

Laurels Meddygfa

Canolfan Iechyd a
Lles y Fflint
Stryd y Iarll
Fflint
Sir y Fflint
CH6 5ER
Tel: 03000 859470



Llinellau Ffôn: Dydd Llun – Dydd Gwener 8:00am-6:30pm
Y Dderbynfa: Dydd Llun – Dydd Gwener 8:30am-6:00pm
Drysau ar Agor: Dydd Llun – Dydd Gwener 8:00am - 6:00pm

Ffôn: 03000 859 470

Gwefan: www.cym.thelaurelssurgery.co.uk
Cysylltwch â ni drwy'r ffurflen ar ein gwefan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Croeso i'r Practis

Hoffem fanteisio ar y cyfle hwn i'ch croesawu'n gynnes i'n meddygfa.

Rheolir y practis gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ers 1 Ebrill 2020. Mae wedi'i leoli yng Nghanolfan Iechyd a Lles y Fflint, sy'n rhan o Glwstwr Gogledd Sir y Fflint. Rydym yn gweithio'n agos gyda meddygfeydd eraill yn yr ardal i sicrhau eich bod yn derbyn y gofal gorau posibl.

Rydym wedi ymrwymo i ddarparu gofal iechyd o ansawdd uchel sy'n canolbwyntio ar y claf ac i gynnig cymaint o hyblygrwydd a dewis â phosibl i chi. Fel claf yma, bydd gennych fynediad at ystod eang o weithwyr gofal iechyd proffesiynol, gan gynnwys meddygon teulu, uwch ymarferwyr nyrsio, nyrsys practis, uwch ymarferwyr gofal iechyd, awdiolegwyr, a therapyddion iechyd meddwl.

Os hoffech gofrestru gyda ni, casglwch becyn cofrestru o'r dderbynfa. Cofiwch nodi eich rhif GIG ar eich ffurflen gofrestru.

Hoffem gynnig gwiriad iechyd gyda'r Ymarferydd Cynorthwyol i bob claf newydd. Trefnwch apwyntiad yn y dderbynfa.

Edrychwn ymlaen at eich helpu gyda'ch anghenion gofal iechyd.

Cofion cynnes,

ASaleemi

Ms. Ayshea Saleemi

Rheolwr Practis

Cofion cynnes,

Dr Morton

Dr Michael Morton

Arweinydd Clinigol

Cofion cynnes,

Sr Fairlie

Sr V Fairlie

Arweinydd Nyrsio



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cynnwys

Page 1	- Croeso i'r Practis
Page 2	- Cynnwys
Page 3	- Hygyrchedd
Page 4	- Cyfarfod â'r Tîm
Page 5	- Rolau yn y Practis
Page 6	- Cymorth Ychwanegol
Page 7	- Apwyntiadau
Page 8	- Apwyntiadau
Page 9	- Cwestiynau Cyffredin
Page 10	- Presgripsiynau Rheolaidd
Page 11	- Pan fyddwn ni ar gau (Cyngor, Cymorth Deintyddol, Argyfyngau)
Page 12	- Ap GIG Cymru - Dechrau Arni
Page 13	- Cynllun Anhwylderau Cyffredin - Pryd i weld fferylllydd
Page 14	- Uned Mân Anafiadau
Page 15	- Gwasanaeth Offthalmig Cyffredinol Cymru - Gofal Llygaid
Page 16	- Cymorth i gyrraedd Apwyntiadau
Page 17	- Gofal Cymdeithasol
Page 18	- Cymorth Meddwl a Llesiant - Dolenni at wasanaethau cymorth
Page 19	- Cymorth Ffordd o Fyw - Pwysau ac Ysmygu
Page 20	- Cymorth Ffordd o Fyw - Yfed a Chyffuriau
Page 21	- Adborth Cleifion - Canmoliaeth, Cwynion ac Eirioli
Page 22	- Adborth Cleifion - Canmoliaeth, Cwynion ac Eirioli
Page 23	- Polisi Dim Goddefgarwch
Page 24	- Eich Hawliau a'ch Cyfrifoldebau
Page 25	- Polisi Cyfrinachedd
Page 26	- Polisi Diogelu Data
Page 27	- Hysbysiad Preifatrwydd
Page 28	- Hysbysiad Preifatrwydd
Page 29	- Ffioedd y Practis (gwasanaethau nad yw'r GIG yn eu cynnig)
Page 30	- Dalgylch a Diweddaru Eich Manylion



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Hygyrchedd

Yr Adeilad

Mae arwynebau gwastad a drysau awtomatig ar ddau lawr yr adeilad sy'n cael eu cysylltu gan lifft. Yn unol â safonau diogelwch tân a diogeled, nid yw rhai drysau tân mewnol yn awtomataidd, a gallant fod yn drwm. Os oes angen cymorth arnoch chi, rhowch wybod i'r Dderbynfa. Gellir darparu cadair olwyn hefyd ar gais.

Toiledau

Mae toiledau dynion a merched, cyfleusterau hygyrch i unigolion ag anghenion symudedd, a chyfleusterau newid babanod.

Bwydo ar y Fron

Mae croeso i chi fwydo ar y fron unrhyw le ar ein safle. Os byddai'n well gennych le preifat, gofynnwch i aelod o staff.

Dolen Sain

Mae dolen sain ar gael yn y dderbynfa i'r rhai sy'n drwm eu clyw.

Gwasanaeth Dehongli a Chyfieithu Cymru (WITS) a'r Llinell Iaith

Mae'r ddau wasanaeth ar gael ar gais ac yn ôl yr angen.

Cyfathrebu

- Os hoffech i rywun arall siarad ar eich rhan, rhowch wybod i'r practis.
- Os oes gennych wahaniaethau cyfathrebu/synhwyraidd, rhowch wybod i'r practis.

Os byddwch chi'n profi unrhyw anawsterau neu heriau wrth ddefnyddio ein gwasanaeth neu'n cyfleusterau, cysylltwch â thîm y dderbynfa neu'r Rheolwr Practis.

Mae fformatau amgen o'r daflen hon ar gael ar gais.



Cyfarfod â'r Tîm

Rheolwr Practis
Ayshea Saleemi

Arweinydd Clinigol
Dr Michael Morton

Arweinydd Nyrsio
Victoria Fairlie

Y Tîm Gweinyddol

Trisha Evans
Carol Jones
Gwen Jones
Lucy Douglas
William Taylor

Meddygon Teulu

Dr Michael Morton
MBChB
Dr Suganya Prabhakar
MBBS, MRCOG, MRCGP
Dr Jaroslaw Albinak
MBChB, MBBS, MRCGP
Dr Ffion Prothero
MBChB
Dr Jyoti Sachdev
MBChB

Uwch Ymarferwyr Nyrsio

Victoria Fairlie
RN, ANP
Donna Williams
RN, ANP

Tîm y Dderbynfa

Arweinydd y Dderbynfa
Sharon Ashbrook

Sarah Smith
Nigel Moxon
Emma Roscoe
K. S.
Ruth Baker
Tracy Harrison
Racheal Lloyd
Linda Vernon

Meddygon Teulu Locwm

Dr Venu Prasad
MBChB
Dr Peter Collin
MBChB
Dr Anant Mittal
MBChB
Dr Kanthi Pydah
MBChB

Nyrsys Practis

Jackie Scott
RN
Rachael Alexander
RN
Jillian Wright
RN

Ymarferydd Cynorthwyol

Susan Edwards
AP

Mae'r practis yn addysgu a hyfforddi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a myfyrwyr. Rhowch wybod i'r clinigydd os nad ydych am i fyfyrwyr fod yn bresennol yn eich apwyntiad. Bydd y Practis bob amser yn ceisio trefnu apwyntiad gyda chlinigydd o'ch dewis chi, fodd bynnag, oherwydd trefniadau gweithio rhan-amser ac absenoldebau, efallai na fydd hyn yn bosibl bob amser.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Rolau yn y Practis

Mae'r **Rheolwr Practis** yn gyfrifol am oruchwylio gwaith y practis o ddydd i ddydd i sicrhau ei fod yn rhedeg yn esmwyth ac yn effeithlon. Mae'r rôl yn cynnwys rheoli staff, cyllidebau ac adnoddau, yn ogystal â sicrhau bod y feddygfa'n cydymffurfio â pholisïau a rheoliadau'r GIG. Mae'r Rheolwr Practis yn hwyluso darparu gofal cleifion o ansawdd uchel trwy gydlyn gwasanaethau, rhoi gweithdrefnau ar waith, a gweithio'n agos gyda meddygon teulu a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill.

Mae **Arweinydd Clinigol** yn Feddyg Teulu sy'n cyfuno gofalu am gleifion â chyfrifoldebau arweinyddiaeth. Mae'n arwain y tîm clinigol, yn cynnal safonau gofal, gan ganolbwyntio ar welliannau clinigol a datblygu gwasanaethau.

Mae'n bosibl mai **Meddygon Teulu** fydd y pwynt cyswllt cyntaf pan fyddwch chi'n sâl. Gall cleifion ddisgwyl i feddyg teulu: gynnal asesiad iechyd a nodi unrhyw broblemau meddygol, gwneud diagnosis o wahanol gyflyrau yn seiliedig ar symptomau a hanes meddygol; rhagnodi meddyginiaethau, argymhell newidiadau i ffordd o fyw; cyfeirio at arbenigwyr i ymchwilio pan fo angen; monitro cynnydd cleifion ac addasu cynlluniau triniaeth.

Mae **Uwch Ymarferwyr Nyrsio (ANP)** wedi cael hyfforddiant a phrofiad ychwanegol, sy'n eu galluogi i asesu, rhoi diagnosis a thrin ystod eang o gyflyrau iechyd, a gallant gyflawni llawer o'r un tasgau â meddyg.

Bydd **Nyrsys Ymarfer** yn cynnal sesiynau Rheoli Clefydau Cronig a gwiriadau ac asesiadau iechyd, gan gynnwys rhoi'r brechiadau sydd ar gael ar y GIG. Maent yn cynnig cyngor ac addysg ar hybu iechyd, atal clefydau a dewisiadau ffordd iach o fyw.

Mae **Ymarferwyr Cynorthwyol** yn aelodau profiadol o'r tîm gofal iechyd sydd wedi ymgymryd â hyfforddiant ychwanegol. Maen nhw'n cydweithio'n agos gyda'r nyrsys a'r meddygon ac yn ymgymryd â thasgau fel cefnogi cyflyrau hirdymor, cynnig cyngor ar fyw'n iach, a chyflawni tasgau clinigol.

Mae **Derbynyddion a Gweinyddwyr** yn bwynt cyswllt cyntaf hanfodol i gleifion. Maent yn gyfrifol am groesawu cleifion, trefnu apwyntiadau, prosesu meddyginiaeth reolaidd, rheoli ymholiadau wyneb yn wyneb a dros y ffôn, a gwneud tasgau gweinyddol fel diweddarau cofnodion cleifion. Maen nhw'n cefnogi'r rheolwr practis a'r tîm clinigol, yn cadw cyfrinachedd, ac yn helpu cleifion i gael mynediad at y gofal sydd ei angen arnyn nhw yn effeithlon ac yn barchus.

Mae pob gwasanaeth cymorth ychwanegol yn amodol ar argaeledd



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cymorth Ychwanegol

Mae **Awdiolegwyr Gofal Sylfaenol** yn asesu ac yn rheoli pryderon clyw a thinitws ar gyfer cleifion sy'n 5 mlwydd oed ac yn hŷn, yn ogystal ag achos cyffredin o fertigo o'r enw fertigo ystumiol parocsysmaidd anniweidiol (BPPV) ar gyfer cleifion sy'n 16 mlwydd oed ac yn hŷn. Mae'r Awdiolegydd yn gweithio'n agos gyda staff meddygol yn y feddygfa i drin cwynion clust a chlyw arferol, a bydd hefyd yn cyfeirio at wasanaethau Awdioleg a Chlust, Trwyn a Gwddf pan fydd angen gofal arbenigol ychwanegol.

Mae **Therapyddion Galwedigaethol Iechyd Meddwl** yn helpu cleifion i reoli effaith problemau iechyd meddwl ar eu bywyd bob dydd a'u gwaith. Maen nhw'n cynnig therapi tymor byr fel dulliau sy'n seiliedig ar CBT, rheoli straen, a strategaethau ymdopi. Maen nhw'n helpu â chynllunio dychwelyd i'r gwaith, yn cysylltu â chyflogwyr pan fo'n briodol, ac yn cyfeirio at wasanaethau ehangach. Eu rôl yw hyrwyddo adferiad, gwella lles, a helpu cleifion i aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith lle bo modd.

Mae **Ymarferwyr Iechyd Meddwl** yn bwynt cyswllt cyntaf i gleifion â phryderon iechyd meddwl. Maen nhw'n asesu anghenion, yn darparu ymyriadau byr, ac yn cynnig cyngor ar reoli cyflyrau fel gorbryder neu iselder. Gallant adolygu neu addasu meddyginiaethau, cynnig therapi tymor byr, a chysylltu cleifion â gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol neu arbenigol. Mae eu rôl yn pontio'r bwlch rhwng gofal sylfaenol a chymorth arbenigol, gan sicrhau mynediad cyflymach at y cymorth cywir.

Mae **Gwasanaeth Mewngymorth CAMHS mewn Meddygfeydd** yn cynnig cymorth i bobl ifanc rhwng 7 a 18 oed ac yn darparu cefnogaeth ymyrraeth gynnar ar gyfer anawsterau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol. Mae'r gwasanaeth hwn wedi'i leoli yn y practis ac maen asesu anghenion, yn darparu ymyrraeth therapiwtig a thymor byr ac yn cyfeirio. Mae'r gwasanaeth hefyd yn gwella mynediad at wasanaethau priodol er mwyn ateb anghenion y person ifanc a'r teulu. Am ragor o wybodaeth: <https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau-ysbyty/gwasanaethau-iechyd-meddwl-ifanc-camhs/camhs-ble-rydych-chin-byw/camhs-yn-sir-y-fflint/cael-cymorth-yn-gynnar/mewngymorth-meddygon-teulu/>



Mae **Nyrsys Imiwneiddio Plant** yn rhoi brechiadau arferol i fabanod, plant a phobl ifanc yn unol â'r amserlen genedlaethol. Maen nhw'n gwirio hanes meddygol, yn egluro brechlynnau i rieni neu ofalwyr, ac yn sicrhau bod cydsyniad. Maen nhw'n monitro ac yn rheoli adweithiau sy'n digwydd ar unwaith, yn cadw cofnodion brechu cywir, ac yn rhoi cyngor ar sgil-ffeithiau a dosau dilynol. Mae eu rôl yn helpu i amddiffyn plant a'r gymuned ehangach rhag clefydau y gellir eu hatal.

Mae pob gwasanaeth
cymorth ychwanegol yn
amodol ar argaeledd



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Apwyntiadau

Meddygon Teulu

- Trefnu Ymlaen Llaw - Mae apwyntiadau ar gael hyd at 4 wythnos ymlaen llaw ar gyfer ymholiadau a dilyniannau nad ydynt yn rhai brys.
- Trefnu ar y Diwrnod - Mae nifer cyfyngedig o apwyntiadau ar gael bob dydd.
- Ymgynghoriad Ffôn - Ar gael pan nad oes angen archwiliad.
- Oedolion sy'n Sâl - Mae nifer cyfyngedig o apwyntiadau ar gael bob dydd sy'n amodol ar frysbenneu clinigol.
- Plant - Mae apwyntiadau ar gael bob dydd yn benodol ar gyfer plant yn unig.

Os bydd pob apwyntiad wedi'i lenwi ar gyfer y diwrnod hwnnw, bydd meddygon teulu/uwch ymarferwyr nyrsio yn brysbenneu unrhyw gleifion sâl ychwanegol.

Ymweliadau Cartref

- Cedwir ymweliadau cartref ar gyfer y rhai sy'n wirioneddol gaeth i'r tŷ neu ar gyfer sefyllfaoedd lle mae'r Meddyg yn teimlo bod angen asesiad yn y cartref.
- Dylid gwneud cais am ymweliad cartref cyn 11am.

Uwch Ymarferydd Nyrsio

- Trefnu Ymlaen Llaw - Mae apwyntiadau ar gael hyd at 4 wythnos ymlaen llaw ar gyfer ymholiadau a dilyniannau nad ydynt yn rhai brys.
- Trefnu ar y Diwrnod - Mae nifer cyfyngedig o apwyntiadau ar gael bob dydd.

Nyrsys Practis ac Ymarferwyr Cynorthwyol

- Mae apwyntiadau ar gael hyd at 4 wythnos ymlaen llaw.

Apwyntiadau

Awdiolegydd

- Gall cleifion gyfeirio eu hunain at y gwasanaeth hwn.
- Mae apwyntiadau ar gael hyd at 4 wythnos ymlaen llaw.
- Sylwch nad gwasanaeth i dynnu cwyr o'r glust yw hwn.

Ymarferydd Iechyd Meddwl / Therapi Galwedigaethol

- Gall cleifion gyfeirio eu hunain at y gwasanaeth hwn.
- Mae apwyntiadau ar gael hyd at 4 wythnos ymlaen llaw.
- Ar gael i gleifion nad ydynt o dan law'r gwasanaeth iechyd meddwl.

Gwasanaeth Allgymorth CAMHS

(Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc)

- Ar gael i gleifion nad ydynt o dan law'r gwasanaeth iechyd meddwl.
- Dylid gweld y meddyg i gael eich cyfeirio at y gwasanaeth hwn.

Ffisiotherapydd

- Ar gyfer problemau newydd â'r cyhyrau, esgyrn a'r cymalau, cysylltwch â'r dderbynfa i gael eich cyfeirio at y tîm gofal sylfaenol brys yn yr Wyddgrug.
- Ar gyfer problemau cyhyrsgerberbydol parhaus, gofynnwch i'r dderbynfa am ffurflen hunangyfeirio, neu cysylltwch â: 03000 859048 neu bcu.physioeteameast@wales.nhs.uk

Fflebotomi (Profion Gwaed)

- Ar ôl i'r clinigydd roi'r ffurflenni gwaed i chi, ffoniwch: 03000 580047
- Fel arall, trefnwch apwyntiad ar-lein: <https://bcuhb.nhs.wales/services/bloodtest/>

Hebryngwyr

Weithiau, bydd asesiadau meddygol yn golygu cynnal archwiliadau personol. Os hoffech chi i rywun fod yn bresennol, gofynnwch — byddwn yn gwneud ein gorau i ddarparu hebryngwr ar gyfer hynny. Mae'n bosibl y gallai olygu aildrefnu eich apwyntiad ar rai adegau.

Blood Appointments
Booking Site



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cwestiynau Cyffredin

Gofyn am nodyn ffitrwydd

- Am nodyn ffitrwydd newydd, ewch i weld meddyg teulu.
- Am nodyn ffitrwydd dilynol, llenwch ein ffurflen ar-lein:
<https://accurx.nhs.uk/patient-initiated/w91055> neu cysylltwch â'r dderbynfa.

Canlyniadau Profion Gwaed/Wrin

Mae canlyniadau profion gwaed arferol ar gael o fewn 2-5 diwrnod gwaith. Gall profion sy'n chwilio am heintiau neu brofion mwy arbenigol gymryd mwy o amser. Cysylltwch â'r feddygfa ar ôl 2pm i holi am ganlyniadau profion.

Canlyniadau Profion Radioleg/Sganiau

Gall gymryd sawl wythnos i ganlyniadau radioleg gael eu hanfon at y clinigydd sydd wedi gofyn am y profion. Fodd bynnag, mae'r adran radioleg yn blaenoriaethu canlyniadau gydag unrhyw annormaleddau. Cysylltwch â'r adran a wnaeth y cais i holi am eich canlyniadau.

Rhoi Canlyniadau Profion

Nid yw'r tîm ar y dderbynfa yn gymwys i roi gwybodaeth fanwl am ganlyniadau profion. Fodd bynnag, gallant roi gwybod i chi am sylwadau'r meddyg teulu. Ni fydd y practis yn cysylltu â chi oni bai fod angen cymryd camau dilynol. Er enghraifft, os oes angen i chi weld meddyg teulu, nyrs neu wneud y prawf eto. Ni fydd y practis yn cysylltu â chi os yw canlyniadau'r prawf yn normal. Os trefnwyd eich prawf gan wasanaeth arall, bydd angen i chi gysylltu â'r gwasanaeth hwnnw i gael eich canlyniadau.

Sylwch fod gennym bolisi llym ynghylch cyfrinachedd a diogelu data. Ni fyddwn yn datgelu canlyniadau i unrhyw un ac eithrio'r sawl a gafodd y prawf oni bai bod yr unigolyn hwnnw wedi rhoi caniatâd ymlaen llaw neu nad ydynt yn gallu deall y canlyniadau.

Online Contact Form
Scan to use:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Sut i archebu presgripsiwn rheolaidd/ail bresgripsiwn

Fel arfer, os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd, bydd gennych chi bresgripsiwn rheolaidd. Mae hyn yn golygu y gallwch archebu eich meddyginiaeth heb orfod gweld meddyg teulu bob tro.

Mae'n bwysig gofyn am y presgripsiwn o leiaf 3 diwrnod gwaith cyn y bydd angen eich meddyginiaeth arnoch. Bydd angen i chi hefyd ganiatáu amser i'ch fferyllfa ddynodedig brosesu a pharatoi eich eitemau.

Mae 3 ffordd i archebu presgripsiwn rheolaidd gan eich meddygfa:

- Defnyddio Ap GIG Cymru.
- Archebu wrth y dderbynfa (neu rhowch eich slip yn y blwch presgripsiwn wrth y dderbynfa / blwch post os ydym ar gau).
- Cysylltu â'ch fferyllfa ddynodedig.

Nid ydym yn derbyn ceisiadau am feddyginiaeth reolaidd dros y ffôn.

Adolygiad Blynyddol ar Feddyginiaeth

- Gallwch ddisgwyl i glinigydd adolygu eich meddyginiaeth reolaidd bob blwyddyn. Bydd hyn yn digwydd tua mis eich pen-blwydd. Gellir gwneud hyn drwy adolygu eich cofnodion meddygol heb fod angen apwyntiad. Os oes angen i glinigydd siarad â chi, byddwn yn eich gwahodd i apwyntiad.
- Os oes gennych chi gyflwr iechyd hirdymor fel asthma neu ddiabetes, byddwn yn eich gwahodd i apwyntiad gyda chlinigydd i fonitro'ch cyflwr tua mis eich pen-blwydd.
- Bydd unrhyw feddyginiaeth nad yw wedi'i harchebu ers dros 6 mis yn cael ei hadolygu gan glinigydd cyn ei rhoi eto.
- Bydd unrhyw feddyginiaeth risg uchel yn cael ei hadolygu gan feddyg teulu cyn ei rhoi.
- Cofiwch roi gwybod i'r feddygfa os nad ydych chi eisiau cymryd meddyginiaeth benodol mwyach neu os ydych chi'n cael sgil-effeithiau.

Meddyginiaeth Newydd

Yn aml, ni fydd meddyginiaeth newydd yn cael ei hychwanegu at eich rhestr o feddyginiaethau rheolaidd. Cysylltwch â thîm y dderbynfa i ail archebu'r feddyginiaeth.

Cyflenwad brys o feddyginiaeth reolaidd

Os byddwch chi'n rhedeg allan o'ch meddyginiaeth reolaidd, mae'n bosibl y gall eich fferyllfa reolaidd roi cyflenwad brys i chi os ydyn nhw'n ystyried ei bod hi'n angenrheidiol ac yn ddiogel gwneud hynny.

Pan fo'r practis ar gau a chyngor iechyd

Ffoniwch **111** os ydych chi'n sâl ac yn methu aros nes i'r practis ailagor neu ewch i wefan **111** am ragor o wybodaeth: <https://111.nhs.uk/>



Am gymorth iechyd meddwl, ffoniwch **111**, opsiwn **2**.
Am Gymorth Deintyddol, ffoniwch **111**, opsiwn **1**.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys (A&E) os gwelwch chi unrhyw un o'r symptomau hyn:

- Arwyddion o drawiad ar y galon poen yn y frest, pwysau, trymder, tyndra, gwasgu ar draws y frest
- Arwyddion o strôc
wyneb yn gostwng ar un ochr, methu dal y ddwy fraich i fyny, anhawster siarad
- Dryswch sydyn (deliriwm)
ddim yn siŵr o'i enw neu ei oedran
- Ymgais i gyflawni hunanladdiad
drwy gymryd rhywbeth neu hunan-niweidio
- Anhawster difrifol wrth anadlu
methu â chael geiriau allan, tagu neu anadlu'n drwm
- Tagu
ar hylifau neu solidau ar hyn o bryd
- Gwaedu'n drwm
gwaed yn chwistrellu, yn tywallt neu'n ddigon i wneud pwll
- Methu ag aros yn effro
teimlo'n fwy cysglyd nag arfer, methu â chadw'r llygaid ar agor yn hirach nag ychydig eiliadau
- Croen, gwefusau, tafod glas, llwyd, gwelw neu flotiog
cledrau'r dwylo neu wadnau'r traed yn llwyd neu las
- Yn llipa
pen yn syrthio i'r ochr, yn ôl neu ymlaen
- Arwyddion o haint difrifol (sepsis)
yn teimlo'n ddryslyd dros dro, yn wan neu'n fyr o anadl
- Anafiadau difrifol
ar ôl damwain neu ymosodiad difrifol
- Trawiadau (ffit)
crynu neu hercio oherwydd ffit, neu fod yn anymwybodol (ni ellir ei ddeffro)
- Chwydd cyflym sydyn
yn y gwefusau, y geg, y gwddf neu'r tafod

Gall siaradwyr laith Arwyddion Prydain wneud galwad fideo laith Arwyddion Prydain i 999.

Gall pobl fyddar ddefnyddio 18000 i gysylltu â 999 gan ddefnyddio testun trosglwyddo.



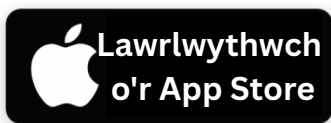
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Dechrau gydag Ap GIG Cymru

Mae Ap GIG Cymru yn ffordd gyflym a hawdd o gymryd rheolaeth o'ch iechyd a'ch lles, gan fod iechyd gwell yn dechrau gyda chi.

1. Lawrlwythwch Ap GIG Cymru, neu ewch i app.nhs.wales ar borwr rhyngrwyd.
2. Crëwch eich Cyfrif Mewngofnodi i'r GIG.
3. Mewngofnodwch drwy eich Cyfrif GIG a rheolwch eich iechyd, o unrhyw le.
4. Os oes angen unrhyw help neu gefnogaeth arnoch chi wrth ddefnyddio Ap GIG Cymru, ewch i: apphelp.nhs.wales



Cynllun Anhwylderau Cyffredin

Gall oedolion a phlant sy'n byw yng Nghymru dderbyn cyngor a thriniaeth am ddim heb orfod gweld meddyg teulu. Cysylltwch â'ch fferyllfa leol a gofynnwch am ddefnyddio'r "Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin".

Am ragor o wybodaeth am eich fferyllfeydd lleol, oriau agor a sut y gallant eich helpu, ewch i:

<https://111.wales.nhs.uk/localservices/?s=Pharmacy&pc=n&sort=default>

Dyma restr o'r cyflyrau y gellir eu trin o dan y gwasanaeth hwn:

Acne	Cwyr Clustiau
Acne a Rosacea	Camdreuliad
(Triniaethau ar y croen yn unig)	Casewin/ewinedd yn tyfu i'r byw
Rhinitis Alergaidd	Haint y Llwybr Wrinol Uchaf/Isaf
Tarwden y Trawd (Athlete's Foot)	Wlserau yn y Geg
Poen Cefn	Brech Cewyn/Clwt
Brech yr Ieir	Otitis Externa - Haint Tiwb y Glust Allanol
Dolur Annwyd	Otitis Media - Haint Tiwb y Glust Fewnol
Colig	Hemoroidau
Llid yr amrannau - bacteriol	Pyreksia (Twymyn/Gwres)
Rhwymedd	Clefyd Crafu (Scabies)
Dulliau Atal Cenhedlu Brys	Llid y Sinysau
Peswch	Haint ar y Croen
Dermatitis	(Impetigo, Llid yr Isgroen (Cellulitis)/Haint ar yr Ewinedd)
Dolur Rhydd	Adweithiau Croen
Croen/Llygaid Sych	(Wrticaria/Llosg Danadl (Hives)/Brathiadau/Pigiadau/ac)
Haint ar y Llygaid	Llygaid Dolurus/Dolur Gwddf
Heintiau Ffyngaidd/Candida	Torri Dannedd
(ac eithrio ewinedd y traed)	Llyngyr Edau
Gowt	Llindag y Geg/y Wain
Clefyd y Gwair	Tonsilitis
Llau Pen	Ferwca
Herpes Zoster (Yr Eryr)	Haint Feirysol
(Os yw ar yr wyneb, gofynnwch i gael gweld GP/ANP)	



Uned Mân Anafiadau

Mae **Unedau Mân Anafiadau (MIU)** yn cael eu staffio gan ymarferwyr brys profiadol sy'n cael eu cynorthwyo gan gynorthwywyr gofal iechyd. Nid oes meddygon mewn Unedau Mân Anafiadau. Bydd cleifion sy'n mynychu un o'r unedau hyn yn cael eu hasesu a'u trin cyn gynted â phosibl. Mae anafiadau'n cynnwys:

- Mân anafiadau mewn oedolion
- Mân anafiadau mewn plant
- Brathiadau dynol/anifeiliaid
- Mân losgiadau
- Mân anafiadau i'r pen/rhwygiad yng nghroen y pen
- Corffyn estron yn y glust/trwyn
- Anafiadau i aelodau'r corff
- Mân anafiadau i'r llygaid
- Pigiadau gan bryfed

Mae Unedau Mân Anafiadau yn cynnig gwasanaeth galw heibio lle nad oes angen apwyntiad. Fodd bynnag, dylech gysylltu â GIG 111 Cymru yn gyntaf bob tro. Os ydych chi'n dal i fod yn ansicr, mae'n well ffonio'r Uned Mân Anafiadau a all eich helpu i'ch cyfeirio at y lle cywir.

Ysbyty Treffynnon, Heol Helygain, Treffynnon, CH8 7TZ

Ar agor: 8am - 8pm, 7 diwrnod yr wythnos

Rhif ffôn: 03000 856 739

Ysbyty Cymuned yr Wyddgrug, Llwyn Onn, Yr Wyddgrug, CH7 1XG

Ar agor: 8am - 6pm, Dydd Llun - Dydd Sadwrn

Sylwch: Mae'r Adran Pelydr-X ar gau ar ddydd Sadwrn ac ar Wyl y Banc

Rhif ffôn: 03000 850 006

Oriau agor yr Adran Pelydr-X: Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am - 4pm



Gwasanaeth Offthalmig Cyffredinol Cymru (WGOS)

Mae gwasanaeth WGOS ar gael i helpu unrhyw un sy'n poeni am eu golwg neu am olwg perthynas neu ffrind. Os oes gennych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod, broblem llygaid - boed yn argyfwng neu os yw'r golwg yn gwaethygu'n raddol - dylech weld optometrydd stryd fawr (a elwir hefyd yn optegydd) ar unwaith. Mewn llawer o achosion ni fydd cost i chi a gallai achub eich golwg.

Argyfyngau neu broblemau llygaid ag angen sylw brys

Os oes gennych unrhyw bryderon am eich llygaid, ewch i weld optometrydd ar y Stryd Fawr (a elwir hefyd yn optegydd) ar unwaith.

Gellir gweld cleifion sydd â phroblem aciwt gyda'u llygaid neu eu golwg am y problemau canlynol a gallant fod yn gymwys i gael triniaeth llygaid am ddim:

- Mân anaf i'r llygaid
- Llygaid coch
- Llygaid poenus
- Corffyn estron
- Colli'r golwg yn sydyn/newid sydyn yn y golwg
- Gweld fflachiadau/brycheuyn neu smotiau tywyll o flaen y llygaid

Mae optometrydd ar Stryd Fawr y rhan fwyaf o drefi yng Nghymru. Os oes gennych chi broblem â'ch golwg, gallwch fynd at eich optometrydd presennol (os oes gennych un) neu ffonio neu alw heibio unrhyw optegydd sy'n gyfleus i chi.

Dilynwch y ddolen hon am ragor o wybodaeth: <https://www.nhs.wales/sa/eye-care-wales/wgos/member-of-the-public/>



Cymorth i gyrraedd Apwyntiadau

Mae Sir y Fflint yn cynnig sawl opsiwn cludiant cymunedol a chludiant i gleifion sydd angen cymorth i gyrraedd apwyntiadau meddygol. Mae Gwasanaeth Ffonio a Theithio Sir y Fflint yn cynnig gwasanaeth o ddrws i ddrws i drigolion na allant gael mynediad at drafnidiaeth gyhoeddus, ac yn cynnwys apwyntiadau meddyg teulu, ysbyty, deintydd ac optegydd o fewn y sir. Mae angen o leiaf 24 awr o rybudd i archebu, a chodir ffi aelodaeth flynyddol fach.

<https://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Streetscene/Public-Transport/Community-Transport.aspx#ServicesToMedicalAppointments>

Yn ogystal â hyn, mae gwasanaethau fel Cludiant Cleifion Ambiwylans Cymru, Cludiant Cymunedol Gororau Cymru, a Chludiant Cymunedol Estuary yn helpu cleifion cymwys sydd ag anghenion teithio nad ydynt yn rhai brys. Ar gyfer unigolion hŷn neu rai sydd â llai o symudedd, mae Age UK hefyd yn cydweithio â darparwyr lleol i gynnig cludiant hygyrch, gan gynnwys cerbydau sy'n addas i gadeiriau olwyn a theithiau gyda hebryngwyr. Mae'r gwasanaethau hyn yn helpu i sicrhau y gall cleifion fynychu apwyntiadau hanfodol yn ddiogel ac yn gyfleus.

Estuary Cars

Ffôn: [01352 710149](tel:01352710149)

www.estuaryvoluntarycar.co.uk



Non-Emergency Patient Transport Service (NEPTS) - 03000 1232303

www.ambulance.nhs.wales/services/non-emergency-patient-transport-service-nepts

*Ar gyfer apwyntiadau cleifion allanol yn unig



Welsh Border Community Transport

<https://welshborderct.co.uk>

Ffôn: [01244 544474](tel:01244544474) neu e-bost: info@welshborderct.co.uk

8:30AM - 4:30PM - Llundain - Gwener



Flintshire
Community
Transport
Website:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Gofal Cymdeithasol

Mae Presgripsiynwyr Cymdeithasol yma i'ch helpu i wella'ch iechyd a'ch lles trwy eich cysylltu â chymorth a gweithgareddau lleol. Yn hytrach na chanolbwyntio ar feddygaeth yn unig, maen nhw'n edrych ar y darlun ehangach – y pethau all effeithio ar eich bywyd a'ch iechyd.

Gallant eich helpu i:

- Ymuno â dosbarthiadau ymarfer corff neu grwpiau cerdded
- Dod o hyd i gefnogaeth ar gyfer straen, pryder, neu unigrwydd
- Mynediad at dai, offer ac addasiadau
- Budd-daliadau, neu gyngor ar ddyledion
- Materion costau byw gan gynnwys tlodi tanwydd
- Eich cysylltu â gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu a rhaglenni ffordd iach o fyw

Sut mae'n gweithio? Byddwch chi'n cael sgwrs gyfeillgar am yr hyn sy'n bwysig i chi. Gyda'ch gilydd, byddwch chi'n gwneud cynllun ac yn cael eich cysylltu â'r gwasanaethau lleol cywir. Cysylltwch ag Un Pwynt Mynediad drwy'r wybodaeth isod:

Un Pwynt Mynediad (SPoA)

Tŷ Dewi Sant, Parc Dewi Sant, Ewloe CH5 3FF

Ffon: 01352 702000

E-bost: SSDUTY@flintshire.gov.uk

www.siryfflint.gov.uk/cy/Resident/Social-Services/Social-Services-Welsh.aspx



Am ragor o wybodaeth: dewis.cymru

Cyngor ar Bopeth: Cyngor ar Bopeth Sir y Fflint-CAB Sir y Fflint

neu ffoniwch: 0800 702 2020

Dewis Wales



Citizens Advice



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cymorth Meddwl a Lles

Mae eich meddwl a'ch lles yr un mor bwysig â'ch iechyd corfforol. Gall teimlo dan straen, pryder, neu iselder effeithio ar eich lles cyffredinol a'ch bywyd bob dydd. Mae cymorth ar gael i'ch helpu i deimlo'n well, gan gynnwys therapïau siarad, presgripsiynu cymdeithasol, grwpiau cymorth lleol, ac adnoddau hunangymorth. Dyma restr o rai gwasanaethau cymorth:

- www.mind.org.uk - Mind Gogledd Ddwyrain Cymru
- www.callhelpline.org.uk - C.A.L.L Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru
- www.cruse.org.uk - Cymorth mewn Profedigaeth Cruse
- www.samaritans.org - Y Samariaid
- www.papyrus-uk.org - PAPHYRUS - Llinell Gymorth Atal Hunanladdiad Plant
- www.ncmh.info - Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl
- www.mentalhealth.org.uk - Sefydliad Iechyd Meddwl
- www.parabl.org.uk - Parabl
- www.veteranswales.co.uk - Cyn filwyr Cymru
- www.newcis.org.uk - Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru
- www.youngminds.org.uk - YoungMinds Support
- www.neurodivergencewales.org - Cymorth Niwrowahaniaethau
- <https://neurodivergencewales.org/cy/gwasanaeth-awtistiaeth-integredig/> neu [01352 702090](tel:01352702090)
- GIG 111 Cymru - Ffoniwch **111** a dewiswch opsiwn **2**

Gweler y dudalen “Cymorth Ychwanegol” (Tudalen 6) am wasanaethau a all fod ar gael yn y feddygfa.

Cymorth Ffordd o Fyw gan eich GIG

Hoffech chi golli pwysau mewn ffordd iach a'i gadw i ffwrdd am byth?

Rydym ni'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau i oedolion yng Ngogledd Cymru sydd angen colli pwysau am resymau iechyd. Defnyddiwch y amcangyfrifydd BMI (dolen isod) a darllenwch y wybodaeth isod am ein rhaglenni i ganfod pa opsiynau sy'n addas i chi.

<https://www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/calculate-bmi-for-adults>

Gallwch gyfeirio eich hun drwy lenwi'r ffurflen hunangyfeirio -

<https://www.smartsurvey.co.uk/s/YOIHM1/>. Rydym hefyd yn derbyn cyfeiriadau gan weithwyr iechyd proffesiynol. Byddwn yn cynnig yr opsiynau mwyaf priodol ar gyfer eich anghenion chi yn seiliedig ar y wybodaeth y byddwch wedi'i rhoi i ni.

I gael mynediad at y gwasanaeth hwn, ffoniwch 03000 846995 neu ewch i:

bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/cymorth-gydam-pwysau/

Rydych chi bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmegu gyda chymorth am ddim gan y GIG

Mae'r gwasanaeth Helpa Fi i Stopio yn cynnig cymorth wyneb yn wyneb a dros y ffôn i gleifion sydd angen cymorth i roi'r gorau i ysmegu. Rydym yn rhoi cyngor, arweiniad a chefnogaeth a chynhyrchion amnewid nicotin am ddim. Mae opsiwn ar gyfer meddyginiaethau rhoi'r gorau i ysmegu hefyd.

Mae gan y gwasanaeth glinig wythnosol ar fore lau. Gallwn hefyd gynnig apwyntiadau cymorth dros y ffôn hyblyg hefyd. Gadewch eich enw a'ch rhif gyda'r ddesg gymunedol yng Nghanolfan Iechyd a Llesiant y Fflint. Am ragor o wybodaeth a bydd Cyngorydd Helpa Fi i Stopio mewn cysylltiad, neu ffoniwch 08088 082234 neu ewch i:

bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/alcohol-cyffuriau-ac-ysmygu/helpa-fi-i-stopio/

BMI (Mynegai Mäs y Corff)



Cyngor ar Gyffuriau,
Alcohol, Ysmegu



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Cymorth ffordd o fyw gan eich GIG

Gall lleihau faint o alcohol rydych chi'n ei yfed gael effaith gadarnhaol enfawr ar sut rydych chi'n edrych ac yn teimlo – yn aml mewn ychydig ddyddiau yn unig.

Gall eich helpu i deimlo'n hapusach, yn iachach ac yn fwy egnïol, eich helpu i gysgu'n well, a lleihau eich siawns o salwch difrifol fel canser, clefyd yr iau a chlefyd y galon.

Mae rhoi'r gorau i yfed, neu leihau faint rydych chi'n ei yfed, hefyd yn lleihau eich risg o fod mewn damwain neu o fod yn ddiodefwr trosedd neu'n rhan o drosedd.

I gael mynediad at y gwasanaeth hwn, ewch i:

bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/alcohol-cyffuriau-ac-ysmygu/ailfeddwl-am-yfed/

Os ydych chi'n poeni am eich defnydd chi o gyffuriau neu alcohol neu am rywun annwyl neu ffrind, mae'n syniad da cysylltu â Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol DAN 24/7 Cymru.

Mae'r llinell gymorth ddwyieithog, rhad ac am ddim a chyfrinachol hon yn cynnig ystod o wasanaethau, gan gynnwys:

- Sgwrs gychwynnol i weld beth yw anghenion yr unigolyn
- Cyfeirio at wasanaethau cyffuriau ac alcohol lleol a rhanbarthol
- Gwybodaeth am gyffuriau ac alcohol a'u heffaith
- Gwybodaeth a manylion cyswllt ar gyfer meddygon teulu lleol, cyfnewidfeydd nodwyddau a gwasanaethau ieuchyd eraill
- Ystod eang o ymyriadau byr gan gynnwys lleihau niwed a rheoli gorddos

I gael mynediad at y gwasanaeth hwn, ewch i:

bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/alcohol-cyffuriau-ac-ysmygu/

Llinell Gymorth
Cyffuriau, Alcohol,
Ysmygu



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Adborth Cleifion Canmoliaeth, Cwynion ac Eirioli

Byddem bob amser yn eich cyngori chi i roi **canmoliaeth** neu wneud **cwyn** ar y pryd gyda'r rhai sy'n rhoi'r gofal neu'r driniaeth, er enghraifft, gyda Rheolwr y Practis neu aelod uwch o staff sydd ar gael. Os ydych chi'n defnyddio gwasanaethau eraill, bydd angen canmol neu godi pryder â'r ward neu'r adran sy'n gofalu amdanoch chi. Os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n gallu gwneud hyn:

Mae'r Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt Cleifion (PALS) yn helpu cleifion yn y ffyrdd canlynol:

Gwrando ar sylwadau, awgrymiadau, canmoliaeth ac ymholiadau

- Cynnig cyngor a chymorth diduedd
- Cysylltu â'n staff
- Cynnig gwybodaeth am sefydliadau eraill sy'n gallu rhoi gwybodaeth neu gyngor
- Defnyddio eich adborth i wella gwasanaethau
- Cadw eich gwybodaeth yn gyfrinachol oni bai bod rheswm eithriadol – er enghraifft, i amddiffyn plant, i'ch amddiffyn chi neu amddiffyn rhywun arall

Mae ein trefniadau wrth drin pryderon a phroblemau yn rhoi'r rhai sy'n gwneud y gŵyn, eu teuluoedd, a'u gofalwyr, wrth wraidd y broses. Byddwn yn mynd i'r afael â chwynion yn effeithiol, yn eu datrys cyn gynted â phosibl, ac yn dysgu oddi wrthynt fel y gallwn wella gwasanaethau i bawb.

bipbc.gig.cymru/cleifion-ac-ymwelwyr/cymorth-pryderon-a-chwynion-a-phwy-i-gysylltu/



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Adborth Cleifion Canmoliaeth, Cwynion ac Eirioli

Oriau Swyddfa PALS:

- Dydd Llun, Dydd Mawrth, Dydd Iau a Dydd Gwener 10am-4pm
- Dydd Mercher: 10am-12.30pm

Gall oriau agor Hybiau PALS amrywio ar fyr rybudd. Rydym yn argymhell ffonio ymlaen llaw cyn ymweld ag unrhyw un o'u safleoedd yn ein hysbytai.

Wyneb yn wyneb: Mae swyddfeydd PALS ym mhrif fynedfa Ysbyty Glan Clwyd, Ysbyty Maelor Wrecsam ac Ysbyty Gwynedd.

- **Ffôn: 03000 851 234**
- **E-bost: BCU.PALS@wales.nhs.uk**

Eiriolaeth

Mae BIPBC yn cefnogi ac yn annog defnyddio eiriolwyr ym mhob gwasanaeth, ac mae'n ofynnol i bob aelod o staff hyrwyddo hyn yn weithredol. Darperir manylion am wasanaethau eiriolaeth yn nhaflen Cwynion a PALS BIPBC sydd ar gael o wefan BIPBC, tudalen Cwynion/PALS ar y wefan, neu'n uniongyrchol gan yr Adran Profiad Cleifion a Gofalwyr. Mae'n ofynnol i bob gwasanaeth arddangos y deunyddiau cyhoeddusrwydd ynglŷn â mynediad at PALS a'r broses gwyno.

Dolen PALS/Cod QR
Sganiwch:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Polisi Dim Goddefgarwch

Yma yn ein practis, rydym wedi ymrwymo i ddarparu amgylchedd diogel, parchus a chefnogol i gleifion a staff. Mae gennym ddyletswydd gyfreithiol a moesol i amddiffyn iechyd, diogelwch a lles ein tîm, gan gynnwys eu hiechyd meddwl.

Rydym yn dilyn canllawiau'r GIG ar oddefgarwch. Mae unrhyw gam-drin, bygythiadau neu ymddygiad ymosodol tuag at staff yn annerbyniol ac ni fyddant yn cael eu goddef. Mae hyn yn cynnwys:

- Cam-drin geiriol, tîm ymosodol, neu iaith anweddus
- Ymddygiad bygythiol neu ymosodiad corfforol
- Honiadau maleisus neu ystumiau sarhaus
- Gofynion afresymol parhaus neu ymddygiad aflonyddgar
- Mynd i mewn i ardaloedd i staff yn unig heb ganiatâd
- Cysylltu â staff drwy sianeli personol (e.e. cyfryngau cymdeithasol)
- Trais neu fygythiadau
- Sŵn neu weiddi
- Sylwadau hiliol, rhywiol neu sarhaus
- Camddefnyddio cyffuriau neu alcohol ar y safle
- Dwyn neu ddifrod bwriadol
- Sylwadau difriol parhaus (gan gynnwys ar-lein)
- Gofynion afrealistig sy'n tarfu ar ddarparu gwasanaethau

Digwyddiadau

Bydd pob digwyddiad difrifol yn cael ei riportio i'r heddlu. Ni ddylai staff byth deimlo'n ofidus ar ôl siarad â chleifion. Nid yw'r rhestr uchod yn holl gynhwysfawr. Gall unrhyw ymddygiad sy'n peryglu lles staff neu'n tarfu ar y practis arwain at gamau pellach. Gall ymddygiad annerbyniol arwain at rybudd neu gael eich tynnu oddi ar restr y practis. Mewn achosion prin, lle nad oes ymddiriedaeth mwyach oherwydd camymddwyn difrifol neu barhaus, gall y practis ddod â'r berthynas broffesiynol i ben. Gall hyn ddigwydd ar unwaith mewn achosion difrifol neu ar ôl rybudd ffurfiol.

Disgwyliadau Gwasanaeth

- Rhaid i gleifion gael mynediad at wasanaethau'n briodol (e.e. gan ddefnyddio'r system ymgynghori ddigidol).
- Efallai na fydd ceisiadau am glinigwyr penodol bob amser yn cael eu bodloni oherwydd y galw.
- Ni ddylid cyflwyno materion arferol fel argyfyngau.
- Mae ymyrryd â phresgripsiwn yn anghyfreithlon a bydd yn cael ei riportio.
- Rydym yn annog cleifion sy'n anfodlon â'r gwasanaeth i ddefnyddio ein gweithdrefn gwyno neu gofrestru gyda phractis arall. Nid oes angen ymddygiad annymunol pan fydd opsiynau cymorth ar gael.



Eich Hawliau a'ch Cyfrifoldebau

Hawliau Cleifion

- Mynediad at Wasanaethau'r GIG: Mae gennych hawl i dderbyn gofal iechyd angenrheidiol am ddim ar y pwynt defnyddio.
- Dewis: Gallwch ddewis eich practis meddyg teulu a, lle bo modd, eich meddyg teulu.
- Urddas a Pharch: Dylech gael eich trin â chwarteisi, urddas a pharch bob amser.
- Gwybodaeth a Chyfathrebu: Mae gennych hawl i gael gwybodaeth glir am eich cyflwr, opsiynau triniaeth, a risgiau.
- Cydsyniad: Gallwch wneud penderfyniadau gwybodus am eich gofal, gan gynnwys yr hawl i wrthod triniaeth.
- Cyfrinachedd: Mae eich cofnodion meddygol yn breifat, ac mae gennych hawl i gael mynediad atynt a gofyn am eu cywiro.
- Gofal Brys: Mae gennych hawl i ofal brys a gofal mewn argyfwng pan fo'u hangen.
- Adborth a Chwynion: Gallwch roi adborth neu gwyno, a disgwyl iddynt gael eu cymryd o ddifrif.
- Diogelwch a Thryloywder: Mae gennych hawl i gael gwybod os bydd rhywbeth wedi mynd o'i le â'ch gofal, ac i gael ymddiheuriad.
- Cael Eich Cynnwys yn Eich Gofal: Gallwch gymryd rhan mewn penderfyniadau ynghylch eich triniaeth a chynllunio eich gofal.

Cyfrifoldebau Cleifion

- Darparu Gwybodaeth Gywir: Gwnewch yn siŵr bod eich manylion personol a meddygol yn gyfredol.
- Mynychu Apwyntiadau: Dylech gyrraedd yn brydlon a chanslo ymlaen llaw os na allwch fynychu eich apwyntiad.
- Parch at Staff: Dylech drin holl staff y practis â chwarteisi a pharch.
- Cadw at Gyfarwyddiadau sy'n ymwneud â Meddyginiaeth: Dylech ddilyn cyngor meddygol a chymryd y meddyginiaethau a roddwyd ar bresgripsiwn yn ôl y cyfarwyddiadau.
- Defnyddio Gwasanaethau'n Briodol: Ni ddylech ofyn am wasanaethau brys neu wasanaethau y tu allan i oriau os nad oes eu gwir angen.
- Cymryd Rhan yn Eich Gofal: Gofynnwch gwestiynau os ydych chi'n ansicr a rhowch wybod i'ch meddyg teulu am newidiadau iechyd perthnasol.
- Adborth: Rhowch adborth adeiladol i helpu i wella gwasanaethau.
- Dim Goddefgarwch: Ni fydd ymddygiad ymosodol, gwahaniaethol na threisgar yn cael ei oddef a gall arwain at gael eich tynnu oddi ar restr y practis.

Freedom of
Information QR
Code Link
Scan to visit:



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Polisi Cyfrinachedd

Cyfrinachedd Cleifion

Mae cyfrinachedd yn bwysig iawn i ni. Rydym yn parchu eich hawliau i gadw pethau'n breifat, yn gyfrinachol ac yn ddiogel ac felly, mae'r practis wedi'i gofrestru ac mae'n cydymffurfio â rheoliadau GDPR.

Cyfrinachedd a Chofnodion Cleifion

Mae'r holl wybodaeth amdanoch chi yn cael ei chadw'n gyfrinachol. Mae'r practis yn cydymffurfio â deddfwriaeth diogelu data a mynediad at gofnodion meddygol. Ni fyddwn yn rhannu gwybodaeth adnabyddadwy amdanoch chi yn ac eithrio yn y sefyllfaoedd hyn:

- I ddarparu triniaeth feddygol bellach i chi e.e. gan nyrsys ardal a gwasanaethau ysbyty.
- I'ch helpu i gael gwasanaethau eraill e.e. gan yr adran gwaith cymdeithasol. Bydd gofyn i chi gydsynio.
- Pan fo gennym ni ddyletswydd i eraill e.e. mewn achosion amddiffyn plant.
- Bydd gwybodaeth ddiennw am gleifion hefyd yn cael ei defnyddio ar lefel leol a chenedlaethol i helpu'r Bwrdd Iechyd a'r Llywodraeth i gynllunio gwasanaethau e.e. ar gyfer gofal diabetes.

Os nad ydych chi eisiau i wybodaeth ddiennw gael ei defnyddio yn y fath fodd, rhowch wybod i ni.

Mae gwybodaeth bellach ar gael ar gais.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Polisi Diogelu Data

Deddf Rhyddid Gwybodaeth

Gellir darparu gwybodaeth am y Meddygon Teulu a'r practis yn unol â'r ddeddf hon. I ofyn am wybodaeth, cysylltwch â BCU.IGrequests@wales.nhs.uk

Am ragor o wybodaeth

Ewch i wefan Rhyddid Gwybodaeth PBC:

<https://bcuhb.nhs.wales/use-of-site/freedom-of-information/>

Mynediad at Gofnodion Meddygol

Yn unol â Deddf Diogelu Data 2018 a Deddf Mynediad at Gofnodion Iechyd, gall cleifion ofyn am gael gweld eu cofnodion meddygol. I ofyn am gopïau o gofnodion, gofynnwch i'r dderbynfa am ffurflen Cais Mynediad at Ddata. Ni chaiff unrhyw wybodaeth ei rhyddhau heb ganiatâd y claf oni bai bod rhwymedigaeth gyfreithiol arnom i wneud hynny. Mae'n bosibl y byddwn yn codi tâl am gopïau ychwanegol o'r cofnodion.

Hysbysiad Preifatrwydd

Mae gan Feddygfa The Laurels ddyletswydd gyfreithiol i esbonio sut rydym yn defnyddio unrhyw wybodaeth bersonol a gasglwn amdanoch chi, fel claf cofrestredig yn y practis. Mae staff y practis hwn yn cadw cofnodion ar ffurf electronig a phapur am eich iechyd a'r driniaeth a gewch chi.

Pa wybodaeth rydym ni'n ei chasglu amdanoch chi?

Byddwn yn casglu gwybodaeth fel manylion personol, gan gynnwys enw, cyfeiriad, perthynas agosaf, cofnodion apwyntiadau, ymweliadau, galwadau ffôn, eich cofnodion iechyd, triniaeth a meddyginiaeth, canlyniadau profion, pelydrau-x ac unrhyw wybodaeth berthnasol arall i'n galluogi i ddarparu gofal meddygol effeithiol.

Sut byddwn ni'n defnyddio eich gwybodaeth?

Rydym yn casglu eich data ar gyfer rhoi gofal uniongyrchol i chi; fodd bynnag, gallwn ddatgelu'r wybodaeth hon os yw'n ofynnol yn ôl y gyfraith, os byddwch chi'n cydsynio neu os gellir cyfiawnhau hynny er budd y cyhoedd. Efallai y gofynnir i'r practis gynorthwyo gwaith ymchwil; fodd bynnag, byddwn bob amser yn gofyn i chi gydsynio cyn rhannu eich gwybodaeth â chronfeydd data ymchwil feddygol.

Mae GIG Cymru hefyd yn defnyddio gwybodaeth berthnasol am eich iechyd i helpu i wella gwasanaethau GIG Cymru ac iechyd y cyhoedd. Ni fyddwn yn defnyddio eich gwybodaeth nac yn ei rhoi i eraill sy'n ymwneud â'ch gofal oni bai bod angen gwneud hynny. Pryd bynnag y defnyddir eich gwybodaeth ar gyfer eich gofal, caiff ei thrin yn gyfrinachol. Ni fydd GIG Cymru fel arfer yn datgelu eich gwybodaeth bersonol heb i chi gydsynio, oni bai ei fod er eich lles gorau neu ei bod yn ofynnol yn ôl y gyfraith. Os byddwch chi'n nodi unrhyw wallau, mae gennych hawl i ofyn am gael cywiro'r data.

Clystyrau Gofal Sylfaenol: Mynediad at eich Gwybodaeth Feddygol

Sefydlwyd grwpiau o feddygfeydd teulu ledled Cymru i sicrhau bod anghenion cleifion yn cael eu bodloni yn y ffordd orau bosibl. Gelwir y rhain yn 'Glystyrau Gofal Sylfaenol'. Bydd meddygon teulu yn gweithio ochr yn ochr â nyrsys, fferyllwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill, fel ffisiotherapyddion, gan rannu eu llwyth gwaith.

Bydd hyn yn hyrwyddo mwy o barhad gofal i chi fel claf, ac yn sicrhau gwell mynediad at wasanaethau. Bydd hefyd yn golygu y gallech chi yn y dyfodol, dderbyn gwasanaethau yn y gymuned a fyddai wedi cael eu darparu mewn ysbyty yn y gorffennol.

Sut fydd fy ngwybodaeth yn cael ei chadw'n ddiogel ac yn gyfrinachol?

Mae eich gwybodaeth yn cael ei chadw ar system gyfrifiadurol ddiogel a chaiff mynediad ati ei rheoli, ei monitro a'i harchwilio'n ofalus. Mae'r Meddygfeydd Teulu yn y Clwstwr wedi llofnodi cytundeb i gadarnhau y bydd eu staff yn dilyn rheolaethau caeth wrth gael mynediad at eich gwybodaeth.

Mae pob aelod o staff yn derbyn hyfforddiant rheolaidd i sicrhau bod eich gwybodaeth yn cael ei chadw'n ddiogel ac yn gyfrinachol yn unol â deddfwriaeth diogelu data.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Hysbysiad Preifatrwydd

Pwy fydd yn gallu cael mynediad at fy ngwybodaeth feddygol?

O fewn pob Clwstwr, bydd gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal fynediad at eich cofnod meddygol. Er enghraifft, bydd fferyllwyr yn cael mynediad at eich cofnodion wrth gynnal adolygiadau presgripsiwn neu ateb unrhyw ymholiadau ynghylch eich meddyginiaeth. Bydd gan staff y dderbynfa fynediad at eich cofnodion i wneud eu gwaith; prosesu presgripsiynau, cyflwyno canlyniadau profion a'ch cyfeirio at weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol. Cyflogir yr holl staff sy'n cael mynediad at eich cofnodion gan bractis o fewn y Clwstwr Meddygon Teulu hwn neu gan y Bwrdd Iechyd Lleol.

Pryd mae fy ngwybodaeth yn cael ei rhannu?

Dim ond gyda staff sy'n gweithio yn y Clwstwr (mae hyn yn cynnwys staff y Bwrdd Iechyd sy'n gweithio yn y gymuned) sy'n eich trin neu'n cefnogi eich gofal y byddwn yn rhannu eich gwybodaeth. Ni fyddwn yn datgelu eich gwybodaeth i unrhyw un arall heb eich caniatâd chi oni bai bod amgylchiadau eithriadol (h.y. sefyllfa bywyd neu farwolaeth) neu lle mae'r gyfraith yn ei gwneud hi'n ofynnol i ni rannu gwybodaeth.

Manteision rhannu eich gwybodaeth o fewn Clwstwr

- Bydd gennych fynediad cyflymach at weithiwr gofal iechyd proffesiynol
- Ni fydd angen i chi ailadrodd eich hanes meddygol i'r staff sy'n gofalu amdanoch chi
- Byddwch yn parhau i fod yn rhan o unrhyw benderfyniadau am eich gofal
- Bydd gennych ystod ehangach o leoliadau ar gael ar gyfer ymgynghoriadau
- Bydd ystod ehangach o wasanaethau ar gael i chi

Eich gwybodaeth, Eich hawliau – yr hyn sydd angen i chi ei wybod

Os oes gennych chi bryderon ynghylch y ffordd y defnyddir eich gwybodaeth, dylech drafod y rhain gyda'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n gyfrifol am eich gofal. Os hoffech chi wybod mwy am sut mae eich gwybodaeth bersonol yn cael ei defnyddio, ewch i wefan Galw Iechyd Cymru:

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Deddf Rhyddid Gwybodaeth (2000)

Mae'r ddeddf uchod yn rhoi hawl i unigolion gael mynediad at bob math o wybodaeth a gofnodwyd. Gofynnwch am ragor o wybodaeth.

Ffotograffiaeth a Recordio Fideo/Sain

Ni chaniateir ffotograffiaeth na recordio ar safle PBC heb ganiatâd penodol Rheolwr y Practis.

Ffioedd y Practis (Not covered by NHS)

Mae prisiau'n amodol ar newid

Tystysgrifau a Llythyrau	Llythyrau 'At bwy bynnag y mae'n berthnasol'	£25
	Ffurflen Canslo Gwyliau	£30
	Nodyn Salwch Preifat	£30
	Ffurflen Canslo Gwyliau	£30

(Tystysgrif fer heb archwiliad er mwyn i glaf hawlio o dan yswiriant damweiniau neu salwch)

Adroddiad Meddyg Teulu ar gyfer Ymgeiswyr Yswiriant	£104
Adroddiadau Atodol gan Feddyg Teulu	£27

Adroddiadau Yswiriant, Ffurflenni (heb fod angen archwiliad meddygol)	Detholiad byr wedi'i deilwra o gofnodion meddygol	£60
	Adroddiad ar pro forma, dim archwiliad	£90
	Adroddiad ysgrifenedig heb archwiliad	£104
	<i>(Barn a datganiad manwl ar gyflwr y claf)</i>	
	Argraffiad Cyfrifiadurol o Gofnodion y Claf	£10
	Copi o Nodiadau'r Claf i Gyfreithwyr - Copi Cyntaf	Free
	Copiau i Gyfreithwyr - Copiau Dilynol	£125

Archwiliadau Meddygol	Archwiliad Meddygol Byr - 20 munud	£104
	<i>e.e. ML5, HGV/PSV deiliad trwydded bresennol, mewn iechyd da Archwiliad Meddygol Tacsi</i>	
	Archwiliad Meddygol Hir - 40 munud	£104
<i>e.e. archwiliad meddygol mabwysiadu/maethu, Deiliad trwydded newydd HGV/PSV, neu sydd eisoes yn bodoli gydag iechyd cymhleth</i>		

Brechiadau	Typhoid, Polio a Hepatitis A	Free
	Hepatitis B - Cwrs Llawn (Oedolyn)	£120
	Hepatitis B - Cwrs Llawn (Plentyn)	£90
	Hepatitis B - Atgyfnerthu (Oedolyn)	£40
	Hepatitis B - Atgyfnerthu (Plentyn)	£30
	Y Gynddaredd - Cwrs Llawn	£180
	ACWY (Meningitis)	£180
	Enseffalitis Japaneaidd B - Cwrs Llawn	£65
	Enseffalitis a gludir gan drogod	£65

Ymgynghoriadau Preifat	Ymgynghoriad Clinigol	£50
	Presgripsiynau Preifat	£12
<i>(gan gynnwys presgripsiynau preifat)</i>		

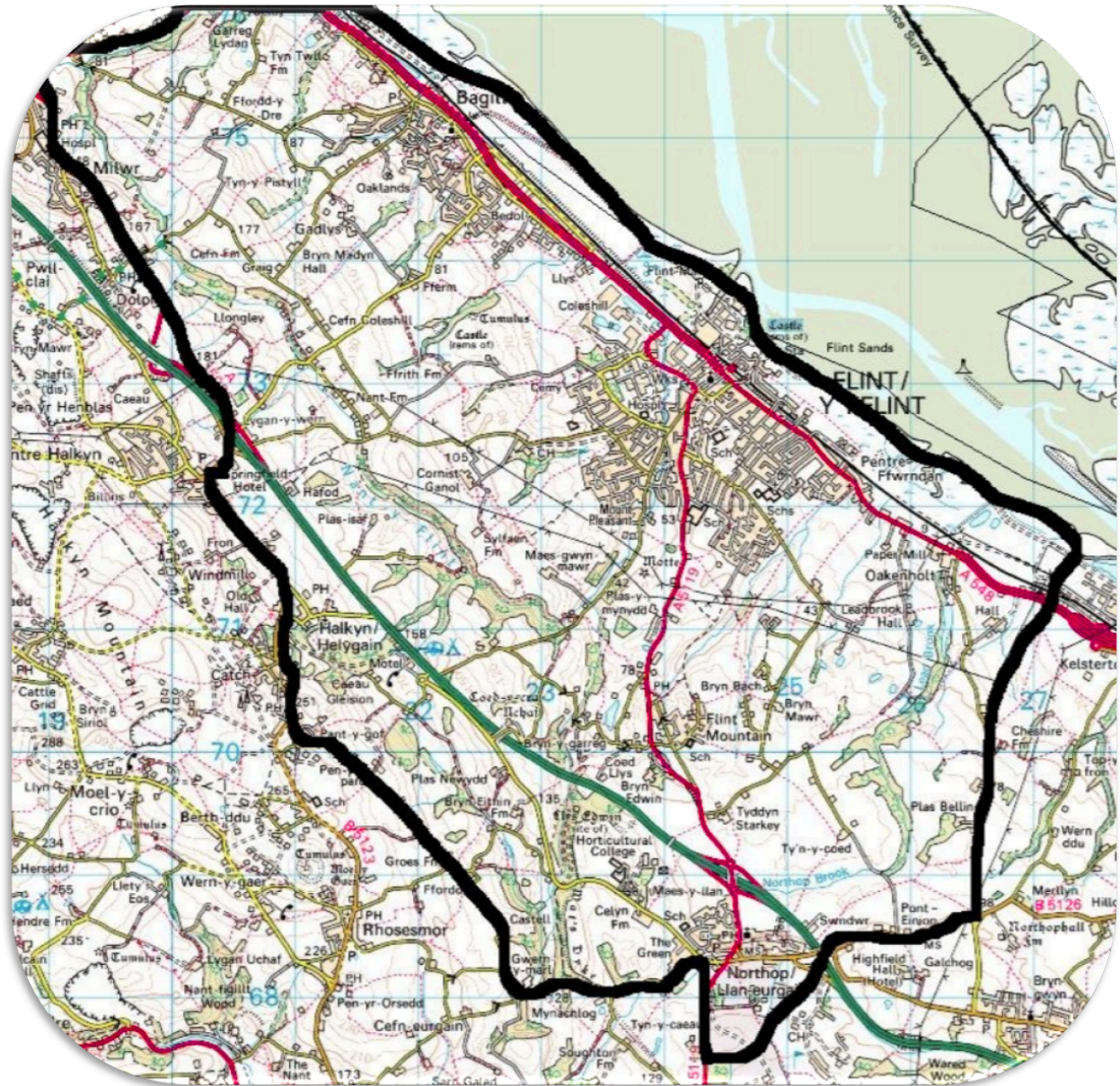
Mae'r Practis yn blaenoriaethu gwaith y GIG ac efallai na fydd yn gallu derbyn eich cais am waith preifat.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Dalgylch y Feddygfa



Manylion Cyswllt:

Os byddwch yn newid eich enw, eich cyfeiriad neu rif ffôn, rhowch wybod i'r staff ar y dderbynfa drwy ffonio neu ysgrifennu atom ni. Fel arall, gallwch lenwi'r ffurflen gyswllt ar-lein (Cod QR isod). Os byddwch chi'n symud o ardal y practis bydd angen i chi ddod o hyd i feddyg yn eich ardal newydd. Mae cyfarwyddiadau ar beth i'w wneud pan fyddwch chi'n symud i ardal newydd ar gefn eich cerdyn/llythyr meddygol GIG.

Cysylltwch â ni ar-lein drwy sganio:
(Cleifion wedi'u Cofrestru'n Unig)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



Gwefan:

www.cym.thelaurelssurgery.co.uk

Rhifau Ffôn Defnyddiol

Ysbytai

Ysbyty Glan Clwyd	03000 843 843
Ysbyty Maelor Wrecsam	03000 847 847
Ysbyty Duges Caer	01244 365 000
Ysbyty Robert Jones ac Agnes Hunt	01691 404 000
Ysbyty Plant Alder Hey	01512 525 716
Clatterbridge	0151 678 5111
Ysbyty'r Galon a'r Frest Lerpwl	0151 600 1616
Canolfan Walton	0151 525 3611
Uned Mân Anafiadau Treffynnon	03000 850 008
Ysbyty Cymuned Treffynnon	03000 850 008
Ysbyty Cymuned Yr Wyddgrug	03000 850 006
Ysbyty Cymuned Glannau Dyfrdwy	03000 850 018

Clinigau

Canolfan Adnoddau Pwll Glas	03000 850 007
Tŷ Catherine Gladstone	03000 859 100
Ty Gwepra	03000 859 740
Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion / SPoAA	03000 858 858
Gwasanaethau Cymdeithasol Plant	01352 701 000
Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau	03000 849 900
Llinell Apwyntiadau Gwaed	03000 850 047
Gwasanaethau Iechyd Rhywiol	03000 847 662

Fferyllfeydd

Rowlands	01352 733 225
Boots	01352 732 312
Johns	01352 761 236
Cohens	01352 732 739

Rhifau Ffôn Eraill

Cludiant Ysbyty	03001 322 303
Iechyd a Chyngor / Y Tu Allan i Oriau	111
Llinell Gymorth Iechyd Meddwl	111 - Option 2
Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig	01352 702 090
Gwasanaeth Dehongli WITS	02920 537 555
Llinell Iaith	0800 169 2879

Fersiwn 1.1
15/4/26

Swyddfa Contractio Gofal
Sylfaenol Ardal y Dwyrain
Eryldon, Ffordd Campbell,
Caernarfon, Gwynedd, LL55 1HU



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board