



Mae'r daflen hon yn cael ei diweddarau'n rheolaidd ac yn cael ei hadolygu'n flynyddol.

Gellir darparu'r daflen hon mewn print mawr os oes angen.

Diweddarwyd Chwefror 2025

Diogelu Data – Hysbysiad Preifatrwydd

- I weld ein hysbysiad preifatrwydd, ewch i'n gwefan:

Llinell ffôn y practis: 01792 390413 (Ar agor o 8.00 am tan 6.30 pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)

Llinell archebion presgripsiynau'r practis: 01792 390413
Dewis 2

(Ar agor o 9.00-11.30 o ddydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost y practis: enquiries.w98045@wales.nhs.uk

Gwefan y practis:
gowermedicalpractice.co.uk

Croeso i'r Practis

Cofrestru Cleifion Newydd

Os ydych chi'n byw o fewn ardal ein practis ac yn dymuno cofrestru gyda'r practis, cwblhewch ffurflen gofrestru, sydd ar gael yn y dderbynfa yn y ddau Surgery neu ar ein gwefan.

Byddwch yn cael eich cofrestru gyda'r Practis, nid gyda meddyg teitl. Os nad ydych yn siŵr a ydych yn byw o fewn ein hardal practis, ewch i'n gwefan a gweld map ein practis.

www.gowermedicalpractis.co.uk

Amseroedd agor y safleoedd

Scurlage Surgery 8.30am - 6.00pm Dydd Llun

Scurlage Surgery 8.30am - 2.00pm Dydd Mawrth

Scurlage Surgery 8.30am - 6.00pm Dydd Mercher

Scurlage Surgery 8.30am - 2.00pm Dydd Iau

Scurlage Surgery 8.30am - 6.00pm Dydd Gwener

Pennard Surgery 8.30am -12.00pm Dydd Llun

Pennard Surgery 2.00pm-6.00pm Dydd Mawrth

Pennard Surgery 8.30am -12.00pm Dydd Mercher

Pennard Surgery 2.00pm-6.00pm Dydd Iau

Pennard Surgery 8.30am -12.00pm Dydd Gwener

Cofrestryddion Meddygon Teulu a Myfyrwyr Meddygol

Mae'r practis yn practis hyfforddi, felly o bryd i'w gilydd gall fod cofrestrydd meddyg teulu neu fyfyrwr meddygol yn y surgery.

Mae cofrestryddion meddygon teulu yn feddygon cymwysedig yn llawn ac yn darparu'r un safon o ofal â'r meddygon eraill yn y practis.

Byddwch yn cael eich hysbysu os oes myfyriwr meddygol gyda'r meddyg pan fyddwch yn archebu apwyntiad yn y dderbynfa.

Os nad ydych eisiau i fyfyrwr meddygol fod yn bresennol yn ystod eich ymgynghoriad, rhowch wybod i'r derbynnydd; dyma'ch hawl ac ni fydd yn effeithio ar eich ymgynghoriad.

Gwybodaeth am Ofalwyr

Os ydych chi'n ofalwr neu'n gofalu am berthynas, gofynnwch yn y dderbynfa am Becyn Gwybodaeth i Ofalwyr.

Apwyntiadau, cyngor a chanlyniadau profion

Gallwch gysylltu â'r practis o ddydd Llun i ddydd Gwener trwy'n gwasanaeth ar-lein AskmyGP o 8 am tan ein bod yn cyrraedd capasiti, pan fydd y gwasanaeth yn cau am y dydd ac eithrio argyfyngau. Yna bydd cleifion yn cael eu galw'n ôl gan lywio gofal yn y dderbynfa i gynnig apwyntiad wyneb yn wyneb neu ymgynghoriad dros y ffôn. Gallwch hefyd gysylltu â'r practis dros y ffôn ar 01792 390413 rhwng 8.00 am a 6.30 o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Mae apwyntiadau rheolaidd ar gael ar y diwrnod neu gallant gael eu harchebu ymlaen llaw ar ôl Triage gan Feddyg. Os

yw'r apwyntiad yn cael ei ystyried yn un brys, bydd pob claf, gan gynnwys plant, yn cael eu gweld yr un diwrnod.

Mae ein llywio gofal yn y dderbynfa hefyd yn gallu cyfeirio cleifion at wasanaethau gofal iechyd eraill megis fferyllfa, clinig Wax etc, os yw'n fwy priodol. Mae hyn yn hanfodol er mwyn sicrhau bod gan y meddygon amser i weld y cleifion sydd wir angen eu sylw.

Gwnir galwadau tŷ os yw'n cael ei ystyried yn briodol gan y meddyg. Bydd ceisiadau yn cael eu hasesu ar ôl ymgynghoriad dros y ffôn. Gofynnir i chi gadw'ch llinell ffôn yn glir er mwyn i'r meddyg allu eich ffonio'n ôl.

Gallwch gael mynediad at Ask My GP trwy ein gwefan

Argyfyngau Allan Oriau

Bydd y surgery ar gau rhwng 6.30 pm a 8.00 am o ddydd Llun i ddydd Gwener a drwy'r dydd ar ddydd Sadwrn, dydd Sul a Gwyliau Banc.

Os oes angen cyngor brys arnoch, ffoniwch Wasanaeth Meddygon Teulu Allan Oriau ar 111, mae'r rhif hwn hefyd ar gael fel neges recordiedig ar ein systemau ffôn pan fydd y practis ar gau.

Yn achos Argyfwng Meddygol ffoniwch 999

Mae'r Gwasanaeth Allan Oriau yn cael ei gomisiynu gan Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Presgripsiynau Ailadroddus

Gellir archebu presgripsiynau ailadroddus fel a ganlyn gan roi 72 awr o rybudd o ddydd Llun i ddydd Gwener. Gallwch archebu eich presgripsiwn ailadroddus:

1. **Ar-lein trwy Ap NHS Cymru.** I gofrestru, ewch i'n gwefan www.gowermedicalpractis.co.uk a lawrlwythwch yr Ap heddiw.
2. **Trwy ffonio'r llinell bresgripsiynau – Dewis 2**
3. **Yn bersonol** trwy lenwi slip archebu presgripsiwn a'i roi yn y blwch archebion presgripsiynau
4. **Yn ysgrifenedig** gan gynnwys amlen â stamp os ydych eisiau i'r presgripsiwn gael ei bostio'n ôl atoch, ond nodwch nad ydym yn gallu gwarantu ei ddanfon gan y gwasanaeth post.

Nodwch nad yw presgripsiynau ailadroddus yn cael eu hysgrifennu ar benwythnos felly peidiwch â'i adael hyd at y funud olaf i archebu presgripsiwn ailadroddus. Gallwch gasglu presgripsiynau yn ystod oriau agor y dderbynfa. Gadewch y 72 awr gofynnol ar ôl i chi archebu'r presgripsiwn neu fe allech gael taith ofer.

Adolygiadau Meddyginiaethau

Gofynnir i gleifion sydd â meddyginiaethau ailadroddus weld/siarad â meddyg, nyrs neu fferylllydd practis o leiaf unwaith y flwyddyn i adolygu unrhyw feddyginiaethau rheolaidd.

Sicrhewch eich bod yn archebu ymgynghoriad priodol er mwyn osgoi oediadau diangen i bresgripsiynau pellach pan ofynnir i chi wneud hynny.

Tystysgrifau Meddygol Salwch

Os ydych chi'n ystyried eich bod yn rhy sâl i weithio, gallwch lofnodi'ch hun i ffwrdd o'ch gwaith am y 7 diwrnod cyntaf gan ddefnyddio ffurflen Hunan-Dystysgrif y gellir ei chael gan eich cyflogwr. Os ydych chi'n absennol o'ch gwaith am fwy na 7 diwrnod, gall eich meddyg ddarparu tystysgrif NHS ar ôl ymgynghoriad.

Os yw'ch cyflogwr yn gofyn am dystysgrif ar gyfer y 7 diwrnod cyntaf, gellir cyhoeddi tystysgrif breifat, ac mae ffi i'w thalu am hyn.

Gwasanaethau Ychwanegol

Mae'r gwasanaethau canlynol ar gael yn Practis Meddygol Gower i bob claf sydd wedi'u cofrestru gyda'r practis.

Mae angen apwyntiad ar gyfer pob clinig, ac mae angen atgyfeiriad gan Feddyg Teulu ar gyfer rhai.

-
- Clinig Cyn-geni
- Monitro Gwrthgeguliad
- Monitro Clefydau Cronig
- Clinig Cryotherapi
- Clinig Cynllunio Teulu
- Clinig Chwistrelliadau Cymalau
- Clinig Babanod Iach

Iechyd Plant

Mae'r practis yn darparu gwasanaeth imiwneiddio a Ymwelydd Iechyd llawn.

Cynllunio Teulu

Bydd nyrsys y practis yn darparu cyngor ar gynllunio teulu, gan gynnwys atal cenhedlu trwy geg a chwistrelliadau.

Mae atal cenhedlu brys ar gael yn fferyllfeydd lleol neu yn y practis.

Gall cleifion hefyd gael cyngor ar atal cenhedlu trwy ymweld â:

<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/which-method-suits-me/>

Sgrinio Serfigol

Pan fyddwch yn derbyn llythyr gwahoddiad ar gyfer sgrin smear gan Sgrinio Serfigol Cymru (CSW), ffoniwch y surgery i archebu apwyntiad. Mae'r rhain yn cael eu harchebu i Glinigoedd Smear ac yn cael eu cynnal gan ein nyrsys practis sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig. Bydd sgrinio serfigol yn dechrau yn 25 oed ar gyfer y galwad cyntaf (gwahoddiadau yn cael eu hanfon ar 24 oed a 6 mis).

Bydd menywod yn cael eu galw'n ôl i sgrinio bob 5 mlynedd rhwng 25 a 64 oed.

Os na chaiff HPV ei ganfod yn eich sampl sgrinio serfigol rheolaidd nesaf, yna bydd eich gwahoddiad nesaf ymhen pum mlynedd, waeth beth yw'ch oedran. Mae hyn oherwydd bod tystiolaeth yn dweud wrthym fod y risg o ddatblygu cancer serfigol yn isel iawn.

Mae HPV yn y prawf cynradd, dim ond cyn 5 mlynedd y caiff sgrinio ei wneud os yw Sgrinio Serfigol Cymru yn gorchymyn.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am sgrinio serfigol trwy ymweld â:

<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/cervical-screening-wales/what-is-cervical-screening/>

Cyngor Teithio

Dylai cleifion sy'n dymuno cael cyngor ar frechiadau teithio gyflwyno 4 i 6 wythnos cyn y daith.

Mae'r practis wedi pennu clinigau teithio ac yn gallu cynnig cyngor teithio sylfaenol yn unig ac yn gallu cynnig y brechiadau NHS canlynol:

- Hepatitis A
- Typhoid
- MMR
- Difteria
- Tetanws
- Polio

Nodwch nad yw Hepatitis B yn cael ei roi am ddim ar gyfer teithio.

Mae pob brechiad arall yn destun tâl, a rhaid i gleifion eu ceisio'n breifat gan nad yw'r surgery yn rhoi na chynnig y brechiadau hyn.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am gael y brechiadau tâl hyn trwy ddilyn y dolenni isod:

<https://www.nhs.uk/conditions/travel-vaccinations/>

<https://travelhealthpro.org.uk>

<https://masta-travel-health.com>

<https://www.boots.com/health-pharmacy-advice/vaccinations>

<https://healthclinics.superdrug.com>

Mynediad a Chyfleusterau i'r Anabl

- Mynediad llawr gwaelod hygyrch
- System clyw dolen anwythiad i'r rhai sydd â nam ar eu clyw.
- Mae taflen wybodaeth practis mewn print mawr a Braille ar gyfer y rhai sydd â nam ar eu golwg ar gael ar gais.
- Gellir gwneud darpariaethau arbennig ar gyfer cleifion sydd ag anawsterau dysgu.
- Gellir trefnu cyfieithwyr gyda rhybudd ymlaen llaw.

Os oes gennych unrhyw anhawster, rhowch wybod i'r derbynnydd.

Y Tîm Gofal Iechyd Sylfaenol

[Partneriaid]{.underline} Dr's Mathews, Hailey, Wigley, Jones a Sahami

[Meddygon Cyflogedig Dr Avery]{.underline}

[Nyrsys Practis]{.underline}

- Prif Nyrs Practis: Mrs J Jones
- Nyrs Practis: Mrs N Shuttleworth, Mrs P Ramsey

Mae'r Nyrsys Practis yn delio ag imiwneiddio, atal cenhedlu, smeariau serfigol, hyrwyddo iechyd, rheoli clefydau cronig, rhwymynnau syml a nifer o brofion iechyd eraill.

[Cynorthwydd Gofal Iechyd (HCA)]

- HCA: Mrs J Evans

Mae ein Cynorthwydd Gofal Iechyd yn delio â rhwymynnau syml, monitro pwysedd gwaed, archwiliadau cleifion newydd, ECGau a nifer o brofion iechyd eraill.

[Rheolwr Practis]

Mae Miss Lynne Palmer yn gyfrifol am redeg a threfnu'r practis yn esmwyth.

[Llywio Gofal] (derbynwyr)

Mae gennym dîm o dderbynwyr profiadol sydd wedi'u hyfforddi i'ch helpu i gael mynediad at ein gwasanaethau. Byddant yn aml angen gofyn am fanylion pellach wrthyich pan fyddwch yn ffonio i sicrhau ein bod yn ymdrin â chi mor effeithiol â phosibl. Maent yn rhwymo gan yr un rheolau cyfrinachedd â'r meddygon.

[Ymwelydd Iechyd]

Mae'r Ymwelydd Iechyd ar gael i roi cyngor ar ofal iechyd i famogaeth disgwyl, babanod a phlant o dan 5 oed.

[Nyrs Cyswllt Iechyd Meddwl]

Mae gennym Nyrs Cyswllt Iechyd Meddwl ynghlwm wrth y practis ac yn darparu help gydag iselder, straen a materion bywyd eraill, trwy atgyfeiriad gan Feddyg Teulu.

[Bydwraig]{.underline}

Mae'r clinig cyn-geni wedi'i arwain gan fydwraig, gan gefnogi ac yn ymweld â chleifion yn eu cartrefi yn ystod beichiogrwydd.

Arholiadau a Gwaith Di-NHS

Gwnir arholiadau meddygol ar gyfer dibenion preifat sy'n falls y tu allan i ddarpariaeth y NHS y tu allan i oriau ymgynghori. Mae'r rhain yn cynnwys meddygaethau tacsî, HGV ac yswiriant, ffitrwydd ar gyfer rhai chwaraeon a chyflogaeth flaenorol. Gellir trefnu'r arholiadau hyn gan y derbynnydd a bydd ffi i'w thalu.

Gofynnwch i'r derbynnydd am y strwythur ffioedd, bydd y ffi i'w thalu ar adeg yr arholiad. Bydd pob ffurflen sydd angen ei chwblhau gan Feddyg Teulu yn denu ffi a bydd angen ei thalu ymlaen llaw.

Gofal Iechyd NHS Blaenoriaethol i Gyn-filwyr

Gall pob cyn-filwr bellach gael mynediad blaenoriaethol i ofal iechyd eilaidd NHS ar gyfer unrhyw gyflwr sy'n debygol o fod yn gysylltiedig â'u gwasanaeth. Mae'r rhai sydd â hawl i driniaeth flaenoriaethol ar gyfer cyflyrau sy'n gysylltiedig â gwasanaeth yn cynnwys:

- Pob aelod o'r Fyddin, y Llynges a'r Awyrlu a wasanaethodd o leiaf un diwrnod ac sy'n cael eu hystyried yn gyn-filwyr at y diben hwn

- Reservists
- Cyn-aelodau o'r Llynges Fasnachol a gymerodd ran uniongyrchol mewn gweithrediadau milwrol y DU a ddiffiniwyd yn gyfreithiol.

Dim ond ar gyfer cyflyrau sy'n gysylltiedig â gwasanaeth y mae triniaeth flaenoriaethol yn berthnasol.

Nid oes unrhyw rwymedigaeth ar gleifion i ddatgan eu hunain yn gyn-filwyr ar unrhyw adeg. Fodd bynnag, efallai y byddant yn dymuno trafod yr hawl hon gyda'u Meddyg Teulu yn ystod ymgynghoriad ar gyfer triniaeth o gyflwr sy'n gysylltiedig â gwasanaeth.

Gall cyn-filwyr hefyd gysylltu â heliwr Cyn-filwyr-UK ar 0800 169 2277 os oes ganddynt unrhyw ymholiadau.

Hawliau a Chyfrifoldebau

Pan fyddwch yn cofrestru gyda'r practis, rydych yn mynd i mewn i gontract gyda ni.

Gwerthoedd y Practis

1. Bydd y practis yn rheoli cyflyrau meddygol yn unol â'r safonau uchaf fel y'u diffinnir gan y proffesiwn.
2. Bydd pob aelod o staff yn eich trin gyda pharch a pharchusrwydd.
3. Byddwch yn derbyn gwybodaeth briodol ynghylch eich cyflwr meddygol a'ch triniaeth.
4. Bydd partneriaid, nyrsys a staff yn cael eu hannog i gymryd hyfforddiant pellach priodol.

Cyfrifoldebau Cleifion

1. Dylai cleifion fynyachu eu hymgyngghoriadau ar yr amseroedd trefnus ac os nad yw hynny'n bosibl, dylent hysbysu'r practis cyn gynted â phosibl.
2. Dylai cleifion ddeall bod ymgynghoriadau ar gyfer un person yn unig. Dylid archebu ymgynghoriad pellach ar gyfer mwy nag un person.
3. Mae cleifion yn gyfrifol am eu hiechyd eu hunain ac iechyd eu plant a dylent gydweithio â'r practis wrth geisio cadw'n iach.
4. Dylid gwneud ceisiadau galwadau tŷ yn unig ar gyfer y rhai sydd wedi'u cloi yn eu cartref neu sydd â chyflwr terfynol. Caiff y rhan fwyaf o broblemau meddygol eu trin yn fwy effeithiol yn yr amgylchedd clinigol mewn surgery.
5. Gofynnwn i gleifion drin y staff a'r meddygon gyda pharch a pharchusrwydd. Mae'r practis yn gweithredu polisi dioddefiant sero ynghylch ymddygiad ymosodol a thrais tuag at staff a meddygon.
6. Gofynnir i gleifion sy'n symud y tu allan i ardal y practis gofrestru gyda Meddyg Teulu agosach.

Cwynion neu Awgrymiadau

Ein nod yw darparu gwasanaeth o ansawdd uchel, ond os oes gennych unrhyw awgrymiadau ar sut y gallem wella, ysgrifennwch at y Rheolwr Practis neu ddywedwch wrth un o'r derbynwyr a bydd hi'n trosglwyddo eich awgrymiad.

Os ydych yn anhapus ag unrhyw agwedd ar ein gwasanaeth, cysylltwch â'r Rheolwr Practis, cofnodwch ef ac ymchwiliwch lle bo'n angen. Byddwn yn cydnabod eich cwyn o fewn 2 diwrnod gwaith ac yn anelu at ymateb o fewn 30 diwrnod gwaith.

Trais a Ymddygiad Ymosodol - (Polisi Dioddefiant Sero)

Mae'r Practis yn ystyried ymddygiad ymosodol i fod unrhyw sylwadau personol, sarhaus a/neu ymosodol, rhegi a/neu chwarae geiriau, cyswllt corfforol a/neu ystumiau ymosodol.

Fel mesur Statudol lechyd a Diogelwch yn y Gwaith, bydd y practis yn amddiffyn unrhyw aelod o staff rhag y math hwn o ymddygiad.

Bydd y practis yn gofyn am dynnu unrhyw glaf o restr y practis sy'n ymosodol neu'n sarhaus tuag at Feddyg, aelod o staff, claf arall, neu sy'n niweidio eiddo.

Bydd pob achos o gamdriniaeth gorfforol wirioneddol ar unrhyw Feddyg neu aelod o staff, gan glaf neu'u perthnasau, yn cael ei riportio i'r heddlu fel ymosodiad.

Cyn i ni ddod â pherthynas broffesiynol i ben gyda chlaf byddwn:

- Rhybuddio'r claf ein bod yn ystyried dod â'r berthynas i ben
- Gwneud popeth o fewn ein gallu i adfer y berthynas broffesiynol
- Archwilio dewisiadau eraill i ddod â'r berthynas broffesiynol i ben
- Trafod y sefyllfa gyda chydweithiwr profiadol.

Rhwydwaith Clwstwr Iechyd Bae/Cydweithrediad Meddygon Teulu

Mae Practis Meddygol Gower yn rhan o Rwydwaith Clwstwr Iechyd Bae, ac mae'n cynnwys 7 practis Meddygon Teulu eraill:

- Practis Meddygol Mumbles a Murton Surgery
- Uplands a Mumbles Surgery
- Canolfan Feddygol Grove
- Surgery Kings Road
- Canolfannau Meddygol Sketty a Killay
- St Thomas & West Cross Surgeries
- Canolfan Iechyd Prifysgol Abertawe

Beth yw Rhwydweithiau Clwstwr/Cydweithrediadau Meddygon Teulu?

Maent yn darparu ffordd newydd o weithio yn agosach gyda phractisau Meddygon Teulu ac ystod o weithwyr gofal iechyd, gofal cymdeithasol a gweithwyr sector gwirfoddol.

Bydd Rhwydweithiau Clwstwr/Cydweithrediadau Meddygon Teulu:

Canolbwyntio ar atal salwch, gan alluogi pobl i gadw eu hunain yn iach ac yn annibynnol am gyfnod hiraf posibl. Datblygu'r ystod a'r ansawdd o wasanaethau sy'n cael eu darparu yn y gymuned.

Sicrhau bod gwasanaethau a ddarperir gan ystod o weithwyr gofal iechyd a chymdeithasol yn y gymuned yn cael eu cydlynu'n well i anghenion lleol.

Gwella cyfathrebu a rhannu gwybodaeth rhwng gweithwyr gofal iechyd, cymdeithasol a gwirfoddol gwahanol.

Hwyluso gweithio'n agosach rhwng gwasanaethau cymunedol a gwasanaethau ysbyty, gan sicrhau bod cleifion yn derbyn trosglwyddiad llyfn a diogel o wasanaethau ysbyty i wasanaethau cymunedol ac i'r gwrthwyneb.

Mae gwasanaethau ar gael i Feddygon Teulu gyfeirio cleifion atynt yn cynnwys:

- System Triage Ymarferydd Cyswllt Cyntaf/Physio
- Nyrsys Arbenigol Cymunedol
- Gwasanaethau Iechyd Meddwl
- Gwasanaethau Clywed

[Rhifau ffôn defnyddiol]

Swyddfa Apwyntiadau SBUHB | 01792 583700 |

ABM pointmentOffice@wales.nhs.uk>

Cludiant Cleifion Di-argyfwng | 0300 123 2303 |

| Ysbyty Singleton | 01792 205666 |

| Ysbyty Morriston | 01792 702222 |

| Ysbyty Castell-nedd Port Talbot | 01639 862000 |

| Ysbyty Gorseinon | 01792 704184 neu 01792 704180 |

| Gwasanaeth Allan Oriau | 111

| Iechyd Cyhoeddus Cymru 0300 00 300 32

Samariaid: ffoniwch 116 123 am ddim
unrhyw bryd

jo@samaritans.org (amser ymateb 24 awr)

[Cyfeiriadau Defnyddiol]

Pencadlys Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe |

1 Porth Talbot |

Parc Ynni Baglan

Baglan

Port Talbot SA12 7BR

Ffôn: 01639 683344

<https://sbuhb.nhs.wales/>

Cyngor Iechyd Cymunedol Bae Abertawe

Canolfan Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cimla

Cimla

Castell-nedd |

SA11 3SU

Ffôn: 01639 683490 |

E-bost: swanseabay@waleschc.org.uk
<https://swanseabaychc.nhs.wales/>

Mae'r Cyngor Iechyd Cymunedol yn annibynnol ar y
NHS ac yn gallu cynnig help cyngor ac eiriolaeth