



Cymru
Wales

British
Lung
Foundation

Cynllunio ar gyfer y camau olaf

Daw amser pan fydd angen meddwl am y blynyddoedd, y misoedd, yr wythnosau neu'r dyddiau olaf mewn bywyd. Gall fod yn anodd meddwl a siarad am ddiwedd oes, felly cymerwch eich amser i ddarllen drwy'r wybodaeth.

Mae'r wybodaeth hon i bobl sydd â chyflwr hirdymor ar eu hysgyfaint, sy'n dod at ddiwedd eu hoes. Mae'r wybodaeth hefyd i bobl sydd yn agos at y bobl hynny, gan gynnwys gofalwyr, teulu a ffrindiau.

Os oes gennych fwy o gwestiynau neu eisiau sgwrs, mae ein ffrindiau yn Marie Curie (www.mariecurie.org.uk/help/support/marie-curie-support-line) yn darparu gwybodaeth a chymorth emosiynol os ydych chi'n byw efo rhywun sydd â salwch angheuol, neu'n gofalu amdanynt. Gallwch hefyd ffonio ein llinell gymorth ar 03000 030 555.

Meddwl a chynllunio ymlaen

Mae meddwl a chynllunio ymlaen hefyd yn cael ei alw'n gynllunio gofal ymlaen llaw. Mater personol i chi fydd sut y byddwch chi'n cynllunio ymlaen. Ond mae rhai pethau y gallech chi fod eisiau eu hystyried, yn enwedig o ran sut rydych chi eisiau cael gofal yn y dyfodol.

Beth alla' i wneud i baratoi am ddiwedd oes?

Mae'n bwysig meddwl am eich penderfyniadau o flaen llaw, eu trafod, gwneud penderfyniad, a gwneud nodyn ohonynt. Fel hyn, bydd pobl yn gwybod am eich syniadau a'ch penderfyniadau o flaen llaw o ran beth ydych chi eisiau neu ddim eisiau. Efallai, rhywbryd yn y dyfodol, na fyddwch chi'n gallu dweud wrthynt eich hun.

Gall siarad am y pethau hyn beri gofid, fod yn straen, neu'n flinedig. Peidiwch â themlo fod rhaid i chi wneud o'i gyd ar unwaith. Mae cynllunio gofal ymlaen llaw yn rhywbeth parhaus all gymryd amser.

Siaradwch efo'ch teulu a'ch ffrindiau, eich nyrs, eich hosbis, a'ch timau gofal iechyd a chyfreithiwr os oes angen. Rhowch amser i gael y sgwrs yma efo'r bobl sy'n agos atoch chi. Mae'r pethau sy'n bwysig i chi yn fwy tebygol o ddigwydd os wnewch chi rannu eich syniadau a'ch teimladau.

Mae'n gallu bod yn anodd gwybod lle i ddechrau. Dyma rai cwestiynau y gallech chi fod eisiau eu trafod efo eich teulu, eich gofalwyr, a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol:

- Beth sydd bwysicaf i fi rwan hyn?
- Beth ellir ei wneud i fy helpu os fyddai'n colli fy ngwynt fwy?
- Ydw i eisiau mynd i'r ysbyty os fyddai'n wael go iawn, hyd yn oed os fyddai'n marw wedyn yn yr ysbyty?
- Os yn bosibl, ble byddwn i'n dymuno marw?

- Beth ellir ei wneud i gefnogi fy nheulu a fy ffrindiau?
- Oes angen i mi wneud unrhyw beth arall am fy ewyllys a materion ariannol?
- A oes unrhyw driniaeth benodol nad ydw i eisiau?
- Sut ydw i'n teimlo am roi organau?

Mae gennym fwy o ganllawiau ar siarad efo'ch anwyliaid am farwolaeth yn nes ymlaen yn yr wybodaeth hon.

Gofal lliniarol

Nid ar gyfer pobl efo canser yn unig y mae gofal lliniarol – mae'r gofal ar gael i unrhyw un sydd â salwch sy'n bygwth eu bywyd. Nid yw gofal lliniarol ar gyfer diwedd oes yn unig. Gallwch gael gofal lliniarol ar unrhyw adeg yn eich salwch. Gallwch gael gofal lliniarol ochr yn ochr â therapïau, triniaethau a meddyginiaethau eraill sy'n ceisio rheoli eich salwch.

Mae'r gofal hwn yn ceisio gwella ansawdd eich bywyd chi a bywyd y rheiny sy'n agos atoch. Mae hyn yn cynnwys rheoli symptomau, fel blinder, pryder a diffyg anadl.

Mae gofal lliniarol hefyd yn ceisio eich cynnal chi a'ch anwyliaid yn emosiynol, yn ysbrydol ac yn ymarferol cyn marwolaeth ac wedyn, efo profedigaeth ac efo materion ymarferol. Siaradwch efo'ch meddyg a'ch nyrs am wasanaethau lleol allai eich helpu chi (www.nhs.uk/service-search/other-services/Palliative-care/LocationSearch/1822).

Cynllunio gofal ymlaen llaw

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng cynllun gofal ymlaen llaw a chynllunio gofal ymlaen llaw?

Cynllunio gofal ymlaen llaw yw'r term cyffredinol sy'n cynnwys y dogfennau cyfreithiol yn ymwneud â'ch gofal. Mae'n cynnwys penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth (ADRT), atwrneiaeth arhosol (LPA) a materion ymarferol, fel eich ewyllys neu gynlluniau sydd gennych ar gyfer eich angladd.

Mae cynllun gofal ymlaen llaw yn ffordd o ddweud eich dewisiadau a'ch dymuniadau o ran gofal, amgylchedd ac ysbrydolrwydd. Gall fod ar bapur neu ar lafar, ac mae'n aml yn newid efo amser. Nid yw'r ddogfen wedi'i rhwymo mewn cyfraith.

Gall eich cynllunio gofal ymlaen llaw gynnwys un neu fwy o'r canlynol:

- cynllun gofal ymlaen llaw
- penderfyniad o flaen llaw i wrthod triniaeth (ADRT)
- atwrneiaeth arhosol (LPA)
- materion ymarferol fel eich ewyllys neu gynlluniau sydd gennych ar gyfer eich angladd.

Defnyddir y termau nesaf hyn (cynllun gofal ymlaen llaw, penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth ac atwrneiaeth arhosol) yng Nghymru a Lloegr. Yn yr Alban a Gogledd Iwerddon, y gyfraith gyffredin sy'n rheoli penderfyniadau ymlaen llaw. Yn yr Alban, atwrneiaeth barhaol [CPA] sy'n gyfystyr ag atwrneiaeth arhosol, ac atwrneiaeth barhaus [EPA] yng Ngogledd Iwerddon.

Eich dymuniadau a'ch penderfyniadau am ofal a thriniaeth ar y pryd fydd yn cyfrif, nid unrhyw ddogfennau na phenderfyniadau blaenorol. Ond mae ystyried, trafod, penderfynu a dogfennu eich dymuniadau presennol yn help mawr i allu gwneud y penderfyniad gorau ar gyfer yr adegau hynny pan na allwch ddweud dros eich hun.

Cynllun gofal ymlaen llaw

Dyma ffordd i chi ysgrifennu a dweud wrth y bobl sy'n bwysig i chi, gan gynnwys timau iechyd a gofal cymdeithasol, beth rydych chi'n ei wybod am eich salwch a beth sy'n bwysig i chi am eich gofal a'ch triniaeth. Weithiau caiff ei alw'n ddatganiad ymlaen llaw neu ddymuniadau gofal.

Mae'n gallu cael ei ddefnyddio i rannu eich dymuniadau a beth fyddai orau gennych chi, ac i wneud penderfyniadau 'budd pennaf' ar eich rhan yn y dyfodol os na fyddwch chi'n gallu dweud drosoch eich hun. Siaradwch efo'ch meddyg neu'r nyrs a gofyn am enghreifftiau o ddogfennau y gallwch chi eu defnyddio.

Efallai y byddwch chi eisiau gofyn i'ch meddyg, nyrs, neu dîm yr hosbis gadw copi o hyn i'w cofnodion. Gallwch newid eich meddwl unrhyw bryd ac nid yw unrhyw ddymuniadau rydych chi'n eu nodi wedi'u rhwymo mewn cyfraith.

Mae cynllun gofal ymlaen llaw yn wahanol i ewyllys. Mae ewyllys yn ddogfen gyfreithiol sy'n cael ei defnyddio wedi i chi farw i nodi pwy sy'n cael eich arian a'ch eiddo. Nid yw cynllun gofal ymlaen llaw yn ddogfen gyfreithiol – mae'n lle i gofnodi eich dymuniadau a beth sydd orau gennych chi wrth i chi waethygu.

Penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth (ADRT)

Dyma benderfyniad y gallwch ei wneud nawr i ddweud am driniaethau nad ydych chi eisiau dan unrhyw amgylchiadau yn y dyfodol. Weithiau mae'n cael ei alw'n benderfyniad ymlaen llaw, neu'n ewyllys fyw.

Er enghraifft, efallai na fyddwch chi eisiau cael eich bwydo drwy diwb os gewch chi strôc, hyd yn oed pe byddech chi'n gallu marw o ganlyniad. Efallai na fyddwch chi eisiau cael eich rhoi ar beiriant anadlu. Mae'r ddogfen hon yn rhwymo mewn cyfraith ac yn cael ei defnyddio dim ond os na allwch chi fynegi eich dymuniadau drosoch eich hun a dim ond ar gyfer penderfyniadau a thriniaethau yr ydych chi'n eu disgrifio yn y ddogfen.

Rhaid i'ch dogfen 'penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth' gydymffurfio â'r manylebau cyfreithiol a nodir yn y Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005. Dylai bod gan eich meddyg neu nyrs enghreifftiau o ddogfennau y gallwch eu defnyddio tra byddwch chi'n ei chwblhau efo'ch gilydd. Mae gan yr elusen Compassion in Dying enghraifft o ffurflen y gallwch ei llenwi ar-lein, efo awgrymiadau o bethau i feddwl amdanynt (www.compassionindying.org.uk/choose-a-way-to-make-an-advance-decision-living-will)

Nid yw 'penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth' yr un fath â chynllun gofal ymlaen llaw. Mae gan y GIG fwy o wybodaeth amdano ar eu gwefan, gan gynnwys y meini prawf y mae'n rhaid i'r ddogfen eu bodloni er mwyn bod yn ddilys (www.nhs.uk/conditions/end-of-life-care/advance-decision-to-refuse-treatment).

Nid oes ystyr cyfreithiol i'r term 'ewyllys fyw', a gellir ei defnyddio i gyfeirio naill ai at ddatganiad ymlaen llaw neu benderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth.

Atwrneiaeth arhosol (LPA)

Mae hyn yn rhoi'r gallu i chi roi'r hawl i rywun arall wneud penderfyniadau ar eich rhan. Mae dau fath o atwrneiaeth arhosol:

- Iechyd a lles - daw'n weithredol os byddwch chi'n colli'r gallu i ddweud eich dymuniadau wrth y rheiny sy'n bwysig i chi. Rhaid i unrhyw beth a wneir dan awdurdod atwrneiaeth arhosol fod o 'fudd pennaf' i chi. Os oes gennych atwrneiaeth arhosol ar gyfer iechyd a lles, nid oes angen cael 'penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth' fel arfer, gan fod twrnai arhosol yn gallu gwrthod triniaethau ar eich rhan os ydynt yn gwybod beth yw eich dymuniadau.

- Materion ariannol ac eiddo – gyda’ch caniatâd chi, gellir ei ddefnyddio cyn gynted ag y bydd wedi’i gofrestru. Bydd angen i’r sawl y byddwch chi’n ei enwebu ddangos y ddogfen, wedi’i stampio ‘validated’ ar bob tudalen, pan fyddant yn gweithredu ar eich rhan.

Rhaid i chi fod dros 18 oed i wneud atwrneiaeth arhosol. Mae rheolau arbennig am benodi rhywun i fod yn atwrnai arhosol i chi, a rhaid i chi gofrestru’r ffurflenni efo Swyddfa’r Gwarcheidwad Cyhoeddus (www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian). Gallwch greu atwrneiaeth arhosol ar www.lastingpowerofattorney.service.gov.uk/home. Mae’n cymryd hyd at ddeg wythnos i gofrestru atwrneiaeth arhosol.

Peidiwch â Cheisio Dadebru Cardio-Anadlol (DNACPR)

Mae penderfyniad ‘Peidiwch â Cheisio Dadebru Cardio-Anadlol’ (DNACPR) yn rhoi cyfarwyddwyd i weithwyr gofal iechyd proffesiynol am y peth gorau i’w wneud petai eich calon yn stopio.

Siaradwch efo eich meddyg neu nyrs am beth mae hyn yn ei olygu. Gallai fod yn ddefnyddiol i chi ddarllen drwy’r Cwestiynau Cyffredin hyn gan Resuscitation Council UK: www.resus.org.uk/home/faqs/faqs-decision-making-cpr

Gallwch siarad efo’ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am y broses ReSPECT hefyd. Ffurflen ydyw sy’n nodi dymuniad person o ran gofal a thriniaeth, rhag ofn bydd argyfwng yn y dyfodol ble byddant yn methu gwneud neu fynegi dymuniad neu bryder. Gallwch ddarllen mwy am y ffurflen ReSPECT a gweld enghraifft o gopi ar wefan y Resuscitation Council UK (www.resus.org.uk/respect). Os ydych chi’n byw yn Llundain, cewch fynediad at system wahanol o’r enw CMC (Coordinate My Care): www.coordinatemycare.co.uk

Materion ymarferol fel eich ewyllys neu gynlluniau sydd gennych am eich angladd

Mae eich ewyllys yn cael ei gwneud drwy eich cyfreithiwr fel arfer, sydd hefyd yn gallu helpu efo cwblhau a chofrestru eich atwrneiaeth arhosol. Mae rhai pobl hefyd yn penderfynu treulio amser yn cynllunio eu hangladd, fel y gerddoriaeth a’r darlleniadau y maent eisiau eu cynnwys.

A oes angen i fy nghynllunio gofal ymlaen llaw fod mewn du a gwyn?

Nid oes angen i gynllunio gofal ymlaen llaw fod mewn du a gwyn – oni bai eich bod chi’n gwneud ‘penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth’ neu’n penodi twrnai arhosol. Er hynny, gall fod yn ddefnyddiol i’ch teulu neu’r bobl sy’n gofalu amdanoch os yw eich dymuniadau neu eich penderfyniadau ar bapur, wedi’u harwyddo a’u dyddio. Mae’n syniad da rhoi copi o’ch dymuniadau i bawb sydd angen gwybod, a chadw copi i chi’ch hun hefyd. Os byddwch chi’n gwneud unrhyw newidiadau, gofalwch ddweud wrth y rheiny sydd angen gwybod.

Budd pennaf: Mae Deddf Galluedd Meddyliol 2005 yn amlinellu’r broses o sut i wneud penderfyniadau ‘budd pennaf’ am eich gofal a’ch triniaeth os nad oes gennych chi’r galluedd i benderfynu neu’n methu dweud eich hun. Mae’n berthnasol i bob proffesiwn – meddygon, nyrsys, gweithwyr cymdeithasol, therapyddion galwedigaethol, cynorthwywyr gofal iechyd a staff ategol.

Mae meddwl am eich ‘budd pennaf’ yn golygu ystyried:

- Barn eich teulu, gofalwyr proffesiynol allweddol a phobl eraill rydych chi wedi’u penodi i weithredu ar eich rhan
- Unrhyw wybodaeth am beth allai eich barn fod wedi bod am y mater dan sylw, gan gynnwys eich cynlluniau gofal ymlaen llaw blaenorol

Gallwch ddarllen mwy am y Ddeddf Galluedd Meddyliol ar wefan y GIG ar www.nhs.uk/conditions/social-care-and-support-guide/making-decisions-for-someone-else/mental-capacity-act/

Pa bethau ymarferol ddylwn i feddwl amdanynt?

Efallai mai pethau ymarferol sydd ddiwethaf ar eich meddwl ar ddiwedd oes. Ond, gall fod yn help i chi rhoi trefn ar bethau, dan wybod nad oes rhaid i'ch teulu a'ch ffrindiau fod yn gyfrifol am wneud penderfyniadau mawr drosoch.

Gwneud ewyllys

Dogfen gyfreithiol yw ewyllys sy'n rhoi cyfarwyddiadau ar bwy fydd yn etifeddu eich arian a'ch eiddo ar ôl i chi farw. Gallwch wneud ewyllys eich hun, ond mae'n well cael help cyfreithiol oherwydd mae rhai rheolau i'w dilyn wrth ysgrifennu ewyllys. Edrychwch ar ein canllaw am ddim ar wneud ewyllys, neu gallwch gysylltu â'ch Swyddfa Cyngor ar Bopeth Leol (www.citizensadvice.org.uk) am restr o gyfreithwyr all helpu drwy naill ai ysgrifennu'r ewyllys i chi, neu wirio un rydych chi wedi'i hysgrifennu. Cofiwch, os nad ydych chi wedi gwneud ewyllys ac nad ydych chi a'ch cymar wedi priodi nac mewn partneriaeth sifil, ni fydd ganddynt hawl awtomatig i etifeddu. Mae hyn yn wir hyd yn oed os ydych chi wedi bod efo'ch gilydd am amser hir neu wedi cael plant efo'ch gilydd.

Rydym yn cynnig gwasanaeth ysgrifennu ewyllys am ddim (www.blf.org.uk/legacies/use-our-free-will-writing-service) i bobl yng Nghymru a Lloegr, ble gallwch ofyn am gael ewyllys sylfaenol wedi'i hysgrifennu am ddim gan gyfreithiwr sy'n rhan o'r cynllun hwn yn eich ardal. Gallwch hefyd ddewis ysgrifennu eich ewyllys o gysur eich cartref- mae hyn hefyd am ddim ac ar-lein: farewill.com/partner-blf100

Cyn gwneud eich ewyllys, mae'n bwysig meddwl am:

- yr arian, y meddiannau a'r eiddo sydd gennych (sef eich stad)
- i bwy yr ydych chi eisiau rhoi eich stad
- pwy rydych chi eisiau i ofalu am unrhyw blant sydd o dan 18 oed
- unrhyw ddymuniadau am eich claddu neu amlosgi
- pwy rydych chi eisiau i gyflawni eich dymuniadau a rhoi trefn ar eich stad (gweithredwr eich ewyllys yw'r person yma).

Rhoi trefn ar eich pethau

Gall fod yn ddefnyddiol dweud wrth eich teulu a gweithredwr yr ewyllys ble i ddod o hyd i:

- eich cofnodion ariannol fel manylion banc, cymdeithas adeiladu, cerdyn credyd a phensiwn. Gallai fod yn ddefnyddiol i chi agor cyfrif banc ar y cyd efo'ch partner neu eich perthynas agosaf i symud taliadau debyd uniongyrchol pwysig iddynt fel na fyddant yn stopio pan fyddwch chi'n marw.
- dogfennau pwysig fel pasbort, manylion yswiriant a gweithredoedd tŷ
- gwybodaeth bwysig sydd wedi'i chadw ar eich cyfrifiadur neu ffôn. Efallai y byddwch chi eisiau rhannu eich enwau defnyddiwr a chyfrineiriau efo un person y gallwch chi ymddiried ynddo. Mae gan The Digital Legacy Association (digitallegacyassociation.org/resources-2) adnoddau defnyddiol am ddim i'ch helpu chi roi trefn ar eich asedau ar-lein, fel cyfryngau cymdeithasol, tanysgrifiadau ar-lein a lluniau allai fod wedi'u storio ar eich cyfrifiadur. Mae gennym wybodaeth am gadw'n ddiogel ar-lein ar ein hwb iechyd ar www.blf.org.uk/technology-for-lung-health/technology-guide/the-importance-of-talking-to-others#staying-safe
- manylion eich cyflenwyr nwy, dŵr, trydan a chontractau ffôn yn ogystal ag unrhyw gytundebau hurio neu gredyd
- cynlluniau angladd, gan gynnwys rhai rydych chi wedi talu amdanynt o flaen llaw. Efallai bod gennych syniad sut angladd rydych chi eisiau. Felly peidiwch â bod ofn nodi hyn ar bapur neu ddweud wrth rywun beth sy'n bwysig i chi.

Rhoi organau a chorff

Yng Nghymru, Lloegr a'r Alban, oni bai eich bod wedi cofrestru eich dymuniad i beidio â rhoi organau, yna cymerir yn ganiataol nad oes gennych chi wrthwynebiad i roi organau pan fyddwch chi'n marw.

Mae gennych ddewis, a gallwch gofrestru os nad ydych chi'n dymuno rhoi organau. Pan ddaw'r amser, mae'r cwestiwn yn cael ei ofyn i'ch teulu, felly beth bynnag fyddwch chi'n ei benderfynu mae'n bwysig eich bod chi'n dweud wrthynt. Gallwch ddarllen mwy am roi organau ar wefan y GIG ar www.organdonation.nhs.uk

Yng Ngogledd Iwerddon, y ddeddfwriaeth yw bod rhywun yn rhoi organau drwy ymuno â Chofrestr Rhoi Organau y GIG a rhannu'r penderfyniadau efo'u teulu: www.organdonationni.info/register/online

Mater personol i chi yw penderfynu rhoi organau. Mae'n syniad da meddwl beth sy'n iawn i chi a rhoi gwybod i'ch anwyliaid beth fyddwch chi wedi'i benderfynu. Tydi'r ffaith fod gennych gyflwr meddygol ddim o angenrheidrwydd yn golygu na allwch chi roi organau. Hyd yn oed os ydych chi'n methu rhoi rhai organau, mae'n bosib i bron i unrhyw un roi meinwe a chornbilien. Gallwch ddarllen mwy ar wefan y GIG ar www.organdonation.nhs.uk/helping-you-to-decide/about-organ-donation/who-can-donate

Efallai bod gennych chi ddiddordeb mewn rhoi eich corff i ddibenion meddygol pan fyddwch chi farw. Mae gan y *Human Tissue Authority (HTA)* dudalen Cwestiyau Cyffredin ddefnyddiol ar roi corff ble gallwch chi ddarllen mwy am beth mae hyn yn ei olygu, fel sut mae'n effeithio ar wasanaethau coffa neu angladdau ac amgylchiadau rhoi corff: www.hta.gov.uk/faqs/body-donation

Emosiynau a rhannu beth sydd ar eich meddwl

Rydym yn gwybod o waith ymchwil a hanesion personol pobl bod teimladau yn y cyfnod cyn marwolaeth yn gallu amrywio o deimlo'n flin, anobeithio, bargeinio, ofni a phoeni, hyd at fod yn dawel a llonydd, ac yn dderbyniol o'r sefyllfa. Nid yw pawb ohonom yn teimlo'r un fath - efallai yr ewch chi drwy lawer o wahanol emosiynau ar wahanol adegau.

Mae gwahanol brofiadau, teimladau ac emosiynau y gallwch chi fynd drwyddynt. Gall rhai roi cysur i chi, er enghraifft cael heddwch neu dderbyn sefyllfa. Ond gall eraill fod yn anodd i'w prosesu, fel datrys anghydfod. Mae gan Marie Curie fwy o wybodaeth am brofiadau emosiynol a phryderon ar eu gwefan, a gallai fod yn ddefnyddiol i chi ddarllen amdanynt ar www.mariecurie.org.uk/help/support/terminal-illness/preparing/end-of-life-experiences

Beth alla' i wneud i ymdopi?

Mae gan bawb ei ffordd ei hun o ymdopi efo emosiynau anodd. Mae llawer o bobl yn gweld bod siarad a rhannu'u teimladau a'u hemoisiynau yn un ffordd o ymdopi. Pan fyddwch chi'n siarad am sut rydych chi'n teimlo, efallai y byddwch chi'n gallu gweld beth sydd bwysicaf i chi, sut ydych chi'n ymdopi fel arfer, a pha benderfyniadau y gall fod angen i chi eu gwneud am y dyfodol. Mae gennym fwy o wybodaeth ar siarad efo anwyliaid am farwolaeth yn nes ymlaen yn y canllaw hwn.

Gallai chwilio am ffyrdd ymarferol i ymdopi efo sut rydych chi'n teimlo eich helpu chi yn y camau olaf, er mwyn dod â ffocws a strwythur i'ch dydd. Gallai hyn fod yn rhywbeth syml fel ysgrifennu mewn dyddiadur neu wneud rhestr o bethau rydych chi'n eu mwynhau. Nid oes rhaid i chi eu gwneud nhw o angenrheidrwydd, gallai meddwl am atgofion hapus helpu.

Mae gan Marie Curie fwy o wybodaeth a chyngor ar bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu efo poen emosiynol ar ddiwedd oes ar eu gwefan ar www.mariecurie.org.uk/help/support/terminal-illness/wellbeing/emotional-spiritual-pain

Delio gydag anghenion ysbrydol ar ddiwedd oes

Mae gan bawb ohonom ein traddodiadau, ein credoau neu ein cwestiynau ein hunain am fywyd. Gall hyn fod yn ehangach na defodau crefyddau penodol neu eglwysi. Tuag at ddiwedd oes, efallai y byddwch yn dod yn fwy ymwybodol o'r teimladau hyn, neu gall eich credoau newid. Efallai y byddwch eisiau meddwl a siarad amdanynt.

Beth allwch chi wneud?

Os oes gennych chi gredoau penodol, yna gall traddodiadau eich crefydd neu eich ffydd gynnig cymorth. Efallai y cewch dipyn o gysur drwy siarad am eich credoau a'ch teimladau efo arweinydd eich ffydd, ffrindiau neu deulu. Efallai gall eich ymgynghorydd crefyddol ddod i'ch gweld os ydych chi yn yr ysbyty neu mewn hosbis.

Gall ysbrydolrwydd olygu meddwl a siarad am eich gorffennol a'r dyfodol, neu wneud traddodiadau personol. Efallai y byddwch chi eisiau meddwl am gwestiynau a'u trafod, fel "Pam bod hyn wedi digwydd i mi?" neu "Beth sy'n digwydd nesaf"? Mae siarad am y cwestiynau hyn yn gallu helpu. Mae'n bwysig i chi allu archwilio eich anghenion ysbrydol yn yr wythnosau diwethaf o'ch bywyd, os ydych chi eisiau.

Os oes gennych anghenion penodol yn ymwneud â'ch credoau ysbrydol neu grefyddol, mae'n bwysig bod y bobl sy'n gofalu amdano chi'n gwybod. Er enghraifft, os oes gennych unrhyw ofnyion penodol am sut yr hoffech i'ch corff gael ei drafod ar ôl i chi farw.

Siarad efo anwyliaid am farwolaeth

Nid yw'n hawdd gwybod sut i siarad am farw a marwolaeth efo eich anwyliaid. Yn naturiol, gall siarad amdanynt godi emosiynau annymunol neu anghyfforddus, ac felly mae'n hawdd i'w hosgoi nhw.

Ond mae'n bwysig siarad am eich dymuniadau tra rydych chi'n gallu. Efallai y byddwch chi eisiau siarad am beth sy'n digwydd neu sut fydd eich anwyliaid yn ymdopi wedi i chi fynd. Neu, os oes rhywun agos atoch yn marw, efallai eich bod chi'n cal traferth gwybod sut i siarad amdano. Mae'r adran hon yn ceisio eich helpu chi i gychwyn y math hyn o sgysiau efo eich anwyliaid.

Mae gan Age UK lyfryn ar siarad am farwolaeth a marw allai fod yn ddefnyddiol i chi ddarllen drwyddo a'i rannu ag anwyliaid: www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/end-of-life-issues/talking-death-dying

Siarad efo anwyliaid am eich marwolaeth

Efallai bod gennych chi salwch angheuol, neu eisiau dechrau siarad am ddiwedd eich oes. Pa bynnag ffordd, bydd hi'n anodd gwybod sut i fynd at y pwnc efo eich anwyliaid.

Mae'n fuddiol cael rhai brawddegau i ddechrau sgwrs, sy'n berthnasol i'r hyn yr hoffech chi siarad amdano. Er enghraifft:

- "Dw i'n meddwl 'mod i wedi penderfynu beth hoffwn i ddigwydd i fy nghorff unwaith fyddai wedi mynd. Fyddet ti'n hapus i gael sgwrs efo fi am hyn, fel dy fod di'n deall beth yw fy nymuniad?"
- "Mae gen i ambell syniad sut fath o angladd hoffwn i gael. Ga' i sgwrs efo chdi am hyn?"
- "Dw i'n meddwl y byddai'n syniad i mi wneud ewyllys, fel ei bod yn barod pan ddaw'r amser."
- "Dw i wedi bod yn darllen am gynllunio gofal ymlaen llaw ac yn meddwl y byddai'n syniad da i mi ddechrau rhoi rhai pethau ar bapur. Fyddet ti'n hapus i siarad efo fi am hyn?"

Mae'n dda o beth cofio y gall pobl fod yn poeni am eich ypsetio chi neu wneud i chi deimlo'n anghyfforddus, neu ofyn cwestiynau nad oes gennych chi'r ateb iddynt. Mae'n bosib gosod ffiniau: efallai nad ydych chi eisiau siarad am rai pethau efo rhai pobl, ac mae hynny'n iawn.

'Does dim ffordd iawn a ffordd anghywir pan ddaw hi'n fater o siarad am salwch a diwedd oes. Mae rhai pobl yn ei gweld hi'n fuddiol siarad efo teulu a ffrindiau. Mae'n well gan eraill siarad efo meddyg, nyrs neu gwnselydd. Efallai yr hoffech chi siarad yn helaeth, ychydig neu ddim o gwbl. Drwy drafod pethau anodd, mae hyn yn gallu ein helpu i fod yn fwy parod ar gyfer pan fydd y pethau hynny'n digwydd. Mae'n gallu bod yn beth ofnus siarad efo'r rheiny sydd agosaf atom, ond mae'n ffordd bwysig i helpu'r broses a deall beth sy'n digwydd.

Os nad ydych chi'n hoff o siarad am y pethau hyn, efallai y byddwch chi eisiau mynegi eich hun mewn ffordd wahanol. Gallech ysgrifennu dyddiadur, blog, stori neu lythyr, recordio neges neu dreulio amser efo teulu a ffrindiau. Yr hyn sy'n bwysig yw eich bod chi'n gweld beth sy'n helpu chi fwyaf.

Mae gennym restr o gyrff sy'n cynnig cymorth emosiynol ar ein hadran help a chymorth ar blf.org.uk/support-for-you/end-of-life/further-information

Efallai eich bod chi'n poeni sut fydd eich anwyliaid yn ymdopi wedi i chi fynd, ond gall fod yn fuddiol neu'n gysur siarad am y dyfodol efo nhw. Mae gennym fwy o wybodaeth am y gwahanol gamau wrth alaru a bywyd ar ôl marwolaeth anwylyd yn nes ymlaen.

Siarad efo rhywun sydd yn y camau olaf

Gall fod yn anodd siarad efo'ch anwyliaid am farwolaeth, ond mae'n bwysig cael y sgysiau hyn. Drwy siarad am farwolaeth a marw, gallwch chi weld beth sy'n bwysig a siarad am unrhyw beth sy'n eich poeni. Mae'n helpu chi a'r bobl o'ch cwmpas chi i dderbyn a deall y sefyllfa ac yn gadael i bobl deimlo'n rhan o'r drafodaeth.

Mae'n bwysig hefyd deall dymuniadau pobl a thrafod pethau ymarferol, fel ewyllys a rhoi organau.

Gall fod yn hynod o anodd weld marwolaeth yn dod i rywun rydych chi'n ei garu neu'n meddwl y byd ohono. Ond mae'n gallu helpu i siarad am beth sy'n bwysig i'ch anwylyd o ran gofal. Mae gennym fwy o wybodaeth am sut i ofalu am rywun sydd yn y camau olaf yn nes ymlaen.

Gall fod yn anodd i'r sawl sy'n marw i siarad yn agored amdano. Efallai bydd angen i chi aros am arwyddion eu bod nhw eisiau siarad amdano. Er enghraifft, efallai byddant yn sôn fod pethau'n teimlo'n derfynol, neu'n dod i ben. Gall fod yn hawdd newid y pwnc. Ond mae'n bwysig gadael i'r sawl sy'n marw siarad am sut mae'n teimlo neu roi gwybod iddynt eich bod chi yno ac yn fodlon gwranddo, os ydynt eisiau siarad.

Efallai eich bod chi'n poeni beth i'w ddweud, neu am ddweud y peth anghywir. Felly mae'n beth da cael syniad sut i ddechrau sgwrs, fel:

- "Dw i'n gwybod bod hyn yn anodd ond efallai y byddai'n help siarad am beth sy'n digwydd a sut mae'r ddau ohonom yn teimlo."
- "Mond i ddweud 'mod i yma os fyddi di eisiau siarad rhyw dro."

Efallai na fyddant eisiau siarad, neu fod pethau nad ydyn nhw eisiau siarad amdanynt efo chi. Peidiwch â digio – mae'n debyg eu bod nhw'n teimlo bob math o emosiynau.

Mae'n bwysig cofio bod well gan bobl beidio â meddwl na siarad am y dyfodol weithiau. Y cwbl y gallwch chi wneud yw gofalu bod y person hwnnw'n gwybod y byddwch chi yno i wrando pan fyddant eisiau siarad.

Sut ydwi i'n siarad efo plant a phobl ifanc?

Siarad efo plant am farwolaeth a marw

Efallai bydd gan blant a phobl ifanc gwestiynau am beth sy'n digwydd a byddant eisiau dweud sut mae'n nhw'n teimlo a beth sydd ar eu meddwl. Efo rhai plant, yn enwedig rhai ifanc, bydd angen i oedolyn brocio'r sgwrs am farwolaeth a marw. Gallech wneud hyn drwy siarad yn agored am y sawl sy'n marw a gofyn a ydynt eisiau gwybod mwy am hyn. Mae gan Marie Curie dudalen ddefnyddiol ar y cwestiynau allai plant eu gofyn i gychwyn ac awgrymiadau ar sut y gallech eu hateb nhw ar www.mariecurie.org.uk/help/support/bereaved-family-friends/supporting-grieving-child/questions-children-ask

Efallai y bydd ganddynt hwythau hefyd gwestiynau am y dyfodol. Pwy fydd yn edrych ar eu hól nhw? Beth fydd yn digwydd yn yr angladd, gawn nhw gymryd rhan? Cymrwch amser i'w cysuro a bod yn gefn iddynt yn emosiynol.

Peidiwch â bod ofn gofyn am help gan eich meddyg, nyrs neu weithiwr cymdeithasol. Yn aml, mae cwnselwyr mewn ysgolion all helpu plant sy'n debygol o gael profedigaeth neu sydd wedi cael profedigaeth. Efallai y gallwch ddefnyddio gwasanaethau profedigaeth plant lleol ar www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Bereavement%20support/LocationSearch/314

Gall fod yn bwysig i blant weld eu hanwyliaid ar ôl marwolaeth oherwydd mae'n eu helpu i ddeall bod y person bellach wedi mynd. Gallwch roi sylw i hyn drwy ofyn i'r plentyn a fydden nhw eisiau gweld y person ar ôl iddynt farw, pan deimlir bod yr amser yn agos. Gall hyn helpu efo galaru yn nes ymlaen.

Mae llawer o lyfrau ac adnoddau i blant sydd yn mynd drwy golled cyn ac wedi i'w hanwylid farw. Mae gan Marie Curie awgrymiadau i blant a phobl ifanc ar lyfrau sy'n edrych ar farwolaeth a galar ar www.mariecurie.org.uk/help/support/bereaved-family-friends/supporting-grieving-child/books-about-death

"Daeth ein merch a'i theulu draw atom bob dydd Sul. Roedd Maggie yn 13 oed a Tom yn 9 oed pan fu farw Taid. Roedden ni wedi dweud wrthynt fod Taid yn wael iawn ac efallai na fyddai o efo ni am fawr hirach. Fe wnaethom ni hefyd egluro y gallai o fod mewn gwendid mwyaf sydyn. Roedden nhw'n helpu i ofalu amdano – roedd Maggie yn gyfrifol am roi cwtsh i Taid, ac roedd Tom yn troi'r crynodydd ocsigen i fyny a lawr fel yr oedd angen. Roedd y ddau ohonyn nhw'n ei atgoffa'n ddigon plaen i gymryd ei dabledi amser bwyd.

Daethon nhw acw ar fore olaf bywyd Taid. Llwyddodd y ddau i ymdopi'n dda gan ddod i'r angladd. Blwyddyn wedyn, dywedodd Tom nad oedd o wir yn credu fod Taid wedi marw nes ddaeth o i'r angladd. 'Does dim unrhyw effaith hirdymor i weld, efallai oherwydd ein bod ni wedi bod mor agored am beth oedd yn digwydd. Mae lluniau Taid o gwmpas y tŷ ac rydym ni'n aml yn trafod a fyddai o wedi hoffi rhywbeth, a pha mor falch yr oedd o o'i wyrion.'

Beth yw'r arwyddion corfforol yn ystod wythnosau neu ddyddiau olaf bywyd?

Sut allwch chi ddweud pan fydd rhywun efo cyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint yn cyrraedd cam olaf bywyd? Yn yr adran hon byddwn yn egluro arwyddion corfforol y camau olaf a'r ffyrdd y gellir rheoli'r symptomau hyn. Rydym hefyd yn egluro beth i'w ddisgwyl yn y dyddiau olaf.

Beth yw'r arwyddion bod rhywun yn dod yn agos at ddiwedd oes?

Wrth i bobl gyrraedd camau olaf cyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint, yn aml bydd newidiadau corfforol nodweddiadol. Er gwaethaf yr arwyddion hyn, nid yw wastad yn hawdd gweld pryd fydd diwedd oes yn digwydd.

Mae profiad pawb ar ddiwedd oes yn wahanol. Efallai nad yw'r symptomau hyn o angenrheidrwydd yn golygu bod rhywun yn agos at farwolaeth.

Mae'r rhan fwyaf o gyflyrau hirdymor ar yr ysgyfaint yn gwaethygu'n raddol dros amryw o flynyddoedd. Y symptom mwyaf cyffredin yw teimlo mwy a mwy allan o wynt. Efallai bydd anadlu rhai pobl yn gwaethygu'n llawer cyflymach, dros wythnosau neu fisoedd. Mae hyn yn arbennig o wir am glefyd interstitaidd yr ysgyfaint, fel ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF).

I'r rheiny yng ngham olaf cyflwr ar yr ysgyfaint, mae posib sylwi bod eu hanadlu yn gwaethygu'n raddol. Ar ôl pob pwl (*flare-up*), nid yw eu hysgyfaint yn gallu gweithio cweit ar yr un lefel ag o'r blaen ac maen nhw'n cael mwy o drafferth anadlu.

Daw eich ysgyfaint yn llai effeithlon wrth i glefyd hirdymor ar yr ysgyfaint ddatblygu. Efallai y byddwch yn teimlo allan o wynt wrth wneud y peth lleiaf, hyd yn oed wrth droi neu symud, siarad neu fwyta. Efallai y bydd hi'n anghyfforddus i chi anadlu wrth orwedd yn wastad, felly gallwch drio cysgu gan ddal eich hun yn weddol syth. Pan nad yw'r ysgyfaint yn gweithio cystal, mae lefelau ocsigen yn y gwaed yn isel. Gall hyn achosi i hylif hel yn eich coesau a'ch stumog, sy'n gallu bod yn anghyfforddus. Fel arfer, mae pyliau o'r cyflwr yn lleihau'r ocsigen yn eich gwaed ymhellach ac yn gallu gwaethygu'r symptomau hyn.

Gallai symptomau eraill gynnwys peswch trwblus, colli awydd bwyd, poen yn y frest a phatrymau cysgu afreolaidd. Dyma'r symptomau corfforol mwyaf cyffredin:

- teimlo mwy a mwy allan o wynt
- yr ysgyfaint ddim yn gweithio cystal sy'n gwneud hi'n anoddach anadlu
- cael pyliau yn aml
- ei chael hi'n anodd cadw pwysau corff iach oherwydd colli awydd bwyd
- teimlo'n fwy pryderus ac isel.

Gallwch chi, eich teulu a'ch gofalwyr ofyn i'ch tîm gofal iechyd am ragor o gyngor a gwybodaeth am beth i'w ddisgwyl yn eich amgylchiadau arbennig chi.

Rheoli symptomau diwedd oes

Poen

Mae poen yn symptom cyffredin mewn unrhyw salwch corfforol sydd wedi cydio (*'advanced'*) a gall fod yn rhan arferol o'r broses o farw. Mae'n bosib ei reoli'n dda fel arfer gan ddefnyddio'r meddyginiaethau iawn. Gall y meddyginiaethau hyn gynnwys opioidau (poen laddwyr tebyg i morffin). Efallai eich bod chi'n poeni am gael opioidau os oes gennych chi neu anwylyd gyflwr anadlu, ond maen nhw'n ddiogel i bobl sydd â chlefyd ar yr ysgyfaint eu defnyddio.

Cewch gyffuriau mewn ffordd sy'n achosi y lleiaf o boen, straen neu anesmwythder i chi. Efallai bydd eich

meddyg yn awgrymu dos isel o morffin ar ffurf hylif sy'n gweithio dros dro. Mae hyn er mwyn gweld faint fyddwch chi angen i helpu efo eich symptomau. Os yw'n helpu, gall eich meddyg awgrymu eich bod chi'n cael pilsen morffin sy'n gweithio dros amser hirach neu batsh debyg i morffin.

Diffyg anadl

Mae diffyg anadl yn gallu gwella drwy ddefnyddio anadlwyr, tabledi a nebiwleiddwyr weithiau. Gall dal gwyntyll bach yn eich llaw helpu pan fyddwch chi'n teimlo'n fyr eich gwynt. Gall teimlo aer ar eich wyneb wneud hi deimlo'n haws i chi anadlu. Er hynny, os yw eich diffyg anadl yn fwy difrifol a bod ocsigen yn isel yn eich gwaed, yna gall ocsigen yn y tymor hir wella eich anadlu ac ansawdd eich bywyd.

Mae angen ocsigen yn y cartref yn y tymor hir pan na fydd eich ysgyfaint yn gallu cadw digon o ocsigen yn eich gwaed. Caiff yr ocsigen hwn, fel arfer, ei anfon o beiriant sy'n crynhoi'r ocsigen o'r aer o'r enw crynodydd ocsigen. Mae angen i chi ddefnyddio'r peiriant hwn am o leiaf 15 awr pob diwrnod. Mae'r peiriant yn asesu faint o ocsigen sydd ei angen a'i fonitro'n ofalus, ac efallai y bydd angen mwy ymhen amser. Darllenwch fwy am therapi ocsigen ar blf.org.uk/oxygen

Dim ond ar bresgripsiwn y caiff ocsigen ei roi, a chaiff ei gyflenwi gan gyflenwr ocsigen lleol. Fel arfer, bydd eich tîm anadlu lleol yn pwysu a mesur eich angen am ocsigen. Mae ocsigen symudol, fel arfer o silindrau bach, hefyd ar gael ac yn gadael i chi deithio a mynd allan.

Dim ond ocsigen lliniarol all eich meddyg roi. Mae hwn ar gyfer pobl sy'n dod at ddiwedd eu bywyd ac â lefelau isel o ocsigen yn eu gwaed.

Efallai na fydd ocsigen a ddefnyddir i drin lefelau ocsigen isel yn y gwaed pob tro yn gwella diffyg anadl. Os bydd anadlu yn dal yn anodd, hyd yn oed ar ôl defnyddio ocsigen, mae yno lawer o feddyginiaethau i leihau'r teimlad o ddiffyg anadl. Mae'r rhain yn cynnwys dos isel o dawelyddion fel diazepam neu lorazepam, a hefyd poen laddwyr o'r enw opioidau fel morffin.

Pryder ac iselder

Gall pryder ac iselder fod yn gyffredin os bydd hi'n anoddach i chi anadlu, a gall wneud i'ch anadlu deimlo'n waeth. Mae teimlo'n unig ac yn ynysig hefyd yn broblemau cyffredin i bobl sy'n byw efo cyflwr ar yr ysgyfaint ac yn gaeth i'r tŷ.

Os ydych chi'n cael trafferth gadael y tŷ oherwydd trafferthion anadlu, dylech ofyn am gymorth gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol. Efallai y bydd pryder ac iselder yn gwaethygu cymaint nes bydd angen eu trin nhw, ar ffurf cwnsela neu feddyginiaeth.

Fe welwch weithiau bod technegau ymlacio neu anadlu yn gallu helpu pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus neu'n ofnus. Mae gennym fwy o wybodaeth ar dechnegau anadlu ar-lein ar blf.org.uk/how-to-manage-breathlessness

Hylif yn hel

Gall hylif sydd wedi hel gael ei drin efo tabledi dŵr. Efallai bydd mynd i'r toiled yn aml yn broblem os ydych chi'n teimlo allan o wynt ac yn cael trafferth symud. Holwch eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am ddefnyddio wrinal neu gomôd. Cathetr yw tiwb sy'n gadael i wrin basio o'r bledren allan o'r corff. Gallant fod yn ddefnyddiol mewn gofal diwedd oes, ond mae risg o gymhlethdodau gan gynnwys haint neu deimlo'n anghyfforddus.

Colli awydd bwyd

Mae colli awydd bwyd yn gyffredin ac yn aml yn rhan naturiol o'r clefyd. Mae 'chydig bach o beth rydych chi awydd yn gallu helpu i gynyddu faint rydych chi'n ei fwyta, yn rhoi pleser i chi a gwella ansawdd bywyd yn y pendraw. Os ydych chi'n cael trafferth llyncu, ewch am fwyd meddalach a gwlypach.

Weithiau, mae prydau llai a phigo yn ystod y dydd yn gweithio'n dda. Gall pethau efo llawer o galoriau ynddynt gynnwys cacennau a bisgedi, caws a iogwrt hufen llawn. Dewiswch ddiodydd maethlon fel llaeth braster llawn, siocled poeth, diodydd â brag (*malted*), smwddis, sudd ffrwythau, a chawliau cyfnerthedig. Gallwch brynu cawliau cyfnerthedig ac ysgythaethau yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllfeydd.

Os ydych chi'n defnyddio ocsigen, trîwch ddefnyddio canwla trwyn wrth fwyta. Os ydych chi'n defnyddio masg ar eich wyneb, cofiwch roi'r masg yn ôl amdanoch rhwng pob cegaid rhag i'ch lefelau ocsigen ddisgyn wrth fwyta.

Os ydi bwyta yn wirioneddol anodd, gall atchwanegiadau maeth helpu a gall eich meddyg neu nyrs roi nhw ar bresgripsiwn i chi. Gallech gael eich anfon i weld dietegydd hefyd. Gallwch brynu rhai atchwanegiadau maeth dros y cownter ond gofynnwch am gyngor pob tro i gael yr un gorau i chi. Darllenwch fwy am fwyta'n dda efo cyflwr ar yr ysgyfaint ar blf.org.uk/eating-well

Cyngor ar ofalu am rywun sydd eisiau help i fwyta:

- Wynebu'r person fel eu bod nhw'n gallu gweld chi a'u bwyd.
- Os ydi'r person yn gwisgo sbectol neu gymorth clyw fel arfer, helpwch nhw i wisgo nhw. Bydd hyn yn eu helpu nhw i'ch gweld a'ch clywed.
- Cynnig prydau neu ddarnau llai sydd ddim yn edrych yn ormod i'r person.
- Gadael i'r person fwyta'n araf. Rhowch ddigon o amser iddynt gnoi eu bwyd a'i lyncu. Efallai y byddant eisiau cael eu gwynt atynt rhwng pob cegaid.
- Edrych am arwyddion i'ch helpu chi ddweud pryd maent wedi gorffen llyncu. Os ydi hi'n anodd dweud, gofynnwch iddynt a ydynt wedi gorffen neu iddynt agor eu ceg i weld a oes unrhyw fwyd ar ôl.
- Ar gyfer diodydd, defnyddiwch gwpan neu wydr llydan, fel nad oes rhaid i'r sawl sy'n yfed orfod rhoi ei ben yn ôl. Gallech hefyd ddefnyddio gwelltyn ar gyfer diodydd oer.
- Peidio â rhuthro'r pryd. Gallai hyn gynyddu'r risg o fwyd yn mynd i mewn i lwybrau anadlu'r person.
- Edrych am arwyddion o flinder. Os yw'r person yn dechrau mynd yn gysglyd, mae'n well iddynt beidio â bwyta mwy hyd yn oed os nad ydynt wedi gorffen y pryd. Mae hyn oherwydd bod pobl yn fwy tebygol o besychu neu dagu ar fwyd os ydynt wedi blino.
- Ceisio gofalu bod y person yn aros am o leiaf 15 munud cyn mynd yn ôl i'r gwely neu orwedd. Mae hyn yn lleihau'r siawns o fwyd a diod yn dod yn ôl i fyny'r gwddw ac yn achosi iddynt dagu.

Pesychu

Gallai pesychu fod yn broblem. Ceisiwch eistedd mor syth â phosibl, gyda chobennydd i'ch cynnal. Mae meddyginiaethau sy'n gallu helpu i stopio peswch annifyr. Gall eich tîm gofal iechyd eu rhoi ar bresgripsiwn i chi. Mae pyliau o besychu a diffyg anadl difrifol hefyd yn gallu achosi i'r person methu dal wrin. Mae modd rheoli hyn drwy yfed llai o ddiodydd efo caffein ynddynt fel te a choffi, ac alcohol hefyd. Mae hefyd nifer o gynnyrch ymataliaeth (continence) sy'n gallu helpu, gan gynnwys tiwb pledren a bag o'r enw cathetr wrinol. Siaradwch efo'ch tîm gofal iechyd os allai hyn helpu neu ddim.

Gall higian, camdreuliad ac adlfiad fod yn anodd i'w rheoli os oes gennych salwch angheuol. Mae triniaeth ar gael i helpu reoli'r symptomau hyn ac mae pethau y gallwch chi neu eich gofalwr eu gwneud i'ch helpu chi deimlo'n fwy cyfforddus. Mae gan Marie Curie fwy o wybodaeth am hyn ar eu gwefan ar www.mariecurie.org.uk/professionals/palliative-care-knowledge-zone/symptom-control/hiccups-dyspepsia-and-reflux

Blinder a chwsg trwblus

Mae blinder a chwsg trwblus yn gyffredin wrth i glefyd ar yr ysgyfaint ddatblygu. Gall cyfuniad o bryder, iselder, cysgu'n wael, a diffyg calorïau achosi blinder. Mae symptomau fel diffyg anadl, poen a pheswch sy'n amharu ar eich cwsg hefyd yn gallu achosi diffyg cwsg. Mae cysgu yn ystod y dydd hefyd yn gallu'i gwneud hi'n anodd i chi gysgu yn ystod y nos. Efallai na fydd blinder byth yn diflannu'n llwyr ond mae technegau sy'n gallu helpu chi i reoli hyn ac weithiau meddyginiaethau sy'n gallu helpu efo rhai o'r achosion. Siaradwch efo'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am yr achosion posibl a sut i ddelio efo nhw.

Pylliau (exacerbations)

Gallwch gael pwl o'r cyflwr os gewch chi haint ar y frest. Gyda haint ar y frest, byddwch yn pesychu'n waeth ac yn cael fflem melyn neu wyrdd, ac fe fyddwch chi'n fyrrach eich gwynt. Dylid trin hyn ar unwaith – bydd gwrthfotigau a chwrs byr o steroidau yn ei wella fel arfer.

Os gewch chi bylliau drwg, efallai bydd hyn yn golygu mynd i'r ysbyty a chael cymorth anadlu anfeunwthiol (*non-invasive ventilation*) i helpu gwella lefel yr ocsigen sy'n mynd i'r ysgyfaint. Caiff yr ocsigen ei roi drwy fasg a pheiriant symudol sy'n cynnal yr anadlu drwy roi aer neu ocsigen dan 'chydig o wasgedd.

Beth ddylwn i ddisgwyl yn y dyddiau olaf?

Wrth i ddiwedd oes nesáu, mae nifer o newidiadau corfforol ac emosiynol all ddigwydd. Mae'r rhain yn wahanol i bawb. Efallai y byddwch yn sylwi ar newidiadau dros wythnosau, dyddiau neu oriau hyd yn oed. Efallai bydd rhai o'r newidiadau yr un fath â'r arwyddion pan gewch bwl o'ch cyflwr, felly siaradwch efo'ch meddyg neu nyrs amdanynt. Dyma arwyddion i edrych amdanynt:

- Dim eisiau yfed na bwyta llawer neu ddim o gwbl. Llyncu yn gallu bod yn anodd.
- Colli egni corfforol, y gallu neu'r awydd i siarad ac arwyddion o bellhau oddi wrth deulu a ffrindiau.
- Teimlo'n gysglyd y rhan fwyaf o'r amser, yn segur iawn ac yn mynd yn anymwybodol yn y pendraw. Nid yw'n anghyffredin bod eisiau aros yn y gwely neu mewn cadair gyfforddus yn hytrach na chodi.
- Newidiadau mewn cyfradd neu batrwm anadlu. Wrth i'r corff fynd yn fwy segur, mae angen llai o ocsigen. Efallai bydd saib hir rhwng pob anadl, ac efallai bydd y stumog yn symud i fyny ac i lawr mwy na'r frest. Gallu anadlu i mewn ac allan achosi synau byrlymu neu ratlo oherwydd bod fflem yn hel a hwnnw methu cael ei besychu. Cofiwch, efallai y bydd yr anadlu swnllyd, llaith hwn fod yn waeth i eraill na'r sawl sydd efo'r cyflwr. Mae meddyginiaeth ar gael sy'n gallu helpu i sychu'r fflem.
- Newidiadau mewn tymheredd a lliw y croen. Gall y croen fod yn welw, yn llaith ac yn oerach cyn marwolaeth.
- Twitshis anwirfoddol. Mae'r rhain yn arferol ac nid ydynt yn golygu bod rhywun yn anghyfforddus neu'n annifyr eu byd. Os ydych chi'n sylwi arnynt, mae'n well sôn amdanynt wrth ba bynnag weithiwr gofal iechyd proffesiynol sydd yn helpu ar y pryd.
- Angen ocsigen, os nad yw'n cael ei ddefnyddio'n barod, ac offer meddygol arall. Nid oes angen i hyn amharu ar gysylltiad corfforol. Peidiwch â bod ofn cyffwrdd a bod yn agos at y naill a'r llall.

Defnyddio offer meddygol yn y camau olaf

Gall therapi ocsigen fod yn ormod yn y dyddiau a'r oriau olaf mewn bywyd. Mae hyn oherwydd bod y chwythu yn y llwybrau anadlu yn gallu bod yn boenus ac wrth i'r person ddod yn llai ymwybodol o'i gwmpas, gall achosi gofid. Os bydd hyn yn digwydd, gellir tynnu'r therapi ocsigen, hyd yn oed os yw lefelau ocsigen yn isel. Mae hyn yn cael ei wneud dan wybod y bydd yn helpu'r sawl sy'n marw i deimlo'n fwy cyfforddus, yn hytrach na'i fod yn cyfrannu at farwolaeth.

Ar y cyfan, mae offer meddygol sy'n cael ei ddefnyddio yn y camau olaf yn canolbwyntio ar gysuro'r person sy'n marw ac yn cael ei ddefnyddio gyn lleied â phosibl, er mwyn peidio â tharfu arnynt fwy na sy'n rhaid.

Gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol hefyd roi meddyginiaethau 'rhag ofn', er mwyn i chi eu cadw gartref. Fel arfer, meddyginiaethau i'w chwistrellu yw'r rhain y bydd y nyrs gymunedol yn eu rhoi i chi, os oes angen, ar gyfer symptomau fel poen neu diffyg anadl, ble nad meddyginiaethau drwy'r geg yw'r dewis gorau. Weithiau, gall fod yn anodd cael meddyginiaethau yn sydyn gyda'r nos neu ar y penwythnos. Drwy gael bocs o feddyginiaethau 'rhag ofn', gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol reoli eich symptomau yn gyflym os byddwch chi mewn poen neu'n dechrau teimlo'n sâl.

Sut ydw i'n gofalu am rywun sy'n agos ataf ar ddiwedd oes?

Ar ddiwedd oes rhywun, gall fod yn help i feddwl a siarad am beth sy'n bwysig i chi a'r sawl sy'n agos atoch o ran sut ofal fyddan nhw'n ei gael. Dywedwch eu dymuniadau wrth eu nyrsys a'u meddygon. Meddyliwch beth y gallech chi wneud, neu yr hoffech chi wneud. Meddyliwch hefyd pa gymorth rydych chi angen a chithau'n ofalwr. Meddyliwch sut all eraill eich helpu chi, fel gwneud neges siopa, mynd â'r ci am dro neu eistedd efo'ch anwylyd pan fydd angen i chi adael.

Efallai bydd eich rôl yn newid os bydd y sawl rydych chi'n gofalu amdano yn symud i ofal preswyl parhaol neu hosbis neu'n cael gofal llawn-amser gartref. Os oeddech chi'n byw efo'ch gilydd, ond bod eu hamgylchiadau neu iechyd yn golygu nad ydych chi'n byw efo'ch gilydd bellach, mae'n bwysig meddwl faint o amser yr ydych chi'n dal yn ei dreulio yn helpu i ofalu, hyd yn oed os ydych chi bellach yn byw ar wahân.

Efallai eich bod chi'n dal i dreulio llawer o'ch amser yn gofalu o bell, yn rheoli eu pethau ac yn delio gyda gweithwyr gofal iechyd. Os ydych chi'n 'ofalwr' yna gallech chi fod â'r hawl i gael cymorth a budd-daliadau (blf.org.uk/support-for-you/welfare-benefits/carers)

Os bydd y sawl rydych chi'n gofalu amdano yn symud i ofal preswyl neu hosbis, yna dylech chi drafod pa mor aml gewch chi ymweld efo nhw a'r staff.

Pa bethau ymarferol fedra' i eu gwneud i ofalu am anwylyd ar ddiwedd oes?

Credir mai'r clyw yw'r synnwyr olaf i fynd cyn marwolaeth, felly gallwch roi gofal a chefnogaeth i'ch anwylyd drwy:

- dreulio amser efo'ch gilydd a rhannu atgofion a hanesion
- siarad am bobl rydych chi'n eu 'nabod
- chwarae cerddoriaeth
- gwrando ar y radio neu ddarllen efo'ch gilydd

Mae pethau ymarferol y gallwch chi eu gwneud hefyd, fel:

- gwlychu eu ceg a'u gwefusau efo dŵr, eli croen neu eli gwefus (ond os ydynt ar ocsigen, peidiwch â defnyddio unrhyw beth efo petrolewm ynddo)
- gweld beth sy'n eu cadw'n gyfforddus, fel symud eu breichiau a'u coesau yn ysgafn i'w symud os ydi hynny'n helpu.

Gall eistedd yn dawel efo nhw a chadw cwmni iddynt fod yn gysur. Peidiwch â bod ofn cymryd eich tro efo'ch ffrindiau a'ch teulu.

Peidiwch â phoeni os na fydd y person rydych chi'n gofalu amdano yn ymateb fawr. Wrth i ddiwedd oes nesáu, byddant yn gwano fwy ac yn mynd yn fwy anymwybodol. Hyn, yn hytrach na diffyg gwerthfawrogiad ohonoch, sy'n gallu eu hatal nhw rhag ymateb.

Sut all gweithwyr gofal iechyd proffesiynol fy nghefnogi?

Gall aelodau'r tîm gofal iechyd roi cyngor a chefnogaeth gyda rheoli symptomau fel poen, diffyg anadl neu secretiadau myglyd. Gallant helpu i roi cymorth ymarferol efo offer fel gwelyau arbennig sy'n gyfforddus.

Marwolaeth a delio gyda phrofedigaeth

Pan fydd y sawl rydych chi'n gofalu amdano yn marw, mae'n debyg y byddwch chi'n teimlo gwahanol emosiynau. Efallai y byddwch chi'n teimlo colled fawr pan fyddan nhw wedi mynd.

Yn ogystal â methu'r sawl roeddech chi'n gofalu amdano, efallai bydd angen i chi ymdopi efo colli eich rôl yn gofalu.

Ar ôl i'r trefniadau ymarferol gael eu gwneud a'r angladd wedi bod, efallai mai bryd hynny y byddwch chi'n dechrau galaru. Er hynny, mae rhai pobl yn cael teimladau cryf o golled, galar a phrofedigaeth cyn i'r person farw.

Adeg yma, ac yn ystod eich holl amser yn gofalu, mae'n bwysig eich bod chi'n gwneud amser i'ch hun a gofyn am help.

Efallai y byddwch eisiau rhannu eich teimladau efo teulu a ffrindiau ond, yn yr un modd, efallai na fyddwch chi'n gyfforddus yn gwneud hyn. Mae rhai pobl yn ei gweld hi'n haws siarad efo rhywun neilltuol – peidiwch â bod ofn dweud sut rydych chi'n teimlo. Yn nes ymlaen, mae gennym fwy o wybodaeth am alaru a bywyd ar ôl i'ch anwylyd farw, efallai y gwelwch fudd o'i darllen.

Addasu i fywyd pan fydd eich rôl yn gofalu yn newid

Gall fod yn anodd addasu i fywyd pan fydd eich rôl yn gofalu yn addasu neu'n dod i ben. Efallai y gwelwch fod gennych fwy o amser sbâr a byddwch yn penderfynu treulio amser efo'ch teulu a'ch ffrindiau, dysgu sgil newydd neu ddychwelyd i'r gwaith. Efallai y gwelwch fod y blinder o fod wedi bod yn gofalu am amser hir yn dal i fyny efo chi.

Beth bynnag wnewch chi, mae pethau ymarferol y dylech ddelio gyda nhw yn sydyn:

- **Cymorth awdurdod lleol a llywodraeth ganolog** – os ydych chi'n hawlio lwfans gofalwr neu wedi cael asesiad gofalwr neu unrhyw gymorth ariannol arall tuag at eich rôl yn gofalu, rhaid i chi ddweud wrth yr awdurdodau perthnasol nad ydych chi bellach yn ofalwr. Os oeddech chi'n byw efo rhywun oedd yn byw mewn tŷ wedi'i sybsideiddio neu ei ddarparu gan y wlad, ac nad ydych chi'n byw efo nhw rŵan, yna mae angen i'r awdurdod lleol cael gwybod.
- **Meddyg** – os ddaru chi ddweud wrth eich meddyg am eich rôl yn gofalu, dywedwch wrthynt am unrhyw newidiadau.

Mae gan Carers UK gyngor ac awgrymiadau ar beth allwch chi wneud a sut i ymdopi pan fydd eich rôl ofalu yn newid neu'n dod i ben. Ewch ar www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/when-caring-ends

Beth sydd angen i mi wneud adeg marwolaeth?

Gyda marwolaeth mewn ysbyty, cartref gofal neu hosbis, bydd y staff yn dweud wrth y teulu beth sydd angen iddynt wneud. Gyda marwolaeth yn y cartref, yna rhaid i'r teulu ddweud wrth y meddyg, cofrestru'r farwolaeth a chysylltu â'r trefnwyr angladdau.

Mae Tell Us Once yn wasanaeth sy'n gadael i chi roi gwybod am farwolaeth i'r rhan fwyaf o sefydliadau'r llywodraeth ar yr un pryd: www.gov.uk/after-a-death/organisations-you-need-to-contact-and-tell-us-once Wrth gofrestru marwolaeth, bydd y cofrestrydd yn rhoi manylion i chi. Nid yw'r gwasanaeth ar gael yng Ngogledd Iwerddon.

Marwolaethau yn sgil mesothelioma

Rhaid i feddygon ddweud wrth y crwner am rai marwolaethau, gan gynnwys mesothelioma. Gallwch ddarllen mwy am farwolaethau yn sgil mesothelioma yn ein canllaw gwybodaeth ar wahân ar blf.org.uk/support-for-you/mesothelioma/support/end-of-life#coroner

Sut ydw i'n trefnu'r angladd?

Gall trefnu angladd fod yn dorcalonnus, ond mae rhai pobl yn gweld bod hyn yn rhan bwysig o ddod i delerau â diwedd oes a chloi'r cyfnod. Mae llawer o opsiynau sy'n cynnwys seremonïau crefyddol ac anghrefyddol. Gall y trefnwyr angladdau egluro'r trefniadau ymarferol a chyfreithiol i chi. Gallwch ddarllen mwy am yr ochr ymarferol ar drefnu angladd ar wefan y llywodraeth ar www.gov.uk/after-a-death/arrange-the-funeral

Efallai bod gan rai pobl gynllun angladd wedi talu amdano o flaen llaw. Dyma pan fydd rhywun wedi rhoi arian i un ochr i dalu am eu hangladd eu hunain o flaen llaw.

Gallech fod â'r hawl i gael help efo costau os oes angen cymorth arnoch chi i dalu am angladd rydych chi'n drefnu. Darllenwch fwy am Daliadau Angladdau ar wefan y llywodraeth ar www.gov.uk/funeral-payments

Bywyd ar ôl i rywun agos atoch farw

Mae'n naturiol mynd drwy amryw o emosiynau ar ôl colli rhywun agos atoch. 'Does dim amserlen ar gyfer beth ddylech chi deimlo, na phryd. Bydd rhai pobl yn cael emosiynau cryf yn syth ar ôl i rywun agos atynt farw, ond efallai na fyddwch chi'n mynd drwy'r emosiynau hyn tan nes 'mlaen. Gallech deimlo galar a cholled cyn i'ch anwylyd farw.

Efallai y byddwch chi eisiau rhannu eich teimladau efo teulu a ffrindiau. Ond, yn yr un modd, efallai na fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud hyn. Efallai y byddwch chi'n ei gweld hi'n haws siarad efo rhywun neilltuol – peidiwch â bod ofn dweud wrthynt sut rydych chi'n teimlo.

Yn ôl gwaith ymchwil, bydd rhywun yn mynd drwy wahanol gamau wrth alaru am farwolaeth rhywun sy'n agos atynt. Derbynnir mai dyma yw'r camau:

- derbyn realiti'r golled
- gweithio drwy boen y galar
- addasu i amgylchedd ble nad yw'r sawl sydd wedi marw yno
- dod o hyd i gysylltiad tragwyddol efo'r sawl sydd wedi marw ac yn dal i fyw ar yr un pryd.

'Does dim trefn neilltuol i chi fynd drwy'r camau hyn, ac efallai y byddwch chi'n mynd yn ôl at rai camau dros amser. Bydd y camau yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl ac mae'n bwysig cofio bod galar yn unigryw i bawb ohonom. Os ydych chi'n teimlo nad ydych chi wedi mynd drwy un neu fwy o'r camau hyn, yna efallai eich bod chi'n dal i weithio drwy'r broses alaru, neu efallai nad yw'r model galar hwn yn iawn i chi.

Gall eich tîm gofal iechyd gynnig cymorth mewn profedigaeth i chi ar ôl marwolaeth eich anwylyd. Siaradwch efo'ch meddyg a'ch nyrs pa wasanaethau a gwybodaeth sydd ar gael yn lleol ar www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Bereavement%20support/LocationSearch/314. Os ydych chi'n synhwyro nad yw'r ffordd rydych chi'n teimlo yn iawn neu nad ydych chi'n ymdopi, peidiwch â bod ofn siarad efo'ch meddyg. Mae angen mwy o gymorth ar bobl yn aml.

Geirfa

Dyma esboniadau o rai o'r geiriau sy'n cael eu defnyddio yn y llyfryn gwybodaeth hwn:

Cynllunio gofal ymlaen llaw:

Meddwl a chynllunio sut rydych chi eisiau cael eich gofal diwedd oes.

Penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth:

Dogfen yw hon sy'n nodi unrhyw driniaethau yr ydych chi eisiau eu gwrthod yn y dyfodol. Caiff ei defnyddio yn unig os na allwch chi fynegi eich dymuniadau drosoch eich hun ryw dro.

Datganiad ymlaen llaw neu Ddymuniadau o ran Gofal:

Dogfen ysgrifenedig sy'n nodi eich dymuniadau o ran eich gofal a'ch triniaeth. Gall hyn gynnwys lle hoffech chi farw a lle hoffech chi gael gofal.

Peidiwch â cheisio dadebru cardio-anadlol:

Mae hyn yn mynegi eich dymuniad i feddygon beidio â thrio perfformio dadebru cardio-anadlol os bydd eich calon yn stopio.

Gofal diwedd oes:

Mae gofal diwedd oes yn rhan o ofal lliniarol ac mae hyn ar gyfer pobl sy'n nesáu at ddiwedd oes. Mae gofal diwedd oes yn ceisio eich helpu chi i fyw mor gyfforddus â phosibl, drwy reoli symptomau corfforol a chael cymorth emosiynol i chi a'r rheiny o'ch cwmpas chi.

Meddyginiaethau 'rhag ofn':

Mae hyn yn disgrifio meddyginiaethau y mae eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eu rhoi i chi ar bresgripsiwn i chi eu cadw gartref fel bod modd eu rhoi nhw'n hawdd i chi ar fyr rybudd.

Atwrneiaeth Arhosol:

Mae hyn yn rhoi'r hawl i rywun arall wneud rhai penderfyniadau ar eich rhan.

Gofal lliniarol:

Mae gofal lliniarol ar gyfer pobl sy'n byw â salwch angheuol. Mae'r math hwn o ofal yn ceisio gwella ansawdd bywyd y person a bywydau'r bobl sy'n agos atynt. Gallwch gael gofal lliniarol ar unrhyw adeg yn eich salwch. Gallwch gael gofal lliniarol ochr yn ochr â therapiau, triniaethau a meddyginiaethau eraill sy'n ceisio rheoli eich salwch.

Ble alla' i gael mwy o help?

Gall fod yn anodd meddwl a siarad am ddiwedd oes. Cymrwch eich amser. Efallai y byddwch chi eisiau siarad efo teulu, ffrindiau, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol am beth sydd yn y llyfryn hwn. Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gymorth i chi hefyd.

Gwybodaeth, cyngor neu gymorth emosiynol

Mae'r sefydliadau nesaf yn darparu mwy o wybodaeth yn ymwneud â diwedd oes. Mae gwybodaeth i bobl sy'n nesáu at ddiwedd oes, a gwybodaeth i bobl sy'n galaru. Mae gan rai linellau cymorth y gallwch chi eu ffonio os hoffech chi siarad efo rhywun.

Age UK – cynhyrchu amrywiaeth o wybodaeth am ddiwedd oes.

www.ageuk.org.uk

0800 678 1602

Carers UK – rhoi cymorth i ofalwyr.

www.carersuk.org

0808 808 7777

Cinnamon Trust – rhwydwaith o wirfoddolwyr sy'n cynnig gwasanaeth cerdded cŵn a maethu cŵn pan fydd eu perchnogion yn yr ysbyty

cinnamon.org.uk

01736 757900

Cruse Bereavement Care – gwybodaeth a chymorth i bobl yn eu profedigaeth

www.cruse.org.uk

0808 808 1677

Child Bereavement UK – cymorth i bobl yn eu profedigaeth.

www.childbereavementuk.org

0800 02 888 40

Dying Matters - yn helpu pobl i siarad yn fwy agored am farwolaeth, marw a phrofedigaeth, a gwneud cynlluniau ar gyfer diwedd oes.

www.dyingmatters.org

08000214466

Hospice UK – am wybodaeth am ofal mewn hosbis lleol.

www.hospiceuk.org

020 7520 8200

Cymorth Canser Macmillan – gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i bobl sydd â chanser a'u teuluoedd.

www.macmillan.org.uk

0808 808 00 00

Marie Curie - darparu gwybodaeth a chymorth emosiynol os ydych chi'n byw neu'n gofalu am rywun sydd â salwch angheuol.

www.mariecurie.org.uk/help/support/marie-curie-support-line

0800 090 2309

Natural Death Centre – cymorth i'r rheiny sy'n marw gartref.

www.naturaldeath.org.uk

01962 712 690

Samariaid - rhoi cymorth emosiynol i unrhyw un sy'n mynd drwy ofid emosiynol neu'n cael trafferth ymdopi.

www.samaritans.org

116 123

Cymorth cyfreithiol

Adnoddau a llyfnydd i gael cymorth os bydd angen i chi gael help efo materion cyfreithiol yn ymwneud â diwedd oes.

Cyngor ar Bopeth – cyngor yn rhad ac am ddim ar fud-ddaliadau, hawliau cyfreithiol a gwasanaethau'r GIG.

www.citizensadvice.org.uk

GOV.UK – help ymarferol ar farwolaeth a marw, gan gynnwys delio gyda marwolaeth dramor, cofrestru marwolaeth, canllaw ar roi trefn ar eiddo a marwolaeth, a phrofedigaeth.

- marwolaethau yng Nghymru neu Loegr (www.gov.uk/after-a-death)
- marwolaethau yn yr Alban (www.mygov.scot/when-someone-dies)
- marwolaethau yng Ngogledd Iwerddon (www.nidirect.gov.uk/information-and-services/births-deaths-marriages-and-civil-partnerships/death-and-bereavement)

Cymdeithas y Cyfreithwyr – canllaw defnyddiol ar ysgrifennu ewyllys a rhestri o gyfreithwyr arbenigol yn eich ardal chi.

www.lawsociety.org.uk

020 7242 1222

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus – helpu pobl i gynllunio ymlaen, a chofrestru atwrneiaeth arhosol ar draws y DU.

- Cymru a Lloegr s 0300 456 0300 (www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian)
- Yr Alban 01324 678300 (www.publicguardian-scotland.gov.uk)
- Gogledd Iwerddon 028 9072 5953 (www.justice-ni.gov.uk/topics/courts-and-tribunals)

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP) – am restr o ffisiotherapyddion a chwrselwyr cymwys.

www.bacp.co.uk

01455 883300

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth yn agos i chi.

Llinell gymorth: 03000 030 555

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

helpline@blf.org.uk

blf.org.uk

Cod: BK19 **Fersiwn:** 4

blf.org.uk/end-of-life

Adolygiad diwethaf: Mawrth 2021

Adolygiad nesaf: Mawrth 2024

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â blf.org.uk