



# Cadw poen dan reolaeth ar ôl eich llawdriniaeth

**Mae'r daflen hon yn esbonio beth gallwch chi ei wneud er mwyn paratoi i fynd adref ar ôl cael llawdriniaeth ac er mwyn eich helpu i wella. Mae'n cynnwys gwybodaeth am y moddion sy'n cael eu defnyddio i leddfu poen, a sut i'w defnyddio'n ddiogel wrth i chi wella.**



## Pam ydw i wedi cael presgripsiwn am foddion lleddfu poen?

**Mae rhywfaint o boen ar ôl llawdriniaeth yn normal, a bydd y boen honno'n wahanol i bawb. Yr enw arni yw **poen aciwt**, ac mae modd lleddfu arni â moddion lleddfu poen.**

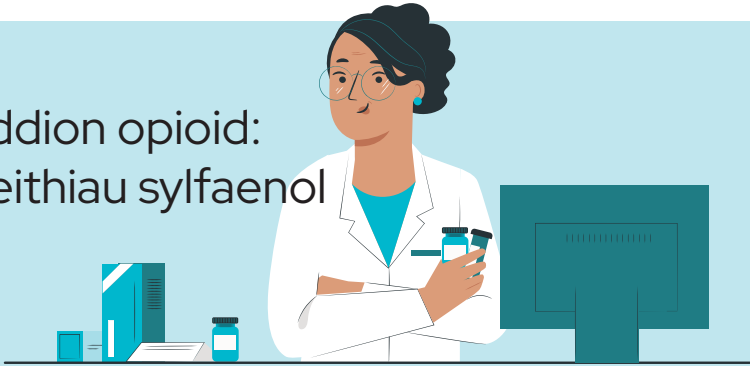
Fel arfer, byddwch chi'n cael cynnig moddion lleddfu poen yn syth ar ôl eich llawdriniaeth. Bydd eich tîm gofal iechyd yn datblygu cynllun allai gynnwys y moddion lleddfu poen rydych chi'n eu cymryd eisoes. Mae'r rhain yn lleddfu ar y boen, ac yn ei gwneud hi'n haws pesychu, symud, cerdded o gwmpas, a dod yn fwy egniol yn raddol. Mae'r gweithgareddau hyn yn bwysig iawn er mwyn eich helpu i wella.

Mae'n arferol teimlo'n bryderus am symud o gwmpas eto ar ôl cael llawdriniaeth. Wrth i chi wella a chynyddu eich gweithgarwch corfforol yn raddol, mae'n bosib y byddwch chi'n magu hyder hefyd. Mae'n bwysig bod cynllun gyda chi i'ch helpu i gyflawni hyn. Efallai eich bod am roi cynnig ar rywbeth newydd neu wneud pethau mewn ffordd wahanol.

Mae moddion lleddfu poen hefyd yn ei gwneud hi'n haws dilyn cynllun ymarfer corff eich tîm ffisiotherapi, er mwyn i chi wella'n gyflymach. Mae cadw'n heini yn lleihau'r risg o gymhlethdodau, fel haint ar y frest neu glotiau yn y coesau neu yn yr ysgyfaint.

Wrth i chi wella, mynd yn gryfach a dechrau bod yn fwy egniol, dylech chi leihau faint o foddion lleddfu poen rydych chi'n eu cymryd, yna rhoi'r gorau iddyn nhw yn llwyr. Os bydd y boen yn parhau, cysylltwch â'ch tîm gofal iechyd.

# Moddion opioid: y ffeithiau sylfaenol



Mae moddion opioid, fel morffin, yn ddefnyddiol er mwyn lleddfu poen fwy difrifol ar ôl llawdriniaeth neu anafiadau fel torasgwrn. Fel arfer, maen nhw'n cael eu rhoi ar bresgripsiwn pan na fydd mathau eraill o foddion lleddfu poen wedi lleddfu'r boen ddigon i chi gynyddu faint rydych chi'n gallu ei wneud yn gyfforddus, e.e. ffisiotherapi, codi a symud o gwmpas.

Mae gwahanol fathau o foddion opioid ar gael er mwyn lleddfu poen. Mae'n bosib eu defnyddio ar wahanol adegau wrth i chi wella, neu gallan nhw amrywio yn dibynnu ar y mathau eraill o foddion eraill rydych chi'n eu cymryd hefyd.

Mae'n bosib mai dim ond am beth amser ar ôl llawdriniaeth y bydd angen moddion opioid arnoch chi. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn rhoi'r gorau i'w cymryd ar ôl ychydig o ddiwrnodau. Os bydd angen i chi eu cymryd am fwy na hynny, mae'n bwysig lleihau eich defnydd ohonyn nhw a rhoi'r gorau iddyn nhw mewn ffordd gynlluniedig. Efallai y byddwch chi'n cael cyngor i gymryd mathau eraill o foddion lleddfu poen hefyd wrth i chi wella.

Bydd eich tîm gofal iechyd yn rhoi cyngor i chi am y math o foddion opioid i'w defnyddio. Gallan nhw roi arweiniad i chi am ddefnyddio moddion lleddfu poen yn ddiogel er mwyn lleihau'r tebygolrwydd o gael sgil effeithiau neu broblemau eraill. Bydd eich tîm gofal iechyd hefyd yn argymhell sut gallwch chi leihau eich defnydd o foddion lleddfu poen a rhoi'r gorau iddyn nhw yn llwyr pan fyddwch chi'n ddigon iach i wneud hynny.

# Cyn eich llawdriniaeth

**Beth galla i ei wneud cyn fy llawdriniaeth i wella'n gyflymach ar ei hôl?**



## Cadw mor heini ac iach â phosib

Bydd cadw mor heini ac iach â phosib yn eich helpu i wella'n gyflymach, a bydd y boen yn gwella ac yn dod i ben yn gyflymach.

Weithiau, mae cadw'n egniol yn gallu bod yn anodd os oes poen gyda chi neu os oes problemau gyda'ch cymalau neu gyda rhannau eraill o'ch corff. Gofynnwch felly am gyngor am sut i wella ffitrwydd eich corff a'ch calon.

Mae cerdded yn ysgafn ac yn rheolaidd sawl gwaith y dydd, yn ogystal ag ymarfer corff mewn dŵr ac ymarfer corff mewn cadair, yn gallu gwella eich ffitrwydd. Gwnewch y gweithgareddau hyn yn raddol fel na fydd y boen na'r symptomau yn gwaethygu. Pwyll piau hi bob tro.

## Bwyta'n iach

Mae bwyta'n iach yn helpu clwyfau i wella. Ystyriwch ffyrdd o fwyta mwy o ffwydd iach felly, fel ffrwythau a llysiau.

Mae colli pwysau'n helpu i leihau tebygolrwydd llawer o gymhlethdodau, fel clwyfau heintiedig. Bydd hyd yn oed colli ychydig o bwysau'n eich helpu i wella'n gyflymach.

## Osgoi ysmegu a defnyddio e-sigaréts

Mae hyn yn lleihau'r risg o gael haint ar y frest, clotiau yn y coesau ac yn yr ysgyfaint, a phroblemau iechyd eraill fydd yn cymhlethu ac yn arafu eich proses o wella.

## Dylech osgoi alcohol, neu yfed llai ohono

Mae hyn yn gallu helpu'r corff i wella'n gyflymach ar ôl eich llawdriniaeth.

## Gweithgareddau i dynnu eich sylw ac ymlacio

- Dewch â llyfrau hawdd eu darllen rydych chi'n eu mwynhau i'r ysbyty.
- Gwrandewch ar gerddoriaeth neu bodlediadau rydych chi'n eu mwynhau.
- Os ydych chi'n elwa o dechnegau ymwybyddiaeth ofalgar neu ymlacio, gwnewch y rhain drwy gydol y dydd, a gyda'r nos os ydych chi'n cael trafferth wrth gysgu.
- Mae'n werth dod â llyfrau sain a recordiadau ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar i'r ysbyty hefyd.

### **Beth os ydw i eisoes yn cymryd opioidau?**

Os ydych chi eisoes yn cymryd opioidau, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd.

Yn dibynnu ar ba bryd byddwch chi'n cael eich llawdriniaeth, mae'n bosib y byddwch chi'n elwa o leihau faint o opioidau rydych chi'n eu cymryd ymlaen llawn mewn modd diogel.

Gall hyn eich helpu i wella ar ôl cael llawdriniaeth, yn enwedig o ran cadw eich poen dan reolaeth, gadael i'ch clwyfau wella neu leihau'r risg o gael haint ar rannau o'ch corff, fel y croen, y frest neu'r geg.

# Sut mae moddion yn lleddfu poen

Y gred yw bod **parasetamol** yn lleddfu poen trwy rwystro negesyddion cemegol yn yr ymennydd ac yn yr asgwrn cefn.

**Mae cyffuriau ansteroidaidd gwrthlidiol (neu NSAIDs yn Saesneg)**, fel ibuprofen, yn atal rhai o gemegau'r corff sy'n achosi llid a phoen rhag datblygu.

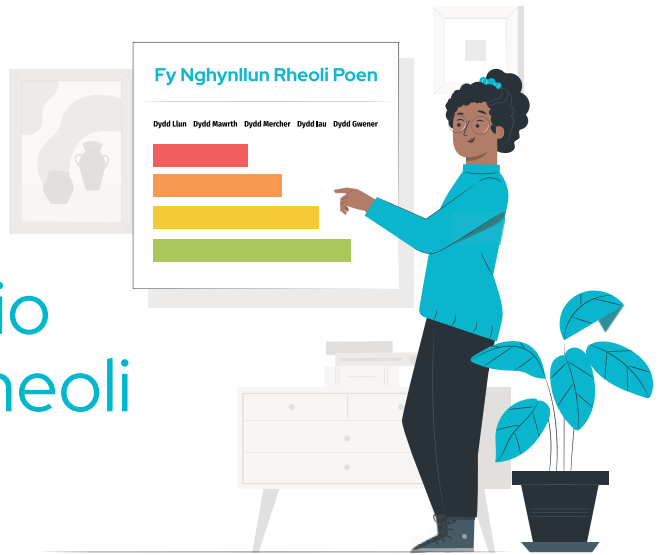
Mae **opioidau** (fel codin, tramadol a morffin) yn lleddfu poen trwy weithredu mewn manau yn yr asgwrn cefn ac yn yr ymennydd er mwyn rhwystro signalau poen rhag trosglwyddo. Opioidau yw rhai o'r moddion lleddfu poen cryfaf.

Dylech chi leihau faint o opioidau rydych chi'n eu cymryd, yna rhoi'r gorau iddyn nhw yn llwyr cyn gynted â phosib, neu erbyn y dyddiad ar eich cynllun rheoli poen. Os na fyddwch chi'n gwneud hyn, mae'n bosib y byddwch chi'n mynd yn **ddibynol arnyn nhw neu'n gaeth iddyn nhw**.

Os byddwch chi'n ei chael hi'n anodd rhoi'r gorau i opioidau erbyn yr amser sydd wedi ei gytuno arno yn y cynllun, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd er mwyn ystyried ffyrdd eraill o roi'r gorau i opioidau a lleddfu eich poen.

Am fwy o wybodaeth ynglŷn â phob math o foddion lleddfu poen, darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'r moddion.

# Defnyddio cynllun rheoli poen



**Un peth y gallwch chi ei wneud i wella ar ôl cael llawdriniaeth yw defnyddio cynllun rheoli poen. Mae cynllun wedi ei argraffu ar y tudalennau canlynol i chi.**

Bydd aelod o'ch tîm gofal iechyd yn gweithio gyda chi ar eich cynllun ac yn ei lenwi ar eich rhan.

Hwn fydd eich cynllun personol ar gyfer cadw poen dan reolaeth. Bydd yn dangos i chi pa foddion i'w cymryd, pryd i'w cymryd, a phryd i leihau faint rydych chi'n eu cymryd a rhoi'r gorau iddyn nhw yn llwyr mewn modd diogel.

Ewch â'r cynllun adref a'i ddefnyddio i'ch atgoffa sut i ddefnyddio eich moddion yn ddiogel, a phryd i leihau'r defnydd ohonyn nhw a rhoi'r gorau iddyn nhw yn llwyr.

# Fy Nghynllun Rheoli Poen

Fy enw .....

Llenwyd gan (aelod o'r tîm gofal iechyd) .....

Dyddiad llenwi .....

## 1. Y moddion lleddfu poen rydw i wedi eu cael

	Ticiwch y rhai rydych wedi'u cael ar bresgripsiwn	Y ddos	Pa mor aml y dylwn i eu cymryd
Opioidau			
Tramadol			
Morffin			
Ocsicodon			
Tapentadol			
Arall?			
Codin			
Dehydrocodin			
Arall?			
NSAIDs			
Ibuprofen			
Naproxen			
Diclofenac			
Arall?			
Parasetamol			
Parasetamol			





# Ar ôl eich llawdriniaeth



Gallwch chi fynd am dro ysgafn yn rheolaidd

**Pan fyddwch chi'n gadael yr ysbyty, byddwch chi'n cael cynllun rheoli poen a phresgripsiwn ar gyfer moddion lleddfu poen. Bydd y moddion lleddfu poen yn helpu i gadw eich poen dan reolaeth, fel bod modd i chi gadw mor egniol ac annibynnol â phosib.**

Bydd y boen yn lleddfu wrth i'ch corff wella ac wrth i chi gynyddu eich gweithgareddau corfforol dyddiol yn eich cartref a'r tu allan yn raddol.

Os ydych chi'n dal i gael trafferth gyda phoen ddifrifol hyd yn oed gyda moddion lleddfu poen, dylech chi ofyn am adolygiad gyda'ch tîm gofal iechyd.

## Beth ydw i'n gallu ei wneud ar ôl fy llawdriniaeth er mwyn lleddfu fy mhoen a gwella'n dda?

### Rheoli eich moddion yn ddiogel

Dilynwch y cyngor am y ffordd orau o ddefnyddio eich moddion lleddfu poen er mwyn gwella'n dda.

Cofiwch gymryd eich moddion lleddfu poen (fel parasetamol ac ibuprofen) yn rheolaidd, yn unol â thudalen 8 yn eich cynllun rheoli poen.

### Learn to pace your activity

Peidiwch â'i gorwneud hi, hyd yn oed os ydych chi'n cael diwrnod da. Enw arall ar hyn yw'r "cylch *boom or bust*", ac mae hyn yn amharu ar eich proses o wella. Mae'n gallu gwneud i chi orflino gymaint fel na allwch chi wneud dim byd y diwrnod canlynol.

Mae'n well mynd yn ara' deg. Dewiswch weithgareddau sy'n helpu i wella'ch ffitrwydd, a'u gwneud yn rheolaidd drwy gydol y dydd. Byddwch chi'n fwy tebygol o barhau â hyn os byddwch chi'n dewis gweithgareddau sy'n llawn hwyl neu sy'n werth chweil. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi'r gorau iddi cyn i chi orflino, a chofiwch gymryd seibiannau.

### Cadw'n heini

Cynyddwch eich gweithgarwch corfforol yn raddol a gwnewch weithgareddau dyddiol rydych chi'n eu mwynhau. Bydd gwneud gweithgareddau'n helpu i dynnu eich sylw o'r boen. Er enghraifft:

- gallwch chi fynd am dro ysgafn yn rheolaidd
- gallwch chi wneud hobiau neu greffttau, gweithgareddau dan do neu yn yr awyr agored (cofiwch beidio â'i gorwneud hi).

### Tynnu eich sylw a thechnegau eraill

- defnyddiwch dechnegau, fel gwyllo ffilimiau neu raglenni teledu sy'n llawn hwyl neu gyffro
- gwnewch ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar, defnyddiwch groeseiriau a llyfrau lliwio ymwybyddiaeth ofalgar, a rhowch gynnig ar dechnegau ymlacio ac anadlu

# Rhagor am opioidau...

## Defnyddio opioidau i atal eich poen rhag mynd yn waeth

Peidiwch â defnyddio opioidau oni bai bod angen i chi eu cymryd. Bydd hyn yn eich helpu i wella'n gyflymach. Bydd modd i chi wneud rhagor o weithgareddau pob dydd a chadw at gynllun ymarfer corff eich tîm ffisiotherapi.

Ystyriwch ba weithgareddau sy'n debygol o waethygu eich poen (er enghraifft, mynd allan gyda ffrindiau neu fynd am dro hirach).

Yna, bydd modd i chi gynllunio ar gyfer y cynnydd disgwylidig yn eich poen trwy gymryd eich opioid cryf cyn y gweithgaredd. Mae hyn yn eich helpu i gadw eich poen dan reolaeth. Dyma'r ffordd fwyaf buddiol o gymryd opioidau cryf.

Wrth i'ch poen wella, bydd modd i chi leihau faint o foddion lleddfu poen rydych chi'n eu cymryd. Cofiwch: dylech chi roi'r gorau i gymryd opioidau'n gynharach na mathau eraill o foddion lleddfu poen fel parasetamol.

# Rhwymedd: un o sgil effeithiau cyffredin opioidau

Rhwymedd (*constipation*) yw un o sgil effeithiau mwyaf cyffredin opioidau, ac mae'n gallu amharu'n fawr ar symudiadau yn y coluddyn. Y ffordd fwyaf buddiol o leihau rhwymedd yw cymryd camau cyn i'ch rhwymedd fynd yn ddifrifol.

Dyma dri pheth defnyddiol i'ch helpu i gadw rhwymedd dan reolaeth:

1. Mae yfed yn helpu. Dylech chi geisio yfed digon.
2. Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta bwydydd sy'n lleihau ar eich rhwymedd. Mae ffigs, eirin sych, grawnfwydydd, orenau, ffa neu ffacbys yn helpu rhai pobl, ond mae pawb yn wahanol.
3. Cymerwch garthydd (lacsatif) bob dydd i feddalu eich 'pŵ' neu eich carthion, a cadwch eich coluddyn i symud bron bob dydd. Gofynnwch am gyngor gan fferylllydd neu feddyg teulu am y mathau mwyaf buddiol o garthyddion. Mae dau fath o garthydd, sef y rheiny sy'n meddalu carthion a'r rheiny sy'n helpu i'w symud trwy'r coluddyn ac allan ohono. Mae'n bosib y bydd angen i chi gymryd y ddau. Dylai bron pawb gymryd carthyddion nes iddyn nhw roi'r gorau i gymryd opioidau.

# Cadw'n ddiogel wrth gymryd opioidau ar ôl eich llawdriniaeth



Ddylech chi ddim gyrru os ydy eich opioidau'n amharu ar eich gallu i wneud hynny.



Cadwch eich opioidau dan glo bob amser. Cadwch nhw i ffwrdd rhag plant drwy'r amser.



Dechreuwch leihau faint o opioidau rydych chi'n eu cymryd wrth i'ch poen wella ac wrth iddi ymyrryd yn llai ar y pethau rydych chi'n ceisio eu gwneud.



Peidiwch byth â chadw opioidau sy'n weddill yn eich cartref, a pheidiwch â'u taflu yn y bin. Ewch â phob un o'ch opioidau sy'n weddill i'ch fferyllfa leol er mwyn eu gwaredu.



Dywedwch wrth eich gofalmwyr am ffonio 999 os na fydd modd iddyn nhw eich deffro neu os ydych chi'n anadlu'n araf iawn. Dywedwch wrthyn nhw am ddweud wrth y meddyg neu'r parafeddyg eich bod yn cymryd opioidau ar gyfer poen.

## Am fwy o wybodaeth:

[painconcern.org.uk](http://painconcern.org.uk)

[livewellwithpain.co.uk](http://livewellwithpain.co.uk)

[flippinpain.co.uk](http://flippinpain.co.uk)

[versusarthritis.org](http://versusarthritis.org)

### Fy nghwestiynau

Os oes unrhyw gwestiynau gyda chi am eich cynllun rheoli poen neu am wella ar ôl cael llawdriniaeth, gwnewch nodyn yma i'ch helpu i gofio holi aelod o'ch tîm gofal iechyd.



ISBN: 978-0-9935145-3-1



Endorsed by

