

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.

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

Fel arfer dim ond am gyfnod byr y dylid cymryd tramadol (llai na 3 mis).



Bydd eich presgripsiynydd fel arfer yn dechrau treial byr o driniaeth (rhwng 2 a 4 wythnos) i weld ai tramadol yw'r feddyginiaeth iawn i chi. 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.



Os ydych yn ystyried rhoi'r gorau i driniaeth tramadol, siaradwch â'ch presgripsiynydd cyn eich bod yn rhoi'r gorau iddi. Siaradwch â'ch presgripsiynydd ynglŷn â lleihau eich dos yn raddol a rhoi'r gorau i'r driniaeth os nad yw tramadol yn gweithio i chi neu eich bod wedi bod yn cymryd tramadol am amser hir (mwy na 3 mis).

Gall rhoi'r gorau i tramadol yn rhy gyflym achosi symptomau diddyfnu megis symptomau tebyg i fflw, pryder, methu cysgu, hunllefau a themlo'n flin.



Gall cymryd gormod o tramadol achosi niwed difrifol. Peidiwch â chymryd mwy na'r hyn a roddwyd ar bresgripsiwn i chi. Peidiwch â rhoi benthyg na rhannu eich tramadol gydag unrhyw un arall.



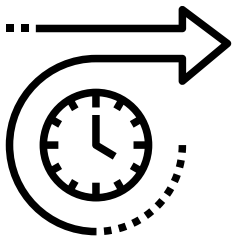
Os ydych wedi cymryd mwy nag y dylech yna ffoniwch eich fferyllfa, ffoniwch GIG 11 Cymru, neu mewn argyfwng galwch ambiwlans - ffoniwch 999.



Mae sgil effeithiau cyffredin yn cynnwys penysgafnder, cysgadwydd a blinder, cur pen, rhwymedd, ceg sych, cyfog a chwydu a chwysu.



Os ydych yn teimlo yr effeithir ar eich gallu i ymateb, peidiwch â gyrru car, peidiwch â defnyddio offer trydan na gweithio peiriannau.



Gallai cymryd tramadol am amser hir (mwy na 3 mis) achosi problemau ychwanegol gan gynnwys goddefiad (pan fo'r effaith yn dechrau gwanhau); effeithiau diddyfnu, yn arbennig os byddwch yn rhoi'r gorau iddo yn sydyn; neu gaethiwed (yr angen i barhau i gymryd tramadol er gwaethaf effeithiau niweidiol).



Gall rhai meddyginiaethau eraill effeithio ar y sut mae tramadol yn gweithio, a chynyddu'r siawns y byddwch yn cael sgil effeithiau.

Siaradwch â'ch presgripsiynydd os ydych yn cymryd warfarin, meddyginiaethau i helpu gyda chysgu neu bryder (e.e. diazepam, lorazepam), meddyginiaethau ar gyfer iselder, meddyginiaethau ar gyfer epilepsi, ac unrhyw gyffuriau lleddfu poen eraill, neu alcohol neu gyffuriau hamdden eraill.



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

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



Nid yw cyffuriau lleddfu poen yn gweithio i bawb.
Canolbwyntiwch ar symud mwy.
Dylai aros yn gorfforol egniol bob dydd helpu.

Ffyrdd eraill i helpu i wella eich gallu i weithredu....

cadw'n gorfforol egniol



ddod o hyd i weithgareddau pleserus difyr



meddyginiaeth wahanol



Os ydych angen rhywbeth arall ar gyfer eich poen neu os oes gennych unrhyw gwestiynau eraill, siaradwch â'ch fferylllydd neu bresgripsiynydd.

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

Gwybodaeth bellach.....

- 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:



Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan
All Wales Medicines Strategy Group