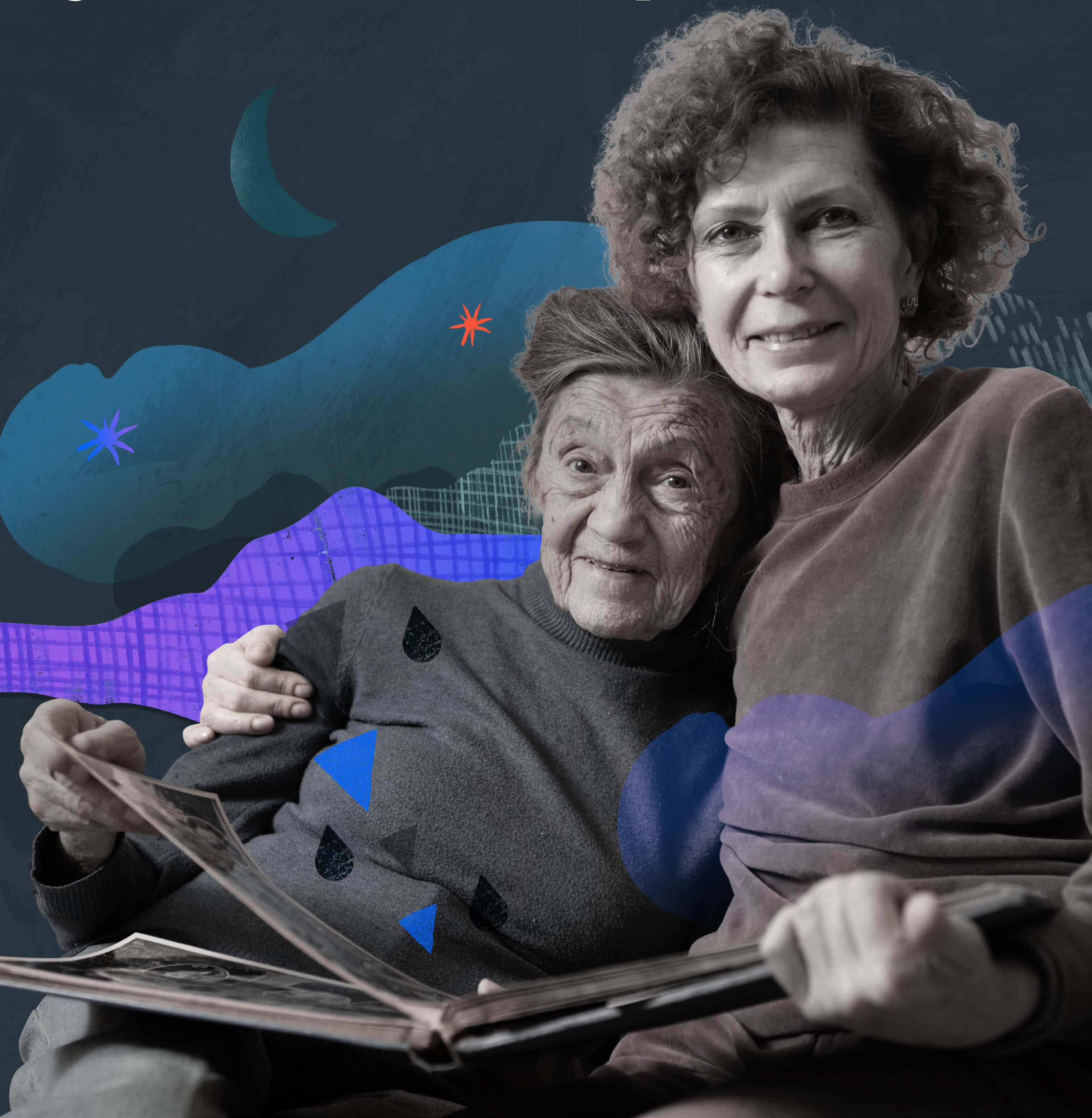
Comisiwn Profedigaeth y DU

Briff ar Bolisi
CYMRU

Mae profedigaeth yn effeithio pawb



Y Gwir Barchedig ac Anrhydeddus Y Fonesig Sarah Mullally DBE

Rhagair

Bydd pob un ohonom yn galaru yn ystod ein bywydau. Mae'n brofiad dynol sy'n wirioneddol yn gyffredin i bawb ac yn rhan annatod o fywyd. Ac fel pob agwedd o fywyd, rydyn ni i gyd yn cael profiad gwahanol.

Trwy gydol fy mywyd gwaith, gan gynnwys fy ngwenidogaeth, rwyf wedi bod ochr yn ochr â phobl sy'n ceisio ymdopi â marwolaeth a phrofedigaeth. Fel nyrs canser, byddwn i'n aml yn treulio amser gyda phobl yn ystod yr oriau anodd olaf hynny, ac yn fy ngweinidogaeth rwyf wedi cefnogi pobl wrth iddynt geisio dod i delerau â marwolaeth eu hunain, ac eraill. Mae hyn wedi golygu i mi eistedd gyda phobl try gysgodion dwfn yn aros am oleuni. Dydy'r goleuni ddim yn gwadu'r tywyllwch - ond mae'n help i ymgynefino â'r tywyllwch, a dod o hyd i'r cyfeiriad nesaf. Nid oedd fy nghefndir proffesiynol wedi fy ngalluogi i osgoi fy ngalar fy hun pan ddaeth, ac roedd gofyn i mi gerdded trwy diriogaethau anhysbys. Fodd bynnag, gan fy mod i wedi arfer â thrafod marwolaeth a phrofedigaeth, roedd gen i rai technegau i'm harfogi ar fy nhaith. Nid yw'n daith hawdd, ond yn rhy aml o lawer rwyf wedi gweld bod pobl mewn profedigaeth yn cael eu hynysu heb ddigon o gefnogaeth pan maen nhw ei angen fwyaf.

Mae llawer o'r heriau sy'n wynebu pobl mewn profedigaeth wedi cael eu dwyn i'n sylw mewn modd mwy miniog fyth yn ystod pandemig COVID-19. Roedd llawer mwy o bobl na'r arfer yn wynebu profedigaeth yn ystod y cyfnod hwn – yn wir gan fod yr adroddiad yn dangos bod amcangyfrif o 6.8m o brofedigaethau yn y DU yn 2020 a 2021, buodd cannoedd o filoedd yn fwy nag yn y blynyddoedd blaenorol.

Mae'r pandemig hefyd wedi cael effaith ddwys ar sut mae'r rheiny a gafodd eu heffeithio wedi profi profedigaeth. Mae llawer o bobl wedi methu ymweld â theulu a ffrindiau ac wedi cael mynediad ffurfiol cyfyngedig ar ôl i'w hanwyliaid farw. Mae teimlo'n ynysig yn eu galar yn ystod y cyfnod clo oherwydd gorfod cysgodi neu hunan-ynysu wedi cael effaith ddinistriol. Ar yr un pryd, mae'r pandemig hefyd wedi tynnu sylw at y profiad dynol hwn, gan gyflwyno cyfle pwysig i ystyried pa mor dda ydyn ni'n cefnogi pobl drwy brofedigaeth, a sut y gallwn weithio gyda'n gilydd i wella'r gefnogaeth honno nawr ac yn y dyfodol.

Yn y cyd-destun hwn, sefydlwyd Comisiwn Profedigaeth y Deyrnas Unedig ym mis Mehefin 2021. Daeth y Comisiwn â chlymblaid o 16 Comisiynydd ynghyd, a grŵp cynghori sy'n cynnwys 14 o bobl yr effeithiwyd arnynt yn uniongyrchol gan brofedigaeth, ynghyd ag academyddion o brifysgolion Caerdydd, Warwick a Bryste, a grŵp llywio o chwe sefydliad gwirfoddol. Trwy waith y Comisiwn – sy'n cynnwys cymryd tystiolaeth ysgrifenedig a llafar manwl oddi wrth ymhell dros fil o bobl – mae Comisiwn Profedigaeth y DU wedi cynnal un o'r ymgynghoriadau mwyaf erioed o bobl mewn profedigaeth, a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw.

Tro ar ôl tro, gwelodd y Comisiwn bod angen i ni fel cymdeithas gyfan gwneud mwy i gefnogi'r rhai yr effeithir arnynt gan brofedigaeth. Ceir tabŵs o hyd am alar, ac ansicrwydd o ran gwybod sut i helpu sy'n atal cefnogaeth ledled ein cymunedau; yn ein hysgolion, colegau, a gweithleoedd, a hyd yn oed ymhlith y rhai y mae eu swydd yn eu rhoi mewn cysylltiad â phobl mewn profedigaeth bob dydd.

Ceir rhwystrau sylweddol i fynediad at gymorth emosiynol ffurfiol i'r rhai sydd ei angen. Does dim digon ohono, nid yw'n hygyrch i bawb sydd ei angen, ac mae rhai grwpiau mewn cymdeithas yn cael eu gwasanaethu'n arbennig o wael.

Fodd bynnag, yn ogystal â diffygion sylweddol yn y ddarpariaeth o gefnogaeth emosiynol, mae pobl sydd wedi eu heffeithio gan brofedigaeth yn aml yn ei chael hi'n anodd cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt gyda'r heriau "ymarferol" sy'n eu hwynebu o ddydd i ddydd – o gofrestru marwolaeth i gael mynediad at gymorth ariannol digonol.

Ar y cyfan, nid yw llawer o bobl yn cael y gefnogaeth gywir ar yr adeg gywir, gyda chanlyniadau difrifol bosib ym mhob maes; o iechyd a llesiant i addysg a chyflogaeth, a hyd yn oed yn economaidd yn y tymor hir.

Rhaid i ni fachu ar y cyfle i newid hyn er gwell i bobl ar draws pedair gwlad y DU, a pheidio colli golwg ar y ffaith fod profedigaeth yn broblem i bawb. Bydd pob un o'n bywydau yn cael eu cyffwrdd gan brofedigaeth rhywbryd, beth bynnag ein rhywedd, hil, crefydd, rhywioldeb neu oedran.

Mae'n ddyletswydd arnom oll i gydweithio er mwyn gwella profiadau'r pobl mewn profedigaeth. Mae'r adroddiad hwn yn nodi argymhellion clir ar gyfer sut y gallwn gyflawni hyn – o sicrhau bod cyflogwyr yn cefnogi staff mewn profedigaeth, a bod ysgolion a lleoliadau addysg yn rhoi cyfle i bobl ifanc ddysgu am ymdopi â marwolaeth a phrofedigaeth – i sicrhau bod hawliau i gymorth ariannol yn dilyn profedigaeth yn cael eu hymestyn i bawb sydd eu hangen, a gwella cyllid ar gyfer gwasanaethau profedigaeth. Er mwyn cyflawni hyn oll, rhaid i bob un o Lywodraethau'r DU sefydlu a chyflwyno strategaeth draws-adrannol ar gyfer profedigaeth.

Trwy wneud galar yn "dabŵ" – drwy ei ofni a'i gosod i'r neilltu – rydym yn gwneud y cyfan yn anoddach i'w amgyffred, ac yn anoddach i gefnogi ein gilydd. Rydyn ni hefyd yn ei gwneud hi'n anoddach i bobl gael gafael ar ba bynnag gymorth ymarferol ac emosiynol, dealltwriaeth a gofal sydd ei angen arnynt – boed hynny'n hyblygrwydd gan gyflogwr, cymorth gyda chostau angladd, neu fynediad at wasanaethau cymorth profedigaeth arbenigol.

Yn ei grynswth, dyna pam mae'r Comisiwn hwn mor bwysig: er mwyn siarad am brofedigaeth; i ddeall ei effaith, a'r heriau dwys y gall pobl mewn profedigaeth wynebu wrth geisio ymdopi â'i ganlyniadau ymarferol ac emosiynol; i gynnig y newidiadau y gallwn eu gwneud gyda'n gilydd fel cymdeithas i wella'r gefnogaeth i'w gilydd trwy brofedigaeth; a chydnabod bod galar yn effeithio pawb mewn gwirionedd.

Gweddïaf y bydd yr adroddiad hwn yn mynd peth ffordd at oleuo'r llwybr ymlaen, a chynnig gobaith newydd i'r dyfodol.

Cydnabyddiaethau

Hoffwn gymryd y cyfle hwn i ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu i'r adroddiad hwn; mae arbenigedd a mewnwelediad fy nghyd-gomisiynwyr wedi bod yn amhrisiadwy wrth lunio cyfeiriad y Comisiwn a'i argymhellion. Fe wnaeth aelodau'r fforwm cynghori ar Brofiad Byw neilltuo'r amser i rannu eu profiadau personol iawn o alar gyda'r Comisiwn gyda chaniadau a dewrder rhyfeddol. Diolch hefyd i'r rhai a ymatebodd i alwad y Comisiwn am dystiolaeth drwy ein harolwg ar-lein, sesiynau tystiolaeth lafar arbenigol, ac hefyd drwy'r fenter 'Votes for Schools', gan ddod â'r pwnc profedigaeth i 31,000 o fyfyrwyr ysgol a chweched dosbarth. Ac yn olaf, diolch i bawb sydd wedi gweithio'n ddiflino ar y Comisiwn y tu ôl i'r llen drwy gydol y flwyddyn ddiwethaf, ni fyddai'r adroddiad hwn wedi'i ysgrifennu hebddynt.

Canfyddiadau newydd ar alar gan Gomisiwn Profedigaeth y DU

Mae profedigaeth yn brofiad sy'n gyffredin i bawb. Fe fydd yn cyffwrdd pob un ohonom rywbryd, a phan fydd hynny'n digwydd bydd yr effaith yn wahanol i bawb.

Yn 2020, bu farw 37,000 o bobl yng Nghymru, yn gadael amcangyfrif o 187,000 o bobl mewn profedigaeth. Roedd hynny'n 21,000 o bobl ychwanegol mewn profedigaeth o'i gymharu â thua 166,000 yn 2019. Mae pandemig COVID-19 nid yn unig wedi ychwanegu at yr heriau o ran profedigaeth, ond hefyd wedi dwyn sylw at y profiad dynol hwn; gan gyflwyno cyfle pwysig i ystyried pa mor dda yr ydym yn gallu cefnogi pobl trwy brofedigaeth, a sut y gallwn weithio gyda'n gilydd i wella'r gefnogaeth honno nawr ac yn y dyfodol.

Ym mis Mehefin 2021 sefydlwyd Comisiwn Profedigaeth y DU er mwyn archwilio'r pwnc, gydag ymchwil ac ymgynghori ym mhob un o bedair gwlad y Deyrnas Unedig trwy weithio mewn partneriaeth â nifer o sefydliadau gwirfoddol ac ymchwilwyr prifysgol yn y DU, **gan gynnwys Dr Emily Harrop o Brifysgol Caerdydd**. Cadeirir y Comisiwn gan Esgob Llundain sef y Gwir Barchedig ac Anrhydeddus Y Fonesig Sarah Mullally DBE, sydd a 15 o Gomisiynwyr; gan gynnwys **Dr Idris Baker, Cadeirydd y Grŵp Llywio Cenedlaethol ar gyfer Profedigaeth.** Bu **Lesley Bethel, a fu'n Gadeirydd Cymru Garedig** hefyd yn Gomisiynydd. Mae gwaith y Comisiwn hefyd wedi cael ei arwain gan bobl sydd â phrofiad personol o brofedigaeth drwy ei fforwm cynghori ar brofiad bywyd, LEAF (Lived Experience Advisory Forum).

> Doedd fy nheulu ddim yn deall, na chwaith fy ffrindiau.
>
> MENYW YN EI 40AU O GYMRU YN GALARU AM NAIN A THAID

Cyd-destun y Polisi Profedigaeth

Cafwyd cynnydd sylweddol yng Nghymru o ran gwella cefnogaeth profedigaeth yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Ym mis Hydref 2021, lansiwyd y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Darparu Gofal mewn Profedigaeth yng Nghymru. Ar hyn o bryd, mae'r Grŵp Llywio Cenedlaethol ar gyfer Profedigaeth yn ceisio gweithredu'r Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Gofal Profedigaeth, sy'n cynnwys datblygu "llwybr" cyffredinol ar gyfer profedigaeth yng Nghymru, yn ogystal â llwybrau mwy penodol ar gyfer gwahanol fathau o brofedigaeth.

Mae grant cymorth profedigaeth gwerth £1 miliwn wedi'i ddarparu ochr yn ochr â'r fframwaith ar gyfer pob blwyddyn o 2022 i 2024. Mae £420,000 ychwanegol hefyd ar gael i fyrddau iechyd yn 2022-2023 a 2023-2024 er mwyn helpu cydlynu a gweithredu'r safonau newydd.

Galwad y Comisiwn Profedigaeth am dystiolaeth

Arolwg o 1,119 o **oedolion**, a 10% (110) o'r rheiny yng Nghymru

99 **ymateb ysgrifenedig i'r ymgynghoriad gan Bobl Ifanc a Phlant**, 10% ohonynt o Gymru

Arolwg o gyrff **proffesiynol**, gyda 30 ymateb yn cyrraedd o Gymru

Ymgynghoriad 'bwrdd crwn' gyda thua 45 o randdeiliaid allweddol

Clywodd y Comisiynwyr dystiolaeth lafar ar wyth pwnc gwahanol yn ogystal â chyfres o ymgynghoriadau 'Bwrdd Crwn' gyda rhanddeiliaid, gan gynnwys un yng Nghymru gyda thua 45 o randdeiliaid yn bresennol; ystod o weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, gweithwyr cymorth profedigaeth, trefnwyr angladdau, cydweithwyr yn y trydydd sector ac unigolion yn mynychu mewn rhinwedd personol. Roedd Y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant yn bresennol yn y digwyddiad.

Prif Ganfyddiadau:

- **Amcangyfrifwyd bod 187,000 o bobl mewn profedigaeth yng Nghymru yn 2020, o'i gymharu â 166,000 yn 2019, cyn y pandemig.**
- **Ni chafodd dros chwarter (28%) o'r oedolion yn y DU a ymatebodd i ymgynghoriad y Comisiwn unrhyw gefnogaeth gan deulu, a ni chafodd bron i hanner (46%) unrhyw gefnogaeth gan ffrindiau yn dilyn profedigaeth.**
- **Cafodd 61% o'r oedolion yn y DU a ymatebodd anawsterau gydag o leiaf un dasg ymarferol neu weinyddol yn dilyn profedigaeth.**
- **Dywedodd 44% o ymatebwyr y DU na lwyddodd i gael cymorth emosiynol ffurfiol nad oedd unrhyw gefnogaeth ar gael.**

"Doedd fy nheulu ddim yn deall, na chwaith fy ffrindiau — er mor eu bod yn anhygoel. Roeddwn i'n teimlo mor ynysig. Ro'n i ysu i fod o gwmpas mamau oedd wedi cael yr un profiad."

MENYW YN EI 40AU A CHAFODD MERCH FARW-ANEDIG AC
Y BU FARW EI CHWAER-YNG-NGHYFRAITH A NAIN A THAID (CYMRU)

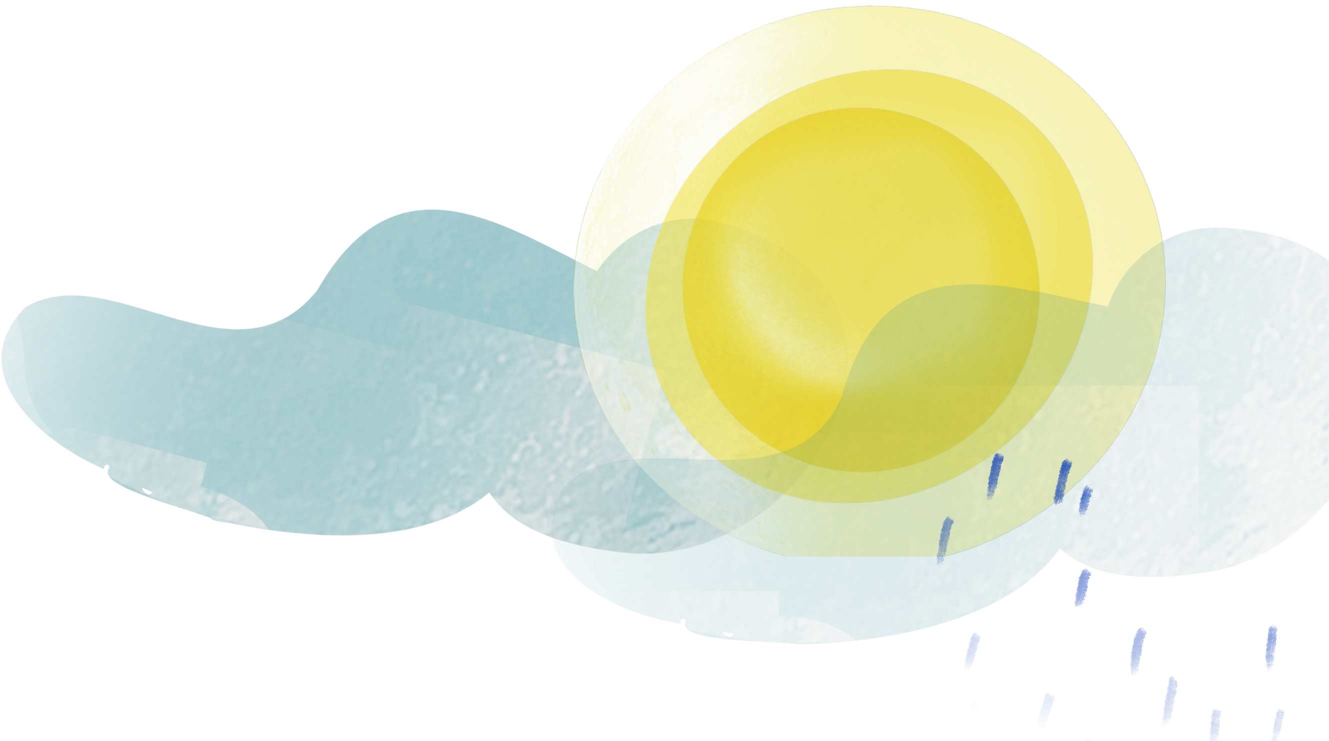
"Ro'n i wedi fy ynysu. Doedd gen i fawr ddim cefnogaeth. Ro'n i ar ben fy hun ac mewn poen ofnadwy. Trodd fy nheulu i mewn at eu hunain a gofalu am ei gilydd, roedd bod ar wahân yn gorfforol yn meddwl fy mod wedi fy ngwahanu'n emosiynol hefyd. Doedd neb yn gofalu amdana i."

MENYW 18-30 OED Y BU FARW EI THAID O GANSER (CYMRU)

Roedd canfyddiadau'r dystiolaeth yng Nghymru yn gyson â'r rhai ar draws gwledydd eraill y DU.

Prif Argymhellion:

Yn ôl y dystiolaeth gyfoethog a helaeth a gyflwynwyd i'r Comisiwn, mae llawer o wahanol heriau yn gysylltiedig â phrofedigaeth, yn ogystal ag esiamplau o arfer da ac awgrymiadau ar gyfer gwelliant. Ar sail y dystiolaeth hon rydym wedi nodi wyth egwyddor allweddol neu ddatganiadau 'rwyf i' yr ydym am i bawb yng Nghymru allu eu dweud.



Wyth Egwyddor dros Newid:

1. Rwyf i'n cael fy nghefnogi gan fy nheulu, fy ffrindiau a'r cymunedau o'm cwmpas
2. Rwyf i'n cael fy nghefnogi gyda sensitifedd gan fy ysgol, coleg neu fy ngweithle yn ystod fy mhrofedigaeth
3. Rwyf i'n cael cefnogaeth dda yn ystod y farwolaeth, ac rwy'n teimlo'n hyderus bod y person a fu farw wedi derbyn gofal priodol a thrugarog
4. Mae'r pethau rwyf i'n gorfod eu gwneud ar ôl marwolaeth yn syml ac yn hawdd
5. Rwyf i'n cael fy nghefnogi'n drugarog a chymwynasgar gan y rheiny sydd â gwaith sy'n dod â nhw i gysylltiad â mi drwy bob cam o'm profedigaeth
6. Rwyf i'n gallu cael mynediad at angladd fforddiadwy ac ystyrlon
7. Rwyf i'n teimlo'n ddiogel yn fy nghartref ac mae gen i'r cymorth ariannol cywir
8. Rwyf i'n gallu dod o hyd i'r gefnogaeth profedigaeth emosiynol gywir ar gyfer fy amgylchiadau

Cynigir argymhellion cyfatebol i gefnogi'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ledled Cymru i gyflawni pob un o'r egwyddorion hyn yn yr adran isod. Oherwydd bod rhai o'r grymoedd wedi eu cadw yn San Steffan , mae rhai o'r argymhellion a restrir isod dan ofal Llywodraeth y DU. Ond, mae dyletswydd ar Lywodraeth Cymru a rhanddeiliaid allweddol eraill yng Nghymru i gefnogi a hyrwyddo'r newidiadau hyn er budd poblogaeth Cymru.

Argymhellion allweddol ar gyfer Cymru:

1 **Rhaid i Lywodraeth Cymru weithredu eu Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Darparu Gofal mewn Profedigaeth gan ddefnyddio dull traws-adrannol. Rhaid i hyn:**

- cwmpasu pob agwedd ar bolisi cyhoeddus sy'n effeithio ar bobl mewn profedigaeth
- cynnwys lleisiau pobl mewn profedigaeth
- dysgu o'r pandemig er mwyn amlinellu sut y bydd pobl (y cyhoedd, cymunedau a'r gweithlu) yn cael eu cefnogi trwy drychinebau profedigaeth torfol y dyfodol
- cofio cyfrifoldebau llywodraeth genedlaethol a lleol, comisiynwyr iechyd a gofal, a chyrff statudol eraill, a
- mynd i'r afael â'r diffyg cefnogaeth i gymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, a chymunedau eraill sy'n cael eu gwasanaethu'n arbennig o wael.

2 **Er mwyn i bawb cael mynediad at gefnogaeth profedigaeth dda a phriodol, rhaid i Lywodraeth Cymru fuddsoddi 79c y pen yn flynyddol yn y boblogaeth ar gyfer trawsnewid gwasanaethau profedigaeth dros y 5 mlynedd nesaf; gan ganolbwyntio'n benodol ar gefnogi cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, ac eraill sydd wedi derbyn gwasanaeth diffygiol. Yn ogystal â darparu gwasanaethau, rhaid i hyn gynnwys:**

- gwella ansawdd, gan gynnwys hyfforddiant a chefnogaeth wedi'i theilwra
- gwelliannau i'r mynediad at wasanaethau iechyd meddwl i bobl sy'n cael eu heffeithio gan alar dwys
- cydweithio lleol a chenedlaethol
- ymchwil, casglu a gwerthuso data
- arloesi ymarferol, gan gynnwys dulliau newydd o gyfeirio at a threialu dichonoldeb ac effeithiolrwydd cefnogaeth, a chynnig cymorth profedigaeth yn rhagweithiol i grwpiau bregus a grwpiau penodol sy'n cael eu tanwasanaethu.

3 **Rhaid i bob corff cyhoeddus, preifat a thrydydd sector sy'n cefnogi pobl mewn profedigaeth ymrwymo i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau o ran mynediad at wasanaethau profedigaeth a chefnogaeth, a sicrhau bod cymunedau nad sy'n cael eu gwasanaethu yn ddigonol — gan gynnwys cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig a grwpiau eraill nad sydd yn cael eu cefnogi'n llawn yn eu galar — yn cael eu cefnogi'n well.**

4 **Rhaid i Lywodraeth Cymru gomisiynu ymchwil bellach er mwyn deall anghenion cefnogaeth y bobl a effeithiwyd yn gan brofedigaeth, gan ganolbwyntio'n benodol ar ddeall sut y gellir gwella gwasanaethau i gymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig a grwpiau eraill nad sydd yn derbyn y gefnogaeth iawn yn eu galar. Rhaid i lais y bobl sy'n cael eu heffeithio gan brofedigaeth fod yn ganolog i'r ymchwil hwn.**

Rwyf i'n cael fy nghefnogi gan fy nheulu, fy ffrindiau a'r cymunedau o'm cwmpas

Mae gan ffrindiau, teuluoedd, cymdogion, a chymunedau ffydd y grym i ddarparu cefnogaeth rhagorol - ac i lawer o bobl, digonol - drwy brofedigaeth. Ond mae'n hanfodol bod y grwpiau hyn yn meddu ar y cyfarpar i gefnogi pobl yn effeithiol. Dyna pam rydym yn gwneud yr argymhellion canlynol:

1 Er mwyn cynyddu dealltwriaeth a normaleiddio sgyrsiau am farwolaeth, marw a phrofedigaeth, rhaid i Lywodraeth Cymru ymrwymo 6c y pen i helpu datblygu, darparu a gwerthuso mentrau traws-sector cydweithredol. Rhaid i'r rhain adlewyrchu anghenion pob cymuned yng Nghymru, gan flaenoriaethu grwpiau yn y boblogaeth sy'n cael eu tan-wasanaethu. Dylai hyn ychwanegu at y cyllid ar gyfer trawsnewid gwasanaethau cymorth profedigaeth a nodir uchod, a chael ffocws penodol ar gefnogaeth anffurfiol yn y gymuned, ac ymgyrchoedd cyfathrebu. Mae'n rhaid i Cymru Garedig chwarae rhan yn y gwaith hwn ochr yn ochr â Llywodraeth Cymru.

2 Bydd y mentrau hyn yn cael eu harwain gan rwydweithiau o elusennau , academyddion, sefydliadau yn y gymuned, grwpiau ffydd, cymunedau trugarog a darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol, a'u cynhyrchu ar y cyd gyda phobl â phrofiad bywyd.

3 Bydd yn ofynnol i bob ysgol a lleoliad addysg arall yng Nghymru ddarparu cyfleoedd sy'n briodol i blant a phobl ifanc i ddysgu am ymdopi â marwolaeth a phrofedigaeth fel rhan o fywyd.

Rwyf i'n teimlo fy mod wedi cael cefnogaeth dda cyn ac yn ystod y farwolaeth ac rwy'n teimlo'n hyderus bod fy nhylwyth wedi derbyn gofal priodol a thrugarog

1 Rhaid i Lywodraeth Cymru sicrhau bod yna gyllid cynaliadwy a bod gwasanaethau gofal lliniarol yn cael eu darparu'n effeithiol.

2 Er mwyn sicrhau dull integredig o ddarparu gofal cyn, yn ystod ac ar ôl marwolaeth, rhaid i Lywodraeth Cymru sicrhau bod strategaethau gofal lliniarol a gofal diwedd oes yn cael eu cysylltu'n effeithiol â strategaethau cymorth profedigaeth.

Mae'r gweithwyr proffesiynol rwyf i mewn cysylltiad â nhw trwy bob cam o fy mhrofedigaeth yn drugarog a chymwynasgar

1 Mae'n rhaid i gyrff proffesiynol a chyflogwyr y rheiny sydd efo rôl sy'n dod â nhw i gysylltiad â phobl mewn profedigaeth sicrhau bod ganddynt hyfforddiant profedigaeth sy'n wybodus yn ddiwylliannol ac wedi'i deilwra i'r cyd-destun, gan gynnwys hyfforddiant ar alar cymhleth a thrawmatig, ar lefel briodol.

Mae'r pethau y rwyf i yn gorfod eu gwneud ar ôl marwolaeth yn syml

1 Rhaid i Lywodraeth y DU ddeddfu fel bod pobl yn gallu dewis a ydynt am gofrestru marwolaeth yn bersonol neu ar-lein, a rhaid i hyn gael ei weithredu gan awdurdodau lleol Cymru

2 Rhaid i'r Awdurdod Cystadleuaeth a Marchnadoedd gynnal ei archwiliad arfaethedig o'r diwydiant angladdau nawr gan fod amgylchiadau eithriadol y pandemig wedi dod i ben

3 Rhaid i Lywodraeth y DU greu rheoliadau newydd sy'n nodi safonau gofynnol ar gyfer angladdau iechyd y cyhoedd, bydd yn rhaid eu gweithredu gan awdurdodau lleol Cymru

Rwyf i'n gallu cael mynediad at angladd fforddiadwy ac ystyrlon

1 Rhaid i sustemau tu allan i oriau arferol fod ar waith ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru er mwyn galluogi prosesu cyflym o waith papur a chofrestriadau marwolaeth fel bod claddedigaethau cyflym ar gael i bobl sydd â chrefydd ble mae hyn yn ofynnol (er enghraifft, cymunedau Iddewig a Mwslimaidd).

2 Mae'n rhaid i bob sefydliad addysg (blynyddoedd cynnar, ysgolion ac addysg bellach ac addysg uwch) yng Nghymru meddu ar bolisi profedigaeth sydd yn cynnwys hyfforddiant staff, a'r broses ar gyfer cefnogi plentyn neu berson ifanc mewn profedigaeth a'u teulu.

Rwyf i'n cael fy nghefnogi gyda sensitifedd gan fy ysgol, coleg neu weithle yn ystod fy mhrofedigaeth.

1 Rhaid i wasanaethau profedigaeth a chefnogaeth (gan gynnwys yr hyn a ddarperir gan gymunedau a grwpiau ffydd) gofrestru ar gyfer set o safonau y cytunwyd arnynt, gan gynnwys sicrhau eu bod yn diwallu anghenion amrywiol y cymunedau y maent yn eu gwasanaethu.

Rwyf i'n gallu dod o hyd i'r cymorth profedigaeth emosiynol cywir sy'n cydnabod fy anghenion a'm hamgylchiadau yn ddidrafferth

1 Rhaid i'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal ddatblygu canllawiau ar gyfer darparu cefnogaeth profedigaeth i bob lefel, gan gynnwys galar cymhleth a thrawmatig, megis hwyluso mynediad at wasanaethau iechyd meddwl priodol pan fo angen.

Darganfyddwch fwy am Gomisiwn Profedigaeth y DU

Am fwy o wybodaeth am Gomisiwn Profedigaeth y DU, yr adroddiad ymchwil yn llawn, yr adroddiad cryno a'r argymhellion yn llawn ewch i www.bereavementcommission.org.uk

Er mwyn cysylltu parthed y Comisiwn, ebostiwch os gwelwch yn dda ukcb@mariecurie.org.uk

Marie Curie | Independent Age | Cruse Bereavement Support | Childhood Bereavement Network | National Bereavement Alliance | University of Bristol | Cardiff University Prifysgol Caerdydd | Warwick The University of Warwick