Pan fydd rhywun yn marw

Bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ddeall beth sy'n digwydd pan fydd rhywun rydyn ni’n ei garu yn marw.   Efallai y bydd hyn yn peri gofid i chi ac mae’n beth naturiol, felly efallai y byddwch chi eisiau edrych ar y daflen hon gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo.

ABUHB/PIU: 1095/3 Mai 2023
Dyddiad dod i ben: Mai 2026

Pan fydd rhywun yn marw
Tudalen Gynnwys

Beth yw marwolaeth? **Tudalen 3**

Pam mae pobl yn marw? **Tudalen 4**

Beth sy'n digwydd pan mae rhywun yn marw? **Tudalennau 5 a 6**

Beth sy'n digwydd ar ôl i'r person farw? **Tudalennau 7, 8 a 9**

Beth allai ddigwydd i chi pan fydd rhywun yn marw? **Tudalen 10**

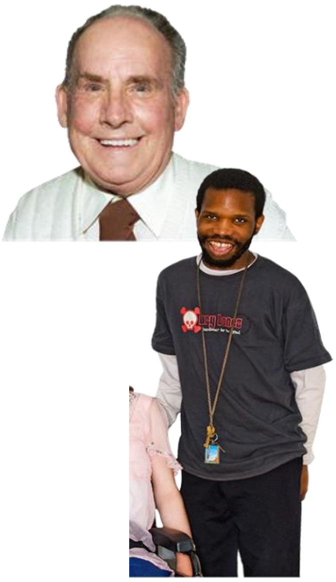
Beth allwch chi ei wneud i helpu eich hun? **Tudalen 11**

Ble i gael rhagor o wybodaeth **Tudalennau 12 a 13**

Beth yw marwolaeth?

Diwedd bywyd yw marwolaeth.

Pan fydd rhywun yn marw, ni fydd ei gorff yn gweithio mwyach a DOES DIM MODD gwneud y corff yn well.



Mae rhai pobl yn marw pan maen nhw'n hen iawn ac wedi byw bywyd llawn.

Mae rhai pobl yn marw yn iau.

Mae pobl yn defnyddio geiriau gwahanol i ddweud bod person wedi marw fel:

- Wedi marw
- Wedi huno
- Yr ymadawedig
- Hedd i'w llwch
- Wedi mynd

Pam mae pobl yn marw?

Mae rheswm bob amser pam mae rhywun yn marw

Mae rhai pobl yn marw'n gyflym oherwydd damwain.

Mae rhai pobl yn marw'n araf, efallai oherwydd salwch neu glefyd.

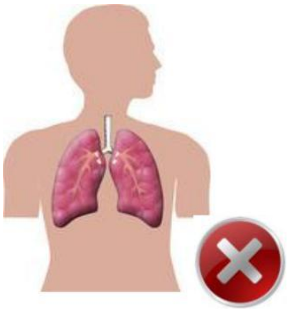
Mae rhai pobl yn marw oherwydd henaint.

Ni all unrhyw beth rydych chi'n ei ddweud wneud i rywun farw.

Beth sy'n digwydd i'r person sydd wedi marw?

Nid yw person sydd wedi marw yn meddwl nac yn teimlo unrhyw beth.

Nid yw person sydd wedi marw yn teimlo'n drist nac yn teimlo poen.



Nid yw person sydd wedi marw yn anadlu.

Nid yw person sydd wedi marw yn symud.

Beth sy'n digwydd pan mae rhywun yn marw?

Nid yw person sydd wedi marw yn bwyta nac yn yfed.

Nid yw person sydd wedi marw yn siarad.

Ni all person sydd wedi marw glywed na gweld unrhyw beth.

Ni all person sydd wedi marw ddod yn ôl.

Mae gwahanol bobl yn credu pethau gwahanol am yr hyn sy'n digwydd ar ôl i ni farw. Mae hynny’n iawn.

Beth sy'n digwydd ar ôl i'r person farw?

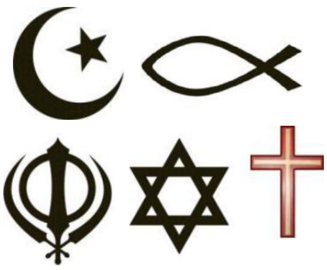
Pan fydd person wedi marw, bydd angladd fel arfer

Mae angladd yn ffordd o ddod â ffrindiau a theulu ynghyd i ffarwelio â'r person sydd wedi marw.

Weithiau gall ffrindiau a theulu ddewis gweld y person sydd wedi marw cyn yr angladd.

Efallai y bydd y person sydd wedi marw yn edrych ychydig yn wahanol a gallai ei groen deimlo'n oer.

Mae pob angladd yn wahanol.



Mae math yr angladd yn dibynnu ar grefydd a diwylliant y person sydd wedi marw.

Beth sy'n digwydd ar ôl i'r person farw?

Mae pob angladd yn wahanol ond bydd i’r rhan fwyaf o angladdau y rhannau cyffredin sy’n cael eu disgrifio

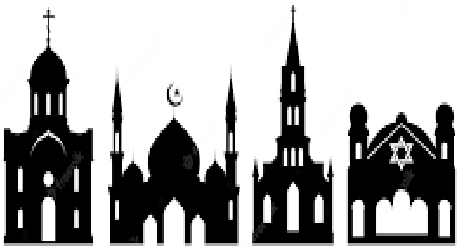
an fwyaf o angladdau yn

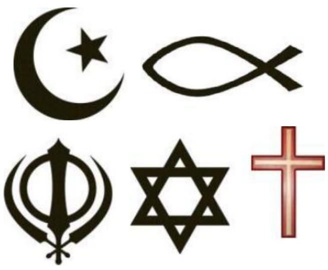
gwasanaeth.

wasanaeth fod mewn

mosg, synagog, amlosgfa

l arall.





Mae hyn yn dibynnu ar grefydd y person sydd wedi marw.

Ar ôl y gwasanaeth, bydd y person sydd wedi marw yn cael ei gladdu neu ei amlosgi.

Beth sy'n digwydd ar ôl i'r person farw?

... eu amlosgi corff y ... wedi marw, efallai y bydd ... a'i ffrindiau'n

Pan fydd y teulu a'r ffrindiau'n cwrdd, maen nhw fel arfer yn bwyta ac yn yfed ac yn siarad am y person sydd

Mae rhai pobl yn galw hyn yn wylnos.

Mae'r trefnydd angladdau yn helpu i drefnu unrhyw beth sy'n ymwneud â'r angladd.

Beth allai ddigwydd i chi ar ôl i'r person farw?

Gallech chi deimlo’n sâl.

Efallai y byddwch chi'n teimlo fel crïo.

Mae'n iawn i grïo.

Efallai y byddwch chi’n teimlo'n ddig gyda'r meddygon a'r nyrsys am beidio â gallu achub y person.

Mae teimlo'r holl bethau hyn yn normal.

Ni fyddwch chi bob amser yn teimlo fel hyn.

Efallai y bydd yn cymryd amser i gofio nad yw'r person sydd wedi marw yn dod yn ôl.

Beth gallwch chi ei wneud i helpu’ch hun?

Mae'n bwysig siarad am y person sydd wedi marw pan fyddwch chi eisiau.

Mae siarad am y person sydd wedi marw yn eich helpu i gofio amdano fe neu hi.

Nid yw rhai pobl yn hoffi siarad am farwolaeth. Mae'n eu gwneud nhw’n drist,

Gallwch chi gadw ffotograffau o'r erson sydd wedi marw.

A gallwch chi ymweld â'i fedd neu fynd i rywle arbennig i gofio'r person sydd wedi marw.

Ble i gael rhagor o wybodaeth

Os oes gennych chi gwestiynau ynghylch pan mae rhywun yn marw, gallech chi ofyn i rywun rydych yn ymddiried ynddo am help. Gallai hyn fod yn ofalwr, yn nyrs, yn seicolegydd neu'n ffrind.

Y Samariaid

SAMARITANS

Gallwch chi siarad â nhw ar unrhyw adeg am sut rydych chi'n teimlo

Rhadffon 116 123

Gwefan: www.samaritans.org

NHS 111 Wales

GIG 111 Cymru Pwyswch 2

Ar gyfer cymorth iechyd meddwl brys

Ffoniwch 111 a phwyswch opsiwn 2

Mind Cymru

mind for better mental health

Gwybodaeth a chymorth os oes gennych chi angen iechyd meddwl

Ffoniwch 0300 123 3393

Neu anfonwch neges destun 86463

Gwefan www.mind.org.uk

Ble i gael rhagor o wybodaeth

Community Advice & Listening Line
Mental Health Helpline for Wales

Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol

Pobl a fydd yn gwrando arnoch chi ac yn rhoi gwybodaeth i chi am iechyd meddwl

Rhadffôn 0800 132 737
Neu neges destun: 'help' i 81066
Gwefan:
www.callhelpline.org.uk/indexW.php

Eich Meddyg Teulu

Os oes gennych chi gwestiynau am sut rydych chi'n teimlo pan fydd rhywun yn marw neu os ydych chi am wybod mwy, gallwch siarad â'ch meddyg teulu.

Diwygiwyd y daflen hon gan Aneurin Bevan a'r gwasanaeth Seicoleg Anabledd Dysgu

Awduron Gwasanaeth Seicoleg Anabledd Dysgu Aneurin Bevan

Dyddiad creu Chwefror 2019
Dyddiad adolygu Mai 2023

Diolch i Photosymbols am y defnydd o'r delweddau

Am y newyddion diweddaraf ar Facebook

Dilynwch ni ar Twitter @AneurinBevanUHB

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board