

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.

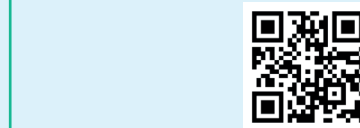
I ddod o hyd i'ch Gwasanaethau Gofal Sylfaenol GIG lleol, ewch i bipcaf.gig.cymru/ Gwasanaethau-Gofal-Sylfaenol neu sganwch y cod QR isod.



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.**



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.





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.