

Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw

Cynllunio ar gyfer eich dyfodol – heddiw



HENEIDDIO'N DDA
YNG NGHYMRU

AGEING WELL IN WALES



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Ynglŷn â Chynllunio Gofal Ymlaen Llaw yng Nghymru

Mae cynllunio gofal ymlaen llaw yn helpu unigolion i gadw rheolaeth a pharhau i fod yn rhan o'r broses gwneud penderfyniadau ar gyfer eu gofal.

Mae'n rhan annatod o waith Llywodraeth Cymru i sicrhau bod gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn parhau, hyd yn oed os bydd iechyd unigolyn yn dirywio a bod y gallu i wneud penderfyniadau yn y dyfodol yn cael ei golli.

Am mwy o wybodaeth, cysylltwch eich meddyg lleol neu weithiwr iechyd proffesiynol arall, neu ymweld www.advancecareplan.org.uk/cymru.

Ynglŷn â Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Rhaglen genedlaethol yw Heneiddio'n Dda yng Nghymru a gynhelir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

Mae'n dod â phobl a chymunedau at ei gilydd gyda'r sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol i ddatblygu a hyrwyddo ffyrdd arloesol ac ymarferol o wneud Cymru'n lle da i bawb dyfu'n hŷn ynddo.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar:

E-bost: heneiddiondda@olderpeoplewales.com

Ffôn: 029 20 445 030

Gwefan: www.ageingwellinwales.com/wl

Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw

Mae meddwl am gynlluniau'r dyfodol, yn ogystal â'u trafod a'u hysgrifennu i lawr, i gyd yn cael eu galw'n **Gynllunio Gofal Ymlaen Llaw**, neu'n aml yn cael ei ysgrifennu fel **ACP**.

Gall rhannu eich dymuniadau a'ch dewisiadau ar gyfer y dyfodol gyda'ch teulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol eich helpu chi, a'r bobl sy'n agos atoch, ddeall beth rydych chi'n ei deimlo sy'n bwysig i'ch dyfodol. Mae'n sicrhau bod eich dymuniadau a'ch dewisiadau yn cael eu parchu a bod eich llais a'ch safbwyntiau'n parhau i gael eu clywed, hyd yn oed os na allwch siarad drosoch eich hun.

Gall cynllunio ymlaen llaw fod o fudd i bawb

Efallai y bydd adegau yn eich bywyd pan fyddwch yn meddwl am y canlyniadau o fod yn ddifrifol wael neu'n anabl. Gallai hyn fod naill ai dros dro, o ganlyniad i ddamwain, neu oherwydd digwyddiad mawr sy'n newid bywyd.

Gall cynllunio gofal ymlaen llaw eich helpu chi i fyw eich bywyd yn llawn, gyda thawelwch meddwl bod trefn ar eich materion.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi gwybod i chi am sut y gallwch wneud cynlluniau ar gyfer eich dyfodol.

Gall Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw gynnwys

- Datganiad ymlaen llaw
- Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT)
- Atwrneiaeth Arhosol (LPA)
- Na cheisier dadebru cardio-anadlol (DNACPR)
- Ewyllys a thestament olaf
- Rhoi organau

Mae'r canllaw hwn wedi'i ddylunio fel cydymaith i'r cyhoeddiad **Sut i Heneiddio'n Dda** gan Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Mae'r canllaw hwn yn rhoi trosolwg o rai o'r pynciau allweddol y mae angen i chi eu hystyried os ydych am gynyddu'r cyfle o gael bywyd da pan fyddwch yn hŷn. Gallwch gael copi o'r canllaw ar wefan Heneiddio'n Dda yng Nghymru (www.ageingwellinwales.com/wl) neu drwy ein ffonio ni ar 029 20 445 030.

Datganiad Ymlaen Llaw

Datganiad ymlaen llaw yw'r term a ddefnyddir ar gyfer sut rydych yn cofnodi'ch dymuniadau a'ch dewisiadau yn y dyfodol. Bydd datganiad ymlaen llaw yn amrywio o berson i berson. Gall siarad â ffrindiau a theulu am eich dymuniadau fod yn ffordd dda o ddechrau'r broses o ysgrifennu eich datganiad ymlaen llaw eich hun.

Wrth wneud datganiad ymlaen llaw, mae'n bwysig ei fod yn sicrhau bod eich dymuniadau yn y dyfodol yn glir i eraill.

Rhai argymhellion ar gyfer ysgrifennu datganiad ymlaen llaw effeithiol:

- Ysgrifennwch eich dymuniadau i lawr mewn iaith glir sy'n hawdd i eraill ei deall.
- Arwyddwch y datganiad, a chael tyst wrth i chi lofnodi.
- Rhowch y dyddiad y gwnaethoch y datganiad.
- Adolygwch a diweddarwch eich datganiad o leiaf bob blwyddyn.
- Gwnewch sawl copi.
- Rhannwch gopiâu gyda'r rhai sy'n ymwneud â gofalu amdanoch chi. Gallai hyn gynnwys aelod o'r teulu neu ffrind enwebedig, eich meddyg, gweithwyr iechyd proffesiynol a gofalwyr.

Bydd yr argymhellion hyn yn cadarnhau i'r bobl sy'n darllen y datganiad hwn mai eich datganiad chi yw hwn, a'i fod yn adlewyrchu'ch dymuniadau a'ch dewisiadau diweddaraf.

Nid yw datganiad rhagarweiniol yn gyfreithiol rwymol ond os dilynir y canllawiau uchod, gellir ei ddefnyddio i arwain eich gofal os na allwch chi siarad ar eich rhan eich hun ar unrhyw adeg yn y dyfodol.

Gall datganiadau ymlaen llaw gynnwys unrhyw beth sy'n bwysig i chi:

- Enw unrhyw un yr hoffech iddynt ymgynghori ar eich rhan yn hwyrach ymlaen.
- Eich meddyliau ar wahanol driniaethau neu fathau o ofal y gellid eu cynnig.
- Eich dewis am le yr hoffech gael gofal, boed yn y cartref, mewn ysbyty, cartref gofal neu hosbis.
- Lle hoffech gael gofal ar ddiwedd eich oes a phwy yr hoffech fod gyda chi.
- Sut hoffech gael unrhyw gredoau crefyddol neu ysbrydol sydd gennych yn eich gofal.
- Sut rydych yn hoffi gwneud pethau, er enghraifft, a ydyw'n well gennych gawod yn lle bath, neu gysgu gyda'r golau ymlaen.
- Pryderon neu atebion ynglŷn â materion ymarferol, fel pwy fydd yn gofalu am eich anifail anwes pe baech yn mynd yn sâl.

Penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth (ADRT)

Fel rhan o gynllunio eich gofal ymlaen llaw, efallai y byddwch am feddwl am fathau o driniaeth a gofal **nad ydych chi eu heisiau** yn y dyfodol.

Er nad ydych chi'n gallu mynnu triniaeth benodol, mae gennych yr hawl i wrthod triniaeth.

Gellir gwneud hyn trwy gwblhau **Penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth**, sydd weithiau'n cael ei grynhoi yn **ADRT**.

Mae hon yn ffordd ffurfiol i chi ysgrifennu a rhannu unrhyw benderfyniadau i wrthod triniaeth. Mae ADRT yn gyfreithiol rwymol os caiff ei gwblhau'n gywir. Gallwch ysgrifennu ADRT eich hun cyn belled â bod gennych y galluedd meddyliol i wneud hynny a bod eich ADRT yn bodloni'r meini prawf angenrheidiol i'w ystyried yn ddilys ac yn berthnasol.

Gall fod yn anodd iawn meddwl am ba fath o ofal neu driniaeth na fydddech chi am eu cael yn y dyfodol. Os gallwch chi, trafodwch eich penderfyniad gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Gallant siarad â chi am rai o'r triniaethau y gellid eu defnyddio ac yn bwysicaf oll, y canlyniadau o wrthod.

Mae rhai pethau pwysig i feddwl amdanynt wrth wneud ADRT, i sicrhau ei fod yn gyfreithiol ddilys:

- Rhaid ei ysgrifennu'n glir mewn iaith glir.
- Dylai gynnwys datganiad sy'n nodi eich bod yn ymwybodol o risgiau a chanlyniadau pob penderfyniad a wnaethoch, fel 'hyd yn oed os yw fy mywyd mewn perygl o ganlyniad i'r penderfyniad hwn'.
- Rhaid ei lofnodi a rhaid cael tyst i'ch gweld yn llofnodi.
- Rhaid i'ch llofnod a'ch tyst gynnwys y dyddiad.

I sicrhau bod eich ADRT yn effeithiol, dylech:

- Ei adolygu a'i ddiweddarau'n rheolaidd (argymhellir o leiaf bob blwyddyn).
- Gwneud sawl copi.
- Rhannu copïau gyda'r rhai sydd ynghlwm wrth ofalu amdanoch. Gallai hyn gynnwys aelod teuluol neu ffrind enwebedig, eich meddyg, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a gofalwyr.

Mae'n bwysig cofio y defnyddir eich ADRT dim ond os bydd unrhyw adeg yn y dyfodol lle byddwch yn colli eich gallu i wneud eich penderfyniadau eich hun am eich triniaeth yn unig. Gallwch newid eich meddwl ar unrhyw adeg. Mae'n bwysig iawn sicrhau eich bod yn diweddarau eich ADRT i adlewyrchu eich penderfyniadau cyfredol.

Atwrneiaeth Arhosol (LPA)

Fel rhan o'ch cynllunio gofal ymlaen llaw, efallai y byddwch am gwblhau **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)**. Mae LPA yn ffordd syml, gyfreithiol o roi pŵer i berson neu bobl rydych chi'n ymddiried ynddynt (a elwir yn atwrneiod) i wneud penderfyniadau ar eich rhan os na allwch wneud y penderfyniadau hynny eich hun. Mae'r penderfyniadau a wnânt mor ddilys â'r rhai a wneir gennych chi.

Mae dau fath o LPA:

- Mae **LPA Iechyd a Lles** yn cwmpasu penderfyniadau ynghylch eich iechyd a'ch lles personol. Gallai'r rhain gynnwys pethau fel cael triniaeth feddygol, gofal o ddydd i ddydd neu benderfyniadau ynghylch lle i fyw. Yn yr achosion hyn, mae'r atwrnai yn siarad ar eich rhan dim ond os na allwch siarad ar eich rhan eich hun ar y pryd.
- Mae **LPA Eiddo a Materion** yn cwmpasu penderfyniadau a wneir am eich arian, fel rheoli'ch cyfrif banc neu werthu eich tŷ. Yma mae'r atwrnai yn siarad ar eich rhan o bryd bynnag y byddwch yn eu hawdurdodi i wneud hynny.

Rhaid cwblhau pob math o LPA ar wahân. Bydd y rhan fwyaf o bobl am gwblhau'r ddau fath.

Sut i wneud LPA

Mae rhai pethau pwysig i'w hystyried wrth wneud LPA i sicrhau ei fod yn ddilys yn gyfreithiol:

- Rhaid i chi fod dros 18 oed a meddu ar alluedd.
- Mae angen iddi fod yn ddogfen ysgrifenedig a osodir ar y ffurf statudol a ragnodir gan y rheoliadau. Mae'r ffurflenni rhagnodedig hyn ar gael gan Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus. Gallwch ganfod gwybodaeth am sut i gysylltu â Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus yn yr adran **Adnoddau Defnyddiol** ar ddiwedd y canllaw hwn.
- Rhaid i chi ei lofnodi, a'r atwrnai.
- Mae angen tystysgrif a gwblhawyd gan drydydd parti annibynnol sy'n cadarnhau eich bod yn deall yr hyn sy'n digwydd ac nad oes tystiolaeth o dwyll neu bwysau diangen.
- Bydd angen i'ch LPA fod wedi cofrestru gyda Swyddfa'r Gwarcheidwaid Cyhoeddus cyn y gellir ei ddefnyddio.

Nid yw bob amser yn angenrheidiol cael cyngor cyfreithiol wrth gwblhau LPA, ond dylid ei ystyried os oes unrhyw ansicrwydd.

Sylwer: Mae LPA yn disodli'r hen Atwrneiaeth Barhaus (EPA) ac yn cynyddu'r mathau o benderfyniadau a gwmpesir. Os oes gennych EPA eisoes, gall fod yn ddilys ond fe'ch cynghorir i wirio.

Peidio â Cheisio Dadebru Cardio Anadlol (DNACPR)

Mae Dadebru Cardio Anadlol (CPR) yn ymyriad mewn argyfwng sy'n ceisio ailddechrau eich calon a'ch anadlu os byddant yn stopio.

Fel rhan o'ch cynllun gofal ymlaen llaw, efallai y byddwch eisiau trafod gyda'ch tîm gofal iechyd a yw CPR yn debygol o fod yn briodol i chi a pha effaith all CPR ei chael ar eich iechyd yn y dyfodol, ac ar ansawdd eich bywyd.

Gall cael sgrysiâu am CPR fod yn anodd. Fel rheol, gwneir penderfyniad i **beidio** ag ailddechrau eich calon, sef **Peidio â Cheisio Dadebru Cardio Anadlol (DNACPR)**, oherwydd y gred nad yw hynny o'r budd gorau i chi. Gall hyn fod oherwydd ei fod yn debygol o fod yn aflwyddiannus, gall wneud mwy o niwed nag o les i chi, neu efallai nad ydych chi'n dymuno hynny.

Mae'n syniad da siarad gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os yw hynny'n bosib. Bydd yn gallu disgrifio'r sefyllfaoedd i chi pryd na fydd CPR yn briodol efallai, a hefyd canlyniadau dewis gwrthod dadebru.

Gall siarad am DNACPR helpu i leihau gofid yn nes ymlaen. Y peth pwysig yw bod y gweithwyr proffesiynol sy'n darparu eich gofal iechyd yn gwybod beth yw eich barn, fel eu bod yn gallu ystyried eich dymuniadau os nad ydych yn gallu siarad.

DNACPR:

- Rhaid i weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol lenwi ffurflen benodol i gadarnhau bod penderfyniad wedi'i wneud am DNACPR.
- Mae'n bwysig eich bod yn rhannu eich barn ynghylch DNACPR gyda'ch teulu, eich ffrindiau a'r bobl agos atoch chi.
- Mae'n bwysig rhoi gwybod ar unwaith i'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gofalu amdanoch chi os byddwch yn newid eich barn am DNACPR, fel eu bod yn gallu trafod hyn gyda chi.

Ewyllys a Thestament Olaf

Fel rhan o'ch Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw, mae'n bwysig meddwl am ysgrifennu **Ewyllys a Thestament Olaf**. Mae hyn yn eich galluogi i benderfynu beth sy'n digwydd i'ch arian, eich eiddo a'ch meddiannau ar ôl eich marwolaeth, ac yn helpu i osgoi problemau a chamddealltwriaeth ynglŷn â'ch dymuniadau terfynol.

Os nad oes ewyllys, gall yr amser a gymerir i ddatrys pethau fod yn hir ac yn ddud. Yn bwysicach fyth, efallai na fydd y canlyniad fel y dymunwch. Nid oes rhaid i ysgrifennu ewyllys fod yn ddud nac yn gymhleth, a gall roi sicrwydd i chi y bydd eich dymuniadau'n cael eu parchu.

Mae rhai pethau pwysig i'w hystyried wrth feddwl am ysgrifennu eich ewyllys i sicrhau ei bod yn ddilys yn gyfreithlon:

- Gallwch ysgrifennu eich ewyllys eich hun, ond dylech gael cyngor cyfreithiol os nad yw eich ewyllys yn syml.
- Mae angen llofnodi a chael tyst i'ch ewyllys.
- Os ydych chi am ddiweddarau eich ewyllys, mae angen i chi wneud addasiad swyddogol neu wneud un newydd.
- Mae angen i'ch ewyllys gynnwys rhestr o'r holl fuddiolwyr (pobl yr hoffech iddynt elwa ar eich ewyllys) a'r hyn yr hoffech iddynt ei gael.
- Mae angen i'r ewyllys gynnwys rhestr o'ch eiddo, gan gynnwys cynilion, pensiynau a pholisïau yswiriant.

- Mae angen iddi gynnwys unrhyw drefniadau yr hoffech eu cael ar gyfer eich dibynyddion neu anifeiliaid anwes.
- Penderfynwch pwy yr hoffech ei gael fel eich Ysgutor. Dyma'r person a fydd yn delio â dosbarthu'ch arian a'ch eiddo ar ôl eich marwolaeth. Gallwch gael hyd at bedwar ysgutor. Argymhellir cael o leiaf dau.

Cofrestru i Roi Organau

Fel rhan o'ch cynllunio gofal ymlaen llaw, efallai y byddwch am feddwl am **roi organau a meinweoedd**. Ym mis Rhagfyr 2015, cyflwynodd Cymru system caniatâd tybiedig ar gyfer rhoi organau, i'w gwneud yn haws i bobl ddod yn rhoddwr. Os nad ydych am fod yn rhoddwr organau, rhaid i chi gofrestru i 'optio allan'. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol, os ydych am roi eich organau ac nad ydych wedi cofnodi'r penderfyniad hwn neu wedi ei drafod gyda'ch teulu, yna gellir dadlau ynghylch eich penderfyniad ac efallai na fydd eich dymuniadau'n cael eu parchu ar ôl eich marwolaeth.

Holir y bobl bwysig yn eich bywyd am ganiatâd i roi eich organau ar eich rhan ar ôl eich marwolaeth. Gwnewch yn siŵr eich bod yn hysbysu teulu, ffrindiau a gofalwyr am eich dewisiadau. Mae hyn yn caniatáu iddynt barchu'ch dymuniadau ac nid yn cael eu gorfodi i wneud yr hyn a all fod yn benderfyniad anodd ar amser emosiynol iawn iddynt.

Cysylltwch â **Rhoi Organau Cymru** i gofrestru eich dewis ar roi organau.

Cysylltiadau defnyddiol a rhagor o wybodaeth

Mae yna lawer o dempledi a chanllawiau defnyddiol sydd ar gael i'ch cynorthwyo i ysgrifennu eich dymuniadau a'ch dewisiadau penodol.

Am gefnogaeth, cyngor a chymorth pellach, siaradwch â gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol, cyfreithiwr, meddyg neu Ymgynghorydd ysbyty.

Mae yna nifer o asiantaethau sydd hefyd yn cynnig cyngor ac arweiniad ychwanegol.

Heneiddio'n gadarnhaol

Sut i heneiddio'n dda

Canllaw ar y pynciau pwysig i'w hystyried os hoffech heneiddio'n dda.

- **Ffôn:** 029 20 445 030
- **Y we:** <https://bit.ly/2y7vIKV>

Cynllunio gofal ymlaen llaw

Adnoddau Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw

Gwefan o adnoddau a chyngor defnyddiol.

- **Y we:** <http://advancecareplan.org.uk/cymru/resources>

Dying Matters yng Nghymru

Sefydliad sydd yn helpu pobl siarad yn mwy agored am farw, marwolaeth a brofedigaeth, ac i greu cynlluniau am diwedd bywyd.

- **Y we:** www.dyingmatters.org/wales

Fframwaith Safonau Aur

Yn darparu dogfen dempled o Gynllunio Gofal Ymlaen Llaw.

- **Ffôn:** 01743 291 891
- **Y we:** <http://bit.ly/2wYf728>

Galluedd meddyliol

Galluedd Meddyliol: Arweiniad Syml

Canllaw ymarferol a gynhyrchir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

- **Ffôn:** 03442 640 670
- **Y we:** <https://bit.ly/2sEXJzi>

Deddf Galluedd Meddyliol: Gwneud penderfyniadau

Canllaw gan Lywodraeth y DU.

- **Y we:** <http://bit.ly/1A2z9le>

Dadebru

Cwestiynau cyffredin am DNACPR

Gwefan ddefnyddiol gan Resuscitation Council UK.

- **Ffôn:** 020 7388 4678
- **Y we:** <http://bit.ly/1RyBayS>

Siarad am CPR

Gwefan ddefnyddiol gydag adnoddau defnyddiol gan GIG Cymru.

- **Ffôn:** 0845 46 47 (Galw lechyd Cymru)
- **Y we:** www.talkcpr.wales

Atwrneiaeth Arhosol

Atwrneiaeth Arhosol

Gwybodaeth a chanllaw gan Lywodraeth y DU.

- **Ffôn:** 0300 456 0300
- **Y we:** www.gov.uk/power-of-attorney

Canllaw syml o ran atwrneiaeth arhosol

Canllaw syml gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

- **Ffôn:** 03442 640 670
- **Y we:** <https://bit.ly/2ulAxjr>

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus

Asiantaeth y llywodraeth sy'n amddiffyn pobl nad ydynt efallai â'r galluedd meddyliol i wneud penderfyniadau penodol drostynt eu hunain. Yn darparu gwasanaeth ar-lein i greu atwrneiaeth arhosol.

- **Ffôn:** 0300 456 0300
- **Y we:** <https://bit.ly/2tU59PA>

Rhoi organau

Rhoi Organau Cymru

Gwybodaeth gan Lywodraeth Cymru, yn cynnwys gwybodaeth am sut i optio allan o roi organau.

- **Ffôn:** 0300 123 2323
- **Y we:** <https://bit.ly/2TvyBKd>

Ewyllys a Thestament Olaf

Creu ewyllys

Canllaw ymarferol gan Lywodraeth y DU.

- **Y we:** www.gov.uk/make-will/writing-your-will

