

CARDIFF  
UNIVERSITY

PRIFYSGOL  
CAERDYDD

School of Medicine  
Ysgol Meddygaeth

Rhifyn 26 - Hydref 2017

# REMEDY

## Ymgysylltu â Chymunedau:

*Eisteddfod Genedlaethol  
Ynys Môn 2017*

**Yn y rhifyn hwn:**

**MEDIC ar y Maes**

**Cofleidio Ymgysylltu**

**Pwysigrwydd rôl y cyhoedd mewn ymchwil**

**Archwilio rhwystrau i sgrinio serffigol ymysg menywod o leiafrifoedd ethnig**

# Croeso

## Croeso i chweched rhifyn ar hugain ReMEDy



Mae blwyddyn academiaidd arall ar gychwyn, a gobeithio eich bod chi oll wedi cael haf braf. Mae'r rhifyn hwn o ReMEDy, sy'n cymryd ymgysylltu fel thema, yn ceisio tynnu sylw at sut rydym ni, Ysgol Meddygaeth Caerdydd, yn ymgysylltu â chymunedau ym Mhrifddinas-Ranbarth Caerdydd, Cymru, ac ar draws y byd.

Mae'r Ysgol Meddygaeth wedi ymrwymo i roi'r cyhoedd wrth wraidd popeth rydym yn ei wneud, gan werthfawrogi bod ymgysylltu cyhoeddus da a chymryd rhan

mewn ymchwil yn gallu gwireddu ystod eang o fuddion: -

- Creu deialog a meithrin ymddiriedaeth rhwng ymchwil a'r gymdeithas
- Cyfoethogi a llywio ein rhaglenni ymchwil
- Gwella ansawdd ac effaith ymchwil
- Gwella ein cyfleoedd dysgu ac addysgu, gan ein helpu i addysgu a hyfforddi'r meddygon gorau
- Gwella a chyfoethogi cwricwlwm yr ysgolion ac ysbrydoli cenedlaethau dawnus y dyfodol i ystyried gyrfaoedd mewn gwyddoniaeth a meddygaeth.
- Ein cefnogi i gyflwyno arloesiadau effeithiol ac effeithlon sy'n bodloni angen ac yn mwya'u ein heffaith ar y gymuned.

Mae'r rhifyn hwn yn tynnu sylw neilltuol at bwysigrwydd cynnwys cleifion/y cyhoedd mewn ymchwil, gan bwysleisio gwaith yr Uned Trwsio'r Ymennydd a Niwrotherapiwteg Mewngreuanol (BRAIN). Rydym yn dysgu hefyd am Gydran o Ddewis y Myfyriwr (SSC) sydd wedi ymgysylltu â menywod o gefndir

Du, Asiaidd, a Lleiafrif Ethnig (BAME) i ddatblygu ymyrraeth addysgiadol, gan gynyddu ymwybyddiaeth o'r rhaglen sgrinio serffigol.

Mae'r prif adroddiad yn canolbwyntio ar ein gweithgarwch ymgysylltu yn Eisteddfod Genedlaethol Ynys Môn eleni. Byddwn yn clywed hefyd gan un o'n myfyrwyr PhD, Mihil Patel, sy'n disgrifio'i resymau dros ymgysylltu'r cyhoedd ag ymchwil, a sut mae wedi cyfuno'r sgiliau iaith Gymraeg y mae wedi eu hennill yn ddiweddar â chodi uchelgais plant ysgol ar draws Cymru.

Y tymor hwn, mae'r Ysgol Meddygaeth yn lansio cynllun cyffrous llysgenhadol MEDIC, gyda'r nod o ehangu gweithgarwch ymgysylltu o fewn ysgolion a chymunedau ar draws Cymru. Bydd y cynllun yn darparu cymorth a mentora ychwanegol i ddisgyblion ac athrawon, gwella'r cwricwlwm a chynyddu uchelgais parthed gyrfaoedd mewn gwyddoniaeth a meddygaeth.

I ddarganfod rhagor am y cynllun a/neu gofrestru, cysylltwch â ni drwy: [medicambassadors@cardiff.ac.uk](mailto:medicambassadors@cardiff.ac.uk)

### Yr Athro Ian Weeks

Deon Dros Dro, Yr Ysgol Meddygaeth

## Diweddariad C21

Mae ymgysylltu wrth graidd C21, ac yn hanfodol i'r gred y dylai gofal cleifion fod yn ganolog i'r cwricwlwm meddygol modern, gan ymgynghori â nifer o randdeiliaid a hwythau'n cyfrannu er mwyn galluogi i fyfyrwyr astudio meddygaeth o safbwynt profiad eang ac amrywiol.

Ar raddfa fwy, mae ymgysylltu â'r GIG yng Nghymru yn allweddol i gyflwyno'r cwricwlwm. Heb y profiad lleol hwn sy'n canolbwyntio ar gleifion, ni fyddai myfyrwyr yn cael y profiad personol y mae ei angen arnynt er mwyn datblygu sgiliau clinigol a cyfathrebu empathig sydd mor bwysig ar gyfer ymarferwyr rhagorol. Dylid canmol y GIG Cymreig am ei fod wedi croesawu'r newidiadau a chyfrannu at bob agwedd ar gyflwyno'r cwricwlwm, er gwaethaf yr heriau sydd wedi bod mor amlwg yn ddiweddar.

Mae llawer o enghreifftiau eraill o weithgareddau ymgysylltu llai, ond yr un

mor bwysig, lle mae unigolion a grwpiau llai wedi gweithio gyda'r gyfadran er mwyn galluogi myfyrwyr i gael golwg unigryw ar ofal cleifion, yn enwedig ar gyfer grwpiau nas gwasanaethir yn ddigonol.

Un o'r enghreifftiau gorau o ymgysylltu ar y cwrs yw'r Cydrannau o Ddewis y Myfyriwr (SSC). Er nad ydynt yn newydd i raglen C21, mae'r SSC wedi ei fireinio a'i ailstrwythuro er mwyn rhoi pwrpas newydd iddo o fewn cwricwlwm. O'r cychwyn cyntaf, anogir myfyrwyr i ryngweithio â grwpiau ac unigolion y tu allan i'r Ganolfan Addysg Feddygol, a thrwy hynny gael mewnwelediad i ymchwil a materion clinigol a bioseicogymdeithasol sy'n effeithio ar ofal cleifion. Mae Dr Sam Hibbits a'i thîm yn annog myfyrwyr i gynllunio eu prosiectau pwrpasol eu hunain ar gyfer yr agwedd allweddol hon ar y cwricwlwm. Rydym bellach ar y cam lle mae 70% o fyfyrwyr ym mlywyddyn 3 a 100% o fyfyrwyr blwyddyn 4 yn

cynllunio eu prosiect eu hunain ar y cyd ag ymchwilwyr a chlinigwyr ledled Cymru. Mae llawer o'r prosiectau hyn yn arwain at gyflwyniadau mewn cynadleddau ledled y byd, a chyhoeddir rhai ohonynt mewn cyfnodolion a adolygir gan gymheiriaid. Rydym am annog rhagor o'n cydweithwyr ar draws y sector i weithio gyda'n myfyrwyr i hybu ymgysylltu a pheri bod effaith gadarnhaol yn deillio o'r gweithgareddau addysg feddygol hyn.

Ein gweithgaredd mwyaf heriol yw'r ymrwymiad rydym wedi ymgymryd ag ef, ynghyd â Llywodraeth Cymru, i ehangu mynediad at yrfaedd meddygol ar gyfer disgyblion ysgol sy'n hanu o Gymru. Sef ymgysylltu o fewn cymunedau Cymru er mwyn codi nid yn unig broffil meddygaeth ond uchelgais holl blant Cymru i anelu'n uwch am yrfa mewn meddygaeth. Bydd ymdrech gydlynol i gyflawni'r uchelgeisiau hyn dros y blynyddoedd nesaf.





Cyfarwyddwr Gweithredol Gwasanaethau Iechyd y Cyhoedd a Chyfarwyddwr Meddygol Iechyd y Cyhoedd Ymddiriedolaeth GIG Cymru yw Quentin. Mae Quentin yn gyfrifol am yr holl raglenni sgrinio a gynigir yng Nghymru, yn ogystal â diogelu iechyd, cynllunio argyfwng iechyd cyhoeddus ac ymateb argyfwng ar draws Cymru, ynghyd â'r rhan fwyaf o wasanaethau microbiolog ac afiechydon heintus clinigol ac arbrofol a ddarperir yng Nghymru.

Mewn sgwrs, eglurodd Quentin "nad oes y fath beth yn bod â diwrnod arferol, ac mae pethau annisgwyl yn digwydd bron bob dydd. Treuliaf y rhan fwyaf o'm hamser yn ymgymryd â chyfrifoldebau rheoli gweithredol, sydd fel arfer yn cynnwys cyfarfodydd gyda staff a thimoedd o fewn Iechyd y Cyhoedd Cymru a rhanddeiliaid allanol, gan gynnwys byrddau Iechyd ac ymddiriedolaethau eraill, Llywodraeth Cymru, a chyrrff eraill yn y DU ac yn rhyngwladol."

Dewisodd Quentin Ysgol Meddygaeth Caerdydd gan ei bod yn gyfleus ar gyfer ei gartref, sydd fymryn y tu allan i'r ddinas. Meddai: "Doeddwn i erioed gyda'r mwyaf academaidd o fyfyrwyr, ac ni ddaeth llwyddiant yn yr ysgol feddygol yn hawdd. At hynny, ar ddiwedd fy ail flwyddyn bu farw fy nhad yn anhymig, ac ystyriais o ddifri roi'r gorau iddi. Fodd bynnag, gyda chefnogaeth staff yr ysgol a chyd-fyfyrwyr, ynghyd â phenderfynoldeb i anrhydeddu coffadwriaeth fy nhad drwy gwblhau fy astudiaethau, bu i mi nid yn unig raddio, ond gadael gydag ymdeimlad o bwrpas sydd wedi diffinio fy mywyd a'm gyrfa ers

hynny." Dychwelodd Quentin i Gaerdydd yn 2012 ac mae'n byw gydag Anne, ei wraig ers 32 o fynyddoedd y gwnaeth gwrrd â hi yn syth ar ôl graddio.

Eglura Quentin mai ei amser mwyaf cofiadwy fel myfyriwr meddygol oedd: "Fy lleoliad dewisol yn India yn gweithio mewn ysbyty cenhadol yn Nhalaiath Bihar, a ddilynwyd gan y cyfle i deithio ar draws gogledd y wlad hyfryd hon. Roedd fy nhad wedi gwasanaethu yn India yn ystod yr Ail Ryfel Byd, ac roeddwn yn awyddus i weld peth o'r wlad roedd e wedi siarad mor gynnes amdani. Wedi ei serio ar fy nghof hyd heddiw y mae fy mhrofiad o'r gwrthgyferbyniad rhwng y cyfoeth newydd, ar ddyfod, a welais yn y dinasoedd mawrion a'r tlodi affwysol ym mhob man arall. Roedd y anghyfarfod yn amlycach byth erbyn i mi gyrraedd Talaith Bihar, a oedd, bryd hynny, yn dalaith dlotaf India, mewn stad o ryfel â rhai o'i chymunedau llwythol. Er gwaethaf y tensiynau amlwg, ni themlais erioed fel fy mod mewn peryg, a chofiaf yn unig y lletygarwch a charedigrwyd hael a gefais gan bawb y cyfarfûm â nhw."

Yn syth ar ôl graddio, cwblhaodd Quentin ei swydd leoliad chwe mis gyntaf yn Ysbyty Singleton, gan symud wedyn i Stockton-on-Tees. Ar ôl ei swyddi lleoliad, hyfforddodd Quentin mewn ymarfer cyffredinol yn yr Amwythig, cyn symud i Ganada, lle roedd yn ymarfer fel meddyg teulu gyda breiniau ysbyty mewn cymuned wledig yn Alberta. Aiff Quentin yn ei flaen: "Ar ôl tair blynedd, a chyda thri o blant erbyn hynny, fe'm 'perswadiwyd' gan fy ngwraig i ddychwelyd i Gymru, lle ailhyfforddais yn Iechyd y Cyhoedd. Deuthum yn ymgynghorydd mewn meddygaeth Iechyd cyhoeddus bron i ugain mlynedd yn ôl, a gweithiais yn ardal Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phenybont (ar gyfer Iechyd Morgannwg), yn gyntaf oll fel ymgynghorydd, ac wedyn fel cyfarwyddwr Iechyd cyhoeddus, cyn symud i dde ddwyrain Lloegr. Am yr wyth blynedd a hanner nesaf, gweithiais mewn amrywiaeth o rolau cyfarwyddwr Iechyd cyhoeddus yn ne ddwyrain Lloegr a Llundain, cyn dychwelyd i Gymru yn 2012 wedi i mi gael fy mhenodi i'm swydd gyfredol. Roedd fy mhrofiadau yn Lloegr yn cynnwys cyfrifoldebau rhanbarthol dros sgrinio, a chynllunio ac ymateb i argyfwng Iechyd cyhoeddus, gan gynnwys pandemig fflw 2009 a Gemau Olympaidd 2012, gan fy mharatoi at fy swydd

cyfredol, sydd wedi cynnwys arweiniad Iechyd cyhoeddus yn ystod digwyddiadau torfol megis Uwchgyhadledd NATO, a goruchwylio ymateb y GIG yng Nghymru i fygythiad Ebola."

"Yr hyn a'm denodd y ôl i Gymru oedd y posibilrwydd o weithio i sefydliad Iechyd cyhoeddus cenedlaethol sydd â'r potensial i wneud gwahaniaeth go iawn i boblogaeth sydd yn union y maint cywir. Yn y pum mlynedd ers fy nychweliad, mae ein rhaglenni sgrinio ac imiweiddio plant yn diffinio'r safonau newydd yn y DU, ac rydym yn arwain y DU mewn meysydd polisi eraill, megis profiadau andwyol yn ystod plentyndod, ac rydym wedi ein grymuso gan ddeddfwriaeth Iechyd cyhoeddus sy'n arwain y byd. Wrth inni ddatblygu strategaeth 10-mlynedd newydd, mae Iechyd y Cyhoedd Cymru yn gwir deimlo fel sefydliad sy'n gwybod i ba gyfeiriad mae'n mynd."

Daw Quentin i'r casgliad: "Roedd Caerdydd yn Brifysgol a wnaeth fy nghrosawu fel disgybl y chweched dosbarth a oedd yn dal i fod yn ansicr o'i le yn y byd. Mae'n Brifysgol yng nghanol y ddinas sydd yn diffinio Caerdydd yn gymaint ag y mae Caerdydd yn ei diffinio hithau."

## Rhannodd Quentin ddoethineb cynfyfyrwyr:

"Byddwch agored i'r posibiladau nad ydych wedi eu hystyried. Peidiwch â rhoi gormod o bwys arnoch chi eich hun na'ch astudiaethau - mae mwy o lawer i waith (a bywyd) na'r anrhydeddau a'r gwobrau rydych yn teimlo dan orfod i'w casglu."

Dyma bum air Quentin i ddisgrifio Ysgol Meddygaeth Caerdydd:

# Uchelgeisiol dros ei holl fyfyrwyr.



## Dan y Chwyddwydr:

Pwysigrwydd rôl cleifion mewn ymchwil.

**BRAIN** involve

Mae'r Uned Trwsio'r Ymennydd a Niwrotherapiwteg Mewngreuanol (BRAIN) yn grŵp ymchwil ym Mhrifysgol Caerdydd a ariennir gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, sydd yn gweithio i ddatblygu therapïau newydd ar gyfer clefydau'r ymennydd.

Mae'r Uned BRAIN yn credu bod cynnwys aelodau o'r cyhoedd yn arwain at ymchwil sydd yn fwy perthnasol, dibynadwy, a mwy tebygol i gael ei defnyddio er mwyn gwella gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

### Beth yw BRAIN Involve?

Grŵp cymryd rhan ar gyfer cleifion ac aelodau o'r cyhoedd yw Brain Involve, sy'n cynnwys pobl y mae clefydau niwrolegol fel epilepsi, clefyd Huntington (HD), Sglerosis Ymledol (MS) neu glefyd Parkinson yn effeithio arnynt, neu wedi effeithio arnynt.

Trwy ddod â'u profiadau personol i'r ymchwil, mae aelodau'n cyfrannu at ddylunio, datblygu, gweithredu, a lledaenu ymchwil yr Uned i atgyweirio'r ymennydd a datblygu therapïau newydd ar gyfer cyflyrau ymennyddol.

Mae gan BRAIN Involve ddau gydlynnydd pwrpasol: yr Athro Monica Busse a Dr Laura Bunting, sy'n cefnogi aelodau ac ymchwilwyr fel ei gilydd. Mae'r grŵp hefyd yn gysylltiedig â Rôl y Cyhoedd HCRW a'r Rhwydwaith Ymgysylltu ag Ymwneud â Phobl, sy'n cynnig ystod o hyfforddiant am ddim ac yn cefnogi digwyddiadau er mwyn helpu aelodau i gael y budd mwyaf o'u profiad.

Ers ei sefydlu ddwy flynedd yn ôl, mae'r grŵp wedi recriwtio 14 o aelodau, gyda dau ohonynt yn dod yn gyd-ymgeiswyr am grantiau ymchwil i HD ac MS.

### Ymchwil a thriniaethau arloesol

Rhan fawr o ymgysylltu â chleifion yw helpu i siapio a llywio nid yn unig ymchwil ond hefyd y triniaethau arloesol a gynigir gan yr Uned BRAIN.

Ym mis Mawrth 2016, cynhaliodd yr Athro William Gray, un o aelodau'r Uned, y llawdriniaeth gyntaf erioed yng Nghymru i ddefnyddio robotiaid, gyda'r claf Denise

Casey y canfuwyd bod epilepsi arni pan oedd yn 31 oed, ac a oedd yn dioddef hyd at 6 phwl y diwrnod am y 20 blynedd diwethaf.

Gyda'r fraich robotig a gynhyrchwyd gan y cwmni technoleg Renishaw, cymerodd yr Athro Gray 55 munud i ganfod parth epileptogenig yr ymennydd a chynnal llawdriniaeth arno, sef llawdriniaeth a fyddai'n cymryd pedair awr fel arall. Dywedodd Denise, sydd heb ddiodesdef pwl ers ei dwy llawdriniaeth, fod y niwrolawdriniaeth yn 'wych' mewn cyfweiliad â BBC Cymru.

Mae BRAIN hefyd wedi ennill arian cronfa ymchwil er mwyn cynnal y prawf cyntaf yng Nghymru i asesu effaith trawsblannu niwral ar bobl â Chlefyd Huntington arnynt. Bydd mewnbyn BRAIN Involve yn helpu o'r cychwyn cyntaf i gefnogi a datblygu'r prawf hanfodol hwn i ddeall y triniaethau posib ar gyfer y cyflwr difethol hwn nas oes eto fodd i'w wella.

### Astudiaeth Achos: Peter Roberts

Roedd y cyn Ddirprwy Bennaeth Peter Roberts wedi bod yn eillio yn yr ystafell ymolchi pan gafodd ei bwl epileptig cyntaf, ac fe ddaeth ei wraig, Christine, o hyd iddo'n gorwedd ar y llawr yn anymwybodol. Er i Peter adfer yn weddol, cafodd bedwar o byliau epileptig ychwanegol, a sylweddolodd yn fuan bwysigrwydd darparu mewnwelediad cleifion ar gyfer ymchwil epilepsi.

A hwythau'n bellach yn aelodau o BRAIN, traddododd Peter a Christine gyflwyniad ar eu dealltwriaeth bersonol o epilepsi gan bwysleisio pwysigrwydd ymchwil i gyflyrau niwrolegol.

"Fy nghymhelliad gwreiddiol dros ymwneud â BRAIN Involve mewn



gwirionedd oedd profiad fy mam o Glefyd Parkinson", eglurodd Peter.

"Yng nghamau diweddarach ei bywyd, dioddefodd fy mam yn fawr o PD - roedd tair blynedd olaf ei bywyd yn uffernol. Dyma un ymhlith nifer o'r rhesymau pam mae ymchwil Uned BRAIN mor hanfodol bwysig. Os oes unrhyw beth o gwbl y gallaf ei wneud i gefnogi neu roi hwb i driniaethau PD neu epilepsi Prifysgol Caerdydd, fe wnaif hynny!

### Sut gallaf gymryd rhan?

Fel aelod o BRAIN Involve, gall gweithgareddau craidd amrywio, gan gynnwys mynychu cyfarfodydd gyda'r tîm ymchwil, ysgrifennu/adolygu grantiau ymchwil, neu helpu i drefnu, cadeirio a mynychu cyfarfodydd gydag aelodau eraill.

"Ni ellir gorliwio pwysigrwydd ymgysylltu cleifion/gofalwyr â'n niwro-ymchwil a datblygu therapïau newydd", ys dywedodd Rheolwr Uned BRAIN, Laura Bunting.

Nid yw bod yn aelod o BRAIN Involve yn ymwneud â chymryd rhan mewn gwaith ymchwil. Yn hytrach, mae'n ymwneud â defnyddio eich profiadau i helpu i lywio a datblygu syniadau ymchwil a phrosiectau sy'n berthnasol i'ch cyflwr."

**Os oes gennych ddi-ddordeb mewn cymryd rhan yn llywio gwaith yr uned, cysylltwch â tîm Uned BRAIN:**  
[brainunit@caerdydd.ac.uk](mailto:brainunit@caerdydd.ac.uk)  
or visit BRAIN Involve :  
[www.brain.wales/get-involved](http://www.brain.wales/get-involved)



O'r chwith i'r dde, yn ôl i'r blaen: Dr Mark Postans, Dr Joseph Merola, Dr Samantha Loveless, Yr Athro William Gray, Andy Davison, Chloe Ormonde, Dr Shirin Davies, Dr Laura Bunting, Dr Eirini Messaritaki, aelod BRAIN Involve Peter Roberts, a Joanne Bagshawe.



# Cofleidio Ymgysylltu



Mae Mihil Patel yn nhyreddd flwyddyn ei PhD mewn imiwnoleg feirysol, gan ymchwilio i Cytomegalovirus yn labordy Dr Eddie Wang. Daw Mihil o Fryste ac fe astudiodd Fferylliaeth fel myfyriwr israddedig. Yn 2014 penderfynodd wneud PhD, am ei fod yn awyddus i weithio ym maes gwyddorau bywyd.

Mae Mihil yn ymgysylltwr eiddgar ym maes gwyddoniaeth ac ymchwil, yn ogystal â bod yn ieithydd awchus, gan ddod yn rhugl yng Nghymraeg llafar o fewn blwyddyn. Yma, bydd Mihil yn disgrifio'i resymau dros ymgysylltu'r cyhoedd ag ymchwil, a sut mae wedi cyfuno'r sgiliau iaith Gymraeg y mae wedi eu hennill yn ddiweddar â chodi uchelgais plant ysgol ar draws Cymru.

Dechreuais edrych am gyrsiau PhD tua naw mis i mewn i fy hen swydd mewn swyddfa. Er bod "gwyddoniaeth" yn nheiti fy swydd, nid oedd unrhyw wyddoniaeth o gwbl yn rhan ohoni, ac fel rhywun sy'n diflasu'n hawdd, roedd cyfle i ddechreio i'r labordy ac ymgymryd â gwyddoniaeth go iawn ac osgoi'r dreth gyngor am ychydig yn hwy i'w groesawu'n fawr.

Hyd yn oed cyn cychwyn ar fy PhD, gwyddwn fy mod am gymryd rhan mewn ymgysylltu. Fy nhro cyntaf yn gweithio yn Ngŵyl Wyddoniaeth Cheltenham, cefais fy hunan yn trafod gwrthgyrff ac epitopau gyda phlant lai na thraean fy oedran i - eithr drwy gyfrwng Play-Doh. Drwy ryngweithio a dysgu cyffwrdd, roedd y plant yn gallu deall mwy o lawer nag yr oeddwn yn disgwyl. Nid wyf mor ffôl â chredu iddyn nhw gofio popeth a welsant, ond dysgais nad yr hyn rydym yn ei arddangos sy'n bwysig, ond sut.

Gyda llif cyson o fyfyrwyr yn dod i'r labordy ar brofiad gwaith er mwyn cael cip ar fyfyrwyr fiodfeddygol, rwy'n awchus o hyd i bwysleisio nad yw graddau a chanlyniadau arholiadau yn cyfleu gallu gwyddonol yr unigolyn. Er ei bod yn bosib bod profion wedi chwarae rhyw rôl neu'i gilydd, nid hwynt yw mesur deallusrwydd. Nid prawf cof wedi'i amseru yw gwyddoniaeth dda, ac ni fydd byth. Yn sicr, dydw i ddim yn argymhell bod pawb yn dewis gyrfa ym maes gwyddoniaeth. Wedi'r cyfan, trasig fyddai byd â llai o artistiaid, athletwyr, a cherddorion. Ond o gofio bod llawer o ddisgyblion wedi penderfynu eu bod nhw am ddilyn gyrfa ym maes gwyddoniaeth erbyn eu bod yn 14 oed, mae'n bwysig y gallant weld sut beth yw gwyddoniaeth fel bod modd iddynt wneud penderfynu gwybodus drostynt eu hunain.

Yn fuan ar ôl dechrau fy PhD, bu i mi gymryd rhan yn Nghwis Her y Gwyddorau

Bywyd, a redir gan Dr James Matthews. Mae'r cwis yn dilyn fformat University Challenge, ac roddodd gyfle i mi ymweld ag ysgolion ar draws de Cymru. Er bod y cwis wedi'i anelu at ddisgyblion blwyddyn 9 a 10, rydym yn ysgrifennu cwestiynau sy'n mynd â nhw'n bell y tu hwnt i'r cwricwlwm, trwy ymgorffori cysyniadau o'r gwaith rydym yn ei wneud fel gwyddonwyr biofeddygol. Rydym yn pwysleisio ein bod ni, fel ymchwilwyr, yn gwerthfawrogi darganfyddiadau blaenorol, ond wrth dorri tir gwyddonol newydd, deall sut mae dehongli data newydd sy'n ein gwthio yn ein blaenau. Mae llawer o'r rowndiau'n dilyn fformat sioeau gêm, ac rydym yn ymgorffori dadansoddi data, fideos, a cherddoriaeth yn ein cwestiynau er mwyn sicrhau bod y gynulleidfa a'r disgyblion yn mwynhau cymryd rhan, ac nid yw'n fater o 'fysedd ar seinwyr, os gwelwch yn dda'.

Naw mis ar ôl i mi ddechrau fy PhD, deuthum ar draws Tafwyl, gŵyl Gymraeg flynyddol Caerdydd. Rwyf wedi fy swyno gan ieithoedd o hyd, ond, a minnau'n dod o'r ddinas, roedd gwlladeidd-dra a cherddoldeb yr iaith yn apelio ataf, ac fe'm sbardunwyd i'w dysgu o'r herwydd, fel y gallwn gael cyfle i ddeall beth sydd

wrth galon y genedl hon. Rwy'n credu bod amrywiaeth ieithyddol a diwylliannol, yn gymaint ag amrywiaeth enynnol, wedi galluogi bywyd i addasu a ffynnu trwy roi dynder i'n bywydau mewn ystod pensyfrdanol o ffyrdd gwahanol.

Unwaith yr oeddwn yn ddigon hyfedr, cymerais y cyfle i gyfuno fy sgiliau iaith newydd â gwyddoniaeth ag awch. Rwyf wedi gweithio ar y stondin gwyddorau bywyd yn Nhafwyl ddwywaith, ac rwyf wedi cyflwyno Cwis Her y Gwyddorau Bywyd mewn ysgolion cyfrwng Cymraeg.

Mae'r hyn rwy'n ei fwynhau fwyaf am waith ymgysylltu yr un fath â'r hyn rwy'n ei fwynhau am fy PhD. Rwy'n gallu defnyddio'r sgiliau a'r wybodaeth a gaffaeliais y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth gonfensiynol. Hynny yw, trwy osgoi'r gwerslyfrau, meddwl yn annibynnol, a gallu bod yn fwy creadigol; nid yn unig o ran y cwestiynau rydym yn eu gofyn, ond yr atebion a gawn hefyd. Creadigrwydd yw un o'r nodweddion dynol mwyaf unigryw. Mae'n cyfoethogi ein bywydau mewn ffyrdd di-rif. Mae'n caniatáu inni ymwrthod â'n rheidiau biolegol noeth, ac mae'n ein gwthio ar ein hadegau mwyaf heriol i ofyn, 'beth os...?'



Mihil yn rownd gynderfynol Cwis Her y Gwyddorau Bywyd 2017 yn Ysgol Botwnnog, Gogledd Cymru

# MEDIC ar y Maes 2017

Gyda dros **147,000 o ymwelwyr** bob blwyddyn, **6,000 o gystadleuwyr**, a thros **250 o stondinau**, mae'r Eisteddfod Genedlaethol yn ystod wythnos gyntaf mis Awst yn benllanw 2 flynedd o weithredu cymunedol, codi arian, a threfnu gan bobl mewn rhan wahanol o Gymru bob blwyddyn.

Eleni, tro Ynys Môn oedd hi i gynnal yr hyn a gaiff ei alw'n 'brosiect adfywio teithiol mwyaf blaenllaw Cymru', a thrawsffurfiwyd caeau ger pentref Bodedern yng ngogledd yr ynys yn un o wyliau diwylliannol/celfyddydol mwyaf Ewrop.

Cynhaliodd Prifysgol Caerdydd dros 30 o ddigwyddiadau yn ystod yr wythnos, ar y thema 'Cysylltu Caerdydd' - sut mae Prifysgol Caerdydd a'i myfyrwyr, staff, a chynfyfyrwyr wedi eu cysylltu â Chymru â'r tu hwnt. Roedd tri grŵp o'r Ysgol Meddygaeth, sef y Ganolfan Addysg Feddygol; Uned Ymchwil Arennol Cymru; ac Is-adran Meddygaeth Boblogaeth wrth eu bodau fod eu cais i redeg gweithgareddau ar stondin Prifysgol Caerdydd gyda chydweithwyr eraill o'r Brifysgol wedi bod yn llwyddiannus.

Y prif weithgaredd ymgysylltu oedd yr ymgyrch **'Gwybod Eich Pwysedd Gwaed'** y mae myfyrwyr meddygol a'r Ganolfan Efelychu a Sgiliau Clinigol yn ei arloesi ers 3 blynedd mewn partneriaeth a'r Gymdeithas Strôc. Fe'i treialwyd yn llwyddiannus am ddiwrnod yn Eisteddfod Genedlaethol y Fenni 2016 gyda 5 o fyfyrwyr, a phenderfynwyd i gynyddu graddfa'r gweithgaredd eleni, gyda 17 o fyfyrwyr yn arwain y digwyddiad dros 3 diwrnod. O dan arweiniad staff Y Ganolfan Efelychu a Sgiliau Clinigol, **Sian Williams, Jayne Menin-Steere** a'r Arweinydd Cymunedol Cam 1 **Dr Sue Emerson**, gweithiodd y myfyrwyr, nifer ohonynt yn hanu o Ogledd Cymru, yn ddfiflino i recriwtio a chynghori aelodau o'r cyhoedd ynghylch eu pwysedd gwaed - drwy wynt, glaw, a heulwen danbaid! Recriwtiwyd dros 700 o gyfranogwyr mewn tridiau, a chynghorwyd llawer ohonynt i geisio asesiad meddygol yn y dyfodol agos iawn, gan roi iddynt arweiniad yn ôl canlyniadau eu pwysedd gwaed.

Yn ogystal â hyn, rhannodd **Awen Iorwerth**, Darlithydd Clinigol, **Lowri Roberts**, Myfyrwraig yn ei thrydedd flwyddyn, a **Rhiannon Murphy Jones**, Myfyrwraig yn ei phedwaredd flwyddyn a chynrychiolydd BMA Cymru, eu profiadau o wneud cais, astudio, a hyfforddi fel meddygon mewn sesiwn cwestiynau ac atebion **'Sut i ddod yn feddyg'**. Diben y sesiwn oedd tynnu sylw fentrau ehangu

mynediad sy'n datblygu ar draws Cymru er mwyn annog ystod ehangach o ymgeiswyr at feddygaeth, ac at y llyfryn BMA Cymru ar fin cael ei gyhoeddi, 'Sut i ddod yn feddyg'.

Cafodd Awen Iorwerth gyfle i atgyfnerthu'r neges hon yn ystod ei darlith **'Môn, Mam, Meddyg'** yn ogystal. Trafododd rôl Ynys Môn yn cynhyrchu meddygon nodedig a dylanwadol, a'r datblygiadau y mae eu hangen er mwyn cefnogi'r genhedlaeth nesaf o bobl ifainc Cymru i ymgymryd â meddygaeth.

**Bu gweithgaredd Micaela Gal, Rhiannon Phillips, Behnaz Schofield, ac Emma Thomas-Jones** o'r Is-adran Meddygaeth Boblogaeth, **'Micro-organebau: y da,**



**y drwg, a'r hyll'** yn fywiog iawn, gan roi i bobl o bob oedran y cyfle i ddysgu ffeithiau hynod ddiddorol ynghylch micro-organebau, ymchwil gyfredol, ac ymwrthedd gwrthfotig, ac hefyd y cyfle i ymuno â sesiynau ymarferol hwyl.

I'r rheiny oedd yn cymryd rhan mewn gweithgaredd ymgysylltu am y tro cyntaf, bu'n brofiad dysgu dwys ond pleserus, a mwynhawyd y cyfle i ddysgu peth Cymraeg llafar. Yn ganolog i'r llwyddiant roedd cynllunio a pharatoi trwyadl, gan gynnwys treialu'r gweithgareddau gyda chydweithwyr a'u plant, a wnaeth helpu i roddi graen ar y cyfan y funud olaf.

Ar y diwrnod, traddododd Emma a Rhiannon gyflwyniad, ac wedyn bu galw i bawb fod wrthi er mwyn cynorthwyo â'r gweithgareddau ymgysylltu ac addysgu. Roedd llawer o bosteri gwybodaeth, lluniau, a gweithgareddau, gan gynnwys pethau hwyl a blêr fel llunio eich micro-organebau eich hunan, gwneud bara eisteddfodol gyda micro-organebau byw (burum), edrych ar fibrobau rhyfedd a rhyfeddol sydd i'w cael yn ein hamgylchedd (ee dŵr llyn, pridd, a dail planhigion), blasu, arogli, a dyfalu bwydydd a wnaed â microbau (o gaws i siocled), cwis a gwobrau.

Roedd yr Eisteddfod yn gyfle gwyb i'r tîm rannu eu hymchwil, siarad â phobl ynghylch yr hyn maent yn ei wneud, rhoi cyfle i bobl ddysgu rhywbeth newydd, a, gobethio, ysbrydoli ymchwilwyr y dyfodol.

Defnyddiodd tri aelod o Uned Ymchwil Arennol Cymru, **John Martin, Glyn Morris, a Sophie Wheeler**, weithgareddau rhyngweithiol er mwyn codi ymwybyddiaeth ynghylch clefyd yr arennau a hysbysu ymwelwyr ynghylch







sut mae'r Uned yn ymchwilio i ffyrdd o ganfod a thrin y clefyd yn gynnar.

Roedd y Gêm Biofarcwyr - **A Oes Gennyf Glefyd yr Arennau?** - yn hysbysu'r sawl a gymerodd rhan ynghylch biofarcwyr, sef moleciwl, genyn, neu nodwedd naturiol y gellir eu defnyddio er mwyn canfod clefydau penodol. Roedd y sawl a gymerodd ran wedyn yn gallu mesur lefel y biofarcwyr mewn tair sampl troeth - wedi eu labelu 1, 2, 3 - gan unigolion gwahanol er mwyn darganfod pa un oedd â chlefyd yr arenau. Trwy roi papur profi yn y sampl a defnyddio 'allwedd' liw i fesur lefelau'r biofarcwyr, roedd y cyfranogwyr yn gallu canfod y claf gyda chlefyd yr arenau ac yna mynd eu blaenau i ymchwilio ymhellach i'r math o glefyd yr arenau, a phenderfynu ar driniaeth benodol.

Gall creithio arenol gael ei ystyried yn glwyf sydd wedi iacháu'n afreolaidd. R|oedd y gêm **lacháu'n lach** yn archwilio sut mae gwneud dewisiadau iachus yn mywyd er mwyn annog bwyta'n iach. Rhoddwyd clwyfau (bord chwarae) i'r chwaraewyr yr oedd yn rhaid iddynt ei iacháu. Roedd cardiau ar y ford yn cyfateb i wahanol ffyrdd o fyw. I ddechrau, roedd yr holl gardiau ben i waered ar y ford. Fesul un, cododd y chwaraewyr garden, ei throi drosodd, a'i gosod ar eu bord chwarae nhw. Roedd

pob carden yn cynrychioli naill ai eitem iacháu (gwyrdd), neu eitem clwyfo (coch). Parhaodd y chwaraewyr felly hed nes bod y ford yn llawn (6 carden). Yr enillwyr oedd y rhai â'r nifer mwyaf o gardiau gwyrdd.

Achos mwyaf cyffredin clefyd yr arenau bellach yw diabetes, ac mae ymchwil yr Uned yn canolbwyntio ar ffyrdd o ganfod moleciwlau bychain a elwir yn fiofarcwyr microRNA mewn troeth, er mwyn gallu canfod a thrin clefyd ar arenau diabetig (DKD) yn gynnar. Roedd y trydydd gweithgaredd yn canolbwyntio ar **ganfod newidiadau cynnar mewn DKD**, a dangosodd yn rhyngweithiol beth sy'n digwydd i'r aren wrth i glefyd yr arenau ddatblygu. Roedd cyfranogwyr yn arllwys peli lliw (a oedd yn cynrychioli protein yn y lliw gwaed) drwy rwydi â thyllau cynyddol fwy (a oedd yn cynrychioli 'gogr' gollyngus yr aren). Pasiodd y peli drwy'r tyllau mawr 'yng nghamau datblygedig y clefyd', ac fe'u canfuwyd yn y 'troeth' hidledig ar y gwaelod. Wedyn, ychwanegodd y cyfranogwr gliter lliw (yn cynrychioli microRNAs) i'r 'gwaed' ac ailadrodd yr arllwys. Roedd maint cymharol lai y gliter yn golygu ei fod i'w weld yn amlwg yn y 'troeth' hidledig, hyd yn oed gyda'r arwydd cynharaf bod niwed, pan oedd y tyllau'n rhy fach i'r moleciwlau protein mawr (peli lliw) basio drwodd.

Cadarnhaol yn ddeithriad oedd yr adborth a gafwyd o'r holl weithgareddau a gynhaliwyd gan Yr Ysgol Meddygaeth:

### Canolfan Addysg Feddygol - Gwybod Eich Pwysedd Gwaed

*Dal ati - mae angen mawr am feddygon Cymraeg ar draws y wlad.*

*Diolch am hyfforddi meddygon Cymraeg.*

*Diolchgar iawn am y prawf pwysedd gwaed.*

### Yr Isadran Meddygaeth Boblogaeth - Micro-organebau; y da, y drwg, a'r hyll

*Nid oeddwn yn gwybod bod coffi a siocled yn defnyddio micro-organebau.*

### Uned Ymchwil Arenol Cymru:

*Aled, 5 oed: "Rhyfeddol, sut mae'n newid lliw?"*

*Sophie 12 oed: "Mwynheais ddysgu am fy arenau yn fawr iawn"*

*Daniel, 17 oed: "Doeddwn i ddim yn gwybod bod arenau mor bwysig"*

*Angharad, 19 oed: "Chlywais i erioed am ficrorRNA o'r blaen"*

*Mae'r Ysgol Meddygaeth yn edrych ymlaen at fod yn bresennol yn Eisteddfod Genedlaethol Caerdydd 2018.*

# 10 ffordd

## mae MEDIC yn cael EFFAITH

Mae gan yr Ysgol Meddygaeth hanes llwyddiannus o gyfrannu at y gymdeithas drwy ei gweithgarwch Ymchwil, Dysgu ac Addysgu, Arloesi ac Ymgysylltu. Mae ymdrechion llawer o staff a myfyrwyr yn amlygu'r amrywiaeth eang o ffyrdd y mae'r Ysgol yn ymgysylltu â'r gymdeithas ac yn cynnig manteision iddi. Dyma ddeng enghraifft ddiweddar.

### 1 Prawf gwaed newydd ar gyfer cancer

Mae'n bosibl y byddwn yn gallu rhagweld canlyniadau cleifion sydd â dau fath o ganser y gwaed drwy ddefnyddio technoleg sy'n gallu darganfod hyd strwythurau DNA bach mewn celloedd cancer. Gall y prawf, wrth ei ddefnyddio ar y cyd â dulliau profi presennol, helpu meddygon i wneud dewisiadau gwell ynghylch pa driniaeth sydd fwyaf addas ac effeithiol i gleifion unigol.

Dengys yr ymchwil bod mesur adrannau DNA a elwir yn delomerau yn ddangosydd manwl iawn o sut bydd clefyd yn datblygu mewn cleifion gyda'r cancer mêr esgryn myeloma, a syndromau myelodysplastig cyn-lewcemia (MDS).

Dyweddodd yr Athro Baird, a fu'n arwain yr ymchwil: Mae ein gwaith ymchwil yn dangos tystiolaeth gref bod byrhau hyd telomerau yn gallu cael effaith ar ddatblygiad y canserau esgryn hyn. Mae'n dangos hefyd y dylai nifer sylweddol o gleifion dderbyn gwahanol lefelau o driniaeth.

### 2 Profiad fydd yn trawsnewid bywydau dysgwyr

Bydd y llysgenhadon myfyrwyr diweddaraf o Brifysgol Caerdydd a Phrifysgol Namibia (UNAM) i gael eu cefnogi gan fenter Prosiect Phoenix yn mentora grŵp o 40 o fyfyrwyr ysgol uwchradd yn ne'r wlad. Roedd yr 'UniCamp' heriol yn cynnwys gwaith academiaidd, gweithdai, gweithgareddau, gemau a chwaraeon i wella gwybodaeth y cyfranogwyr, hunan-fri, gwaith tîm, sgîliau cyfathrebu a llythrennedd.

Yn ystod y cyfnod hwn, dyfeisiodd a lansiodd y disgyblion Namibiaidd ymgyrch iechyd cyhoeddus cenedlaethol - Iechyd y Galon Namibia - i hyrwyddo byw'n iach.

Dyweddodd Chantel Kaffer, 18, o Ysgol Uwchradd JA Nel: "Braint yw bod yn rhan o UniCamp.

"Nid oedd llawer ohonom yn gwybod am y ffactorau risg sy'n gysylltiedig â chalon afiach, ond nawr rydym yn gwybod mai deiet, ysmegu, alcohol a diffyg ymarfer corff yw'r ffactorau.

Mae rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch ar gael ar wefan a grëwyd gan y dysgwyr: [hearthealthnamibia.com](http://hearthealthnamibia.com)

### 3 Doctoriaid Yfory'n Dychwelyd

Yn ôl am ail gyfres, mae cwmni cynhyrchu Green Bay Media yn dilyn datblygiad Doctoriaid Yfory - myfyrwyr meddygol ym Mhrifysgol Caerdydd. Dros chwe rhaglen, rydym yn gwyllo'r bobl ifainc hyn yn tyfu a datblygu o'r Ddarliithfa i'w cyswllt cyntaf â chleifion yn yr Ysbyty Athrofaol ac unedau a chlinigau eraill ar draws Cymru - a hyd yn oed ambell achos mor bell i ffwrdd â'u lleoliadau gwaith 'dewisiol' yn Antigua.

Mae Doctoriad Yfory 2 yn dechrau am 8.25 pm, ddydd Mawrth 24 Hydref ar S4C.

### 4 Buddsoddiad Clinigol mewn Ymchwil Fiofeddygol

Mae Prifysgol Caerdydd yn ymuno â darparwr gwasanaethau gwyddorau biofeddygol blaenllaw o Tsieina, i edrych ar gyfleoedd ymchwil pwysig ym meysydd clinigol a biofeddygol.

Bydd Realcan, sy'n gweithio'n bennaf yn Tsieina, yn buddsoddi £1m yn y Brifysgol dros gyfnod o dair blynedd.

Bydd y gwaith yn canolbwyntio ar brif

themâu Coleg y Gwyddorau Biofeddygol a Bywyd ym Mhrifysgol Caerdydd: cancer; biosystemau integreiddiol; y cof, ymennydd a niwrowyddoniaeth; imiwnoleg; haint a llid; ac iechyd y boblogaeth.

Bydd y buddsoddiad yn rhoi arian i fyfyrwyr PhD Realcan hefyd, i greu partneriaeth rhyngddynt â chlinigwyr blaenllaw a gwyddonwyr y gwyddorau biofeddygol, yn ogystal â chymrodyr ymchwil Realcan.



Dirprwyaeth yng Nghaerdydd, o'r chwith i'r dde: Yr Athro Wen G Jiang: Ysgol Meddygaeth Prifysgol Caerdydd; Madam RenHua Zhang, Prif Swyddog Gweithredol RealCan; Mrs TJ Rawlinson, Cyfarwyddwr, Datblygu a Chysylltiadau Cynfyfyrwyr Prifysgol Caerdydd; yr Athro Ian Weeks, Pennaeth Dros Dro'r Ysgol Meddygaeth, Prifysgol Caerdydd, Mr ChunLin Han, Dirprwy Prif Swyddog Gweithredol RealCan; Mr Xu Han, Cadeirydd RealCan, Mr Nanjun Wang, Cyfarwyddwr Cymdeithas Masnachu Tramor Tsieina

### 5 Darlithfeydd a Mannau Cymunedol wedi eu Hadnewyddu



The School of Medicine has access to Mae gan yr Ysgol Meddygaeth fynediad at ystod gwych o gyfleusterau dysgu ac addysgu, a phob un ohonynt gyda'r dechnoleg recordio sain a fideo ddiweddaraf.

Gall y darlithfeydd mawr gynnig lle ar gyfer mwy na 400 o fyfyrwyr ar y pryd, gan alluogi dysgu grŵp ar raddfa fawr.





Mae yna hefyd nifer o ystafelloedd dosbarth sy'n ddelfrydol ar gyfer dysgu grwpiau bychain a gweithdai rhyngweithiol.

Yn ogystal â'r cyfleusterau dysgu hyn mae yna ystafell gyffredin a chanolfan undeb y myfyrwyr (a lysenwir y Iolfa IV). Yma, gall myfyrwyr ymlacio, cymdeithasu, ac ymgysylltu â'i gilydd rhwng eu hastudiaethau.

## 6 Lansiad Cynllun Ymgysylltu Llysgenhadon MEDIC

Ar ddechrau'r flwyddyn academaidd 2017-18, bydd yr Ysgol Meddygaeth yn lansio cynllun Llysgenhadon MEDIC, gan obeithio ehangu gweithgarwch ymgysylltu gydag ysgolion a chymunedau ar draws Cymru. Bydd y cynllun yn darparu cymorth a mentora ychwanegol i ddisgyblion ac athrawon, gwella'r cwricwlwm a chynyddu uchelgais parthed gyrfaedd mewn gwyddoniaeth a meddygaeth. Bydd y staff, myfyrwyr a chynfyfyrwyr sy'n cofrestru yn elwa ar well mentora, addysgeg, cyfathrebu, a sgiliau cyflogadwyedd. Yn ogystal â mentrau cyfredol, bydd y tîm Ymgysylltu yn creu cyfleoedd pellach i ymgysylltu ag ysgolion a cholegau trwy ddatblygu cysylltiadau sydd eisoes wedi eu sefydlu ag athrawon gwyddoniaeth ar draws Cymru.

I ddarganfod rhagor am y cynllun a/neu gofrestru, cysylltwch â ni drwy: [medicambassadors@cardiff.ac.uk](mailto:medicambassadors@cardiff.ac.uk)

## 7 Dr Ann Ager yn Soapbox Science Caerdydd



Dewiswyd Dr Ann Ager o blith toreth o ymchwilwyr Cymreig dawnus i gymryd rhan yn nigwyddiad Soapbox Science eleni ar 10 Mehefin. Mae'r digwyddiad hwn yn llwyfan ar gyfer gwyddonwyr o fenywod i rannu eu darganfyddiadau a hyrwyddo gwyddonwyr benywaidd,

yn ogystal ag ysbrydoli cenedlaethau'r dyfodol i ystyried gyrfa ym maes gwyddoniaeth.

Achubodd Ann ar y cyfle hwn i drafod ei hymchwil ar "Gyfeirio traffig celloedd T angheuol: eu cael nhw i'r man cywir ar y adeg gywir". Wrth gnoi cil ar y profiad, dywedodd Ann:

"Dywedwyd wrthyf y byddai sefyll ar y bocsb sebon yn brofiad ofnus a chyffrous fel ei gilydd, ac roedd hynny'n wir. Defnyddiais lawer o ategion i gyfleu fy neges a disgrifio hanfodion imiwnoleg a'm hymchwil i gelloedd T angheuol,

Annisgwyl braidd oedd clywed cymeradwyaeth ar y diwedd. Ar y cyfan, roedd yn ddiwrnod hwyl, ond roeddwn wedi ymlâdd yn llwyr. Rhaid taw ofn bod ar y bocsb sebon oedd hi!"

## 8 Troi Ymchwil Lipidau'n Gyffuriau Newydd

Mae lipid y darganfuwyd ei weithgarwch gwrth-lidiol gan Brifysgol Caerdydd, gyda chydweithwyr o Brifysgolion Pittsburgh, Oregon a Michigan, yn cael ei ddatblygu'n gyffur newydd ar gyfer trin clefydau nad oes llawer o opsiynau therapiwtig ar eu cyfer ar hyn o bryd.

Canfu astudiaeth fanwl o'r lipid gan grwpiau'r Athro Valerie O'Donnell (Prifysgol Caerdydd) a Bruce Freeman (Prifysgol Pittsburgh) ei fod yn gallu lleihau llid mewn celloedd gwaed sy'n cylchredeg, sy'n golygu ei fod yn addas iawn i'w ddatblygu'n gyffur ar gyfer sawl clefyd lliidiol.

Mae'r cyffur newydd - CFA-10 - sydd bellach wedi'i drwyddedu i'r cwmni biofferyllol Complexa, newydd gael \$62m o gyllid i gychwyn ar yr ail gam o'r treialon clinigol, lle bydd yn cael ei brofi ar gleifion gyda FSGC (clefyd anghyffredin sy'n ymosod ar yr arenau) a phwysedd gwaed uchel ysgyfeiniol rhydweliol (clefyd sy'n gwaethgu a achosir gan broses lle mae'r rhydweliâu ysgyfeiniol yn culhau).

## 9 Dau Enyn Newydd Wedi eu Cysylltu â Risg Clefyd Alzheimer

Mae ymchwilwyr o'r Ysgol Meddygaeth wedi canfod dau enyn sy'n dylanwadu ar risg person o ddatblygu clefyd Alzheimer. Dywedodd Dr Rebecca Sims: "Yn ogystal â nodi dau enyn sy'n effeithio ar y risg o ddatblygu clefyd Alzheimer, mae ein gwaith ymchwil newydd yn datgelu nifer o enynnau a phroteinau eraill sy'n ffurfio rhydweth sy'n debygol o fod yn bwysig yn ei ddatblygiad...".



"Mae'r genynnau penodol hyn, sy'n awgrymu bod celloedd imiwn yn yr ymennydd yn chwarae rôl achosol yn y clefyd, hefyd yn dargedau da iawn ar gyfer triniaeth gyffuriau bosibl."

Ar hyn o bryd, mae tua 850,000 o bobl yn y DU â chlefyd Alzheimer. Wrth i'r clefyd ddatblygu, mae proteinau'n crynhoi yn yr ymennydd i ffurfio strwythurau o'r enw placiau a chlymau. Mae'r cysylltiadau rhwng celloedd nerfau'n cael eu colli, ac yn y pen draw mae'r celloedd nerfau'n marw ac mae cyfaint meinwe'r ymennydd yn lleihau.

## 10 Ysbrydoli'r Genhedlaeth Nesaf o Ymchwilwyr yr Ymennydd

Cynhaliodd Canolfan y Cyngor Ymchwil Feddygol ar gyfer Geneteg Niwroseiciatrig a Genomeg ei ysgol haf flynyddol ar ymchwil anhwylderau'r ymennydd, gan groesawu 40 o gynrychiolwyr o ledled y byd.

Dros bedwar diwrnod, dysgodd y cynrychiolwyr am ymchwil niwroseiciatrig arloesol, a chymerasant ran mewn gweithdai rhyngweithiol ar ddiliniannu genynnol a chreu niwronau o fon-gelloedd. Fe wnaethant hefyd fynychu gweithdai gyrfaedd clinigol a gwyddonol.

Dywedodd Dr Niran Okeweke, a deithiodd o Nigeria i fynychu'r ysgol haf: "Ar wahân i'r cyfle a gefais i gwrdd â chyfadran sy'n arwain y byd, rhoddodd yr ysgol gyfle i mi gymdeithasu â chyfoedion o wahanol rannau o'r byd. Mwynheais dreulio amser â chydweithwyr o Groatia, Pacistan, Yr Almaen, a'r Aiff, ac mae'n debyg fy mod wedi gwneud ffrindiau oes, wrth i genhedlaeth newydd o ymchwilwyr yr ymennydd ddod i'r amlwg a thyfu'r maes ar y cyd."



# MEDIC *pobl*



Mae ReMEDy'n siarad â **Dr Georgie Budd (MBBCh 2015)**, cynfyfyriwr;  
**Lewis Oliva**, myfyriwr israddedig;  
**Dr Shahla Seyidova**, myfyriwr ôl-raddedig  
a'r **Professor Ann Taylor**, aelod o staff,  
er mwyn gofyn y cwestiynau y byddwn wrth ein  
boddau'n clywed eu hatebion!

## Ar beth ydych chi'n gwranddo peth cynta'r bore?

**GB** Ar hyn o bryd, seinwyr troli te'r ward a'r cleifion, ond o'm gwirfodd, rhaid byddai dewis rhywbeth siriol; naill ai peth pync neu beth Motown clasurol.

**LO** Rwy'n myn drwy gyfnodau. Ar hyn o bryd, Van Morrison yw e, ond nid yw'n anarferol i mi wrando ar The Eagles, The Who neu U2 - caneuon gwych i'm deffro gyda fy nghoffi boreol. Neu rywbeth ar Radio 4, pan fyddwyf yn teimlo'n fyfyrgar.

**SS** Newyddion y BBC/Euro News

**AT** Chris Evans, BBC Radio 2.

## Fel plentyn, beth oeddech am fod pan oeddech yn oedolyn?

**GB** Nyrs, fel fy mam. Roeddwn yn gwybod o hyd fy mod am helpu pobl a oedd yn sâl, fel fy mam gu, a oedd yn dioddef yn wael

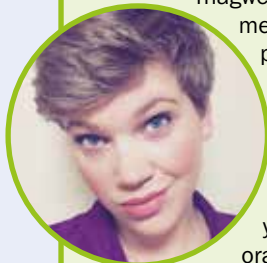
### Dr Georgie Budd

F2 ydw i sydd wedi graddio o Brifysgol Caerdydd, ond rwy'n cael seibiant rhag fy ngwaith ar hyn o byd oherwydd amgylchiadau na ellid bod wedi eu rhagweld. Yr oeddwn fis i

mewn i fy mlwyddyn F2 pan gefais ddamwain car a dorrodd fy fertebraid T12.

O ganlyniad, rwyf bellach wedi'm parlysu'n llwyr, ac yn dal i fod yn adfer orau gallaf yn Ysbyty Rockwood. Gellwch ddilyn

fy nghynnydd ar fy mlog Facebook: 'Learning to Walk': the rehab efforts of Georgie Budd. Fodd bynnag, rwy'n llawn fwriadu dychwelyd i ymarfer mor fuan â phosib, ac yn y cyfamser, rwy'n canlyn fy niddordeb mewn addysg feddygol, gan obeithio ysgrifennu llyfr yn seiliedig ar fy mhrofiad fel claf.



o lid y cymalau gwynegol a'r fogfa/COPD. Fel yr oeddwn yn tyfu'n hŷn, roedd gen i ddi-ddordeb nid yn unig mewn gofalu am bobl, ond y dirgelwch diagnostig cyfareddol, a sut mae'n cyrrff anhygoel yn gweithio.

**LO** James Bond.

**SS** Meddyg pan oeddwn yn yr ysgol gynradd; dylunydd pa n oeddwn yn yr ysgol uwchradd; a meddyg eto yn yr ysgol uwch.

**AT** Cantores.

## Pwy yw eich arwyr a dihirod?

**GB** Arwyr - Fy nheulu, yn enwedig fy mam, tad, a brawd. Maent yn gefn i mi o hyd. Hefyd Amanda Palmer, Robin Williams, a JC!

Dihirod - Rwy'n ceisio peidio â meddwl gormod am bobl drwg ym mywyd go iawn, felly... Gaston? Yw e'n cyfri?

**LO** Nid oes rhyw lawer o bobl enwog sy'n fy ngwir ysbyrdoli. Edmygaf yn fawr bobl gyffredin yn gwneud pethau anghyffredin, a dyma pam taw fy nyweddi Ciara yw fy arwres fwyaf. Cawslwyd, rwy'n gwybod. Fodd bynnag, ni fyddaf byth yn deall sut mae'n llwyddo i gyflawni popeth ar lefel mor uchel. O fynd i'r Gemau Olympaidd yn Rio 2016, i ddod yn ffisiotherapydd angerddol, gall wneud popeth. Dihirod? Ciara eto, fwy na thebyg, pan fydd hi'n anghofio gwneud yr hwfrol!!!

**SS** Fy arwyr: Huseyn Javid - bardd a dramodydd Aserbaianeg amlwg ddechrau'r ugeinfed ganrif. Yn ei drasiediau athronyddol, epig, a'i ddramâu teuluol, myfyriodd Huseyn Javid ar y syniad o grefydd holl gyffredinol, er mwyn codi pobl uwchben rhwystrau rhyng-grefyddol.

Fy nihirod: Maciafeli a phobl Faciafelaidd

**AT** Arwyr - fy mam, Obama, a Malala Yousafzai. Dihirod - gouchafiaethwyr gwyn, pobl sy'n camdrin eraill.

## Petasech yn gallu newid un peth, beth fyddai hwnnw?

**GB** Y peth amlwg ar hyn o bryd byddai cael fy nghoesau i weithio eto: byddai hwnnw yn flaenllaw yn fy meddwl. Yn wir, peidiwch byth â chymryd eich corff gwyrthiol yn ganiataol. Cyn y damwain, fodd bynnag, ac er mor ddelfrydgar y bo, byddwn wedi dweud i bobl fod yn fwy ystyriol tuag at eu cyd-ddyn. Dydych chi byth yn gwybod sut mae hi ar bobl eraill, felly byddwch garedig ac ymddygwch at eraill fel y byddech yn dymuno i eraill ymddwyn tuag atoch chithau.

**LO** Rhagor o oriau yn y dydd - ac felly fwy o amser i hyfforddi! Ac astudio, wrth gwrs ...

**SS** Uno pobl ledled y byd - DIM FFANIAU a DIM RHYFELLOEDD.

**AT** Canlyniad Brexit - Dydw i ddim am adael

### Lewis Oliva

Ar hyn o bryd, rwyf newydd basio fy mlwyddyn gyntaf o arholiadau meddygol ym Mhrifysgol Caerdydd ac yn aros i gychwyn ar yr ail flwyddyn!



Roeddwn yn rhan o dîm seiclo Prydain Fawr am 8 mlynedd pan oeddwn ym Manceinion. Rwyf wedi ennill medalau mewn ambell Gwpan y Byd a Phencampwriaeth Ewropeaidd, yn ogystal â bod yn bencampwr Prydeinig. Mae'r flwyddyn nesaf yn darged fawr i mi am y bydd hi'n y trydydd tro i mi fod yn rhan o Gemau'r Gymanwlad wedi Delhi 2010 a Glasgow 2014.

## Beth yw eich uchelgais gyfrinachol? (rhyngom ni'n dau'n unig)

**GB** I fynd â fy nhad i Machu Picchu, cyrchfan ei freuddwydion - mae Cardiomyopathi Rhwystrol Gordyfol arno, ac rwyf innau'n defnyddio cadair olwynion bellach, felly byddai'n her; ac hefyd, hoffwn fynd â mam ar yr Orient Express i Fenis. Rhoesant lawer er mwyn i mi allu gwireddu fy mreuddwyd gyntaf o fynd i Ysgol Feddygol, felly boed yn gawslyd ai peidio, rwyf am iddynt wireddu eu breuddwyd hwythau.

**LO** Wel, dyn syml ydw i. Felly, yn gyfrinachol, dwi wastad wedi bod yn awchus i gwblhau cyfres Halo ar Xbox ar 'legendary mode'. Nid peth ysgafn mohono! Ar hyn o bryd, dwi'n sownd ar Halo 2, lle mae gen i ryw 6 gêm yn rhagor i'w cwblhau.

**SS** Nid oes gen i uchelgais gyfrinachol, ond rwyf am fod yn ddigon grymus i wella bywydau pobl ledled y byd.

**AT** I fod yn ddigrifwr.



**Dr Shahla Seyidova**

Ers 2004, rwyf wedi bod yn gweithio i BP mewn gwahanol swyddi a lleoliadau.

Ar hyn o bryd, rwy'n gyngorydd iechyd ar gyfer Midstream Azerbaijan, sy'n cwmpasu holl gyfleusterau BP Onshore yn y wlad. Graddiais o'r Brifysgol Feddygol Wladol yn 1988 a gweithio fel meddyg mewn ysbyty tan



2004. Fe fwriais ymlaen â'm datblygiad proffesiynol ac rwy'n dal nifer o dystysgrifau gan y Gymdeithas Hylandid Galwedigaethol Brydeinig (BOHS), Dyfarniad Lefel 4 mewn Rheoli Diogelwch Bwyd ac Arlwyo gan Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd y DU, a Diploma MBA mewn Rheoli Busnes Rhyngwladol gan Brifysgol Talaith Georgia. Ar hyn o bryd, rwy'n astudio ar gyfer MSc mewn Iechyd Galwedigaethol (Polisi ac Ymarfer) ym Mhrifysgol Caerdydd.

**Pa beth y mae angen mwy ohono yn yr Ysgol Meddygaeth?**

**GB** Pan oeddwn yn astudio, roeddwn i wastad am gael rhagor o gyswllt gyda chleifion, ond rwy'n gwybod bod y cwricwlwm newydd yn golygu bod myfyrwyr ar leoliad gwaith yn gynharach bellach, ac ni allaf orddweud cymaint o beth da yw hynny. Ac efallai therapi anifeiliaid bychain hefyd: does dim byd gwell at godi strach na chŵn a chathod bach!

**LO** Arholiadau! Cellwair! Does neb eisiau nhw! Rwy'n credi ei bod hi'n wych, ac a bod yn onest, does dim byd y byddwn am ei newid.

**SS** Rwy'n cael yr holl wybodaeth a chefnogaeth y mae eu hangen arnaf, felly mae'n anodd ddweud.

**AT** Arian.. Ond o ddifrif, mae angen i fwy ohonom wrando, cael sgysiau, a llai o ebostio.

**Pa gyngor fydddech chi'n ei roi i fyfyrwyr meddygol heddiw?**

**GB** Cyfathrebwch mor agored ac mor onest ag y gallwch gyda'ch cleifion; gwrandewch arnynt, a chymerwch eich amser wrth esbonio pethau iddynt. Peth ofnus yw bod yn glaf, ac mae'n waeth byth os nad ydych yn deall beth sy'n digwydd. Y rhan fwyaf o'r amser mae pobl eisiau teimlo eich bod wedi gwrandao arnynt, ac eich bod yn gwneud eich gorau glas i'w helpu. Ymddygwch at bob person fel y bydddech

chi am iddynt ymddwyn tuag atoch chi, neu eich anwyliaid. Ryw ddydd, gallai fod felly.

**Pa lyfr ddarllenasoch fwyaf pan oeddech yn blentyn?**

**GB** The Owl and the Pussycat, neu'r straeon Meg a Mog.

**LO** Roeddwn, ac rwy'n parhau i fod, yn ffanfawr o James Bond. Felly, des i werthfawrogi yn fawr gyfres Anthony Horowitz am yr ysbiwr yn ei ardddegau, Alex Rider. Rhaid oeddwn wedi darllen y llyfrau hynny rhyw 100 o weithiau!

**SS** Cinderella, a Hansel a Gretel gan y Brodyr Grimm (die Brüder Grimm).

**AT** Jungle Book.

**Pa gwestiwn yn benodol yr hoffech gael gwybod yr ateb iddo?**

**GB** Oes rhyw ran o'r hyn ydym yn parhau i fodoli ar ôl i ni farw?

**LO** Os yw'n cymryd wythnos i ddydd cerdded pythefnos, faint o afalau sydd ar sypyn grawnwin?

**SS** Beth sydd y tu hwnt i'n galaeth ni?

**AT** Beth ddigwyddodd i Yncl Bryn a'i nai yn Gavin a Stacey?

**Sut ydych chi'n ymlacio?**

**GB** Cael bath hir a phoeth gyda diod neis, llyfr da, a'm iTunes ar 'shuffle'. Hyd nes y gallaf gynilo digon o arian i gael twba molchi gyda dirwynlath, mae'n rhaid i mi ohirio rhan o'r drefn. Peidiwch â chymryd y pethau bychain yn ganiataol.

**LO** Gwrando ar gerddoriaeth, gwyltio'r teledu, neu fynd am beint. Ond a bod yn onest, rhwng cydbwyso hyfforddi ac astudio, does dim llawer o amser i ymlacio.

**SS** Garddio, darllen - dibynna ar y tywydd.

**AT** Mynd â'r ci am dro, hwylio, G&T.

**Petasech yn gallu troi'r cloc yn ôl, beth fydddech chi'n ei wneud yn wahanol?**

**GB** Dyma'r cwestiwn anoddaf hyd yma. Rwyf wedi treulio oesoedd yn ceisio meddwl am ymateb. Pan ofynnwyd i mi wneud hyn, roeddwn i eisoes wedi cael fy namwain, a'r un peth doeddwn i ddim am ei wneud oedd cyfeirio pob ateb at hwnnw. Ond ar yr un pryd, bydd y sawl sy'n fy nabod yn gwybod fy mod i wastad yn ddi-flewyn-ar-dafod. Byddwn yn dweud celwydd pe dwedwn nad 'byddwn i ddim wedi gadael y tŷ ddiwrnod fy namwain' oedd fy ateb greddf. Nid yw'n ateb doniol na dwys, ond mae'n wir. Fodd bynnag, ers fy namwain, yr un peth rwyf wedi ei ddweud yn fwy nag unrhyw beth arall yw fod pendroni dros bethau, a chwynych fy mod yn gallu eu newid, yn ddi-fudd. Ni fydd hynny'n gwella dim; gwnaethpwyd a wnaethpwyd. Fel mae'n digwydd, prynais grys-t mewn sêl yr wythnos ddiwethaf am i mi feddwl ei fod

yn addas, ac mae'r geiriau arno wedi dod yn arwyddair newydd i mi - 'Paid ag edrych yn ôl. Dwyt ti ddim yn mynd ar hyd y ffordd honno'. Yn yr un modd, hoffwn feddwl taw fy ateb fuasai 'dim', cyn y damwain. Mae pob dewis o'n heiddo, a phopeth rydym yn ei wneud yn ein gwneud yr hyn ydym ni, hyd yn oed ein camgymeriadau. Rwy'n hoff o bwy ydwyf, a boed â choesau sy'n gweithio ai peidio, yr un person wyf. Nid oes pwynt difaru'r gorffennol a chwynych ei newid. Y peth pwysig yw edrych tua'r dyfodol a gwneud newid cadarnhaol.

**LO** Dysgu'r Gymraeg yn blentyn. Fel Cymro, mae'n codi cywilydd arnaf na allaf ei siarad!

**SS** Poeni llai.

**AT** Dim byd pwysig, mewn gwirionedd. Rwy'n berson bodlon a diddig.

**Professor Ann Taylor**

Rwyf newydd gael fy mhenodi i swydd Cyfarwyddwr Astudiaethau Ôl-raddedig yn y Ganolfan Addysg Feddygol. Rydym newydd gael Adolygiad



Colegol o'n rhaglenni ôl-raddedig, felly mae digon i'w wneud. Rwyf hefyd wedi ennill cadeiryddiaeth bersonol ar lwybr Addysgu ac Ysgolheictod. Mae gan MEDIC PGT 20 o raglenni,

Datblygiad Proffesiynol Parhaus, a gweithgareddau annibynnol. Mae hefyd yn ddarparwyr PGT mwyaf y DU.

**Beth oedd eich gwyliau gorau?**

**GB** Boa Vista, Cape Verde. Taith deuluol ychydig cyn fy ngraddio.

**LO** Roedd ein taith deuluol i Awstralia yn eithaf da. Aethom i bobman o Sydney, i Queensland, a'r Bariff Mawr! Roedd yn wallgo, ac roeddem yno am fis. Fodd bynnag, fy ngwyliau gorau oedd trip i'r Iwerddon (mamwlad fy nyweddi) lle codais y cwestiwn. Fydda i ddim yng anghofio hynny ar chwarae bach.

**SS** Treulio amser yn y mynyddoedd gydag anwyliaid.

**AT** Gweld golygfeydd, yn hytrach nag eistedd ar draeth. Vietnam oedd y gorau erioed, gan deithio o'r gogledd i'r de: anhygoel.

# Cydran Drawsddiwylliannol o Ddewis Myfyriwr Meddygol (SSC)

## Archwilio rhwystrau i sgrinio serfigol ymysg menywod o leiafrifoedd ethnig



Mae Cymrodr Academaidd yn Yr Isadran Meddygaeth Boblogaeth wedi bod yn cynnal SSC Drawsddiwylliannol ar gyfer myfyrwyr meddygol yn eu trydedd blwyddyn ers y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae'r SSC chwe wythnos yn ymgysylltu â chymunedau lleol yn Nhrebiwt, Glanrafon, a Grangetown, gan gydweithio â Chymunedau'n Gyntaf, sef rhaglen wrth-dlodi sy'n canolbwyntio ar gymunedau, a ariennir gan Lywodraeth Cymru drwy Gyngor Caerdydd. Cefnogir yr SSC gan adran sgrinio Iechyd y Cyhoedd Cymru.

### Cefndir yr SSC

Amcangyfrifir bod y rhaglen sgrinio serfigol yn atal 4500 o farwolaethau bob blwyddyn yn y DU<sup>1</sup>. Fodd bynnag, mae'r nifer sy'n ymgymryd â sgrinio serfigol yn rheolaidd yn llai na'r darged genedlaethol o 80%<sup>2</sup>, ac mae'n arbennig o isel ymhlith menywod o gefndir Du, Asiaidd, a Lleiafrif Ethnig (BAME)<sup>3</sup>. Mae astudiaethau blaenorol wedi canfod rhwystrau emosiynol, gwybyddol, ac ymarferol i sgrinio ar gyfer cancer serfigol ymysg menywod BAME<sup>4</sup>, a bod myraethau addysgiadol yn gallu cynyddu'r nifer sy'n ymgymryd â sgrinio yn y grwpiau hyn<sup>5</sup>.

### Amcanion yr SSC

Bod myfyrwyr yn dysgu am y rhaglen sgrinio serfigol a'i defnydd ymhlith lleiafrifoedd ethnig, yn ogystal â chyfweiliadau ansoddol a damcaniaethau addysgol. Mae hyn yn eu galluogi i archwilio ymwybyddiaeth o sgrinio serfigol, a'r rhwystrau iddo, ymysg menywod BAME, a chynllunio sesiwn addysgiadol i fynd i'r afael â'r rhain.

### Beth yw trefn yr SSC?

Bob blwyddyn, dysgir chwe myfyriwr meddygol yr amcanion a nodwyd uchod a hwylusir gan y Cymrodr Academaidd, Cymunedau'n Gyntaf, Iechyd y Cyhoedd Cymru, ac ymchwilyr o'r Isadran Meddygaeth Boblogaeth.

Yna, mae'r myfyrwyr yn cynnal grwpiau ffocws gyda'r menywod o gefndir BAME ac

yn defnyddio'r wybodaeth hon i ddylunio a chyflwyno ymyrraeth addysg iechyd i aelodau o'r gymuned BAME.

### Beth ydym wedi'i ddysgu?

Canfu'r grwpiau ffocws rwystrau sylweddol rhag mynychu sgrinio serfigol, gan gynnwys:

- diffyg gwybodaeth ynghylch sgrinio
- rhwystrau emosiynol megis embaras ac ofn canlyniad positif
- iaith a rhwystrau ymarferol
- ffactorau diwylliannol megis menywod yn blaenoriaethu iechyd eu teulu ar draul eu hiechyd eu hunain, a pheidio â mynychu apwyntiadau gofal iechyd pan fyddont yn teimlo'n iach

Dangosodd adborth a gafwyd gan gyfranogwyr bod yr ymyrraeth addysgiadol wedi arwain at gynydd mewn ymwybyddiaeth o'r rhaglen sgrinio serfigol.

Drwy'r SSC, mae myfyrwyr yn datblygu ymwybyddiaeth glir o sut gallai diwylliant ac ethnigrwydd effeithio ar ddewisiadau gofal iechyd o fewn grwpiau lleiafrifoedd ethnig.

### Camau nesaf

Mae'r Cymrodr Academaidd wedi bod yn archwilio gwahanol ffyrdd o gyrraedd y gymuned hon gyda chydweithwyr Iechyd y Cyhoedd Cymru, am nad oedd sesiwn addysgiadol eleni wedi ei mynychu cystal gan fenywod BAME lleol. Maent hefyd yn awyddus i symud y ffocws i sgrinio'r coluddyn, lle mae anghyfartaledau mwy byth ymysg defnydd gan grwpiau lleiafrifoedd ethnig<sup>6</sup>.

Bwriedir i SSC y flwyddyn nesaf greu stori claf ddiwylliannol-benodol er mwyn hyrwyddo defnydd sgrinio'r coluddyn. Bydd myfyrwyr yn ceisio barn pobl yn y cymunedau hyn er mwyn eu helpu i ddylunio a chreu fideo a fydd yn cael ei defnyddio gan Iechyd y Cyhoedd Cymru i annog cyfranogaeth yn y grwpiau anodd eu cyrraedd hyn.

### Cyfeirnodau

1. Peto J, Gilham C, Fletcher O, Matthews FE. Yr epidemig cancer serfigol y mae sgrinio wedi ei atal yn y DU. 2004;364(9430).
2. Cancer Research UK Ystadegau diagnosis a thriniaeth cancer serfigol. 2015 [cyrchwyd.04/17]Ar gael yma: <http://www.cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/statistics-by-cancer-type/cervical-cancer/diagnosis-and-treatment>.
3. Marlow LA, Wardle J, Waller J. Understanding cervical screening non-attendance among ethnic minority women in England. Br J Cancer 2015; 113(5): 833-9
4. Marlow LA, Waller J, Wardle J. Barriers to cervical cancer screening among ethnic minority women: a qualitative study. J Fam Plann Reprod Health Care 2015; 41(4): 248-54
5. Peters LM, Soliman AS, Bukori P, Mkuchi J, Ngoma T. Evidence for the need of educational programs for cervical screening in rural Tanzania. J Cancer Educ 2010; 25(2): 153-9.
6. Health matters: improving the prevention and diagnosis of bowel cancer - GOV.UK. (n.d.). Adalwyd Gorffennaf 28, 2017: <https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-preventing-bowel-cancer/health-matters-improving-the-prevention-and-detection-of-bowel-cancer>



Aethpwyd â'r myfyrwyr am dro o amgylch Trebiwt, Grangetown, a Glanrafon gan arweinyr Canolfan Datblygu Cymunedol De Glanrafon, lle dangoswyd iddynt hanes amlddiwylliannol yr ardaloedd hyn, a'r problemau a hwynebir gan eu cymunedau.

Golygydd: Sarah Hatch, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Caerdydd, Parc Mynydd Bychan, Caerdydd, CF14 4XN.

Hoffai'r golygydd ddiolch i bawb wnaeth gyfrannu at y rhifyn hwn o ReMEDY.

Mae'r Golygydd yn cadw'r hawl i olygu cyfraniadau a dderbynnir. Er y cymerir gofal i sicrhau bod y wybodaeth yn gywir, ni ellir gwarantu hyn.

Nid yw'r safbwyntiau a fynegir yn ReMEDY o reidrydd yn adlewyrchu safbwyntiau'r Ysgol. Croesewir adborth ac eitemau o ddi-ddordeb sy'n ymwneud â'r Ysgol, a dyldid eu hanfon at:

[remedy@cardiff.ac.uk](mailto:remedy@cardiff.ac.uk)

Mae Prifysgol Caerdydd yn elusen gofrestredig. Rhif 1136855

