GIG

Meddygfa

Craig y Don

Medical Practice

Ffordd Clarence, Craig y Don, Llandudno LL30 1TA

Rhif Ffôn **01492 864540**

Rhif Ffacs **01492 871480**

www.craigydonmedicalpractice.co.uk

Croeso i
Feddygfa Craig y Don

Mae'r Feddygfa'n gwasanaethu Llandudno a rhywfaint o'r ardal gyfagos. Fe'i sefydlwyd yng nghanol y ganrif ddiwethaf mewn adeilad ger y môr yn 'South Parade', Llandudno. Yn 2005, symudodd y feddygfa i'r adeilad newydd pwrpasol yng Nghraig y Don. Mae'r Feddygfa'n Bartneriaeth anghyfyngedig, a gefnogir gan dîm o nyrsys, derbynwyr a staff gweinyddu. Mae'r llyfryn hwn yn sôn am y Feddygfa a'r gwasanaethau a gynigir. Gobeithio y bydd yn ddefnyddiol ac yn llawn gwybodaeth ac awgrymwn eich bod yn ei gadw mewn lle diogel i gyfeirio ato yn y dyfodol.

ORIAU AGOR Y FEDDYGFA • • • • •

Mae'r Feddygfa ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8.00am – 12.30pm, yna rhwng 1.30pm – 6.00pm. Os bydd yna argyfwng rhwng 12.30pm a 1.30pm, gallwch ffonio'r Feddygfa a chewch gyfarwyddiadau ynglŷn â phwy i gysylltu â nhw.

Y DOCTORIAID • • • • •

Dr J J Green	(dyn)	MB ChB D Obst RCPI Tyst FP MRCGP Birmingham 1980
Dr Mark P Carri	(dyn)	MB ChB DCH MRCGP Manceinion 1984
Dr Paul A Emmett	(dyn)	MB ChB Tyst FP MRCGP Lerpwl 1988
Dr Claudia Schröder	(dynes)	MRCGP DRCOG Hannover, Yr Almaen 2000
Dr Suma Paiyadi	(dynes)	MBBS MRCGP DFFP Bangalore, India 1993

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf cliciwch ar: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

STAFF ERAILL Y FEDDYGFA • • • • •

Rheolwr y Feddygfa

Mae Rheolwr y Feddygfa (Peter Smith) yn goruchwylio gweinyddu a rhedeg y Feddygfa o ddydd i ddydd. Mae Susan Fairburn, Dirprwy Reolwr y Feddygfa a Rheolwr y Dderbynfa, yn ei gynorthwyo.

Nyrsys

Prif Nyrs Lorraine Davies
Nyrs Lisa Hogan
Anne Gorman (Cynorthwy-ydd Gofal Iechyd)
Prif Nyrs Anne Cullen
Nyrs Emma Hughes
Pat Thomas (Fflebotomydd)

Cwnselydd y Feddygfa

Mae'r Cwnselydd yn y feddygfa ddeuddydd yr wythnos. Y Meddyg Teulu sy'n cyfeirio cleifion ato/ati.

Derbynyddion ac Ysgrifenyddion

Mae'r Feddygfa'n cyflogi tîm o Dderbynyddion, Clercod Ffeilio, Ysgrifenyddion a Gweithredwr Cyfrifiadur i ymdrin â'ch ymholiadau a cheisiadau mor effeithiol â phosibl, wrth barchu eich cyfrinachedd.

Cofrestrydd Meddyg Teulu

Mae'r Feddygfa yn Feddygfa sy'n Hyfforddi Meddygon Teulu. Mae gennym Ddoctor cymwys sy'n hyfforddi i fod yn Feddyg Teulu yn gweithio yn y Feddygfa, dan oruchwyliaeth Dr Green a Dr Paiyadi.

Myfyrwyr Meddygol

Rydym yn feddygfa hyfforddi ar gyfer myfyrwyr meddygol blwyddyn olaf o Brifysgol Lerpwl. Fel rhan o'u hyfforddiant, mae'r myfyrwyr yn treulio amser yn eistedd gyda'r Doctoriaid a Nyrsys yn ystod ymgynghoriadau. Os nad ydych yn dymuno i'r myfyriwr fod yn bresennol yn ystod ymgynghoriad, rhowch wybod i'r Doctor neu'r Nyrs a bydd y myfyriwr yn gadael. Weithiau bydd y myfyriwr yn gweld cleifion i ddechrau ac yna bydd y Doctor yn dod i mewn. Os felly, cewch wybod hyn pan fyddwch yn trefnu eich apwyntiad.

STAFF ATODOL • • • • •

Mae Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Betsi Cadwaladr yn cyflogi nifer o staff eraill sy'n cynnig gwasanaethau amrywiol yn gysylltiedig â'r Feddygfa.

Nyrsys Ardal

Maent yn cynnig gofal nyrsio i bobl sy'n gaeth i'r cartref. Mae'r tîm mewn cyswllt â'r feddygfa bob dydd.

Bydwraig

Os ydych yn feichiog, gwnewch apwyntiad yn y Dderbynfa i weld y Fydwraig.

Ymwelwyr Iechyd

Mae Ymwelwyr Iechyd ar gael trwy'r feddygfa a gellir cysylltu â nhw trwy ffonio'r Clinig Cynllunio Teulu, Ffordd Argyll.

Cadwch mewn cysylltiad â'n gwefan: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

Dietegydd

Mae Dietegydd yn ymweld â'r Feddygfa unwaith y mis i gynnig cyngor dietegol. Y Meddyg Teulu, sy'n cyfeirio ato/ati.

Nyrs Seiciatreg Gymunedol

Mae'r Nyrs yn dod i'r Feddygfa. Meddyg Teulu sy'n cyfeirio.

Fferyllydd y Feddygfa

Mae Fferyllydd y Feddygfa'n cynnig cefnogaeth i'r Feddygfa a chleifion o ran rhoi meddyginiaeth ar bresgripsiwn a'i defnyddio.

GWASANAETHAU SYDD AR GAEL YN Y FEDDYGFA • • • • •

Mae'r Feddygfa'n cynnig amrywiaeth eang o wasanaethau dan y Cytundeb GMS. Mae'r meysydd yn cynnwys Ffibriliad Atriaidd, Asthma, Gorbwysedd, Canser, Clefyd Coronaidd y Galon, Clefyd Arennau Cronig, Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint, Dementia, Iselder, Gofal Diabetes, Epilepsi, Methiant y Galon, Anableddau Dysgu, Iechyd Meddwl, Gordewdra, Gofal Lliniarol, Cyngor Rhoi'r Gorau i Ysmygu, Strôc a Phyliau o Isgaemia Dros Dro, Isthyroidedd, Arolwg Iechyd Plant, Gwasanaethau Atal Cenhedlu, Sgrinio Cerfigol, Gwasanaethau Mamolaeth, Imiwneiddio Plant, Cryotherapi (dafaden ayyb), Cynllunio Teulu, Pigiadau i'r Cymalau, Monitro Warffarin a Mân Lawdriniaeth.

Os nad ydych wedi gweld Doctor neu Nyrs yn y Feddygfa ers tair blynedd (neu flwyddyn i'r rhai dros 75 oed), gallwch ofyn am apwyntiad am archwiliad.

TREFNU APWYNTIADAU • • • • •

Apwyntiadau gyda'r Doctor

Partneriaeth grŵp yw hon a gallwch ddewis gweld unrhyw un o'r Doctoriaid sydd ar gael. (Pan fydd hynny'n bosibl, mae'n well i chi weld yr un Doctor yn ystod yr un salwch). Os byddwch yn gofyn i weld Doctor penodol, byddwn yn ceisio cydymffurfio â'ch cais. Efallai y bydd yna rywfaint o oedi wrth drefnu apwyntiad i weld Doctor penodol, yn dibynnu os yw apwyntiad ar gael.

Mae'r rhan fwyaf o apwyntiadau gyda Doctoriaid ar gael yr un diwrnod. Mae rhai apwyntiadau ar gael bob dydd, i'w trefnu rhwng dau ddiwrnod a hyd at bythefnos ymlaen llaw.

Pan fyddwch yn ffonio neu'n galw i mewn am apwyntiad, bydd staff y Dderbynfa'n gwneud eu gorau i roi dewis diwrnod, amser a Doctor i chi, ond fel yn achos pob system, efallai ni fydd hyn yn bosibl bob amser.

Pan fydd pob apwyntiad ar gyfer y diwrnod hwnnw wedi eu cymryd, byddwn yn gallu gweld pobl â phroblem frys na all aros yn unig. Os bydd gennych broblem frys, byddwn yn cynnig apwyntiad, ond ni fyddwn yn gallu cynnig dewis amser na Doctor. Mewn apwyntiad brys, gallwch drafod un broblem yn unig gan mai ymgynghoriad pum munud yn unig ydyw. Mae'n bosibl y bydd eich galwad ffôn i'r Feddygfa'n cael ei recordio.

Apwyntiadau gyda Nyrs y Feddygfa.

Gellir trefnu apwyntiadau gyda Nyrs y Feddygfa hyd at fis ymlaen llaw.

Mae Nyrsys y Feddygfa wedi'u hyfforddi i fonitro cyflyrau tymor hir fel asthma, COPD (clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint), diabetes, clefyd y galon a fasgwlar a gorbwysedd (pwysedd gwaed uchel) a monitro warffarin.

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf cliciwch ar: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

Os bydd gennych un neu fwy o'r cyflyrau hyn ac angen adolygiad, gallwch drefnu apwyntiad gyda Nyrs y Feddygfa yn lle Doctor.

Mae Nyrsys y Feddygfa hefyd ar gael ar gyfer:

- Monitro atal cenhedlu a HRT a rhoi presgripsiynau amlroddadwy
- Cyngor atal cenhedlu
- Gosod a gwirio coil
- Atal cenhedlu brys
- Gofalu am friwiau
- Profion taeniad
- Swabiau'r wain
- Pesarïau
- Cyngor am deithio ac imiwneiddio
- Imiwneiddio (gan gynnwys imiwneiddiadau plant)
- Gwiriadau iechyd a chyngor ffordd o fyw, gan gynnwys rheoli pwysau
- Chwistrellu clustiau
- Cryotherapi (tynnu dafaden)
- Spirometreg
- Cyngor Rhoi'r Gorau i Ysmygu
- Adolygiadau meddygol:
  - Diabetes
  - Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD)
  - Asthma
  - Clefyd Coronaidd y Galon (CHD)

Os bydd gan Nyrs y Feddygfa bryderon am eich cyflwr, bydd yn cynnwys meddyg teulu mewn asesiad pellach a newid rheolaeth.

Cynorthwy-ydd Gofal Iechyd

Bydd y Cynorthwy-ydd Gofal Iechyd yn ymgymryd â rhai rhwymynnau, brechlynnau a chynnal profion fel:

- Profion meddygol cleifion newydd
- Spirometreg
- ECG arferol
- Profion pwysedd gwaed 24-awr
- Profion Helicobacter

Clinig Mân Salwch

Gall y Brif Nyrs Lorraine Davies ymdrin â sawl cyflwr yn ei Chlinig Mân Salwch, rhag i chi orfod gweld Doctor. Mae manylion am yr hyn y gellir ei drin yn y Clinig Mân Salwch ar gael yn y Feddygfa. Mae'n cynnwys dolur gwddf / chwarennau wedi chwyddo, pigyn clust, llygaid dolurus / llefrithen, ewinedd traed sy'n tyfu i'r byw ac wedi heintio, briwiau a chleisiau, heintiau'r croen, dolur rhydd a chwydu, haemoroidau, haint ar y dŵr.

Cadwch mewn cysylltiad â'n gwefan: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

Gwarchodwyr

Mae yna adegau pan fydd gleifion angen archwiliad gan Ddoctor a all gynnwys archwiliadau personol. Bydd Doctor fel arfer yn awgrymu gwarchodwr ar gyfer yr archwiliadau hyn. Mae'n arferol i rywun arall fod yn bresennol ar yr adegau hyn i amddiffyn y Doctor a'r claf. Os byddwch yn dymuno i warchodwr fod yn bresennol ar unrhyw adeg, yna gofynnwch i'r Doctor. Efallai na fydd yn bosibl trefnu gwarchodwr ar unwaith. Efallai y bydd yn rhaid i chi ddychwelyd am archwiliad ar amser sy'n gyfleus i bawb. Neu, efallai y byddwch yn dymuno gofyn i ffrind neu berthynas ddod efo chi.

Siarad â Doctor neu Nyrs dros y ffôn

Gellir datrys rhai problemau dros y ffôn. Os byddwch yn dymuno siarad â Doctor neu Nyrs y Feddygfa ar y ffôn gallwch gysylltu â'r Dderbynfa. Bydd y Derbynnydd yn gofyn am eich enw, eich dyddiad geni a'ch rhif ffôn a bydd yn trefnu i ddychwelyd eich galwad pan fydd y sawl y byddwch yn dymuno siarad ag ef/â hi ar gael.

YMWELIADAU Â'R CARTREF • • • • •

Y Doctor sy'n gwneud penderfyniad ynglŷn ag ymweliadau â'r cartref. Peidiwch â gofyn i'r Doctor alw oni bai bod y claf yn wirioneddol rhy sâl i ddod i'r Feddygfa. Nid yw brech na gwres yn atal claf rhag dod i'r feddygfa ac ni fydd yn peryglu eraill. Dywedwch wrth y Derbynnydd pan fyddwch yn cyrraedd. Os bydd cyflwr y claf angen ymweliad â'r cartref, ceisiwch adael i ni wybod cyn 11.00am bob dydd os gwelwch yn dda.

FFONIO'R DDERBYNFA • • • • •

Ffoniwch ar ôl 11.00am ar gyfer ymholiadau heblaw apwyntiadau ac ymweliadau â'r cartref.

MYNEDIAD AT DDOCTOR Y TU ALLAN I ORIAU ARFEROL • • • •

Y tu allan i oriau arferol, caiff unrhyw alwad i'r Feddygfa ei hailgyfeirio at y Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau. Caiff eich galwad ei hateb gan berson hyfforddedig, fydd yn trefnu beth sydd fwyaf priodol i chi. Caiff galwadau eu blaenoriaethu gan Nyrs hyfforddedig a threfnir cyngor neu ymgynghoriad priodol. Bydd eich galwad i'r Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau yn cael ei recordio. Comisiynir y gwasanaeth hwn gan Fwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Betsi Cadwaladr.

AIL BRESGRIPSIYNAU • • • • •

Caniatewch ddau ddiwrnod gwaith ar gyfer prosesu ail bresgripsiynau os gwelwch yn dda. Dylid postio ceisiadau trwy'r blwch llythyrau neu eu hanfon yn y post. Nid yw'n bosibl derbyn ceisiadau ail bresgripsiwn dros y ffôn.
Gallwch gasglu eich presgripsiwn o'r Feddygfa. Mae'r rhan fwyaf o fferyllfeydd yn yr ardal hefyd yn cynnig gwasanaeth casglu fel y gallwch gasglu eich presgripsiwn yn uniongyrchol ganddyn nhw (dylech gynnwys enw'r fferyllfa ar y cais os gwelwch yn dda).
Neu, os byddwch yn darparu amlen â stamp, gallwn bostio eich presgripsiwn atoch chi.
Gallwch hefyd archebu eich ail bresgripsiwn ar y we. Holwch yn y Dderbynfa am fwy o wybodaeth.

APWYNTIADAU YN YR YSBYTY • • • • •

Os oes arnoch angen cael manylion am eich apwyntiad yn yr ysbyty, ffoniwch yr ysbyty a gofynnwch am y clerc apwyntiadau. (Mae rhifau ffôn ysbytai yng nghefn y llyfryn yma).

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf cliciwch ar: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

GWYBODAETH AM Y FEDDYGFA

CYFRINACHEDD • • • • •

Gofynnir am wybodaeth bersonol fel y gallwch gael gofal a thriniaeth berthnasol. Cofnodir yr wybodaeth hon ar gyfrifiadur ac mae ar gael ar gyfer rhesymau meddygol yn unig. Rydym wedi cofrestru dan y Ddeddf Diogelu Data. Bydd y Feddygfa'n sicrhau y cynhelir cyfrinachedd cleifion trwy'r amser gan holl aelodau o dîm y Feddygfa. Fodd bynnag, er mwyn i dîm amlddisgyblaeth weithredu'n effeithiol, weithiau mae angen rhannu gwybodaeth rhwng aelodau'r tîm. Dim ond ar gyfrifiadur mae presgripsiynau a chofnodion ymgynghori.

Yma i Wrando, Dim i Ddweud

Rydym yn cynnig gwasanaeth cyfrinachol i bob claf, gan gynnwys cleifion o dan 16 oed. Mae hyn yn golygu y gallwch chi ddweud wrth eraill am yr ymweliad, ond fyddwn ni ddim yn gwneud hynny.
Yr unig reswm pam y byddwn yn gorfod ystyried trosglwyddo gwybodaeth gyfrinachol heb eich caniatâd fyddai i'ch amddiffyn chi neu rywun arall rhag niwed difrifol, er y byddem bob amser yn ceisio trafod hyn gyda chi'n gyntaf.
Os byddwch yn cael eich trin yn rhywle arall, er enghraifft yn yr ysbyty, mae'n well os ydych yn caniatáu i'r Doctor neu'r Nyrs yno hysbysu'r Feddygfa am unrhyw driniaeth rydych yn ei derbyn.
Os bydd gennych unrhyw bryderon am gyfrinachedd, gallwch siarad ag aelod o staff.

AMDDIFFYN STAFF • • • • •

Mae polisi goddef dim trais, ymddygiad bygythiol ac ymosodol bellach yn bodoli trwy'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol.
Mae gan staff yn y Feddygfa hon yr hawl i wneud eu gwaith heb orfod goddef ymddygiad o'r fath. Gwneir popeth i amddiffyn yr hawl hwnnw.
Ni fyddwn yn goddef unrhyw ymddygiad treisiol, bygythiol nac ymosodol yn y Feddygfa hon byth. Os na fyddwch yn parchu hawliau staff, mae'n bosibl y byddwn yn dewis hysbysu'r heddlu a gwneud trefniadau i chi gael eich tynnu oddi ar y rhestr feddygol.

NEWID MANYLION PERSONOL • • • • •

Rhowch wybod yn y Dderbynfa os byddwch yn newid eich enw, cyfeiriad neu rif ffôn. Byddai'n ddefnyddiol iawn os gallech sicrhau fod gennym eich manylion cyswllt presennol.

MYNEDIAD I'R ANABL • • • • •

Cafodd yr adeilad ei adeiladu'n bwrpasol yn 2005 ac felly mae yna fynediad da i'r anabl. Mae mynediad i gadeiriau olwyn i'r adeilad trwy'r prif ddrws. Mae dau doiled ger yr ystafell aros, y ddau â chyfleusterau i gleifion anabl. Mae yna gyswllt i'r byddar yn y Dderbynfa a chyswllt y byddar symudol y gall cleifion ei ddefnyddio yn ystod ymgynghoriadau.

Cadwch mewn cysylltiad â'n gwefan: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

CHWISTRELLU'R CLUSTIAU • • • • •

Mae'r Feddygfa'n cynnig gwasanaethau chwistrellu clustiau i gleifion y Feddygfa. Bydd arnoch angen rhoi diferion yn eich clust am o leiaf bum niwrnod cyn eich apwyntiad. Nid yw chwistrellu'r clustiau yn driniaeth a flaenoriaethir, felly efallai y bydd raid i chi aros am apwyntiad. Nid yw'r Feddygfa'n cynnig Chwistrellu'r Clustiau i gleifion sydd ond gyda ni dros dro.

CYNLLUNIO TEULU/IECHYD RHYWIOL IEUENCTID • • • • •

Mae pob doctor yn cynnig y gwasanaeth hwn ac yn hapus i drafod anghenion unigol. Mae rhai o'r Nyrsys hefyd yn gallu cynnig y cyngor hwn. Bydd unrhyw un sydd angen IUCD (coil) yn cael ei gyfeirio at Dr Paiyadi neu Dr Schröder, sy'n arbenigo yn y maes hwn.

CYNLLUN CYHOEDDI'R DDEDDF RHYDDID GWYBODAETH • •

Yn ôl Deddf Rhyddid Gwybodaeth 2000, rhaid i'r feddygfa lunio Cynllun Cyhoeddi. Mae Cynllun Cyhoeddi yn ganllaw i'r 'categorïau' gwybodaeth y bwriedir iddi fod ar gael gan y Feddygfa. Mae gwybodaeth ar y cynllun hwn ar gael yn y Dderbynfa.

HYBU IECHYD • • • • •

Nod hybu iechyd yw ceisio canfod ffactorau risg yn fuan ac felly atal achosi salwch. Am y rheswm yma, byddwn yn holi am yfed ac ysmygu.

IMIWNEIDDIADAU • • • • •

Plant

Y cynllun a argymhellir ar hyn o bryd:

2 fis	Difftheria, Tetanws, Pertwsis, Polio, Hib (Haemophilws) a Niwmococaidd
3 mis	Difftheria, Tetanws, Pertwsis, Polio, Hib (Haemophilws) a Meningitis C
4 mis	Difftheria, Tetanws, Pertwsis, Polio, Hib (Haemophilws), Meningitis C a Niwmococaidd
Tua blwydd oed	Hib (Haemophilws) a Meningitis C
Tua 13 mis	Clwy'r Pennau, Y Frech Goch, Rwbela a Niwmococaidd
3 oed 4 mis i 5 oed	Difftheria, Tetanws, Pertwsis a Polio ac ail ddos i blant 5 oed o Glwy'r Pennau, y Frech Goch a Rwbela
13 i 18 oed	Tetanws, Difftheria a Polio

Brechlyn y Ffliw a Niwmonia

Yn unol â chanllawiau'r Adran Iechyd, rydym yn argymell brechlyn y ffliw a niwmonia i gleifion gyda diabetes, clefyd y galon, clefyd yr ysgyfaint neu'r arennau, trigolion cartrefi nyrsio a phreswyl a phobl dros 65 oed. Mae'r brechlyn ar gael yn hwyr yn yr hydref; gallwch gysylltu â'r dderbynfa i drefnu apwyntiad.

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf cliciwch ar: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

SAMPLAU LABORDY • • • • •

Anfonir samplau i'r ysbyty o ddydd Llun i ddydd Gwener. Os byddwch yn dod â sampl ar y dyddiau hynny, sicrhewch ein bod yn ei dderbyn cyn canol dydd os gwelwch yn dda (Gweler 'Canlyniadau' isod). Rhowch y sampl i'r derbynnydd yn y dderbynfa os gwelwch yn dda.

MAMOLAETH • • • • •

Cynhelir clinigau cyn-geni yn y Feddygfa. Mae'r Fydwraig yn gofalu am gleifion mamolaeth. Gall merched ddewis ble i roi genedigaeth.

ARCHWILIADAU MEDDYGOL • • • • •

Cynhelir archwiliadau ar gyfer rhesymau arbennig, fel a ydych yn addas i deithio, cyn dechrau swydd, yswiriant, profion meddygol ar gyfer gyrru ayyb y tu allan i oriau apwyntiad arferol. Codir ffi. Gallwch gysylltu â'r Feddygfa am fanylion ac i drefnu apwyntiad.

CLEIFION NEWYDD • • • • •

Dylai pob claf newydd sy'n dymuno cofrestru gyda'r Feddygfa ofyn yn y Dderbynfa. Ar ôl cofrestru gyda'r Feddygfa, gofynnir i chi fynychu apwyntiad archwiliad sgrinio iechyd.

TRIGOLION DROS DRO • • • • •

Gallwch gofrestru fel preswylydd dros dro os byddwch yn aros yn ardal y Feddygfa am lai na thri mis.

CANLYNIADAU PROFION MEDDYGOL • • • • •

Bydd y Feddygfa'n cysylltu â chi os bydd eich canlyniadau angen archwiliad pellach. Efallai y bydd Doctor neu Nyrs yn cysylltu â chi dros y ffôn neu trwy lythyr yn gofyn i chi drefnu apwyntiad.

NODIADAU FFITRWYDD • • • • •

Os ydych i ffwrdd o'r gwaith am eich bod yn sâl, nid oes arnoch angen gweld Doctor am y saith diwrnod calendr cyntaf. Gallwch 'hunan-dystio' eich absenoldeb salwch am y saith niwrnod calendr cyntaf gan ddefnyddio ffurflen SC2, sydd ar gael yn y dderbynfa.
Os ydych wedi gweld Doctor o fewn y 3 wythnos ddiwethaf, nid oes arnoch angen gweld Doctor i gael Nodyn Ffitrwydd. Ysgrifennwch at y Feddygfa yn nodi am ba hyd yr ydych angen Nodyn Ffitrwydd, a'i ddyddiad cychwyn. Os nad ydych wedi gweld Doctor o fewn y 3 wythnos ddiwethaf, ac rydych angen Nodyn Ffitrwydd, bydd arnoch angen gwneud apwyntiad i weld Doctor.

AWGRYMIADAU NEU GWYNION • • • • •

Rydym yn hapus iawn i dderbyn sylwadau ac awgrymiadau adeiladol i wella gwasanaethau i gleifion. Yn yr un modd, os bydd gennych gwyn am y gwasanaeth a ddarperir, byddwn yn delio â hyn yn adeiladol. Ysgrifennwch at neu siaradwch gyda Rheolwr y Feddygfa os gwelwch yn dda. Neu, gall plant siarad gyda Nyrs am unrhyw awgrymiadau neu gwynion. Mae yna Flwch Awgrymiadau yn yr Ystafell Aros hefyd.

Cadwch mewn cysylltiad â'n gwefan: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

COMPLETE
24 HOUR
SERVICE

FUNERAL
PLANS
AVAILABLE

EMLYN H ROBERTS

INDEPENDENT FUNERAL DIRECTORS

Personal Service At All Times

In times of bereavement you need the help of those who, by experience and training, can handle every aspect with understanding, care and efficiency

Telephone: 01492 860818

57a Mostyn Avenue
Craig Y Don
Llandudno
LL30 1DZ

Visit Our Website:
emlynhrobertsfunerals.co.uk

To advertise **your** business to **our** patients on low cost, easy payment terms call 0800 0234 196.

A Guiding Hand Through Troubled Times

Emlyn H. Roberts has been helping people through the loss of their loved ones for over three decades now and has operated his own funeral directors for the last 18 years. This long experience has taught him that what people need most at this very traumatic time is a caring, guiding hand.

"That's why I make sure I take as much of the burden as possible off those left behind," Emlyn said. "From the moment the family contact me there's really nothing else left for them to do. I take care of everything: I make all the arrangements and will even organise any appointments necessary." It's this old-fashioned, caring service that sets Emlyn's independent business apart from some of the bigger chains of undertakers.

"As sole owner I will always be personally involved with a funeral," he said.

Emlyn has taken care of all sorts of funerals over the years. "We can do both large and small funerals, whatever the family wants. It's about respecting their wishes and what they believe is the most fitting way for them to say good-bye," Emlyn explained.

Recently refurbished premises mean that families are welcomed into peaceful and respectful surroundings. "I've had people say it's almost like sitting in their own living room," said Emlyn. With a Chapel consecrated in the Catholic, Church of Wales and Church of England faiths, it is an eminently suitable place for people to spend some time in solemn reflection.

"We make sure our customers know exactly what the cost is going to be as well," said Emlyn. "This is important in that it removes any financial uncertainty from the shoulders of the bereaved when they have so much else on their minds. Our pre-paid funeral plans have also proven most beneficial in this respect."

Contact Emlyn H. Roberts Funerals on (01492) 860818, or visit www.emlynhrobertsfunerals.co.uk

What To do At Time Of Bereavement

Death is an inevitable fact of life. But many of us never think about what we need to do until we are faced with the situation. It is at this time you need all the help and support possible to help you through the grieving process. The doctors and staff at the surgery are available to give you advice and guidance. However, there are certain practical steps you need to know about.

If Someone Dies At Home

- Telephone the doctor who will visit to confirm that death has taken place and advise you how to obtain the death certificate.
- Contact a funeral director who will be able to advise you on registration procedures and funeral arrangements.

If Someone Dies In Hospital

- Contact your local funeral director to engage their services.
- Collect the doctor's death certificate from the hospital.

In All Cases Of Death

- Contact the registrar's office for the area in which the death took place and make an appointment to take in the death certificate. You should also take to this meeting the deceased's medical card (if available) and birth certificate. The registrar will then issue you with a document which will allow the funeral to take place.
- Take this form to your chosen funeral director who, after discussion with you, will take over many of the arrangements for the funeral.

Attract **more business** by placing your advert **here.** Simply call 0800 0234 196.

CYNGOR AM DEITHIO

Bydd Nyrs y Feddygfa'n hapus i roi cyngor i'r cleifion hynny sy'n mynd dramor. Rydym yn ganolfan y dwymyn felen gofrestredig. Caniatewch ddigon o amser er mwyn i unrhyw frechlyn fod yn effeithiol. Codir tâl am rai brechlynnau; gofynnwch pan fyddwch yn trefnu apwyntiad.

CYN MYND

Rhyw dro cyn teithio dramor, holwch yn yr asiantaeth deithio neu swyddfa dwristiaeth/ llysgenhadaeth y wlad yr ydych yn bwriadu ymweld â hi am unrhyw ragofalon arbennig y byddwch angen eu cymryd.
O leiaf ddau fis cyn gadael, dylech drafod eich anghenion brechlyn gyda Nyrs y Feddygfa. Dylech fynd â phecyn cymorth cyntaf bach yn cynnwys rhwymynnau gludiog, eli, hufen gwrthseptig a thabledi puro dŵr ayyb. Gall y fferyllydd eich cynghori.

PAN FYDDWCH DRAMOR

Gwiriwch ansawddwy dŵr yfed. Os bydd gennych amheuaeth, naill ai yfwch ddŵr potel neu defnyddiwch dabledi puro dŵr. Osgowch rew mewn dŵr gan y gall ddod o ddŵr amheus. Dylid golchi llysiau amrwd, salad a ffrwythau ffres yn ofalus mewn dŵr glân. Os bydd gennych amheuon, bwytewch fwydydd ffres wedi'i goginio'n unig.
Byddwch yn ofalus yn yr haul! Defnyddiwch sgrin haul ffactor uchel yn ystod y dyddiau cyntaf yn yr haul. Dylid monitro plant yn benodol.
Mewn gwledydd poeth, yfwch ddigon o ddiodydd di-alcohol. Os nad ydych yn pasio dŵr yn rheolaidd, nid ydych yn yfed digon.

Ar ôl dychwelyd

Os byddwch yn sâl, peidiwch ag anghofio dweud wrth y Doctor eich bod wedi bod dramor.

BETH I'W WNEUD PAN GEWCH BROFEDIGAETH

Beth i'w wneud os bydd rhywun yn marw

Mae'n ofynnol yn gyfreithiol i Ddoctor gadarnhau os bydd rxhywun wedi marw. Nid oes angen symud y claf. Os bydd Doctor wedi gweld y claf yn ddiweddar, gellir cyhoeddi tystysgrif farwolaeth fel rheol. Fodd bynnag, os bydd y farwolaeth yn annisgwyl, bydd y doctor angen hysbysu'r Crwner.

Os bydd rhywun yn marw gartref

1. Ffoniwch y Doctor. Byddant yn ymweld i gadarnhau'r farwolaeth.
2. Cysylltwch â'r ymgymerwr angladdau i gadarnhau y byddwch angen eu gwasanaeth.
3. Casglwch y dystysgrif feddygol o'r Feddygfa. (Cewch wybod pan fydd yn barod i'w chasglu.)

Ni fydd hyn yn bosibl os bydd angen cynnwys y Crwner.

Os bydd y Farwolaeth yn digwydd yn yr Ysbyty

1. Cysylltwch â'r ymgymerwr angladdau i'w hysbysu y bydd angen eu gwasanaeth.
2. Casglwch y dystysgrif feddygol o'r ysbyty.

Yna...

Mae angen cofrestru'r farwolaeth yn y Swyddfa Gofrestru yn yr ardal ble digwyddodd y farwolaeth. Os yn bosibl, dylai aelod agos o'r teulu wneud hyn a mynd â'r dystysgrif farwolaeth a cherdyn meddygol yr ymadawedig gyda nhw os bydd hwn ar gael. Mae'r Swyddfa Gofrestru yn gweithredu system apwyntiadau, felly i osgoi unrhyw oedi ar yr adeg anodd hwn, dylech ffonio i drefnu apwyntiad.

SAFONAU GOFAL (SIARTER Y FEDDYGFA)

Mae'r Feddygfa wedi ymrwymo i gyflawni a chynnal gwasanaeth iechyd o ansawdd i ateb eich gofynion.

CYFRIFOLDEBAU'R MEDDYG TEULU

Byddwch yn cael eich trin fel unigolyn ac yn cael eich trin â pharch a chwrteisi bob amser. Mae gennych yr hawl i gael eich trin yn gyfrinachol. Perchir crefydd a diwylliant.

Byddwn yn ateb y ffôn yn brydlon ac yn gwrtais.

Mae gennych hawl i dderbyn gwybodaeth am eich iechyd eich hun (salwch a thriniaeth, sgil effeithiau posibl, atal neu ail ymddangosiad salwch ayyb). Byddwn yn cynnig cyngor a gwybodaeth feddygol i hybu iechyd da. Mae gennych hawl gweld eich cofnodion meddygol eich hun yn amodol ar gyfyngiadau'r gyfraith. Codir tâl am hyn.

Cynhelir **ymweliadau â'r cartref** pan fydd angen ac os bydd Doctor yn teimlo nad ydych yn ddigon da i fynd i'r Feddygfa, y Doctor fydd yn gwneud y penderfyniad terfynol.
Bydd **Nyrs** yn rhoi canlyniadau profion pan fyddwch yn ffonio'r Feddygfa, neu efallai y gofynnir i chi drefnu apwyntiad i drafod y canlyniadau gyda Doctor.

Wrth gofrestru fel claf newydd, byddwch yn cael cynnig archwiliad iechyd gyda Nyrs. Os bydd y Nyrs yn meddwl y dylech weld Doctor, bydd yn trefnu hyn. Byddwch yn cael amser i weld Doctor yn unol â'r system a ddefnyddir yn y Feddygfa hon. Os bydd yna oedi sylweddol am unrhyw reswm, yna rhoddir eglurhad i chi. Gall cleifion cofrestredig 16-74 oed sydd heb eu gweld ers tair blynedd ofyn am ymgynghoriad.

Gall cleifion cofrestredig 75 oed a hyn sydd heb eu gweld ers blwyddyn ofyn am ymgynghoriad. Os na fyddwch yn gallu dod i'r feddygfa ar gyfer yr ymgynghoriad oherwydd eich cyflwr meddygol, gellir trefnu ymweliad â'r cartref.

Fel arfer, bydd **ail bresgripsiwn** yn barod o fewn 48 awr o'r feddygfa neu 72 awr i'w chasglu o'r fferyllfa leol ar ôl i'ch cais ysgrifenedig gyrraedd y Feddygfa.

Bydd **llythyrau cyfeirio** ar gyfer apwyntiadau ysbyty fel arfer yn cael eu dosbarthu o fewn tri diwrnod gwaith i'r cyfeiriad gael ei gymeradwyo gyda'r Doctor. Gellir ffacsio, ffonio neu gyflwyno nodyn a ysgrifennwyd â llaw ar gyfer cyfeiriadau am apwyntiadau brys yn yr ysbyty.

CYFRIFOLDEBAU'R CLAF • • • • •

Gofynnwn i chi drin Doctoriaid a holl staff y Feddygfa â chwrteisi a pharch.

Gadewch i ni wybod os na fyddwch yn gallu cadw apwyntiad. Yna, gallwn drefnu i gynnig yr apwyntiad i rywun arall.

Gall yr awr gyntaf yn y bore fod yn hynod brysur. Cadwch alwadau ffôn yn fyr a gadewch alwadau arferol tan yn hwyrach yn y dydd os gwelwch yn dda.

Rydych yn gyfrifol am eich iechyd eich hun a'ch plant. Derbyniwch y cyngor a roddwyd i chi yn y Feddygfa os gwelwch yn dda.

Gadewch i ni wybod ar unwaith os byddwch yn newid eich cyfeiriad neu'ch enw a chofiwch roi'ch rhif ffôn a'ch cod post.

Siaradwch ag aelod o staff yn y Feddygfa os byddwch yn dymuno gweld eich cofnodion meddygol. Gellir trefnu hyn gyda'r Doctor. Codir ffi am hyn fel arfer.

Cysylltwch â'r feddygfa rhwng 8.00am a 10.00am ar gyfer ymweliad â'r cartref yn ystod y dydd os gwelwch yn dda.

Gofynnwch am ymweliad min nos gan y Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau os bydd yn wirioneddol angenrheidiol os gwelwch yn dda.

Os archebwyd profion i chi, yna gofynnwch i'r Doctor neu aelod o staff ynglŷn â chael y canlyniadau os gwelwch yn dda.

Darllenwch lyfryn y feddygfa i gael y gorau o'r gwasanaethau sydd ar gael.

Gallwch drafod unrhyw fater meddygol gyda'r Doctor, gan gynnwys gofyn am ail farn.

Byddwch yn gyfarwydd â'r drefn yn y llyfryn hwn ar gyfer ail bresgripsiynau os gwelwch yn dda.

HUNAN DRINIAETH AR GYFER SALWCH CYFFREDIN A DAMWEINIAU

Poen Cefn

Cynghorir chi i gysylltu â'r Doctor os bydd poen cefn yn parhau am fwy nag ychydig ddyddiau. I ddechrau, byddwch yn synhwyrol a pheidiwch â gorwneud pethau. Efallai y bydd angen gorffwys ar wastad eich cefn i dynnu'r pwysau oddi ar y cefn neu gymryd gofal ychwanegol wrth eistedd mor syth â phosibl, gyda chefnogaeth ar waelod y cefn. Cymerwch baracetamol neu aspirin; bydd hyn yn lleddfu'r boen a hefyd yn lleddfu'r llid. Os na fydd yn gwella, mae'n bosibl y bydd y Doctor yn rhagnodi cyffuriau cryfach, triniaeth gwres, ymarfer ysgafn neu fesurau pellach.

Briwiau gorwedd

Achosir y rhain gan bwysau parhaus ar rannau arbennig o'r corff wrth orwedd yn y gwely am gyfnodau hwy. Mae'n well eu hatal trwy annog cleifion i symud mor aml â phosibl a lleddfu unrhyw grychau yn y gynfas isaf, a all arwain at lid lleol. Cadwch olwg am farciau coch sy'n ymddangos ar bwyntiau pwysedd fel y sodlau, penelin, pen ôl a'r cluniau. Os byddant yn dechrau ymddangos, dywedwch wrth y Doctor neu'r Nyrs Ardal cyn iddynt waethygu.

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf cliciwch ar: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

Llosgiadau

Rhowch lawer o ddŵr oer ar y safle llosg gynted â phosibl a chynnal hyn nes bydd y boen wedi lleddfu. Gall hyn gymryd hyd at 20 munud. Os na fydd y croen wedi torri ond â swigen, rhowch rwymyn ysgafn arno. Os bydd y llosg yn fawr neu os bydd y croen wedi torri, cysylltwch â'r Doctor.

Brech yr leir

Ar y diwrnod cyntaf, bydd brech yn ymddangos fel patsys bach coch. O fewn ychydig oriau i'r rhain ddatblygu, bydd crachen fechan yn ymddangos yng nghanol y rhain. Yn ystod y tridiau i bedwar diwrnod nesaf, bydd mwy yn ymddangos a'r rhai cynharach yn troi'n grachen ac yn disgyn. Gall hylif calamin helpu i leddfu'r cosi. Gall bath oer hefyd helpu. Mae'r cyfnod mwyaf heintus o'r deuddydd dri cyn i'r frech ymddangos a hyd at bum niwrnod wedyn. Gall plant ddychwelyd i'r ysgol gynted ag y bydd y grachen olaf wedi disgyn i ffwrdd.

Annwyd

Nid oes yna wellhad hud i'r annwyd cyffredin. Ewch i'r gwely ac yfwch ddigon. Os bydd gennych gur pen neu dwymyn, cymerwch asbirin (os byddwch dros 16) neu baracetamol. Ni fydd gwrthfiotigau'n helpu oni bai bod gennych haint bacteriol eilaidd.

Tagu

Mae tagu sych fel arfer yn gwella ei hun a gellir ei leddfu gyda meddyginiaeth o'r fferyllfa. Mae plant gydag annwyd yn aml yn tagu fin nos a gellir lleddfu hyn trwy eu codi i bwyso drosodd.

Dolur Rhydd a Chyfogi

Mae hyn fel arfer o ganlyniad i haint firol neu newid sydyn i'r diet. Y driniaeth orau yw gorffwys, peidio bwyta dim ac yfed diodydd clir fel Dioralyte. Nid yw'n ddoeth cymryd paratoadau 'dros y cownter', gan y gall y rhain ymestyn y salwch. Mae plant bach a babanod angen sylw a dylid ceisio cyngor arbennig gan y Doctor.

Pigyn clust

Gellir helpu hyn yn aml gyda pharacetamol a mesurau i lacio (gan gynnwys stêm a mewnanadlwyr fel Karvol). Dylai plant â phigyn clust parhaus weld Doctor y diwrnod canlynol.

Llygaid Llidiog

Mae'n well golchi darnau neu faw yn y llygaid gyda digon o ddwr. Ceisiwch osgoi rhwbio'r llygaid gan y bydd hyn yn gwneud pethau'n waeth. Os bydd y llygad yn parhau'n llidiog ar ôl hyn yna mae'n bosibl y bydd angen cyngor meddygol.

Twymyn

Bydd oeri plant â gwres uchel yn gwneud iddynt deimlo'n well.

1. Rhowch baracetamol (Calpol neu Disprol) yn rheolaidd bedair gwaith y dydd.
2. Tynnwch ddillad y plentyn a gwlychwch ef/hi gyda sbwng os bydd yn parhau'n boeth.
3. Bydd yfed digon o hylif yn helpu i leihau'r hylif a gollir trwy chwysu.

Llau pen

Defnyddio cyflyrydd gwallt a chrib man i gribo'r gwallt yw'r ataliad gorau.

Cadwch mewn cysylltiad â'n gwefan: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

Y ffliw

Salwch firol, mae hyn yn gyffredin yn y gaeaf. Gall gwres uchel, cyhyrau poenus a blinder barhau am sawl diwrnod. Gorffwys, digon o hylif clir ac Asbirin rheolaidd a pharacetamol yw'r cyfan sydd ei angen fel arfer. Os bydd gennych gyflwr meddygol arall (diabetes, clefyd y galon neu broblemau'r frest) byddai'n ddoeth ceisio cyngor meddygol. Rydym yn gweithredu ymgyrch weithredol imiwneiddio yn erbyn y ffliw sy'n dechrau yn yr Hydref fel arfer. Gofynnwch i'r Derbynnydd os hoffech gael eich imiwneiddio.

Brathiadau a Phigiadau Pryfed

Gellir cael tabledi gwrth histamin o'r fferyllfa heb bresgripsiwn, a bydd yn lleddfu'r rhan fwyaf o symptomau fel arfer.

Y Frech Goch

Brech yn goch ac yn ymddangos ar yr wyneb a'r corff tua'r pedwerydd diwrnod o'r salwch fel arfer. Mae'n fwyaf heintus tua deuddydd neu dri cyn i'r frech ymddangos hyd at wyth i ddeg niwrnod ar ôl y dyddiad hwnnw. Felly, mae'n bwysig hysbysu pob cysylltiad er mwyn i unrhyw un a all fod yn feichiog gysylltu â'u Doctor.

Mân friwiau a sgraffiadau

Golchwch y briw yn drwyadl gyda dŵr ac ychydig o sebon. I atal y gwaedu, rhowch hances lân neu rwymyn ar y briw am tua phum munud, yna gorchuddiwch gyda rhwymyn glân, sych.

Clwy'r Pennau

Mae'r symptomau'n cynnwys chwarennau chwyddedig o flaen un glust, yn aml yn cael ei ddilyn mewn ychydig ddyddiau â chwydd ar flaen y glust. Mae'n heintus o ddeuddydd neu dri cyn i'r chwydd ymddangos tan wyth i ddeg niwrnod yn dilyn y dyddiad hwnnw. Os bydd y boen yn ddifrifol, dylech gysylltu â'r Doctor.

Cynigir brechlyn yn erbyn clwy'r pennau, y frech goch a rwbela i blant ac oedolion tueddol.

Gwaedlyn

Eisteddwch mewn cadair, pwyswch ymlaen gyda'ch ceg yn agored a gwasgwch eich trwyn o dan yr asgwrn am oddeutu hanner awr, a dylai'r gwaedu ddod i ben erbyn hynny. Osgowch ddiodydd poeth neu fwyd poeth am 24 awr. Os bydd symptomau'n parhau, cysylltwch â'r Doctor.

Clefyd y Boch Goch

Ymysg plant rhwng chwech a deg oed, mae'n dechrau fel twymyn ysgafn ac anhwylder ysgafn gyda brech nodweddiadol ar y wyneb i ddilyn, sy'n debyg i 'foch coch', a lledaeniad ysgafn o frech ar yr aelodau a'r corff. Mae'r afiechyd yn hunan-gyfyngedig. Dylid cymryd gofal os bydd rhywun sy'n feichiog neu imwnogywasgedig yn dod i gysylltiad â'r afiechyd hwn.

Dolur Gwddf

Achosir gan firws bron bob amser, felly nid yw gwrthfiotigau'n berthnasol ar gyfer triniaeth. Yn gyffredinol, mae dolur gwddf yn parhau am ddeuddydd i bum niwrnod. Y driniaeth orau i oedolion yw garglo gydag asbirin toddadwy ac yna'i llyncu, pedair gwaith y dydd. Cofiwch na ddylid rhoi asbirin i blant o dan 16 oed. Bydd digon o ddiodydd oer a pharacetamol rheolaidd yn helpu.

Ysgigiadau

Yn gyntaf, rhowch glwtyn oer, yn cynnwys rhew os yn bosibl, am hyd at hanner awr i leihau'r chwydd. Yna, rhowch rwymyn arno a rhowch ddigon o amser i'r ysgigiad orffwys nes bydd unrhyw anghysur wedi diflannu. Bydd straen pellach yn anochel yn arwain at chwyddiant pellach a chyfnod gwella hwy. Os na fydd pethau'n gwella ar ôl ychydig ddyddiau, cysylltwch â'r Doctor gan ei bod yn bosibl y bydd ef/hi'n dymuno eich cyfeirio ar gyfer ffisiotherapi chwaraeon.

Poen yn y stumog

Nid yw'r rhan fwyaf o gyfnodau'n ddifrifol ac fe'u hachosir gan ddiffyg traul neu wynt fel arfer. Bydd potel dwr poeth yn aml yn lleddfu'r symptomau a chyda diffyg traul bydd llond llwy de o ficarbonad o soda mewn hanner gwydraid o ddwr yn helpu. Os bydd y boen yn parhau mwy na chwech i wyth awr, neu'n cynyddu, dylech gysylltu â'r Doctor.

Llosg haul

Dylid eu trin fel llosgiadau eraill gyda dŵr oer i gael gwared â'r gwres. Bydd hylif calamin yn helpu i leddfu'r llid a bydd paracetamol yn helpu hefyd. Mae plant yn llosgi'n hawdd iawn a dylid cymryd gofal i sicrhau amddiffyniad digonol.

Trogod

Bydd rhoi Vaseline neu dynnwr farnais ewinedd ar drogen yn ei lladd ac yn achosi iddi ddisgyn i ffwrdd. Os byddwch yn ei thynnu neu'n ei chrafu i ffwrdd, bydd rhannau'n aros ar ôl a gall achosi haint lleol.

SYLWER BOD HWN YN GYNGOR CYFFREDINOL I GYFLYRAU CYFFREDINOL.
OS NA FYDD YN BERTHNASOL I CHI FEL UNIGOLYN NEU OS BYDDWCH YN PARHAU'N BRYDERUS, CYSYLLTWCH Â NYRS Y FEDDYGFA NEU UN O'R DOCTORIAID.

PECYN CYMORTH CYNTAF Y TEULU • • • • •

Dyma restr o feddyginiaethau rhad ond defnyddiol ar gyfer mân salwch. Cadwch nhw mewn blwch neu gwpwrdd dan glo allan o gyrraedd plant.

- Asbirin toddadwy (dros 16 oed yn unig)
- Thermomedr
- Cymysgedd paracetamol
- Stribedi rhwymyn
- Calpol
- Gwlân cotwm
- Diferion eucalyptus
- Tâp micropore
- Toddiant antiseptig
- Rhwymyn (3" o hyd)
- Rhwbiad anwedd
- Plycwyr
- Hylif calamine
- Sling

SYLWCH • • • • •

Mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn yn gywir hyd eithaf ein gwybodaeth adeg cyhoeddi ym mis Ionawr 2011.
Nid yw'r Doctoriaid yn ardystio unrhyw un o'r hysbysebwyr.

RHIFAU FFÔN DEFNYDDIOL • • • • •

Meddygfa Craig y Don ..... (Ffôn) 01492 864540
..... (Ffacs) 01492 871480
..... (Gwefan) www.craigydonmedicalpractice.co.uk
Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau 0300 123 55 66
Galw Iechyd Cymru 0845 4647
Galw Iechyd Cymru ar Lein ..... www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Ysbytai

Ysbyty Bae Colwyn 01492 515218
Ysbyty H M Stanley 01745 583275
Ysbyty Llandudno 01492 860066
Ysbyty Gwynedd (Ysbyty Bangor) 01248 384384
Ysbyty Glan Clwyd 01745 583910
Hosbis Dewi Sant 01492 879058
Ysbyty'r Iâl, Wrecsam (Preifat) 01978 291306

Fferyllwyr

ASDA 01492 864310
Bennett-Williams 01492 549261
Boots, 9 Canolfan Fictoria 01492 876633
Boots (Nevilles) 17 Ffordd y Frenhines, Craig y Don 01492 877029
Lloyds 01492 877040
Fferyllfa Alliance (Moss), 98 Stryd Mostyn, Llandudno 01492 876546
Fferyllfa Alliance (Moss), Ffordd Conwy, Cyffordd Llandudno 01492 581153
Rowlands, Ffordd yr Orsaf, Deganwy 01492 583431
Superdrug 01492 874153
Swettenhams 01492 876562

Rhifau Eraill

Cyngor yr Henoed 01745 816947
Llinell gymorth 24 awr 'Alcoholics Anonymous' 0845 7697555
Clinig Ffordd Argyll 01492 862025
Bron Brawf Cymru 01492 860888
ChildLine 01745 345111
Cyngor ar Bopeth 0845 1203716
Gorsaf Heddlu Bae Colwyn 01492 511000
Gwasanaeth Cyngor Cyffuriau 01745 338868
Gorsaf Heddlu Llandudno 01492 860260
'MIND' 01248 354888
Argyfwng Trais 01248 354885
Cofrestrydd Genedigaethau a Marwolaethau 01745 823976
'Relate' 01492 533919
Samariaid 0845 7909090
Gwasanaethau Cymdeithasol – Oriau Swyddfa 01492 533648
Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Betsi Cadwaladr, Swyddfa Bae Colwyn
Parc y Tywysog, Rhodfa'r Tywysog, Bae Colwyn LL29 8PL 01492 536586

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf cliciwch ar: www.craigydonmedicalpractice.co.uk

NODIADAU • • • • •

J V BANKS
CHARTERED ACCOUNTANTS
Banks House, Ty Isa Road, Llandudno, Conwy LL30 2PL
Tel: 01492 873574 • Fax: 01492 873027
Banks House, Paradise Street, Rhyl, Denbighshire LL18 3LW
Tel: 01745 343825 • Fax: 01745 339271

Spare Keys

NEVER leave a spare key in a convenient hiding place such as under the doormat or in a flowerpot - a thief will look there first. If you've moved into a new house, consider changing the back and front door locks - other people may have keys that fit.

Don't make it easy for the burglar.

Attract **more business** by placing your advert **here.** Simply call 0800 0234 196.

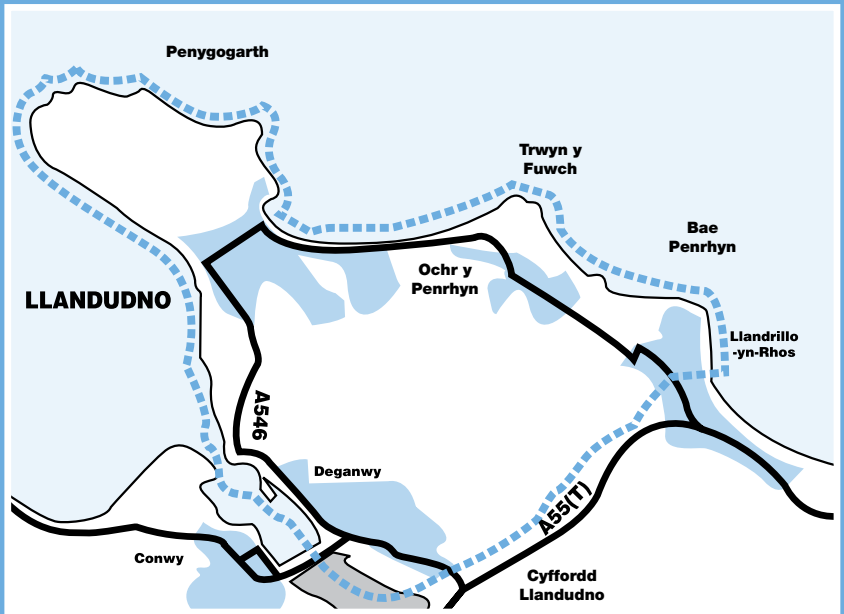
PRACTICE BOOKLETS ARE SPECIALLY PREPARED BY
Neighbourhood Direct Ltd A MEMBER OF THE OLDROYD PUBLISHING GROUP LTD
Keenans Mill, Lord Street, St Annes-on-Sea, Lancs FY8 2ER Tel: 01253 722142 Fax: 01253 714020
Website: http://www.opg.co.uk Email: info@opg.co.uk

COPYRIGHT WARNING: All rights reserved. No part of this publication may be copied or reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopy, recording or otherwise without the prior written permission of the publisher.

The practice would like to thank the various advertisers who have helped to produce this booklet. However, it must be pointed out that the accuracy of any statements cannot be warranted, nor any products or services advertised, be guaranteed or endorsed.

SP/DP 12.11 B49105F/RP

ARDAL Y FEDDYGFA



Mae Meddygfa Craig y Don yn derbyn cleifion o Landudno, Bae Penrhyn, Llandrillo yn Rhos (mor bell â Ffordd yr Eglwys), Deganwy, Llanrhos a Chyffordd Llandudno. Mae'r A55 yn nodi ffin ddeheuol ardal y Feddygfa.

Practice Booklets are published by Neighbourhood Direct Ltd. 01253 722142