



*Fy Mywyd, Fy Nymuniadau*  
My Life, My Wishes

# Fy Mywyd, Fy Nymuniadau

*Fy nogfen  
I  
yw hon*



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

# *Fy nogfen I yw hon*

## **Cynllun Gofal Ymlaen Llaw Fy Mywyd, Fy Nymuniadau**

Cafodd **FMFN** ei chreu gan Fwrdd Iechyd Addysgu Powys yn 2019, gydag ail fersiwn wedi'i diweddarau 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](mailto:Powys.PalliativeCareTeam@wales.nhs.uk)

### **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 (gweler tudalen 9), byddem yn argymhell 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 (gweler tudalen 12-15).

## Croeso i Fy Mywyd, Fy Nymuniadau

Mae'r ddogfen hon yn Gynllun Gofal Ymlaen Llaw (ACP) neu'n Ddatganiad o Ddymuniadau. Cafodd ei dylunio ar gyfer oedolion sydd â galluedd meddyliol (y gallu i wneud penderfyniad eu hun). Mae ei chwblhau yn broses wirfoddol a all eich helpu i gofnodi eich dymuniadau ynghylch sut yr hoffech gael gofal yn y dyfodol.

Gall y wybodaeth hon fod o gymorth mawr i'ch anwyliaid ac i weithwyr iechyd a gofal proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal a'ch triniaeth. Does dim rhaid i chi fod yn sâl i'w cwblhau. Dyma'ch dogfen chi – gall gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol gymryd copïau os dymunwch, ond mae angen i'r ddogfen hon aros gyda chi. Os ydych yn hapus i rannu'r ddogfen hon gyda'ch gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol, gwnewch yn siŵr eich bod yn darllen y wybodaeth ar dudalen 9.

Gallwch gwblhau'r ddogfen yn unigol, gyda pherson sy'n agos atoch neu gyda gweithiwr iechyd a gofal proffesiynol. Gallwch ei newid ar unrhyw adeg ac nid yw'n ddogfen sydd wedi rhwymo mewn cyfraith. Nid oes angen i chi gwblhau'r ddogfen gyfan, a gallwch ddod yn ôl i unrhyw adran os oes angen. Mae'n syniad da i adolygu eich dymuniadau'n rheolaidd a gadewch i'ch gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol wybod am unrhyw ddiweddariadau. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ychwanegiadau neu newidiadau ar dudalen 12-15 (yn ogystal â llofnodi a dyddio ar dudalen 9 ar gwblhau eich ACP am y tro cyntaf).

Dim ond os na allwch gyfleu eich dymuniadau y caiff y wybodaeth yn y ddogfen hon ei hystyried. Byddai'n ddefnyddiol pe bai'r rhai agosaf atoch yn gwybod am y ddogfen hon, a ble y caiff ei chadw.

Os oes angen help arnoch i gwblhau'r ddogfen hon, gweler llyfryn Canllaw Fy Mywyd, Fy Nymuniadau, neu cysylltwch â'ch meddygfa, hyrwyddwr ACP lleol neu unrhyw weithiwr iechyd a gofal proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal.

Am fwy o wybodaeth a chynghor, ewch i

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

## Adran 1 - Fy Manylion

Enw: ..... Dyddiad geni: .....

Cyfeiriad: .....

.....

Cod post: ..... E-bost: .....

Rhif ffôn Cartref: ..... Rhif ffôn Symudol: .....

### Y Bobl sy'n Fy Helpu i Gwblhau'r Ddogfen hon:

Enw: ..... Perthynas â mi: .....

Enw: ..... Perthynas â mi: .....

### Pobl sy'n Bwysig i Mi:

| Enw: | Perthynas: | Rhif cyswllt: | Gwybodaeth arall (e.e. cyswllt mewn argyfwng, perthynas agosaf, prif ofalwr, twrnai.) |
|------|------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|      |            |               |                                                                                       |
|      |            |               |                                                                                       |
|      |            |               |                                                                                       |
|      |            |               |                                                                                       |

### Gweithwyr Proffesiynol Iechyd a Gofal Cymdeithasol sy'n Ymwneud â'm Gofal:

| Enw: | Rôl: | Rhif cyswllt: |
|------|------|---------------|
|      |      |               |
|      |      |               |
|      |      |               |
|      |      |               |

## Adran 2 – Meddwl am y Dyfodol

### **Fy Ngwerthoedd a'm Credoau – Dyma'r pethau sy'n bwysicaf i mi**

(er enghraifft, fy marn ar fywyd, credoau crefyddol/ysbrydol, fy newis iaith, a'm dewis enw)

### **Fy Iechyd – Beth sydd wedi bod yn digwydd i mi**

(er enghraifft manylion unrhyw salwch a thriniaeth, a fy nealltwriaeth am y dyfodol)

## Adran 3 - Fy Nyfodol

### **Dymuniadau Penodol - Fy nymuniadau a'm blaenoriaethau ar gyfer fy ngofal yn y dyfodol**

(Er enghraifft, ble a sut hoffwn dderbyn gofal)

### **Dymuniadau Penodol - Yr hyn NID wyf am ddigwydd i mi**

(Er enghraifft, yr hyn sy'n peri pryder neu ofn i mi)

Os oes gennych ddymuniadau clir am driniaethau neu ymyriadau nad ydych am eu derbyn, trafodwch y rhain gyda'ch Meddyg neu Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol. Bydd yn gallu eich helpu i ffurfioli'r dymuniadau hyn drwy lunio dogfen sef Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT) sy'n rhwymo mewn cyfraith neu ddogfennau eraill.

## Adran 4 – Fy Nyddiau Olaf

**Yr hyn sydd bwysicaf i mi yn nyddiau olaf fy mywyd.**

(Er enghraifft, pwy hoffwn gael gyda mi pan fyddaf yn agosáu at ddiwedd fy oes, unrhyw arferion crefyddol neu ysbrydol yr hoffwn eu cael, cerddoriaeth yr hoffwn ei chlywed)

**Lle hoffwn dderbyn gofal ar ddiwedd fy oes:**

Dewis cyntaf: .....

.....

Ail ddewis: .....

.....

## Adran 5 - Ar ôl fy marwolaeth

**Mae gen i ewylllys:** (rhowch gylch o gwmpas yr ateb) **Oes**      **Nac Oes**

Os oes, cedwir Fy Ewyllys yn:

.....

.....

**Fy nymuniadau am roi organau a meinwe yw:**

.....

.....  
(Trafodwch eich dymuniadau gyda phobl sy'n bwysig i chi a'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol. Os nad ydych am roi organau neu feinwe, rhaid ichi gofrestru eich bod yn 'optio allan' trwy gysylltu â Rhoi Organau Cymru.)

**Fy nymuniadau ynghylch claddu neu amlosgi:**

.....

.....

**Yr hyn hoffwn gael ar gyfer fy angladd (gan gynnwys manylion unrhyw gynlluniau/polisïau a gynhelir):**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Adran 5 - Ar ôl fy marwolaeth

### Beth i'w wneud â'm cyfrifon ar y rhynggrwyd

(Er enghraifft, pwy hoffwn reoli fy nghyfrifon cyfryngau cymdeithasol a chyfrifon bancio ar-lein)

### Manylion fy nghyfrifoldebau, a'r trefniadau rwyf wedi'u gwneud ar eu cyfer

(Er enghraifft, aelodau dibynnol o'r teulu neu anifeiliaid anwes)

### Llofnodwch a dyddiwch y ffurflen ar ôl ei chwblhau:

Llofnod: .....

Dyddiad: .....

Os ydych yn dewis rhannu'r ddogfen hon gyda gweithiwr ieched neu weithiwr gofal proffesiynol, efallai y bydd angen iddynt rannu rhywfaint o'r wybodaeth hon amdanoch chi fel y gall pawb sy'n ymwneud â'ch triniaeth neu ofal weithio gyda'i gilydd er eich budd. Gall hyn fod yn sefydliadau'r GIG, gwasanaethau cymdeithasol neu ddarparwyr gofal ieched preifat a gwirfoddol.

Mae rhagor o wybodaeth am sut y defnyddir eich gwybodaeth bersonol i'w gweld ar wefannau'r sefydliadau ieched neu ofal **'Hysbysiad Preifatrwydd'**.

**Adfywio Cardio-pwlmonaidd (CPR)**

(A yw hyn wedi'i drafod gyda chi? Beth ydych chi'n meddwl am CPR?)

.....

.....

**A oes gennych ddogfen Gorchymyn Peidio â Cheisio Adfywio Cardio-pwlmonaidd (DNACPR)?** (Rhowch gylch o gwmpas eich ymateb): **OES**    **NAC OES**

Os "Oes", ble mae'r ddogfen?

.....

.....

**A oes gennych unrhyw alergeddau?**

.....

.....

**Cyfleu fy nymuniadau:**

Os byddwch yn colli'r gallu i wneud eich penderfyniadau eich hun, neu os na allwch gyfleu eich dymuniadau, a oes unrhyw un yr hoffech i ni ymgynghori ag am eich gofal?

.....

.....

.....

.....

**A oes gennych Atwrneiaeth Arhosol (LPA) ar gyfer Iechyd a Lles?**

Oes                      Nac Oes

**A oes gennych Atwrneiaeth Arhosol (LPA) ar gyfer materion Cyfreithiol ac Ariannol?**

Oes                      Nac Oes

Os oes gennych Atwrneiaeth Arhosol (LPA), cofiwch nodi manylion eich Twrnai yn Adran 1, Pobl Sy'n Bwysig i Mi, ar dudalen 4.

## Fy Nogfennau Eraill:

(Gallwch gadw dogfennau eraill yn eich ffolder, fel arall gofynnir i chi nodi lleoliad y ddogfen)

**Dogfen** (os yw ar gael, ticiwch y blwch) **Dyddiad a Lleoliad**

DNACPR ☐ .....  
(Gorchymyn Peidio â Cheisio Adfywio  
Cardio-pwlmonaidd)

(LPA) ☐ .....  
Atwrneiaeth Arhosol

(ADRT) ☐ .....  
Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth

'Dyma fi'/Pasbort Ysbyty ☐ .....  
(yn cael eu defnyddio yn ysbytai a chartrefi gofal)

Presgripsiwn Rheolaidd ☐ .....

### Unrhyw ddogfennau eraill:

..... ☐ .....

..... ☐ .....

..... ☐ .....

..... ☐ .....

Os hoffech gymorth i lenwi unrhyw un o'r dogfennau hyn, neu i'w trafod ymhellach, gallwch ofyn i'ch Gweithiwr Iechyd neu Weithiwr Gofal Proffesiynol.

### **Gwybodaeth Ychwanegol**

Defnyddiwch y gwagle hwn i nodi diweddariadau, newidiadau i'ch cynllun neu unrhyw beth hoffech ychwanegu. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ddiweddariadau.

Llofnod: ..... Dyddiad: .....

### **Gwybodaeth Ychwanegol**

Defnyddiwch y gwagle hwn i nodi diweddariadau, newidiadau i'ch cynllun neu unrhyw beth hoffech ychwanegu. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ddiweddariadau.

Llofnod: ..... Dyddiad: .....

### **Gwybodaeth Ychwanegol**

Defnyddiwch y gwagle hwn i nodi diweddariadau, newidiadau i'ch cynllun neu unrhyw beth hoffech ychwanegu. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ddiweddariadau.

Llofnod: ..... Dyddiad: .....

### **Gwybodaeth Ychwanegol**

Defnyddiwch y gwagle hwn i nodi diweddariadau, newidiadau i'ch cynllun neu unrhyw beth hoffech ychwanegu. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ddiweddariadau.

Llofnod: ..... Dyddiad: .....

### **Gwybodaeth Ychwanegol**

Defnyddiwch y gwagle hwn i nodi diweddariadau, newidiadau i'ch cynllun neu unrhyw beth hoffech ychwanegu. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ddiweddariadau.

Llofnod: ..... Dyddiad: .....

### **Gwybodaeth Ychwanegol**

Defnyddiwch y gwagle hwn i nodi diweddariadau, newidiadau i'ch cynllun neu unrhyw beth hoffech ychwanegu. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ddiweddariadau.

Llofnod: ..... Dyddiad: .....

### **Gwybodaeth Ychwanegol**

Defnyddiwch y gwagle hwn i nodi diweddariadau, newidiadau i'ch cynllun neu unrhyw beth hoffech ychwanegu. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ddiweddariadau.

Llofnod: ..... Dyddiad: .....

### **Gwybodaeth Ychwanegol**

Defnyddiwch y gwagle hwn i nodi diweddariadau, newidiadau i'ch cynllun neu unrhyw beth hoffech ychwanegu. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ddiweddariadau.

Llofnod: ..... Dyddiad: .....

