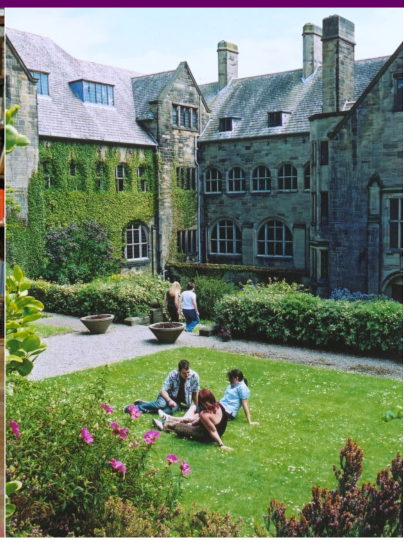
GWASANAETHAU MYFYRWYR

**Gwybodaeth ar gyfer myfyrwyr yn cychwyn Prifysgol yn 2019/20**

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

# GOFAL IECHYD MYFYRWYR 2019/20



**Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth am:**

- **Sut i gofrestru gyda meddyg teulu**
- **Myddygfa lleol**
- **Gwasanaethau iechyd myfrywyr**
- **Ardystio am absenoldeb**

www.bangor.ac.uk/studentservices/wellbeing/index.php.cy

Mae angen i'r holl fyfyrwyr gofrestru â Meddyg Teulu lleol a dylent wneud hynny cyn gynted ag y bo modd yn ystod eu tymor cyntaf ym Mangor. Mae meddygfeydd lleol a manylion am wasanaethau arbennig iechyd myfyrwyr wedi eu cynnwys yn y llyfryn hwn.

## Sut i gofrestru gyda meddyg teulu

Rydych yn rhydd i ddewis y feddygfa y dymunwch gofrestru ynddi ac, wrth gwrs, os ydych eisoes yn byw yn lleol, efallai y dewiswch ddal yn gofrestredig â'ch meddyg presenol. I gofrestru â meddygfa, mae angen i chi lenwi ffurflen GMS1, ac amgaeir un o'r ffurfleni hyn.

Er mwyn darparu cyfleusterau meddygol nad ydynt ar gael fel rheol mewn meddygfa gyffredinol, mae'r Brifysgol wedi dod i gytundeb â meddygfa leol i ddarparu gwasanaethau arbennig ar gyfer myfyrwyr. Delir y cytundeb hwn ar hyn o bryd gan y Meddygon Morgan, Jones, Williams, Elliott, Hughes, Cumming, Hesketh, Arfon a Connell o Ganolfan Feddygol Bodnant, Rhodfa Menai, Bangor Uchaf *(gweler y map ynghlwm).*

Os dewiswch gofrestru gyda Chanolfan Feddygol Bodnant, llenwch y ffurflen GMS1 amgaeëdig ac ewch a hi i'r feddygfa cyn gynted ag y bo modd yn ystod yr Wythnos Groeso.

Os ydych yn dymuno cofrestru ag unrhyw feddygfa arall, llenwch y ffurflen GMS1, ac anfon hon yn unig yn syth i‟r feddygfa honno.

## Meddygon Teulu Lleol

### Meddygfeydd lleol

### Bangor *(gweler y map ynhglwm)*

| | | |
|---|---|---|
| Canolfan Feddygol Bodnant | Meddygon Morgan, Jones, Williams, Elliott, Hughes, Cumming, Hesketh, Arfon a Connell<br>Rhodfa Menai, Bangor Uchaf | Ffôn 01248 364492 |
| Meddygfa Glanfa | Meddygon Hoffman, Jones a Oldale<br>Lôn-y-Garth, Bangor | Ffôn 01248 370540 |
| Meddygfa Bron Derw | Meddygon Bethan Jones, Nina Cakiroglu, Sandy Stuart a Manon Gruffydd<br>Fflordd Glynne, Bangor | Ffôn 01248 370900 |

### Yr ardal gyfagos

| | | |
|---|---|---|
| Meddygfa Porthaethwy | Meddygon McCann, Williams, Rigby, Morris, White a Barnor<br>8/10 Stryd y Goron, Porthaethwy | Ffôn 01248 712210 |
| Meddygfa Bethesda | Meddygon, Williams, Woodvine, Ap Gwilym a Thorne<br>Yr Hen Orsaf, Ffordd yr Orsaf, Bethesda | Ffôn 01248 600212 |
| C.I. Llanfair Pwllgwyngyll | Meddygon Ap Ieuan, Griffiths, Hollingworth, Allen, Williams, Parry, Roberts, Di Campo a Owen<br>Y Ganolfan Iechyd, Llanfair Pwllgwyngyll | Ffôn 01248 714388 |

Cewch fwy o wybodaeth ynglŷn ag unrhyw un o’r meddygfeydd uchod drwy ysgrifennu at y feddygfa dan sylw neu ffonio yno.

## Gwasanaethau Canolfan Iechyd – Canolfan Feddygol Bodnant

Oriau Agor - 8.00am - 6.30pm Llun - Gwener
Apwyntiadau - 01248 364492
Achosion Brys - 01248 364567
Gwefan - www.bodnantmedicalcentre.co.uk

**LLE:** Canolfan Feddygol Bodnant ar Rodfa Menai Bangor (wrth ymyl Safle Ffriddoedd) mewn Meddygaeth Deuluol GIG (gweler y map).

**STAFF:** Caiff y Gwasanaeth Iechyd i Fyfyrwyr ei arwain gan ddau nyrs arbenigol, wedi eu cefnogi gan naw Meddyg Teulu. Mae'r Nyrsys Iechyd Myfyrwyr wedi cael hyfforddiant ychwanegol fel y gallant wneud presgripsiynau.

**MYNEDIAD:** Mae'r Gwasanaeth Iechyd Myfyrwyr yn darparu clinigau Myfyrwyr yn unig drwy gydol y dydd o ddydd Llun i ddydd Gwener. Gellir trefnu apwyntiadau ymlaen llaw hyd at 2 wythnos o flaen llaw drwy ffonio 01248 364492 neu drwy ddod i'r Ganolfan Feddygol ac archebu yn y dderbynfa. Cofiwch gall linellau ffôn fod yn brysur ar rhai adegau, felly dyfalbarhau os gwelwch yn dda.

**MATH O BROBLEM:** Mae gan Nyrsys y Gwasanaeth Iechyd i Fyfyrwyr yn Bodnant brofiad o ymdrin â'r problemau iechyd sy'n ymwneud â myfyrwyr. Gall y rhain gynnwys:-

1. Salwch llym.
2. Salwch cronig yn cynnwys asthma a diabetes.
3. Dulliau atal cenhedlu a phroblemau iechyd rhywiol.
   - Atal cenhedlu brys
   - Mewnblaniadau
   - Chwistrelliadau
   - Coiliau
4. Iechyd rhywiol: Sgrinio llawn i ddynion a menywod
5. Gwybodaeth a chyngor ynghylch teithio.
6. Tystysgrif ar gyfer salwch sy"n para mwy na saith niwrnod, neu sydd wedi achosi i fyfyriwr golli arholiad neu ddyddiad cyflwyno aseiniad.
7. Archwiliadau / tystysgrifau meddygol.

**CYFRINACHEDD:** Mae pob ymgynghoriad yn gyfrinachol. Ni roddir gwybodaeth i unrhyw un heb eich caniatâd. Fodd bynnag, er mwyn rhoi'r gofal clinigol gorau i chi, mae'n bosibl y trosglwyddir gwybodaeth i staff gofal iechyd eraill sy'n ymwneud â'ch gofal.

**STATWS IMIWNEIDDIAD:** A fyddech cystal â gwneud yn siŵr eich bod chi wedi cael yr holl imiwneiddiadau y dylech eu cael - yn arbennig y brechiadau llid yr ymennydd ACWY ac MMR (yn cynnwys y pigiadau atgyfnerthu - booster), cyn i chi gychwyn blwyddyn academaidd 2019-20.

Dylai myfyrwyr sy'n dod â'u teuluoedd gyda hwy, yn enwedig myfyrwyr rhyngwladol, ddod â chofnodion imiwneiddio eu plant gyda hwy.

**MMR:** Mae'r achosion diweddar o'r frech goch a chlwy'r pennau yng Nghymru wedi cadarnhau pwysigrwydd sicrhau eich bod wedi cael DWY ddos o'r brechiad yn erbyn y frech goch, clwy'r pennau a rwbela (MMR).

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn argymell ar hyn o bryd y dylai pobl ifanc iau na 25 oed gael imiwneiddiad MMR DDWYWAITH yn ystod eu bywydau. Gall y frech goch yn arbennig fod yn glefyd annifyr iawn, a gall beri problemau hirdymor. Diogelwch eich hunan a phobl eraill drwy sicrhau eich bod wedi eich imiwneiddio'n llwyr. Mae byw mewn neuaddau preswyl i fyfyrwyr yn cynyddu'r posibilrwydd i'r firysau ymledu a dyna pam yr ydym yn awgrymu'n gryf y dylech gael eich imiwneiddio'n llwyr.

**LLID YR YMENNYDD MENINGOCOCAIDD:** Cynghorir yn gryf y dylai myfyrwyr blwyddyn gyntaf gael y brechiad yn erbyn llid yr ymennydd C (Men C). Mae ar gael am ddim ym meddygfa'ch meddyg teulu. Ni chyflwynwyd y brechiad Men C tan 1999/2000 ac er ei fod yn awr yn rhan o'r amserlen frechu plant mae p'un a ydych chi eisoes wedi'ch brechu yn dibynnu ar system ddal i fyny leol neu ddewis personol. Mae byw yn glos mewn llety i fyfyrwyr yn cynyddu'r posibilrwydd i'r firysau ymledu. Mae ymchwil yn cael ei wneud ar hyn o bryd i frechiad yn erbyn llid yr ymennydd B, a gallai fod ar gael erbyn y flwyddyn nesaf.

**PRESGRIPSIYNAU RHEOLAIDD:** Dylai pob myfyriwr sicrhau bod ganddo ddogfennaeth gywir o'r presgripsiynau rheolaidd sydd eu hangen, a gwneud apwyntiad yn gynnar gyda'r gwasanaeth iechyd myfyrwyr yng Nghanolfan Feddygol Bodnant er mwyn sicrhau ceisiadau prydlon am bresgripsiynau newydd ac er mwyn deall sut i wneud cais am bresgripsiynau, sut i'w casglu, ac er mwyn ymgyfarwyddo â'r fferyllfeydd lleol. Mae presgripsiynau i'w cael am ddim yng Nghymru. **Dylech ddod ag o leiaf gwerth mis o gyflenwad o feddygiaeth gyda chi i'r brifysgol.**

**MYFYRWYR RHYNGWLADOL/ MYFYRWYR GYDAG ANGHENION GOFAL IECHYD PARHAUS, YN CYNNWYS MEDDYGINIAETH AMLRODDADWY:** Byddai'n ddefnyddiol pe gallech ddod â chrynodeb byr o'ch meddyginiaeth a'ch hanes meddygol gyda chi, gan fod cofnodion meddygol yn cymryd amser i drosglwyddo i'r feddygfa ar ôl cofrestru.

**GOFAL MEDDYGOL A NYRSIO BRYS:** Mae gofal a thriniaeth feddygol FRYS ar gael y tu allan i oriau agor arferol (8.00am - 6.30pm Dydd Llun i Ddydd Gwener) trwy Wasanaeth Meddyg Teulu Tu Allan i Oriau Gogledd Cymru. Mae hyn ar gael ar gyfer gofal meddygol a nyrsio pan fo meddygfa'r meddyg teulu wedi cau.

Ffôn: 0300 123 55 66. Dyddiau gwaith: 6.30pm - 8am, DRWY'R DYDD Sadwrn a Sul a gwyliau cyhoeddus.

Mae cyngor meddygol nad yw'n frys ar gael 24 awr y dydd gan Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47.

Mae eich fferyllfeydd lleol hefyd yn darparu cyngor a thriniaethau. Dylai rhestr o'ch fferyllfeydd lleol a'u horiau agor fod ar gael yn eich Neuadd Breswyl neu gan eich Wardeniaid. Mae eich canolfan driniaeth y tu allan o oriau agosaf yn Ysbyty Gwynedd, yr ysbyty lleol, a'r cod post yw LL57 2PW. Mae filltir i ffwrdd o safle Ffriddoedd a gellir mynd yno'n hawdd mewn tacsi neu ar fws (gwasanaethau 5, X5, 10, neu 42).

**DULLIAU ATAL CENHEDLU BRYS:** Gall myfyrwyr sydd wedi cael rhyw heb ddiogelwch, hynny yw rhyw heb ddefnyddio dulliau atal cenhedlu, weithredu'n gyflym drwy gymryd y bilsen atal cenhedlu frys o fewn 72 awr. Mae ar gael o feddygfa'ch meddyg teulu, fferyllfeydd lleol, a gan wasanaeth y tu allan i oriau'r meddygon teulu. Nid oes rhaid i chi dalu am y bilsen hon. Mae'n fwy effeithiol os cymerwch chi hi'n fuan.

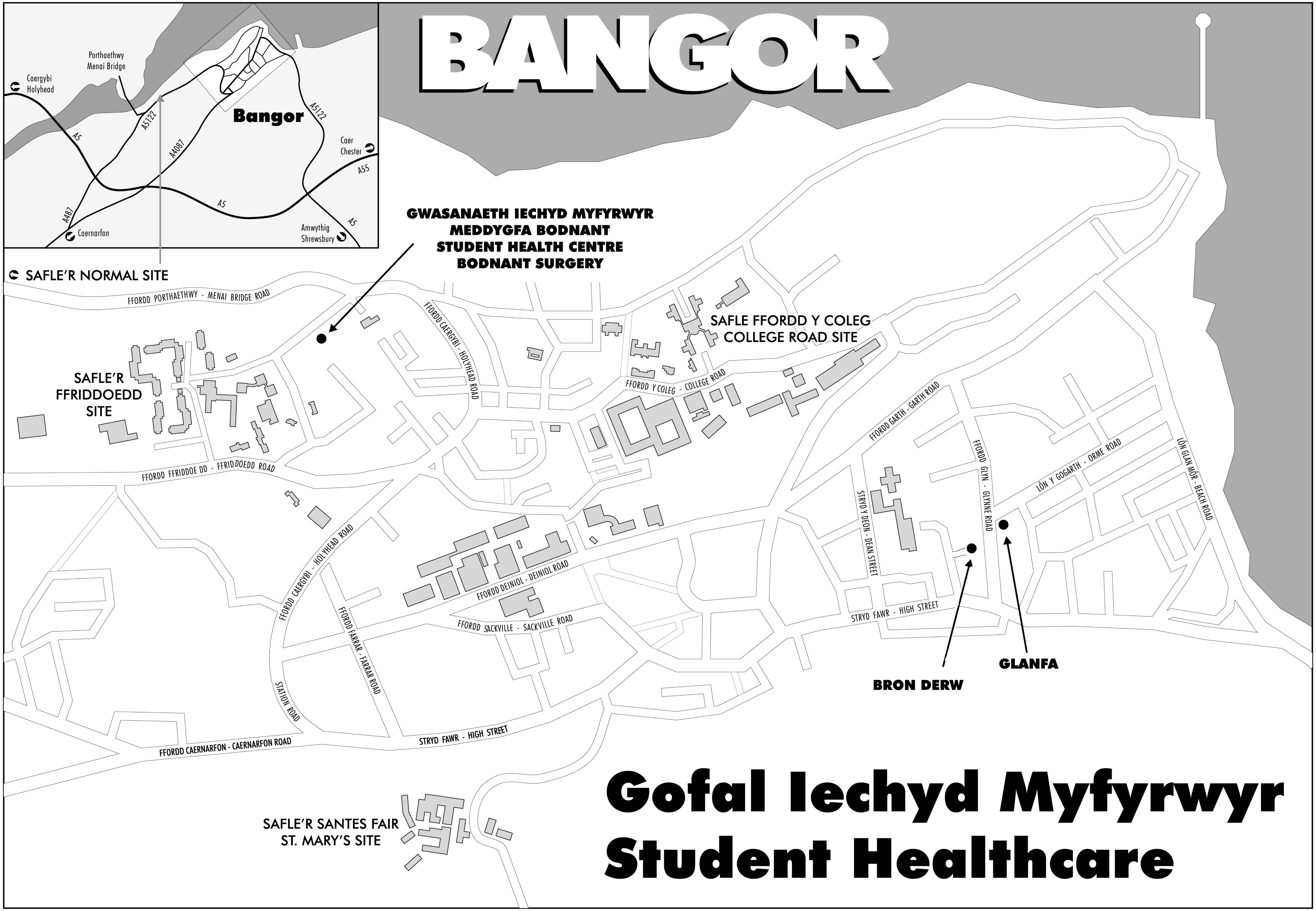
Gallwch hefyd ofyn am goil fel ffordd o atal cenhedlu brys, a gellir defnyddio hwn hyd at bum niwrnod wedi ichi gael rhyw heb ddiogelwch.

## Ardystio

Yn dilyn salwch, efallai y bydd y Brifysgol yn gofyn i chi ddangos Tystysgrif Feddygol i egluro eich absenoldeb.

- Mae myfyrwyr yn gallu hunan-ardystio yn achos salwch o lai na 7 diwrnod. Mae ffurflenni ar gael o'r feddygfa, ar-lein o'ch gwefan 'My Bangor' neu wefan Gwasanaethau Myfyrwyr.
- Yn achos salwch o 7 diwrnod neu fwy, neu/ac sy'n achosi i chi golli dyddiad cyflwyno aseiniad neu golli arholiad, efallai y bydd angen tystysgrif feddygol. Gall y Gwasanaethau Iechyd Myfyrwyr yng Nghanolfan Feddygol Bodnant ddarparu hyn am ddim.

**MYFYRWYR SYDD HEB GOFRESTRU YN BODNANT:**
Cynghorir y myfyrwyr hyn i weld eu Meddyg eu hunain. Fodd bynnag, gallent barhau i ddefnyddio'r Gwasanaeth Iechyd Myfyrwyr ar gyfer archwiliadau a thystysgrifau meddygol sy'n ymwneud a'u cwrs, yn rhad ac am ddim.


BANGOR
Porthaethwy
Menai Bridge
Caergybi
Holyhead
Bangor
A5
A5122
A4087
A5122
Caer
Chester
A55
A487
A5
Caernarfon
Amwythig
Shrewsbury
A5
SAFLE'R NORMAL SITE
GWASANAETH IECHYD MYFYRWYR
MEDDYGFA BODNANT
STUDENT HEALTH CENTRE
BODNANT SURGERY
FFORDD PORTHAETHWY - MENAI BRIDGE ROAD
FFORDD CAERGYBI - HOLYHEAD ROAD
SAFLE FFORDD Y COLEG
COLLEGE ROAD SITE
SAFLE'R
FFRIDDOEDD
SITE
FFORDD Y COLEG - COLLEGE ROAD
FFORDD GARTH - GARTH ROAD
FFORDD FFRIDDOEDD - FFRIDDOEDD ROAD
FFORDD GLYN - GLYNNE ROAD
LÔN Y GOGARTH - ORME ROAD
LÔN GLAN MÔR - BEACH ROAD
STRYD Y DEON - DEAN STREET
FFORDD CAERGYBI - HOLYHEAD ROAD
FFORDD DEINIOL - DEINIOL ROAD
FFORDD SACKVILLE - SACKVILLE ROAD
STRYD FAWR - HIGH STREET
FFORDD FARRAR - FARRAR ROAD
STATION ROAD
GLANFA
BRON DERW
FFORDD CAERNARFON - CAERNARFON ROAD
STRYD FAWR - HIGH STREET
SAFLE'R SANTES FAIR
ST. MARY'S SITE
Gofal Iechyd Myfyrwyr
Student Healthcare