



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Older People's Commissioner for Wales

Cynllunio Gofal y Dyfodol

Cynllunio ar gyfer eich dyfodol heddiw

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru.

Mae'r Comisiynydd yn gweithio tuag at Gymru sy'n arwain y gad o ran grymuso pobl hŷn, mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a galluogi pawb i fyw a heneiddio'n dda.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

Ffôn: 03442 640 670

Ebost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd, CF10 5FL

www.comisiynyddph.cymru

Fformatau hygyrch

Mae'r ddogfen hon ar gael mewn amrywiaeth o fformatau hygyrch, gan gynnwys print bras, darllen hawdd, laith Arwyddion Prydain a fersiynau sain. I dderbyn copi o'r adroddiad mewn fformat hygyrch, cysylltwch â ni.

Cynnwys

Cyflwyniad	04
Datganiad Ymlaen Llaw	06
Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT)	08
Atwrneiaeth Arhosol (LPA)	10
Peidiwch â Dechrau Adfywio Cardiopwlmonaidd (DNACPR)	12
Gwneud neu ddiweddarau Ewyllys	14
Rhoi Organau	15
Adnoddau Defnyddiol	16

Hoffai'r Comisiynydd ddiolch i Grŵp Strategol Cenedlaethol Cynllunio Gofal y Dyfodol (Perfformiad a Gwelliant GIG Cymru) am eu cymorth gwerthfawr wrth adolygu'r canllaw hwn.

Cyflwyniad

Mae Cynllunio Gofal y Dyfodol (a elwid gynt yn Gynllunio Gofal Ymlaen Llaw a Chynllunio Gofal ar gyfer y Dyfodol) yn cynnwys meddwl am eich dymuniadau ar gyfer y dyfodol, eu trafod, eu dogfennu a'u hadolygu'n barhaus.

Gall rhannu eich dymuniadau a'ch dewisiadau ar gyfer y dyfodol â'r rhai sy'n bwysig i chi, fel eich teulu, eich ffrindiau, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol helpu i sicrhau bod pawb yn deall y math o ofal a chymorth rydych chi ei eisiau - a'r hyn nad ydych chi ei eisiau.

Proses wirfoddol yw Cynllunio Gofal y Dyfodol a gellir newid neu ddiwygio Cynlluniau Gofal y Dyfodol ar unrhyw adeg i adlewyrchu eich dewisiadau.

Gall Cynllunio Gofal y Dyfodol fod o fudd i bawb

Mae Cynllunio Gofal y Dyfodol yn bwysig oherwydd mae'n nodi eich dewisiadau, eich gwerthoedd a'ch anghenion fel bod eich llais a'ch barn yn parhau i gael eu clywed a'u parchu pe digwydd i chi fynd yn analluog i wneud y penderfyniadau drosoch eich hun.

Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth i chi am sut y gallwch wneud cynlluniau ar gyfer eich dyfodol.

Gall Cynllunio Gofal y Dyfodol gynnwys:

- Datganiad Ymlaen Llaw
- Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT)
- Atwrneiaeth Arhosol Iechyd a Lles (LPA)
- Cofnodi penderfyniadau pwysig ar ffurflen Peidiwch â Dechrau Adfywio Cardiopwlmonaidd (DNACPR)
- Gwneud neu ddiweddarau ewyllys
- Rhoi organau

Dylid ailedrych ar Gynlluniau Gofal y Dyfodol o leiaf unwaith y flwyddyn ac ar ôl digwyddiadau mawr mewn bywyd (e.e. diagnosis newydd, profedigaeth neu arhosiad yn yr ysbyty).

Datganiad Ymlaen Llaw

Mae **datganiad ymlaen llaw** yn ffordd o gofnodi eich dymuniadau a'ch dewisiadau ar gyfer gofal a thriniaeth yn y dyfodol. Gall datganiad ymlaen llaw amrywio o berson i berson, yn dibynnu ar werthoedd a chredoau unigol. Gall siarad â'r rhai sy'n bwysig i chi am eich dymuniadau fod yn gam cyntaf defnyddiol i greu eich datganiad ymlaen llaw eich hun.

Gall unrhyw un wneud datganiad ymlaen llaw, ond mae'n arbennig o ddefnyddiol i bobl a allai golli'r gallu i wneud neu gyfathrebu penderfyniadau yn y dyfodol oherwydd salwch, anaf neu gyflyrau iechyd meddwl.

Wrth ysgrifennu eich datganiad ymlaen llaw, mae'n bwysig sicrhau bod eich dymuniadau'n cael eu mynegi'n glir i eraill.

Rhai argymhellion ar gyfer ysgrifennu datganiad ymlaen llaw effeithiol:

- Ysgrifennu eich dymuniadau mewn iaith syml sy'n hawdd i bobl eraill ei deall.
- Er nad yw llofnodi'r datganiad, a chael tyst i'ch llofnod, yn orfodol, argymhellir eich bod yn gwneud hynny.
- Dylid cynnwys y dyddiad y gwnaethoch y datganiad.
- Adolygu, diweddarau a rhannu eich datganiad o leiaf bob blwyddyn.
- Gwneud sawl copi.
- Rhannu copïau gyda'r rhai sy'n ymwneud â gofalu amdanoch chi. Gallai hyn gynnwys aelod enwebedig o'r teulu, ffrind, gofalwr neu weithwyr gofal iechyd proffesiynol.
- Ewch â'r datganiad a chopi gyda chi os byddwch yn mynd i'r ysbyty neu leoliadau clinigol.

Bydd yr argymhellion hyn yn cadarnhau i bobl sy'n darllen y datganiad ymlaen llaw mai eich datganiad chi ydyw a'i fod yn adlewyrchu eich dymuniadau a'ch dewisiadau diweddaraf.

Nid yw datganiad ymlaen llaw yn **rhwymo'n gyfreithiol** ond os dilynir y canllawiau uchod gellir ei ddefnyddio i lywio eich gofal os na allwch fynegi eich dymuniadau eich hun ar unrhyw adeg yn y dyfodol. Gall datganiadau ymlaen llaw gynnwys unrhyw beth sy'n bwysig i chi:

- Enw unrhyw un i ymgynghori â nhw ar eich rhan yn ddiweddarach.
- Eich barn am wahanol driniaethau neu fathau o ofal a allai gael eu cynnig i chi.
- Eich dewis chi o ran ble yr hoffech chi gael gofal, boed hynny yn eich cartref, mewn ysbyty, mewn cartref gofal neu hosbis.
- Ble yr hoffech chi gael gofal ar ddiwedd eich oes a phwy hoffech chi fod gyda chi.
- Sut gallech chi fod eisiau i unrhyw gredoau crefyddol neu ysbrydol sydd gennych chi gael eu hadlewyrchu yn eich gofal.
- Sut rydych chi'n hoffi gwneud pethau, er enghraifft, hoffi cael cawod yn hytrach na chael bath, neu gysgu gyda'r golau ymlaen.
- Pryderon neu atebion am faterion ymarferol, fel pwy fydd yn gofalu am eich anifail anwes pe baech chi'n mynd yn sâl.

Mae enghreifftiau o ddatganiadau ymlaen llaw a ddefnyddir yng Nghymru ar gael yn www.wales.nhs.uk/afcp. I weld y datganiadau enghreifftiol, cliciwch ar yr adran o dan y pennawd 'Ffurflen Datganiad Ymlaen Llaw' lle gallwch ddod o hyd i'r ffurflen 'ACP-A' a'r ffurflen 'Fy Mywyd-Fy Nymuniadau'.

Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT)

Fel rhan o'ch Cynllunio Gofal y Dyfodol, efallai y byddwch am feddwl am fathau o driniaeth a gofal **nad ydych eu heisiau** yn y dyfodol.

Er na allwch fynnu cael triniaeth benodol, mae gennych hawl i wrthod triniaeth.

Gellir gwneud hyn drwy ysgrifennu **Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth**, sydd weithiau'n cael ei gwtogi i ADRT neu 'Penderfyniad Ymlaen Llaw'.

Mae hon yn ffordd ffurfiol i chi ysgrifennu a rhannu unrhyw benderfyniadau i wrthod triniaeth. Mae ADRT yn **rhwymo'n gyfreithiol os caiff ei gwblhau'n gywir**. Gallwch ysgrifennu ADRT eich hun cyn belled â bod gennych chi'r galluedd meddyliol i wneud hynny a bod eich ADRT yn bodloni'r meini prawf angenrheidiol er mwyn iddo gael ei ystyried yn ddilys ac yn berthnasol.

Gall fod yn anodd iawn meddwl pa fath o ofal neu driniaeth na fydddech chi ei eisiau yn y dyfodol. Mae'n ddoeth trafod eich penderfyniad gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Gallant drafod rhai o'r triniaethau y gellid eu defnyddio ac, yn bwysicaf oll, canlyniadau gwrthod.

Mae rhai pethau pwysig i'w hystyried wrth wneud ADRT i sicrhau ei fod yn ddilys yn gyfreithiol:

- Rhaid iddo fod wedi'i ysgrifennu'n glir mewn iaith syml.
- Dylai gynnwys datganiad sy'n dangos eich bod yn ymwybodol o risgiau a chanlyniadau pob penderfyniad a wnaed gennych, fel 'hyd yn oed os yw fy mywyd mewn perygl o ganlyniad i'r penderfyniad hwn'.

- Rhaid ei lofnodi, a rhaid cael tyst i'ch llofnod.
- Rhaid i'ch llofnod chi a llofnod eich tyst gynnwys y dyddiad.

Er mwyn sicrhau bod eich ADRT yn effeithiol, dylech wneud y canlynol:

- Adolygu, diweddarau a rhannu'r ADRT yn rheolaidd (argymhellir gwneud hynny o leiaf bob blwyddyn).
- Gwneud sawl copi.
- Rhannu copïau gyda'r rhai sy'n ymwneud â gofalu amdanoch chi. Gallai hyn gynnwys aelod enwebedig o'r teulu neu ffrind, gweithwyr ieuchyd a gofal cymdeithasol proffesiynol a gofawyr.

Mae'n bwysig cofio mai dim ond os byddwch yn colli'r gallu i wneud eich penderfyniadau eich hun am eich triniaeth rywbryd yn y dyfodol y bydd eich ADRT yn cael ei ddefnyddio. Gallwch newid eich meddwl ar unrhyw adeg. Mae'n bwysig iawn sicrhau eich bod yn diweddarau eich ADRT i adlewyrchu eich penderfyniadau presennol.

Mae enghreifftiau o ffurflen ADRT a ddefnyddir yng Nghymru ar gael yn www.wales.nhs.uk/afcp. I weld y ffurflen enghreifftiol a'r canllawiau cysylltiedig, cliciwch ar yr adran dan y pennawd 'Ffurflen Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth'.

Atwrneiaeth Arhosol (LPA)

Fel rhan o'ch Cynllunio Gofal y Dyfodol, efallai y byddwch am gwblhau **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)**. Mae atwrneiaeth arhosol yn ffordd syml a chyfreithiol gadarn o roi'r pŵer i berson neu bobl rydych chi'n ymddiried ynddynt (a elwir yn atwrneiod) i wneud penderfyniadau ar eich rhan os na fyddwch chi'n gallu gwneud y penderfyniadau hynny eich hun. Mae'r penderfyniadau maen nhw'n eu gwneud yr un mor ddilys â'r rhai rydych chi wedi'u gwneud.

Mae dau fath o atwrneiaeth arhosol:

- Mae **Atwrneiaeth Arhosol Iechyd a Lles** yn ymdrin â phenderfyniadau ynghylch eich iechyd a'ch lles personol. Gall y rhain gynnwys pethau fel cael triniaeth feddygol, gofal o ddydd i ddydd neu benderfyniadau ynghylch ble i fyw. Dim ond pan na fyddwch yn gallu gwneud eich penderfyniadau eich hun y bydd yr atwrnai'n siarad ar eich rhan.
- Mae **Atwrneiaeth Arhosol Eiddo a Materion Ariannol** yn ymdrin â phenderfyniadau a wneir am eich cyllid, fel rheoli eich cyfrif banc neu werthu eich tŷ. Yma bydd yr atwrnai yn siarad ar eich rhan o ba bryd bynnag y byddwch yn ei awdurdodi i wneud hynny.

Mae angen cwblhau pob math o Atwrneiaeth Arhosol ar wahân. Bydd y rhan fwyaf o bobl eisiau cwblhau'r ddau fath.

Sut i wneud Atwrneiaeth Arhosol

Mae rhai pethau pwysig i'w hystyried wrth wneud Atwrneiaeth Arhosol i sicrhau ei bod yn ddilys yn gyfreithiol:

- Rhaid i chi fod yn 18 oed neu'n hŷn ac yn meddu ar alluedd meddyliol.

- Mae angen iddi fod yn ddogfen ysgrifenedig wedi'i nodi ar y ffurflen statudol a ragnodir gan y rheoliadau. Mae'r ffurflenni penodedig hyn ar gael gan Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus.
- Rhaid i chi ei llofnodi, ac felly hefyd yr atwrnai. Mae angen tystysgrif wedi'i chwblhau gan drydydd parti annibynnol sy'n cadarnhau eich bod yn deall beth sy'n digwydd ac nad oes tystiolaeth o dwyll na phwysau gormodol.
- Bydd angen cofrestru eich atwrneiaeth arhosol gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus cyn y gellir ei defnyddio.

Nid oes angen cael cyngor cyfreithiol bob amser wrth gwblhau Atwrneiaeth Arhosol, ond dylid ei ystyried os oes unrhyw ansicrwydd.

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus sydd yn y sefyllfa orau i roi gwybod faint o amser y gall gymryd i brosesu a chofrestru ceisiadau am atwrneiaeth arhosol.

Mae gwybodaeth gyswllt ar gyfer Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus ar gael yn yr adran Adnoddau Defnyddiol ar ddiwedd y canllaw hwn.

Llwythwch i lawr y ffurflenni a'r canllawiau i wneud a chofrestru atwrneiaeth arhosol o wefan gov.uk:

<https://www.gov.uk/government/publications/make-a-lasting-power-of-attorney.cy>

Sylwer: Mae Atwrneiaeth Arhosol (LPA) yn disodli'r hen Atwrneiaeth Barhaus (EPA) ac yn cynyddu'r mathau o benderfyniadau sydd wedi'u cynnwys. Os oes gennych eisoes EPA, gall fod yn ddilys o hyd, ond fe'ch cynghorir i wirio hynny.

Peidiwch â Dechrau Adfywio Cardiopwlmonaidd (DNACPR)

Mae Adfywio Cardiopwlmonaidd (CPR) yn ymyriad mewn argyfwng sy'n ceisio aildechrau eich calon a'ch anadlu os byddant yn stopio.

Fel rhan o'ch Cynllunio Gofal y Dyfodol, efallai y byddwch eisiau trafod gyda'ch tîm gofal iechyd a yw CPR yn debygol o fod yn briodol i chi a pha effaith y gallai CPR ei chael ar eich iechyd ac ansawdd eich bywyd yn y dyfodol.

Gall cael sgysiau am CPR fod yn anodd. Fel rheol, gwneir penderfyniad i beidio ag aildechrau eich calon, sef yr hyn a elwir yn **Peidio â Dechrau Adfywio Cardiopwlmonaidd (DNACPR)**, oherwydd y gred nad yw hynny o'r budd gorau i chi. Gallai hyn fod oherwydd ei fod yn debygol o fod yn aflwyddiannus, y gallai wneud mwy o niwed nag o les i chi, neu, yn syml iawn, gallwch ddewis peidio â'i dderbyn.

Fe'ch cynghorir i siarad gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os yw hynny'n bosib. Bydd yn gallu disgrifio'r sefyllfaoedd i chi pryd na fydd CPR yn briodol efallai, a hefyd canlyniadau dewis gwrthod cael eich adfywio.

Gall siarad am DNACPR helpu i leihau gofid yn nes ymlaen. Y peth pwysig yw bod y gweithwyr proffesiynol sy'n darparu eich gofal iechyd yn gwybod beth yw eich barn, fel eu bod yn gallu ystyried eich dymuniadau os nad ydych yn gallu eu mynegi.

DNACPR:

- Rhaid i weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol lenwi ffurflen benodol i gadarnhau bod penderfyniad wedi'i wneud am DNACPR.
- Mae dyletswydd i ymgynghori â chi a/neu eich teulu neu gynrychiolydd, pan fydd clinigydd yn llenwi'r ffurflenni hyn. Mae'r ddyletswydd hon yn berthnasol oni bai eich bod wedi dweud yn benodol nad ydych am i'r pwnc hwn gael ei drafod ac y byddai cynnal sgysiau o'r fath yn achosi niwed.
- Bydd y ffurflen wedi'i llenwi yn dod yn rhan o'ch cofnod meddygol ac yn cael ei rhannu'n ddigidol rhwng asiantaethau sy'n ymwneud â'ch gofal (e.e. meddyg teulu, y gwasanaeth ambiwlans, ysbytai). Byddwch hefyd yn cael copi i'w gadw gyda chi.
- Mae'n bwysig eich bod yn rhannu eich barn ynghylch DNACPR gyda'r bobl sy'n bwysig i chi.
- Mae'n bwysig rhoi gwybod ar unwaith i'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n gofalu amdanoch chi os byddwch yn newid eich barn am DNACPR, fel eu bod yn gallu trafod hyn gyda chi.

Gwneud neu ddiweddarw

Ewyllys

Fel rhan o'ch Cynllunio Gofal y Dyfodol, mae'n bwysig meddwl am wneud ewyllys. Mae hyn yn eich galluogi i benderfynu beth sy'n digwydd i'ch arian, eich eiddo a'ch eiddo personol ar ôl i chi farw ac yn helpu i osgoi problemau a chamddealltwriaeth ynghylch eich dymuniadau terfynol.

Os nad oes ewyllys, gall yr amser a gymerir i ddatrys pethau fod yn hir ac yn ddrud. Yn bwysicach na hynny, efallai na fydd y canlyniad fel y byddech yn dymuno iddo fod. Does dim rhaid i wneud ewyllys fod yn ddrud nac yn gymhleth a gall roi sicrwydd i chi y bydd eich dymuniadau'n cael eu parchu.

Mae rhai pethau pwysig i feddwl amdanynt wrth ystyried gwneud ewyllys i sicrhau ei bod yn ddilys yn gyfreithiol:

- Gallwch ysgrifennu eich ewyllys eich hun, ond dylech gael cyngor cyfreithiol os nad yw eich ewyllys yn syml.
- Mae angen llofnodi a thystio i'ch ewyllys.
- Mae angen i'ch ewyllys gynnwys rhestr o'r holl fuddiolwyr (pobl yr hoffech iddynt elwa o'ch ewyllys) a'r hyn yr hoffech iddynt ei dderbyn.
- Mae angen i'ch ewyllys gynnwys rhestr o'ch eiddo gan gynnwys cynilion, pensiynau a pholisïau yswiriant.
- Bydd angen i chi gynnwys unrhyw drefniadau yr hoffech eu cael ar gyfer eich dibynnyddion neu eich anifeiliaid anwes.

- Penderfynwch pwy hoffech chi fod yn ysgutor i chi. Dyma'r person a fydd yn delio â dosbarthu eich arian a'ch eiddo ar ôl i chi farw. Gallwch gael hyd at bedwar ysgutor. Argymhellir eich bod yn cael o leiaf ddau.
- Os ydych am ddiweddarau eich ewyllys, bydd angen i chi wneud newid swyddogol neu wneud ewyllys newydd.

Rhoi Organau

Fel rhan o'ch Cynllunio Gofal y Dyfodol, efallai y byddwch eisiau meddwl am **roi organau a meinweoedd**.

Fel Lloegr a'r Alban, mae gan Gymru system caniatâd tybiedig ar gyfer rhoi organau, sy'n ei gwneud yn haws i bobl ddod yn rhoddwyr. Os nad ydych chi'n dymuno rhoi eich organau, rhaid i chi gofrestru eich penderfyniad i optio allan. Mae'n bwysig nodi, os ydych chi eisiau bod yn rhoddwr organau ond heb gofnodi eich penderfyniad na'i drafod gyda'ch teulu, gallai eich dymuniadau gael eu herio ac efallai na fyddant yn cael eu hystyried ar ôl i chi farw.

Y bobl bwysig yn eich bywyd fydd yn cael cais iddynt gydsynio i roi organau ar eich rhan ar ôl i chi farw. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i'r rhai sy'n bwysig i chi am eich dewisiadau. Mae hyn yn caniatáu iddynt barchu eich dymuniadau ac osgoi gorfod gwneud yr hyn a all fod yn benderfyniad anodd yn ystod cyfnod emosiynol iawn.

Mae gwybodaeth am roi organau ar gael yn yr adran Adnoddau Defnyddiol ar ddiwedd y canllaw hwn.

Adnoddau Defnyddiol

Mae llawer o dempledi a chanllawiau defnyddiol ar gael i'ch helpu i ysgrifennu eich dymuniadau a'ch dewisiadau penodol.

I gael rhagor o gymorth, cyngor a chefnogaeth, siaradwch â chyfreithiwr neu weithiwr proffesiynol ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol.

Mae nifer o asiantaethau sydd hefyd yn cynnig cyngor ac arweiniad ychwanegol.

Cynllunio Gofal y Dyfodol

Gwefannau sy'n darparu adnoddau a chyngor defnyddiol:

- www.wales.nhs.uk/afcp
- <http://advancecareplan.org.uk/resources/>

Galluedd Meddyliol

Galluedd Meddyliol: Canllaw Syml

Canllaw ymarferol a gynhyrchwyd gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae copi caled ar gael ar gais.

- 03442 640 670
- gofyn@comisiynyddph.cymru
- <https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2024/05/Mental-Capacity-Leaflet-w-2024-1.pdf>

Deddf Galluedd Meddyliol 2005: Gwneud penderfyniadau Canllawiau gan Lywodraeth y DU.

- <https://www.gov.uk/government/publications/making-decisions-who-decides-when-you-cant>

Atwrneiaeth Arhosol

Gwybodaeth a chanllawiau gan Lywodraeth y DU:

- 0300 456 0300
- <https://www.gov.uk/atwrneiaeth>

Canllawiau hwylus ar atwrneiaeth arhosol

Canllawiau syml gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae copi caled ar gael ar gais.

- 03442 640 670
- gofyn@comisiynyddph.cymru
- <https://comisiynyddph.cymru/adnodd/canllawiau-hwylus-ar-atwrneiaeth-arhosol/>

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus

Asiantaeth Llywodraeth y DU sy'n amddiffyn pobl nad oes ganddynt o bosibl y galluedd meddyliol i wneud rhai penderfyniadau drostynt eu hunain. Mae'n darparu gwasanaeth i greu Atwrneiaeth Arhosol.

- 0300 456 0300
- <https://www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian.cy>

DNACPR

Taflen wybodaeth i'r cyhoedd gan GIG Cymru sy'n cynnwys gwybodaeth am sut a phryd y defnyddir ffurflen DNACPR

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

Hyb Gwybodaeth DNACPR

Hyb defnyddiol gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae copi caled ar gael ar gais.

- 03442 640 670
- gofyn@comisiynyddph.cymru
- <https://comisiynyddph.cymru/adnodd/deall-dnacpr-gwybodaeth-a-chyngor-ar-penderfyniadau-beidio-ag-adfywio-cardio-pwlmonaidd/>

Rhoi Organau

Gwybodaeth gan y GIG, gan gynnwys gwybodaeth am roi organau, a sut i optio allan o roi organau.

- 0300 123 2323
- www.organdonation.nhs.uk

Gwneud Ewyllys

Canllawiau ymarferol gan Lywodraeth y DU.

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



**Comisiynydd
Pobl Hŷn
Cymru**
**Older People's
Commissioner
for Wales**