

Meddwl am ddiwedd eich oes

Rhoi trefn ar bethau a meddwl am
eich anghenion gofal



Pwy ydym ni

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru.

Mae Age Cymru yn gweithio i ddatblygu a chyflawni newid cadarnhaol gyda phobl hŷn ac ar eu cyfer.

Ein gweledigaeth yw Cymru sy'n ystyriol o oedran.

Ein cenhadaeth yw gwneud bywyd yn well i bobl hŷn.

Ynghyd â'n partneriaid lleol:

- Rydym yn darparu gwybodaeth a chyngor.
- Rydym yn darparu rhaglenni llesiant.
- Rydym yn darparu eiriolaeth annibynnol.
- Rydym yn cefnogi gofalwyr.
- Rydym yn ymgyrchu ac yn ymchwilio.

Age Cymru

Tŷ Mariners

Llys Trident

East Moors Road

Caerdydd

CF24 5TD

029 2043 1555

www.agecymru.org.uk

Elusen Gofrestredig 1128436

Dyddiad cyhoeddi: Ebrill 2022

Sut gallwn ni helpu

Cyngor Age Cymru: ein gwasanaeth gwybodaeth a chyngor ar gyfer materion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed yng Nghymru.

Mae Cyngor Age Cymru wedi ymrwymo i fod y gwasanaeth gwybodaeth a chyngor mwyaf blaenllaw i bobl hŷn yng Nghymru. Ein nod yw darparu gwybodaeth a chyngor effeithiol, hygyrch o ansawdd uchel wrth gynnig gwasanaeth diduedd a chyfrinachol am ddim. Gall Cyngor Age Cymru gynorthwyo pobl hŷn, eu teulu, eu ffrindiau, gofalwyr neu weithwyr proffesiynol.

Mae ein holl ganllawiau a thafleuni ffeithiau ar gael i'w lawrlwytho o'n gwefan, neu gallwch gysylltu â'n llinell gyngor i gael copiâu wedi'u postio atoch am ddim.

Cymorth lleol

Mae Cyngor Age Cymru hefyd yn gweithredu fel porth i'n gwasanaethau lleol. Efallai y bydd cymorth wyneb yn wyneb mewn swyddfeydd lleol ac ymweliadau cartref ar gael i bobl sydd angen cymorth ychwanegol neu fwy arbenigol.

Cysylltu

Os hoffech siarad ag un o'n cynghorwyr arbenigol, yn Gymraeg neu yn Saesneg, ffoniwch ni ar **0300 303 44 98**. Mae ein llinell gyngor ar agor rhwng 9am a 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener.

(Codir tâl am alwadau ar yr un gyfradd â galwad i rif safonol 01 neu 02. Bydd galwadau hefyd yn cael eu cynnwys yn awtomatig mewn unrhyw becyn munudau llinell dir neu funudau cynhwysol ffôn symudol.)

Gallwch hefyd anfon e-bost atom gan ddefnyddio'r cyfeiriad advice@agecymru.org.uk neu ewch i'n gwefan www.agecymru.org.uk/advice

Cynnwys

Beth sydd yn y canllaw?	5
Siarad am farwolaeth	
Sgyrsiau â theulu a ffrindiau	6
Siarad gyda phlant ac oedolion ifanc	8
Meddwl am eich anwyliaid	9
Ystyriaethau ymarferol	
Gwneud ewyllys	10
Atwrneiaethau	11
Rheoli eich dogfennau a'ch cyfrifon	14
Cymorth ariannol	17
Meddwl am eich angladd	18
Edrych ar ôl eich anifeiliaid anwes	20
Triniaeth a gofal	
Penderfyniadau ymlaen llaw i wrthod triniaeth	21
Datganiadau dymuniadau ymlaen llaw	24
Sgyrsiau â'ch meddyg teulu a'ch tîm meddygol	25
Termau y gallech eu clywed	27
Ystyried ble yr hoffech dderbyn gofal	29
Gofal gartref	30
Gofal gan hosbis	31
Cartrefi gofal	33
Cyngor a chymorth i ofalwyr	35
Sefydliadau defnyddiol	37

Beth sydd yn y canllaw?

Gall fod yn anodd meddwl am ddiwedd oes, ac rydyn ni'n dueddol o beidio â meddwl amdano nes bod rhaid i ni wneud hynny. Ond gall bod yn wybodus eich helpu i ystyried eich holl opsiynau, cynllunio ymlaen llaw a dechrau rhoi trefn ar bethau.

Gall cymryd camau nawr roi'r hyder i chi bod cofnod o'ch dymuniadau, a bod y bobl sy'n agos atoch chi'n gwybod beth fydddech chi ei eisiau pe byddai'r amser yn dod pan na allwch wneud eich penderfyniadau eich hun mwyach. Gall cynllunio nawr wneud pethau'n haws i'r rhai sy'n agos atoch chi'n ddiweddarach. Gallwch chi bob amser newid eich cynlluniau yn y dyfodol, os hoffech chi wneud hynny.

P'un a ydych chi'n cynllunio ymlaen llaw neu wedi cael diagnosis o salwch sy'n byrhau eich bywyd, gall y canllaw hwn eich helpu i baratoi.

Mae'r canllaw hwn yn esbonio rhai o'r pethau dylech chi feddwl amdanynt wrth gynllunio ymlaen llaw, yn ogystal â'r opsiynau a'r gwasanaethau a all fod ar gael i chi pe byddech chi'n cael diagnosis o salwch sy'n byrhau eich bywyd. Mae'n esbonio sut i roi gwybod am eich dymuniadau a'ch dewisiadau o ran triniaeth, yn ogystal â helpu i ystyried ble yr hoffech gael gofal tua diwedd eich oes.

Gwybodaeth ddefnyddiol

Efallai eich bod chi eisoes wedi rhoi rhai cynlluniau ar waith, ac efallai bod rhai pethau nad ydych chi'n teimlo'n barod i gynllunio ar eu cyfer eto. Mae cynllunio ar gyfer diwedd eich oes yn brofiad sensitif a phersonol iawn, felly dewiswch y rhannau o'r canllaw hwn sy'n berthnasol i chi nawr a'r rhai yr hoffech chi ddod yn ôl atynt yn ddiweddarach.

Siarad am farwolaeth

Gall fod yn demtasiwn i osgoi siarad am farwolaeth, ond gall cynnal y sgysiau hyn am beth yr hoffech ddigwydd ar ôl i chi farw, neu pe na fydech yn gallu gwneud penderfyniadau drosoch chi'ch hun yn y dyfodol, arbed llawer o straen yn ddiweddarach. Byddwch chi'n gwybod bod yna gynllun yn ei le a bod eich dymuniadau'n glir.

Sgysiau â theulu a ffrindiau

Mae'n anodd siarad am farwolaeth ag anwyliaid, ond p'un a ydych chi'n meddwl ymlaen llaw neu wedi cael diagnosis o salwch sy'n byrhau eich bywyd, gall siarad â'ch teulu a ffrindiau helpu, fel eu bod nhw'n ymwybodol o'ch dymuniadau a'ch dewisiadau wrth i chi gyrraedd diwedd eich oes.

Gall rhannu eich meddyliau â'r rhai sy'n agos atoch ei gwneud yn haws iddynt wneud penderfyniadau yn y dyfodol, a helpu pob un ohonoch i baratoi ar gyfer yr hyn sydd o'ch blaenau. Gall roi cyfle i chi ddweud wrth bobl pa mor bwysig y maent i chi a lleddfu perthnasoedd anodd hyd yn oed.

Gall y sgysiau hyn fod yn anodd, ond mae rhai pethau y gallwch roi cynnig arnynt i wneud pethau ychydig yn haws:

- Mae'n syniad da dewis lle ac amser pan na fydd unrhyw un yn tarfu arnoch ac na fyddwch yn cael eich brysio, er mwyn i chi allu dweud popeth yr hoffech chi ei ddweud.
- Rhowch wybod i'ch teulu ymlaen llaw fel na fydd y sgwrs yn syndod iddynt.
- Peidiwch â theimlo bod rhaid i chi geisio cynnwys popeth mewn un sgwrs. Gall gymryd amser i drafod eich holl ddymuniadau ac ni ddylech geisio brysio'r broses hon.
- Efallai y bydd yn werth ysgrifennu nodiadau am yr hyn yr hoffech chi drafod ymlaen llaw. Bydd hyn yn eich helpu i gadw ffocws a gwneud yn siŵr eich bod yn trafod popeth yr hoffech ei drafod.
- Peidiwch â theimlo'n annifyr os byddwch yn emosiynol. Byddwch yn onest a siaradwch am eich holl deimladau, yn hytrach na'r rhai cadarnhaol yn unig.
- Nid yw'n hawdd, ond ceisiwch beidio â chael eich annog i beidio â thrafod y pethau hyn gan aelodau o'ch teulu sy'n dweud nad ydynt eisiau eu trafod.

Camau nesaf

I gael taflenni ar sut i gychwyn sgysiau am farw, marwolaeth a phrofedigaeth, cysylltwch â [Dying Matters](#) (ewch i dudalen 39) neu ewch i'r tudalennau ddiwedd oes ar wefan [GIG Cymru 111](#) (tudalen 41).

Weithiau, mae teulu a ffrindiau'n gyndyn o gael y sgysiau hyn gan nad ydynt eisiau meddwl amdanoch chi'n marw, neu efallai eu bod yn poeni am ddweud y peth anghywir. Efallai y bydd yn eu cysuro pe byddech chi'n dweud y byddai siarad yn eich helpu chi. Hefyd, gallai siarad nawr wneud eu bywyd nhw'n haws pe byddai'r amser yn dod pan fyddai angen iddynt wneud penderfyniadau ar eich rhan. Os ydynt yn amharod o hyd, rhowch gynnig ar ddweud wrthynt nad oes rhaid i chi siarad amdano nawr, ond ei fod yn rhywbeth yr hoffech chi ei drafod ryw ben.

Nid oes ffordd gywir neu anghywir o gael y sgysiau hyn, ond gall bod yn agored ac yn ddi-dwyll eu gwneud yn haws. Dewiswch y bobl yr hoffech chi siarad â nhw, a rhannwch dim ond cymaint o wybodaeth ag rydych chi'n teimlo y gallwch ei rhannu. Os nad ydych chi'n teimlo'n barod i siarad, mae hynny'n iawn hefyd.

Siarad gyda phlant ac oedolion ifanc

Os oes gennych chi blant neu oedolion ifanc yn y teulu, efallai yr hoffech siarad â nhw am beth sy'n digwydd os byddwch yn mynd yn wael. Gall hyn fod yn anodd, ond gall eu helpu i wneud synnwyr o beth fydd yn digwydd a'ch galluogi i ateb eu cwestiynau a mynd i'r afael â'u hofnau a'u pryderon. Peidiwch â bod ofn gofidio. Mae bod yn onest am eich emosiynau'n ffordd dda i roi gwybod iddynt ei bod yn iawn i ddangos eich teimladau.

**Gwybodaeth
ddefnyddiol**

Mae'r Rhwydwaith Profedigaeth Plentyndod a Winston's Wish yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i blant a phobl ifanc y mae marwolaeth yn effeithio arnynt (ewch i dudalennau 38 a 41).

Mae Dying Matters wedi llunio taflen o'r enw **What should you tell children about death (tudalen 39).**

Meddwl am eich anwyliaid

Efallai bod pethau yr hoffech chi eu rhannu â phobl cyn i chi farw, neu efallai yr hoffech chi greu rhywbeth i'w adael ar eich ôl. Mae rhai pobl yn ei gweld yn ddefnyddiol creu blwch atgofion neu lyfr lloffion o'u bywyd.

Efallai y bydd yn eich helpu i wybod bod nifer o elusennau a sefydliadau sy'n gallu cynnig cefnogaeth a gwybodaeth i'ch anwyliaid ar ôl i chi farw.

Y peth pwysicaf drwy'r cwbl yw eich bod yn gwneud yr hyn sy'n teimlo'n iawn i chi, ar adeg sy'n teimlo'n iawn.

Mae gan wasanaeth Cefnogaeth gyda Galar Cruse rwydwaith o wasanaethau cyfrinachol am ddim ledled y DU, sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol i'r rhai sydd mewn profedigaeth (ewch i dudalen 38).

Camau nesaf

Mae Cymorth Canser Macmillan yn cynnig gwybodaeth am flychau atgofion (ewch i dudalen 40). Efallai y bydd eich anwyliaid yn gweld ein canllawiau **Profedigaeth a Pan fydd rhywun yn marw** yn ddefnyddiol hefyd.

Ystyriaethau ymarferol

Gall feddwl am ddiwedd eich oes fod yn emosiynol ac yn anodd i'w drafod. Ond mae digonedd o bethau ymarferol y gallwch eu gwneud i roi trefn ar bethau. Mae rhoi trefn ar bethau nawr yn golygu y gallwch deimlo'n hyderus y bydd y gofal a'r cymorth y byddwch yn eu cael yn y dyfodol yn addas i chi.

Gwneud ewyllys

Y peth cyntaf i feddwl amdano wrth roi trefn ar bethau yw gwneud yn siŵr fod gennych ewyllys gyfredol. Mae ewyllys yn bwysig, gan ei fod yn golygu bod cyfarwyddiadau clir o ran beth yr hoffech ddigwydd i'ch arian, eich cartref, eich eiddo (sy'n cael ei alw'n ystâd) a'ch cyfrifon ar-lein ar ôl i chi farw. Os ydych chi eisoes wedi gwneud ewyllys, cymerwch amser i ailedrych arno er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn adlewyrchu eich dymuniadau o hyd.

Os byddwch yn marw heb wneud ewyllys, gall gymryd llawer mwy o amser i ymdrin â'ch ystâd. Efallai nad y bobl sy'n etifeddu eich arian a'ch eiddo yw'r rhai y byddech chi wedi'u dewis, o reidrwydd.

Mae'n well defnyddio cyfreithiwr wrth wneud ewyllys. Gall Gymdeithas y Cyfreithwyr (tudalen 40) roi rhestr o gyfreithwyr lleol i chi (ewch i dudalen 40).

**Camau
nesaf**

Mae ein canllaw **Ewyllysiau a chynllunio ystâd** yn cynnwys mwy o wybodaeth am bwysigrwydd gwneud ewyllys a sut i fynd ati i lunio un.

Atwrneiaethau

Mae trefnu atwrneiaeth arhosol (LPA) yn ffordd o roi awdurdod cyfreithiol i rywun rydych yn ymddiried ynndo/ ynnddi, sy'n cael ei (g)alw'n dwrnai, i wneud penderfyniadau ar eich rhan. Gall atwrneiaeth arhosol helpu os na allwch chi wneud neu gyfleu eich penderfyniadau mwyach – yr enw ar hyn yw colli 'galluedd meddyliol'.

Pan ddywedwn fod gan rywun 'alluedd meddyliol', rydym yn golygu bod gan rywun y gallu i wneud penderfyniadau a deall eu canlyniadau.

Mae dau fath o atwrneiaeth arhosol:

Atwrneiaeth arhosol ar gyfer penderfyniadau ariannol

Gall yr atwrneiaeth hon gael ei defnyddio pan nad ydych eisiau gwneud penderfyniadau am eich eiddo a'ch arian mwyach, neu os byddwch yn colli'r gallu i wneud a chyfleu eich penderfyniadau. Mae'n rhoi rheolaeth ariannol i'r unigolyn rydych chi'n ei (h)enwebu, a fydd yn gallu gwneud penderfyniadau am:

- brynu neu werthu eiddo
- talu'r morgais
- buddsoddi arian
- talu biliau
- trefnu atgyweiriadau i'ch cartref.

Atwrneiaeth arhosol ar gyfer penderfyniadau iechyd a gofal

Mae'r atwrneiaeth hon yn eich galluogi i roi'r awdurdod i rywun wneud penderfyniadau am eich gofal iechyd a'ch lles personol, os daw amser pan na allwch chi wneud y penderfyniadau hyn eich hun. Gall yr unigolyn rydych yn ei (h)enwebu wneud penderfyniadau am:

- eich gofal
- eich trefniadau bob dydd
- eich meddyginiaeth a thriniaeth feddygol
- eich trefniadau byw.

Gallwch roi caniatâd arbennig i'ch twrnai wneud penderfyniadau am driniaeth i achub eich bywyd hefyd.

Gwybodaeth ddefnyddiol

Gall cynllunio ymlaen llaw a threfnu atwrneiaeth fod yn arbennig o ddefnyddiol os cewch ddiagnosis o ddementia, neu os ydych yn byw gyda dementia ar hyn o bryd a bod gennych alluedd meddyliol o hyd. Felly, os daw amser pan na allwch wneud eich penderfyniadau eich hun, gall rhywun rydych yn ymddiried ynddo/ynddi eu gwneud ar eich rhan.

Atwrneiaeth barhaus

Mae atwrneiaethau arhosol wedi disodli atwrneiaethau barhaus (EPA) yng Nghymru a Lloegr.

Os ydych chi eisoes wedi trefnu atwrneiaeth barhaus, mae'n ddilys o hyd ond mae'n berthnasol i benderfyniadau am eiddo a materion ariannol yn unig. Os oes gennych atwrneiaeth barhaus, mae'n syniad da i chi feddwl am drefnu atwrneiaeth arhosol ar gyfer iechyd a gofal.

Beth os na fyddaf yn trefnu atwrneiaeth arhosol ac yn colli galluedd meddyliol?

Os byddwch yn colli'r gallu i wneud neu gyfleu penderfyniadau, ac nid oes gennych chi atwrneiaeth arhosol, gall eich teulu, ffrindiau neu ofalwr wneud cais i'r Llys Gwarchod am ganiatâd i wneud penderfyniadau ar eich rhan.

Gall y Llys benodi rhywun (a elwir yn ddirprwy) sy'n ddibynadwy ac sydd â'r sgiliau sydd eu hangen, fel perthynas neu ddirprwy proffesiynol annibynnol fel cyfreithiwr. Fodd bynnag, mae'r broses hon yn ddrud ac yn aml yn un faith, felly mae'n well cynllunio ymlaen llaw a threfnu atwrneiaeth arhosol tra gallwch wneud hynny.

Camau
nesaf

Mae Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus yn darparu gwybodaeth ac arweiniad ar drefnu atwrneiaeth arhosol (LPA) neu wneud cais i'r Llys Gwarchod (ewch i dudalen 41). Mae ein canllaw **Atwrneiaeth** yn cynnwys mwy o wybodaeth am drefnu un.

Rheoli eich dogfennau a'ch cyfrifon

Gall fod yn ddefnyddiol i chi gasglu dogfennau allweddol a chadw popeth mewn lle diogel, a dweud wrth aelod o'ch teulu neu ysgutor eich ewyllys lle maen nhw. Mae hyn yn gwneud pethau'n symlach iddynt yn ddiweddarach.

Rhai o'r dogfennau allweddol i'w casglu yw:

- eich tystysgrif geni
- eich pasbort
- eich trwydded yrru
- manylion eich cyfrif banc a chyfriflenni banc diweddar (rhestrwch bob un o'ch cyfrifon a'u manylion)
- cynlluniau pensiwn
- polisiau yswiriant
- eich rhif Yswiriant Gwladol
- eich ewyllys.

Os ydych chi'n dibynnu ar y rhyngrwyd i dalu biliau, siopa ar lein neu gadw mewn cysylltiad â'ch ffrindiau, dylech feddwl am beth fydd yn digwydd i'ch etifeddiaeth ddigidol (eich cyfrifon a'ch proffiliau ac ati) ar ôl i chi farw.

Mae Cymdeithas y Cyfreithwyr (ewch i dudalen 40) yn argymhell eich bod yn creu cofnod asedau personol (rhestr gyfredol o'ch holl gyfrifon ar-lein), ynghyd â chyfarwyddiadau clir am beth yr hoffech ddigwydd i bob cyfrif ar ôl i chi farw. Er enghraifft, efallai y byddwch am i rai cyfrifon cyfryngau cymdeithasol gael eu cau, neu efallai y byddwch am i deulu neu ffrindiau agos allu adennill eitemau personol rydych chi wedi'u storio ar-lein, fel lluniau.

Os oes gennych gyfrif banc ar-lein, gall eich ysgutorion drefnu i'w gau a hawlio'r arian ar ran eich ystâd. Peidiwch â gadael manylion am eich cyfrineiriau neu rif PIN, gan y gallai rhywun sy'n eu defnyddio ar ôl i chi farw fod yn cyflawni trosedd.

Camau nesaf

Ewch i wefan y Gymdeithas Etifeddiaeth Ddigidol i gael mwy o wybodaeth am ymdrin â'ch etifeddiaeth ddigidol – sef cyfrifon ar-lein fel eich cyfrif e-bost, cyfryngau cymdeithasol a chyfrifon banc (ewch i dudalen 39).

Gwnaeth Josephine gynlluniau ar gyfer y dyfodol pan sylwodd fod ei hiechyd yn dirywio.

‘Cefais ddiagnosis o gyflwr ar yr ysgyfaint rai blynyddoedd yn ôl. Dwi wedi bod yn edrych ar ôl fy hun yn ddigon da gartref, drwy gymryd fy meddyginiaeth, gwneud ychydig o ymarfer corff a bwyta’n iach, ond dwi’n dechrau sylwi na allaf wneud rhai pethau cystal ag yr oeddwn gynt.

‘Dwi wedi cael un neu ddau o bylliau gwael yn ddiweddar ac maen nhw wedi effeithio’n wael arnaf, felly es i yn ôl i weld fy meddyg teulu. Esboniodd y byddai fy symptomau’n gwaethygu’n raddol. Roeddwn i’n gwybod hynny mewn gwirionedd, ond roedd angen i mi glywed hynny er mwyn dechrau meddwl am y dyfodol.

‘Roedd gen i ewyllys yn barod, ond trefnais atwrneiaeth arhosol ar gyfer iechyd a gofal, er mwyn i’m ffrind agos allu gwneud penderfyniadau meddygol am fy nhriniaeth a gofal yn y dyfodol, pe byddai angen. Cawson ni sgwrs am bethau fel a fyddwn i eisiau mynd ar system gynnal bywyd a ble yr hoffwn i gael gofal.

‘Roedd yn anodd i’r ddwy ohonom ac roedd yna ddagrau, ond roedd yn gysur i’r ddwy ohonom. Trefnais i atwrneiaeth arhosol ar gyfer fy nghyllid hefyd. Mae’n cymryd y pwysau oddi ar fy ffrind ac yn golygu y gallaf ganolbwyntio ar fyw fy mywyd, gan wybod y bydd hi’n gwneud beth sy’n iawn i mi.

‘Er nad ydw i’n gwybod beth ddaw yn y dyfodol, dwi’n falch fy mod i wedi gwneud yr hyn y gallaf i gynllunio ar ei gyfer.’

Cymorth ariannol

Os ydych chi'n byw gyda chyflwr iechyd tymor hir, neu rhag ofn y bydd eich iechyd yn newid yn y dyfodol, mae'n syniad da meddwl am eich arian a sut gallech chi dalu costau penodol, fel costau gofal.

Os oes angen cymorth arnoch â'ch gofal, efallai y byddwch yn gymwys i gael Taliad Annibyniaeth Personol neu Lwfans Gweini, yn amodol ar b'un a ydych chi'n iau neu'n hŷn nag oedran Pensiwn y Wladwriaeth.

Ni ddylai hawlio'r mathau hyn o fudd-daliadau leihau unrhyw incwm arall rydych chi'n ei gael, ac efallai y byddwch yn gymwys i gael budd-daliadau eraill, hyd yn oed. Gall unrhyw un nad yw'n disgwyl byw mwy na chwe mis eu hawlio'n gyflym a chael y budd-dal ar y gyfradd uchaf sydd ar gael. Os oes gennych chi ofalwr, gwnewch yn siŵr ei fod/bod yn gwirio a yw'n gymwys i gael Lwfans Gofalwr.

Efallai y byddwch yn gallu cael cymorth ariannol ar ffurf grant untro gan elusennau sy'n arbenigo mewn cyflyrau iechyd penodol, neu gan undebau neu sefydliadau proffesiynol rydych chi'n aelod ohonynt (neu'r oeddech yn arfer bod yn aelod ohonynt). Gall Turn2us eich helpu i chwilio am grantiau a gwneud cais amdanynt (ewch i dudalen 42). Os oes gennych ganser, mae gan Gymorth Canser Macmillan lyfryn defnyddiol o'r enw **Help gyda chost canser** (ewch i dudalen 40).

Camau nesaf

Darganfyddwch beth arall y gallai fod gennych hawl iddo drwy gysylltu â'ch cangen leol o Age UK am wiriad budd-daliadau am ddim, neu defnyddiwch ein cyfrifiannell ar-lein yma www.agecymru.org.uk/letstalkmoney

Mae ein canllaw **Mwy o arian yn eich poced yn cynnwys mwy o wybodaeth hefyd.**

Meddwl am eich angladd

Gall meddwl am eich angladd fod yn anodd, ond gall rhoi rhywfaint o ystyriaeth iddo a siarad am beth yr hoffech ei wneud, darganfod y costau tebygol a rhoi rhai cynlluniau ar waith dawelu meddyliau eich teulu a ffrindiau a gwneud pethau'n haws iddynt. Mae hefyd yn sicrhau fod eich angladd yn adlewyrchu eich dymuniadau.

Mae rhai o'r pethau y gallech eu hystyried yn cynnwys:

- ble yr hoffech i'ch angladd gael ei gynnal
- a ydych chi eisiau cael eich claddu neu eich amlosgi
- a ydych chi eisiau gwasanaeth crefyddol neu beidio
- pwy yr hoffech eu gwahodd
- pa ganeuon neu ddarlleniadau yr hoffech eu cael
- ydych chi eisiau blodau
- pa ddillad yr hoffech eu gwisgo
- beth yr hoffech i'r gwesteion ei wisgo.

Efallai yr hoffech gael angladd dyneiddiol neu angladd wedi'i arwain gan eich teulu, neu efallai bod gennych gais arbennig, fel cael eich claddu mewn coetir neu arch wedi'i gwneud o ddeunyddiau fel gwiail neu gardbord. Beth bynnag sydd ei eisiau arnoch, mae'n bwysig eich bod yn cyfleu'r dymuniadau hyn i'ch anwyliaid.

Talu am eich angladd

Gall angladdau fod yn ddrud iawn, felly efallai yr hoffech ystyried trefnu cynllun rhagdalu ar gyfer eich angladd. Mae'r rhain yn eich galluogi i benderfynu ar y math o angladd yr hoffech ei gael a thalu amdano ymlaen llaw yn ôl y pris heddiw. Gallwch gael mwy o wybodaeth am y cynlluniau hyn gan drefnydd angladdau neu Gymdeithas Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau (ewch i dudalen 40). Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pa wasanaethau sydd wedi'u cynnwys yn y pris, gan y gallai hyn amrywio.

Mae amlosgiad uniongyrchol yn opsiwn rhatach. Mae'r corff yn cael ei gasglu o farwdy a'i gludo i'r amlosgfa, lle bydd yr amlosgiad yn cael ei gynnal ar adeg sy'n gyfleus i'r amlosgfa. Nid oes angen hers na seremoni yn yr amlosgfa. Yna, mae modd cynnal seremoni goffa ar adeg ac mewn lle sy'n gyfleus i deulu a ffrindiau.

Camau nesaf

I ddod o hyd i drefnydd angladdau, cysylltwch â Chymdeithas Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau (ewch i dudalen 40) neu'r Gymdeithas Trefnwyr Angladdau Perthynol ac Annibynnol (SAIF) (ewch i dudalen 40).

Os hoffech gael mwy o wybodaeth am angladdau 'gwyrrd', cysylltwch â'r Ganolfan Marwolaeth Naturiol (ewch i dudalen 41). Mae Dying Matters yn cynhyrchu **My funeral wishes**, lle gallwch greu cynllun personol ar gyfer eich angladd (tudalen 39).

Gall ein ffeithlen **Cynllunio ar gyfer eich angladd** fod yn ddefnyddiol.

Gofalu am eich anifeiliaid anwes

Os oes gennych anifeiliaid anwes, bydd angen i chi feddwl am beth fydd yn digwydd pan na fyddwch yn gallu gofalu amdany'n nhw mwyach. Efallai eich bod yn adnabod rhywun sy'n fodlon helpu, ond efallai na fydd yn gallu eu cadw'n barhaol.

Mae Cinnamon Trust (ewch i dudalen 38) yn elusen i bobl hŷn â'u hanifeiliaid anwes. Gall eu gwirfoddolwyr eich helpu i gadw eich anifeiliaid gartref cyhyd ag y bo'n bosibl, er enghraifft drwy fynd â'ch ci am dro neu faethu eich anifail anwes os byddwch yn yr ysbyty am gyfnod byr. Mae ganddynt Gofrestr Cartrefi Gofal sy'n Derby'n Anifeiliaid Anwes hefyd, lle gallwch chwilio am gartrefi gofal sy'n fodlon derbyn eich anifeiliaid anwes. Hefyd, gallwch drefnu i Cinnamon Trust ofalu am eich anifail anwes am weddill ei oes ar ôl i chi farw.

Mae Dogs Trust (ewch i dudalen 39) yn cynnig Cynllun Cerdyn Gofal Cŵn am ddim. Ar ôl i chi farw, bydd staff Dogs Trust yn trefnu i'ch ci fynd i'r ganolfan ailgartrefu agosaf, lle bydd yn cael gofal nes iddynt allu dod o hyd i berchennog newydd addas.

Mae Cats Protection (ewch i dudalen 38) yn cynnig gwasanaeth am ddim o'r enw Cat Guardians. Byddant yn gofalu am eich cath nes iddynt ddod o hyd i berchennog newydd addas.

Os oes gennych ddymuniadau penodol o ran beth yr hoffech ddigwydd i'ch anifeiliaid anwes, nodwch hyn yn eich ewyllys. Bydd hyn yn rhoi cysur i chi y bydd rhywun yn gofalu am eich anifeiliaid anwes ar ôl i chi farw.

Triniaeth a gofal

Efallai eich bod yn byw gyda chyflwr iechyd tymor hir neu'n cynllunio ar gyfer eich anghenion iechyd a gofal yn y dyfodol. Beth bynnag fo'ch sefyllfa, gall bod â chynllun ar waith roi sicrwydd i chi y byddwch yn derbyn y driniaeth a'r gofal sydd eu heisiau arnoch.

Penderfyniadau ymlaen llaw i wrthod triniaeth

Os oes rhai mathau o driniaeth feddygol na hoffech chi eu cael mewn amgylchiadau penodol, gallwch eu cofnodi mewn penderfyniad ymlaen llaw, rhag ofn y daw amser pan na fyddwch yn gallu cyfleu eich dymuniadau. Mae hwn yn gyfreithiol-rwym a bydd ond yn cael ei ddefnyddio os byddwch yn colli'r gallu i wneud neu gyfleu penderfyniadau.

I wneud yn siŵr y bydd eich dymuniadau'n cael eu parchu, mae'n rhaid i bobl wybod eich bod wedi gwneud penderfyniad ymlaen llaw. Mae'n syniad da i chi siarad â'ch meddyg teulu cyn i chi ei lunio. Rhaid i'ch meddyg teulu a'ch tîm meddygol wybod am eich penderfyniad ymlaen llaw er mwyn iddynt allu ei gynnwys yn eich nodiadau meddygol. Gallant helpu i esbonio'r mathau o driniaeth a all gael eu cynnig i chi, a beth allai ei olygu os byddwch yn dewis peidio â'u cael.

Wedi i chi benderfynu beth i'w wneud, gwnewch gofnod ohono a rhowch gopi i'ch anwyliaid a'r rhai sy'n gysylltiedig â'ch gofal. Gallwch ei newid ar unrhyw adeg, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn cyfleu ac yn cofnodi'n glir unrhyw newidiadau a wnewch.

Mae penderfyniad ymlaen llaw:

- yn gyfreithiol-rwym – mae'n rhaid i'r rhai sy'n gofalu amdanoch ddilyn eich cyfarwyddiadau
- yn eich caniatáu i wrthod triniaeth, gan gynnwys gwrthod triniaeth i gynnal eich bywyd
- rhaid iddo fod yn glir o ran yr amgylchiadau lle na hoffech chi gael y driniaeth benodol
- ni allwch ei ddefnyddio i ofyn am driniaeth benodol
- ni allwch ei ddefnyddio i wrthod gofal sylfaenol a fyddai'n eich cadw'n gyfforddus
- ni allwch ei ddefnyddio i ofyn am derfynu eich bywyd.

Gwybodaeth ddefnyddiol

Os oes arnoch chi eisiau gwrthod triniaeth a all gynnal eich bywyd, rhaid i'ch penderfyniadau gael eu cofnodi'n ysgrifenedig, ei lofnodi, ei dystio a chynnwys y datganiad 'hyd yn oed os bydd fy mywyd mewn perygl o ganlyniad'.

Sut mae penderfyniad ymlaen llaw yn rhyngweithio ag atwrneiaeth arhosol?

Os bydd penderfyniad ymlaen llaw ac atwrneiaeth arhosol ar gyfer iechyd a gofal yn ymdrin â'r un penderfyniad, pa bynnag un a wnaed yn fwyaf diweddar fydd yn cael blaenoriaeth. Os byddwch yn llunio penderfyniad ymlaen llaw ar ôl creu atwrneiaeth arhosol ar gyfer iechyd a gofal, ni all eich twrnai ganiatáu unrhyw driniaeth sy'n cael ei gwrthod yn y penderfyniad ymlaen llaw.

Os ydych chi wedi gwneud penderfyniad ymlaen llaw ac yr hoffech drefnu atwrneiaeth arhosol ar gyfer penderfyniadau iechyd a gofal, bydd angen i chi anfon copi o'ch penderfyniad ymlaen llaw gyda'ch ffurflen gais am atwrneiaeth arhosol er mwyn nodi unrhyw wrthdaro.

Camau nesaf

Darllenwch ein ffeithlen [Penderfyniadau ymlaen llaw, datganiadau ymlaen llaw ac ewyllysiau byw](#).

Mae gan Gymdeithas Alzheimer ffurflen ddrafft y gallech chi ei defnyddio i'ch helpu i lunio eich penderfyniad ymlaen llaw (ewch i dudalen 38).

Datganiad dymuniadau ymlaen llaw

Efallai yr hoffech ysgrifennu datganiad ymlaen llaw yn cynnwys eich dymuniadau a'ch hoffterau hefyd, yn enwedig os oes arnoch chi angen cymorth â'ch gofal personol. Mae hyn yn eich galluogi i wneud datganiadau cyffredinol am ba fath o ofal yr hoffech ei gael. Dylai'r rhain gael eu hystyried gan y rhai sy'n cyfrannu at ddarparu eich gofal os byddwch yn colli'r gallu i wneud neu gyfleu eich penderfyniadau eich hun.

Gall datganiadau ymlaen llaw esbonio eich hoffterau a'ch anhoffterau, a chynnwys unrhyw beth sy'n bwysig i chi. Er enghraifft, gallech chi gynnwys gwybodaeth am y canlynol:

- ble yr hoffech chi gael gofal, yn ddefnyddol: eich cartref, mewn cartref gofal neu mewn hosbis (ewch i dudalennau 29-34)
- eich gofynion dietegol
- eich credoau a'ch gwerthoedd
- pwy yr hoffech iddynt gael eu hymgyngori am eich gofal
- pwy yr hoffech i ymweld â chi
- bwydydd rydych chi'n eu hoffi ac nad ydych yn eu hoffi.

Er nad yw'n gyfreithiol-rwym, mae'n syniad da i chi roi copi i bawb sy'n gysylltiedig â gofalu amdanoch, yn enwedig eich staff gofal, eich meddyg teulu a'ch tîm meddygol, fel eu bod yn ymwybodol o'ch dymuniadau ac yn gallu eu hystyried.

Sgyrsiau â'ch meddyg teulu a'ch tîm meddygol

Os cewch chi ddiagnosis o salwch sy'n byrhau eich bywyd, dylai'ch meddyg esbonio eich cyflwr a'r dewisiadau o ran triniaeth mewn ffordd rydych chi'n ei deall. Os bydd eich meddyg teulu neu'ch tîm meddygol yn defnyddio ymadroddion nad ydych yn gyfarwydd â nhw, gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn iddynt esbonio beth maent yn ei olygu. Rydym wedi cynnwys esboniad o rai termau y gallech eu clywed ar dudalennau 27-28.

Dylai'r meddyg ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am eich cyflwr neu eich disgwyliad oes. Gallwch drafod unrhyw gwestiynau, ofnau neu bryderon sydd gennych chi neu eich anwyliaid hefyd.

Gallwch chi benderfynu faint o wybodaeth sydd ei heisiau arnoch – mae'n iawn os nad ydych eisiau cael yr holl wybodaeth ar unwaith. Cofnodwch unrhyw gwestiynau wrth i chi feddwl amdanynt – ac efallai y gallech chi eu trafod gyda'ch teulu neu ffrindiau hyd yn oed. Efallai y bydd yn helpu i ofyn cwestiynau dros sawl apwyntiad, er mwyn i chi allu trafod eich opsiynau yn eich amser eich hun.

Gallai fod yn ddefnyddiol trafod y canlynol:

- Beth i'w ddisgwyl wrth i'ch salwch ddatblygu.
- Y gwahanol ffyrdd i reoli unrhyw symptomau sydd gennych.
- Manteision ac anfanteision eich dewisiadau o ran triniaeth.
- Unrhyw driniaeth na hoffech ei chael.
- Eich disgwyliad oes.
- Ble yr hoffech chi farw.
- Y gefnogaeth ymarferol ac emosiynol sydd ar gael.
- Y newidiadau corfforol ac emosiynol y gallech gael profiad ohonynt.

Nid yw'r rhain yn sgysiau hawdd, felly peidiwch â phoeni os byddwch yn gofidio. Gall fod yn anodd i feddygon teulu a thimau meddygol wybod y ffordd orau i ddechrau sgwrs am ofal diwedd oes, felly peidiwch â bod ofn na themlo'n annifyr wrth ofyn cwestiynau.

Gall fod yn anodd deall popeth, felly gofynnwch i'r staff ailadrodd unrhyw wybodaeth ar unrhyw adeg. Efallai y bydd y ddefnyddiol i chi wneud nodiadau a gofyn a oes unrhyw beth defnyddiol y gallwch ei ddarllen neu unrhyw wefannau y gallwch edrych arnynt. Hefyd, dylech ystyried gwahodd aelod agos o'ch teulu neu ffrind i fynd i apwyntiadau gyda chi i'ch helpu i gofio'r wybodaeth a chynnig cefnogaeth emosïynol.

Dylai'ch meddyg a'ch tîm gofal iechyd allu dweud wrthy'ch am grwpiau cymorth lleol a chenedlaethol, naill ai wyneb-yn-wyneb neu ar-lein, lle gallwch drafod eich meddyliau a'ch teimladau'n rhwydd.

Gwybodaeth ddefnyddiol

Yn dibynnu ar eich cyflwr, gallai fod llinell gymorth wedi'i staffio gan nyrsys a chynghorwyr arbenigol sy'n gallu cynnig cyngor ymarferol a chefnogaeth emosïynol i chi. Er enghraifft, mae gan Gymorth Canser Macmillan (ewch i dudalen 40) linell gymorth canser, ac mae gan Gymdeithas Alzheimer a Dementia UK (ewch i dudalennau 38 a 39) linellau cymorth i bobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

Termau y gallech eu clywed

Os oes gennych salwch difrifol, efallai y byddwch yn clywed eich tîm meddygol yn defnyddio termau amrywiol. Gall y rhain beri dryswch, ond dylai'r diffiniadau canlynol helpu.

Mae **angheuol** yn golygu salwch nad oes modd ei wella. Efallai y bydd yn cael ei alw'n salwch sy'n byrhau bywyd hefyd, ond nid yw hyn yn golygu ei fod yn bygwth bywyd yn enbyd, o reidrwydd.

Mae **diwedd oes** yn cyfeirio at yr hyn sy'n debygol o fod yn 12 mis olaf ym mywyd rhywun.

Mae **gofal diwedd oes** yn canolbwyntio ar ansawdd bywyd a marwolaeth rhywun, yn hytrach na hyd oes. Mae'n cynnwys cefnogaeth i deulu a gofalwyr.

Mae **cynllunio gofal diwedd oes** yn cynnwys edrych ar faterion sydd ag arwyddocâd penodol wrth i bobl dynnu at ddiwedd eu hoes. Gall hyn gynnwys:

- cael sgysiau gyda'ch tîm meddygol a'ch teulu a ffrindiau am eich opsiynau a'ch dewisiadau
- rhoi trefn ar faterion cyfreithiol ac ariannol, fel gwneud yn siŵr fod gennych ewyllys gyfredol a'ch bod yn cael yr holl gymorth ariannol y mae gennych hawl iddo
- ymchwilio i'r opsiynau i benderfynu ble yr hoffech chi farw
- cynllunio eich angladd
- meddwl am bethau ymarferol, fel beth fydd yn digwydd i'ch anifeiliaid anwes.

Mae **cynllunio gofal ymlaen llaw** yn fath penodol o gynllunio gofal diwedd oes. Mae'n cynnwys meddwl am ba fath o ofal yr hoffech dderbyn yn y dyfodol os byddwch yn colli'r gallu i wneud penderfyniadau eich hun. Gall cynllunio gofal ymlaen llaw gynnwys:

- siarad gyda'ch tîm meddygol am eich cyflwr, a pha fath o ofal yr hoffech dderbyn os oes gennych salwch sy'n debygol o waethygu'n raddol
- trefnu atwrneiaeth arhosol (ewch i dudalen 11), lle'r ydych yn rhoi'r awdurdod cyfreithiol i rywun rydych yn ymddiried ynddo/ynddi wneud penderfyniadau ar eich rhan
- gwneud penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth benodol mewn amgylchiadau penodol, sy'n gyfreithiol-rwym ac mae'n rhaid i bawb sy'n gysylltiedig â'ch gofal ei ddilyn
- gwneud datganiad ymlaen llaw o ddymuniadau a hoffterau, sy'n dweud wrth y rhai sy'n gysylltiedig â'ch gofal pa fath o ofal yr hoffech dderbyn, ond nid yw'n gyfreithiol-rwym (ewch i dudalen 24).

Nod **cymorth gofal lliniarol** yw helpu pobl i gyflawni'r ansawdd bywyd gorau ar ôl cael diagnosis o salwch sy'n byrhau bywyd. Mae wedi'i lunio i wneud bywyd yn fwy cyfforddus wrth i gyflwr ddatblygu. Gall amrediad o weithwyr iechedd proffesiynol fod yn gysylltiedig â gofal lliniarol, a dylai fod ar gael pa bryd bynnag y bydd rhywun yn dderbyn gofal. Gall fod yn briodol mewn unrhyw gyfnod o salwch i'ch cefnogi chi a'ch teulu.

Mae **hosbisau** yn canolbwyntio ar gynnig gofal lliniarol a cheisio gwella ansawdd bywyd pobl sydd â salwch marwol o'u diagnosis ymlaen, naill ai mewn hosbis neu yn eich cartref eich hun.

Ystyried ble yr hoffech dderbyn gofal

Gall fod yn ddefnyddiol i chi feddwl am ble yr hoffech dderbyn gofal os byddwch yn gwaelu. Efallai na fydd eich dewis yn bosibl, ond os yw meddygon ac anwyliaid yn ymwybodol o'ch dymuniadau, gallant wneud eu gorau i'w parchu cymaint ag y gallant.

Bydd eich meddyg teulu a'ch tîm meddygol yn gallu dweud wrthy'ch beth y gallwch ei ddisgwyl wrth i'ch salwch ddatblygu, pa opsiynau sydd ar gael yn eich ardal leol, a pha gefnogaeth y gallwch derbyn, yn enwedig ar ddiwedd eich oes. Mae'n bwysig cynnwys eich teulu neu'ch gofalwyr er mwyn i chi allu gwneud penderfyniad gyda'ch gilydd. Pa le bynnag y byddwch yn derbyn gofal, y peth pwysicaf yw eich bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch i dreulio eich dyddiau olaf yn y ffordd fwyaf heddychol ac urddasol. Dylai'ch tîm meddygol ddatblygu cynllun gofal sydd wedi'i deilwra i'ch anghenion a'ch hoffterau, a'i adolygu a'i ddiweddarau yn ôl yr angen.

Gwybodaeth ddefnyddiol

Gweler y tudalennau dilynol am fwy o wybodaeth am ble y gallwch dderbyn gofal. Os ydych yn ofalwr, gweler tudalen 35 i ddarganfod pa gyngor a chefnogaeth y gallech eu derbyn.

Gofal gartref

Efallai y byddai'n well gennych gael gofal gartref ar ddiwedd eich oes. Mae rhai pobl yn teimlo'n fwyaf cyfforddus gartref ac yn ei gweld yn haws ffarwelio.

Os hoffech dderbyn gofal gartref, trafodwch hyn â'ch meddyg teulu a'r bobl rydych yn byw gyda nhw i weld sut maen nhw'n teimlo amdano. Darganfyddwch ba gymorth all fod ar gael i'ch helpu chi a'ch gofalwyr yn ystod y dydd a'r nos. Os ydych chi'n byw ar eich pen eich hun, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd i weld pa gymorth fyddai ar gael ar wahanol adegau o'r dydd a'r nos.

Eich meddyg teulu sy'n gyfrifol am eich gofal gartref yn gyffredinol. Dylai eich rhoi mewn cysylltiad â sefydliadau sy'n gallu eich cefnogi, esbonio beth allai ddigwydd wrth i'ch cyflwr waethygu, rhoi presgripsiwn ar gyfer meddyginiaeth, cysylltu â'ch meddyg ymgynghorol neu'ch cyfeirio at feddygon eraill, yn ôl yr angen.

Gall eich meddyg teulu drefnu i chi gael cymorth gan nyrs ardal, a fydd yn trefnu ac yn cydlynu eich gofal iechyd gartref. Bydd y nyrs ardal neu therapydd galwedigaethol yn gallu asesu pa mor hawdd fyddai addasu eich cartref ar gyfer offer ychwanegol a all fod ei angen arnoch. Er enghraifft, efallai y bydd angen teclyn codi neu fatres lleddfu pwysau arnoch. Gall roi cyngor ar hyn a gwneud y trefniadau angenrheidiol. Efallai y byddwch yn cael cymorth gan Marie Curie a nyrsys arbenigol eraill neu wasanaethau gofal cartref hosbis hefyd, os bydd ei angen arnoch (gweler tudalen 40 am fwy o wybodaeth).

Mae gan lawer o ysbytai mawr dimau gofal lliniarol arbenigol, sy'n gweithio ochr yn ochr â staff yr ysbyty ac yn eu helpu i ofalu am bobl sy'n tynnu at ddiwedd eu hoes. Maent hefyd yn cydweithio'n agos â meddygon teulu lleol, gwasanaethau gofal lliniarol cymunedol a hosbisau.

Gall staff hosbisau a thimau gofal lliniarol sydd wedi'u lleoli mewn ysbytai gydweithio'n agos â meddygon teulu, nyrsys cymunedol a nyrsys Marie Curie i gydlynu eich gofal (tudalen 40). Yn aml, maent yn cyfrannu at gefnogi pobl sydd eisiau aros gartref. Mae mwy o wybodaeth am ofal gan hosbis ar dudalen 31.

Gofal gan hosbis

Mae hosbisau'n arbenigo mewn cefnogi pobl sydd â salwch angheuol, yn aml yn syth ar ôl iddynt dderbyn diagnosis. Efallai y byddwch yn clywed y cymorth hwn yn cael ei alw'n ofal lliniarol. Gall amrywiaeth y gwasanaethau sy'n cael eu cynnig gan eu staff meddygol, nyrsio a staff arbenigol eraill gynnwys rheoli poen a symptomau eraill, ailsefydlu i'ch helpu i gyflawni nodau personol a blaenoriaethau ar gyfer byw o ddydd i ddydd, a chymorth emosiynol a gwasanaethau fel therapiau cyflenwol. Hefyd, gallant gynnig cefnogaeth i deuluoedd mewn galar a threfnu digwyddiadau coffa i ddatlu bywydau pobl sydd wedi marw.

Anaml iawn y mae gwelyau mewn hosbis yn opsiwn tymor hir ar gyfer gofal, ac mae'r rhan fwyaf o ofal hosbis yn cael ei ddarparu drwy ofal dydd neu yn eich cartref eich hun.

**Camau
nesaf**

Ewch i wefan Hospice UK (ewch i dudalen 39) am fwy o wybodaeth am hosbisau a'r mathau o wasanaethau maent yn eu cynnig. Gallwch hefyd ddarllen eu llyfryn **What is hospice care?**

Yn aml, mae hosbisau'n cyfrannu at gefnogi pobl sydd eisiau aros gartref drwy gymysgedd o wasanaethau arbenigol, fel:

- gofal claf preswyl byrdymor i reoli symptomau
- gofal ymarferol
- cyngor ar reoli poen a symptomau eraill
- llinellau cyngor a gwybodaeth brys
- gwasanaethau cefnogaeth emosiynol a gofal seibiant.

Maent yn gofalu am anghenion corfforol pobl yn ogystal â'u hanghenion emosiynol, ysbrydol a chymdeithasol. Maent yn rhoi cefnogaeth i ofalwyr, aelodau teulu a ffrindiau yn ystod salwch unigolyn ac mewn profedigaeth. Mae gofal hosbis yn rhad ac am ddim i bawb a gall gael ei gynnig mewn amrywiaeth o leoliadau, gan gynnwys hosbisau, cartrefi gofal, cartrefi pobl a thrwy wasanaethau dydd sy'n cael eu cynnal mewn hosbis.

Mae gan rai hosbisau wasanaethau dydd, fel triniaeth feddygol a thriniaeth gyflenwol, ynghyd â chyfle i gyfarfod â phobl eraill sy'n cael profiadau tebyg, neu maent yn cynnig cefnogaeth gymdeithasol ac emosiynol tra'r ydych yn byw gartref.

Gallwch gael eich derbyn i hosbis am resymau gwahanol. Efallai y bydd hynny am ychydig ddyddiau wrth i'ch symptomau gael eu rheoli, neu am gyfnod o ofal seibiant er mwyn rhoi seibiant i'ch gofalwr. Efallai y bydd rhai pobl yn cael eu derbyn i hosbis ar gyfer cyfnod olaf eu hoes.

Siaradwch â'ch meddyg teulu a'ch tîm meddygol i gael mwy o wybodaeth am wasanaethau hosbis yn eich ardal leol.

Os hoffech gael mwy o wybodaeth am ba fath o gymorth sydd ar gael gan hosbis leol, gofynnwch am gael ymweld â'r hosbis neu siarad â'r staff cyn gwneud penderfyniad.

Cartrefi gofal

Os ydych chi'n byw mewn cartref gofal, efallai yr hoffech ofyn a all gynnig y gofal a'r cymorth y mae'ch meddyg yn dweud y bydd eu hangen arnoch yn ystod ychydig wythnosau a dyddiau olaf eich bywyd.

Siaradwch â'r rheolwr am ei brofiad/phrofiad o gefnogi preswylwyr ar ddiwedd eu hoes. Gofynnwch a yw'r staff wedi derbyn hyfforddiant arbennig, a pha gymorth sydd ar gael gan feddygon teulu a nyrsys cymunedol i'ch galluogi i farw mewn amgylchedd cyfarwydd ac osgoi gorfod mynd i'r ysbyty yn ddiangen. Gofynnwch i'r rheolwr a yw'r hosbis leol yn cynnig cefnogaeth i gartrefi gofal. Gallwch gysylltu'n uniongyrchol â'r hosbis hefyd.

Mae dewis y cartref gofal priodol yn benderfyniad mawr. Mae 'na rheoleiddwyr annibynnol sy'n arolygu ac yn monitro cartrefi gofal, a gallant gynnig gwybodaeth ddiuedd.

Ewch i wefan Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) i ddod o hyd i adroddiadau arolygu cartrefi gofal, a'u darllen.

Os ydych chi'n byw mewn cartref gofal preswyl ar hyn o bryd, efallai y bydd angen i chi symud i gartref nyrsio lle mae staff ar ddyletswydd 24 awr y dydd. Os oes angen i chi symud, holwch eich tîm meddygol a yw eich anghenion yn golygu y gallai'r GIG fod yn gyfrifol am ariannu eich gofal.

Os bydd eich anghenion yn golygu bod rhaid i chi symud i gartref gofal gwahanol, meddylwch am yr ystyriaethau ymarferol yn ymwneud â symud. A fyddwch chi'n agos at eich teulu a ffrindiau o hyd? Dylai cynnwys eich tîm meddygol a'ch teulu, ffrindiau a gofalwyr olygu nad oes gan unrhyw un ohonoch bryderon am eich gofal yn y dyfodol.

Cyngor a chymorth i ofalwyr

Os ydych chi'n gofalu am eich partner, ffrind neu berthynas y mae angen help arno/arni gan ei fod/bod yn sâl neu'n anabl, rydych chi'n ofalwr, hyd yn oed os nad ydych wedi meddwl amdanoch chi'n hun fel hynny o'r blaen.

Gall gofalu am ffrind neu berthynas fod yn werth chweil, ond gall deimlo'n llethol ac yn llafurus hefyd ar adegau. Gall hyn fod yn arbennig o wir wrth i'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano/amdani gyrraedd diwedd ei (h)oes.

Camau nesaf

Darllenwch ein canllawiau **Cyngor i ofalwyr, Lwfans Gofalwr a Gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia** am fwy o wybodaeth am y cymorth a'r gefnogaeth ymarferol ac emosiynol sydd ar gael i chi.

Gofynnwch i'ch cyngor lleol am asesiad gofalwr. Efallai y byddwch yn gallu cael cymorth i ofalu, offer i'ch helpu â'ch dyletswyddau gofal neu ofal seibiant i roi cyfle i chi orffwys.

Os ydych chi'n treulio o leiaf 35 awr yr wythnos yn gofalu, efallai y bydd gennych hawl i gael cymorth ariannol hefyd, fel Lwfans Gofalwr.

Mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch meddyg teulu eich bod yn ofalwr a thrafod yr effaith y mae hyn yn ei chael ar eich iechyd eich hun. Bydd yn gallu rhoi cyngor i chi a thrafod y cymorth sydd ar gael. Fel gofalwr, efallai y bydd gennych hawl i gael brechiad ffliw blynyddol am ddim.

Peidiwch ag anwybyddu eich iechyd emosiynol. Mae'r cymorth ymarferol yn hwylus, ond mae cyfyngiadau ar y gofal y gallwch ei ddarparu, felly mae'r un mor bwysig eich bod yn gwneud amser i chi'ch hun ac yn gwneud yn siŵr nad ydych chi'n esgeuluso eich anghenion eich hun. Gall teulu a ffrindiau, grwpiau gofalwyr, fforymau ar-lein sy'n cael eu cynnig gan sefydliadau fel Carers UK, eich meddyg teulu neu gwnsler gynnig lle i chi rannu eich teimladau.

Sefydliadau defnyddiol

Age Cymru

Rydym yn darparu gwybodaeth a chynghor i bobl yn ddiweddarach mewn bywyd drwy gyhoeddiadau ein llinell gyngor dwyieithog ac ar-lein.

I gael gwybod a oes cangen Age Cymru yn agos atoch chi ac i archebu copiâu am ddim o'n canllawiau gwybodaeth a'n taflenni ffeithiau, ffoniwch:

Cyngor Age Cymru 0300 303 44 98 (9am i 4pm, dydd Llun i ddydd Gwener) neu e-bostiwch: cyngor@agecymru.org.uk

Os yw'n well gennych, gallwch hefyd gysylltu â ni drwy anfon llythyr at:

Age Cymru, Llawr Gwaelod, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD.

Gwefan: www.agecymru.org.uk/advice

Yn Lloegr, cysylltwch â

Cyngor Age UK: 0800 678 1602

www.ageuk.org.uk

Yng Ngogledd Iwerddon, cysylltwch â

Gwasanaeth Cyngor NI: 0808 808 7575

www.ageni.org

Yn yr Alban, cysylltwch â

Age Scotland: 0800 124 4222

www.agescotland.org.uk

Cymdeithas Alzheimer

Yn cynnig cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth yng Nghymru a Lloegr i bobl sydd â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr drwy ei llinell gymorth a swyddfeydd lleol.

Ffôn: 0333 150 3456

www.alzheimers.org.uk

Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC)

Corff rheoleiddio cenedlaethol gwasanaethau gofal a chymdeithasol yng Nghymru.

Ffôn: 0300 7900 126

www.careinspectorate.wales

Cats Protection

Byddant yn trefnu i ofalu am eich cath nes y byddant yn gallu dod o hyd i berchennog newydd addas drwy'r gwasanaeth Cat Guardians.

Ffôn: 03000 12 12 12

www.cats.org.uk

Rhwydwaith Profedigaeth Plentyndod

Yn cynnig cymorth a chyngor i blant a phobl ifanc mewn galar, a'u teuluoedd.

Ffôn: 020 7843 6309

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Cinnamon Trust

Elusen i bobl hŷn a'u hanifeiliaid anwes.

Ffôn: 01736 757 900

www.cinnamon.org.uk

Cefnogaeth gyda Calar Cruse

Yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i bobl mewn galar dros y ffôn a wyneb-yn-wyneb

Ffôn: 0808 808 1677

www.cruse.org.uk

Dementia UK

Yn cynnig gwybodaeth i'r rhai y mae dementia yn effeithio arnynt, eu teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr. Mae ganddynt linell gymorth wedi'i staffio gan Nyrsys Admiral sy'n gallu cynnig cyngor a chefnogaeth

Ffôn: 0800 888 6678
www.dementiauk.org

Digital Legacy Association

Yn helpu pobl i reoli eu hetifeddiaeth ddigidol, gan sicrhau bod dymuniadau diwedd oes yn cael eu parchu yn y byd go iawn a'r byd digidol.

Ffôn: 01525 630 349
www.digitallegacyassociation.org

Dogs Trust

Yn trefnu i ofalu am eich ci nes bydd yn gallu dod o hyd i berchennog addas newydd drwy'r Cynllun Cerdyn Gofal Cŵn.

Ffôn: 020 7837 0006
www.dogstrust.org.uk

Dying Matters

Ei nod yw helpu pobl i siarad yn fwy agored am farw, marwolaeth a phrofedigaeth, a chynllunio ar gyfer diwedd eu hoes.

Ffôn: 08000 21 44 66
www.dyingmatters.org

Hospice UK

Yr elusen genedlaethol ar gyfer gofal hosbis, sy'n cefnogi gwaith dros 200 o sefydliadau sy'n aelodau.

Ffôn: 020 7520 8200
www.hospiceuk.org

Cymdeithas y Cyfreithwyr

Yn helpu pobl i ddod o hyd i gyfreithiwr, yn cynghori ar beth i'w ddisgwyl pan fyddant yn ymweld ag un ac yn llunio canllawiau ar broblemau cyfreithiol cyffredin.

www.lawsociety.org.uk

Cymorth Canser Macmillan

Yn cynnig cymorth ymarferol, meddygol ac ariannol i bobl sy'n wynebu canser, eu gofalwyr a'u hanwyliaid.

Ffôn: 0808 808 0000

www.macmillan.org.uk

Marie Curie

Yn cynnig gofal a chymorth i bobl sydd â salwch sy'n byrhau bywyd, eu gofalwyr a'u teuluoedd.

Ffôn: 0800 090 2309

www.mariecurie.org.uk

Cymdeithas Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau

Yn cynnig cymorth a gwybodaeth am angladdau yn y DU.

Ffôn: 0121 711 1343

www.nafd.org.uk

Cymdeithas Trefnwyr Angladdau Perthynol ac Annibynnol

Cymdeithas masnachu yw hon ar gyfer trefnwyr angladdau annibynnol, ac mae'n cynnig gwasanaeth cyflafareddu annibynnol os na allwch ddatrys cwyn ag un o'i haelodau.

Ffôn 0345 230 6777 neu 01279 726 777

www.saif.org.uk

Y Ganolfan Marwolaeth Naturiol

Yn cynnig gwybodaeth am bob math o angladd.

Ffôn: 01962 712 690

www.naturaldeath.org.uk

GIG Cymru 111

Gwybodaeth am gyflyrau iechyd, triniaeth a gwasanaethau GIG yng Nghymru.

Ffôn: 111

www.111.wales.nhs.uk

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus

Yn cynnig gwybodaeth ac arweiniad ar drefnu atwrneiaeth neu wneud cais i'r Llys Gwarchod.

Ffôn: 0300 456 0300

www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

Turn2us

Yn helpu pobl i fanteisio ar yr arian sydd ar gael iddynt drwy fudd-daliadau lles, grantiau a chymorth arall.

Ffôn: 0808 802 2000

www.turn2us.org.uk

Winston's Wish

Yn cynnig cefnogaeth, gwybodaeth ac arweiniad i blant a phobl ifanc mewn galar, a'u teuluoedd.

Ffôn: 08088 020 021

www.winstonswish.org.uk

Sut y gallwch chi helpu

Ein gweledigaeth yw Cymru sy'n ystyriol o oedran.

Ein cenhadaeth yw gwneud bywyd yn well i bobl hŷn.

Mae'r holl wybodaeth a chyngor a ddarparwn yn rhad ac am ddim ac yn gwbl ddiuedd. Mewn llawer o achosion gall ein hymyrraeth amserol newid bywydau. Rydym yn boblogaeth sy'n heneiddio ac mae mwy o bobl nag erioed yn dod atom am gymorth. Gallwch ein helpu i fod yno i'r rhai sydd ein hangen fwyaf.



Gwneud rhodd

Waeth pa mor fach neu fawr, mae rhoddion yn gwneud gwahaniaeth enfawr ac yn ein helpu i barhau â'n gwaith pwysig.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i www.agecymru.org.uk/donate

Mae pob rhodd a gawn yn ein helpu i fod yno i rywun pan fydd ein hangen.

- Mae £10 yn helpu tuag at weithiwr cynghori arbenigol sydd wedi'i hyfforddi'n llawn i ymateb i ymholiadau gan bobl sydd angen cefnogaeth ein gwasanaeth gwybodaeth a chyngor.
- Mae £20 yn helpu tuag at y gost o gynhyrchu canllawiau gwybodaeth a thafleuni ffeithiau am ddim sy'n rhoi cyngor defnyddiol ar faterion sy'n effeithio ar bobl dros 50 oed.



Codi arian

P'un ai os ydych yn gwerthu bwyd sydd wedi ei bobl, rhedeg marathon neu wau hetiau bach ar gyfer y Big Knit, mae cymaint o ffyrdd i godi arian hanfodol i gefnogi ein gwaith.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i www.agecymru.org.uk/getinvolved





Gwirfoddoli gyda ni

Mae pob rôl wirfoddol yn Age Cymru yn ein cefnogi i wella bywydau a'n helpu i weithio tuag at Gymru sy'n ystyriol o oedran. Sut bynnag yr hoffech chi gymryd rhan, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i www.agecymru.org.uk/volunteer



Gadewch rodd i ni yn eich Ewyllys

Wrth roi rhodd i Age Cymru yn eich ewyllys, gallwch wneud llawer i sicrhau bod pobl hŷn yn cael y gefnogaeth y maent yn ei haeddu yn y blynyddoedd i ddod. Gadewch y byd yn lle llai unig.

- Ffoniwch **029 2043 1555**
- Ewch i www.agecymru.org.uk/legacy

Gadewch i ni gadw mewn cysylltiad



Cofrestrwch ar gyfer ein cylchlythyr

Mae ein cylchlythyr chwarterol yn cynnwys manylion ein hymgyrchoedd, ein gwasanaethau a sut y gallwch gefnogi ein gwaith. Cofrestrwch heddiw drwy ymweld â www.agecymru.org.uk/agematters




Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol

Mae ein sianeli cyfryngau cymdeithasol yn ffordd wych o gael y wybodaeth ddiweddaraf am ein gwaith a materion sy'n effeithio ar bobl hŷn.

 www.facebook.com/agecymru

 www.twitter.com/agecymru

 www.youtube.com/agecymru

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru.

Mae Age Cymru yn gweithio i ddatblygu a chyflawni newid cadarnhaol gyda phobl hŷn ac ar eu cyfer.

Ein gweledigaeth yw Cymru sy'n ystyriol o oedran.

Ein cenhadaeth yw gwneud bywyd yn well i bobl hŷn.

Cysylltwch â ni:

Ymholiadau cyffredinol

029 2043 1555

enquiries@agecymru.org.uk

Age Cymru Advice

0300 303 44 98

advice@agecymru.org.uk

Ewch i'n gwefan

www.agecymru.org.uk

Beth ddylwn i ei wneud nawr?

I gael mwy o wybodaeth am y materion yr eir i'r afael â nhw yn y canllaw hwn, neu i archebu ein cyhoeddiadau, ffoniwch ni ar **0300 303 44 98** neu ewch i

www.agecymru.org.uk/advice

Gall y canllawiau gwybodaeth canlynol fod yn ddefnyddiol:

- Ewyllysiau a chynllunio ystadau
- Atwrneiaeth
- Byw gyda dementia cyfnod cynnar





Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig rhif 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi cofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad swyddfa gofrestredig: Llawr Daear, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD. Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â phartneriaid Age Cymru lleol i ddarparu help uniongyrchol i dros filiwn o bobl bob blwyddyn. © Age Cymru 2022