



Cymryd amser allan o'r rhaglen hyfforddi ar gyfer Meddygon sylfaenol, craidd a thrwyddi arbenigol

Gall cymryd amser i fwrdd o hyfforddiant roi cyfle i archwilio opsiynau Arbenigedd a chael tystiolaeth i helpu cais yn y dyfodol. Fodd bynnag, mae hyfforddeion sydd wedi dychwelyd yn adrodd fod angen cynllunio ymlaen llaw a threfniadaeth.

Beth yw'r opsiynau?

Fel arfer, bydd hyfforddeion yn cymryd amser allan o hyfforddiant i ymgymryd â'r canlynol:

- **Gweithio mewn swydd tymor penodol neu heb fod yn hyfforddiant yn y GIG.** Hysbysebier y rhain ar: www.jobs.nhs.uk ac maent yn ffordd o gael profiad pellach.
- **Cymryd cymhwyster pellach** fel gradd meistr.
- **Ymgymryd â phrofiad gwaith**, a all fod yn ddefnyddiol mewn arbenigedd yn y dyfodol.
- **Gweithio dramor:** gall hyn gynnwys gwaith mewn system gofal iechyd prif ffrwd, gwaith gwirfoddol neu gymorth neu ddatblygiad cymunedol. Bydd gan wahanol lefydd risgiau a buddiannau gwahanol 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 hi'n bosibl cymryd amser o hyfforddiant?

- **Ar ôl S1:** Mae rhai Rhaglenni Sylfaen (gan gynnwys Cymru) yn caniatu i feddygon gymryd Amser Allan o'r Rhaglen rhwng S1 ac S2. Cysylltwch â'ch Cyfarwyddwr Rhaglen Sylfaen neu dîm y Rhaglen Sylfaen am ragor o wybodaeth. Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd yna swydd i'w dychwelyd iddo, ond ni ellir gwarantu hyn, felly trafodwch hyn gyda'ch FPD cyn gwneud cais.
- **Ar ôl S2:** Byddwch yn gymwys i ymgeisio am swyddi Hyfforddi Rhedeg Craidd neu Arbenigol, ond ar ôl tair blynedd efallai y bydd angen i chi ddarparu tystiolaeth arall. Mewn rhai rhaglenni arbenigol e.e. Bydd meddyg teulu yn eich galluogi i wneud cais am swydd yn ystod S2 ac gohirio mynediad am flwyddyn, gan ganiatau ichi sicrhau swydd i dychwelyd iddo. Gwiriwch ganllawiau'r ymgeisydd ar gyfer pob arbenigedd. Mae'r GIG nawr yn hysbysebu swyddi "S3" sydd fel arfer am 12 mis o hyd ac yn gyfleoedd i gael profiad gwaith gwerthfawr ychwanegol.
- **Yn ystod Hyfforddiant Arbenigol:** Mae cyfleoedd ar gyfer Amser Allan o'r Rhaglen (AARh) yn ystod Hyfforddiant Arbenigol, i ymgymryd ag ymchwil, arweinyddiaeth, profiad arall neu brofiad sy'n gysylltiedig â gyrfa neu hyd yn oed seibiant gyrfa. Mae hyn yn eich galluogi i dychwelyd i ailddechrau'ch rhaglen hyfforddi ar ôl y cyfnod allan. Gellir dod o hyd i'r gweithdrefnau yma:
- **Canllaw Aur (cenedlaethol)**
- <https://www.walesdeanery.org/specialty-training/out-programme>
- **Canllawiau AARh yng Nghymru**
- <https://www.walesdeanery.org/specialty-training/out-programme>

Pethau i'w hystyried os ydynt yn gweithio mewn gwlad y tu allan i'r DU

- Mae'r hyfforddeion sy'n dychwelyd yn dweud wrthym y gall gymryd hyd at 2 flynedd i gynllunio ar gyfer gwaith dramor ac mae angen ei feddwl o flaen llaw i ganiatau am argyfyngau:
- Gall cais am Fisa fod yn broses hir a all gymryd hyd at 12 mis.
- Mae rhai lleoliadau yn gystadleuol felly efallai y bydd angen i chi fod yn hyblyg.
- Yn ddelfrydol, dylai eich **trwydded CMC i ymarfer** fod yn ddigon mewn gwaith meddygol ac, o leiaf, bydd angen "tystysgrif o sefyll da" arnoch i ddangos cyflogwyr tramor. Cofiwch y bydd CMC yn ymchwilio i unrhyw ddigwyddiad a adroddir i reoleiddiwr lleol dramor hefyd, a allai wneud ailgofrestru

yn broblem ar ôl dychwelyd. Mae'r CMC yn cynghori eich bod yn cadw cofrestriad llawn os yw'n gweithio'n glinigol.

- Paratowch ar gyfer cost teithiau hedfan, fisa, pigladau, dyddodion llety ac ati.
- Cynlluniwch ar gyfer cyfweiliadau: mae llawer o gyflogwyr / asiantaethau wedi arfer gyda pobl sydd angen amser i ddychwelyd am gyfweiliadau ac mae rhai yn adeiladu hyn yn y contract / cynllun gwaith. Mae rhai arbenigeddau yn cyhoeddi dyddiadau cyfweld yn gynnar iawn ac mae rhai yn eich galluogi i archebu'ch slot trwy [Oriel](#). Dim ond un cyfweiliad sydd ei angen ar gyfer y rhan fwyaf o arbenigeddau a gellir gwneud rhai asesiadau ysgrifenedig ar-lein.
- Myfyriwch ar y dystiolaeth sgiliau trosglwyddadwy y byddwch yn ei adeiladu ar gyfer ceisiadau a chyfweiliadau e.e. cynllunio, addasu, ymwybyddiaeth o systemau gofal iechyd eraill ac ati.
- Os ydych mewn gwlad sy'n datblygu, edrychwch ar systemau TG fel y gallwch wneud cais ar-lein neu gwblhau SJT heb unrhyw broblemau.
- Cysylltwch â chydweithwyr gartref a chael gwybod beth sy'n digwydd neu'n newid.

Paratoi ar gyfer dychwelyd i Hyfforddiant Arbenigol ar ôl amser allan

- Gwiriwch am rowndiau recriwtio arbenigol yn aml. Mae rhai yn recriwtio ar adegau amrywiol trwy gydol y flwyddyn.
- Llyfrnodwch yr holl safleoedd sy'n ymwneud â Recriwtio Arbenigedd / Meddygon Teulu, yn enwedig <http://specialtytraining.hee.nhs.uk/> a www.oriel.nhs.uk. Byddwch ar rybudd am newidiadau i'r broses 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 fynediad agored.
- Cadwch gasglu tystiolaeth ar gyfer eich Portffolio. Efallai y bydd angen i chi gymryd peth neu hyn i gyd i gyfweiliad arbennig.
- Gofynnwch am gyngor gan eich Cyfarwyddwr Sylfaen, yr Ysgol Sylfaen neu'r CMC ynglŷn â pha amser a allai olygu ar gyfer eich [trefniadau ail-ddilysu](#).

Ychwanegu Gwerth Ychwanegol o Seibiant Gyrfa

Mae nifer o ffyrdd y gallwch chi ddefnyddio seibiant o hyfforddiant i ddangos sgiliau a nodweddion ehangach megis:

- Defnyddio'r cyfle i ddileu a dychwelyd yn ôl â ffocws newydd
- Cymryd yr amser i fyfyrion ar bethau y mae angen i chi eu hesbonio am eich gyrfa yn y dyfodol
- Profiad ehangach / creu person gwell a mwy crwn
- Gwerthfawrogi buddion y GIG os ydych yn gweithio dramor. Nid yw pob system iechyd yn ymddangos mor ddeniadol wrth edrych ar bapur neu pan gaiff ei gyflwyno gan asiantaethau recriwtio ac mae gan bawb eu heriau a'u pwysau
- Dysgu annibyniaeth, addasrwydd a 'bod yn agored' i bethau newydd
- Gwella ymwybyddiaeth iaith a diwylliannol
- Datblygu sgiliau cyllidebu a chynllunio prosiectau, gan ddangos hunanreolaeth
- Cael adborth gan swyddi a phrofiadau eraill - casglu tystlythyrau

Gwyddom o'r data bod y rhan fwyaf o hyfforddeion yn gwneud dychweliad llyfn a llwyddiannus i hyfforddiant arbenigol o fewn 1 - 2 flynedd o gymryd amser allan. Os danfonwch gyfeiriad e-bost atom yn:

HEIW.MedicalCareers@wales.nhs.uk fe wnawn ni ddanfon gwybodaeth i'r funud atoch am recriwtio a datblygiadau yng Nghymru.