Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

RHWYDWEITHIAU LLES INTEGREDIG GWENT
INTEGRATED WELL-BEING NETWORKS

Ceisio gwasanaethau ar gyfer eich iechyd a llesiant yn Nhorfaen

Mae'r wybodaeth hon ar-lein yn [Peilot Gwybodaeth Gwasanaethau Iechyd - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (gig.cymru)]

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am y gwasanaethau defnyddiwch gyfryngau cymdeithasol Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIPAG) neu https://abuhb.nhs.wales

EIN DILYN/ FOLLOW US:

bipab.gig.cymru *abuhb.nhs.wales*

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Aneurin Bevan University Health Board

@BIPAneurinBevan *@AneurinBevanUHB*

YMUNWCH Â'N GWASANAETH NEGESEUON WHATSAPP
JOIN OUR WHATSAPP MESSAGING SERVICE:
ABB.Engagement@wales.nhs.uk

01633 431894

Iechyd Cyffredinol

Fy - Iechyd Ar-Lein
My Health Online

Mae **Fy Iechyd Ar-lein** yn caniatáu i chi wneud apwyntiadau i weld y Meddyg Teulu a gwneud cais am bresgripsiynau amlroddadwy ar-lein yn defnyddio eich ffôn symudol, llechen neu gyfrifiadur. Mae'n golygu nad oes raid i chi aros ar y ffôn gyda'ch practis Meddyg Teulu - gallwch wneud ceisiadau ar-lein ar adeg sy'n gyfleus i chi. Mae gwybodaeth ynghylch sut i gofrestru yn y feddygfa yn Nhorfaen ar ddiwedd y daflen hon

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

RHWYDWEITHIAU LLES INTEGREDIG GWENT INTEGRATED WELL-BEING NETWORKS

Dewiswch y Fferyllfa - Triniaeth ar gyfer Anhwylderau Cyffredin

A oes angen i chi weld meddyg heddiw? Gall eich Fferyllydd ddarparu cymorth a thriniaeth gyfrinachol, rhad ac am ddim ar ystod o anhwylderau cyffredin heb i chi orfod cael apwyntiad i weld y meddyg teulu. Os ydych yn credu bod gennych

> *Ddiffyg traul, rhwymdra, dolur rhydd, clwyf y marchogion, tarwden y traed, llid yr amrannau, wlseri ceg, clefyd y gwair, llau pen, hel dannedd, brech clwt, doluriau annwyd, acne, dermatitis, ferwca, colig, brech yr ieir, llyngyr edau, dolur gwddf, poen cefn, casewinedd, llindag y geg, llindag y wain, clefyd crafu*

Gall eich Fferyllydd ddarparu cymorth a thriniaeth gyfrinachol, rhad ac am ddim heb i chi orfod cael apwyntiad i weld y meddyg teulu

Meddyg Teulu y Tu Allan i Oriau / GIG 111

NHS 111 Wales

Dylech ffonio 111 os ydych yn meddwl bod angen apwyntiad gyda'r Meddyg Teulu tu allan i'r oriau arferol arnoch. Mae'r gwasanaeth Meddyg Teulu tu allan i'r oriau arferol ar gael rhwng 18:30pm a 08:00am yn ystod yr wythnos a thrwy'r dydd ar benwythnosau a gŵyl y banc. Bydd eich galwad yn cael ei hateb gan swyddog hyfforddedig, a fydd yn cymryd rhai manylion ac yn trefnu bod person proffesiynol gofal iechyd yn eich ffonio'n ôl i asesu eich anghenion.

Gallwch ffonio 111 hefyd i geisio cyngor iechyd brys 24 awr y dydd, neu gallwch wirion eich symptomau ar-lein yn https://111.wales.nhs.uk/selfassessments

Iechyd Plant a Theuluoedd

Mae gwybodaeth ac adnoddau ynghylch iechyd corfforol a llesiant emosiynol plant, pobl ifanc a rhieni wedi cael eu datblygu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac ar gael ar-lein.

Mae https://abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk/ yn darparu gwybodaeth i rieni, pobl ifanc a menywod beichiog

Maehttps://linktr.ee/HealthVisitingServices wedi darparu gwybodaeth i rieni newydd yn cynnwys sut i siarad gydag aelod o'r tîm a cheisio cymorth wyneb yn wyneb

Gallwch hefyd e-bostio neu ffonio ABB.HealthVisiting@wales.nhs.uk or 01633 431685. Mae'r llinellau ffôn yn weithredol: Dydd Llun i ddydd Gwener 9:00 – 16:30

Llesiant emosiynol a chymdeithasol

Mae**https://www.melo.cymru/** yn cynnwys gwybodaeth, cymorth ac adnodau hunan gymorth rhad ac am ddim i'ch cynorthwyo i edrych ar ôl eich llesiant ac iechyd meddwl. Mae yna wybodaeth a chymorth ar ystod o feysydd megis y menopos, pryderon ariannol, atal hunan-anafu, atal hunanladdiad a rheoli iselder hefyd

Mae **Iechyd Meddwl 111 (Opsiwn 2)** yn ffordd newydd o geisio cyngor a chefnogaeth brys ar iechyd meddwl a llesiant.

Mae Iechyd Meddwl 111 (Opsiwn 2) yn rhif y gallwch ei ffonio'n rhad ac am ddim, o ffôn symudol (hyd yn oed pan nad oed gan y defnyddiwr gredyd ar ôl) neu o linell dir.

Er enghraifft:

- os oes gennych anghenion iechyd meddwl eisoes a bod eich symptomau'n mynd yn waeth
- os cewch broblem iechyd meddwl am y tro cyntaf
- os oes rhywun wedi hunan anafu ond nad yw'n ymddangos fel y gall bywyd fod mewn perygl, neu eu bod yn dweud eu bod eisiau hunan anafu
- os yw person yn dangos arwyddion o ddementia posib

os yw person yn dioddef o gam-drin domestig, corfforol, rhywiol neu emosiynol

Llesiant emosiynol a chymdeithasol

Mae **Silver Cloud** yn rhaglen ar-lein ryngweithiol a hawdd ei defnyddio sydd wedi ei dylunio i roi cymorth i'ch iechyd meddwl a llesiant. Cewch gymorth gyda gorbryder, iselder, straen, cwsg, pryderon ariannol a mwy, y cyfan wedi ei seilio ar Therapi Ymddygiadol Gwybyddol

https://nhswales.silvercloudhealth.com/onboard/nhswales/programs/

Mae **Ymarferwyr Iechyd Seicolegol (PHPs yn Saesneg)** yn ymarferwyr iechyd meddwl profiadol. Maent yn bwynt cyswllt cyntaf da i bobl gyda phroblemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol. Maent yn deall ystod eang o gyflyrau iechyd meddwl a'r hyn all fod o gymorth. Mae rhai PHPs yn cynnig apwyntiadau ym meddygfa'r Meddyg Teulu ac mae rhai yn gweithio o bell (ar gyfrifiadur neu'r ffôn).

Gall apwyntiadau fod yn 45 munud a'u nod yw cynorthwyo pobl i wneud synnwyr o'u pryderon a phrofiadau anodd neu ddryslyd. Bydd PHP yn rhoi gwybodaeth i chi ynghylch y broblem ac yn dangos dulliau defnyddiol i reoli'r profiadau hyn. Gall y PHP eich cyfeirio at ddysgu'n annibynnol, neu ddysgu gyda chymorth gan wasanaeth arall.

Ni all PHPs gynnig unrhyw gyngor ynghylch meddyginiaeth. Ni allant chwaith gynnig diagnosis a chwnsela. Byddant yn eich cynorthwyo i ystyried eich anghenion, beth sydd angen i chi ei wneud a'ch cynorthwyo i wneud cynllun i fodloni'r anghenion hyn. Os ydych yn rhoi cynnig ar rywbeth ond nid yw'n gwneud gwahaniaeth, gallwch siarad â nhw eto a gwneud cynllun newydd.

Nid oes angen i chi gael eich cyfeirio gan Feddyg Teulu i weld PHP, gofynnwch am apwyntiad yn eich meddygfa Meddyg Teulu.

Cysylltu Torfaen. Dysgwch fwy am y gweithgareddau a'r grwpiau yn eich cymuned, cysylltwch ag eraill ac archwiliwch gyfleoedd i wirfoddoli
https://connecttorfaen.org.uk/

Cysylltwyr Cymunedol Torfaen Os hoffech gymorth i ddod o hyd a chymryd rhan mewn gweithgareddau, grwpiau a rhwydweithiau yn eich cymuned, gall y tîm Cysylltwyr Cymunedol eich cynorthwyo. Cewch wybod mwy drwy gysylltu â nhw ar communityconnectors@torfaen.gov.uk neu 01495 742397

Esgyrn, cyhyrau a chymalau

https://movebettergwent.nhs.wales/

Mae'r wefan wedi ei datblygu i gynorthwyo pobl sy'n cael problemau gyda'u hesgyrn, cyhyrau neu gymalau i gael hawl i wybodaeth ynghylch eu cyflwr, y camau i'w cymryd i'w reoli a sut i gawl hawl i wasanaethau os ydynt eu hangen. Mae'r safle hefyd yn darparu gwybodaeth ar sut i gael hawl i wasanaethau podiatreg, therapi galwedigaethol a rheoli pwysau.

Cewch wybodaeth ynghylch sesiynau gwybodaeth i gleifion ar Osteoarthritis y Pen-glin neu Boen yng Ngwaelod y Cefn
https://movebettergwent.nhs.wales/self_management/oak/

Ffoniwch y tîm ar 01495 768645 neu e-bostiwch OAKRReferrals.ABB@wales.nhs.uk

Hunangyfeirio i ffisiotherapi. Os hoffech ragor o gymorth gyda'ch pryderon ynghylch cyhyrau, cymalau neu esgyrn gallwch hunangyfeirio at wasanaethau ffisiotherapi.

https://movebettergwent.nhs.wales/contact/seeking-further-help-self-referral-process/

Os nad ydych yn gallu llenwi'r ffurflen hon yn electroneg ac angen cymorth pellach, cysylltwch ar 01492 768715 ddydd Llun i ddydd Gwener 08:30am - 16:00pm

Hunanreolaeth

Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion

Mae'r Cynllun, sydd wedi ei anelu at y rhai dros 16 oed, sydd ddim wedi arfer bod yn gorfforol actif yn rheolaidd ac sydd â chyflwr meddygol, wedi ei ddylunio i ddarparu cyfleoedd i ymarfer sy'n llawn hwyl, yn werth chweil ac y gellir eu hymgorffori i fywyd bob dydd.

Os ydych yn teimlo bod modd i chi elwa o'r cynllun, eich bod yn 16 oed neu'n hŷn ac yn gymwys i ymuno, yna mae angen i chi siarad â'ch Meddyg teulu/nyrs practis, gweithiwr iechyd proffesiynol ynghylch cael eich cyfeirio. Bydd eich Meddyg Teulu neu nyrs practis yn llenwi ffurflen gyfeirio ac yn rhoi copi i chi.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Ymddiriedolaeth Hamdden Torfaen ar 01633 627100.

Mae **EPP Cymru** yn darparu ystod o'r cyrsiau a gweithdai hunan reoli iechyd a llesiant gorau i bobl sy'n byw gyda chyflwr iechyd neu'r rhai sy'n gofalu am rywun gyda chyflwr iechyd. Mae ein cyrsiau yn eich cynorthwyo i fyw eich bywyd yn llawn gyda'ch cyflwr, nid eich gwneud yn arbenigwr yn y cyflwr penodol sydd gennych. Mae gan yr holl bobl sy'n ymwneud ag EPP Cymru, y staff a'r Tiwtoriaid Gwirfoddol, y profiad personol o un ai fyw gyda chyflwr iechyd neu ofalu am rywun gyda chyflwr Am ragor o wybodaeth neu i gysylltu â'r tîm:

Gwefan: https://www.gavo.org.uk/epp

Cyfrwng cymdeithasol: https://www.facebook.com/EPPCymru

Rhif Ffôn: 01633 241550

E-bost epp@gavo.org.uk

Helpa Fi i Stopio

Bydd yr holl wasanaethau Helpa Fi I Stopio yng Nghymru yn darparu cymorth wedi ei strwythuro i'ch paratoi i stopio, i stopio, i aros felly a pheidio ag ail ddechrau yn y dyfodol. Bydd y sesiynau yn cael eu darparu gan arbenigwyr stopio ysmygu bob amser. Mae'r holl wasanaethau'n rhad ac am ddim ac yn rhoi'r cyfle gorau i chi stopio ysmygu am byth. Am ragor o wybodaeth ewch i helpmequit.wales neu ffoniwch 0800 085 2219

Holi SARA: Cymorth diduedd ynghylch yr offer i wneud bywyd bob dydd yn haws

Mae HoliSARA yn eich cynorthwyo i ddod o hyd i wybodaeth ddefnyddiol ynghylch cynhyrchion sy'n gwneud bywyd bob dydd yn haws.

Mae'n offeryn cymorth dan arweiniad ar-lein sydd wedi ei greu mewn partneriaeth â'r rhaglen Gwneud Bywyd yn Hawdd y Sefydliad Byw i'r Anabl. Mae'n darparu cymorth diduedd ynghylch datrysiadau technolegol cynorthwyol addas sy'n galluogi pobl hŷn, a phobl anabl o bob oed, i fyw'n annibynnol a chynnal y math o fywyd a ddewiswyd.

Ewch i https://gwent.livingmadeeasy.org.uk/ a chymryd y tri cham hawdd hyn:

1. Dewiswch o blith y rhestr testunau:
2. Atebwch y cwestiynau
3. Derbyniwch adroddiad personol gyda gwybodaeth, cymorth, dolenni a datrysiadau posibl

Gofal Brys

Mân Anafiadau Gall oedolion a phlant dros flwydd oed gydag amrywiaeth eang o anafiadau gael triniaeth yn yr Unedau Mân Anafiadau. Bydd angen i bob plentyn dan flwydd oed gael eu gweld yn Ysbyty Athrofaol y Faenor. Mae'r unedau hyn yn cael eu cynnal gan dîm profiadol o Ymarferwyr Nyrsio Brys, Nyrsys Brysbennu a Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd medrus iawn sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig.

Gallwch fynd i un o'n Hunedau os oes gennych:

- **Anaf i fraich neu goes**, sy'n cynnwys **esgyrn wedi torri** a mân **ddatgymaliadau**
- **Clwyfau, crafiadau** a **mân losgiadau**
- **Anafiadau i'r pen**, os na fuoch yn anymwybodol ac nad ydych yn cymryd cyffuriau i deneuo'r gwaed
- **Anafiadau i'r wyneb** os na fuoch yn anymwybodol

- Mân **anafiadau i'r gwddf**, cyn belled â bod y claf yn gallu symud, nad oes ganddo binnau mân yn ei freichiau neu goesau ac nad ydyw wedi cwympo o uchder sy'n fwy na phum gris neu un metr
- Mân **anafiadau i'r cefn**, cyn belled â bod y claf yn gallu symud, nad oes ganddo binnau mân yn ei freichiau neu goesau ac nad ydyw wedi cwympo o uchder sy'n fwy na phum gris neu un metr
- **Anafiadau i'r llygad, clust** neu **drwyn** a chyrff estron
- **Anafiadau i'r asennau**
- **Brathiadau** gan bryfed, anifeiliaid neu bobl

Am ragor o wybodaeth ynghylch y math o driniaeth mae'r Uned Mân Anafiadau yn ei gynnig ewch i https://abuhb.nhs.wales/healthcare-services/enhanced-local-general-hospitals/minor-injury-units/

Gwasanaethau Deintyddol Brys

Os oes gennych broblem ddeintyddol nad ydyw wedi gwella gyda chyffuriau lleddfu poen, neu os oes gennych haint deintyddol neu lwmp, chwydd neu wlser nad ydyw wedi diflannu ar ôl pythefnos, cynghorir chi i ffonio eich practis deintyddol.

Os nad ydych yn mynychu practis deintyddol yn rheolaidd, cysylltwch â'r Llinell Gymorth Ddeintyddol ar 01633 744387.

Gofal Llygaid Brys

Mae'r cynllun Gofal Llygaid Cymru yn cynorthwyo rhoi asesiad a diagnosis o gyflyrau llygaid i ystod o gyflyrau yn rhad ac am ddim gan optegwyr lleol a fyddai fel arall wedi mynd ag amser Meddyg Teulu neu wasanaeth llygaid mewn ysbyty. Os oes gennych broblem llygaid sydd angen sylw brys, cysylltwch â'ch optegydd lleol neu os nad yw o fewn yr oriau agor ffoniwch 111. Mae gan optegwyr/optometryddion offer arbenigol sy'n sicrhau archwiliad gwell na'r hyn sy'n bosib mewn meddygfa Meddyg Teulu. Gallant hefyd gyfeirio'n uniongyrchol at arbenigwyr mewn ysbyty

Am ragor o wybodaeth https://abuhb.nhs.wales/healthcare-services/gps-dentists-etc/optician/

Gofal brys.

Ysbyty Athrofaol y Faenor

Dim ond os oes gennych gyflwr difrifol sy'n peryglu eich bywyd a bod angen sylw meddygol brys arnoch y dylech fynd i Adran Frys Ysbyty Athrofaol y Faenor. Mae hyn yn cynnwys trafferthion anadlu, poen cyson difrifol yn y frest, gwaedu'n ddifrifol, llosgiadau difrifol, yn anymwybodol, yn dioddef o strôc, clwyf dwfn

Fy Iechyd Ar-lein yn Nhorfaen

Practis	Sut i gofrestru ar gyfer Fy Iechyd Ar-lein
Practis Meddygol Abersychan	Bydd angen i chi lenwi'r ffurflen Fy Iechyd Ar-lein sydd ar gael o dderbynfa eich meddygfa, a'i dychwelyd i ni gyda dau ddull adnabod a byddwch yn derbyn llythyr yn cynnwys manylion eich cyfrif. Mae mwy o wybodaeth a ffurflen y gellir ei lawrlwytho ar: abersychangp.wales.nhs.uk
Practis Meddygol Blaenafon	Bydd angen i chi gofrestru o flaen llaw i gael Dull Adnabod defnyddiwr a Phin yn y dderbynfa. Cewch ragor o wybodaeth ar blaenavonmedicalpractice.co.uk
Meddygfa Churchwood	Os hoffech gofrestru i ddefnyddio Fy Iechyd Ar-lein galwch heibio'r feddygfa a chasglu ffurflen gofrestru. I ddiogelu cyfrinachedd claf, gofynnir i chi ddarparu dogfennau fel y gallwn sicrhau mai chi ydy chi. Felly, bydd angen i chi ddarparu dull adnabod gyda llun (e.e. trwydded yrru neu basbort). Ar ôl ei llenwi ewch â'r ffurflen a'r dogfennau dull adnabod i'r feddygfa fel y gellir gwneud copïau. Os yw'n well gennych, gallwch bostio neu e-bostio'r rhain i enquiries.w93056@wales.nhs.uk Yna bydd y practis yn cysylltu â'r claf ar ôl derbyn y ffurflen gofrestru a'r dull adnabod drwy ffonio i wirio'r manylion. Unwaith y bydd y broses gofrestru wedi ei chwblhau bydd y dogfennau'n cael eu dinistrio'n briodol. Cyfrifoldeb yr unigolion ydyw os yw'r wybodaeth yn cael ei hanfon drwy'r post
Meddygfa Rhodfa Clark	Pan mae technoleg ar gael gan gleifion, dylent lenwi'r cais Fy Iechyd Ar-lein yn electroneg ac e-bostio'r ffurflen atom gyda: • chopi (neu lun sgan) o lun pasbort neu drwydded yrru â llun

	• ac unrhyw dystiolaeth ychwanegol o gyfeiriad, er enghraifft, copi o fil cyfleustodau diweddar, lle mae'r dechnoleg ar gael gennych. Cewch ddolen i'r ffurflen a rhagor o wybodaeth arclarkavenuesurgery.co.uk Fel arall, gall claf ddod â'r ffurflen a'r ddogfennaeth i'r feddygfa
Pentref Cwmbrân a Llanyrafon	Gallwch lenwi'r ffurflen gais ar-lein ac e-bostio hon gyda'ch dau ddull adnabod i'r practis. Bydd yn cymryd hyd at 48 awr i'w phrosesu ac yna fe gewch y manylion Cofrestru. Cewch ragor o wybodaeth ar blaenavonmedicalpractice.co.uk
Nant Dowlais	I gofrestru ewch i'r practis i godi ffurflen gofrestru, sydd ar gael yn y dderbynfa. Pan fyddwch yn dod â'r ffurflen yn ei hôl, sicrhewch fod gennych ddull adnabod gyda llun er mwyn i ni gael prosesu'r cofrestriad. Am ragor o wybodaeth, ewch i: https://nantdowlaishealthcentre.com/online-services)
Meddygfa New Chapel Street	Nodwch fod yn RHAID i chi lenwi'r ffurflen gofrestru yn y feddygfa a darparu dull adnabod gyda llun cyn y gellir cynhyrchu llythyr cofrestru. Unwaith y byddwch wedi cael eich llythyr cofrestru, bydd modd i chi greu cyfrif Fy Iechyd Ar-lein i gael defnyddio'r gwasanaeth. Mae mwy o wybodaeth a ffurflen y gellir ei lawrlwytho ar newchapelstreet.gpsurgery.net
Meddygfa Stryd y Dderwen	I gael yr hawl i holl nodweddion Fy Iechyd Ar-lein mae'n rhaid i chi fod yn **16 oed** neu hŷn, a byddwch angen PIN a dull adnabod Mynediad. I gael y rhain, ewch â dull adnabod â llun (megis trwydded yrru neu basbort) i'n practis a gofynnwch am gael cofrestru ar gyfer Fy Iechyd Ar-lein. Byddwch yn cael PIN a dull adnabod Mynediad gan y practis. Am ragor o wybodaeth, ewch i oakstsurgery.co.uk/pages/My-health-online

Meddygfa Panteg	Pan mae technoleg ar gael gan gleifion, dylent lenwi'r cais Fy Iechyd Ar-lein yn electroneg ac e-bostio'r ffurflen atom gyda: • chopi (neu lun sgan) o lun pasbort neu drwydded yrru â llun • ac unrhyw dystiolaeth ychwanegol o gyfeiriad, er enghraifft, copi o fil cyfleustodau diweddar, lle mae'r dechnoleg ar gael gennych. Cewch ddolen i'r ffurflen a rhagor o wybodaeth ar panteghealthcentre.co.uk/my-health-online/
Meddygfa The Mount	Os hoffech gofrestru i ddefnyddio Fy Iechyd Ar-lein galwch heibio'r feddygfa a chodi ffurflen gofrestru neu lawrlwytho'r ffurflen isod. Am ragor o wybodaeth ac i lawrlwytho ffurflen gofrestru ewch i mountsurgerypontypool.co.uk/prescriptions1.aspx?t=3
Practis Meddygol Trosnant Lodge	I gofrestru, mae'n rhaid i gleifion fynd â dull adnabod â llun i'r feddygfa a llenwi'r ffurflen cyn cael manylion eu cyfrif.