

Bwriad yr wybodaeth ar y dudalen hon yw eich helpu i lenwi'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw.

Mae'n cynnwys cyfarwyddiadau ar gyfer pob adran. Pan fyddwch wedi gorffen, gallwch rwygo'r dudalen hon i ffwrdd. Daw'r ffurflen hon â llyfryn o'r enw 'canllawiau' lle y gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am wneud eich Penderfyniad Ymlaen Llaw, gwrthod triniaeth a'r hyn i'w wneud pan fyddwch wedi gorffen ei llenwi.

1. Amdanaf i

Eich manylion personol ac unrhyw nodweddion arbennig fyddai'n helpu pobl i'ch adnabod chi mewn argyfwng, megis man geni neu graith.

2. Manylion meddyg teulu

Pwy yw eich meddyg teulu a sut i gysylltu ag ef.

3. Rwyf wedi trafod y Penderfyniad Ymlaen Llaw hwn gyda

Gallwch ysgrifennu manylion unrhyw un rydych wedi trafod eich Penderfyniad Ymlaen Llaw â nhw yma, megis eich meddyg teulu neu aelod o'r teulu. Bydd hyn yn helpu eich tîm gofal iechyd i ddeall pwy ddylent siarad â nhw os nad yw eich dymuniadau'n glir neu os oes amheuaeth ynglŷn â'ch galluedd i wneud Penderfyniad Ymlaen Llaw.

4. Fy ngwrthodiadau triniaeth

Gallwch wrthod triniaeth cynnal bywyd yn unrhyw un, pob un neu ddim un o'r pedwar senario a ddisgrifir yn y ffurflen hon. Y rhain yw dementia, anaf i'r ymennydd, afiechydon y system nerfol ganolog a salwch angheuol.

Mae'r pedwar senario hyn yn gwrthod yr holl driniaeth sy'n cynnal bywyd.

Er mwyn cynnwys unrhyw un o'r pedwar senario hyn ar eich ffurflen, ticiwch y blwch 'cynnwys' wrth ei ymyl. Os nad ydych eisiau cynnwys y senario, ticiwch 'peidiwch â chynnwys'.

Os nad ydych am wrthod 'pob triniaeth cynnal bywyd', neu os hoffech wrthod triniaeth mewn sefyllfaoedd eraill, yna gallwch ysgrifennu eich gwrthodiad eich hun yn adran (E).

5. I osgoi amheuaeth

Ticiwch bob blwch os credwch ei fod yn berthnasol i chi.

Nid oes rhaid i chi roi tic wrth unrhyw beth yma os nad ydych eisiau.

Rhagor o wybodaeth yn y canllawiau

→ Tudalen 6

→ Tudalen 6

→ Tudalen 6 a Thudalen 18

→ Tudalen 7

→ Tudalen 14

6. Datganiad Ymlaen Llaw

Gallwch gynnwys unrhyw beth sy'n bwysig i'ch iechyd a'ch llesiant yma. Gallech ysgrifennu ynglŷn â pham rydych chi'n gwneud y Penderfyniad Ymlaen Llaw, neu'r pethau sy'n bwysig i ansawdd eich bywyd, eich gwerthoedd neu eich credoau. Nid yw'r pethau rydych chi'n eu hysgrifennu yma yn gyfreithiol rwymol, ond maen nhw'n bwysig oherwydd bod rhaid eu hystyried os yw rhywun yn gwneud penderfyniad ar eich rhan.

→ Tudalen 15

7. Hoffwn i'r bobl ganlynol gael eu cynnwys wrth wneud penderfyniadau am fy ngofal.

Manylion gyda phwy yr hoffech i'ch tîm gofal iechyd siarad â nhw os na allwch wneud penderfyniad. Ni fydd gan y bobl rydych chi'n eu rhestru yma bŵer gwneud penderfyniadau cyfreithiol, ond dylid ystyried eu barn pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud ar eich rhan.

→ Tudalen 15

8. Rwyf hefyd wedi gwneud Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer Iechyd a Lles

Cwblhewch yr adran hon os ydych eisoed wedi gwneud a chofrestru Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer Iechyd a Lles gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus. Os oes gennych fwy na dau atwrnai, gallwch ysgrifennu eu manylion yn y Datganiad Ymlaen Llaw (adran 6).

→ Tudalen 16

9. Llofnod

Os yw'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw yn cynnwys gwrthod triniaeth cynnal bywyd yna mae'n rhaid i chi ei lofnodi yng ngŵydd tyst er mwyn iddo fod yn ddilys. Os nad ydych yn gallu llofnodi'r ffurflen, gallwch ofyn i rywun arall ei harwyddo ar eich rhan ger eich bron.

→ Tudalen 17

10. Tyst

Dylai eich tyst eich gwyllo chi'n arwyddo'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw. Yna dylai ychwanegu ei lofnod ei hun ac ysgrifennu ei enw, ei gyfeiriad a'i berthynas â chi yn y gwagle a ddarperir.

→ Tudalen 17

11. Dyddiadau Adolygu

Mae'n syniad da adolygu'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw yn rheolaidd. Bydd hyn yn helpu gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i fod yn hyderus mai'r hyn rydych chi wedi'i ddweud yn eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yw'r hyn rydych chi ei eisiau o hyd.

→ Tudalen 17

Mae rhestr wirio ar Dudalen 22 o'r canllawiau i helpu i sicrhau y bydd eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn cael ei ddilyn.



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Gwneud Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth

Canllawiau

Angen cymorth i lenwi hwn?

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch â'r llinell gymorth elusennol rhad ac am ddim 0800 999 2434 neu cysylltwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Cynnwys

Tudalen

Cyflwyniad	2
Cyn i mi ddechrau: siarad am fy nymuniadau	5
Llenwi'r ffurflen	6
Beth os yw pobl yn amau fy ngalluedd?	18
Beth i'w wneud nesaf	19
Rhestr Wirio	22

Pam gwneud Penderfyniad Ymlaen Llaw?

Os oes gennych chi ddymuniadau ynglŷn â sut y byddech chi neu na fyddech chi eisiau cael eich trin yn y dyfodol, bydd gwneud Penderfyniad Ymlaen Llaw yn helpu i sicrhau bod y dymuniadau hynny'n cael eu parchu os na allwch chi wneud penderfyniadau.

Dyma beth ddywedodd rhai pobl wrthym ynglŷn â pham y gwnaethant un:

“Fe wnes i Benderfyniad Ymlaen Llaw i wneud pethau'n haws i'm teulu, fy meddyg, ac i helpu fy hyder fy hun yn y dyfodol.”

“Roedd fy mam-gu wedi gwneud Penderfyniad Ymlaen Llaw a pharchwyd ei dymuniadau ar ddiwedd ei hoes. Gwnaeth bob penderfyniad gymaint yn haws i'n teulu ynglŷn â'i gofal, ac rwyf am wneud yr un peth i'm teulu.”

“Fe wnes i Benderfyniad Ymlaen Llaw i osgoi sefyllfa lle rhoddir triniaeth pan na allaf gael ansawdd bywyd ystyrlon.”

Cyflwyniad

Mae'r canllawiau hyn yn rhoi gwybodaeth i'ch helpu i gwblhau Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth GIG Cymru. Mae'r canllawiau'n disgrifio sut mae Penderfyniadau Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth yn gweithio yng Nghymru a Lloegr. Os ydych yn byw yn yr Alban neu Ogledd Iwerddon, gweler tudalen 3 am ragor o wybodaeth.

Beth yw Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth?

Mae Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth yn caniatáu i chi gofnodi unrhyw driniaethau meddygol nad ydych am eu cael yn y dyfodol, rhag ofn na fydd gennych alluedd yn ddiweddarach i wneud neu gyfleu penderfyniad. Mae'n cael ei dalfyrru'n aml i Penderfyniad Ymlaen Llaw (y term rydyn ni'n ei ddefnyddio yn y canllawiau hyn), ac fe'i gelwid yn flaenorol yn Ewyllys Fyw.

Gallwch ddefnyddio Penderfyniad Ymlaen Llaw i wrthod unrhyw driniaeth, gan gynnwys triniaeth cynnal bywyd. Gweler tudalen 8 am ragor o wybodaeth am hyn.

Ni allwch ddefnyddio Penderfyniad Ymlaen Llaw i wneud y canlynol:

- gofyn am neu fynnu triniaethau penodol
- gofyn am unrhyw beth anghyfreithiol, megis cymorth i ddod â'ch bywyd i ben
- gwrthod gofal sylfaenol sy'n eich cadw'n lan ac yn gyfforddus
- penodi rhywun i wneud penderfyniadau ar eich rhan (gweler tudalen 16 am ragor o wybodaeth am hyn)

Beth yw galluedd?

Galluedd yw'r gallu i wneud penderfyniad drosoch eich hun. Mae'n benodol i amser a phenderfyniad. Mae'r ffaith a oes gennych alluedd ai peidio yn dibynnu ar pryd y mae angen gwneud y penderfyniad a beth yw natur y penderfyniad.

Felly, efallai na fydd gennych alluedd i wneud penderfyniad ar un diwrnod ond byddwch yn gallu gwneud y penderfyniad hwnnw yn nes ymlaen. Er enghraifft, gall hyn fod oherwydd bod gennych ddementia ac mae'ch gallu i gofio gwybodaeth yn wahanol o un diwrnod i'r nesaf.

Hefyd, efallai y bydd gennych chi'r galluedd i wneud rhai penderfyniadau ond nid rhai eraill. Er enghraifft, efallai y bydd gennych alluedd i benderfynu beth rydych chi am ei fwyta bob dydd, ond nid i benderfynu a ddylech chi wrthod triniaeth sy'n cynnal bywyd.

Nid oes gennych y galluedd i wneud penderfyniad os:

- oes gennych nam neu aflonyddwch ar y meddwl neu'r ymennydd, er enghraifft, oherwydd eich bod yn anymwybodol, â dementia, ag anaf i'r ymennydd neu strôc
- ac**, oherwydd y nam hwnnw, ni allwch wneud un neu fwy o'r pethau hyn:
- deall gwybodaeth sy'n ymwneud â'r penderfyniad
- cofio'r wybodaeth honno'n ddigon hir i wneud y penderfyniad
- ystyried yr wybodaeth honno wrth wneud y penderfyniad
- cyfleu'r penderfyniad

Dywed y gyfraith bod yn rhaid tybio bod gan bobl alluedd oni bai y profir yn wahanol. Fodd bynnag, os oes angen gwneud penderfyniad a bod gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn meddwl y gallai fod diffyg galluedd gennych, yna byddant yn asesu a oes gennych y galluedd i wneud y penderfyniad hwnnw ai peidio.

A yw fy Mhenderfyniad Ymlaen Llaw yn gyfreithiol rwymol?

Mae'r deddfau ar Benderfyniadau Ymlaen Llaw yn amrywio yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw yn y DU.

Cymru a Lloegr

Mae Penderfyniad Ymlaen Llaw yn gyfreithiol rwymol yng Nghymru a Lloegr o dan Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005, cyhyd â'i fod yn 'ddilys' ac yn 'berthnasol' (gweler tudalen 4 am ragor o wybodaeth). Mae hyn yn golygu, os yw gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gwybod eich bod wedi gwneud Penderfyniad Ymlaen Llaw dilys a chymwys, mae'n rhaid iddo ei ddilyn. Os ydynt yn anwybyddu Penderfyniad Ymlaen Llaw dilys a chymwys, gellir mynd â nhw i'r llys.

Yr Alban

Yn yr Alban, gelwir Penderfyniadau Ymlaen Llaw yn Gyfarwyddebau Ymlaen Llaw. Nid yw Cyfarwyddebau Ymlaen Llaw yn cael eu cydnabod mewn deddfwriaeth fel y maent yng Nghymru a Lloegr, ond maent yn dal i gael eu cydnabod a'u defnyddio'n helaeth gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol. Pe bai byth rhaid gwneud penderfyniad yn y llys, mae'n debygol y byddai llysoedd yr Alban yn dilyn yr un dull â Chymru a Lloegr ac yn dweud y dylid dilyn Cyfarwyddeb Ymlaen Llaw eglur a phenodol.

Gellir defnyddio Cyfarwyddeb Ymlaen Llaw fel tystiolaeth o'ch dymuniadau os nad oes gennych alluedd. O dan y Ddeddf Oedolion ag Analluogrwydd (Yr Alban), dylid ystyried dymuniadau rhywun yn y gorffennol a'r presennol wrth wneud penderfyniadau am driniaeth feddygol ar ei ran.

Gogledd Iwerddon

Pasiwyd Deddf Galluedd Meddyliol (Gogledd Iwerddon) yn 2016, ond nid yw wedi dod i rym eto. Ar adeg cyhoeddi'r canllawiau hyn, roedd Cod Ymarfer y Ddeddf Galluedd Meddyliol yn cael ei ysgrifennu a ddylai egluro'r hyn sy'n gwneud Penderfyniad Ymlaen Llaw yn 'effeithiol' yng Ngogledd Iwerddon. Ar hyn o bryd, mae Penderfyniadau Ymlaen Llaw yn cael effaith gyfreithiol yng Ngogledd Iwerddon o dan gyfraith gyffredin sy'n golygu bod yn rhaid dilyn Penderfyniad Ymlaen Llaw clir a phenodol i wrthod triniaeth. Hyd nes y cyhoeddir y Cod Ymarfer, rydym yn argymhell eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau i bobl yng Nghymru a Lloegr i helpu i sicrhau bod eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn cael ei barchu.

Pryd mae Penderfyniad Ymlaen Llaw yn cael ei ddefnyddio?

Dim ond os yw'n ddilys ac yn berthnasol y defnyddir Penderfyniad Ymlaen Llaw.

I fod yn ddilys:

- Rhaid i chi fod yn 18 oed neu'n hŷn a bod â'r galluedd i wneud eich Penderfyniad Ymlaen Llaw.
- Rhaid i chi nodi'n glir y triniaethau rydych am eu gwrthod a'r amgylchiadau rydych am eu gwrthod. (Mae'r senarios sydd wedi'u cynnwys ar y ffurflen eisoes yn gwneud hyn. Os ydych yn dymuno ysgrifennu eich gwrthodiad eich hun, bydd y canllawiau hyn yn eich helpu. Gweler tudalen 12 am ragor o wybodaeth).
- Rhaid i chi beidio â bod wedi gweithredu'n anghyson â'r penderfyniadau a wnaed yn eich Penderfyniad Ymlaen Llaw. Er enghraifft, ers llenwi'ch ffurflen rydych wedi ymuno â chrefydd sydd â rhai gwerthoedd neu gredoau ynghylch gwrthod triniaeth feddygol.
- Ar ôl gwneud eich Penderfyniad Ymlaen Llaw, rhaid i chi beidio â gwneud Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer lechyd a Lles, sy'n rhoi pŵer i'ch atwrnai wneud yr un penderfyniadau triniaeth a ddisgrifir yn eich Penderfyniad Ymlaen Llaw (gweler tudalen 16 am ragor o wybodaeth).
- Os ydych chi am wrthod triniaeth cynnal bywyd, mae angen i chi ddatgan yn glir bod eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn berthnasol hyd yn oed os yw'ch bywyd mewn perygl. Mae adran 4 y ffurflen yn cynnwys y geiriad hwn.
- Os ydych eisiau gwrthod triniaeth cynnal bywyd, mae angen i chi lofnodi a dyddio eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yng ngŵydd tyst. Mae angen i'r tyst hefyd lofnodi'r Penderfyniad Ymlaen Llaw.

I fod yn gymwys:

- Rhaid i chi fod heb alluedd i wneud y penderfyniad, a
- Rhaid i'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw gynnwys manylion yr amgylchiadau penodol sy'n eich wynebu a gwrthod y triniaethau y mae eich meddyg wedi'u cynnig ar eich cyfer chi, a
- Rhaid nad oes unrhyw reswm i gredu bod rhywbeth wedi digwydd ers gwneud eich Penderfyniad Ymlaen Llaw a fyddai wedi effeithio ar y penderfyniadau a wnaethoch. Er enghraifft, os bu datblygiadau mewn triniaeth feddygol nad oeddech yn eu disgwyl.

Nid oes angen cyfreithiwr arnoch i wneud Penderfyniad Ymlaen Llaw.

Cyn i mi ddechrau: siarad am fy nymuniadau

Mae'r penderfyniadau a wnewch am eich triniaeth a'ch gofal yn y dyfodol yn bersonol i chi. Dylech feddwl am eich dymuniadau yn ofalus cyn i chi lenwi'r ffurflen. Mae'n syniad da trafod eich penderfyniadau hefyd gyda'r bobl sy'n agos atoch chi a'ch meddyg teulu. Gall eich meddyg eich helpu i ddeall eich opsiynau triniaeth a bydd yn egluro sut y gallai unrhyw benderfyniadau a wnewch effeithio arnoch chi. Fodd bynnag, os nad ydych yn teimlo y gallwch drafod eich Penderfyniad Ymlaen Llaw â'ch meddyg am unrhyw reswm, nid oes rhaid i chi wneud hynny.

Mae siarad am eu dymuniadau yn hawdd i rai pobl ac mae rhai yn ei chael hi'n anoddach. Efallai y byddwch chi'n poeni am gynhyrfu pobl sy'n bwysig i chi, na fydd eich teulu na'ch meddyg yn gefnogol, neu y byddan nhw'n anghytuno â'r hyn rydych chi ei eisiau. Beth bynnag yw eich barn a'ch teimladau, mae'n bwysig cofio nad oes ffordd gywir nac anghywir o gael y sgwrs, mae pawb yn wahanol. Gwnaethom siarad â phobl am eu profiad o drafod eu dymuniadau a dyma a ddywedasant wrthym:

"Roeddwn i'n teimlo ei bod yn well peidio â siarad am bethau rhag ofn iddo wneud iddyn nhw ddigwydd. Ond pan wnes i, roeddwn i'n teimlo rhyddhad. Nid oedd heb heriau, ond fy mywyd i ydyw ac rwyf am i'm teulu wybod beth sy'n bwysig i mi."

"Wrth siarad â'ch meddyg teulu - rhowch wybod i'r practis meddyg teulu beth yw byrddwn yr apwyntiad ymlaen llaw, fel bod y meddyg teulu wedi'i ragrybuddio ac yna bydd yn haws cychwyn y sgwrs."

"Meddyliwch am yr hyn rydych chi ei eisiau a'i gael yn glir yn eich meddwl. Fe allech chi nodi eich meddyliau ar bapur fel eu bod yn glir yn eich meddwl cyn i chi siarad ag unrhyw un arall."

"Awgrymwch yn gynnil neu rhowch ryw syniad mewn sgwrs arferol ymlaen llaw er mwyn iddynt ymglyfarwyddo â chi'n siarad am y pwnc cyn i chi gael y sgwrs lawn."

Llenwi'r ffurflen

Adran 1: Amdanaf i

Mae'r adran hon yn cofnodi gwybodaeth amdanoch chi. Gallwch hefyd gynnwys gwybodaeth am unrhyw nodweddion arbennig sydd gennych chi fel man geni neu graith. Gall hyn helpu eich tîm gofal iechyd i'ch adnabod chi mewn argyfwng. Os nad oes gennych unrhyw nodweddion arbennig, gallwch adael hwn yn wag.

Os nad ydych yn gwybod eich rhif GIG, gallwch ei gael gan eich practis meddyg teulu.

Adran 2: Manylion Meddyg Teulu

Mae'r adran hon yn cofnodi pwy yw'ch meddyg teulu a sut i gysylltu ag ef. Mae'n syniad da trafod eich dymuniadau gyda'ch meddyg teulu ond nid oes rhaid i chi wneud hynny. Ar ôl i chi wneud eich Penderfyniad Ymlaen Llaw, rhowch gopi i'ch meddyg teulu fel y gall ei gynnwys gyda'ch nodiadau meddygol.

Adran 3: Rwyf wedi trafod y Penderfyniad Ymlaen Llaw hwn gyda

Yn yr adran hon, gallwch ysgrifennu manylion unrhyw un rydych chi wedi trafod eich Penderfyniad Ymlaen Llaw gydag ef, fel eich meddyg neu aelod o'r teulu. Bydd hyn yn helpu eich tîm gofal iechyd i ddeall pwy ddylent siarad â nhw os nad yw eich dymuniadau'n glir neu os oes amheuaeth ynglŷn â'ch galluedd i wneud Penderfyniad Ymlaen Llaw. Gweler tudalen 18 am ragor o wybodaeth ar hyn.

Pan fyddwch yn llenwi'r rhan hon o'r ffurflen, dylech gynnwys enw'r person, ei berthynas â chi a manylion cyswllt.

Adran 4: Fy ngwrthodiadau triniaeth

Yn yr adran hon, rydych yn cofnodi'ch dymuniad i wrthod triniaeth feddygol os nad oes gennych alluedd i wneud y penderfyniad hwnnw yn y dyfodol. Cofiwch, dim ond os nad oes gennych allu i wneud penderfyniad eich hun y bydd eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn cael ei ddefnyddio.

Mae datganiad ar ddechrau'r adran hon sy'n dweud:

Rwy'n cadarnhau bod y gwrthodiad(au) triniaeth canlynol yn berthnasol hyd yn oed os yw fy mywyd mewn perygl neu y gellir ei fyrhau o ganlyniad.

Os yw Penderfyniad Ymlaen Llaw yn cynnwys gwrthodiad triniaeth cynnal bywyd, yna mae'n rhaid iddo gynnwys datganiad fel hwn er mwyn bod yn gyfreithiol rwymol.

Mae gan y ffurflen bedwar senario sy'n gwrthod pob triniaeth sy'n cynnal bywyd. Gallwch gynnwys unrhyw un, pob un neu ddim un ohonynt.

I gynnwys senario yn eich ffurflen, mae'n rhaid i chi roi tic wrth 'cynnwys'. Os nad ydych eisiau cynnwys y senario, mae'n rhaid i chi roi tic wrth 'peidiwch â chynnwys'.

Mae gofod yn Adran 4 hefyd i ysgrifennu eich gwrthodiad triniaeth eich hun. Gweler tudalen 12 am ragor o wybodaeth.

Fel rheol, gwneir penderfyniadau ynglŷn â'ch diagnosis neu brognosis (cwrs tebygol eich cyflwr meddygol) gan y meddyg sy'n gyfrifol am eich gofal.

➔ Darllen mwy: triniaeth cynnal bywyd

Beth yw triniaeth cynnal bywyd?

Unrhyw driniaeth feddygol y bwriedir iddi ymestyn neu gynnal eich bywyd yw triniaeth cynnal bywyd. Dyma rai enghreifftiau o driniaeth cynnal bywyd:

Adfywio Cardio-pwlmonaidd (CPR)

Ymgais frys yw hon i ailgychwyn calon a/neu anadlu unigolyn os yw'n stopio (a elwir yn ataliad y galon). Mae CPR yn cynnwys cywasgiadau ar y frest (gwthio'n gadarn iawn ar y frest mewn ymgais i bwmpio gwaed o amgylch y corff), chwyddo'r ysgyfaint yn artiffisial (trwy fewnosod tiwb yn y bibell wynt, trwy osod mwgwd dros y geg a'r trwyn, neu drwy ddadebru ceg wrth geg) a diffibrilio (gan ddefnyddio siociau trydan i gywiro afreoleidd-dra yn rhythm y galon).

Mewn llawer o achosion, nid yw CPR yn llwyddiannus wrth ailgychwyn calon ac anadlu unigolyn. Os oes gennych gyflwr tymor hir neu gronig neu salwch angheuol, yna mae'n llawer llai tebygol o fod yn llwyddiannus. Am ragor o wybodaeth ar wrthod CPR gweler tudalen 13.

Cymorth anadlu mecanyddol neu artiffisial

Mae derbyn cymorth anadlu mecanyddol neu artiffisial yn golygu eich bod yn cael eich rhoi ar beiriant anadlu sy'n eich helpu i anadlu os na allwch wneud hynny ar eich pen eich hun. Gelwir peiriannau anadlu hefyd yn anadlyddion neu'n beiriannau cynnal bywyd.

Maeth a hydradiad â chymorth clinigol

Os na allwch lyncu, efallai y rhoddir hylif i chi sy'n cynnwys y maeth neu'r hydradiad sydd ei angen arnoch. Gellir rhoi hyn trwy ddiferwr mewnwythiennol (yn uniongyrchol i wythien), tiwb trwy'r trwyn neu diwb yn uniongyrchol i'r stumog (a elwir weithiau'n borthiant PEG).

Gwrthfotigau

Gall gwrthfotigau fod yn driniaethau sy'n cynnal bywyd os cânt eu defnyddio ar gyfer haint sy'n bygwth bywyd megis niwmonia. Mae'r mathau hyn o heintiau yn fwy cyffredin pan fydd rhywun yn sâl iawn, er enghraifft os ydyn nhw wedi datblygu canser neu wedi cael strôc. Gellir rhoi gwrthfotigau trwy ddiferwr mewnwythiennol (yn uniongyrchol i wythien) neu drwy'r geg fel tabled neu hylif.

(A) Gwrthod triniaeth os oes gennych ddementia

Mae yna lawer o gyflyrau sy'n achosi dementia, ond y rhai mwyaf cyffredin yw clefyd Alzheimer a dementia fasgwlaidd. Gall symptomau gynnwys colli cof, anawsterau gyda meddwl ac iaith, ac ymddygiad neu bersonoliaeth yn newid.

Mae dementia yn gyflwr cynyddol, sy'n golygu bod y symptomau'n gwaethygu dros amser.

Yn ystod camau olaf dementia, gallwch golli'r galluedd i wneud penderfyniadau am eich gofal a'ch triniaeth. Yn y sefyllfa hon, efallai yr hoffech chi wrthod triniaethau sy'n ceisio cynnal eich bywyd.

Yn y senario hwn, ni roddir unrhyw driniaeth cynnal bywyd i chi os oes gennych ddementia ac na allwch wneud na chyfathrebu'r penderfyniad am eich triniaeth feddygol.

Dim ond os ydych yn annhebygol o adennill y gallu i wneud y penderfyniad hwnnw y daw hyn i rym.

I gael rhagor o wybodaeth am ddementia, ewch i wefan Cymdeithas Alzheimer yn www.alzheimers.org.uk neu ffoniwch ei llinell gymorth ar 0300 222 1122.

(B) Gwrthod triniaeth os oes gennych anaf i'r ymennydd

Mae anaf i'r ymennydd yn digwydd pan fydd y celloedd yn yr ymennydd yn marw neu'n dirywio. Gall hyn gael ei achosi gan ystod o bethau megis anaf i'r pen, strôc, neu salwch megis enseffalitis (llid yn yr ymennydd).

Gall anaf i'r ymennydd achosi ystod eang o effeithiau tymor byr a thymor hir, gan gynnwys anawsterau wrth feddwl, siarad neu gofio pethau, newidiadau mewn ymddygiad ac emosiwn, neu broblemau wrth symud neu gydbwysedd. Gall anaf i'r ymennydd hefyd achosi i rai pobl golli ymwybyddiaeth neu fynd i goma, cyflwr diymateb neu gyflwr lled-ymwybodol.

Weithiau, gall anaf i'r ymennydd beri i chi golli galluedd i wneud penderfyniadau am eich gofal a'ch triniaeth. Yn y sefyllfa hon, efallai yr hoffech chi wrthod triniaethau sydd â'r nod o gynnal eich bywyd.

Yn y senario hwn, ni roddir unrhyw driniaeth cynnal bywyd i chi os oes gennych anaf i'r ymennydd (gan gynnwys strôc, cyflyrau diymateb neu led-ymwybodol) ac na allwch wneud na chyfathrebu'r penderfyniad am eich triniaeth feddygol.

Dim ond os ydych yn annhebygol o adennill y gallu i wneud y penderfyniad hwnnw y daw hyn i rym.

I gael rhagor o wybodaeth am anaf i'r ymennydd, ewch i wefan Headway yn www.headway.org.uk neu ffoniwch ei linell gymorth ar 0808 800 2244.

➔ Darllen mwy: anaf i'r ymennydd

Coma

Ystyrir bod rhywun mewn coma os yw'n anymwybodol am fwy na chwe awr. Mae bod yn anymwybodol yn golygu na ellir ei ddeffro ac nid yw'n ymateb i olau a sain. Weithiau mae pobl yn gwella o'u coma. Ond os yw coma yn para am fwy nag ychydig wythnosau, mae fel arfer yn golygu y bydd y person yn marw, neu pan fyddant yn dod allan o'u coma y byddant mewn cyflwr diymateb neu led-ymwybodol.

Cyflwr Diymateb

Os yw rhywun mewn cyflwr diymateb, mae'n golygu ei fod yn effro ond nad oes ganddo ymwybyddiaeth ymwybodol ohono'i hunan na'r hyn sydd o'i gwmpas. Os yw symptomau cyflwr diymateb yn parhau am fwy na phedair wythnos, cyfeirir at hyn fel 'cyflwr diymateb parhaus'. Os bydd y symptomau'n parhau am flwyddyn ar ôl anaf trawmatig i'r ymennydd (a achosir gan drawma i'r pen), neu chwe mis ar ôl unrhyw anaf ymennydd arall a gafwyd (megis tiwmor neu strôc), gellir canfod bod y person mewn cyflwr diymateb parhaol. Os yw rhywun mewn cyflwr diymateb parhaol, mae'n annhebygol iawn y bydd yn gwella.

Cyflwr Lled-ymwybodol

Os yw rhywun mewn cyflwr lled-ymwybodol, mae'n golygu ei fod yn effro ond dim ond lefel fach o ymwybyddiaeth sydd ganddo a'r ymateb lleiaf posibl i'r pethau o'i gwmpas.

Er enghraifft, efallai y gall ymateb i gwestiynau syml gyda geiriau neu symudiadau. Fodd bynnag, gall ymwybyddiaeth o'r fath fynd a dod. Os bydd rhywun yn dangos y symptomau hyn am fwy na phedair wythnos, caiff ei ddiagnosio fel 'cyflwr lled-ymwybodol' parhaus. Mae'n anodd gwneud diagnosis pan ddaw cyflwr lled-ymwybodol yn barhaol, ond mae tystiolaeth yn awgrymu y byddai'n anghyffredin iawn i rywun wella ar ôl pum mlynedd.

(C) Gwrthod triniaeth os oes gennych glefyd y system nerfol ganolog

Mae clefydau'r system nerfol ganolog yn achosi niwed i gelloedd yr ymennydd neu fadruddyn y cefn. Gall hyn gael effaith sylweddol ar y ffordd rydyn ni'n meddwl, yn symud neu'n ymateb i bethau. Mae rhai clefydau cyffredin y system nerfol ganolog yn cynnwys Clefyd Parkinson, clefyd motor niwron, sglerosis ymledol a Chlefyd Huntington.

Fel arfer mae'r cyflyrau hyn yn gynyddol, sy'n golygu eu bod yn gwaethygu dros amser. Ar hyn o bryd, nid oes gwellhad i'r cyflyrau hyn.

Yn y cyfnodau datblygedig, gall llawer o afiechydon y system nerfol ganolog beri i chi golli galluedd i wneud penderfyniadau am eich gofal a'ch triniaeth. Yn y sefyllfa hon, efallai yr hoffech chi wrthod triniaethau sydd â'r nod o gynnal eich bywyd.

Yn y senario hwn, ni roddir unrhyw driniaeth cynnal bywyd i chi os oes gennych glefyd y system nerfol ganolog ac na allwch wneud na chyfathrebu'r penderfyniad am eich triniaeth feddygol.

Dim ond os ydych yn annhebygol o adennill y gallu i wneud y penderfyniad hwnnw y daw hyn i rym.

I gael rhagor o wybodaeth am afiechydon y system nerfol ganolog, ewch i wefan NHS Choices yn www.nhs.uk. Gallwch hefyd gysylltu â'r sefydliadau canlynol i gael gwybodaeth sy'n benodol i glefydau:

- Parkinson's UK - 0808 800 0303 www.parkinsons.org.uk
- Cymdeithas Clefyd Niwronau Motor - 0808 802 6262 www.mndassociation.org
- Cymdeithas MS - 0808 800 8000 www.mssociety.org.uk
- Cymdeithas Clefyd Huntington - 0151 331 5444 www.hda.org.uk

(D) Gwrthod triniaeth os oes gennych salwch angheuol

Mae salwch angheuol yn salwch na ellir ei wella ac sy'n debygol o achosi i berson farw. Mae yna lawer o afiechydon a all ddatblygu i fod yn angheuol, gan gynnwys canser, methiant y galon, methiant yr arennau a chlefyd yr ysgyfaint.

Yn y senario hwn, ni roddir unrhyw driniaeth cynnal bywyd i chi os oes gennych salwch angheuol ac na allwch wneud na chyfathrebu'r penderfyniad am eich triniaeth feddygol.

Dim ond os ydych yn annhebygol o adennill y gallu i wneud y penderfyniad hwnnw y daw hyn i rym.

I gael rhagor o wybodaeth am salwch angheuol, ewch i wefan Marie Curie yn www.mariecurie.org.uk neu ffoniwch ei llinell gymorth ar 0800 090 2309.

(E) Gwrthod triniaeth mewn sefyllfaoedd eraill

Os nad ydych am wrthod 'pob triniaeth cynnal bywyd' yn senarios (A) i (D) neu os hoffech wrthod triniaeth mewn gwahanol senarios, yna gallwch ysgrifennu eich gwrthodiad eich hun yma.

Gallwch ysgrifennu eich gwrthodiad eich hun yn lle, neu yn ogystal â senarios (A) i (D). Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am yr hyn i'w ysgrifennu yn yr adran hon drosodd.

Er mwyn i'ch gwrthodiad fod yn gyfreithiol rwymol, rhaid i chi nodi'r triniaethau rydych chi am eu gwrthod a'r sefyllfaoedd rydych chi am eu gwrthod.

Os ydych chi'n dymuno gwrthod pob triniaeth sy'n cynnal bywyd ym mhob sefyllfa, ni waeth beth fo'r achos neu'ch prognosis, gallwch ei ysgrifennu yma.

Os hoffech ysgrifennu eich gwrthodiad eich hun ond rydych yn ansicr sut i'w egluro yn ysgrifenedig, gallwch gysylltu â Compassion in Dying i gael cefnogaeth ar 0800 999 2434 neu info@compassionindying.org.uk.

Os oes angen rhagor o le arnoch chi, gallwch gynnwys tudalennau ychwanegol. Yna dylech eu hatodi'n ddiogel i'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw a thicio'r blwch wrth ymyl y datganiad sy'n dweud: 'Rwyf wedi cynnwys tudalennau ychwanegol'.



Darllen mwy: ysgrifennu fy ngwrthodiad triniaeth

Beth alla i ei ysgrifennu yma?

Dylai unrhyw driniaeth a wrthodwch yn adran E adlewyrchu eich dymuniadau personol. Dyma rai enghreifftiau gan bobl sydd wedi gwneud eu Penderfyniad Ymlaen Llaw:

CPR

Mae rhai pobl rydym yn siarad â nhw eisiau gwrthod adfywio cardio-pwlmonaidd os yw eu calon neu anadlu'n stopio ym mhob sefyllfa. Os ydych eisiau gwneud hyn, gallwch ysgrifennu "Rwy'n gwrthod CPR ym mhob sefyllfa".

Dylech hefyd ofyn i'ch meddyg teulu am ychwanegu ffurflen Gorchymyn Peidio â Cheisio Adfywio Cardio-pwlmonaidd (DNACPR) i'ch cofnodion. Am ragor o wybodaeth am hyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu cysylltwch â Compassion in Dying ar 0800 999 2434. Mae polisi DNACPR Cymru Gyfan (cyfeiriwch at y fersiwn ddiweddaraf) hefyd yn ffynhonnell wybodaeth ddefnyddiol, ac mae gwefan benodol <http://talkcpr.wales> sy'n cynnwys fideos esboniadol.

Sefyllfaoedd y byddech chi'n eu hystyried yn annioddefol

Efallai yr hoffech chi wrthod triniaeth sy'n cynnal bywyd os nad oes gennych chi alluedd ond dim ond os ydych chi hefyd yn dangos rhai symptomau neu ymddygiadau.

Fe wnaethon ni ofyn i bobl pryd roeddent eisiau i'w gwrthodiad triniaeth ddod i rym a dyma'r hyn wnaethon nhw ddweud wrthym:

Rwyf am wrthod triniaeth cynnal bywyd os ydw i:

- heb fod yn ymwybodol o fy amgylchoedd yn barhaus
- yn methu adnabod ffrindiau neu aelodau o'r teulu yn barhaus
- yn orbryderus neu'n aflonydd yn barhaus
- yn methu â rhoi sylw i'm hylendid personol
- yn methu llyncu
- yn methu ymwneud ag eraill

Adran 5: Er mwyn osgoi amheuaeth

Ticiwch bob blwch os credwch ei fod yn berthnasol i chi. Nid oes rhaid i chi roi tic wrth ddim un os nad ydych eisiau

Lleddfu poen

Pa bynnag driniaeth yr ydych yn ei gwrthod yn eich Penderfyniad Ymlaen Llaw, bydd eich tîm gofal iechyd yn dal i wneud popeth o fewn eu gallu i'ch cadw'n gyfforddus ac yn ddi-boen Fodd bynnag, mae ticio'r blwch wrth ymyl y datganiad hwn yn rhoi cyfle i chi ddatgan yn glir yr hoffech yr holl driniaeth sydd ar gael i leihau neu leddfu poen ac anesmwythder.

Beichiogrwydd

Dylech roi tic yn y blwch wrth ymyl y datganiad hwn os nad ydych eisiau i'ch gwrthodiadau triniaeth fod yn berthnasol yn ystod beichiogrwydd. Trwy roi tic yn y blwch hwn, rydych chi'n cydsynio i'r holl driniaethau sy'n angenrheidiol i sicrhau bod eich plentyn yn ddiogel yn ystod eich beichiogrwydd ac wrth esgor. Cyn gynted ag y bydd eich babi wedi'i eni, bydd eich gwrthodiadau triniaeth yn dod i rym eto.

Rhoi organau

Dylech dicio'r blwch sydd drws nesaf i'r datganiad hwn os ydych yn rhoddwr organau cofrestredig. I ymuno â Chofrestr Rhoddwyr Organau'r GIG, ffoniwch 0300 123 23 23 neu ewch i www.organdonation.nhs.uk

Adran 6: Datganiad Ymlaen Llaw

Mae Datganiad Ymlaen Llaw yn eich caniatáu i gofnodi eich dymuniadau, eich teimladau, eich credoau a'ch gwerthoedd. Mae hefyd yn gadael bwlch er mwyn i chi gofnodi eich rhesymau dros wneud Datganiad Ymlaen Llaw.

Gallwch ysgrifennu unrhyw beth sy'n bwysig i chi mewn perthynas â'ch iechyd a'ch llesiant. Er enghraifft, eich hoff fwydydd, credoau crefyddol neu ysbrydol, eich trefn ddyddiol, lle hoffech dderbyn gofal (gartref, mewn hosbis, mewn ysbyty neu mewn cartref preswyl). Mae hefyd yn ddefnyddiol cynnwys gwybodaeth am y pethau sy'n bwysig i'ch ansawdd bywyd. Er enghraifft, hobiau, diddordebau neu dreulio amser gyda'ch teulu.

Mae pawb yn wahanol ac felly mae'r pethau sy'n bwysig i chi a'ch ansawdd bywyd yn unigryw i chi. Trwy ysgrifennu rhywbeth yma, byddwch yn rhoi syniad clir i'r rhai o'ch amgylch (eich teulu, gofalwyr a'ch tîm gofal iechyd) o'r hyn rydych ei eisiau os na allwch ddweud wrthyn nhw. Bydd hefyd yn helpu eich tîm gofal iechyd i benderfynu sut i'ch trin os oes gennych ddiffyg galluedd a'ch bod mewn sefyllfa nad yw wedi'i nodi yn eich gwrthodiadau triniaeth.

Nid yw Datganiad Ymlaen Llaw yn gyfreithiol rwymol. Mae hyn yn golygu nad oes rhaid i'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddilyn y cyfarwyddiadau sydd ynddo. Fodd bynnag, mae'r hyn yr ydych yn ei ysgrifennu yn eich Datganiad Ymlaen Llaw yn bwysig iawn o hyd oherwydd rhaid ei ystyried pan mae rhywun yn gwneud penderfyniad drosoch.

Os oes angen rhagor o le arnoch, gallwch gynnwys tudalennau ychwanegol. Yna, dylech atodi'r rhain yn ddiogel i'ch Datganiad Ymlaen Llaw a thicio'r blwch sydd drws nesaf i'r datganiad sy'n dweud: 'Rwyf wedi cynnwys tudalennau ychwanegol'.

Adran 7: Hoffwn i'r bobl ganlynol fod yn rhan o'r penderfyniadau am fy ngofal

Yn yr adran hon, gallwch ysgrifennu manylion y bobl yr hoffech i'ch tîm gofal iechyd siarad â nhw os oes gennych ddiffyg galluedd i wneud penderfyniad am eich triniaeth neu eich gofal.

Os oes angen i benderfyniad gael ei wneud drosoch, dylid ystyried barn y bobl rydych yn eu rhestru yma. Ond ni fydd ganddynt unrhyw bŵer cyfreithiol i wneud penderfyniadau drosoch. Os hoffech roi pŵer cyfreithiol i rywun wneud penderfyniadau drosoch, dylech wneud Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer Iechyd a Llesiant (gweler tudalen 16 am ragor o wybodaeth)

Adran 8: Rwyf hefyd wedi gwneud Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer lechyd a Llesiant

Dylech lenwi'r adran hon dim ond os ydych wedi gwneud Atwrneiaeth Arhosol cofrestredig ar gyfer lechyd a Llesiant gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus.

➔ Darllenwch ragor: Atwrneiaethau Arhosol

Mae Atwrneiaeth Arhosol yn caniatáu i chi roi pŵer cyfreithiol i rywun rydych chi'n ymddiried ynddo er mwyn i'r unigolyn hwnnw wneud penderfyniadau drosoch, rhag ofn i chi golli galluedd yn nes ymlaen a rhag ofn i chi beidio â gallu gwneud penderfyniadau drosoch chi eich hun. Mae dau fath o Atwrneiaethau Arhosol.

- Mae Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer Eiddo a Materion Ariannol yn cynnwys penderfyniadau am arian ac eiddo
- Mae Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer lechyd a Llesiant yn cynnwys penderfyniadau am iechyd a gofal

Mae Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer lechyd a Llesiant yn caniatáu i chi benodi un neu ragor o atwrneiod i wneud penderfyniadau drosoch. Gallant wneud penderfyniadau am unrhyw beth yn ymwneud â'ch iechyd a'ch llesiant personol, gan gynnwys triniaeth feddygol a'r math o ofal a dderbyniwch. Rhaid i chi ddewis a ydych am i'ch atwrnai allu gwneud penderfyniadau am driniaeth sy'n cynnal bywyd ai peidio.

Nid oes rhaid i chi gael Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer lechyd a Llesiant i wneud Penderfyniad Ymlaen Llaw. Fodd bynnag, gallwch gael y ddau ohonyn nhw. Os ydych yn ystyried gwneud Atwrneiaeth Arhosol a Phenderfyniad Ymlaen Llaw, mae'n bwysig gwybod mai'r ddogfen ddiweddaraf fydd yn cael blaenoriaeth. Mae hyn yn golygu os ydych yn penodi atwrnai ar ôl i chi wneud eich Penderfyniad Ymlaen llaw, gall eich atwrnai ddisodli eich Penderfyniad Ymlaen llaw (cyn belled â'ch bod wedi rhoi'r pŵer hwnnw iddo).

Os nad ydych eisiau i hyn ddigwydd, gallwch gynnwys cyfarwyddyd yn eich ffurflen Atwrneiaeth Arhosol sy'n nodi bod yn rhaid i'ch atwrnai ddilyn eich Penderfyniad Ymlaen Llaw. Am ragor o wybodaeth am hyn, cysylltwch â Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus: <https://www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian/about>

Atwrneiaeth Barhaus

Os gwnaethoch Atwrneiaeth Barhaus cyn mis Hydref 2007, nid oes rhaid i chi gynnwys hyn ar eich ffurflen Penderfyniad Ymlaen Llaw. Mae hyn oherwydd mai dim ond arian ac eiddo mae Atwrneiaeth Barhaus yn eu cwmpasu ac nid yw'n rhoi pŵer atwrneiaeth i wneud penderfyniadau am iechyd a gofal personol.

Adran 9: Llofnod

Os yw eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn cynnwys gwrthod triniaeth sy'n cynnal bywyd, rhaid i chi lofnodi hwn ym mhresenoldeb tyst er mwyn iddo fod yn ddilys.

Os nad ydych yn gallu lofnodi'r ffurflen, gallwch ofyn i rywun arall ei lofnodi ar eich rhan, a hynny yn eich presenoldeb. Os gwnewch hyn:

- dylai'r unigolyn sy'n lofnodi ysgrifennu datganiad y drws nesaf i'r llofnod yn esbonio eich bod wedi dweud wrtho i lofnodi ar eich rhan
- ni all eich tyst fod yr un unigolyn a lofnododd y ffurflen ar eich rhan

Adran 10: Tyst

Gall eich tyst fod yn unrhyw un dros 18 mlwydd oed. Os yn bosibl, mae'n syniad da sicrhau nad perthynas agos, partner, neu unrhyw un a fydd yn etifeddu eich arian neu eich eiddo wedi eich marwolaeth neu eich atwrnai (yr unigolyn wedi'i benodi i wneud penderfyniadau ar eich rhan trwy Atwrneiaeth Barhaus) yw eich tyst. Mae hyn er mwyn osgoi sefyllfa lle bydd rhywun yn cwestiynu yn nes ymlaen a oeddech dan bwysau i wneud eich Penderfyniad Ymlaen Llaw.

Dylai eich tyst eich gwyllo'n lofnodi eich Penderfyniad Ymlaen Llaw. Dylai lofnodi ac ysgrifennu ei enw, ei gyfeiriad a'i berthynas â chi yn y bwlch a ddarperir. Mae'n tystio eich bod yn lofnodi eich Penderfyniad Ymlaen Llaw a bod eich llofnod yn cadarnhau'r dymuniadau rydych wedi'u hysgrifennu ynddo. Nid yw'r tyst yn cadarnhau bod gennych y galluedd i wneud y penderfyniadau yn y ffurflen.

Adran 11: Dyddiadau Adolygu

Mae'n syniad da adolygu ac ail-lofnodi eich Penderfyniad Ymlaen Llaw bob dwy flynedd. Po fwyaf diweddar y llofnod, y mwyaf hyderus fydd eich tîm gofal iechyd mai'r hyn a ddywedoch yn eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yw'r hyn rydych ei eisïau o hyd.

Mae hefyd yn syniad da adolygu ac ail-lofnodi eich Penderfyniad Ymlaen Llaw os yw eich iechyd yn newid, neu os ydych yn mynd i'r ysbyty am driniaeth neu lawdriniaeth.

I adolygu eich Penderfyniad Ymlaen Llaw, dylech ei ddarllen a gwirio eich bod yn hapus â'r penderfyniadau a'r wybodaeth mae'n ei chynnwys. Os ydych yn hapus ei fod yn dal i adlewyrchu eich dymuniadau, dylech ei lofnodi a'i ddyddio yn y bwlch a ddarperir. Os hoffech wneud newidiadau, gweler tudalen 21 o'r canllawiau hyn. Unwaith y byddwch wedi'i adolygu, dylech roi copi o'r fersiwn ddiweddaraf i unrhyw un y gwnaethoch rannu eich Penderfyniad Ymlaen Llaw gwreiddiol ag ef.

Beth os yw pobl yn amau fy ngalluedd i wneud Penderfyniad Ymlaen Llaw?

Os yw eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn ddilys ac yn berthnasol, rhaid i weithwyr gofal iechyd proffesiynol ei ddilyn. Yr unig sefyllfa lle nad oes rhaid i rywun ei ddilyn yw os ydych wedi'ch cadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl (sef 'cael eich anfon i ysbyty iechyd meddwl') a bod eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn gwrthod triniaeth ar gyfer eich salwch meddyliol.

Mae sawl amod y mae'n rhaid ei gyrraedd i'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw fod yn ddilys - un o'r rhain yw bod gennych alluedd ar yr adeg yr ysgrifennoch y Penderfyniad Ymlaen Llaw. Os nad oes gennych ddigon o alluedd i wneud eich Penderfyniad Ymlaen Llaw, nid yw'n ddilys ac ni chaiff ei ddilyn.

Dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gymryd bod gennych alluedd pan wnaethoch eich Penderfyniad Ymlaen Llaw, heblaw bod tystiolaeth sy'n dangos fel arall. Efallai bod hyn, er enghraifft, oherwydd eich bod wedi cael diagnosis o ddementia neu fod gennych hanes o salwch meddwl.

Nid yw'r pethau hyn o reidrwydd yn golygu nad oes gennych ddigon o alluedd i wneud Penderfyniad Ymlaen Llaw. Ond, os ydych yn poeni y gallai eich Penderfyniad Ymlaen Llaw gael ei herio yn y dyfodol, byddai'n fuddiol cael tystiolaeth bod gennych y galluedd i wneud Penderfyniad Ymlaen Llaw. Un ffordd o wneud hyn yw drwy gael asesiad o alluedd gan eich meddyg. Os ydych yn poeni am hyn, gallwch siarad â'ch meddyg teulu neu Compassion in Dying (0800 999 2434).

Gallech hefyd ofyn i'ch meddyg teulu arwyddo Adran 3 y ffurflen. Dylai gynnwys ei enw a'i bractis meddyg teulu a datganiad sy'n dweud ei fod wedi trafod y ffurflen â chi a'i fod yn hapus bod gennych alluedd i wneud y penderfyniadau mae'n eu cynnwys.

Beth i'w wneud nesaf

Sicrhau bod pobl yn gwybod am fy Mhenderfyniad Ymlaen Llaw

Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth bobl eich bod wedi gwneud Penderfyniad Ymlaen Llaw. Os nad yw eich tîm gofal iechyd yn gwybod bod gennych un, ni fyddant yn gwybod sut yr hoffech gael eich trin ac ni fyddant yn gallu dilyn y cyfarwyddiadau a roesoch yn eich Penderfyniad Ymlaen Llaw.

➔ Darllenwch ragor: rhannu fy Mhenderfyniad Ymlaen

Llaw

Mae sawl peth y gallwch ei wneud i sicrhau bod pobl yn ymwybodol o'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw:

- Gofynnwch i'ch meddyg teulu gadw copi o'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw gyda'ch cofnodion meddygol.
- Gofynnwch i'ch meddyg teulu ychwanegu'r ffaith bod gennych Benderfyniad Ymlaen Llaw i'ch cofnod gofal.
- Rhewch gopi o'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw i unrhyw un sydd ynghlwm wrth eich gofal yn rheolaidd. Gallai hyn fod yn ymgynghorydd, yn ymwelydd iechyd neu'r ysbyty lleol, er enghraifft.
- Rhewch gopi o'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw i'ch ffrindiau ac aelodau o'ch teulu.
- Siaradwch â'ch meddyg teulu am y trefniadau lleol sydd ar gael i gofnodi eich dymuniadau e.e. Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru neu wasanaeth meddygon teulu y tu allan i oriau.
- Archebwch 'botel' am ddim o Lions Clubs International i gadw copi o'ch Penderfyniad Ymlaen Llaw yn yr oergell. Dylai parafeddygon chwilio am symbol Lions wrth fynd i dŷ rhywun ac i edrych yn yr oergell am y cynhwysydd. I archebu potel, ffoniwch 0845 833 9502.

Cofrestru â MedicAlert

Mae MedicAlert yn darparu gemwaith i bobl y mae angen arnynt roi gwybod am wybodaeth bwysig mewn argyfwng. Os ydych yn ymuno â MedicAlert, gallwch gael 'Penderfyniad Ymlaen Llaw' wedi'i gerfio ar eich gemwaith fel y bydd y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n eich trin yn gwybod eich bod wedi gwneud un.

Bydd MedicAlert hefyd yn creu cofnod meddygol diogel a manwl a all gynnwys eich Penderfyniad Ymlaen Llaw. Bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gallu cael mynediad at yr wybodaeth hon mewn argyfwng.

Mae ffi flynyddol a rhaid talu am y gemwaith.

Gallwch gofrestru â MedicAlert a dewis eich gemwaith drwy ffonio 01908 951045 neu drwy fynd i'w gwefan ar www.medicalert.org.uk

Beth os ydw i'n newid fy meddwl neu os yw fy sefyllfa'n newid?

Tra bo gennych alluedd i wneud penderfyniadau am driniaeth feddygol a gofal, gallwch newid eich meddwl ar unrhyw adeg.

Os hoffech newid y penderfyniadau yn eich ffurflen, dylech lenwi ffurflen arall. Os ydych yn gwneud newidiadau i ffurflen sydd eisoes wedi'i llenwi, gallai ei gwneud yn anodd i bobl eraill ei darllen. Bydd llenwi ffurflen arall yn sicrhau bod eich dymuniadau yn glir ac yn hawdd eu dilyn. Bydd angen i chi rannu copïau o'ch ffurflen newydd fel yr esbonnir ar dudalen 19. Yn ogystal, bydd angen i chi sicrhau bod yr holl gopïau o'ch hen Benderfyniad Ymlaen Llaw wedi'u dinistrio (er enghraifft, y rhai y mae eich meddyg teulu neu eich teulu a'ch ffrindiau yn eu cadw).

Gallwch ganslo eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn gyfan gwbl drwy ei ddinistrio a dweud wrth unrhyw un sydd â chopi i wneud yr un fath.

Cofiwch mai dim ond os oes gennych ddiffyg galluedd y bydd eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn dod i rym. Felly, os byddwch yn dal i allu gwneud penderfyniadau am driniaeth feddygol, ni fydd eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn berthnasol.

Diweddarw eich manylion cyswllt yn eich Penderfyniad Ymlaen Llaw

Os bydd eich manylion cyswllt yn newid neu os oes gennych feddyg teulu newydd, gallwch groesi'r hen wybodaeth ac ychwanegu unrhyw fanylion newydd. Dylech lofnodi a dyddio'r newid ond nid oes rhaid bod rhywun yn dyst i hyn.

Rhestr wirio

Bydd y rhestr wirio hon yn helpu i sicrhau bod eich Penderfyniad Ymlaen Llaw yn ddilys ac yn berthnasol ac y caiff ei ddilyn gan eich tîm gofal iechyd os oes gennych ddiffyg galluedd.

Adran 4 (A) – (D)

- ☐ Rwyf wedi ticio ‘Cynnwys’ wrth ymyl y senarios yr hoffwn wrthod triniaeth cynnal bywyd ynddynt.
- ☐ Rwyf wedi ticio ‘Peidio â chynnwys’ wrth ymyl y senarios yr hoffwn eu hepgor.

Adran 4 (E)

- ☐ Yn ogystal ag Adran 4 (A) i (D), neu yn lle Adran 4 (A) i (D), rwyf wedi nodi’n glir unrhyw driniaethau yr hoffwn eu gwrthod a’r sefyllfaoedd yr hoffwn wrthod y triniaethau ynddynt. Os na hoffech gynnwys unrhyw beth yma, gallwch ei adael yn wag.

Adran 4 ac Adran 6

- ☐ Os yn berthnasol, rwyf wedi atodi unrhyw dudalennau ychwanegol i bob copi o fy Mhenderfyniad Ymlaen Llaw ac rwyf wedi ticio’r blwch / blychau yn nodi bod tudalennau ychwanegol i bob adran.

Adran 9

- ☐ Os yw fy Mhenderfyniad Ymlaen Llaw yn gwrthod triniaeth sy’n cynnal bywyd, rwyf wedi llofnodi a dyddio fy Mhenderfyniad Ymlaen Llaw ym mhresenoldeb tyst.

Adran 10

- ☐ Os yw fy Mhenderfyniad Ymlaen Llaw yn gwrthod triniaeth sy’n cynnal bywyd, mae fy nhyst wedi llofnodi fy Mhenderfyniad Ymlaen Llaw.
- ☐ Rwyf wedi rhoi copi o fy Mhenderfyniad Ymlaen Llaw i fy nheulu, fy ffrindiau a fy meddyg teulu.

Cyhoeddwyd ym mis Mawrth 2010

Mae'r ddogfen hon yn destun adolygu rheolaidd gan y Grŵp Strategaeth Cynllunio Gofal Ymlaen Llaw ac at y Dyfodol i Gymru Gyfan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

