Taflen wybodaeth i gleifion – Adolygu eich gabapentin neu pregabalin ar gyfer poen

Pam adolygu fy meddyginiaeth?

Mae'n bwysig adolygu eich meddyginiaeth yn rheolaidd i wneud yn siŵr ei bod yn dal i helpu ac nad yw'n achosi problemau. Bydd yr adolygiad hwn yn eich helpu chi a'ch gweithiwr gofal iechyd i benderfynu a ddylech chi barhau i gymryd, newid, gostwng y dos, neu roi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth.

Pam ei bod hi'n bwysig mynychu fy apwyntiadau adolygu?

Os na chaiff eich meddyginiaeth ei hadolygu, efallai na fydd gan eich gweithiwr gofal iechyd ddigon o wybodaeth i benderfynu a yw'n ddiogel ac yn briodol parhau i ragnodi'r feddyginiaeth.

Os na allwch fynychu, rhowch wybod i'ch tîm gofal iechyd fel y gallan nhw drefnu apwyntiad arall i chi.

Beth fyddwn ni'n ei drafod yn fy adolygiad?

- Sut y gallai'r feddyginiaeth fod yn helpu’ch poen.
- Unrhyw sgil-effeithiau a achosir gan y feddyginiaeth.
- Sut rydych chi'n teimlo'n gyffredinol (megis: eich hwyliau, cwsg, cof, lefelau egni).
- Os yw'r feddyginiaeth yn eich helpu i wneud gweithgareddau bob dydd yn haws, fel cerdded ychydig ymhellach, rheoli tasgau cartref neu wneud mwy o'r pethau rydych chi'n eu mwynhau.
- Os yw eich dos yn iawn i chi.
- Os ydych chi wedi cael unrhyw broblemau gyda chymryd eich meddyginiaeth (fel anghofio dosau neu deimlo'n gysglyd).
- Os yw'n dal yn ddiogel ac yn ddefnyddiol i chi barhau i gymryd eich meddyginiaeth.

Sut ydw i'n gwybod a yw'r feddyginiaeth yn gweithio?

Gall gabapentin neu pregabalin helpu i leihau poen ond nid ydyn yn ei ddileu'n llwyr. Wrth adolygu'r feddyginiaeth, mae'n bwysig edrych ar swyddogaeth yn ogystal â phoen. Er enghraifft:

- Ydych chi'n gallu symud o gwmpas yn haws?
- Ydych chi'n gallu mynd yn ôl at hobi?
- Ydych chi'n rheoli tasgau dyddiol yn haws?

Os byddwch chi'n sylwi ar welliant yn yr hyn rydych chi'n gallu ei wneud, byddwch chi a'ch gweithiwr gofal iechyd yn cytuno a ddylid parhau â'r feddyginiaeth ar yr un dos, newid y dos, neu geisio lleihau'r dos yn raddol i weld a oes ei hangen arnoch chi o hyd.

Beth os nad yw'r feddyginiaeth yn helpu?

Os nad yw eich poen wedi gwella ac nad ydych wedi sylwi ar unrhyw newid yn yr hyn y gallwch ei wneud, efallai nad yw'r feddyginiaeth yn iawn i chi.

Efallai y byddwch chi a'ch gweithiwr gofal iechyd yn penderfynu lleihau'r dos neu roi'r gorau i'r feddyginiaeth. Fel arfer, gwneir hyn yn raddol i weld a oes ei angen arnoch o hyd ac i osgoi sgil-effeithiau.

A allaf roi'r gorau i gymryd y feddyginiaeth hon ar unwaith?

Na. Os byddwch chi'n rhoi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth yn sydyn, efallai y byddwch chi'n teimlo'n sâl oherwydd eich bod chi'n cael symptomau diddyfnu. Gall hyn ddigwydd oherwydd bod eich corff wedi dod i arfer â'r feddyginiaeth. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n bryderus, cael cur pen, teimlo'n sâl, chwysu mwy, neu gael symptomau tebyg i ffliw.

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 AWTTC am ddolenni ac adnoddau defnyddiol.

Beth os oes gen i bryderon cyn fy adolygiad meddyginiaeth nesaf?

Os bydd eich poen yn gwaethygu, neu os ydych chi'n teimlo bod y feddyginiaeth yn achosi problemau, dywedwch wrth eich meddyg teulu, nyrs, fferyllydd neu weithiwr gofal iechyd arall. **Peidiwch ag aros tan eich adolygiad nesaf.**