



GWYBODAETH AM GLYTIAU OPIOID ER MWYN CADW CLEIFION YN DDIOGEL

Efallai y bydd y wybodaeth hon yn ddefnyddiol i chi os ydych yn glaf sy'n defnyddio clytiau opioid (e.e. clytiau fentanyl/clytiau buprenorphine), neu eich bod yn gofalu am rywun sy'n defnyddio clytiau opioid. Dylech ddarllen y daflen gwybodaeth i gleifion sydd yn y pecyn ynghyd â'r wybodaeth hon. Defnyddiwch y clwtyn yn union fel y cyfarwyddwyd gan eich meddyg, nyrs neu fferyllydd.

Bwriedir i'r clwtyn roi gwell lleddfiad poen cefndir cyffredinol i chi. Os ydych chi'n dal i gael poen drwy gydol y dydd, gallwch gymryd cyffur lladd poen sy'n gweithio'n gyflym yn union fel y cynghorwyd gan eich meddyg, nyrs neu fferyllydd. Cysylltwch â'ch meddyg, nyrs neu fferyllydd os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth.

Beth sydd angen i mi wybod am glytiau opioid?

Defnyddio a gwaredu eich clwtyn opioid yn ddiogel

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sawl clwtyn i'w ddefnyddio a pha mor aml y dylech eu defnyddio.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod lle yn union ar eich corff i osod y clwtyn. Pan fyddwch yn newid i'ch clwtyn nesaf, dylech dynnu'r hen un i ffwrdd ac yna rhoi clwtyn newydd ar ran gwahanol o groen ar eich corff.
- Pan fo hynny'n bosibl, dylech ddefnyddio clwtyn o'r un gwneuthuriad bob tro. Os ydych chi'n sylwi bod eich clwtyn yn edrych yn wahanol i'r rheini yr ydych yn arfer eu defnyddio, gofynnwch i'ch fferyllydd am gyngor.
- **Peidiwch â rhoi clwtyn ar groen sydd wedi torri neu sy'n llidus.** Peidiwch â defnyddio clwtyn ar groen sydd wedi derbyn therapi ymbelydredd. Defnyddiwch y clwtyn ar groen heb flew a sych. Torrwch unrhyw flew yn yr ardal gyda siswrn. Peidiwch ag eillio'r ardal cyn gosod clwtyn gan y gallai hyn lidio'r croen.
- **Peidiwch byth â thorri'r clwtyn.**
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn **dilyn y broses gywir ar gyfer gosod y clwtyn:**
 - **Tynnwch yr hen glwtyn a phlygwch ef yn ei hanner** fel bod yr ochrau gludiog yn sownd i'w gilydd. Rhowch ef yn ôl yn y cwdyn gwreiddiol.
 - **Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwaredu clytiau allan o gyrraedd/darganfyddiad plant/anifeiliaid.** Gallai hyn fod mewn bin gyda sbwriel y cartref.
 - Gosodwch glwtyn newydd (osgowch gyffwrdd â'r ochrau gludiog).
 - Gwasgwch y clwtyn yn gadarn yn ei le am 30-60 eiliad.
 - Yna golchwch eich dwylo.
- Efallai y byddai'n ddefnyddiol i ddefnyddio calendr er mwyn cofnodi'r diwrnod y gwnaethoch osod y clwtyn.
- Efallai na fydd y clwtyn yn dechrau neu'n stopio gweithio ar unwaith. Efallai y bydd angen i chi gymryd cyffur lladd poen sy'n gweithio'n gyflym yn ychwanegol pan fyddwch yn dechrau ar y clwtyn, fel y cynghorir gan eich meddyg, nyrs neu fferyllydd.
- Os bydd y clwtyn yn syrthio i ffwrdd, dechreuwch un arall. Peidiwch ag ail-ddefnyddio clwtyn. Os yw ymyl clwtyn yn dechrau plicio, defnyddiwch dâp sy'n addas ar gyfer y croen (e.e. tâp llawfeddygol gwyn) i osod y clwtyn yn sownd.



Cadw eich hun ac eraill yn ddiogel

- **Cadwch glytiau allan o olwg/cyrraedd/darganfyddiad plant ac anifeiliaid. Ceisiwch sylw meddygol ar unwaith os llyncir clwtyn, neu os rhoddir ar groen unrhyw un heblaw chi.** Nid plasteri yw clytiau! Cafwyd digwyddiadau lle gwelwyd plant yn dynwared yr hyn y maent wedi gweld eraill yn ei wneud. Bu **marwolaethau** pan fo plant wedi tynnu clytiau oddi ar oedolyn sy'n cysgu gyda nhw. Argymhellir gwisgo dilledyn dros y clwtyn pan fyddwch yn rhannu gwely gyda phlant neu bartner. Bu **marwolaethau** hefyd pan fod plant wedi llyncu clytiau sydd wedi'u taflu neudisgyn i ffwrdd o'r croen.
- **Ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith os caiff y clwtyn ei lyncu** gennych chi neu unrhyw un arall. Os bydd y clwtyn yn glynu ar gorff unrhyw un heblaw chi, tynnwch y clwtyn i ffwrdd a cheisiwch gyngor meddygol ar unwaith.
- **Osgowch roi ffynonellau gwres yn erbyn/yn agos i'r clwtyn**, e.e. poteli dŵr poeth, padiau gwres neu flancedi gwres. Osgowch dybiau poeth a sawnau. Byddwch yn ofalus os cewch fath poeth hir. Cadwch ardal y clwtyn allan o haul eithafol. Storiwch glytiau oddi wrth ffynonellau gwres. **Gall y corff amsugno gormod o feddyginiaeth os yw'r clwtyn yn mynd yn rhy boeth.**



Arwyddion a symptomau gormod o feddyginiaeth a beth i'w wneud

- **Ceisiwch sylw meddygol ar unwaith os ceir profiad o unrhyw rai o'r canlynol:**
 - twymyn;
 - anhawster anadlu, neu anadlu bas/araf iawn;
 - cysgadrwydd neu lonyddiad eithafol;
 - methu â meddwl/cerdded/siarad yn arferol;
 - teimlo'n wanllyd, dryslyd neu'n fwy penysgafn nag arfer.



Cysgadrwydd cynyddol a gyrru neu weithio peiriannau

- Gall clytiau opioid eich gwneud yn **gysglyd** ac **effeithio ar eich gallu i yrru/gweithio peiriannau.**
- **Peidiwch â gyrru/gweithio peiriannau os effeithir arnoch.**
- Gall yfed alcohol pan fyddwch yn gwisgo clytiau opioid hefyd eich gwneud yn fwy cysglyd.



Cymryd meddyginiaethau eraill a defnyddio gwasanaethau meddygol

- Defnyddiwch fferyllfa gymunedol reolaidd a cheisiwch eu cyngor wrth brynu meddyginiaethau/cynnyrch llysieuol dros y cownter.
- Dewch â'ch meddyginiaethau neu restr o'ch meddyginiaethau presennol gyda chi os ydych yn dod i'r clinig/ysbyty/mynychu gwasanaethau tu allan i oriau/deintydd/damweiniau ac achosion brys/ar gyfer sganiau, pelydr-X neu unrhyw weithdrefnau ysbyty. **Ni ellir gwisgo clytiau opioid yn ystod sgan MRI.**

Gwybodaeth bellach

- Taflen wybodaeth fentanyl ar gyfer cleifion a rhoddwyr gofal (Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd), ar gael yn: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/54730808e5274a1301000046/con437440.pdf>
- Taflen gwybodaeth i gleifion clwtyn fentanyl, a thaflen gwybodaeth i gleifion opioidau a gyrru (Canolfan Cancer Felindre), ar gael yn: www.velindrecc.wales.nhs.uk/palliative-care-1
- Cyffuriau a gyrru: y gyfraith (Yr Adran Drafnidiaeth), ar gael yn: www.gov.uk/drug-driving-law
- Opioidau mewn Gofal Lliniarol – Llawlyfr Gwybodaeth i Gleifion (AWMSG), ar gael yn: http://www.awmsg.org/awmsgonline/medman_patient_leaflets.html