Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Older People's Commissioner for Wales

Practisau Meddygon Teulu yng Nghymru: Canllaw i Bobl Hŷn

Llais ac eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn bencampwr annibynnol dros bobl hŷn ar hyd a lled Cymru.

Mae'r Comisiynydd yn gweithio tuag at Gymru sy'n arwain y gad o ran grymuso pobl hŷn, mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a galluogi pawb i fyw a heneiddio'n dda.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL

Ffôn: 03442 640670

E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru
Gwefan: www.comisiynyddph.cymru
X: @comisiwnphcymru

www.comisiynyddph.cymru

Cynnwys

Cyflwyniad	4
Ynglŷn â'r canllaw hwn	5
Eich hawliau: crynodeb	6
Eich hawliau i Wasanaethau Meddygol Cyffredinol (Gwasanaethau Practisau Meddygon Teulu)	10
Gwasanaethau	13
Cysylltu â'ch practis	15
Gwneud apwyntiad	17
Tîm y practis	19
Mynd i apwyntiad	22
Eich apwyntiad	23
Cael y wybodaeth sydd ei hangen arnoch	29
Sut i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed yn eich practis	32
Nodi pryderon a gwneud cwynion	34
Rhagor o wybodaeth a chysylltiadau defnyddiol	36
Nodi pryder	38
Atodiad: Dod i adnabod tîm eich practis	41

Cyflwyniad

Wrth inni heneiddio, mae cael mynediad i bractisau meddygon teulu yn aml yn dod yn rhan amlycach o'n bywydau, a gall chwarae rhan bwysig yn ein helpu i aros yn iach ac yn annibynnol.

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae'r ffordd y mae gwasanaethau'n cael eu darparu gan bractisau meddygon teulu wedi newid yn fawr, ac mae pobl hŷn weithiau'n wynebu anawsterau wrth geisio cael mynediad at yr hyn sydd ei angen arnynt.

Dyna pam mae'r Comisiynydd wedi cyhoeddi'r canllaw defnyddiol hwn, sy'n rhoi gwybodaeth am:

- Yr hyn y gallwch ei ddisgwyl gan eich practis meddyg teulu
- Eich hawliau
- Beth i'w wneud os ydych chi'n cael anawsterau

Mae'r canllaw hefyd yn darparu manylion a gwybodaeth gyswllt ar gyfer sefydliadau a all ddarparu cymorth a chefnogaeth os ydych yn ei chael hi'n anodd cael mynediad i'ch practis meddyg teulu, neu'r gwasanaethau sydd ar gael, neu os ydych yn pryderu nad yw eich hawliau'n cael eu cynnal. .

Ynglŷn â’r canllaw hwn

Yn y canllaw hwn, fe welwch gyfeiriad at bethau y mae’n ‘rhaid’ i feddyg teulu neu bractis eu gwneud, sy’n golygu bod gofyniad cyfreithiol, cytundebol neu ofyniad arall i’w gwneud. Mae’r un peth yn wir am bethau y mae’n ‘ofynnol’ i Feddyg Teulu neu bractis eu gwneud neu y mae ‘dyletswydd’ arnynt i’w gwneud.

Os nad yw meddyg teulu neu bractis yn gwneud y pethau hyn, gallwch eu herio yn ei gylch. Mae gwybodaeth am sut i wneud hyn ar ddiwedd y canllaw hwn.

Lle mae’r canllaw hwn yn nodi y ‘dylai’ meddyg teulu neu bractis wneud rhywbeth neu y ‘gallwch ddisgwyl’ iddynt wneud rhywbeth, yna mae’n arfer da iddynt ei wneud, ond nid yw’n orfodol.

Rhaid i bob practis meddyg teulu gydymffurfio â Deddf Cydraddoldeb 2010 wrth ddarparu gwasanaethau’r GIG. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid iddynt beidio â gwahaniaethu yn erbyn unrhyw un wrth ddarparu gwasanaethau a rhaid iddynt wneud ‘addasiadau rhesymol’ i alluogi pobl gyda anableddau i gael mynediad at eu gwasanaethau.

Os ydych yn pryderu nad yw eich practis yn eich trin yn gyfartal, dylech gysylltu â’r Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (gweler tudalen 38).

Gall fod gan bractis meddyg teulu safleoedd (meddygfeydd) mewn sawl man gwahanol. Lle mae’r canllaw hwn yn cyfeirio at bractis, mae’n golygu’r practis cyfan, nid meddygfa leol. Gall trefniadau lleol amrywio o feddygfa i feddygfa yn y practis.

Mae’r canllaw hwn yn berthnasol i bractisau meddygon teulu yng Nghymru. Mae’n bosibl y bydd pobl sy’n byw yng Nghymru ond sydd wedi cofrestru gyda meddyg teulu yn Lloegr yn gweld bod ganddynt hawliau, mynediad a phrofiadau gwahanol i’r rhai a ddisgrifir yma.

Eich hawliau: crynodeb

Gall deall ein hawliau ein helpu mewn amrywiaeth eang o sefyllfaoedd, gan gynnwys wrth ddefnyddio gwasanaethau meddyg teulu. Felly mae'n ddefnyddiol cofio os ydych chi'n byw yng Nghymru, mae gennych chi hawl i:

- Cofrestru gyda phractis meddyg teulu.
- Cael apwyntiad claf newydd o fewn chwe mis i gofrestru.
- Cael mynediad i'ch practis wyneb yn wyneb, dros y ffôn ac ar-lein yn ystod oriau agor.
- Apwyntiad ar yr un diwrnod os bydd clinigwr yn penderfynu bod eich angen yn un brys.
- Nodi eich dewis i weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol penodol.
- Presgripsiynau am ddim gan fferyllydd yng Nghymru (os ydych wedi cofrestru gyda meddyg teulu yng Nghymru).
- Cael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau eich practis mewn ffordd sy'n addas i chi.
- Cael mynediad at eich gwybodaeth iechyd bersonol, neu mewn rhai amgylchiadau cofnod iechyd person sydd wedi marw.
- Bod unrhyw wybodaeth a roddwch i'ch practis yn cael ei thrin yn gyfrinachol.
- Taflen wybodaeth yn nodi'r amrywiaeth o wasanaethau y mae eich practis yn eu darparu.
- Gwybodaeth am sut i gael cymorth a chyngor.
- Fersiynau Cymraeg o unrhyw ddogfennau a ddarperir gan y Bwrdd Iechyd.
- Symud eich cofrestriad i bractis arall.

Rhaid i bractisau meddygon teulu yng Nghymru:

- Darparu gwasanaethau i bobl sydd â chyflyrau iechyd y disgwylir iddynt wella ohonynt, rheoli clefydau cronig a rheoli cleifion â salwch terfynol yn gyffredinol.
- Darparu gwasanaethau ar adegau sy'n briodol i ddiwallu anghenion rhesymol cleifion.
- Sicrhau bod pobl yn gallu cael mynediad effeithiol at wasanaethau meddygon teulu all-lein ac ar-lein.
- Cynnig apwyntiadau y gellir archebu o flaen llaw i gymryd lle yn ystod oriau craidd.
- Sicrhau bod cleifion yn gallu cael mynediad at wasanaethau trwy gydol oriau craidd mewn argyfwng.
- Sicrhau fod drysau eu 'prif safle' ar agor a staff ar y safle rhwng 8.30am a 6.00pm.
- Darparu cyfarchiad wedi'i recordio yn Gymraeg a Saesneg ar y ffôn.
- Dweud wrthych os oes tâl am wasanaeth.
- Ystyried profiadau pobl o gael mynediad at eu gwasanaethau a'u defnyddio a chymryd camau cymesur i fynd i'r afael ag unrhyw faterion cydraddoldeb.
- Dal, cofnodi, amlygu a rhannu eich anghenion cyfathrebu os ydych yn byw gyda nam ar y synhwyrau.
- Sicrhau bod unrhyw arwyddion a hysbysiadau newydd am wasanaethau'r GIG yn ddwyieithog; yn Gymraeg a Saesneg.

Mae yna hefyd nifer o bethau y dylai practisau meddygon teulu fod yn eu gwneud i helpu i ddiwallu anghenion pobl. Mae'r arfer da hwn yn cynnwys:

- Cynnig cymysgedd o apwyntiadau o bell (ffôn neu fideo), wyneb yn wyneb, brys, ar y diwrnod ac apwyntiadau y gellir eu trefnu ymlaen llaw, wedi'u pennu gan y practis mewn trafodaeth â chleifion.
- Trin cais ar-lein yn yr un modd a chais dros y ffôn.
- Cynnig ymgynghoriad priodol i chi pan fyddwch yn cysylltu â'ch practis am y tro cyntaf, yn seiliedig ar asesiad o'ch angen clinigol.
- Darparu gwasanaeth ffôn sy'n diwallu anghenion cleifion yn llawn.
- Ystyried eich profiad o gael mynediad atynt ar-lein a thros y ffôn.
- Gofyn am eich dewis iaith a gwneud cofnod ohoni.
- Cofnodi'r ffaith eich bod yn gofalu am rywun arall.

Eich hawliau i Wasanaethau Meddygol Cyffredinol (Gwasanaethau Practisau Meddygon Teulu)

Os ydych yn byw yng Nghymru, mae gennych hawl i gofrestru gyda phractis meddyg teulu sy'n gwasanaethu'r ardal lle'r ydych yn byw.

Gallwch ddod o hyd i fanylion practisau lleol yng nghyfeirlyfr gwasanaethau lleol 111 y GIG, neu drwy ffonio 111 ar eich ffôn.

Pan fyddwch yn cysylltu â'ch practis dewisol ac yn gofyn am gael eich cynnwys ar eu rhestr cleifion, gofynnir i chi lenwi ffurflen i alluogi trosglwyddo eich cofnodion meddygol.

Efallai y gofynnir i chi hefyd lenwi holiadur iechyd fel bod gan y practis gofnod iechyd sylfaenol i chi tra bod eich cofnodion yn cael eu trosglwyddo, a all gymryd peth amser.

Pan fyddwch chi'n cofrestru, mae'n amser da i roi gwybod i'r practis os ydych chi'n gofalu am rywun arall, yn cael trafferth gyda'ch golwg, clyw neu symudedd, ei bod yn well gennych siarad iaith benodol, neu unrhyw bethau eraill y mae angen iddyn nhw wybod amdanoch chi.

Mae gennych hawl i gael cynnig ymgynghoriad claf newydd o fewn chwe mis i ymuno â'r practis. Yn ystod yr ymgynghoriad hwn, bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gofyn cwestiynau i chi ac yn eich archwilio, wedi'u teilwra i'r hyn y mae'n meddwl sy'n briodol i chi.

Os ydych yn byw mewn cartref gofal

Os byddwch yn symud yn barhaol i gartref gofal ger eich cartref blaenorol, efallai y gallwch aros gyda'r un practis meddyg teulu. Os byddwch yn symud allan o ardal y practis, efallai y bydd angen i chi gofrestru gyda phractis newydd.

Dylech dderbyn yr un amrywiaeth o wasanaethau gofal iechyd pan fyddwch yn byw yn y cartref gofal ag a gawsoch pan oeddech yn byw yn eich cartref blaenorol.

Newid practisau

I newid eich practis, dylech gysylltu â'r feddygfa yr ydych am gofrestru â hi. Os byddant yn cytuno i'ch derbyn, byddant yn gofyn i chi lenwi ffurflen, a fydd yn galluogi trosglwyddo eich cofnodion meddygol yno, fel y disgrifir uchod.

Nid oes rhaid i chi egluro pam eich bod am newid eich practis meddyg teulu.

Gwrthod cofrestriad

Gall practis wrthod eich cofrestru os oes ganddo sail ddigonol dros wneud hynny – os ydych yn byw y tu allan i ardal y practis, er enghraifft, neu os ydynt wedi cau eu rhestr cleifion.

Os gwrthodir cofrestriad i chi dylai'r practis roi esboniad i chi.

Os na allwch ddod o hyd i feddyg teulu i gofrestru ag ef, dylech gysylltu â GIG 111 Cymru (gallwch ddod o hyd i fanylion cyswllt ar ddiwedd y canllaw hwn). Dylent allu eich cyfeirio at bractis arall.

Tynnu oddi ar gofrestr y practis

Gall practis eich tynnu oddi ar ei gofrestr os byddwch yn symud allan o ardal y practis. Os byddwch yn gadael y DU am fwy na deuddeg wythnos, efallai y bydd y bwrdd iechyd yn dweud wrth y practis i gau eich cofnod. Os credwch fod hyn yn debygol o ddigwydd, dylech ei drafod gyda rheolwr eich practis.

Gall pobl hefyd gael eu tynnu oddi ar y gofrestr os ydynt wedi cam-drin pobl yn y feddygfa ar lafar neu'n gorfforol.

Fel arfer dylech dderbyn rhybudd ac esboniad cyn i chi gael eich tynnu oddi ar y gofrestr oni bai eich bod wedi bod yn dreisgar tuag at staff. Yn yr achos hwn gallwch gael eich tynnu oddi ar y rhestr ar unwaith.

Rhaid i bractis beidio â gwrthod eich cofrestru na'ch tynnu oddi ar gofrestr y practis os byddai hyn yn gyfystyr â gwahaniaethu o dan y Ddeddf Cydraddoldeb, fel y nodir uchod.

Gwasanaethau

Bydd union amrywiaeth y gwasanaethau a ddarperir gan bractis meddyg teulu yn amrywio, ond dylai unrhyw bractis ddarparu mynediad at amrywiaeth eang o wasanaethau gofal iechyd sy'n addas i anghenion pobl leol.

Mae'n ofynnol i bractisau gynhyrchu taflenni (ar-lein a chopïau papur), sy'n darparu gwybodaeth am yr amrywiaeth o wasanaethau a ddarperir ganddynt, y mae'n rhaid iddynt fod ar gael gan y practis ar gais.

Mae'r gwasanaethau craidd y mae'n rhaid eu darparu yn cynnwys:

- Ymgynghoriadau â meddygon teulu
- Rheoli clefydau cronig, fel clinigau asthma a diabetes
- Rhai brechiadau ac imiwneiddiadau
- Sgrinio sytoleg serfigol
- Rhai mân lawdriniaethau

Gall meddygon teulu hefyd roi cyngor ar bryderon y gallech fod gennych a gallant eich helpu i ddod o hyd i gymorth os ydych yn profi cam-drin domestig (neu fathau eraill o gam-drin).

Efallai y bydd eich practis hefyd yn darparu gwasanaethau mwy arbenigol, fel monitro gwrthgeulo (meddyginiaeth i helpu gyda cheulo gwaed) neu fân lawdriniaeth.

Mae rhai meddygfeydd yn cynnig gwasanaethau cyflenwol eraill, a all gynnwys cwnsela, dermatoleg, neu glinigau rhwymynnau.

Yn olaf, gall practis meddyg teulu gynnig gwasanaethau nad ydynt yn ymwneud â'r GIG, fel arfer am ffi, fel nodion salwch preifat, presgripsiynau ar gyfer cymryd meddyginiaeth dramor, tystysgrifau brechu, asesiadau meddygol sy'n gysylltiedig â chyflogaeth neu lofnodi pasbortau.

Oriau agor

Mae’r rhan fwyaf o bractisau meddygon teulu ar agor trwy gydol oriau agor craidd, sef 8yb i 6.30yh, o ddydd Llun i ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau banc).

Fodd bynnag, nid oes gofyniad i bractis ddarparu’r holl wasanaethau bob amser, a gall practisau gau dros dro ar gyfer pethau fel hyfforddiant neu adolygiadau staff. Efallai y bydd gan feddygfa gangen hefyd oriau agor gwahanol i’r brif feddygfa.

Mae’n ofynnol i bractisau ddarparu gwasanaethau ar adegau sy’n briodol i ddiwallu anghenion rhesymol unigolion, ac i sicrhau bod pobl yn gallu cael mynediad at wasanaethau drwy gydol oriau craidd mewn argyfwng.

Gwasanaethau y tu allan i oriau

Os oes angen meddyg teulu arnoch ar ôl oriau’r feddygfa, dylech ffonio’ch meddygfa a gwrando ar y neges wedi’i recordio. Dylai hyn eich cyfeirio at y gwasanaeth y tu allan i oriau sy’n cynnwys eich practis.

Fel arall, gallwch ffonio 111 am gyngor. Byddant yn penderfynu a oes angen i chi weld meddyg teulu y tu allan i oriau ac yn eich cyfeirio at wasanaeth priodol ar gyfer apwyntiad.

Cysylltu â'ch practis

Yn bersonol

Rhaid i ddrysau prif bractis fod ar agor fel bod cleifion yn gallu cael mynediad corfforol i'r safle rhwng 8.30am a 6.00pm.

Weithiau gall ymweld â'r practis yn bersonol fod yn destun cyfyngiadau i atal lledaeniad cyflyrau hynod heintus neu ddifrifol.

Dros y ffôn

Mae'n rhaid i bractisau ateb eu ffôn am gyfnod yr oriau craidd (8.00yb i 6.30yh, o ddydd Llun i ddydd Gwener) oni bai bod amgylchiadau eithriadol, a bod y bwrdd iechyd wedi cytuno y gallant ddefnyddio peiriant ateb i reoli galwadau sy'n dod i mewn.

Os byddwch yn ffonio'ch practis, dylid ateb eich galwad i ddechrau gyda neges safonol wedi'i recordio. Yna dylech gael eich trosglwyddo i aelod o dîm y practis, a fydd yn eich helpu i gael mynediad at y gofal cywir neu eich cyfeirio at wasanaeth arall os yw hyn yn glinigol briodol.

Disgwylir i bob practis ddarparu gwasanaeth ffôn sy'n bodloni anghenion pobl yn llawn ac ystyried adborth ar y gwasanaeth.

Os nad yw'r gwasanaeth ffôn yn eich practis yn diwallu'ch anghenion, dylech drafod hyn gyda rheolwr y practis. Os ydych yn dal yn anfodlon, gallwch nodi pryder drwy'r broses Gweithio i Wella (mae'r manylion wedi'u cynnwys ar dudalen 38).

Ar-lein

Rhaid i gleifion allu cael mynediad i'r practis ar-lein ar gyfer apwyntiadau di-frys a gwasanaethau galw nol, a dylai'r practis ystyried profiad pobl o ddefnyddio dulliau mynediad digidol.

Efallai y bydd eich practis meddyg teulu hefyd yn defnyddio offeryn hunangyfeirio ar-lein fel eConsult neu Accurx.

Mae'r offer hyn yn galluogi pobl i ymgynghori â'u meddyg teulu ar-lein trwy lenwi ffurflen gyflym sy'n cael ei hanfon a'i hadolygu gan y practis. Maent hefyd yn cyfeirio'r claf at hunangymorth, cyngor fferyllol a gwasanaethau hunangyfeirio lleol. Unwaith y bydd eich ymholiad wedi'i gyflwyno bydd y practis yn ymateb i chi drwy e-bost neu dros y ffôn.

Bwriedir i blatfform digidol y practis meddyg teulu gael ei ddefnyddio ar gyfer mynediad nad yw'n frys a dim ond yn ystod oriau craidd y dylid ei ddefnyddio.

Gallwch hefyd reoli eich presgripsiynau ac (os yw eich practis wedi galluogi hyn) apwyntiadau gan ddefnyddio Ap GIG Cymru, y gallwch ei lawrlwytho o'r App Store neu Google Play, neu drwy wefan GIG Cymru.

I gael mynediad at wasanaethau meddygon teulu trwy'r Ap, rhaid eich bod wedi cofrestru gyda phractis meddyg teulu yng Nghymru sydd wedi'i gysylltu â'r Ap a bod â manylion mewngofnodi'r GIG wedi'u gwirio'n llawn, neu ID llun dilys er mwyn sefydlu un. Os nad oes gennych ddull adnabod â llun, dylai eich practis allu dilysu eich cofrestriad.

Os byddwch yn cysylltu â'ch practis ar-lein, dylai eich cais gael ei drin yn yr un modd a unrhyw gais dros y ffôn. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i unrhyw help i'ch cefnogi i gael mynediad at y gofal sydd ei angen arnoch fod yn gyfwerth â'r cymorth a ddarperir dros y ffôn neu wyneb yn wyneb.

Gwneud apwyntiad

Pan fyddwch yn cysylltu â'ch practis i wneud apwyntiad, rhaid i'r practis gynnig ymgynghoriad priodol i chi os yw wedi asesu bod gennych angen clinigol i gael mynediad at ei wasanaethau.

Dylai'r practis gynnig apwyntiad i chi pan fyddwch yn cysylltu â nhw am y tro cyntaf. Ni ddylai fod yn rhaid i chi gysylltu â nhw eto.

Os bydd clinigwr yn penderfynu bod eich angen yn un brys, rhaid cynnig apwyntiad i chi ar yr un diwrnod.

Os nad yw eich angen mor frys, rhaid i chi allu trefnu apwyntiad ymlaen llaw. Fel arfer, dylai eich practis drefnu apwyntiad i chi o fewn pythefnos i dair wythnos, ond gallant drefnu bod slotiau apwyntiad ar gael hyd at chwe wythnos ymlaen llaw.

Ni ddylai practisau fod yn rhyddhau pob apwyntiad am 8yb ar gyfer y diwrnod hwnnw mwyach.

Dod o hyd i'r apwyntiad cywir

Dylai practisau gynnig cymysgedd o apwyntiadau o bell (ffôn neu fideo), wyneb yn wyneb, brys, ar y diwrnod ac apwyntiadau y gellir eu trefnu ymlaen llaw, a thrafod y math o apwyntiad gyda chi.

Mae apwyntiad fel arfer yn para tua 10-15 munud, ond gallwch ofyn am apwyntiad dwbl os oes gennych faterion cymhleth i'w trafod.

Efallai na fydd angen i chi weld meddyg teulu ac efallai y bydd yn gyflymach ac yn fwy effeithiol i weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol arall yn y practis.

Pan fyddwch yn cysylltu â'r practis, bydd angen i'r derbynnydd (llywiwr gofal) ofyn rhai cwestiynau i chi i'ch helpu i wneud yr apwyntiad cywir i chi.

Bydd ateb y cwestiynau hyn yn helpu i sicrhau eu bod yn nodi'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gorau i chi ei weld. Bydd darparu'r wybodaeth y maent yn gofyn amdani yn ei gwneud yn haws iddynt nodi'r gweithiwr proffesiynol gorau i chi ei weld.

Ymweliadau cartref

Os na allwch deithio i'ch meddygfa oherwydd salwch difrifol, anabledd, eiddilwch neu gyfrifoldebau gofalu, efallai y byddwch am ofyn am ymweliad cartref.

Wrth wneud cais am ymweliad cartref, mae'n bwysig rhoi disgrifiad llawn o'ch cyflwr a'ch amgylchiadau, gan y bydd hyn yn galluogi'r tîm clinigol i benderfynu a oes angen un.

Er y bydd gan y practis bolisi ar ymweliadau cartref, dylai dal i wneud penderfyniadau ar sail achosion unigol.

Tîm y practis

Caiff eich practis meddyg teulu ei staffio gan dîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol (meddygon, nyrsys, therapyddion ac eraill) sy'n arbenigo mewn meysydd penodol o driniaeth a chymorth, a staff gweinyddol (gan gynnwys rheolwr y practis, derbynyddion neu lyw-wyr gofal a gweinyddwyr) sydd yno i'ch helpu i gael y driniaeth gywir gan y gweithiwr proffesiynol cywir cyn gynted â phosibl.

Pan fyddwch yn cysylltu â'ch practis am apwyntiad, efallai y cewch eich cynghori i weld gweithiwr iechyd proffesiynol heblaw meddyg teulu. Bydd hyn yn helpu i sicrhau eich bod yn cael y driniaeth a'r cymorth mwyaf priodol ac effeithiol, ac y gallwch elwa ar y sgiliau arbenigol sydd ar gael yn y practis.

Gall gweld gweithiwr iechyd proffesiynol heblaw meddyg teulu lle bo'n briodol hefyd eich galluogi i gael eich gweld a'ch trin yn gyflymach.

Gallwch gael mynediad i unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn y practis yn uniongyrchol pan fo'n briodol, heb fynd drwy'r meddyg teulu yn gyntaf.

Bydd y cymysgedd o weithwyr gofal iechyd proffesiynol mewn timau practis meddygon teulu yn amrywio o bractis i bractis (ac o safle i safle os oes gan eich practis fwy nag un feddygfa).

Mae eich practis meddyg teulu yn gweithio fel rhan o rwydwaith ehangach o weithwyr iechyd proffesiynol yn eich cymuned fel dietegwyr, podiatryddion, therapyddion iaith a lleferydd, timau iechyd meddwl a nyrsys cymuned ac ardal.

Yn ogystal, mae fferyllfeydd cymunedol yn cynnig cyngor iechyd, yn darparu meddyginiaethau dros y cownter ac yn dosbarthu presgripsiynau, yn ogystal â rhagnodi meddyginiaeth ar gyfer cyflyrau penodol mewn rhai achosion.

Gallwch gael mynediad at rai o’r gwasanaethau hyn yn uniongyrchol, ac efallai y bydd eich practis yn eich cyfeirio at un o’r gwasanaethau hyn heb weld y meddyg teulu yn gyntaf, os byddai hyn yn diwallu eich anghenion orau.

Gofyn am weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol penodol

Os yw’n well gennych weld meddyg teulu penodol, gallwch roi gwybod i’r practis a dylent gofnodi hyn. Gallwch ofyn am gael gweld unrhyw feddyg teulu neu nyrs yn y feddygfa, ond bydd gwneud hynny yn dibynnu a ydynt ar gael.

Dylai’r practis wneud ymdrechion rhesymol i ddarparu ar gyfer eich dewis, ond ni allant warantu y byddwch yn gallu gweld y person hwnnw bob tro.

Gofyn am weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r un rhyw

Os byddai'n well gennych weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol benywaidd neu wrywaidd, gallwch ofyn wrth drefnu eich apwyntiad. Efallai y bydd yn rhaid i chi aros yn hirach i un ddod ar gael.

Efallai hefyd na fydd dewisiadau amgen gwrywaidd a benywaidd yn y practis. Os felly, efallai y bydd eich practis yn gallu cydweithio â phractis cyfagos i drefnu archwiliad gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r rhyw fyddai'n well gennych, er efallai na fydd hyn yn bosibl.

Gallwch hefyd ofyn am hebryngwr i fynychu unrhyw apwyntiad. Mae hebryngwr fel arfer yn weithiwr gofal iechyd proffesiynol ond weithiau'n aelod o'r tîm gweinyddol. Eu rôl yw bod yn sylwedydd diduedd, cydnabod pa mor agored i niwed yw rhywun a rhoi cysur emosiynol a sicrwydd.

Gallwch hefyd ddod ag aelod o'r teulu, ffrind neu ofalwr gyda chi i apwyntiad os dymunwch.

Mynd i apwyntiad

Nodiadau atgoffa

Mae’r rhan fwyaf o bractisau meddygon teulu yng Nghymru yn defnyddio negeseuon testun i anfon nodiadau atgoffa am apwyntiadau a gwybodaeth arall at eu cleifion.

Efallai y bydd angen i chi lenwi ffurflen gydsyniad i ddefnyddio’r gwasanaeth, neu i optio allan o’r gwasanaeth os nad ydych yn cydsynio.

Canslo apwyntiad

Mae’n bwysig rhoi gwybod i’ch practis os na allwch ddod i apwyntiad, a rhoi cymaint o rybudd â phosibl, a fydd yn caniatáu i’r apwyntiad hwnnw gael ei gynnig i rywun arall.

Os ydych yn cael anhawster mynd i apwyntiadau oherwydd, er enghraifft, cyfrifoldebau gofalu, dylech esbonio hyn i’ch practis.

Cludiant i’r feddygfa

Os oes angen cymorth arnoch gyda chludiant i’ch apwyntiad, dylai eich practis meddyg teulu a/neu sefydliadau trydydd sector lleol allu rhoi gwybodaeth i chi am unrhyw gynlluniau cludiant cymunedol lleol, cynlluniau ceir gwirfoddol, deialu-i-deithio a chynlluniau tebyg sydd ar waith yn eich ardal..

Eich apwyntiad

Cyn eich apwyntiad (y cyfeirir ato'n aml fel 'ymgynghoriad') gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, gall fod yn ddefnyddiol gwneud nodiadau i'ch atgoffa am bethau yr hoffech eu dweud wrthynt neu ofyn amdanynt.

Pan fyddwch chi'n siarad â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, mae'n bwysig iawn rhoi'r darlun cyfan iddo - hyd yn oed os ydych chi'n meddwl bod rhywbeth yn ddibwys, ni ddylech ei hepgor.

Os ydych yn betrusgar i roi gwybodaeth benodol i weithiwr iechyd proffesiynol oherwydd nad ydych yn eu hadnabod, dylech ddweud wrthynt o hyd.

Mae hefyd yn bwysig ateb pob un o'u cwestiynau, hyd yn oed os ydych wedi eu hateb o'r blaen. Mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn aml yn gofyn cwestiynau ailadroddus am reswm (ee i wirio a fu unrhyw newid yn eich cyflwr ers y tro diwethaf iddynt eich gweld).

Os nad ydych yn deall yr hyn y mae'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn ei ddweud am eich diagnosis neu driniaeth, mae'n iawn gofyn am esboniad neu ofyn iddynt ysgrifennu'r ateb i chi ei ddarllen eto yn nes ymlaen.

Mae hefyd yn dderbyniol gofyn cwestiynau am ddiagnosis y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a'r driniaeth y mae'n ei gynnig. Er enghraifft, efallai y byddwch am ofyn:

- A oes mwy nag un driniaeth?
- Beth yw manteision ac anfanteision gwahanol driniaethau?
- A oes unrhyw sgîl-effeithiau cyffredin?

Os ydych yn meddwl efallai na fyddwch yn gallu dilyn cyngor eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, dylech ddweud wrthynt er mwyn i chi allu trafod sut y gallant eich helpu, neu sut y gallwch gael help gan ffynhonnell arall, yn dibynnu ar natur yr anhawster.

Ail farn

Os oes gennych unrhyw amheuon am eich diagnosis neu'r driniaeth a argymhellwyd, gallwch ofyn i'ch meddyg teulu eich cyfeirio i gael ail farn.

Nid oes hawl i ail farn, ond anaml y bydd meddygon teulu yn gwrthod oni bai bod rheswm da.

Efallai y cewch eich cyfeirio at feddyg teulu arall yn eich practis neu at ymgynghorydd.

Os yw'ch achos yn gymhleth neu os yw'r diagnosis yn aneglur, efallai y bydd eich meddyg teulu neu'ch ymgynghorydd yn gofyn am ail farn i sicrhau bod pob opsiwn triniaeth posibl yn cael ei archwilio.

Gofalwyr Di-dâl

Os ydych yn gofalu am rywun arall, dylech ddweud wrth eich practis cyn gynted â phosibl fel y gallant gofnodi hyn ar eich cofnodion meddygol.

Unwaith y byddant yn deall eich cyfrifoldebau gofalu a'r pwysau sydd arnoch chi, byddant yn gallu cynnig cyngor wedi'i deilwra i'ch amgylchiadau ac, os oes angen, rhoi mwy o gymorth pan fyddan nhw'n gwneud diagnosis ac yn eich trin chi yn y dyfodol.

Awdurdodi rhywun arall i drafod eich gofal iechyd

Os dymunwch roi caniatâd i rywun arall drafod eich gofal iechyd gyda'ch meddygfa, dylech nodi hyn yn ysgrifenedig. Bydd y practis wedyn yn gwneud nodyn o hyn ar eich cofnod.

Atgyfeiriadau

Os oes gennych fater y mae angen ymchwilio iddo ymhellach, efallai y bydd eich meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall yn eich cyfeirio at arbenigwr priodol yn y GIG, megis cardiolegydd neu lawfeddyg orthopedig.

Yn dilyn atgyfeiriad, dylech dderbyn llythyr gan yr arbenigwr sy'n egluro'r hyn sydd angen i chi ei wneud nesaf.

Gall amseroedd aros ar gyfer ymchwiliadau a thriniaeth arbenigol fod yn hir ac efallai na fydd llawer y gall y practis ei wneud i'w cyflymu.

Os bydd eich problemau meddygol yn gwaethygu, neu os oes angen triniaeth arnoch tra byddwch yn aros, gallwch drefnu apwyntiad pellach gyda'ch meddyg teulu ar gyfer gofal meddygol.

Os dymunwch ddefnyddio arbenigwr neu ysbyty preifat, dylech siarad â'ch practis meddyg teulu.

Ar ôl eich rhyddhau o'r ysbyty

Yn dilyn triniaeth ysbyty, cewch eich rhyddhau yn ôl i ofal eich meddyg teulu. Dylid anfon gwybodaeth/cofnodion cywir yn gyflym at eich meddyg teulu er mwyn caniatáu iddo reoli eich gofal parhaus, er y gall hyn gael ei oedi weithiau.

Os ydych yn pryderu nad ydych wedi clywed gan eich meddyg teulu ar ôl i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty, dylech gysylltu â'ch practis.

Archebu meddyginiaeth

Os ydych wedi cofrestru gyda meddyg teulu yng Nghymru, mae gennych hawl i gael presgripsiynau am ddim gan fferyllydd yng Nghymru.

Ar gyfer meddyginiaethau ‘unwaith ac am byth’ neu dymor byr, byddwch yn cael yr hyn a elwir yn ‘bresgripsiwn acíwt’ gan feddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol, ee gwrthfiotigau i drin haint.

Os nad yw problem wedi gwella neu ei bod wedi dychwelyd, efallai y bydd eich practis yn gallu rhoi presgripsiwn acíwt arall i chi heb fod angen apwyntiad arall.

Os ydych yn cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd, fel arfer bydd gennych bresgripsiwn amlroddadwy, sy’n eich galluogi i archebu’r hyn sydd ei angen arnoch pan fyddwch ei angen heb orfod gweld meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol. Weithiau, fodd bynnag, efallai y bydd angen adolygiad meddyginiaeth arnoch cyn i’ch presgripsiwn nesaf gael ei roi (os yw hyn yn wir, dylech drefnu apwyntiad ar gyfer yr adolygiad a gofyn i’r practis ddarparu presgripsiwn interim i sicrhau bod digon gennych tan yr adolygiad).

Os byddwch yn derbyn presgripsiwn gan ysbyty, dylid casglu’r feddyginiaeth hon o fferyllfa’r ysbyty.

Cael canlyniadau profion

Pan fydd eich practis meddyg teulu yn archebu prawf ar eich rhan, dylid dweud wrthych pa mor hir y dylech ddisgwyl aros am y canlyniadau a sut i'w cael.

Mae'n bosibl y bydd angen i chi ffonio'r practis ar ôl y dyddiad dychwelyd disgwyliedig, ac efallai na fydd y practis yn cysylltu â chi oni bai bod angen gwneud gwaith dilynol ar ôl derbyn y canlyniadau.

Os yw eich prawf wedi'i drefnu gan ysbyty, yr ysbyty sy'n gyfrifol am ddweud y canlyniad wrthych, nid eich practis meddyg teulu.

Gall staff y dderbynfa ddosbarthu rhai canlyniadau profion dros y ffôn neu wyneb yn wyneb. Fodd bynnag, nid ydynt yn gymwys i wneud sylwadau ar ganlyniadau profion. Dylech felly wirio'r canlyniadau a gwneud apwyntiad dilynol i'w trafod gyda meddyg os oes angen.

Dylai fod gan eich practis bolisïau llym ar gyfrinachedd a diogelu data. Dylent ond rhoi canlyniadau i'r person y maent yn ymwneud ag ef oni bai bod y person hwnnw wedi rhoi caniatâd ymlaen llaw i'w rhyddhau neu os nad yw'n gallu eu deall. Os yw'r person dan sylw o dan 16 oed, gellir rhoi'r canlyniadau i'r rhiant neu warcheidwad.

Talu am ofal iechyd gan eich meddygfa

Nid yw meddygon teulu yn codi tâl am driniaeth sylfaenol y GIG. Rhaid i'ch practis ddweud wrthych os codir tâl am wasanaeth.

Mae brechlynnau a gynigir i rai grwpiau poblogaeth sydd â risg uwch, fel yr eryr, covid, ffliw a niwmonia, am ddim.

Mae rhai brechlynnau teithio, ar gyfer clefydau heintus fel Hepatitis A, teiffoid a cholera hefyd yn rhad ac am ddim, ond rhaid talu am rai eraill, ar gyfer clefydau sy'n annhebygol o ledaenu os bydd rhywun yn eu dal (e.e. y gynddaredd).

Os yw eich meddyg teulu yn meddwl bod angen i chi weld arbenigwr a'ch bod am dalu amdano'n breifat, gall eich cyfeirio at ymgynghorydd preifat neu arbenigwr.

Nid yw rhai gwasanaethau meddygon teulu, megis adroddiadau meddygol ar gyfer cyflogwyr neu ddibenion yswiriant, yn dod o dan y GIG ychwaith, a chodir tâl amdanynt.

Cael y wybodaeth sydd ei hangen arnoch

Rhaid i bractisau meddygon teulu gynhyrchu taflen practis, sy'n disgrifio'r gwasanaethau sydd ar gael i'w cleifion, ac sy'n darparu gwybodaeth am bethau fel amseroedd meddygfeydd, clinigau ac ymweliadau cartref.

Mae gan bractisau meddygon teulu nifer o ddyletswyddau i ddarparu gwybodaeth hygyrch i gleifion a dylent wneud addasiadau rhesymol (lle bo angen) i ddiwallu eich anghenion.

Nam ar y synhwyrau

Os ydych yn byw gyda math o nam ar y synhwyrau, mae'n bwysig eich bod yn rhannu eich anghenion gwybodaeth a chyfathrebu â'ch practis.

Dylai eich practis allu bodloni'ch anghenion, ee trwy gynhyrchu llythyrau mewn print bras ac ychwanegu awgrymiadau at eich cofnod meddygol am eich anghenion cyfathrebu a gwybodaeth.

Mae'n ofynnol i bractisau gasglu, cofnodi, amlygu a rhannu anghenion cyfathrebu cleifion â nam ar y synhwyrau, o dan Safon Gwybodaeth Hygyrch GIG Cymru.

Pan fydd meddygfa yn eich cyfeirio at ysbyty, dylid anfon eich anghenion gwybodaeth a chyfathrebu yn awtomatig gyda'r atgyfeiriad.

Iaith

Dylai eich meddygfa ofyn i chi pa iaith y mae'n well gennych ei defnyddio a gwneud cofnod ohoni. Os nad ydych yn gyfforddus yn cyfathrebu yn Gymraeg neu Saesneg, dylech ofyn i'ch practis am wasanaethau cyfieithu ar y pryd.

Rhaid i bractisau meddygon teulu gyflawni nifer o ddyletswyddau sy'n ymwneud â'r Gymraeg, gan gynnwys:

- Darparu cyfarchiad wedi'i recordio yn Gymraeg a Saesneg ar y ffôn.
- Darparu fersiynau Cymraeg o'r holl ddogfennau neu ffurflenni a ddarperir gan y bwrdd iechyd lleol
- Annog staff i wisgo bathodyn neu lanyard i ddangos eu bod yn gallu siarad neu'n dysgu Cymraeg, os ydynt yn darparu gwasanaethau yn Gymraeg
- Sicrhau bod unrhyw arwydd neu hysbysiad newydd am wasanaethau'r GIG a ddarperir yn ddwyieithog

Mae'n bosibl y bydd trefniadau iaith Gymraeg ychwanegol ar waith os caiff eich practis ei reoli'n uniongyrchol gan fwrdd iechyd. Mae'r union ofynion yn amrywio'n lleol. Mae rhagor o wybodaeth ar gael gan swyddfa Comisiynydd y Gymraeg (mae'r manylion cyswllt ar ddiwedd y canllaw hwn).

Os ydych yn credu nad yw eich meddygfa yn cyflawni ei dyletswyddau mewn perthynas â'r Gymraeg, gallwch gyflwyno cwyn i'r bwrdd iechyd. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am gyflwyno cwynion isod.

Mynediad nad yw'n ddigidol

Mae gennych hawl i gael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau mewn ffordd sy'n addas i chi. Os nad ydych yn defnyddio cyfrifiadur neu ffôn clyfar neu os nad ydych yn hyderus yn gwneud hynny, mae gennych hawl i dderbyn yr un lefel o wybodaeth a gwasanaeth â phobl sydd yn eu defnyddio.

Os ydych chi'n cael anhawster i gael mynediad at yr hyn sydd ei angen arnoch, dylech gysylltu â rheolwr y practis neu ofyn am gymorth drwy eich bwrdd iechyd (mae'r manylion cyswllt ar ddiwedd y canllaw hwn).

Mae'r Comisiynydd wedi cyhoeddi canllaw ar wahân ar eich hawliau i gael mynediad at y wybodaeth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnoch trwy ddulliau nad ydynt yn ddigidol.

Cysylltwch â'r Comisiynydd i dderbyn copi neu ewch i wefan y Comisiynydd. Ceir y manylion ar dudalen 37.

Mynediad at gofnodion iechyd

Mae gennych hawl o dan Ddeddf Diogelu Data (DPA) 2018 a'r Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol (GDPR) i gael mynediad at eich gwybodaeth bersonol, neu, mewn rhai amgylchiadau, gofnod iechyd person sydd wedi marw.

Os ydych am weld y cofnod iechyd a grëwyd gan eich meddyg teulu, dylech gysylltu â'ch practis yn uniongyrchol a gofyn am gopi. Gallant roi copi printiedig o'ch cofnod i chi neu anfon fersiwn ddigidol atoch.

Pan fydd rhywun yn marw, caiff ei gofnod iechyd meddyg teulu ei storio gan Bartneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru, felly bydd angen i chi gysylltu â'i swyddfa leol os dymunwch weld hyn (mae'r manylion cyswllt ar ddiwedd y canllaw hwn).

Sut i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed yn eich practis

Rhoi adborth

Mae gan bob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddyletswydd i wrando ar gleifion, gan gydnabod eu gwybodaeth a'u profiad o'u hiechyd eu hunain, a chydnabod eu pryderon. Os oes rhywbeth yr hoffech ei ddweud wrth eich gweithiwr proffesiynol, mae gennych hawl i'w ddweud, ar yr amod eich bod yn gwneud hynny mewn ffordd gwrtais a pharchus (dylai gweithwyr proffesiynol ystyried y ffaith y gallech fod yn ofidus, yn bryderus, yn sâl neu mewn poen).

Mae'n ofynnol i bob practis meddyg teulu gael dealltwriaeth glir o anghenion cleifion o fewn eu practisau a sut y gellir eu diwallu.

Disgwylir i bractisau gynnal Arolwg Cenedlaethol o Brofiad y Claf, ystyried yr hyn y mae eu cleifion yn ei ddweud wrthynt drwy'r arolwg, creu cynllun gweithredu yn seiliedig ar yr adborth a gwneud gwelliannau. Tra bod yr arolwg yn rhedeg, dylai eich practis roi'r cyfle i chi gymryd rhan pan fyddwch yn cysylltu â'r practis.

Os yw practisau'n gwneud newidiadau i'r ffordd y maent yn gweithredu neu i'r gwasanaethau y maent yn eu darparu, disgwylir iddynt ymgynghori â'r cyhoedd yn eu hardaloedd mewn amrywiaeth o ffyrdd, e.e.

- Digwyddiadau cyfarfodydd cyhoeddus
- Ymgysylltu drwy'r cyfryngau cymdeithasol
- Gohebiaeth drwy lythyr
- Posteri
- Hysbysiadau
- Cyhoeddiadau yn y wasg leol
- Arolygon cleifion

Bydd practisau yn defnyddio gwahanol gyfuniadau o ddulliau ac efallai na fyddant yn defnyddio pob dull.

Grwpiau Cyfranogiad Cleifion

Mae gan rai practisau meddygon teulu Grŵp Cyfranogiad Cleifion sy'n cynnwys gwirfoddolwyr o blith y cleifion sydd wedi'u cofrestru gyda'r practis, sy'n cyfarfod yn rheolaidd ag aelodau o dîm y practis.

Mae'r grŵp yn cynrychioli barn cleifion ac yn gwneud awgrymiadau am welliannau i'r practis ac yn trafod polisïau a gwasanaethau'r practis.

Os oes gan eich practis Grŵp Cyfranogiad Cleifion, efallai y byddwch am ystyried ymuno â neu gyfrannu eich barn drwy un o'r aelodau er mwyn sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed.

Llais

Llais yw corff cenedlaethol llais y dinesydd ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae Llais yn ceisio deall eich barn a'ch profiadau o iechyd a gofal cymdeithasol, a sicrhau bod y rhai sy'n gwneud penderfyniadau yn defnyddio'ch adborth i lunio'ch gwasanaethau.

Gallwch ddod o hyd i fanylion cyswllt Llais ar dudalen 38.

Nodi pryderon a gwneud cwynion

Nodi pryderon yn anffurfiol

Os oes gennych bryder am y gwasanaeth a gawsoch gan eich practis meddyg teulu, dylech siarad â'r staff sy'n ymwneud â'ch gofal cyn gynted â phosibl, fel y gallant geisio datrys eich pryderon ar unwaith. Os yw'n well gennych, gallwch ofyn i dîm cwynion eich bwrdd iechyd wneud hynny. Mae manylion cyswllt y byrddau iechyd ar dudalen 36.

Os bydd rhywbeth yn mynd o'i le gyda'ch gofal neu driniaeth, dylech dderbyn ymddiheuriad a dylai'r practis ddweud wrthych beth fydd yn ei wneud i wella ac atal yr un peth rhag digwydd i bobl eraill.

Ni ddylech gael eich tynnu oddi ar restr practis dim ond oherwydd eich bod wedi nodi pryder.

Nodi pryderon yn ffurfiol

Mae proses annibynnol ar gyfer gwneud cwynion am y GIG yng Nghymru o'r enw 'Gweithio i Wella'. Mae rhagor o wybodaeth ar ddiwedd y canllaw hwn.

Os dymunwch gwyno am y gwasanaethau a ddarperir gan eich practis meddyg teulu, dylech sôn am y pryderon hyn yn uniongyrchol wrth reolwr y practis, o fewn 12 mis i'r digwyddiad neu broblem. Os nad ydych am ddelio â'r practis yn uniongyrchol, gallwch gysylltu â'r tîm cwynion yn eich bwrdd iechyd lleol yn lle hynny.

Gallwch wneud cwyn eich hun neu ofyn i aelod o'r teulu, ffrind, neu ofalwr eich cynrychioli (bydd angen i chi roi caniatâd ysgrifenedig iddynt wneud hyn).

Mae gan Llais hefyd eiriolwyr cwynion annibynnol a hyfforddedig a all eich cefnogi i wneud cwyn.

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Os byddwch yn mynd drwy'r broses Gweithio i Wella ac yn anfodlon â'r ymateb terfynol i'ch cwyn, gallwch gyfeirio'ch cwyn yn uniongyrchol at Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru.

Mae'r Ombwdsmon yn annibynnol ar holl gyrff y llywodraeth ac mae'r gwasanaeth a ddarperir yn ddiduedd ac yn rhad ac am ddim. Mae manylion cyswllt Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru ar ddiwedd y canllaw hwn.

Cwynion yn erbyn gweithwyr proffesiynol unigol

Os ydych am nodi pryder am weithiwr gofal iechyd proffesiynol unigol, gallwch gysylltu â'r corff rheoleiddio ar gyfer eu proffesiwn. Mae rhagor o wybodaeth ar ddiwedd y canllaw hwn.

Gwahaniaethu

Os ydych yn meddwl eich bod wedi dioddef gwahaniaethu o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, dylech gysylltu â'r Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS). Mae'r manylion cyswllt ar ddiwedd y canllaw hwn.

Rhagor o wybodaeth a chysylltiadau defnyddiol

Gwybodaeth a chyngor iechyd (gan gynnwys dod o hyd i bractis meddyg teulu)

GIG 111

Deialwch 111 ar y ffôn   111.wales.nhs.uk

(Ar gyfer cymorth iechyd meddwl brys deialwch 111 a gwasgwch OPSIWN 2)

Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru

01443 848585   pcgc.gig.cymru

Manylion cyswllt swyddfeydd rhanbarthol:

https://pcgc.gig.cymru/cysylltu-a-ni/manylion-cyswllt-eraill/

Byrddau Iechyd

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

01873 732732   bipab.gig.cymru

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

01248 384 384   bipbc.gig.cymru

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro

029 2074 7747   bipcaf.gig.cymru

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

01443 744800   bipctm.gig.cymru

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

01267 235151 biphd.gig.cymru

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

01874 711661 biap.gig.cymru

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

01639 683344 bipba.gig.cymru

Cyngor a chymorth cyffredinol

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

03442 640 670 comisiynyddph.cymru

Age Cymru

Tel: 0300 303 4498 ageuk.org.uk/cymru

Gofalwyr Cymru

029 2081 1370 carersuk.org/cymru

Nodi pryder

Cwynion a phryderon GIG Cymru: Gweithio i Wella

https://www.llyw.cymru/cwynion-phryderon-am-gig-cymru-gweithio-i-wella

(copïau printiedig ar gael gan y Byrddau Iechyd a gan Llais)

Llais

02920 235 558 llaiscymru.org

Manylion cyswllt timau rhanbarthol Yn Eich Ardal: llaiswales.org/yn-eich-ardal

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

0300 790 0203 ombwdsmon.cymru

Comisiynydd y Gymraeg

0345 6033 221 comisiynyddygymraeg.cymru

Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb

0808 800 0082 equalityadvisoryservice.com

Cyrff rheoleiddio proffesiynol

Cyngor Meddygol Cyffredinol

0161 923 6602	gmc-uk.org

Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth

020 7637 7181	rcn.org.uk

Cyngor Fferyllol Cyffredinol

020 3713 8000	pharmacyregulation.org

Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal

0300 500 6184	hcpc-uk.org

Atodiad: Dod i adnabod tîm eich practis

Yn yr adran hon gallwch ddod o hyd i wybodaeth am rolau gwahanol weithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd bellach yn bresennol mewn llawer o bractisau meddygon teulu, a'r ffyrdd y gallant gefnogi eich triniaeth a'ch gofal.

Derbynnydd

Staff derbynfa yn aml fydd eich pwynt cyswllt cyntaf â phractis meddyg teulu ac maent yn 'llyw-wyr gofal' hyfforddedig, sy'n golygu y byddant yn nodi'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gorau i chi ei weld yn seiliedig ar yr atebion a roddwch i'w cwestiynau.

Po fwyaf o wybodaeth y byddwch yn ei rhoi i'r derbynnydd, yr hawsaf fydd hi iddynt nodi'r gweithiwr proffesiynol gorau i chi ei weld. Mae'n ofynnol i dderbynyddion, fel holl staff y practis, yn ôl y gyfraith a thrwy gontract i gadw'r wybodaeth a roddwch iddynt yn gyfrinachol.

Meddyg Teulu

Mae eich meddyg teulu yn feddyg sy'n arbenigo mewn meddygaeth gyffredinol, gan ddarparu triniaeth a gofal meddygol.

Mae meddygon teulu yn trafod iechyd a thriniaeth cleifion yn y practis, ar y ffôn neu drwy alwad fideo ac yn ymweld â rhai pobl gartref. Maent yn trin salwch acíwt a chronig, yn darparu gofal ataliol ac addysg iechyd i gleifion, yn gwneud ac yn rheoli atgyfeiriadau i'r ysbyty, ac yn rheoli argyfyngau yn y practis.

Mae meddygon teulu yn rhagnodi ac yn adolygu meddyginiaethau, yn rheoli ac yn darparu imiwneiddiadau ac yn adolygu canlyniadau labordy, radioleg a chanlyniadau eraill. Mae meddygon teulu hefyd yn ysgrifennu llythyrau i gefnogi cleifion, yn cyhoeddi tystysgrifau marwolaeth ac yn cysylltu â'r Crwner.

Cydymaith Meddygol

Mae Cymdeithion Meddygol yn ymarferwyr sydd wedi'u hyfforddi'n feddygol ac sy'n gweithio dan oruchwyliaeth a chyda chymorth y meddyg teulu. Maent yn fath cymharol newydd o weithiwr gofal iechyd proffesiynol ond maent yn dod yn fwy cyffredin.

Mae Cymdeithion Meddygol wedi'u hyfforddi i'ch helpu mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan gynnwys cymryd eich hanes meddygol, cynnal archwiliadau corfforol, gwneud diagnosis, cynllunio sut i reoli eich cyflwr iechyd, cyflawni triniaethau a rhoi cyngor hybu iechyd ac atal afiechyd i chi.

Uwch Ymarferydd Nyrsio (UYN)

Mae Uwch Ymarferwyr Nyrsio yn nyrsys medrus iawn sy'n gallu gwneud eu hasesiadau eu hunain, gwneud diagnosis a dehongli canlyniadau profion. Gall eich UYN ragnodi meddyginiaeth briodol i chi neu eich cyfeirio at arbenigwr arall os oes angen.

Nyrs Practis

Mae nyrsys practis yn gweithio gyda meddygon teulu a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill yn nhîm y practis, yn ogystal ag yn uniongyrchol â chleifion, i ddarparu a chydlynu asesiadau, triniaeth a gofal.

Mae nyrsys practis wedi'u hyfforddi i'ch helpu mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan gynnwys cymryd eich hanes meddygol, cynnal archwiliadau corfforol, gwneud diagnosis, cynllunio sut i reoli eich cyflwr iechyd, cyflawni triniaethau a rhoi cyngor hybu iechyd ac atal afiechyd i chi.

Nyrsys Eraill

Gall mathau eraill o nyrsys hefyd weithio yn eich practis meddyg teulu neu'n agos gyda nhw, gan gynnwys Nyrsys Ardal, Nyrsys Cymunedol, Nyrsys Cyflyrau Cronig, aelodau o Dimau Ymateb Cyflym a Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd. Maent i gyd yn weithwyr gofal iechyd proffesiynol, yn fedrus mewn gofal sy'n helpu pobl i wella, cynnal, neu adfer eu hiechyd, i ymdopi â phroblemau iechyd, ac i gyflawni'r ansawdd bywyd gorau posibl beth bynnag fo'u clefyd neu anabledd.

Cynorthwyydd Gofal Iechyd

Mae Cynorthwywyr Gofal Iechyd yn gweithio ochr yn ochr â nyrsys yn nhîm y practis, gan wneud llawer o dasgau nyrsio fel cymryd eich tymheredd a'ch pwls, gwirio'ch anadlu a chofnodi'ch pwysau, a hybu iechyd meddwl a chorfforol cadarnhaol.

Fferyllydd

Gall tîm eich practis gynnwys fferyllydd, sy'n arbenigwr ar reoli meddyginiaethau.

Gall eich fferyllydd practis eich helpu gyda chyngor a chefnogaeth ar ddefnydd priodol a diogel o feddyginiaethau a rheoli meddyginiaethau, tra hefyd yn rhagnodi rhai meddyginiaethau eu hunain ar gyfer amrywiaeth o gyflyrau, o fân anhwylderau i salwch hirdymor.

Os yw'r symptomau'n awgrymu ei fod yn rhywbeth mwy difrifol, mae gan fferyllwyr yr hyfforddiant cywir i sicrhau eich bod yn gweld y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cywir.

Ffisiotherapydd

Gall tîm eich practis gynnwys ffisiotherapydd, sef y pwynt cyswllt cyntaf i bobl â chyflyrau cyhyrysgerbydol (sy'n effeithio ar gyhyrau, nerfau, tendonau, cymalau, cartilag, a disgiau'r asgwrn cefn). Maent hefyd yn gweithio gyda phobl sydd â chyflyrau niwrolegol ac anadlol.

Mae ffisiotherapyddion yn rhoi cyngor arbenigol i helpu i adfer symudiad a gweithrediad pan fydd anaf, salwch neu anabledd yn effeithio ar rywun. Gallant eich helpu trwy: ymgynghori ar faterion yn ymwneud â ffitrwydd i weithio, asesiad a diagnosis, eich cyfeirio'n uniongyrchol am belydr-x, rhoi pigiadau a rhagnodi rhai meddyginiaethau, a rheoli eich cyflwr yn gynnar ac atal dirywiad.

Therapydd galwedigaethol

Mae therapyddion galwedigaethol yn darparu cymorth ymarferol i helpu pobl i wella o salwch ac anaf ac i oresgyn rhwystrau sy'n eu hatal rhag gwneud y gweithgareddau neu'r galwedigaethau sy'n bwysig iddynt. Maent yn gweithio gyda'r tîm practis meddyg teulu i ddatrys materion amrywiol sy'n ymwneud ag eiddilwch, iechyd meddwl a ffitrwydd i weithio.

Byddant yn asesu eich anghenion, eich amgylchedd, a'ch gweithgareddau bob dydd, gan nodi eich cryfderau a'ch heriau, i fynd i'r afael â phryderon brys fel anawsterau yn ymdopi gartref neu yn y gwaith. Yn ogystal, byddant yn rhoi cymorth ac adnoddau ymarferol ar waith, gan gynnwys adsefydlu, addasiadau yn y cartref neu'r gweithle, a strategaethau hunanreoli, i'ch galluogi i fyw a gweithio'n fwy annibynnol a gwella'ch iechyd meddwl trwy amrywiol dechnegau llesiant.

Uwch Ymarferydd Parafeddygol (UYP)

Mae Uwch Ymarferwyr Parafeddygol yn cael eu hyfforddi i frysbennu cleifion, cynnal asesiadau ac archwiliadau, adolygu canlyniadau profion, cynnal adolygiadau o feddyginiaethau, gwneud penderfyniadau ac mewn rhai achosion rhagnodi meddyginiaeth. Gallant hefyd gyfeirio pobl at wasanaethau arbenigol fel adsefydlu, neu ar gyfer rhai ymchwiliadau.

Gall UYP gynnal ymweliadau cartref, yn enwedig ar gyfer poenau yn y frest ac anawsterau anadlu. Os nad oes angen i chi fynd i'r ysbyty, gall UYP ddarparu triniaeth a chymorth ar unwaith. Gall UYP hefyd redeg clinigau mân anafiadau neu salwch, helpu i reoli cyflyrau cronig, darparu gofal diwedd oes a chynnal mân lawdriniaethau.

Gweithiwr cyswllt neu lywiwr presgripsiynu cymdeithasol (atgyfeirio cymunedol)

Efallai y bydd gan eich practis weithiwr cyswllt neu lywiwr penodedig a fydd yn gweithio gyda chi i'ch helpu i gael mynediad at weithgareddau yn y gymuned a fydd o fudd i'ch iechyd a'ch llesiant.

Darperir y gweithgareddau hyn fel arfer gan sefydliadau yn y sector gwirfoddol a chymunedol, ac maent yn cynnwys gwirfoddoli, gweithgareddau celfyddydol, dysgu mewn grŵp, garddio, cyfeillio, coginio, cyngor bwyta'n iach ac amrywiaeth o chwaraeon.

Gall eich meddyg teulu neu unrhyw un o'r staff eraill yn eich practis hefyd eich cyfeirio at y gweithgareddau hyn.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Older People's Commissioner for Wales