

Meddygfa Cadwgan

11 Bodelwyddan Avenue

Hen Golwyn, Conwy LL29 9NP



Rhif ffôn: 01492 515787

www.cadwgansurgery.org

**Drs Parry, Stone, Ratchford, Williamson, Lansberry,
Jones, Burke, Forster a Carter**

	Rhif tudalen
Croeso i Feddygfa Cadwgan/Meddygon/ Nyrsys/Cynorthwy-ydd Gofal Iechyd/Fferyllydd/Rheolwraig/Dirprwy Reolwraig	4-8
Staff Cysylltiol	9-11
Oriau'r Feddygfa/Apwyntiadau/Ymweliad Cartref/ Gofal Mewn Argyfwng/Mân Anafiadau	11-14
Canlyniadau Profion	15
Archebu Prescriptiynnau/Presgriptiwn Dilynol	15
Trosgludo Meddyginiaeth Prescriptiwn	15
Archebu Cludiant i'r Ysbyty	16
App GIG Cymru	16
Nodyn Ffitrwydd	16
Gwaith Preifat/Taliadau	17
Gwasanaethau Iechyd	18

Brechiadau	18
Teithio Dramor	20
Plant a Phobl Ifanc	20
Atal Cenhedlu/Clinig Cyn Enedigaeth	20
Sgrinio Coluddion Cymru/Prawf Ceg Y Groth/Sgrinio Ymlediad Aortig Abdomenol/Mammograffi	21-22
Llawfeddygaeth	22
Clinig Iechyd Rhywiol	22
Uned Triniaeth Gofal Sylfaenol	22
Uned Mân-Anafiadau	23
‘Single Point of Access (SPoA)’	23
Gofal Briwiau	23
Cyn-filwyr yn Lluoedd Arfog y DU	23
Gofalu am Gofalwyr	23
Clinigau Arbennigol A Hybu Iechyd	24

Siarter Cleifion	24
Cais i gael gweld eich dogfennau meddygol	27
Rhoi pethau'n iawn	28
Cyngor Iechyd	29-39
Rhifau Ffôn a Chyfeiriadau Gwefannau Defnyddiol	40-43
Map ardal y feddygfa	44

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 oddeutu 12,000 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 gonaeth 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 gonaeth â'r Bwrdd Iechyd ni fyddwch 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. Mi fedrwy gofrestru efo Meddygfa Cadwgan cyn belled ac eich bod yn byw yn Ardal Y Feddygfa. Gellir gwneud hyn drwy alw i fewn i'r feddygfa a llenwi y ffurflenni cofrestru efo derbynydd, neu wneud arlein drwy ein gwefan.

Meddygon (gyda rhifau GMC)

Dr Dylan C Parry (G) (4091534) - BSc (Hons) MB BCh FRCGP DRCOG DFSRH

(Graddedig o Gaerdydd 1994). Hyfforddwr Meddygon Teulu a Goruchwyliwr Addysgiadol. Darlithydd Anrhydeddus Prifysgol Bangor 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). Hyfforddwr Meddygon Teulu a Goruchwyliwr Addysgiadol.

Dr Jonathan Williamson (G) (6115085) – MB BCh MRCGP (Graddedig o Gaerdydd 2005). Arweinydd Cydweithdreol Dwyrain Conwy.

Dr T C L Lansberry (G) (7016327) – MB BS BSc (Hons) MRCGP

(Graddedig o Brifysgol Llundain 2008). Tiwtor myfyrwyr israddedigion Coleg

Meddygaeth Prifysgol Lerwl

Dr Carys E Jones (B) (7038149) - MB ChB (Hons) MRCGP (Graddedig o Brifysgol Lerpwl 2009). Hyfforddwr Meddygon Teulu a Goruchwyliwr Addysgiadol. Siaradwraig Cymraeg

Dr Alexandra J Burke (B) (7038149) – MB BS MRCGP (Graddedig o Ysgol Feddygaeth Hull-York 2009)

Dr Sian Forster (B) (6144274)– MB BCh BSc (Hons) MRCGP (Graddedig o Brifysgol Caerdydd 2006). Hyfforddwr Meddygon Teulu a Goruchwyliwr Addysgiadol.

Dr Kevin Carter (G) (GMC No. 7181167) - MD BSc MRCGP (Graddedig o Akademia Medyczna Im. Karola Marcinkowskiego W. Poznaniu Fac. II 2011)

Mae'r feddygfa yn arlwyio 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 harlwyio gan GIG 111 Cymru drwy ffonio'r rhif 111.

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, sydd yn gwario tair wythnos ar y tro yn y feddygfa; a myfyrwyr meddygol o Brifysgol Bangor sydd yn ymgymeryd a rhai agweddau o'u haddysg efo ni.

Nyrsys Y Feddygfa (gyda rhifau Pin)

Mae nyrsys y feddygfa yn rhedeg clinigau i asthma, y clefyd melys, pwysedd gwaed uchel, afiechyd fasgwlar (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. rhwymynnu, brechiadau a chyingor gwyliau. Mae system apwyntiadau yn bodoli. **Ni fydd nyrsys y feddygfa yn arlwyio gofal ar ôl**

llawdriniaeth neu dynnu pwythau; bydd yr Ysbyty yn trefnu hyn yng nglinig gofal clwyfau y Nyrsys Cymunedol ym Mae Colwyn neu Landudno.

Julie Owen (Rhif Pin. 04C0387W) (Siarad Cymraeg)
BN (Anrhydedd) Nyrsio Oedolion (2007)

Ffion Sullivan (Rhif Pin.. 19G0428W) BN (Anrhydedd)
Nyrsio Oedolion (2019)

Amanda Hughes (Rhif Pin. 19B0126W) BSc (Hons) Nyrsio
Oedeolion (2019)

Cynorthwy-ydd Gofal Iechyd

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

Fferyllydd Meddygfa

Bydd ein fferyllydd meddygfa, Samantha Standeven (Rhif GPhC 2072775 MPharm (Graddio o Brifysgol Bath 2009)S, ymysg cyfrifoldebau eraill, yn helpu ein meddygon teulu i oruchwyllo presgripsiynau dilynol. O bryd i'w gilydd mi fydd hyn yn cynnwys galwaf ffôn efo chi.

Rheolwr y Feddygfa

Mae Karen Owen 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.

Dirprwy Reolwr y Feddygfa

Mae Jennifer Jones yn cymorthwyo Rheolwr y Feddygfa efo gofal trefniant busnes y feddygfa.

Staff Cysylltiol

Cyflogir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, ond byddant yn cydweithio efo'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 yn eu swyddfa ym Mharc Eirias ar **03000 850031, oSpiwn 1.**

Ymwelwyr Iechyd

Maent yn nyrsys â hyfforddiant pellach mewn gofal ac addysg iechyd teulu. Gellir cysylltu â nhw drwy ffonio **03000 850017**

Bydwragedd

Maent yn ymweld a'r fam ar ôl yr enedigaeth ac yn eich cysylltu â gwasanaethau'r ysbyty. Gellir cysylltu â hwy drwy ffonio **03000 850017.**

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 **03000 850049.** Maent yn gweithio yn y gymuned yn cynal asesiadau, cownsela a thriniaeth ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl. Cofiwch y gallwch atgyfeirio eich hunan i wasanaeth Therapi Siarad Parabl, ar **0300 777 2257,** os oes gennych ofynion iechyd meddwl llai difrifol.

Gwasanaeth Hunangyfeirio Ffisiotherapi

Cysylltwch a'r Adran Ffisiotherapi Ysbyty Bae Colwyn ar **03000850017** i gael gwybodaeth am sut y gallwch hunan-atgyfeirio am ffisiotherapi heb orfod gweld eich meddyg teulu. Mae hefyd ffurflen hunan-atgyfeirio are gael ar dudalen gartref ein gwefan www.cadwgansurgery.org

Nyrs Macmillan

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

Dietegydd

Mae dietegydd a gyflogir gan BCUHB yn gwneud clinigau ym Mae Colwyn, a phan yn briodol, gellir trefnu i'w gweld ar ôl trafod hyn efo meddyg neu nyrs.

Cynghorydd Cyffuriau

Os oes gennych broblem gyda chyffuriau cyfreithlon neu anghyfreithlon, gellir cysylltu â'r Gwasanaeth Cyffuriau ar 01492 523690 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.

Cyflogir gan Gydweithdredol Dwyrain Conwy, ond byddant yn cydweithio efo'r feddygfa):

Awdiolegydd

Gall awdiolegydd eich gweld yn y feddygfa i asesu problemau clyw. Gellir trefnu hyn dwry gysylltu efo'r feddygfa.

Nyrs Arbenigol Clefyd Melys

Mae Gillian Pulford, Nyrs Arbenigol Clefyd Melys, yn rhoi cymorth i feddygon a nyrsys y feddygfa. Nodir nad oes ganddi 'caseload', felly os ydych yn barod wedi cael eich cyfeirio i Nyrs Arbenigol Clefyd Melys yn yr ysbyty, neu yn barod o dan ofal un, cadwch y trefniant yma mewn lle.

Ymarferydd Lles Teulu

Mae Paul Hicks, Ymarferydd Lles Teulu, yn rhoi cymorth a chyngor arbenigol lles i deuluoedd yn ardal ein meddygfa.

Therapydd Galwedigaethol

Mae Fiona Jones, Therapydd Galwedigaethol, yn gweithio yn y feddygfa. Mae ei rôl yn cynnwys counsela a therapi ar gyfer y rheini sydd â ychydig o symptomau problemau iechyd meddwl. Gellir trefnu hyn drwy drafod efo meddyg neu nyrs yn y feddygfa.

Oriau'r Feddygfa

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

Apwyntiadau

Rydym yn cynnal gwsasanaeth o ddydd Llun i ddydd Gwener (09:00-11:30 a 15:00 - 17:30), sy'n cynnwys apwyntiadau dros y ffôn wedi eu trefnu o flaen llaw, neu wyneb yn wyneb wedi eu trefnu o flaen llaw, ac apwyntiadau brys brysbennu yr un diwrnod (gweler isod hefyd am apwyntiadau brys). Mae ein system brysbennu yn galluogi cleifion i sicrhau'r math mwyaf priodol o apwyntiad ar ôl trafod eu symptomau gyda meddyg teulu. Lle bo'n briodol, gellir dilyn yr ymgynghoriad ffôn â meddyg teulu gan ymgynghoriad wyneb yn wyneb, fel arfer ar yr un diwrnod. Ar ôl siarad â'r meddyg teulu, neu weld y meddyg teulu, ac yn ôl disgrisiwn y meddyg teulu, weithiau bydd angen trefnu apwyntiad dilynol dros y ffôn neu wyneb yn wyneb, hyd at bedair wythnos ymlaen llaw. Ffoniwch 01492 515787 i drefnu apwyntiad brysbennu dros y ffôn neu i drefnu apwyntiad ffôn neu wyneb yn wyneb ymlaen llaw. Trefnwch un apwyntiad y person. Efallai y byddwch yn dewis siarad ag unrhyw feddyg ond ceisiwch osgoi newid, yn enwedig yn ystod un salwch neu broblem. Esboniwch wrth aelod o staff wrth drefnu apwyntiad ffôn brysbennu pwy ydi eich meddyg teulu dewisol a byddwn yn gwneud pob ymdrech i fodloni'ch cais. Os ydi eich apwyntiad yn un brys, ni allwn sicrhau y byddwch yn gallu siarad â'ch meddyg teulu dewisol.

I drefnu apwyntiad gyda nyrs practis, trafodwch eich cais ag aelod o'n tîm derbynfa, a fydd yn gallu eich cynghori fel y bo'n briodol. Lle y bo'n briodol, i drefnu apwyntiad wyneb yn wyneb â nyrs practis.

Rydyn ni'n ceisio cadw at amseroedd apwyntiadau ond yn naturiol weithiau bydd oedi na ellir ei osgoi. Os gwelwch yn dda, byddwch yn amyneddgar: efallai mai eich tro chi fydd hi am amser ychwanegol ar achlysur arall. Cofiwch ddod â'ch meddyginiaeth (a blychau meddyginiaeth) gyda chi pan yn gweld meddyg teulu neu nyrs mewn apwyntiad wyneb yn wyneb.

Pwysig - os byddwch yn cyrraedd yn hwyr ar gyfer apwyntiad, neu'n methu â chofrestru eich bod wedi cyrraedd y dderbynfa, efallai na fydd y meddyg/nyrs/clinigwr yn gallu eich gweld ar gyfer eich apwyntiad ac efallai y bydd angen i chi ail-drefnu.

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 **01492 515787**, 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 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. Rydym y ceisio ein gorau i arlwygo gwasanaeth sydd yn gyson â safonau mynediad cenedlaethol.

Ymweliad Cartref

Os yn bosib, gofynwn eich body n ffonio **01492 515787** cyn 10.00yb os oes arnoch angen ymweliad cartref. Os yn argyfwng, gadewch i'r derbynnydd wybod, neu os na allwch aros, ffoniwch 999 am abiwlans. O 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 neu parafeddyg 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 trafnidiaeth neu anghyfleuster personol yn rhesymau derbynnyol dros ofyn am alwadau cartref.** Bydd dilyn y canllawiau uchod yn sicrhau gwasanaeth effeithiol i bawb.

Rhifau Ffôn

Plis ffoniwch **01492 515787** i gysylltu efo'r feddygfa am unrhyw fater.

Gofal Mewn Argyfwynnng Dros Nôs A Phenwythnosau

O 6.30yh- 8.00yb yn ystod yr wythnos, trwy gydol y penwythnos, a gwyl y Banc dylech ffonio Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau **GIG 111 Cymru** drwy ffonio **111**. Bydd y gwasanaeth yn eich gwahodd i'r ganolfan am driniaeth; neu mewn rhai amgylchiadau yn ymweld â chi gartref. BCUIB sydd yn gyfrifol am arlwyo y gofal hyn.

Cymorth Iechyd Meddwl I Bawb

Mae'n bwysig ein bod ni gyd yn gofalu am ein hiechyd meddwl a'n lles.

Felly, os oes angen i chi siarad â rhywun - neu os ydych yn poeni am rywun annwyl - ffoniwch 111 a dewiswch opsiwn 2 i siarad ag aelod ymroddedig o'r tîm iechyd meddwl.

Mae'n wasanaeth 24 awr y dydd, saith niwrnod o'r wythnos – yn cynnig cymorth iechyd meddwl brys i bobl o bob oed ar draws Gogledd Cymru. Gellir ffonio o linell dir neu ffôn symudol yn rhad ac am ddim, hyd yn oed os nad oes gennych unrhyw greddyd yn weddill.

Ond mewn sefyllfaoedd lle mae bywyd yn y fantol, ffoniwch 999 bob amser neu ewch i Adran Damweiniau ac Achosion Brys.

Mân Anafiadau

Dylai cleifion sydd efo mân anafiadau (mae hyn yn cynnwys toriadau croen sydd angen rhwymyn) fynd i'r uned mân anafiadau, sy'n agored 8.00yb-10yh bod dydd, yn Ysbyty Llandudno neu i'r adran ddamweiniau yn Ysbyty Glan Clwyd, sydd wastad ar agor.

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 fedwrch 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 **GIG 111 Cymru** ar **111** 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.

Archebu Prescriptiynau

I SICRHAU EICH DIOGELWCH NI DDERBYNIR CAIS AM UNRHYW FATH O BRESRIPTYNNAU AR Y FFÔN. GALL HYN

ARWAIN AT GAMGYMERIADAU SERIWS A BLOCIO'R LLINELLAU FFÔN.

Presgriptiwn Dilynol

I gleifion sydd angen meddyginiaeth hir dymor, mae gennym system gyfrifiadurol i bresgriptiynnau dilynol. Gadewch eich rhestr gyfrifiadur, 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, yn well byth, os ydych yn 16 oed neu hun, drwy archebu ar ay [Ap GIG Cymru](#).

Dylid caniatáu o **leiaf 48 awr** i gael presgriptiwn, heblaw ar ddydd Gwener, pan y bydd y prescriptiwn ar gael brynhawn 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 meddyginiaethau 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 oruchwyllo eich triniaeth eflai y bydd nodyn ar eich prescriptiwn bôb 6-12 mis yn eich cyfeirio i weld y meddyg, neu gallwch dderbyn galwad ffôn gan ein fferyllfydd meddygfa, Samantha Standeven. 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. Mae hefyd aeolodau o Gydweithrediad Dwyrain Conwy yn gweithio yn y feddygfa.

Trosgludo Meddyginiaeth Prescriptiwn

Cofiwch fod rhai fferyllfydd yn darparu gwasanaeth trosgludo meddygynieth prescriptiwn. Mae rhai fferyllfydd yn codi tâl am y gwasanaeth yma. Mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol os oes côst am hyn pan yn gwneud penderfyniad am eich dewis o fferyllfa a pan yn gofyn am drosgludo eich meddyginiaeth.

Ocsigen Cartref

Cwmni Baywater Healthcare, a nid y fferyllfa lleol, sydd yn gyfrifol am arlwyyo eich cyflenwad o ocsigen cartref. Gallwch gysylltu a Baywater Healthcare 24 awr y dydd ar y llinell argyfwng **0800373580**

Archebu Cludiant i'r Ysbyty

Nid yw'r feddygfa yn gyfrifol 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 **0300 123 2317**.

Ap GIG Cymru

O ganlyniad i newidiadau a roddwyd ar waith gan GIG Cymru, mae Ap GIG Cymru wedi cymeryd lle Fy Iechyd Ar-lein (MHOL). Os ydych yn 16 oed neu'n hŷn, ac mewn sefyllfa i wneud hynny, lawrlwythwch yr Ap i'ch dyfais symudol, neu defnyddiwch fersiwn 'desktop' yr Ap os ydi hynny'n fwy priodol. Cliciwch [yma](#) i ddarganfod mwy am Ap GIG Cymru.

Unwaith y byddwch wedi creu cyfrif byddwch yn gallu defnyddio'r nodweddion sy'n cynnwys:

- Archebu a chanslo apwyntiadau
- Gofyn am bresgripsiynau dilynol
- Edrych ar eich alergeddau i gyffuriau
- Diweddarau gwybodaeth personol

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. archwyliadau 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 ar www.cadwgunsurgery.org. **Caniatewch 10 diwrnod** gwaith ar wedi i chi dalu i'r rhain gael eu cwblhau. **Rhaid derbyn taliad cyn y ceith rhain 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 nodiadau clinigol arwain i broblemau, ee. apwyntiadau ysbyty yn cael eu methu. Cofiwch hefyd adael i'r feddygfa wybos is ydych yn hapus i dderbyn gwybodaeth drwy neges destyn i'ch ffôn symudol. Gallwch hefyd newid eich cyfeiriad drwy yr [Ap GIG Cymru](#).

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.

Gwasanaethau Iechyd

Mae gan y feddygfa gontract i arlwyo gwasanaethau i'w chleifion o dan dri prif benawd - Gwasanaethau Hanfodol, Gwasanaethau Ychwanegol a Gwasanaethau 'Enhanced'. Mae'r feddygfa yn arlwyo 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 (Ms Karen Owen) neu â'n Dirprwy Rheolwraig (Jennifer Jones).

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

Gwler y linc yma <https://bit.ly/2HzH0Fk> ymwelwch â'n gwefan www.cadwgansurgery.org I weld rhestr o'r brechiadau yr argymhellir, yn ddibynnol ar eich oed neu oed eich plentyn. Dylech gysylltu â'r feddygfa i drefnu apwyntiad i'ch plentyn unwaith y derbyniwch eich slip o Ysbyty Royal Alexandra.

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

Brechiadau Ffliw a Pneumococcus

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 dderbynfaf fis Medi/dechrau Hydref.

Brechiad Covid

Rydym yn argymhell brechiad Covid i'r rheini lle mae hyn yn briodol. Mae gwneud y clinigau hyn o dan orchuchwyliaeth BCUIHB. Plis peidiwch a chysylltu efo'r feddygfa i drefnu y brechiad hwn, ond ymwelwch â gwefan BCUIHB yma am fwy o wybodaeth: <https://bipbc.gig.cymru/covid-19/brechlyn-covid-19/>

Brechiad Yr Eryr

Yn 2013, yng Nghymru, dechreuwyd roi brechiad Yr Eryr i'r henoed. Cafodd hyn ei rolïo allan mewn rhannau ac o **Ebrill 2019 mae pawb yn yr oedran 70 i 79 yn gallu cael y brechiad. Mae unigolion yn gallu cael y frechiad ar eu penblwydd yn 70 oed, a hyd at eu penblwydd yn 80 oed. Cliciwch [yma](#) i ddarllen am newidiadau o fis Medi 2023** Cofiwch gysylltu â'r feddygfa i drefnu apwyntiad i gael eich brechiad.

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 trafelïo i wlad lle nad oes llawer o gyfleusterau meddygol, a lle mae eu brechiad olaf Tetanus dros ddeng mlynedd yng nghynt. Cysylltwch â'r nyrssys yn y feddygfa os ydych angen cadarnhad os ydych yn imiwn i Tetanus.

Firws Papiïoma Dynol (HPV)

Gweler www.screeningservices.org.uk am wybodaeth ynglun a threfniadau brechu yn erbyn HPV a gychwynodd i ferchaid yn mis Medi 2008. O'r flwyddyn academaidd sydd yn cychwyn yn mis Medi 2019, bydd bechgyn hefyd yn gallu cael eu brechu, fel rhan o amserlen arferol yr ysgol.

Cyngor a Brechiadau Teithio Tramor

Nid ydym bellach yn darparu gwasanaeth teithio dramor llawn. Mae rhai brechiadau teithio dramor yn dal i fod ar gael trwy'r feddygfa. I gael cyngor teithio llawn, triniaeth gwrth-falaria a brechiadau eraill byddai angen i chi gysylltu â chlinig teithio tramor preifat.

Os ydych yn teithio dramor ac yn meddwl fod angen brechiadau arnoch, cysylltwch â'r dderbynfa i gael ffurflen teithio **O LEIAF WYTH WYTHNOS CYN YR YDYCH YN BWRIADU TEITHIO**. Unwaith y ceith ei ddychwelyd, ceith ei basio i'n nyrsys a fydd yn cysylltu â chi i drefnu apwyntiad ar gyfer brechiadau os oes angen.

Peidiwch â threfnu apwyntiad yn uniongyrchol gyda'r nyrs ar gyfer brechiadau teithio - ni fyddant yn gallu eu rhoi i chi yn y sefyllfa hon gan fod angen archebu rhai brechiadau ymlaen llaw.

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 â Ms Karen Owen, Rheolwraig y Feddygfa, neu un o'r partneriaid neu Ymwelydd Iechyd.

Mae Tros Gynnal Plant (Sefyll i Fyny Dros Blant) yn darparu gwasanaeth eiriolaeth i blant a phobl ifanc yng Ngogledd Cymru. I ddysgu mwy am y gwasanaeth hwn cliciwch [yma](#).

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 mewnblianid Nexplanon.

Clinig Cyn Enedigaeth

Byddwch yn cael eich anfon i glinig ymgynghorydd, ond bydd mwyafrif eich gofal yn nwylo'r bydwagedd a'r meddygon. Dylid cysylltu â'ch meddyg neu

eich bydwaig cyn gynted ac y darganfyddwch eich bod yn feichiog. Bydd eich bydwaig yn trefnu eich apwyntiadau. Mae'n holl bwysig dod am eich archwylad ôl-enedigaeth 6-8 wythnos.

Sgrinio Coluddion Cymru

Cancer y coludun yw y trydydd cancer 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 51-74. Cliciwch [yma](#) am fwy o wybodaeth.

Prawf Ceg Y Groth

Yn hanesyddol, yng Nghymru, roedd canllawiau yn argymhell eich bod yn cael prawf ceg y groth bob tair mlynedd o oed 20 i 65, heblaw eich bod wedi cael cyngor i'r gwrthwyneb. O'r 1af o Fedi 2013, nid yw rhywun â cheg y groth sydd wedi eu geni ar ôl y 1af o Fedi 2013 yn cael gwahoddiad am brawf ceg y groth nes y maent yn 25 oed, a rhywun â cheg y groth yn yr oedran rhwng 50 a 64 yn cael gwahoddiad bob pum mlynedd yn hytrach na their. O 1af Ionawr 2022, bydd pawb rhwng 25-49 oed sydd â cheg y groth y mae canlyniad eu prawf sgrinio serfigol (ceg y groth) rheolaidd nesaf yn dangos nad oes ganddynt HPV yn cael eu gwahodd am eu prawf sgrinio serfigol nesaf ymhen **pum** mlynedd.

Bydd y prawf yn cael ei wneud gan nyrs mewn apwyntiad Iechyd Merched. Cliciwch [yma](#) am wybodaeth am brawf ceg 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 gynnar 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. Cliciwch [yma](#) am fwy o wybodaeth. Gall dynion hyn na 65 oed heb eu sgrinio gyfeirio eu hunain drwy ffonio 863563.

Mammograffi

Yn ogystal a hunan archwyliad o'r bronnau 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 feddyga. Rhaid i chi weld eich meddyg cyn cael llawdriniaeth.

Cyfleusterau'r Ysbyty Gymunedol

Gofalir am gleifion sydd yn Ysbyty Bae Colwyn gan Ymgynghorwr gofal yr henoed.

Gall eich meddyg eich anfon yma am archwyliadau pelydr X, profion gwaed, clinigau ymgynghorol neu ffisiotherapi a.y.b.

Clinig Iechyd Rhywiol

Gallwch fynychu'r clinig Iechyd Rhywiol heb drafod efo'ch meddyg teulu. Mae drwy apwyntiad yn unig drwy alw **03000 8560000**. Mae'r clinig yn arlwyo gwasanaeth ar gyfer cleifion sydd angen cyngor am iechyd rhywiol neu ddulliau atal cenhedlu.

Uned Bryn Hesketh

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

Uned Triniaeth Gofal Syfaenol

Mae'r clinig (**03000 851823**) yma'n agored 9yb-5yh Llun-Sadwrn a Gwyliau Banc, ac yn arlwyo gwasanaeth fel gofal briwiau a rhwymyn, fel enghraifft, ar

ôl cyfeireb o'r ysbyty neu ar ôl damwain. Nodir nad ydi ein meddygfa yn arlwyio gwasanaeth gofal-briwiau ar ôl llawdriniaeth neu i dynnu pwythau allan.

Uned Mân-anafiadau, Ysbyty Llandudno

Mae'r uned hon, sy'n agored yn ddyddiol 8.00yb-8.00yh, yn trin problemau fel mân-anafiadau pen, ysigiad, toriadau syml, llosgiadau, brathiadau pryfaid, rhywbeth yn y llygad. Gellir cysylltu a'r uned drwy ffonio **03000 850013**.

Un Pwynt Mynediad ('SPoA')

Yn lleoledig y swyddfa Cyngor Conwy ar Ffordd Coed Pella, Bae Colwyn, mae'r gwasanaeth Un Pwynt Mynediad, **0300 4561111**, ar gyfer atgyfeirio i wasanaeth cymdeithasol.

Gofal Briwiau

Mae gofal briwiau ar ôl brifo yn cael ei arlwyio gan Nyrsus Cymunedol, a gellir cysylltu a hwy drwy 'SPoA' ar 0300 4561111. **Nid ydi nyrsus y feddygfa yn ymgymeryd a'r math yma o waith, gan gynnwys toriadau i'r croen neu dynnu pwythau.**

Cyn-filwyr yn Lluoedd Arfog y DU

Cofiwch adael i ni wybod os ydych yn gyn-filwr a wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y DU. Efallai y bydd gennych y hawl i gael triniaeth â blaenoriaeth.

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 efo Angela Bowen neu Catherine Davis 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; Clinig INR; Clefyd Melys; Dementia; Epilepsi; Gofal Atal Cenhedlu; Gofal mamolaeth; HRT; Iechyd Meddwl; Iechyd Merched; Clinig 'Novel Anticoagulant'; Llawfeddygaeth; Clinig Fasgwlar (yn cynnwys Clefyd y Galon, Clefyd Prifwythiennol Ymylol a strôc).

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 cyngori 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 afiechydon 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 presgriptiynnau 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 drefnwyd 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.

Sut yr ydym yn defnyddio eich manylion

Mae cyfrinachedd yn brif sail o'r berthynas o ymddiried sydd rhwng meddyg a chlaf a rydym yn cadw eich record meddygol yn ddiogel a chyfrinachol.

Ermwyn gofal uniongyrchol yn y feddygfa neu o fewn gwasanaeth GIG ysbyty rydym yn credu fod ganddom eich caniatad i basio gwybodaeth clinigol perthnasol i aelodau staff profesiynol eraill sydd yn golffalu amdanoch yn uniongyrchol.

Dim on pan y mae yna sail gyfreithiol i drosglwyddo data, y byddwn yn pasio gwybodaeth cyfyngedig a pherthnasol i rannau eraill o'r GIG i wella rheloaeth effeithiol y GIG neu i helpu ymchwil meddygol. Gellir darllen ein Poster/Nodynau prefifatrwydd [yma](#), neu yn nerbynfaf'r feddygfa. Mae hyn yn cynnwys sut y mae 'Clusters' yng Ngymru yn defnyddio eich gwybodaeth.

Os fuasech yn hoffi gwrthwynebu i'ch data gael ei ddefnyddio ar gyfer y pwrpas "eilaid" yma, a fedrwch plis siarad efo: Ms Karen Owen, rheolwraig y feddygfa.

Cael gweld eich dogfennau meddygol

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

Os na hoffech drafod eich cais gyda eich meddyg, cysylltwch a Tracey Williams ar **01492 515787** fel y gall eich helpu ymhellach.

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.

Noder fod y feddygfa yn adlynu i egwyddorion GDPR, 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.

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 digwyddith hyn, mae angen i ni edrych ar beth aeth o'i le fel y gallwn wella'n gwasanaeth.

Os oes gennych bryder 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 ddelio efo'ch pryder.

Gallwch godi eich pryder efo Rheolwraig y Feddygfa, Ms Karen Owen:

- 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).

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

- ffonio'r tîm prydron ar 01248 384194
- e-bostio BCU.ConcernsTeam@wales.nhs.uk
- ysgrifennu i: Tîm Pryderon, Ysbyty Gwynedd, Bangor, Gwynedd, LL572PW

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

Oedolion

LLAIS

- dros y ffôn ar 02920 235558
- drwy e-bostio enquiries@llaiscymru.org
- yn ysgrifenedig i: Llais, 3ydd Llawr, 33 - 35 Heol y Gadeirlan, Caerdydd, CF11 9HB

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 fferyllydd 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 fîrysau, er enghraifft annwyd a ffliw, y rhan fwyaf o anhwylderau stumog a dolur gwddf. Mae gorddefnydd yn arwain at ymwrthedd bacterol a gallant gael sgil effeithiau difrifol. Bydd eich Meddyg Teulu yn penderfynu pan fydd yn briodol eudefyddio.

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 achosiymateb alergaidd yw pail 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 fferylydd lleol neu GIG 111 Cymru ar **111** 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.

Tarwden y Traed (Athlete's Foot)

Mae tarwden y traed yn gyflwr cyffredin iawn. Mae haint ffyngaudd 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 fferylllydd am gyngor am yr elïau gwrthffyngol mwyaf priodol. Os nad yw'r elïau hyn yn effeithiol neu os yw'ch tarwden y traed ynddifrifol, trefnwch apwyntiad â'r Meddyg Teulu.

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 ddiffrifol 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 amdre, 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 elïau 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.

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 ddiwydd 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 Meddyg 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 fferyllydd i gael cyngor. Os byddwch chi'n mynd yn fwy a mwy gwaelneu os bydd eich symptomau'n para hirach na'r disgwyl, a fyddechcystal â ffonio ein meddygfa i gael cyngor gan Feddyg Teulu.

Llidydr Amrannau (Conjunctivitis)

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

Mewnlid 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 ac yn 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 yn profi poen yn y llygad, yn colli golwg neu'n sensitif i oleuni.

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 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 bydd angen meddalau'r cwyr gyda olew'r olewydd. Ar ôl defnyddio olew'r olewydd am wythnos neu ddwy, os byddwch yn dal i gael anghysur neu golled clyw, trefnwch apwyntiad i weld eich 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 yn achosi 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 arennau neu'r iau; neu os ydych yn ddiabetig neu' ncydryd cyffuriau sy'n atal y system imiwnedd.

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 gyffredin 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 cŵl, 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 oes unrhyw arwyddion eraill pryderus, cysylltwch â'r Meddyg Teulu. Nid fydd dod 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. Eisteddych 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 ffyngaudd 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 gwrthffyngaudd dros y cownter. Bydd eich fferylllydd yn gallu 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 elfiau gwrthffyngaudd 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 gwrthffyngaudd.

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 mewn rhai achosion. Yn y rhan fwyaf o achosion firsau sy'n achosi hyn fel yr annwyd cyffredin neu ffliw, felly nid oes angen gwrthfotig fel arfer. Ewch i weld eich Meddyg Teulu 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 gwyr yn cael ei bwysu arno. Dylid gweld eich plentyn ar unwaith os byddwch yn amau 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.

Ewch i weld eich Meddyg Teulu os na fydd eich symptomau'n gwella ar ôl pythefnos, os ydych 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.

Dylech ffonio 999 a gofyn am ambiwlans os cewch drafferth wrth anadlu, anhawsterwrth lyncu poer a hylifau, neu agor eich ceg, neu os byddwch yndechrau 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 ei reoli, 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 cymhlethodau mwy difrifol fel beichiogrwydd, clefyd yr arennau, system imiwnedd gwan, diabetes neu os ydych yn oedrannus. 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 yn ddifrifol neu'n estynedig, yn enwedig mewn babanod, pobl oedranus 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.

Mae gwefan GIG 111 Cymru – 111.wales.nhs.uk – yn rhoi gwybodaeth am wasanaethau lleol, yn ogystal a gwybodaeth cynhwysfawr am gyflyrau iechyd.

Rhifau Ffôn a Chyfeiriadau Gwefannau Defnyddiol

Meddygfa Cadwgan (www.cadwgansurgery.org) 01492 515787

Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau (GIG 111
Cymru) 111

Cymorth Iechyd Meddwl i Bawb
111 opsiwn 2

Llinell ffon 24 awr Baywater Healthcare
(ocsigen cartref)

0800373580

Ysbyty Abergele

03000 843843

Ysbyty/Uned Bryn Hesketh

03000 850040

Ysbyty Bae Colwyn

03000 850017

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/)

03000 840840

Ysbyty H M Stanley

01745 583275

Ysbyty Llandudno

03000 850013

Ysbyty Royal Alexandra Hospital, Rhyl

03000 850024

Adran Nawdd Cymdeithasol Prydain Fawr	(www.dwp.gov.uk)
Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (www.dvla.gov.uk)	08706 000301
Age Concern Cymru All Wales Smoking Cessation Service	01745 816947 08000852219
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr , Swyddfa Leol, Ivanhoe House, Ysbyty Abergele, Ffordd Llanfair, Abergele, LL228DP	03000 843843
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	03000 850017
Clinig 'GUM', Ysbyty Bae Colwyn	03000 850017
Canolfan Adnoddau Anabledd	01745 534525
GIG 111 Cymru (www.111.wales.nhs.uk)	111
Gofal Mewn Galar Cruse Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Conwy (www.cvsc.org.uk)	08445617856 01492 534091
Gwasanaeth Cymdeithasol Tim yr Henoed (i'r rheini sydd efo Gweithiwr/wraig Cymdeithasol)	01492 575600
Therapi Galwadigaethol y Gwasanaeth Cymdeithasol	01492531332
Adran Physiotherapi (Ysbyty Bae Colwyn)	03000 850017
Adran Iaith a Lleferydd	03000 850024

Gwasanaeth 'Independent Mental Capacity Advocacy'
(www.advocacyexperience.com)

Gwybodaeth Brechiadau NHS (www.immunisation.nhs.uk)

Gwasanaeth Cyngor Gofalwyr, Bae Colwyn

(www.carers.org/local/wales/colwyn-bay/)

01492 533714

Llinelli Gymorth AIDS -Terrence Higgins Trust

0808 8021221

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)

0300 0032340

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.

01492 863563

Sgrinio Serfigol Cymru (www.screeningservices.org/csw/) 01352 877899

'Single Point of Access (SPoA)' (i wneud cefeirio newydd i Wasanaethau
Cymdeithasol, Nyrsus Cymunedol neu Therapi Galwedigaethol)

0300 4561111

Swyddfa Gofrestru Bae Colwyn	01492 530430
Swyddfa'r Crwner	01824 708047
Tros Gynnal (Hawliau Plant)	0800 0852274
Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru	01745 532900

Ardal y Feddygfa gyda'r ffiniau

