

REMEDY

Gweithio gyda'n gilydd i ymladd yn erbyn COVID-19

Yn y rhifyn hwn:

*Ein rôl yn yr ymdrech
ymchwil fyd-eang
i ymladd yn erbyn
COVID-19*

*Myfyrwyr meddygol
yn ateb yr alwad i
gefnogi'r GIG*

My Medic



Croeso

Croeso i rifyn 34 o ReMEDy.

Ers ein cyhoeddiad diwethaf ym mis Ionawr, mae'r byd wedi newid yn aruthrol ac rydym i gyd wedi gorfod addasu ein bywydau cymdeithasol a phroffesiynol, tra bod ymdrechion ymchwil byd-eang yn parhau i weithio ar ffyrdd o ymladd yn erbyn COVID-19. Yn bennaf oll, yn ystod y cyfnod anoddaf hwn, gobeithiaf eich bod chi a'ch teuluoedd yn cadw'n ddiogel ac yn iach.

Cymerais yr awenau fel y Deon Meddygaeth ar ddechrau 2020 a myfyrfa'r ar fy naw mis cyntaf yn y rôl. Bu ymdrech tîm enfawr gan staff ac, yn wir, myfyrwyr i liniaru'r cyfyngiadau a osodwyd arnom a pharhau i ddarparu addysg myfyrwyr o ansawdd uchel, ymchwil ac ymgysylltu â'r cyhoedd. Rwy'n falch iawn o'r ffordd yr ydym ni fel cymuned Ysgol Feddygol wedi dangos pa mor gryf, ystywyth a hyblyg yr ydym.

Yn ystod ein misoedd 'clo', gwnaethom gyflawni nifer o bethau'n llwyddiannus am y tro cyntaf, gan gynnwys ein Diwrnodau Agored rhithwir cyntaf; ein digwyddiad ar-lein Gwyddoniaeth mewn Iechyd cyntaf a'n dathliad rhithwir cyntaf o raddio ar gyfer dosbarth 2020.

Mae'r mudiad Black Lives Matter yn pwysleisio pwysigrwydd parhau i ddatblygu a blaenoriaethu camau gweithredu cydraddoldeb hiliol ac rwyf wedi ymrwmo'n llwyr i ymgorffori hyn yn yr Ysgol. Rydym wedi sefydlu Grŵp Gorchwyl Cydraddoldeb Hiliol Staff a Myfyrwyr i gydweithio ar fentrau cwricwlwm, asesu a bugeiliol i sicrhau bod ein gwerthoedd sy'n gysylltiedig â chynwysoldeb, a chymorth i fyfyrwyr o bob cefndir, yn cael eu dangos yn ystyrlon. Gan weithio gyda myfyrwyr yn y Gymdeithas Feddygol Caribïaidd Affricanaidd (ACMA), Cymdeithas Safbwyntiau Rhyngwladol Gofal Iechyd Caerdydd (CHIPs) a MedSoc, rwy'n gobeithio y gallwn, gyda'n gilydd, fynd i'r afael ag anghydraddoldebau hiliol a sicrhau bod mwy o fyfyrwyr yn ymgysylltu er mwyn helpu i ddarparu gofal iechyd cynhwysol mewn cymdeithas amlddiwylliannol. Mae gwaith arall ar draws yr Ysgol ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn parhau a bydd yn cael ei drafod mewn rhifynnau ReMEDy yn y dyfodol.



Mae tîm Gweithredol yr Ysgol yn cydnabod bod llawer i'w wneud o hyd, ac rydym wedi ymrwmo i ymgorffori cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn ein harferion a'n prosesau a chadw hyn yn uchel yn ein rhaglen waith.

Mae'n bleser gennyf adrodd bod canlyniadau Arolwg Cenedlaethol Myfyrwyr 2020 yn dangos bod ein rhaglen Ffarmacoleg Feddygol wedi cael sgôr boddhad cyffredinol o 100% unwaith eto, a bod sgôr boddhad cyffredinol yr MBBCCh wedi cynyddu o 86% i 91%.

Yn y rhifyn hwn o ReMEDy, archwiliwn sut rydym ni fel Ysgol yn cydweithio i ymladd yn erbyn y pandemig hwn. Tynnwn sylw at lawer o'r prosiectau ymchwil COVID-19 parhaus sy'n rhan o ymateb byd-eang i ymladd y feirws hwn. Rydym hefyd yn tynnu sylw at ymdrechion ein myfyrwyr, sef ein llysgenhadon pwysicaf i gefnogi'r GIG. Rhaid i mi gydnabod bod ein carfan 2020 yn wirioneddol ragorol - gan ymuno â'r gweithlu o dan yr amodau COVID eithriadol na allai neb fod wedi'u rhagweld erioed. Roedd dyluniad ein rhaglen israddedig, sy'n sicrhau amlygiad i ofal cymunedol a gofal sylfaenol o gyfnod cynnar iawn ac ymroddiad ein staff clinigol, academiaidd a gwasanaethau proffesiynol, wedi cyfrannu'n aruthrol at sicrhau bod pob un o'n myfyrwyr yn barod am y gofyniad digynsail hwn i ymuno â'r gweithlu iechyd yn gyflymach ar gyfer y dyfodol.

Mae ein hadran boblogaidd, sgwrs gyda chynfyfyrwr, gyda Dr Huw Williams, sef Cyfarwyddwr ein cwrs ymsang Gofal Brys, Cyn Mynd i'r Ysbyty ac Ar Unwaith. Rydym hefyd yn cydnabod gwaith y tîm Efelychu a Sgiliau Clinigol, a datblygiad cwrs newydd unigryw, 'Cwrs Paratoi Ward C-19 Cymru Gyfan' gan Dr Paul Frost, sydd hefyd yn Ymgynghorydd Gofal Dwys rheng flaen prysur. Mae'r cwrs hwn yn ymdrin ag asesu, brysbennu a rheoli cleifion COVID-19 ac mae wedi'i anelu at feddygon iau, myfyrwyr hŷn, niysys a meddygon teulu sy'n dychwelyd.

Yn olaf, cofiwch fod ReMEDy ar gael ar ffurf electronig i gynfyfyrwyr yr Ysgol, felly cofiwch roi gwybod inni os yw eich cyfeiriad ebost wedi newid.

 **Diweddarw'ch manylion nawr:**
www.caerdydd.ac.uk/alumni-update

Gobeithio y byddwch yn mwynhau darllen y rhifyn hwn a'i fod yn eich cael yn ddiogel ac yn iach.

Yr Athro Stephen Riley
(MD 2003, MBBCCh 1993)
Deon yr Ysgol Meddygaeth

Sgwrs gyda chynfyfyrwr

Dr Huw Lloyd Williams (MBBCh 2008, MRCEM, MSc 2016, FHEA)

Ar hyn o bryd mae Huw yn gweithio wythnosau bob yn ail rhwng Prifysgol Caerdydd a'r GIG. Ei rôl ym Mhrifysgol Caerdydd yw Cyfarwyddwr Rhaglen y rhaglen BSc ymsang 'Gofal Brys, Cyn Mynd i'r Ysbyty ac Ar Unwaith' (EPIC) a'r arweinydd modiwl blwyddyn 3 'Drws Ffrynt Ysbyty' (HFD) ar gyfer y rhaglen MBBCh Meddygaeth. Mae hefyd yn hyfforddai blwyddyn olaf yn y rhaglen hyfforddi meddygaeth frys.

"Diwrnod arferol? Nid oes y fath beth mewn meddygaeth frys" meddai Huw. Mae'n parhau: "Rwyf hefyd wedi dysgu nad oes y fath beth wrth weithio i'r Brifysgol ychwaith! Mae heriau newydd bob amser yn ein hwynebu bob dydd yn glinigol ac yn y brifysgol (yn enwedig gyda'r addasiadau cyflym y bu'n rhaid i ni eu gwneud oherwydd COVID-19 dros y chwe mis diwethaf)."

Yn syth ar ôl graddio, dechreuodd Huw weithio fel F1 yn Ysbyty Tywysoges Cymru, Pen-y-bont ar Ogwr a bu'n byw yn llety'r meddygon am flwyddyn. Dywedodd Huw: "Roedd fy swydd gyntaf un yn yr Adran Achosion Brys. Cyn gynted ag y gadawais i weithio mewn arbenigeddau eraill, collais feddygaeth frys ar unwaith a phenderfynais mai dyna lle byddai fy nyfodol."

Cwblhaodd Huw ei hyfforddiant sylfaen yn Ne Cymru a dechreuodd ei hyfforddiant meddygaeth frys yn Abertawe ac yna mewn Adrannau Achosion Brys eraill yn Ne/De-ddwyrain Cymru (gan gynnwys Caerdydd, Merthyr a'r Fenni). Ychwanega Huw: "Yn 2016, dechreuais 'brofiad rhaglen allan o hyfforddiant' (OOTPE) lle treuliodd hanner fy amser am 2 flynedd gyda'r Is-adran Meddygaeth Poblogaeth ym Mhrifysgol Caerdydd fel rhan o dîm yn datblygu rhaglen gradd ymsang Meddygaeth Fris newydd. Yn dilyn lansio'r radd, symudais i'r Ysgol Feddygaeth lle rwyf wedi gweithio ers 2018. Rwy'n parhau i weithio i'r GIG bob yn ail wythnos fel hyfforddai Meddygaeth Fris ac rwyf ar fin symud i'r Adran Achosion Brys newydd yn Ysbyty Athrofaol aciwt newydd y Grange (Cwmbrân) ym mis Tachwedd eleni."

Pan ofynnwyd pam y dewisodd Huw Gaerdydd, mae'n esbonio: "Fe'm magwyd yn Ne Cymru a denwyd fi i Gaerdydd oherwydd ei bod fel petai'n rhoi'r cydbwysedd delfrydol mewn cwrs gradd feddygol: cyfleoedd i gael bywyd myfyrwr mewn dinas a phrofiadau lleoli yng Ngorllewin Cymru a Gogledd Cymru wledig. Roeddwn bob amser wedi dychmygu ymarfer yng Nghymru, felly roedd dod yn gyfarwydd â'r holl leoliadau gwahanol hyn fel myfyrwr

yn ymddangos fel syniad gwych. Astudiais yng Nghaerdydd ar adeg pan oedd newid ar droed; unodd Coleg Meddygaeth Prifysgol Cymru â Phrifysgol Caerdydd ac ymunodd myfyrwr o Raglen Ôl-raddedig Abertawe a oedd newydd ei chreu â'r ddwy flynedd glinigol olaf. Roedd yn gyfnod cyffrous!"

Fel myfyrwr israddedig, mae Huw yn disgrifio ei hoff atgof: "Lansio Ymatebydd Cyntaf Meddygon Caerdydd yn 2006. Ar y noson honno, ymunodd ASau, ACau, staff o'r gwasanaeth ambiwlans a'r ysgol feddygol â ni i lansio'r cynllun (a fabwysiadwyd yn ddiweddarach gan rai ysgolion meddygol eraill yn y DU). Roedd yn teimlo'n arbennig o agos at ein calonnau gan ei fod yn rhywbeth yr oedd grŵp ohonom wedi gweithio tuag ato ers amser maith ac oherwydd bod yr Ysgol Feddygol wedi ein cefnogi (y cysyniad ac yn ariannol). Daeth hyn yn fwy cofiadwy i mi yn ddiweddar, oherwydd 11 mlynedd yn ddiweddarach lansiodd y rhaglen BSc ymsang 'Gofal Brys, Cyn Mynd i'r Ysbyty ac Ar Unwaith' (EPIC iBSc) o'r un ystafell yn yr ysbyty."

Mae atgof mwyaf cofiadwy Huw fel aelod o staff wedi dod yn ddiweddar: "Ar ddechrau'r pandemig hwn, fe'm syfrdanwyd gan y ffordd y gwirfoddolodd y myfyrwr meddygol i sefyll ochr yn ochr â ni yn gweithio'n glinigol. Mae rhai wedi parhau i wneud hynny mewn llawer o'r Adrannau Achosion Brys ledled Cymru tan ychydig wythnosau'n ôl. Mae'r ffordd y gwnaethant gamu i'r adwy cyn gwybod yn iawn graddau'r hyn y gallem ei wynebu, yn dweud llawer am eu hymrwymiad i ofal iechyd a'u huniondeb. Roedd yn emosynol iawn i'w weld a bydd yn atgof cadarnhaol parhaol o'r cyfnod cythryblus hwn."

Wrth fyfyrio ar sut oedd Ysgol Meddygaeth Caerdydd wedi cyfrannu at ei lwyddiant, dywed Huw: "Rwyf wedi cwblhau 2 radd ym Mhrifysgol Caerdydd, ac rwyf bellach yn ymwneud â rhedeg dwy raglen gradd. Dysgodd y rhaglen MBBCh Meddygaeth i mi sut i fod yn feddyg gofalgar ac, yn bwysig, yn feddyg diogel, a chyflwynodd y rhaglen MSc Addysg Feddygol fi i addysg fel gyrfa. Mae arnaf ddyled i'r Brifysgol am bopeth ac rwy'n credu mai dyma pam rwy'n mwynhau gweithio yma gymaint."

I gloi, meddai Huw: "Rwy'n credu bod ymroi fy hun i Ysgol Feddygaeth Prifysgol Caerdydd fel myfyrwr ac yna fel aelod o staff wedi rhoi persbectif unigryw i mi. Rwy'n edrych yn ôl ac yn meddwl pa mor gyflym mae'r amser wedi mynd heibio. Dechreuais yma yn 2003 fel myfyrwr israddedig, yn 2013 fel myfyrwr ôl-raddedig ac yn 2018 fel aelod o staff. Gan fy mod i yma o hyd, mae fy argraff barhaol yn fythol esblygu, a hynny er gwell bob amser. Fodd bynnag, rwy'n gwybod hyn - fuaswn i ddim yn newid unrhyw beth dros y ddwy flynedd ar hugain diwethaf, ac rwy'n edrych ymlaen at y cyfeiriad rydym yn mynd iddo yn y dyfodol."



Cynghorion Huw i fyfyrwr:

"Gwnewch y gorau o'r holl gyfleoedd sydd ar gael i chi, efallai na fyddant byth yn dod eto."

"Mae'r pandemig COVID-19 wedi newid llawer o bethau. Mae'r GIG wedi gwneud addasiadau clinigol sylweddol dros y 6 mis diwethaf, ac yn yr un modd mae'r ysgol feddygol wedi gwneud newidiadau i'r cymorth addysgol a bugelliol i fyfyrwr. Tra byddwch ar leoliad clinigol yn ystod cyfnod y gaeaf sydd i ddo, efallai y gwelwch benderfyniadau clinigol anodd yn cael eu gwneud. Efallai y byddwch hefyd yn treulio llawer mwy o amser ar wahân i ffrindiau a theulu wrth i ni orfod cadw pellter cymdeithasol. Bydd hyn yn anoddach i rai ohonom nag eraill, a dyna pam mae'n bwysicach nag erioed parhau i siarad. Meddyliwch am eich cydfyfyrwr a chofiwch eich bod yn rhan o gymuned/teulu gofal iechyd mawr ac y gallwch, fel rhan o'r teulu hwnnw, ddibynnu ar gefnogaeth gan staff GIG Cymru a Phrifysgol Caerdydd."

Dyma bum gair Huw i ddisgrifio Ysgol Meddygaeth Caerdydd:

Uchelgeisiol

Gofalgar

Arweiniol

Teg

Chynhwysol

Dan y Chwyddwyd:

Y Tîm Efelychu a Sgiliau Clinigol

Gweithiodd y tîm sgiliau clinigol yn ddiflino drwy gydol y cyfnod clo i ddarparu hyfforddiant hanfodol sy'n gysylltiedig â COVID i fyfyrwyr gwirfoddol a staff y GIG.

Ar ddechrau'r pandemig, roedd yn amlwg i addysgwyr meddygol yn yr Ysgol Meddygaeth ac yn y GIG, fod angen ymdrech fawr, gydweithredol i fodloni'r heriau hyfforddi a gyflwynwyd gan COVID-19.

Cydnabu'r addysgwyr hyn fod y tîm sgiliau clinigol, sydd â degawdau o brofiad o addysgu grwpiau mawr a mynediad parod i gyfleusterau addysgu pwrpasol, mewn sefyllfa dda i gyfrannu at yr ymdrech hyfforddi enfawr yr oedd ei hangen.

Gwnaed maint yr her yn fwy brawychus gan foddelu pandemig a oedd yn awgrymu mai dim ond wythnosau i ffwrdd oedd y cynnydd cyntaf yn COVID-19 ac y byddai'r pandemig yn para am fisoedd.

Atebwyd yr her yn wych gan y tîm sgiliau clinigol a gweithiodd yn drylwyr i recriwtio cyfadran, paratoi deunydd, nodi cyfleusterau, ac amserlennu a darparu addysgu perthnasol.

Dechreuodd yr hyfforddiant o ddirif ym mis Mawrth ac roedd rhai egwyddorion allweddol yn sail i'r ddarpariaeth: yn gyntaf, y dylid darparu'r sesiynau'n ddiogel, drwy leihau'r risgiau o drosglwyddo feirydol. Yn ail, y dylai'r cynnwys fod yn berthnasol, wedi'i sicrhau o ran ansawdd ac yn gyson â chanllawiau cenedlaethol ac yn drydydd, y dylai'r sesiynau fod yn amlddisgyblaethol, yn agored i bawb ac ar gael yn rhwydd.

Defnyddiwyd ymagwedd gymysg, aml-foddol at hyfforddi gan ddefnyddio e-ddysgu, efelychu a thiworialau grŵp bach, gyda phwyslais arbennig ar ddadfrifio i sicrhau bod deilliannau dysgu'n cael eu bodloni.

Canolbwyntiodd yr hyfforddiant cychwynnol ar gyfarpar diogelu personol (PPE) ar gyfer gweithdrefnau sy'n cynhyrchu aerosol (AGP). Gweithdrefnau meddygol yw'r rhain a all arwain at ryddhau gronynnau a gludir yn yr aer (aerosolau) o'r llwybr anadlu wrth drin rhywun yr amheuir neu y gwyddys ei fod yn dioddef o gyfrwng heintus a drosglwyddir yn gyfan gwbl neu'n rhannol yn yr aer neu drwy ddefnyddio, fel SARS CoV2.

Mae AGPs yn cael eu cynnal gan amrywiaeth eang o staff y GIG, ac mae enghreifftiau'n cynnwys sugno'r llwybr anadlu gan ffisiotherapyddion, rhoi tiwb yn y tracea



Addysgu sut i roi claf sydd wedi cael tiwb wedi'i osod ynddo i orwedd ar ei wyneb.



Rheoli dirywiad clinigol yn gynnar.



Cyfarpar Diogelu Personol.



Dyfeisiau sy'n rhoi ocsigen.



Y Tîm Sgiliau Clinigol.

ar frys gan anesthetyddion ac awyru anymwithiol gan nyrsys anadlol arbenigol. Roedd yn bwysig iawn bod yr holl staff a oedd yn ymwneud â'r gweithdrefnau hyn yn hyderus iawn yn eu PPE i'w cadw nhw eu hunain a'u cleifion yn ddiogel.

Roedd yr hyfforddiant a ddarparwyd gan y tîm sgiliau clinigol yn ategu'r fideos addysgu a ddarparwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru drwy ganiatáu i gyfranogwyr ymarfer gwisgo a diosg PPE gan ddefnyddio offer priodol. Bryd hynny, roedd PPE yn brin ac ar ôl gofyn am gymorth, rhoddodd ysgolion ac adrannau eraill yn y Brifysgol offer dros ben a hen ffasiwn a oedd yn berffaith at ddibenion hyfforddi.

Yn dilyn yr hyfforddiant PPE, trodd y tîm sgiliau clinigol eu sylw at ddarparu cwrs pwrpasol, parodrwydd ward COVID-19. Cynlluniwyd y cwrs hwn i gynorthwyo myfyrwyr meddygol

gwirfoddol, yn ogystal â staff y GIG, i ofalu am gleifion ward ag afiechydon sy'n gysylltiedig â COVID. Roedd y cwrs yn cynnwys gweithdai ar ddyfeisiau cyflenwi ocsigen, PPE, adnabod dirywiad clinigol a'i reoli'n gynnar, a'r technegau y mae eu hangen i roi cleifion sydd wedi cael tiwb wedi'i osod ynddynt i orwedd ar eu hwyneb. Rhoddodd aelodau cyfadran glinigol arbenigol o bob rhan o dde-ddwyrain Cymru o'u hamser yn hael i gynorthwyo'r tîm sgiliau clinigol i gyflwyno'r cwrs hwn drwy gydol mis Mai.

Mewn ychydig dros 8 wythnos, darparodd y tîm sgiliau clinigol hyfforddiant cysylltiedig â COVID i dros un ar ddeg cant o fyfyrwyr gwirfoddol a staff y GIG o bob rhan o Gymru.

Gwerthuswyd yr hyfforddiant yn uchel a dywedodd cyfranogwyr yn nodweddiadol fod ganddynt fwy o hyder yn eu gallu i reoli cleifion â chlefyd COVID.

Dywedodd Dr Paul Frost, Cyfarwyddwr Efelychu a Sgiliau Clinigol yn yr Ysgol Meddygaeth ac Ymgynghorydd Meddygaeth Gofal Dwys yn Ysbyty Athrofaol Cymru: "A minnau'n glinigydd yn gweithio yn yr uned gofal dwys ar anterth y pandemig, does dim dwywaith bod y tîm sgiliau clinigol wedi gwneud cyfraniad sylweddol at y gofal o ansawdd uchel a brofir gan gleifion sy'n ddirifol wael o ganlyniad i glefyd sy'n gysylltiedig â COVID-19 mewn ysbytai ledled de-ddwyrain Cymru."

Myfyrwyr meddygol yn ateb yr alwad...

...i gefnogi'r GIG

Ers i'r pandemig ddechrau, mae'r Ysgol Meddygaeth wedi bod yn gweithio ddydd a nos i gefnogi'r GIG a sicrhau nad yw'r newid angenrheidiol yn cael effaith niweidiol ar addysg myfyrwyr.

Mae'r Ysgol yn parhau i weithio mewn partneriaeth agos â rhanddeiliaid allweddol gan gynnwys MedSoc, Cymdeithas Feddygol Prifysgol Caerdydd, i gefnogi'r GIG yng Nghymru mewn ffordd arloesol.

Ar ddechrau'r pandemig, atebodd llawer o fyfyrwyr meddygol Caerdydd yr alwad i weithredu, gan wirfoddoli i helpu yn y frwydr yn erbyn y Coronafeirws drwy gefnogi GIG Cymru. Gweithiodd llawer ar y rheng flaen mewn wardiau COVID-19 neu adrannau damweiniau ac achosion brys mewn ysbytai ledled Cymru, tra oedd eraill wedi'u lleoli mewn ysbytai eraill, ymarfer cyffredinol neu'n cefnogi ymdrechion trwy ddarparu hyfforddiant ac adnoddau.

Datblygodd Tim Gwirfoddoli MEDIC, sy'n cynnwys y cydweithwyr Dr Sarju Patel (**BSc 1991, PGCert 2019**), Dr Liz Forty (**PhD 2009, MSc 2017**), Dr Rhian Goodfellow, Joshna Patel, Olga Athanasiasu a Louise Mills gronfa ddata o 953 o fyfyrwyr y gellid eu hanfon at ddarparu gofal iechyd a oedd yn gofyn am gymorth. Roedd y dasg enfawr hon yn gofyn am sefydlu trefniadau llywodraethu ac asesu risg priodol i sicrhau diogelwch myfyrwyr a chymorth priodol i fyfyrwyr yn eu rolau gwirfoddoli.

Isod, mae Zoe Hinchcliffe yn dweud wrthym am ei gwaith fel cynorthwy-ydd clinigol yn Adran Achosion Brys Wrecsam yn gynharach eleni:

"Fy enw i yw Zoe, ac rwy'n fyfyrwr pedwaredd flwyddyn a fydd yn dilyn y cwrs ymsang Gofal Brys, Cyn Mynd i'r Ysbyty ac Ar Unwaith (EPIC) y flwyddyn nesaf. Ar hyn o bryd, fe ddyfwn i fod yn dathlu diwedd fy ISCEs 4edd flwyddyn... Ond yn lle hynny, rwy'n gweithio fel cynorthwy-ydd clinigol yn yr ail adran achosion brys fwyaf yng Nghymru!

Dros y pum wythnos ddiwethaf, rwyf wedi ymgolli yn yr adran damweiniau ac achosion brys gyffrous yn Ysbyty Maelor Wrecsam drwy ddod yn aelod o'r tîm rheng flaen. Gan weithio sifftiau 12 awr a nosweithiau, fy mhrif gyfrifoldebau yw cynorthwyo staff drwy gofnodi arsylwadau, cymryd gwaed, mewnosod canwiâu, pwytho a thrin clwyfau (a llawer mwy!). Gan dderbyn cleifion sy'n cael eu trosglwyddo o'r criwiau ambiwlans, gallaf weld ac archwilio cleifion a chyflawni SBARs i gyfleu manylion clinigol yn ôl i



Ceir isod rai enghreifftiau o sut mae ein myfyrwyr wedi bod yn helpu ein GIG yn ystod argyfwng y pandemig hyd yma:

- Cyflwynwyd y broses er mwyn i fyfyrwyr meddygol a gofal iechyd yn eu blwyddyn olaf fod ar gael i gefnogi timau'r GIG ar y rheng flaen. Roedd 223 o fyfyrwyr Blwyddyn 5 yn Uwch Fyfyrwyr Cynorthwyo (SSA) mewn ysbytai tan ganol mis Mai, ac ar ôl hynny daethant yn feddygon Blwyddyn Sylfaen 0 (FY0), gan ysgafnhau'r baich ar staff y GIG yn y cyfnod cyn FY1 yn gynnar ym mis Awst.
- Gweithio fel technegwyr myfyrwr meddygol a chynorthwyrwyr clinigol o fewn Byrddau Iechyd Cymru. Roedd y rolau'n cynnwys cefnogi timau clinigol yn yr Uned Gofal Dwys gyda gofal cleifion, ffonio teuluoedd ar ran cleifion a chyfathrebu â pherthnasau. I rai, mae hyn wedi golygu gweithio mewn PPE llawn ar draws wyth Adran Achosion Brys yng ngogledd a de Cymru.

- Ffurio grŵp argraffu i gefnogi GIG Cymru, gan weithio sifftiau 9-5 yn ystod yr wythnos yn derbyn archebion am filoedd o bosteri COVID-19 A4 ac A3 am ddim a'u darparu i feddygon teulu ac ysbytai ledled Cymru.
- Gwirfoddoli gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi'r angen cynyddol am broffion COVID-19 ac olrhain cysylltiadau.
- Gwirfoddoli mewn practisiau gofal sylfaenol, gan ryddhau meddygon teulu i drin mwy o gleifion.
- Darparu gofal plant i weithwyr rheng flaen, gan eu galluogi i ddychwelyd i'r gwaith.
- Mewn cydweithrediad â staff MSc Gofal Critigol, creu pecynnau eDdysgu PPE sydd wedi cael eu rhannu gan ysgolion meddygol eraill, ymddiriedolaethau gofal iechyd ac ysbytai ledled Cymru a'u defnyddio gan fyfyrwyr israddedig Caerdydd, myfyrwyr ôl-raddedig Abertawe, hyfforddeion ôl-raddedig a staff y GIG.

feddygon yr Adran Frys. Rwyf hefyd wedi cael cyfle i gynorthwyo yn yr ystafell ddadebru yn ystod galwadau trawma. Yn gyffredinol, rwy'n teimlo'n freintiedig i allu defnyddio'r sgiliau rwyf wedi'u dysgu drwy gydol yr ysgol feddygol i helpu'r GIG mewn cyfnod mor ansicr. Mae'r ymdeimlad o gyfeillgarwch rwyf wedi'i weld rhwng y staff gofal iechyd rheng flaen yn rhagorol, ac nid wyf erioed wedi bod mor falch o fod yn rhan o'r GIG fel meddyg dan hyfforddiant."

Dywedodd Mr Shakir Mustafa o Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg wrthym:

"Mae myfyrwyr meddygol blwyddyn 3 a 4 Prifysgol Caerdydd wedi bod yn gweithio gyda ni dros yr haf fel gweithwyr Tasglu COVID-19, ac maen nhw i gyd wedi bod yn wych! Maen nhw bellach wedi cyflawni ystod eang o ddyletswyddau ar y wardiau, yn ein Hadrannau Achosion Brys, unedau gofal

critigol ac, yn fwy diweddar, fel rhan o dîm profi cymunedol COVID.

Maen nhw i gyd wedi cael eu hyfforddi ... eu hasesu a'u cymeradwyo'n gymwys. Ers hynny, mae'r tasglu profi wedi cwblhau tua dwy fil o broffion ar gyfer ein cymunedau ar draws ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg.

Diolch am gamu i'r adwy a'ch cynnig eich hunain, ac am wneud gwaith mor anhygoell! Ni allwn fod yn fwy balch ohonoch i gyd. Rydych yn glod i'ch teuluoedd, eich prifysgol ac i bob un ohonom a does dim amheuaeth gennyf y bydd ein GIG yn ddiogel yn eich dwylo am flynyddoedd lawer i ddod."

Er bod y frwydr yn parhau, mae'r Ysgol Meddygaeth yn barod i gefnogi'r GIG yn ystod y pandemig COVID-19 sy'n newid yn barhaus.



Ein rôl yn yr ymdrech ymchwil fyd-eang i ymladd yn erbyn COVID-19

Ers i'r achosion o'r coronafeirws ddechrau, mae ymchwilwyr ar draws yr Ysgol wedi ymuno â'r ymdrech ymchwil fyd-eang i ymladd yn erbyn y clefyd hwn. Dyma rywfaint o'r gwaith sy'n digwydd ar draws ein pedair adran ymchwil:

Mae ymchwilwyr yn y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCMH) yn yr Is-adran Meddygaeth Seicolegol a Niwrowyddoniaeth Glinigol wedi lansio dwy astudiaeth newydd er mwyn dysgu mwy am effaith y pandemig COVID-19.

Bydd canlyniadau iechyd meddwl yr argyfwng yn bellgyrhaeddol ac mae ymchwilwyr yn NCMH am ddeall sut mae'r cyfyngiadau ar fywyd pob dydd wedi effeithio ar bobl sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl, a phobl sy'n byw gydag anableddau dysgu a/neu awtistiaeth.

Dywedodd yr Athro Ian Jones, Cyfarwyddwr yr NCMH: "Mae'r argyfwng COVID-19 eisoes wedi cael effaith anhygoel. Yn NCMH, rydym am sicrhau nad anghofir am brofiadau penodol pobl â phroblemau iechyd meddwl, anableddau dysgu ac awtistiaeth.

"Hoffem ddeall sut mae'r argyfwng wedi effeithio ar eu bywyd o ddydd i ddydd a'r hyn y mae wedi'i olygu ar gyfer y driniaeth a'r cymorth y mae pobl yn eu cael. Gobeithiwn

y bydd canfyddiadau'r astudiaethau hyn yn helpu i roi gwybodaeth i'r GIG a llunwyr polisi er mwyn iddynt ddarparu gwell gwasanaethau a chymorth."

Yn ogystal â lansio ymchwil newydd i effaith y pandemig, mae uwch academyddion o'r is-adran yn gwirfoddoli ar gyfer cynllun sy'n cynnig cymorth iechyd meddwl i weithwyr iechyd proffesiynol a myfyrwyr gofal iechyd sydd wedi bod yn gweithio ar reng flaen gofal COVID-19. Mae Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol Cymru (HHP Cymru), a sefydlwyd ac a gynhelir gan Brifysgol Caerdydd, yn cynnig cymorth a chynghor i bob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, gan gynnwys meddygon, nyrsys, myfyrwyr meddygol/gofal iechyd, parafeddygon, therapyddion, deintyddion a gwirfoddolwyr meddygol.

Sefydlwyd y gwasanaeth gan yr Athro Debbie Cohen, Cyfarwyddwr HHP Cymru a phrif ymchwilydd yr NCMH, gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru ar gyfer y 10,000 o feddygon sy'n gweithio yng Nghymru, wyth mlynedd yn ôl.

"Mae'r cyfnod hwn wedi bod yn un hynod anodd i weithwyr gofal iechyd sydd ar reng flaen y frwydr yn erbyn COVID-19, felly rydym wedi ehangu ein cynllun cymorth i feddygon fel bod pawb yn gallu cael yr un gefnogaeth seicolegol, ni waeth beth fo'u rôl yn GIG Cymru neu eu lleoliad yng Nghymru," meddai'r Athro Cohen.

Yr Athro Jon Bisson, athro seiciatreg, yw un o'r clinigwyr sy'n cefnogi HHP Cymru.

Dywedodd yr Athro Bisson: "Mae'n hanfodol bod staff y GIG yn gallu cael cymorth iechyd meddwl wrth iddynt ddelio â'r argyfwng iechyd presennol ac rwy'n falch bod fy nghydwethwyr a minnau'n gallu cefnogi'r fenter hon yn ystod y cyfnod hwn.

"Mae'n wych bod y cynllun wedi'i gyflwyno i bob gweithiwr gofal iechyd rheng flaen yng Nghymru fel ein bod yn gallu eu helpu wrth iddynt barhau i ofalu amdanom."

Mae'r gwasanaeth ar gael rhwng 9am a 5pm drwy ffonio 0800 058 2738 neu e-bostio HHPCOVID19@caerdydd.ac.uk.

Mae ymchwilwyr o'r Is-adran Heintiau ac Imiwnedd wedi ymuno ag ymdrech y Deyrnas Unedig i archwilio sut mae'r system imiwnedd yn ymateb yn ystod COVID-19. Dywedodd yr Athro Ian Humphreys: "Bydd y gwaith ymchwil hwn yn cynnig llawer o wybodaeth am agweddau da a drwg ymatebion imiwnedd i'r feirws.

"Bydd y wybodaeth hon yn bwysig iawn wrth ddylunio strategaethau triniaeth newydd ar gyfer cleifion COVID-19 ac yn y ras ar gyfer brechlyn diogel ac effeithiol."

Bydd y gwaith hwn yn helpu i amlygu cleifion sydd â'r risg fwyaf o ddiodef clefyd difrifol, yn cynorthwyo meddygon i benderfynu ar driniaethau ac yn helpu i ddatblygu brechlynnau a thriniaethau newydd ar gyfer COVID-19 difrifol yn gyflym.

Mewn ymdrech ar y cyd gyda chlinigwyr a gwyddonwyr data ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a'r Sefydliad Ymchwil Imiwnedd Systemau, mae ymchwilwyr yng ngrŵp yr Athro Eberl wedi llwyddo i gasglu a threfnu cofnodion iechyd electronig yr holl gleifion a dderbyniwyd i'r Bwrdd Iechyd yn ystod y pandemig COVID-19. Mae'r tîm bellach yn gweithio tuag at fodlu rhagfynegol i helpu i frysennu cleifion mewn achosion yn y dyfodol ac arwain triniaethau ac ymyriadau.

Mae'r Athro Alan Parker a'i dîm yn yr Is-adran Canser a Geneteg yn defnyddio eu harbenigedd ym maes firsau i chwilio am "offer" y gellid eu defnyddio i ddarparu brechlyn ar gyfer COVID-19. Mae eu gwaith dros y saith mlynedd diwethaf wedi canolbwyntio ar adenofeirysau wedi'u haddasu, fel annwyd cyffredin, fel fectorau feirysol - neu gludyddion - sy'n gallu chwilio am gelloedd canser a'u lladd. Maen nhw



eisoës wedi adnabod tua hanner dwsin o fectorau feirysol a allai fod yn ddefnyddiol ar gyfer amgodio antigenau'r coronafeirws. Antigen yw'r enw ar y rhan o'r feirws a ddefnyddir i ysgogi ymateb imiwnedd yn ddiogel a allai wedyn gynnwys amddiffyniad rhag haint dilynol, neu imiwnedd.

"Ein nod yw cynhyrchu brechlynnau posibl ac yna trosglwyddo'r rhain i imiwnolegwyr i brofi i weld a ydynt yn gallu ysgogi ymateb imiwnedd a all ddiogelu rhag haint y coronafeirws," meddai'r Athro Parker.

Mae Canolfan Adnoddau Cyfranogwyr Biobanc y Deyrnas Unedig, sydd wedi'i lleoli yn yr Is-adran Meddygaeth y Boblogaeth, yn gyswllt pwysig yn y gadwyn sy'n cefnogi astudiaeth fawr Biobanc y Deyrnas Unedig o imiwnedd coronafeirws. Bydd yr astudiaeth yn recriwtio 20,000 o bobl o blith cyfranogwyr presennol Biobanc y Deyrnas Unedig, eu plant sy'n oedolion, a'u hwyron a'u hwyresau. Dyma'r tro cyntaf i Fiobanc y Deyrnas Unedig recriwtio i astudiaeth sy'n cynnwys y genhedlaeth nesaf o gyfranogwyr. Bydd cyfranogwyr yn dychwelyd samplau gwaed pric bysedd drwy'r post unwaith y mis dros chwe mis. Bydd y samplau hyn yn cael eu dadansoddi am lefelau gwrthgyrff COVID-19 er mwyn deall yn well y lefelau imiwnedd ledled y Deyrnas Unedig a chyfrannu at y corff o wybodaeth a ddefnyddir i leddfu mesurau cloi.

Mae'r Ganolfan Treialon Ymchwil, a gynhelir unwaith eto yn yr Is-adran Meddygaeth y Boblogaeth, yn rhan o gydweithrediad a gydlynir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru ac sy'n cynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Bydd yn cymryd rhan yng ngham nesaf y treialon brechlyn a noddir gan Brifysgol Rhydychen ac a riennir gan CEPI (y Gynghair Arloesiadau Paratoi ar gyfer Epidemig) Ymchwil ac Arloesedd y Deyrnas Unedig.

Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn arwain y broses o recriwtio 500 o gyfranogwyr o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

ar gyfer treial brechlyn COVID-19 Grŵp Brechlyn Rhydychen. Y nod yw dod o hyd i frechlyn diogel a fydd yn datblygu imiwnedd rhag y feirws ac felly'n atal y clefyd. Nod yr astudiaeth yw recriwtio 10,000 o gyfranogwyr i gyd.

Dywedodd yr Athro Kerry Hood, Cyfarwyddwr y Ganolfan Treialon Ymchwil ym Mhrifysgol Caerdydd: "Rydym yn falch iawn o allu adeiladu ar ein cydweithrediaid blaenorol ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan i'w helpu i sefydlu'r treial brechlyn hollbwysig hwn. Fel arfer, byddai astudiaeth fel hon yn cymryd misoedd i'w sefydlu, ond gyda thîm mor ymroddedig a medrus yn gweithio ar draws ffiniau sefydliadol, mae wedi cyflawni camp anhygoel. Mae hwn yn gam mawr ar gyfer ymchwil, hyd yn oed os yw'n ymddangos fel cam bach yn unig yn ein hymateb cenedlaethol i COVID-19."

Ceir uchod ychydig o enghreifftiau o'r ymdrechion ymchwil y mae'r Ysgol Meddygaeth yn ymwneud â nhw. Tynnir sylw at eraill yn yr erthygl 10 Enghraifft o Effaith MEDIC (tudalennau 8 a 9).

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar ein gwefan hefyd: <https://www.caerdydd.ac.uk/medicine/news>

Dywedodd yr Athro Stephen Riley, Deon yr Ysgol Meddygaeth:

"Mae'n wych gweld sut mae'r gymuned wyddonol ledled y byd yn ymateb i'r her o ddelio ag argyfwng COVID-19 – rwy'n falch iawn o'r rôl y mae ein Hysgol yn ei chwarae yn yr ymdrech ymchwil fyd-eang i ymladd yn erbyn y pandemig hwn."

10 enghraifft

o EFFAITH MEDIC

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 10 enghraifft ddiweddar:

1 Gwyddoniaeth ym maes lechyd Ar-lein



Yn dilyn yr achosion o COVID-19, bu'n rhaid canslo digwyddiad Gwyddoniaeth ym maes lechyd - YN FYW a chynlluniau profiad gwaith yr Ysgol Meddygaeth. Er mwyn sicrhau nad oedd disgyblion blwyddyn 12 presennol ar eu colled, aeth Gwyddoniaeth ym maes lechyd ar-lein i roi cyfle unigryw i ymgysylltu ag amrywiaeth o'n hymchwilywyr (gan gynnwys gwyddonwyr sy'n gweithio ar COVID-19), cymryd rhan mewn cwis gwyddoniaeth ar-lein, gofyn cwestiynau i banel arbenigol a mynd ar daith rithwir o labordy.

Mewngofnododd dros 500 o gyfranogwyr i'r webinar o mor bell i ffwrdd â Singapôr, Nigeria, Malaysia, Hong Kong, Saudi Arabia, India, ac UDA.

I weld recordiad o'r webinar, ewch i:
www.youtube.com/watch?v=BA1Cxy36Uqc

2 Modiwl am ddim a ryddhawyd yn ystod y pandemig COVID-19 yn cael ei chwarae dros 2,500 o weithiau

Mae modiwl am ddim a gynlluniwyd gan raglen MSc yr Ysgol Meddygaeth i helpu i adsefydlu cleifion sy'n ddifrifol wael wedi cael llwyddiant mawr, gyda mwy na 2,500 o sesiynau ar-lein.

Cynlluniwyd y modiwl rhyngddisgyblaethol Adsefydlu Cleifion sy'n Ddifrifol Wael gan y tîm MSc Gofal Critigol i roi tystiolaeth a damcaniaethau i'r dysgwyr am adsefydlu cleifion sy'n ddifrifol wael ar hyn o bryd neu sydd wedi bod yn ddifrifol wael. Rhyddhawyd y modiwl yn ystod y pandemig, a phan gaeodd ym mis Gorffennaf, roedd wedi cael ei gyrchu 2,598 o weithiau.

Dywedodd Sharon Norman, arweinydd y rhaglen Gofal Critigol: "Rydym yn falch iawn bod y modiwl am ddim hwn wedi cyrraedd cynifer o ymarferwyr gofal critigol sy'n delio â COVID-19. Efallai y bydd gan gleifion sy'n ddifrifol wael broblemau corfforol, emosiynol ac iechyd meddwl parhaol ymhell ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r ysbyty. Bydd deall yr achosion a datblygu strategaethau adsefydlu cynnar o fudd i'r cleifion hyn."

3 Chwilio am brawf gwaed celloedd T COVID-19

Mae cwmni biotechnoleg blaenllaw, a sefydlwyd ar y cyd gan un o gynfyfyrwyr Prifysgol Caerdydd, Dr James Hindley (BSc 2006, PhD 2011), wedi cael arian gan Innovate UK i ddatblygu prawf imiwnedd newydd ar gyfer COVID-19.

Os bydd yn llwyddiannus, gall y Prawf Imiwnedd Cellog Syml (SCIT) nodi presenoldeb celloedd T sy'n chwarae rhan hollbwysig wrth reoli a dileu heintiau feirysol.

Dywedodd Dr Martin Scurr (BSc 2009, PhD 2013), ymchwilydd ôl-ddoethurol yn yr Ysgol Meddygaeth, sydd wedi cael secondiad fel rheolwr prosiect yn Indoor Biotechnologies i sefydlu'r prawf: "Y nod yw datblygu prawf celloedd T y gall labordai ledled y byd ei ddefnyddio'n hawdd, fel bod modd profi imiwnedd celloedd T COVID-19 ar lefel dorfol."

Mae'n bosibl y bydd y prawf yn werthfawr hefyd wrth ddatblygu brechlyn i helpu i nodi a oes ymateb imiwnedd digonol wedi'i gynhyrchu i amddiffyn pobl rhag COVID-19, ac i brofi pa mor hir y mae'r ymateb imiwnedd hwnnw'n parhau.

4 Mynd i'r afael â COVID-19



Mae deall sut mae'r system imiwnedd yn ymateb i SARS-CoV-2 yn hanfodol er mwyn datblygu therapiwteg newydd i fynd i'r afael â'r feirws.

Mae gwahanol ddulliau ar y gweill ar hyn o bryd ac mae canfyddiadau ymchwil ledled y byd yn cael eu hadrodd ar gyflymder digynsail. Er mwyn cefnogi'r ymdrech hon, sefydlwyd clwb cyfnodolyn cymunedol yn yr Ysgol, er mwyn nodi a thynnu sylw at ganfyddiadau ymchwil allweddol i'w rhannu ymysg ymchwilwyr a chlinigwyr COVID-19 yn fyd-eang.

Mae'r adolygiadau'n canolbwyntio ar: Mekanweithiau imiwnedd sy'n sail i bathogenesis COVID-19, yn ogystal â'r datblygiadau diweddaraf mewn brechlynnau, profion serolegol ac ymatebion gwrthgyrff, strwythur y feirws, cylch bywyd, trosglwyddo ac ymatebion imiwnedd cynhenid ac addasol. Yr adolygiadau a bostiwyd yw gwaith a safbwyntiau myfyrwyr PhD uchel eu cymhelliad, ôl-ddoethuriaid ac ymchwilywyr gyrfa gynnar ym Mhrifysgol Caerdydd a Phrifysgol Rhydychen (ers rhifyn 16), sydd wedi ymgymryd â'r gwaith yn wirfoddol. Mae pob rhifyn i'w weld yma:
www.caerdydd.ac.uk/news/view/2260179-getting-to-grips-with-covid-19

5 Prawf gwaed pigiad newydd ar gyfer COVID-19

Mae samplau smotiau gwaed sych (DBS) wedi cael eu defnyddio ers yr 1960au i brofi a oes gan fabanod newydd-anedig glefyddau wedi'u hetifeddu.



Mae arbenigwyr o Ysbyty Athrofaol Cymru (Sgrinio Babanod Newydd-anedig, Imiwnoleg, Profion pwynt gofal, Uned Gofal Dwys a Haematoleg), Prifysgol Caerdydd (Imiwnoleg ac Arloesedd Clinigol)

a Gwasanaeth Gwaed Cymru bellach wedi datblygu dulliau DBS ar gyfer profi gwrthgyrff COVID-19 mewn oedolion.

Dyweddod yr Athro Ian Weeks OBE (BSc 1976, PhD 1980), Deon Arloesedd Clinigol yng Ngholeg Gwyddorau Biofeddygol a Bywyd Prifysgol Caerdydd: "Gallai'r dull hwn fod yn bwysig wrth fynd i'r afael â'r pandemig COVID-19. Dim ond sampl o waed o bigiad sydd ei angen ar y prawf, yn debyg i glaf â diabetes yn gwirio lefelau'r siwgr yn ei waed.

Mae'r dull ei hun yn cael ei werthuso ymhellach ar hyn o bryd ar niferoedd mwy o samplau, ac maent yn ceisio'r cyllid sydd ei angen i allu ehangu'r dull a'i ddefnyddio'n rheolaidd.

6 Gweminar yn tynnu sylw at ymchwil canser sy'n mynd rhagddi yn ystod pandemig

Ymgysylltod yr Athrawon Awen Gallimore ac Andrew Godkin, Dr Sarah Lauder (BSc 2002, PhD 2007) a Lorenzo Capitani (myfyriwr PhD) â'r cyhoeddwr drwy weminar i dynnu sylw at yr ymdrechion y mae ymchwilwyr yn eu gwneud i ddatblygu ymchwil canser hanfodol yn ystod y cyfnod heriol hwn.

Dyweddod yr Athro Awen Gallimore, trefnydd y weminar: "Er gwaethaf yr heriau a'r cyfyngiadau a osodwyd arnom gan COVID-19, mae ein hymchwil yn mynd rhagddi. Yn wir, mae llawer o bethau cadarnhaol wedi deillio o'n ffordd newydd o weithio. Er enghraifft, fel gwyddonwyr sy'n gweithio mewn labordai, teimlwn fel arfer fod rhaid i ni fod yn y labordy i wneud cymaint o arbrofion ag y gallwn. Mae'r amser hwn wedi ein galluogi i ystyried a myfyrio ar ein data, trafod gyda chydweithwyr yn y Deyrnas Unedig a thramor, a dysgu sgiliau newydd fel y gallwn symud ymlaen mewn ffordd fwy gwybodus o lawer.

Pan fyddwn yn dychwelyd i'r labordy, rwy'n credu'n gryf y byddwn yn gallu symud ymlaen mewn ffordd fwy gwybodus fel gwyddonwyr llawer gwell ac mewn sefyllfa well i sicrhau budd ymchwil i gleifion."

Yn groes i'r gred gyffredin bod ymchwil nad yw'n gysylltiedig â COVID yn cael ei gohirio, yn dilyn y sesiwn hon, teimlai 86% o'r ymatebwyr i arolwg y weminar eu bod yn dawel eu meddwl bod ymchwil canser yn mynd rhagddi yn ystod y pandemig.

7 Mae bregusrwydd yn ffactor yr un mor bwysig ag oedran neu gyflyrau iechyd gwaelodol o ran risg marwolaeth yn sgîl COVID-19, yn ôl astudiaeth

Cafodd yr astudiaeth, a gyhoeddwyd yn The Lancet Public Health (www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-

2667(20)30146-8/fulltext), ei chynnal gan ymchwilwyr o Brifysgol Caerdydd, Coleg y Brenin, Llundain, Ymddiriedolaethau'r GIG Salford Royal a Gogledd Bryste, ymhlith eraill. Dyma'r astudiaeth gyntaf i archwilio effaith bregusrwydd ar risg marwolaeth yn ystod y pandemig presennol.

Dyweddod y prif ymchwilydd a'r awdur arweiniol, Dr Jonathan Hewitt: "Mae canllawiau NICE sydd ar waith ers mis Mawrth yn argymhell defnyddio bregusrwydd er mwyn asesu cleifion COVID-19 – ond dydyn ni ddim yn gwybod i ba raddau y mae hyn yn cael ei ddefnyddio yn ymarferol."

"Mae ein hastudiaeth ni yn dangos ei fod yn hanfodol ar gyfer gofal rheng flaen; dylai pob claf sy'n dioddef o COVID-19 gael asesiad o'i fregusrwydd oherwydd rydym yn gwybod bod bregusrwydd – ni waeth beth yw eich oedran neu ba gyflyrau iechyd gwaelodol sydd gennych – yn effeithio ar eich tebygolrwydd o wella o'r afiechyd hwn."

8 Cytundeb yn mynd i'r afael â chlefyd Alzheimer

Mae Prifysgol Caerdydd wedi llofnodi cytundeb gyda Cytox i helpu'r cwmni i ddatblygu pecyn asesu risg genetig ar gyfer clefyd Alzheimer. O dan y drwydded, bydd Cytox o Rydychen a Manceinion yn defnyddio eiddo deallusol (IP) y Brifysgol ynghylch algorithmau sgorio risg polygenig ar gyfer darogan dyfodiad clefyd Alzheimer yn y dyfodol.

Bydd Cytox yn cael hawliau masnacheiddio unigryw i Eiddo Deallusol a gwybodaeth a gynhyrchir o dan ei gydweithrediad parhaus â Phrifysgol Caerdydd, ynghyd â hawliau heb fod yn gyfyngedig i IP pellach gan Brifysgol Caerdydd.

Mae Cytox yn ymgorffori'r dechnoleg a ddiffinnir yn y drwydded wrth ddatblygu genoSCORE™, pecyn asesu risg genetig i nodi'r cleifion sydd fwyaf mewn perygl o ddirywiad gwybyddol o glefyd Alzheimer. Mae genoSCORE™ yn gwella recriwtio cleifion treial clinigol i astudiaethau clinigol clefyd Alzheimer ac yn cynorthwyo meddygon i reoli cleifion mewn ymarfer clinigol.

Mae Cytox yn gobeithio lansio genoSCORE™ fel cynnyrch sydd wedi'i gofrestru i'w ddefnyddio'n broffesiynol yn yr UD ac Ewrop, tua diwedd 2020.

9 Ymchwil ledled y DU i edrych ar effaith COVID-19 ar ddiagnosis cynnar o ganser

Dyweddod prif ymchwilydd yr astudiaeth, yr Athro Kate Brain (BA 1992, PhD 1996), sy'n seicolegydd iechyd: "O ddechrau'r pandemig anfonodd y neges' Aros gartref. Diogelu'r GIG. Achub bywydau', ynghyd ag atal rhaglenni sgrinio canser cenedlaethol,

neges gref i'r cyhoedd y 'gall canser aros'.

"Mae'n bwysig ein bod nawr yn edrych ar sut mae hyn wedi effeithio ar agweddau ac ymddygiadau pobl ynghylch pob agwedd ar ganser - o ohirio ymweld â'u meddyg teulu gyda symptomau pryderus i golli sgrinio.

"Bydd canfyddiadau ein hastudiaeth yn cael eu defnyddio i ddatblygu negeseuon iechyd cyhoeddus clir yn gyflym gan annog pobl i weithredu ar arwyddion cynnar canser, dechrau sgrinio am ganser pan fydd modd, ac ymddwyn yn iach," meddai'r Athro Brain.



Athro Kate Brain

"Credwn y bydd hyn yn helpu i leihau effaith negyddol COVID-19 ar ddeilliannau canser yn y tymor hwy."

10 Sut mae pobl ag anhwylder obsesiynol cymhellol (OCD) yn ymdopi yn ystod pandemig COVID-19?

Mae Dr Athanasios Hassoulas, cyfarwyddwr yr MSc mewn Seiciatreg, yn arwain prosiect i ymchwilio i'r effaith y mae'r pandemig COVID-19 yn ei chael ar bobl â nodweddion obsesiynol-cymhellol neu hanes o OCD - anhwylder obsesiynol-cymhellol.

"Gall OCD fod yn anhwylder gwanychol a gofidus hyd yn oed mewn amseroedd normal. Fodd bynnag, yn ystod pandemig gall lefel y gorbyrder a'r poen meddwl lethu rhywun.

"I lawer o bobl, beth sy'n tueddu i yrru'r OCD yw meddyliau annifyr ailadroddus, megis euogrwydd a phryder y gall yr hyn y maent yn ei wneud achosi niwed i bobl eraill, neu orbryder am halogiad. Maent yn gwybod nad yw'r meddyliau'n rhesymegol, ond yr unig ffordd i anghofio amdanynt yw gweithredu gorfodaeth.

"Gyda lwc, bydd yr ymchwil yn ein helpu i ddeall yn well sut mae pobl yn ymdopi - a'n helpu i gynnig cefnogaeth well ac unigryw y mae modd ei rhoi o bell" meddai Dr Hassoulas.

pobl MEDIC

Mae ReMEDy yn sgwrsio â Dr Nick Burnley-Hall, cynfyfyrwr; Ellen Nelson-Rowe, myfyriwr israddedig; Dr Liam Mealey, myfyriwr ôl-raddedig a Athro Alex Tonks, aelod o staff, i ofyn y cwestiynau yr hoffem wybod yr atebion iddynt!

1. Fel plentyn beth oeddech chi eisiau bod pan oeddech chi'n tyfu i fyny?

NB Yn dalach

Nick Burnley-Hall (BSc 2014, PhD 2018)



Astudiais Ffarmacoleg Feddygol ym Mhrifysgol Caerdydd rhwng 2011 a 2014. Mwynheais y tair blynedd hynny gymaint fel y penderfynais aros yn hirach; yn ffodus, cynigiwyd PhD i mi yn Sefydliad Ymchwil y Galon Cymru. Cwblheais hynny ddiwedd 2017 a dechreuais weithio yn y Sefydliad Ymchwil Thrombosis yn Chelsea, Llundain ar ddechrau 2018 ac rwyf wedi bod yno byth ers hynny. Mae fy rôl yn cynnwys datblygu cynigion, grantiau a llawysgrifau ar gyfer astudiaethau clinigol amrywiol. Y tu allan i'r gwaith, rwy'n ffan mawr o Newcastle United (yn anffodus), ac yn hoffi ymarfer corff a choginio bwyd da.

ER Yn ddiddorol, fel plentyn, roeddwn wastad wedi bod eisiau gwneud rhywbeth yn ymwneud â mathemateg neu gerddoriaeth - fy hoff bynciau - hyd yn oed ar lefel TGAU a Safon Uwch hefyd! Roeddwn i'n ystyried bod yn gerddor ac yn athrawes llawn amser, ond yna fe'm denwyd yn fwy i'r gywyddorau a newidiais fy meddwl sawl gwaith rhwng meddygaeth a cherddoriaeth!

LM Roeddwn wrth fy modd yn chwarae gemau cyfrifiadurol fel plentyn felly roeddwn am fod yn "Ddylunydd Gemau" am gyfnod, ond yna rhoddais fy mryd ar yrfa ym maes Meddygaeth yn weddol gynnar yn yr ysgol uwchradd.

AT Wel fel plentyn, roeddwn bob amser yn hoffi mathemateg, celf, a chrefftau ymladd. Dwi'n meddwl fy mod i eisiau bod mewn ffilimiau naill ai fel actor neu styntiwr. Byddwn i'n dychmygu fy hun fel ninja ar y sgrîn fawr! Wrth i mi fynd yn hŷn, meddyliais mai gywddoniaeth oedd fy ngyrfa o ddeuwis, ond nid tan fy nhrydedd flwyddyn yn y Brifysgol yr oeddwn yn meddwl bod gyrfa ymchwil wyddonol i mi.

2. Pwy yw eich arwr personol neu broffesiynol?

NB Rafael Benitez; rheolwr Newcastle United

rhwng 2016 a 2019. Roedd yn siarad mewn ffeithiau bob amser. Roedd yn golygu cymaint i mi fel y gwnes i ei gydnabod yn fy nhraethawd hir.

ER Samantha Tross- y llawfeddyg orthopedig benywaidd du cyntaf ym Mhrydain! Mae bob amser mor wych gweld gweithwyr proffesiynol o dras Affricanaidd Caribiaidd yn rhagori, ac rwy'n ei hedmygu hi'n fawr!

LM Ar lefel broffesiynol, roeddwn wir yn edmygu meddyg teulu y gweithiais gydag ef pan oeddwn yn yr Ysgol Feddygol. Roedd yn cynnal meddygfa ar gyfer pobl ddigartref yn unig ac roedd yn ymddangos bod ganddo wir frwdfrydedd am ei waith. Credaf mai dyna oedd un o'r ffactorau a'm harweiniodd i ddilyn gyrfa mewn Ymarfer Cyffredinol.

AT Mae cynifer i ddeuwis o'u plith, ond mae nifer ohonynt yn dod o'm profiadau a'm rhyngweithiadau fy hun yn hytrach nag eilun i'w efelychu. Pe bawn i'n dewis un, yna buaswn yn dewis Dr Andrew Brain a oedd yn goruchwylio fy mhrosiect ymchwil israddedig a ymgymerais yn ystod fy lleoliad yn labordy Patholeg Brenhinol Gwent ym 1997. Mae'n arwr personol a phroffesiynol am fy nghyflwyno i ymchwil a chwaraeon raced!

3. Beth ddaeth â chi at ein Hysgol Meddygaeth yn gyntaf?

NB Cefais fy magu yn ne-orllewin Cymru ac roeddwn bob amser wedi dymuno mynd i'r Brifysgol yng Nghaerdydd. Aeth fy chwaer i'r brifysgol yn y ddinas hefyd, felly roeddwn eisoes yn gyfarwydd â hi. Roedd yn daith gyflym adref ar y trên i fwynhau traethau Sir Benfro a gofyn yn gyntaf i'm mam wneud fy ngolch!

ER Yn gyntaf, roeddwn i eisiau symud oddi cartref (cyn belled â phosibl!) felly meddyliais man a man i mi symud i wlad arall! Yna fe ddes i i ddiwrnod agored ym mis Ebrill a syrthiais mewn cariad â'r ddinas. Roeddwn i'n teimlo'n gartrefol yn reddfol ac yn caru'r awyrgylch. Roeddwn wrth fy modd gydag adeilad Cochrane ac roedd y ffaith bod y cwrs yn cynnig dyrannu corff llawn o ddiddordeb mawr i mi!

LM Roedd y Cwrs MSc Seiciatreg a gynigir yng Nghaerdydd yn swnio'n dda iawn i mi, ac mae'r agwedd dysgu ar-lein yn addas iawn ar gyfer fy amserlen.

AT Cafodd fy PhD, a ddechreuais ym 1997, ei goruchwylio gan yr Athrawon Simon Jackson (UWCM bryd hynny) a Ken Jones (UWIC bryd hynny). Rhan o'm hastudiaeth PhD oedd archwilio effaith lipidau ar ymatebion celloedd imiwnedd mewn cydweithrediad â'r Athro Mark Gumbleton (CU, Fferylliaeth) ac effeithiau ar Rywogaethau Ocsigen Adweithiol (ROS) gyda Simon Jackson ar safle'r Mynydd Bychan. Yn 2000, roeddwn yn ffodus i gael fy recriwtio i'r Adran Haematoleg (Ysgol Meddygaeth) i weithio gyda'r Athro Richard Darley a'r Athro

Ellen Nelson-Rowe (Meddygaeth 2018-)



Rwy'n fyfyrwr meddygol trydedd flwyddyn â'm bryd ar fod yn llawfeddyg! Rwyf wrth fy modd gyda gweithgareddau allgyrsiol: yn arwain y Gymdeithas Feddygol Affricanaidd Caribiaidd, y Gymrodoriaeth Feddygol Gristnogol a hefyd yn rhan o bwyllgor Medsoc Caerdydd. Rwyf hefyd yn chwarae'r feiolin ac wedi bod yn rhan o gerddorfa siambr y Brifysgol a phedwarawd llinynnol y meddygon! A minnau'n llysgennad digidol meddygaeth, rwy'n ysgrifennu blog o'r enw "Medic Tips" lle rwy'n rhannu fy mhrofiadau a'm cyngor ar y broses ymgaisio a'm cipolwg ar sut beth yw bywyd yng Nghaerdydd. Yn ogystal, rwy'n siarad â darpar fyfyrwyr bob dydd drwy Unibuddy a'r Ystafell Fyfywyr!

Alan Burnett ar ymchwil canser y gwaed. Yma, gwnaethom lwyddo i integreiddio fy arbenigedd ROS blaenorol gydag ymchwil canser y gwaed, ac rwyf i a Richard wedi cyd-arwain tair Rhaglen Blood Cancer UK (Bloodwise gynt) ers 2009.

4. Beth yw/oedd eich hoff beth am fyw a gweithio yng Nghymru?

NB Cost byw - roedd popeth mor rhad! Dwi nawr yn byw yn Llundain - alla'i ddim dychmygu cael newid o bum punt am beint y dyddiau hyn.

ER Mae mor fforddiadwy! Hyd heddiw, alla'i ddim credu ei fod yn costio £2.90 i fyfyrwr fynd i'r sinema! Mae'r prisiau llety a bwyd yn wych o'u cymharu â lleoedd eraill fel Llundain lle byddech yn talu dwywaith y swim!

LM A minnau'n fyfyrwr dysgu o bell, dydw i ddim wedi cael y pleser eto, yn anffodus. Rywbryd, efallai!

AT Y ddaearyddiaeth. Mor agos i'r arfordir fel y gallaf i a'm teulu fwynhau'r forlin arw a'r traethau bendigedig, ond yr un mor agos i'r mynyddoedd i gael golygfeydd syfrdanol. Pe bai gennym ni gyrchfan sgïo ar thema Disney gerllaw, pam byw yn unman arall?

5. Sut olwg sydd ar ddiwrnod yn eich bywyd?

NB O ystyried fy mod yn gweithio o gartref ar hyn o bryd oherwydd COVID, mae'n debyg ei fod yn ymddangos braid yn ddiflas. Eistedd wrth fy mwrdd bwyta ar fy ngliniadur am wyth awr, mynd allan am ychydig o ymarfer corff, coginio rhywbeth am ginio a gwyllo ambell beth ar Netflix. Rwy'n gwrthod gwneud cwis arall ar Zoom.

ER Felly, cyn-COVID, a minnau'n dderyn bore, byddwn fel arfer yn deffro tua 6.30, yn cael breccwast ac yn gwrandao ar rywfaint o addoli neu'n astudio'r beibl. Yna (cyn-COVID), os oedd gennyf ddarlithoedd, byddwn yn cerdded i'r brifysgol gyda fy nghyd-letywr. Ar ôl darlithoedd, fel arfer yn syth i'r llyfrgell i ddechrau ysgrifennu nodiadau ac yna mynychu sesiynau prynhawn ac yn ôl adref eto. Yna, mynd i weithgaredd allgyrsiol ar ôl cinio nos a dod yn ôl i wneud mwy o waith! A minnau'n dechrau Blwyddyn 3 nawr, rwy'n anelu at gadw trefn debyg ond ar gyfer addysgu ar-lein, rwy'n mynd i geisio mynd am dro a chael seibiant yn amlach oherwydd ei fod yn gallu mynd yn flinedig!

LM Byddai'n dibynnu ar ddiwrnod yr wythnos, ond, yn gyffredinol, byddai'n cynnwys cymysgedd o wneud brysennu dros y ffôn

yn y gwaith, gweld cleifion yn y feddygfa, dal i fyny ar waith gweinyddol ac, wrth gwrs, gweithio ar fy aseiniadau MSc.

AT Nid oes diwrnod nodweddiadol i'w ddisgrifio a dyma sy'n gwneud fy swydd yn ddi-ddorol. Fodd bynnag, yr hyn sy'n gyson yw fy ngliadur! A dyna pam mae fy meibion yn fy ngalw'n "Maptop": hanner dyn, hanner gliadur. Mae'r diwrnod nodweddiadol ychydig yn llai diddorol bellach wrth i ni barhau i reoli effeithiau'r pandemig COVID a dysgu ffyrdd newydd o lywio ein bywydau pob dydd. Dwi'n colli'r diwrnodau yn y labordy, y rhyngweithio dynol a 'chnoi'r cil' o amgylch allgyrhydd (a chwarae ambell dric nawr ac yn y man – sori Sian!). Fodd bynnag, gallaf barhau i fwynhau natur amrywiol y rôl, gan drafod yr arbrofion gwyddonol eu hunain, natur gydweithredol fy ngwaith yn ogystal â chynllunio gweithgareddau ar gyfer addysgu a datblygu gyrfa ar gyfer myfyrwyr PGR. Yn ffodus, rwy'n byw gydag academydd o Brifysgol Caerdydd (Dr Amanda J Tonks) y gallaf ryngweithio â hi bob awr!

6. Sut rydych chi'n ymlacio?

NB Gyda 'phaned o de a phhecyn llawn o fisedi hufen cwstard.

ER Fy hoff ffordd o ymlacio yw pobi! Rwy'n pobi o leiaf ddwywaith yr wythnos, os nad mwy, ac mae'n rhywbeth rydw i wedi dwlu ei wneud ers blynyddoedd lawer. Rwyf hefyd wrth fy modd yn treulio amser gyda fy nghyd-letywyr a'm ffrindiau agos ar gyfer nosweithiau ffilmau a sgysia i roi cyfeiriad newydd i'm meddwl!

Liam Mealey (Seiciatreg 2019-)

Rwy'n fyfyrwr Seiciatreg MSc e-ddysgu o bell, sy'n gweithio ar fy nhraethawd hir ar hyn o bryd. Rwy'n gweithio fel meddyg teulu yn Lerpwl mewn practis prysur yng nghanol y ddinas. Mae gennyf ddiddordeb arbennig mewn iechyd meddwl ac rwy'n ceisio datblygu fy ngwybodaeth a'm sgiliau yn y maes hwn.

LM Mae rhedeg ar hyd yr afon neu ddsbarth sbin egniol yn y gampfa fel arfer yn fy helpu i ymlacio.

AT Mae cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn bwysig iawn. Treulir y rhan fwyaf o'r amser hwnnw'n gwneud taekwondo gyda'm dau fab ifanc, Ryan a Nathan neu'n addysgu mewn 'clwb ymladd' (rheol gyntaf y clwb ymladd!). Mae gan athroniaeth taekwondo, a'r broses o'i addysgu, lawer yn gyffredin â'm bywyd proffesiynol. Mae Mandy a fi hefyd yn cadw mewn cysylltiad â'n Cynfyfyrwyr PhD. Rydym yn cyfarfod yn rheolaidd â'n goruchwylwyr PhD, eu teuluoedd a chynfyfyrwyr o'r grŵp 23 mlynedd yn ddiweddarach am gwrw neu 5.

7. Beth yw eich uchelgais gudd? (rhyngom ni)

NB Hoffwn fod yn 'dderyn bore' – rhywun sy'n deffro'n naturiol ac nad oes arno angen larwm. A dweud y gwir, na, dydw i ddim. Seicopathiaid yw'r bobl hynny.

ER Os na fyddaf yn llawfeddyg yn y pen draw, byddwn yn ystyried rheoli busnes manwerthu neu letygarwch o ddifrif!

LM Buaswn wrth fy modd yn ceisio datblygu "diddordeb arbennig" mewn Seiciatreg ac efallai ymgymryd â mwy o gyfrifoldeb dros reoli

problemau iechyd meddwl mwy cymhleth fel meddyg teulu yn y dyfodol.

AT Ennill y loteri ac ariannu fy sefydliad ymchwil fy hun.

8. Beth yw'r peth mwyaf doniol i ddiwydd i chi'n ddiweddar?

NB Roeddwn i'n cerdded i mewn i'm siop Sainsbury leol a sefais ar groen banana. Roedd fel rhywbeth allan o gartŵn – fe es i tua 3 troedfedd i'r awyr, a stopiodd pawb i edrych. Fe wnes i'n siwr yn gyflym bod yr holl ffilim CCTV wedi cael ei dileu.

ER Cefais fy nghloi y tu mewn i ystafell gyda fy ffrind drwy ddamwain. Fe ddaethon ni allan o fewn 10 munud ond roedd yn ddoniol iawn! (Moeswers y stori: peidiwch byth â gadael allwedd y tu allan i'ch drws!)

LM Roedd gweld claf yn dwyn yr hylif dwylo oddi ar fy nesg o flaen fy wyneb, ac yna rhedeg i ffwrdd ag ef, wedi gwneud i mi chwethin. Mae'n debyg bod ei werth wedi cynyddu'n ddiweddar...

AT Bydd hyn siwr o fod yn ddoniol i bawb arall ond mae'n peri ychydig o embaras i mi. Syrthiais i'r senario arferol o 'blant, addysgu gartref, gweithio o gartref ynghyd â diffyg rheolaeth ar Zoom'. Cofiwch wasgu'r botwm 'Zoom Mute' cyn ymuno â seminarau rhiithwir neu fel arall ymataliwch rhag rhoi pryd o dafod i'ch plant am beidio â gwneud eu gwaith cartref. O leiaf fe wnes i ddim rhegi gormod.

9. Pe gallech gael unrhyw swydd yn y byd i gyd y gallech chi ei dychmygu neu ei chreu, beth fyddai'r swydd honno?

NB Rhywbeth sy'n cynnwys llawer iawn o gŵn – gorau po fwyaf. Cefais fy magu gyda hen gi defaid Seisnig o'r enw Bobby a oedd heb ei ail.

ER Llawfeddyg 100%! Roeddwn wrth fy modd gyda dyrannu corff cyfan ac anatomi – rwy'n credu bod fy sgiliau'n fwyaf addas i'r maes hwn!

LM Yn debyg i'm huchelgeisiau, mae'n debyg y byddai'n swydd a fyddai'n caniatáu i mi gyfrannu mwy at ofal iechyd meddwl, fel meddyg teulu â rôl estynedig (GPwER).

AT Byddai'n rhaid iddo gael ei lywio gan dechnoleg ynghyd â rhyw elfen o wyddoniaeth a pheirianneg. Mae'n ymddangos y buaswn i'n swyddog Starfleet.

10. Pa gyngor fydddech chi'n ei roi i fyfyrwyr yr Ysgol Meddygaeth heddiw?

NB Ymunwch â thim chwaraeon. Ymunais â thim pêl-droed y meddygon a dyna oedd y penderfyniad gorau a wnes i erioed. Mae'n gymaint o ystrydeb, ond mae'r rhan fwyaf o'm ffrindiau prifysgol rwy'n dal mewn cysylltiad â nhw yn rhai y cyfarfwm â nhw drwy'r clwb.

ER Peidiwch ag ofni mentro a gwneud eich marc - crëwch eich gwaddol eich hun, ewch ar drywydd eich syniadau - mae cymaint yn aros i chi ei gyflawni ochr yn ochr â'ch astudiaethau!

LM Ceisiwch gadw cydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith. Ni waeth pa mor brysur fydd pethau, cofiwch neilltuo amser i fywta'n dda, cysgu'n iawn a siarad â ffrindiau a theulu.

AT Nid diwedd y byd yw cael gradd wael. Siaradwch â'ch mentoriaid, eich goruchwylwyr a'ch athrawon, a manteisiwch ar eu profiad a defnyddiwch eu rhydwdeithiau deallusol yn ogystal â chymdeithasol.

Athro Alex Tonks (BSc 1997, PhD 2000)

Rwyf wedi cael fy nghyflogi gan Brifysgol Caerdydd ers 2000, ac yn ystod y cyfnod hwnnw rwyf wedi bod yn annibynnol lwyddiannus, gan sefydlu ac arwain tîm ymchwil. Rwy'n gweithio yn yr Is-adran Canser a Geneteg, yr Ysgol Meddygaeth (CBL) ar Safle Parc y Mynydd Bychan lle rwy'n arwain grŵp ymchwil rhyngddisgyblaethol sy'n canolbwyntio ar ganserau sy'n effeithio ar ddatblygiad celloedd gwaed (leuwemia). Yn ogystal ag ymchwil, rwyf hefyd yn cyfrannu'n sylweddol at ddysgu ac addysgu ar draws Prifysgol Caerdydd, gan weithredu'n aml fel mentor i staff a myfyrwyr. Mae gennyf ymrwymiad a brwdfrydedd i fentora staff iau a 'sêr sy'n codi' ac yn arwain ar weithgareddau o fewn DCG sy'n ymwneud â PGR. Rwyf hefyd yn aelod o lawer o baneli ariannu ymchwil ar gyfer ymchwilwyr gyrfa cynnar ac UKRI.



11. Beth y mae angen rhagor ohono ar yr Ysgol Meddygaeth?

NB Rwy'n cofio teimlo ar goll tua diwedd fy ngradd israddedig heb unrhyw syniad beth i'w wneud o ran gyrfa. Roedd llawer o'm cydfyfywyr ar y cwrs yn mynd i'w blaen i'w wneud meddygaeth ôl-raddedig, ond roeddwn i'n gwybod nad oedd hynny i mi. Byddai wedi bod yn ddefnyddiol pe byddai'r ysgol wedi gallu rhoi mwy o arweiniad i fyfyrwyr nad oeddent am fod yn feddyg, ond symud i yrfaoedd ymchwil/gofal iechyd eraill.

ER Rwy'n credu bod angen mwy o Caitlin Golaups ar yr ysgol feddygol! Mae hi mor angerddol ac yn gyfathrebwyr gwych - pe bai gan bob aelod o staff ei brwdfrydedd, byddai egni dros y lle i gyd! Ond o ddifrif, rwy'n credu bod amrywiaeth yn rhywbeth y gellir ei wella bob amser, ond mae'n wych gweld yr ysgol feddygol yn ymdrechu i gefnogi rhaglenni allgymorth ac ehangu cyfranogiad hefyd!

LM Dydw i ddim yn siwr fy mod i'n gymwys i ateb y cwestiwn hwn, a minnau'n ddysgwr o bell! Ond efallai mwy o gyrsiau a chynnwys ar-lein fel yr MSc Seiciatreg.

AT Myfyrio. Myfyrio ar ein hymddygiad ein hunain; trin pobl eraill y ffordd yr hoffech chi gael eich trin (a gobeithio y byddai hyn yn cynnwys bod yn gwrtais). Myfyrio ar ein gwaith ein hunain.

12. Pe gallech chi droi'r cloc yn ôl, beth y bydddech chi'n ei wneud yn wahanol?

NB Byddwn bob amser yn cofio cau drws yr ystafell ymolchi yn neuaddau Tal-y-bont. Nid yw crwydro y tu allan gyda thywel amdanoch tra bod rhaid i bawb adael yr adeilad yn ffordd arbennig effeithiol o wneud ffrindiau.

ER Byddwn yn gwneud mwy o ymdrech i gymdeithasu â gwahanol grwpiau o feddygon y tu allan i astudio - gan fod y flwyddyn mor fawr, gyda thua 300 o fyfyrwyr, mae wastad cymaint o bobl i gyfarfod â nhw a dod i'w hadnabod.

LM Dilyn rhywfaint o'm cyngor fy hun o'r cwestiwn uchod, fwy na thebyg...

AT Dim byd. Wel, efallai peidio â phrynu hwfer i Mandy ar gyfer y Nadolig. Mae hi'n dal i ddweud hynny wrth fyfyrwyr PGR yn ystod y cyfnod ymsefydlu er mwyn sicrhau bod fy ngwaddol yn parhau.

Fy MEDIC

Fy MEDIC yw'r fersiwn ddiweddaraf o wasanaeth sydd wedi bod ar gael i fyfyrwyr meddygol ym Mhrifysgol Caerdydd ers dros 15 mlynedd.

Yn wreiddiol, pan sefydlwyd y gwasanaeth gan yr Athro Debbie Cohen OBE (MD 2008), fe'i hadwaenwyd fel y Rhaglen Cymorth Unigol ac roedd ar gael i fyfyrwyr meddygol a meddygon cymwysedig o fewn Deoniaeth Cymru, ond dros y blynyddoedd mae wedi esblygu'n wasanaeth sy'n canolbwyntio ar fyfyrwyr.

Heddiw, mae Fy MEDIC yn cael ei arwain gan Dr Sara Hunt a phan nad yw hi'n Gyfarwyddwr Fy MEDIC, mae'n Anesthetydd Ymgynghorol yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Mae Fy MEDIC yn cynnwys nifer o arbenigwyr, gan gynnwys meddygon teulu sydd wedi ymdddeol, arbenigwyr iaith a Chyfathrebu a Seicolegwyr Galwedigaethol.

Yn ddiweddar, rydym wedi newid ein henw o Gymorth Medic i Fy MEDIC a disgwyliwn symud i safle'r Mynydd Bychan (pan fydd yn ddiogel gwneud hynny) i integreiddio ymhellach â'r Ganolfan Addysg Feddygol a gallu gweithio ochr yn ochr â'n cydweithwyr yn yr Ysgol.

Mae Fy MEDIC yn wasanaeth cyfrinachol i fyfyrwyr yn yr Ysgol Meddygaeth sy'n ceisio cymorth ar gyfer materion sy'n effeithio ar eu lles, eu hastudiaethau neu eu gallu i fwynhau eu bywyd myfyriwr. Ar hyn o bryd, mae Fy MEDIC yn cefnogi 330 o fyfyrwyr ac rydym wedi cau ac archifo 136 o fyfyrwyr a raddiodd yn ddiweddar.

Mae'r materion sy'n wynebu myfyriwr yr un mor unigryw â'r myfyriwr eu hunain, a'r rhan fwyaf o'r amser maen nhw eisiau i rywun proffesiynol wrando arnynt a 'thrafod pethau'. Mae rhai o'r materion y mae Fy MEDIC wedi helpu myfyriwr gyda nhw dros y blynyddoedd yn cynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig i) bryder arholiadau, sgiliau astudio, cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, straen, hwyliu neu hunanhyder isel, diffyg cymhelliant, materion iaith neu gyfathrebu, neu sefyllfaoedd



Dr Sara Hunt, Cyfarwyddwr Fy Medic

sy'n effeithio ar fwyhad bywyd neu astudiaethau myfyriwr, megis deinameg deuluol neu berthnasoedd.

Rydym hefyd yn helpu myfyriwr i weithio trwy faterion o natur ehangach, gan gynnwys proffesiynoldeb, adolygu eu nodau presennol neu eu nodau bywyd, archwilio mewnwelediad sy'n seiliedig ar bersonoliaeth, ac fe all gynnwys trafodaethau am arferion sy'n helpu ac yn llesteirio, gwneud penderfyniadau a hunanreoli, i enwi rhai.

Gall myfyriwr atgyfeirio i Fy MEDIC mewn nifer o ffyrdd. Yn bennaf, mae'r rhan fwyaf yn hunanatgyfeiriadau lle mae'r myfyriwr yn llenwi ffurflen ar-lein. Fel arall, gall myfyriwr, gyda chydysniad, gael ei atgyfeirio gan ei Diwtor Personol, ei Gyfarwyddwr Blwyddyn neu unrhyw aelod o staff sy'n gefnogol neu'n pryderu amdano sy'n credu y byddai atgyfeiriad o fudd i'r myfyriwr.

Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, rydym wedi gweld mwy o argymhellion gan feddygon teulu sydd wedi gweld myfyriwr meddygol. O drafodaethau cychwynnol gyda'r myfyriwr, maen nhw wedi datgelu eu bod wedi gweld eu meddyg teulu am wahanol resymau a bod y meddygon teulu wedi awgrymu y dylent, ynghyd â'u triniaeth, ddefnyddio Fy MEDIC i gael cymorth ychwanegol wedi'i deilwra'n unigol i anghenion y myfyriwr.

Ni allwn ond tybio bod y meddygon teulu hynny sy'n ymwybodol o'r hyn y gallwn ei ddarparu i fyfyrwyr wedi bod yn fyfyrwyr ym Mhrifysgol Caerdydd ar un adeg. Rydym yn gwybod bod llawer o'r myfyriwr sydd wedi defnyddio ein gwasanaeth yn y gorffennol wedi mynd ymlaen i fod yn feddygon gwych.

Mae Fy MEDIC yn parhau i esblygu ac, yn arbennig, rydym yn ceisio cynyddu amrywiaeth ein gweithwyr achos, sy'n gynyddol bwysig er mwyn sicrhau bod myfyriwr yn gallu cyfarfod â rhywun sy'n deall eu cefndir. Mae lles myfyriwr meddygol heddiw yn ymddangos yn bwysicach nag erioed ac mae'r gwasanaeth a ddarperir yn cynnig y rhwyd ddiogelwch honno.

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 gofod 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 ddiddordeb sy'n ymwneud â'r Ysgol, a dylid eu hanfon at:

✉ remedy@caerdydd.ac.uk

Mae Prifysgol Caerdydd yn elusen gofrestredig (rhif 1136855).



FSC
www.fsc.org

MIX

Paper from
responsible sources

FSC® C023480