

Canllaw i Gleifion sy'n cael eu trin am Ddibyniaeth ar Boenleddfwyr Opioid (Analgesig)

Gwasanaeth Alcohol a Chyffuriau Arbenigol Aneurin Bevan

Mae'r daflen hon wedi'i chreu i ateb rhai o'ch cwestiynau am eich triniaeth am ddibyniaeth ar boenleddfwyr opioid. Os oes gennych unrhyw ymholiadau pellach, gofynnwch i'ch meddyg neu weithiwr allweddol.

Beth yw Cysgbeiriau neu Opiadau?

Grŵp o gyffuriau a roddir yn helaeth a bresgripsiwn ac sy'n lladd poen yn effeithiol iawn yw Opiadau. Maent yn amrywio o ran cryfder ac yn cynnwys tramadol, cocodamol, coproxamol a diamorphine. Yr enw mwy adnabyddus am 'diamorphine' yw 'heroin'. (Efallai y bydd yn syndod i chi wybod bod heroin yn perthyn i'r un teulu o gyffuriau â rhai sy'n lladd poen ac a roddir ar bresgripsiwn yn aml). Mae rhestr lawn wedi'i chynnwys yng nghefn y daflen hon.

Dibyniaeth ar Opioidau

Os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth opioid am gyfnod hir mae'n bosib mynd yn gaeth iddyn nhw. Mae hyn yn golygu, pan fyddwch yn ceisio stopio, y byddwch yn profi symptomau diddyfnu fel:

- Chwysu
- Dolur a phoen
- Crampiau stumog
- Dolur rhydd



Gall hyn ei gwneud hi'n anodd rhoi'r gorau i'r feddyginiaeth heb gymorth.

Pa gymorth sydd ar gael?

Yn gyffredinol, mae hyn yn cynnwys cyfuniad o gwnsela a meddyginiaeth.

Cwnsela

Bydd eich gweithiwr allweddol yn gweithio gyda chi i archwilio a mynd i'r afael ag unrhyw faterion gwaelodol sydd wedi cyfrannu at y ddibyniaeth. Os oes angen cwnsela mwy arbenigol arnoch (e.e. CBT) byddwn yn sicrhau eich bod yn cael eich cyfeirio ar gyfer hyn.

Meddyginiaeth

Y nod yw disodli'r poenleddfwr, sy'n fath o opioid byrdymor, gyda fersiwn hirach ei heffaith fel bod gennych lefel gyson yn eich llif gwaed sy'n atal y symptomau diddyfnu. Mae'r feddyginiaeth a ddefnyddiwn yn rhywbeth y gallwn ei reoli'n haws felly, wedi i chi fod yn sefydlog ar eich dos, bydd yn haws ei leihau na'r poenleddfwyr.

Rydyn ni'n defnyddio dau fath:

Methadone

Buprenorphine (Subutex/ Suboxone)

Mae rhai pobl yn cysylltu methadone a subutex â defnyddwyr heroin. Peidiwch â gadael i'r cysylltiad hwn godi braw arnoch. Cofiwch fod y poenleddfwyr a'r heroin yn perthyn i'r grŵp opioid felly mae'n gwneud synnwyr ein bod yn eu trin â'r un feddyginiaeth.

Hefyd, peidiwch â phoeni y byddwch yn y pen draw yn mynd yn gaeth i'r meddyginiaethau newydd hyn. Gan eu bod yn haws eu rheoli, mae rhoi'r gorau i'w cymryd yn haws o lawer na rhoi'r gorau i'r poenleddfwyr.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Os byddwch yn penderfynu dechrau triniaeth gyda ni bydd eich gweithiwr allweddol a'ch meddyg yn trefnu'r diwrnod gorau i chi ddechrau eich meddyginiaeth. Bydd angen i chi gael eich gweld sawl gwaith yn ystod yr wythnos gyntaf i fonitro eich ymateb i'r feddyginiaeth a byddwn yn cynyddu'r dos yn raddol nes eich bod yn teimlo'n gyfforddus a bod yr holl symptomau diddyfnu wedi diflannu.

Pan fyddwch ar y dos sefydlog byddwn yn sicrhau bod yr holl waith cwnsela'n cael ei wneud ac wedyn, pan fyddwch yn teimlo'n barod, byddwn yn dechrau lleihau'r feddyginiaeth ar gyfradd yr ydych yn gyfforddus â hi.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn trafod eich holl bryderon a chwestiynau gyda'ch gweithiwr allweddol a'ch meddyg.

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun, ac mae llawer o gefnogaeth a chynghor y gall GSSMS eu rhoi i chi ochr yn ochr â'ch meddyginiaeth.

Gan fod y feddyginiaeth a roddir ar bresgripsiwn ar gyfer eich problem yn "gyffur rheoledig" mae'n bwysig eich bod yn mynychu eich holl apwyntiadau fel y gallwn fonitro eich triniaeth. Os na allwch fod yn bresennol am ryw reswm, cysylltwch â ni i roi gwybod i ni.

POENLEDDFWYR OPIOID

(Wedi'u rhestru dan eu henwau generig gydag enwau masnachu mwy cyffredin mewn cromfachau)

- Buprenorphine (Temgesic®, Transtec patches®)
- Codeine
- Diamorphine Dihydrocodeine (DF118®)
- Dipipanone
- Fentanyl (Duogesic patches®)

- Morphine (MST®, Oramorph®)
- Oxycodone (Oxycontin®, OxyNorm®)
- Pethidine
- Tramadol (Zydol®)

Gwasanaeth Arbenigol Camddefnyddio Sylweddau Gwent

Tîm y De

139 Lower Dock Street
Casnewydd
Rhif Ffôn: 01633 216777

Tîm y Gogledd

Ysbyty Maindiff Court
Y Fenni
Rhif Ffôn: 01873 - 735566

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**