Hwb Llawfeddygol Ysbyty Llandochau
Surgical Hub @Llandough

Rheoli poen gartref

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Mae'n normal profi rhywfaint o boen ar ôl eich llawdriniaeth, yn enwedig wrth i'r anesthetig bylu. Gall poen amharu ar eich cwsg a chyfyngu ar eich gweithgarwch arferol. Mae'n bwysig bod eich poen yn cael ei rheoli er mwyn i chi wella. Nid yw'n bosibl bob amser i gael gwared ar eich poen yn llwyr, ond dylech fod yn gyfforddus.

Mathau o feddyginiaethau lleddfu poen

Parasetamol:

- Dylid cymryd hwn yn rheolaidd bob 4-6 awr (hyd at 4 dos mewn 24 awr).
- Mae parasetamol yn helpu i gynyddu effaith meddyginiaeth lleddfu poen arall.
- Peidiwch byth â chymryd mwy na'r dos a pheidiwch byth â chymryd parasetamol gyda meddyginiaethau eraill sy'n cynnwys parasetamol (e.e. Cocodamol/meddyginiaethau annwyd a ffliw).
- Darllenwch taflen wybodaeth y cynnyrch i gael gwybodaeth am y dos.
- Os oes gennych broblemau gyda'ch afu, siaradwch â'ch meddyg/fferyllydd cyn cymryd parasetamol.

Ibuprofen:

- Gellir cymryd hwn bob 6-8 awr (hyd at 3 dos mewn 24 awr).
- Cyffur gwrthlidiol yw ibuprofen.
- Darllenwch taflen wybodaeth y cynnyrch i gael gwybodaeth am y dos.
- Nid yw ibuprofen yn addas i bawb – os ydych chi'n ansicr ynglŷn â chymryd ibuprofen, gofynnwch i'ch meddyg, fferyllydd neu darllenwch taflen wybodaeth y cynnyrch.
- Os oes gennych broblemau diffyg traul/adlifiad, fe'ch cynghorir i beidio â chymryd ibuprofen.

Co-codamol:

- Mae hon yn feddyginiaeth sy'n cynnwys parasetamol ac opioid gwan o'r enw codin.
- Wrth i chi wella ac wrth i'r boen leddfu, stopiwch gymryd co-codamol a chymerwch baracetamol YN UNIG hyd nes y bydd y boen wedi diflannu.
- Peidiwch byth â chymryd parasetamol a meddyginiaethau sy'n cynnwys parasetamol o fewn 6 awr i'w gilydd.
- Mae prinder co-codamol ar hyn o bryd felly efallai y byddwch yn cael codin ar bresgripsiwn yn lle. Os bydd hyn yn digwydd bydd angen i chi gymryd parasetamol ar wahân.

Sut i gymryd eich meddyginiaethau Lleddfu Poen

Parasetamol/Co-codamol: Bob 4-6 awr

Ibuprofen: Bob 6-8 awr (gyda bwyd)

Mae cymryd eich meddyginiaeth lleddfu poen yn rheolaidd yn bwysig ar gyfer rheoli poen yn effeithiol. Peidiwch â gadael i'r boen fynd yn ddrwg cyn cymryd eich poenladdwyr. Caniatewch 20-30 munud i'r feddyginiaeth weithio. Bydd stagro eich meddyginiaethau yn helpu i leddfu poen, ac wrth i effaith un bylu bydd y llall yn gweithio. Os ydych chi'n teimlo nad yw hyn yn rheoli eich poen, ewch i weld eich meddyg teulu.

Stopio cymryd poenladdwyr

Wrth i'ch poen wella, gallwch ddechrau lleihau faint o feddyginiaeth lleddfu poen rydych chi'n ei chymryd. Dylech stopio cymryd y poenladdwyr cryfaf yn gyntaf (e.e. Co-codamol). Parasetamol ddylai fod y poenladdwr olaf i chi roi stop arno.

Gwybodaeth arall

Rhwymedd: Gall meddyginiaethau lleddfu poen achosi rhwymedd. Os bydd hyn yn digwydd, gallwch brynu carthyddion syml mewn unrhyw fferyllfa.

Bwyd: Mae'n ddoeth cymryd ibuprofen gyda bwyd bob amser gan y gall achosi llid yn y stumog.

Gorffwys: Mae'n normal teimlo'n flinedig pan fyddwch chi'n gwella ar ôl llawdriniaeth ac mae'n bwysig gorffwys pan fyddwch chi'n cyrraedd gartref. Dylech gynyddu eich gweithgarwch yn raddol dros ychydig ddyddiau a bod yn ymwybodol ac yn ystyriol o sut rydych chi'n teimlo cyn cynyddu eich gweithgareddau dyddiol.

Gwres: Gallwch ddefnyddio potel dŵr poeth, tywel wedi'i gynhesu neu bad gwres i helpu i leddfu poen; gofalwch rhag gorboethi'r croen gan y gall hyn achosi gwaedu.

Oerfel: Gall gwlanen oer, pecyn iâ neu fag o bys wedi'u rhewi a'u lapio mewn tywel helpu i leihau chwydd.

Therapi tynnu sylw: Mae tensiwn yn peri i boen deimlo'n waeth, felly bydd unrhyw beth a fydd yn eich helpu i ymlacio a thynnu eich meddwl oddi ar boen yn helpu.

Os oes angen help neu wybodaeth arnoch, cysylltwch â'r Hwb Llawfeddygol yn Llandochau rhwng 7am-7pm (dydd Llun-dydd Gwener) ar 02921 826510 neu 02921 826348, eich Meddyg Teulu neu 111 y tu allan i oriau.

Yr Amser y rhoddwyd y cyffuriau olaf yn yr Uned Llawdriniaeth Ddydd/Gorllewin 6

Parasetamol/ Co-codamol: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ **Dos nesaf i'w gymryd:** _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Ibuprofen: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ **Dos nesaf i'w gymryd:** _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Defnyddiwch y siart isod i'ch helpu i gadw cofnod o'r cyffuriau rydych chi wedi'u cymryd

Dydd	Sgôr Poen/10	Pa dabledi wnes i eu cymryd?
Llawdriniaeth		
Diwrnod 1		
Diwrnod 2		
Diwrnod 3		
Diwrnod 4		
Diwrnod 5		
Diwrnod 6		
Diwrnod 7		

RHYBUDD

- Peidiwch â chymryd mwy nag uchafswm dos dyddiol eich poenladdwyr.
- Peidiwch â chymryd alcohol na chyffuriau hamdden pan fyddwch yn cymryd poenladdwyr.
- Gyrru: Dylech fod yn ymwybodol y gall meddyginiaethau sy'n cynnwys opioidau (e.e. co-codamol) amharu ar eich gallu i yrru. Efallai y byddwch yn agored i gael eich erlyn os amherir ar eich gyrru pan fyddwch yn cymryd y cyffuriau hyn. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn https://www.gov.uk/drug-driving-law .