

Therapi

Lithiwm

Gwybodaeth bwysig

ar gyfer cleifion

Gwybodaeth amdanoch chi

Eich enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Ffôn y cartref:

Ffôn symudol:

Rhif GIG:

Gwybodaeth am eich darparwr iechyd meddwl

Mewn argyfwng
galwch:

Enw
clinigwr/ymgyngorydd:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif
ffôn:

Gwybodaeth am eich darparwr iechyd cymunedol

Mewn argyfwng
galwch:

Enw'r Meddyg
Teulu:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif
ffôn:

Eich triniaeth

Dyddiad y dechreuwyd
y driniaeth:

Y brand o lithiwm:

Tabled – cryfder
(fel halen carbonad):

Tabled –
dos dyddiol mewn mg:

neu

Hylif – cryfder
(fel halen sitrad):

Hylif –
dos dyddiol mewn ml:

Ystod lefel y gwaed

Ni ddylai lefel y gwaed (mmol/L)
fod yn uwch na:

Ni ddylai lefel y gwaed (mmol/L)
fod yn is na:

Y bobl sy'n rheoli
eich therapi lithiwm:

Beth yw pwrpas y llyfryn hwn?

Meddyginiaeth yw lithiwm sy'n gallu gweithio'n dda i bobl sy'n dioddef o rai problemau iechyd meddwl. Fodd bynnag, er mwyn i'r feddyginiaeth weithio'n iawn a diogel, rhaid i'r rhai sydd arno gymryd gofal arbennig:

Ni all pob un gymryd lithiwm

Bydd angen rhai gwiriadau iechyd arnoch cyn i chi ddechrau arno, er mwyn gweld os yw hi'n ddiogel i chi gymryd lithiwm (gweler Adran 2 'Gwiriadau angenrheidiol cyn i chi ddechrau cymryd lithiwm').

- Mae'r rhain yn cynnwys gwiriadau ar eich arennau, theiroid a'ch calon.
- Byddai angen i chi siarad â'ch meddyg pe baech yn digwydd beichiogi.

Rhaid i chi gadw'r lefel gywir o lithiwm yn eich gwaed

Gall gormod o lithiwm yn eich gwaed eich gwneud yn sâl iawn.

- Mae angen i chi adnabod arwyddion lefel uchel o lithiwm yn eich gwaed (gweler Adran 6 'Beth fydd yn digwydd os bydd lefel y lithiwm yn fy ngwaed yn rhy uchel?').
- Mae angen i chi wybod sut i atal lefel y lithiwm yn eich gwaed rhag mynd yn rhy uchel (gweler Adran 7 'Beth all wneud i lefel y lithiwm yn fy ngwaed godi'n rhy uchel?').

Bydd brandiau gwahanol yn rhyddhau'r lithiwm i'chstumog mewn gwahanol ffyrdd

Bydd angen i chi gadw at yr un brand o lithiwm. Dywedwch wrth eich meddyg neu fferylllydd os rhoddir brand gwahanol o lithiwm i chi.

Y brandiau cyffredin o lithiwm yw Camcolit, Li-Liquid, Liskonum, Lithonate and Priadel.

Mae'r llyfryn porffor hwn yn esbonio pam bod y pethau hyn yn bwysig a beth sydd angen i chi ei wneud. Bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn mynd drwy'r llyfryn hwn gyda chi ac yn esbonio'r hyn mae'n ei olygu. Os oes gennych unrhyw gwestiynau nawr, neu yn nes ymlaen, gofawch eu gofyn bob amser. Pan fyddwn yn cyfeirio at 'weithiwr gofal iechyd proffesiynol' yn y llyfryn hwn byddwn yn cyfeirio at feddygon, nyrsys neu fferyllwyr fydd yn ymwneud â'ch triniaeth lithiwm.

Mae rhai tudalennau gwag ar ddiwedd y llyfryn. Rhwch unrhyw wybodaeth arall sy'n bwysig i chi ar y tudalennau hyn. Efallai mai'r pethau y byddwch chi wedi'u trafod gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol y bydd angen i chi eu cofio fyddan nhw.

Pa wybodaeth arall fydd yn cael ei roi i mi?

Tu mewn i'r ffolder porffor hwn, yn ogystal â'r llyfryn hwn, mae 'Cerdyn Rhybudd Lithiwm' a 'Llyfr cofnod'.

Gyda'ch meddyginiaeth, byddwch hefyd yn derbyn 'taflen wybodaeth i'r claf' oddi wrth y gwneuthurwr.

Mae mwy o wybodaeth am y tri pheth hyn isod.

1. 'Cerdyn Rhybudd Lithiwm'

Tynnwch y cerdyn o'r ffolder porffor hwn. Llenwch y cerdyn a chariwch ef gyda chi drwy'r amser. Gallech ei gario yn eich waled neu bwrs. Dangoswch y cerdyn hwn os byddwch yn:

- prynu meddyginiaeth neu atodyn dros y cownter;
- ymweld â'ch deintydd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall;
- gorfod mynd i'r ysbyty.

Mae'n bwysig ei gario gyda chi oherwydd mewn argyfwng mae angen i weithwyr gofal iechyd proffesiynol wybod:

- eich bod yn cymryd lithiwm;
- pa frand o lithiwm y byddwch yn ei gymryd.

Bydd angen i weithwyr gofal iechyd proffesiynol wybod y pethau hyn cyn y gallan nhw roi uhrhyw driniaeth i chi.

2. 'Llyfr cofnod'

Bydd angen i chi ddangos eich llyfr cofnod bob tro y byddwch yn:

- **gweld eich Meddyg Teulu;**
- **mynd i glinig;**
- **mynd mewn i ysbyty;**
- **ymweld â fferyllfa gymunedol;**
- **gofyn am brescripsiwn newydd;**
- **yn derbyn yr hyn oedd ar y prescripsiwn.**

Rhowch i lawr yn y llyfr bob cofnod o'r canlynol:

- y dosiau o'ch lithiwm;
- eich lefelau gwaed lithiwm;
- canlyniadau profion gwaed eraill;
- eich pwysau.

Rhowch y rhain i lawr yn y llyfr bob tro y byddwch yn ymweld â'ch Meddyg Teulu, neu'n gweld eich gweithiwr gofal iechyd. Bydd cael y wybodaeth hon yn y llyfr cofnod yn gymorth i'ch gweithiwr gofal iechyd gael y wybodaeth ddiweddaraf am eich therapi lithiwm. Gall eich cynorthwyo hefyd i ddeall sut mae'ch triniaeth yn mynd a beth sydd angen i chi fod yn ei wneud.

Yn dilyn eich ymweliad efallai yr anfonir dalen wedi'i hargraffu gyda'r manylion hyn arni atoch – cadwch y dalennau hyn yn eich ffolder porffor.

Os byddwch yn mynd i glinig neu feddygfa, byddwch yn gweld bod lle ar ddechrau'r llyfryn hwn, yn y llyfr cofnod ac ar y cerdyn rhybudd iddyn nhw ychwanegu eu manylion cyswllt. Mae hyn yn bod rhag ofn y bydd angen i chi eu ffonio am unrhyw beth yn ymwneud â'ch triniaeth neu i drafod eich apwyntiadau.

Bydd eich fferylllydd cymunedol hefyd yn gofyn am weld yr wybodaeth hon pan fydd ef neu hi'n dosbarthu'ch presgripsiwn.

3. 'Taflen wybodaeth i'r claf'

Byddwch yn cael taflen wybodaeth i'r claf gyda'ch pecyn meddyginiaeth. Bydd hon yn dod gyda'ch pecyn meddyginiaeth bob tro y byddwch yn ei gasglu o'r fferyllfa.

Darllenwch y daflen wybodaeth i'r claf hon yn ogystal â'r llyfryn hwn i gael pob gwybodaeth am lithiwm.

Yn y llyfryn hwn

Mae'r llyfryn porffor yr ydych yn edrych arno nawr yn sôn am wybodaeth bwysig ynghylch diogelwch.

1. Beth yw lithiwm ac i beth y defnyddir ef?
2. Gwiriadau angenrheidiol cyn i chi ddechrau ar lithiwm
3. Sut i gymryd lithiwm
4. Profion gwaed ar ôl dechrau cymryd lithiwm
5. Pa sgil effeithiau all lithiwm eu hachosi?
6. Beth fydd yn digwydd os bydd y lefel lithiwm yn fy ngwaed yn rhy uchel?
7. Beth all achosi i lefel y lithiwm yn fy ngwaed godi'n rhy uchel?

1. Beth yw lithiwm ac i beth y defnyddir ef?

Elfen gemegol yw lithiwm sy'n debyg iawn i sodiwm. Mae yna sodiwm yn yr halen a ddefnyddiwyd yn eich bwyd.

Mae lithiwm ar gael yn naturiol mewn sawl math o ddŵr mwynol. Fodd bynnag, bydd hyn yn llawer llai na'r hyn sydd ei angen pan ddefnyddir ef fel meddyginiaeth.

Pan lyncir lithiwm, bydd yn mynd o'r stumog i'ch llifgwaed. Bydd wedyn yn teithio o gwmpas y corff ac yn cael ei waredu o'r corff yn y diwedd gan yr arenau.

I beth y defnyddir lithiwm?

Defnyddir lithiwm i:

- rhwystro hwyliau ansad a achosir gan 'anhwylder affeithiol deubegwn' – gelwir hwn hefyd yn 'iselder manig', neu weithiau ddim ond fel 'deubegwn';
- trin mania – teimlo'n gyffrous iawn a bod yn or-fywiog;
- trin iselder – mewn pobl sydd wedi dioddef o iselder difrifol iawn, sydd wedi parhau am amser hir, neu'n dod yn ôl o hyd. Gall lithiwm gynorthwyo'r bobl hyn i gadw'u hwyliau'n sefydlog.

2. Gwiriadau angenrheidiol cyn i chi ddechrau cymryd lithiwm

Bydd eich meddyg am wneud rhai gwiriadau cyn y bydd ef neu hi yn presgreibio lithiwm i chi. Bydd ef neu hi angen gwybod os ydych mewn iechyd corfforol da. Bydd hyn yn cynnwys mesur eich pwysau neu gymhareb pwysau-taldra, a elwir yn indecs màs y corff (BMI), yn ogystal â gwirio eich:

- **Arennau** – gwaredir lithiwm o'ch corff gan eich arenau. Golyga hyn ei bod hi'n bwysig bod eich meddyg yn gwirio bod eich arenau'n gweithio'n iawn. Gellir gwneud hyn gyda phrawf gwaed o'r enw **e-GFR** ('gradd hidlad glomerwlaidd amcangyfrifedig').
- **Theiroid** – chwarren yn eich gwddf yw hon. Os yw'n tan-weithredu, gallwch deimlo'n flinedig iawn a diegni. Gall hyn gael ei gamgymryd am iselder ysbryd. Felly bydd angen i'ch meddyg wirio bod eich theiroid yn gweithio'n iawn. Gelwir y profion gwaed hyn yn **TFTs** ('Profion Gweithrediad Theiroid').

Hefyd, yn y tymor hirach, gall lithiwm effeithio ar y ffordd y bydd eich theiroid yn gweithio. Bydd eich meddyg am gadw golwg ar hyn gyda phrofion gwaed rheolaidd (gweler Adran 4 'Profion gwaed ar ôl dechrau cymryd lithiwm').

- **Y galon** – os oes gennych broblemau calon, gall hyn effeithio ar pa mor addas yw lithiwm i chi. Os ydych yn hŷn, wedi bod â phroblemau calon (neu bod rhywun yn

eich teulu agos â phroblemau calon), efallai y bydd eich meddyg am wneud olrheiniad calon. Gelwir hyn yn **ECG** ('electro-cardiogram').

Gofynnwch i'ch meddyg os ydych am wybod mwy. Argymhellir y gwiriadau hyn gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Clinigol (www.nice.org.uk).

Beichiogrwydd ac atalcenedlu

Mae'n well peidio cymryd lithiwm tra'n feichiog, oherwydd gallai niweidio'r baban cyn ei eni. Fodd bynnag, bydd rhai gwragedd yn penderfynu dal ati i'w gymryd.

- Os ydych yn wraig allai feichiogi, mae'n bwysig eich bod yn defnyddio dull o atal cenedlu tra'n cymryd lithium.
- Os ydych yn cymryd lithiwm ac yn feichiog neu'n debygol o feichiogi, siaradwch â'ch meddyg cyn gynted â phosibl. Bydd ef neu hi yn dweud wrthy'ch beth yw'r driniaeth orau ar eich cyfer chi a'ch baban cynanedig.
- Os penderfynwch ddal i gymryd lithiwm tra'n feichiog, bydd angen gwiriadau iechyd ychwanegol arnoch.

3. Sut i gymryd lithiwm

Faint i'w gymryd

- Byddwch yn dechrau gyda dos isel – fel arfer 200mg i 400mg – gyda'r nos, a chynyddir y dos yn ôl y gofyn nes cyrraedd y lefel gwaed lithiwm cywir i chi.

Gwiriwch gyda'ch meddyg neu fferylllydd cyn ei gymryd os:

- **yw'r dos o lithiwm wedi cael ei newid ac nid oes neb wedi esbonio pam;**
- **rhoddir brand gwahanol o lithiwm i chi – y rheswm am hyn yw bod brandiau gwahanol yn rhyddhau lithiwm i'ch stumog mewn gwahanol ffyrdd.**

Sut i gymryd tabledi lithiwm

Os ydych yn cymryd tabledi lithiwm:

- llyncwch hwy'n gyfan;
- peidiwch â'u malu na'u cnoi.

Os ydych yn ei chael hi'n anodd i lyncu'ch tabledi, trafodwch gyda'ch meddyg a fyddai'n werth trïo hylif wedi'i baratoi yn lle.

Pryd i gymryd lithiwm

Cymrwch eich lithiwm yr un amser bob nos. mae angen i chi ei gymryd gyda'r nos gan bod angen gwneud profion yn ystod y dydd, 12 awr ar ôl cymryd dos (gweler Adran 4 'Profion gwaed ar ôl dechrau cymryd lithium').

Os ydych yn cymryd dau ddos bob dydd o hylif lithiwm, cofiwch gymryd eich dos bore *ar ôl* i chi gael eich prawf gwaed.

Beth os byddwch yn anghofio cymryd dos?

Os anghofiwch gymryd dos, cymrwch eich dos nesaf ar yr amser cywir. Peidiwch â cheisio dal fyny â dosiau yr ydych wedi'u methu.

Mae'n bwysig cymryd yr union dos a ragnodir a pheidio'i gynyddu na'i leihau. Dim ond os wnewch hynny y bydd monitro'r lefelau lithiwm yn eich gwaed yn cynorthwyo i wneud eich therapi yn effeithiol a diogel.

Am faint y dylwn i gymryd lithiwm?

Trafodwch gyda'ch meddyg ynghylch pa mor hir y gallech chi fod angen cymryd lithiwm. Mae'n driniaeth tymor hir fel arfer.

- Os credwch nad oes angen cymryd lithiwm arnoch bellach, siaradwch gyda'ch meddyg ynghylch beth yw'r peth gorau i chi wneud er eich lles.
- Mae'n bwysig nad ydych yn stopio cymryd eich lithiwm yn sydyn. Y rheswm am hyn yw y gallai'r salwch ddod yn ei ôl yn eitha cyflym.

4. Profion gwaed ar ôl dechrau cymryd lithiwm

Tra byddwch yn cymryd lithiwm bydd angen i chi gael profion gwaed rheolaidd i weld faint o lithiwm sydd yn eich gwaed.

Mae'n bwysig bod profion gwaed am lefelau lithiwm yn cael eu cymryd o leiaf 12 awr ar ôl i chi gymryd eich dos diwethaf o lithiwm. Os caiff gwaed ei dynnu cyn hyn, ni fydd lefel y lithiwm wedi sefydlu yn eich gwaed ers y dos diwethaf. Felly os cymrwch eich dos am 10 o'r gloch yn nos, ni allwch gael y prawf gwaed cyn 10 o'r gloch y bore.

Gwirio faint o lithiwm yn eich gwaed

- **Yr ychydig wythnosau cyntaf** – bydd sampl gwaed yn cael ei gymryd oddi wrthy ch tua wythnos ar ôl i chi ddechrau cymryd lithiwm. Bydd hyn yn digwydd er mwyn gweld faint sydd yn eich gwaed. Bydd eich gwaed yn cael ei brofi eto bob wythnos nes bydd lefel y lithiwm yn eich gwaed yn gywir.
- **Bob tri mis** – bydd eich meddyg yn cymryd prawf gwaed i wirio a ydych yn dal i fod â'r lefel gywir o lithiwm yn eich gwaed.

Gan ddibynnu ar bob canlyniad efallai y bydd eich meddyg:

- yn gadael y dos fel y mae;
- yn ei gynyddu;
- yn ei leihau.

Gan ddibynnu ar eich oedran a natur y salwch sydd arnoch, y lefel y bydd eich meddyg yn anelu ati yw rhwng 0.4 mmol/L a 1.0 mmol/L o lithiwm yn eich gwaed (ystyr mmol/L yw 'milimolau y litr' sy'n ffordd o ddisgrifio faint o rywbeth sydd mewn cyfaint penodol, yn yr achos hwn faint o lithiwm sydd mewn un litr o waed).

Mewn nifer bach o bobl, efallai y bydd angen lefel ychydig yn uwch o lithiwm yn y gwaed.

Gwirio eich arennau a'ch theiroid

Bydd eich meddyg hefyd yn cymryd prawf gwaed bob chwe mis i wirio bod eich arennau a'ch theiroid yn gweithio'n dda.

5. Pa sgil effeithiau all lithiwm eu hachosi?

Gall lithiwm achosi:

- stumog ddrwg – yn enwedig ar ddechrau'r driniaeth;
- eich dwylo'n crynu'n ysgafn ('cryndod');
- blas metalaidd yn eich ceg;
- rhoi pwysau ymlaen;
- eich pigyrnau'n chwyddo;
- teimlo'n fwy syched nag arfer a chael gwared â llawer o wrin.

Os byddwch yn dioddef rhai o'r sgil effeithiau hyn neu unrhyw broblemau eraill a allai yn eich barn chi fod yn sgil effeithiau, dywedwch wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Gall lithiwm hefyd:

- wneud eich theiroid yn llai gweithredol;
- effeithio ar y ffordd y bydd eich arenau'n gweithio

Dyna pam eich bod angen y profion gwaed theiroid ac arenau rheolaidd, fel y soniwyd yn gynt.

Rhestrir holl sgil effeithiau lithiwm mewn manylder yn y **daflen wybodaeth ar gyfer y claf** sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth. Os nad oes un o'r taflenni hyn gennych, gofynnwch i'ch fferylllydd am un.

6. Beth fydd yn digwydd os bydd lefel y lithiwm yn fy ngwaed yn rhy uchel?

Os bydd gennych ormod o lithiwm yn eich gwaed, gelwir hyn yn wenwyndra lithiwm (neu wenwyniad lithiwm). Gall hyn wneud i chi fod yn sâl iawn.

Darllenwch y rhestr ganlynol yn ofalus iawn. **Os cewch un neu fwy o'r problemau hyn ar unrhyw adeg, dywedwch wrth eich meddyg neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall yn syth.** Os na fydd hyn yn bosibl, ffoniwch NHS Direct ar 0845 4647.

- *Difrifol* o grynu yn y dwylo ('cryndod')
- Poen stumog ynghyd â theimlo cyfog a dolur rhydd
- Gwendid yn y cyhyrau
- Bod yn ansefydlog ar eich traed
- Plyciau cyhyrol
- Siarad yn aneglur – fel ei bod yn anodd i eraill ddeall yr hyn yr ydych chi'n ei ddweud
- Golwg aneglur
- Yn ddryslyd
- Teimlo'n anarferol o gysglyd

Gall nifer bach o bobl beidio cael unrhyw symptomau o wenwyndra pan fydd lefel y lithiwm yn eu gwaed yn rhy uchel. Gall gwiriadau rheolaidd rwystro problemau tymor hir.

7. Beth all wneud lefel y lithiwm yn fy ngwaed godi'n rhy uchel?

Y tri achos mwyaf cyffredin o fod â gormod o lithiwm yn eich gwaed yw:

1. Mynd yn ddadhydredig: gallwch fynd yn ddadhydredig os ydych mewn hinsawdd poeth, yn cyfogi ac yn dioddef o ddolur rhydd, neu wedi cael gormod o alcohol i'w yfed.

- Gall mynd yn ddadhydredig wneud i lefel y lithiwm yn eich gwaed godi'n rhy uchel.
- Er mwyn eich helpu i beidio mynd yn ddadhydredig, **ceisiwch yfed digonedd o ddŵr.**
- Os byddwch yn dioddef o gyfogi a dolur rhydd am fwy na diwrnod neu ddau, ewch i weld eich meddyg i gael gwirio lefel eich lithiwm.

2. Newidiadau mawr yn lefel yr halen yn eich deiet

- Peidiwch â mynd ar ddeiet sy'n isel mewn halen – ewch i siarad â'ch meddyg yn gyntaf.

3. Cymryd rhai moddion eraill: gall moddion eraill effeithio ar y ffordd y bydd eich arenau'n delio â lithiwm. Gall cymryd y moddion hyn wneud i lefel y lithiwm yn eich gwaed godi.

- **Atgoffwch eich meddyg a'ch fferylllydd bob amser eich bod yn cymryd lithiwm cyn i chi gymryd unrhyw foddion newydd. Mae hyn yn cynnwys moddion a bresgreibiwyd gan eich meddyg neu wedi'u prynu mewn ffefyllfa neu siop arall.**
- Er enghraifft, os presgreibir moddion ar gyfer pwysedd gwaed, problemau'r galon neu boen, gwiriwch hyn gyda'ch meddyg neu fferylllydd. Gofynnwch iddynt a allai'r moddion hwn effeithio ar lefel y lithiwm yn eich gwaed.
- Cyn i chi brynu moddion i drin poen, dylech wirio ei bod hi'n iawn i chi ei gymryd gyda lithiwm.

Bob tro y presgreibir moddion newydd i chi, gwiriwch bob amser ei bod hi'n ddiogel i chi ei gymryd gyda'ch lithiwm.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am eich therapi lithiwm, siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd profesiynol.

Gwasanaeth Adrodd a Dysgu Cenedlaethol
Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion

4 – 8 Maple Street

London

W1T 5HD

www.nrls.npsa.nhs.uk

0921 Rhagfyr 2009

© Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion 2009. Mae'r hawlfraint a hawliau eiddo deallusol eraill yn y deunydd hwn yn eiddo i'r AGDC a chedwir pob hawl. Mae'r AGDC yn awdurdodi sefydliadau gofal iechyd y DU i atgynhyrchu'r deunydd hwn ar gyfer defnydd addysgol ac anfasnachol.