Beth i'w ddisgwyl ar ddiwedd oes rhywun

Gwybodaeth i deulu, ffrindiau a gofalwyr

Marie Curie

* Mae galwadau am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Mae'n bosib y bydd eich galwad yn cael ei recordio at ddibenion hyfforddi a monitro.

Cyflwyniad

Gall y llyfryn hwn eich helpu i baratoi ar gyfer diwedd oes rhywun. Gallai hwn fod yn bartner i chi, yn aelod o'ch teulu, yn ffrind, neu'n rhywun arall sy'n bwysig i chi.

Mae ynddo wybodaeth am wneud cynlluniau ar gyfer eu gofal ac am y bobl a all helpu. Rydym hefyd yn siarad am y newidiadau a all ddigwydd yn ystod wythnosau, dyddiau ac oriau olaf oes rhywun.

Os nad ydych chi'n teimlo'n barod i ddarllen peth o hyn, efallai y byddwch chi eisiau dychwelyd ato. Efallai yr hoffech chi ofyn i rywun edrych arno gyda chi, fel nyrs neu ffrind, fel bod gennych chi eu cefnogaeth.

Os hoffech chi siarad â rhywun, gallwch ffonio Llinell Gymorth Marie Curie am ddim i siarad â nyrs neu aelod o staff hyfforddedig ar **0800 090 2309*** neu e-bostio **support@mariecurie.org.uk**

Cynnwys

Beth i'w ddisgwyl pan fydd rhywun yn agos at ddiwedd ei oes 3

Adran 1: Gwneud cynlluniau ar gyfer gofal y person 5

Cefnogi dymuniadau'r unigolyn 6

Penderfyniadau ynghylch lle y caiff rhywun ofal 9

Cymhorthydd Gofal Iechyd 12

Rheoli gofal gartref 13

Gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol 16

Talu am ofal 22

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi 23

Adran 2: Symptomau yn agos at ddiwedd oes 27

Symptomau yn agos at ddiwedd oes 28

Newidiadau yn ystod wythnosau olaf oes 29

Newidiadau yn nyddiau ac oriau olaf oes 34

Beth i'w wneud pan fydd rhywun wedi marw 36

Sut gall Marie Curie helpu 38

Sefydliadau defnyddiol 40

Ynglŷn â'r wybodaeth hon 42

Beth i'w ddisgwyl pan fydd rhywun yn agos at ddiwedd ei oes

Rydyn ni i gyd yn wahanol. Mae'n golygu na allwn ddweud yn union beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn agos at ddiwedd ei oes. Ond yn ystod wythnosau a dyddiau olaf oes, mae'n gyffredin profi rhai newidiadau.

Mae rhai pobl eisiau gwybod am y newidiadau, neu'r symptomau, hyn. Gall wneud iddyn nhw ymddangos yn llai brawychus. Mae gennym wybodaeth am symptomau yn wythnosau a dyddiau olaf oes ar dudalennau 29 i 35. Rydym yn deall efallai na fyddwch am ddarllen hwn – neu efallai y byddwch am ddod yn ôl ato'n ddiweddarach.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi ddechrau meddwl am:

- ba ofal fydd ei angen ar aelod o'ch teulu neu ffrind
- lle gallent gael gofal
- sut y gallwch chi baratoi.

Gall meddwl am y pethau hyn nawr eich helpu i geisio trefnu eu gofal i fodloni eu dymuniadau. Mae gennym wybodaeth am sut y gallwch gefnogi dymuniadau rhywun ar gyfer eu gofal ar dudalen 6.

Safonau gofal

Pan fydd rhywun yn agos at ddiwedd eu hoes, dylai gael gofal tosturiol. Dylai ystyried eu hanghenion a'u dymuniadau.

Dylai gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol siarad â chi yn ogystal â'r unigolyn sy'n sâl, a dylent gynnig gwybodaeth i chi os oes ei hangen arnoch. Dylent fonitro'r unigolyn sy'n sâl. Ac fe ddylen nhw roi'r gofal a'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw os bydd unrhyw beth yn newid.

Dylai meddygon a nyrsys y person allu dweud wrthych am y newidiadau a allai ddigwydd ar ddiwedd oes. Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau iddynt. Dylent wrando arnoch chi a'ch cefnogi chi hefyd.

Adran 1: Gwneud cynlluniau ar gyfer gofal yr unigolyn

Cefnogi dymuniadau'r unigolyn	6
Penderfyniadau ynghylch lle y caiff rhywun ofal	9
Rhyddhau o'r ysbyty	12
Rheoli gofal gartref	13
Gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol	16
Talu am ofal	22
Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi	23

Cefnogi dymuniadau'r unigolyn

Mae'n bwysig bod penderfyniadau am ofal rhywun yn cael eu llywio gan eu dymuniadau eu hunain.

Mae hyn yn cynnwys penderfyniadau ynghylch:

- sut a ble hoffent gael gofal
- beth sy'n digwydd os na allant wneud penderfyniadau eu hunain.

Gallwch eu cefnogi os ydyn nhw eisiau siarad am hyn gyda'u meddyg neu eu nyrs.

Gelwir ef weithiau'n **cynllunio gofal ymlaen llaw** neu, yn yr Alban a Chymru, **cynllunio gofal yn y dyfodol**.

Gallwch chi eu helpu i roi eu dymuniadau ar bapur. Yr enw ar hyn yw gwneud **cynllun gofal ymlaen llaw** neu **ddatganiad ymlaen llaw**. Yn yr Alban a Chymru fe'i gelwir yn **gynllun gofal yn y dyfodol**. Gall ei gwneud yn haws i eraill ddeall a chadw at eu dymuniadau yn y dyfodol.

Gall rhywun gael mwy nag un sgwrs am yr hyn maen nhw ei eisiau. Ac maen nhw'n gallu newid eu cynllun i adlewyrchu hyn.

Gwrthod triniaeth

Efallai y bydd rhywun eisiau gwneud penderfyniad ynghylch triniaethau nad ydynt eisiau eu cael yn y dyfodol.

Gallant nodi'r triniaethau nad ydynt eisiau eu cael mewn amgylchiadau penodol. Gelwir hyn weithiau'n **benderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth**, **ewyllys byw** neu **benderfyniad ymlaen llaw**. Yn yr Alban, fe'i gelwir yn **gyfarwyddeb ymlaen llaw**.

Dewch o hyd i fwy o wybodaeth am gynllunio gofal ymlaen llaw ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/planning-ahead** Gallwch hefyd archebu ein llyfrynnau am ddim, **Cynllunio ymlaen llaw** neu **Cael gofal a chynllunio ar gyfer y dyfodol pan ydych yn LHDTC+** o'r wefan neu drwy Linell Gymorth am ddim Marie Curie ar **0800 090 2309**.*

Os yw rhywun yn analluog i wneud penderfyniadau am eu gofal

Mae **Atwrneiaeth** yn ddogfen gyfreithiol lle mae rhywun yn dewis unigolyn arall, neu bobl, i wneud penderfyniadau ar eu rhan. Gall fod yn bwysig os byddant yn methu â gwneud eu penderfyniadau eu hunain (maen nhw'n colli eu galluedd meddyliol). Gallai hyn ddigwydd os oes ganddynt salwch, anaf neu anabledd sy'n effeithio ar eu gallu i feddwl.

Mae gwahanol fathau o Atwrneiaeth:

Ar gyfer penderfyniadau ariannol ac eiddo

Gelwir hyn yn Atwrneiaeth arhosol ar gyfer eiddo a materion ariannol yng Nghymru a Lloegr, Atwrneiaeth barhaus yn yr Alban ac Atwrneiaeth barhaus yng Ngogledd Iwerddon.

Ar gyfer penderfyniadau iechyd a lles

Gelwir hwn yn Atwrneiaeth arhosol ar gyfer penderfyniadau iechyd a lles, yng Nghymru a Lloegr. Fe'i gelwir yn Atwrneiaeth Les yn yr Alban. Ar hyn o bryd, does dim un cyfatebol yng Ngogledd Iwerddon. Os ydych chi'n byw yng Ngogledd Iwerddon, siaradwch â'r Swyddfa Gofal a Diogelu (OCP) am fwy o wybodaeth. Gallwch gysylltu â nhw drwy ffonio **0300 200 7812** neu drwy e-bost at **OCP@courtsni.gov.uk**

Mae gennym fwy o wybodaeth am sefydlu Atwrneiaeth yn ein llyfrynnau rhad ac am ddim, **Cynllunio ymlaen llaw** a **Cael gofal a chynllunio ar gyfer y dyfodol pan ydych yn LHDTC+**. Gallwch archebu neu lawrlwytho copi ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio llinell gymorth am ddim Marie Curie ar **0800 090 2309**.*

Penderfyniadau ynghylch lle bydd rhywun yn derbyn gofal

Wrth i salwch rhywun ddatblygu, gallant newid eu meddwl am eu gofal. Gallai'r math o gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw newid hefyd. Gallwch drafod ble hoffent dderbyn gofal nawr – a ble hoffent dderbyn gofal yn eu dyddiau olaf. Efallai nad yw'r rhain yn yr un lle. Ac fe all eu hanghenion meddygol effeithio ar y penderfyniadau hyn.

Mae'r hyn sydd bwysicaf i rywun ar ddiwedd ei oes yn bersonol ac yn wahanol i bawb. Efallai y bydd eich aelod o'r teulu neu'ch ffrind eisiau meddwl am yr hyn sy'n bwysicaf iddyn nhw.

Gallai gynnwys:

- bod yn rhydd o boen ac anghysur
- bod yn agos at deulu a ffrindiau
- bod mewn amgylchedd cyfarwydd
- preifatrwydd ac urddas.

Efallai y byddwch yn gallu helpu gyda rhywfaint o'u gofal, yn enwedig os ydyn nhw gartref. Mae'n bwysig meddwl am ba gymorth y gallwch ei roi. Yn ogystal â meddwl am eich anghenion eich hun hefyd. Ceisiwch beidio â theimlo'n euog os na allwch chi gynnig cymaint o ofal ag yr hoffech chi.

Dylai gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol geisio cefnogi dymuniadau'r unigolyn. Ond ni fydd hi bob amser yn bosibl darparu'r gofal sydd ei angen arnynt yn y lle y byddent yn ei ddymuno. Er enghraifft, os oes angen llawer o ofal arnyn nhw, efallai na fydd yn bosibl gofalu amdanyn nhw gartref.

Adref

Mae llawer o bobl eisiau derbyn gofal mewn amgylchedd cyfarwydd a bod yn agos at bobl sy'n bwysig iddyn nhw, fel teulu. Mae hyn yn aml yn golygu bod gartref. Ond, dydy pawb ddim yn teimlo fel hyn. Ac efallai y bydd anghenion gofal rhywun yn golygu bod angen iddo fod mewn lleoliad meddygol fel hosbis neu ysbyty.

Mae'n bwysig meddwl am ba ofal a chefnogaeth y gall rhywun ei gael gartref, yn enwedig os bydd angen mwy o ofal arnynt. Mae rhywfaint o nyrsio a gofal personol ar gael gartref, ond mae'n annhebygol o fod yn ofal amser llawn yn ystod y dydd neu gyda'r nos. Darllenwch fwy am reoli gofal gartref ar dudalen 13.

Hospis

Gall hosbisau gynnig gofal nyrsio a meddygol am ddim i rywun sydd â salwch terfynol neu gyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd. Gallant hefyd gefnogi anghenion emosiynol, seicolegol ac ysbrydol y person – a gofalu am anghenion y bobl sy'n bwysig iddynt, fel eu teulu.

Mae rhai pobl yn aros mewn hosbis pan fydd angen gofal arbenigol arnynt. Ond gall pobl hefyd ymweld â hosbis am driniaethau neu gymorth. Mae rhai hosbisau hefyd yn cynnig gofal yng nghartrefi pobl. Caiff hosbisau eu cynnal gan amryw elusennau, gan gynnwys Marie Curie. Gallwch ddarganfod pa hosbisau sydd yn agos atoch chi ar **hospiceuk.org/hospice-care-finder**

"Rwy'n cael popeth sydd ei angen arnaf yma yn y hosbis. Mae'r staff yn rhoi'r feddyginiaeth sydd ei hangen arnaf i mi a digon o gefnogaeth emosiynol."
Sylvia, sy'n byw gyda salwch terfynol

Gofal preswyl neu gartref nyrsio

Mewn cartref gofal preswyl, mae staff yn gofalu am bobl drwy'r dydd a'r nos. Maen nhw'n ofalwyr proffesiynol ond dydyn nhw ddim yn nyrsys. Maen nhw'n cynnig gofal personol megis help gydag ymolchi a gwisgo, a darparu prydau bwyd.

Mae cartref nyrsio fel cartref gofal preswyl, ond bydd nyrsys hyfforddedig ar ddyletswydd. Gelwir hyn weithiau'n 'gartref gofal gyda nyrsio'.

Ysbyty

Os bydd cyflwr rhywun yn newid, neu os oes angen profion neu driniaeth arnynt, efallai y bydd angen iddynt fynd i'r ysbyty. Mae rhai pobl yn cael eu hatgyfeirio i'r ysbyty gan eu meddyg neu eu nyrs, tra bod angen i eraill fynd i'r ysbyty mewn argyfwng.

Mae gan lawer o ysbytai dimau sy'n arbenigo mewn gofal lliniarol a gofal diwedd oes. Mae'r meddygon, y nyrsys a'r gweithwyr proffesiynol eraill hyn yn arbenigwyr mewn gofalu am bobl wrth iddynt agosáu at ddiwedd eu hoes. Gallant gynnig gofal meddygol, ymarferol ac emosiynol, ac efallai y byddant yn cynghori nyrsys a meddygon eraill.

Rhyddhau o'r ysbyty

Efallai y bydd adeg pan na fydd mwy o driniaeth yn yr ysbyty yn helpu rhywun mwyach. Gelwir penderfynu beth i'w wneud nesaf yn **gynllunio ar gyfer rhyddhau unigolyn**. Rhaid i'r penderfyniadau hyn gael eu llywio gan ddymuniadau ac anghenion y person ei hun wrth iddynt agosáu at ddiwedd eu hoes.

Os oes gan yr ysbyty dîm gofal lliniarol, gallant helpu gyda'r cynllun ar gyfer rhyddhau. Er enghraifft, gallant egluro beth i'w ddisgwyl yn y dyddiau neu'r wythnosau nesaf. Gallant eich helpu i drefnu gofal yr unigolyn. Os nad ydyn nhw'n rhan o'r cynllunio'n barod, gofynnwch am eu help.

Cyn i rywun gael ei ryddhau, bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn yr ysbyty, fel eu meddygon neu eu nyrsys, yn penderfynu pa fath o ofal sydd ei angen arnynt.

Bydd yr ysbyty yn anfon y wybodaeth hon at y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a fydd yn gofalu am yr unigolyn pan fydd yn gadael yr ysbyty, megis ei feddyg teulu neu nyrs ardal. Gelwir y wybodaeth hon weithiau'n **llythyr rhyddhau** neu **gynllun gofal**. Fel arfer, caiff ei anfon yn electronig at y meddyg teulu.

Os nad yw eich ffrind neu aelod o'ch teulu yn cael copi o'r llythyr rhyddhau neu'r cynllun gofal, gall ofyn amdano. Gallwch chi hefyd gael copi ohono os ydynt yn hapus i chi ei gael.

Os nad ydych yn siŵr beth i'w ddisgwyl ar ôl i'r unigolyn adael yr ysbyty, dylech siarad â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yr ysbyty cyn i'r unigolyn gael ei ryddhau. Os na chawsoch chi'r cymorth hwn yn yr ysbyty, dylech gysylltu â meddyg teulu'r unigolyn.

Rheoli gofal gartref

Mae llawer o bobl eisiau bod gartref ar ddiwedd eu hoes. Efallai y byddai'n well ganddynt fod mewn amgylchedd cyfarwydd ymhlith eu pethau personol, gan gynnwys pethau fel anifeiliaid anwes. Fodd bynnag, os oes angen llawer o ofal ar rywun, efallai na fydd yn bosibl gofalu amdanynt gartref.

"Er bod fy chwaer yn ofalwr, mae gofalu am berthynas yn gwbl wahanol… roedd hi'n llawer anoddach nag yr oedd hi'n ei ddisgwyl. Byddai Dad wedi bod eisiau i ni gael help pe bydden ni ei angen."

Jordan, a helpodd i ofalu am ei dad

Pa ofal y gallai rhywun ei angen?

Gallwch chi a'r unigolyn sy'n agosáu at ddiwedd ei oes siarad â'r meddyg teulu neu'r nyrs ardal am ba gymorth y gallai fod ei angen arno. Bydd angen i chi gael darlun realistig o'r hyn i'w ddisgwyl er mwyn i chi allu gwneud cynlluniau.

Efallai nad ydych yn siŵr a ellir rheoli eu symptomau gartref. Gellir rheoli poen neu symptomau eraill rhai pobl yn dda gartref. Ond bydd angen gofalu am rai pobl mewn hosbis, ysbyty, cartref gofal neu gartref nyrsio. Efallai y bydd angen nyrsio arbenigol arnynt yn ogystal â chymorth gyda phethau fel golchi, bwyta a defnyddio'r toiled.

Efallai y byddwch yn poeni a ydych yn gwneud y peth iawn. Os ydych chi'n teimlo fel hyn, y peth gorau yw siarad â meddyg teulu'r unigolyn neu'r nyrs ardal. Gallwch hefyd ffonio Llinell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309*** neu anfon e-bost at support@mariecurie.org.uk

Sut bydd gofalu am rywun gartref yn effeithio ar bobl eraill?

Gall gofalu am rywun gartref effeithio ar bobl eraill sy'n byw yno hefyd. Efallai y byddant yn falch bod y person yn derbyn gofal gartref. Ond gallant hefyd ei chael hi'n anodd, yn enwedig os yw'n golygu bod gennych chi lai o amser iddyn nhw.

Mae'n well siarad ag unrhyw un sy'n byw gyda chi am beth i'w ddisgwyl. Gallwch chi hefyd siarad â nhw am unrhyw bryderon sydd ganddyn nhw. Os nad ydynt wedi gweld rhywun ers sbel, gallech eu paratoi ar gyfer unrhyw newidiadau yn y ffordd y gallent edrych neu ymddwyn. Er enghraifft, gallech chi egluro y gallai rhywun nawr fod yn cysgu llawer mwy.

Os hoffech chi, neu unrhyw un arall yn agos atoch chi, siarad â rhywun, gallwch ffonio Llinell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309*** neu anfon e-bost at support@mariecurie.org.uk

Os oes plant neu bobl ifanc yn y cartref, bydd angen help arnyn nhw i ddeall beth sy'n digwydd. Efallai y byddwch hefyd am ddweud wrth eu meithrinfa, ysgol neu goleg.

Mae gennym fwy o wybodaeth yn ein llyfryn rhad ac am ddim, **Cefnogi plentyn neu berson ifanc pan fydd gan rywun salwch terfynol**. Gallwch archebu neu lawrlwytho copi ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio llinell gymorth am ddim Marie Curie ar **0800 090 2309**.*

Beth fydd eich rôl os bydd rhywun yn cael gofal gartref?

Mae'n well trafod beth fydd eich rôl gyda meddyg teulu neu nyrs ardal y person. Efallai y byddwch chi eisiau ysgwyddo llawer o'r gofal o ddydd i ddydd. Neu efallai na fyddwch yn gallu gwneud hyn neu na fyddwch eisiau gwneud hyn.

Efallai eich bod yn gyfforddus yn darparu rhywfaint o ofal personol i aelod o'ch teulu neu ffrind. Ond efallai fod rhai pethau y byddai'n well gennych chi – neu nhw – eu bod yn cael eu gwneud gan weithiwr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol.

Dysgwch fwy am ofalu am rywun, gan gynnwys darparu gofal personol, ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/carer** Gallwch hefyd archebu neu lawrlwytho ein llyfryn rhad ac am ddim, **Gofalu am rywun gartref** ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio llinell gymorth am ddim Marie Curie ar **0800 090 2309**.*

Gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol

Gallwch siarad â meddyg teulu'r unigolyn neu'r nyrs ardal i weld pa ofal meddygol a phersonol sydd ar gael a beth allwch chi ei ddisgwyl. Ni fydd peth gofal personol a gofal meddygol yn amser llawn.

Yn yr adran hon, rydym yn sôn am rai o'r gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol a allai fod yn rhan o ofalu am aelod o'ch teulu neu ffrind. Gallant ddod i gartref y person neu gallant eu gweld yn yr ysbyty, yng nghyfleuster meddyg teulu neu ganolfan iechyd arall.

Meddyg Teulu

Y Meddyg Teulu sy'n gyfrifol am ofal meddygol rhywun os ydynt yn byw gartref neu mewn cartref gofal. Byddant yn rhagnodi meddyginiaethau ac yn trefnu iddynt weld gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill.

Gallwch gysylltu â'r meddyg teulu os oes gennych bryder am rywbeth. Er enghraifft, os ydych chi'n poeni bod y person yn profi poen.

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd siarad â'r meddyg teulu, gall fod o gymorth esbonio eu bod yn derbyn gofal lliniarol neu ofal diwedd oes'.

Nyrs ardal

Mae'r nyrs ardal neu gymuned yn gweithio gyda'r meddyg teulu. Gallant ofalu am anghenion meddygol a nyrsio, gan gynnwys rhoi pigiadau, darparu gofal coluddyn a bledren, a gallant roi cyngor. Gall rhai nyrsys ardal ragnodi meddyginiaeth.

Mae nyrsys ardal neu gymuned yn cydlynu llawer o wasanaethau. Gallai hyn gynnwys gweithio gyda nyrsys cymunedol eraill, cynorthwywyr gofal iechyd, gweithwyr gofal cymdeithasol, Nyrsys Marie Curie, nyrsys Macmillan, neu asiantaethau gofal cartref eraill. Gall yr hyn sydd ar gael amrywio yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw.

Cynorthwywyr gofal iechyd neu ofalwyr proffesiynol eraill

Mae'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol hyn yn gweithio'n agos gyda'r nyrs ardal. Efallai y bydd modd iddynt ddod i gartref y person a helpu gyda thasgau gofal personol fel golchi, defnyddio'r toiled, bwyta ac yfed.

Nyrs gofal lliniarol

Gall nyrs gofal lliniarol, er enghraifft nyrs Macmillan, ymweld yn rheolaidd i gynghori'r tîm nyrsio ar reoli unrhyw boen a symptomau eraill. Gallant hefyd helpu gyda phroblemau ymarferol a gwrando os ydych yn poeni neu'n ofidus.

Uwch Ymarferydd Clinigol (ACP)

Mae Uwch Ymarferwyr Clinigol yn nyrsys profiadol sydd wedi'u hyfforddi a'u cymhwyso i lefel uchel. Gallant wneud diagnosis o gyflyrau, llunio cynlluniau triniaeth, rhagnodi meddyginiaethau ac atgyfeirio ar gyfer profion neu ofal pellach. Gallent weithio mewn ysbyty, hosbis, mewn meddygfa neu fel rhan o dîm nyrsio cymunedol.

Nyrsys Marie Curie, Cynorthwywyr Gofal Iechyd a gwasanaeth gofal hosbis yn y cartref

Mae gan Marie Curie wasanaethau gwahanol ar gael mewn gwahanol ardaloedd o’r DU. Gall gofal gael ei ddarparu gan Gynorthwyydd Gofal Iechyd Marie Curie a gall gynnwys:

- gofal nyrsio un-i-un a chymorth dros nos yn eich cartref
- gofal am gyfnod byrrach o amser
- gofal yn ystod y nos neu’r dydd
- gofal ar fyr rybudd iawn mewn argyfwng – er enghraifft, os oes angen help brys arnoch chi gyda symptomau fel poen neu gyfog.

I gael gofal neu gymorth gan Nyrsys Marie Curie a gwasanaeth gofal hosbis gartref, dylech gysylltu â'ch nyrs ardal neu'ch meddyg teulu. Nid yw'r gwasanaethau hyn ar gael ym mhob ardal yn y DU. Bydd eich meddyg teulu neu'ch nyrs ardal yn ystyried a yw gwasanaeth Nyrs Marie Curie neu ofal hosbis yn y cartref yn addas i chi ac efallai y byddant yn gallu eich atgyfeirio. Bydd angen i chi fynd drwy'ch meddyg teulu neu'ch nyrs ardal, ac ni allwch hunan-gyfeirio am y cymorth hwn.

Ffisiotherapydd

Gall ffisiotherapydd helpu gydag unrhyw broblemau symud neu symudedd. Gallant hefyd gefnogi'r unigolyn gyda diffyg anadl neu flinder.

Therapydd Galwedigaethol

Gall therapydd galwedigaethol ymweld â'r unigolyn gartref. Gallant roi cyngor ar addasiadau cartref neu offer a'ch helpu i'w cael. Gallai hyn gynnwys pethau fel gwely ysbyty, hoist neu doiled comôd.

Fferyllydd

Fel arfer, mae fferyllwyr wedi'u lleoli yn y gymuned, megis mewn canolfannau iechyd neu ar y brif stryd. Gallant ddarparu cymorth drwy:

- rhoi (dosbarthu) meddyginiaeth
- gynghori ar feddyginiaeth
- dosbarthu meddyginiaethau i'ch cartref os oes angen (er na fydd gan bob fferyllfa'r gwasanaeth hwn)
- gweithio gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill i'ch helpu i gael y cymorth cywir.

Mae gan rai fferyllfeydd fferyllwyr gofal lliniarol. Maen nhw wedi cael eu hyfforddi mewn gofal lliniarol a gallant gynnig cymorth mwy arbenigol. Gallai hyn gynnwys rhoi cyngor ar reoli symptomau a chynnig gwasanaethau gofal lliniarol lleol. Fe allech chi ofyn i'r meddyg teulu am fferyllwyr gofal lliniarol yn eich ardal chi.

Deietegydd

Gall deietegydd roi cyngor ar anghenion deietegol. Gallant argymell pa fwydydd i roi cynnig arnynt os oes gan rywun broblemau llyncu neu fwyta, neu unrhyw anghenion deietegol penodol.

Therapydd iaith a lleferydd

Gall y gweithiwr proffesiynol hwn helpu rhywun os ydynt yn profi anhawster wrth lyncu neu wrth gyfathrebu â phobl eraill. Efallai y byddant yn gweithio'n agos gyda dietegydd.

Gweithiwr Cymdeithasol

Efallai y bydd angen help arnoch chi a'ch aelod o'r teulu neu ffrind gan wahanol wasanaethau. Gall gweithwyr cymdeithasol helpu i gael mynediad at fudd-daliadau neu ofal cymdeithasol. Gallwch siarad â gweithiwr cymdeithasol am eich anghenion ac unrhyw gymorth y gallech fod ei angen i ofalu am y person.

Dychwelyd i'r dudalen gynnwys

Gweithiwr cymdeithasol gofal lliniarol

Mae rhai gweithwyr cymdeithasol yn arbenigwyr mewn gofal lliniarol. Yn ogystal â chymorth ymarferol, gallant:

- cynnig cymorth emosiynol
- cefnogi rhywun i gael sgyrsiau am opsiynau triniaeth a dymuniadau ar gyfer y dyfodol
- eich cysylltu â grwpiau cymorth lleol, rhaglenni cymorth ariannol a gwasanaethau gofal yn y cartref
- cymorth profedigaeth.

I ofyn am weithiwr cymdeithasol, siaradwch â'ch meddyg teulu neu cysylltwch â'ch cyngor. Os ydych chi'n byw yng Ngogledd Iwerddon, cysylltwch â'ch Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Caplan neu weithiwr proffesiynol gofal ysbrydol arall

Gall arweinydd ffydd, fel caplan, gynnig cymorth ysbrydol i chi a'ch anwylyd. Os ydych yn rhan o gymuned ffydd, efallai y gallant eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'ch cymuned ar yr adeg hon. Maen nhw ar gael i gefnogi unrhyw un, p'un a oes gennych chi gredoau crefyddol ai peidio, cyn ac ar ôl i rywun farw.

Talu am ofal

Mae gofal iechyd yn y DU fel arfer am ddim, gan gynnwys gofal mewn hosbisau ac ysbytai. Mae cael meddygon neu nyrsys yn dod i'r cartref i ddarparu gofal iechyd fel arfer am ddim.

Efallai y bydd yn rhaid i aelod o'ch teulu neu ffrind dalu am beth o gostau eu gofal personol neu gymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys cael gofal personol neu gymdeithasol gartref neu aros mewn cartref gofal neu gartref nyrsio. Gall hyn ddibynnu ar y gofal sydd ei angen arnynt, lle maen nhw'n byw a'u cynilion neu eu hincwm. Siaradwch â'u meddyg, nyrs neu wasanaethau gofal cymdeithasol am ba ofal sydd ar gael.

Mae gennym fwy o wybodaeth yn ein llyfryn rhad ac am ddim, **Cael gofal a chymorth**. Gallwch archebu neu lawrlwytho copi ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio llinell gymorth am ddim Marie Curie ar **0800 090 2309**.*

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi

Os ydych chi'n cael gofalu am rywun yn rhy anodd neu'n rhy flinedig, gallwch drafod opsiynau gyda'r nyrs ardal neu'r meddyg teulu. Gyda'r gefnogaeth gywir, efallai y bydd yn bosibl i'ch aelod o'r teulu neu'ch ffrind aros gartref. Ond efallai y byddent yn fwy cyfforddus mewn ysbyty, hosbis neu gartref gofal. Gallai hyn fod am gyfnod byr neu am gyfnod hwy.

Os bydd aelod o'ch teulu neu ffrind yn symud allan o'r cartref, nid oes angen i hynny fod yn ddiwedd ar eich rôl ofalu. Gallwch chi ddal i ymweld a bod yn rhan agos o'u gofal.

"Fel teulu, rydyn ni eisiau i Mam gael gofal gartref gan mai dyna mae hi ei eisiau, ond mae hyn wedi bod yn anodd ar adegau. Roedden ni'n ei chael hi'n anodd iawn ar ein pennau ein hunain, ond nawr bod gennym ni gymorth, rydyn ni'n gwybod ein bod ni'n gwneud y peth iawn."
Patrick, aelod o'r teulu

Os hoffech chi siarad â rhywun am sut rydych chi'n teimlo, gallwch ffonio Llinell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309*** neu anfon e-bost at support@mariecurie.org.uk

Gofalu am eich hun

Gall gofalu am rywun ar ddiwedd eu hoes fod yn werth chweil. I rai pobl, gall fod yn amser o agosrwydd go iawn. Ond gall hefyd fod yn feichus yn gorfforol ac yn emosiynol. Does dim ffordd gywir nac anghywir o deimlo, a gall dy deimladau newid yn aml. Mae rhai gofalwyr yn sôn am deimlo:

- yn bryderus a dan straen
- yn drist, yn isel ei ysbryd a hyd yn oed yn ddiymadferth
- galar a blinder
- yn unig
- yn euog neu â chywilydd
- yn rhwystredig, yn chwerw neu’n ddig.

Gall eich cyfrifoldebau gofalu olygu na allwch chi wneud y pethau rydych chi’n eu gwneud fel arfer. Mae hyn yn cynnwys hobïau neu bethau eraill sy’n gwneud i chi deimlo fel chi’ch hun. Efallai y byddwch yn teimlo’n iawn am hyn, neu efallai y byddwch yn teimlo’n chwerw neu’n ofidus. Mae’n iawn cael teimladau cymysg am eich rôl ofalu.

Os nad ydych chi’n cysgu’n dda, efallai y byddwch chi’n teimlo’n fwy blinedig a dan straen. Yn aml, gall ein hemosiynau fod yn fwy dwys pan fyddwn ni’n flinedig. Ceisiwch gydnabod y teimladau sydd gennych. Gall siarad am sut rydych chi’n teimlo helpu. Fe allech chi siarad â ffrindiau neu â’ch teulu, neu â’ch meddyg teulu neu â chwnselydd.

Efallai y byddwch yn gallu cael peth amser i ffwrdd o ofalu tra bydd rhywun arall yn gofalu am eich anwylyd. Gelwir hyn weithiau'n **ofal seibiant**. Efallai y byddwch yn gallu gofyn i ffrind neu aelod o'r teulu am gymorth. Gallwch hefyd ofyn i weithwyr gofal iechyd proffesiynol am gymorth. Efallai y byddant yn eich cysylltu â'ch cyngor lleol neu dîm gwaith cymdeithasol i drefnu hynny. Gallwch hefyd gysylltu â nhw'n uniongyrchol eich hun.

Gall peth gofal fod yn gorfforol. Os ydych chi'n mynd i ddarparu llawer o ofal, fel symud rhywun, mae angen i chi wybod sut i'w wneud yn ddiogel. I gael cyngor ac arweiniad ar symud neu osod rhywun, dylech gysylltu â'ch cyngor lleol a gofyn am asesiad gan therapydd galwedigaethol.

Gallwch ofyn i'ch cyngor neu'ch ymddiriedolaeth leol am **asesiad gofalwr**. Mae hwn yn edrych ar eich anghenion a'r hyfforddiant neu'r cymorth y gallai fod ei angen arnoch i'ch helpu i ofalu am y person. Yn yr Alban, gallwch ofyn am **Gynllun Cymorth Gofalwr Oedolyn** neu **Asesiad Gofalwyr Ifanc**.

Efallai y byddwch hefyd eisiau cysylltu ag elusen i ofalwyr. Gall Carers UK (**carersuk.org**) neu Carers Scotland (**carersuk.org/scotland**) eich helpu i ddod o hyd i gymorth yn agos at ble rydych chi'n byw.

Dysgwch fwy am fod yn ofalwr a chael mynediad at gymorth ar **mariecurie.org.uk/getting-care**

Mae gennym fwy o wybodaeth yn ein llyfrynnau rhad ac am ddim, **Gofalu am rywun gartref** a **Cael gofal a chymorth**. Gallwch archebu neu lawrlwytho copi ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio llinell gymorth am ddim Marie Curie ar **0800 090 2309**.*

Adran 2: Symptomau yn agos at ddiwedd oes

Symptomau yn agos at ddiwedd oes	28
Newidiadau yn ystod wythnosau olaf oes	29
Newidiadau yn nyddiau ac oriau olaf oes	34
Beth i'w wneud pan fydd rhywun wedi marw	36

Symptomau yn agos at ddiwedd oes

Rydyn ni i gyd yn wahanol. Mae hyn hefyd yn wir o ran y newidiadau a allwn eu profi wrth i ni agosáu at ddiwedd ein hoes.

Ond yn yr wythnosau, dyddiau ac oriau olaf cyn i rywun farw, gall fod rhai newidiadau, neu symptomau, cyffredin.

Nid ydym yn cynnwys yma bob symptom y gall rhywun ei brofi tua diwedd ei oes. Gall rhywun hefyd gael symptomau yn gynharach neu'n hwyrach na'r hyn a awgrymwn yma. Siaradwch â meddyg neu nyrs y person am yr hyn y gallant ei ddisgwyl yn bersonol. Mae gennym ni hefyd fwy o wybodaeth yn **mariecurie.org.uk/diwedd-bywyd**

Newidiadau yn ystod wythnosau olaf oes

Colli pwysau

Mae'n gyffredin i bobl golli pwysau a chyhyrau ac edrych yn denau neu'n fregus. Gall hyn gael ei achosi gan eu salwch, eu triniaeth neu oherwydd eu bod wedi colli eu hawydd am fwyd. Mae rhai pobl yn magu pwysau neu'n profi chwyddo neu olwg chwyddedig, a elwir weithiau'n **oedema** (hylif yn cronni). Gall hyn fod wedi'i achosi gan eu salwch neu weithiau gan feddyginiaethau penodol.

Bwyta ac yfed llai

Yn ystod wythnosau olaf oes, mae'n normal i rywun fwyta ac yfed llai na'r arfer, neu ddim o gwbl.

Pan fydd rhywun yn agos at ddiwedd ei oes, mae ei gorff yn arafu ac angen llai o egni. Efallai na fyddan nhw'n gallu prosesu bwyd a diod ac efallai y byddan nhw'n rhy gysglyd neu'n rhy wan i lyncu.

Gallwch gefnogi aelod o'ch teulu neu ffrind i fwyta neu yfed os ydyn nhw eisiau a'u bod yn gallu. Ond ceisiwch beidio â'u gorfodi. Gallai eu gwneud yn anghyfforddus.

Dyma rai o'r pethau y gallwch chi eu gwneud i'w cefnogi:

- Dilynwch eu harweiniad – byddant yn rhoi gwybod i chi os ydynt eisiau bwyta neu yfed.
- Os na allant siarad, efallai y byddant yn rhoi gwybod i chi nad ydynt eisiau bwyta drwy gau eu ceg, troi eu pen i ffwrdd neu frathu'r llwy.
- Cynigiwch symiau bach o'u hoff fwyd neu ddiod heb bwyso arnynt.
- Os dymunant, helpwch nhw i gymryd sipiau rheolaidd o ddiodydd.

Os yw rhywun yn methu llyncu, gallwch ofyn a ddylent gael eu bwyd neu ddiod drwy diwb neu ddrip. Bydd y meddyg neu'r nyrs yn gallu cynghori a yw'n addas iddyn nhw. Fel arfer, mae'n dibynnu ar salwch a chyflwr yr unigolyn.

Os ydych chi'n poeni am faint mae aelod o'ch teulu neu ffrind yn ei fwyta neu ei yfed, y peth gorau yw siarad â'u meddyg neu eu nyrs.

Teimlo'n wan a chysgu mwy

Mae angen cysgu mwy na'r arfer yn naturiol. Efallai y bydd angen i'ch ffrind neu aelod o'ch teulu nawr dreulio mwy o amser mewn cadair neu yn y gwely. Efallai y bydd angen mwy o gymorth arnyn nhw gyda phethau fel golchi, bwyta a mynd i'r toiled.

Os yw rhywun yn cysgu, efallai y byddan nhw'n dal i allu clywed beth rydych chi'n ei ddweud wrthynt.

Problemau gyda'r bledren a'r coluddyn

Tua diwedd eu hoes, gall rhywun golli rheolaeth dros eu pledren neu eu coluddyn wrth i'w cyhyrau ymlacio. Gallwch siarad â'u meddyg neu eu nyrs am sut i ofalu am eu cysur a'u hurddas. Efallai y byddant yn awgrymu comôd neu ddefnyddio padiau neu wipes.

Gall rhywun sy'n agos at ddiwedd eu hoes fynd yn rhwym. Gall gael ei achosi gan feddyginiaethau a chan eu bod bellach yn symud llai ac yn bwyta ac yfed llai. Gall rhai meddyginiaethau hefyd ei gwneud hi'n anos iddynt basio dŵr. Siaradwch â'r meddyg neu'r nyrs am beth all helpu.

Dychwelyd i'r dudalen gynnwys

Newidiadau wrth anadlu

Gall person sy'n agosáu at ddiwedd ei oes deimlo diffyg anadl neu'n fyr ei wynt. Mae rhai pobl yn profi hyn drwy gydol eu salwch. Mae eraill yn ei brofi yn ystod wythnosau, dyddiau ac oriau olaf eu hoes. Gall y meddyg neu'r nyrs roi meddyginiaeth iddynt neu awgrymu cymryd camau ymarferol, fel cael ffan yn yr ystafell neu agor ffenestr. Gall anadlu rhai pobl hefyd ddod yn uchel neu'n swnllyd.

Poen

Mae pobl yn aml yn poeni a fydd rhywun yn profi poen ar ddiwedd ei oes. Gyda'r driniaeth a'r gefnogaeth gywir, mae'n bosibl rheoli'r poen fel arfer.

Mae'n well dweud wrth y meddyg neu'r nyrs os ydych yn poeni bod y person mewn poen neu'n anghyfforddus. Gallant edrych ar feddyginiaethau neu ffyrdd eraill o helpu i reoli unrhyw boen.

Teimlo'n gyfoglyd a chwydu

Mae pobl yn profi salwch yn wahanol. Efallai y bydd aelod o'ch teulu neu ffrind yn teimlo'n gyfoglyd neu'n chwydu. Neu efallai na fyddant yn profi hyn o gwbl. Os ydyn nhw'n teimlo'n gyfoglyd, gall eu meddyg neu eu nyrs edrych ar yr hyn sy'n ei achosi a beth all helpu. Gallent awgrymu newid eu meddyginiaethau, rhoi cynnig ar fwydydd gwahanol, neu eu cefnogi gyda phethau sy'n tynnu eu sylw neu'n eu hymlacio.

Siarad llai

Tua diwedd eu hoes, bydd llawer o bobl yn siarad neu'n cyfathrebu llai â phobl eraill. Efallai y bydd hi'n ymddangos nad ydynt yn sylwi ar yr hyn sy'n digwydd o'u cwmpas. Hyd yn oed os nad yw'r unigolyn yn ymateb, gallai helpu i siarad yn bwyllog â nhw neu ddal eu llaw. Efallai eu bod yn dal i allu clywed yr hyn sy'n cael ei ddweud neu deimlo eich cyffyrddiad.

Deliriwm, aflonyddwch neu gynnwrf

Mae rhai pobl yn teimlo aflonyddwch neu' gynnwrf. Efallai y byddan nhw'n ei chael hi'n anodd teimlo'n gyfforddus ac wedi ymlacio. Gall hyn gael ei achosi gan wahanol bethau gan gynnwys pryderon emosiynol, meddyginiaeth neu symptomau fel poen, cyfog, rhwymedd neu gael bledren lawn.

Mae deliriwm yn ddryswch sy'n dechrau'n sydyn, dros gyfnod o oriau neu ddyddiau. Gallai'r unigolyn deimlo'n ddryslyd, yn ffwndrys ac yn gynhyrfus, ac efallai y byddant yn gweld neu'n clywed pethau nad ydynt yno (rhithweledigaethau). Mae deliriwm yn aml yn cael ei achosi gan bethau y gellir eu trin, fel meddyginiaeth, dadhydriad, heintiau neu rhwymedd.

Os byddwch yn sylwi ar newid sydyn yn y sawl rydych yn gofalu amdano, rhowch wybod i'w meddyg neu eu nyrs. Gallant edrych ar beth allai fod yn achosi hyn a beth allai helpu. Efallai y byddan nhw'n awgrymu meddyginiaethau a byddant yn siarad am unrhyw sgil-effeithiau, fel cysgu mwy. Gall cael amgylchedd tawel, diogel, a bod yno i'w cysuro hefyd helpu.

Dychwelyd i'r dudalen gynnwys

Pryd i ofyn am gymorth

Os mai chi yw'r prif berson sy'n gofalu am aelod o'ch teulu neu ffrind, efallai y byddwch yn teimlo wedi'ch llethu. Efallai eich bod yn teimlo eich bod yn gwneud mwy na'r lleill. Cofiwch, mae'n bwysig gofyn am gymorth pan fyddwch chi ei angen. Mae gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol yno i'ch cefnogi chi a'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano.

Gofynnwch am gymorth gan feddyg teulu'r unigolyn, nyrs ardal neu dîm gofal os yw aelod o'ch teulu neu ffrind:

- yn profi symptomau sy'n gwaethygu
- yn datblygu symptomau newydd
- mewn poen, ac nad ydych yn teimlo bod hyn yn cael ei reoli.

Gallwch hefyd ofyn am gymorth gan eu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol os ydych yn teimlo'n bryderus neu'n ofidus ac angen cymorth emosiynol.

Dysgwch fwy am yr hyn i'w ddisgwyl a rheoli symptomau ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/end-of-life**, drwy ffonio Llinell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309*** neu drwy e-bost **support@mariecurie.org.uk**

Newidiadau yn nyddiau ac oriau olaf oes

Efallai y byddai'n gysurlon i aelod o'ch teulu neu ffrind pe baech yn siarad yn bwyllog â nhw ac yn dal neu'n rhwbio eu llaw yn dyner. Hyd yn oed os yw rhywun yn anymwybodol, efallai y byddant yn dal i allu eich clywed neu eich teimlo.

Mae gennym yma rai newidiadau a all ddigwydd yn fuan cyn i berson farw.

Colli ymwybyddiaeth

Gall rhywun ddod yn anymwybodol tua diwedd ei oes. Ond mae'n bosibl y bydd ganddynt ryw fath o ymwybyddiaeth o bobl eraill yn yr ystafell. Mae'n bosibl y bydd modd iddynt glywed yr hyn sy'n cael ei ddweud neu eich teimlo'n dal eu llaw.

Newidiadau i'r croen

Gall aelodau, dwylo a thraed y person deimlo'n oerach. Y rheswm dros hyn yw oherwydd bod cylchrediad eu gwaed yn arafu.

Gall pobl â thonau croen golau edrych ychydig yn las, neu gall eu croen ymddangos â brych (cochni neu ardaloedd o wahanol liwiau ar y croen). Ar bobl â thonau croen tywyllach, gall fod yn anodd gweld glas. Efallai ei bod yn haws ei weld ar eu gwefusau, trwyn, bochau, clustiau, tafod, neu du mewn eu ceg.

Mae'n anoddach gweld y brychu hefyd ar donau croen tywyllach – gall y croen ymddangos yn dywyllach na'r arfer, yn borffor neu'n frown ei liw.

Anadlu'n uchel

Gall anadlu ddod yn uchel ac yn swnllyd. Mae rhai'n galw'r math hwn o anadlu'n rhwnc angau oherwydd gallai ddigwydd yn nyddiau neu oriau olaf oes yr unigolyn.

Gall fod yn annifyr neu'n ofidus i bobl eraill glywed yr anadlu swnllyd. Ond mae'n annhebygol o fod yn boenus neu'n annymunol i'r unigolyn. Mae'n annhebygol y byddant yn ymwybodol ei fod yn digwydd.

Ond os ydych chi'n poeni bod y person yn anghyfforddus, siaradwch â'u meddyg neu eu nyrs. Efallai y byddan nhw'n gallu newid eu safle neu roi meddyginiaethau iddyn nhw i helpu.

Anadlu bas neu'n afreolaidd

Yn y cyfnod cyn i rywun farw, mae eu hanadlu fel arfer yn arafu ac yn mynd yn afreolaidd. Gallai ddod i stop ac yna cychwyn eto, neu gallai fod seibiannau neu stopiau hir rhwng anadliadau. Gall hyn barhau am gyfnod byr neu am gyfnod hir cyn i'r anadlu o'r diwedd stopio.

Marwolaeth

Dydy hi ddim bob amser yn glir pryd yn union mae marwolaeth yn digwydd. Pan fydd unigolyn yn marw, gallai'r rhai o'i amgylch sylwi bod ei wyneb yn ymlacio'n sydyn ac yn edrych yn heddychlon. Os nad yw'r farwolaeth yn gwbl heddychlon, mae'n annhebygol y byddent wedi bod yn ymwybodol ohoni. Os bydd pobl o'i amgylch wedi gweld y farwolaeth yn ofidus, gallai helpu i siarad â chwnselydd profedigaeth ar ôl y digwyddiad.

Mae yna lawer o gredoau gwahanol am yr hyn sy'n digwydd ar ôl marwolaeth, ond gall y rhai sydd gerllaw deimlo bod ymwybyddiaeth wedi mynd.

Beth i'w wneud pan fydd rhywun wedi marw

Ar ôl i rywun farw, mae angen i weithiwr gofal iechyd proffesiynol hyfforddedig wirio'r farwolaeth i gadarnhau bod y person wedi marw.

Os ydych chi mewn ysbyty neu hosbis, dywedwch wrth weithiwr gofal iechyd proffesiynol fod y person wedi marw.

Os ydych chi ar eich pen eich hun gartref neu mewn cartref gofal, ffoniwch y meddyg teulu neu'r nyrs ardal cyn gynted ag y byddwch yn teimlo eich bod yn gallu gwneud hynny. Efallai y byddwch chi eisiau eistedd gyda chorff eich anwylyd am ychydig, neu efallai y byddai'n well gennych chi fod mewn ystafell wahanol. Siaradwch â ffrind neu aelod o'r teulu os hoffech chi gael rhywun arall gyda chi.

Gallwch ddarllen am y pethau ymarferol sydd angen digwydd ar ôl i rywun farw (gan gynnwys cofrestru eu marwolaeth) yn ein llyfryn rhad ac am ddim, **Pan fydd rhywun yn marw**. Gallwch lawrlwytho neu archebu copi am ddim yn **mariecurie.org.uk/publications** neu ffonio **0800 090 2309.*** Neu gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth hon ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/grief**

Gwasanaeth Cymorth mewn Profedigaeth dros y Ffôn Marie Curie

Gall cymorth mewn profedigaeth eich helpu i siarad am sut rydych chi'n teimlo, deall beth rydych chi'n mynd drwyddo a dod o hyd i bethau a allai fod o gymorth. Trwy ein Gwasanaeth Cymorth mewn Profedigaeth, gallwch gael mynediad at hyd at chwe sesiwn gymorth mewn profedigaeth wythnosol gan wirfoddolwr hyfforddedig dros y ffôn. Mae hyn am ddim – nid oes cost. Mae ar gyfer unrhyw un sydd wedi profi profedigaeth drwy salwch. Nid oes angen iddo fod yn ddiweddar ac nid oes angen i chi fod wedi cyrchu gwasanaethau Marie Curie o'r blaen. Ffoniwch **0800 090 2309*** neu anfonwch e-bost at support@mariecurie.org.uk am fwy o wybodaeth.

Sut gall Marie Curie helpu

Mae Marie Curie yma i unrhyw un sydd â salwch y maent yn debygol o farw ohono, a'r rhai sy'n agos atynt. Beth bynnag yw'r salwch, ble bynnag yr ydych chi, rydyn ni gyda chi tan y diwedd.

Llinell Gymorth Marie Curie

0800 090 2309*

support@mariecurie.org.uk

Mae ein Llinell Gymorth am ddim i unrhyw un sydd â salwch maen nhw'n debygol o farw ohono, a'r rhai sy'n agos atynt. Mae ein tîm, sy'n cynnwys nyrsys a Swyddogion Cymorth Ynni arbenigol, yn cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol ar bopeth o reoli symptomau a gofal o ddydd i ddydd, i wybodaeth ariannol a chymorth profedigaeth. Mae ein Llinell Gymorth ar gael mewn dros 200 iaith, neu drwy sgwrs we yn mariecurie.org.uk/support

Cyfeillion Marie Curie

Mae gwirfoddolwyr Cyfeillion yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig i chi a'r bobl sy'n agos atoch. Gallai olygu mynd gyda chi i apwyntiadau, bod yno i wrando ar sut rydych chi'n teimlo heb farnu, neu gamu i'r adwy fel y gall teulu neu ofalwyr gymryd seibiant. Mae Cyfeillion yn cynnig cefnogaeth emosiynol ac ymarferol rydych chi ei heisiau – gartref, yn yr ysbyty neu dros y ffôn.
mariecurie.org.uk/companions

Gwasanaeth Profedigaeth Dros y Ffôn Marie Curie

Gallwch gael cymorth mewn profedigaeth dros y ffôn gan yr un gwirfoddolwr. Gallwch gael mynediad at hyd at chwe sesiwn o 45 munud. Gallwn ni helpu p'un a oedd eich profedigaeth yn ddisgwyliedig, yn ddiweddar neu beth amser yn ôl.
mariecurie.org.uk/bereavement

* Gallai eich galwad gael ei recordio at ddibenion hyfforddi a monitro.

Cymuned Ar-lein Marie Curie

Mae ein Cymuned Ar-lein yn ofod i chi rannu meddyliau, teimladau a phrofiadau. Mae'n cael ei chymedroli gan dîm Llinell Gymorth Marie Curie a all hefyd helpu i ateb eich cwestiynau.
community.mariecurie.org.uk

Gofal Hosbis Marie Curie lle mae ei angen

Ein hosbisau

Mae ein hosbisau yn helpu pobl sydd ag unrhyw salwch maen nhw'n debygol o farw ohono, a'r bobl sy'n agos atynt, i dderbyn y cymorth sydd ei angen arnynt.
O gymorth meddygol a chorfforol i ofal seicolegol ac emosiynol, beth bynnag yw'ch salwch, ar ba bynnag gam o'r daith, rydyn ni'n eich helpu chi i fyw'r bywyd gorau posib, hyd at y diwedd.
mariecurie.org.uk/hospices

Gofal hosbis yn y cartref

Mae ein nyrsys, cynorthwywyr gofal iechyd a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill yn dod â'r cymorth clinigol, ymarferol ac emosiynol sydd ei angen arnoch chi atoch chi, yng nghysur eich cartref eich hun. Ac rydyn ni'n cynnig cefnogaeth i'r bobl sy'n agos atoch chi hefyd – o dawelwch meddwl a gwybodaeth ymarferol i adael iddyn nhw gael seibiant.
mariecurie.org.uk/nurses

Chwilio am ragor o wybodaeth?

Os oedd y llyfryn hwn yn ddefnyddiol i chi, mae gennym wybodaeth am ddim ar gael ar-lein yn **mariecurie.org.uk/support** neu gallwch archebu o **mariecurie.org.uk/publications**

Sefydliadau defnyddiol

Canolfan Cyngor mewn Profedigaeth

bereavementadvice.org
Gwybodaeth a chyngor ymarferol am y pethau sydd angen eu gwneud ar ôl i rywun farw, ac am gymorth mewn profedigaeth.

Carers UK

0808 808 7777
carersuk.org
Yn cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth arbenigol i ofalwyr. Mae dolenni i’w gwasanaethau cenedlaethol ar hafan y wefan.

Gofal mewn Profedigaeth Cruse (Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon)

0808 808 1677
cruse.org.uk
Yn cynnig cymorth mewn profedigaeth, wyneb yn wyneb neu dros y ffôn, gan wirfoddolwyr hyfforddedig ledled y DU.

Cruse Scotland

0808 802 6161
crusescotland.org.uk
Yn cynnig cymorth mewn profedigaeth, wyneb yn wyneb neu dros y ffôn, gan wirfoddolwyr hyfforddedig yn yr Alban.

Dychwelyd i’r dudalen gynnwys

Sue Ryder

0808 164 4572

sueryder.org

Gofal a chymorth ar gyfer pan fydd rhywun ar ddiwedd ei oes a gwasanaethau cymorth mewn profedigaeth.

Winston's Wish

08088 020 021

winstonswish.org

Elusen galar plant sy'n cynnig cymorth ymarferol ac arweiniad arbenigol i blant mewn profedigaeth, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol.

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Cafodd y llyfryn hwn ei gynhyrchu gan dîm Gwybodaeth a Chymorth Marie Curie. Mae wedi cael ei ddatblygu gyda phobl y mae salwch terfynol yn effeithio arnynt, a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol.

Os hoffech gael y rhestr o ffynonellau a ddefnyddiwyd i greu'r wybodaeth hon, anfonwch e-bost at review@mariecurie.org.uk neu ffoniwch Linell Gymorth am ddim Marie Curie ar **0800 090 2309***.

Hysbysiad

Caiff y wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn ei ddarparu er budd a defnydd personol pobl â salwch terfynol, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Caiff y wybodaeth ei rhoi fel canllawiau cyffredinol er gwybodaeth yn unig. Ni ddylai gael ei hystyried yn gyngor meddygol neu glinigol, na chael ei defnyddio yn lle cyngor pwrpasol neu benodol gan ymarferydd meddygol cymwys. Mewn perthynas â materion cyfreithiol, ariannol neu faterion eraill sy'n cael eu trafod yn y wybodaeth hon, dylech ystyried ceisio cyngor proffesiynol penodol hefyd ar eich amgylchiadau personol.

Er ein bod yn ceisio sicrhau bod y wybodaeth yn gywir, nid ydym yn derbyn unrhyw atebolrwydd all godi yn sgil ei defnyddio. Ewch i'n gwefan i weld y telerau ac amodau llawn.

A oedd y wybodaeth hon yn ddefnyddiol i chi?

Os oes gennych unrhyw adborth am y llyfryn hwn, anfowch e-bost atom ni ar review@mariecurie.org.uk neu ffoniwch Linell Gymorth am ddim Marie Curie ar **0800 090 2309***.

Marie Curie

Marie Curie yw prif elusen diwedd oes y DU. Beth bynnag yw'r salwch, ble bynnag yr ydych chi, rydyn ni gyda chi tan y diwedd.

0800 090 2309*

Mae Marie Curie yn cynnig cymorth am ddim dros y ffôn mewn dros 200 iaith, a thrwy sgwrs we, i unrhyw un sydd â salwch y maent yn debygol o farw ohono, a'r rhai sy'n agos atynt. Mae ein tîm, sy'n cynnwys nyrsys a Swyddogion Cymorth Ynni arbenigol, yn cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol ar bopeth o reoli symptomau a gofal o ddydd i ddydd, i wybodaeth ariannol a chymorth profedigaeth. Ewch i **mariecurie.org.uk/support**

Mae gennym gymuned ar-lein hefyd lle gallwch rannu'ch meddyliau, eich teimladau a'ch profiadau yn **community.mariecurie.org.uk**

Allwn ni ddim gwneud hyn heboch chi

Mae ein gwasanaethau gwybodaeth a chymorth rhad ac am ddim yn cael eu hariannu'n gyfan gwbl gan eich rhoddion hael. Diolch i chi, gallwn barhau i gynnig yr hyn sydd eu hangen ar bobl, pan fydd ei angen arnynt. I'n cefnogi, ewch i **mariecurie.org.uk/get-involved** neu defnyddiwch y cod QR.

* Mae galwadau am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Mae'n bosib y bydd eich galwad yn cael ei recordio at ddibenion hyfforddi a monitro.

© Marie Curie. Cyhoeddwyd Ebrill 2026. Argraffiad 6. Adolygiad nesaf Ebrill 2032. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (207994) a'r Alban (SC038731). Cedwir pob hawl. M374b

Trusted Information Creator
Patient Information Forum