<front cover >

MEDDYGFA'R CEI / QUAY SURGERY

Canolfan Iechyd y Cei, Ffordd y Fron, Cei Connah, Glannau Dyfrdwy, Sir y Fflint CH5 4PJ

Ffôn: 01244 814272

[**www.thequaysurgery.co.uk**](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=auto&tl=cy&u=http://www.thequaysurgery.co.uk/)

**<Main Text >**

 GWYBODAETH I GLEIFION

Coronafeirws

* YN YSTOD PANDEMIG COVID-19

Arhoswch adref os oes gennych chi neu unrhyw un yn eich cartref:

* Dymheredd uchel o 38˚C neu fwy
* Peswch parhaus neu eich bod yn fyr eich anadl
* Yn methu blasu neu arogli

Ffoniwch 111 neu 119 os oes angen prawf covid arnoch.

**PEIDIWCH Â GWASGARU'R FEIRWS A CHADWCH GYMRU'N DDIOGEL.**

Yn ystod y cyfnod byddai'n well gennym ichi gysylltu gyda ni dros y ffôn neu drwy eConsult.

Ffoniwch y feddygfa ar 01244 814272.

Os oes gennych apwyntiad dewch â mwgwd gyda chi a rhowch wybod i'r dderbynfa pan ydych yn cyrraedd.

Gan fod angen 2 fetr rhwng pob cadair nifer cyfyngedig o lefydd sydd yn yr ystafell aros. Gofynnwn i chi beidio â dod ag unrhyw un gyda chi oni bai fod angen cymorth arnoch gan ofalwr.

Dylai rhieni sicrhau fod eu plant yn aros gyda hwy bob amser.

**Mygydau Wyneb**

**Sut i wisgo, defnyddio, tynnu a gwaredu mwgwd.**

* Cyn gwisgo mwgwd, glanhewch eich dwylo gyda glanhawr llaw sy'n cynnwys alcohol neu sebon a dŵr
* Gorchuddiwch y geg a'r trwyn gyda'r mwgwd a gwnewch yn siŵr nad oes bylchau rhwng eich wyneb a'r mwgwd
* Peidiwch â chyffwrdd â'r mwgwd wrth ei ddefnyddio; ond os gwnewch hynny, glanhewch eich dwylo gyda glanhawr llaw sy'n cynnwys alcohol neu sebon
* I gael gwared ar y mwgwd: tynnwch ef o'r cefn (peidiwch â chyffwrdd â blaen y mwgwd); a'i daflu ar unwaith mewn bin caeedig; glanhau 'rdwylo gyda glanhawr llaw sy'n cynnwys alcohol neu sebon a dŵr

**Glanhau dwylo**

Mae nifer o orsafoedd glanhau dwylo o amgylch yr adeilad. Defnyddiwch y rhain wrth fynd i mewn ac allan o'r feddygfa.

MEDDYGON

Dr M A J Harney MBChB BSc MRCGP DRCOG DCH

 DTM+H

Dr A FletcherMBBS MRCGP BSc Hon (1st Lon)

Dr P Arya MBChB

Dr J Gregory MBChB MRCGP DFSRH DRCOG

 Diplomau mewn Gofal Iechyd o Bell ac Ynysig

 a Dermatoleg Ymarferol

Dr O J Parry MBBCH MRGP PRCOG Diploma mewn Iechyd Meddwl

TÎM NYRSIO

**Nyrs Glinigol** Cheryl Garner RGN BSc

**Nyrsys Meddygfa** Sister Lynne Lake RGN PN (Cert)

 Sister Susan McNelly RGN

**Cynorthwyydd Gofal Iechyd** Karen Turford

STAFF y feddygfa

**Rheolwr y Feddygfa:** Christine Parker

**Prif Dderbynydd:** Nicola Ashton

**Ysgrifenyddes:** Shirley Green

**Staff Derbynfa:** Lucy Gill Freya Sharpe

 Nicole Evans Fiona Morris

AMSEROEDD AGOR Y FEDDYGFA

 **Dydd Llun Dydd Mawrth Dydd Mercher Dydd Iau Dydd Gwener**

8.30am-6.00pm 8.30am-6.00pm 8.30am-6.00pm 8.30am-6.00pm 8.30am-6.00pm

Rydym wedi cau ar benwythnosau ac ar wyliau banc. Mewn argyfwng a phan fydd y feddygfa ar gau, ffoniwch 01244 814272 am rifau cyswllt.

Mae'r feddygfa'n gwasanaethu'r ardal o'r bont rheilffordd, trwy Shotton, i Goleg CAMBRIA yn y gorllewin ac at yr A55 yn y de. Mae llefydd parcio ar gael ym maes parcio Canolfan Iechyd y Cei.

COFRESTRU

Gofynnwch yn y dderbynfa am ffurflen gofrestru claf. Byddwn yn egluro'r broses ichi. Gall claf sydd wedi'i gofrestru gyda'r practis weld unrhyw un o'r meddygon, y clinigwr nyrsio neu nyrsys y practis trwy apwyntiad. Bydd pob claf newydd yn cael cyfle i lenwi holiadur iechyd, gan roi manylion hanes meddygol, a chael apwyntiad am archwiliad meddygol claf newydd gyda nyrs y practis neu'r cynorthwyydd gofal iechyd. Gall cleifion cofrestredig rhwng 16 a 74 oed na chawsant eu gweld ers tair blynedd ofyn am ymgynghoriad.

Gall cleifion cofrestredig dros 75 oed na chawsant eu gweld yn ystod y 12 mis blaenorol ofyn am ymgynghoriad. Os na all claf yn y categori hwn ddod i'r feddygfa ar gyfer yr ymgynghoriad oherwydd cyflwr meddygol, gellir trefnu ymweliad cartref.

APWYNTIADAU

Gellir trefnu slot apwyntiad o 8.30am ymlaen o ddydd Llun i ddydd Gwener. Gellir gwneud apwyntiadau dros y ffôn, ar y rhyngrwyd neu trwy ymweld â'r dderbynfa yn ystod oriau agor. Mae amser meddygon a nyrsys yn werthfawr. Cofiwch ddod i'ch apwyntiad bob amser neu cysylltwch â ni mewn da bryd os na fyddwch yn gallu dod.

Ym Meddygfa'r Cei:

* gallwch gael eich asesu o fewn 24 awr gan aelod mwyaf priodol y Tîm Gofal
* gallwch ddweud pa feddyg fyddai orau gennych ei weld. Fodd bynnag, ni allwn bob amser gynnig apwyntiad ar yr un diwrnod ar adeg o'ch dewis a/neu gyda meddyg penodol. Os felly, byddwn yn egluro pam ac efallai y byddwn yn gofyn ichi dderbyn slot gyda meddyg arall
* gellir archebu nifer fechan o apwyntiadau ymlaen llaw
* pan fyddwch yn ffonio mae'n bosib y byddwn yn gofyn ichi am fanylion cryno o'r broblem fel y gellir cyfeirio eich apwyntiad at y person mwyaf addas
* gellir archebu apwyntiad o 8.30am
* ein nod yw “gwneud gwaith heddiw, heddiw” ac atal rhestrau aros rhag cronni
* os cymerwyd yr holl apwyntiadau y gellir eu harchebu ymlaen llaw, fe'ch gwahoddir i ffonio ar y bore yr ydych am gael eich gweld
* nid ydym bellach yn dynodi apwyntiadau fel rhai “arferol” neu “frys”, ond yn hytrach fe'u disgrifir fel naill ai “archebwyd ymlaen llaw” neu “archebwyd ar y diwrnod”. Fodd bynnag, hoffem dderbyn eich galwad mor gynnar yn y dydd â phosibl, yn hytrach nag ar y funud olaf
* Gellir archebu'r rhan fwyaf o'r apwyntiadau nyrsio ymlaen llaw

Gall y meddyg neu'r nyrs roi cyngor dros y ffôn ar ddiwedd apwyntiadau'r bore os oes angen.

Gall cleifion â phroblemau iechyd syml sy'n eu heffeithio fel peswch a phoen cefn ymweld â'r fferyllydd i gael cyngor.

Cofiwch fod llinell gymorth NHS 111 yn cynnig cyngor meddygol 24 awr ar 111.

Os cymerwyd yr holl slotiau bore pan fyddwch yn ffonio, gall y nyrs brysbennu (triage nurse) eich ffonio yn ôl yn nes ymlaen i drafod a rhoi cyngor ar y broblem.

Mae aelod o'r tîm yn y feddygfa bob amser yn gweld achosion brys yr un diwrnod.

**Noder:**

O 8.30am gall y llinellau ffôn fod yn brysur iawn. Cadwch ymholiadau ar gyfer materion eraill tan ar ôl 9.30am pan fydd y llinellau'n llai prysur.

Ffoniwch am ganlyniadau profion ar ôl 3.00pm.

GWASANAETH AR-LEIN - MY HEALTH ONLINE

Mae'r practis yn falch o allu cynnig mynediad i gleifion i'w System Glinigol trwy Wefan Ddiogel. Gellir defnyddio'r dull hwn i drefnu apwyntiadau a gofyn am ailadrodd presgripsiynau.

I ddefnyddio My Health Online byddwch angen Rhif Adnabod Meddygfa (Practice ID) a Rhif Mynediad (Access ID), a geir o'r practis. Bydd y rhain, ynghyd â chyfrinair personol (password), yn unigryw i chi.

ARGYFYNGAU

**eConsult**

Y tro nesaf y byddwch yn teimlo'n sâl neu os oes gennych chi gais i'r feddygfa, defnyddiwch eConsult ar-lein am ddim, 24/7. Ewch i wefan y feddygfa i ddechrau.

**Ar gyferbeth allwch chi ddefnyddio eConsult?**

Cysylltu â'ch meddyg teulu eich hun i gael cyngor meddygol

Ceisiadau gweinyddol, ee nodiadau ffitrwydd i weithio, llythyrau meddygon teulu, canlyniadau profion

Chwilio am gyngor hunangymorth dibynadwy'r GIG

Mae ein tîm yn adolygu pob cais a byddwn yn cysylltu â chi cyn pen 48 awr waith.

Os ydych chi'n wynebu problem ddifrifol fel poen difrifol yn y frest neu waedu difrifol, ffoniwch am ambiwlans (rhif ffôn: 999).

YMWELIADAU CARTREF

Os oes angen ymweliad arnoch chi, cysylltwch â'r feddygfa cyn 10.00am. Mae hyn yn helpu'r meddygon i gynllunio eu rownd. Fel rheol, dim ond y rheini sy'n sâl iawn neu'n gaeth i'w cartrefi fydd yn gallu cael ymweliad gartref gan feddyg.

Dewch i'r feddygfa lle bo hynny'n bosibl. Gall y meddyg weld mwy o gleifion yn y feddygfa yn yr amser y mae'n ei gymryd i ymweld â'r cartref.

Pan fyddwch yn ffonio efallai y gofynnwn am rai manylion cryno o'r broblem. Yna gall y meddyg neu'r nyrs ffonio yn ôl yn ddiweddarach i drafod y broblem benodol.

GWASANAETH Y TU ALLAN I ORIAU

Os oes angen meddyg arnoch mewn argyfwng pan fydd y feddygfa ar gau, ffoniwch
01244 814272.

Bydd neges wedi'i recordio yn rhoi rhif y Gwasanaeth Meddygon Teulu Allan i Oriau i chi. Y rhif hwn yw 0300 123 5566. Pan ffoniwch y rhif hwn bydd y derbynnydd yn cymryd rhai manylion cryno. Yna bydd y nyrs brysbennu (triage) yn siarad â chi neu'n eich ffonio yn ôl. Bydd y nyrs yn rhoi cyngor priodol i chi, ac efallai y bydd yn gofyn ichi ddod i'r ysbyty i weld y meddyg sydd ar alwad, neu gellir trefnu i'r meddyg sy'n ymweld ddod i'ch gweld gartref.

Cofiwch nad gwasanaeth galw heibio yw hwn felly ffoniwch gyntaf bob amser. Dim ond os ydych chi'n teimlo na all y broblem feddygol aros yn rhesymol tan y diwrnod gwaith nesaf y dylid defnyddio'r gwasanaeth.

Os ydych chi'n ansicr a yw'n argyfwng ai peidio, yna ffoniwch am gyngor.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr sy'n gyfrifol am y gwasanaeth y tu allan i oriau. Gall cleifion hefyd gael manylion gwasanaethau meddygol sylfaenol yn yr ardal yn:

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Swyddfa Ardal Wrecsam, Parc Technoleg Wrecsam, Rhyd Broughton Lane, Wrecsam LL13 7YP. Ffôn: 01978 346500.

Os oes angen meddyg arnoch ar frys ac na allwch aros nes bod y feddygfa ar agor nesaf, cysylltwch â'r gwasanaeth Meddygon Teulu Allan i Oriau ar 0300 123 55 66.

AILADRODD PRESGRIPSIYNAU

Yn anffodus nid ydym yn derbyn ceisiadau am bresgripsiynau dros y ffôn oherwydd camgymeriadau posibl gyda dosau cyffuriau.

Mae cleifion sydd â chyflyrau meddygol sefydlog ac ar feddyginiaeth reolaidd yn cael ffurflen archebu ailadrodd (repeat prescription form). Mae hon wedi'i hargraffu ar yr wrthddalen (counterfoil) ar ochr dde eich presgripsiwn a argraffwyd gan y cyfrifiadur. Pan fydd eich meddyginiaethau ar fin dod i ben, ticiwch yr eitemau rydych chi bron â rhedeg yn brin ohonynt a gadael y ffurflen yn y dderbynfa. Os nad ydych bellach yn cymryd unrhyw un o'r meddyginiaethau ar y rhestr, rhowch wybod i'r staff. Gallwch hefyd ei phostio atom. Os ydych yn amgáu amlen gyda stamp a chyfeiriad fe allwn bostio eich presgripsiwn atoch.

Gallwch nodi ar y papur o ba fferyllydd yr hoffech gasglu eich meddyginiaethau os ydych chi am fynd yno'n uniongyrchol. Caniatewch 72 awr ar gyfer pob cais cyn ei gasglu.

Mae angen i'r meddygon weld pob claf sydd yn cael meddyginiaeth ailadroddus o leiaf unwaith y flwyddyn i gael archwiliad, ac i asesu'r angen i barhau i ailadrodd y presgripsiwn. Os nad ydych wedi cymryd unrhyw feddyginiaeth ers chwe mis, dywedwch wrth aelod o staff.

Mewn rhai amgylchiadau bydd angen i'r meddyg eich gweld cyn rhoi presgripsiwn ailadroddus.

GWASANAETH AR-LEIN

Mae'r practis yn falch o allu rhoi mynediad i gleifion i'w System Glinigol trwy Wefan Ddiogel. Gellir defnyddio hwn i drefnu apwyntiadau a gofyn am bresgripsiynau ailadroddus.

I ddefnyddio My Health Online byddwch angen Rhif Adnabod Meddygfa (Practice ID) a Rhif Mynediad (Access ID), a geir o'r practis. Bydd y rhain, ynghyd â chyfrinair personol (password), yn unigryw i chi.

GWASANAETH newydd atgoffa trwy negeseuon testun (TEXT MESSAGES)

Mae gennym wasanaeth newydd atgoffa trwy negeseuon testun ar gyfer ein cleifion sydd wedi archebu apwyntiadau ymlaen llaw.

Wrth archebu apwyntiadau ymlaen llaw, a allwch chi wneud yn siŵr gyda'r dderbynfa fod y rhifau ffôn symudol sydd gennym ar eich cyfer yn gywir er mwyn ichi allu elwa o'r gwasanaeth newydd hwn.

GRŴP CYFRANOGIAD CLEIFION

Rydym yn arbennig o awyddus i sicrhau fod y grŵp yn gwbl gynrychioliadol o'n cleifion ac felly gwahoddwn unrhyw un sydd â diddordeb i ymholi ynghylch ymuno â'r grŵp.

Gofynnwch yn y dderbynfa i wneud cais.

Bydd y grŵp yn cwrdd oddeutu pedair gwaith y flwyddyn, ond bydd trefniadau hefyd yn cael eu gwneud ar gyfer aelodau'r grŵp nad ydyn nhw'n gallu mynychu yn bersonol, ond sy'n teimlo yr hoffent gyfrannu.

SAMPLAU GWAED A CHANLYNIADAU PRAWF

I wneud apwyntiad i gael prawf gwaed, ffoniwch 03000 850047 rhwng 8.30am - 5.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Os gofynnwyd i chi ddod am Brawf Gwaed Wedi Ymprydio (Fasting Blood Test) neu Brawf Goddefiad Glwcos (GTT), dywedwch wrth y derbynnydd pan fyddwch chi'n ffonio.

Oni bai fod y meddyg wedi gofyn i'ch gweld i drafod y canlyniadau, cofiwch ganiatáu wythnos BOB AMSER cyn cysylltu â'r feddygfa i gael canlyniadau, a ffoniwch ar ôl 3.00pm. Bydd y meddyg wedi eu gweld erbyn hynny ac wedi rhoi neges ar y cyfrifiadur.

Dewch â'r ffurflen waed a roddodd y meddyg neu'r nyrs i chi.

Mae rhai profion yn gofyn ichi ymprydio dros nos.

Protocol ar gyfer prawf gwaed wedi ichi ymprydio

Pan fydd eich meddyg teulu yn gofyn ichi ymprydio cyn dod i gael prawf gwaed, ee. prawf lipidau neu glwcos, mae'n hanfodol nad ydych yn cael unrhyw beth i'w fwyta na'i yfed, ar wahân i ddŵr neu feddyginiaeth reolaidd, o 8.00pm y noson cyn i'r sampl gwaed gael ei gymryd.

Os dylid cymryd unrhyw un o'ch meddyginiaethau rheolaidd gyda bwyd, efallai y byddai'n syniad da oedi cyn eu cymryd tan ar ôl y prawf.

Os oes angen cymorth pellach arnoch, cysylltwch â ni i gael cyngor ar 01244 814272

CLINIGAU

**Clinig Mân Anhwylderau**

Yn ddyddiol gydag Uwch Ymarferydd Nyrsio

**Apwyntiadau gyda Meddygon**

Llun / Mawrth / Iau a Gwener 8.30 - 11.45am a 2.30 - 5.15pm

Dydd Mercher 8.30 - 11.45am

**Apwyntiadau gyda Nyrsys**

Mae gennym nyrs practis ar gael bob dydd. Ffoniwch neu gofynnwch yn y dderbynfa am apwyntiad. Gellir archebu pob apwyntiad nyrs, yn y bore neu'r prynhawn ymlaen llaw. Os na allwch gadw apwyntiad am unrhyw reswm, rhowch wybod i'r feddygfa cyn gynted â phosibl. Mae hyn yn ein helpu i gynnal clinigau a meddygfeydd didramgwydd.

**Clinigau Cyffredinol / Nyrsys**

Llun / Mawrth / Iau 8.30am - 6.00pm

Dydd Mercher 8.30am - 1.00pm

Dydd Gwener 8.30am - 6.00pm

**Clinigau**

Mân Lawdriniaethau

Fe'ch rhoddir ar restr aros a chysylltir â chi gyda dyddiad ac amser yr apwyntiad maes o law.

TÎM NYRSys y CLINIG allan YN Y GYMUNED

Bydd tîm nyrsys y clinig yn gofalu am orchuddion ôl-lawdriniaethol y mae angen eu newid a byddant hefyd yn tynnu pwythau a rhoi gorchuddion ar friwiau coesau. Ffoniwch 01352 758744 i gael apwyntiad.

YMWELYDD IECHYD

Mae ymwelydd iechyd hefyd wedi'i leoli yng Nghanolfan Iechyd y Cei 01244 834153.

IMIWNEIDDIO ar gyfer TEITHIO / BRECHIADAU

Yn ddelfrydol mae angen rhoi brechiadau teithio wyth wythnos cyn eich gwyliau er mwyn gofalu fod gwarchodaeth ddigonol. Byddwn yn gofyn ichi lenwi holiadur teithio cyn gwneud apwyntiad a'i adael gyda ni am wythnos cyn cysylltu â'r feddygfa. Bydd hyn yn caniatáu i nyrs y practis fynd trwy'ch ffurflen a gwneud nodyn ar eich cofnodion i'r tîm yn y dderbynfa roi gwybodaeth yn ôl i chi. Noder ein bod yn codi tâl am rai brechiadau nad ydynt yn dod o dan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (NHS).

**Brechu rhag y Ffliw**

Argymhellir brechu rhag y ffliw yn arbennig ar gyfer cleifion â chlefyd y galon, yr ysgyfaint neu'r arennau, diabetes, preswylwyr cartrefi nyrsio a chartrefi gorffwys, a phawb dros 65 oed.

Cysylltwch â staff y dderbynfa i gael manylion y dyddiadau brechu ac i wneud apwyntiad. Os na allwch ddod i'r feddygfa, bydd tîm nyrsio'r clinig yn trefnu ymweliad cartref.

meddygfa HYFFORDDI

Mae Meddygfa'r Cei yn bractis hyfforddi ar gyfer meddygon teulu a Dr Harney a Dr Fletcher yw ein hyfforddwyr. Os nad ydych am i'r myfyriwr fod yn bresennol yn ystod eich ymgynghoriad, rhowch wybod i staff y dderbynfa cyn gweld y meddyg.

SYLWADAU AC AWGRYMIADAU

Rydym yn hapus i dderbyn ac ystyried sylwadau ac awgrymiadau gan ein cleifion. Cyflwynwch eich barn yn ysgrifenedig yn y dderbynfa neu defnyddiwch ein blwch awgrymiadau.

MYNEDIAD I'R ANABL

Mae ardaloedd parcio i'r anabl ym maes parcio Canolfan Iechyd y Cei. Rydym wedi ein lleoli ar lawr gwaelod Canolfan Iechyd y Cei ac mae'r adeilad yn cydymffurfio â'r Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd.

TREFN CWYNION 'GWNEUD PETHAU'N IAWN'

Byddwn yn ceisio delio ag unrhyw faterion sy'n codi cyn gynted â phosibl. Cyfeiriwch eich cwyn at reolwr y practis, yn ysgrifenedig os yn bosibl.

CYFRINACHEDD

Gofynnwn ichi am wybodaeth bersonol fel y gallwch dderbyn gofal a thriniaeth briodol. Cofnodir y wybodaeth hon ar gyfrifiadur. Rydym wedi ein cofrestru o dan y Ddeddf Diogelu Data. Bydd y practis yn sicrhau fod cyfrinachedd cleifion yn cael ei warchod bob amser gan bob aelod o dîm y practis. Fodd bynnag, er mwyn i dîm amlddisgyblaethol weithredu'n effeithiol, mae'n angenrheidiol weithiau bod gwybodaeth feddygol amdanoch yn cael ei rhannu rhwng aelodau'r tîm.

RHYDDID GWYBODAETH

Mae Deddf Rhyddid Gwybodaeth 2000 yn ei gwneud yn ofynnol inni gyhoeddi Cynllun Cyhoeddi. Mae Cynllun Cyhoeddi yn ganllaw i'r 'dosbarthiadau' o wybodaeth y mae'r practis yn bwriadu eu rhoi ar gael fel mater o drefn. Mae'r cynllun hwn ar gael o'r dderbynfa.

MYNEDIAD AT WYBODAETH CLEIFION

Mae holl nodiadau cleifion yn cael eu trin yn hollol gyfrinachol ac rydym yn cydymffurfio â Deddf Diogelu Data 1998.

Y rhai sydd wedi'u hawdurdodi i gael mynediad at gofnodion meddygol yw:

Holl staff y practis, ynghyd â gweithwyr proffesiynol cysylltiedig. Gallant gyrchu gwybodaeth i'w galluogi i gyflawni eu dyletswyddau. Weithiau, gall gweithwyr iechyd proffesiynol eraill fel yr ymwelydd iechyd, bydwraig, nyrs ardal a nyrs seiciatryddol gymunedol a sefydliadau neu dimau eraill sy'n ymwneud â'ch gofal ofyn am wybodaeth benodol am eich iechyd

Trydydd partïon, ee aelod o'r teulu neu gyfreithiwr, pan fydd y practis wedi cael eich caniatâd yn ysgrifenedig. Wrth roi eich caniatâd i ddarparu data i drydydd partïon sy'n gweithredu ar eich rhan, gofynnwn ichi nodi a ydych yn dymuno i'ch holl gofnodion meddygol neu ddim ond y rhai sy'n ymwneud â digwyddiad neu gyfnod penodol gael eu cyflwyno.

RHANNU COFNOD MEDDYGOL EICH MEDDYG TEULU GYDA GWEITHWYR GOFAL IECHYD PROFFESIYNOL ERAILL SY'N YMWNEUD Â'CH GOFAL

Yng Nghymru, mae 64 grŵp o feddygfeydd teulu wedi'u sefydlu a gelwir y rhain yn “Glystyrau Gofal Sylfaenol”. Eu gwaith yw sicrhau bod anghenion iechyd a gofal cymdeithasol pob un o'u cleifion yn cael eu diwallu, yn y ffordd orau bosibl. O fewn pob clwstwr, bydd meddygon teulu yn gweithio ochr yn ochr ag Ymarferwyr Nyrsio, Fferyllwyr a Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd, fel Ffisiotherapyddion, i rannu gwybodaeth ac adnoddau rhyngddynt. Dyma rai o fanteision y ffordd hon o weithio

* parhad y berthynas bresennol rhwng y claf a'r meddyg yn absenoldeb eich meddyg teulu arferol
* gwell mynediad i ymgynghoriadau ar draws gwahanol safleoedd
* ystod ehangach o wasanaethau

**Pwy fydd yn gallu cyrchu fy nghofnodion meddygol a beth fyddan nhw'n ei ddefnyddio ar ei gyfer?**

Bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cymwys yn gallu cyrchu cofnodion meddygol eich meddyg teulu. Bydd hyn fel arfer ar gyfer y broblem benodol rydych chi'n ei chyflwyno, a bydd yn caniatáu i'r gweithiwr proffesiynol sy'n eich asesu gael mynediad cyflymach a haws at wybodaeth berthnasol amdanoch chi.

Gall Fferyllwyr Clwstwr gael mynediad i'ch cofnodion pan, er enghraifft, maen nhw'n cynnal adolygiadau presgripsiwn neu ateb unrhyw ymholiadau am eich meddyginiaeth. Mae hyn er mwyn sicrhau bod meddyginiaethau'n cael eu rhagnodi'n ddiogel, yn effeithlon ac yn effeithiol.

Bydd gan staff eraill yn y practis, fel derbynyddion, fynediad i'ch cofnod meddygol hefyd i gyflawni tasgau fel prosesu presgripsiynau, cyflwyno canlyniadau profion a'ch cyfeirio at y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol mwyaf priodol.

Fel rheol, bydd yr holl weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n cyrchu'ch cofnodion yn cael eu cyflogi gan naill ai un o'r Meddygfeydd Teulu yn y clwstwr neu gan y Bwrdd Iechyd Lleol. Am fanylion o ba arferion sydd yn eich clwstwr, cyfeiriwch at http://www.primarycareone.wales.nhs.uk/deeside-hawarden-and-saltney/.

Pa wybodaeth y gellir ei chyrchu?

Mae'r wybodaeth y gellir ei chyrchu, pan fo' angen, yn cynnwys:

* gwybodaeth bersonol, fel enw, dyddiad geni, rhyw;
* alergeddau;
* meddyginiaeth;
* dyddiadau derbyn i'r ysbyty, dyddiad apwyntiadau ac atgyfeiriadau;
* brechiadau ac imiwneiddiadau;
* canlyniadau profion, gan gynnwys mesuriadau fel pwysedd gwaed;
* diagnosis (problemau cyfredol ac ol-broblemau);
* triniaethau a gweithdrefnau meddygol.

CYFRIFOLDEB CLEIFION

Mae gan gleifion hawl i dderbyn ein gofal a'n sylw bob amser ac i gael eu hysbysu am unrhyw newidiadau yn y feddygfa. Ac rydym yn teimlo fod gan dîm y feddygfa hawl i gael eu trin yn yr un modd. Os na allwch gadw apwyntiad am unrhyw reswm, rhowch wybod i'r feddygfa cyn gynted â phosibl. Mae hyn yn ein galluogi i gynnal clinigau yn ddidramgwydd. Mae angen inni wybod hefyd am unrhyw newid mewn enw, cyfeiriad neu rif ffôn. Os byddwch chi'n newid unrhyw un o'ch manylion personol, rhowch wybod inni os gwelwch yn dda.

PETHAU NA FYDDWN YN EU GODDEF (ZERO TOLERNACE)

Mae'r practis yn cefnogi polisi'r GIG i beidio goddef unrhyw drais na cham-drin meddygon, staff nac eraill yn adeilad y practis neu leoliadau eraill lle gellir cael triniaeth. Gellir rhoi gwybod i'r heddlu am bobl sy'n torri'r polisi hwn a'u tynnu oddi ar restr y feddygfa.

TÎM GOFAL IECHYD SYLFAENOL

Mae gan y practis gysylltiadau rhagorol ag aelodau eraill o'r Tîm Gofal Sylfaenol yn yr ardal. Mae'r rhain yn cynnwys nyrsys ardal, fflebotomyddion (y rhai sy'n cymryd samplau gwaed), ymwelwyr iechyd, bydwragedd, nyrsys Macmillan, nyrsys ysgol, gweithwyr cymdeithasol a nyrsys cymunedol, y gellir derbyn gwasanaethau ganddynt trwy wneud cais. Yn ogystal, gallwn eich cyfeirio at ffisiotherapi a dieteg pan argymhellir hynny gan eich meddyg.

NODIADAU SALWCH

Dim ond ar ôl saith diwrnod calendr o absenoldeb salwch y mae angen nodyn salwch (sick note) gan feddyg. Gall ward yr ysbyty neu gleifion allanol baratoi nodyn os ydych chi yn yr ysbyty. Am saith diwrnod cyntaf y salwch gallwch lenwi ffurflen hunan ardystio. Mae'r ffurflen hon ar gael gan eich cyflogwr, a gellir ei lawrlwytho hefyd o wefan Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi (HMRC). Yna gallwch roi hon i'ch cyflogwr. Gellir rhoi nodiadau salwch preifat os yw'ch cyflogwr yn mynnu cael nodyn. Fodd bynnag, codir tâl am hyn.

GWAITH y tu hwnt i waith GIG (NHS)

Mae'r meddygon yn cynnal archwiliadau meddygol preifat (os yw amser yn caniatáu) at ddibenion morgais, HGV, adroddiadau yswiriant meddygol a gwyliau. Gofynnwch yn y dderbynfa am y rhestr o ffioedd ar gyfer y gwasanaethau hyn. Ni wneir y rhain yn ystod amser arferol y feddygfa. Am unrhyw ffurflenni eraill, cysylltwch â'r staff.

SIARTER SAFONAU'r feddygfa

**Cyfrifoldebau'r Meddygon, Y Feddygfa a'r Staff**

* Eich trin gyda pharch a chwrteisi bob amser
* Eich trin fel unigolyn, a thrafod gyda chi y gofal a'r driniaeth y gallwn eu darparu
* Rhoi gwybodaeth lawn ichi am y gwasanaethau rydyn ni'n eu cynnig.
* Rhoi'r gofal mwyaf priodol ichi gan staff â chymwysterau addas.
* Rhoi gofal brys ichi pan fydd ei angen arnoch.
* Eich cyfeirio at ofal eilaidd (secondary care) pan fo angen.
* Rhoi mynediad ichi weld eich cofnodion iechyd, yn amodol ar unrhyw gyfyngiadau cyfreithiol.

**Eich Cyfrifoldebau Chi Fel Claf**

* Trin pob aelod o staff gyda pharch a chwrteisi bob amser.
* Dweud wrthym os ydych chi'n ansicr ynghylch y driniaeth rydyn ni'n ei chynnig i chi.
* Dim ond gofyn am ymweliad cartref, pan na all allwch fynychu'r ganolfan feddygol oherwydd salwch neu wendid
* Gofyn am ymweliad o'r fath os yn bosibl cyn 10.00am.
* Gofyn am ymweliad y tu allan i oriau pan fo gwir angen yn unig
* Cadw'ch apwyntiadau a chysylltu â'r ganolfan feddygol ymlaen llaw os na allwch wneud hynny
* Bod yn brydlon ar gyfer apwyntiadau, a gwneud apwyntiad ar wahân ar gyfer pob aelod o'r teulu sy'n dymuno gweld y meddyg
* Peidio â disgwyl presgripsiwn yn dilyn pob ymgynghoriad â meddyg. Efallai y bydd opsiynau eraill ar gyfer eich trin
* Cymryd meddyginiaethau yn unol â'r cyfarwyddiadau a gofyn am ail- bresgripsiwn dim ond os oes angen un arnoch
* Rhoi gwybod inni pan fyddwch chi'n newid eich cyfeiriad neu'ch rhif ffôn ac unrhyw fanylion eraill.

**Helpwch Ni i'ch Helpu Chi**

Ein nod yw cynnig gwasanaeth cyflym, effeithlon a chyfeillgar i'n cleifion. Fodd bynnag, er mwyn ein galluogi i wneud hyn mae angen rhywfaint o help gennych chi hefyd.

1. Peidiwch â gofyn am ymweliadau cartref oni bai eich bod yn gaeth i'r tŷ neu'n wirioneddol rhy sâl i fynychu'r feddygfa
2. Os oes gennych sawl problem yr hoffech eu trafod gyda'r meddyg, siaradwch â thîm y dderbynfa er mwyn trefnu apwyntiad hirach. Mae ymgynghoriadau brysiog yn anfoddhaol i'r meddyg a'r claf fel ei gilydd gan fod gan bob apwyntiad amser cyfyngedig
3. Mae'r gwasanaeth y tu allan i oriau ar gyfer argyfyngau a phroblemau brys na allant aros tan y diwrnod canlynol i'w datrys. Peidiwch â chamddefnyddio'r gwasanaeth hwn
4. Os na allwch ddod i apwyntiad, canslwch cyn gynted â phosibl, gan fod hyn yn rhyddhau'r apwyntiad i rywun arall
5. Rydym bob amser yn croesawu awgrymiadau ynghylch unrhyw newidiadau y gallwn eu gwneud i wella gofal cleifion a'r gwasanaethau a gynigiwn. Os oes gennych unrhyw awgrymiadau, rhowch wybod inni mewn ysgrifen i reolwr y practis
6. Eich gweld ar amser. Weithiau oherwydd argyfyngau gall fod oedi cyn cael eich gweld.

DOLENNI DEFNYDDIOL A RHIFAU FFÔN

**GALW IECHYD CYMRU / NHS DIRECT** - Cyngor iechyd: www.nhsdirect.nhs.uk

**Taflenni Gwybodaeth**- Dewch o hyd i'r cyflwr meddygol sydd gennych, cliciwch y ddewislen sydd yn nodi 'Leaflets', a darllenwch bopeth am eich cyflwr: www.patient.co.uk

**Newyddion iechyd o fewn papur newydd y Times**: www.timesonline.co.uk

**Eich gwybodaeth, eich hawliau** www.fronsurgery.co.uk

**Gwybodaeth Iechyd y BBC**: www.bbc.co.uk/health

**Gweithredu Cymorth Cyntaf y BBC**- Dim ond tri i bedwar munud y mae'n ei gymryd i dagu ond wyth munud i'r ambiwlans eich cyrraedd chi: www.firstaidaction.co.uk

**Help i roi'r gorau i ysmygu**- Mae ysmygu'n cymryd deng mlynedd oddi ar eich bywyd ac yn ychwanegu deng mlynedd at eich wyneb: www.givingupsmoking.co.uk

**Gwylio rhag yr heulwen**- Mae canser y croen yn lladd mwy o ddynion na menywod. Gall llosg haul ddyblu'ch risg o ganser y croen. Mae dod o hyd iddo yn gynnar yn arbed bywydau: www.sunsmart.org.uk

**Cyfeiriadur grwpiau hunangymorth**- Cyfeiriadur o grwpiau cymorth ar gyfer amrywiaeth eang o gyflyrau: www.ukselfhelp.info.

**Darllenwch y ffeithiau am yr opsiynau triniaeth gorau**: www.besttreatments.co.uk

RHIFAU FFÔN

**Ysbytai**

Ysbyty Iarlles Caer 01244 365000

Ysbyty Cymunedol Glannau Dyfrdwy  01244 830461

Ward Catherine Gladstone 01244 834905

Ward Branwen 01244 834960

Ysbyty Glan Clwyd 01745 583910

Ysbyty Grosvenor Nuffield 01244 680444

Ysbyty Wrecsam Maelor 01978 291100

Ysbyty Iâl 01978 291306

**Uned Mân Anafiadau**

Ysbyty'r Wyddgrug 01352 758744

Ysbyty Cymunedol Treffynnon  01352 711833

**Clinigau**

Clinig Cei Connah 01244 813486

Clinig yr Wyddgrug 01352 753637

**Fferyllwyr Lleol**

Wepre 01244 812197

Boots 01244 830452

Crooks 01244 830047

Rowland’s 01244 818434

Morrisons 01244 836072

**Rhifau Defnyddiol Eraill**

Gwasanaeth Cynghori ar Fudd-daliadau 01352 702900

Bron Brawf Cymru 01492 860888

Llinell Gwnsela Careline ar gyfer Plant, Pobl Ifanc ac Oedolion 020 8514 1177

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)  01244 822244

Swyddfa Cyngor ar Bopeth 01352 733187

Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Glannau Dyfrdwy 01244 836220

Heddlu Glannau Dyfrdwy 01244 814444

Cymorth i Ferched Glannau Dyfrdwy 01244 810505

Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Glannau Dyfrdwy 01244 831798

Nyrsys Ardal 01244 812751

Cofrestrydd Sir y Fflint 01352 703333

Ymwelydd Iechyd 01244 834153

Bydwraig Uniongyrchol 01244 813308

Llinell Ddeintyddol Uniongyrchol y GIG (dim deintydd) 0845 601 0128

Llinell Gymorth Cynllunio Teuluoedd y GIG 01745 443305

Papyrus (atal hunanladdiadau) 0870 170 4000

Relate (anawsterau perthynas) 01244 81663

Samariaid (gwasanaeth 24awr i unrhyw un sy'n teimlo'n anobeithiol) 08457 909090

Gwasanaethau Cymdeithasol 01244 845000

Gweithiwr Camddefnyddio Sylweddau ar gyfer Person Ifanc 01352 752588

**Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr:**
Swyddfa Ardal Wrecsam, Parc Technoleg Wrecsam,

Rhyd Broughton Lane, Wrecsam LL13 7YP  01978 346500

**Cofiwch Galw Iechyd Cymru / NHS Direct** llinell gymorth 24 awr ar gyfer cyngor meddygol ar 0845 4647 Gall Galw Iechyd Cymru ddarparu gwybodaeth am salwch, canllaw i'r triniaethau gorau i chi, canllaw hunangymorth, a gwybodaeth am eich GIG lleol.

Os ydych chi eisiau ffonio Galw Iechyd Cymru / NHS Direct, defnyddiwch y rhif uchod, neu cysylltwch â nhw ar eu gwefan: www.nhsdirect.uk

MEDDYGFA'R CEI

**Grŵp Cyfranogiad Cleifion**

Mae'r practis yn dymuno sefydlu grŵp o gleifion sy'n barod i gyfrannu peth o'u hamser at ddatblygiad y practis a'r gwasanaethau iechyd a ddarperir.

Rydym yn arbennig o awyddus i sicrhau fod y grŵp yn gwbl gynrychioliadol o'n cleifion ac felly'n gwahodd unrhyw un sydd â diddordeb i ymholi ynghylch ymuno.

Gofynnwch am weld Christine Parker neu Nicola Ashton i gael mwy o wybodaeth.

Rydym yn rhagweld y bydd y grŵp yn cwrdd oddeutu pedair gwaith y flwyddyn, a bydd trefniadau hefyd ar gyfer aelodau o'r grŵp nad ydynt yn gallu mynychu yn bersonol, ond sy'n teimlo yr hoffent gyfrannu.

Diolch!