



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

Dyfodol  Clinigol  
Clinical Futures



Fersiwn IAP

# 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.

# Gofalu Amdanoch Chi eich hun a'ch Teulu



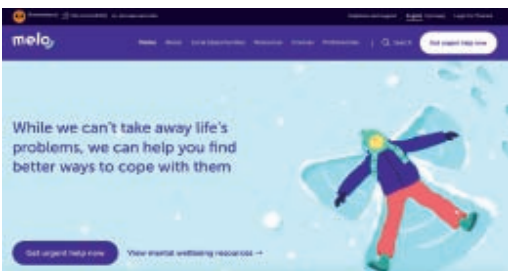
Fersiwn IAP



Gall bwyta diet iach, gwneud ymarfer corff yn rheolaidd a chael digon o gwsg wneud gwahaniaeth mawr i'ch iechyd.



Gall cadw pecyn cymorth cyntaf yn eich cartref eich helpu i drin mân anafiadau a salwch. Gall eich Fferylllydd lleol ddweud wrthy'ch pa bethau sydd orau i'w cynnwys.



Mae eich iechyd meddwl yn bwysig ac rydym am i chi wybod ein bod yma os ydych ein hangen ni. Gallwch ddod o hyd i lawer o gymorth trwy [www.melo.cymru](http://www.melo.cymru) Cysylltwch â phractis eich Meddyg Teulu os oes angen cymorth pellach arnoch.



# Gwasanaethau Fferyllfa



Fersiwn IAP



Gall fferyllwyr eich helpu os oes angen meddyginiaeth arnoch ar gyfer pethau fel dolur gwddf neu boen yn eich bol. Mae rhai meddyginiaethau yn rhad ac am ddim.



Gall staff Fferyllfa sydd wedi cael hyfforddiant arbennig hefyd eich helpu i roi'r gorau i ysmegu.



Os ydych wedi gorffen eich 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 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.

Am ragor o fanylion, cysylltwch â'ch Fferyllfa leol.



# Meddygon Teulu, Deintyddion ac Optegydyr



Fersiwn IAP



'General Practitioner' yw **GP** sef 'Meddyg Teulu' i ni yn Gymraeg.

Gallwch ffonio eich meddyg teulu lleol i wneud apwyntiad os ydych yn sâl. Mae'n bosib y bydd y person sy'n ateb y ffôn yn gofyn i un o'r nyrsys arbenigol sy'n gweithio â'r meddygon i'ch gweld yn hytrach na'r meddyg.



**Deintydd** - Gall deintydd helpu os oes gennych boen yn eich dannedd neu ddeintgig. Os yw eich deintyddfa wedi cau a'ch bod angen cymorth ar frys gyda'ch dannedd, ffoniwch y Llinell Gymorth Dannedd ar 01633 744387.



**Optegydd** - Gall optegydd helpu os oes gennych lygaid drwg neu bod angen sbectol arnoch.



**GIG 111** - Gallwch ffonio GIG 111 os ydych yn sâl, neu'n ansicr beth i'w wneud ac angen cymorth. Gallwch hefyd ffonio'r rhif hwn os ydych eisiau gweld Meddyg Teulu ar frys pan mae eich Meddygfa GP eich hun ar gau. Os nad ydych yn siarad Cymraeg neu Saesneg, gallant drefnu i rywun siarad â chi yn eich iaith eich hun.



# Unedau Mân Anafiadau



Fersiwn IAP



## Unedau Mân Anafiadau

Ysbyty Brenhinol Gwent

Ysbyty Nevill Hall

Ysbyty Ystrad Fawr

Ysbyty Aneurin Bevan

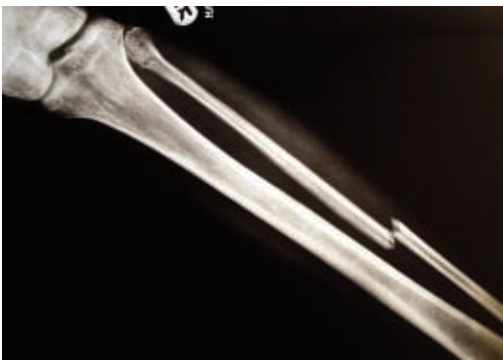


Mae nyrsys arbenigol yn gweithio mewn Unedau Mân Anafiadau.



Gall **Unedau Mân Anafiadau** eich helpu os:

- Ydych wedi torri eich coes neu eich braich
- Ydych wedi cael mân anaf neu losg
- Ydych wedi taro eich pen
- Ydych wedi cael eich brathu
- Ydych wedi brifo eich llygad, clust neu drwyn neu os oes gennych rywbeth yn sownd ynddynt
- Oes angen prawf pelydr-X arnoch ar gyfer anaf (tynnu llun o'ch esgyrn i weld a ydynt wedi torri).



Gall **Unedau Mân Anafiadau** drin plant dros 1 mlwydd oed.

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



# Gwasanaethau Ysbyty Brys



Fersiwn IAP



**Ysbyty Athrofaol  
y Faenor**

Mae'r Adran Argyfwng yn Ysbyty Athrofaol y Faenor yn trin Cleifion sâl iawn neu'r rheiny sydd ag anafiadau difrifol iawn.



**Ffoniwch 999** neu ewch yn syth i **Ysbyty Athrofaol y Faenor** os ydych yn ddifrifol wael neu os oes gennych anaf difrifol iawn, fel:

- Ddim yn gallu anadlu'n iawn
- Poen difrifol iawn neu eich bod yn gwaedu'n sylweddol
- Poen yn eich brest neu rydych yn credu eich bod wedi cael strôc
- Anafiadau difrifol iawn, iawn (e.e. yn sgil damwain car)



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.



Fersiwn IAP



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

**Dyfodol**  **Clinigol**  
**Clinical Futures**

Cynhyrchwyd y daflen hon gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.  
Ewch i'n gwefan os hoffech dderbyn y llyfryn hwn mewn fformat neu iaith wahanol  
<https://bipab.gig.cymru>