Medicines & Healthcare products Regulatory Agency

MHRA

MEDDYGINIAETHAU OPIOID A'R RISG O GAETHIWED

Nod y daflen ddiogelwch hon yw eich helpu i ddefnyddio meddyginiaethau opioid yn ddiogel. Cadwch hi mewn lle diogel os gwelwch yn dda.

Gall cleifion, teulu, ffrindiau a gofalwyr chwarae rhan bwysig yn y defnydd diogel o'r meddyginiaethau hyn ac wrth leihau'r risg o niwed. Rhannwch y wybodaeth hon gyda nhw.

Beth yw meddyginiaethau opioid a beth yw'r risg gyda nhw?

Mae opioidau yn fath o feddyginiaeth sy'n helpu i leddfu poen. Maent yn effeithiol iawn dros gyfnodau byr, i leddfu poen cymedrol i ddifrifol. Maent hefyd weithiau'n cael eu rhagnodi am gyfnodau hir, i leddfu poen mewn cyflyrau difrifol. Mae enghreifftiau o opioidau yn cynnwys codin (gan gynnwys co-codamol), tramadol, ffentanyl a morffin.

Mae gan opioidau risg ddifrifol o gaethiwed, yn enwedig gyda defnydd hirdymor. Dylai'r unigolyn a ragnododd opioid neu'ch fferyllydd esbonio pa mor hir y mae'n ddiogel i chi gymryd eich meddyginiaeth.

I gael rhagor o wybodaeth am ddefnyddio opioidau yn ddiogel, a rhestr lawn o sgîl-effeithiau posibl, darllenwch y Daflen Wybodaeth i Gleifion (PIL) a ddaeth gyda'ch meddyginiaeth, a'i chadw wrth law.

Sut alla' i gymryd fy meddyginiaeth opioid yn ddiogel?

Cymerwch y feddyginiaeth yn ôl y cyfarwyddyd yn unig.

- **Peidiwch** â chynyddu'r dos na chymryd dos ychwanegol.
- **Peidiwch** â chymryd unrhyw feddyginiaethau eraill sy'n cynnwys opioidau i "ychwanegu" at leddfu poen.
- **Peidiwch** â chymryd meddyginiaethau opioid os ydych chi'n feichiog heb gyngor iechyd proffesiynol.

Peidiwch â gwneud unrhyw un o'r rhain heb gyngor gan yr unigolyn a ragnododd eich meddyginiaeth, neu gan fferyllydd. Gall cymryd mwy nag y dylech arwain at orddos.

Efallai y bydd angen monitro babanod a anwyd i fenywod a gymerodd opioidau yn ystod beichiogrwydd yn ofalus am effeithiau diddyfnu ar ôl genedigaeth. Siaradwch â'ch meddyg neu fydwraig os ydych chi'n poeni.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am eich meddyginiaeth opioid neu sgîl-effeithiau, neu os nad ydych chi'n deall sut i gymryd eich meddyginiaeth, **siaradwch â** 'r unigolyn a ragnododd eich meddyginiaeth opioid neu â fferyllydd. Daliwch i siarad â nhw am eich poen – efallai y bydd gwahanol driniaethau a all helpu.

- **Peidiwch â gadael i eraill** gymryd unrhyw feddyginiaethau opioid a roddir i chi. Mae eich meddyginiaeth wedi'i rhagnodi neu ei hargymell yn benodol i chi gan eich meddyg neu fferyllydd a gall fod yn beryglus os caiff ei chymryd gan bobl eraill – gallai hyd yn oed achosi gorddos angheuol.
- **Cadwch feddyginiaethau allan o olwg a chyrraedd plant bob amser**.

Sut ydw i'n gwybod os ydw i'n mynd yn gaeth?

Gall caethiwed ddigwydd yn raddol. Gall wneud i chi deimlo nad ydych bellach yn rheoli faint o feddyginiaeth y mae angen i chi ei chymryd neu pa mor aml y mae angen i chi ei chymryd. Efallai y byddwch chi'n teimlo bod angen i chi barhau i gymryd eich meddyginiaeth, hyd yn oed pan nad yw'n helpu i leddfu'ch poen.

Os yw'ch poen yn dod yn anodd ei reoli, **siaradwch â'ch meddyg**. Efallai bod eich corff wedi stopio synhwyro effaith lleddfu poen eich opioid. Gelwir hyn yn **'oddefgarwch opioid'**. Gallai fod yn arwydd rhybuddio cynnar eich bod mewn perygl o ddod yn gaeth.

Trowch drosodd am arwyddion eraill o gaethiwed >

Mae'r daflen hon wedi'i chynhyrchu gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA), asiantaeth weithredol yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Dylid defnyddio'r wybodaeth hon fel rhan o drafodaeth o'r risgiau gyda meddyg, nyrs neu fferyllydd. Cadwch hi yn ddiogel rhag ofn y bydd ei hangen arnoch

Fersiwn 2: Awst 2021

Hawlfraint y Goron 2021

Mae arwyddion y gallech fod yn gaeth i opioidau yn cynnwys:

- Ysfa am y feddyginiaeth
- Teimlo bod angen i chi gymryd mwy o feddyginiaeth nag a ragnodwyd, neu fwy nac sydd ar y cyfarwyddiadau ar y pecyn
  - er bod y feddyginiaeth yn achosi effeithiau annymunol ar eich iechyd cyffredinol (er enghraifft, os ydych wedi sylwi ar rai o'r sgîl-effeithiau diddyfnu yn yr adran nesaf)
- Teimlo bod angen i chi gymryd meddyginiaethau ychwanegol sy'n cynnwys opioidau neu feddyginiaethau lliniaru poen arall
- meddyginiaethau i gyflawni'r un rhyddhad
- Cymryd meddyginiaethau opioid am resymau eraill heblaw poen: er enghraifft, 'i beidio cynhyrfu' neu 'i'ch helpu chi i gysgu'
- Profi sgîl-effeithiau diddyfnu pan fyddwch chi'n rhoi'r gorau i gymryd y feddyginiaeth yn sydyn (gweler isod).

Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw un o'r uchod, siaradwch â'ch meddyg neu fferyllydd.

Sut alla' i roi'r gorau i gymryd fy meddyginiaeth opioid yn ddiogel?

Os ydych chi wedi bod yn cymryd eich meddyginiaeth opioid ers amser maith, peidiwch â rhoi'r gorau i'w chymryd yn sydyn gan y gallai hyn achosi sgîl-effeithiau diddyfnu annymunol. Mae'n bwysig cael yr help a'r gefnogaeth gywir pan fyddwch chi'n barod i roi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth.

Siaradwch â'ch meddyg, nyrs neu fferyllydd. Byddant yn gallu eich helpu i ddod oddi ar eich meddyginiaeth opioid yn araf i leihau sgîl-effeithiau diddyfnu annymunol. Gall dod oddi ar opioidau yn ddiogel gymryd amser hir. Mae pawb yn wahanol. Ewch ag unrhyw opioidau nas defnyddiwyd yn ôl i fferyllfa i'w gwaredu'n ddiogel.

Gall sgîl-effeithiau diddyfnu gynnwys cyfuniad o'r canlynol:

- Cryndod
- Dolur rhydd
- Anhawster cysgu
- Chwysu
- Poen eang neu fwy o boen
- Poenau corff
- Anniddigrwydd a chynnwrf
- Cyfog a chwydu

Os ydych chi'n profi unrhyw un o'r rhain, siaradwch â'r unigolyn a ragnododd eich meddyginiaeth neu fferyllydd.

Beth allai ddigwydd os ydw i wedi cymryd gormod o feddyginiaeth opioid?

Gelwir cymryd gormod o feddyginiaeth opioid yn orddos, p'un a yw'n fwriadol ai peidio. Gall hyn fod yn ddifrifol iawn a gall achosi marwolaeth.

Mae rhai o arwyddion gorddos yn cynnwys:

- Dryswch neu rithwelediadau
- Lleferydd aneglur
- Gwefusau neu ewinedd sy'n las neu'n borffor
- Cydsymudiad neu gydbwysedd gwael
- Bod yn anymatebol neu'n anymwybodol
- Chwyrnu trwm neu anarferol
- Anhawster anadlu neu ddim yn anadlu
- Cannwyll y llygaid yn fach iawn

Dylai eich teulu, ffrindiau a gofalwyr wybod yr arwyddion hyn fel y gallant weithredu ar unwaith.

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi neu rywun arall wedi cymryd gormod o'u meddyginiaeth opioid, ffoniwch 999 ar unwaith.

Os ydych chi'n meddwl eich bod yn profi unrhyw sgîl-effeithiau o'ch meddyginiaethau opioid, gallwch roi gwybod am y rhain yn uniongyrchol i'r Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd ar www.gov.uk/yellowcard, drwy'r apiau rhad ac am ddim ('Yellow Card Scheme' yn y Google Play Store neu 'Yellow Card – MHRA' yn yr Apple App Store), neu drwy ffonio'r llinell ffôn rhad ac am ddim (0800 731 6789).

Mae'r daflen hon wedi'i chynhyrchu gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA), asiantaeth weithredol yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Dylid defnyddio'r wybodaeth hon fel rhan o drafodaeth o'r risgiau gyda meddyg, nyrs neu fferyllydd. Cadwch hi yn ddiogel rhag ofn y bydd ei hangen arnoch

 Hawlfraint y Goron 2021