Hawdd ei Ddeall

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Cynllunio Gofal yn y Dyfodol

Eich canllaw i gynllunio pa ofal rydych chi ei eisiau yn nes ymlaen

Mawrth 2026

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **Cynllunio Gofal yn y Dyfodol**.

Efallai y byddwch chi angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Ffôn: 03442 640 670

Mae Hawdd ei Ddeall Cymru wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei ddeall gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Rhif trwydded Photosymbols 403527247

Cynnwys

Amdanom ni **4**

Beth ydy'r canllaw yma **5**

Pam mae Cynllunio Gofal yn y Dyfodol yn bwysig **8**

Beth mae Cynllunio Gofal yn y Dyfodol yn gallu ei gynnwys **10**

Datganiad o Flaen Llaw **11**

Penderfyniad o Flaen Llaw i Wrthod Triniaeth **16**

Atwrneiaeth Arhosdol **21**

Peidiwch â dechrau adfer cardiopwlmonaidd **26**

Gwneud neu ddiweddaru Ewyllys **30**

Rhoi Organau **33**

Mwy o wybodaeth **34**

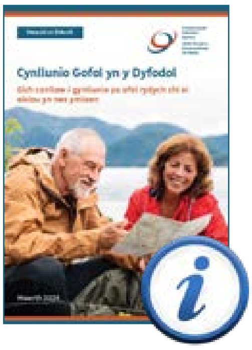
Amdanom ni

Ni ydy **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**.

Rydyn ni'n siarad dros hawliau pobl hŷn yng Nghymru.

Rydyn ni eisiau i bobl hŷn deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a byw bywyd da.

Beth ydy'r canllaw yma



Mae'r canllaw yma yn esbonio **Cynllunio Gofal yn y Dyfodol**.

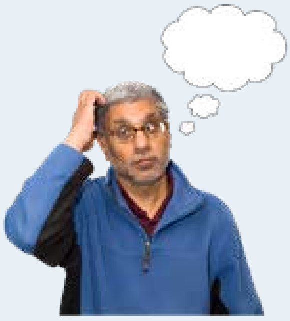
Mae Cynllunio Gofal yn y Dyfodol yn meddwl am, a chynllunio eich gofal ar gyfer y dyfodol.

Mae'n eich helpu i ddweud:

- Pa ofal rydych chi eisiau.
- Pa ofal dydych chi ddim eisiau.

Rydych chi'n gallu dechrau cynllunio hyd yn oed os ydych chi'n iach nawr. Mae cynllunio'n gynnar yn gallu eich helpu i deimlo mwy o reolaeth.

Mae Cynllunio Gofal yn y Dyfodol yn cynnwys:



- Meddwl am eich dyfodol.
- Siarad am beth rydych chi eisiau I ddigwydd.
- Ysgrifennu i lawr beth rydych chi eisiau.
- Edrych ar eich cynllun a'i ddiweddaru pan mae angen.

Rydych chi'n gallu rhannu eich cynllun gyda:

- Teulu
- Ffrindiau
- Meddygon
- Nyrsys
- Staff gofal

Mae rhannu yn eu helpu i wybod pa gefnogaeth rydych chi eisiau a dim ei eisiau.

Cynllunio Gofal yn y Dyfodol ydy eich dewis chi. Does dim rhaid i chi wneud cynllun, ac rydych chi'n gallu newid eich cynllun ar unrhyw adeg.

Mae'r canllaw yma yn rhoi gwybodaeth i'ch helpu i gynllunio.

Pam mae Cynllunio Gofal yn y Dyfodol yn bwysig

Os ydych chi'n mynd yn rhy sâl i wneud penderfyniadau, mae eich cynllun yn helpu eraill i wybod beth rydych chi eisiau.

Mae'n dweud wrth bobl beth sydd fwyaf pwysig i chi. Mae'n esbonio beth rydych chi ei angen a beth sy'n bwysig.

Adolygu eich cynllun

Mae'n dda edrych ar eich cynllun bob blwyddyn.

Mae hefyd yn dda edrych arno ar ôl newidiadau mawr mewn bywyd, fel:

- Rydych chi'n cael salwch hirdymor newydd.
- Mae rhywun agos atoch chi yn marw.
- Rydych chi'n mynd i'r ysbyty.

Mae edrych ar eich cynllun yn ei gadw'n gyfredol.

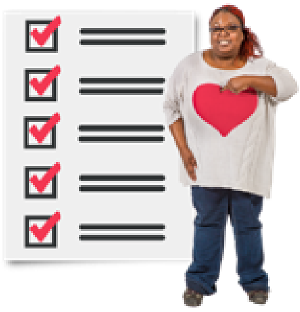
Beth mae Cynllunio Gofal yn y Dyfodol yn gallu ei gynnwys

Mae Cynllunio Gofal yn y Dyfodol yn gallu cynnwys:

- Datganiad o flaen llaw.
- Penderfyniad o flaen llaw i wrthod triniaeth.
- Atwrneiaeth Arhosol Iechyd a Lles.
- Ffurflen Peidiwch â Dechrau Adfer Cardiopwlmonaidd.
- Gwneud neu ddiweddaru Ewyllys.
- Rhoi organau.

Fe fyddwch chi'n dysgu mwy am bob un o'r rhain yn y canllaw yma.

Datganiad o Flaen Llaw



Mae Datganiad o Flaen Llaw yn gofnod ysgrifenedig o'r gofal a'r cymorth meddygol rydych chi eisiau.

Mae eich datganiad yn bersonol i chi. Mae'n cyd-fynd â'ch credoau a beth sydd fwyaf pwysig i chi.

Efallai eich bod chi eisiau siarad â phobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw yn gyntaf. Rydych chi'n gallu siarad â theulu, ffrindiau, neu staff cymorth.

Mae unrhyw un yn gallu gwneud Datganiad o Flaen Llaw. Mae'n gallu helpu os na fyddwch chi'n gallu penderfynu neu siarad drosoch eich hun yn y dyfodol.

Mae hyn yn gallu digwydd oherwydd:

- Salwch.
- Anaf.
- Cyflyrau sy'n effeithio ar feddyliau a theimladau.

Ysgrifennu eich Datganiad o Flaen Llaw

- Defnyddiwch eiriau syml a chlir. Mae hyn yn helpu eraill i'ch deall chi.

- Ysgrifennwch y dyddiad ar eich datganiad.
- Llofnodwch ef os ydych chi'n gallu.

- Gofynnwch i rywun eich gwylio chi'n ei lofnodi.
- Edrychwch arno a'i ddiweddaru bob blwyddyn.

- Gwnewch 3 i 5 copi.
- Rhowch gopïau i bobl sy'n eich cefnogi. Fel eich teulu, ffrindiau neu ofalwyr.

- Ewch â chopi gyda chi i'r ysbyty.

Y gyfraith a Datganiadau o Flaen Llaw

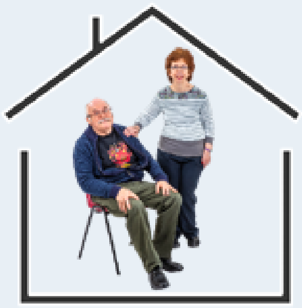
Yn ôl y gyfraith, does dim rhaid i staff wneud beth rydych chi wedi'i roi yn eich Datganiad o flaen llaw. Ond fe ddylen nhw ei ddefnyddio i arwain eich gofal.

Beth rydych chi'n gallu ei gynnwys

Rydych chi'n gallu cynnwys unrhyw beth pwysig i chi. Efallai eich bod eisiau cynnwys:

- Enw rhywun i siarad ar eich rhan.

- Eich barn am gymorth meddygol penodol.
- Y math o ofal rydych chi ei eisiau.



- Lle rydych chi eisiau bod ar ddiwedd eich bywyd a phwy rydych chi eisiau gyda chi.

- Y lle rydych chi eisiau gofal. Fel gartref, mewn ysbyty, cartref gofal neu hosbis. Mae hosbis yn lle ar gyfer gofal diwedd oes.

- Eich credoau crefyddol neu bersonol.
- Sut rydych chi'n hoffi gwneud pethau bob dydd, fel cael cawod nid bath, neu gysgu gyda'r golau ymlaen.

- Pwy ydych chi eisiau i ofalu am eich anifeiliaid anwes.

Rydych chi'n gallu gweld Datganiadau o Flaen Llaw enghreifftiol ar-lein: www.wales.nhs.uk/afcp.

Ewch i'r adran o'r enw **Ffurflen Datganiad o Flaen llaw** i ddod o hyd i'r **ffurflen ACP-A** a'r ffurflen **Fy Mywyd-Fy Ddymuniadau**.

Penderfyniad o Flaen Llaw i Wrthod Triniaeth

Efallai eich bod chi eisiau dweud na i gymorth meddygol penodol.

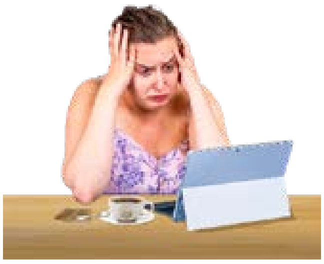
Mae Penderfyniad o Flaen Llaw i Wrthod Triniaeth yn caniatáu i chi wneud hyn cyn i chi fod angen y driniaeth.

Dydych chi ddim yn gallu mynnu cymorth meddygol penodol, ond rydych chi'n gallu ddweud na iddo.

Rhaid i'ch Penderfyniad o Flaen Llaw i Wrthod Triniaeth ddilyn rheolau cyfreithiol. Os ydych chi'n ei wneud yn iawn, mae'r gyfraith yn dweud bod rhaid i staff ei ddilyn.

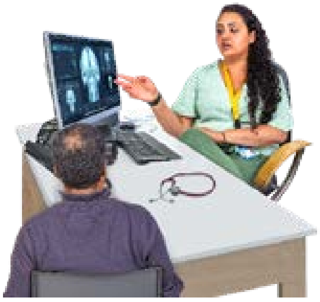
Rydych chi’n gallu ysgrifennu eich Penderfyniad o Flaen Llaw eich hun i Wrthod Triniaeth os ydych chi’n gallu deall a phenderfynu drosoch eich hun.

Siarad cyn gwneud Penderfyniad o Flaen Llaw



Mae’n gallu teimlo’n anodd meddwl am ddweud dim cymorth meddygol.

Mae’n gallu bod yn help i siarad â meddyg neu nyrs. Maen nhw’n gallu esbonio gwahanol gymorth meddygol i chi.



Fe fyddan nhw’n esbonio beth sydd yn gallu digwydd os ydych chi’n dweud na wrth gymorth meddygol.

Rheolau i'w dilyn

Ar gyfer eich Penderfyniad o Flaen Llaw i wrthod triniaeth:

- Ysgrifennwch ef mewn geiriau clir syml.

- Dywedwch eich bod chi'n deall y risgiau sy'n gysylltiedig.

- Rhaid i chi ei lofnodi.
- Rhaid i rywun eich gweld chi'n ei lofnodi a'i lofnodi eu hunain.

- Rhowch y dyddiad wrth ymyl y ddau lofnod.

Cadw eich Penderfyniad o Flaen Llaw yn gyfredol

Mae’n gallu bod o help i:

- Ei adolygu o leiaf unwaith y flwyddyn.

- Ei ddiweddaru os ydych chi’n newid eich meddwl am beth rydych chi eisiau i ddigwydd.

- Gwneud 3 i 5 copi.

- Rhoi copïau i bobl sy’n eich cefnogi. Fel eich meddyg, teulu, ffrindiau neu ofalwyr.

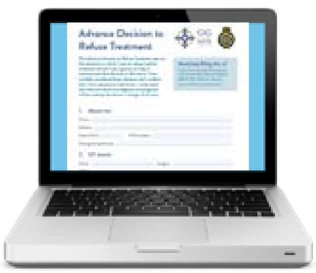
Pan mae eich Penderfyniad o Flaen Llaw yn cael ei ddefnyddio

Dim ond os nad ydych chi'n gallu penderfynu drosoch eich hun y mae eich Penderfyniad o Flaen Llaw i Wrthod Triniaeth yn cael ei ddefnyddio.

Os ydych chi'n gallu penderfynu, fe fydd staff yn gofyn i chi.

Rydych chi'n gallu newid eich meddwl ar unrhyw adeg.

Rydych chi'n gallu gweld enghraifft o ffurflen Penderfyniad o Flaen Llaw i Wrthod Triniaeth ar-lein: www.wales.nhs.uk/afcp.



Ewch i'r adran o'r enw Penderfyniad o Flaen Llaw i Wrthod Triniaeth am y ffurflen a'r canllawiau.

Atwrneiaeth Arhosdol

Mae Atwrneiaeth Arhosol yn gadael i rywun wneud penderfyniadau drosoch chi.

Maen nhw’n gallu penderfynu drosoch chi os nad ydych chi’n gallu penderfynu eich hun.

Mae atwrnai yn berson rydych chi’n ei ddewis i wneud penderfyniadau. Does dim rhaid iddyn nhw fod yn gyfreithiwr. Fe ddylen nhw fod yn rhywun rydych chi’n ymddiried ynddyn nhw.

Mathau o Atwrneiaeth Arhosol

Mae yna 2 fath o Atwrneiaeth Arhosol:

Iechyd a Lles

Mae hyn yn cynnwys penderfyniadau am eich iechyd a'ch gofal.

Mae'n gallu cynnwys:

- Cymorth meddygol
- Gofal dyddiol
- Lle rydych chi'n byw

Dim ond os nad ydych chi'n gallu penderfynu drosoch eich hun mae eich atwrnai yn gallu gwneud y penderfyniadau yma.

Eiddo a Materion Ariannol

Mae hyn yn cynnwys penderfyniadau am eich arian a’ch eiddo.

Mae’n gallu cynnwys:

- Rheoli eich cyfrif banc
- Talu biliau
- Gwerthu eich tŷ

Mae eich atwrnai yn gallu dechrau gwneud y penderfyniadau yma o pan fyddwch chi’n cytuno.

Mae angen i chi lenwi ffurflen ar gyfer pob math o Atwrneiaeth Arhosol. Mae’r rhan fwyaf o bobl yn dewis cael y ddau fath.

Sut i wneud Atwrneiaeth Arhosol

I wneud Atwrneiaeth Arhosol, mae angen i chi:

- Bod yn 18 oed neu'n hŷn.

- Gallu deall a phenderfynu drosoch eich hun.

- Cwblhau'r ffurflen gyfreithiol gywir. Rydych chi'n gallu cael y ffurflen gan Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus.

- Llofnodwch y ffurflen eich hun.

- Gofynnwch i'ch atwrnai lofnodi'r ffurflen.

- Gofynnwch i berson arall lofnodi'r ffurflen hefyd. Maen nhw'n edrych I weld eich bod chi'n deall ac nad oes neb yn eich gorfodi.

- Cofrestrwch y ffurflen gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus. Maen nhw hefyd yn gallu esbonio pa mor hir mae'r broses yn ei gymryd. Mae eu manylion cyswllt i'w gweld yn nes ymlaen yn y canllaw yma.

Cael cyngor

Dydych chi ddim angen cyngor gan gyfreithiwr bob amser. Mae cyngor yn gallu bod o help os ydych chi'n teimlo'n ansicr neu os ydy eich dewis yn gymhleth.

Mae'r ffurflenni a'r canllawiau i wneud Atwrneiaeth Arhosol ar gael o wefan gov.uk: https://www.gov.uk/government/publications/make-a-lasting-power-of-attorney.cy

Peidiwch â dechrau adfer cardiopwlmonaidd

Mae adfer cardiopwlmonaidd yn gymorth meddygol brys.

Mae meddygon, nyrsys neu staff sydd wedi eu hyfforddi yn ei ddefnyddio os ydy eich calon neu’ch anadlu yn stopio. Maen nhw’n ceisio gwneud i’ch calon guro a’ch helpu i anadlu eto.

Rydyn ni’n galw Adfer Cardiopwlmonaidd yn **CPR** yn fyr.

Penderfynu am DNACPR

Mae DNACPR yn meddwl Peidiwch â Dechrau Adfer Cardiopwlmonaidd.

Mae'n meddwl na fyddwch chi'n cael CPR.

Mae meddygon yn gallu penderfynu hyn am resymau meddygol. Efallai y byddan nhw yn meddwl na fydd CPR yn gweithio, neu y byddai'n gallu achosi mwy o niwed i chi.

Rydych chi hefyd yn gallu dewis peidio â chael CPR.

Mae siarad am CPR yn gallu teimlo'n ofidus. Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol siarad â meddyg neu nyrs.

Maen nhw’n gallu esbonio sut y byddai CPR yn gallu eich helpu. Neu pan efallai nad ydy CPR yn iawn i chi.

Mae’n bwysig bod staff yn gwybod beth rydych chi eisiau. Os nad ydych chi’n gallu siarad, maen nhw’n gallu meddwl am beth y byddech chi eisiau.

Sut mae DNACPR yn gweithio

Ar gyfer penderfyniadau DNACPR:

- Rhaid i weithiwr gofal iechyd lenwi ffurflen arbennig.

- Rhaid i staff geisio siarad â chi amdano. Fe ddylen nhw hefyd siarad â’ch teulu neu rywun sy’n eich cefnogi. Efallai na fyddan nhw’n siarad amdano os ydych chi wedi dweud nad ydych chi eisiau.

- Mae'r ffurflen yn dod yn rhan o'ch cofnod meddygol. Mae gwasanaethau fel eich meddyg teulu, staff ambiwlans a thimau ysbyty yn gallu ei weld.

- Rydych chi'n cael copi i'w gadw.

- Mae'n bwysig dweud wrth bobl sy'n agos atoch chi beth rydych chi eisiau.

- Dywedwch wrth staff gofal iechyd os ydych chi'n newid eich meddwl. Maen nhw wedyn yn gallu siarad amdano gyda chi.

Gwneud neu ddiweddaru Ewyllys

Mae Ewyllys yn ddogfen gyfreithiol. Mae'n dweud beth sy'n rhaid digwydd i'ch arian, eich cartref, a'r pethau rydych chi'n berchen arnyn nhw ar ôl i chi farw.

Mae Ewyllys yn helpu i stopio problemau neu gamgymeriadau am beth rydych chi eisiau.

Os nad oes gennych chi Ewyllys, mae sortio pethau yn gallu cymryd mwy o amser a chostio mwy o arian.

Mae gwneud Ewyllys yn meddwl nad oes rhaid i chi boeni am beth sy'n digwydd ar ôl i chi farw.

Ysgrifennu Ewyllys

Pethau i feddwl amdanyn nhw:

- Rydych chi'n gallu ysgrifennu eich Ewyllys eich hun.

- Gofynnwch am gyngor gan gyfreithiwr os nad ydy eich Ewyllys yn syml.

- Rhaid i chi lofnodi eich Ewyllys.

- Rhaid i rywun eich gweld chi'n ei lofnodi a'i lofnodi eu hunain.

- Gwnewch restr o bobl fydd yn cael rhywbeth o'ch Ewyllys. Dywedwch beth fydd pob un ohonyn nhw yn ei gael.

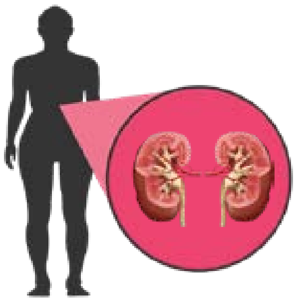
- Gwnewch restr o bethau rydych chi’n berchen arnyn nhw, cynilion, pensiynau, a pholisïau yswiriant.

- Cynnwys cynlluniau ar gyfer plant ac anifeiliaid anwes.

- Dewiswch pwy fydd yn rhannu eich arian a’r pethau rydych chi’n berchen arnyn nhw. Mae’n dda cael 2 o bobl. Rydych chi’n gallu cael hyd at 4.

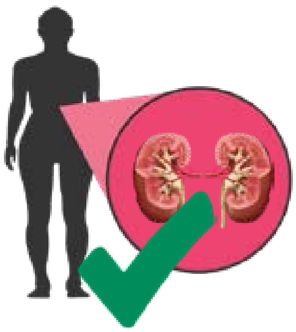
- Os ydych chi am newid eich Ewyllys, mae angen i chi wneud newid swyddogol neu wneud Ewyllys newydd.

Rhoi Organau



Mae rhoi organau yn meddwl gadael i rywun ddefnyddio eich organau a'ch meinweoedd ar ôl i chi farw. Mae organau a meinweoedd yn rhannau o'ch corff, fel eich calon, eich ysgyfaint a'ch croen.

Mae rhoi organau yn gallu helpu i achub bywydau pobl neu wella eu hiechyd.



Yng Nghymru, rydych chi'n rhoddwr organau os nad ydych chi'n dweud na. I ddweud na, rhaid i chi lenwi ffurflen.

Os ydych chi eisiau cyfrannu, mae'n bwysig dweud wrth eich teulu.

Efallai y bydd meddyg neu nyrs yn gofyn i'ch teulu gytuno i roi ar ôl i chi farw. Mae dweud wrth eich teulu beth rydych chi eisiau yn helpu i wneud amser caled yn haws iddyn nhw.

Mwy o wybodaeth

Dyma ble i ddarganfod mwy am beth rydyn ni wedi siarad amdano yn y llyfryn yma:

Cynllunio Gofal yn y Dyfodol

GIG Cymru

wales.nhs.uk/afcp

advancecareplan.org.uk/resources

Gallu deall a gwneud penderfyniadau

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

comisiynyddph.cymru/adnodd/galluedd-meddyliol-arweiniad-syml

03442 640 670

gofyn@comisiynyddph.cymrus

Llywodraeth y DU

gov.uk/government/publications/making-decisions-who-decides-when-you-cant

Atwrneiaeth Arhosol

Llywodraeth y DU

gov.uk/power-of-attorney

0300 456 0300

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

comisiynyddph.cymru/adnodd/canllawiau-hwylus-ar-atwrneiaeth-arhosol

03442 640 670

gofyn@comisiynyddph.cymrus

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus

Yn eich helpu i wneud a chofrestru Atwrneiaeth Arhosol.

gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

0300 456 0300

Rhoi Organau

GIG Cymru

www.organdonation.nhs.uk

0300 123 2323

DNACPR

GIG Cymru

perfformiadagwella.gig.cymru/swyddogaethau/rhwydweithiau-a-chynllunio/gofal-lliniarol-a-diwedd-oes/geithwyr-proffesiynol/dnacpr/gwybodaeth-i-gleifion-a-gofalwyr

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

comisiynyddph.cymru/adnodd/deall-dnacpr-gwybodaeth-a-chyngor-ar-penderfyniadau-beidio-ag-adfywio-cardio-pwlmonaidd

03442 640 670

gofyn@comisiynyddph.cymrus

Gwneud Ewyllys

Llywodraeth y DU

www.gov.uk/make-will/writing-your-will

Fformatau hygyrchol

This document is available in different formats. Formats include:Mae’r ddogfen yma ar gael mewn gwahanol fformatau. Mae’r fformatau’n cynnwys:

- Print bras
- Iaith Arwyddion Prydain
- Fersiynau sain

Rydych chi’n gallu cysylltu â’r swyddfa i ofyn am gopi.