

Taflen wybodaeth i gleifion – Gabapentin neu pregabalin ar gyfer poen

Pam y rhoddwyd y daflen hon i mi?

Mae'r daflen hon yn eich helpu i benderfynu, gyda'ch gweithiwr gofal iechyd, a ydych chi am gymryd gabapentin neu pregabalin i helpu gyda'ch poen. Mae'n egluro beth mae'r meddyginiaethau hyn yn ei wneud, pa mor dda maen nhw'n gweithio, a beth i'w ddisgwyl os ydych chi'n eu cymryd. Mae'n bwysig deall y manteision a'r risgiau posibl cyn dechrau triniaeth.

Ar gyfer beth mae gabapentin a pregabalin yn cael ei ddefnyddio?

Defnyddir y meddyginiaethau hyn i drin 'poen nerf', a elwir hefyd yn boen niwropathig. Gall poen nerf deimlo'n wahanol i fathau eraill o boen. Gall deimlo fel poen llosgi, saethu neu drywanu, goglais neu sioc drydanol. Mae'r meddyginiaethau hyn yn gweithio trwy dawelu'r nerfau sy'n anfon signalau poen i'r ymennydd. Gall hyn leihau pa mor gryf yw'r boen, ond nid ydynt yn gwella achos y boen.

Pa mor dda mae gabapentin a pregabalin yn gweithio?

Nid yw'r meddyginiaethau hyn yn gweithio i bawb. Am bob naw o bobl sy'n cymryd y meddyginiaethau hyn, dim ond un person fydd yn gweld gwelliant. I'r rhan fwyaf o bobl, nid yw'r meddyginiaethau hyn yn gwneud gwahaniaeth mawr i sut maen nhw'n teimlo.

Sut allai gabapentin neu pregabalin helpu?

Os yw'r feddyginiaeth yn helpu, byddwch fel arfer yn sylwi ar welliant yn yr hyn y gallwch ei wneud o ddydd i ddydd, nid dim ond yn eich lefelau poen. Cyn i chi ddechrau cymryd y feddyginiaeth, dylech chi a'ch gweithiwr gofal iechyd gytuno ar ychydig o nodau syml yr hoffech i'r feddyginiaeth eich helpu i'w cyflawni. Er enghraifft:

- mynd am dro fer bob dydd
- cysgu'n well yn y nos fel y gallwch chi ymdopi â thasgau dyddiol yn haws
- gwneud hobiau neu ddiddordebau yn amlach.

Bydd y nodau hyn yn eich helpu chi a'ch gweithiwr gofal iechyd i benderfynu a yw'r feddyginiaeth yn helpu.

Adnoddau gabapentinoid Cymru gyfan ar gyfer poen cronig

Beth fydd yn digwydd os byddaf yn penderfynu rhoi cynnig ar gabapentin neu pregabalin?

Fel arfer byddwch chi'n dechrau'r feddyginiaeth hon fel treial. Mae hyn yn golygu eich bod chi'n rhoi cynnig arni am gyfnod byr i weld a yw'n helpu. Byddwch yn dechrau cymryd dos isel, a fydd yn cael ei gynyddu'n araf. Mae hyn er mwyn lleihau unrhyw sgil-ffeithiau. Gall treial gymryd ychydig fisoedd am ei fod yn cymryd amser i gyrraedd dos sefydlog.

Pa sgil-ffeithiau y gallwn i eu cael?

Fel pob meddyginiaeth, gall gabapentin a pregabalin achosi sgil-ffeithiau. Mae'r rhan fwyaf o sgil-ffeithiau yn ysgafn ac yn tueddu i ddiflannu ar ôl ychydig ddyddiau.

Mae sgil-ffeithiau cyffredin yn cynnwys: teimlo'n gysglyd, yn benysgafn, neu'n flinedig, cur pen, ceg sych, teimlo'n gyfoglyd, newidiadau yn eich coluddion (dolur rhydd neu rwymedd), golwg aneglur, ennill pwysau a theimlo'n simsan wrth gerdded.

Efallai y byddwch chi hefyd yn sylwi ar broblemau gyda'ch cof neu ganolbwytio, neu chwydd yn eich coesau, eich pigyrnau neu'ch ddwylo.

Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd os yw'r sgil-ffeithiau'n:

- para mwy nag ychydig ddyddiau
- anodd eu rheoli
- gwneud i chi deimlo'n sâl.

Beth sy'n digwydd ar ôl y treial?

Bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn gofyn i chi am eich poen, unrhyw welliannau yn eich gweithgareddau dyddiol ac unrhyw sgil-ffeithiau. Byddan nhw'n edrych i weld a yw'r feddyginiaeth wedi eich helpu i gyrraedd y nodau y cytunwyd arnyn nhw cyn dechrau'r driniaeth. Mae hyn yn eich helpu i benderfynu gyda'ch gilydd a yw'r feddyginiaeth yn werth ei pharhau.

Beth os nad yw'r feddyginiaeth yn gweithio?

Ar ôl y treial, os nad yw'r feddyginiaeth wedi eich helpu i gyrraedd eich nodau, neu os yw'r sgil-ffeithiau'n fwy na'r un cymorth y mae'r feddyginiaeth yn ei roi i chi, bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn eich cynghori i leihau'r dos yn araf a rhoi'r gorau i'w chymryd. Byddan nhw'n trafod ffyrdd eraill o helpu i reoli eich poen.

Grŵp Strategaeth Feddyginiaeth Cymru Gyfan**A allaf i ddod yn ddibynnol ar y meddyginiaethau hyn?**

Gall unrhyw un ddod yn ddibynnol yn gorfforol ar y meddyginiaethau hyn. Mae hyn yn golygu bod eich corff yn dod i arfer â'r feddyginiaeth, fel y gallech deimlo'n sâl os caiff y dos ei lleihau'n rhy gyflym neu ei hatal yn sydyn. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y byddwch chi'n profi symptomau diddyfnu. Gall y rhain gynnwys: cur pen, chwysu, teimlo'n sâl, symptomau tebyg i ffliw, trafferth cysgu, neu deimlo gorbryder.

Os byddwch chi'n dechrau triniaeth, dylai eich gweithiwr gofal iechyd esbonio pa mor hir y gallai fod angen i chi gymryd y meddyginiaethau hyn a sut i'w hatal yn ddiogel.

A yw'n bosib mynd yn gaeth i'r meddyginiaethau hyn?

Mae caethiwed yn wahanol i ddibyniaeth. Mae'n golygu teimlo awydd cryf i gymryd y feddyginiaeth neu ei chael hi'n anodd rheoli sut rydych chi'n ei chymryd. Efallai y byddwch chi'n teimlo bod angen i chi barhau i gymryd y feddyginiaeth hyd yn oed pan nad yw'n helpu eich symptomau, ac efallai na fyddwch chi'n sylweddoli bod hyn yn digwydd ar y dechrau.

Mae arwyddion caethiwed yn cynnwys:

- dyheu am y feddyginiaeth;
- teimlo bod angen i chi gymryd mwy na sydd wedi'i rhagnodi, ei chymryd yn amlach neu ei chymryd mewn ffordd wahanol, hyd yn oed os yw'n cael effeithiau diangen ar eich iechyd;
- angen cymryd meddyginiaethau eraill (er enghraifft, poenladdwyr eraill) i barhau i gael yr un effaith;
- cymryd y feddyginiaeth am resymau heblaw'r hyn y'i rhagnodwyd ar ei gyfer.

Beth os ydw i'n cymryd meddyginiaethau poen eraill hefyd?

Gall cymryd gabapentin neu pregabalin gyda meddyginiaethau poen eraill fel codin, tramadol neu forffin gynyddu'r risg o niwed. Gall y cyfuniadau hyn arwain at:

- teimlo'n gysglyd iawn neu'n ddryslyd
- pendro a chwympiadau
- anawsterau anadlu (fel anadlu'n araf neu deimlo fel nad ydych yn gallu cael digon o aer). Mewn achosion prin, gall hyn fod yn ddifrifol ac yn fygythiad i fywyd.

Bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn ystyried y risgiau hyn ac efallai y bydd yn adolygu eich meddyginiaethau.

Adnoddau gabapentinoid Cymru gyfan ar gyfer poen cronig

Os byddaf yn cymryd gabapentin neu pregabalin, pryd y gallai gael ei atal?

Efallai y bydd angen i'ch gweithiwr gofal iechyd leihau neu atal y feddyginiaeth os:

- nad yw'n eich helpu chi, neu
- eu bod yn gweld arwyddion o niwed, dibyniaeth neu gamddefnydd.

Mae camddefnyddio yn golygu cymryd meddyginiaeth mewn ffordd heblaw fel y'i rhagnodir, fel cymryd dosau uwch, ei chymryd yn amlach, neu ei defnyddio am resymau heblaw eich cyflwr meddygol.

A allaf yrru wrth gymryd gabapentin neu pregabalin?

Gall gabapentin neu pregabalin wneud i chi deimlo'n gysglyd neu'n benysgafn neu gallan nhw arafu eich meddwl. Os bydd hyn yn digwydd, peidiwch â gyrru.

A allaf yfed alcohol wrth gymryd gabapentin neu pregabalin?

Gall alcohol wneud i chi deimlo'n fwy cysglyd neu'n flinedig wrth gymryd y meddyginiaethau hyn. Mae'n well osgoi alcohol pan fyddwch chi'n dechrau cymryd y feddyginiaeth am y tro cyntaf. Unwaith y byddwch chi ar ddos sefydlog, efallai y byddwch chi'n gallu yfed ychydig bach, ond gall alcohol eich gwneud chi'n fwy cysglyd nag arfer.

Beth arall all helpu gyda fy mhoen?

Dim ond un rhan o reoli poen hirhoedlog (cronig) yw meddyginiaethau. Gall dal i symud, gwneud ymarfer corff ysgafn a bod â ffordd iach o fyw i gyd eich helpu gyda'ch poen. Mae rhai pobl yn gweld ffisiotherapi, rhaglenni rheoli poen, neu therapïau siarad yn ddefnyddiol. Gall eich gweithiwr gofal iechyd awgrymu rhai opsiynau a allai fod yn addas i chi.

Ewch i [wefan AW TTC](#) am ddolenni ac adnoddau defnyddiol.

Oes unrhyw beth arall y dylwn i ei ddweud wrth fy ngweithiwr gofal iechyd?

Dywedwch wrth eich gweithiwr gofal iechyd os ydych chi'n feichiog, yn bwydo ar y fron, neu'n bwriadu beichiogi. Dywedwch wrthyn nhw hefyd os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau eraill (gan gynnwys meddyginiaethau llysieuol), neu os ydych chi erioed wedi cael problemau gydag alcohol, cyffuriau, neu gaethiwed.