



Tramadol

Gwybodaeth i gleifion a gofalwyr



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Ganolfan Therapiwteg a Thocsicoleg Cymru Gyfan a Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Tramadol - Gwybodaeth i gleifion a gofalwyr'.



Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y byddwch chi angen help i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Mae meddyg yn aml yn rhoi presgripsiwn am feddyginiaethau, ond mae gweithwyr gofal iechyd eraill fel rhai nyrsys a fferyllwyr yn gallu gwneud hyn hefyd. Lle mae'r ddogfen yma yn dweud meddyg, mae hyn yn meddwl gweithwyr gofal iechyd eraill hefyd sy'n rhoi presgripsiwn am feddyginiaeth.



Am fwy o wybodaeth cysylltwch â **Chanolfan Therapiwteg a Thocsicoleg Cymru Gyfan**:

Gwefan: www.cttcg.gig.cymru

E-bost: awttc@wales.nhs.uk

Ffôn: 029 218 26900



Mae [Hawdd ei Ddeall Cymru](#) wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei deall gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, [cliciwch yma](#).

[Rhif trwydded Photosymbols 403527247](#)

Cynnwys

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma	2
Beth ydy tramadol?	4
Dechrau cymryd tramadol.....	5
Sgîl-ffeithiau cymryd tramadol	6
Stopio cymryd tramadol.....	8
Sgîl-ffeithiau stopio cymryd tramadol	9
Cymryd gormod o dramadol.....	10
Cymryd tramadol am amser hir	11
Cymryd meddyginiaeth arall gyda tramadol	12
Pethau eraill rydych chi'n gallu eu gwneud i helpu eich poen	15
Lle i ddod o hyd i fwy o wybodaeth	16

Beth ydy tramadol?



Mae tramadol yn feddyginiaeth sy'n helpu i leihau poen.



Efallai y bydd meddyg wedi rhoi presgripsiwn am tramadol i chi os oes gennych chi lawer o boen. Neu os nad ydy meddyginiaeth poen arall wedi gweithio.



Fel arfer, dim ond am gyfnod byr y dylech chi gymryd tramadol.



Cymrwch tramadol sydd wedi cael ei ragnodi ar eich cyfer chi yn unig.

Dechrau cymryd tramadol

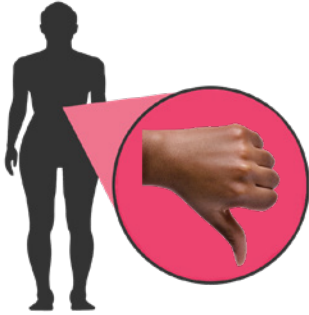


Fe fydd meddyg eisiau gweld sut rydych chi'n dod ymlaen gyda tramadol.



Efallai y byddan nhw yn rhoi presgripsiwn i chi am 2 i 4 wythnos. Fe fyddan nhw ond yn rhoi mwy i chi ar ôl hynny os ydy hynny yn helpu i leihau eich poen.

Sgîl-ffeithiau cymryd tramadol



Sgîl-ffeithiau ydy pan fydd meddyginiaeth yn cael effeithiau drwg ar eich corff.

Mae yna rai sgîl-ffeithiau cyffredin o gymryd tramadol. Dyma nhw:



- teimlo'n benysgafn



- teimlo'n gysglyd



- cur pen

- problemau gyda gwneud pŵ

- ceg sych



- teimlo'n sâl neu bod yn sâl

- chwysu

Os ydych chi'n teimlo'n benysgafn, efallai na fydd yn ddiogel i chi:



- defnyddio peiriannau



- defnyddio offer trydan



- gyrru car neu gerbyd arall. Mae'n erbyn y gyfraith i yrru os ydych chi yn teimlo'n benysgafn.

Stopio cymryd tramadol



Dydy meddyginiaeth poen ddim yn gweithio i bawb.



Os ydy tramadol ddim yn gweithio i chi, fe fydd y meddyg yn eich tynnu oddi arno'n araf.



Mae hyn er mwyn helpu i stopio sgîl-effeithiau.



Os ydych chi wedi bod yn cymryd tramadol am fwy na 3 mis, fe ddylech chi siarad gyda'ch meddyg. Fe fyddan nhw yn edrych i weld os ydy tramadol yn eich helpu chi.



Os ydych chi'n meddwl stopio tramadol fe ddylech chi siarad gyda'ch meddyg i ddechrau. Fe fyddan nhw yn edrych ar sut rydych chi'n teimlo ac yn lleihau'r tramadol yn araf.

Sgîl-efeithiau stopio cymryd tramadol

Mae stopio cymryd tramadol yn gyflym yn gallu achosi sgîl-efeithiau fel:



- arwyddion o'r ffliw



- pryder



- problemau cysgu



- hunllefau



- hwyliau drwg

Cymryd gormod o dramadol



Mae cymryd mwy o dramadol nag sydd ar y presgripsiwn yn gallu achosi niwed difrifol.



Os ydych chi wedi cymryd mwy nag y dylech chi yna ffoniwch 111 am help. Os oes argyfwng ffoniwch 999.



Peidiwch â rhannu eich tramadol gydag unrhyw un.

Cymryd tramadol am amser hir

Mae tramadol yn gallu achosi problemau os ydych chi'n ei gymryd am amser hir. Er enghraifft:



- Efallai na fydd yn gweithio mor dda ag yr oedd o'r blaen.



- Diddyfnu – sgîl-ffeithiau stopio cymryd tramadol. Yn enwedig os ydych chi'n stopio'n sydyn.



- Mynd yn gaeth – mae hyn yn meddwl eich bod yn teimlo bod angen i chi barhau i'w gymryd.

Cymryd meddyginiaeth arall gyda tramadol



Mae rhai meddyginiaethau yn gallu effeithio ar y ffordd y mae tramadol yn gweithio a chynyddu sgîl-ffeithiau.



Mae yfed alcohol wrth gymryd tramadol eich gwneud yn gysglyd.



Cymerwch ofal ychwanegol a siaradwch gyda'ch meddyg neu fferyllydd os:



- Rydych chi'n cymryd meddyginiaeth:
 - i'ch helpu i gysgu
 - ar gyfer iselder
 - ar gyfer pryder
 - ar gyfer epilepsi. Mae hwn yn gyflwr ymennydd sy'n gwneud i berson gael trawiadau.



- Rydych chi'n cymryd meddyginiaeth o'r enw warfarin.



- Rydych chi'n cymryd meddyginiaeth poen arall.



- Rydych chi'n yfed alcohol neu'n cymryd cyffuriau ar y stryd.



- Mae gennych chi broblemau arennau.



Os ydych chi'n feichiog neu'n bwydo ar y fron, efallai na fyddwch chi yn gallu cymryd tramadol. Siaradwch gyda'ch meddyg neu fferylllydd.

Efallai na fydd Tramadol yn dda i:



- Plant.



- Pobl hŷn.



- Pobl gyda rhai cyflyrau meddygol.



- Pobl sy'n cymryd rhai mathau o gyffuriau.

Pethau eraill rydych chi'n gallu eu gwneud i helpu eich poen



- Cadw'n actif.



- Gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau.



- Gosod nodau bach i chi eich hun.



- Siaradwch gyda'ch meddyg am roi cynnig ar feddyginiaeth wahanol.

- Rhowch gynnig ar driniaeth arall. Er enghraifft, ffisiotherapi.



- Gofynnwch am weld meddyg neu weithiwr gofal iechyd sy'n delio â phoen.



Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, gofynnwch i'ch meddyg neu fferyllydd.

Lle i ddod o hyd i fwy o wybodaeth

Sefydliadau sy'n helpu pobl sy'n byw gyda phoen:

Action on Pain

www.action-on-pain.co.uk

Cymdeithas Poen Cymru

www.welshpainsociety.org.uk

British Pain Society

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

www.nhs.uk/live-well/healthy-body/ways-to-manage-chronic-pain