



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

Dyfodol  Clinigol  
Clinical Futures

# Gwasanaethau GIG i chi a'ch teulu



Diolch am gefnogi eich GIG lleol -

Dyma ganllaw defnyddiol i'ch helpu i ddewis  
y gwasanaeth gofal iechyd cywir.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

Dyfodol  Clinigol  
Clinical Futures

# Helpwch Ni i'ch Helpu Chi

Trwy ddewis y lle cywir, y tro cyntaf



## Cysylltwch â'ch Fferyllydd

i gael cyngor iechyd, a chymorth i drin mân anhwylderau



## Cysylltwch â'ch Practis Meddyg Teulu

os oes gennych salwch neu bryder parhaus  
yr ydych angen cymorth yn ei gylch



## Ffoniwch 111

neu ewch i'r gwirydd symptomau ar-lein  
[111.wales.nhs.uk/SelfAssessments](http://111.wales.nhs.uk/SelfAssessments) i gael cyngor meddygol  
brys neu i gael cymorth os nad ydych yn siŵr ble i fynd



## Ewch i Uned Mân Anafiadau

yn Ysbyty Nevill Hall, Ysbyty Brenhinol Gwent, Ysbyty Ystrad  
Fawr neu Ysbyty Aneurin Bevan os oes gennych anaf sydd  
ddim yn bygwth bywyd, megis torasgwrn, clwyfau, mân  
anafiadau i'r pen neu wyneb, a brathïadau



## Ffoniwch 999, neu ewch i'r Adran Frys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor

os oes gennych SALWCH SY'N PERYGLU BYWYD neu ANAF  
DIFRIFOL megis amheuaeth o strôc, neu boenau difrifol yn y  
frest neu stumog, trawiad golli gwaed yn ddifrifol



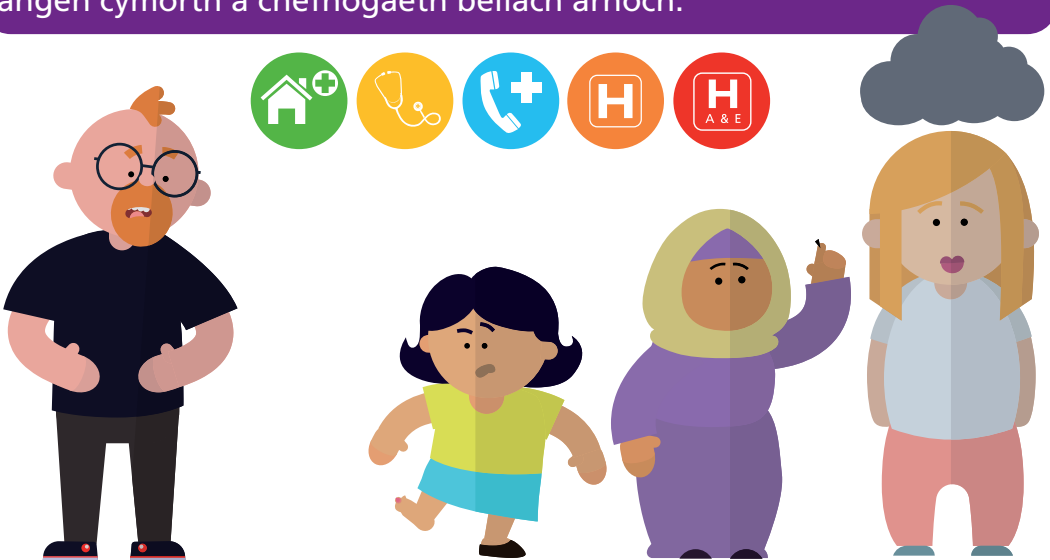
# Gofalu Amdanoch Chi eich hun a'ch Teulu

Gall arwain ffordd iachach o fyw fod â llawer o fanteision, sy'n cynnwys byw bywyd hirach a bod yn llai tebygol o ddatblygu salwch difrifol.

Mae cadw'n iach yn dechrau yn y cartref. Gall gwneud ychydig o newidiadau i'ch ffordd o fyw wneud gwahaniaeth mawr i'ch iechyd, fel bwyta diet cytbwys, ymarfer corff yn rheolaidd a chael digon o gwsg. I gael llawer o awgrymiadau gwych ar sut i gadw'n iach gartref, ewch i [abbhealthtogether.cymru.nhs.uk](http://abbhealthtogether.cymru.nhs.uk).

Mae'n hanfodol cadw pecyn cymorth cyntaf a chwprdd meddyginiaeth gyda stoc dda, oherwydd gellir trin llawer o fân anhwylderau ac anafiadau gartref. Gall eich Fferyllydd Lleol eich cynghori ar yr hanfodion sydd eu hangen.

Mae eich iechyd meddwl yn bwysig ac rydym am i chi wybod ein bod yma os ydych ein hangen ni. Er na allwn ddatrys pob problem mewn bywyd, gallwn eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd gwell i ymdopi â nhw. Mae yna lawer o adnoddau hunangymorth ar gael o [www.melo.cymru](http://www.melo.cymru). Cysylltwch â phracticis eich Meddyg Teulu os oes angen cymorth a chefnogaeth bellach arnoch.



Mae hyd yn oed y bobl fwyaf iach angen cymorth meddygol weithiau. Mae'r llyfryn hwn yn cynnig gwybodaeth i'ch helpu i ddewis y gwasanaeth gofal iechyd cywir, y tro cyntaf.



# Gwasanaethau Fferyllfa



Gallwch drin llawer o anhwylderau gartref gyda meddyginiaeth o'ch Fferyllfa leol. O glefyd y gwair i ddiffyg traul, mae'r **Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin** yn rhoi cyngor a thriniaeth cymeradwy gan y GIG ar gyfer ystod o 28 o anhwylderau cyffredin, heb fod angen gweld Meddyg Teulu. I gael rhestr lawn o'r cyflyrau sydd wedi'u cynnwys, ewch i'n gwefan (cyfeiriad isod), neu gofynnwch i'ch Fferyllfydd am ragor o wybodaeth.

Gall eich Fferyllfa hefyd eich helpu i roi'r gorau i ysmegu. Gallant gynnig rhaglen gymorth 12 wythnos a therapi disodli nicotin. Gyda chymorth staff Fferyllfa sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig, mae ysmygwyr bedair gwaith mwy tebygol o roi'r gorau iddi.

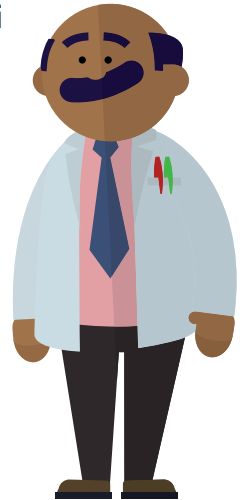
Os ydych wedi rhedeg allan o'ch meddyginiaethau ar bresgripsiwn ac yn methu â chael presgripsiwn gan eich meddyg, efallai y bydd eich Fferyllfa leol yn gallu rhoi cyflenwad dros dro i chi nes i chi weld eich Meddyg Teulu.

Os ydych chi, neu berthynas, wedi cael eich rhyddhau o'r ysbyty yn ddiweddar, gall eich Fferyllfa gynnig cymorth gydag unrhyw feddyginiaethau newydd a gwirio bod popeth yn iawn.

Mae ein Fferyllfeydd hefyd yn cynnig mynediad cyfrinachol i atal cenhedlu brys.

Ariennir yr holl wasanaethau hyn gan y GIG, am ddim i gleifion a chânt eu darparu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol hyfforddedig.

Am ragor o fanylion, cysylltwch â'ch Fferyllfa leol neu ewch i:  
[bipab.gig.cymru/gwasanaethau-gofal-iechyd/fferyllfeydd/](http://bipab.gig.cymru/gwasanaethau-gofal-iechyd/fferyllfeydd/)



*Sganiwch y codau QR  
am ragor o wybodaeth.*



Cysylltwch â'ch **Practis Meddyg Teulu** os oes gennych bryder am eich iechyd - peidiwch ag aros nes iddo fynd yn fwy difrifol. Gallwch gysylltu â'ch Meddyg Teulu dros y ffôn neu drefnu apwyntiad ar-lein (trwy wefan eich practis Meddyg Teulu). I weld a yw eich Meddyg Teulu yn cynnig y gwasanaeth ar-lein yma, ewch i: [econsult.net/nhs-patients](https://econsult.net/nhs-patients).

Mae'n bwysig eich bod wedi'ch cofrestru â phractis Meddyg Teulu, i chi gael mynediad hawdd at gymorth pan fyddwch ei angen. Cysylltwch â'ch practis Meddyg Teulu lleol i gofrestru.

Mae Meddygon Teulu yn awr yn gweithio ochr yn ochr ag amrywiaeth o weithwyr iechyd proffesiynol mewn Meddygfeydd a Chanolfannau Iechyd Lleol. Nid oes angen i chi weld eich Meddyg Teulu bob amser - efallai bydd eich Meddygfa'n argymhell eich bod chi'n gweld gweithiwr iechyd proffesiynol arall sy'n fwy cymwys i ddelio â'ch mater, gan gynnwys Nyrsys Practis ac Ardal, gwasanaethau Plant, Fferyllwyr a gweithwyr Iechyd Meddwl proffesiynol.

**Ffoniwch 111 i gael gofal Meddyg Teulu brys pan fydd eich meddygfa ar gau.**

Mae **Deintyddion** yn gallu rhoi triniaeth os oes gennych chi'r ddannoedd neu boen yn y deintgig. I gael gofal deintyddol brys, y tu allan i oriau, cysylltwch â'r Llinell Gymorth Ddeintyddol ar 01633 744387.

Gall **Optegwyr** lleol helpu gyda phroblem llygaid sydd angen sylw. I gael gofal llygaid brys, cysylltwch â'ch Optegydd Lleol, **neu** fffoniwch GIG 111 Cymru os yw eich Optegydd wedi cau am y diwrnod.



## GIG 111 CYMRU

**Ffoniwch GIG 111 os ydych yn sâl, neu'n ansicr beth i'w wneud ac angen cymorth.**

Gallwch hefyd wirio eich symptomau ar-lein a chael cyngor dibynadwy gan y GIG yn: [111.wales.nhs.uk/SelfAssessments](https://111.wales.nhs.uk/SelfAssessments)

Mae ein **Hunedau Mân Anafiadau** yn cynnig cymorth i bobl sydd ag anafiadau sydd ddim yn peryglu bywyd.

**Gallwch fynd i un o'n Hunedau os oes gennych:**

- Anaf i fraich neu goes, sy'n cynnwys esgyrn wedi torri (torasgwrn) ac ysigo bysedd a bysedd traed
- Clwyfau, crafiadau a mân losgiadau
- Anafiadau i'r wyneb os nad yw'r claf wedi bod yn anymwybodol ac os nad yw'r claf yn cymryd cyffuriau i deneuo'r gwaed
- Anafiadau i'r wyneb, os nad yw'r claf wedi bod yn anymwybodol
- Mân anafiadau i'r gwddf a'r cefn (os yw'r claf yn gallu cerdded, nad oes ganddo binnau mân ac nad ydyw wedi cwmpo o uchder sy'n fwy na phum gris neu 1 metr)
- Anafiadau i'r llygad, clust neu drwyn
- Anafiadau i'r asennau
- Brathladau gan bryfed, anifeiliaid neu bobl



**Mae'r canlynol hefyd ar gael:**

- Mynediad i Belydr-X ar gyfer anafiadau
- Cau clwyfau, gan gynnwys pwytho a gludo
- Gosod rhwymynnau, castiau plastr, sblintiau, strapiau a slingiau
- Adleoli mân ddatgymaliadau
- Golchi llygaid
- Tynnu cyrff estron
- Gweinyddu meddyginiaeth i drin yr anaf



Mae yna Uned Mân Anafiadau yn **Ysbyty Brenhinol Gwent, Ysbyty Nevill Hall, Ysbyty Ystrad Fawr ac Ysbyty Aneurin Bevan**. Mae pob uned yn cael ei rhedeg gan dîm arbenigol o staff hynod fedrus.

**Gall plant blwydd oed neu hŷn gyda mân anaf gael triniaeth yn ein Hunedau Mân Anafiadau. Noder: bydd angen i bob plentyn o dan 12 mis fynd i Ysbyty Athrofaol y Faenor.**

Ni all Unedau Mân Anafiadau drin anhwylderau. **Os oes gennych salwch neu anaf sydd ddim yn bygwth bywyd ac nad ydych yn siŵr beth i'w wneud, cysylltwch â GIG 111.**



# Gwasanaethau Ysbyty Brys

Mae **Ysbyty Athrofaol y Faenor** yn ganolfan ragoriaeth a adeiladwyd at y pwrpas i drin ein cleifion mwyaf difrifol wael, neu'r rhai sydd ag anafiadau difrifol.

**Ffoniwch 999** neu ewch yn syth i **Ysbyty Athrofaol y Faenor** os oes gennych chi salwch neu anaf difrifol sy'n bygwth bywyd, gan gynnwys:

- Anawsterau anadlu difrifol
- Poen neu waedu difrifol
- Poen yn y frest neu amheuaeth o strôc
- Anafiadau trawma difrifol (e.e. ar ôl damwain car)



## Dewis y gwasanaeth cywir mewn argyfwng

Os ydych chi'n mynd i Ysbyty Brenhinol Gwent, Ysbyty Nevill Hall neu unrhyw un o'n hysbytai eraill a bod gennych salwch sy'n peryglu bywyd neu anaf difrifol, byddwch yn cael eich trosglwyddo i Ysbyty Athrofaol y Faenor.

Gallai mynd i'r ysbyty anghywir pan fydd gennych gyflwr sy'n peryglu bywyd eich rhoi mewn mwy o berygl.

Os byddwch yn mynd i Ysbyty Athrofaol y Faenor gyda mân anaf neu salwch, cewch eich ailgyfeirio i ysbyty neu wasanaeth arall sy'n fwy priodol i'ch anghenion.



## Gwasanaethau Ysbyty Brys i Blant

**Dylai plant sydd angen triniaeth frys fynd i Ysbyty Athrofaol y Faenor, lle bydd meddygon a nyrsys plant arbenigol yn gofalu amdanynt.**

Gall ein **Hunedau Mân Anafiadau** lleol drin plant dros 1 oed ac maent wedi'u lleoli yn Ysbyty Brenhinol Gwent, Ysbyty Nevill Hall, Ysbyty Ystrad Fawr ac Ysbyty Aneurin Bevan.



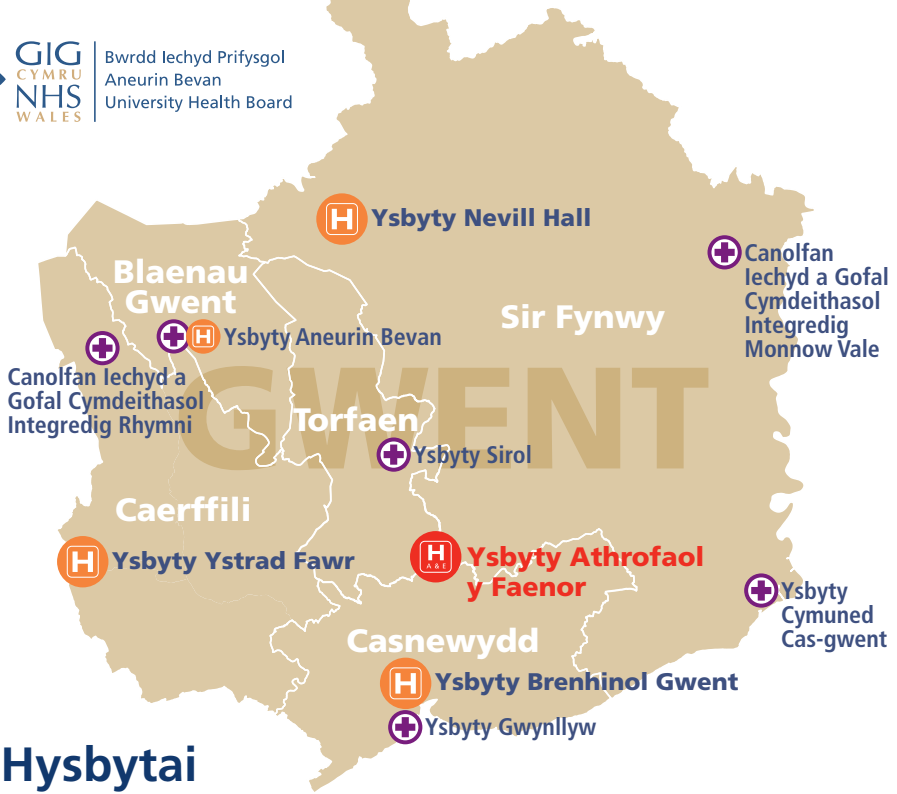
Bydd angen i bob plentyn o dan 1 oed gael eu gweld yn Ysbyty Athrofaol y Faenor.





GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board



## Ein Hysbytai



**Ysbyty Athrofaol y Faenor,**

Ffordd Caerllion, Llanfrechfa, Cwmbrân NP44 8YN



**Ysbyty Brenhinol Gwent** Ffordd Caerdydd, Casnewydd NP20 2UB

**Ysbyty Nevill Hall** Ffordd Aberhonddu, y Fenni, NP7 7EG

**Ysbyty Ystrad Fawr** Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7GP

**Ysbyty Aneurin Bevan** Rhodfa Calch, Glynebwy NP23 6GL



Mae ysbytai gyda'r eicon hwn yn darparu gofal nad yw'n fater brys pwysig i'n cleifion.

Cysylltwch â ni os hoffech y wybodaeth hon  
mewn fformat neu iaith wahanol.

I gael gwybodaeth fwy manwl, ewch i'n gwefan

[bipab.gig.cymru](http://bipab.gig.cymru)



Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan



@BIPANeurinBevan



Cynhyrchwyd y daflen hon gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.