



Royal College
of Physicians

Coleg Brenhinol
y Meddygon (Cymru)

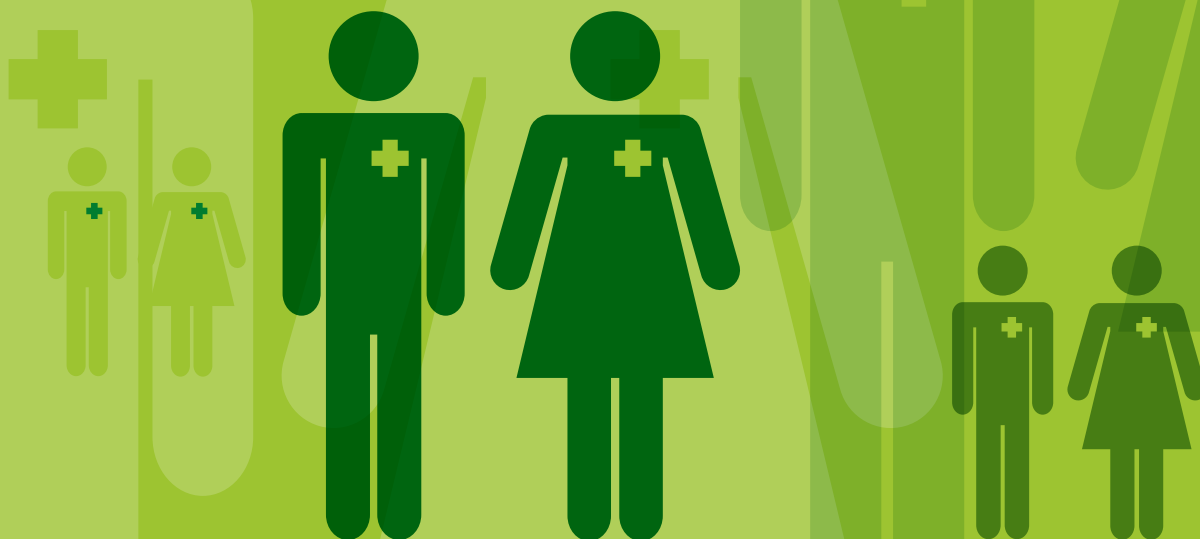
#ArweinwyrDyfodolCymru

Datblygu'r hyder i lwyddo

Medi 2019

'Mae pob hyfforddai'n arweinydd, pa un a ydych yn sylweddoli hynny neu beidio. Mae'ch myfyrwyr meddygol a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill i gyd yn edrych tuag atoch am arweiniad, cefnogaeth ac anogaeth. Mae gan hyfforddeion lais cryf iawn. Beth bynnag fo'ch rhywedd, eich ethnigrwydd, eich crefydd neu'ch patrwm gweithio, mae gan bob un ohonom gyfle i newid pethau a symud meddygaeth yn ei blaen.'

– Dr Nerys Conway, meddyg ymgynghorol
ac un o gymdeithion Rhaglen Arweinwyr
Datblygol i Fenywod Coleg Brenhinol y Meddygon



‘Drwy reoli amser yn dda, ac â chymorth rhwydwaith cefnogi anhygoel o gydweithwyr gwych, rwy’n gallu cael y gorau o ddau fyd. Mae’n bosibl. Does gen i ddim pwerau goruwchnaturiol. Ond fel pawb arall, dw i wedi wynebu rhwystrau drwy gydol fy ngyrfa.’

– Dr Nerys Conway

Ym Mawrth 2019, cynhaliodd Coleg Brenhinol y Meddygon yng Nghymru weithdy gyda’r nos ar gyfer meddygon a oedd am ddysgu rhagor am arweinyddiaeth a gwella. Roedd y gweithdy dan ofal dwy o gymdeithion y Rhaglen Arweinwyr Datblygol i Fenywod, Dr Nerys Conway a Dr Joanne Morris, a daeth dros 50 o bobl ynghyd i glywed sgysiaau am ddatblygu gwasanaethau newydd, cymryd rhan mewn gwaith gwella ansawdd ac ymchwil glinigol, a manteisio i’r eithaf ar gyfleoedd arweinyddiaeth. Ar ôl y gweithdy, roedd cyfle i gwrdd â mentoriaid a chymryd rhan mewn sesiwn rhwydweithio.

Rhaglen datblygu arweinyddiaeth yw **Rhaglen Arweinwyr Datblygol i Fenywod Coleg Brenhinol y Meddygon**. Mae’r rhaglen yn cael ei hariannu’n llawn, a’i nod yw mynd i’r afael â’r prinder menywod mewn rolau arweinyddiaeth yng Ngholeg Brenhinol y Meddygon ac yn y proffesiwn meddygol yn gyffredinol. Cefnogir y rhaglen gan Sefydliad yr Arglwydd Leonard a’r Fonesig Estelle Wolfson. Dyfarnwyd dau o’r wyth lle cyntaf ar y cynllun i feddygon ymgynghorol sy’n gweithio yng Nghymru.

Mae Coleg Brenhinol y Meddygon hefyd wedi lansio ymgyrch **Gall y Meddyg Yma** sy’n cefnogi llesiant a datblygiad meddygon o bob cefndir. Mae’r ymgyrch yn dathlu amrywiaeth ac yn hybu cydraddoldeb a chynhwysiant drwy arddangos modelau rôl amrywiol o blith ein haelodau. Gall ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol am weithgareddau a chynlluniau Coleg Brenhinol y Meddygon ym meysydd addysg, arweinyddiaeth, gwella ansawdd, cysylltiadau cyhoeddus a pholisi, gyda’r bwriad o sicrhau bod pob meddyg yn teimlo ei fod yn cael ei gynnwys ac yn cael ei ysbrydoli i ddatblygu ei yrfa.

Beth wnaethon ni ei ddysgu?

Y prif themâu a ddaeth i’r amlwg yn y gweithdy oedd gwaith tîm a chefnogi ein gilydd. Dro ar ôl tro clywsom am bwysigrwydd helpu’n gilydd i gyflawni prosiectau a chydweithio; cymryd risg a pheidio â bod ofn dysgu o fethiant; gwneud camgymeriadau a symud ymlaen. Clywsom am bwysigrwydd mentoriaid a rhwydweithiau, a’r angen i drafod problem gyda chymheiriaid, ffrindiau a chydweithwyr.

Roedd y siaradwyr yn annog y gynulleidfa i ganfod rhywbeth roedd ganddyn nhw ddiddordeb angerddol ynddo, ac i ddilyn y trywydd hwnnw. Yn olaf, roedd pob siaradwr yn argymhell bod pob un ohonom yn cadw pethau mewn persbectif, ac yn edrych ar ôl ein hunain, ein teuluoedd a’n hiechyd meddwl.

Mae sylwadau pedwar o siaradwyr y gweithdy ynglŷn â datblygu arweinyddiaeth i’w gweld isod.

1

‘Y peth pwysig yw dathlu llwyddiant, a dysgu o’ch camgymeriadau’

Wrth ddatblygu gwasanaeth newydd, mae angen i chi gael cysyniad clir; hynny yw, gwybod beth rydych chi eisiau ei gyflawni? Sut rydych chi eisiau gwneud hynny? Dylech hefyd roi ystyriaeth ofalus i ddyluniad a lleoliad y gwasanaeth drwy weithio gyda’r bobl sy’n mynd i fod yn darparu ac yn defnyddio’r gwasanaeth hwnnw. Mae’n rhaid i bawb ddeall pwrpas y gwasanaeth a’r gwelliannau rydych yn ceisio’u sicrhau.

Rhaid i chi gynnwys prosesau gwerthuso cynnar a pharhaus, nid yn unig er mwyn i chi allu ehangu ac adeiladu ar eich llwyddiannau, ond hefyd er mwyn i chi allu gwella’r ffordd rydych chi’n gweithio. Yn olaf, mae’n hanfodol eich bod yn adeiladu tîm cryf; o’r holl gynhwysion, efallai mai hwn yw’r un pwysicaf.

Beth wnaethon ni ei ddysgu?

Y blociau adeiladu ar gyfer datblygu gwasanaeth llwyddiannus

- C ydy cysyniad
- A ydy amcanion
- D ydy dyluniad
- D ydy dealltwriaeth
- G ydy gwerthuso
- G ydy gwaith tîm



Rwy’n mynd i ddweud wrthyh chi sut y gwnaethon ni ddatblygu’r gwasanaeth triniaethau dydd yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg yn Llantrisant. Bron i 20 mlynedd yn ôl, penderfynodd grŵp o feddygon ddatblygu gwasanaeth gofal brys yr un diwrnod wrth ddrws ffyrnt yr ysbyty. Y cysyniad oedd darparu cyfuniad o ddiagnosis, arsylwi, ymgynghori, triniaethau, ymyriadau ac adsefydlu i gleifion allanol, gan helpu i reoli cleifion mewnol a derbyniadau meddygol aciwt. Yr amcan oedd lleihau derbyniadau diangen i’r uned feddygol aciwt drwy sefydlu uned ddydd feddygol.

Ar y dechrau, roedd yr uned ddydd feddygol yn cynnwys dau droli a thair cadair freichiau mewn cilfan ar un o’r wardiau meddygol. Ond daeth yn amlwg yn fuan iawn fod lleoliad yr uned hon, yr ochr arall i’r ysbyty i’r uned feddygol aciwt, yn golygu ei bod yn anodd cefnogi gwaith yr uned yn effeithiol. Ymhen ychydig flynyddoedd, newidiodd pethau.

Dros gyfnod o 10 mlynedd, gwelwyd cynnydd aruthrol yn nifer y cleifion a oedd yn cael eu gweld yn yr uned ddydd feddygol – o tua 600 y flwyddyn i tua 850 y flwyddyn – a phenododd yr ysbyty fwy o feddygon ymgynghorol. Yn fuan ar ôl hynny, ehangodd yr uned ddydd feddygol, gan weithio mewn dau gilfan. Roedd y cilfan cyntaf wedi’i neilltuo ar gyfer gweithdrefnau meddygol, a’r ail wedi’i neilltuo ar gyfer meddygaeth triniaethau dydd.

Roedd y cysyniad yr un fath, ond bod y dyluniad wedi newid ychydig, a’r uned ddydd feddygol wedi ehangu. Er hyn, roedd yn dal yn y lle anghywir yn yr ysbyty.

Penodwyd dau feddyg ymgynghorol arall, a dechreuasom adolygu cysyniad a dyluniad y gwasanaeth rhwng 2009 a 2013. Ar ôl llawer iawn o gynllunio a meddwl, symudwyd yr uned ddydd feddygol i ben arall yr ysbyty, yn nes at yr uned feddygol aciwt a’r adran achosion brys. Gwnaethom rai camgymeriadau ar y ffordd, felly’r peth arall y byddwn i’n ei ddweud yw, gwnewch yn siŵr eich bod yn dysgu gwersi o’ch methiannau.

‘Rwy’n credu bod y pwynt ynglŷn â gwneud camgymeriadau a symud ymlaen yn bwysig iawn. Os ydych chi’n rhoi cynnig ar rywbeth ac yn gweld bod hynny ddim yn gweithio, mae’n debyg y gallwch chi ddysgu mwy oddi wrth y pethau hynny nag oddi wrth y pethau sy’n mynd yn dda iawn.’

– Dr Hilary Williams, meddyg ymgynghorol

Ar ôl symud yr uned, newidiwyd ei henw i’r uned gofal brys yr un diwrnod (AECU), ac roedd wedi’i lleoli y drws nesaf i’r adran achosion brys. Canlyniad hyn oedd ein bod yn gallu dewis cleifion ar gyfer triniaethau dydd yn well a bod gennym uned fwy – felly y cam nesaf oedd cael gwell trefn ar ein derbyniadau. Roedd dwy ffrwd o dderbyniadau meddygon teulu bryd hynny – atgyfeiriad gan feddyg teulu i’r uned gofal brys yr un diwrnod ac atgyfeiriad gan feddyg teulu ar gyfer derbyn i’r ysbyty. Gwelsom fod llawer o gleifion yn cael eu derbyn yn ddiangen o bosibl; felly datblygwyd gwasanaeth brysbennu wrth y drws ffyrnt, yn cael ei redeg gan nyrsys a oedd yn ystyried pob atgyfeiriad ac yn penderfynu a ddylid derbyn y claf i’r ysbyty, ynteu roi triniaeth yr un diwrnod. Gwelsom y gallai tua 60% o’r cleifion a oedd yn cael eu hatgyfeirio gan feddygon teulu ar gyfer eu derbyn i’r ysbyty gael eu trin yn yr uned gofal brys yr un diwrnod (AECU) ac y gellid anfon y rhan fwyaf ohonynt adref wedyn heb eu derbyn i’r ysbyty.

A dyma’r cwestiwn mawr: ydy’r gwasanaeth yn gweithio? Ydy, yn yr ystyr bod nifer y cleifion sy’n cael triniaeth yr un diwrnod wedi cynyddu’n raddol – o tua 500 y flwyddyn yn 2000 i bron i 3,500 y flwyddyn yn 2018. Ac i gloi – y peth pwysig yw dathlu llwyddiant, a dysgu o’ch camgymeriadau. A gwaith tîm. Mae’n debyg mai gwaith tîm yw’r peth pwysicaf un.

Dr Leslie Ala

Meddyg ymgynghorol ym maes meddygaeth aciwt Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

2

‘Rydw i wedi sylwi bod pobl yn fwy parod i helpu ei gilydd’

Tua 6 blynedd yn ôl, pan oedden ni’n cynllunio ac yn gweithredu model meddygol newydd y bwrdd iechyd, roeddwn yn gyfarwyddwr clinigol cyswllt ar gyfer meddygaeth a meddygaeth frys, a hefyd yn arweinydd llywodraethu ar y cyd ar gyfer meddygaeth a meddygaeth frys.

Dysgais lawer yn y swydd hon, llawer iawn. Roedd hi’n anodd a dweud y gwir. Rwy’n credu ei bod hi’n deg dweud bod angen mynd drwy ddyfroedd tymhestlog iawn wrth gynllunio i wneud newid mor fawr i ysbyty. Dysgais o’r swydd hon fod angen newid, ond bod sicrhau newid yn gallu bod yn dasg anodd weithiau. Dysgais hefyd sut i barchu pawb am bwy ydyn nhw a gwybod bod ganddyn nhw ran i’w chwarae yn y tîm, hyd yn oed os ydyn nhw’n ymddangos yn negyddol.

Dros gyfnod rydych chi’n dechrau dysgu bod arnoch chi angen y bobl hyn yn y tîm mewn gwirionedd Mae arnoch chi angen pobl i ddweud, ‘Os ydych chi’n gwneud hyn, efallai y bydd hyn yn digwydd a gallai hynny ddigwydd. Allwch chi ddim gwneud hynna. Bydd hyn yn mynd o’i le.’ Rhaid i chi barchu eu barn, ac yn aml iawn byddan nhw’n eich atal rhag gwneud camgymeriad mawr. Fe wnaeth y swydd hon hefyd ddysgu llawer i mi am yr angen am wytnwch.

‘Yn bersonol, gwytnwch oedd un o ’mhroblemau i, a dw i’n berson mewnsyllgar iawn, felly ro’n i’n mynd â phethau adref efo fi ac yn poeni amdany’n nhw.’

– Dr Helen Lane, meddyg ymgynghorol

Ar ôl ychydig, dechreuais feddwl am fy nghamau nesaf. Y cam amlwg oedd gwneud cais i fod yn gyfarwyddwr clinigol yr ysbyty, ond do’n i ddim yn siŵr os oedd hynny’n iawn i mi. Dechreuais feddwl beth roeddwn i’n ceisio i gyflawni oherwydd doeddwn i ddim yn meddwl bod fy nghryfderau i’n iawn ar gyfer bod yn gyfarwyddwr clinigol, lle rydych chi’n gorfod gwneud rhai pethau anodd, negyddol ac rydych chi’n gorfod bod yn fath arbennig o berson i wneud hynny’n dda. Yna awgrymodd nifer o bobl y dylwn fod yn gyfarwyddwr meddygol cynorthwyol y bwrdd iechyd ar gyfer ansawdd a diogelwch.

Felly dyna ges i fy mherswadio i’w wneud yn y diwedd, a dysgais lawer mwy. Mae yna fyd cymaint mwy allan yna. Drwy weithio mewn rôl arweinyddiaeth yn y bwrdd iechyd dysgais am brosesau a pholisïau, ac yn bwysicach fyth, am gysylltiadau a gwleidyddiaeth fewnol. Dysgais am y rhwystrau sy’n wynebu gwahanol ddisgyblaethau a dechreuais ddod i ddeall pa mor anodd yw hi weithiau i weithio’ch ffordd drwy sgysiau anodd gyda phobl.

Er hyn, cefais drafferth hefyd â chyfyngiadau amser. Roedd gen i 1 diwrnod yr wythnos i wneud hyn ochr yn ochr â’m swydd glinigol, ac roeddwn i’n mynd yn fwy a mwy rhwystredig – a dyna pam y symudais yn nes ymlaen i rôl newydd fel arweinydd arloesi a gwella ansawdd y bwrdd iechyd. Sylweddolais yn fuan fy mod yn cael boddhad o ddod â phobl at ei gilydd i weithio mewn timau gwella ansawdd amlddisgyblaethol. Oherwydd pan ydan ni’n gweithio gyda’n gilydd, dyna pryd mae pethau’n dechrau digwydd ac mae’n dod yn fwy cynaliadwy, oherwydd mae pawb yn parchu ei gilydd.

‘Yn aml iawn, os yw’r GIG yn cael cwyn, mae’r sefydliadau’n tueddu i sefydlu grŵp tasg a gorffen, neu grŵp llywio. Maen nhw’n tynnu’r grŵp hwn at ei gilydd i benderfynu beth sydd angen ei wneud. Ac maen nhw’n creu llwybrau, bwndeli, protocolau, canllawiau, polisïau, eu rhoi ar gyfrifiadur ac yn meddwl ei fod wedi’i ddiidoli. Wrth gwrs, dydy pethau ddim yn iawn oherwydd dydy’r gweithlu ar lawr y siop ddim wedi bod yn rhan iawn o’r broses honno.’

– Dr Helen Lane

Pan ydych chi’n meddwl am y peth, mae timau ac arbenigeddau a phroffesiynau’r ward fel ecosystemau bychain. Mae pawb yn cael ei hyfforddi’n wahanol, yn cael ei reoli’n wahanol, rydyn ni’n gweithio mewn ffyrdd gwahanol. Rydyn ni’n cymdeithasu yn ein grwpiau cymheiriaid. Ac mae hynny’n tueddu i fod oherwydd mai dyna’r bobl rydyn ni’n eu hadnabod. Ac eto, pan mae pawb yn cael ei daflu at ei gilydd mewn amgylchedd ward i ddarparu gofal di-dor i gleifion, yn aml iawn yr hyn rydyn ni’n ei weld ydy pobl yn gweithio heb ymwneud ag eraill. Mae’n creu cystadleuaeth, oherwydd mae gwahanol brosiectau gwella ansawdd yn cael eu cynllunio’n gyfochrog, gyda gwahanol broffesiynau’n gweithio i ddatrys yr un problemau, ond mewn ffordd wahanol. Oherwydd y ffordd maen nhw wedi’u cynllunio, bydd y naill a’r llall yn methu. Mae’n amhosibl i’r ddau lwyddo.

I ddechrau, yn 2014 fe ddois i ag wyth o bobl at ei gilydd. Doedd yna ddim ond fi, prif nyrs y ward, meddyg iau, rheolwr y ward, fferylllydd a chriw bach arall. Roeddwn ni’n gweithio ar brosiectau bach, yn cyfarfod tua unwaith y mis, ac roeddwn i’n gwneud hyn yr un pryd â’m cyfrifoldebau eraill. Yn y diwedd, doedd e ddim yn gynaliadwy. Doedd neb arall yn gwybod amdano fe a byddai’n amhosibl iddo barhau. Felly yn lle hynny dechreuasom adeiladu timau gwella ansawdd amlddisgyblaethol â thîm craidd o uwch nyrsys, uwch fferyllwyr a hwyluswyr gwella ansawdd.

Beth wnaethon ni ei ddysgu?

Manteision dull gweithredu amlddisgyblaethol er mwyn gwella ansawdd

- Grymuso a gwerthfawrogi staff rheng flaen
- Cefnogi syniadau ar gyfer newid
- Rhoi caniatâd i wneud newidiadau
- Gwella ymgysylltiad rhwng y bwrdd a’r staff
- Cefnogi addysg a hyfforddiant
- Dathlu llwyddiant
- Datblygu enw da bwrdd iechyd a gwella recriwtio/cadw staff
- Denu buddsoddiad ac adeiladu trefniadau gweithio cydweithredol



Fe wnaethon ni ehangu allan i feysydd llawdriniaethau ac anaestheteg yn 2018. Daeth hynny â ni at ryw fath o ffordd yn y ffordd. Y rheswm am hynny oedd ein bod ni wedi sylwi bod rhai meddygon iau’n gadael meddygaeth ac yn troi at lawdriniaethau, ac roeddwn nhw’n gweld nad oedd dim byd tebyg yn digwydd mewn arbenigeddau eraill. Fe fûm i’n eistedd y tu allan i gantîn yr ysbyty gydag un o’m cydweithwyr, ac roedd llawer o bobl yn dod atom ni ac yn dweud, ‘Allwch chi ein helpu ni i wneud hyn? Ac allwch chi ein helpu ni i wneud y llall?’ Ers hynny, mae llawer o sefydliadau a rhaglenni gwella eraill yn GIG Cymru wedi dangos diddordeb.

Y nod yw grymuso a gwerthfawrogi staff sy’n gweithio ar y rheng flaen. Yn aml iawn, mae a wnelo hyn â newid diwylliant a chyfathrebu. Rydw i wedi sylwi bod pobl yn fwy parod i helpu ei gilydd. Ac mae gweithwyr cymorth gofal iechyd a chlercod wardiau, sydd ar y rheng flaen o ddydd i ddydd yn adnabod yr ysbyty ac yn gwybod beth y gallan nhw ei newid, ond does neb wedi bod yn gwrando arnyn nhw. Rydw i wedi eu gweld nhw’n trawsnewid yn llythrennol o flaen fy llygaid i.

Mae’n rhaid i chi werthfawrogi eich gweithlu – ac mae’n rhaid i chi ddangos i’ch gweithlu eich bod chi’n eu gwerthfawrogi nhw. Mae arnon ni eisiau gwella ymgysylltiad a chefnogi syniadau newydd. Mae hyn yn ymwneud â dathlu pan mae pobl yn gwneud pethau’n iawn a dweud ‘Roedd gan bob un ohonoch chi ran i’w chwarae yn hyn. Rydych chi wedi cydweithio, ac rydych chi wedi llwyddo i gyflawni rhywbeth.’

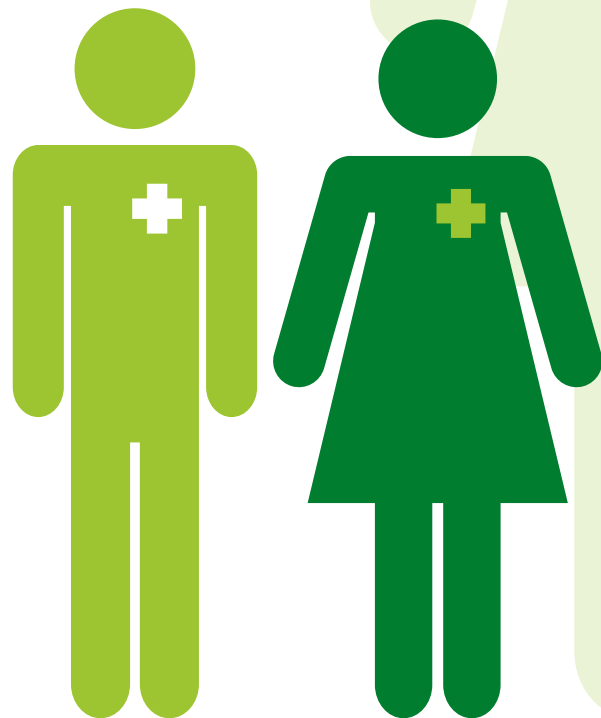
‘Arwain drwy esiampl ... Parchu pawb a deall pwy ydyn nhw. Dysgu amdano chi’ch hun – mae wedi cymryd amser hir i mi ddysgu pwy ydw i a phwy rydw i am fod. Deall eich cryfderau a’ch gwendidau. Disgwyl wynebu rhwystrau. Mae pawb yn profi trafferthion. Rydw i wedi mynd drwy gyfnodau anodd iawn ... Ond mae’n werth yr ymdrech. Sefwch dros y pethau sy’n bwysig i chi. Ac edrychwch ar bethau o’ch safbwynt eich hun bob amser – gwybod beth sy’n wirioneddol bwysig.’

– Dr Helen Lane

Os yw cynorthwyyr gofal iechyd yn gwybod pam maen nhw’n gwirio cydbwysedd hylif, byddan nhw’n gwneud yn siŵr eu bod nhw’n gwirio cydbwysedd hylif yn iawn. Pan fyddan nhw’n gwybod eu bod nhw’n bwysig ac yn cael eu gwerthfawrogi, byddan nhw’n deall bod ganddyn nhw ran bwysig i’w chwarae. Mae hyn hefyd yn gwella enw da’r bwrdd iechyd, ac mae hynny yn ei dro’n helpu o ran recriwtio a chadw staff. Mae’n denu buddsoddiad ac yn datblygu cydweithio.

Dr Helen Lane

Arweinydd arloesi a gwella ansawdd y bwrdd iechyd
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg



3 ‘Yn bwysicach na dim, gwnewch amser i chi eich hun; mae hynny mor bwysig’

Bûm yn astudio meddygaeth yng Nghaerdydd. Yn 2004, fe wnes i astudio dramor drwy Erasmus, y prosiect Cyfnewid Ymchwil Ewropeaidd – prosiect labordy gwirioneddol wych ar geneteg dementia – ac fe wnes i fwynhau’r profiad yn fawr iawn. Cafodd y cyfle hwn ddylanwad mawr iawn ar fy llwybr gyrfaol.

Yn 2012, gwnes gais am grant i’r Cyngor Ymchwil Feddygol, ond gwrthodwyd y cais. Chafodd y cais ddim hyd yn oed ei roi ar y rhestr fer ar gyfer cyfweliad. Ro’n i mor siomedig. Ond roedd e’n rhywfaint o ryddhad hefyd, oherwydd ro’n i wedi canfod mod i’n feichiog, ac ro’n i’n sylweddoli y byddai’r cyfweliad a fyddai wedi bod 4 wythnos ar ôl y dyddiad roedd y babi i fod i gael ei eni, wedi bod yn anodd. Fe wnes i beth gwirion iawn wrth i’r cyfnod absenoldeb mamolaeth agosáu. Ro’n i’n un o griw bach oedd wedi bod yn gweithio ar archwiliad mawr o anafiadau aciwt i’r arennau (AKI), ac roedden ni wedi cyrraedd y cam dadansoddi data, ac fe ddwywedais i, ‘Peidiwch â phoeni. Fyddai i ar absenoldeb mamolaeth. Bydd popeth yn iawn. Fe wna i ddadansoddi’r data i gyd pan fydd y babi’n cysgu.’ Ond pan ddaeth yr adeg roedd e’n ofnadwy, ac ro’n i’n teimlo dan gymaint o bwysau i gyflawni. O edrych yn ôl, rwy’n gweld mod i wedi gwneud camgymeriad, ac nad oedd angen i mi roi fy hun dan gymaint o bwysau yr adeg honno. Wnes i ddysgu gwersi o hynny.

Yn 2014 fe wnes i gais i Ymddiriedolaeth Wellcome ac ro’n i’n falch iawn pan glywes i mod i wedi cael cynniig cyfweliad y tro yma. Roedd y cyfweliad ei hun yn un o’r boreau mwyaf od dw i wedi’i gael erioed. Erbyn hyn ro’n i’n disgwyl babi rhif dau. Ro’n i’n chwydu ar y trênn, ac fe wnes i chwydu wedyn ar risiau’r adeilad. Allwch chi ddychmygu cymaint o sioc ges i pan glywes i eu bod nhw wedi penderfynu rhoi’r grant i mi. Ond wnaeth yr hwyliau da ddim para’n hir iawn, oherwydd yn fuan iawn wedyn fe glywes i bod fy ngŵr, oedd yn hyfforddai orthopaedig, yn mynd i orfod symud i’r Rhyl, yng ngogledd Cymru, am y flwyddyn nesaf. Roedd hwn yn gyfnod anodd iawn i mi. Ro’n i’n feichiog. Ro’n i wedi blino. Roedd y ward yn brysur. Roedd gen i blentyn 2 oed, ac roedd fy rhieni mewn gwaith amser llawn. Erbyn hyn rwy’n gweithio llai nag amser llawn, yn tynnu at ddiwedd fy PhD, ac mae bywyd yn go lew. Cyn bo hir bydd fy ngŵr yn mynd i Birmingham i wneud cymrodoriaeth blwyddyn ar ôl tystysgrif cwblhau hyfforddiant, felly mae blwyddyn arall ar wahân o’n blaenau. Ond erbyn hynny, bydd y merched mewn addysg amser llawn. Ond yn bwysicach na hynny, mae mam wedi ymddeol erbyn hyn, ac mae hi’n danfon a nôl y plant o’r ysgol ac yn fy helpu i fynd â nhw i’w clybiau amrywiol. Mae hynny’n help mawr i mi. Un o’r pethau rwy’n ei fwynhau fwyaf ynglŷn â gweithio ym maes meddygaeth academaidd yw’r amrywiaeth sydd i’w gael. Mae pob wythnos yn wahanol. Rwy’n cael fy ysgogi a’m herio drwy’r adeg. Alla i ddim dychmygu y bydd y gwaith yn fy niflasu. Wedi dweud hyn, mae’r llwyth gwaith yn llythrennol ddi-ben-draw. Mae datsgilio yn peri pryder i mi, oherwydd rwy’n treulio llawer o amser heb fod yn hyfforddi – rwy’n poeni tipyn ynglŷn â hynny. Ac mae llai o sicrwydd i’r swydd. Yn y pen draw, eich cyfrifoldeb chi yw dod ag arian i mewn, ac mae meddwl am hynny’n eithaf brawychus.

Mae’r oriau hyblyg heb orfod bod ar alwad wedi bod yn fendith gan fod y plant yn ifanc. Mae cael hyfforddiant mewn un ganolfan wedi bod yn fendith hefyd, oherwydd dydw i ddim wedi gorfod symud i wahanol rannau o’r wlad, er bod hynny’n golygu nad ydych chi’n cael yr un profiad efallai.

Fodd bynnag, gan nad ydw i’n gwneud gwaith ar alwad, tâl sylfaenol sydd i’w gael, a phe bawn i ar fy mhen fy hun, yn enwedig â chostau gofal plant, byddai byw ar hynny wedi bod yn hynod o anodd. Mae llawer o waith teithio, ac mae gorfod trefnu hynny gyda phlant ifanc yn gallu bod yn anodd. Mae llawer o waith y tu allan i oriau i’w wneud gyda’r nos – cynllunio arbrofion, ysgrifennu papurau, paratoi sesiynau addysgu.

Beth wnaethon ni ei ddysgu?

Awgrymiadau ar gyfer goroesi gan riant sy’n gweithio

- Derbyn nad yw’n bosibl i chi fod y gorau am wneud popeth
- Rhoi tasgau i bobl eraill a dirprwyo lle bo’n bosibl
- Cael amser heb dechnoleg
- Dysgu dweud na
- Neilltuo amser i chi eich hun ac edrych ar ôl eich iechyd meddwl
- Cadw popeth mewn persbectif



Rwy’n credu’n gryf y gall menywod ym maes meddygaeth gael y cyfan. Gallwn gael gyrfa. Gallwn gael swydd. Gallwn gael ymchwil. Gallwn gael teulu. Ond mae’n rhaid i chi dderbyn cyffredinedd mewn rhai agweddau ar eich bywyd weithiau. Dyw hi ddim yn bosibl i chi fod y gorau am wneud popeth drwy’r adeg. Hyd yn oed os yw hynny’n golygu ffa pob ar dost i swper. Gofynnwch i bobl eraill wneud rhai tasgau, a dirprwyo os yw hynny’n bosibl. Siopa bwyd – gofynnwch i’r siop ddanfôn y nwyddau. Gwisgoedd Diwrnod y Llyfr – archebwch nhw oddi ar y rhyngwyd. Mae gen i rywun sy’n dod ata i i lanhau’r tŷ – fel arall byddai golwg mawr ar fy nhŷ. Mae goblygiadau ariannol, ond o’m rhan i, mae rhoi’r tasgau i rywun arall yn arbed amser ac yn fy nghadw i rhag mynd o ’nghof. Mae dysgu dweud na yn bwysig iawn. Fyddwn i’n hoffi gwneud popeth, ac mae gen i ddiddordeb mawr yn yr holl gyfleoedd hyn, ond y broblem yw, os ydych chi’n dweud iawn bob amser, rych chi’n taenu’ch hun yn rhy denau. Mae’n syniad da gwneud nodyn o bopeth rydych chi’n ei wneud, ac os ydych chi eisiau derbyn cyfrifoldeb arall, rhaid i chi groesi rhywbeth arall oddi ar y rhestr. Rwy’n credu bod hynny’n awgrym da iawn.

‘Mae amseru yn bwysig. Bydd adegau yn eich bywyd pan fydd hi’n anodd iawn derbyn rhagor o gyfrifoldebau; peidiwch â phoeni am hynny. Pan fyddwch chi wedi sefydlu eich hun fel meddyg ymgynghorol, fyddwch chi ddim yn poeni i’r un graddau am glinigau a rhedeg gwasanaeth. Mewn gwirionedd, mae gen i fwy o ofod meddyliol i ymgymryd â rolau mwy. Felly peidiwch â theimlo bod rhaid i chi wneud popeth yr un pryd. Mae’n debyg y byddwch chi’n feddyg ymgynghorol am gyfnod hir iawn.’

– Dr Hilary Williams

Mae angen i chi gael amser heb dechnoleg. Rwy’n ymdrechu’n galed i fod yn ddisgybledig a pheidio ag ateb fy negeseuon ebost ar ddydd Gwener pan dw i ddim i fod yn fy ngwaith a dw i gyda’r plant. Yn bennaf oll, neilltuwch amser i chi eich hun; mae hynny mor bwysig. Does dim rhaid i hynny olygu gwneud ymarfer corff – gallech fod yn canu’r piano, darllen, myfyrio, beth bynnag sy’n mynd â’ch bryd, ond byddwn i’n awgrymu o ddifri eich bod yn ymrwymo i edrych ar ôl eich iechyd meddwl. Cadw pethau mewn persbectif!

Dr Alexa Wonnacott

Cymrawd ymchwil glinigol
Ysgol Feddygaeth Prifysgol Caerdydd

4 ‘Fy niddordeb angerddol yrrodd fi i gynnig fy hun a chamu i fyny’

Mae pobl sy’n gwneud gwahaniaeth yn credu’n angerddol yn yr hyn maen nhw’n ei wneud. Roeddwn i eisiau rhannu dyfyniad gyda chi heno: ‘Dyw arweinwyr rhagorol ddim yn cychwyn â’r bwriad o fod yn arweinwyr, maen nhw’n cychwyn â’r bwriad o wneud gwahaniaeth. Nid y rôl sy’n cyfri, ond y nod.’ Ac ie, y nod sy’n cyfri, nid y rôl. Credu’n angerddol mewn rhywbeth - yr awch, a’r weledigaeth i gyflawni a gwneud rhywbeth sy’n bwysig iawn i chi, ac yn bwysig i’ch cleifion. Wnes i erioed feddwl amdanaf fy hun fel arweinydd. Fe wnes i raddio o Brifysgol Lerpwl yn 1984 a’r hyn roedd gen i ddiddordeb angerddol ynddo oedd anghydraddoldeb ym maes iechyd. Amddifadedd, anghydraddoldeb a’r firws newydd yma oedd o amgylch y lle bryd hynny - HIV. Cefais fy annog i fynd ar leoliad pythefnos ym maes iechyd rhywiol, a dyna lle dechreuodd fy niddordeb mawr i. Ar ôl cwblhau fy hyfforddiant, mi ddois i adref i ogledd Cymru. Roedd rhai’n dweud y byddai fy ngyrfa ar ben cyn iddi gychwyn – na fyddai neb yno heblaw fi, 200 o gleifion a chabinet ffeilio. Dyna ni. Doedd dim gwasanaeth a doedd neb yn cydnabod bod yna broblem – ac eto, bythefnos ar ôl bod yno, roedd gen i 15 o gleifion HIV positif. Flwyddyn yn ddiweddarach, ro’n i wedi mynd o 200 o gleifion i 2,000 o gleifion, a 10 mlynedd yn ddiweddarach, roedd gen i 25,000 o gleifion. Erbyn hyn mae gennym tua 300 o gleifion HIV positif. Felly os bydd rhywun yn dweud wrthych chi nad oes yna ddim galw am rywbeth, darparwch y gwasanaeth, bydd y galw yna o hyd.

Pan ddechreuais i ar fy ngyrfa, roeddwn i eisiau deall sut roedd arbenigeddau Cinderella yn cael eu trin. Doedden nhw byth yn cael cyllid, byth yn cael eu datblygu, ac roedd y cleifion mewn gwirionedd yn teimlo fel dinasyddion trydedd radd. Fel meddyg ymgynghorol newydd, roedd arna i eisiau codi proffil y gwasanaethau hyn oedd yn cael eu diystyru, ac mi wnes i wthio fy hun i gael lle ar bwyllgorau amrywiol. Trefnais gynhadledd fawr yng ngogledd Cymru yn 1998. Gwahoddais Rhodri Morgan – a oedd ar fin dod yn brif weinidog Cymru – a dechreuais ymgyrchu am strategaeth iechyd rhywiol i Gymru. Cytunodd llywodraeth Cymru, ac ychydig flynyddoedd yn ddiweddarach enillais wobr Menyw y Flwyddyn Cymru. Rhoddodd y wobr hon lwyfan llawer mwy i mi sefyll arno a siarad am HIV ac iechyd rhywiol. Cafodd hyn effaith fawr ar fy nghleifion – o’r diwedd roedd eu llais yn cael ei glywed.

‘Does gennych chi ddim byd i’w golli drwy wneud cais. Y peth gwaethaf a all ddigwydd yw methu â chael y swydd. A does dim rhaid i neb deimlo cywilydd o hynny, oherwydd mae pob un ohonom yn wynebu’r clwydi hyn, mae pob un ohonom yn wynebu rhwystrau fel hyn mewn bywyd ac mae’n amhosibl i bawb fod y gorau am wneud popeth.’

– Dr Nerys Conway

Roedd hwn yn drobwynt mawr yn fy mywyd. Fy niddordeb angerddol yrrodd fi i gynnig fy hun a chamu i fyny. Doeddwn i ddim wedi cael unrhyw baratoad ar gyfer arweinyddiaeth. Felly sut wnes i oroesi? Fe wnes i oroesi oherwydd bod gen i bobl oedd yn fy nghefnogi ac yn fy annog. Mae rhai pobl yn sôn am dap ar yr ysgwydd. Mae pobl eraill yn gallu rhoi’r hyder i chi gredu ynoch chi eich hun.

Beth wnaethon ni ei ddysgu?

Ffyrdd o arwain newid a gwneud gwahaniaeth

- Chwiliwch am rywbeth mae gennych chi ddiddordeb angerddol ynddo, a meithrin y diddordeb hwnnw
- Os ydych chi’n darparu gwasanaeth Cinderella, mae’r galw’n siŵr o ddod
- Ymunwch â phwyllgorau, grwpiau a rhwydweithiau
- Byddwch yn rhagweithiol ac yn glir ynglŷn â’r hyn rydych yn gofyn amdano yn eich ymgyrch
- Dilynwch y tap ar eich ysgwydd bob amser
- Mae angen i chi wybod mai cyfle i ddysgu ydy ‘methiant’ mewn gwirionedd
- Chwiliwch am fentor y gallwch chi siarad gydag ef/hi
- Mae angen i chi ddal gafael ar eich hunan-gred a’r angerdd sydd wedi’ch gyrru chi yn eich blaen
- Mae angen i chi roi rhywbeth yn ôl a chaniatáu i bobl ddringo’n uwch nag y gwnaethoch chi



Yn 2005, derbyniais OBE am ddatblygu gwasanaethau iechyd rhywiol ledled Cymru, ac yn ddiweddarach treuliais amser yn integreiddio dau arbenigedd – gwasanaethau atal cenhedlu a gwasanaethau ar gyfer heintiau a drosglwyddir yn rhywiol – mewn tair ardal ymddiriedolaeth GIG. Roeddwn i’n gwneud hyn heb unrhyw gefnogaeth gan reolwyr na hyfforddiant arweinyddiaeth. Yna cefais y tap ar fy ysgwydd a chefais fy mhenodi’n bennaeth staff meddygaeth yng ngogledd Cymru. Roedd hon yn swydd â chyllideb o bron i £2 filiwn a 3,500 o weithwyr cyflogedig; roedd yn cynnwys pob maes meddygol arbenigol, tair adran achosion brys, 22 ysbyty cymunedol, gwasanaethau cymunedol a’r ystâd gymunedol. Mi fues i yn y swydd am 6 blynedd, ond o edrych yn ôl, roedd hi’n swydd amhosibl i’w chyflawni – swydd clogwyn gwydr – hynny yw, rôl arweinyddiaeth amhosibl sy’n aml yn cael ei rhoi i ferch neu rywun o gefndir du neu leiafrif ethnig. A phan gafodd y bwrdd iechyd ei ad-drefnu eto, tynnwyd y tir oedd o dan fy nhraed. Cymerodd 2 flynedd i mi ddod dros hyn. Rydych chi’n mynd drwy’r broses alaru yn ei chyfanrwydd.

‘Mae’n debyg mai’r cyngor gorau y galla i ei roi i chi yw byddwch yn garedig. Byddwch yn garedig â chi eich hun. Byddwch yn garedig â’ch gilydd. Mae’n mynd ymhell.’

– Dr Nerys Conway

Pan wnes i sylweddoli bod yr hyn oedd wedi digwydd i mi mewn gwirionedd wedi bod yn werthfawr iawn, mi wnes i sylweddoli bod ar bawb angen mentor. Mae arnoch chi angen rhywun y gallwch chi fynd ato fo neu hi pan mae pethau’n mynd o chwth i gael sgwrs go iawn am bethau. Ond mae angen i chi hefyd allu credu ynoch chi eich hun. Mae angen i chi gadw’r angerdd hwnnw sydd wedi’ch gyrru chi yn eich blaen yn y lle cyntaf, a gwneud yn siŵr eich bod yn rhoi rhywbeth yn ôl ac yn caniatáu i bobl sefyll ar eich ysgwydd er mwyn iddyn nhw allu dringo’n uwch nag y gwnaethoch chi lwyddo i ddringo. Rydych chi’n gwneud hynny’n dawel, ac yn bwyllog, ac mae’n rhoi ymdeimlad gwirioneddol braf o fodlonrwydd i chi ... Y teimlad cynnes braf yna rydych chi’n ei gael pan mae rhywbeth da’n digwydd i rywun arall ac rydych chi’n gwybod eich bod chi wedi helpu i wneud i hynny ddigwydd.

Dr Olwen Williams OBE

Meddyg ymgynghorol mewn meddygaeth genhedlol-wrinol/HIV Llywydd, Cymdeithas Iechyd Rhywiol a HIV Prydain

Y camau nesaf

Cafwyd adborth rhagorol yn dilyn y gweithdy. Dywedodd 95% o'r cynrychiolwyr y byddent yn cymeradwyo'r digwyddiad i ffrind. Mae gwir awydd ymysg meddygon i ddysgu rhagor am ddod yn arweinwyr meddygol y dyfodol ac mae Coleg Brenhinol y Meddygon Cymru yn gobeithio trefnu mwy o ddigwyddiadau fel hwn yn y dyfodol.

'Roedd hi'n noson wirioneddol ysbrydoledig, cael clywed gan feddygon sydd wedi cael gyrfaedd gwyhych a gwneud gwahaniaeth'

– Meddyg dan hyfforddiant ar Twitter

'Rwy'n credu bod y noson yn llwyddiant mawr, a byddai'n drueni pe na bai rhywbeth tebyg yn cael ei gynnal eto. Dylai Cymru arwain y ffordd ar arloesi ac ysbrydoli – gallwn ddenu a chadw ein cydweithwyr os ceisiwn eu cefnogi a gofalu amdanynt, a dangos ein bod yn gwneud hyn. Rwy'n credu bod digwyddiadau fel hwn yn esiampl ragorol.'

– Dr Jo Morris, meddyg ymgynghorol ac un o gymdeithion Rhaglen Arweinwyr Datblygol i Fenywod Coleg Brenhinol y Meddygon

Beth wnaethon ni ei ddysgu?

Ffactorau allweddol ar gyfer llwyddiant

- Estyn allan at bobl eraill a gweithio fel tîm
- Gwneud pethau rydych chi'n teimlo'n angerddol ynglŷn â nhw
- Cydweithio cymaint ag y gallwch chi â phobl eraill
- Cyfathrebu â'ch cydweithwyr
- Creu rhwydweithiau ar gyfer cefnogi a dysgu ar y cyd
- Dysgu o'ch camgymeriadau a pheidio ag ofni methu
- Sicrhau cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd



Coleg Brenhinol y Meddygon Cymru
Tŷ Baltic, Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd CF10 5FH

+44 (0)29 2049 8712 | wales@rcplondon.ac.uk
www.rcplondon.ac.uk/wales



Royal College
of Physicians

Coleg Brenhinol
y Meddygon (Cymru)

Rhagor o wybodaeth

Ym mis Mai 2019, lansiwyd **Gwneud pethau'n wahanol**, adroddiad newydd pwysig ar lesiant meddygon iau a sut y gallem wneud pethau'n wahanol yng Nghymru er mwyn cefnogi'r gweithlu meddygol.

I helpu i ddylanwadu ar ddyfodol gofal meddygol yng Nghymru, ewch i:
www.rcplondon.ac.uk/wales

I gael gwybod rhagor am yr ymgyrch Gall y Meddyg Yma, ewch i:
www.rcplondon.ac.uk/projects/doctor-can

I gael gwybod rhagor am ein cynllun prif gofrestryddion, ewch i:
www.rcplondon.ac.uk/projects/chief-registrar-scheme

I gael rhagor o wybodaeth am y Rhaglen Arweinwyr Datblygol i Fenywod, ewch i:
www.rcplondon.ac.uk/education-practice/courses/emerging-women-leaders-programme

I roi eich barn – neu ofyn am fwy o wybodaeth – anfonwch neges ebost atom yn:
wales@rcplondon.ac.uk

Trydarwch eich cefnogaeth
[@RCPWales](https://twitter.com/RCPWales)
[#WalesFutureLeaders](https://twitter.com/WalesFutureLeaders)

@RCPWales

