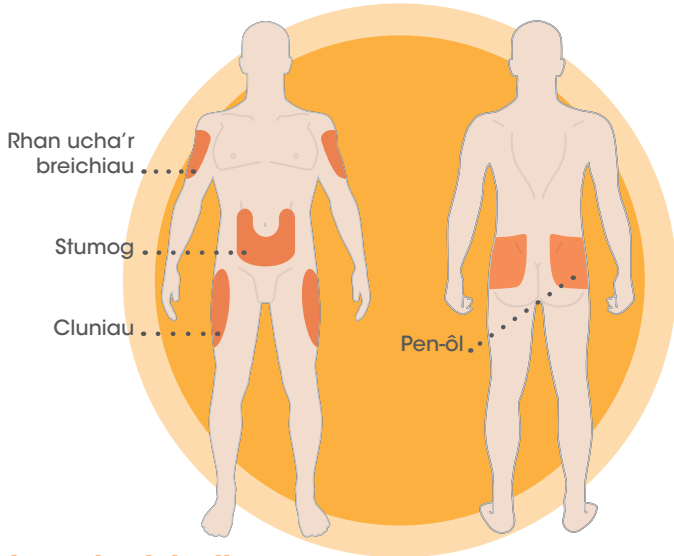
e Ar ôl dal a chyfrifyn araf i 10, rhyddhewch y botwm chwistrellu. </679 Wedyn tynnwch y pin o fan y chwistrelliad

Os ydych chi'n ei chael yn anodd i bwyo'r botwm chwistrellu i mewn, peidiwch â'i orfodi, gan y gall hyn dorri eich pin

1. Newidiwch y nodwydd a pherfformiwch brawf diogelwch
2. Os byddwch chi'n dal i'w chael yn anodd i bwyo i mewn, defnyddiwch bin newydd
3. Peidiwch byth â cheisio tynnu'r inswlin o'ch pin â chwistrell

Lle i chwistrellu

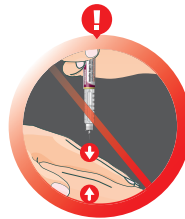
Gallwch chwistrellu Trurapi® i un o bedair ardal ar eich corff.



Cynghorion chwistrellu



Dylai'r man chwistrellu gael ei gylch droi i atal newidiadau croen fel lymphiau o dan y croen. Gall yr inswlin beidio â gweithio'n dda iawn os byddwch chi'n chwistrellu i mewn i ardal lymphiog. Cysylltwch â'ch meddyg os ydych chi'n chwistrellu ar hyn o bryd i ardal lymphiog cyn i chi ddechrau chwistrellu mewn ardal arall. Gall eich meddyg ddweud wrthyhch i wirio'ch siwgr gwaed yn agosach, ac i addasu eich inswlin neu eich dos meddyginiaeth gwrth-ddiabetig arall.



Peidiwch â phinsio'r croen



Peidiwch â rhwbio man y chwistrelliad ar ôl chwistrelliad

Cam
6

Tynnwch y nodwydd

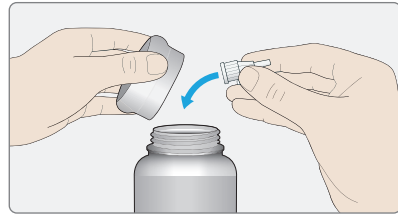
! Byddwch yn ofalus wrth drafod nodwyddau - mae hyn er mwyn atal anaf nodwydd a thrawsheintio. Hefyd, peidiwch byth â rhoi'r cap nodwydd mewnol yn ôl arni.

a Rhowch y cap nodwydd allanol yn ôl ar y nodwydd, a'i ddefnyddio i ddadsgriwio'r nodwydd o'r pin

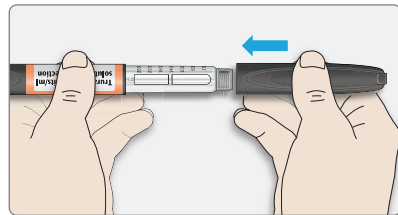
! I leihau'r risg o anaf nodwydd damweiniol, peidiwch byth â newid y cap nodwydd mewnol

! Os yw'ch chwistrelliad yn cael ei roi gan unigolyn arall, neu os ydych chi'n rhoi chwistrelliad i unigolyn arall, mae'n rhaid cymryd gofal arbennig gan yr unigolyn hwn wrth dynnu a chael gwared â'r nodwydd

! Dilynwch fesurau diogelwch a argymhellir ar gyfer tynnu a chael gwared â nodwyddau (cysylltwch â'ch meddyg, fferyllydd neu nyrs) er mwyn lleihau'r risg o anaf nodwydd damweiniol a throsglwyddiad o affiechydon heintus



b Tafllwch y nodwydd a ddefnyddiwyd i ffwrdd mewn cynhwysydd sy'n gwrthsefyll tyllu, neu fel y dywedir gan eich fferyllydd neu awdurddod lleol



c Rhowch gap y pin yn ôl
x Peidiwch â rhoi'r pin yn ôl yn yr oergell

! Peidiwch byth â cheisio tynnu'r inswlin o'ch pin a chwistrell

Storioeich pin Trurapi® SoloSTAR®

Sicrhewch eich bod wedi darllen a deall yr wybodaeth isod cyn defnyddio'ch pin Trurapi® SoloSTAR®

Storio'ch pin

- 1 Cadwch unrhyw biniau heb eu hagor yn yr oergell (nid y rhewgell). Dylai'r tymheredd fod rhwng 2°C a 8°C
- 2 Cyn defnyddio pin newydd, cymerwch ef allan o'r oergell awr cyn y defnydd cyntaf
- 3 Ar ôl eich chwistrelliad cyntaf, storiwch eich pin ar dymheredd o dan 30°C (peidiwch byth â rhoi'ch pin yn ôl yn yr oergell). Cadwch eich pin i ffwrdd o wres a golau uniongyrchol bob amser
- 4 Ar ôl ei agor, mae pob pin yn gallu cael ei ddefnyddio am uchafswm o 4 wythnos
- 5 **Defnyddiwch nodwydd newydd, lân bob tro rydych chi'n chwistrellu**
- 6 **Peidiwch byth ag aildefnyddio nodwyddau.** Os gwnewch chi gallech beidio â chael eich dos (tanddosio) neu gael gormod (gorddosio) gan y gallai'r nodwydd flocio
- 7 **Peidiwch byth â storio'ch pin â'r nodwydd wedi'i hatodi**

Gofalu am eich pin Trurapi® SoloSTAR®



Sut i ofalu am eich pin

- Gallwch lanhau'r pin Trurapi® SoloSTAR® â chadach llaith, ond peidiwch â sodian na golchi'ch pin
- Os fydd eich pin yn mynd yn anodd i'w ddefnyddio, peidiwch â cheisio'i drwsio, defnyddiwch bin newydd
- Gallwch gario'r pin Trurapi® SoloSTAR® gyda chi bob amser. Helpwch i ofalu am eich pin trwy:
 - Beidio â'i ollwng na'i daro yn erbyn arwynebau caled
 - Ei amddiffyn rhag llwch a baw
- Cariwch bin sbar a nodwyddau sbar rhag ofn i'ch un bresennol fynd ar goll neu beidio gweithio

Cael gwared â'ch pin pan fydd yn wag, neu allan o ddyddiad

Gallwch storio'ch pin Trurapi® SoloSTAR® am 4 wythnos ar ôl iddo gael ei ysgogi. Ar ôl yr adeg hon, mae'n rhaid i chi ei dafu i ffwrdd, hyd yn oed os oes rhywfaint o foddion ar ôl ynddo. Rhowch gap y pin yn ôl a chael gwared o'r pin yn y ffordd a gynghorir gan eich meddyg neu nyrs.²

Gallwch ddweud bod y pin yn wag pan fydd y pwyntiwr dos wedi cyrraedd '0' ar raddfa'r dos, ac nad yw'r botwm chwistrellu yn gallu cael ei dynnu allan mwyach.

Cwestiynau a ofynnir yn aml am Trurapi®

Beth ydw i'n ei wneud os oes swigod aer yng nghynhwysydd y pin?

Mae'n arferol i gael swigod aer bach yng nghynhwysydd y pin ac ni fyddant yn eich niweidio. Bydd eich dos yn gywir o hyd a byddwch chi'n gallu defnyddio'r pin fel y cyfarwyddir.

Beth os nad oes inswlin yn dod allan yn ystod ysgogi?

Gall y nodwydd fod wedi'i flocio neu nad yw wedi'i sgrwio ymlaen yn gywir. Tynnwch y nodwydd ac atodwch un newydd. Os nad oes inswlin yn dod allan o hyd o ben y nodwydd. Defnyddiwch bin newydd.

Beth ydw i'n ei wneud os yw'n anodd i bwysu'r botwm chwistrellu yr holl ffordd i lawr?

Tynnwch y nodwydd a gwiriwch ei bod wedi'i sgrwio ymlaen yn gywir. Os yw'n dal yn anodd i wthio'r botwm chwistrellu, gall y nodwydd fod wedi'i blocio, felly tynnwch hi ac atodi un newydd. Os nad oes inswlin yn dod allan o hyd, gall eich pin Trurapi® SoloSTAR® fod wedi'i ddifrodi, felly peidiwch â defnyddio'r pin.

Beth ydw i'n ei wneud os ydw i'n chwistrellu fy hun yn ddamweiniol cyn i fy mhin Trurapi® SoloSTAR® gael ei ysgogi?

Peidiwch â cheisio cywiro hyn trwy roi ail chwistrelliad i'ch hun. Cysylltwch â'ch meddyg neu nyrs am gyngor ar sut i wirio siwgr eich gwaed.

Oes rhaid i mi newid fy nodwydd ar ôl pob chwistrelliad?

Oes – peidiwch byth â defnyddio nodwydd mwy nac unwaith. Bydd hyn yn helpu gwarchod rhag heintiau ar fan y chwistrelliad ac atal y nodwydd rhag cael ei blocio.

Beth os ydw i'n cymryd (neu'n bwriadu cymryd) meddyginiaethau eraill ar yr un pryd a Trurapi®?

Dylech ddweud wrth eich meddyg, fferyllydd neu nyrs os ydych chi'n cymryd, wedi cymryd yn ddiweddar neu gallech gymryd meddyginiaethau eraill, gan y gallai effaith rhai meddyginiaethau gael eu heffeithio gan Trurapi®. Gall fod angen i chi newid yr adeg rydych chi'n cymryd meddyginiaethau eraill i osgoi hyn.

Os oes gennych unrhyw amheuaeth am unrhyw un o'r Cwestiynau a Ofynnir yn Aml, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs, neu galwch:

Gwybodaeth Feddygol Sanofi **08000 35 25 25**.



COFIWCH

- ✓ Cariwch bin sbar a nodwyddau sbar rhag ofn y bydd eich un presennol yn mynd ar goll neu'n cael ei ddifrodi
- ✓ Defnyddiwch nodwydd newydd lân bob tro rydych chi'n chwistrellu
- ✗ Peidiwch â defnyddio pin newydd yn syth o'r oergell gan y bydd hyn yn gwneud i'ch chwistrelliad deimlo'n anghyfforddus arhoswch am un awr o leiaf
- ✗ Peidiwch byth â cheisio rhannu'ch pin ag unrhyw un arall -mae'ch Trurapi® wedi'i fwriadu ar eich cyfer chi yn unig
- ✗ Peidiwch byth â cheisio symud yr inswlin o'ch pin a chwistrell

Am wybodaeth diogelwch lawn a chyfarwyddiadau ar gyfer defnyddio, darllenwch y daflen 'Cyfarwyddiadau ar gyfer defnyddio' yn eich pecyn Trurapi® SoloSTAR®.

Adrodd am unrhyw sgîl-ffeithiau: Os byddwch chi'n cael unrhyw sgîl-ffeithiau, siaradwch â'ch meddyg, fferylllydd neu nyrs. Mae hyn yn cynnwys unrhw sgîl-ffeithiau posibl sydd ddim wedi'u rhestru yn nhaflen y pecyn.

Mae'r feddyginiaeth hon yn destun monitro ychwanegol. Bydd hyn yn caniatáu adnabod gwybodaeth diogelwch newydd yn gyflym. Gallwch hefyd adrodd am sgîl-ffeithiau'n uniongyrchol trwy'r Cynllun Cerdyn Melyn yn card.mhra.gov.uk

Dylai sgîl-ffeithiau hefyd gael eu hadrodd i Sanofi. Tel **0800 090 2314** neu e-bost i UK-drugsafety@sanofi.com

Trwy adrodd am sgîl-ffeithiau, rydych chi'n gallu helpu i ddarparu rhagor o wybodaeth ar ddiogelwch y feddyginiaeth hon.

▼Mae'r feddyginiaeth hon yn destun monitro ychwanegol. Bydd hyn yn caniatáu adnabod gwybodaeth diogelwch newydd yn gyflym.

Gwybodaeth Feddygol Sanofi 08000 35 25 25
Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading, Berkshire, RG6 1 PT