



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

# Fy mywyd, Fy Nymuniadau

*Canllaw*



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd  
Addysgu Powys  
Powys Teaching  
Health Board

**Mae Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw ar gyfer unrhyw un.**

Mae'n ffordd wirfoddol i'ch helpu ystyried, paratoi a chynllunio ar gyfer eich dyfodol a diwedd eich oes.

Gall diwedd eich oes ddigwydd ymhen blynyddoedd, misoedd, wythnosau neu ddyddiau, ond mae o gymorth i lawer o bobl ystyried cynllunio gofal ymlaen llaw yn gynt yn hytrach nag yn hwyrach. Gall eich helpu i drafod a phenderfynu'r hyn sydd yn bwysicaf i chi, yn ogystal â rhannu eich dymuniadau gydag eraill.

Canllaw yw hwn i gyfeiriadau a wneir yn y Cynllun Gofal Ymlaen Llaw (ACP) i oedolion 'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau'.

'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau' yw dogfen Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw Bwrdd Iechyd Addysgu Powys, sydd ar gael yma:

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

Hoffwn ddiolch i *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* a *Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan* am eu cefnogaeth wrth ddatblygu'r ddogfen hon.

# Cynnwys

	Tudalen
Cynllun Gofal Ymlaen Llaw (ACP)	4
Galluedd Meddyliol	5
Budd Pennaf	6
Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod	
Triniaeth (ADRT)	7
Atwrneiaeth Arhosol (LPA)	9
DNACPR	11
Ewyllys a Thestament Olaf	12
Rhoi Organau a Meinweoedd	13
Gwybodaeth a Chysylltiadau Defnyddiol	14

## Cynllun Gofal Ymlaen Llaw (ACP):

'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau'

Datganiad ysgrifenedig yw'r Cynllun Gofal Ymlaen Llaw (ACP) sy'n nodi eich dewisiadau, dymuniadau, credoau a gwerthoedd mewn perthynas â'ch gofal yn y dyfodol. Fe'i gelwir hefyd yn Ddatganiad Ymlaen Llaw neu Ddatganiad Dymuniadau.

Y nod yw cefnogi unrhyw un sydd efallai'n gorfod gwneud penderfyniadau er eich budd pennaf os byddwch wedi colli'r galluedd i wneud neu gyfleu eich penderfyniadau eich hun.

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

Bydd angen cadw'r **ACP** yn ddiogel, a dweud wrth bobl lle rydych yn ei gadw, rhag ofn y bydd angen cael hyd iddo yn y dyfodol. Gellir cadw copi gyda'ch nodiadau meddygol os byddwch am ei rannu gyda'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Nid yw ACP yn eich rhwymo mewn cyfraith, ond dylid ei ystyried os ydych wedi colli'ch galluedd meddyliol, neu'n methu mynegi eich hunan.

'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau' yw dogfen Bwrdd Iechyd Addysgu Powys ar gyfer Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw ar gyfer oedolion, ac mae ar gael yma:

<https://biap.gig.cymru/amdanom-ni/rhaglenniffy-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 16 oed neu hŷn.

Gall diffyg galluedd effeithio ar allu unigolyn i wneud penderfyniadau (er enghraifft, materion ariannol cymhleth) ond bydd dal yn gallu penderfynu beth i'w brynu yn y siop leol. Mae'r galluedd yn ymwneud yn benodol â'r penderfyniad dan sylw.

Os bydd unigolyn â diffyg galluedd ar gyfer penderfyniad penodol mewn perthynas â gofal meddygol, bydd y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gorfod 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 galluedd meddyliol i wneud penderfyniadau gofal ymlaen llaw.

Gall unigolyn â galluedd meddyliol wneud unrhyw benderfyniad, hyd yn oed os bydd y penderfyniad hwnnw'n afresymol neu annoeth ym marn pobl eraill.

Wrth gwblhau'r ffurflen, os nad oes gennych chi neu'r unigolyn sy'n llenwi'r ffurflen gyda chi, alluedd meddyliol, gallwch ofyn i'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol am **Gynllun Gofal yn y Dyfodol** i bobl heb alluedd meddyliol.

## Budd Pennaf

Os nad oes gan unigolyn alluedd meddyliol i wneud penderfyniad am ei ofal iechyd, ac mae angen gwneud y penderfyniad ar ei ran, mae'n rhaid gwneud hynny er **budd pennaf** yr unigolyn dan sylw.

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 o'r blaen, pobl sy'n gofalu amdano, perthnasau a ffrindiau agos, ac unrhyw dwrnai neu ddirprwy a benodir gan Y Llys Gwarchod.

Hefyd dylid ceisio barn yr unigolyn ei hun, gan gynnwys am ei werthoedd a chredoau. Gellir cofnodi'r gwerthoedd hyn yn nogfen **ACP** 'Fy Mywyd, Fy Nymuniadau'. Ni ddylid cymryd unrhyw beth yn ganiataol am ddewisiadau'r unigolyn dan sylw.

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. Hefyd dylid 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 dan sylw.

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'r cynllun gofal ymlaen llaw, efallai y byddwch am ystyried mathau gwahanol o driniaeth a gofal **nad ydych** am eu cael yn y dyfodol.

Er na fyddwch yn gallu mynnu cael triniaeth benodol, mae gennych hawl i wrthod triniaeth.

Gellir gwneud hyn drwy lenwi'r Penderfyniad Ymlaen Llaw i wrthod Triniaeth (ADRT) a elwir weithiau yn ewyllys fyw.

Dull ffurfiol yw'r **ADRT** ichi nodi a rhannu eich penderfyniad i wrthod triniaeth **benodol**. Mae **ADRT** yn eich rhwymo mewn cyfraith os caiff ei gwblhau pan fyddwch yn meddu ar alluedd 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, dylid trafod hyn gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Bydd 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:

- Mae'n rhaid defnyddio iaith glir.
- Dylid cynnwys datganiad sy'n dangos eich bod yn ymwybodol o'r risgiau a chanlyniad pob penderfyniad a wneir gennych, megis **"hyd yn oed os bydd 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 ddiweddarau'n rheolaidd (argymhellir o leiaf unwaith y flwyddyn).

Wneud nifer o gopiâu. Dylech ddosbarthu'r copiâu hyn i'r sawl sy'n gofalu amdanoch. Gall hyn gynnwys aelod penodol o'r teulu neu ffrind, eich meddyg, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a gofaluwr.

Mae'n bwysig cofio y caiff eich **ADRT** ei ddefnyddio yn y dyfodol os byddwch yn colli'r gallu i wneud penderfyniadau am eich triniaeth. Gallwch newid eich meddwl am eich **ADRT** ar unrhyw adeg.

Mae templedi ADRT ar gael yma:

<https://wales.pallcare.info>

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

<https://compassionindying.org.uk/wp-content/uploads/2018/07/Advance-Decision-Pack-v2.1.pdf>



## 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 a wneir ganddynt yr un mor ddilys â'r rhai a wneir gennych chi mewn cyfraith.

Dim ond pobl 18 oed neu hŷn sy'n gallu llunio **LPA**.

Mae dau fath o **LPA** yn bodoli:

- **LPA Iechyd a Lles:** sy'n delio gyda phenderfyniadau am eich iechyd a lles personol. Mae'n gallu cynnwys pethau megis derbyn triniaeth feddygol, gofal o ddydd i ddydd, neu benderfyniadau am le byddwch yn byw. Mae **LPA Iechyd a Lles Personol** yn rhoi pŵer i'r Atwrnai dim ond os nad ydych yn medru 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 cofstru hi.

Mae angen llunio pob math o **LPA** ar wahân.

Bydd y rhan fwyaf o bobl am lunio'r ddau **LPA**.

**Noder:** Mae'r **LPA** yn cymryd lle'r hen Atwrneiaeth Barhaus (EPA) ac yn cynyddu'r math o benderfyniadau a wneir. Os oes gennych EPA yn barod, bydd hwn dal

yn ddilys, ond byddai'n well cadarnhau hyn.

## Sut i lunio LPA

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

- Mae'n rhaid ichi fod o leiaf 18 oed, 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 gellir ei lawrlwytho o wefan Directgov: [www.direct.gov.uk/mentalcapacity](http://www.direct.gov.uk/mentalcapacity) (Mae manylion cyswllt Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus yn yr adran **Cysylltiadau Defnyddiol** ar ddiwedd y canllawiau hyn).
- Bydd angen ichi ei lofnodi, felly hefyd yr atwrneiod a'r tystion.
- 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 gofynion Deddf Galluedd Meddwl 2005.
- Bydd angen cofrestru'ch **LPA** gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus cyn y gellir ei ddefnyddio. Y gost adeg cyhoeddi'r canllawiau hyn yw £82 yr LPA cofrestredig.

Nid yw'n angenrheidiol cael cyngor cyfreithiol wrth lunio **LPA**, ond dylid ei ystyried os oes unrhyw gymhlethdodau.

## Peidiwch â Cheisio Adfywio Cardiopwlmonaidd (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 **Peidiwch â Cheisio Adfywio Cardiopwlmonaidd (DNACPR)**.

Mae Adfywio Cardiopwlmonaidd (CPR) yn golygu cywasgu'r frest, a rhoi siociau trydan foltedd uchel ar draws y frest, ceisio llenwi'r ysgyfaint ag aer, a rhoi cyffuriau trwy bigiadau. Amgylchiadau unigol sy'n penderfynu pa mor debygol mae'r claf o adfer. 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 Cardiopwlmonaidd (CPR) os na fydd eich calon yn curo bellach. Os ydych chi'ch dau'n 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 y bobl agos atoch a'r gweithwyr proffesiynol sy'n darparu'ch gofal iechyd yn gwybod am eich dymuniadau, ac yn ymwybodol o unrhyw **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.

Wedyn, bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn penderfynu a ddylid llunio DNACPR er mwyn eich budd pennaf.

## Ewyllys a Thestament Olaf

Fel rhan o'ch Cynlluniau Gofal Ymlaen Llaw, mae'n bwysig ystyried llunio **Ewyllys a Thestament 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 mewn perthynas â'ch dymuniadau olaf.

Os nad oes ewyllys (marw heb wneud ewyllys), gall cymryd amser i gael trefn ar bethau a gall fod yn ddrud i'r unigolion agos atoch.

Nid oes rhaid i lunio ewyllys fod yn ddrud nac yn gymhleth, a gall rhoi tawelwch meddwl ichi y caiff eich dymuniadau eu parchu.

Gallwch ysgrifennu eich ewyllys eich hun, ond dylech ofyn am gyngor cyfreithiol os ydy'ch materion personol yn gymhleth.

Bydd angen i 2 unigolyn nad ydynt yn elwa o'ch ewyllys fod yn dystion i'ch ewyllys, a bydd angen i bob un ohonoch ei lofnodi.

Os hoffech ddiweddarau eich ewyllys, bydd angen gwneud diwygiad swyddogol, neu gellir llunio ewyllys newydd.

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

Dylech benderfynu pwy fydd eich ysgutor. Yr unigolyn fydd yn delio gyda dosbarthu eich arian ac eiddo ar ôl ichi farw yw hwn. Gallwch gael hyd at 4 ysgutor. Argymhellir penodi o leiaf dau.

## Rhoi Organau neu Feinweoedd

Fel rhan o'ch cynllun gofal ymlaen llaw, hwyrach y byddwch am ystyried **rhoi organau, cornbilen a meinweoedd**.

Yn Rhagfyr 2015, cyflwynwyd system caniatâd tybiedig yng Nghymru i roi organau, i'w wneud yn haws i bobl fod yn rhoddwyr adeg eu marwolaeth. Er hynny, nid yw llawer o bobl yn sylweddoli bod angen cefnogaeth y berthynas agosaf er mwyn rhoi organau yn sgil marwolaeth. Felly, cymerwch amser i drafod hyn gyda'ch teulu, os hoffech roi'ch organau, er mwyn iddynt gefnogi eich penderfyniad.

Os **nad ydych am** roi organau neu feinweoedd, mae'n rhaid cofrestru eich bod yn 'optio allan' trwy gysylltu â Rhoi Organau Cymru (gweler tudalen 16).

Dylech fod yn ymwybodol, hyd yn oed os nad yw'n bosib defnyddio eich organau oherwydd salwch, y gallwch helpu eraill trwy roi'ch cornbilen (llygaid). Am ymholiadau cyffredinol, cysylltwch â 0800 432 0559 neu ebostiwch [enquiries@nhsbt.nhs.uk](mailto:enquiries@nhsbt.nhs.uk)

Gwelwch hefyd dudalen 16.

## **Cysylltiadau Defnyddiol a Gwybodaeth Bellach:**

### **Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw**

Gwefan llawn adnoddau a chyngor defnyddiol

Gwefan: <http://advancecareplan.org.uk>

### **Byw Nawr Cymru**

Sefydliad sy'n helpu pobl i drafod marw, marwolaeth a phrofedigaeth mewn ffordd agored, ac i gynllunio ar gyfer diwedd oes.

Gwefan: [www.dyingmatters.org](http://www.dyingmatters.org)

### **Templed Fy Mywyd, Fy Nymuniadau**

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

Os hoffech dderbyn cymorth i lenwi'r ddogfen hon, gallwch gysylltu â'ch Meddygfa leol, eich hyrwyddwr ACP lleol neu unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n gysylltiedig â'ch gofal.

### **Galluedd Meddyliol – Canllaw Syml**

Canllawiau ymarferol a gynhrychir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

Ffôn: 03442 640 670

Gwefan: [www.olderpeoplewales.com/Libraries/Publications\\_2018\\_19/Galluedd\\_Meddyliol\\_Arweiniad\\_Syml.sflb.ashx](http://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Publications_2018_19/Galluedd_Meddyliol_Arweiniad_Syml.sflb.ashx)

**Deddf Galluedd Meddyliol: Gwneud Penderfyniadau Cyfarwyddyd gan Lywodraeth y DU.**

Gwefan: [www.gov.uk/government/collections/mental-capacity-act-making-decisions](http://www.gov.uk/government/collections/mental-capacity-act-making-decisions)

**Canllawiau Syml – Atwrneiaeth Arhosol**

Cyfarwyddyd syml gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

Ffôn: 03442 640 670

Gwefan: [www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/LPA2020\\_cy.sflb.ashx](http://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/LPA2020_cy.sflb.ashx)

**Atwrneiaeth Arhosol**

Gwefan: [www.gov.uk/power-of-attorney](http://www.gov.uk/power-of-attorney)

Gellir lawrlwytho'r ffurflen swyddogol o wefan

DirectGov: [www.gov.uk/government/collections/lasting-power-of-attorney-forms](http://www.gov.uk/government/collections/lasting-power-of-attorney-forms)

**Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus**

Asiantaeth y llywodraeth sy'n diogelu pobl sydd efallai heb alluedd meddyliol i wneud rhai penderfyniadau dros eu hunain. Mae'n cynnig gwasanaeth ar-lein i lunio Atwrneiaeth Arhosol.

Ffôn: 0300 456 0300

Gwefan: [www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian](http://www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian)

**Swyddfa Diogelu BIAP**

Os oes gennych bryderon am les oedolyn, cysylltwch ag CYMORTH

Ffôn: 0345 602 7050

## **Ewyllys a Thestament Olaf**

Llunio Ewyllys – Canllawiau ymarferol Llywodraeth y DU  
Gwefan: [www.gov.uk/make-will](http://www.gov.uk/make-will)

## **DNACPR**

Gwybodaeth ar wneud penderfyniad ynghylch  
DNACPR

[www.resus.org.uk/dnacpr/decisions-relating-to-cpr/](http://www.resus.org.uk/dnacpr/decisions-relating-to-cpr/)

## **Adfywio**

Cwestiynau cyffredin am DNACPR

Ffôn: 020 7388 4678

Gwefan: [www.resus.org.uk/home/faqs](http://www.resus.org.uk/home/faqs)

## **Adfywio Cardiopwlmonaidd (CPR)**

Gwefan gydag adnoddau defnyddiol gan GIG Cymru  
Ffôn: 0845 46 47 (Galw Iechyd Cymru)

Gwefan: [www.talkcpr.wales](http://www.talkcpr.wales)

## **Rhoi Organau Cymru**

Gwybodaeth gan Lywodraeth Cymru, gan gynnwys  
sut i optio allan o roi organau

Ffôn: 0300 123 2323

Gwefan: <https://llyw.cymru/rhoi-organau-canllaw>

## **Rhoi Meinweoedd a Chornbilen**

CRhoi Meinweoedd a Chornbilen Cysylltwch â'r Tîm  
Gwasanaethau Gwaed a Thrawsblannu:

Ffôn: 0300 1232323 Gwefan:

[www.nhsbt.nhs.uk/what-we-do/transplantation-services/tissue-and-eye-services](http://www.nhsbt.nhs.uk/what-we-do/transplantation-services/tissue-and-eye-services)