Opioidau mewn Gofal Lliniarol – Canllaw Gwybodaeth i Gleifion



Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan
All Wales Medicines Strategy Group

bwrdd gweithredol gofal lliniarol cymru
palliative care cymru implementation board

Canolfan Ganser Felindre
Velindre Cancer Centre

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Fersiwn 3.0 gydag enghraifft MST

Rhagymadrodd

Mae'r tudalennau canlynol yn esbonio beth yw **opioidau** a beth y tybiwn y gallech fod eisiau gwybod amdanynt. Mae llawer o wybodaeth yma ac mae'r rhan fwyaf ohoni wedi'i seilio ar gwestiynau a ofynnwyd i'n timau meddygol dros y blynyddoedd. Nid yw ein canllaw yn disodli sgyrsiau gyda'ch meddyg, eich nyrs neu'ch fferyllydd. Fodd bynnag, efallai y bydd darllen hwn yn help i chi benderfynu pa gwestiynau i'w gofyn y tro nesaf y byddwch yn siarad â rhywun yn eich tîm meddygol. Yn arferol, y cam cyntaf i drin poen yw rhoi cynnig ar feddyginiaeth lleddfu poen syml fel parasetamol yn rheolaidd. Weithiau caiff ei chyfuno â meddyginiaeth lleddfu poen arall fel ibwproffen. Os nad hynny'n effeithiol, y cam nesaf fel arfer yw meddyginiaeth lleddfu poen megis 'co-codamol' (codeine wedi'i gyfuno â pharasetamol) neu 'tramadol'. Os nad yw'r rhain yn rheoli eich poen yn dda, bydd y meddyg fel arfer yn presgripsiynu 'opioid cryf' fel morffin. Gall hyn beri gofid i rai pobl. Fodd bynnag, mae opioidau yn feddyginiaethu lleddfu poen defnyddiol sy'n gallu eich helpu i deimlo'n fwy cyfforddus a chael llai o boen fel y byddwch yn gallu cyflawni eich gweithgareddau arferol.

Beth yw opioid?

Defnyddir "Opioid" i ddisgrifio meddyginiaeth lleddfu poen fel morffin, oxycodone, hydromorphone a fentanyl, a ddefnyddir i drin poen cymedrol i ddifrifol. Mae llawer o fathau a chryfderau gwahanol o opioidau ar gael. Caiff opioid a bresgripsiyniryn nodweddiadol, fel morffin, ei ddefnyddio fel arfer mewn cyfuniad o ddwy ffurf:

- meddyginiaeth sy'n gweithredu dros gyfnod (neu'n rhyddhau'n raddol, rhyddhau dros gyfnod neu'n rhyddhau'n barhaus)
- meddyginiaeth sy'n gweithredu'n gyflym (sy'n rhyddhau ar unwaith)

Rhoddir enghreifftiau o fathau o opioidau sy'n gweithredu dros gyfnod a rhai sy'n gweithredu'n gyflym yn y blychau isod. Ar gyfer y canllaw hwn, rydym yn trafod **morffin** yn bennaf, gan mai dyma'r feddyginiaeth opioid gyntaf y bydd meddygon yn ei chynnig i chi, fel arfer.

Opioidau mewn Gofal Lliniarol fersiwn 3.0; crëwyd Hydref 2012; Adolygiad diwethaf: Chwefror 2023
Awduron M. Taubert, N. Pease, M. Jefferson, R. Owen. Illustrations: M. Patel
Lleoliad/URL: https://awttc.nhs.wales/medicines-optimisation-and-safety/medicines-optimisation-guidance-resources-and-data/patient-information-leaflets/patient-information-leaflet-other/opioids-in-palliative-care/

Opioidau mewn Gofal Lliniarol – Canllaw Gwybodaeth i Gleifion

Dyma enghreifftiau o opioidau sy'n gweithredu dros gyfnod ac yn rhyddhau'n araf i'ch system, fel arfer dros gyfnod o 12 awr:

- **MST Continus (Tabledi Morffin Sylffad)**
- **Morphgesic SR**
- **Zomorph**
- **Oxycontin**
- **Longtec**
- **Oxypro**

Cyfeirir at y rhain weithiau fel cymysgeddau rhyddhau'n raddol, rhyddhau dros gyfnod neu'n rhyddhau'n barhaus

A dyma enghreiffitau o opioidau sy'n gweithredu'n cyflym/ar unawith:

- **Oramorph**
- **Sevredol**
- **Actimorph**
- **Oxynorm**
- **Shortec**
- **Abstral**

Beth ydych chi'n ei gymryd? Dyma le i ysgrifennu enw eich opioidau sy'n gweithredu dros gyfnod ac ar unwaith:

Opioid sy'n gweithredu dros gyfnod = ...

Opioid sy'n gweithredu'n gyflym/ar unwaith = ...

Pam y presgripsiynwyd morffin i mi?

Bydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cymryd morffin mewn llawer o boen sy'n effeithio ar eu gweithgareddau pob dydd. Gall y boen fod oherwydd nifer o resymau, fel canser, clefyd y galon neu glefyd yr ysgyfaint. Fel arfer, byddant wedi rhoi cynnig ar nifer o feddyginiaethau lleddfu poen eraill yn gyntaf, er enghraifft, cymryd parasetamol neu ibwproffen yn rheolaidd, ac mae'n bosibl y bydd hyn wedi, neu heb, helpu. Efallai y bydd rhai pobl wedi cymryd codeine, neu codeine ynghyd â chyfuniad o barasetamol o'r enw Co-codamol. **Mae codeine yn feddyginiaeth opioid sydd ar gael dros y cownter yn y DU. Caiff ei droi yn forffin yn ein cyrff, ac felly mae llawer o bobl mewn gwirionedd eisoes wedi cael dos isel o forffin.** Weithiau nid yw codeine a meddyginiaethau syml eraill ar gyfer lleddfu poen yn ddigon i reoli poen, a dyma pryd y gall morffin gynnig ateb gwell. Ar adegau, gall poen fod yn rheswm 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.

Onid yw morffin ond yn cael ei ddefnyddio yng nghamau olaf bywyd?

Nac ydy. Caiff morffin ei ddefnyddio'n helaeth i reoli poen, nid yn unig gan y rheini sy'n sâl iawn, ond hefyd gan y rheini sydd â llawer o fywyd i fyw. Yn aml, bydd pobl yn cysylltu morffin â chamau olaf bywyd, ond nid yw hynny'n wir bob amser. Bydd rhai pobl ar yr un ddos o forffin am flynyddoedd lawer, gan ei fod yn eu helpu yn eu bywydau bob dydd.

A fyddaf yn mynd yn gaeth i forffin?

Ychydig iawn o bobl sy'n defnyddio opioidau i leddfu poen fydd yn mynd yn gaeth iddynt neu'n ddibynnol arnynt. Bydd y rhan fwyaf yn teimlo bod yr opioid yn eu helpu i symud o gwmpas a bod yn fwy corfforol egnïol, drwy wella rheolaeth poen. Os ydych chi'n teimlo nad oes angen y morffin arnoch mwyach, trafodwch hyn

Opioidau mewn Gofal Lliniarol fersiwn 3.0; crëwyd Hydref 2012; Adolygiad diwethaf: Chwefror 2023
Awduron M. Taubert, N. Pease, M. Jefferson, R. Owen. Illustrations: M. Patel
Lleoliad/URL: https://awttc.nhs.wales/medicines-optimisation-and-safety/medicines-optimisation-guidance-resources-and-data/patient-information-leaflets/patient-information-leaflet-other/opioids-in-palliative-care/

gyda'ch presgripsiynydd 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 gwanhau dros amser, sy'n golygu y bydd angen mwy a mwy o forffin arnaf?

Nid yw effeithiau morffin, pan ddefnyddir ef ar gyfer pobl sydd â phoen cymedrol neu ddifrifol yn gwanhau dros amser. Efallai y bydd eich poen yn gwaethygu, sy'n golygu y gallai fod angen dosau 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 canfod unwaith iddynt gael y ddos gywir o forffin ar gyfer eu poen, y byddant yn parhau i gael y ddos honno am gryn amser, hyd yn oed blynyddoedd. Bydd rhai pobl, yn dibynnu ar eu 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 sgîl-effeithiau i forffin. Rhestrir y rhai mwyaf cyffredin isod, ond darllenwch hefyd y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth.

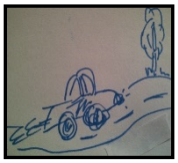
Rhwymedd: Bydd bron pawb sy'n cymryd morffin yn mynd yn rhwym, felly mae'n bwysig bod unrhyw un sy'n cymryd morffin yn cymryd carthyddion hefyd. Rhwymedd yw symudiad anaml ac anodd y coluddyn. I rai pobl, mae hyn yn golygu eu bod yn agor eu coluddyn bob tri diwrnod neu'n llai aml na hynny. Gall eu carthion fod yn galed, yn arw ac fel pelenni a gall fod yn boenus ac yn anodd eu pasio. Nid yw diet 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 dim ond pan fyddwch yn rhwym, mae'n fwy anodd o lawer i drin y rhwymedd 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 iddynt gael effaith, felly mae eu cymryd yn rheolaidd yn helpu i wneud yn siŵr na fyddwch yn rhwym ymhen deuddydd neu dri.

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-effaith yn ystod wythnos gyntaf triniaeth yw hon fel arfer ac, yn aml, bydd yn diflannu heb unrhyw ymyrraeth. Fodd bynnag, os byddwch yn teimlo'n sâl, gall eich meddyg gynnig meddyginiaeth i chi er mwyn atal hyn.

Teimlo'n gysglyd: 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 llehiau 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 gael rhithweledigaethau (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 amhariad ar eich gallu i ganolbwyntio, y dylech osgoi cyflawni tasgau ymarferol sy'n cynnwys peiriannau trwm neu offer miniog.

A fyddaf yn dal i allu gyrru os ydw i'n 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. Defnyddiwch eich crebwyll eich hun. Er enghraifft, ydych chi'n



credu y gallech stopio ar frys a gwasgu'n drwm ar frêcs 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 peidio â gwneud hynny'n golygu nad ydych wedi'ch yswirio. Os bydd unrhyw amheuaeth, y peth gorau i'w wneud yw trafod hyn gyda'ch yswiriwr.

Mae'n drosedd gyrru os oes lefel uwch na therfynau penodol o rai cyffuriau yn eich gwaed ac nad ydych wedi eu cael ar bresgripsiwn. Felly, ystyriwch fod â thystiolaeth yn eich cerbyd bod y rhain yn feddyginiaethau sydd wedi'u presgripsiynu gan eich tîm, megis llythyr, neu becyn eich meddyginiaeth.

O ran morffin ac opioidiau eraill, mae'n bosibl y byddwch yn gallu gyrru os ydych wedi bod yn cymryd yr un ddos o feddyginiaeth am bum niwrnod neu fwy a'ch bod ar y "cymysgeddau rhyddhau'n raddol a grybwyllir uchod". Os ydych yn gysglyd neu os yw'r sgîl-effeithiau'n amharu arnoch, ni ddylech yrru, dylech yn hytrach siarad â'ch tîm meddygol. Dylai pob gyrrwr wneud 'asesiad risg' cyn eu bod yn gyrru unrhyw fath o gerbyd. Trafodwch hyn gyda'ch tîm clinigol a fydd yn gallu eich helpu i benderfynu ynglŷn â hyn. Os bydd eich clinigydd yn mynegi pryder o ran eich addasrwydd i yrru, mae'n rhaid i chi gysylltu â'r DVLA. Mae'r DVLA wedi dweud mai'r polisi gorau yw "os oes amheuaeth, peidiwch â gyrru", ac erbyn hyn mae yna hefyd derfynau penodol ar gyfer cyffuriau a bresgripsiynir yn y gwaed. Ceir rhagor o wybodaeth yma: https://www.gov.uk/drug-driving-law

Mae'r DVLA hefyd wedi cynhyrchu fideo i helpu gyrwyr os nad ydynt yn siŵr a allant yrru: https://www.youtube.com/watch?v=Bz0tnwiYv4w

Sut a phryd i gymryd morffin?

Bydd eich meddyg, eich nyrs neu'ch fferyllydd yn esbonio i chi sut i gymryd eich meddyginiaeth. Fel arfer, cewch un o ddau ddewis. 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 'titradiad'.

Y dewis cyntaf yw meddyginiaeth sy'n gweithredu'n gyflym (neu sy'n rhyddhau ar unwaith), sy'n cael ei phresgripsiynu'n aml ar ffurf hylif o'r enw **Oramorph** (**Sevredol** neu **Actimorph** yw'r enw ar y feddyginiaeth ar ffurf tabledi). Cymerir y **morffin sy'n gweithredu'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 yn gyflym, ar ôl tua 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 'dosau 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 treiddiol' i ddisgrifio poen achlysurol, anrhagweladwy sy'n 'treiddio' drwy'r feddyginiaeth er gwaethaf eich bod yn cael meddyginiaeth lleddfu poen yn rheolaidd. Gallwch gymryd dosau achubol rhwng eich dosau rheolaidd o forffin sy'n gweithredu am gyfnod byr os yw'r boen yn wael.

Yr ail ddewis yw **ffurf ar forffin sy'n gweithredu dros gyfnod** (caiff ei alw'n feddyginiaeth 'rhyddhau'n gyson'). Enghraifft yw 'tabledi rhyddhau'n gyson Morffin Sylffad', y cyfeirir ato yn aml fel **'MST'** neu **'MST continus'**. Cymerir y tabledi hyn

Opioidau mewn Gofal Lliniarol fersiwn 3.0; crëwyd Hydref 2012; Adolygiad diwethaf: Chwefror 2023
Awduron M. Taubert, N. Pease, M. Jefferson, R. Owen. Illustrations: M. Patel
Lleoliad/URL: https://awttc.nhs.wales/medicines-optimisation-and-safety/medicines-optimisation-guidance-resources-and-data/patient-information-leaflets/patient-information-leaflet-other/opioids-in-palliative-care/

drwy'r geg hefyd. Maent yn gwneud yn siŵr fod morffin yn cael ei amsugno'n araf ac yn raddol dros gyfnod o 12 awr, ac felly mae'n helpu i atal poen parhaus. Fel arfer, caiff meddyginiaeth sy'n gweithredu dros gyfnod ei chymryd ddwywaith y dydd, er enghraifft; am 10 y bore a 10 yr hwyr. Yn ogystal â'r morffin hwn sy'n gweithredu dros gyfnod, dylech gael fersiwn sy'n gweithredu'n gyflym fel **Oramorph** neu **Sevredol** (pan fydd eich poen yn ddrwg er gwaethaf yr **MST**) fel meddyginiaeth achubol neu feddyginiaeth dreiddiol.

Alla'i ddefnyddio cymysgeddau morffin 'sy'n gweithredu dros gyfnod' ac 'sy'n gweithredu'n gyflym' gyda'i gilydd?

Gallwch. Nod yr MST rhyddhau dros gyfnod yw atal eich poen ac mae'n gweithredu dros gyfnod. Cymerir yr Oramorph yn ôl yr angen, pan fydd y boen yn ddrwg, hyd yn oed os ydych eisoes yn cymryd MST. Mae meddyginiaethau sy'n gweithredu dros gyfnod 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 tua 12 awr.

Er mwyn helpu eich meddyg i benderfynu ar y ddos gywir o feddyginiaeth sy'n gweithredu dros gyfnod a meddyginiaeth sy'n gweithredu'n gyflym i chi, efallai y bydd gofyn i chi gadw dyddiadur.

Dyma enghraifft o'r dewis cyntaf (morffin rheolaidd sy'n gweithredu'n gyflym a morffin sy'n gweithredu'n gyflym yn ôl yr angen):

Dechreuir Mr Jones ar **10mg/5ml o Oramorph** hylifol. Mae'n cymryd 2.5ml (5mg) (morffin sy'n gweithredu'n gyflym) drwy'r geg **bob pedair awr**. Treuliwch ychydig o amser yn edrych ar ei ddyddiadur.

Dyddiadur meddyginiaeth reolaidd (enghraifft Mr Jones):



Dyddiad	Amser	Dos a Chyffur
12 Gorffennaf (Iau)	10 am	5mg Oramorph
12 Gorffennaf	2pm	5mg Oramorph
12 Gorffennaf	6pm	5mg Oramorph
12 Gorffennaf	10pm	5mg Oramorph
13 Gorffennaf	2am	5mg Oramorph
13 Gorffennaf	6am	5mg 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.

Opioidau mewn Gofal Lliniarol fersiwn 3.0; crëwyd Hydref 2012; Adolygiad diwethaf: Chwefror 2023
Awduron M. Taubert, N. Pease, M. Jefferson, R. Owen. Illustrations: M. Patel
Lleoliad/URL: https://awttc.nhs.wales/medicines-optimisation-and-safety/medicines-optimisation-guidance-resources-and-data/patient-information-leaflets/patient-information-leaflet-other/opioids-in-palliative-care/

Dyddiadur dosau achubol ychwanegol (dosau treiddiol) (enghraifft Mr Jones)

Dyddiad	Amser	Dos a Chyffur
12 Gorffennaf (iau)	2.30pm	5mg Oramorph
12 Gorffennaf	8pm	5mg Oramorph

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

Cafodd poen Mr Jones ei leddfu'n dda drwy 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 am 12 awr. Mae'n dechrau cymryd y tabledi 15mg o **MST** ac mae ganddo hefyd ddosau achubol o 5mg o **Oramorph** 'yn ôl yr angen' ar gyfer unrhyw boen ychwanegol a allai ei gael.

Dyddiadur meddyginiaeth reolaidd (enghraifft Mr Jones):

Dyddiad	Amser	Dos a Chyffur
12 Gorffennaf (iau)	10 am	15mg MST
12 Gorffennaf	10pm	15mg MST

Dyddiadur dosau achubol (treiddiol) ychwanegol (enghraifft Mr Jones):

Dyddiad	Amser	Dos a Chyffur
12 Gorffennaf 2012 (iau)	6pm	5mg Oramorph
12 Gorffennaf 2012	8pm	5mg Oramorph

10am tabled 15mg **MST** drwy'r geg
(6pm Oramorph ar ffurf hylif drwy'r geg ar gyfer poen ychwanegol)
(8pm Oramorph ar ffurf hylif drwy'r geg ar gyfer poen ychwanegol)
10pm tabled 15mg **MST** drwy'r geg

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

Pam mae'r meddyg yn parhau i gynyddu fy nos morffin?

Mae angen dosau gwahanol o feddyginiaeth lleddfu poen ar wahanol bobl. 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 meddygon a'ch nyrsys yn gweithio gyda chi er mwyn canfod pa ddos yw'r ddos gywir o opioid i chi. Bydd cadw **dyddiadur** (fel yr un

Opioidau mewn Gofal Lliniarol fersiwn 3.0; crëwyd Hydref 2012; Adolygiad diwethaf: Chwefror 2023
Awduron M. Taubert, N. Pease, M. Jefferson, R. Owen. Illustrations: M. Patel
Lleoliad/URL: https://awttc.nhs.wales/medicines-optimisation-and-safety/medicines-optimisation-guidance-resources-and-data/patient-information-leaflets/patient-information-leaflet-other/opioids-in-palliative-care/

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, a gallai eraill fod 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 sut y maent yn amsugno ac yn prosesu'r feddyginiaeth hon.

Sawl dos o forffin 'achubol' (a elwir hefyd yn forffin 'treiddiol' neu forffin 'yn ôl yr angen') sy'n gweithredu'n gyflym y gallaf ei chymryd mewn cyfnod o 24 awr?

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

Alla'i gymryd opioidau gyda meddyginiaethau eraill?

Gallwch. Fel arfer nid yw morffin yn achosi problemau gyda'ch meddyginiaeth reolaidd arall. Yn wir, caiff ei bresgripsiynu'n aml yn ychwanegol at feddyginiaethau poen eraill, fel parasetamol neu ibwproffen rheolaidd, gan eu bod yn gweithio mewn ffyrdd gwahanol i helpu i leihau eich poen. Os ydych yn cymryd codeine, efallai y bydd eich meddyg yn penderfynu eich trosglwyddo i forffin ac yn gofyn i chi roi'r gorau i'r codeine. Mae hyn oherwydd bod codeine a morffin yn debyg iawn (caiff codeine ei droi'n forffin gan eich iau/afu yn eich corff). Efallai na fydd cymryd y ddau yn fuddiol i'ch poen a gallai gynyddu'r risg o sgîl-effeithiau.

A yw morffin yn gweithio ar gyfer poen bob amser?

Er ei fod yn cael ei ddefnyddio ar gyfer poen cymedrol i ddifrifol, nid yw'n gweithio ar gyfer pob math o boen. Efallai y bydd angen triniaethau eraill 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'ch nyrs eich atgyfeirio at yr arbenigwr gofal lliniarol lleol os yn dymuno.

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

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, megis **'Oxycodone'**, **'Hydromorphone'**, **'Buprenorphine'** neu **'Fentanyl'**.

Pwy fydd yn cadw llygad ar y morffin?

Dylai'r meddyg a'r tîm clinigol sydd wedi presgripsiynu'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 canfod y ddos gywir ar eich cyfer chi. Holwch eich tîm meddygol am ofal dilynol os byddwch yn ansicr. Gall eich tîm meddygol gynnwys meddygfa eich meddyg teulu, 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.

Opioidau mewn Gofal Lliniarol fersiwn 3.0; crëwyd Hydref 2012; Adolygiad diwethaf: Chwefror 2023
Awduron M. Taubert, N. Pease, M. Jefferson, R. Owen. Illustrations: M. Patel
Lleoliad/URL: https://awttc.nhs.wales/medicines-optimisation-and-safety/medicines-optimisation-guidance-resources-and-data/patient-information-leaflets/patient-information-leaflet-other/opioids-in-palliative-care/

Beth os bydd rhywbeth yn mynd o'i le y tu allan 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 neu 111. Mae'r rhif ffôn ar gael yn lleol a dylai neges peiriant ateb eich meddygfa meddyg teulu roi'r rhif i chi. Efallai hefyd y bydd eich meddyg yn rhoi manylion cyswllt eich tîm gofal lliniarol arbennig lleol i chi. **Os ydych chi, eich teulu neu'ch gofalwr/gofalwyr yn pryderu bod rhywbeth mawr o'i le ffoniwch 999 ar unwaith.** Mae'n werth nodi'r rhifau cyswllt lleol hyn a'u cadw wrth law, yn ddelfrydol yn ymyl eich ffôn llinell dir neu wedi'u cadw yn eich ffôn symudol.



Eich Meddyg Teulu: .....

Eich Gwasanaeth Nyrsio Ardal Cymunedol: .....

Rhif Darparwr Meddygol y Tu Allan i Oriau eich Meddyg Teulu: .....

Tîm Gofal Lliniarol Cymunedol: .....

Llinell Gyngor Gofal Lliniarol y Tu Allan i Oriau: .....

Arall (dywedwch pwy) .....**:** .....



A gaf i yfed alcohol?

Cewch. Gallwch yfed ychydig bach o alcohol (rhwng 1 a 2 uned bob dydd), ond efallai y byddwch yn gweld bod effeithiau alcohol yn gryfach, er enghraifft mae rhai pobl yn dweud ei fod yn gwneud iddynt deimlo'n fwy cysglyd.



Sut dylwn i storio morffin?

Dylech storio 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.

Dywelwch feddyginiaethau sydd heb eu defnyddio neu'n hen i'ch fferyllfa iddynt gael eu gwaredu'n ddiogel.

Meddyginiaethau opioid eraill ar gyfer poen:

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

Oxycodone neu Hydromorphone:

Mae'r rhain ar ffurf meddyginiaethau sy'n gweithredu dros gyfnod a'r rheini sy'n gweithredu am gyfnod byr ac yn debyg i forffin a chânt eu defnyddio yn yr un ffordd (rhoddir rhai enghreifftiau ar dudalen 1). Cânt eu cymryd ar ffurf tabledi neu hylif fel arfer.

Fentanyl neu Buprenorphine:
Daw Fentanyl neu Buprenorphine ar ffurf clwt (neu blastr) trawsgroenol sy'n glynu at eich croen, ac sy'n ddefnyddiol, er enghraifft, ar gyfer pobl sy'n methu llyncu'n iawn. Caiff y plastrau hyn, gan ddibynnu ar eu math, eu newid bob ychydig ddyddiau neu'n wythnosol. Mae cymysgeddau fentanyl sy'n gweithredu dros gyfnod byr ar gyfer poen treiddiol 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 trwyn.

Y Canllaw hwn

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan ystyried canllawiau ar opioidau cryf y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn y DU. Gallwch gael rhagor o wybodaeth gan gynnwys adran i gleifion a'r canllaw hwn ar ei wefan. www.nice.org.uk/cg140 <http://www.nice.org.uk/cg140>

Unrhyw gwestiynau eraill?

Ysgrifennwch unrhyw gwestiynau eraill sy'n gennych a'u dwyn i sylw eich clinigydd.

Dyddiadur (yma gallwch ddechrau ysgrifennu pa opioid rydych yn ei gymryd bob dydd)



Dyddiad	Amser	Enw a Dos yr Opioid	Nodiadau

Opioidau mewn Gofal Lliniarol fersiwn 3.0; crëwyd Hydref 2012; Adolygiad diwethaf: Chwefror 2023
Awduron M. Taubert, N. Pease, M. Jefferson, R. Owen. Illustrations: M. Patel
Lleoliad/URL: https://awttc.nhs.wales/medicines-optimisation-and-safety/medicines-optimisation-guidance-resources-and-data/patient-information-leaflets/patient-information-leaflet-other/opioids-in-palliative-care/

- *Parhewch ar ddalen ychwanegol* -