Mae Gofal Sylfaenol yn aml yn cael ei ystyried fel ‘drws ffrynt’ y gwasanaeth gofal iechyd, gan ddarparu cyngor gofal iechyd i gleifion, triniaeth a rheolaeth yn eu cymuned.

Mae Gofal Sylfaenol yn cynnwys:

- Fferyllwyr Cymunedol
- Deintyddion
- Optometryddion
- Derbynyddion mewn Practisau Meddygon Teulu
- Nyrsys mewn Practisau Meddygon Teulu
- Ffisiotherapyddion
- Swyddogion Cyswllt Iechyd Meddwl
- Canolfannau Gofal Sylfaenol Brys

Mae gan bob aelod o’r tîm Gofal Sylfaenol sgiliau ac arbenigedd mewn gwahanol feysydd, sy’n eich galluogi i gael y cymorth iawn, gan y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol iawn, y tro cyntaf.

I ddod o hyd i’ch Gwasanaethau Gofal Sylfaenol GIG lleol, ewch i bipcaf.gig.cymru/Gwasanaethau-Gofal-Sylfaenol neu sganiwch y cod QR isod.

Primary Choice leaflet WELSH 3-24

Trwy weld y person iawn, yn y lle iawn, y tro cyntaf, byddwch yn cael y driniaeth fwyaf priodol ar gyfer eich anghenion gofal iechyd. Os nad ydych yn siŵr pa aelod o’r tîm Gofal Sylfaenol yw’r person gorau i’w weld ar gyfer eich anghenion, ewch i bipcaf.gig.cymru/Gwasanaethau-Gofal-Sylfaenol.

Gallwch hefyd ddod o hyd i’ch gwasanaethau Gofal Sylfaenol GIG lleol gyda’n hoffer chwilio defnyddiol.

##NiYwGofalSylfaenol

GIG 111 Cymru
Os nad ydych yn siŵr o’ch symptomau a pha gymorth sydd ei angen arnoch chi, gallwch chi **fynd i GIG 111 Cymru ar-lein neu ffonio 111 am ddim o ffôn symudol neu ffôn arall.**

cardiffandvaleuhb @CV_UHB

PrimaryChoice

Eich tîm Gofal Sylfaenol

Dylech fynd at eich tîm Gofal Sylfaenol, a elwir yn aml yn dîm gofal iechyd cymunedol, yn y lle cyntaf ar gyfer unrhyw anghenion gofal iechyd yn y gymuned.

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

Fferyllydd Cymunedol

Mae eich fferyllydd lleol yn gwneud cymaint mwy na dosbarthu meddyginiaethau. Gallant hefyd roi cyngor ar fân afiechydon a meddyginiaethau.

Mae rhai fferyllwyr cymunedol yn gallu darparu triniaeth GIG am ddim ar gyfer salwch cyffredin a rhagnodi meddyginiaethau.

Deintydd

Gall deintydd helpu os oes gennych ddannoedd, deintgig poenus neu sy'n gwaedu, cefnddant sy'n peri trafferth, sensitifrwydd yn y dannedd neu fathau eraill o boen wynebol.

Optometrydd

Mae eich optometrydd, neu eich optegydd ar y stryd fawr, yn gallu rhoi cyngor a chymorth ar gyfer anghenion iechyd y llygaid, fel problemau gyda'ch golwg, poen llygaid neu anaf.

Eich Practis Meddyg Teulu

Pan fyddwch chi'n cysylltu â'ch practis meddyg teulu, rydych chi'n siarad â derbynnydd yn gyntaf. Maent wedi'u hyfforddi i ofyn cwestiynau cyfrinachol i asesu eich anghenion a sicrhau eich bod yn cael eich gweld gan y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol iawn, y tro cyntaf.

Mae gan eich practis meddyg teulu dîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn gwahanol feysydd i roi'r cyngor a'r driniaeth orau i chi.

Nyrs Practis

Byddech yn mynd at eich nyrs yn y practis meddyg teulu i gael gofal clwyfau, cyngor ar ddulliau atal cenhedlu ac adolygiadau, imiwneiddiadau, monitro gwaed ac adolygiadau o salwch cronig, fel asthma a diabetes.

Ffisiotherapydd

Gall ffisiotherapydd gynnig cyngor a thriniaeth os oes gennych boen yn y cymalau neu'r cyhyrau.

Swyddog Cyswllt Iechyd Meddwl

Mae swyddogion cyswllt iechyd meddwl yn gweithio mewn meddygfeydd i gefnogi cleifion gyda'u hanghenion iechyd meddwl.

Canolfan Gofal Sylfaenol Brys

Efallai y cewch eich atgyfeirio at Ganolfan Gofal Sylfaenol Brys gan dderbynnydd mewn practis meddyg teulu.

Mae'r canolfannau hyn yn cyflwyno capasiti ychwanegol i gefnogi practisau meddygon teulu i sicrhau y gallwch gael mynediad at ofal brys, pan fydd ei angen arnoch.

Meddyg Teulu

Gall eich meddyg teulu roi cyngor a thriniaeth ar gyfer amrywiaeth o gyflyrau. Bydd hyn fel arfer ar gyfer y cleifion sydd fwyaf agored i niwed, sydd â'r anghenion mwyaf cymhleth ac sy'n sâl iawn.