Enw

Symudol: xxxxxx/ E-bost: xxxxxxxx

Addysg

BSc (Anrh) Ffisiotherapi, *Prifysgol Caerdydd* (2.1) 2021 - 2024

- Traethawd Hir: *'Ymchwilio i effaith ffisiolegol cywasgu lycra ar gydbwysedd yn ystod tasg ymestyn ochrol ar un goes'*

Safon Uwch, *Greenwood Comprehensive School* 2017 - 2019

- Bioleg (B), Cemeg (A), Seicoleg (A), Iaith a Llenyddiaeth Saesneg (A)

TGAU, *Greenwood Comprehensive School* 2015 - 2017

- 11 x 7-9 (gan gynnwys Saesneg, Mathemateg a Bioleg).

Lleoliadau'r cwrs (pob un o'r 3 wythnos)

Ysbyty Singleton, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe - *Cleifion allanol Ffisiotherapi Cyhyrysgerbydol*
Ionawr 2024

- Asesu a thrin cleifion ag ystod o gyflyrau cyhyrysgerbydol drwy ddefnyddio dulliau teleiechyd a chynnal ambell apwyntiad wyneb yn wyneb.
- Addasu asesiadau a thriniaethau i'w defnyddio gyda dulliau teleiechyd, a grymuso cleifion i fod yn weithgar yn y broses o adfer eu hiechyd eu hunain. Cynnig ambell asesiad wyneb yn wyneb, gan gynnwys profion niwrolegol, profion sefydlogrwydd y cymalau a therapi dylofi.
- Dangos gallu eithriadol i resymu'n glinigol a chymryd rhan mewn trafodaethau clinigol manwl ac ymarferol. Adeiladu perthynas ragorol gyda chleifion gan arwain at dderbyn llythyr o werthfawrogiad gan glaf.

Ysbyty Treforys, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe - *Anadlu/Cardiaidd* Rhagfyr 2023

- Rheoli'r gwaith o adsefydlu cleifion o'r Uned Gofal Dwys i fyny at eu rhyddhau, yn dilyn llawdriniaeth ar y galon neu echdoriad o'r ysgyfaint.
- Datblygu sgiliau resbiradol penodol gan gynnwys sugno, spirometreg cymhelliol, ac asesu Sgoriau Rhybudd Cynnar Cenedlaethol, a'u defnyddio'n sail i wneud penderfyniadau diogel ar symud cleifion ar ward neu Uned Gofal Dwys ar ôl llawdriniaeth.
- Glynu at ganllawiau adsefydlu cardiaidd llym yn syth ar ôl llawdriniaeth, gan ddehongli profion pelydr X i benderfyniadau ar driniaeth, fel symud neu leoli.
- Dangos gallu eithriadol i ddewis a gwerthuso triniaethau ar gyfer y grŵp hwn o gleifion, ymateb yn rhagweithiol i adborth, a dod yn aelod dibynadwy a chymwys o'r tîm yn gyflym.

Ysbyty Treforys, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe - *Adran Strôc Acíwt* Tachwedd 2022

- Cynnal asesiadau a thriniaethau cynhwysfawr i gleifion strôc acíwt ar y ward, gan gydweithio'n agos â'r tîm amlddisgyblaethol i osod nodau ac i gynllunio i ryddhau cleifion, gan gynnwys dewis rhyddhau unigolion priodol yn gynnar â chymorth.
- Gweithredu strategaethau adsefydlu cydbwysedd wedi'u targedu ar gyfer claf penodol, gan wneud cynnydd sylweddol a chan sicrhau nad oedd angen am gymhorthion trosglwyddo na gofal ychwanegol ar ôl ei ryddhau.
- Cydlynu gyda'r tîm amlddisgyblaethol i flaenoriaethu gofal cleifion mewn ward brysur, gan sicrhau bod sylw amserol yn cael ei roi i achosion presennol yn ogystal â derbyniadau newydd.
- Derbyn cydnabyddiaeth am gyfathrebu'n effeithiol â chleifion, yn ogystal â sgiliau myfyrio a dadansoddi cynhwysfawr, gan arwain at addasu triniaethau oedd yn cefnogi cleifion i wneud cynnydd.

Ysbyty Eryri, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr - *Adsefydlu Meddygol* Mawrth 2022

- Darparu gwasanaeth adsefydlu orthopedig i gleifion oedrannus sy'n gwella o strôc, ar ôl cwympo, neu salwch resbiradol, a chynnal dosbarthiadau PD Warrior a grwpiau ynghylch cwympo i gleifion allanol.
- Rheoli llwyth bach o achosion, gan roi cyngor ar flaenoriaethu cleifion a chydweithio â'r tîm amlddisgyblaethol ar ymweliadau mynediad a gyda'r gwaith o ryddhau cleifion.

- Goruchwylio Dosbarthiadau Hyfforddi PD Warrior, gan ganolbwyntio ar adsefydlu swyddogaethol a chynnig cymhorthion cerdded er mwyn cynyddu annibyniaeth cleifion a'u hansawdd bywyd.

Sgiliau Allweddol

- **Sgiliau Rhyngbersonol:** Empathig a thosturiol, yn fedrus wrth adeiladu perthynas gref gyda chleifion amrywiol gan ddefnyddio technegau cyfathrebu llafar ac aneiriol. Deallusrwydd emosiynol uchel, gan drin unigolion bregus gyda dealltwriaeth a sensitifrwydd Gallu i wrando'n weithredol, gan sicrhau bod cleifion yn teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi wrth iddynt dderbyn gofal.
- **Cydwybodol:** hunan-ddisgybledig, trefnus a hunan-ymwybodol, gan gwblhau tasgau i safon uchel mewn modd amserol. Yn gallu hunan-fyfyrio i adnabod meysydd ar gyfer datblygiad personol mewn amgylcheddau clinigol ac anghlinigol sy'n amlwg o adborth a dderbyniwyd gan addysgwyr clinigol.
- **Cydweithio:** Gweithio'n ddibynadwy mewn tîm, addasu i ofynion y dasg yn ôl y gofyn, gan gynnwys arwain tîm amlddisgyblaethol neu ddilyn arweiniad unigolion eraill. Chwarae rôl ddeinamig mewn timau, gan gynnig gofal sy'n canolbwyntio ar y claf trwy gydweithio effeithiol. Wedi derbyn canmoliaeth gyson am sgiliau cyfathrebu ysgrifenedig rhagorol, gan gyfrannu at greu dogfennau a gohebiaeth glir ac effeithiol.
- **TG:** Yn hyfedr wrth ddefnyddio systemau cofnodion meddygol electronig (EMR) ar gyfer dogfennu a rheoli cleifion.
  Yn gymwys i ddefnyddio Microsoft Office Suite (Word, Excel, PowerPoint) i ddadansoddi data, cynhyrchu adroddiadau a gwneud cyflwyniadau. Yn brofiadol wrth ddefnyddio offer a meddalwedd asesu digidol i fesuriadau ac olrhain canlyniadau'n wrthrychol mewn ymyriadau ffisiotherapi.

Profiad Perthnasol

Hyfforddwr Pêl-droed Gwirfoddol, *Clwb Pêl-droed* Rhagfyr 2024 – Presennol

- Hyfforddi tîm merched dan 16 oed, gan ganolbwyntio ar ddatblygu eu sgiliau technegol, gwaith tîm, a'u dealltwriaeth o'r gêm, yn ogystal â hyrwyddo chwaraeon a chwarae teg.
- Cynllunio a chyflwyno sesiynau hyfforddi deniadol, sy'n cynnwys sgiliau pêl-droed hanfodol fel pasio, driblo, saethu, a thechnegau amddiffynnol, wedi'u teilwra i alluoedd a chynnydd chwaraewyr unigol.
- Rhoi adborth i chwaraewyr ar eu perfformiad, gan annog hunan-wella a meithrin awyrgylch gadarnhaol, ysgogol ar gyfer pob gallu.
- Gweithio ar y cyd gyda chyd-hyfforddwyr a rheolwyr tîm i greu amgylchedd cefnogol a chynhwysol, gan helpu chwaraewyr i gyflawni nodau personol a nodau'r tîm.

Cynorthwyydd Gofal Iechyd, *Cartref Gofal Willowbrook*, *Pen-y-bont ar Ogwr* Mawrth 2019 - Medi 2021

- Cynorthwyo trigolion oedrannus ac anabl yn eu gweithgareddau dyddiol, gan gynnwys cymorth o ran symudedd, hylendid personol, a bwyta, gan sicrhau cysur ac urddas bob tro.
- Gweithio'n agos gyda thîm amlddisgyblaethol i roi cynlluniau gofal unigol ar waith, gan gyfrannu at y broses adsefydlu i breswylwyr sy'n gwella o anafiadau neu ar ôl triniaethau.
- Cefnogi preswylwyr gydag ymarferion a gweithgareddau corfforol gyda'r nod o wella symudedd a chryfder, gan ddilyn canllawiau ffisiotherapyddion a staff nyrsio yn agos.
- Cynnig cefnogaeth emosiynol a chwmnïaeth i drigolion, gan feithrin amgylchedd diogel a chadarnhaol i annog rhyngweithio cymdeithasol a lles meddyliol.
- Monitro ac adrodd am newidiadau yn iechyd corfforol neu feddyliol preswylwyr i uwch aelodau o staff, gan helpu i sicrhau addasiadau amserol i gynlluniau gofal a gwella deilliannau cleifion.
- Gwella fy sgiliau cyfathrebu drwy ymgysylltu â chleifion, teuluoedd, a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, gan gydweithio'n effeithiol a magu dealltwriaeth o anghenion cleifion.

Aelodaeth o gymdeithasau proffesiynol

- Aelod-Fyfyriwr o **Gymdeithas Siartredig y Ffisiotherapyddion**.
- Aelod-Fyfyriwr o **Gymdeithas Ffisiotherapi Prifysgol Caerdydd** (PACS).

Geirdaon

- Enw — teitl, man gwaith, e-bost
- Cyswllt academaidd – teitl, Prifysgol Caerdydd, e-bost