



Tramadol - gwybodaeth i gleifion a gofalwyr

Cyffur lleddfu poen yw tramadol. Efallai y rhoddir tramadol ar bresgripsiwn i chi os oes gennych boen cymedrol i ddifrifol, ac nad yw cyffuriau lleddfu poen eraill wedi gweithio.

Dylai tramadol leihau poen a'ch galluogi i wneud mwy. Fel arfer dim ond am gyfnod byr y dylid cymryd tramadol. Hyd yn oed os yw wedi eich helpu, nid yw tramadol yn driniaeth hirdymor ar gyfer poen.

Cymerwch tramadol dim ond os yw wedi'i roi ar bresgripsiwn i chi gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Dechrau tramadol

- Er mwyn gweld ai tramadol yw'r feddyginiaeth iawn i chi, bydd eich presgripsiynydd fel arfer yn dechrau treial byr o driniaeth (rhwng 2 a 4 wythnos). Bydd hyn hefyd yn lleihau'r siawns y byddwch yn cymryd tramadol am fwy o amser nag sydd ei angen arnoch.
- Dim ond os yw'n lleihau poen ac yn eich helpu i wneud mwy y dylid parhau â tramadol.

Rhoi'r gorau i tramadol

- Nid yw cyffuriau lleddfu poen yn gweithio i bawb. Os ydych yn dal mewn poen, bydd eich dos o tramadol yn cael ei leihau'n raddol ac yna'n cael ei atal i leihau'r risg o niwed oherwydd sgil effeithiau.
- Os ydych wedi bod yn cymryd tramadol am amser hir (mwy na 3 mis), dylech siarad â'ch presgripsiynydd ynglŷn ag a yw tramadol yn dal i'ch helpu, neu a ddylech geisio rhoi'r gorau i'w gymryd yn raddol.
- Os ydych yn ystyried rhoi'r gorau i driniaeth tramadol, **siaradwch â'ch presgripsiynydd cyn eich bod yn rhoi'r gorau iddi**. Os byddwch chi a'ch presgripsiynydd yn penderfynu mai rhoi'r gorau i tramadol yw'r peth iawn i chi, bydd eich presgripsiynydd yn lleihau eich dos tramadol fel arfer bob wythnos neu bythefnos, yn seiliedig ar sut rydych chi'n teimlo. Yn dibynnu ar y dos rydych chi'n ei gymryd, gall gymryd sawl wythnos, sawl mis neu fwy i roi'r gorau i driniaeth.



- Gall rhoi'r gorau i tramadol yn rhy gyflym achosi symptomau diddyfnu, yn enwedig os ydych wedi bod yn ei gymryd ers amser maith. Gall y rhain gynnwys:
 - symptomau tebyg i ffliw
 - pryder
 - methu cysgu
 - hunllefau
 - teimlo'n flin

Gall cymryd gormod o tramadol achosi niwed difrifol. Ni ddylech gymryd mwy na'r hyn a roddwyd ar bresgripsiwn i chi. Ni ddylech roi benthyg na rhannu eich tramadol gydag unrhyw un arall.

Os ydych wedi cymryd mwy nag y dylech - ffoniwch eich fferyllfa, ffoniwch GIG 111 Cymru, neu mewn argyfwng galwch ambiwlans - ffoniwch 999.

Sgil effeithiau cyffredin

- penysgafnder (a allai arwain at gwmpo, yn enwedig ymhlith pobl hŷn)
- cysgadwydd a blinder
- cur pen
- rhwymedd
- ceg sych
- cyfog a chwydu (teimlo a bod yn sâl)
- chwysu

Gan y gall tramadol wneud i chi deimlo'n gysglyd neu'n benysgafn, gall effeithio ar eich gallu i ymateb yn gyflym a'ch gallu i yrru. **Os ydych yn teimlo yr effeithir ar eich gallu i ymateb, peidiwch â gyrru car neu gerbyd arall, peidiwch â defnyddio offer trydan na gweithio peiriannau.** Mae gyrru yn erbyn y gyfraith os ydych yn cymryd tramadol ac mae'n effeithio ar eich gyrru.

Effeithiau hirdymor

Gall cymryd tramadol am amser hir achosi'r problemau ychwanegol hyn:

- yr effaith yn dechrau gwanhau (a elwir weithiau yn 'oddefiad')
- effeithiau diddyfnu pan fyddwch yn rhoi'r gorau i driniaeth, yn enwedig os byddwch yn rhoi'r gorau iddi yn sydyn
- caethiwed (yr angen i barhau i gymryd tramadol er gwaethaf effeithiau niweidiol).



Cymryd tramadol gyda meddyginiaethau eraill

Gall rhai meddyginiaethau eraill effeithio ar y sut mae tramadol yn gweithio, a chynyddu'r siawns y byddwch yn cael sgil effeithiau. Gall yfed alcohol gynyddu'r siawns y byddwch yn teimlo'n gysglyd wrth gymryd tramadol.

Cymerwch ofal arbennig a siaradwch â'ch presgripsiynydd neu fferylllydd:

- os ydych yn cymryd meddyginiaeth ar gyfer iselder
- os ydych yn cymryd meddyginiaethau i'ch helpu i gysgu neu helpu â phryder; er enghraifft diazepam, lorazepam
- os ydych yn cymryd meddyginiaeth ar gyfer epilepsi
- os ydych yn cymryd warfarin
- os ydych yn cymryd gyffuriau lleddfdu poen eraill
- os ydych yn yfed alcohol, neu'n cymryd cyffuriau hamdden
- os oes gennych broblemau arenau.

Rhybudd

Os ydych yn feichiog, neu'n bwydo ar y fron, efallai na fydd tramadol yn addas i chi.

Efallai na fydd tramadol chwaith yn addas i blant; pobl hŷn; pobl â chyflyrau meddygol penodol; neu bobl sy'n cymryd rhai meddyginiaethau eraill.

Beth arall allaf ei wneud i helpu i reoli fy mhoen?

- Byddwch yn gorfforol egniol a dewch o hyd i weithgareddau a diddordebau yr ydych yn eu mwynhau
- Gosodwch nodau personol bach
- Rhowch gynnig ar feddyginiaeth wahanol
- Rhowch gynnig ar driniaeth wahanol, megis ffisiotherapi
- Gofynnwch am atgyfeiriad a siaradwch â thîm o bobl sy'n arbenigo mewn rheoli poen.

Os ydych chi'n teimlo bod angen rhywbeth arall arnoch i'ch helpu i reoli'ch poen, siaradwch â'ch presgripsiynydd, neu fferylllydd.



**Os oes gennych unrhyw gwestiynau, gofynnwch i'ch fferylllydd
neu'ch presgripsiynydd**

Darllenwch y label ar focs eich meddyginiaeth bob amser a darllenwch y daflen sydd yn y bocs. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod yn union beth yw'r feddyginiaeth ac ar gyfer beth y caiff ei defnyddio.

Ble allaf gael rhagor o wybodaeth?

Gofynnwch i'ch presgripsiynydd, fferylllydd neu nyrs am daflenni ynglŷn â chyffuriau lleddfu poen a thrin poen.

Sefydliadau a gwefannau sy'n rhoi cymorth a chyngor i bobl sy'n byw gyda phoen:

- Action on Pain: www.action-on-pain.co.uk
- Cymdeithas Poen Cymru: www.welshpainsociety.org.uk
- Cymdeithas Poen Prydain: www.britishpainsociety.org
- Pain Concern: www.painconcern.org.uk/
- The Pain Toolkit: www.paintoolkit.org/
- My Live Well With Pain: my.livewellwithpain.co.uk/
- NHS Chronic Pain A–Z health (<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/ways-to-manage-chronic-pain/>)

Cyrchwch y daflen hon ar eich ffôn:

