

Grŵp Strategaeth Feddyginiaeth Cymru Gyfan

Holiadur meddyginiaeth cleifion – Gabapentin neu pregabalin

Cwblhewch hwn cyn eich apwyntiad adolygu meddyginiaeth . Bydd eich atebion yn helpu eich gweithiwr gofal iechyd i ddeall sut mae'r feddyginiaeth hon yn effeithio arnoch chi – beth sy'n helpu, beth sydd ddim, a pha newidiadau y gallech fod am eu hystyried.

1. Eich meddyginiaethau

Pa feddyginiaeth ydych chi'n ei chymryd?	☐ Gabapentin ☐ Pregabalin ☐ Ddim yn siŵr
Ers faint ydych chi wedi bod yn ei gymryd?	
Pam y cafodd ei ragnodi?	☐ Poen nerfau ☐ Ffibromyalgia ☐ Poen cefn ☐ Arall: _____

2. Pa mor dda mae'n gweithio?

Rhowch sgôr i bob maes ar raddfa o 0 (ddim yn helpu o gwbl) i 10 (yn helpu'n fawr):

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meddyginiaeth lleddfu poen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gweithgareddau dyddiol (e.e. symud, hunanofal, gwaith)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cwsg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hwyliau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Sgil-effeithiau

Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw un o'r rhain? (ticiwch bob un sy'n berthnasol)	☐ Anawsterau anadlu	☐ Pigyrnau, traed neu ddwylo chwyddedig
	☐ Teimlo'n gysglyd	☐ Newidiadau yn arferion y coluddyn (e.e. rhwymedd neu ddolur rhydd)
	☐ Pendro	☐ Ceg sych
	☐ Blinder/egni isel	☐ Cur pen
	☐ Problemau gyda chof neu ganolbwyntio	☐ Golwg aneglur
	☐ Cydbwysedd gwael neu gwympiadau	☐ Arall: _____
	☐ Magu pwysau neu fwy o archwaeth	
	☐ Newidiadau mewn hwyliau (e.e. hwyliau isel, tymer flin)	

Adnoddau gabapentinoid Cymru gyfan ar gyfer poen cronig

A yw sgil-efeithiau wedi effeithio ar eich bywyd yn ddyddiol neu'ch llesiant?	☐ Ydyn (eglwch: _____) ☐ Nac ydyn
4. Diddyfnu neu fethu dosau	
Os byddwch chi'n methu neu'n lleihau dos, a ydych chi'n sylwi: (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)	☐ Poen yn gwaethygu ☐ Chwysu ☐ Teimlo'n sâl (symptomau tebyg i ffliw) ☐ Teimlo'n gyfoglyd ☐ Ysgwyd neu grynu ☐ Trafferth cysgu ☐ Teimlo'n bryderus, yn aflonydd neu'n isel ☐ Curiad calon cyflym neu galon yn curo'n galed ☐ Cur pen ☐ Arall: _____
5. Eich profiad a'ch nodau	
Manteision mwyaf y feddyginiaeth hon:	
Anfanteision neu bryderon mwyaf:	
Beth sydd bwysicaf i chi ar hyn o bryd?	☐ Gwella bywyd a swyddogaeth bob dydd ☐ Lleihau sgil-efeithiau ☐ Lleihau neu atal y feddyginiaeth ☐ Rhoi cynnig ar rywbeth arall ☐ Aros ar y feddyginiaeth hon ☐ Cymorth gyda hwyliau neu lesiant meddyliol ☐ Arall _____
Hoffech chi siarad am yr un o'r rhain?	☐ Ymarfer corff (ar eich cyflymder eich hun) ☐ Ffisiotherapi ☐ Gwneud gweithgareddau fesul tipyn ☐ Rhaglenni addysg poen ☐ Cymorth gyda chwsig a ffordd o fyw Adnoddau: ☐ Rhaglenni Addysg i Gleifion Cymru ☐ Live Well with Pain ☐ Pain Concern information ☐ Pain Toolkit ☐ Arall: _____
Unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu:	