Cael gofal yn eich cartref

Canllaw i bobl â salwch terfynol, gofalwyr, teulu a ffrindiau

* Mae galwadau am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Gallai eich galwadau gael eu recordio at ddibenion hyfforddi a monitro.

Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer pobl sy'n byw gyda salwch terfynol a'r bobl sy'n agos iddynt. Gall fod yn enwedig o ddefnyddiol os ydych chi'n ofalwr. Mae'n esbonio pa ofal a allai fod ar gael i chi gartref a phwy y dylid cysylltu â nhw i gael rhagor o gymorth.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am eich gofal neu amgylchiadau unigol, siaradwch â'ch meddyg teulu, eich meddyg neu'ch nyrs. Mae rhagor o wybodaeth a chymorth ar gael ar ein gwefan yn **mariecurie.org.uk/support** neu gallwch chi ffonio Llinell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309***.

Ydych chi'n chwilio am wybodaeth am dderbyn neu roi gofal personol yn y cartref? Mae ein llyfryn **Gofalu am rywun gartref** yn cynnwys tasgau megis helpu rhywun i ymolchi, gofalu am eich croen a'ch ceg, a rheoli symptomau. Gallwch archebu un yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio **0800 090 2309***.

Cynnwys

Canllaw cyflym i ofal yn y cartref	3
Beth yw ystyr gofal yn y cartref?	4
Eich cysylltiadau allweddol	8
Â phwy ddylwn i gysylltu am ofal yn y cartref?	10
1. Mae angen help arna i i ddeall a threfnu cymorth neu wasanaethau	11
2. Mae angen cefnogaeth arnaf gyda symptomau neu bryder meddygol arall	16
3. Mae angen help arnaf i ymolchi, gwisgo, bwyta neu wneud tasgau personol eraill	20
4. Mae angen offer neu addasiadau i'r cartref arna i	21
5. Mae angen cymorth emosiynol arna i	23
6. Mae angen cymorth arna i gyda budd-daliadau neu faterion ariannol	25
7. Mae angen help arna i wrth gynllunio ar gyfer y dyfodol	26
8. Mae angen gwybodaeth arna i am ddiwedd oes	28
9. Mae angen cymorth arna i gyda rhywbeth arall	28
Cael gofal personol yn y cartref	29
Sut gall Marie Curie helpu	30
Sefydliadau defnyddiol	32
Ynglŷn â'r wybodaeth hon	38

Canllaw cyflym i ofal yn y cartref

- Mae gofal yn y cartref yn golygu derbyn cymorth meddygol, ymarferol ac emosiynol yn eich cartref eich hun.
- Fel arfer, mae gofal meddygol a nyrsio yn y cartref am ddim, ond efallai y bydd yn rhaid i chi dalu am ofal personol – cymorth i ymolchi neu wisgo er enghraifft.
- Gall gwahanol weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol roi gofal yn y cartref. Y person cyntaf i siarad ag ef am dderbyn gofal yn y cartref yw eich Meddyg Teulu.
- Gall lefelau'r gofal a'r cymorth y gellir eu cynnig gartref amrywio mewn gwahanol ardaloedd o'r DU. Golyga hyn efallai na fydd popeth sy'n cael ei drafod yn y llyfryn hwn fod ar gael i chi.
- Os ydych chi'n ansicr â phwy ddylech chi siarad am ofal gartref, gallwch chi ffonio ein Llinell Gymorth am ddim ar **0800 090 2309***. Gallant helpu i'ch cyfeirio at y bobl iawn.

Beth yw ystyr gofal yn y cartref?

Mae gofal yn y cartref yn golygu derbyn cymorth meddygol, ymarferol ac emosiynol yn eich cartref eich hun.

Efallai y byddwch chi am fod gartref wrth i'ch iechyd ddirywio neu tua diwedd eich oes. Gall bod yn agos i bobl gyfarwydd, cael preifatrwydd a bod mewn lle cyfarwydd fod yn bwysig a rhoi cysur. Lle bynnag y bo modd, bydd eich gweithwyr proffesiynol gofal iechyd yn ceisio cefnogi eich dymuniad i fod gartref, a rhoi gofal i'ch helpu i wireddu hyn.

Os ydych chi mewn ysbyty neu hosbis ond byddai'n well gennych chi fod gartref, dywedwch wrth y meddygon a'r nyrsys sy'n gofalu amdanoch chi. Gallant drafod a yw hyn yn bosib gyda chi, ynghyd ag unrhyw gymorth bydd ei angen arnoch.

Pa fathau o ofal gallwch chi eu derbyn gartref?

Dylech chi dderbyn gofal sy'n seiliedig ar eich anghenion a'ch dymuniadau chi. Gall hyn amrywio gan ddibynnu ar eich anghenion a'r gofal sydd ar gael yn eich ardal leol chi. Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd am y math o ofal y gallai fod ei angen arnoch nawr ac yn y dyfodol, a'r hyn sydd ar gael.

Dychwelyd i'r dudalen gynnwys

Mae dau brif fath o ofal sy'n cael eu cynnig gartref:

Gofal meddygol a nyrsio

Gallai hyn gynnwys help i drin symptomau a chymorth emosiynol. Gofal lliniarol, sy'n helpu pobl â salwch terfynol gael yr ansawdd bywyd gorau posib, ac mae gofal diwedd oes yn rhan o ofal meddygol a nyrsio i bobl â salwch terfynol.

Gofal personol

Gallai hyn gynnwys help gyda phethau megis ymolchi, gwisgo, bwyta a mynd i'r toiled.

Mae gan ein llyfryn, **Gofalu am rywun gartref**, ragor o wybodaeth am sut i ddarparu a derbyn cymorth gyda mathau gwahanol o ofal personol. Gallwch chi ei archebu drwy **mariecurie.org.uk/publications** neu ffonio ein Llinell Gymorth am ddim ar **0800 090 2309***.

Marie Cuie

Beth yw cost gofal yn y cartref?

Mae gofal meddygol a nyrsio am ddim yn y DU.

Fel arfer, mae gofal personol yn golygu helpu gyda hylendid personol, gan gynnwys ymolchi, gwisgo neu fynd i'r toiled. Fel arfer, mae gofal personol yn golygu help ymarferol gyda phethau fel tasgau bob dydd, mynd o le i le, a gofalu amdanoch chi'n hun neu rywun arall. Mae cost gofal cymdeithasol a phersonol yn dibynnu ar le rydych chi'n byw:

- Yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, mae gofal personol yn destun prawf modd. Golyga hyn fod yr hyn rydych chi'n ei dalu tuag at eich gofal yn dibynnu ar faint o gynilion sydd gennych chi.
- Yn yr Alban, mae gofal personol am ddim. Mae'r gofal hwn am ddim yn cynnwys pethau fel ymolchi neu fynd i'r toiled, a pharatoi a bwyta bwyd.

Efallai bydd eich cyngor neu ymddiriedolaeth leol yn talu am ofal cymdeithasol a phersonol yn uniongyrchol neu efallai y bydd yn rhoi arian i chi dalu am ofal personol. Darllenwch ein canllaw cam wrth gam ar gyrchu gofal personol a chymdeithasol ar dudalen 13.

Cynllunio eich gofal

Dylai'r gweithwyr proffesiynol sy'n gofalu amdanoch chi drafod eich triniaeth, eich gofal a'ch cymorth gyda chi. Gallai hyn fod eich meddyg teulu, eich meddyg yn yr ysbyty neu'ch nyrs. Os ydych chi am neu angen dechrau'r sgwrs honno, eich meddyg teulu yw'r person gorau i siarad ag ef.

Dywedwch wrtho os hoffech chi iddo rannu gwybodaeth amdano'ch cyflwr gyda gofalwr, aelod o'r teulu neu ffrind. Oni bai y byddwch chi'n dweud wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich bod chi am i bobl eraill wybod, byddant dim ond yn trafod eich cyflwr gyda chi.

Eich cynllun gofal

Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol lunio cynllun gofal ysgrifenedig neu ddigidol sy'n esbonio:

- eich dymuniadau ar gyfer gofal yn y dyfodol – er enghraifft, aros yn y cartref neu symud i hosbis, cartref nyrsio neu ysbyty
- unrhyw driniaeth rydych chi wedi'i derbyn eisoes
- unrhyw gynlluniau ar gyfer triniaeth neu ofal yn y dyfodol.

Gallwch ofyn am gopi o'r cynllun gofal gan eich tîm.

Gallwch chi a'ch tîm gofal iechyd edrych ar y cynllun gofal yn rheolaidd. Gallwch ofyn i'w newid unrhyw bryd.

Rhoi eich cydsyniad

Mae'n rhaid i weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n rhan o ofalu amdanoch chi fod yn sicr eich bod chi'n cydsynio (hynny yw, cytuno) i unrhyw driniaeth. Cyn iddynt ddechrau, rhaid iddynt esbonio'r hyn y byddant yn ei wneud, unrhyw risgiau perthnasol a pham maent yn ei wneud. Eich hawl chi yw gwrthod unrhyw driniaeth sy'n cael ei chynnig.

Eich cysylltiadau allweddol

Gallwch ddefnyddio'r rhan hon i gofio'r manylion cyswllt ar gyfer y gweithwyr gofal iechyd neu gymdeithasol proffesiynol sy'n rhan o'ch gofal chi. Rydym ni'n disgrifio'r bobl bosib hyn ar dudalennau 11 i 28.

Fy meddyg teulu

Enw: ______________________________

Cyfeiriad: ______________________________

Rhif ffôn: ______________________________

Nodiadau: ______________________________

Fy nyrs cymunedol neu dîm nyrsio cymunedol

Enw: ______________________________

Rhif ffôn: ______________________________

Nodiadau: ______________________________

Fy fferyllydd

Enw: ______________________________

Cyfeiriad: ______________________________

Rhif ffôn: ______________________________

Nodiadau: ______________________________

Dychwelyd i'r dudalen gynnwys

Fy ngweithiwr cymdeithasol

Enw: ____________________

Cyfeiriad: ____________________

Rhif ffôn: ____________________

Nodiadau: ____________________

Pwy i gysylltu â nhw gyda'r hwyr, dros nos neu dros y penwythnos

Enw: ____________________

Rhif ffôn: ____________________

Nodiadau: ____________________

Manylion cyswllt eraill

Enw: ____________________

Rhif ffôn: ____________________

Nodiadau: ____________________

Â phwy ddylwn i gysylltu am ofal yn y cartref?

Bydd y gweithwyr gofal iechyd a chymdeithasol sy'n rhan o'ch gofal gartref yn gweithio yn y gymuned. Golyga hyn eu bod nhw'n gweithio y tu allan i'r ysbyty neu'r hosbis. Dylai'r gweithwyr gofal iechyd a chymdeithasol proffesiynol fod yn rhan o hyn cyn gynted â phosib wedi'ch diagnosis. Os nad yw'r meddygon a'r nyrsys a wnaeth roi diagnosis i chi yn eich rhoi mewn cysylltiad ag unrhyw un, y peth gorau yw siarad â'ch meddyg teulu'n gyntaf.

Efallai y byddwch chi'n clywed pobl yn galw'r gweithwyr gofal iechyd a chymdeithasol proffesiynol yn **dîm gofal lliniarol**, **yn dîm gofal lliniarol aml-ddisgyblaethol**, neu'n **MDT**.

Yn y rhan isod, rydym ni wedi rhannu gweithwyr gofal iechyd a chymdeithasol proffesiynol yn ôl y cwestiwn neu'n pryder maen nhw'n ymdrin ag ef. Weithiau, bydd gweithwyr gofal iechyd a chymdeithasol proffesiynol yn gallu eich cefnogi chi gyda chwestiynau neu bryderon niferus, felly nid yw hyn yn rhestr gynhwysfawr.

1. Mae angen help arna i i ddeall a threfnu cymorth neu wasanaethau

Meddyg Teulu

Fel arfer, eich meddyg teulu fydd y prif gyswllt ar gyfer eich gofal. Gall eich meddyg teulu fod yn rhan o'r canlynol:

- rhagnodi meddyginiaethau
- helpu i reoli unrhyw symptomau
- siarad am ddymuniadau ac anghenion
- rhoi gwybodaeth neu gyfeirio ati am salwch terfynol
- awgrymu gwasanaethau cymorth lleol a chenedlaethol sydd ar gael
- gweithio gyda nyrs rhanbarthol, a gweddill y tîm gofal lliniarol, i sicrhau y rhoddir y gofal iawn
- dweud wrthych chi am hosbisau lleol.

Marie Cuie

Nyrsys rhanbarthol a nyrsys cymunedol

Mae nyrsys rhanbarthol a nyrsys cymunedol yn cydlynu llawer o wasanaethau, ond mae argaeledd y rhain yn dibynnu o ardal i ardal. Mae'r rhain yn cynnwys cynorthwywyr gofal iechyd, gweithwyr gofal, Nyrsys Marie Curie, nyrsys arbenigol megis nyrsys Macmillan, neu asiantaethau gofal eraill. Ar ôl trafod â chi, bydd y nyrs rhanbarthol neu gymunedol yn paratoi cynllun gofal personol ac yn eich cyfeirio chi at y gwasanaethau a allai fod yn ddefnyddiol.

Gall nyrsys rhanbarthol neu gymunedol fod yn rhan o:

- drefnu gofal yn y cartref
- archebu offer, megis comôd neu wely y gellir ei addasu
- trefnu gwasanaethau eraill i helpu gyda'ch gofal, megis ffisiotherapydd neu Nyrs Marie Curie
- darparu gwybodaeth am wasanaethau lleol, gan gynnwys grwpiau cymorth, hosbisau, gwasanaethau cyfieithu ar y pryd a chymorth ariannol.

Gallant hefyd fod yn rhan o roi gofal meddygol, megis rheoli symptomau neu newid rhwymynnau. Os ydych chi'n ofalwr, gall nyrsys rhanbarthol helpu i drefnu gofal seibiant, er mwyn i chi gall hoe o ofalu.

Cael nyrs rhanbarthol neu gymunedol

Er mwyn gofyn am gymorth gan nyrs rhanbarthol neu gymunedol, siaradwch â'ch meddyg teulu. Pan fydd gennych chi nyrs rhanbarthol neu gymunedol, efallai rhoddir rhif uniongyrchol i chi ei ffonio.

Dychwelyd i'r dudalen gynnwys

Gofal cymdeithasol

Mae gofal cymdeithasol yn help ymarferol gyda phethau fel tasgau bob dydd, mynd o le i le a gofalu amdanoch chi neu rywun arall. Fe'i darperir i chi gan eich cyngor lleol. Os ydych chi'n byw yng Ngogledd Iwerddon, fe'i darperir gan eich Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Mae'r math o ofal cymdeithasol rydych chi'n ei gael yn dibynnu ar eich anghenion. Gallai gynnwys cael gofalwyr proffesiynol yn eich cartref, cael offer ar gyfer eich cartref, neu dderbyn gofal mewn cartref gofal. Gall gofal cymdeithasol helpu gyda thasgau bob dydd sydd megis:

- codi o'r gwely
- gwisgo
- mynd i'r toiled a chael cawod
- coginio a bwyta
- gweld ffrindiau a theulu
- defnyddio cludiant cyhoeddus
- cadw'n heini ac yn actif.

Cael asesiad gofal cymdeithasol

Dyma'r camau i gael gofal cymdeithasol:

1. Cysylltwch â'ch cyngor lleol, neu'ch Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a gofyn am asesiad o anghenion.
2. Cewch eich anghenion eu hasesu a byddwch chi'n derbyn cynllun i ddiwallu'r anghenion hyn.

3. Bydd y cyngor neu'r ymddiriedolaeth yn gweithio allan a fydd yn rhaid i chi dalu tuag at gostau eich gofal. Os bydd yn rhaid i chi, byddant yn dweud wrthych chi faint bydd yn rhaid i chi ei gyfrannu. Mae p'un ai y bydd yn rhaid i chi dalu yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw, eich sefyllfa ariannol a'ch anghenion.

4. Byddwch chi naill ai yn trefnu eich gofal cymdeithasol eich hun, gyda chymorth eich awdurdod lleol, eich Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol, neu sefydliad arall, neu byddant yn ei reoli ar eich rhan.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth drwy fynd i **mariecurie.org.uk/socialcare** neu ffonio Llinell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309***.

Gweithwyr cymdeithasol gofal lliniarol

Mae rhai gweithwyr cymdeithasol yn arbenigwyr mewn gofal lliniarol. Weithiau, fe'u gelwir yn weithwyr cymdeithasol gofal lliniarol. Yn ogystal â chymorth ymarferol, gallant:

- roi cyngor ac arweiniad ar ofal cymdeithasol i chi ac aelodau o'ch teulu, eich ffrindiau neu eich gofalwyr
- cynnig cymorth emosiynol am diagnosis terfynol a'ch cyfeirio at gwnselydd, os bydd angen
- eich cefnogi gyda chynllunio gofal ymlaen llaw a dymuniadau ar gyfer y dyfodol.

Os ydych chi'n gofalu am rywun gartref – asesiad gofalwr

Mae asesiad gofalwr yn gyfle i drafod y cymorth neu'r gwasanaethau mae eu hangen arnoch gyda'r gwasanaethau cymdeithasol lleol. Os yn bosib, dylid eich asesu chi a'r person sy'n gofalu amdanoch chi er mwyn i chi gael y lefel gywir o gymorth. Os oes mwy nag un person sy'n darparu gofal rheolaidd i'r person, gall y ddau ohonoch chi gael asesiad.

Yn yr Alban, gelwir asesiad gofalwr yn gynllun cymorth gofalwr oedolyn neu ddatganiad gofalwr ifanc weithiau.

I gael asesiad, cysylltwch â:

- yr adran gofal cymdeithasol yn eich cyngor lleol yng Nghymru a Lloegr
- eich cyngor lleol yn yr Alban
- yr adran gwasanaethau cymdeithasol yn eich Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon

Ewch i **mariecurie.org.uk/carer-assessments** neu ffoniwch Linell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309*** i gael rhagor o wybodaeth.

2. Mae angen cefnogaeth arnaf gyda symptomau neu bryder meddygol arall

Nyrsys clinigol arbenigol

Efallai y bydd nyrsys clinigol arbenigol (CNS) yn rhan o'ch tîm gofal lliniarol. Gallant helpu drwy:

- sicrhau eich bod chi a'r bobl sy'n agos i chi'n derbyn yr wybodaeth mae ei hangen arnoch am eich diagnosis
- eich tywys drwy wybodaeth neu gwestiynau cymhleth
- cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol i chi a'r bobl sy'n agos i chi
- eich rhoi chi mewn cysylltiad â gwasanaethau gwahanol, gan gynnwys gwasanaethau gofal lliniarol, a allai fod yn ddefnyddiol.

Nyrsys Marie Curie

Os ydych chi'n derbyn gofal yn y cartref, gallech chi gael help gan Nyrs Marie Curie. Gallant:

- roi cyngor i chi ar y feddyginiaeth a ragnodwyd i chi – gan gynnwys rhoi pigiadau
- asesu eich anghenion a chynllunio'r fath o help dylech chi ei dderbyn
- weithiau, maent yn cynnig ymweliadau dros nos.

Nid yw Nyrsys Marie Curie ar gael ym mhob rhan o'r DU.

Cael Nyrs Marie Curie

I ofyn am ofal neu gymorth gan Nyrs Marie Curie, dylech chi gysylltu â'ch nyrs rhanbarthol neu feddyg teulu.

Bydd eich meddyg teulu neu'r nyrs rhanbarthol yn ystyried a yw Nyrs Marie Curie neu Gynorthwyydd Gofal Iechyd Marie Curie yn iawn i chi, ac mae'n bosib y bydd yn gallu eich atgyfeirio os bydd angen eu help arnoch chi.

Fferyllwyr

Mae fferyllwyr yn gweithio yn y gymuned. Gallant eich cefnogi drwy:

- roi (gweinyddu) meddyginiaeth
- gweithio gyda gweddill eich tîm gofal lliniarol i'ch helpu i gael y cymorth iawn.

Fferyllwyr gofal lliniarol

Mae gan rai fferyllfeydd fferyllwyr gofal lliniarol. Gall y fferyllwyr hyn gynnig cymorth mwy arbenigol, megis rhoi cyngor ar reoli unrhyw symptomau ac awgrymu gwasanaethau gofal lliniarol lleol. Gallech chi ofyn i'ch meddyg teulu am fferyllwyr gofal lliniarol yn eich ardal chi.

Ffisiotherapyddion

Nod ffisiotherapydd yw helpu gydag unrhyw broblemau symud neu symudedd yn dilyn eich diagnosis. Efallai y bydd y rhain wedi'u hachosi gan y salwch terfynol neu unrhyw symptomau rydych chi'n eu cael. Gall ffisiotherapydd ddysgu ymarferion ysgafn i chi reoli neu leddfu unrhyw broblemau.

Gallwch chi ofyn i'r meddyg teulu neu nyrs rhanbarthol i'ch atgyfeirio at ffisiotherapi.

Hosbisau

Mae hosbisau'n cynnig gofal nyrsio a meddygol i unrhyw un â salwch terfynol, yn ogystal â chymorth emosiynol, seicolegol, ysbrydol ac ymarferol. Maent hefyd yn cynnig cymorth emosiynol i ofalwyr a phobl eraill sy'n agos i rywun â diagnosis terfynol. Fel arfer, caiff y gofal hwn ei gynnig yn yr hosbis, ond mae rhai hosbisau'n cynnig gofal yn eich cartref hefyd.

Efallai y byddwch chi'n poeni am ddefnyddio hosbis, oherwydd bod rhai pobl yn ei gysylltu â marw. Ond mae hosbisau'n cefnogi pobl ar unrhyw gam salwch terfynol.

Dod o hyd i'ch hosbis leol

Mae hosbisau Marie Curie ym Melffast, Bradford, Caerdydd a'r Fro (Penarth), Caeredin, Glasgow, Hampstead (Llundain), Lerpwl, Newcastle a Gogledd Canolbarth Lloegr (Solihull).

Ewch i **mariecurie.org.uk/hospices** am ragor o wybodaeth am Hosbisau Marie Curie neu ffoniwch ein Llinell Gymorth am ddim ar **0800 090 2309***.

Os nad ydych chi'n byw'n agos i Hosbis Marie Curie, mae hi dal yn bosib y bydd hosbis yn agos i chi lle gallwch chi gael y math hwn o ofal a chymorth. Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am hosbisau lleol drwy:

- siarad â'ch meddyg teulu neu'ch nyrs rhanbarthol
- chwilio cronfa ddata hosbisau'r DU yn **hospiceuk.org** neu ei ffonio ar **020 7520 8200**.

Therapïau cyflenwol

Yn aml, caiff therapïau cyflenwol eu defnyddio ochr yn ochr â thriniaeth a gofal arferol. Gallant eich helpu i deimlo'n fwy cyffyrddus ac ymdopi'n well gyda'ch salwch neu'ch triniaeth. Gall therapïau cyflenwol gynnwys tylino, aromatherapi ac adweitheg.

Os hoffech chi roi cynnig ar therapi cyflenwol, trafodwch hyn gyda'ch tîm gofal iechyd yn gyntaf. Byddant yn gallu rhoi gwybod i chi a yw'n ddiogel i chi gael therapi neu a oes unrhyw resymau meddygol dros beidio â'i chael.

Mae'n bwysig gwirio bod eich therapydd cyflenwol yn gymwys. Sicrhewch ei fod yn ymwybodol o'ch salwch ac unrhyw driniaethau rydych chi wedi cael neu'n ei gael. Efallai y gall eich tîm gofal iechyd ddweud wrthych chi am ymarferwyr therapi cyflenwol lleol – weithiau mae'r gwasanaethau hyn am ddim drwy hosbis.

Gallwch chi hefyd ffonio'r Cyngor Cyflenwol a Gofal Iechyd Naturiol ar **020 3668 0406** neu fynd i **cnhc.org.uk**

Mae rhagor o wybodaeth am therapïau cyflenwol yn **mariecurie.org.uk/complementarytherapies**

3. Mae angen help arnaf i ymolchi, gwisgo, bwyta neu wneud tasgau personol eraill

Cynorthwywyr gofal iechyd a gweithwyr gofal

Mae cynorthwywyr gofal iechyd yn weithwyr proffesiynol cymwys sy'n gallu eich helpu chi i:

- ymolchi
- gwisgo
- symud o gwmpas
- cymryd eich meddyginiaeth.

Weithiau, bydd cynorthwywyr gofal iechyd yn gallu cynnig cymorth dros nos.

Cael cymorth gan gynorthwywyr gofal iechyd

Weithiau, mae cynorthwywyr gofal iechyd wedi'u cyflogi gan eich cyngor lleol, neu gan asiantaeth neu gwmni preifat.

Mae gan Marie Curie gynorthwywyr gofal iechyd cymwys mewn rhai ardaloedd yn y DU. Os ydych chi'n meddwl y gallech chi elwa o un, gallwch chi gysylltu â'ch nyrs rhanbarthol neu feddyg teulu. Byddant yn ystyried a yw Cynorthwyydd Gofal Iechyd Marie Curie yn iawn i chi ac yn gallu eich atgyfeirio.

Gallwch chi archebu ein llyfryn **Gofalu am rywun gartref**, sy'n trafod sut i ddarparu a chael cymorth gyda thasgau personol, yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio ein Llinell Gymorth am ddim ar **0800 090 2309***.

4. Mae angen offer neu addasiadau i'r cartref arna i

Therapyddion galwedigaethol

Mae therapyddion galwedigaethol yn canolbwyntio ar eich gallu i wneud tasgau bob dydd. Gallant gynnal asesiad o'ch sefyllfa bresennol, gan gynnwys:

- mae angen addasiadau i'ch cartref neu lle rydych chi'n byw
- unrhyw offer, megis cadair olwyn, a fyddai'n ddefnyddiol i chi.

Gallant drefnu rhoi hyn ar waith i chi. Gallai hyn fod drwy'r GIG neu lwybr arall.

Cael therapydd galwedigaethol

Os ydych chi'n meddwl y gallai therapydd galwedigaethol eich helpu chi, gallwch chi:

- gofyn i'r meddyg teulu am atgyfeiriad neu
- gofyn i'r nyrs rhanbarthol am atgyfeiriad neu
- cysylltu â'ch cyngor lleol neu'ch Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol i ofyn am gael un.

Croes Goch Prydain

Mae Croes Goch Prydain yn cynnig offer penodol ar fenthyciad tymor byr, megis cymhorthion toiled a chadeiriau olwyn.

Os na fydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi gofyn am fenthyciad ar eich rhan chi, neu ar ran y person rydych chi'n gofalu amdano, gallwch chi siarad yn uniongyrchol â Chroes Goch Prydain drwy fynd i redcross.org.uk neu ffonio **0344 871 1111**.

Fferyllfeydd neu gwmnïoedd ar-lein

Mae eitemau eraill a allai fod yn ddefnyddiol i chi gynnwys gwellt yfed, cwpanau nad ydynt yn arllwys, poteli troeth a phadell wely. Fel arfer, gellir prynu'r rhain gan fferyllfeydd a chwmnïoedd ar-lein.

Am ragor o wybodaeth ar addasiadau ac anghenion gofal, ewch i **mariecurie.org.uk/careneeds**, neu ffoniwch Linell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309***.

Marie Cuie

5. Mae angen cymorth emosiynol arna i

Grwpiau cymorth

Mae grwpiau cymorth i bobl â salwch terfynol neu gyflyrau iechyd penodol, yn ogystal i ofalwyr. Fel arfer, mae aelodau'n cynnwys pobl â phrofiad personol o sefyllfa debyg. Yn y grŵp cymorth, gall pobl drafod yr heriau sydd ganddynt a sut maent yn ymdopi â phethau.

Dod o hyd i grŵp cymorth lleol

I ddod o hyd i grŵp cymorth lleol, gallech chi:

- ofyn i'ch nyrs rhanbarthol neu'ch meddyg teulu neu
- cysylltu â'ch cyngor lleol neu
- cysylltu â sefydliadau sy'n cefnogi pobl â mathau penodol o salwch (gweler tudalennau 33 i 35) neu
- ffonio Llinell Gymorth Marie Curie ar **0800 090 2309***.

Os byddai'n well gennych chi beidio, neu nad ydych chi'n gallu, fynd i grŵp cymorth, gall cymunedau ar-lein fel Cymuned Marie Curie yn **community.mariecurie.org.uk** fod yn lle da i rannu eich profiadau a siarad â phobl fel sefyllfa debyg.

Cwnsela

Gall cwnselydd neu seicolegydd cymwys eich helpu i ddeall a gweithio drwy eich teimladau. Weithiau, mae cwnsela am ddim mewn hosbisau, ysbytai neu feddygfeydd meddygon teulu.

Dod o hyd i gwnselydd

Os yw cwnsela'n rhywbeth hoffech chi roi cynnig arno, gofynwch i aelod o'ch tîm gofal iechyd. Gallant roi gwybod i chi am yr hyn sydd ar gael yn lleol a gall eich helpu i benderfynu pa driniaeth sydd orau i chi.

Efallai y byddwch chi hefyd am gysylltu â chwnselydd preifat – rhywun byddwch chi'n ei dalu'n uniongyrchol. I ddod o hyd i gwnselydd yn agos i chi, cysylltwch â Chymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Brydeinig drwy fynd i **bacp.co.uk** neu ffonio **01455 883300**.

Cymorth ysbrydol

Mae rhai pobl yn dechrau cwestiynu ystyr eu bywyd neu boeni am bethau yn eu gorffennol. Efallai y byddwch chi am gysylltu ag arweinydd crefyddol lleol neu gynghorydd ysbrydol am gymorth. Fel arfer, maent yn hapus i helpu, hyd yn oed os na fyddwch chi wedi cymryd rhan mewn grŵp refyddol o'r blaen.

Os ydych chi mewn cysylltiad â Hosbis Marie Curie neu hosbis leol arall, gall caplan yr hosbis neu gydlynydd ysbrydol gynnig cyngor ac argymell person lleol i chi gysylltu ag ef.

Gwasanaeth Cydymaith Marie Curie

Mewn rhai ardaloedd, rydym ni'n cynnig gwirfoddolwyr Cydymait Marie Curie – dyma gwirfoddolwyr a hyfforddwyd yn arbennig i ymweld â phobl yn eu cartrefi i roi cwmni a chymorth ychydig o oriau bob wythnos. I gael gwybod a yw'r gwasanaeth hwn ar gael yn eich ardal leol chi, ewch i **mariecurie.org.uk/helper**

6. Mae angen cymorth arna i gyda budd-daliadau neu faterion ariannol

Gall effaith ariannol salwch terfynol ychwanegu at y baich hwn – i'r person sy'n sâl a'r bobl sy'n gofalu am y person hwnnw. Mae grantiau a budd-daliadau gwahanol a allai fod ar gael, gan ddibynnu ar:

- eich amgylchiadau personol chi a
- ble rydych chi'n byw yn y DU.

Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth drwy fynd i **mariecurie.org.uk/benefits**, ffonio ein Llinell Gymorth am ddim ar **0800 090 2309***, neu fynd i dudalennau 37 i ddarllen am ragor o sefydliadau sy'n gallu helpu gyda budd-daliadau a materion ariannol.

Marie Cuie

7. Mae angen help arna i wrth gynllunio ar gyfer y dyfodol

Cynllunio gofal ymlaen llaw

Mae cynllunio gofal ymlaen llaw yn golygu trafod a chynllunio'r gofal a fyddai'n well gennych chi, yn ogystal ag unrhyw beth a allai fod yn bwysig i chi wrth i'ch salwch ddatblygu. Efallai y byddwch chi'n gwneud hyn gyda gweithwyr iechyd gofal proffesiynol, yn ogystal â gofalwyr, ffrindiau a theulu.

Os byddwch chi'n cofnodi eich dymuniadau'n ysgrifenedig, dylech chi ofyn am gopi i'w ychwanegu at eich cofnodion meddygol a'ch cynllun gofal. Hyd yn oed os na fydd gennych chi unrhyw beth yn ysgrifenedig, gallwch chi ofyn i'ch dymuniadau gael eu hychwanegu at eich cofnodion.

Os byddwch chi'n newid eich meddwl, gallwch ofyn i ddiweddaru eich cofnodion meddygol a'ch cynllun gofal. Yn Lloegr, efallai y byddwch chi'n gallu ychwanegu eich dymuniadau at eich Crynodeb o Gofnod Gofal. Golyga hyn y bydd gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol mewn cyd-destunau gwahanol yn gallu gweld yr hyn sy'n well gennych chi.

Os nad ydych chi'n gallu cyfathrebu eich dymuniadau, bydd eich meddyg yn siarad ag unrhyw un sydd wedi'i enwi yn eich Atwrneiaeth iechyd neu les. Os nad oes Atwrneiaeth, efallai y byddant yn gofyn i'ch teulu agos a'ch ffrindiau yr hyn y gallai chi fod ei eisiau.

Mae'n rhaid i'ch meddyg ddefnyddio eu doethineb meddygol a gweithio er eich lles gorau chi, pwy bynnag y bydd yn siarad â nhw.

Am ragor o wybodaeth am gynllunio gofal ymlaen llaw, ewch i **mariecurie.org.uk/planningahead**, archebu ein llyfryn **Cynllunio Ymlaen Llaw**, ffoniwch Linell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309***, neu siaradwch â'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Gwasanaeth cymorth ysgrifennu ewyllys Marie Curie

Mae gwneud ewyllys yn gadael i chi benderfynu pwy fydd yn etifeddu eich ystâd ar ôl i chi farw. Mae eich ystâd yn cynnwys arian, eitemau ac eiddo. Os na fyddwch chi'n ysgrifennu ewyllys, caiff eich ystâd ei rannu yn unol â'r gyfraith. Gallai olygu y bydd mwy o'ch ystâd nag sydd angen yn destun treth etifeddiant.

I ddysgu rhagor am wneud ewyllys, ewch i **mariecurie.org.uk/wills**

Cynllunio angladd

Os ydych chi'n teimlo y gallwch chi feddwl am hyn nawr, gallai helpu'r bobl sy'n agos i chi pan fyddwch chi wedi marw. Pan fydd pobl yn mynd drwy brofedigaeth, efallai na fydd ganddynt yr amser na'r gallu i archwilio'r holl opsiynau posib. Os gallwch chi drafod eich dymuniadau am eich angladd gyda'ch teulu neu'ch ffrindiau, byddant yn gliriach am yr hyn rydych chi ei eisiau a gallant deimlo eu bod wedi'u paratoi'n well.

Am ragor o wybodaeth am gynllunio angladd, ewch i **mariecurie.org.uk/funeral**, neu archebwch ein llyfryn **Pan fydd rhywun yn marw** yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio **0800 090 2309***.

8. Mae angen gwybodaeth arna i am ddiwedd oes

Gall y gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol sy'n eich cefnogi chi a'ch anwyliaid helpu i ateb cwestiynau am ddiwedd oes. Gallai hyn gynnwys newidiadau cyffredin neu symptomau, sut i wneud rhywun yn gyffyrddus a phethau ymarferol i'w hystyried.

Am ragor o wybodaeth am ddiwedd oes, ewch i **mariecurie.org.uk/what-to-expect**, neu archebwch ein llyfryn **Pan fydd rhywyn yn marw** yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio **0800 090 2309***. Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth am bethau ymarferol megis cofrestru marwolaeth, trefnu angladd a delio ag ystâd rhywun.

9. Mae angen cymorth arna i gyda rhywbeth arall

Os bydd angen cymorth arnoch chi gyda rhywbeth nad ydym ni wedi'i gynnwys yma, fel cam cyntaf siaradwch â:

- eich meddyg teulu **neu**
- y nyrs rhanbarthol, os oes un gennych chi **neu**
- y gweithiwr cymdeithasol, os oes un gennych chi.

Dylent allu asesu'r cymorth mae ei angen arnoch a'ch helpu i'w gyrchu.

Cael gofal personol yn y cartref

Rydym ni'n defnyddio'r geiriau 'gofal personol' i ddisgrifio pethau fel helpu gydag ymolchi, gwisgo, cerdded, bwyta neu yfed, a chymryd meddyginiaeth weithiau. Gallai'r rhain fod yn rhai o'r tasgau bob dydd mae angen cymorth arnoch chi gyda nhw.

Mae gennym ni lyfryn arall, Gofalu am rywun gartref, sy'n trafod y gwahanol fathau o ofal personol, yn ogystal â ffyrdd o reoli symptomau. Mae wedi'i ysgrifennu i ofalwyr, aelodau o'r teulu a ffrindiau, ond gallai hefyd fod yn ddefnyddiol i chi ei ddarllen.

Gallwch chi archebu ein llyfryn **Gofalu am rywun gartref** yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio ein Llinell Gymorth am ddim ar **0800 090 2309***.

Marie Cuie

Sut gall Marie Curie helpu

Rydym yma i bawb y mae salwch terfynol, marwolaeth a phrofedigaeth yn effeithio arnynt, i'w helpu i gael y gofal a'r cymorth sydd eu hangen arnynt.

Llinell Gymorth Marie Curie

0800 090 2309*

Os oes gennych gwestiwn, neu, yn syml, os oes arnoch angen sgwrs, gallwch ein ffonio am ddim. Rydyn ni yma i helpu gyda gwybodaeth a chefnogaeth ar bob agwedd ar fywyd gyda salwch terfynol, marw a phrofedigaeth. Ar agor rhwng 8am a 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, a rhwng 11am a 5pm ar ddydd Sadwrn. Neu defnyddiwch ein sgwrs ar-lein yn **mariecurie.org.uk/support**

Gwasanaeth Cadw Golwg a Sgwrsio Marie Curie

Os oes gennych salwch terfynol, neu os ydych yn agos at rywun sydd â salwch terfynol, gallwn roi cymorth parhaus gan yr un person bob wythnos. Gallwch gael hyd at 12 sesiwn gan wirfoddolwr hyfforddedig, a all gynnig clust i wrando a lle diogel i siarad.
mariecurie.org.uk/check-in-and-chat

Gwasanaeth Ffôn Profedigaeth Marie Curie

Cewch gefnogaeth profedigaeth barhaus dros y ffôn gan yr un gwirfoddolwr. Gallwch gael hyd at chwe sesiwn o 45 munud. Gallwn helpu os oedd eich profedigaeth yn ddisgwyliedig, wedi digwydd yn ddiweddar neu beth amser yn ôl.
mariecurie.org.uk/bereavement

* Efallai y caiff eich galwad ei recordio at ddibenion hyfforddi a monitro.

Cymuned Ar-lein Marie Curie

Mae ein Cymuned Ar-lein yn ofod i chi rannu meddyliau, teimladau a phrofiadau. Mae'n cael ei safoni gan dîm Llinell Gymorth Marie Curie, a all hefyd helpu i ateb eich cwestiynau.
community.mariecurie.org.uk

Gwybodaeth Marie Curie

Os oedd y llyfryn hwn yn ddefnyddiol i chi, mae gennym fwy o wybodaeth am ddim ar gael ar-lein neu i'w harchebu fel adnodd printiedig.
mariecurie.org.uk/support neu **mariecurie.org.uk/publications**

Hosbisau Marie Curie

Os ydych chi neu rywun annwyl yn byw gyda salwch terfynol, mae ein hosbisau'n cynnig cysur gofal a chymorth arbenigol bob awr o'r dydd a'r nos – p'un a ydych yn aros gyda ni neu'n ymweld am y dydd.
mariecurie.org.uk/hospices

Gwasanaethau Nyrsio Marie Curie

Gall Nyrsys Marie Curie a Chynorthwywyr Gofal Iechyd eich helpu os ydych yn byw gyda salwch terfynol ac eisiau derbyn gofal yn eich cartref eich hun.
mariecurie.org.uk/nurses

Cymdeithion Marie Curie

Gall gwirfoddolwyr Cymdeithion hyfforddedig Marie Curie ymweld â chi'n rheolaidd i gael sgwrs dros baned o de, eich helpu i gyrraedd apwyntiad neu ddim ond gwrando pan fyddwch angen clust gyfeillgar.
mariecurie.org.uk/helper

Sefydliadau defnyddiol

Sefydliadau iechyd

Cymdeithas Alzheimer

0333 150 3456
alzheimers.org.uk
Yn cynnig gwybodaeth a chymorth i bobl y mae dementia'n effeithio arnyn nhw.

Y Cyngor Gofal Iechyd Cyflenwol a Naturiol

020 3668 0406
cnhc.org.uk
Mae gan y Cyngor Gofal Iechyd Cyflenwol a Naturiol gronfa ddata lle gallwch chi ddod o hyd i therapydd cyflenwol sy'n agos i chi.

Cymorth Canser Macmillan

0808 808 00 00
macmillan.org.uk
Yn cynnig cymorth ymarferol, meddygol ac ariannol i bobl mae canser yn effeithio arnynt.

Cymdeithas MND

0808 802 6262
mndassociation.org
Yn cynnig gwybodaeth a chymorth i bobl mae clefyd niwronau motor (MND) yn effeithio arnynt yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

MND yr Alban

0141 332 3903
mndscotland.org.uk
Yn cynnig gwybodaeth a chymorth i bobl mae clefyd niwronau motor (MND) yn yr Alban.

Y Gymdeithas Sglerosis Ymledol

0808 800 8000
mssociety.org.uk
Yn cynnig gwybodaeth a chymorth i bobl mae sglerosis ymledol (MS) yn effeithio arnynt.

Parkinson's UK

0808 800 0303
parkinsons.org.uk
Yn cynnig gwybodaeth a chymorth i bobl mae clefyd Parkinson yn effeithio arnynt.

Gwasanaethau'r GIG

Lloegr

111
nhs.uk

Cymru

0845 46 47 or **111**
nhsdirect.wales.nhs.uk

Yr Alban

111
nhsinform.scot

Gogledd Iwerddon

hscni.net

Hosbisau a chanolfannau gofal

Hospice UK

020 7520 8200

hospiceuk.org

Mae Hospice UK yn rhoi gwybodaeth gyffredinol am ofal hosbisau yn y DU a thramor, a gwybodaeth i'ch helpu i ddod o hyd i'ch hosbis leol agosaf.

Sue Ryder

0808 164 4572

sueryder.org

Mae Sue Ryder yn cynnal hosbisau a chanolfannau gofal yn y DU i bobl â nifer o wahanol anableddau ac afiechydon. Mae'r gwasanaethau'n cynnwys gofal hirdymor, gofal seibiant, rheoli symptomau, ailgynefino, gofal dydd a gofal yn y cartref.

Cymorth emosiynol

Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (BACP)

01455 883 300

bacp.co.uk

Mae BACP yn cynnig gwybodaeth am sut i ddewis cwnselydd a manylion cwnselwyr yn agos i chi.

Mind

0300 123 3393

mind.org.uk

Yn cynnig gwybodaeth a chymorth am amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl.

Y Samariaid

116 123

samaritans.org

Mae'r Samariaid yn cynnig cymorth cyfrinachol ac emosiynol dydd a nos i bobl sy'n profi teimladau o drallod neu ofid.

Addasu'r cartref ac offer

Croes Goch Prydain

0344 871 1111

redcross.org.uk

Mae Croes Goch Prydain yn llogi offer, megis cadeiriau olwyn a chomodau. Maent hefyd yn cefnogi pobl sy'n gadael yr ysbyty ac sy'n symud adref.

Cymorth i ofalwyr

Carers UK

0808 808 7777

carersuk.org

Mae Carers UK yn rhoi gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n gofalu am berthnasau a ffrindiau, gan gynnwys cyngor a thaflenni ar hawliau.

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

0300 772 9600

carers.org

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr, gan gynnwys gofal yn y cartref gan weithwyr cymorth sy'n helpu gofalwyr i gael hoe.

GOV.UK

GOV.UK
Mae GOV.UK yn cynnig gwybodaeth i bobl sy'n gofalu am rywun gartref. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am bynciau megis gwasanaethau cymorth, sefydliadau defnyddiol, sut i asesu anghenion rhywun a gofalu am eich hun. Gallwch hefyd ddod o hyd i drosolwg o'r budd-daliadau a allech fod yn gymwys i'w cael wrth ofalu am rywun.

Help gydag arian

Age UK

0800 678 1602
ageuk.org.uk
Mae Age UK yn cynnig gwybodaeth a chyngor ar amrywiaeth o faterion ariannol, gan gynnwys cymorth arbenigol wrth hawlio budd-daliadau.

Cyngor ar Bopeth

03444 111 444 (Lloegr)
03444 77 20 20 (Cymru)
0808 800 9060 (yr Alban)
0800 028 1881 (Gogledd Iwerddon)
citizensadvice.org.uk
Mae Cyngor ar Bopeth yn cynnig cymorth wrth hawlio budddaliadau, gan gynnwys dros y ffôn ac mewn canghennau lleol.

GOV.UK

GOV.UK
Mae GOV.UK yn cynnig gwybodaeth am y budd-daliadau y gallech chi fod yn gymwys ar eu cyfer os ydych chi'n byw gyda salwch terfynol neu'n gofalu am rywun.

Cymorth Canser Macmillan

0808 808 00 00
macmillan.org.uk
Mae Cymorth Canser Macmillan yn cynnig cymorth ar reoli materion ariannol i bobl mae canser yn effeithio arnynt.

Turn2us

turn2us.org.uk
Mae Turn2us yn cynnig cymorth a gwybodaeth ariannol arlein, gan gynnwys cyfrifydd budd-daliadau a chwiliad grantiau.

Ynglŷn â’r wybodaeth hon

Cafodd y llyfryn hwn ei gynhyrchu gan dîm Gwybodaeth a Chymorth Marie Curie. Mae wedi cael ei adolygu gan weithwyr gofal iechyd a chymdeithasol a chan bobl y mae salwch terfynol wedi effeithio arnynt. Diolch yn arbennig i’r gofalwyr a’r bobl â salwch terfynol a gymerodd ran yn ein Digwyddiad Gwrando Cenedlaethol a chyfweliadau i helpu i ddatblygu’r llyfryn hwn.

Os hoffech roi adborth ar y llyfryn hwn, neu os hoffech weld y rhestr o adnoddau a ddefnyddiwyd i greu’r wybodaeth hon, e-bostiwch **review@mariecurie.org.uk** neu ffoniwch Linell Gymorth Marie Curie ar **0800 090 2309***.

Hysbysiad

Caiff y wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn ei ddarparu er budd a defnydd personol pobl â salwch terfynol, eu teuluoedd a’u gofalwyr.

Caiff y wybodaeth ei rhoi fel canllawiau cyffredinol er gwybodaeth yn unig. Ni ddylai gael ei hystyried yn gyngor meddygol neu glinigol, na chael ei defnyddio yn lle cyngor pwrpasol neu benodol gan ymarferydd meddygol cymwysedig. Mewn perthynas â materion cyfreithiol, ariannol neu faterion eraill sy’n cael eu trafod yn y wybodaeth hon, dylech ystyried ceisio cyngor proffesiynol penodol hefyd ar eich amgylchiadau personol.

Er ein bod yn ceisio sicrhau bod y wybodaeth yn gywir, nid ydym yn derbyn unrhyw atebolrwydd all godi yn sgil ei defnyddio. Ewch i’n gwefan i weld yr amodau a’r telerau llawn.

A oedd y wybodaeth hon yn ddefnyddiol i chi?

Os oes gennych chi unrhyw adborth am y wybodaeth yn y llyfryn hwn, anfonwch e-bost atom **review@mariecurie.org.uk** neu ffoniwch Llinell Gymorth Marie Curie ar **0800 090 2309***.

Nodiadau

Marie Curie

Rydym yma i bawb y mae marw, marwolaeth a phrofedigaeth yn effeithio arnynt yn y DU.

Llinell Gymorth Marie Curie

0800 090 2309*
Oes gennych chi gwestiwn? Ffoniwch ein Llinell Gymorth am ddim i siarad â rhywun sy'n gallu helpu, gan gynnwys nyrsys sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig. Gwiriwch yr oriau agor ar **mariecurie.org.uk/support**

Cefnogaeth barhaus gan Marie Curie

Os oes gennych chi, neu rywun agos atoch salwch angheuol, neu os ydych mewn profedigaeth, gallwn gynnig cefnogaeth emosiynol reolaidd dros y ffôn. I gael gwybod mwy, ffoniwch **0800 090 2309***, ewch i **mariecurie.org.uk/check-in-and-chat** neu ewch i **mariecurie.org.uk/bereavement**

Mae gennym hefyd Gymuned Ar-lein lle gallwch rannu meddyliau, teimladau a phrofiadau yn **community.mariecurie.org.uk**

Ni allwn ei wneud heboch chi

Mae ein gwasanaethau Gwybodaeth a Chymorth yn cael eu hariannu'n gyfan gwbl gan eich rhoddion hael. Diolch i chi, gallwn barhau i gynnig y wybodaeth a'r gefnogaeth am ddim sydd eu hangen ar bobl, pan fydd eu hangen arnynt. I gyfrannu, ewch i **mariecurie.org.uk/donate**

* Mae galwadau am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Efallai y bydd eich galwad yn cael ei recordio at ddibenion hyfforddi a monitro.

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

© Marie Curie. Rhagfyr 2022. Rhifyn 6. Adolygiad nesaf Rhagfyr 2025. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (207994) a'r Alban (SC038731). Cedwir pob hawl. M370b