



Healthy
RHUDDLAN
Iach |  GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Llyfryn i Gleifion

Ffôn 01745 590218

Gwefan www.healthyrhuddlaniach.co.uk

E-bost healthy.rhuddlan@wales.nhs.uk

Mae'r llyfryn hwn hefyd ar gael mewn Print Bras.
Os hoffech gael copi, cofiwch ofyn.

Croeso i Healthy **RHUDDLAN** Iach.

Mae'r llyfryn yma'n eich cyflwyno i'n prif wasanaethau ac yn egluro sut i gael gfael arnynt. Os ydyn ni wedi gadael unrhyw beth allan, cofiwch ddweud!



Ewch i'n gwefan am fwy o wybodaeth ddefnyddiol

Rhagarweiniad

Mae'r ffordd y defnyddiwn ein gwasanaethau gofal yn y gymuned yn newid. Mae'r newid yn anghenion pobl a'r galw cynyddol am wasanaethau'n golygu ein bod wedi addasu'r ffordd a weithiwn.

Drwy gydnabod beth sy'n bwysig i bobl Prestatyn, rydyn ni wedi moderneiddio sut y defnyddiwyd wasanaethau drwy sicrhau bod y system newydd yn gweithio i chi ac yn rhoi gofal heb drafferth i chi.

Rydyn ni'n newid y diwylliant o fynd at eich Meddyg Teulu oherwydd rydyn ni'n deall y trafferthion y mae pobl yn eu cael ac nad eich Meddyg Teulu yw'r person iawn i chi ei weld bob tro efallai.

Rydym yn benderfynol o gynnig gymaint o hyblygrwydd a dewis i chi â phosibl.

Cyflwyno'r Timau Allweddol

Mae gan bob claf eu Tîm Allweddol eu hunain sy'n gyfrifol am eich helpu i dderbyn gofal iechyd sy'n wirioneddol ateb eich anghenion.

Mae'r timau hyn yn cynnwys gwahanol weithwyr gofal iechyd proffesiynol fel yr Ymarferydd Nyrsio, Therapydd Galwedigaethol, Fferyllydd a Meddygon Teulu. Gallwch gael gfael ar y timau hyn drwy system bwcio apwyntiad ymlaen llaw.

Edrychwch ar dudalen 4 am fwy o wybodaeth am sut y mae'r Tîm Allweddol yn gweithio.

Cyflwyno'r Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw

I gleifion sydd angen apwyntiad y diwrnod hwnnw, mae'r Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw ar gael.

Dyfeisiwyd y gwasanaeth hwn i gleifion gyda phroblemau brys sydd angen sylw gan wasanaeth Gofal Sylfaenol.

Mae manylion am sut i ddefnyddio'r Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw ar dudalen 5.

Ffordd newydd o ddarparu gwasanaethau gofal sylfaenol yn y gymuned yw Healthy **RHUDDLAN** Iach, fel bod mwy o staff gofal iechyd proffesiynol ar gael i chi pan fo'u hangen arnoch.

Mae'r llyfryn hwn yn egluro'r holl newidiadau newydd a chyffrous i'ch gwasanaethau. Os ydych am gael gair â rhywun am unrhyw beth sy'n digwydd yn Healthy **RHUDDLAN** Iach gallwch gysylltu ag unrhyw aelod o staff naill ai yn y practis neu drwy ddefnyddio'r manylion cyswllt yn y llyfryn hwn.

Meddygfeydd

Ar hyn o bryd rhedwn ein gwasanaethau o bum meddygfa yn ardal Prestatyn a Rhuddlan. Mae croeso i chi ddefnyddio pa bynnag feddygfa

1	Canol Prestatyn Ffordd Pendyffryn, Prestatyn, LL19 9DH <i>Cofiwch y bydd y feddygfa hon yn symud i safle newydd ar ddiwedd 2016</i>	<ul style="list-style-type: none">○Gwasanaeth Nyrsys Practis○Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw○Yr Holl Dimau Allweddol
2	Seabank Seabank 4-6 Rhodfa Wyn Prestatyn LL19 7UN	<ul style="list-style-type: none">○Gwasanaeth Nyrsys Practis○Tîm Allweddol Elwy○Tîm Allweddol Clwyd
3	Gallt Melyd Meliden Community Centre Ffordd Talargoch Meliden LL19 8LA	<ul style="list-style-type: none">○Gwasanaeth Nyrsys Practis○Tîm Allweddol Alyn
4	Ffynnongroyw Ffynnongroyw Surgery Main Road Ffynnongroyw CH8 9SN	<ul style="list-style-type: none">○Gwasanaeth Nyrsys Practis○Tîm Allweddol Dyfrdwy
5	Rhuddlan Rhuddlan Surgery 7 Vicarage Lane Rhuddlan LL18 2UE	<ul style="list-style-type: none">○Gwasanaeth Nyrsys Practis○Tîm Allweddol Clwyd

Y Timau Allweddol

Yn Healthy **RHUDDLAN** Iach mae gan ein Timau Allweddol ystod o weithwyr proffesiynol medrus iawn, nid dim ond Meddygon Teulu.

Mae pob Tîm Allweddol yn gweithio gyda'i gilydd bob dydd i oruchwyllo'r gofal a roddir i'w cleifion.

Mae gan wasanaeth Healthy **PRESTATYN** Iach & Healthy **RHUDDLAN** Iach 5 Tîm Allweddol: Tîm **Clwyd**, Tîm **Dyfrdwy**, Tîm **Alyn**, Tîm **Elwy** a Thîm **Brenig**.

Mae gan bob tîm allweddol gydlynnydd sy'n cefnogi gweddill y tîm. Medrant eich helpu i benderfynu pa aelod o'r tîm a fyddai orau i ofalu andanoch ac yn gwneud yn siwr bod eich gofal yn cael ei gydlynyn' effeithiol fel y derbyniwch y gwasanaeth gorau posibl.

Ymarferydd Nyrso

Mae'r Ymarferydd Nyrso wedi'i hyfforddi'n dda ac yn gallu delio ag amryw o wahanol gyflyrau meddygol oedd dan ofal y Meddyg Teulu o'r blaen.

Meddygon Teulu

Bydd pob Tîm Allweddol yn cynnwys un neu ddau Feddyg i helpu gweddill y tîm i ofalu am gleifion gydag anghenion mwy cymhleth.

Fferyllydd

Y Fferyllydd yw'r arbenigwr ar bopeth yn ymwneud â meddyginiaeth a gall hefyd reoli amryw o wahanol gyflyrau meddygol.

Therapydd Galwedigaethol

Mae'r ThG yn wych am ddod o hyd i opsiynau lle nad oes angen tabledi neu lawdriniaeth. Bydd yn eich helpu i reoli eich cyflwr ac i deimlo'n well.

Mae rhestr ddiweddar o holl aelodau'r tîm ar ein gwefan, a hefyd ar wal yr ystafell aros ym mhob un o'n meddygfeydd.

Ydych chi eisiau newid eich Tîm Allweddol ?

Os ydych am newid eich Tîm Allweddol - am ba bynnag reswm - mae croeso i chi wneud hynny.

Dim ond ein ffonio sydd angen a gofyn i gael gair â'n rheolwr gwaith. Bydd hi neu fo'n newid pethau i chi.

Y Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw

Rydyn ni wedi cyflwyno Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw yn adeilad Canol Prestatyn ac mae croeso i gleifion Healthy **RHUDDLAN** Iach ei ddefnyddio. Mae wedi'i ddyfeisio i ateb anghenion cleifion gyda phroblemau gofal sylfaenol brys.

Mae'r apwyntiadau ymgynghori ar gael drwy drefniant eistedd ac aros, os cyrhaeddwch cyn 4pm. Gall yr amseroedd aros amrywio.

Mae'r Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw yn cael ei ddarparu yn unig oddi wrth ein safle Canol Prestatyn (gweler tudalen 3 gyfer y cyfeiriad).

Os oes gennych anghenion brys rhwng 4pm a 6.30pm, rhaid i chi ein ffonio gyntaf. Bydd gweithiwr iechyd proffesiynol ar gael i asesu eich anghenion ac i geisio rhoi sylw priodol iddynt.

Ni allwn gynnig dewis o weithiwr proffesiynol i chi - mae ein tîm yn ei gymryd yn eu troeau bob dydd i ddarparu'r gwasanaeth hwn yn lle eu gwaith arferol - felly nid yw'r gwasanaeth diwrnod hwnnw'n ffordd dda o ateb problemau rheolaidd a allai aros am apwyntiad â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol arferol.

Dylech gofio bod y gweithiwr proffesiynol wedi'i hyfforddi ac yn brofiadol mewn gofalu am eich problem, ac os oes angen cymorth ychwanegol neu gyngor arnynt y bydd Meddyg Teulu wrth law i helpu.

Y Tîm Nyrsys Practis

Mae'r tîm nyrsio'n darparu amryw o wahanol apwyntiadau ar bob safle.

Mae gan wahanol nyrsys a chynorthwywyr gofal iechyd wahanol arbenigedd. Os nad ydych yn siwr at bwy i fynd, cofiwch ofyn!

Mae'r tîm nyrsio'n darparu'r gwasanaethau canlynol:

Cynorthwywyr Gofal Iechyd

Profion gwaed

Mesur curiad y galon

Profion ysgyfaint (sbirometreg)

Monitro pwysedd gwaed rheolaidd

Nyrsys Practis

Brechiadau ffliw a niwmonia

Cyngor ar deithio a brechiadau imiwneiddio

Gorchuddion clwyfau a gofalu am glwyfau

Mân anafiadau

Cyngor ar atal cenhedlu

Profion ceg y groth

Gofal pesariâu

Adolygiadau blynyddol o glefydau cronig

Ymweliadau Cartref

Lle bo'n bosibl, byddwn yn gofyn i chi ddod i'r feddygfa oherwydd mae'r holl gyfarpar yno a gallwn weld gymaint o bobl â phosibl gan felly wneud y defnydd gorau o amser y nyrsys a'r meddygon.

Ond os na allwch ddod am resymau iechyd, byddwn yn hapus i ddod i'ch gweld yn eich cartref os yw hynny'n glinigol briodol.

Os teimlwch fod angen ymweliad cartref arnoch, rhowch wybod i ni mor fuan â phosibl fel y gallwn drefnu apwyntiad.

Mathau o Apwyntiad

Mae gennym amryw o opsiynau apwyntiad gwahanol. Yn ogystal â'r apwyntiad traddodiadol wyneb yn wyneb yn y feddygfa i weld eich Meddyg Teulu neu'r nyrs, gallwch gael apwyntiad yn y feddygfa i weld fferylllydd, nyrs practis neu therapydd galwedigaethol eich Tîm Allweddol, ac amryw o weithwyr proffesiynol eraill.

Ond nid dyna'r cwbl. Rydyn ni'n deall fod eich amser yn bwysig i chi. Dyna pam ein bod yn fodlon iawn trefnu apwyntiad dros y ffôn, drwy Skype a thrwy e-bost.

Dim ond i chi ofyn!



Beth am edrych ar y clip fideo ar ein gwefan sy'n eg-luro'r gwahanol fathau o apwyntiad.

Opsiynau apwyntiad a chyngor gofal iechyd

Cam 1:

Allwn ni eich helpu heb fod raid i chi ddod i'r feddygfa?

Os oes angen dim ond cyngor arnoch yn lle dod i'r feddygfa, meddyliwch am yr opsiynau hyn

Neu ...

Cam 2:

Apwyntiadau wyneb yn wyneb

Os oes angen i chi ddod i'r feddygfa, gallwn eich helpu i weld y person orau i ateb eich angen

Dal ddim yn siwr ?

Ffoniwch ni ac fe wnawn ein gorau i helpu.



Apwyntiad dros y ffôn

Ffoniwch ni a gofyn
am apwyntiad dros y
ffôn



E-bost

Gallwch gysylltu
â'ch Tîm Allweddol
drwy e-bost
yn defnyddio'r
cyfeiriad ar
dudalen 10



Skype

Rydyn ni'n hapus i
ddefnyddio Skype os
teimlwch mai hynny
fyddai orau i chi.

Dim ond i chi ein
ffonio a gofyn i gael
gair â chydlynnydd
eich Tîm Allweddol i
drefnu.

NP

Apwyntiad gyda Nyrs Practis

Edrychwch ar y
dudalen flaenorol
ar y gwahanol
wasanaethau gan ein
Tîm Nyrso

TA

Apwyntiad Tîm Allweddol

Os nad yw'n fater i
nyrs practis, ewch i
dudalen 4 i weld pa
un o weithwyr y Tîm
Allweddol fyddai
orau i chi eu gweld.

DH

Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw

Os oes angen
apwyntiad brys
arnoch, ewch i
dudalen 5 i weld
sut i ddefnyddio'r
gwasanaeth hwn.

Sut i Gysylltu â Ni

**Ar gyfer bwcio
apwyntiad**

Ar gyfer popeth arall

Ffôn

01745 590218

**Sgwrsio ar
y we**

Yn ystod oriau swyddfa, gallwch gysylltu â ni drwy sgwrsio ar y we ar ein gwefan.

Ffôn

01745 590218

E-bost

Yn ystod oriau swyddfa, gallwch gysylltu â ni drwy gysylltu'n uniongyrchol â'ch Tîm Allweddol:

Tîm Clwyd	team.clwyd@wales.nhs.uk
Tîm Elwy	team.elwy@wales.nhs.uk
Tîm Dyfrdwy	team.dee@wales.nhs.uk
Tîm Alyn	team.alyn@wales.nhs.uk
Tîm Brenig	team.brenig@wales.nhs.uk

Ddim yn siwr pa Dîm Allweddol? Peidiwch â phoeni, defnyddiwch ein e-bost arferol.

Amseroedd Agor

Mae gwasanaeth Healthy **RHUDDLAN** Iach ar agor o ddydd Llun tan ddydd Gwener (ond nid gwyliau banc) o 8 y bore tan 6.30 ddiwedd y pñawn.

Os ydych eisiau defnyddio'r Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw yng Nghanol Prestatyn, rhaid i chi fynd yno cyn 4pm os am gael eich gweld heb apwyntiad.

Os oes angen y Gwasanaeth Diwrnod Hwnnw arnoch, rhaid i chi ddod i'r feddygfa cyn 4pm os am gael eich gweld heb apwyntiad.

Os oes angen cymorth brys Meddyg Teulu arnoch pan fydd y Practis wedi cau, ffoniwch Wasanaeth Y Tu Allan i Oriau'r Bwrdd Iechyd ar 0300 123 55 66.

Presgripsiynau Rheolaidd

Mae ein tîm presgripsiwn ar gael i brosesu eich cais am bresgripsiwn rheolaidd. Cofiwch ganiatáu 48 awr i'ch presgripsiwn gael ei brosesu.

Rydyn ni'n deall o bryd i'w gilydd y gall hyd yn oed y bobl fwyaf trefnus anghofio archebu eu presgripsiwn. Rhowch wybod i'n tîm presgripsiwn a byddant yn gwneud eu gorau i'ch helpu heb oedi pellach.

Gallwch ofyn am eich presgripsiwn rheolaidd drwy ddod â'ch papur presgripsiwn i unrhyw safle Healthy **PRESTATYN** Iach / Healthy **RHUDDLAN** Iach.

Gallwch hefyd fynd ar-lein i ofyn am bresgripsiwn rheolaidd. Cyn y gallwch ddefnyddio'r gwasanaeth ar-lein hwn am y tro cyntaf, bydd angen i chi alw yn y feddygfa i gofrestru fel y gallwn gadarnhau pwy ydych. Gallwn yna roi rhif PIN diogel ac unigryw i chi fel y gallwch fynd ar-lein.

Os oes problem gyda'ch presgripsiwn rheolaidd, bydd y tîm yn pasio eich cais i fferylllydd eich Tîm Allweddol i'w awdurdodi.

Yn ogystal, bydd fferylllydd neu gydlynnydd eich Tîm Allweddol efallai'n cysylltu â chi o bryd i'w gilydd i adolygu eich meddyginiaeth neu i sicrhau bod unrhyw fonitro angenrheidiol yn cael ei wneud.

Cwestiynau gan Staff y Dderbynfa

Pan fyddwch yn cysylltu â ni i bwcio apwyntiad, efallai y bydd staff y dderbynfa'n gofyn i chi am rai manylion am eich cais. Nid am eu bod nhw'n fusneslyd!

Dim ond oherwydd drwy wybod ychydig am eich anghenion y medrant ddewis yr opsiwn apwyntiad gorau gyda'r clinigydd mwyaf addas i chi. Mae'n bwysig oherwydd mae'n rhoi profiad gwell i chi ac oherwydd ein bod yn ymfalchïo mewn cael pethau'n iawn y tro cyntaf!

Er bod ein staff derbynfa'n gweithio i'r un safonau ar gyfrinachedd â'n meddygon a chlinigwyr eraill, rydyn ni'n deall nad yw pawb yn gyffyrddus yn rhannu gwybodaeth ychwanegol wrth bwcio apwyntiad. Mae hynny'n hollol iawn – nid oes raid i chi rannu'r wybodaeth yma os byddai'n well gennych beidio. Yn y sefyllfa hon bydd y derbynnydd yn dal i wneud eu gorau i drefnu'r apwyntiad mwyaf addas ar eich cyfer, neu efallai'n trefnu i chi siarad ag aelod uwch o'r tîm a allai helpu.

Drwy ofyn, mae ystafell i un ochr ar gael os bydd angen lefel uwch o gyfrinachedd arnoch.

Bwydo pethau'n ôl

Mae'n bwysig iawn i chi fwydo pethau'n ôl i ni. Mae'n ein helpu i gadw'r pethau gorau ond gwella'r pethau eraill. Mae hefyd yn helpu ein clinigwyr unigol i wybod eu bod yn ateb anghenion y cleifion y maen nhw'n eu gweld.

Ar ôl apwyntiad efallai y gofynnir i chi lenwi holiadur. Mae'r holiaduron yma'n amrywio o bryd i'w gilydd, felly byddem yn eich annog i lenwi un bob tro!

Mae holiaduron i'w llenwi ym mhob un o'n meddygfeydd. Os rhowch ganiatâd, gallwn hefyd ofyn i chi fwydo'n ôl drwy e-bost neu neges destun.

Yn ogystal â bwydo'n ôl pob tro y gofynnwn i chi, gallwch hefyd lenwi ein holiadur ar ein gwefan **ar unrhyw adeg!**

Hyfforddiant ac Ymchwil

Mae Healthy **RHUDDLAN** Iach yn wasanaeth sy'n hyfforddi a gwneud ymchwil yn barhaus o hyd. Mae gennym amryw o weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n hyfforddi i wella.

Credwn ei bod yn bwysig iawn cyfrannu at eu hyfforddiant mewn amgylchedd diogel a chefnogol. Bydd y gweithwyr hyn yn cael eu goruchwyllo pan fyddant yn gweithio gyda ni, ond os trefnir i chi weld gweithiwr dan hyfforddiant a byddai'n well gennych beidio, cofiwch roi gwybod i ni.

Mae'r gwasanaeth hefyd yn cyfrannu at brosiectau ymchwil lleol a chenedlaethol. Llywodraethir y rhain yn llym i sicrhau eu bod yn glynu wrth y safonau ymchwil uchaf.

Byddwn bob tro'n gofyn i chi cyn eich cynnwys mewn prosiect ymchwil, neu cyn rhoi triniaeth sy'n destun ymchwil i chi, a gallwch bob tro ddewis peidio â chymryd rhan os byddai'n well gennych beidio.

Os byddai'n well gennych beidio â chymryd rhan mewn prosiect ymchwil neu beidio â gweld gweithiwr dan hyfforddiant, ni fydd o unrhyw anfantais i chi.

Cyngor Cleifion

Rydym eisiau llais cryf ac uchel gan gleifion i'n helpu i ddatblygu'r gwasanaeth a gynigiwn. Dyna pam y gwnaethom sefydlu'r Cyngor Cleifion sy'n cyfarfod yn rheolaidd i'n helpu i adolygu ein perfformiad a datblygu ein gwasanaethau.

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn bod ar ein cyngor cleifion, cofiwch gysylltu a byddwn yn egluro mwy i chi.

Cwynion

O bryd i'w gilydd ac er ein hymdrechion gorau, efallai y bydd pethau'n mynd o'i le neu ni fyddwn yn ateb eich disgwyliadau. Os bydd hyn yn digwydd, byddem yn hoffi trafod eich pryderon gyda chi i geisio datrys y broblem cyn gynted ac mor hawdd â phosibl cyn i'r broblem fynd yn waeth i chi.

Rydyn ni'n dilyn trefn gwynion Gwasanaeth Iechyd Gwladol Cymru. Ni fydd cwyno'n effeithio ar eich triniaeth o gwbl.

I gwyno, neu i drafod unrhyw bryder, cysylltwch â'n rheolwr llywodraethu clinigol.

Hawl i Gael Gweld Gwybodaeth am Gleifion

Bydd y Practis ond yn rhannu gwybodaeth amdanoch ar ôl i chi gytuno, neu pan fydd ganddo ddyletswydd gyfreithiol i wneud.

Trais a Cham-drin

Mae'r tîm yn gweithio'n galed i ddarparu gwasanaeth cwrtais, cyfeillgar a pharchus. Mae'n bwysig eu trin hwythau hefyd gyda pharch, ac yn anffodus weithiau mae staff gofal iechyd yn y Gwasanaeth Iechyd yn wynebu trais neu'n cael eu cam-drin gan gleifion neu eu teuluoedd. Mae hyn yn annerbyniol a gallai arwain at dynnu claf oddi ar restr y gwasanaeth.

Y Bwrdd Iechyd

Mae Healthy **PRESTATYN** Iach / Healthy **RHUDDLAN** Iach yn wasanaeth sy'n cael ei ddarparu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Ffin y Gwasanaeth

