BT Group

In partnership with AbilityNet

Gwneud y defnydd gorau o wasanaethau ar-lein meddygon teulu

Nid oes unrhyw beth yn bwysicach na gofalu am eich iechyd, a'r ffordd orau i wneud hyn yw drwy eich meddyg teulu.

Mae gan y rhan fwyaf o feddygfeydd wefan ac mae defnyddio'r gwasanaethau a gynigir ganddyn nhw yn hawdd a gall arbed amser i chi.

Bydd y canllaw hwn yn esbonio i chi sut i gofrestru gyda'ch meddyg teulu a threfnu apwyntiadau ar-lein. Byddwn hefyd yn esbonio'r ffyrdd defnyddiol eraill y gallwch ddefnyddio gwefan eich meddyg teulu ar gyfer tasgau o ddydd i ddydd, er enghraifft archebu presgripsiwn rheolaidd neu edrych ar eich cofnodion iechyd.

Beth fyddwch chi'n ei ddysgu

1. Sut y gallwch ddod o hyd i'ch meddygfa leol a chofrestru gyda nhw arlein
2. Defnyddio gwasanaethau meddyg teulu ar-lein

Gall eich dysgwr chwilio am wasanaethau meddyg teulu ar-lein mewn tair ffordd:

1. Ewch i wefan GIG Cymru https://111.wales.nhs.uk/?locale=en&term=A a chlicio ar Gwasanaethau Lleol (yng nghanol y dudalen gwe). Yna clicio ar Meddygon Teulu. Gallwch chwilio yn ôl cod post a bydd meddygfeydd lleol yn ymddangos.
2. Mynd i wefan y GIG (www.nhs.uk) a chlicio ar Wasanaethau'r GIG (ar ochr dde uchaf y dudalen gwe).Yna clicio ar GPs: yna bydd manylion eich meddygfeydd lleol yn ymddangos. Yna gallai'r gwefannau hyn ddarparu dolen i dudalen gwe'r meddygfeydd, lle gallwch ddarganfod y gwasanaethau a gynigir ganddynt ar-lein.
3. Defnyddio peiriant chwilio – gallwch chwilio am enw'r feddygfa leol neu'r ardal rydych chi'n chwilio am feddygfa ynddi a, gan ddefnyddio'r rhestr canlyniadau, mynd i wefan y feddygfa.
4. Defnyddio offer mapio fel Google Maps neu Apple Maps, gallwch chwilio am 'GP' neu 'GP surgery' i ddod o hyd i'r rhai agosaf atoch.

Ar ôl i chi ganfod a yw eich meddygfa yn cynnig gwasanaethau ar-lein, bydd angen i chi gofnodi eich manylion mewngofnodi. Gallwch wneud hyn mewn dwy ffordd.

Cofrestru ar-lein - Dylai fod gan bractis eich meddyg teulu borth cofrestru ar-lein y gallwch ei ddefnyddio. Bydd y dasg hon yn syml a bydd angen i chi nodi rhai manylion personol, er enghraifft eich dyddiad geni, cyfeiriad a'ch rhif cyfredol y GIG (efallai eich bod wedi gorfod cael un ar gyfer brechiadau diweddar).

Wyneb yn wyneb – Gallwch hefyd ymweld â'u practis meddyg teulu i gael eu manylion mewngofnodi neu i gofrestru gyda'r practis. I wneud hyn, bydd angen i chi fynd â dull adnabod gyda chi. Mae'n debygol y bydd angen i hyn gynnwys ffotograff, felly byddai trwydded yrru â llun neu basbort yn ddelfrydol. Bydd angen i chi hefyd fynd â dogfen gyda chi gyda'ch cyfeiriad arno, er enghraifft cyfriflen banc neu fil.

BT Group

In partnership with AbilityNet

Gwneud y defnydd gorau o wasanaethau ar-lein eich meddyg teulu parhad

Os ydych chi wedi defnyddio eich gwasanaeth meddyg teulu yn y gorffennol ond nad oes gennych unrhyw ddull adnabod ar gael i chi, gallwch barhau i fynd i'ch meddygfa, a fydd yn gofyn i aelod o staff â chyfrifoldeb, fel meddyg teulu neu reolwr y practis i dystio pwy ydych chi. Mae hyn yn galluogi'r meddyg neu'r rheolwr practis gadarnhau pwy ydych chi.

Ar ôl cwblhau'r gwiriad adnabod, bydd y practis meddyg teulu yn rhoi ffurflen bapur i chi gyda'r manylion mewngofnodi ar gyfer cofrestru gyda'r wefan.

Ar ôl mewngofnodi, gallwch ddefnyddio'r holl wasanaethau sydd gan y meddyg teulu i'w cynnig, er enghraifft trefnu apwyntiad ar-lein ac archebu presgripsiynau rheolaidd.

Trefnu apwyntiad:

Ar ôl i chi gofrestru gyda meddygfa, gallwch ddefnyddio eu gwasanaethau ar-lein i drefnu, gwirio neu ganslo apwyntiadau.

I wneud hyn, bydd angen i chi fewngofnodi i ap eich meddyg teulu ac archebu un o'r apwyntiadau sydd ar gael. Pe byddai'n well gennych gael un dros y rhyngrwyd, gallwch hefyd ddefnyddio gwefan eich meddygfa.

Noder, mae gwahanol feddygfeydd yn defnyddio gwahanol systemau archebu. Er enghraifft, mae rhai'n defnyddio system galw yn ôl ac ni fydd yn caniatáu i chi drefnu apwyntiad yn llwyr. Gall eich meddygfa ddweud wrthych beth yw'r ffordd orau i drefnu apwyntiadau.

Archebu presgripsiwn rheolaidd:

Mae dwy brif ffordd i archebu presgripsiwn rheolaidd o'ch meddygfa ar-lein, ond mae'n bosibl y bydd amrywiadau mewn gwahanol feddygfeydd. Unwaith eto, gall eich meddyg teulu gadarnhau beth yw'r ffordd orau i archebu presgripsiynau.

Defnyddio eich cyfrif GIG

Gallwch archebu presgripsiwn rheolaidd drwy fewngofnodi i'ch cyfrif GIG gan ddefnyddio'r Ap GIG neu wefan y GIG. I gael gwybod mwy am wasanaethau'r GIG ar-lein, gallwch glicio ar neu deipio'r cyfeiriad canlynol i'ch porwr gwe: bt.com/ seniorskills

Efallai y gofynnir i chi enwebu fferyllfa i gasglu ohoni; ni fydd pob fferyllfa ar gael.

Gallwch gasglu eich meddyginiaeth yn bersonol pan fydd yn barod. Mae rhai fferyllfeydd hefyd yn dosbarthu.

Defnyddio gwasanaethau neu apiau eraill ar-lein

Gallwch hefyd ddefnyddio gwasanaethau ac apiau eraill ar-lein i archebu presgripsiwn rheolaidd.

Bydd rhai gwasanaethau ar-lein meddygon teulu ond ar gael mewn ardaloedd penodol. Bydd angen i chi holi eich meddygfa pa wasanaethau sy'n cael eu darparu ganddynt.

Efallai y gallwch drefnu i'ch meddyginiaeth gael ei hanfon atoch os yw eich fferyllfa enwebedig yn cynnig y gwasanaeth hwnnw. Fel arall cewch eich hysbysu pan fydd yn barod i'w gasglu.

Cael mynediad i'ch cofnodion iechyd:

Mae'n bosibl cael gafael ar eich cofnod meddyg teulu ar-lein mewn dwy ffordd:

Drwy eich cyfrif y GIG

Gallwch gael eich cofnodion meddyg teulu drwy fewngofnodi i'ch cyfrif GIG gan ddefnyddio Ap y GIG neu wefan y GIG.

I wneud hyn, mae angen i chi fod wedi'u cofrestru ar gyfer gwasanaethau ar-lein a phrofi pwy ydych chi wrth gael mynediad am y tro cyntaf.

I weld eich cofnodion meddygol llawn, bydd rhaid i chi ofyn i'ch meddygfa am fynediad ar-lein, fel arall byddwch ond yn gweld manylion eich meddyginiaethau a'ch alergeddau.

Os ydych yn byw yn un o'r gwledydd datganoledig, efallai na allwch gael mynediad i'ch cofnod meddyg teulu drwy'r dull hwn: gall eich meddyg teulu/meddygfa gadarnhau hyn.

Defnyddio gwasanaethau neu apiau eraill ar-lein

Efallai y gallwch ddefnyddio gwasanaethau ac apiau eraill ar-lein eich meddyg teulu hefyd i gael eich cofnod meddyg teulu.

Unwaith eto, bydd angen i chi gofrestru ar gyfer gwasanaethau ar-lein a phrofi pwy ydych chi.

I ddechrau dim ond manylion eich meddyginiaethau ac alergeddau y gallwch eu gweld. I weld eich cofnodion llawn, bydd yn rhaid i chi ofyn i'ch meddygfa am hyn.

BT Group

In partnership with AbilityNet

Gwneud y defnydd gorau o wasanaethau ar-lein eich meddyg teulu parhad

Mae yna nifer o wasanaethau ar-lein eraill eu meddyg teulu y gallwch eu defnyddio i gael mynediad at eich cofnodion meddygol:

- Airmid
- Evergreen Life PHR
- myCohens
- myGP
- Patally
- Patient Access
- SystmOnline

Drwy siarad â'ch meddygfa

Os ydych yn cael anhawster i gael mynediad ar-lein, gallwch ofyn hefyd am eich cofnodion meddyg teulu yn eich meddygfa.

Diogelu eich cofnodion iechyd

Gwyddom y gallai cael cofnodion iechyd ar-lein greu ychydig o bryder, ond mae'n gwbl ddiogel. Dim ond chi all gael mynediad at y cofnodion hyn, gyda'ch manylion mewngofnodi a'ch cyfrinair. Nid oes rhaid i chi rannu eich manylion mewngofnodi gydag unrhyw un, gan gynnwys aelodau'r teulu a gweithwyr iechyd proffesiynol.

Cyngor, awgrymiadau a dysgu pellach

Gallwch chi gael rhagor o fanylion am ddefnyddio gwasanaethau ar-lein eich meddyg teulu drwy glicio'r dolenni canlynol neu eu teipio yn eich porwr gwe:

Learn My Way – Managing your heath online: new.learnmyway.com/explore-all-subjects/managing-your-health-online

Digital Unite – Registering for NHS Online services: digitalunite.com/health-and-fitness/registering-nhs-online-services