



Cymryd amser i ffwrdd ar ôl F2

Gall cymryd amser i ffwrdd o hyfforddiant gynnig cyfle i archwilio opsiynau arbenigol ac ennill tystiolaeth i gefnogi cais yn y dyfodol. Fodd bynnag, dywed hyfforddeion sy'n dychwelyd fod angen cynllunio a threfnu hyn ymlaen llaw. Hefyd, bydd y strwythurau cefnogi addysgol a'r rhwydweithiau gyrfaoel y daethoch i arfer â nhw yn lleihau neu'n dod i ben, am gyfnod.

Beth yw'r opsiynau?

Yn nodweddiadol, mae hyfforddeion yn defnyddio'r amser hwn mewn sawl ffordd:

- **Gweithio mewn swydd tymor penodol yn y GIG.** Hysbysebiri y rhain ar www.jobs.nhs.uk
- **Cwblhau cymhwyster pellach** megis gradd Meistr
- **Cwblhau profiad gwaith** a allai fod o ddefnydd mewn arbenigedd yn y dyfodol e.e. arddangosfeydd anatomeg, neu brofiad a fydd yn rhoi hwb i dystiolaeth eu portffolio e.e. addysg feddygol, ymchwil neu wella ansawdd. Mae amser wedi'i neilltuo yng nghynllun gwaith rhai swyddi locwm tymor penodol y GIG ar gyfer y gweithgareddau hyn, a gellir eu hysbysebu o dan nifer o benawdau ar lefel CT/ST1 e.e. Penodiad Tymor Penodol, LAS, Cymrawd Clinigol, SHO, Meddyg Ymddiriedolaeth
- **Gweithio dramor:** gall hyn gynnwys gwaith mewn system gofal iechyd prif ffrwd, gwaith cymorth neu wirfoddol, neu ddatblygu cymunedol. Bydd risgiau a buddion gwahanol leoedd yn amrywio o ran cost, amodau cyflogaeth, lleoliad gofal iechyd, risgiau iechyd, diogelwch personol ac ati.
- **Cymryd seibiant gyrfa.** Gall hyn gynnwys cymysgedd o waith a theithio.

Pryd mae cymryd amser i ffwrdd o hyfforddiant yn bosibl?

- **Ar ôl F1:** Mae rhai Rhaglenni Sylfaen (gan gynnwys yng Nghymru) yn caniatáu i feddygon gymryd Amser i Ffwrdd o'u Rhaglen rhwng F1 a F2. Holwch Gyfarwyddwr eich Rhaglen Sylfaen neu dîm y Rhaglen Sylfaen am ragor o wybodaeth. Gan amlaf, bydd swydd i chi ddychwelyd iddi, ond ni ellir rhoi sicrwydd o hyn, felly trafodwch hyn gyda Chyfarwyddwr eich Rhaglen Sylfaen cyn gwneud cais.
- **Ar ôl F2:** Byddwch yn gymwys i wneud cais am Hyfforddiant Arbenigol, er y gall fod angen i chi ddarparu tystiolaeth arall ar ôl tair blynedd. Bydd rhai rhaglenni arbenigol e.e. meddyg teulu, yn caniatáu i chi wneud cais am swydd yn ystod F2 a gohirio'r dyddiad dechrau am flwyddyn, fel y gallwch sicrhau swydd i ddychwelyd iddi. Darllenwch ganllawiau'r ymgeisydd ar gyfer pob arbenigedd.
- **Yn ystod Hyfforddiant Arbenigol:** Mae cyfleoedd i gymryd Amser i Ffwrdd o'r Rhaglen yn ystod hyfforddiant arbenigol, i ymgymryd ag ymchwil, arweinyddiaeth, ennill profiad arall neu brofiad gwaith arall, neu hyd yn oed cael seibiant gyrfa. Trwy hyn, gallwch ailgydio yn eich rhaglen hyfforddi ar ôl y cyfnod i ffwrdd. Mae'r gweithdrefnau i'w gweld yma:
Canllaw Aur (Cenedlaethol)
<http://specialtytraining.hee.nhs.uk/index.php?s=Gold+Guide>
Canllawiau cymryd amser i ffwrdd o raglen yng Nghymru
<https://www.walesdeanery.org/Specialty-training/out-Programme>

Pethau i'w hystyried os byddwch yn mynd dramor

Dywed hyfforddeion sy'n dychwelyd bod cynllunio gweithio tramor yn gallu cymryd hyd at 2 flynedd ac mae angen ei ystyried ymhell o flaen llaw i ganiatáu ar gyfer amgylchiadau annisgwyl:

- Gall cais am fisa fod yn broses hir a all gymryd hyd at 12 mis
- Mae rhai lleoliadau yn gystadleuol (e.e. Awstralia), felly efallai y bydd angen i chi fod yn hyblyg.
- Yn ddelfrydol, dylai eich **trwydded ymarfer gan y GMC** fod yn ??? os byddwch yn parhau mewn gwaith meddygol a bydd arnoch angen “tystysgrif enw da” o leiaf i'w dangos i gyflogwyr tramor. Cofiwch, bydd y GMC hefyd yn ymchwilio i unrhyw gŵyn i reoleiddiwr lleol tramor, felly gallai ailgofrestru fod yn broblem ar ôl i chi ddychwelyd. Cyngor y GMC yw y dylech gynnal eich cofrestriad llawn os byddwch yn gweithio'n glinigol.
- Paratowch am gost hediadau, fisâu, pigiadau, llety, blaendaliadau ac ati.
- Cynlluniwch ar gyfer cyfweiliadau: Mae llawer o gyflogwyr/asiantaethau wedi arfer â'r angen sydd gan bobl am amser i ddychwelyd ar gyfer cyfweiliadau, ac mae rhai ohonynt yn ei gynnwys yn y contract/cynllun gwaith. Mae rhai arbenigeddau'n cyhoeddi dyddiadau cyfweiliadau yn gynnar iawn ac mae rhai yn caniatáu i chi gadw'ch lle drwy **Oriel**. Un cyfweiliad y mae ei angen ar gyfer y rhan fwyaf o arbenigeddau a gellir gwneud rhai asesiadau ysgrifenedig ar-lein.
- Iechyd a brechu – gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth rydych ei angen
- Ystyriwch y dystiolaeth am sgiliau trosglwyddadwy byddwch chi'n ei chasglu ar gyfer ceisiadau a chyfweiliadau, e.e. cynllunio, hyblygrwydd, ymwybyddiaeth o systemau gofal iechyd eraill ac ati.
- Os ydych chi mewn gwlad sy'n datblygu, gwiriwch y systemau TG fel y gallwch gyflwyno cais ar-lein neu gwblhau SJT heb broblemau
- Cadwch mewn cysylltiad â chydweithwyr gartref i gael gwybod beth sy'n digwydd neu'n newid

Paratoi ar gyfer dychwelyd i Hyfforddiant Arbenigol ar ôl amser i ffwrdd

- Cadwch lygad allan yn fynych am gylchoedd recriwtio i arbenigeddau. Mae rhai yn recriwtio ddwywaith y flwyddyn ar gyfer dyddiadau cychwyn ym mis Awst a mis Chwefror.
- Cadwch gofnod o bob safle'n ymwneud â recriwtio i arbenigeddau/meddygon teulu, yn enwedig <http://specialtytraining.hee.nhs.uk/> a www.oriel.nhs.uk. Byddwch yn effro i newidiadau mewn prosesau recriwtio, a all amrywio o flwyddyn i flwyddyn mewn rhai arbenigeddau.
- Defnyddiwch yr holl adnoddau a gwybodaeth ar ein tudalennau **Swyddi a Cheisiadau**, sy'n rhai mynediad agored
- Cadwch gasglu tystiolaeth i'ch Portffolio. Gall fod angen mynd â'r cyfan o'r dystiolaeth hon, neu rywfaint ohoni, i gyfweiliad ynghylch arbenigedd. Ni fydd eich portffolio Sylfaen ar agor i chi, felly sicrhewch eich bod yn ei lawrlwytho ar ffurf PDF cyn i chi orffen F2. Ystyriwch ymlaen llaw sut y byddwch yn trefnu ac yn casglu tystiolaeth bresennol a thystiolaeth newydd
- Gofynnwch am gyngor Cyfarwyddwr eich Rhaglen Sylfaen, yr Ysgol Sylfaen neu'r GMC ynghylch goblygiadau posibl amser i ffwrdd i'ch **trefniadau ailddilysu**.

Cael gwerth ychwanegol o seibiant gyrfa

Mae sawl ffordd y gallwch ddefnyddio seibiant o hyfforddi i arddangos sgiliau a phriodweddau ehangach, megis:

- Defnyddio'r cyfle i gael saib meddyliol llwyr a dychwelyd gydag awch a ffocws o'r newydd
- Cymryd amser i adfyfrio ar y pethau mae angen eu hystyried am eich gyrfa yn y dyfodol

- Profiad ehangach/creu person gwell a mwy cyflawn
- Gwerthfawrogi manteision y GIG os ydych yn gweithio dramor. Nid yw pob system iechyd mor ddeniadol â'r argraff a roddir ar bapur neu gan asiantaethau recriwtio; mae i bob un ohonynt eu heriau a'u pwysau
- Dysgu annibyniaeth, hyblygrwydd a 'bod yn agored' i bethau newydd
- Gwella iaith, ymwybyddiaeth ddiwylliannol a bod yn sensitif i wahaniaeth
- Datblygu sgiliau cyllidebu a chynllunio prosiectau, gan ddangos hunanreolaeth
- Cael adborth o swyddi a phrofiadau eraill – casglu tystebau

Gwyddom o ddata fod y rhan fwyaf o hyfforddeion yn dychwelyd yn hwylus ac yn llwyddiannus i hyfforddiant ar arbenigedd o fewn blwyddyn neu ddwy i gymryd amser i ffwrdd. Os anfonwch gyfeiriad e-bost atom yn pgmedicalcareers@caerdydd.ac.uk, anfonwn wybodaeth atoch am recriwtio a datblygiadau yng Nghymru.