

Gwybodaeth ar gyfer myfyrwyr
yn cychwyn Prifysgol yn 2018/19



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

GOFAL IECHYD MYFYRWYR 2018/19



Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth am:

- ◆ Sut i gofrestru gyda meddyg teulu
- ◆ Myddygfa lleol
- ◆ Gwasanaethau iechyd myfyrwyr
- ◆ Ardystio am absenoldeb



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, A Parry, C Parry a Arfon 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 ynghlwm*)

| | | |
|------------------------------|--|-------------------|
| Canolfan Feddygol Bodnant | Meddygon Morgan, Jones, Williams, Elliott, Hughes, Cumming, Hesketh, C Parry a Arfon Rhodfa Menai, Bangor Uchaf | Ffôn 01248 364492 |
| Meddygfa Glanfa | Meddygon Hoffman, Jones a Oldale Lôn-y-Garth, Bangor | Ffôn 01248 370540 |
| Meddygfa Bron Derw | Meddygon L Kraaijeveld, B Jones, Nina Cakiroglu, Stuart a Manon Gruffydd Fflordd Glynne, Bangor | Ffôn 01248 370900 |

Yr ardal gyfagos

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

Cewch fwy o wybodaeth ynghlŷn 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 Fyfyrrwyr ei arwain gan ddau nyrs arbenigol, wedi eu cefnogi gan naw Meddyg Teulu (8 merch, 2 dyn). Mae'r Nyrsys Iechyd Myfyrrwyr wedi cael hyfforddiant ychwanegol fel y gallant wneud presgripsiynau.

MYNEDIAD: Mae'r Gwasanaeth Iechyd Myfyrrwyr yn darparu clinigau Myfyrrwyr 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 Canolfan 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 Fyfyrrwyr yn Bodnant brofiad o ymdrin â'r problemau iechyd sy'n ymwneud â myfyrrwyr. 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 fyfyrwr 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 fydddech 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 pigladau atgyfnerthu - booster), cyn i chi gychwyn blwyddyn academaidd 2018-19.

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 argymhell 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 ymgysgu 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 meddygiaeth 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 tacs neu ar fws (gwasanaethau 5, X5, 10, neu 42).

DULLIAU ATAL CENHEDLU BRYD: 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 bryd, 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.

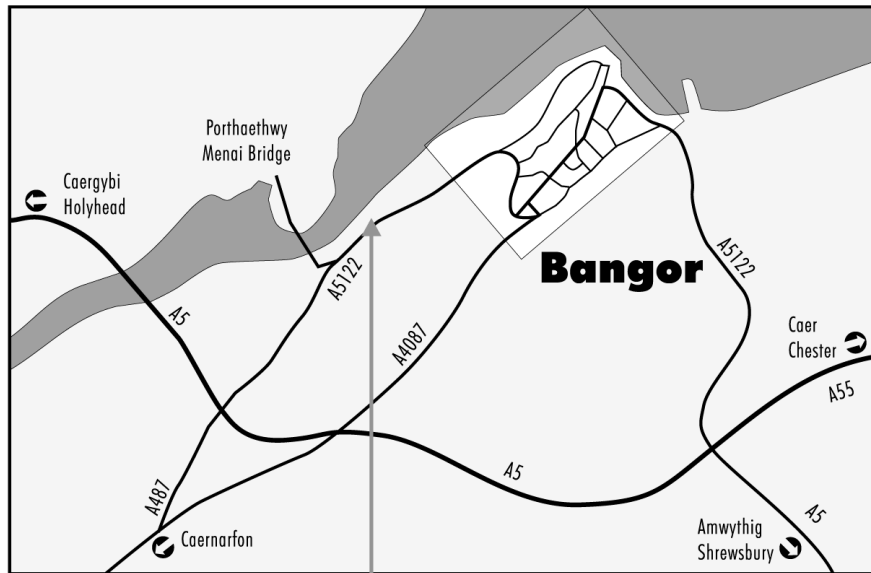
- Mae myfyrwyr yn gallu hunan-ardystio yn achos salwch o lai na 7 diwrnod. Mae ffurflenni ar gael o'r feddygfa, ar-lein o'ch gwefan 'My Bangor' neu wefan Gwasanaethau Myfyrwyr.
- Yn achos salwch o 7 diwrnod neu fwy, neu/ac sy'n achosi i chi golli dyddiad cyflwyno aseiniad neu golli arholiad, efallai 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.

MAP - GWELER TROSODD

BANGOR



**GWASANAETH IECHYD MYFYRWYR
MEDDYGFA BODNANT
STUDENT HEALTH CENTRE
BODNANT SURGERY**

SAFLE'R NORMAL SITE

**SAFLE'R
FFRIDDOEDD
SITE**

**SAFLE FFORDD Y COLEG
COLLEGE ROAD SITE**

**SAFLE'R SANTES FAIR
ST. MARY'S SITE**

BRON DERW

GLANFA

Gofal Iechyd Myfyrwyr Student Healthcare

