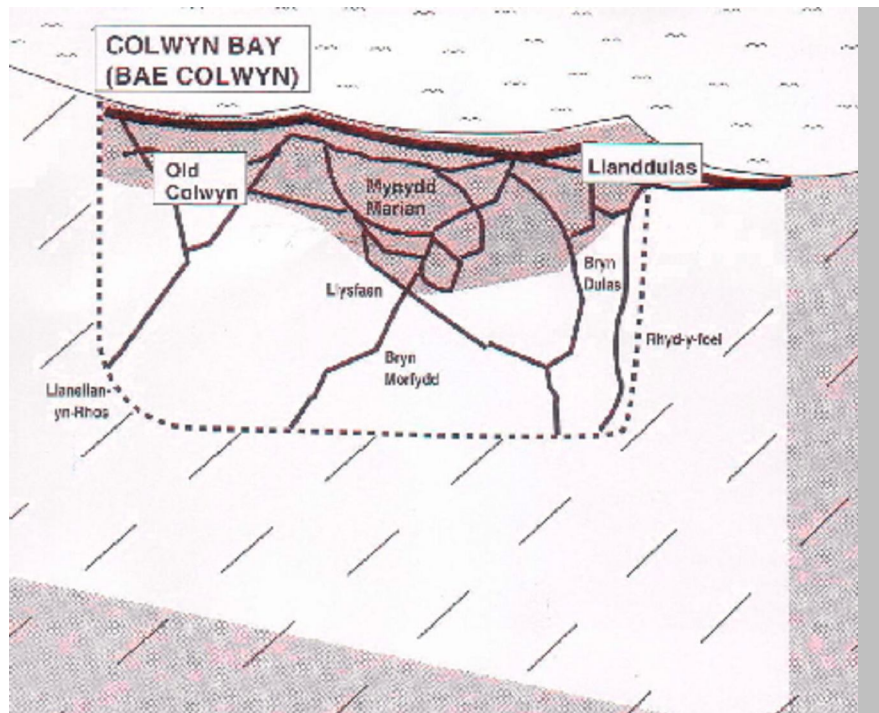


Ardal y Feddygfa gyda'r ffiniau



Ardal y Feddygfa



Ffiniau y Feddygfa (cleifion

sydd wedi cofrestru yn y gorffennol) -----

Meddygfa Cadwgan

11 Bodelwyddan Avenue

Hen Golwyn, Conwy LL29 9NP



Rhifau ffôn: Argyfwng yn unig 515410

Apwyntiadau 515787

Ffacs: 513270

www.cadwgansurgery.org

**Drs Roberts, Parry, Stone, Ratchford, Williamson,
Lansberry, Jones a Michael**

Cynnwys

	Rhif tudalen
Croeso i Feddygfa Cadwgan/Meddygon/ Nyrsys/Cynorthwy-ydd Gofal Iechyd/Rheolwraig	4-6
Staff Cysylltiol	6-7
Oriau'r Feddygfa/Apwyntiadau/Ymweliad Cartref/ Gofal Mewn Argyfwng/Mân Anafiadau/Hunangyfeirio Ffisiotherapi	8-10
Canlyniadau Profion	10
Archebu Prescriptiynnau/Presgriptiwn Dilynol	11
Archebu Cludiant i'r Ysbyty	12
Tystysgrif Iechyd	12
Gwaith Preifat/Taliadau	12
Grwp Cyfranogiad Cleifion	13
Gwasanaethau Iechyd	13
Brechiadau	13-15
Teithio Dramor	15
Plant a Phobl Ifanc	16
Atal Cenhedlu/Clinig Cyn Enedigaeth	16
Sgrinio Coluddion Cymru/Prawf Ceg Y Groth/Sgrinio	16-17

Ymlediad Aortig Abdomenol/Mammograffi	
Llawfeddygaeth	17
Clinig Iechyd Rhywiol	18
Gofalu am Gofalwyr	18
Clinigau Arbennigol A Hybu Iechyd	18
Siarter Cleifion	19
Cais i gael gweld eich dogfennau meddygol	21
Rhoi pethau'n iawn	22
Cyngor Iechyd	23
Rhifau Ffôn a Chyfeiriadau Gwefannau Defnyddiol	34-36

***PLEASE NOTE THAT THIS BOOKLET IS ALSO
AVAILABLE IN ENGLISH***

Croeso i Feddygfa Cadwgan

Cynlluniwyd y llyfryn hwn i'ch hysbysu o'r gwahanol wasanaethau a gynigiwn. Cadwch o'n ddiogel ar gyfer y dyfodol. 'Rydym yn gofalu am 11,300 o gleifion, o adeilad wedi ei foderneiddio, gyda mynediad hawdd, lifft i'r anabl, dolen glyw i'r byddar ac rydym yn derbyn galwadau ffôn ar ran y claf gan wasanaeth 'Typetalk' RNID. Mae gan y feddygfa gontract â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BCUHB) i arlwyio lefel o ofal a gytunwyd ymlaen llaw. Os ydych eisiau cofrestru â'r feddygfa, dylech gysylltu a derbynwraig i wneud ymholiadau pellach. O dan y gontract â'r Bwrdd Iechyd ni fyddwch mwyach yn cofrestru a meddyg penodol, ond yn cofrestru â'r feddygfa. Gallwch, sut bynnag, o fewn rheswm, ddal i weld meddyg penodol os yr hoffech. Nid yw partneriaeth y feddygfa yn un gyfyngedig. Gweler ein gwefan yn www.cadwgansurgery.org ac os ydych eisiau cadw i fyny a'r gwasanaethau yr ydym yn eu harlwyio yn y feddygfa ymunwch a'n grŵp newyddion e-bost ar y wefan.

Meddygon (gyda rhifau GMC)

Dr Bryn Roberts (G) (3201756) - MB BCh DOccMed (Graddedig o Gaerdydd 1987) Siaradwr Cymraeg

Dr Dylan C Parry (G) (4091534) - BSc (Hons) MB BCh FRCGP DRCOG DFSRH (Graddedig o Gaerdydd 1994). Hyfforddwr Meddygon Teulu. Siaradwr Cymraeg

Dr Helen E Stone (B) (6028882) - MB BCh MRCGP (Graddedig o Gaerdydd 2001)

Dr Emma L Ratchford (B) (4369475) - MB BChir MRCGP DRCOG DFSRH (Graddedig o Gaergrawnt 1996). Hyfforddwraig Meddygon Teulu.

Dr Jonathan Williamson (G) (6115085) – MB BCh MRCGP (Graddedig o Gaerdydd 2005)

Dr T C L Lansberry (G) (7016327) – MB BS BSc (Hons) MRCGP (Graddedig o Brifysgol Llundain 2008)

Dr Carys E Jones (B) (7038149) - MB ChB (Hons) MRCGP (Graddedig o Brifysgol Lerpwl 2009) Siaradwraig Cymraeg

Dr Meinir Michael (B) (4735805) - MB BS DRCOG DFSRH MRCGP (Graddedig o Lundain 2000). Meddyg Teulu Cyflogedig. Siaradwraig Cymraeg

Gwybodaeth Brechiadau NHS (www.immunisation.nhs.uk)	
Gwasanaeth Cyngor Gofalwyr, Bae Colwyn (www.carers.org/local/wales/colwyn-bay/)	01492 533714
Llinelli Gymorth AIDS	01745 815900
Llinelli Gymorth Alcohol & Cyffuriau	01745 338868
Miscarriage Association	01924 200799
PAPYRUS (Prevention of Young Suicide) (www.papyrus-uk.org)	0800 0684141
Samariaid (www.samaritans.org.uk)	01745 354545
Hospis St David, Llandudno	01492 879058
Hospis St Kentigern, Llanelwy	01745 585221
'Relate' Gogledd Cymru (www.relate.org.uk)	01492 533919
Rhoi Organau Cymru (www.organdonationwales.org)	03001232323
Sgrinio am Oes (www.screeningforlife.wales.nhs.uk/hafan) - gwybodaeth am sgrinio Ymlediad Aortig Abdomenol, Bron, Serfigol, Coluddyn, Cyn Geni, Clyw Babanod a Smotyn Gwaed Newydd-anedig yng Nghymru.	02920397222
Sgrinio Serfigol Cymru (www.screeningservices.org/csw/)	01352 803248
Swyddfa Gofrestru Bae Colwyn	01492 530430
Swyddfa'r Crwner	01978 357775
Tros Gynnal (Hawliau Plant)	0800 0852274
Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru	01745 532900

Mae'r feddygfa yn arlwygo clinigau a gwasanaethau eraill o ddydd Llun i ddydd Gwener. Gweler mwy o wybodaeth am amseroedd ymhellach ymlaen yn y llyfryn hwn. Mae gwasanaethau y tu allan i oriau'r feddygfa (h.y. rhwng 6.30yh a 8.00yb, penwythnosau a gwyl Banc yn cael eu harlwygo gan Wasanaeth y Tu Allan i Oriau Conwy a Sir Ddinbych, drwy gysylltu a'r rhif argyfwng 0300 1235566.

Rydym yn bractis hyfforddi Cofrestryddion ST2 ac ST3; maent yn feddygon profiadol a oedd gynt yn gweithio mewn ysbyty. Weithiau bydd gennym hefyd fyfyrwyr meddygol gyda ni, o'r Ysgol Feddygol ym Mhrifysgol Lerpwl, am hyd at 6 wythnos.

Nyrsys Y Feddygfa (gyda rhifau Pin)

Mae nyrsys y feddygfa yn rhedeg clinigau i asthma, y clefyd melys, pwysedd gwaed uchel, afiechyd fasnwl (yn cynnwys clefyd y galon, clefyd prifwythiennol ymylol a strôc), iechyd merched, trefnu teulu, chwistrellu a llawfeddygaeth. Yn ogystal a rhedeg clinigau, mae'r nyrs yn cynnig nifer o wasanaethau e.e. brechiadau, tynnu pwythau, chwistrellu clustiau, cyngor gwyliau, ECG a.y.b. Mae system apwyntiadau yn bodoli.

Rachel Hall (Rhif Pin: 96I0387W) **Nyrs Ymarferydd** Diploma Nyrsio Cyffredinol, BSc (Hons) mewn astudiaethau cymhwysol cymuned ac iechyd. Modiwl Gradd mewn Mân Afiechyd. MSc mewn Practis Clinigol Uwch. Gall roi bresgriptiwn am rai meddygyniaethau yn annibynnol.

Helen Hughes (Rhif Pin: 07G0329W) BN Nyrsio Oedolion

Kelly Miller (Rhif Pin: 11H0172W) BN Nyrsio Oedolion

Dwynwen Jones (Rhif Pin: 02I0226W) BN Nyrsio Oedolion

Liz Pugh (Rhif Pin: 96I0399W) RGN BN

Dilys Williams (Rhif Pin: 83B0019W) RGN Dip Mid BSc Astudiaethau Iechyd FPCert

Nyrs Ymarferydd - Rachel Hall

Bydd yn gweld cleifion gyda afiechydon llai seriws a fyddai yn arferol wedi cael eu gweld gan feddyg teulu, fel heintiau y gwddw, tagiad, anwyd a heintiau dwr a rhai mathau o gyflyron y croen. Mae hefyd yn 'Nurse Prescriber', ac yn gweld cleifion yn ein clinigau Asthma, COPD, Cefyd Siwgr a Cychwyn Warfarin. Mi fydd hefyd yn gwneud Arolygon Cartrefi Preswyl.

Cynorthwy-ydd Gofal Iechyd

Bydd cynorthwy-ydd iechyd yn cynorthwyo gyda rhai o'r dyletswyddau sydd wedi'n draddodiadol cael eu gwneud gan nyrsys e.e. mesur pwysedd gwaed, cymeryd ECG, bod yn warchodydd a chymeryd gwaed ar gyfer INR mewn cleifion addas. Maent hefyd yn perfformio yr ymholiad gofrestru.

Amanda Wilkinson, Debbie Percival a Melanie Yarwood

Rheolwraig Y Feddygfa

Mae Mrs Shelagh Hughes yng ngofal trefniant busnes y feddygfa. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon nad ydynt o natur feddygol, bydd hi yn barod i'w trafod a chi.

Staff Cysylltiol

(Cyflogir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, ond byddant yn cydweithio o'r feddygfa).

Nyrsys Cymunedol

Maent yn cynnig gwasanaeth nyrsio yn y gymuned. Pan yn addas gallant ymweld â'r cartref, a gellir cysylltu â hwy drwy Ysbyty Bae Colwyn (515218) neu'r feddygfa.

All Wales Smoking Cessation Service	08000852219
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr , Swyddfa Leol, Bron Afon, Bryn Y Neuadd, Aber Road, Llanfairfechan, LL330HH	01248 682682
Biwro Cynghori Dinesyddion Conwy a'r cylch	08444 772020
British Organ Donor Society (BODY)	01223 893636
Cymorth cyffuriau	0800 776600
Clinig Cynllunio Teulu, Bae Colwyn	01492 515218
Clinig 'GUM', Ysbyty Bae Colwyn	01492 515218
Canolfan Adnoddau Anabledd	01745 534525
Galw Iechyd Cymru (www.nhsdirect.wales.nhs.uk)	0845 4647
Gofal Mewn Galar Cruse	08445617856
Gwasanaethau Cymdeithasol Conwy (www.conwy.gov.uk/socialservices/)	01492 577744
Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Conwy (www.cvsc.org.uk)	01492 534091
Gwasanaeth Cymdeithasol Tim yr Henoed	01492 575600
Therapi Galwadigaethol y Gwasanaeth Cymdeithasol	01492531332
Adran Physiotherapi (Ysbyty Bae Colwyn)	01492 807519
Adran Iaith a Lleferydd	01745583910
Gwasanaeth 'Independent Mental Capacity Advocacy' (www.advocacyexperience.com)	

Rhifau Ffôn a Chyfeiriadau Gwefannau Defnyddiol

Meddygfa Cadwgan (www.cadwgansurgery.org)

Galwadau Brys	01492 515410
Apwyntiadau/Canlyniadau	01492 515787
Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau Conwy a Sir Ddinbych	0300 1235566

Llinell ffon 24 awr Air Products (ocsigen cartref)	0800373580
Ysbyty Abergele	01745 832295
Ysbyty/Uned Bryn Hesketh	01492 807512
Ysbyty Bae Colwyn	01492 515218
Cymdeithas Alzheimer's Society	01492 535530
Ysbyty Glan Clwyd (www.wales.nhs.uk/siteplus/861/)	01745 583910
Ysbyty Gwynedd (www.wales.nhs.uk/sitesplus/861/)	01248 384384
Ysbyty H M Stanley	01745 583275
Ysbyty Llandudno	01492 860066
Ysbyty Royal Alexandra Hospital, Rhyl	01745443000

Adran Nawdd Cymdeithasol Prydain Fawr	(www.dwp.gov.uk)
Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (www.dvla.gov.uk)	08706 000301
Age Concern Cymru	01745 816947

Ymwelwyr Iechyd

Maent yn nyrsys â hyfforddiant pellach mewn gofal ac addysg iechyd teulu. Maent yn ymwneud â iechyd plant, y clinig brechu plant a clinigau cyn enedigol yn y feddygfa. Gellir cysylltu â hwy drwy'r ysbyty (515218) neu'r feddygfa.

Bydwragedd

Maent yn cynnal clinigau cyn enedigol pôb prynhawn dydd Mawrth yn y feddygfa. Maent yn ymweld a'r fam ar ôl yr enedigaeth ac yn eich cysylltu â gwasanaethau'r ysbyty. Gellir cysylltu â hwy drwy Ysbyty Bae Colwyn (515218) neu'r drwy'r feddygfa.

Nyrsys Seiciatreg Cymunedol

Maent wedi eu lleoli yng nghanolfan adnoddau a iechyd meddwl yn Ffordd Nant Y Glyn, Bae Colwyn, lle y cynhelir clinigau. Cysyllter â hwy ar 532164.

Nyrs Macmillan

Bydd y nyrs hon yn cynnig gwasanaeth i gleifion a'u teuluoedd sy'n dygymod â salwch terfynol. Cysyllter â hi drwy Ysbyty Glan Clwyd ar 01745 445169.

Dietegydd

Mae'r Dietegydd yn cynnal clinig yn y feddygfa unwaith pob pythefnos ar fore dydd Iau.

Cynghorydd Cyffuriau

Os oes gennych broblem gyda chyffuriau cyfreithlon neu anghyfreithlon, gellir cysylltu â'r Gwasanaeth Cyffuriau ar 01492 534435 neu 01745 338868. Nid ydym fodd bynnag yn cynnig Methadone na chyffuriau tueddol eraill i unrhyw glaf newydd; byddant yn cael eu hanfon i'r gwasanaeth cyffuriau am driniaeth arbenigol.

Oriau'r Feddygfa

8.30yb-6.00yh o ddydd Llun i ddydd Gwener drwy apwyntiad yn unig.

Apwyntiadau

Mae y feddygfa yn rhedeg system apwyntiadau, gyda clinigau dyddiol (9.00-11.30yb & 3.00-5.30yh) ar gyfer apwyntiadau arferol, y gallwch eu bwcio o flaen llaw (hefyd gweler fanylion apwyntiadau argyfwng isod). Mae hyn yn galluogi cleifion i fwcio apwyntiad ar gyfer y bythefnos ganlynol (neu bedair wythnos gyda disgresiwn meddyg). Bydd unrhyw gais am apwyntiad ar yr un diwrnod yn cael ei brysennu gan y meddyg sydd ar alwad y diwrnod hwnnw. **Cysylltwch a 01492 515787 i wneud apwyntiad.**

Cofiwch fwcio **un apwyntiad i bob person**. Os oes gennych nifer o broblemau, ni ellir trin a thrafod y cwbl yn yr ychydig amser a ganiateir, felly dylid gofyn am apwyntiad hirach. Gallwch weld unrhyw feddyg y dymunwch o fewn rheswm, ond ceisiwch aros gyda un meddyg ar gyfer un salwch. Cofiwch hysbysu'r derbynnydd pa feddyg y byddai'n well gennych weld, pan yn trefnu apwyntiad, ac mi wnewn ein gorau i drefnu hyn. Os ydi eich apwyntiad yn un argyfyngus, ni fedrwn sicrhau y byddwch yn gallu gweld y meddyg yr hoffech weld. Mae hi'n bwysig eich bod yn rhoi syniad i'r derbynnydd beth sydd yn bod efo chi pan fyddwch yn bwcio apwyntiad.

Rydym yn ceisio rhedeg i amser apwyntiadau, ond weithiau mae oedi anochel. Mae rhai cleifion angen mwy o amser, felly byddwch yn amyneddgar os yw eich apwyntiad yn hwyr, efallai mai eich tro chi fydd hi tro nesaf. **Cofiwch ddod a'ch meddyginiaeth (neu eich bocsys meddiginiaeth) gyda chi pan yn gweld meddyg neu nyrs.**

Apwyntiadau Argyfwng

Bydd cyflyrau meddygol argyfyngol yn yn cael sylw yn brydlon unrhyw amser o'r dydd neu'r nos. Cysylltwch â'r feddygfa ar 515410, a cofiwch fynegi natur yr argyfwng yn eglur i'r derbynnydd. Weithiau, mi wneith y derbynnydd ofyn i chi beth ydi'r broblem – ddim oherwydd ei bod yn fusneslud, ond oherwydd ei bod angen bwcio yr apwyntiad addas efo'r person addas. Does dim yn rhaid

yn ddifrifol neu'n estynedig, yn enwedig mewn babanod, pobl oedrannus neu gleifion diabetig, ffoniwch y feddygfa i gael cyngor neu wneud apwyntiad i weld eich MeddygTeulu

Dafadennau (Warts)

Er bod dafadennau yn gallu bod yn hyll, yn y rhan fwyaf o achosion meant yn ddiberygl. Enw dafadennau ar y traed yw ferwcau. Fel arfer bydd dafadennau a ferwcau yn clirio mewn amser heb driniaeth, ond gall gymryd hyd at ddwy flynedd neu hirach. Weithiau, byddant yn cael eu trin, mewn ymgais i wneud iddynt glirio yn gynt. Os oes angen triniaeth, yn y rhan fwyaf o achosion bydd yn briodol prynu eli asid salisylig dros y cownter gan eich fferyllfa.

Gofynnwch i'ch fferylllydd am gyngor.

yndechrâu glafoerio.

Heintiau Llwybr Troethol (UTIs)

Math cyffredin o haint sy'n digwydd yn y llwybr troetho yw haint llwybrtroethol (UTI). Ymhlith symptomau UTI mae poen neu deimlad llosgiwrth basio dŵr (dyswria), angen aml i basio dŵr, wrin cymylog neu anarferol o ddrewllyd a phoen yn rhan isaf yr abdomen.

Mae UTIs yn fath cyffredin iawn o haint mewn merched. Mae UTIs yn anghyffredin mewn dynion. Mae'r rhagolwg ar gyfer y rhan fwyaf o achosion UTI yn ardderchog. Fel arfer mae'r heintiau yn ysgafn a byddant yn gwella ymhen pedwar i bum niwrnod. Gellir defnyddio gwrthfotigau i helpu i gyflymu'r amser gwella. Dylech fynd i weld eich Meddyg Teulu os na fydd eich symptomau yn gwella ar ôl pum niwrnod, neu os byddant yn gwaethygu'n sydyn. Hefyd bydd yn rhaid i chi weld eich Meddyg Teulu os oes gennych dymheredd uchel (twymyn) 38°C (100.4°F) neu uwch, crynu ni ellir i eireoli, cyfog, chwydu, dolur rhydd.

Hefyd dylech ymweld â'ch Meddyg teulu os oes gennych ffactor risg sy'n cynyddu'r siawns y bydd yr haint yn achosi cymhlethdodau mwy difrifol fel beichiogrwydd, clefyd yr arenau, system imiwneidd gwan, diabetes neu os ydych yn oedranus. Dylai dynion sy'n profi UTIs fynd i weld eu Meddyg Teulu.

Chwydu a Dolur Rhydd (Vomiting and Diarrhoea)

Yn y rhan fwyaf o achosion bydd heintiau firol yn achosi hyn, ac weithiau gwenwyn bwyd. Rhan bwysig y driniaeth yw gorffwys y stumog a pherfedd trwy beidio â chael bwyd yng nghyfnod cyntaf y salwch ac yfed digon o hylif (dim te/coffi/alcohol/diodydd swigod) i atal diffyg hylif. Os yw'r symptomau

i chi ddatgelu eich problem i'r derbynnydd os nad ydych eisiau. **Os ydych angen cael eich gweld ar yr un diwrnod, bydd y derbynnydd yn cymeryd eich manylion ac mi fydd y meddyg ar ddyletswydd yn eich ffonio yn ôl mor fuan a phosib i drafod eich symptomau.** Cofiwch ein helpu wneud hyn drwy adael i ni wybod am newid yn eich rhif ffôn. Cofiwch ddod a'ch meddyginiaeth (neu eich bocsys meddiginiaeth) gyda chi pan yn gweld meddyg neu nyrs.

Ymweliad Cartref

Os yn bosib, gofynwn eich body n ffonio **01492 515787** cyn 10.00yb os oes arnoch angen ymweliad cartref. Os yn argyfwng, ffoniwch **01492 515410**. Os bosib, mi wneith meddyg neu nyrs eich ffonio yn ôl oherwydd efallai y gellir delio efo'ch problem drwy roi cyngor dros y ffôn neu efallai drwy yrru nyrs i'ch gweld, neu yn achlysurol drefnu i chi gael eich gweld yn yr ysbyty.

Mae ymweliad cartref yn ddefnydd gwael o amser y meddyg; gellir gweld tri neu bedwar claf yn y feddygfa yn yr amser a gymerir i wneud un galwad cartref; felly dim ond y cleifion sydd yn methu mynychu'r feddygfa oherwydd gwaelder neu ansymudol ddylai ddefnyddio'r gwasanaeth hwn. Os y gallwch ddôd i'r feddygfa fe wnawn ein gorau i'ch gweld yn fuan. Nid yw'n gwneud drwg i blant â gwres ddôd i'r feddygfa. **Nid yw diffyg trafniadaeth neu anghyfleuster personol yn rhesymau derbynniol dros ofyn am alwadau cartref.** Bydd dilyn y canllawiau uchod yn sicrhau gwasanaeth effeithiol i bawb.

Rhifau Ffôn

Mae 2 linell ffôn:	Galwadau brys	515410
	Apwyntiadau, canlyniadau a.y.b.	515787

Os ydych eisiau siarad â'ch meddyg neu'r nyrs, ffoniwch ddiwedd y bore fel y gall y croesawraig ofyn iddo/iddi delio â'ch ymholiad ar ddiwedd y sesiwn bore (fel arfer ar ôl 12.00yh).

Gofal Mewn Argyfwng Dros Nôs A Phenwythnosau

O 6.30yh- 8.00yb yn ystod yr wythnos, trwy gydol y penwythnos, a gwyl y Banc dylech ffonio y meddyg ar alwad yn y Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau Conwy a Sir Ddinbych ar **0300 1235566**. Bydd y meddyg yn eich gwahodd i'r

ganolfan am driniaeth; neu mewn rhai amgylchiadau yn ymweld â chi gartref. BCUHB sydd yn gyfrifol am arlwyyo y gofal hyn.

Mân Anafiadau

Dylai cleifion sydd efo mân anafiadau fynd i'r uned mân anafiadau yn Ysbyty Llandudno neu i'r adran ddamweiniau yn Ysbyty Glan Clwyd.

Gwasanaeth Hunangyfeirio Ffisiotherapi

Cysylltwch a'r Adran Ffisiotherapi Ysbyty Bae Colwyn ar 01492 807519 i gael gwybodaeth am sut y gallwch gyfeirio eich hunan am ffisiotherapi heb orfod gweld eich meddyg teulu.

Cadw'n Iach

Os ydych rhwng 16-74 ac wedi cofrestru a'r feddygfa, gallwch ofyn am apwyntiad os nad ydych wedi cael eich gweld yn y dair mlynedd diwethaf. Gall cleifion dros 75 mlwydd oed sydd heb eu gweld yn y deuddeg mis diwethaf hefyd ofyn am apwyntiad. Os nad ydych yn gallu gadael eich cartref oherwydd eich cyflwr meddygol mi fedrwch ofyn am ymweliad gartref. Cofiwch **nad yw diffyg trafnidiaeth neu anghyfleuster personol yn rhesymau derbynniol dros ofyn am ymweliad cartref.**

Problemau Deintyddol

Cofiwch y dylech bob amser gysylltu a'ch deintydd neu linell Galw Iechyd Cymru ar **08454647** ynglŷn a **phob** math o ymholiadau deintyddol (fel mynediad brys neu ymholiadau cofrestru). Nid yw Meddygon Teulu wedi eu hyfforddi mewn deintyddiaeth ac felly **ni ddylai ein apwyntiadau gael eu defnyddio i ddelio efo problemau y dylid gael eu delio efo gan ddeintydd.**

Canlyniadau Profion

Cyfrifoldeb y claf yw ffonio y feddygfa am eu canlyniadau rhwng 2.00-4.30yh. Oherwydd rhesymau gwarchod data, ni fydd canlyniadau yn cael eu rhoi i unrhyw un heblaw y claf heblaw for gan y feddygfa gopi ysgrifenedig o 'Lasting Power of Attorney' sydd wedi penodi y galwr fel rhywyn sydd a'r hawl i ddelio efo materion iechyd a lles y claf mewn cwestiwn.

llid yr ymennydd firol.

Dolur gwddf

Fel arfer mae heintiau firol neu facterol yn achosi dolur gwddf. Mae dolur gwddf yn gyflwr cyffredin, a bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael o leiaf dau neu dri bob blwyddyn. Maent yn tueddu i fod yn fwy cyffredin ymhlith plant a phobl ifanc yn eu harddegau. Mae hyn oherwydd nad yw pobl ifanc wedi adeiladu imiwnedd yn erbyn llawer o'r firysau a bacteria sy'n gallu achosi dolur gwddf.

Nid yw'r rhan fwyaf o ddoluriau gwddf yn ddifrifol ac maent yn gwella o fewn 3-7 diwrnod heb fod angen triniaeth feddygol. Fel arfer gallwch ddefnyddio cyffuriau lleddfu poen dros y cownter, fel paracetamol, ileddfu symptomau dolur gwddf. Bydd gwrthfotigion yn cael eu rhoi ar bresgripsiwn ar gyfer achosion arbennig o ddifrifol o ddolur gwddf yn unig, neu efallai y cewch bresgripsiwn os oes gennych gyflwr sy'ngwanhau eich system imiwnedd, neu os oes gennych glefyd y galon neu hanes o glefyd crydcymalau neu os ydych yn profi heintiau mynych wedi'u hachosi gan facteria streptococws.

Evch i weld eich Meddyg Teulu os na fydd eich symptomau'n gwella ar ôl pythefnos, osydych yn cael doluriau gwddf aml nad ydynt yn ymateb i gyffuriau lleddfu poen, fel paracetamol, ibuprofen, neu aspirin, neu os oes gennych imiwnedd is nag arfer oherwydd salwch fel HIV neu driniaethau fel cemotherapi, neu feddyginiaeth steroid. Hefyd evch i weld eich Meddyg Teulu os na allwch reoli eich twymyn (tymheredd uwch na 38C(100.4F) er gwaethaf paracetamol a/neu ibuprofen.

Dylech ffonio999 a gofyn am ambiwlans os cewch drafferth wrth anadlu, anhawsterwrth lyncu poer a hylifau, neu agor eich ceg, neu os byddwch

rhoi cyngor i chi am hyn. Ni fydd angen gweld eich Meddyg Teulu oni bai bod symptomau eich tarwden heb wella cyn pen pythefnos o driniaeth. Hefyd dylech weld eich Meddyg Teulu os oes gennych gyflwr meddygol, neu os ydych yn cael triniaeth feddygol, y mae'n hysbys ei fod/bod yn gwanhau eich system imiwneidd, fel cemotherapi neu ddefnydd tymor hiro steroidau. Dylech bob amser fynd i weld eich Meddyg Teulu os byddwch chi, neu'ch plentyn, yn datblygu tarwden ar groen y pen. Nid yw eliau gwrthffyngeidd yn effeithiol wrth drin y cyflwr oherwydd nid ydynt yngallu treiddio holl groen y pen. Felly bydd angen i chi weld eich Meddyg Teulu i gael tabledi gwrthffyngeidd.

Llid y Sinysau Llym (Acute Sinusitis)

Fel arfer bydd llid y sinysau llym (haint y sinysau) yn gwella ar ei ben ei hun heb driniaeth. Efallai y bydd angen cyffuriau lleddfu poen neu ddiferion llacio, sydd ar gael o'ch fferyllfa, am hyd at wythnos mewnrhai achosion. Yn y rhan fwyaf o achosion firysau sy'n achosi hyn fel yr annwyd cyffredin neu ffliw, felly nid oes angen gwrthfotig fel arfer. Ewch i weld eich Meddyg Teulu neu'n Nyrs Ymarferydd os yw'ch symptomau'n ddifrifol, os ydych yn wael iawn, os oes gennych salwch arall fel cyflwr calon neu frest neu system imiwneidd gwan neu os nad yw'ch symptomau wedi gwella o fewn 7 diwrnod neu os ydynt yn gwaethygu.

Brechau firol (Viral rashes)

Fel arfer nid yw'r rhain yn achos pryder oni bai bod y plentyn yn wael. Yn aml bydd brechau ysgafn yn digwydd gyda heintiau firol. Os oes gennych bryder oherwydd bod eich plentyn yn wael, trefnwch apwyntiad i weld eich Meddyg Teulu neu ffoniwch ein meddygfa i gael cyngor. Mae brech llid yr ymennydd yn wahanol i frechau eraill oherwydd ni fyddyn diflannu pan fydd gwydr yn cael ei bwysu arno. Dylid gweld eich plentyn ar unwaith os byddwch yn amau

Archebu Prescriptiynau

I SICRHAU EICH DIOGELWCH NI DDERBYNIR CAIS AM UNRHYW FATH O BRESRIPTIYNNAU AR Y FFÔN. GALL HYN ARWAIN AT GAMGYMERIADAU SERIWS A BLOCIO'R LLINELLAU FFÔN.

Ocsigen Cartref

Cwmni Air Products, a nid y fferyllfa lleol, sydd yn gyfrifol am arlwyo eich cyflenwad o ocsigen cartref. Gallwch gysylltu a Air Products 24 awr y dydd ar y llinell argyfwng 0800373580

Presgriptiwn Dilynol

I gleifion sydd angen meddyginiaeth hir dymor, mae gennym system gyfrifiadurol i bresgriptiynau dilynol. Gadewch eich rhestr gyfrifiadurol, gan nodi'n eglur pa eitemau a ddymunwch, naill ai yn y dderbynfa **cyn 1.00yh** neu drwy amgau amlen gyda'ch cyferiad â stamp arni, neu drwy archebu ar www.cadwgansurgery.org drwy ddefnyddio y cyfleuster 'Fy Iechyd Ar-lein' (gallwch ei ddarganfod drwy glicio y tab 'Repeat Prescriptions' ar waelod y dudalen gartref, neu drwy glicio y linc 'Prescriptions' ar ochr chwith y dudalen gartref. Nodir fod Fy Iechyd Ar-lein yn eich galluogi i weld y darn presgriptiynau dilynol yn eich nodiadau clinigol, felly rydym yn argymhell eich body n defnyddio'r dull yma o archebu presgriptiynau dilynol pryd bynnag y bydd hyn yn ymarferol.

Dylid caniatáu o **leiaf 48 awr** i gael presgriptiwn, heblaw ar ddydd Gwener, pan y bydd y prescriptiwn ar gael brynghawn Mawrth. **Cofiwch y cymerir 3 diwrnod gwaith i chi gael eich meddyginiaeth os ydych yn casglu o'r fferyllfa yn hytrach nac o'r feddygfa.** Ni chewch bresgriptiwn yn gynt heblaw ei fod yn handodol i'ch iechyd ar y pryd. **Nodir nad yw meddigyniaethau sydd wedi eu marcio 1/1 neu ar ôl y dyddiad 'expiry' ar ochr rhwyg eich presgriptiwn yn/yn dal yn eitemau dilynol, felly gallant gael eu gwrthod.**

Er mwyn i ni oruchwylio eich triniaeth efallai y bydd nodyn ar eich prescriptiwn bôb 6-12 mis yn eich cyfeirio i weld y meddyg. Polisi BCUHB yw i'r feddygfa roi prescriptiwn 28 diwrnod yn unig i'w chleifion. Mae Technegydd Presgripsiwn Meddygfa (Amanda J Hughes) sydd yn gyflogedig

gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn gweithio o'r feddygfa, er mwyn helpu i sicrhau presgripsiynau o'r safon uchaf.

Archebu Cludiant i'r Ysbyty

Nid yw'r feddygfa yn gyfrifol ddim mwy am archebu eich cludiant i'r ysbyty. Os ydych angen cadarnhad os oes ganddoch yr hawl i gludiant, neu os ydych angen bwcio cludiant, cysylltwch a'r Ganolfan Archebu Cludiant ar y rhif 08456076181

Nodyn Ffitrwydd

Nid ydych angen tystysgrif gan feddyg am chwe diwrnod cyntaf eich afiechyd ac os ydych wedi bod ffwrdd o'r gwaith am bedwar diwrnod neu fwy rydych angen llenwi fewn ffurflen SC2 (os yn gyflogedig) neu SC1 (os yn ddi-waith neu yn hunan-gyflogedig) sydd ar gael o'r dderbynfa neu'r swyddfa bost. Os ydych yn dal yn sâl ar ôl chwe diwrnod dylech gael eich asesu gan eich meddyg i gadarnhau os yw hi yn addas i chi gael 'Nodyn Ffitrwydd' o'r enw Med3 (**nodir nad yw 'Tystysgrif Salwch' mewn bodolaeth mwyach**). Os ydych chi, neu eich cyflogwr yn mynnu cael tystysgrif yn ystod y chwe diwrnod cyntaf fe godir tâl am dystysgrif breifat. Os eich cynghorir i beidio gweithio gan adran yn yr ysbyty mae'n rhaid cael tystysgrif Med3 gan yr adran hon.

Gwaith Preifat

Nid ydi rhai agweddau o'n gwaith ddim ar gael ar y Gwasanaeth Iechyd, ee. archwyladau yswiriant, ffitrwydd i gael eich cyflogi, tystysgrifau preifat, ffitrwydd i gymeryd rhan mewn gweithgareddau ysgol, llythyrau a.y.b; felly disgwylir tâl am eu cwblhau. Ceir rhestr o'r taliadau hyn yn y dderbynfa neu yn adran llyfrgell www.cadwgansurgery.org. Caniatewch 10 diwrnod gwaith ar wedi i chi dalu i'r rhain gael eu cwblhau.

Newid Cyfeiriad neu Rif Ffôn

Hysbyswch y feddygfa o'ch cyfeiriad neu rif ffôn newydd chi a holl aelodau y teulu cyn gynted a phosib. Gall cyfeiriad neu rif ffôn anghywir ar eich

â phlentyn â thwymyn i'r feddygfa yn achosi unrhyw niwed.

Briwiau Ceg (Mouth Ulcers)

Mae briw ceg yn gyflwr cyffredin iawn, a bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael o leiaf un yn ystod eu hoes. Mae astudiaethau wedi dangos bod briwiau ceg yn fwy cyffredin mewn merched a phobl dan 40 oed. Ni fydd y rhan fwyaf o friwiau ceg angen triniaeth benodol. Fel arfer bydd briwiau ceg yn gwella'n naturiol heb fod angen triniaeth neu feddyginiaeth. Gallwch brynu llawer o'r feddyginiaeth i drin briwiau ceg dros y cownter yn eich fferyllfa leol.

Siaradwch â'ch fferylllydd am ba feddyginiaeth fyddai mwyaf addas i chi. Os yw'ch briw yn achosi poen sylweddol i chi, neu os byddwch yn cael briwiau ceg yn fynych, yna dylech fynd i weld eich Meddyg Teulu. Hefyd dylech fynd i weld eich Meddyg Teulu os bydd eich briw ceg wedi para am fwy na thair wythnos.

Gwaedlif o'r trwyn (Nosebleeds)

Yn anaml bydd y rhain yn digwydd am unrhyw reswm difrifol. Eisteddwch mewn cadair, gan bwysu ymlaen â'ch ceg ar agor, a phinsiwch flaen eich trwyn yn gadarn. Gallwch roi pecynnau rhew ar y trwyn. Parhewch â'r gwasgu am 10-15 munud ac erbyn hynny dylai fod y gwaedu wedi stopio. Os nad yw wedi stopio, ffoniwch y feddygfa i gael cyngor gan Feddyg Teulu.

Tarwden (Ringworm)

Term cyffredinol yw tarwden sy'n cael ei ddefnyddio i gyfeirio at nifer owahanol heintiau ffyngaid heintus ar y croen, croen y pen neu'r ewinedd. Mae'r cyflwr yn cael ei alw'n darwden oherwydd gall adael brech coch siâp modrwy ar y croen ac nid oes unrhyw gysylltiad â phryfed genwair. Fel arfer gellir trin tarwden ar y corff ahaint ar yr afl yn llwyddiannus gan ddefnyddio meddyginiaeth gwrthffyngaid dros y cownter. Bydd eich fferylllydd yn gallu

bydd angen diferion clust,er enghraifft, olew'r olewydd neu sodiwm bicarbonad, i feddalau achlirio'r cwyr clust. Gofynnwch i'ch fferylllydd am gyngor am hyn. Ar ôl defnyddio diferion clust os byddwch yn dal i gael anghysurneu golled clyw, trefnwch apwyntiad i weld y Nyrs Ymarferydd neu'ch Meddyg Teulu.

Ffliw (Flu)

Mae achosion ffliw yn digwydd yn y rhan fwyaf o Aeafau a gall gwahanolfirysau eu hachosi. Yn nodweddiadol bydd salwch sy'n debyg i ffliw ynachosi tymheredd uchel, doluriau a phoenau yn y cyhyrau a chymalau,peswch ac amrywiaeth o symptomau eraill. Dylech orffwys yn y cartref,yfed digon o ddŵr a chymryd cyffuriau lleddfu poen syml fel paracetamol. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella'n llwyr, ond bydd cymhlethdodau fel niwmonia'n datblygu mewn rhai achosion, felly mae'n bwysig eich bod yn ceisio cyngor eich fferylllydd neu Feddyg Teulu os oes gennych gyflwr cronig arall fel y rheini sy'n effeithio ar y frest, y galon, yr arenau neu'r iau; neu os ydych yn ddiabetig neu' ncydryd cyffuriau sy'n atal y system imiwneidd.

Tymheredd Uchel (High Temperature)

Dyma broblem gyffredin, yn enwedig yn achos plant ifanc, ac mae bron bob amser yn cael ei achosi gan haint, un firol yn fwyaf cyffredin fel yr annwyd cyffredin. Bydd y rhan fwyaf o'r heintiau hyn yn gwella gyda thriniaeth yn y cartref ymhen ychydig ddyddiau. Cadwch y plentyn yn oer, ac osgowch ormod o ddillad/gorchuddion a thymheredd ystafell rhyuchel a rhowch ddiodydd oer. Mae golchi'r plentyn â sbwnj â dŵr cynnes yn dderbyniol. Os bydd y plentyn dan 16 oed gallwch ddefnyddio paracetamol ac ibuprofen. Gallwch ddefnyddio aspirin yn achos pobl dros 16 oed yn unig. Os oes unrhyw arwyddion eraill pryderus, cysylltwch â'r Meddyg Teulu. Nid fydd dod

nodiadau clinigol arwain i broblemau, ee. apwyntiadau ysbyty yn cael eu methu. Gallwch hefyd newid eich cyfeiriad ar www.cadwgansurgery.org

Preifatrwydd

Mae ystafell breifat ar gael os y dymunwch siarad â'r dderbynwraig yn breifat.

Cyfleusterau Parcio

Mae maes parcio, a lle i glymu beiciau y tu ôl i'r feddygfa.

Grwp Cyfranogiad Cleifion

Mae'r feddygfa yn ffodus o gefnogaeth y grwp yma, sydd yn cyfarfod naw gwaith y flwyddyn. Os am fwy o wybodaeth, cysylltwch â chadeirwraig y grwp, Mrs Cathy Owen 01492 517209.

Gwasanaethau Iechyd

Mae gan y feddygfa gontract i arlwyio gwasanaethau i'w chleifion o dan dri prif benawd - Gwasanaethau Hanfodol, Gwasanaethau Ychwanegol a Gwasanaethau 'Enhanced'. Mae'r feddygfa yn arlwyio yr holl Wasanaethau Hanfodol ac Ychwanegol. Os hoffech fwy o wybodaeth am y Gwasanaethau 'Enhanced' a gynigir ar hyn o bryd, cysylltwch â'ch meddyg neu â rheolwraig y feddygfa (Mrs Shelagh Hughes).

Archwyliadau babi wyth wythnos oed a 'post-natal'

Mae archwyliadau babi wyth wythnos oed a 'post-natal' y fam yn cael eu gwneud gan feddyg yn y feddygfa yr un adeg a'r set o frechiadau cyntaf.

Brechiadau

Brechiadau plentyndod

Dylech gysylltu â'r feddygfa i drefnu apwyntiad i'ch plentyn unwaith y derbyniwch eich slip o Ysbyty Royal Alexandra.

Amserlen Brechiadau

2m Diphtheria/Pâs/Tetanus/Polio/Hib + Pneumococcus + Rotavirus + Ilid B yr ymenydd

3m Diphtheria/Pâs/Tetanus/Polio/Hib + Ilid C yr ymenydd + Rotavirus

4m Diphtheria/Pâs/Tetanus/Polio/Hib + Pneumococcus + Ilid B yr ymenydd

12-13m Hib/Llid C yr ymenydd + Clwy pennau, brech goch, brech almaenig (MMR)+ Pneumococcus + Ilid B yr ymenydd

2, 3& 4b Ffliw plentyndod (blynyddol)

3b4m-5b Diphtheria/Pâs/Tetanus/Polio ('pre-school booster') + MMR

12 -13b HPV yn yr ysgol (genethod)

13b-18b Diphtheria/Tetanus/Polio ('teenage booster') yn yr ysgol

13-15b Llid C yr ymenydd ('booster') a Ilid W,A a Y yr ymenydd yn yr ysgol

18-25b Llid C yr ymenydd i fyfyrwyr

65b a Ffliw (blynyddol) a Pneumococcus drosodd

70b Eryr
+ dal fyny
78 & 79b

Os oes unrhyw gwestiynau pellach gall yr ymwelydd iechyd, nyrs neu feddyg yn y feddygfa eich cynghori.

Hefyd gweler www.cadwgansurgery.org am fwy o wybodaeth am frechiadau

Mewnllid yr amrannau heintus bydd un neu ddwy o'ch llygaid yn mynd yngoch neu binc, efallai y byddant yn ludiog neu ddyfrllyd neu'n teimlo fel petai llid. Fel arfer bydd yn clirio ymhen ychydig ddyddiau heb unrhyw driniaeth. Efallai y bydd eich fferyllydd yn argymhell eliauneu ddiferion gwrthfotig, neu eich bod yn gweld eich Meddyg Teulu os yw'r haint yn ddifrifol neu ddim yn gwella.

Mewn llid yr amrannau alergaidd bydd eich llygaid yn goch, yn ddyfrllyd acyn cosi. Yr achos mwyaf cyffredin yn ystod tymor clwy'r gwair yw alergedd pail. Yn llai cyffredin, efallai y bydd oherwydd alergeddau widdon llwch tŷ, colur a phroblemau â lensys cyffwrdd. Fel arfer bydd tabledi neu ddiferion llygad gwrthhistamin, sydd ar gaelgan eich fferyllfa leol, yn helpu. Ewch i weld eich Meddyg Teulu os nad yw'r driniaeth dros y cownter yn effeithiol neu os byddwch ynprofi poen yn y llygad, yn colli golwg neu'n sensitif ioleuni.

Dolur clust (Earache)

Bydd y rhan fwyaf o ddoluriau clust yn gwella heb fod angen gwrthfotig. Dylech ddefnyddio dos priodol o baracetamol neu ibuprofen i leddfu'r boen. Os yw'ch dolur clust yn para mwy nag ychydig ddyddiau, neu os yw'n ddifrifol ac nid yw cyffuriau lleddfu poen yn ei leddfu, trefnwch apwyntiad â'n Nyrs Ymarferydd neu'ch Meddyg Teulu.

Cwyr clust (Earwax)

Mae cwyr clust yn darparu gorchudd amddiffynnol ar gyfer leinin croen camlas eich clust ac yn ei atal rhag sychu a hollti. Nid yw cwyr clust sy'n cronni yn broblem ddifrifol ond gall achosi anghysur acholled clyw ysgafn. Ni ddylech byth rhoi unrhyw wrthrych yn eich clustiau i geisio glanhau cwyr clust, oherwydd gall hyn gynyddu'r siawns bydd rhwystr yn digwydd. Weithiau

Doluriau Annwyd (Cold Sores)

Yfirws herpes syml sy'n achosi doluriau annwyd, ac mae 80% oboblogaeth y DU yn cludo'r firws. Mae firws herpes syml yn heintus iawn ac fel arfer bydd yn cael ei drosglwyddo yn gynnar yn ystod plentyndod pan fydd rhywun yn cael cusan gan unigolyn, aelod o'r teulu fel arfer, sydd â dolur annwyd actif. Gall doluriau annwyd ddigwydd pan na fyddwch yn teimlo'n rhy dda ac fel arfer byddant yn ymateb i driniaeth ag eli o'r enw 'aciclovir' sydd ar gael dros y cownter yn eich fferyllfa. Gallwch wneud apwyntiad i weld eich Meddyr Teulu os na fydd eich doluriau annwyd yn ymateb fel y disgwyli eli 'aciclovir' neu'n dychwelyd yn aml.

Annwyd Cyffredin (Common Cold)

Gall oedolion brofi 2-4, a gall plant ifanc brofi 3-8 annwyd y flwyddyn. Fel arfer bydd symptomau'n cyrraedd y brig ar ôl 2-3 diwrnod ac yna'n gwella dros ychydig ddyddiau. Weithiau bydd peswch yn parhau amhyd at dair wythnos. Firws sy'n achosi'r annwyd cyffredin, sy'narwain at ddolur gwddf, trwyn sy'n gaeedig neu'n rhedeg, pesychu acweithiau cur pen a doluriau a phoenau.. Nid yw gwrthfotigau'neffeithiol ac ni fyddant yn ei "ladd yn yr egin". Gallwchreoli annwyd cyffredin heb fod angen ymweld â'r feddygfa yn yrhan fwyaf o achosion, trwy ddefnyddio paracetamol, ibuprofen neu aspirin (i'r rheiny dros 16 oed), meddyginiaeth llacio a meddyginiaeth peswch sydd ar gael yn eich fferyllfa. Siaradwch â'ch fferylllydd i gael cyngor. Os byddwch chi'n mynd yn fwy a mwy gwaelneu os bydd eich symptomau'n para hirach na'r disgwyl, a fyddechystal â ffonio ein meddygfa i gael cyngor gan FeddygTeulu.

Llidydr Amrannau (Conjunctivitis)

Yn gyffredinol bydd llid yr amrannau'n digwydd oherwydd haint neuallergedd.

Brechiadau ar gyfer Grwpiau Arbennig

Yn ogystal a chleifion dros 65 oed, rydym pob Hydref yn argymhell brechu cleifion sydd a chyflyrau sy'n eu rhoi mewn perygl uwch (e.e. merchaid beichiog, cleifion gyda rhai chyflyrau meddygol hir-dymor a gweithwyr iechyd) petaent yn datblygu'r ffliw neu pneumococcus efo brechiad i'w hamddiffyn yn erbyn y ffliw a'r haint pneumococcus. Holwch am y rhain yn y dderbynfa fis Medi/dechrau Hydref.

Tetanus

Dylai pawb gael eu brechu'n erbyn y cyflwr hwn. Dylai pawb gael eu hamddiffyn yn erbyn y cyflwr yma. Fel arfer fe awgrymir frechiad Tetanus mewn unrhyw un sydd heb gael y brechiad o'r blaen, sydd heb gwblhau y cwrs cyfan o frechiadau (golyfa hyn bump brechiad yn y Deyrnas Unedig) neu yn trafailio i wlad lle nad oes llawer o gyfleusterau meddygol, a lle mae eu brechiad olaf Tetanus dros ddeng mlynedd yng nghynt. Cysylltwch â'r nyrsys yn y feddygfa os ydych angen cadarnhad os ydych yn imiwn i Tetanus.

Firws Papiloma Dynol (HPV)

Gweler www.screeningservices.org.uk am wybodaeth ynglun a threfniadau brechu yn erbyn HPV a gychwynodd yn mis Medi 2008. Mae y mwyafrif o ferchaid yn cael eu brechu yn yr ysgolion uwchradd lleol.

Eryr

Rhoi'r y brechiad Eryr un waith i gleifion 70, 78 neu 79 oed, ermwyn eu harbed rhag y cyflwr cyffredin a phoenus o'r enw Eryr. Cysylltwch â'r nyrsus yn y feddygfa os ydych eisiau cadarnhad ynglyn ac os ydych yn yr oed targed ar gyfer y brechiad hwn.

Cyngor a Brechiadau Teithio Tramor

Gall nyrs roi cyngor ynglyn a'ch anghenion gwrth-falaria a brechiadau tramor. Mae rhai brechiadau teithio ar gael ar y Gwasanaeth Iechyd, gan gynnwys brechiadau Hepatitis A, Typhoid a Cholera. Tydi eraill fel y brechiad Clefyd Melyn ddim ond ar gael yn breifat. Mae y feddygfa yn ganolfan brech Clefyd Melyn. Dylech fynychu clinig teithio nyrsys y feddygfa mewn digon o bryd cyn eich taith, ermwyn gadael digon o amser i'r brechiadau weithio. Ni all y

feddygfa roi prescriptiwn gwrth-falaria ar y Gwasanaeth Iechyd. Gweler y wefan 'NHS Choices' am fwy o wybodaeth.

Plant a phobl ifanc

Cred y feddygfa y dylai plant a phobl ifanc gael eu hamddiffyn bob amser. Os oes gennych gwyn neu yn pryderu am unrhyw beth cysylltwch a Mrs Shelagh Hughes, Rheolwraig y Feddygfa, un o'r partneriaid neu Ymwelydd Iechyd. Mae yr hen Fwrdd Iechyd Lleol Conwy hefyd wedi comisiynu gwasanaethau Tros Gynnal ermwyn cael cyfleuster eiriolaeth ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghonwy (cysylltwch drwy ffonio y rhif am ddim 0800 0852274 neu yrru neges destyn i 07768 161452).

Atal Cenhedlu

Gellir cael cyngor gan y meddygon a'r nyrsys. Mae Dr Emma Ratchford efo'r cymhwyster I ffitio'r ddyfais Mirena, y coil copr a'r mewnbaniad Nexplanon.

Clinig Cyn Enedigaeth

Byddwch yn cael eich anfon i glinig ymgynghorydd, ond bydd mwyafrif eich gofal yn nwylo'r bydwragedd a'r meddygon. Dylid cysylltu â'ch meddyg neu eich bydwrraig cyn gynted ac y darganfyddwch eich bod yn feichiog.

Cynhelir y clinig bob dydd Mawrth gan y bydwragedd. Mae'n holl bwysig dod am eich archwiliad ôl-enedigaeth 6-8 wythnos.

Sgrinio Coluddion Cymru

Cancr y coludun yw y trydydd cancr mwyaf cyffredin yng Nghymru. Serch hynny, os y darganfyddir ef yn gynnar, mae hefyd yn un o'r mathau o gancr a ellir ei drin yn dda. Mi fydd Sgrinio Coluddion Cymru yn gyrru pecyn i gleifion rhwng 60-74. Ymwelwch a www.screeningforlife.wales.nhs.uk

Prawf Ceg Y Groth

Mae canllawiau cenedlaethol yn cynghori pob merch rhwng 25 a 50 oed i gael y prawf uchod bob 3 mlynedd, a phob merch rhwng 50 a 64 oed i gael y prawf pob pum mlynedd, heblaw i'r rhai sydd wedi eu cynghori yn wahanol. Bydd y prawf yn cael ei wneud gan nyrs mewn apwyntiad Iechyd Merched. Gweler y wefan www.screeningservices.org/csw am wybodaeth am brawf ceg

Poen cefn (Back pain)

Bydd poen cefn yn effeithio ar bron i 80% ohonom yn ystod ein bywydau, fwy nag unwaith mae'n debyg. Yn anaml bydd poen cefn yn ddifrifol a gallwch wneud llawer o bethau i reoli eich poen. Mae cadw yn actif yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl, ond y neges syml yw parhau fely byddech fel arfer. Peidiwch â bod ofn mynd â'r ci amdro, cerdded i'r gwaith, neu fynd i nofio, hyd yn oed os yw'n brifo. Dyma'r peth gorau gallwch chi wneud i gyflymu eich adferiad. Nid yw'r ffaith eich bod mewn poen yn golygu eich bod yn gwneud niwed parhaol. Mae'n iawn cymryd cyffuriau lleddfu poen dros y cownter i'ch helpu i barhau fel normal a chyflymu eich adferiad. Gofynnwch am gyngor ganeich fferylllydd am gyffuriau lleddfu poen dros y cownter addas.

Osyw'r boen yn gwaethygu, neu os yw'r boen yn para mwy na 4-6 wythnos, neu os yw'r symptomau'n newid, trefnwch apwyntiad i weld eich Meddyg Teulu.

Llosgiadau (Burns)

Oerwch y llosgiad â dŵr oer ac yna gorchuddiwch ef â dresindi-haint o ddeunydd heb fod yn flewog, fel haenen lynu, neu fagplastig. Peidiwch â rhoi eliau ar y llosg. Dylech geisio help meddygol oni bai bod y llosg yn fân iawn.

Brechyr ieir (Chickenpox)

Maefel arfer yn hawdd gwneud diagnosis o hyn, bydd smotiau coch yn ffurfio pothellau bach, ar y bongorff i ddechrau, ac yn datblygu amrywiaeth o gamau gan fynd ymlaen i ffurfio crachod. Mae cymhlethdodau'n anghyffredin iawn. Gall hufen calamin leddfu'r cosi ac mae baddonau'n lleddfol. Dylai'ch plentyn weld Meddyg Teulu os nad yw'n yfed, os yw'n dioddef â'r frest, yn gysglyd neu'n chwydu.

Alergeddau ac Anoddefgarwch (Allergies and Intolerances)

Mae'r term alergedd yn cael ei ddefnyddio i ddisgrifio pan fydd y system imiwnedd yn gor-ymateb i sylwedd sydd fel arfer yn ddiberygl. Gall symptomau alergedd gynnwys trwyn sy'n rhedeg, llygaid sy'n cosi, brech a diffyg anadl. Y sylweddau mwyaf cyffredin sy'n gallu achosymateb alergaidd yw paili coed a glaswellt, pysgnau a gwiddon llwch.

Anoddefgarwch bwyd yw'r term a ddefnyddir pan na fydd y corff yn gallu torri i lawr rhai bwydydd yn llawn, neu ddim yn gallu eu treulio. Ymhlith symptomau anoddefgarwch bwyd mae meigrynnau, doluriau a phoenau achwydd.

Cysylltwch â'ch fferyllydd lleol neu Galw Iechyd Cymru (08454647) i gael cyngor, oni bai bod eich symptomau yn ddifrifol neu'n para'n hir, os felly dylech naill ai ffonio 999 neu wneud apwyntiad i weld eich Meddyg Teulu neu ein Nyrs Ymarferydd.

Tarwden y Traed (Athlete's Foot)

Mae tarwden y traed yn gyflwr cyffredin iawn. Mae haint ffyngydd sy'n effeithio ar groen y traed yn ei hachosi. Fel arfer mae tarwden y traed yn ysgafn ac yn effeithio ar y croen rhwng bysedd y traed yn unig, gan achosi iddo fod yn goch, fflawiog a choslyd. Gall y rhan fwyaf o bobl drin tarwden y traed yn y cartref. Gofynnwch i'ch fferyllydd am gyngor am yr eliau gwrthff yngol mwyaf priodol. Os nad yw'r eliau hyn yn effeithiol neu os yw'ch tarwden y traed ynddifrifol, trefnwch apwyntiad â'r Meddyg Teulu neu'n Nyrs Ymarferydd.

y groth. Cofiwch y byddwch yn dal angen prawf ceg y groth hyd yn oed os ydych wedi eich brechu yn erbyn Firws Papiloma Dynol (HPV).

Sgrinio Ymlediad Aortig Abdomenol

Chwydd yn yr Aorta ydi Ymlediad Aortig Abdomenol. Yr Aorta ydi'r brif bibell gwaed sydd yn y corff, a mewn rhai unigolion mae peryg iddi hollti neu rwygo. Mae darfanfod ymlediad yn gynnwys yn rhoi'r cyfle gorau i'r claf gael triniaeth i wella'r cyflwr. Mae **dynion** 65 oed yn cael eu gwahodd unwaith i gael prawf sgan uwchsain. Ymwelwch a www.screeningforlife.wales.nhs.uk.

Mammograffi

Yn ogystal a hunan archwyliad o'r bronau gall merched rhwng 50-65 oed gael yr archwyliad pelydr X hwn bob 3 mlynedd. Dylech dderbyn apwyntiad oddi wrth Bron Brawf Cymru (01492 860888) ar yr adegau priodol

Gwarchodydd

Bydd gwarchodydd ar gael bob amser y dymunir un

Llawfeddygaeth

Gall rhai o'r meddygon gario allan llawdriniaethau bychain, fel arfer lymphiau, yn y feddygfa ddwy waith y mis rhwng 2.00-4.00yh. Rhaid i chi weld eich meddyg cyn cael llawdriniaeth.

Dietegydd

Mae dietegydd sydd yn cael ei chyflogi gan BCUHB yn rhedeg clinig yn y feddygfa unwaith bob pythefnos. Gall eich cynghori am nifer of agweddion o'ch diet, gan gynnwys colli pwysau a dietau arbennig ar gyfer gwahanol glefydau. Gallwch wneud apwyntiad a hi wedi gweld eich meddyg neu un o nyrsys y feddygfa.

Cyfleusterau'r Ysbyty Gymunedol

'Rydym yn ffodus o gyfleusterau Ysbyty Gymunedol Bae Colwyn, sydd â 42 o wlau a ofalir amdanynt gan Feddyg Teulu lleol ac Ymgynghorwr gofal yr henoed.

Gall eich meddyg eich anfon yma am archwyladau pelydr X, profion gwaed, clinigau ymgynghorol neu physiotherapi a.y.b. Mae adran ddamweiniau bychan yn cael ei rhedeg gan nyrs brofiadol gyda arbenigedd mewn damweiniau; ond dylai unrhyw broblem fawr fynd i Ysbyty Glan Clwyd.

Uned Bryn Hesketh

Mae cyfleusterau yn arlwygo cyfleusterau gwych a gwasanaeth i'r henoed sydd efo problemau iechyd meddwl neu broblmau efo'r cof.

Clinig Iechyd Rhywiol

Gellir mynychu'r clinig Iechyd Rhywiol yn Ysbyty Bae Colwyn heb apwyntiad gan eich meddyg teulu. Mae'n agored rhwng 09.30-19.00 bob dydd Mawrth. Mae'r clinig yn arlwygo gwasanaeth ar gyfer cleifion sydd angen cyngor am iechyd rhywiol neu ddulliau atal cenhedlu.

Gofalu Am Ofalwyr

Mae'r feddygfa yn cydnabod fod gofalu am ffrind neu berthynas, untau yn ffurfiol neu anffurfiol, yn achlysurol yn cyflwyno problemau yn ei hunan. Cofiwch adael i'ch meddyg wybod os ydych yn ofalwr/ofalwraig, fel y gall/gall hi eich helpu i sicrhau cyngor addas i'ch galluogi i ddelio ag unrhyw broblemau a ddowch ar eu traws. Dylech gofrestru â'r Gwasanaeth Cyngor Gofalwyr (www.carersoutreach.org.uk), Bae Colwyn (533714) neu trwy siarad Shirley Langford neu Melanie Yarwood yn y feddygfa.

Clinigau Arbennigol A Hybu Iechyd

Mae'r meddygon a'r nyrsys yn rhedeg y clinigau/cyfleusterau penodol canlynol:-

Pwysedd Gwaed Uchel; Asthma; INR; Clefyd Melys; Epilepsi; Gofal Atal Cenhedlu; Gofal mamolaeth; HRT; Iechyd Meddwl; Iechyd Merched; Llawfeddygaeth; Clinig Fasgwlar (yn cynnwys Clefyd y Galon, Clefyd Prifwythiennol Ymylol a strôc).

Os nad ydych am godi ryder efo'r feddygfa, gallwch gyfeirio eich pryder i Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr drwy:

- ffonio'r tim prydron ar 01248 384194
- e-bostio concernsteam.bcu@wales.nhs.uk
- ysgrifennu i: Tim Pryderon, Ysbyty Gwynedd, Bangor, Gwynedd, LL572PW

Os oes arnoch angen help i godi pryder, cysylltwch a:

Oedolion

Cyngor Iechyd Cymuned

- drwy ffonio ar 01248 679284
- drwy e-bost ar admin@bcchc.org.uk
- drwy ysgrifennu i: Uned 11, Chestnut Court, Parc Menai, Bangor, Gwynedd, LL574FH.

Plant

Uned Eiriolaeth Plant a Phobl Ifanc

- drwy e-bostio advocacyinformation@wales.gsi.gov.uk

Cyngor Iechyd

Mae llawer o fân salwch a chyflyrau yn hunan-gyfyngol; byddant yn gwella heb unrhyw driniaeth; byddwch yn gallu delio â'r rhan fwyaf ar eich pen eich hun gydag ychydig o help gan eich fferylllydd os bydd angen:-

Gwrthfotigau(Antibiotics)

Mae'r rhain yn gyffuriau defnyddiol iawn ar gyfer trin heintiau bacterol ond maent yn hollol aneffeithiol wrth drin cyflyrau sydd wedi'u hachosi gan firysau, er enghraifft annwyd a fflw, y rhan fwyaf o anhwylderau stumog a dolur gwddf. Mae gordefnydd yn arwain at ymwrthedd bacterol a gallant gael sgil effeithiau difrifol. Bydd eich Meddyg Teulu neu Nyrs Ymarferydd yn penderfynu pan fydd yn briodol eudefnyddio.

Os ydi eich cais i'w wneud a'ch dogfennau meddygol ysbyty, mi fydd raid i chi drafod y mater efo swyddog Cais am Ddogfennau Meddygol yr ysbyty, a all eich helpu ymhellach.

Rhoi pethau'n iawn

Rydym yn anelu i ddarparu'r gofal a thriniaeth gorau un, a mae hi'n bwysig ein body n croesawu sylwadau a dysgu oddi wrth brofiadau pobl. O bryd i'w gilydd nid ydi pethau'n mynd mor dda ac y buasem yn hoffi a, phan y digwyddiath hyn, mae angen i ni edrych ar beth aeth o'i le fel y gallwn wella'n gwasanaeth.

Os oes gennych breder am y gwasanaeth yr ydych wedi ei dderbyn oddiwrth y meddygon neu staff sy'n gweithio yn y feddygfa, cofiwch adael i ni wybod os gwelwch yn dda.

Gobeithiwn fod y bydd y rhan fwyaf o broblemau'n cael eu sortio allan yn hawdd a sydyn, fel arfer ar y amser y meant in digwydd ac efo'r person y mae ynghylch. Os na fedrith eich pryder gael ei sortio yn y fordd yma, gadewch i ni wybod **cyn gynted a phosib**. Gallwch gymeryd hyd at 12 mis i adael i ni wybod. Os oes cyfnod hirach wedi pasio a bod rhesymau dilys am yr oedi, cofiwch adael i ni wybod pryn bynnag, oherwydd gallwn dal o bosib ddellio efo'ch pryder.

Gallwch godi eich pryder efo Rheolwraig y Feddygfa, Mrs Shelagh Hughes:

- drwy siarad a hi mewn person
- ar y ffôn ar 01492 515787
- yn electroneg drwy glicio ar y bocs 'comments/suggestions' ar ein gwefan www.cadwgansurgery.org.uk
- neu yn ysgrifennedig mewn llythyr i Meddygfa Cadwgan

Ceith eich pryder ei gydnabod o fewn 2 ddiwrnod gwaith ac mi wnewn egluro'r broses o sut y byddwn yn ymchwilio i fewn i'ch pryder a phryd y gallwch ddisgwyl ymateb (o fewn 30 niwrnod, heblaw fod angen amser hirach, pan y byddwn yn eich hysbysu o hyn).

Siarter Cleifion

Amcan Meddygfa Cadwgan ydi sicrhau ein bod:

Yn darparu y gwasanaeth gorau posib ar gyfer ein cleifion. Mae eich gofal yn bartneriaeth rhwng Meddygfa Cadwgan a chwithau. Mae llwyddiant y bartneriaeth yn dibynnu ar ddealltwriaeth o anghenion y chithau a ninnau, a'r gydweithrediad rhyngom.

Ein cyfrifoldeb tuag atoch:

- Mae gennych yr hawl i gael eich cyfarch mewn ffordd gwrtais.
- Bydd aelodau'r staff, meddygol a gweinyddol, sydd yn gysylltiedig â'ch gofal yn rhoi eu henwau i chi ac yn sicrhau eich bod yn gwybod sut i gysylltu â hwy.
- Mae ganddoch yr hawl i gyfrinachedd diamod.
- Bydd meddygon a nyrsys yn anelu i gychwyn eu clinigau ar yr amser penodedig; bydd unrhyw oedi oherwydd rheidrwydd meddygol. Pan fydd oedi o fwy na 20 munud bydd ganddoch yr hawl i gael eich hysbysu ac i wneud apwyntiad arall.
- Byddwn yn ceisio ateb y ffôn yn brydlon ac yn ceisio sicrhau fod digon o staff i wneud hynny. Dylech allu siarad efo meddyg ar y ffôn ar ddiwedd clinig y bore.
- Os oes ganddoch gyflwr meddygol brys, cewch flaenoriaeth ac mi gewch eich gweld mor fuan a phosib, hyd yn oed os yr achosir oedi i apwyntiadau eraill sydd wedi eu bwcio. Mi wnewn drefnu ymweliad cartref, os yn addas, ar eich cyfer os ydych yn ddifrifol sâl neu'n rhy anabl i ddod i'r feddygfa.
- Os ydi y feddygfa wedi archebu profion gwaed neu beledr-X arnoch, mi wnewn eich cynghori pryd a sut i gael y canlyniadau. Cofiwch ofyn am ganlyniadau pob un prawf a archebwyd.
- Mae ganddoch yr hawl i wybodaeth am eich iechyd chithau, ac yn enwedig am eich hafiechyd a'i driniaeth, a sut y bydd yn eich effeithio.
- Mae ganddoch yr hawl i gyrchu eich nodiadau meddygol yn unol a chyfyngiadau y gyfraith.
- Mi gewch gynnig cyngor am y camau y gallwch eu cymeryd i hybu eich iechyd a sut y gallwch helpu eich hunan pan efo afiechydion llai difrifol, heb orfod ymgynghori ac aelodau y broffesiwn feddygol.
- Mi gewch eich hysbysu ar ein gwefan, llyfryn y feddygfa a'r bwrdd sylwadau yn y dderbynfa am y gwasanaethau sydd ar gael.

- Cewch ddewis os y byddwch eisiau cymeryd rhan mewn gwaith ymchwil a hyfforddiant.
- Pan yn cofrestru â'r feddygfa, cewch gynnig apwyntiad am archwyliad iechyd.
- Cewch eich cyfeirio tuag at ymgynghorwr arbennigol sydd yn dderbyniol i chi pan fydd eich meddyg teulu yn meddwl fod hyn yn angenrheidiol.
- Caiff unrhyw awgrymiadau o bwys sydd yn gysylltiedig a gwella ein gwasanaeth oddi mewn i'r feddygfa ei gyfeirio tuag at y rheolwraig.
- Byddwn yn delio efo cwynion yn gyflym yn unol a pholisi cwynion y feddygfa.
- Byddwn yn prosesu presgriptiynau dilynol a gesglir o'r feddygfa mewn 48 awr, heblaw ar ddydd Gwener pan fydd angen casglu y presgriptiwn ar ôl 2.00yh ar y dydd Mawrth canlynol. Os y byddwch yn trefnu casglu o fferyllfa, gadewch 3 diwrnod gwaith.
- Gallwch gael gwybodaeth am sut i ddefnyddio y gwasanaeth brys 24 awr pob amser, hyd yn oed pan fydd y feddygfa ar gau, drwy ffonio rhif argyfwng arferol Meddygfa Cadwgan.
- Os y byddwch yn newid meddyg mi wnawn yn siwr fod eich nodiadau yn cael eu hanfon ymlaen cyn gynted a phosibl.
- Bydd unrhyw wybodaeth yn gysylltiedig a'r siarter yma a safonau lleol yn cael eu hysbysu yn eang i'n holl gleifion.

Yr hyn yr ydym yn ei ddisgwyl ganddoch chi:

- Byddwch yn gwrtais tuag at staff y feddygfa os gwelwch yn dda.
- Parchwch ein cyfleusterau bob amser os gwelwch yn dda.
- Cymerwch i ystyriaeth gleifion eraill sydd yn defnyddio y feddygfa os gwelwch yn dda.
- Peidiwch a gofyn am wybodaeth am unrhyw un heblaw y chi eich hunan.
- Darllenwch lyfryn y feddygfa a'r wefan os gwelwch yn dda. Mi wnân eich helpu i gael y gorau o'r gwasanaethau yr ydym yn eu harlwygo.
- Nid yw y feddygfa yn dioddef unrhyw ymddygiad sarhaus neu dreisgar tuag at ei staff, ac mi fydd ymddygiad o'r fath yn golygu eich bod yn cael eich di-gofrestru ac yn gorfod cysylltu â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.
- Byddwch ar amser os gwelwch yn dda, ond byddwch yn barod i aros os y bydd oediad cyn eich apwyntiad oherwydd argyfwng anisgwylidig. Cofiwch adael i ni wybod mewn digon o amser os na

- fedrwrch gadw eich apwyntiad fel y gallir ei roi i rywun arall.
- Cofiwch beidio a gofyn am ymweliad cartref heblaw eich bod yn rhy wael neu anabl os gwelwch yn dda.
 - Cofiwch ddefnyddio y gwasanaeth argyfwng ddim ond ar gyfer argyfwng os gwelwch yn dda.
 - Peidiwch a ffonio y feddygfa am faterion sydd ddim yn argyfyngus yn ystod y cyfnod boreuol prysuraf.
 - Cofiwch adael o leiaf 48 awr ar gyfer prosesu eich presgriptiwn dilynol, arwahân i ddydd Gwener pan fydd presgriptiynau yn barod i gael eu casglu y dydd Mawrth canlynol ar ôl 2.00yh. Os y byddwch yn dewis casglu eich presgriptiwn o fferyllfa, mi fydd angen gadael 3 diwrnod gwaith cyn casglu yn hytrach na 2 ddiwrnod pan yn casglu o'r feddygfa.
 - Cofiwch ein hysbysu am unrhyw newid enw, cyfeiriad neu rif ffôn, fel y gall ein cyfrifon fod yn gywir.
 - Cofiwch adael amser digonol i lythur o'ch ymgynghorydd neu ganlyniadau profion ein cyrraedd. Dylech wneud ymholiadau am brofion a drefnydd gan yr ysbyty drwy gysylltu â'r ysbyty, yn hytrach na chysylltu â'r feddygfa.
 - Gadewch i reolwraig y feddygfa wybod os yr ydym wedi rhagori neu wedi methu yn ein cyfrifoldeb tuag atoch.

Cael gweld eich dogfennau meddygol

Os fydddech angen cael gweld eich dogfennau meddygol yn y feddygfa, awgrymwch, yn y lle cyntaf, eich body yn trafod hyn efo eich meddyg arferol – efallai y gall o neu hi ateb eich cwestiynau heb i chi orfod cael copi o'ch dogfennau meddygol.

Os na hoffech drafod eich cais gyda eich meddyg, cysylltwch a Ms Claire Griffiths ar 01492 515787 fel y gall eich helpu ymhellach.

Noder fod y feddygfa yn adlynu i Ddeddf Gwarchod Data 1998, i egwyddorion Gwarcheidwad Caldicott, i Ddeddf Rhyddid Gwybodaeth 2000 ac i Ddeddf Gallu Meddyliol 2005. Mae gennym gamerau cylch cyfyng, a pholisi camerau cylch cyfyng sydd yn glynu at egwyddorion gwarchod data.