

# Nalmefene ar gyfer lleihau faint o alcohol a gaiff ei yfed gan bobl â dibyniaeth ar alcohol

Tachwedd 2014

## Beth mae NICE wedi'i ddweud?

[Argymhellir nalmefene](#) (a elwir hefyd yn Selincro) fel triniaeth bosibl ar gyfer pobl â [dibyniaeth ar alcohol](#) sy'n bodloni'r amodau canlynol:

- maent yn dal i yfed mwy na 7.5 uned y dydd (i ddynion) a mwy na 5 uned y dydd (i ferched) bythefnos ar ôl asesiad cychwynnol **ac**
- nid oes ganddynt symptomau diddyfnu corfforol **ac**
- nid oes angen iddynt roi'r gorau i yfed ar unwaith na rhoi'r gorau i yfed yn llwyr.

Dim ond os yw'r unigolyn hefyd yn cael cymorth parhaus i newid ei ymddygiad ac i barhau â'i driniaeth y dylid cymryd nalmefene, er mwyn ei helpu i leihau faint o alcohol a gaiff ei yfed.

## ***Beth mae hyn yn ei olygu i mi?***

Os ydych yn ddibynnol ar alcohol, a bod eich meddyg yn credu mai nalmefene yw'r driniaeth gywir, dylech allu cael y driniaeth ar y GIG.

Dylai nalmefene fod ar gael ar y GIG o fewn tri mis i gyhoeddi'r canllawiau.

## **Pam bod NICE wedi dweud hyn?**

Argymhellwyd nalmefene oherwydd bod y buddiannau i gleifion yn cyfiawnhau ei gost.

Mae NICE yn edrych ar lwyddiant y triniaethau mewn perthynas â'u cost o gymharu â thriniaethau eraill sydd ar gael ar y GIG.

## Y cyflwr a'r driniaeth

Os ydych yn ddibynnol ar alcohol, mae gennych awydd cryf i yfed alcohol ac efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd rheoli faint y byddwch yn ei yfed. Gall eich corff ddod i arfer â lefelau uchel o alcohol a hyd yn oed os byddwch am leihau faint rydych yn ei yfed, mae'n aml yn anodd.

Mae nalmefene (a elwir hefyd yn Selincro) yn eich helpu i leihau faint o alcohol rydych yn ei yfed drwy effeithio ar eich awydd i yfed.

Gall NHS Choices ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)) fod yn lle da i gael gwybod mwy.

## Ffynonellau cyngor a chymorth

- Addaction, 020 7251 5860, [www.addaction.org.uk](http://www.addaction.org.uk)
- ADFAM, [www.adfam.org.uk](http://www.adfam.org.uk)
- Alcohol Concern, 020 7566 9800, [www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)
- Ymddiriedolaeth Afu/lau Prydain, 0800 652 7330, [www.britishlivertrust.org.uk](http://www.britishlivertrust.org.uk)
- Prosiect Lifeline, 0161 834 7160, [www.lifeline.org.uk](http://www.lifeline.org.uk)

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

ISBN 978-1-4731-0925-4