Fy Mywyd, Fy Nymuniadau

Fy nogfen I yw hon

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
Powys Teaching Health Board

Croeso i Fy Mywyd, Fy Nymuniadau

Cynllun Gofal Ymlaen Llaw (ACP) yw'r ddogfen hon, neu Ddatganiad o Ddymuniadau. Fe'i dyluniwyd i gael ei defnyddio gan oedolion sydd â galluedd meddyliol (y gallu i wneud eu penderfyniadau eu hunain). Proses wirfoddol yw llenwi'r ddogfen hon, fydd yn eich helpu i gofnodi eich dymuniadau o safbwynt eich gofal yn y dyfodol.

Gall yr wybodaeth yma fod o gymorth mawr i'r bobl agos atoch ac i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gysylltiedig â'ch gofal a'ch triniaeth. Nid oes rhaid i chi fod yn sâl i'w llenwi. Eich dogfen chi yw hon - gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gymryd copi ohoni pe dymunir, ond dylai'r ddogfen aros gyda chi. Os ydych yn hapus i rannu'r ddogfen gyda'ch gweithwyr gofal neu iechyd proffesiynol, gofalwch ddarllen yr wybodaeth ar dudalen 8.

Gallwch lenwi'r ddogfen ar eich pen eich hun, gydag unigolyn sy'n agos atoch neu gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Gellir ei newid ar unrhyw adeg, ac nid yw'n ddogfen gyfreithiol rwymol. Nid oes angen i chi lenwi'r ddogfen gyfan, a gallwch fynd yn ôl at unrhyw adran os oes angen. Mae'n ddoeth adolygu'ch dymuniadau'n rheolaidd a hysbysu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol am unrhyw ddiweddariadau a wneir gennych. Llofnodwch a dyddiwch unrhyw ychwanegiadau a newidiadau ar dudalen 11 (yn ogystal â llofnodi a dyddio ar dudalen 8 ar ôl cwblhau eich ACP am y tro cyntaf).

Caiff yr wybodaeth yn y ddogfen hon ei hystyried dim ond os nad ydych yn medru cyfleu eich dymuniadau. Bydd o gymorth i'r bobl sy'n agos atoch wybod am y ddogfen hon, a lle rydych yn ei chadw.

Os oes angen cymorth i lenwi'r ddogfen hon, gweler y llyfryn Fy Mywyd, Fy Nymuniadau neu gallwch gysylltu â'ch meddygfa, eich hyrwyddwr ACP lleol neu unrhyw weithiwr gofal ac iechyd proffesiynol sy'n gofalu amdanoch.

Am fwy o wybodaeth a chyngor, gweler *https://biap.gig.cymru/amdanom-ni/rhaglenni/fy-mywyd-fy-nymuniadau*

This document is also available in English.

Adran 1 - Fy Manylion

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

Cyfeiriad:.....

.....

Cod Post: .....Ebost: .....

Rhif ffôn:.....Symudol: .....

Pobl sy'n fy helpu i lenwi'r ddogfen hon:

Enw: ..... Perthynas imi:.....

Enw: ..... Perthynas imi:.....

Pobl sy'n bwysig i mi:

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

Gweithwyr Gofal Iechyd a Chymdeithasol Proffesiynol sy'n gysylltiedig â'm gofal:

Enw:	**Rôl:**	**Rhif ffôn:**

Adran 2 – Meddwl am y dyfodol

Fy ngwerthoedd a'm credoau – Dyma'r pethau pwysicaf imi

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

Fy Iechyd – Beth sydd wedi bod yn digwydd imi

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

Adran 3 – Fy Nyfodol

Dymuniadau penodol – Fy nymuniadau a'm blaenoriaethau o safbwynt fy ngofal yn y dyfodol.

(Er enghraifft, ble a sut hoffwn dderbyn gofal)

Dymuniadau penodol – Yr hyn nid wyf am iddo ddigwydd imi.

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

Os oes gennych ddymuniadau pendant am driniaeth neu ymyraethau nad ydych am eu derbyn, dylech drafod hyn gyda'ch Meddyg neu Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol. Bydd yn gallu'ch 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

Beth yw'r pethau pwysicaf imi yn ystod dyddiau olaf fy mywyd.

(Er enghraifft, pwy hoffwn gael gyda fi wrth nesáu at ddiwedd f'oes, unrhyw arferion crefyddol neu ysbrydol hoffwn eu cael, cerddoriaeth hoffwn ei chlywed).

Lle hoffwn dderbyn gofal ar ddiwedd f'oes:

Dewis cyntaf: .....

.....

Ail ddewis: .....

.....

Adran 5 – Ar ôl imi farw

Mae gennyf ewyllys: (rhowch gylch o gwmpas yr ateb) **Oes** **Nac oes**

Os 'Oes' cedwir f'ewyllys yn:

.....

.....

Mae fy nymuniadau ynghylch rhoi organau a meinweoedd fel a ganlyn:

.....

.....

(Dylech drafod eich dymuniadau gyda'r bobl sy'n bwysig ichi a'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol. Os nad ydych am fod yn rhoddwr organau neu feinwe, rhaid i chi gofrestru i 'optio allan' drwy gysylltu â Rhoi Organau Cymru)

Fy nymuniadau mewn perthynas â chladdedigaeth neu amlosgiad:

.....

.....

Ar gyfer f'angladd hoffwn gael (gan gynnwys manylion unrhyw cynlluniau/ polisi a ddelir):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adran 5 – Ar ôl imi farw

Beth i'w wneud â'm cyfrifon ar y rhyngrwyd

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

.....

.....

.....

.....

Manylion fy nghyfrifoldebau, a'r trefniadau a wnaethpwyd ar eu cyfer:

(Er enghraifft, aelodau dibynnol y teulu neu anifeiliaid anwes):

.....

.....

.....

.....

.....

Dylid llofnodi a dyddio'r ffurflen ar ôl ei llenwi:

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

Os byddwch yn dewis rhannu'r ddogfen hon gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, efallai y bydd angen inni rannu peth o'r wybodaeth amdanoch er mwyn i bawb sy'n gysylltiedig â'ch triniaeth neu ofal allu cydweithio er eich budd chi. Gall fod yn sefydliadau'r GIG, gwasanaethau cymdeithasol neu ddarparwyr gofal iechyd preifat a gwirfoddol.

eir mwy o wybodaeth am sut y defnyddir eich gwybodaeth bersonol yma: *www.powysthb.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1145/Your%20Information%20Your%20Rights%20A4Leaflet.pdf*

Adran 6 – Gwybodaeth o gymorth i Weithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol

Adfywio Cardiopwlmonaidd (CPR)

(A drafodwyd hyn gyda chi? Beth ydych chi'n meddwl am CPR?)

.....

.....

Oes gennych ddogfen Peidiwch â rhoi Adfywio Cardiopwlmonaidd (DNACPR)? (Rhowch gylch o gwmpas yr ateb): **OES** **NAC OES**

Os "Oes" ble mae'r ddogfen?

.....

.....

Oes gennych unrhyw alergeddau?

.....

.....

Cyfleu fy nymuniadau:

Os byddwch yn colli'r gallu i wneud eich penderfyniadau eich hun, neu os nad ydych yn gallu cyfleu eich dymuniadau, fyddech chi'n hoffi ymgynghori ag unrhyw un am eich gofal?

.....

.....

.....

Oes gennych Atwrneiaeth Arhosol (LPA) ar gyfer Iechyd a Lles?

Oes Nac oes

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 imi, ar dudalen 3.

Dogfennau eraill:

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

Dogfen (os mae ar gael, ticiwch y blwch) Dyddiad a lleoliad

DNACPR ☐ .....

(Peidiwch â rhoi Adfywio Cardiopwlmonaidd)

.....

Atwrneiaeth Arhosol ☐ .....

(LPA)

.....

Penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth

(ADRT) ☐ .....

.....

'Dyma fi'/Pasbort Ysbyty ☐ .....

(defnyddiwyd yn ysbytai a chartrefi gofal)

.....

Presgripsiwn Amlroddadwy ☐ .....

.....

Unrhyw ddogfennau eraill:

..... ☐ .....

..... ☐ .....

..... ☐ .....

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

Gwybodaeth ychwanegol

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

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

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

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

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

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