Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC)
Health Education and Improvement Wales (HEIW)

Myfyrdodau ar Eich Cylchdro Cyntaf: Cyngor ar gyfer Meddygon Preswyl

Bore Da!

Croeso i'r hyn rwy'n gobeithio a fydd yn dod yn flog rheolaidd am Raglen Sylfaen Cymru.

Myfyrio ar Eich Cylchdro Cyntaf

Rydych chi nawr yn agosáu at ddiwedd eich cylchdro cyntaf ar gyfer y flwyddyn academaidd hon fel meddyg preswyl. I lawer ohonoch, bydd y cyfnod hwn wedi bod yn brofiad dysgu heriol:

Efallai y bydd rhai ohonoch chi'n awyddus i symud ymlaen.

Mae eraill yn dechrau teimlo'n fwy cyfforddus ag agweddau o ddydd i ddydd eich rôl.

Nid yw'r newid o fod yn fyfyriwr i fod yn feddyg preswyl byth yn hawdd. Mae'n her rwy'n gobeithio eich bod wedi'i chofleidio, neu o leiaf, wedi'i goroesi!

Symud Ymlaen

Wrth i chi gamu i mewn i ail flwyddyn eich hyfforddiant sylfaen, efallai y byddwch yn wynebu heriau newydd:

Reflections on Your First Rotation: Tips for Foundation Doctors

Bore Da!

Welcome to what I hope will become a regular blog about the Welsh Foundation Programme.

Looking Back on Your First Rotation

You're now approaching the end of your first rotation for this academic year as a resident doctor. For many of you, this period will have been a steep learning curve:

Some of you may be eager to move on.

Others are starting to feel more comfortable with the day-to-day aspects of your role.

The transition from student to resident doctor is never easy. It's a challenge which I hope you have embraced, or at the very least, survived!

Moving Forward

As you step into the second year of your foundation training, you may face new challenges:

Gweithio mewn meysydd anghyfarwydd o feddygaeth.

Cefnogi'r garfan ddiweddaraf o raddedigion.

Waeth sut mae'r pedwar mis diwethaf wedi bod, cofiwch:

Byddwch yn garedig i chi'ch hun a'r rhai o'ch cwmpas, nid yn unig i'ch cleifion.

Un peth mae fy amser mewn Meddygaeth Frys wedi'i ddysgu i mi yw pwysigrwydd blaenoriaethu eich lles eich hun a chofio: “Mae’n iawn peidio â bod yn iawn.”

Adnoddau Llesiant

Os ydych chi neu gydweithiwr mewn trafferth, defnyddiwch yr adnoddau rhagorol hyn:

Iechyd a lles cydweithwyr - AaGIC

Uned Cymorth Proffesiynol (PSU) - AaGIC

Ffynonellau o gefnogaeth ar gyfer eich lles

Hafan/Cartref | hhpwales

Camau Nesaf yn Eich Hyfforddiant

Nawr yw'r amser i:

Working in unfamiliar areas of medicine.

Supporting the latest cohort of graduates.

Regardless of how these past four months have felt for you, remember:

Be kind to yourself and those around you, not just your patients.

One thing my time in Emergency Medicine has taught me is the importance of prioritising your own wellbeing and remembering: “It’s okay not to be okay.”

Wellbeing Resources

If you or a colleague is struggling, please make use of these excellent resources:

Colleague health and wellbeing - HEIW

Professional Support Unit (PSU) - HEIW

Sources of support for your wellbeing

Home/Cartref | hhpwales

Next Steps in Your Training

Now is the time to:

Wneud yn siŵr eich bod wedi cael eich cyfarfod diwedd lleoliad gyda'ch goruchwyliwr addysgol ac wedi'i gofnodi ar eich cyfrif TURAS.

Bwcio eich cyfarfod nesaf gyda nhw.

Dechrau gweithio ar eich naratifau cryno i ddangos eich cynnydd.

Cynllunio eich dysgu yn ofalus er mwyn i chi allu cyflawni'r hyn y bydd ei angen arnoch i ddangos y cymwyseddau sylfaenol.

Os ydych chi'n ansicr am unrhyw beth, gofynnwch am help. Mae Cyfarwyddwr eich Rhaglen Sylfaen lleol a'ch Gweinyddwr Sylfaen yno i'ch cefnogi.

Geiriau Terfynol

Yn bwysicaf oll, mwynhewch fod yn feddyg. Hyd yn oed ar ôl 22 mlynedd, fyddwn i dal ddim eisiau gweithio mewn unrhyw broffesiwn arall.

Cofion cynnes,

Izzy Watson

Dirprwy Gyfarwyddwr Ysgol Sylfaen

Ensure you've had your end-of-placement meeting with your educational supervisor and logged it on your TURAS account.

Book your next meeting with them.

Start working on your summary narratives to demonstrate your progression.

Plan your learning carefully so you can achieve what you will need to demonstrate the foundation competencies.

If you're unsure about anything, ask for help. Your local Foundation Programme Director and Foundation Administrator are there to support you.

Final Thoughts

Most importantly, enjoy being a doctor. Even after 22 years, I still wouldn't want to work in any other profession.

Kind regards,

Izzy Watson

Deputy Foundation School Director