

MEDDYGFA'R DRENEWYDD

MEDDYGINIAETH Y DRENEWYDD

STRYD Y PARC



Gwybodaeth i Gleifion

CROESO I'N ARFERION

Ein nod yw helpu ein cleifion i fwynhau'r lefelau iechyd gorau posibl a darparu gwasanaeth croesawgar ac effeithlon iddynt yn y feddygfa.

Y Meddygon

Dr Rebekah Price	MBChB (Caerdydd 1999) MRCS DRCOG DFFP MRCGP
Dr Vijay Singh	MBBS (Manipal) MRCGP
Dr Khai Tan	MBChB (Manceinion 2007) MRCGP
Dr Aaron Dean	MBChB (Caerlŷr 2015) MRCGP
Dr Susan Williams	MBChB, DRCOG, DFFP, DCH, MRCGP (Dundee 1997)

MANYLION CYSWLLT

Ymholiadau Cyffredinol ac Ymweliadau Cartref	01686 611611
Apwyntiadau	01686 611622
Llinell ganslo	01686 611611 / 01686 611622 opsiwn 2
E-bostiwch	NMC@wales.nhs.uk
Gwefan	http://www.newtownmedicalpractice.nhs.wales
Dilynwch ni ar Facebook	@newtownmedicalpractice
Dilynwch ni ar Instagram	https://www.instagram.com/newtown_medical_practice/

AMSERAU LLAWDRINIAETH

(TRWY apwyntiad - Ffôn 01686 611622)

Dydd Llun - Dydd Gwener 8.30 - 11.20yb 4.00 - 6.00yp

dydd Sadwrn a thu allan i oriau gan GIG 111

Rydym wedi darparu mynediad hawdd i'r adeilad ar gyfer yr anabl yn ogystal â thoiled ar gyfer eu hanghenion.

Darperir cadair olwyn hefyd yn y man aros, os oes angen.

Mae cyfleusterau newid babanod ac ardal chwarae i blant ar gael.

Mae'r cyfleusterau parcio yn gyfyngedig, a dim ond un lle parcio ar gyfer yr anabl y gallwn ei ddarparu ar unrhyw un adeg. U yn anffodus, oherwydd prinder lle, nid oes lleoedd parcio ar gael i gleifion eraill, er ei bod yn bosibl gollwng a chodi cleifion.

AMSEROEDD CLINIGAU YCHWANEGOL

Dydd Llun	2.00 - 4.00pm Clinig imiwneiddio plant
Dydd Mawrth	1.45 - 4.00pm Clinig diabetig
Mercher	1.45 - 4.00pm Clinig diabetig
dydd Iau	2.00 - 4.00pm Clinig arolygu ac imiwneiddio iechyd plant

FFWRDD

Ar gyfer cleifion sy'n byw y tu allan i ffin y dref, fel y'i dynodir gan y Bwrdd Iechyd Lleol, gallwn ddsbarthu eu meddyginiaethau ar y safle, yn hytrach na'u bod yn gorfod cael eu meddyginiaeth gan fferylllydd.

Oriau Agor y Feddygfa

Ar agor 8.30am - 6.30pm

Ar gyfer casglu meddyginiaethau i gleifion cymwys sy'n dosbarthu (cleifion sy'n byw mewn ardal ddsbarthu ddynodedig) a phresgripsiynau ar gyfer cleifion nad ydynt yn gymwys i gael eu dosbarthu.

ORIAU AGOR FFERYLLWYR

Fferyllwyr Lleol

Allied, Stryd y Parc, Y Drenewydd Ffôn: 01686 626722	Ar agor	9.00am - 5.30pm	Llun - Gwener
		9.00am - 1 2.00pm	Sad
Boots, Stryd Fawr, Y Drenewydd Ffôn: 01686 626241	Ar agor	9.00am - 5.30pm	Llun - Sad
Ar wyliau banc maent yn agor bob yn ail rhwng		12 canol dydd - 1.00pm	
Morrison's, Y Drenewydd Ffôn: 01686 628764	Ar agor	9.00am - 7.00pm	Llun - Sad
		10.00am - 4.00pm	Sul

CLEIFION NEWYDD

Gofynnwn i bob claf newydd sy'n cofrestru gyda'r practis wneud apwyntiad gyda'r cynorthwyydd gofal iechyd ar gyfer gwiriad iechyd. Mae hyn yn galluogi'r meddygon i ddod yn gyfarwydd â'ch hanes meddygol ac unrhyw feddyginiaeth gyfredol, yn ogystal â rhoi cyfle i wirio lefel eich iechyd ar hyn o bryd. Gall gymryd sawl wythnos ar gyfer eich cofnodion iechyd i'w drosglwyddo oddi wrth eich meddyg blaenorol, a gallai gwybodaeth a gafwyd yn ystod y gwiriad iechyd fod o gymorth mawr i'r meddyg.

SUT I WELD Y MEDDYG

Trwy apwyntiad yn y Feddygfa

Mae pob ymweliad â'r meddyg trwy apwyntiad, gan gynnwys apwyntiadau brys. Byddwch yn cael eich cyfeirio at glinigydd perthnasol a fydd yn siarad â chi dros y ffôn, ond os bydd yn teimlo bod angen i chi gael eich gweld bydd yn gwneud apwyntiad wyneb yn wyneb i chi.

Mae derbynyddion yn y feddygfa i chi wneud apwyntiadau:

- Yn bersonol rhwng 8.30am - 6.00pm (mae'r drysau'n agor am 8.30am)
- Dros y ffôn rhwng 8.30am - 6.00pm
- Ar y rhyngwrdd trwy Ap GIG - Gofynnwch yn y dderbynfa am fanylion

Clinig Mân Salwch

Rydym yn gweithredu Clinig Mân Salwch, sy'n cael ei redeg gan Ymarferydd Nyrsio a Nyrsys Practis. Os oes gennych anhwylder cyffredin fel dolur gwddf, peswch, neu haint y llwybr wrinol, yna byddwch yn cael apwyntiad ar gyfer y clinig hwn ar ôl asesiad gan glinigwr brysbennu. Mae'r clinigwyr hyn yn gymwys i ymdrin â chwynion o'r fath a gallant ragnodi yn unol â hynny. Mae hyn yn caniatáu i'r meddygon ddelio â phroblemau mwy cymhleth.

Ceisiadau Brysbennu ar gyfer Apwyntiadau Brys

Mae'r practis yn gweithredu system brysbennu a arweinir gan glinigwyr ar gyfer cleifion sy'n dymuno gweld meddyg ar gyfer apwyntiad brys yn ystod y dydd. Bydd clinigwr yn eich ffonio'n ôl ar ôl rhoi manylion cryno i'r Derbynnnydd.

Bydd y derbynnnydd yn gofyn i gleifion sy'n ffonio i ofyn am gael siarad â meddyg neu i weld meddyg ar frys am fanylion cryno gan y derbynnnydd ac yn cael gwybod y bydd Clinigydd yn eu ffonio'n ôl i asesu eu hanghenion a gwneud trefniadau i ddarparu gofal priodol.

llawer o broblemau y mae cleifion yn awyddus i fod wedi rhoi sylw iddynt ar frys gael eu datrys yn foddhaol heb i'r claf fynd i'r feddygfa i weld meddyg teulu. Gellir delio â nhw trwy ymgynghori dros y ffôn â chlinigydd addas a fydd yn cynnig cyngor priodol neu bresgripsiwn i'w gasglu.

Mae'r amser sy'n cael ei arbed gan y meddygon teulu drwy ddatrys cyfran o'r problemau brys ar ôl sgwrs ffôn yn galluogi treulio mwy o amser yn gweld cleifion â phroblemau mwy cymhleth.

Hefyd, mae llawer o gleifion yn gweld y gwasanaeth hwn yn well na gorfod cymryd yr amser i ddod i'r feddygfa i weld meddyg teulu, pan nad yw'n angenrheidiol.

Gofynnwch i'r derbynnnydd os hoffech siarad yn breifat, yn hytrach nag wrth y dderbynfa.

Oni bai na all eich problem aros, trefnwch apwyntiad arferol yn hytrach na chymryd apwyntiad brys. Mae apwyntiadau brys yn fyrrach, a dim ond amser sydd gan y meddyg i ddelio ag un gŵyn.

Sicrhewch eich bod yn gwneud apwyntiad ar gyfer apwyntiadau arferol neu ddilydol mewn da bryd.

Mae'n well aros gyda'r un meddyg trwy gydol un broblem neu salwch penodol.

Os oes angen apwyntiad brys arnoch, ffoniwch rhwng 8.30am a 2.00pm os yn bosibl.

Cadwch eich apwyntiad neu canslwch mewn da bryd os na allwch ei wneud. Mae gennym beiriant ateb ar gael 24 awr y dydd a gallwch adael neges i ganslo eich apwyntiad. DS, nid ydym yn dychwelyd galwadau a adawyd ar y cyfleuster hwn.

Ymweliadau Cartref

Hefyd, dim ond ar ôl iddynt siarad â chi dros y ffôn y bydd ymweliadau cartref yn cael eu gwneud gan y meddygon i asesu a fyddai ymweliad cartref yn briodol. Gall Ymarferydd Gofal Brys neu Feddyg Teulu gynnal yr ymweliadau cartref ar ôl asesiad ffôn. Dim ond os nad ydych chi'n ddigon iach neu'n rhy fethedig i adael y tŷ y bydd ymweliad yn cael ei wneud. Fel arall, gofynnir i chi fynychu'r feddygfa.

Ffoniwch am ymweliad cartref cyn 10.30am oni bai bod argyfwng gwirioneddol sydd angen ymweliad cartref yn codi yn ddiweddarach.

Ffôn 01686 611611 neu 01686 611622

Argyfyngau

Mae meddyg ar gael bob amser ar gyfer argyfyngau sydd, ym marn y meddyg, angen sylw cyn amser y feddygfa nesaf.

Gall y meddyg roi cyngor dros y ffôn, gofyn i chi fynd i'r feddygfa neu'r Uned Mân Anafiadau yn y feddygfa neu ymweld â'r cartref fel y bo'n briodol.

Ffon

Yn ystod Y Dydd 01686 6116 11 /01686 611622 Bydd derbynnnydd yn ateb

Tu Allan i Oriau 111

Rhwng 6pm a 8.30am ac ar benwythnosau bydd eich galwad yn cael ei hateb erbyn 111 pwy fydd yn delio â'ch problem.

Ymholiadau Ffôn i'r Meddyg

Mae meddygon yn hapus i drafod materion meddygol a rhoi cyngor dros y ffôn. Gadewch neges gyda derbynnydd yn gofyn i'r meddyg eich ffonio'n ôl. Dim ond wyth galwad y dydd y gall y meddygon eu cymryd.

Os na ellir cysylltu â chi dros y ffôn i'r meddyg eich ffonio'n ôl, yna'r amser gorau i ffonio yw rhwng 8.30am - 1.00pm.

Galw Iechyd Cymru - Cyngor Meddygol 24 awr

Mae gennych y dewis o ffonio Galw Iechyd Cymru.

Mae Galw Iechyd Cymru yn cynnig gwasanaeth cyngor iechyd cyffredinol 24-awr dan arweiniad nyrs i gleifion sydd angen cyngor ar unrhyw faterion iechyd trwy wasanaeth ymholiadau ffôn Galw Iechyd Cymru.

I gysylltu â nhw, ffoniwch 0845 46 47 neu 111

Mae'r gwasanaeth hwn hefyd ar gael ar-lein ar [wefan y GIG - GIG \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)

Gwasanaeth Mân Anafiadau ym Mhractis Meddygol y Drenewydd

Mae Practis Meddygol y Drenewydd yn darparu Gwasanaeth Mân Anafiadau o'r Feddygfa , Stryd y Parc, Y Drenewydd, Powys.

Mae'r gwasanaeth ar gael rhwng 8.00am a 6.30pm.

Dylai cleifion â mân anafiadau fod yn bresennol yn nerbynfa'r practis.

Caiff cleifion eu hasesu i ddechrau gan nyrs practis a'u trin fel y bo'n briodol neu eu hatgyfeirio at y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol perthnasol.

Bydd y practis yn darparu gwasanaeth mân anafiadau yn unig ac nid gwasanaeth Damweiniau ac Achosion Brys. Felly, os bydd cleifion yn profi rhai o'r enghreifftiau canlynol: amheuaeth o dorri asgwrn, anaf difrifol/gwaedu, poenau yn y frest, anawsterau anadlu difrifol, ergydion i'r pen gyda cholli ymwybyddiaeth, llosgiadau difrifol, anafiadau treiddiol i'r llygaid, mae angen i chi fynychu Damweiniau ac Achosion Brys. Adran.

Ar gyfer y cleifion hynny sy'n cyflwyno rhwng 8.00 - 8.30am dim ond mân anafiadau fydd yn cael eu trin. Ni fydd pob ymholiad arferol a di-frys yn cael ei drin nes bod y practis yn agor am 8.30am.

CANLYNIADAU PROFION

Os ydych wedi cael profion neu belydr-x, byddwch yn cael gwybod sut i gael manylion y canlyniadau, os oes angen. (Er enghraifft, mae canlyniadau gwaed, wrin, neu belydr-x fel arfer ar gael ar ôl pum diwrnod gwaith.)

Ffoniwch rhwng 2.00 - 4.00pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener yn unig.

PRESGRIPSIYNAU AILADRODD

Darperir taflen gais cyfrifiadur gyda'ch presgripsiwn os yw'ch meddyginiaeth ar bresgripsiwn amlroddadwy.

Rydym yn cymryd 48 awr i brosesu archebion am bresgripsiynau amlroddadwy, nad yw'n cynnwys penwythnosau na gwyliau banc. Pan fyddwch angen cyflenwadau pellach o'ch meddyginiaeth arferol, galwch yn y dderbynfa, a gadewch eich ffurflen gais am gyfrifiadur neu anfonwch hi i'r practis ynghyd ag amlen barod. Fel arall, gellir gwneud ceisiadau drwy'r rhyngwyd; gofynnwch yn y dderbynfa am fanylion i gofrestru ar gyfer Ap GIG.

Peidiwch â ffonio - mae'n rhwystro'r llinellau ar gyfer galwadau brys ac mae cais ysgrifenedig yn osgoi camgymeriadau.

Gellir gwneud trefniadau gyda Lloyds i'ch presgripsiwn gael ei gasglu o'r feddygfa a'ch meddyginiaethau'n cael eu danfon i'ch cartref. Mae Boots a Morrison's yn cynnig gwasanaeth casglu presgripsiwn ac yn gwneud eich meddyginiaeth i'w gasglu o'u canghennau yn y Drenewydd.

Os nad yw'r feddyginiaeth sydd ei hangen arnoch ar y daflen gais, efallai y bydd angen i chi weld neu siarad â'ch meddyg. Gwiriwch gyda staff y fferyllfa yn gyntaf.

Rydym yn hoffi adolygu cleifion ar bresgripsiynau amlroddadwy yn rheolaidd. Mae'r dyddiad adolygu nesaf wedi'i nodi ar eich taflen gais cyfrifiadur. Gwnewch apwyntiad gyda'r meddyg os gwelwch yn dda.

GWASANAETHAU ERAILL

Uwch Ymarferydd Nyrsio

Mae gennym un ANP sy'n gymwys i ymdrin â mân salwch a materion iechyd menywod y gall ragnodi ar ei gyfer, os yw'n briodol.

Fferyllydd

Ar hyn o bryd mae gennym Fferyllydd Clinigol o bell sy'n gallu delio ag ymholiadau am feddyginiaeth, llythyrau rhyddhau o'r ysbyty, cysoni meddyginiaeth a chyngor.

Nyrsys Practis

Mae gennym nyrsys practis sydd ar gael trwy apwyntiad.

Mae eu rôl yn y practis bob amser yn cynyddu, ac maent ar gael ar gyfer imiwneiddiadau a brechiadau teithio, cyngor atal cenhedlu a gwiriadau bilsen, cyngor ar bwysau a diet, ceg y groth, chwistrellu clustiau, profion gwaed, monitro pwysedd gwaed, rheoli asthma, rheoli pwysedd gwaed uchel a monitro cyffredinol o gyflyrau hirdymor, clinigau mân salwch.

Cynorthwywyr Gofal Iechyd

Mae ein cynorthwywyr gofal iechyd yn gymwys i gynorthwyo'r meddygon a'r nyrsys practis trwy gyflawni ystod o weithdrefnau meddygol.

Bob bore mae hyn yn cynnwys clinig ar gyfer cymryd samplau gwaed; mae dyletswyddau eraill yn cynnwys cymryd ECGs a phwysau gwaed. Gall yr ystod hon o ddyletswyddau gynyddu yn y dyfodol i gynnwys gwasanaethau meddygol eraill.

Gofynnwn i bob claf newydd sydd wedi'i gofrestru gyda'r practis wneud apwyntiad gyda'r cynorthwydd gofal iechyd i gael gwiriad iechyd.

Gwasanaethau Nyrsio Ardal - 01686 613255

Mae nyrsys ardal yn darparu gofal i gleifion yn y gymuned. Mae'r Tîm Nyrsys Ardal yn Ysbyty Sir Drefaldwyn.

Mae gwasanaeth nyrsio Macmillan ar gael hefyd.

Clinigau Cyn Geni - 01686 617200

Mae'r rhain yn cael eu cynnal yn Ysbyty Sir Drefaldwyn (Ysbyty'r Drenewydd) gyda'r bydwagedd.

Gall cleifion atgyfeirio eu hunain yn uniongyrchol at y bydwagedd. Cynhelir dosbarthiadau crefft rhieni yn Ysbyty'r Drenewydd.

Clinigau Babanod

Cynhelir y rhain gyda'r meddygon a nyrsys practis rhwng 2.00 - 4.00pm ar ddydd Llun a dydd Iau.

Clinigau Diabetig

Cynhelir clinig ar ddydd Mawrth a dydd Mercher ar gyfer adolygu cleifion diabetig yn rheolaidd. I gael cyngor ar ddiabetes, siaradwch â nyrs y practis.

Rheoli Asthma

Gwneir hyn gan y meddygon, gyda chymorth nyrsys y practis, sy'n gweld cleifion unigol yn rheolaidd i fonitro lefel eu rheolaeth ar asthma, ac i addasu meddyginiaeth fel y bo'n briodol. Mae'n bwysig bod pob asthmatig yn cael adolygiad blynyddol o leiaf.

Taeniad Serfigol

Mae nyrsys ein practis wedi'u hyfforddi'n llawn i gyflawni'r driniaeth hon.

Atal cenhedlu

Mae ein nyrsys practis wedi'u hyfforddi'n llawn i roi cyngor, i bob oed, ar bob math o ddulliau atal cenhedlu. Mae angen paratoi

rhai gweithdrefnau (ee gosod coil) felly rhowch wybod i'r dderbynfa am eich anghenion.

Imiwneiddiadau

Ar gyfer teithio dramor, trefnwch i weld nyrs y practis o leiaf wyth wythnos cyn gadael. Dywedwch wrth y derbynnydd beth sydd ei angen arnoch pan fyddwch yn gwneud apwyntiad. Cofiwch wirio gyda nyrs y feddygfa a yw eich tetanws yn gyfredol. Rydym yn Ganolfan Twymyn Melyn.

YSBYTY DRENEWYDD

Mae gan yr ysbyty gyfleusterau pelydr-x, ffisiotherapi, therapi galwedigaethol, a dietegydd ac mae'n darparu ystod eang o glinigau cleifion allanol.

Mae ffurflenni hunangyfeirio ar gael ar ein gwefan.

GWYBODAETH ARALL

Dychwelyd Offer a Fenthycwyd

Gallwn fenthyc rhai eitemau o offer meddygol am gyfnod byr (ee, nebiwlyddion, baglau). Byddem yn gwerthfawrogi dychwelyd yn brydlon, yn dilyn adferiad claf.

Cludiant Ambiwylans

Lle bynnag y bo modd, disgwylir i gleifion ddefnyddio trafniadaeth gyhoeddus sydd ar gael, tacsï, gyrru eu hunain, neu gael ffrind neu berthynas i fynd â nhw i'r ysbyty ac oddi yno.

Os na allwch deithio i'r ysbyty oherwydd cyflwr eich iechyd, ffoniwch y Gwasanaeth Archebu Cludiant ar 0300 1232303. Byddant yn gallu trefnu cludiant ar eich cyfer, ar gyfer eich ymweliad cyntaf.

Ar gyfer unrhyw ymweliadau dilynol neu dderbyniad, bydd angen i chi drefnu cludiant drwy'r ysbyty pan fyddwch yn mynychu clinig yr ysbyty.

Ysbyty'r Drenewydd

Mae eich meddygon yn gweithio mewn cysylltiad agos â'r nyrsys ardal sydd wedi'u lleoli yn Ysbyty'r Drenewydd.

Os ydych yn ansicr ynghylch y gwasanaethau y maent yn eu cynnig, gofynnwch yn y dderbynfa.

RHYDDID GWYBODAETH – CYNLLUN CYHOEDDI

Mae Deddf Rhyddid Gwybodaeth 2000 yn ei gwneud yn ofynnol i'r practis gynhyrchu Cynllun Cyhoeddi. Mae Cynllun Cyhoeddi yn ganllaw i'r 'dosbarthiadau' o wybodaeth y mae'r practis yn bwriadu ei darparu fel mater o drefn. Mae'r cynllun hwn ar gael o'r dderbynfa.

CYFRINACHEDD CLAF

Mae'r holl wybodaeth sydd gan y practis am gleifion yn cael ei thrin yn gwbl gyfrinachol. Mae eich cofnod claf yn cynnwys manylion hanesyddol eich cofnod iechyd. Sicheir bod y manylion perthnasol ar gael i weithwyr iechyd proffesiynol eraill pan fydd eich meddyg teulu yn eich cyfeirio atynt i gael archwiliad neu driniaeth. Dim ond gyda chaniatâd clir y claf y datgelir

gwybodaeth adnabyddadwy claf dan amgylchiadau eraill. Darperir data dienw na ellir ei olrhain yn ôl i gleifion gwirioneddol ar gyfer archwiliad ac ymchwil. Mae gennych hawl i weld cofnodion eich claf neu ofyn am gopiâu.

CANMOLIAETH, SYLWADAU A CHWYNION

Rydym yn ymdrechu i ddarparu gwasanaeth effeithlon, cyfeillgar. Gofynnwn i'n staff eich trin â chwarteisi a chyfeillgarwch a gofynnwn i chi eu trin yn yr un modd. Mae ganddynt waith anodd, ac nid eu bai nhw yw os caiff y meddygon eu gohirio, a rhaid ichi aros.

Os oes gennych unrhyw ganmoliaeth, sylwadau neu os hoffech fynegi pryder, hoffem eu clywed fel y gallwn wella'r gwasanaeth a roddwn lle bynnag y bo modd.

Efallai yr hoffech siarad neu ysgrifennu at ein rheolwr cyffredinol, Sue Rogers, a fydd yn falch o wrando ac ystyried yr hyn sydd gennych i'w ddweud.

Ar gyfer pryderon am wasanaethau iechyd, bydd angen i chi gysylltu â'r Bwrdd Iechyd Lleol.

Os oes gennych bryder am y gwasanaeth a ddarparwn, gallwch naill ai ofyn i'r Rheolwr Cyffredinol ymchwilio iddo neu, os yw'n well gennych, gallwch ofyn i'r Bwrdd Iechyd Lleol wneud hynny.

manyion cyswllt Bwrdd Iechyd Lleol Powys, a all ddarparu gwybodaeth gyffredinol am wasanaethau iechyd sydd ar gael i drigolion Powys, fel a ganlyn:

BILI Powys

BRONLLYS

LD3 OLU

Ffôn: 01874 711661

DIM GODDEFGARWCH

Rydym yn cefnogi'n gryf bolisi'r GIG ar ddim goddefgarwch. Bydd unrhyw un sy'n mynd i'r feddygfa sy'n cam-drin y meddygon teulu, staff neu gleifion eraill boed hynny ar lafar, yn gorfforol neu mewn unrhyw fodd bygythiol o gwbl, mewn perygl o gael eu tynnu oddi ar restr y practis. Mewn achosion eithafol, efallai y byddwn yn galw'r heddlu i symud troseddwy'r o safle'r practis.

HUNAN-DRINIAETH I AFIECHYDAU A DAMWEINIAU CYFFREDIN

Gellir trin llawer o ddoluriau a phoenau cyffredin gartref heb fod angen ymgynghori â meddyg.

Poen Cefn

Dyma achos mwyaf cyffredin absenoldeb o'r gwaith oherwydd salwch. Mewn rhai pobl mae'n broblem sy'n codi dro ar ôl tro ond fel arfer mae'n ddigwyddiad unigol sy'n deillio o anaf a achosir gan chwaraeon neu godi.

Os ydych chi'n dioddef poen aciwt yng ngwaelod y cefn, rydyn ni nawr yn eich cynghori i gadw mor symudol â phosib. Yn ogystal, gall cyffuriau lladd poen sydd ar gael gan y fferyllfa leol, fel paracetamol neu ibuprofen, helpu i reoli poen. Gyda'r mesurau hyn, dylai'r cefn wella o fewn dwy i dair wythnos.

Mae'r adran ffisiotherapi yn Ysbyty'r Drenewydd yn cynnig gwasanaeth i roi cyngor ac asesiad os ydych yn dioddef poen gwddf neu gefn aciwt. Ffoniwch 01686 617207 am apwyntiad.

Os yw'ch cefn yn cymryd mwy na thair wythnos i wella, os oes gennych broblem gyson, neu os yw'r boen yn ymestyn i'ch coesau, dylech drefnu apwyntiad i weld eich meddyg.

Llosgiadau

Rhowch lawer iawn o ddŵr oer ar yr ardal yr effeithir arni cyn gynted â phosibl a chynnal hyn nes bod y boen yn cilio.

Os yw'r croen yn ddi-dor ond yn bothellog, rhowch ddresin sych rhydd.

Os yw'r llosg yn fwy na phedair i bum modfedd mewn diamedr neu os yw'r croen wedi torri, ceisiwch gyngor meddygol.

brech yr ieir

Mae hwn yn haint firaol cyffredin, yn enwedig mewn plant bach. Ar y diwrnod cyntaf mae brech yn ymddangos fel clytiau coch bach ac, o fewn ychydig oriau i'r rhain ddatblygu, mae pothelli bach yn ymddangos yng nghanol y clytiau hyn. Yn ystod y tri neu bedwar diwrnod nesaf bydd smotiau pellach yn ymddangos, a bydd y rhai cynharach yn troi'n grystiog. Y cyfnod mwyaf heintus yw rhwng dau a thri diwrnod cyn i'r frech ymddangos a hyd at bum niwrnod ar ôl y dyddiad hwn. Gellir defnyddio eli calamine olewog i leddfu cosi difrifol. Gall baddonau oer helpu hefyd.

Annwyd, Peswch Mân a Dolur Gwddf

Mae'r heintiau hyn fel arfer yn deillio o firysau na ellir eu trin yn effeithiol â gwrthfotigau. Bydd gorffwys, digon o hylifau ac aspirin (os yw dros 16 oed) neu dabledi paracetamol yn helpu i leddfu symptomau.

Os ydych yn ysmygwr, mae'n hanfodol rhoi'r gorau iddi yn gyfan gwbl cyn gynted ag y byddwch yn datblygu haint anadlol o unrhyw fath, neu fel arall bydd yn cymryd llawer mwy o amser i wella a gallai arwain at haint mwy difrifol ar y frest. DS: mae plant y mae eu rhieni'n ysmegu yn fwy tueddol o gael peswch, annwyd a chlust clust.

Triniaeth i Fabanod a Phlant

Mae plant a babanod yn aml yn dioddef annwyd dro ar ôl tro. Yn ystod y rhain, maent yn raddol yn cynyddu ymwrthedd i haint. Gall plant a babanod ag annwyd gael eu poeni gan beswch pan fyddant yn gorwedd yn y nos. Mae hyn yn cael ei achosi gan redlif o'r trwyn sy'n rhedeg i lawr cefn y gwddf. Dylid gosod babi ar ei gefn, a gallai fod o gymorth os yw'r crud yn gogwyddo fel bod pen y babi yn uwch na'i draed. Gall plentyn hŷn fod yn fwy cyfforddus os eistedd yn unionsyth gyda gobennydd ychwanegol.

Dolur rhydd a Chwydu

Mae hyn yn gyffredin ac fel arfer yn cael ei achosi gan firws. Gall fod yn gysylltiedig â phoen stumog . Y driniaeth yw rhoi'r gorau i fwyta a chymryd digon o hylifau clir.

Ar ôl 24 awr, os yw'r claf yn gwella, rhowch ar ddeiet o fara, tost sych, bisgedi, tatws stwnsh a pharhau â hylifau clir. Dros y dyddiau nesaf ailgyflwyno llaeth, ffrwythau a llysiau.

Dylai babanod sy'n cael eu bwydo ar y fron barhau â llaeth y fron. Os na fydd y symptomau'n gwella o fewn 24-48 awr, ewch i weld eich meddyg.

Mewn babanod a phlant bach, mae'n arbennig o bwysig cael cymeriant hylif uchel. Mae hylifau cyfnewid ar ffurf Dioralyte a Rehydrate ar gael gan eich fferyllfa neu gan eich meddyg.

Os yw'r plentyn yn ymddangos yn sâl, neu'n dangos arwyddion o ddiffyg hylif (ceg sych, peidio â phasio wrin neu lygaid suddedig) cysylltwch â'ch meddyg. Os dymunwch fod yn barod ar gyfer dolur rhydd yn ystod y gwyliau, mae sawl cyffur gwrth-ddolur rhydd perchnogol ar gael gan y fferylllydd lleol.

Llau Pen

Mae'n well gan y creaduriaid hyn, yn groes i gred gyffredin, wallt glân ac felly nid ydynt yn arwydd o hylendid gwael. Gellir cael eli pen meddyginiaethol gan y fferyllfa heb bresgripsiwn .

Tymheredd Uchel

Mae tymheredd uchel fel arfer yn cael ei achosi gan haint. Mae'n bwysig, yn enwedig mewn plant, i ddod â'r tymheredd i lawr. Gellir gwneud hyn trwy roi paracetamol (Calpol neu Disprol) yn rheolaidd (bob pedair i chwe awr), tynnu'r plentyn a'i sbwngio

â dŵr cynnes. Gall rhoi diodydd oer helpu hefyd. Peidiwch â disgwyl i'r tymheredd ostwng ar unwaith. Mae'n iawn i blentyn â thymheredd ddod i'r feddygfa.

Brathiadau Pryfed, Pigiadau ac Alergeddau gan gynnwys Clwy'r Gwair

Fel arfer gellir trin y rhain â gwrth-histaminau, sydd ar gael gan y fferyllfa heb bresgripsiwn. Dylai unrhyw un sydd wedi cael adwaith difrifol o unrhyw fath yn y gorffennol geisio cyngor meddygol.

Mân Doriadau a Phori

Golchwch y clwyf yn drylwyr gydag ychydig o ddŵr a sebon. I atal gwaedu, rhowch orchudd glân yn gadarn ar y clwyf am tua phum munud. Gorchuddiwch â dresin glân, sych.

Gwaedu o'r trwyn

Eisteddwch mewn cadair gyda'ch ceg ar agor a phinsiwch eich trwyn ychydig o dan yr asgwrn am tua 10 munud ac erbyn hynny dylai'r gwaedu fod wedi dod i ben. Gall iâ a roddir ar draws pont y trwyn fod yn ddefnyddiol hefyd. Osgoi diodydd poeth ac alcohol am 24 awr. Chwythwch eich trwyn yn ysgafn am y dyddiau nesaf. Os bydd y symptomau'n parhau, ymgynghorwch â'ch meddyg.

Ysigiadau

Mae ysigiadau yn gyffredin yn enwedig yn y ffêr, lle mae gewynnau bach y ffêr yn cael eu rhwygo, gan achosi poen a chwyddo. Dylai triniaeth gynnar gynnwys pecynnau iâ, cefnogi gyda rhwymyn a chodi'r ffêr. Os oes cleisio difrifol ac nad ydych yn gallu dwyn pwysau, dylech geisio cyngor meddygol.

Llog haul

Mae'n llawer gwell osgoi hyn na thrin. Gall y fferylllydd roi cyngor ar brynu hufen amddiffynnol, ac mae hon yn elfen bwysig yn y pecyn meddygol gwyliau. Mae plant neu'r rhai sydd â chroen gweddol yn arbennig o agored i niwed ac, os cânt eu llosgi, dylent osgoi amlygiad pellach i'r haul a defnyddio eli calamine.

Y ddannoedd

Gellir gwella rhyddhad lleol trwy roi cyffuriau lladd poen, potel dŵr poeth ac olew ewin ar y dant. Gwnewch apwyntiad ar unwaith i weld eich deintydd.

Gwefan Practis Meddygol y Drenewydd <https://www.newtownmedicalpractice.nhs.wales/>



Mae ap llawdriniaeth ar gael i bob claf.

Cyflwyno ceisiadau gweinyddol.

Cofrestru ar gyfer gwasanaethau ar-lein.

Hunan-gyfeirio at ffisiotherapi a mwy.

Gwiriwch eich symptomau.

Rheoli eich iechyd a llawer mwy.

Lawrlwythwch ar yr App Store

Ar gyfer meddyginiath ac apwyntiadau Lawrlwythwch APP y GIG <https://app.nhs.wales/login>

