

Gwybodaeth ar gyfer myfyrwyr  
yn cychwyn Prifysgol yn 2017/18



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY

## GOFAL IECHYD MYFYRWYR 2017/18



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, A Parry, C Parry a Arfon Rhodfa Menai, Bangor Uchaf	Ffôn 01248 364492
Meddygfa Glanfa	Meddygon Hoffman a Oldale Lôn-y-Garth, Bangor	Ffôn 01248 370540
Meddygfa Bron Derw	Meddygon Lauren Kraaijeveld, B Jones, Nina Cakiroglu, Stuart a Manon Gruffydd Fflordd Glynne, Bangor	Ffôn 01248 370900

#### Yr ardal gyfagos

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

Cewch fwy o wybodaeth yngly^n ag unrhyw un o'r meddygfeydd

## Gwasanaethau Canolfan Iechyd – Canolfan Feddygol Bodnant

Oriau Agor	- 8.00am - 6.30pm Llun - Gwener
Apwyntiadau	- 01248 364492
Achosion Brys	- 01248 364567
Gwefan	- <a href="http://www.bodnantmedicalcentre.co.uk">www.bodnantmedicalcentre.co.uk</a>

**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 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 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 2017-18.

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 ymgyswngu 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 tacsï 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

## Ardystio

gellir defnyddio hwn hyd at bum niwrnod wedi ichi gael rhyw heb ddiogelwch.

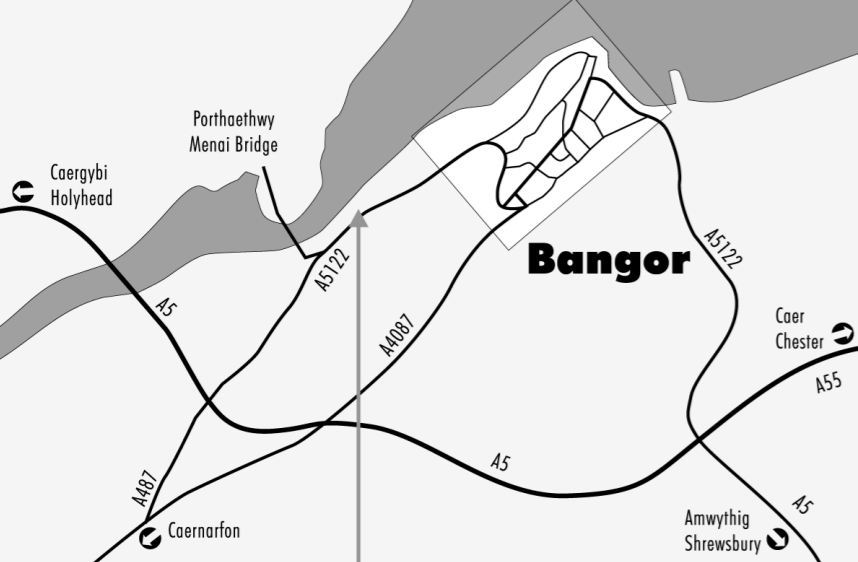
Yn dilyn salwch, efallai y bydd y Brifysgol yn gofyn i chi ddangos Tystysgrif Feddygol i egluro eich absenoldeb.

- Mae myfyrwyr yn gallu hunan-ardystio yn achos salwch o lai na 7 diwrnod. Mae ffurflenni ar gael o'r feddygfa, ar wefan Gofrestrfa Academaidd neu ar wefan Gwasanaethau Myfyrwyr.
- Yn ystod arholiadau, darperir tystysgrifau yn ystod y sesiynau lechyd Myfyrwyr. Gwnewch apwyntiad gyda'r Gwasanaeth lechyd Myfyrwyr yng Nghanolfan Feddygol Bodnant os gwelwch yn dda.
- 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 lechyd 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 dal ddefnyddio'r Gwasanaeth lechyd i Fyfywyr ar gyfer archwiliadau a thystysgrifau meddygol yn rhad ac am ddim.

# 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**

