

# Mount Pleasant Practice

*Ym Mhractis Mount Pleasant rydym yn ymfalchio mewn darparu ystod effeithlon, arloesol, diogel a chynhwysfawr o wasanaethau iechyd sy'n darparu gofal iechyd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i'r teulu cyfan, mewn amgylchedd gofalgar hapus.*

---



[www.mountpleasantpractice.com](http://www.mountpleasantpractice.com)

## Contact us.

### *Chepstow -*

Chepstow Community Hospital,  
Tempest Way,  
Chepstow,  
NP16 5XR  
Ffon 01291 440154

### *Portskewett -*

12A Main Road,  
Portskewett,  
Caldicot,  
NP26 5SD  
Ffon: 01291 425242

## AMSERAU AGOR

### CHEPSTOW

(Ffon)

Monday: 08:00 - 18:30

Tuesday: 08:00 - 18:30

Wednesday: 08:00 -18:30

Thursday: 08:00- 18:30

Friday: 08:30 -18:30

(Ddrwss)

Monday: 08:00 - 18:30

Tuesday: 08:00 - 18:30

Wednesday: 08:00 -18:30

Thursday: 08:00- 18:30

Friday: 08:30 -18:30

### PORTSKEWETT SURGERY

(Ffon)

Monday: 08:00 - 12:30 14:00 - 17:00

Tuesday: 08:00 - 12:30

Wednesday: 08:00 - 12:3- 14:00 - 17:00

Thursday: 08:00 - 12:30

Friday: 08:00 - 12:30 14:00 - 17:00

Wednesday: 08:30 - 12:30 - 14:00 - 17:00

(Ddrws)

Thursday: 08:00 - 12:30

Monday: 08:30 - 12:30 14:00 - 17:00

Friday: 08:30 - 12:30 14:00 - 17:00

Tuesday: 08:30 - 12:30

**Meddygfa tu allan i oriau** - Os oes angen apwyntiad meddyg brys y tu allan i oriau arferol, cysylltwch â'r gwasanaeth meddygon allan o oriau ar: **111**

**Facebook** - [@MountPleasantPractice](#)

**Website** - [www.mountpleasantpractice.com](http://www.mountpleasantpractice.com)

## Canllaw Apwyntiad

### Beth sy'n newydd?

---

---

Llywio Gofal - Wedi'i hyfforddi'n helaeth i'ch helpu i ddod o hyd i'r llwybr gofal mwyaf priodol.

Econsult – Yn galluogi cleifion i gyflwyno eu symptomau neu geisiadau i feddyg teulu yn electronig, gwybodaeth hunangymorth y GIG bob awr o'r dydd a'r nos, cyfeirio at wasanaethau, a gwiriwr symptomau.

---

### Mathau o Apwyntiadau

**Apwyntiadau Ffôn** Oherwydd y pandemig, mae'n debygol y byddwch yn cael apwyntiad ffôn gyda'r Meddyg Teulu fel protocol cyntaf. Mae hyn yn lleihau'r risg o ledaenu'r Coronafeirws, gan gadw ein staff a'n cleifion yn ddiogel. Os hoffai meddyg teulu i chi gael archwiliad, bydd hyn yn cael ei drefnu ar ôl yr apwyntiad ffôn cychwynnol.

**Apwyntiadau Arferol** Oherwydd y pandemig, dim ond os bydd angen y cewch eich galw i'r feddygfa ac mae'n debygol y byddwch yn cael galwad yn ôl gan Feddyg Teulu yn gyntaf. Gallwch ffonio'r feddygfa am 8am i gadw lle ar y diwrnod. Os na allwn gynnig apwyntiad i chi ar y diwrnod, bydd angen i chi ffonio'n ôl ar ddiwrnod arall

**Apwyntiadau Brys** Mae'r apwyntiadau hyn ar gyfer amodau sy'n rhy frys i aros am ddiwrnod arall. Ni fydd y Meddyg Teulu/Ymarferydd Nyrso yn gallu eich helpu gydag unrhyw ymholiadau arferol yn y math hwn o apwyntiad. Gellir archebu'r apwyntiadau hyn ar y diwrnod trwy ffonio'r feddygfa.

**Ymweliadau Cartref** Os yw claf yn Gaeth i'r Tŷ a bod angen ei asesu, bydd Ymweliad Cartref yn cael ei drefnu. Bydd y Meddyg Teulu/Ymarferydd Nyrso yn asesu pob cais am ymweliadau cartref yn unigol cyn penderfynu a oes angen ymweliad cartref brys. Sylwch nad yw cael cludiant ar gael yn rheswm i ofyn am ymweliad cartref.

## **Mordwyo Gofal**

### **Beth yw Llywio Gofal?**

Rôl Llywiwr Gofal yw **eich cyfeirio at y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol** mwyaf priodol ar gyfer eich anghenion gofal trwy ofyn rhai cwestiynau perthnasol i chi.

### **Llywwyr Gofal..**

- Gofyn rhai cwestiynau perthnasol i chi
- Eich cyfeirio at y llwybr gofal mwyaf priodol.

## **Nid yw Llywyr Gofal byth yn ...**

- Cynnig cyngor clinigol

mae'r ffordd newydd hon o weithio yn ymwneud â chynnig y dewis i weld arbenigwyr eraill yn nhîm y practis. Os oes ganddynt yr arbenigedd i ddelio â'r broblem; yn aml bydd yn gyflymach ac efallai na fydd angen i chi weld y meddyg teulu bob tro. (Mae ein Llywyr Gofal wedi cael eu hyfforddi gan ddefnyddio Model West Wakefield)

## **Gallwn gynnig y gwasanaethau canlynol O FEWN y Feddygfa.**

### **1. Fferyllydd Practis.**

Mae eich fferyllydd practis yn arbenigwr mewn meddyginiaeth. Y Fferyllydd sydd yn y sefyllfa orau i weld cleifion sydd angen gwybodaeth am feddyginiaeth, yn cael problemau gyda meddyginiaeth neu sydd angen adolygiad o feddyginiaeth.

### **2. Nyrs Mân Salwch**

Mae ein Uwch Nyrs Practis wedi'i hyfforddi mewn Mân Salwch. Efallai y cewch eich cyfeirio i weld Nyrs y Feddygfa gydag unrhyw Fân Salwch.

### **3. Cynorthwy-ydd Gofal Iechyd**

Mae gennym ni 3 Cynorthwydd Gofal Iechyd. Gall y Cynorthwywyr Gofal Iechyd eich helpu gyda chynngor ffordd o fyw a rhoi'r gorau i ysmegu yn ogystal â chymryd eich gwaed a chyflawni tasgau arferol eraill fel ECG's, Pwysedd Gwaed a hyd yn oed Chwistrellu Clust!

**Gall ein Llywwyr Gofal hefyd eich helpu i gael mynediad at y gwasanaethau ALLANOL canlynol**

- Cynllun Mân Anhwylderau Fferyllfeydd Cymunedol
- Gwasanaeth Gofal Llygaid Cymraeg
- Llinell Gymorth Ddeintyddol
- Uned Mân Anafiadau
- Consortiwm Iechyd Meddwl Gwent
- Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol

# eConsult

## Beth yw e?

Mae eConsult yn ffordd gyflym ac effeithlon o ddatrys problemau iechyd heb straen galwadau ffôn mynych i geisio mynd drwodd i'n derbynfa brysur. Gall arbed amser i ffwrdd o'r gwaith ar gyfer eich apwyntiadau!



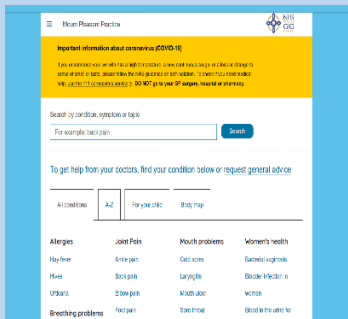
---

*“Defnyddiwch eConsult i ofyn i’ch meddygfa am eich symptomau iechyd, cyflyrau neu driniaeth. Gallwch hyd yn oed ofyn am bethau fel nodiadau salwch a llythyrau meddyg teulu.”*

---

## Sut mae'n gweithio?

Ewch i'n gwefan newydd yn [www.mountpleasantpractice.com](http://www.mountpleasantpractice.com) cliciwch ar y botwm econsult a chewch eich cyfeirio at y dudalen hon.



- Dod o hyd i'ch symptom, cyflwr, neu gais.
- Llenwch ffurflen gyflym.
- Rydym yn ymateb gyda chyngor, presgripsiwn, neu apwyntiad.

## A yw'n ddiogel?

Mae eConsult wedi cynllunio system fflagio coch i sicrhau ein bod bob amser yn cael ein hysbysu am unrhyw symptomau difrifol. Mae eConsult hefyd wedi'i gynllunio i adnabod unrhyw argyfyngau a byddwch yn cael eich annog i ffonio 999.

---

"Roeddwn i'n gallu gofyn fy nghwestiwn ac yna cael gwybod beth i'w wneud heb feddwl fy mod yn gwastraffu amser neb."

Claf, Meddygfa Goffa Harris, Kernow

---

Mae dros 3,000 o Feddygfeydd ledled y DU wedi ymgorffori eConsult yn eu trefn, ac mae'n prysur ddod yn 'norm' newydd. Mae cleifion a staff wrth eu bodd!

Gallwch ddewis helpu eich hun, cael cyngor gan y fferyllfa neu gan feddyg teulu. Mae hyd yn oed opsiwn i chi anfon llun o'r mater dan sylw!



'Roeddwn yn ansicr a oedd angen ymgynghoriad wyneb yn wyneb arnaf felly defnyddiais ymgynghoriad ar-lein eConsult yn fy mhreactis GIG yn lle hynny. Rhoddodd eConsult dawlwrch meddwl i mi fod fy mhryderon wedi'u clywed mewn modd amserol heb fynd i apwyntiad brys.' Claf, Canolfan Feddygol Dociau

## Gwasanaethau Meddygol

### Fferyllydd Practis.

Mae ein Fferyllydd Practis yn arbenigwr mewn meddyginiaeth. Y Fferyllydd sydd yn y sefyllfa orau i weld cleifion sydd angen gwybodaeth am feddyginiaeth, yn cael problemau gyda meddyginiaeth neu sydd angen adolygiad o feddyginiaeth.

### Nyrs Practis

Mae'n bosibl y cewch eich cyfeirio at Nyrs y Feddygfa gydag unrhyw gyflyrau cyffredinol gan gynnwys ECG's, gwiriadau a thynnu coil, swabiau a llawer mwy.

### Cynorthwywyr Gofal Iechyd

Mae gennym ni 4 Cynorthwydd Gofal Iechyd. Gall y Cynorthwywyr Gofal Iechyd eich helpu gyda chynghor ffordd o fyw a rhoi'r gorau i ysmegu yn ogystal â chymryd eich gwaed a chyflawni tasgau arferol eraill fel ECG's, Pwysedd Gwaed a hyd yn oed Chwistrellu Clust!

### Llywyr Gofal

Yn aml, Llywiwr Gofal fydd eich pwynt cyswllt cyntaf yn y feddygfa. Nid yw'r Llywyr Gofal wedi'u hyfforddi'n feddygol, ond maent i gyd wedi cwblhau hyfforddiant Llywio Gofal achrededig yn ogystal â hyfforddiant mewnol i'w galluogi i'ch llywio'n effeithiol at yr aelod mwyaf priodol o'n tîm clinigol.

## **Fferyllfa**

**Rydym yn ffodus ein bod yn gallu cynnig gwasanaeth dosbarthu i rai cleifion!**

Rydych yn gymwys i gael eich dosbarthu os ydych yn byw mwy na milltir mewn llinell syth o'ch fferyllfa agosaf. Os ydych chi'n gymwys ar gyfer dosbarthu, mae'n golygu nad oes angen i chi fynd i fferyllfa wahanol i nôl eich meddyginiaeth! Gallwn ei ddsbarthu i chi yn fewnol!

### **Gofyn am Bresgripsiynau**

Gallwch alw heibio a rhoi nodyn ysgrifenedig i ni sy'n cynnwys eich enw, dyddiad geni, ac unrhyw feddyginiaethau angenrheidiol... Ond efallai y bydd hi'n haws ac yn fwy diogel i chi ofyn am eich presgripsiwn ar-lein! E-bost – [Dispensary.w93021@wales.nhs.uk](mailto:Dispensary.w93021@wales.nhs.uk) neu archebwch ar-lein drwy Fy Iechyd Ar-lein. (Gallwch gofrestru trwy ein gwefan [www.mountpleasantpractice.com](http://www.mountpleasantpractice.com))

### **Y Tîm**

Mae pob un o'n Dosbarthwyr yn aelodau staff profiadol sydd wedi cael hyfforddiant NVQ a fydd yn gwneud eu gorau i'w gwneud mor hawdd â phosibl i chi gael presgripsiynau. Gallwch weld tîm y Fferyllfa ar y dudalen "Ein Staff".

### **Oriau Agor**

Mae fferyllfa ar bob un o'n safleoedd a byddant ar agor o 8.30am hyd nes y byddant ar gau bob diwrnod o'r wythnos.

## Safonau Mynediad.

### Y Safonau Gwasanaethau Meddygol Cyffredinol (GMS) yw:

- Mae pobl yn cael ymateb prydlon i'w cysylltiad â phractis meddyg teulu dros y ffôn.
- Mae gan bractisau systemau ffôn priodol yn eu lle i gefnogi anghenion pobl gan osgoi'r angen i ffonio'n ôl sawl gwaith a byddant yn gwirio eu bod yn delio â galwadau yn y modd hwn.
- Mae pobl yn derbyn gwybodaeth ddwyieithog am wasanaethau lleol a brys wrth gysylltu â phractis.
- Mae pobl yn gallu cael gwybodaeth am sut i gael cymorth a chynghor.
- Mae pobl yn derbyn y gofal cywir ar yr amser cywir mewn ffordd gydgyssylltiedig sy'n seiliedig ar eu hanghenion.
- Gall pobl ddefnyddio amrywiaeth o opsiynau i gysylltu â'u Practis Meddyg Teulu.
- Mae pobl yn gallu e-bostio practis i ofyn am ymgynghoriad nad yw'n frys neu alwad yn ôl.
- Mae practisau'n deall anghenion pobl o fewn eu practis ac yn defnyddio'r wybodaeth hon i ragweld y galw ar eu gwasanaethau.



Pan fyddwch chi'n cysylltu â'ch meddygfa, byddwch chi'n cael eich trin yn deg ni waeth pa ddull cysylltu a ddewiswch.



Os byddwch yn dewis cysylltu â'ch meddygfa dros y ffôn, bydd galwadau'n cael eu hateb gan aelod hyfforddedig o staff a fydd yn asesu eich anghenion clinigol.

I wneud yn siŵr eich bod yn cael y cymorth gorau, efallai y cewch eich cyfeirio at wasanaeth arall – bydd y rhesymau am hyn yn cael eu hesbonio'n glir i chi.



Pan fo mynediad at wasanaeth (e.e. ymgynghoriad) yn glinigol briodol, byddwch yn cael eich asesu ac yn cael cynnig ymgynghoriad priodol, ar amser priodol heb fod angen ffonio'n ôl. Gall hyn olygu bod apwyntiad yn cael ei drefnu ar gyfer dyddiad yn y dyfodol ond bydd yn gyson â'ch angen clinigol a aseswyd.



Byddwch yn gallu cysylltu â'ch meddygfa drwy wasanaeth ar-lein a derbyn gwasanaeth tebyg i'r rhai sy'n dewis ffonio.



Bydd eich meddygfa yn agored ac yn onest am y gwasanaethau a gynigir, sut i gael gafael arnynt a sut i gael mynediad at wasanaethau ychwanegol neu eraill pan fo angen.

## Ap dibynadwy gan eich Meddygfa

Nid oes eu hangen arnoch chi bob amser ond pan fyddwch chi'n gwneud hynny, mae eich Meddygfa yno i chi, a nawr mae ganddyn nhw Ap i'ch helpu chi i reoli'ch iechyd a chysylltu â'ch meddygfa o bell, pryd bynnag y bydd angen. Felly lawrlwythwch yr Ap nawr a chysylltwch â'ch Meddygfa

### ARCHEBWCH APWYNTIADAU AC ARCHWILIO AILMEDDYGINIAETH AR-LEIN

Trefnwch apwyntiad ar-lein yn hawdd trwy borth archebu diogel ac archebwch eich meddyginiaeth ar-lein. Bydd yr ap yn eich atgoffa pryd i gymryd y feddyginiaeth a phryd i'w archebu eto.

## DARGANFOD BETH SYDD YMLAEN YN LLEOL

Darganfod pa ddigwyddiadau sy'n cael eu cynnal yn lleol, cysylltu â gwirfoddolwyr lleol, cael newyddion lleol a dod o hyd i rifau ffôn defnyddiol.

## YMGYNGHORI Â'CH MEDDYG AR-LEIN

Mae ein ap yn caniatáu ichi gysylltu â'ch meddyg ar-lein, ar gyfer materion clinigol ac anghlinigol.

## CAEL GWYBODAETH AM EICH MEDDYGFA

Oriau agor, meddygon a staff, manylion cyswllt a chael help pan fydd eich meddygfa ar gau.

## DOD O HYD I'R GWASANAETH RYDYCH EI ANGEN

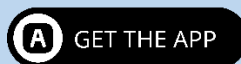
Ansicr pa wasanaeth sydd ei angen arnoch chi? Bydd ein ap yn eich helpu i benderfynu a oes angen sylw meddygol arnoch pan fyddwch yn sâl, a phwy all eich helpu orau.

## GWIRIO EICH SYMPTOMAU A HUNAN-GYFEIRIO

Defnyddiwch ein hofferyn gwirio symptomau a darganfod pryd a ble i gael cymorth.

## DERBWCH HYSBYSIADAU YN UNIONGYRCHOL GAN EICH MEDDYGFA

Galluogi hysbysiadau gwthio a bydd eich meddygfa yn anfon gwybodaeth atoch am y feddygfa, newyddion ac unrhyw ddiweddariadau sy'n berthnasol i chi.



## Ymarfer sy'n Gyfeillgar i Ofalwyr

Rydym yn falch o fod y practis cyntaf yn Sir Fynwy i ymgymryd â'r Achrediad Cyfeillgar i Ofalwyr!



### Beth mae hynny'n ei olygu i'n gofalwyr?

Mae Cyfeillgar i Ofalwyr yn fenter sydd â'r nod o gydnabod, gwella a chynyddu mynediad at wybodaeth a chymorth i ofalwyr di-dâl.

### Sut i gael cefnogaeth

Dylech lenwi'r ffurflen isod i gofrestru gyda Phrosiect Gofalwyr Sir Fynwy.

### Ydych chi'n gofalu am rywun?

- Efallai eu bod yn aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog sy'n oedrannus, yn sâl neu'n anabl ac ni fyddent yn gallu ymdopi heb eich cymorth.

- Ydych chi erioed wedi meddwl y gallech fod yn ofalwr?

*Os felly, rydych chi'n ofalwr!*

*Hyd yn oed os yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi gwrthod asesiad neu gymorth, gallwch gael asesiad anghenion gofalwr o hyd, a gallwch ofyn iddo gael ei gynnal yn rhywle sy'n gyfleus i chi, yn eich cartref, cartref y person yr ydych yn gofalu amdano. ar gyfer, neu mewn man arall os yw'n well gennych.*

*Os ydych chi dros 18 oed ac eisiau trafod eich rôl ofalu yn fwy cysylltwch â'r Tîm Gwasanaethau Integredig ar gyfer eich ardal.*



**Y Fenni Ffôn: 01873 735885**

**Trefynwy/Rhaglan/Wysg/Tryleg Ffôn: 01600 773041**

**Cas-gwent/Cil-y-coed Ffôn: 01291 635666**

*Os ydych o dan 18 oed ac eisiau trafod eich rôl ofalu yn fwy gallwch siarad â nhw*

**Gwasanaethau Plant – Cyngor Sir Fynwy Ffôn: 01291 636355**

### **Register with Monmouthshire Carers Project**

Full name: .....

Date of birth: ...../ ...../ .....

Contact number: .....

Email address: .....

Address: .....

.....

.....

DOB of person/people you care for: ...../...../..... ...../ ...../ .....

I wish to register with the Monmouthshire Carers Project. In return, I will be kept up to date with the latest information for carers and will receive quarterly newsletters, information about Carers Week, Carers Rights Day as well as information about training opportunities or specific events for carers in Monmouthshire.

The Monmouthshire Carers Project is a partnership between Monmouthshire County Council, Aneurin Bevan University Health Board and Gwent Association of Voluntary Organisations.

I understand that my personal data will be shared between these partner organisations for purposes related to the Monmouthshire Carers Project but will not be used for any other purpose or shared with any other agency without my permission.

By completing this form I consent to my data being used in this way.

Signed: .....

Date: ...../...../.....

Please send this form to:

**Tracey Davies** (Carers Co-ordinator)

GAVO, Usk Office, Room 4A, Sessions House, 43 Maryport Street, Usk , NP15 1AD