Fy Mywyd, Fy Nymuniadau

Canllawiau

GIG CYMRU NHS WALES

Mae **Cynllun Gofal Ymlaen Llaw** i bawb.

Mae'n ffordd wirfoddol o feddwl, paratoi a chynllunio ar gyfer eich dyfodol a diwedd eich oes.

Mae'n bosibl bydd diwedd eich oes blynyddoedd, misoedd, wythnosau neu ddiwrnodau i ffwrdd, ond mae llawer o bobl yn ei gweld hi'n ddefnyddiol meddwl am gynllunio gofal ymlaen llaw yn gynt yn hytrach nag yn hwyrach. Gall eich helpu i drafod a phenderfynu beth sydd bwysicaf i chi, yn ogystal â rhannu eich dymuniadau ag eraill.

Dyma'r canllawiau i gyfeiriadau a wnaed yng Nghynllun Gofal Ymlaen Llaw 'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau' ar gyfer oedolion.

'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau' yw'r ddogfen Cynllun Gofal Ymlaen Llaw Bwrdd Iechyd Addysgu Powys a gallwch ddod o hyd iddi ar;

https://biap.gig.cymru/amdanom-ni/rhaglenni/fy-mywyd-fy-nymuniadau/

Cynllun Gofal Ymlaen Llaw Fy Mywyd, Fy Nymuniadau

Cafodd FMFN ei chreu gan Fwrdd Iechyd Addysgu Powys yn 2019, gydag ail fersiwn wedi'i diweddaru yn 2021, a thrydydd fersiwn yn 2022.

Rydym yn awyddus i'r ddogfen hon fod ar gael mor eang â phosibl ac yn gwahodd sefydliadau eraill i'w defnyddio.

Os hoffech wneud hyn, cysylltwch dros e-bost ar: Powys.PalliativeCareTeam@wales.nhs.uk

Hoffem ddiolch i Heneiddio'n Dda yng Nghymru am eu cymorth wrth ddatblygu'r ddogfen hon.

Cynnwys

	Tudalen
Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw (ACP)	4
Galluedd Meddyliol	5
O fudd pennaf	6
Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT)	7
Atwrneiaeth Arhosol (LPA)	9
DNACPR	11
Ewyllys Olaf	12
Rhoi Organnau a Meinwe	13
Manylion Cyswllt Defnyddiol a Gwybodaeth	14

Datganiad y Gymraeg

Sylwer: Anogir y defnydd o'r Gymraeg gan gynnwys gwybodaeth ysgrifenedig bob amser. Os ydych yn hapus i rannu eich Cynllun Gofal Ymlaen Llaw, byddem yn argymell bod copi Saesneg ar gael mewn argyfwng i helpu'r gwasanaethau brys. Mae'r cyfieithiad yn sicrhau bod eich dymuniadau a'ch dewisiadau yn cael eu cefnogi gan yr holl weithwyr proffesiynol iechyd a gofal. Mae hyn yn cynnwys unrhyw newidiadau a wnaed i'ch dogfen Cynllun Gofal Ymlaen Llaw.

Cynllun Gofal Ymlaen Llaw (ACP):

'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau'

Mae ACP yn ddatganiad ysgrifenedig sy'n nodi eich dewisiadau, eich dymuniadau, eich credoau a'ch gwerthoedd o ran eich gofal yn y dyfodol. Fe'i gelwir hefyd yn Ddatganiad Ymlaen Llaw neu'n Ddatganiad o Ddymuniadau.

Y nod yw rhoi arweiniad i bawb sy'n gwneud penderfyniadau er eich lles chi, os ydych wedi colli'r gallu i wneud eich penderfyniadau eich hun, neu i'w cyfleu nhw.

Gall ACP gwmpasu unrhyw agwedd ar eich iechyd neu ofal cymdeithasol yn y dyfodol. Trwy wneud cofnod ysgrifenedig o'ch dymuniadau nawr, byddwch yn gallu sicrhau bod eich teulu ac unrhyw un arall sy'n gysylltiedig â'ch gofal yn y dyfodol yn deall yn iawn.

Cadwch yr ACP yn rhywle diogel, a dywedwch wrth bobl ble y mae, rhag ofn y bydd angen iddynt ddod o hyd iddi yn y dyfodol. Gallwch gadw copi yn eich nodiadau meddygol os hoffech ei rhannu gyda'ch gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol.

Nid yw'r ACP wedi'i rhwymo mewn cyfraith ond dylid ei ystyried bob amser os ydych wedi colli eich galluedd meddyliol neu'r gallu i gyfathrebu drosoch eich hun.

'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau' yw'r ddogfen Cynllun Gofal Ymlaen Llaw Bwrdd Iechyd Addysgu Powys i oedolion a gallwch ddod o hyd iddi ar;

https://biap.gig.cymru/amdanom-ni/rhaglenni/fy-mywyd-fy-nymuniadau/

Galluedd Meddyliol

Diben Deddf Galluedd Meddyliol (2005) oedd diogelu a grymuso pobl sydd efallai â diffyg galluedd meddyliol i wneud eu penderfyniadau eu hunain am eu gofal a thriniaeth. Mae'n berthnasol i bobl dros 16 oed.

Nid oes gan rhai'r gallu i wneud rhai penderfyniadau (er enghraifft materion ariannol cymhleth) ond bydd ganddyn nhw'r gallu o hyd i benderfynu beth i'w brynu yn y siop leol. Mae'r galluedd yn benodol i'r penderfyniad sy'n cael ei wneud.

Os nad oes gan unigolyn y galluedd i wneud penderfyniad penodol ynglŷn â'i ofal meddygol, bydd rhaid i'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gwneud y penderfyniad ar sail Budd Pennaf yn unol â gofynion Deddf Galluedd Meddyliol (gweler tudalen 6).

Mae'r ddogfen 'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau' ar gyfer pobl sydd â'r gallu meddyliol i wneud eu penderfyniadau gofal ymlaen llaw eu hunain.

Gall person sydd â galluedd meddyliol wneud unrhyw benderfyniad y mae'n ei ddymuno, hyd yn oed os yw eraill o'r farn bod y penderfyniad hwnnw'n afresymol neu'n annoeth.

Os nad oes gennych chi, neu rywun rydych chi'n llenwi'r ffurflen gyda nhw, y galluedd meddyliol, gofynnwch i'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol am Gynllunio Gofal y Dyfodol ar gyfer pobl heb alluedd meddyliol.

Budd Pennaf

Os nad oes gan rywun y gallu i wneud penderfyniad am eu gofal iechyd, a bod angen gwneud y penderfyniad ar eu rhan, rhaid gwneud hynny er eu budd pennaf.

Mae'n hanfodol i weithwyr gofal iechyd proffesiynol ymgynghori gydag eraill am fudd pennaf yr unigolyn. Er enghraifft: unrhyw un a enwyd gan yr unigolyn, pobl sy'n gofalu amdanynt, perthnasau a ffrindiau agos,

ac unrhyw dwrnai neu ddirprwy a benodir gan y llys gwarchod.

Dylid ceisio barn yr unigolyn ei hun, gan gynnwys eu gwerthoedd a chredoau. Gellir cofnodi'r gwerthoedd hyn yn nogfen *ACP* 'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau'. Ni ddylid cymryd unrhyw beth yn ganiataol ynglŷn â dewisiadau'r unigolyn.

Mae'r broses hon yn annog unigolion i gyfrannu ac yn adnabod unrhyw beth y byddai'r unigolyn yn ei ystyried wrth wneud ei benderfyniad ei hun. Dylid hefyd asesu a fydd yr unigolyn efallai'n adennill galluedd meddyliol ar unrhyw adeg.

Cyn gwneud penderfyniad, neu cyn gweithredu ar ran unigolyn heb alluedd meddyliol, dylai'r gweithiwr gofal neu iechyd proffesiynol cwestiynu a yw'n gallu gwneud rhywbeth arall fyddai'n amharu llai ar hawliau a rhyddid sylfaenol yr unigolyn.

Os oes mwy nag un opsiwn, mae'n bwysig ystyried ffyrdd sy'n llai cyfyngol, neu'n rhoi'r rhyddid mwyaf i'r unigolyn heb alluedd meddyliol.

Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT)

Fel rhan o'ch cynllun gofal ymlaen llaw, efallai yr hoffech feddwl am y mathau o driniaeth a gofal nad ydych eisiau yn y dyfodol.

Er nad ydych yn gallu mynnu triniaeth benodol, mae gennych yr hawl i wrthod triniaeth.

Gallwch wneud hyn drwy gwblhau Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (**ADRT**) a elwir weithiau'n ewyllys fyw.

Mae **ADRT** yn fodd ffurfiol o ysgrifennu a rhannu eich penderfyniad i wrthod triniaeth benodol. Mae **ADRT** yn gyfreithiol rwymol os caiff ei gwblhau'n gywir tra bod gennych y gallu meddyliol i wneud hynny.

Gall fod yn anodd iawn meddwl am ba fath o ofal neu driniaeth fyddwch yn dewis peidio ei gael yn y dyfodol. Os gallwch, trafodwch eich meddyliau gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Bydd y gweithiwr proffesiynol yn gallu trafod rhai o'r triniaethau sy'n briodol yn eich amgylchiadau penodol chi, a chanlyniadau gwrthod y triniaethau hyn.

Bydd angen ystyried rhai pethau pwysig wrth lunio **ADRT** i sicrhau ei fod yn eich rhwymo mewn cyfraith:

- Rhaid ei ysgrifennu gan ddefnyddio iaith glir.
- Dylid cynnwys datganiad sy'n dangos eich bod yn ymwybodol o'r risgiau a chanlyniad pob penderfyniad rydych wedi gwneud, megis "hyd yn oed os oes risg i'm bywyd o ganlyniad i'r penderfyniad hwn".
- Mae'n rhaid cynnwys eich llofnod chi a llofnod tyst.

- Mae'n rhaid dyddio eich llofnod chi a llofnod eich tyst.

I sicrhau fod yr **ADRT** yn effeithiol, dylech:

Ei adolygu a'i ddiweddaru'n rheolaidd (argymhellir o leiaf unwaith y flwyddyn).

Gwneud sawl copi. Rhannu'r copïau hyn gyda'r sawl sy'n gofalu amdanoch. Gall hyn gynnwys aelod penodol o'r teulu neu ffrind, eich meddyg, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a gofalwyr.

Mae'n bwysig i gofio y caiff eich **ADRT** ei ddefnyddio yn y dyfodol dim ond os ydych yn colli'r gallu i wneud penderfyniadau am eich triniaeth.

Gallwch chi newid eich meddwl am eich dymuniadau am y **ADRT** ar unrhyw adeg.

Mae templedi ar gyfer creu **ADRT** ar gael ar:

https://cydweithrediad.gig.cymru/grwpiau-gweithredu/gofal-diwedd-oes1/cynlluniau-gofal-ymlaen-llaw-a-dyfodol/

https://www.nhs.uk/conditions/end-of-life-care/advance-decision-to-refuse-treatment

https://compassionindying.org.uk/library/advance-decision-pack/

Atwrneiaeth Arhosol (LPA)

Fel rhan o'r broses o gynllunio gofal ymlaen llaw, efallai y byddwch am lunio Atwrneiaeth Arhosol (LPA).

Mae'r LPA yn gyfrwng syml sy'n eich rhwymo mewn cyfraith i roi pŵer i unigolyn neu unigolion rydych yn ymddiried ynddynt (a elwir yn atwrneiod) i wneud penderfyniadau ar eich rhan os nad ydych yn medru gwneud y penderfyniadau hynny eich hunan. Mae'r penderfyniadau ganddynt yr un mor ddilys â'r rhai a wneir gennych chi yn ôl y gyfraith.

Dim ond unigolion 18 oed neu'n hŷn sy'n gallu llunio LPA. Mae dau fath o'r LPA:

- Awdurdod Cynllunio Lleol (LPA) Iechyd a Lles: sy'n delio gyda phenderfyniadau dros eich iechyd a lles personol. Gall y rhain gynnwys pethau megis derbyn triniaeth feddygol, gofal o ddydd i ddydd, neu benderfyniadau am le i fyw.
  Mae LPA Iechyd a Lles Personol yn rhoi pŵer i'r Atwrnai dim ond os nad ydych yn gallu siarad dros eich hun ar y pryd neu'n profi colled galluedd meddyliol.
- LPA Eiddo a Materion: sy'n delio gyda phenderfyniadau am faterion ariannol, megis rheoli eich cyfrif banc neu werthu'ch cartref.

Mae LPA Eiddo a Materion yn rhoi pŵer i'r atwrnai o'r foment rydych yn ei chofrestru hi.

Mae angen llunio pob math o LPA ar wahân. Bydd y rhan fwyaf o bobl am lunio'r ddau fath.

Sylwer: Mae'r LPA yn disodli'r hen Atwrneiaeth Barhaus (EPA) ac yn cynyddu'r mathau o benderfyniadau a gwmpesir. Os oes eisoes gennych EPA, bydd hwn dal yn ddilys, ond awgrymir eich bod yn gwirio hyn.

Sut i lunio LPA

Wrth lunio LPA, mae angen ystyried nifer o bethau pwysig i sicrhau ei fod yn eich rhwymo mewn cyfraith:

- Rhaid eich bod yn 18 oed neu'n hŷn, gyda'r galluedd meddyliol i wneud y penderfyniad hwn.
- Mae angen ysgrifennu'r LPA ar un o ffurflenni swyddogol 'Atwrneiaeth Arhosol' sydd ar gael gan Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus, neu ei lawrlwytho o wefan Directgov: www.gov.uk/power-of-attorney
  (Mae manylion cyswllt Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus yn yr adran Cysylltiadau Defnyddiol ar ddiwedd y canllaw hwn).
- Bydd angen i chi, yr atwrneiod a'r tystion arwyddo'r ddogfen.
- Mae angen i drydydd parti annibynnol lenwi tystysgrif sy'n cadarnhau eich bod yn deall yr hyn sy'n digwydd, ac nad oes unrhyw dystiolaeth o dwyll neu bwysau gormodol. Mae hyn yn unol â'r Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005.
- Bydd angen cofrestru'ch LPA gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus cyn ei ddefnyddio. Y gost adeg cyhoeddi'r canllawiau hyn yw £82 bob LPA sy'n cael ei gofrestru.

Nid yw'n angenrheidiol bob amser i gael cyngor cyfreithiol wrth lunio LPA, ond dylid ei ystyried os oes unrhyw gymhlethdodau.

Gorchymyn Peidio â Cheisio Adfywio Cardio-pwlmonaidd (DNACPR)

Fel rhan o lunio'ch cynllun gofal ymlaen llaw, efallai y byddwch am drafod a fyddech yn elwa o ymdrechion i ailgychwyn eich calon os nad yw'n curo bellach. Y ddogfen a ddefnyddir i atal hyn yw ffurflen Gorchymyn Peidio â Cheisio Adfywio Cardio-pwlmonaidd.

Mae Adfywio Cardio-pwlmonaidd (CPR) yn golygu cywasgu'r frest, a rhoi siociau trydanol foltedd uchel ar draws y frest, ceisio llenwi'r ysgyfaint ag aer a rhoi cyffuriau trwy bigiadau. Mae tebygolrwydd o adfer claf yn amrywio yn sail amgylchiadau unigol. Yn anffodus, yn aml mae disgwyliadau o ran llwyddiant tebygol CPR yn afrealistig.

Gallwch drafod gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os ydych yn debygol o elwa o Adfywio Cardio-pwlmonaidd (CPR) os na fydd eich calon yn curo bellach. Os ydych yn cytuno na fyddai hyn er eich budd pennaf, gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol lenwi'r ffurflen DNACPR.

Bydd yr holl weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gweithio i'r GIG yng Nghymru'n parchu'r ffurflen hon.

Mae'n bwysig fod eich anwyliaid a'r gweithwyr proffesiynol sy'n darparu'ch gofal iechyd yn gwybod am eich dymuniadau ac yn ymwybodol o unrhyw gorchymyn DNACPR sy'n bodoli, er mwyn iddynt ystyried hyn os nad ydych yn gallu cyfathrebu gyda nhw.

Os nad ydych yn gallu mynegi eich dymuniadau oherwydd salwch, bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn trafod y penderfyniad gyda'ch atwrnai neu'ch teulu.

Yn yr achos hynny, bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn penderfynu a ddylid llunio DNACPR er eich budd pennaf.

Ewyllys Olaf

Fel rhan o'ch Cynlluniau Gofal Ymlaen Llaw, mae'n bwysig ystyried llunio Ewyllys Olaf.

Mae'r ddogfen hon yn caniatáu ichi benderfynu beth fydd yn digwydd i'ch arian, a'ch eiddo ar ôl ichi farw, ac yn helpu osgoi problemau a chamddealltwriaeth ynglŷn â'ch dymuniadau olaf.

Os nad oes ewyllys (bu farw heb wneud ewyllys), gall cymryd amser i gael trefn ar bethau a gall fod yn ddrud i'ch anwyliaid.

Nid oes rhaid i ysgrifennu ewyllys fod yn ddrud neu'n gymhleth, a gall roi sicrwydd i chi y bydd eich dymuniadau'n cael eu parchu.

Gallwch ysgrifennu eich ewyllys eich hun, ond dylech geisio cyngor cyfreithiol os yw eich materion yn gymhleth.

Mae angen i'ch Ewyllys gael ei gweld gan 2 unigolyn nad ydynt yn elwa o'r ewyllys a chael eich llofnodi gennych chi i gyd.

Os hoffech ddiweddaru eich ewyllys, bydd angen gwneud addasiad swyddogol, neu lunio ewyllys newydd.

Bydd angen cynnwys unrhyw drefniadau y byddech yn hoffi eu gwneud ar gyfer eich dibynyddion neu anifeiliaid anwes.

Dylech benderfynu pwy fydd eich ysgutor, dyma'r person a fydd yn dosbarthu eich arian a'ch eiddo ar ôl i chi farw. Gallwch gael hyd at 4 ysgutor. Argymhellir penodi o leiaf dau.

Rhoi Organau neu Feinwe

Fel rhan o'ch cynllun gofal ymlaen llaw, efallai y byddwch am ystyried rhoi organau, cornbilen a meinwe.

Yn Rhagfyr 2015, cyflwynwyd system cydsyniad tybiedig yng Nghymru i roi organau, i'w gwneud yn haws i bobl fod yn rhoddwr ar adeg eu marwolaeth. Er hynny, nid yw llawer o bobl yn sylweddoli bod angen cefnogaeth y berthynas agosaf er mwyn i chi allu rhoi organau ar ôl marwolaeth. Felly, cymerwch amser i drafod hyn gyda'ch teulu, os hoffech roi eich organau, er mwyn iddyn nhw gefnogi eich penderfyniad.

Os nad ydych am roi organau neu feinwe, rhaid ichi gofrestru eich bod yn 'optio allan' trwy gysylltu â Rhoi Organau Cymru (gweler tudalen 16).

Sylwer, hyd yn oed os nad yw'n bosib defnyddio eich organau oherwydd salwch, gallwch helpu eraill trwy roi'ch cornbilen (llygaid). Am ymholiadau cyffredinol, cysylltwch â 0300 123 2323 neu e-bostiwch *enquiries@nhsbt.nhs.uk*

Gweler hefyd tudalen 16.

Manylion Cyswllt Defnyddiol a Gwybodaeth

Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw
Gwefan llawn adnoddau defnyddiol a chymorth:
http://advancecareplan.org.uk/cymru/

Cymru Byw Nawr / Cymru Garedig
Sefydliad sy'n helpu pobl i siarad yn fwy agored am farw, marwolaeth a phrofedigaeth, ac i wneud cynlluniau ar gyfer diwedd oes.
Gwefan: *www.dyingmatters.org*
Gwefan: *https://compassionate.cymru/cy/*

Dogfen ACP Fy Mywyd, Fy Nymuniadau
https://biap.gig.cymru/amdanom-ni/rhaglenni/fy-mywyd-fy-nymuniadau/

Os oes angen help arnoch i gwblhau'r ddogfen hon, cysylltwch â'ch meddygfa neu unrhyw weithiwr iechyd a gofal proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal.

Galluedd Meddyliol: Canllaw Cyflym
Canllaw ymarferol a gynhyrchwyd gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.
Rhif Ffôn: 03442 640 670
Gwefan: *https://www.olderpeoplewales.com/cy/news/news/18-06-01/Mental_Capacity_An_Easy_Guide.aspx*

Y Ddeddf Galluedd Meddyliol: Gwneud Penderfyniadau
Canllawiau gan Lywodraeth y DU
Gwefan: *www.gov.uk/government/collections/mental-capacity-act-making-decisions*

Gwefan: *https://www.gov.uk/government/publications/making-decisions-who-decides-when-you-cant*

Atwrneiaeth Arhosol (LPA)

Pwy fydd yn siarad ar eich rhan os ydych yn colli'r gallu i siarad dros eich hun? Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo a allai gamu mewn yn gyfreithiol. Am fwy o wybodaeth, ewch i *https://www.gov.uk/power-of-attorney* neu ffoniwch 0300 456 0300

Age Cymru

Canllaw Atwrneiaeth Arhosol ysgrifenedig a sain ymarferol a gynhyrchwyd gan Age Cymru.

Rhif ffôn: 0800 022 3444

Gwefan: *https://www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/money-legal/legal-issues/power-of-attorney/*

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus

Gwefan: *www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian/about*

Diogelu Oedolion
Diogelu oedolion: Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch lles oedolyn, ffoniwch 101. Fel arall gallwch gysylltu â gwasanaethau cymdeithasol eich ardal.

Ewyllys Olaf
Creu ewyllys: Canllawiau ymarferol gan Lywodraeth y DU

Gwefan: *www.gov.uk/make-will*

Gorchymyn Peidio â Cheisio Adfywio Cardio-pwlmonaidd (DNACPR)

Gwybodaeth ar wneud penderfyniad DNACPR:
www.resus.org.uk/dnacpr/decisions-relating-to-cpr/

Dadebru
Cwestiynau cyffredin am DNACPR
Rhif ffôn: 020 7388 4678
Gwefan: *www.resus.org.uk/home/faqs*

Siarad am CPR

Gwefan gydag adnoddau defnyddiol gan GIG Cymru.
Rhif Ffôn: 0845 4647 (Galw Iechyd Cymru)
Gwefan: *www.talkcpr.cymru*

Rhoi Organau Cymru

Gwybodaeth gan Lywodraeth Cymru, gan gynnwys gwybodaeth ar drefniadau eithrio rhoi organau.
Rhif Ffôn: 0300 123 2323
Gwefan: *https://llyw.cymru/canllaw-rhoi-organau?_ga=2.39467431.525177628.1645029176-920043665.1634122213*

Rhoi Meinwe a Chornbilen
Cysylltwch â'r tîm Cenedlaethol Gwaed a Thrawsblaniadau:
Rhif Ffôn: 0300 123 2323
Gwefan: *www.nhsbt.nhs.uk/what-we-do/transplantation-services/tissue-and-eye-services/*