



Eich llais mewn iechyd | Your voice in health
a gofal cymdeithasol | and social care

YR ADBORTH A DDWEDOCH CHI WRTHYM Doc Penfro (Ebrill 2025)

CYFLWYNIAD

Ym mis Ebrill 2025, ymwelodd Llais Gorllewin Cymru â Doc Penfro am bythefnos i siarad â phobl am eu profiadau o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn yr ardal. Cyfarfu ein tîm ymweld, Catherine, Elin a Leanda ag amrywiaeth o grwpiau yn amrywio o Men's Shed i Slimming World i Warm Rooms, yn Neuadd Pennar a Neuadd Pater. Fe wnaethon nhw siarad â 15 o grwpiau cymunedol, tua 160 o bobl, a chlywed llawer o brofiadau diddorol iawn am iechyd a gofal cymdeithasol yn Ne Sir Benfro.





Yr hyn a glywsom



Mae'r practis yn defnyddio Gwasanaeth Presgripsiynu Electronig (EPS) i anfon presgripsiynau'n uniongyrchol i fferyllfeydd. Gall oedi ddigwydd os yw meddyginiaethau allan o stoc. Mae'r practis a'r fferyllfeydd yn gweithio i wella cyfathrebu. Gofynnwch am bresgripsiynau ailadroddus o leiaf wythnos ymlaen llaw er mwyn osgoi rhedeg allan.

Canmoliaeth i gartrefi gofal a fferyllfeydd, staff gofalgar, dosbarthu presgripsiynau am ddim

Ymwelwyr iechyd a gwasanaethau cymdeithasol sy'n cefnogi rhieni maeth

Mae ymwelwyr iechyd bob amser yn troi fyny pan maen nhw'n dweud y byddan nhw ac maen nhw wedi "bod i gyd yn wych"

Ymwelydd iechyd bwydo ar y fron cefnogol

Ysbyty Cyffredinol Llwynhelyg - Ward 7 "o'r radd flaenaf" a staff dydd" a nos yn hollol wych"

Ysbyty Cyffredinol Llwynhelyg - gofal rhagorol, gofal a thriniaeth dda ar gyfer problemau sciatica

Ysbyty Cyffredinol Glangwili - Ward Mamolaeth "gwyh" ac "ni allwn weld bai ar Sir Gaerfyrddin"

Mae gwiriadau diabetes bob 6 mis yn brofiadau cadarnhaol

Diffyg gwasanaethau yn yr ardal (cleifion yn teithio allan o'r sir i gael triniaeth ysbyty)

Mae canslo gwasanaethau trafndiaeth ar fyr rybudd yn siomi cleifion

Amseroedd aros hir am ambiwlansys (19 awr).

Rhestr aros ar gyfer llawdriniaeth i ailosod clun (5 mlynedd)

Nid yw gwasanaethau gofal iechyd wedi dychwelyd i lefelau cyn pandemig COVID-19

Diffyg difrifol o ofal iechyd meddwl yn y dref

Mae angen mwy o wasanaethau gofal cymdeithasol yn y dref

Materion gofal a chyfathrebu yn ysbyty Bro Cerwyn

Cyfathrebu rhwng y Bwrdd Iechyd a chleifion

Diffyg empathi gan staff y dderbynfa mewn meddygfeydd

Lefelau stoc yn y fferyllfa sydd wedi'i lleoli yng ngrŵp meddygol Argyle

Cynrychiolwch i'r Awdurdod Lleol

Beth yw cynrychiolwch

Fel Corff Llais y Dinesydd, rydym yn defnyddio ein pŵer ffurfiol i godi pryderon y cyhoedd gyda'r Awdurdod Lleol, sy'n ofynnol iddynt ystyried y materion hyn ac ymateb, gan gynnwys unrhyw gamau y byddant yn eu cymryd.

Pobl yn symud i wasanaethau oedolion



Clywsom eich bod yn pryderu am y diffyg cefnogaeth i bobl sy'n symud i wasanaethau oedolion. Rydyn ni'n gwybod, pan fydd rhieni a gofaluwr plant hŷn yn gweld bod y rhai maen nhw'n gofalu amdany'n nhw'n agosáu at fod yn oedolion, eu bod nhw'n aml yn poeni am sut y bydd hyn yn cael ei drin.

Yr ymateb gan yr awdurdod lleol

Mae'r Awdurdod Lleol yn ymwybodol y gall hwn fod yn gyfnod o bryder ac maent yn awyddus i wneud yr hyn a allant i wneud y broses hon yn llyfnach. Maen nhw eisiau bod yn rhagweithiol ynglŷn â hyn; ac weithiau mae angen iddyn nhw gynnwys y GIG hefyd, oherwydd yn aml mae gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal cymdeithasol wrth iddyn nhw nesáu at fod yn oedolion anghenion iechyd y mae'n rhaid mynd i'r afael â nhw hefyd.

Mae'r Awdurdod Lleol wedi sefydlu gweithgorau sy'n dwyn ynghyd bobl allweddol o'r sectorau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r Awdurdod Lleol yn gweithio gyda sefydliadau eraill i helpu gyda'r broses hon; mae staff wedi bod yn rhan o ddigwyddiadau dysgu i geisio datblygu model ar gyfer y gwasanaeth 0-25, ac maen nhw'n edrych ar argymhellion ar sut i wella pethau.



Cynrychioliadau i'r Bwrdd Iechyd

Beth yw cynrychioliadau

Fel Corff Llais y Dinesydd, rydym yn defnyddio ein pŵer ffurfiol i godi pryderon y cyhoedd gyda'r Bwrdd Iechyd Lleol, sy'n ofynnol iddynt ystyried y materion hyn ac ymateb, gan gynnwys unrhyw gamau y byddant yn eu cymryd.

Darpariaeth ddeintyddol



Ledled Cymru rydym yn gwybod bod pobl yn cael trafferth dod o hyd i ddeintydd y GIG. Dywedon ni wrth y Bwrdd Iechyd fod angen iddyn nhw helpu pobl pan oedden nhw'n cael problemau deintyddol.

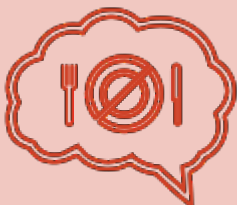
Yr ymateb gan y Bwrdd Iechyd

Mae'r **Porth Mynediad Deintyddol** yn ffordd i bobl gael mynediad at ddeintydd y GIG yng Nghymru pan fyddant angen triniaeth ddeintyddol arferol. Os nad ydych wedi cofrestru gyda deintydd y GIG ac nad ydych wedi derbyn gofal deintyddol arferol yn ystod y pedair blynedd diwethaf, gallwch wneud cais am le ar y Porth Mynediad Deintyddol. Yna cysylltir â chi pan fydd lle ar gael. Mae modd cael mynediad at hyn ar-lein neu drwy ffonio 0300 303 8322 (opsiwn 4) rhwng 8.45yb a 4.00yh.



Anhwyllderau bwyta

Fe wnaethon ni siarad â phobl sy'n rheoli eu pwysau i wella eu hiechyd. Rhannodd pobl brofiadau cadarnhaol o grwpiau colli pwysau ac ymarfer corff lleol. Clywsom bryderon hefyd am anhwylderau bwyta mwy cymhleth ac rydym yn ceisio gwybodaeth gan y Bwrdd Iechyd am y gwasanaethau sydd ar gael i bobl sydd angen cymorth mwy dwys.



Problemau ymataliaeth yn Sir Benfro



Cododd pobl bryderon am gleifion yn aros am gymorth a chefnogaeth i ddefnyddio'r toiled yn yr ysbyty ar ôl canu'r gloch. Mae'n bwysig bod pobl yn cael eu cefnogi i ddefnyddio'r toiled yn hytrach na dibynnu ar bediau tra byddant yn y gwely. Rydym wedi codi hyn gyda'r Bwrdd Iechyd; byddwn yn monitro'r mater hwn yn ystod ein hymweliadau â chartrefi gofal hefyd.

Problemau gyda'ch clustiau



Roedd pobl yn poeni am broblemau clyw a rheoli cwyr clust. Rydyn ni'n gwybod bod chwistrellu clustiau wedi cael ei ddisodli gan ddulliau gwell, felly rydyn ni wedi gofyn i'r Bwrdd Iechyd ddarparu gwybodaeth gliriach ar sut i reoli cwyr clust yn effeithiol.

Yr ymateb gan y Bwrdd Iechyd

Mae Clinig Micro-Sugno'r Clust yn derbyn hunanatgyfeiriadau ac mae ganddo amseroedd aros byr. Gallwch ddod o hyd i fanylion ar wefan y Bwrdd Iechyd yn "Clinig cymunedol micro-sugno cwyr clust - Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda", ffôn 0300 303 8322, neu sganiwch y cod QR i gael mynediad at y ffurflen archebu. Mae defnydd y clinigau hyn yn cynyddu o flwyddyn i flwyddyn ar draws y Bwrdd Iechyd.



Dywedodd pobl wrthym eu bod yn cael trafferth gydag amseroedd aros ar gyfer awdioleg a chymhorthion clyw ers y pandemig. Rydym yn aros i glywed mwy gan y Bwrdd Iechyd am hyn.

Ymatebion gan Grŵp Arygle

Rydym wedi clywed adborth am anawsterau wrth gael mynediad at wasanaethau meddyg teulu yn Noc Penfro ac wedi codi'r pryderon hyn yn uniongyrchol gyda rheolwyr practis Grŵp Meddygol Argyle. Isod mae eich cwestiynau ac ymatebion y practis.

Mynd drwodd ar y ffôn



Llinellau ffôn yn agor am 8yb: Ni fydd galwadau a wneir cyn 8am yn mynd drwodd.

Rhwng 8–9yb: Gall y system ffôn giwio hyd at 50 o alwadau. Os mai chi yw'r 51fed galwr, fe glywch chi neges yn dweud bod y ciw yn llawn a bydd eich galwad yn dod i ben. Nid yw hyn yn golygu bod apwyntiadau wedi diflannu, dim ond na all y ciw ddal mwy o alwadau ar y foment honno.

Rhwng 9yb–5.30yh : Gall hyd at 45 o bobl giwio, a bydd y system yn cynnig eich ffonio'n ôl fel nad oes angen i chi aros ar ddaliad.

Pwysig: Nid yw "Ciw llawn" yr un peth â "dim apwyntiadau ar gael". Os yw'r ciw yn llawn, ceisiwch ffonio'n ôl ymhen ychydig funudau.

Pam nad oes meddygfa agored fel o'r blaen



Nid yw meddygfa agored ar gael mwyach oherwydd nifer y cleifion a phryderon diogelwch. Mae apwyntiadau bellach yn cael eu rheoli i flaenoriaethu anghenion brys ac atal gorlenwi.

Apwyntiadau ar gyfer problemau iechyd lluosog



Mae apwyntiadau dwbl yn gyfyngedig ond ar gael pan fo angen clinigol. Soniwch am hyn wrth ffonio fel y gall y dderbynfa wirio argaeledd.

Dilyniannau ar ôl rhyddhau o'r ysbyty



Dywedwch wrth y dderbynfa mai apwyntiad dilynol yw hwn wrth archebu. Mae staff yn cael eu hatgoffa i ddyrannu'r rhain i'r math cywir o apwyntiad.

Archebu ymlaen llaw ar gyfer materion di-frys



Mae nifer gyfyngedig o apwyntiadau y gellir eu bwcio ymlaen llaw ar gael, ond mae'r galw'n fawr. Mae apwyntiadau ar yr un diwrnod yn cael blaenoriaeth ar gyfer gofal brys. Mae'r practis yn adolygu ffyrdd o gynnig mwy o slotiau archebu ymlaen llaw.

Apwyntiadau i blant.



Mae plant sy'n sâl bob amser yn cael blaenoriaeth ar gyfer apwyntiadau ar yr un diwrnod.

Rhybudd byr ar gyfer slotiau'r un diwrnod



Mae'r feddygfa'n deall bod mynychu ar fyr rybudd yn anodd i rieni, gofalgwyr, pobl heb gludiant, a'r rhai sydd ag anghenion cymorth ychwanegol. Eglurwch eich amgylchiadau wrth archebu fel y gall staff ystyried amseru lle bynnag y bo modd.

Archebu ar-lein



Mae pryderon ynghylch tegwch a diogelwch clinigol, ond mae'r practis yn adolygu hyn a bydd yn diweddarau.

Ymatebion gan Grŵp Meddygol Argyle

Arbenigwyr iechyd menywod



Mae'r practis yn archwilio hyfforddiant staff ac opsiynau atgyfeirio allanol i wella cefnogaeth iechyd menywod.

Profion gwaed ac arosia dau hir



Ar ôl colli dau fflebotomydd, mae un newydd bellach yn ei swydd. Mae'r feddygfa'n ymdrin â chyfrolau uchel, gan gynnwys profion ar gais yr ysbyty. Fel arfer, mae apwyntiadau arferol ar gael o fewn wythnos, ac mae profion brys bob amser yn cael eu cynnwys. Gellir archebu profion lluosog (pwysedd gwaed, ECG, profion gwaed) gyda'i gilydd i arbed ymweliadau dro ar ôl tro, er bod hyn yn cymryd mwy o amser i'w drefnu. Mae ceisiadau prawf electronig bellach wedi'u cyflwyno i wneud y broses yn llyfnach.

GAIR OLAF GAN Y PRACTIS

Mae'r practis yn cydnabod bod y problemau hyn yn cymryd amser i'w datrys ond mae'n gweithio'n weithredol i wella cyfathrebu a phrofiad y claf. Bydd infograffig cryno yn cael ei rannu mewn manau cymunedol gan gynnwys y llyfrgell, grwpiau lleol, a'r feddygfa.

Brysbennu derbynfa a chyfrinachedd



Nid yw staff y dderbynfa yn gwneud diagnosis – maen nhw'n gofyn cwestiynau i'ch archebu gyda'r clinigwr cywir. Mae staff yn cael eu hatgoffa i drin manylion sensitif yn ddisiwl. Gallwch ofyn am siarad yn breifat os oes angen. Mae prif linellau ffôn yn cael eu hateb i fyny'r grisiau. Mae staff yn gwneud galwadau cleifion yn y swyddfa gefn, nid wrth y ddesg flaen.

Amgylchedd y dderbynfa



Rydym wedi diweddarau'r holl seddi yn yr ystafell aros, wedi addurno a diweddarau'r hysbysfyrdau gan ganolbwyntio ar wybodaeth i gleifion a hyrwyddo iechyd. Mae prif linellau ffôn yn cael eu hateb i fyny'r grisiau. Mae staff yn gwneud galwadau cleifion yn y swyddfa gefn, nid wrth y ddesg flaen. Rydym yn gweithio i sicrhau bod pob claf yn teimlo eu bod yn cael eu parchu. Yn ogystal, rydym wedi ychwanegu Pod Iechyd a fydd yn caniatáu i glaf gael ei bwysedd gwaed wedi'i wirio heb fod angen apwyntiad. Mae hefyd yn mesur taldra a phwysau, yn cyfrifo BMI ac yn gofyn cwestiynau hyrwyddo iechyd perthnasol sy'n cael eu bwydo'n ôl yn awtomatig i gofnod meddygol y claf.

Cadw meddygon yn Argyle



Mae cleifion wedi sylwi bod meddygon teulu'n newid yn aml ac nid ydynt yn siŵr pwy sy'n gweithio yn y practis ar hyn o bryd. Penderfynodd rhai meddygon teulu newydd gymhwyso gadael ar ôl wynebu sylwadau negyddol ar-lein ar Facebook, lle cawsant eu henwi neu eu disgrifio'n fanwl. Cyfrannodd hyn yn sylweddol at eu hymadawiad. Ers yr amser hwn, mae'r practis wedi llwyddo i recriwtio dau feddyg teulu ychwanegol. Mae'r practis hefyd wedi rhannu sut mae adborth negyddol a bostiwyd ar gyfryngau cymdeithasol wedi cael effaith sylweddol a theimladwy ddofn ar lesiant staff.

LLAIS

Eich llais mewn iechyd | Your voice in health
a gofal cymdeithasol | and social care

Diolch yn fawr

Diolchwn i bawb a gymerodd yr amser i rannu eu barn a'u profiadau gyda ni. Hoffem hefyd ddiolch i'r holl staff a gwirfoddolwyr ym mhob grŵp y gwnaethom fynychu a wnaeth i ni deimlo'n gartrefol iawn.



LLAIS GORLLEWIN CYMRU

Yn cwmpasu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i bobl sy'n byw yn:

- Sir Gaerfyrddin
- Ceredigion
- Sir Benfro



westwalesenquiries@llaiscymru.org



01646 697 610



@LlaisWestWales