



## Fersiwn 2.0 gydag enghraifft MST

### Rhagarweiniad

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **opioidau** a beth y tybiwn y gallech fod am ei wybod amdanynt. Mae llawer o wybodaeth yma ac mae'r rhan fwyaf ohono wedi'i seilio ar gwestiynau y gofynnwyd i'n timau meddygol dros y blynyddoedd. Nid yw ein taflen yn disodli sgysiau gyda'ch meddyg, eich nyrs neu eich fferylllydd. Ond efallai y bydd darllen y daflen hon yn help i chi benderfynu pa gwestiynau i'w gofyn pan fyddwch yn siarad nesaf â rhywun i'ch tîm meddygol.

Fel arfer, y cam cyntaf o ran mynd i'r afael â phoen yw drwy roi cynnig ar feddyginiaeth lleddfu poen syml fel parasetamol yn rheolaidd. Weithiau caiff ei chyfuno â meddyginiaeth arall fel ibuproffen. Os nad yw'n effeithiol, y cam nesaf yn gyffredinol yw meddyginiaeth gryfach i leddfu'r boen fel 'co-codamol' neu 'tramadol'. Os na bydd rhain yn rheoli eich poen yn dda, bydd y meddyg yn rhagnodi 'opioid cryf' fel arfer. Gall hyn beri gofid i rai pobl. Yn y daflen hon, byddwn yn esbonio sut mae opioidau yn ffordd ddefnyddiol iawn o'ch helpu i deimlo'n fwy cyfforddus gyda llai o boen fel y byddwch yn gallu cyflawni eich gweithgareddau arferol.

### Beth a gynigir i mi?

Mae 'opioid' yn air sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio meddyginiaeth gref ar gyfer lleddfu poen, er enghraifft, Morffin, Oxycodone, Hydromorphone a Fentanyl. Meddyginiaeth sy'n cael ei defnyddio i drin poen sydd naill ai'n gymedrol neu'n gryf ydyw. Mae llawer math a chryfderau gwahanol o opioidau ar gael. Fel arfer, caiff opioid a ragnodir yn fynych, fel morffin, ei ddefnyddio fel arfer mewn cyfuniad o ddwy ffurf:

- ar ffurf meddyginiaeth sy'n gweithio'n barhaus (neu'n rhyddhau'n gyson) ac
- ar ffurf meddyginiaeth sy'n gweithio'n gyflym (sy'n rhyddhau ar unwaith).

Rhoddir enghreifftiau o ffurfiau ar opioidau sy'n gweithio'n barhaus a rhai sy'n gweithio'n gyflym yn y blychau isod. Yn y daflen hon, rydym yn ymdrin â **morffin** yn bennaf, gan mai dyma'r opioid cryf cyntaf y bydd meddygon yn ei gynnig i chi, fel arfer.

Dyma enghreifftiau o opioidau sy'n gweithio'n barhaus ac sy'n cael eu rhyddhau'n araf i'ch system:

- MST Continus (Tabledi Morffin Sylffad)
- Morphgesic SR
- Zomorgh
- Oxycontin
- MXL

A dyma enghreifftiau o opioidau sy'n gweithio'n gyflym:

- Oramorph
- Oxynorm
- Sevredol

Sylwch y bydd rhai o'r meddyginiaethau sy'n gweithio'n barhaus a'r rhai sy'n gweithio'n gyflym yn swnio'n eithaf tebyg.

Beth ydych yn ei gymryd? Dyma le y gallwch ysgrifennu am yr opioid sy'n gweithio'n barhaus a'r un sy'n gweithio'n gyflym yr ydych yn ei gymryd:

Opioid sy'n gweithio'n barhaus (Your long acting Opioid is): .....

Opioid sy'n gweithio'n gyflym (Your fast acting Opioid is): .....



### Pam y rhagnodwyd morffin ar fy nghyfer?

Bydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cymryd morffin mewn llawer o boen. Gall y boen fod oherwydd nifer o resymau, fel canser, clefyd y galon neu glefyd yr ysgyfaint. Fel arfer, byddant wed rhoi cynnig ar nifer o feddyginiaethau lleddfu poen eraill, er enghraifft, cymryd parasetamol yn rheolaidd ac mae'n bosibl y bydd hyn wedi helpu. Efallai y bydd rhai pobl wedi cymryd codein, neu codein ynghyd â chyfuniad o barasetamol o'r enw Co-codamol. **Mae codein yn feddyginiaeth opioïd sydd ar gael dros y cownter yn y DU. Caiff ei droi i forffin yn ein cyrff, ac felly mae llawer o bobl eisoes wedi cael dos isel o forffin.** Nid yw codein a meddyginiaethau syml eraill ar gyfer lleddfu poen yn ddigon i reoli poen weithiau, ac os felly, gall morffin gynnig ateb gwell. Weithiau, gall poen fod yn rheswm mawr pam nad yw pobl am symud, er enghraifft, ar ôl torri asgwrn. Drwy wella'r boen hon, gall morffin helpu i gyflawni nodau fel cerdded, adsefydlu a bod yn fwy annibynnol.

### Ond onid yw morffin yn cael ei ddefnyddio tuag at ddiwedd bywyd unigolyn yn unig?

Nac ydy. Caiff morffin ei ddefnyddio'n helaeth i reoli'n poen, nid yn unig gan y rhai sy'n sâl iawn, ond hefyd gan y rhai y sydd a llawer o fywyd i fyw. Yn aml, bydd pobl yn cysylltu morffin â champau olaf bywyd, ac mae hyn weithiau oherwydd straeon a ddigwyddodd flynyddoedd mawr yn ôl, adroddiadau yn y cyfryngau a straeon personol. Bydd rhai pobl yn cymryd yr un ddos o forffin am flynyddoedd lawer, gan ei fod yn eu helpu yn eu bywydau bob dydd.

### A fyddaf yn gaeth i forffin?

Na fyddwch. Os tybiwch nad oes angen y morffin arnoch mwyach, trafodwch hyn gyda'ch meddyg a fydd yn gweithio gyda chi i leihau'r ddos yn raddol. Ni ddylech roi'r gorau i gymryd eich morffin yn sydyn.

### A fydd yr effeithiau'n pylu dros amser, sy'n golygu y bydd angen mwyfwy o forffin arnaf?

'Goddefgarwch' yw'r enw ar y syniad hwn, sy'n golygu, wrth i'n cyrff ddod i arfer â meddyginiaeth dros amser, na fydd ein corff yn ymateb iddi mwyach. **Nid yw hyn yn digwydd gyda morffin.** Nid yw effeithiau'r morffin ar bobl o'i ddefnyddio ar gyfer poen gymedrol neu ddifrifol yn pylu dros amser. Efallai y bydd eich poen yn gwaethygu, sy'n golygu y gallai fod angen dosiau uwch o forffin arnoch. Yn yr un modd, os bydd eich poen yn gwella, mae'n bosibl lleihau'r ddos o forffin. Bydd rhai pobl yn gweld, wedi iddynt gael y ddos gywir o forffin ar gyfer eu poen, y byddant yn parhau i gael y ddos honno am gryn amser. Bydd rhai pobl, yn ol ei clefyd, yn ei ddefnyddio am ychydig o wythnosau ac yn lleihau'r ddos yn raddol a rhoi'r gorau iddi.

### Beth yw'r sgîl-effeithiau?

Mae i forffin sgîl-effeithiau. Rhestrir y rhai mwyaf cyffredin isod:

**Rhwymedd:** Bydd bron pawb sy'n cymryd morffin yn mynd yn rhwym, felly mae'n bwysig bod unrhyw un sy'n cymryd morffin yn cymryd carthyddion hefyd. Mae rhwymedd yn golygu y bydd unigolyn yn agor ei berfedd yn bur anaml ac y bydd gwneud hynny o gwbl yn anodd. I rai pobl, mae hyn yn golygu eu bod yn agor eu perfedd bob tri diwrnod neu'n llai na hynny. Gall eu carthion fod yn galed, yn arw ac yn debyg i belenni a gall fod yn boenus ac yn anodd i'w pasio. Nid yw deiet sy'n gyfoethog mewn ffibr yn ddigonol fel arfer i atal rhwymedd sy'n gysylltiedig â morffin. Mae cymryd carthyddion yn rheolaidd yn bwysig iawn. Os byddwch yn cymryd carthyddion pan fyddwch eisoes yn rhwym yn unig, mae'n fwy anodd o lawer i drin hynny a gallai fod angen tawddgyffuriau ac enemâu arnoch. Yn achos llawer o garthyddion sy'n cael eu cymryd drwy'r geg, mae'n cymryd ychydig ddyddiau i fod yn effeithiol, felly mae eu cymryd yn rheolaidd yn rhoi sicrwydd na fyddwch yn rhwym ymhen deuddydd neu dridiau.

**Salwch** (neu *gyfogi* a *chwydu*): Bydd rhai pobl yn teimlo'n sâl pan fyddant yn dechrau cymryd morffin, neu byddant hyd yn oed yn chwydu. Sgîl-ffaith yn ystod wythnos gyntaf triniaeth yw hon fel arfer ac, yn aml, bydd yn diflannu ar ei phen ei hun. Fodd bynnag, os byddwch yn teimlo'n sâl, gall eich meddyg gynnig meddyginiaeth i chi i roi terfyn ar hyn.



**Cysglyd:** Mae llawer o bobl yn teimlo'n flinedig neu'n cael trafferth canolbwyntio cystal pan fyddant yn dechrau cymryd morffin a/neu pan gaiff y ddos ei chynyddu. Yn aml, bydd hyn yn pylu ar ôl wythnos o gymryd y morffin yn rheolaidd. O bryd i'w gilydd, bydd pobl yn teimlo'n gysglyd iawn ac, yn bur anaml, gallant weld neu glywed rhithiau (gweld neu glywed pethau nad ydynt yno mewn gwirionedd) pan fyddant yn cymryd morffin. Ceisiwch beidio â phoeni am hyn, ond mae'n bwysig cysylltu â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os bydd hyn yn digwydd. Dylech fod yn ymwybodol hefyd, os oes unrhyw amharu ar eich gallu i ganolbwyntio, y dylech osgoi cyflawni tasgau ymarferol sy'n cynnwys peirianwaith trwm neu offerminiog.

### A alla'i yrru os wyf yn cymryd opioidau?

Mae eich gallu i yrru'n dibynnu ar lawer o ffactorau gwahanol, gan gynnwys eich salwch, pa feddyginiaethau eraill rydych yn eu cymryd a'r hyn sy'n dderbyniol i'ch cwmni yswiriant. Chi ddylai ystyried hyn. Er enghraifft, ydych chi'n credu y gallech stopio ar frys a phwyso'n drwm ar freiciau eich car pe bai angen i chi wneud hynny'n sydyn? Er mwyn sicrhau bod eich yswiriant car wedi'ch diogelu, bydd angen i chi roi gwybod i'ch cwmni yswiriant am unrhyw salwch difrifol, bydd methiant i wneud hynny'n golygu nad ydych wedi'ch diogelu gan eich yswiriant. Os bydd unrhyw amheuaeth, y peth gorau i'w wneud yw trafod hyn gyda'ch yswiriwr.

O ran morffin, mae'n bosibl y byddwch yn gallu gyrru os ydych wedi bod yn cymryd yr un ddos o feddyginiaeth am bum niwrnod neu fwy. Os ydych yn gysglyd neu os yw'r sgîl-ffeithiau'n amharu arnoch, mae'n ddoeth peidio â gyrru ac i siarad â'ch tîm meddygol. Trafodwch hyn gyda'ch meddyg sy'n gallu eich helpu i farnu yn hyn o beth. Os bydd eich meddyg yn mynegi pryder o ran eich addasrwydd i yrru, dylech gysylltu â'r Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA). Yma, gallwch weld taflen gyngor ar yrru ac opioidau:

[http://www.stelizabethhospice.org.uk/documents/document\\_library/Strong\\_painkillers\\_and\\_driving.pdf](http://www.stelizabethhospice.org.uk/documents/document_library/Strong_painkillers_and_driving.pdf)

Mae cyngor mwy cyffredinol gan y DVLA ar gael ar y wefan hon

<http://www.dft.gov.uk/dvla/medical/atag glance.aspx> neu drwy eu llinell gymorth: Ffôn: 0300 790 6801.

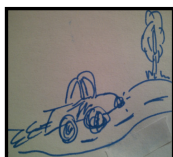
### Sut a phryd byddaf yn cymryd morffin?

Bydd eich meddyg, eich nyrs neu'ch fferylllydd yn esbonio i chi sut y dylech gymryd eich meddyginiaeth. Fel arfer, byddwch yn cael un neu ddau o ddewisiadau. Caiff y ddau ddewis eu defnyddio i gyfrifo'r ddos gywir o feddyginiaeth lleddfu poen yn benodol ar eich cyfer chi. Weithiau gelwir y broses hon yn 'ditradiad' (titration).

Y dewis cyntaf yw meddyginiaeth sy'n gweithio'n gyflym (neu sy'n rhyddhau ar unwaith), sy'n cael ei rhagnodi'n aml ar ffurf hylif o'r enw **Oramorph (Sevredol)** yw'r enw ar y feddyginiaeth ar ffurf tabledi).

Cymerir y morffin sy'n **gweithio'n gyflym** drwy'r geg (neu os oes gennych diwb yn arwain at eich stumog, caiff yr hylif ei roi drwy'r tiwb hwnnw). Mae'n dechrau gweithio o fewn dim o dro, ar ôl ryw 15 i 20 munud. Bydd ei effeithiau'n pylu ar ôl ryw dair i bedair awr. Efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu eich bod yn ei gymryd yn rheolaidd bob pedair awr dros gyfnod o 24 awr. Yn ogystal, gallwch gael 'dosiau achubol neu dreiddiol' o'r un feddyginiaeth â'r un ddos, os cewch ragor o boen. Efallai y bydd meddygon a nyrsys yn defnyddio'r term 'poen dreiddiol' i ddisgrifio poen achlysurol, anrhagweladwy sy'n 'treiddio' drwy'r feddyginiaeth er gwaethaf eich bod yn cael meddyginiaeth lleddfu poen yn rheolaidd. Gallwch gymryd dosiau achubol rhwng eich dosiau rheolaidd o forffin sy'n gweithio dros dro os yw'r boen yn ddifrifol.

Yr ail ddewis yw ffurf ar forffin sy'n **gweithio'n barhaus** (caiff ei alw'n feddyginiaeth 'rhyddhau'n gyson'). Mae 'Tabledi Morffin Sylffad' yn enghraifft o'r feddyginiaeth hon, sy'n cael eu talffyrnu yn aml i '**MST**'. Cymerir y tabledi hyn drwy'r geg hefyd. Maent yn cynnwys sylwedd sy'n sicrhau bod morffin yn cael ei amsugno'n araf ac yn raddol dros gyfnod o 12 awr, ac felly, mae'n helpu i atal poen barhaus. Fel arfer, caiff meddyginiaeth sy'n gweithio'n barhaus ei chymryd ddwywaith y dydd, er enghraifft; am 10 y bore a 10yr hwyr. Yn ogystal â'r morffin hwn sy'n gweithio'n barhaus, dylech gael fersiwn sy'n gweithio'n gyflym hefyd fel **Oramorph** neu **Sevredol**, (pan fydd eich poen yn ddrwg er gwaethaf y **MST**), fel meddyginiaeth achubol neu feddyginiaeth dreiddiol.






### A alla'i ddefnyddio paratodau morffin 'sy'n gweithio'n barhaus' ac 'sy'n gweithio'n gyflym' gyda'i gilydd?

Gallwch. Nod y MST yw atal eich poen ac mae'n gweithio'n barhaus. Caiff Oramorph ei gymryd yn ôl yr angen, pan fydd y boen yn ddrwg, hyd yn oed os ydych eisoes yn cymryd MST. Mae meddyginiaethau sy'n gweithio'n barhaus yn sicrhau bod y feddyginiaeth yn cael ei rhyddhau'n araf ac yn raddol i'ch corff dros gyfnod penodol o amser. Mae MST yn para am ryw 12 awr.

Er mwyn helpu eich meddyg i benderfynu ar y ddos gywir o feddyginiaeth sy'n gweithio'n barhaus ac yn gyflym i chi, efallai y bydd gofyn i chi gadw dyddiadur. Dyma enghraifft o'r dewis cyntaf (morffin sy'n gweithio'n gyflym, yn rheolaidd a morffin sy'n gweithio'n gyflym, yn ôl yr angen):

Dechreuodd Mr Jones gymryd 5mg o Oramorph hylifol (morffin sy'n gweithio'n gyflym) drwy'r geg bob pedair awr. Cymerwch eiliad i gael cipolwg ar ei ddyddiadur.

### Dyddiadur o feddyginiaeth reolaidd (enghraifft Mr Jones):



Dyddiad	Amser	Dos a Chyffur
12 <sup>th</sup> Gorffennaf (Dydd Lau)	10 am	5mg o Oramorph
12 <sup>th</sup> Gorffennaf	2pm	5mg o Oramorph
12 <sup>th</sup> Gorffennaf	6pm	5mg o Oramorph
12 <sup>th</sup> Gorffennaf	10pm	5mg o Oramorph
13 <sup>th</sup> Gorffennaf	2am	5mg o Oramorph
13 <sup>th</sup> Gorffennaf	6am	5mg o Oramorph

Am 2.30pm ac unwaith eto am 8pm ar 12 Gorffennaf, mae'n cael llawer o anghysur ac yn cymryd dos achubol ychwanegol o 5mg o Oramorph drwy'r geg, sy'n ffordd dda o leddfu'r boen bob amser.

### Dyddiadur dosiau achubol ychwanegol (dosiau treiddiol) (enghraifft Mr Jones)

Dyddiad	Amser	Dos a Chyffur
12 Gorffennaf (Dydd Lau)	2.30pm	5mg o Oramorph
12 Gorffennaf	8pm	5mg o Oramorph



**Dyma enghraifft o'r ail ddewis (morffin sy'n gweithio'n barhaus, yn rheolaidd ddwywaith bob dydd a morffin sy'n gweithio'n gyflym, yn ôl yr angen):**

Cafodd poen Mr Jones ei lleddfu'n dda trwy ddefnyddio **Oramorph** yn rheolaidd, ond mae gorfod ei gymryd bob pedair awr yn niwsans, yn enwedig y ddos am 6am. Mae ei feddyg yn trefnu iddo ddechrau cymryd **MST**, sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer yr un poen, ond sy'n para deuddeg awr. Mae'n dechrau cymryd y tabledi 15mg o **MST** ac mae hefyd yn cael y dosiau achubol o 5mg o **Oramorph** 'yn ôl yr angen' ar gyfer unrhyw boen ychwanegol a allai fod ganddo.

**Dyddiadur o feddyginiaeth reolaidd (enghraifft Mr Jones):**

Dyddiad	Amser	Dos a Chyffur
12 Gorffennaf (Dydd Iau)	10 am	15mg o MST
12 Gorffennaf	10pm	15mg o MST

**Dyddiadur o ddosiau achubol ychwanegol (treiddiol) (enghraifft Mr Jones):**

Dyddiad	Amser	Dos a Chyffur
12 Gorffennaf	6pm	5mg o Oramorph
12 Gorffennaf	8pm	5mg o Oramorph

10am - Tabled 15mg o **MST** a gymerir drwy'r geg.

(6pm - **Oramorph** hylifol a gymerir drwy'r geg ar gyfer poen ychwanegol)

(8pm - **Oramorph** hylifol a gymerir drwy'r geg ar gyfer poen ychwanegol)

10pm - Tabled 15mg o **MST** a gymerir drwy'r geg.

Felly, cafodd Mr Jones ddau bwl o boen ychwanegol am 6pm ac am 8pm a chymerodd 5mg ychwanegol o **Oramorph** hylifol drwy'r geg.

**Pam mae'r meddyg yn parhau i gynyddu fy nos o forffin?**

Mae angen dosiau gwahanol o feddyginiaeth lleddfu poen ar bobl wahanol. Felly, nid yw'n bosibl dweud pa ddos y gallai fod ei hangen arnoch o'r cychwyn cyntaf. Mae hynny'n golygu y bydd eich meddygion a'ch nyrsys yn gweithio gyda chi er mwyn canfod pa ddos yw'r ddos gywir o opioid i chi.

Bydd cadw **dyddiadur** (fel uchod) yn eich helpu chi a'ch meddyg.

Mae rhai pobl yn cymryd 20mg o **MST** ddwywaith y dydd, mae eraill yn cymryd 90mg o **MST** ddwywaith y dydd, ac mae eraill yn cymryd 400mg o **MST** ddwywaith y dydd. Nid yw cymryd dos uwch yn golygu eich bod yn fwy sâl. Mae gwahaniaeth mawr rhwng pobl a'r ffordd y maent yn amsugno ac yn prosesu'r feddyginiaeth hon.

**Sawl dos o forffin 'achubol' (yn cael ei alw'n forffin 'treiddiol' neu forffin 'yn ôl yr angen') sy'n gweithio'n gyflym y galla'i ei chymryd mewn cyfnod o 24 awr?**

Yn aml, bydd angen un neu ddwy o 'ddosiau achubol' o forffin sy'n gweithio'n gyflym (fel **Oramorph**) ar bobl dros gyfnod o 24 awr, yn ychwanegol at eu morffin rheolaidd. Os bydd angen tair neu fwy o ddosiau 'achubol' ychwanegol arnoch, gallwch eu cymryd ond dylech roi gwybod i'ch meddyg hefyd. Mae hyn oherwydd efallai nad yw eich dos reolaidd o forffin yn ddigonol, a gallai fod angen ei hadolygu. Mae rhai pobl yn cadw dyddiadur o'u dosiau ychwanegol ac mae dyddiadur yn hynod ddefnyddiol i'r meddyg neu'r nyrs sy'n gofalu amdanoch.





### A alla'i gymryd opioidau ynghyd â meddyginiaeth arall?

Gallwch. Nid yw morffin yn achosi problemau gyda'ch meddyginiaeth reolaidd arall, gan amlaf. Y gwir amdani, yw y caiff ei ragnodi yn ychwanegol at feddyginiaethau poen eraill, yn aml, fel parasetamol neu ibuproffen rheolaidd, gan eu bod yn gweithio mewn ffyrdd gwahanol i helpu leihau eich poen. Os ydych yn cymryd codein, efallai y bydd eich meddyg yn penderfynu eich trosglwyddo i forffin ac yn gofyn i chi roi'r gorau i'r codein. Mae hyn oherwydd bod codein a morffin yn debyg iawn ac efallai na fydd cymryd y ddau yn fuddiol i'ch poen.

### A yw morffin yn gweithio ar gyfer poen bob amser?

Er bod morffin yn feddyginiaeth cryf sy'n lliniaru poen, nid yw'n gweithio ar gyfer pob math o boen. Efallai y bydd angen triniaethau eraill ac os ydych wedi rhoi cynnig ar forffin ac nad yw wedi gweithio, gall eich meddyg drafod dewisiadau eraill gyda chi. Bydd y tîm gofal lliniarol lleol, sy'n arbenigwyr mewn rheoli poen, yn gallu arwain eich triniaeth. Gallwch ofyn i'ch meddyg neu eich nyrs eich cyfeirio at yr arbenigwr gofal lliniarol lleol os byddwch am wneud hynny.

### Beth os bydd morffin yn gweithio ar gyfer y boen, ond bod ganddo lawer o sgîl-ffeithiau?

Mae nifer o feddyginiaethau eraill sy'n debyg i forffin ar gael. Efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu rhoi'r gorau i'r morffin a rhoi cynnig ar feddyginiaethau eraill, fel 'Oxycodone', 'Hydromorphone', 'Buprenorphine' neu 'Fentanyl'.

### Pwy fydd yn cadw llygad ar y morffin?

Dylai'r meddyg a'r tîm meddygol sydd wedi rhagnodi'r morffin yn y lle cyntaf roi gwybodaeth i chi am ofal dilynol. Fel arfer, yn ystod y cyfnodau cyntaf o gymryd morffin, bydd eich tîm meddygol yn eich gweld yn rheolaidd, er mwyn dirnad y ddos gywir ar eich cyfer chi. Holwch eich tîm meddygol am ofal dilynol os byddwch yn ansicr. Gall eich tîm meddygol gynnwys eich meddygfa deulu, oncolegydd neu'ch tîm gofal lliniarol arbenigol. Mae'n ddefnyddiol cadw cofnod o'ch gweithwyr proffesiynol allweddol, a dylai eich meddyg teulu gael gwybod am newidiadau i feddyginiaeth bob amser.

### Beth os bydd rhywbeth yn mynd o'i le y tu hwnt i oriau gwaith arferol, pan na fydd fy nhîm 'arferol' wrth law?

Os ydych yn yr ysbyty, galwch y nyrs ac esboniwch yr hyn rydych yn ei brofi. Os byddwch gartref, a bod rhywbeth yn mynd o'i le, cysylltwch â gwasanaeth y tu allan i oriau eich meddyg teulu. Mae'r rhif ffôn ar gael yn lleol a dylai neges peiriant ateb eich meddygfa deulu roi ei rif ffôn i chi. Efallai hefyd y bydd eich meddyg yn rhoi manylion cyswllt eich tîm gofal lliniarol arbennig lleol i chi hefyd. **Os ydych chi, eich teulu neu'ch gofalwr/gofalwyr yn pryderu bod rhywbeth mawr o'i le galwch 999 ar unwaith.** Mae'n werth nodi'r rhifau cyswllt lleol hyn a'u cadw wrth law, yn ymyl eich ffôn llinell ddaear neu wedi'u cadw yn eich ffôn symudol.

**Eich meddyg teulu (GP phone number):**

**Eich Gwasanaeth Nyrsio Ardal Gymunedol (District Nurses):**

**Rhif darparwr meddygol y tu allan i oriau eich meddyg teulu (GP out-of-hours):**

**Tîm Gofal Lliniarol Cymunedol (community palliative care team):**

**Llinell gyngor Gofal Lliniarol y tu allan i Oriau (palliative care out-of-hours line):**

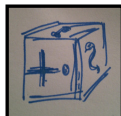
**Arall (rhowch enw) (Other numbers, state who):**





### A gaf i yfed alcohol?

Cewch. Fe allwch yfed ychydig bach o alcohol (rhwng 1 a 2 uned bob dydd), ond efallai y gwelwch ei fod yn eich gwneud yn fwy cysglyd ac mae rhai pobl yn gweld bod ei effaith arnynt yn gryfach.



### Sut dylwn i gadw morffin?

Dylech gadw eich morffin yn ddiogel, mewn lle oer a thywyll. Dylech sicrhau nad yw o fewn cyrraedd plant, oedolion sy'n agored i niwed ac anifeiliaid anwes.

### Meddyginiaethau opioid eraill ar gyfer poen::

I'r rhan fwyaf o bobl, mae morffin yn gweithio'n dda iddynt. Fodd bynnag, efallai y bydd meddyginiaethau eraill ar gyfer poen yn well gan rai pobl. Mae'n anodd rhagweld ar y dechrau pwy fydd yn cael sgîl-effeithiau o'r morffin. Dyma ychydig o ddewisiadau amgen, y gallai meddygon eu cynnig i chi:

#### **Oxycodone neu Hydromorphone:**

Mae'r rhain ar ffurf meddyginiaethau sy'n gweithio yn barhaus a'r rhai sy'n gweithio dros dro ac sy'n debyg i forffin a chânt eu defnyddio yn yr un ffordd. Cânt eu cymryd fel tabledi neu ar ffurf hylif fel arfer.

#### **Fentanyl neu Buprenorphine:**

Daw Fentanyl neu Buprenorphine ar ffurf blaster sy'n glynu at eich corff, sy'n ddefnyddiol ar gyfer pobl na allant lyncu, er enghraifft. Caiff y plasterau hyn, gan ddibynnu ar eu maint, eu newid bob ychydig ddyddiau. Mae paratodau fentanyl sy'n gweithio dros dro ar gyfer poen dreiddiol ar gael hefyd. Mae'r rhain yn cynnwys tabledi sy'n hydoddi o dan y tafod neu y tu mewn i'ch bochau, losinen yn y geg a chwistrell yn y trwyn.

### Y daflen hon

Lluniwyd y daflen hon yn unol â chanllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) yn y DU ar opioidau cryf. Gallwch gael rhagor o wybodaeth gan gynnwys adran i gleifion ar eu gwefan:

[www.nice.org.uk/cg140](http://www.nice.org.uk/cg140)

Mae eu taflen i gleifion ar gael yma:

*(other language versions incl English and Polish are available via this site if you click on **Supporting Material**.)*

<http://www.nice.org.uk/usingguidance/sharedlearningimplementingniceguidance/examplesofimplementation/eximpresults.jsp?o=627>

### Unrhyw gwestiynau eraill?

Mae croeso i chi ysgrifennu unrhyw gwestiynau eraill sy'n gennych a gallwch dynnu sylw eich meddyg neu'ch nyrs atynt.

