

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

Mae'r daflen hon yn esbonio pam y gallai lleihau eich dos o gabapentin neu pregabalin fod yn iawn i chi, a beth allai ddigwydd os caiff eich dos ei leihau. Weithiau defnyddir eich meddyginiaeth ar gyfer poen hirhoedlog (cronig). Fodd bynnag, efallai na fydd yn gweithio i rai pobl a gall achosi sgil-ffeithiau.

Pam lleihau'r dos?

Efallai y bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn argymhell lleihau eich dos o gabapentin neu pregabalin os:

- ydych yn cael sgil-ffeithiau
- nad yw eich poen wedi gwella er gwaethaf y driniaeth
- rydych chi eisiau cymryd llai o feddyginiaethau
- nad yw'r feddyginiaeth bellach yn helpu eich gweithgareddau bob dydd
- mae'n annhebygol y bydd y feddyginiaeth hon yn helpu gyda'ch math chi o boen
- gall parhau â'r driniaeth eich rhoi mewn perygl o niwed.

Sut fydd fy dos yn cael ei leihau?

Bydd eich dos yn cael ei leihau'n araf, a bydd cyflymder y gostyngiad yn dibynnu ar:

- faint rydych chi'n ei gymryd ar hyn o bryd
- pa mor hir rydych chi wedi bod yn ei gymryd
- sut mae eich corff yn ymateb i bob newid.

Dilynwch y cynllun rydych chi wedi cytuno arno gyda'ch gweithiwr gofal iechyd.

Peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd y feddyginiaeth hon yn sydyn oni bai eich bod wedi cael cyngor i wneud hynny.

Sut allwn i deimlo wrth lleihau'r dos?

Mae rhai pobl yn cael symptomau pan fydd eu dos o gabapentin neu pregabalin yn cael ei leihau. Gallai symptomau gynnwys:

- gorbryder, cwsig anesmwyth, pendro, neu gur pen
- teimlo'n gyfoglyd, dolur rhydd, neu chwysu
- poen a dolur cyffredinol.

Gelwir y rhain yn 'symptomau diddyfnu' ac fel arfer maen nhw'n gwella dros amser. Os ydych chi'n teimlo bod y symptomau hyn yn anodd eu rheoli, gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd am gyngor a chefnogaeth.

Adnoddau gabapentinoid Cymru gyfan ar gyfer poen cronig

Beth os bydd fy mhoen yn cynyddu?

Mae rhai pobl yn sylwi bod eu poen yn gwaethygu am gyfnod byr pan fydd eu dos yn cael ei lleihau. Dylech ofyn i'ch gweithiwr gofal iechyd am gyngor cyn gwneud unrhyw newidiadau.

Gall eich gweithiwr gofal iechyd:

- arafu'r cynllun lleihau
- cadw'r ddos yr un fath am gyfnod hirach
- awgrymu ffyrdd eraill o reoli eich poen.

Peidiwch â chynyddu eich dos eich hun. Gall cymryd dos uwch nag a ragnodir fod yn beryglus a chynyddu'r risg o sgil-ffeithiau difrifol neu orddos.

Pwy fydd yn fy nghefnogi tra byddaf yn lleihau'r ddos?

Bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn eich tywys trwy leihau eich dos ac yn sicrhau bod pob newid yn cael ei wneud yn ddiogel. I'ch helpu i ymdopi wrth i chi ostwng eich dos:

- Byddwch chi a'ch gweithiwr gofal iechyd yn cytuno ar gynllun clir cyn dechrau unrhyw newidiadau i'ch dos.
- Gall eich fferyllydd lleol (cymunedol) eich cynghori a'ch cefnogi.
- Gellir arafu cyflymder y gostyngiad, os oes angen.
- Os oes gennych unrhyw bryderon, neu os yw'n anodd rheoli'ch symptomau, dywedwch wrth eich gweithiwr gofal iechyd.

Beth os ydw i'n teimlo'n bryderus?

Mae'n gyffredin teimlo'n bryderus pan ofynnir i chi newid meddyginiaeth rydych chi wedi'i chymryd ers amser maith. Mae byw gyda phoen hirhoedlog yn anodd. Nod lleihau dos yw eich cadw'n ddiogel a sicrhau bod unrhyw feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd yn gwneud mwy o les nag o ddrwg i chi.

Gallwch chi helpu drwy wneud y canlynol:

- cadw dyddiadur syml o boen, cwsg a symptomau
- mynychu apwyntiadau adolygu
- codi pryderon yn gynnar
- defnyddio ffyrdd eraill o reoli poen, fel aros yn egnïol, gwneud ymarfer corff ysgafn a chael ffordd iach o fyw. Gall eich gweithiwr gofal iechyd awgrymu rhai opsiynau a allai fod yn addas i chi.

Os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â'ch gweithiwr gofal iechyd.

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

Eich cynllun lleihau dos

Cymerwch y capsiwlau fel y dangosir yn y tabl isod. Dechreuwch ar y ddos rydych chi'n ei gymryd ar hyn o bryd.

Dyddiad neu wythnos y newid	Dos y bore	Dos canol dydd	Dos gyda'r nos

Peidiwch â lleihau eich dos o gabapentin neu pregabalin yn gyflymach nag unwaith yr wythnos oni bai bod eich gweithiwr gofal iechyd yn eich cyngori i wneud hynny, a'u bod yn monitro'r gostyngiad yn eich dos.

Gallai lleihau eich dos yn rhy gyflym wneud i chi deimlo'n sâl. Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw symptomau newydd neu symptomau sy'n gwaethygu ar ôl lleihau eich dos, gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd am gyngor.

- Gellir gwneud newidiadau i'ch dos yn wythnosol, bob pythefnos, neu bob mis.
- Cytunwch ar eich newidiadau gyda'ch gweithiwr gofal iechyd.
- Os ydych chi eisiau gostwng y dos yn gyflymach neu'n arafach, gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd fel y gallan nhw eich cefnogi.
- Mae unrhyw ostyngiad dos yn debygol o fod yn dda i'ch iechyd a'ch llesiant cyffredinol os caiff ei wneud yn raddol.

Os ydych chi eisiau cael seibiant o leihau'r dos, yna gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd a allwch chi ddechrau lleihau'r dos eto ar ôl ychydig wythnosau.