

Gofalu am rywun gartref

Darparu gofal personol a rheoli
symptomau: canllaw i ofalwyr, 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 wybodaeth yn y daflen hon wedi'i hanelu at ofalwyr, aelodau o'r teulu a ffrindiau. Ond gall hefyd fod yn ddefnyddiol i rywun sydd â salwch terfynol, i helpu i egluro'r math o ofal y gallent ei dderbyn.

Os nad ydych chi'n siŵr sut i helpu gyda'r pethau rydyn ni'n siarad amdany'n nhw yn y daflen hon, neu os nad ydych chi'n gyfforddus yn helpu gyda nhw, mae hynny'n iawn. Gallech siarad â'r meddyg teulu neu'r nyrs ardal am ba gymorth sydd ar gael.

Mae rhai o'r symptomau rydyn ni'n siarad amdany'n nhw yn fwy cyffredin tua diwedd oes. Os nad ydych chi'n teimlo'n barod i ddarllen am hynny, efallai y byddai'n well gennych hepgor y darnau hynny am y tro. Efallai y byddwch ond yn dewis darllen am y symptomau neu bynciau gofal personol sy'n berthnasol i chi a'r person rydych yn gofalu amdano.



Ben Gold/Marie Curie

Cynnwys

	1. Beth yw gofal personol?	4
	2. Helpu rhywun i symud	6
	3. Helpu rhywun i ymolchi	9
	4. Gofalu am olwg rhywun	9
	5. Gofal y geg	10
	6. Briwiau pwyso	12
	7. Bwyta ac yfed	14
	8. Gofal y bledren a'r coluddyn	16
	9. Problemau cysgu neu aflonyddwch	18
	10. Rheoli poen	20
	11. Teimlo'n gyfogyd a chwydu	22
	12. Cynhyrfu a drysu	22
	13. Teimlo'n wan ac yn flinedig	23
	14. Teimlo'n fyr o wynt	23
	15. Newidiadau yn oriau olaf bywyd	25
	16. Sut gall Marie Curie helpu	28
	17. Sefydliadau defnyddiol	32

1. Beth yw gofal personol?

Rydym yn defnyddio'r geiriau 'gofal personol' i ddisgrifio unrhyw beth sy'n ymwneud â hylendid personol, fel ymolchi, gwisgo, a mynd i'r toiled. Efallai mai'r rhain yw rhai o'r tasgau bob dydd rydych chi'n eu gwneud i gefnogi eich anwilyd.

Yn y llyfryn hwn, rydym hefyd yn ymdrin â phethau fel cerdded, bwyta neu yfed, a chymryd meddyginiaeth. Gallai pobl ddefnyddio'r geiriau 'gofal cymdeithasol' i ddisgrifio'r pethau hyn.

Wrth roi gofal personol, ceisiwch ddilyn eu trefn ddyddiol arferol a gwneud pethau fel y maent fel arfer yn eu gwneud. Er enghraifft, parhau i ddefnyddio eu brand arferol o siampw.

Mae'n bwysig eich bod yn annog yr unigolyn rydych yn gofalu amdano i wneud cymaint ag y gallai neu y mae'n barod i'w wneud ei hun am gyhyd â phosibl. Mae hyn yn helpu i galonogi'r unigolyn hwnnw ac yn ei helpu i fod yn annibynnol.



Dysgwch ragor am yr holl bynciau rydyn ni'n eu cwmpasu yn y daflen hon trwy fynd i **mariecurie.org.uk/support**, ffonio Llinell Gymorth Marie Curie am ddim ar **0800 090 2309*** am awgrymiadau, neu siarad â'r cynorthwydd gofal iechyd, meddyg teulu neu nyrs ardal.

Cael cefnogaeth fel gofalwr

Gall gofalu am rywun a'i gefnogi gymryd llawer o amser ac egni, ac mae'n iawn gofyn am gymorth ychwanegol. Gall rhai gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol ymweld â'ch anwyliaid gartref i helpu gyda thasgau gwahanol.

Efallai y byddwch hefyd yn gallu cael cymorth ariannol neu fudd-daliadau, yn ogystal â chymorth emosiynol i chi'ch hun.



Gallwch archebu ein llyfryn ***Derbyn gofal gartref*** yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio ein Llinell Gymorth ar **0800 090 2309***.



iStock

2. Helpu rhywun i symud



Dylech ofyn am gyngor gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol perthnasol cyn ceisio symud rhywun. Gallai hwn fod yn therapydd galwedigaethol, ffisiotherapydd neu nyrs ardal.

Gallant adolygu'r sefyllfa a darparu cymorth priodol i sicrhau bod eich anghenion, ac anghenion y person yr ydych yn gofalu amdano, yn cael eu diwallu'n ddiogel. Gall hyn gynnwys:

- asesiad pellach o'r claf
- darparu offer
- addysg i chi a'r person rydych yn gofalu amdano ar sut i symud rhywun yn ddiogel.

Mae'n bwysig cofio bod:

- rhaid i chi ofalu am eich iechyd eich hun, a pheidio â symud neu drin rhywun arall oni bai eich bod yn ffit ac yn iach ac wedi cael cyngor gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol
- dim ond os na allant wneud hynny ar eu pen eu hunain y dylech helpu rhywun i godi o'r gwely, sefyll i fyny, neu gerdded
- ni ddylech ysgwyddo'r cyfan neu hyd yn oed y rhan fwyaf o bwysau person arall – gallech anafu eich hun neu eu brifo.

Cael cefnogaeth i symud rhywun

Efallai na fyddwch yn teimlo'n hyderus neu'n gyfforddus yn symud rhywun ar eich pen eich hun, hyd yn oed ar ôl siarad â nyrs ardal neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall. Yn lle hynny, gallech ofyn iddynt am weithwyr proffesiynol hyfforddedig a all eich cefnogi. Er enghraifft, os nad yw rhywun yn gallu symud ar ei ben ei hun neu os oes angen offer arno, efallai y bydd therapydd galwedigaethol neu ffisiotherapydd yn gallu helpu.



Philip Hardman/Marie Curie

3. Helpu rhywun i ymolchi

Mae'n bwysig bod rhywun â salwch terfynol yn golchi'n rheolaidd er cysur a morâl, ac i atal haint. Os ydych chi'n helpu rhywun i olchi, ceisiwch:

- gadael iddynt wneud beth bynnag a allant eu hunain – er enghraifft, golchi eu hwynebau eu hunain
- bod yn ysgafn wrth olchi a sychu i atal niweidio'r croen
- defnyddio dau glwt gwahanol, un i'r wyneb a rhan uchaf y corff, ac yn arall i waelod y corff.
- dechrau ar ben y corff (wyneb, breichiau, cefn, brest a bol), yna golchwch eu traed a'u coesau, ac yn olaf golchwch yr ardal rhwng eu coesau a'u pen ôl
- newid y dŵr yn y bowlen pan fo angen
- dim ond amlygu'r rhannau corff sy'n cael eu golchi ar y pryd, i helpu i'w cadw'n gynnes a chynnal eu hurddas.



Dysgwch ragor am olchi yn mariecurie.org.uk/washing

4. Gofalu am olwg rhywun

Mae rhai pobl yn teimlo'n well wrth wisgo dillad ffres, siafo, gwisgo colur neu emwaith. Gofynnwch i'r person rydych yn gofalu amdano a hoffai wneud unrhyw un o'r pethau hyn. Os na allant ymdopi ar eu pen eu hunain, gallwch gynnig helpu.

5. Gofal y geg

Gall llawer o bobl sy'n sâl gael problemau gyda'u cegau, gan gynnwys ceg a gwefusau sych, briwiau a haint.

Cadw'r geg yn lân

Gall cadw ceg rhywun yn lân helpu i leihau'r risg o'r problemau hyn. Gallech helpu drwy awgrymu neu ddefnyddio:

- brws dannedd meddal, fel brws dannedd babi, os yw ceg y person yn boenus
- ychydig bach o bast dannedd, cyn belled â'i fod yn cael ei rinsio'n iawn i atal ceg sych
- dŵr cynnes neu ddŵr ychydig yn hallt (un llwy de o halen mewn un peint o ddŵr) i olchi eu ceg – os yw'n well ganddyn nhw ddefnyddio cegolch y maen nhw wedi'i brynu, gwiriwch gyda'r tîm gofal iechyd a yw'n un na fydd yn llidio eu ceg.

Helpu gyda cheg dost

Os oes gan yr unigolyn geg dost, dywedwch wrth ei feddyg teulu. Mae'n bosibl y bydd modd iddo roi meddyginiaeth, megis poer ffug, i helpu i leddfu'r poen.

Mae rhai pobl sy'n sâl yn dioddef o haint o'r enw'r llindag yn eu ceg. Mae'n achosi ceg a thafod tost iawn, a gellir ei adnabod gan smotiau gwyn ar y tafod, y deintgig a'r tu fewn i'r foch. Dywedwch wrth weithwyr gofal iechyd yr unigolyn oherwydd mae modd ei drin yn hawdd.

Helpu gyda cheg sych

Gallwch chi helpu ceg sych trwy:

- bwyta neu sugno ar giwbiau iâ neu sglodion iâ
- yfed diodydd oer, heb eu melysu
- cnoi gwm i ysgogi cynhyrchu poer, os yw eu ceg yn dal i allu gwneud poer
- rhoi amnewidyn poer cyn bwyta neu gael sgwrs – mae'r effeithiau'n para tua 10 i 15 munud, a gall fod yn anghyfforddus os byddwch yn defnyddio gormod ohono neu'n ei ddefnyddio'n rhy aml.



Dysgwch ragor am ofal y geg yn
mariecurie.org.uk/mouthcare



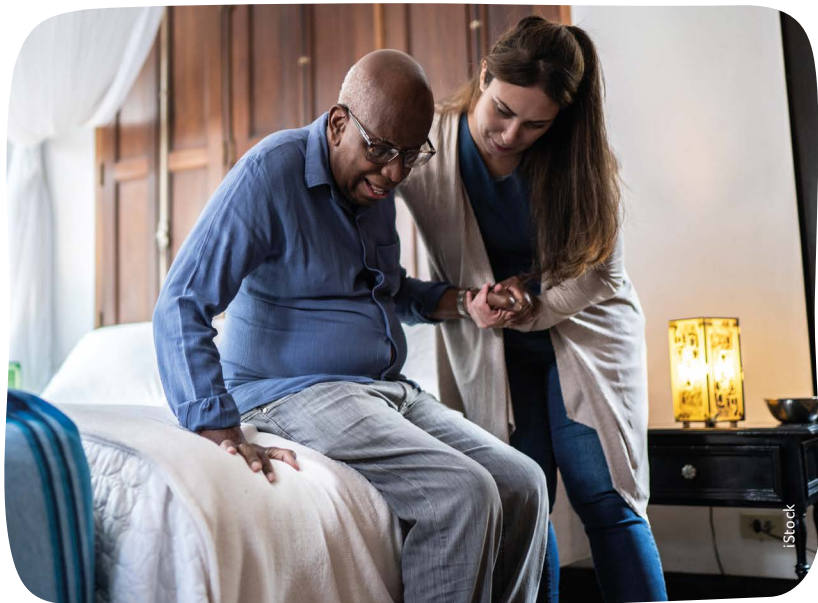
Layton Thompson/Marie Curie

6. Briwiau pwyso

Os bydd rhywun yn aros yn y gwely neu gadair am gyfnodau hir, efallai y bydd yn mynd yn ddolurus ac yn ddideimlad yn y rhannau o'u corff sy'n cario'r rhan fwyaf o'u pwysau. Os na chaiff y pwysedd hwn ei ysgafnhau'n rheolaidd, gallai'r croen dorri i lawr gan arwain at friw pwyso (briwiau gorwedd). Gallai hyn fod yn anghyfforddus ac yn boenus yn aml.

Sut i atal briwiau pwyso

Y ffordd orau o atal briwiau pwyso yw i'r unigolyn newid ei safle'n rheolaidd, naill ai yn y gwely neu mewn cadair. Gall y nyrs ardal eich cynghori ar ba mor aml y dylid gwneud hyn. Gallai'r tîm gofal iechyd awgrymu pethau i helpu i atal neu leddfu briwiau pwyso, gan gynnwys defnyddio matres neu glustogau arbennig.



Sut i wirio am friwiau pwyso

Pan fyddwch chi'n golchi'r person, edrychwch am newidiadau yn lliw neu olwg ei groen. Efallai y bydd gan bobl â thonau croen golau glytiau coch. Efallai y bydd gan bobl â thonau croen tywyllach glytiau sy'n las neu'n borffor, neu liw arall sy'n wahanol i'r ardal gyfagos - fel arfer yn dywyllach. Yn arbennig, dylech wirio:

- y tu ôl i'r cefn a'r clustiau
- y palfeisiau a phenelinoedd
- gwaelod yr asgwrn gefn, y cluniau a'r pen-ôl
- pigyrnau, sodlau a rhwng y pengliniau.

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw gochni, newid lliw neu newid yn ymddangosiad croen yr unigolyn, dywedwch wrth ei nyrddardal. Peidiwch â rhwbio'r darn o groen.

7. Bwyta ac yfed

Mae'n bwysig bod gan rywun â salwch terfynol ddiet iach a chytbwys os yn bosibl. Mae angen digon o brotein arno'n benodol – er enghraifft cig, pysgod, wyau, llaeth a chodlysiau.

Mae'n bosibl na fydd ganddo lawer o awydd am fwyd, os o gwbl, neu gallai ei synnwyr blas a'i ddewis o fwyd newid yn gyflym. Ceisiwch gyngor gan weithwyr gofalu iechyd yr unigolyn os yw'n bwyta llai neu ddim yn bwyta o gwbl, neu os yw symptomau fel teimlo'n sâl yn ei atal rhag bwyta.



Cynghorion i helpu gyda cholli archwaeth neu broblemau bwyta

- Dewis bwydydd y mae'r unigolyn yn eu mwynhau.
- Cynnig byrbrydau'n aml – gallai ychydig yn aml fod yn well ar adegau.
- Dewis bwydydd sy'n cynnwys llawer o galoriau er mwyn rhoi mwy o galoriau iddo.
- Ceisio eu codi o'r gwely neu eistedd yn unionsyth mewn cadair – os gallwch chi, gofynnwch i weithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol am help gyda hyn.
- Gallai pryddau llai o faint fod yn fwy deniadol na rhai mawr.
- Rhoi cynnig ar fwydydd meddal neu hylif megis cawl, hufen iâ neu jeli.

Bwyta ac yfed llai tua diwedd oes

Nid yw rhai pobl eisiau, neu na allant, fwyta nac yfed tua diwedd eu hoes. Er y gall hyn fod yn anodd ei dderbyn, mae'n normal ac ni ddylid ei orfodi.

Gall helpu i siarad â'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, yn enwedig am anhawster llyncu neu gyfog. Gallant edrych a oes angen maeth ychwanegol neu hylifau. Mae manteision ac anfanteision dros wneud hyn, a gallant sôn wrthyh amdanynt.



Dysgwch ragor am fwyta ac yfed yn mariecurie.org.uk/eating-drinking

8. Gofalu am y bledren a'r coluddyn

Gall pobl brofi rhai problemau gyda'r bledren a'r coluddyn oherwydd eu salwch, neu fel sgil-effaith meddyginiaeth neu driniaeth.

Anymataliaeth

Tuag at ddiwedd oes, mae rhai pobl yn colli rheolaeth o'u bledren neu'r coluddyn wrth i'w cyhyrau ymlacio. Anymataliaeth yw'r enw ar hyn. Mae ffyrdd o sicrhau bod yr unigolyn yn parhau i fod yn gyfforddus a chadw urddas cymaint â phosibl.

Gofynnwch i'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol beth allai helpu. Gallent awgrymu:

- defnyddio toiled cludadwy (comôd) os yw rhywun yn gallu symud
- defnyddio padiau a weips os yw rhywun yn llai symudol
- cael cathetr, sef tiwb bach sy'n draenio wrin o'r bledren i fag.

Rhwymedd

Os yw'r person rydych yn gofalu amdano yn bwyta ac yn yfed llai, efallai y bydd yn mynd yn rhwym. Mae hyn yn golygu y gallan nhw ei chael hi'n anodd ysgarthu, neu'n ysgarthu'n llai nag arfer.

Gall gwahanol bethau achosi rhwymedd, gan gynnwys peidio â symud o gwmpas. Gall hefyd gael ei achosi gan rai meddyginiaethau lleddfu poen. Mae yna bethau a all helpu i atal rhwymedd, gan gynnwys:

- bwyta mwy o ffrwythau, yn enwedig prŵns a riwbob
- bwyta mwy o ffibr
- yfed mwy o hylif (yn enwedig dŵr)
- gwneud ymarfer corff neu symud o amgylch.

Os yw'r unigolyn yn gaeth i'r gwely, mae preifatrwydd wrth fynd i'r tŷ bach yn bwysig. Holwch y gweithwyr gofal iechyd am gyngor os ydych yn poeni bod yr unigolyn yn anghysurus. Efallai y byddan nhw'n awgrymu moddion gweithio, sef meddyginiaethau i'w helpu i ysgarthu.

Problemau gyda'r bledren a'r coluddyn tua diwedd oes

Tuag at ddiwedd oes, mae rhai pobl yn colli rheolaeth o'u pledren neu'r coluddyn wrth i'w cyhyrau ymlacio. Mae ffyrdd o sicrhau bod yr unigolyn yn parhau i fod yn gyfforddus a chadw urddas cymaint â phosibl. Gall fod yn ddefnyddiol siarad â'r unigolyn a'i weithwyr gofal iechyd ynglŷn â'r hyn sydd ei angen a phwy ddylid darparu'r gofal hwn.



Dysgwch ragor am problemau'r bledren a'r coluddyn yn mariecurie.org.uk/bladderandbowel

9. Problemau cysgu neu aflonyddwch

Mae rhai pobl yn cael trafferth cysgu neu'n teimlo'n aflonydd. Gallai hyn fod yn sgil ffactorau corfforol (megis poen), ffactorau nad ydynt yn gorfforol (megis gorbryder) neu gyfuniad o'r ddau. Gallech holi meddyg neu nyrs yr unigolyn am gyngor os nad ydych yn siŵr.

Mae yna ffyrdd i helpu rhywun i ymlacio a'i helpu i gysgu, gan gynnwys:

- ei fwytho neu roi tyliniad ysgafn iddynt – dim ond yn ysgafn y dylech eu cyffwrdd, yn enwedig os yw'r person yn wan.
- gwneud ei ystafell yn gyfforddus sy'n ei helpu i ymlacio – gallech ofyn iddo p'un a yw'n rhy dwym neu oer, neu a oes unrhyw sŵn sy'n effeithio ar ei allu i gysgu.

Gwneud rhywun yn gyfforddus yn y gwely

Os byddwch yn derbyn offer arbenigol a deunyddiau meddygol, gall ystafell yr unigolyn deimlo fel ysbyty. Gall helpu i:

- defnyddio lluniau, cardiau a chelf wneud yr ystafell yn fwy personol ac yn llai clinigol
- chwarae ei hoff gerddoriaeth.

Gwylwch ein fideo byr ynglŷn â gwneud rhywun yn gyfforddus yn y gwely yn mariecurie.org.uk/comfortable



10. Rheoli poen

Mae poen yn gyffredin mewn pobl sydd â salwch terfynol, ond nid yw pawb yn dioddef. Os yw rhywun mewn poen, mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth eu tîm gofal iechyd. Yn ogystal â ffactorau corfforol, mae pethau a all ddylanwadu ar boen yn cynnwys:

- diffyg cwsg neu flinder
- emosiynau fel gofid, dicter ac ofn
- pryderon ysbrydol.

Ffyrdd o helpu i reoli poen

Gyda'r driniaeth a'r gefnogaeth gywir, mae'n bosibl rheoli'r poen fel arfer:

- **Meddyginiaethau lleddfu poen.** Siaradwch â'r tîm gofal iechyd ynghylch pa gyffuriau lleddfu poen y gellid eu rhagnodi a sut y dylid eu rhoi. Os bydd rhywun yn cael trafferth llyncu meddyginiaeth, gellir ei roi gan ddefnyddio gyrrwr chwistrell. Pwmp bychan wedi'i bweru gan fatri yw hwn sy'n rhoi meddyginiaethau o chwistrell drwy diwb plastig tenau iawn a meddal wedi'i osod o dan y croen. Gwylwch ein ffilm fer ynglŷn â gyrywyr chwistrell yn mariecurie.org.uk/syringedrivers
- **Gwneud y person yn fwy cyfforddus.** Gallai hyn gynnwys newid safle, rhoi clustogau o'u cwmpas i'w dal i fyny, neu symud o'r gwely i gadair os yn bosibl (neu'r ffordd arall). Gallech hefyd ddefnyddio pecynnau poeth ac oer i lleddfu poen neu addasu tymheredd y corff. Dylid gorchuddio pecynnau poeth ac oer, ni ddylid eu gosod yn uniongyrchol ar y croen, ac ni ddylid eu defnyddio os yw'r ardal yn llai o deimlad – er enghraifft, os oes gan rywun goesyn chwyddedig.

- **Ffisiotherapi.** Gall ffisiotherapydd ddysgu rhai ymarferion ysgafn i chi i reoli neu leddfu problemau symudedd.
- **Therapiau cyflenwol.** Gallai hyn gynnwys tylino, aromatherapi ac adweitheg. Siaradwch â'r tîm gofal iechyd cyn trefnu unrhyw therapïau cyflenwol.
- **Helpu'r person i deimlo ei fod yn cael ei gefnogi.** Mae pobl yn aml yn teimlo llai o boen pan fyddant yn teimlo'n ymlaciol ac yn cael eu cefnogi. Gallwch wneud hyn trwy dreulio amser gyda nhw, siarad am unrhyw bryderon (neu drefnu cefnogaeth emosiynol, fel cwnselydd), a'u helpu i ymlacio.



Dysgwch ragor am reoli poen drwy fynd i **mariecurie.org.uk/managing-pain**

11. Teimlo'n gyfogyd a chwydu

Os yw'r unigolyn yn teimlo'n gyfogyd, gall ei weithwyr gofal iechyd ymchwilio i'r hyn sy'n ei achosi a'r hyn all helpu. Gallai awgrymu newid ei feddyginiaeth, rhoi cynnig ar fwydydd gwahanol neu wneud gweithgareddau sy'n ei alluogi i ganolbwyntio ar rywbeth arall neu'n ei ymlacio.

12. Cynhyrfu a drysu

Tuag at ddiwedd oes, gall newidiadau yng nghyflwr rhywun hefyd effeithio ar ei ymennydd, ei ymddygiad a sut mae'n deall y byd o'i gwmpas. Gallai ymddangos wedi'i ddrysu, wedi'i aflonyddu neu wedi'i gynhyrfu, neu'n ffwdrus.

Os bydd hyn yn digwydd, gall fod yn ofidus iawn i chi neu bobl eraill o'i gwmpas ei weld. Gallwch gynnig sicrwydd drwy:

- ddal eu llaw a bod yn agos atynt
- bod mewn amgylchedd tawel a llonydd
- siarad â'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i gael gwybod am unrhyw feddyginiaethau i helpu i drin achosion sylfaenol neu i'w helpu i deimlo'n dawel ac wedi ymlacio.

Ni fydd pawb yn ymddangos yn ddryslyd nac yn gynhyrfus. Mae rhai pobl yn ymddangos yn ddigynnwrf ac wedi'u gwahanu oddi wrth yr hyn sy'n digwydd o'u cwmpas.

13. Teimlo'n wan ac yn flinedig

Tua diwedd oes, mae angen i rai pobl dreulio mwy o amser mewn cadair neu yn y gwely gan fod gweithgareddau bob dydd yn mynd yn rhy flinedig. Mae angen cysgu mwy na'r arfer yn naturiol. Gallai dal fod yn gallu clywed eraill yn siarad ag ef yn dynner neu'n eu teimlo'n dal yn ei law.

14. Teimlo'n fyr o wynt

Tua diwedd oes, mae rhai pobl yn mynd yn fyr eu gwynt. Gallai ei weithwyr gofal iechyd roi meddyginiaeth iddo neu ei gynghori i gymryd camau ymarferol, megis rhoi ffan yn yr ystafell neu agor ffenestr.

11

12

13

14



Ben Gold/Marie Currie

15. Newidiadau yn oriau olaf bywyd

Mae'r adran hon yn cynnwys gwybodaeth am newidiadau y gallech eu gweld yn oriau olaf bywyd rhywun. Os nad ydych yn barod i ddarllen hwn eto, gallwch ddod yn ôl ato neu siarad â'r tîm gofal iechyd pan ddaw'n amser.

Gallai roi sicrwydd gwybod bod anghenion llawer o bobl â salwch terfynol yn cael eu bodloni yn eu diwrnodau olaf a bod eu munudau olaf yn heddychlon.

Mae pawb yn wahanol, felly nid yw'n bosibl dweud beth yn gwmws fydd yn digwydd wrth i unigolyn nesáu at ddiwedd ei oes. Ond yn yr wythnosau a'r diwrnodau olaf, mae'n gyffredin profi rhai newidiadau penodol.



Darllenwch ragor am oriau olaf bywyd yn mariecurie.org.uk/final-moments

Colli ymwybyddiaeth

Mae nifer o bobl yn colli ymwybyddiaeth tuag at ddiwedd eu hoes. Ond mae'n bosibl y bydd ganddynt ryw fath o ymwybyddiaeth o bobl eraill yn yr ystafell. Mae'n bosibl y bydd modd iddynt glywed yr hyn sy'n cael ei ddweud neu'n eich teimlo'n dal eu dwylo.

Newidiadau yn y croen

Gallai'r breichiau, y dwylo a'r traed deimlo'n oerach. Mae hyn yn digwydd gan fod y cylchrediad gwaed o amgylch y corff yn arafu.

Gall arlliwiau croen golau edrych ychydig yn las neu'n frith (gyda chlytiau o wahanol liwiau). Ar arlliwiau croen tywyllach, gall glas fod yn anodd ei weld. Yn lle hynny, efallai y gwelwch eu gwefusau, trwyn, bochau, clustiau, tafod, neu du mewn eu ceg yn edrych ychydig yn las.

Anadlu'n uchel

Gallai'r anadlu fynd yn uchel ac yn swnllyd os oes mwcws wedi cronni yn y llwnc. Mae rhai'n galw'r math hwn o anadlu'n rhwncian marwolaeth oherwydd gallai ddigwydd yn niwrnodau neu oriau olaf oes yr unigolyn.

Gall clywed yr anadlu swnllyd achosi gofid neu ofn i'r bobl o'i amgylch. Ond mae'n annhebygol o fod yn boenus neu'n ofidus i'r unigolyn sy'n marw. Yn aml bydd wedi colli ymwybyddiaeth neu ni fydd yn ymwybodol ohono.

Anadlu'n isel neu'n afreolaidd

Wrth i farwolaeth nesáu, mae'r anadlu gan amlaf yn arafu ac yn mynd yn afreolaidd. Gallai orffen ac yna cychwyn eto, neu gallai fod seibiau rhwng anadlau. Gallai hyn bara am gyfnod byr neu hir cyn i'r anadlu orffen yn derfynol.

Marwolaeth

Nid yw bob amser yn glir pryd yn union y mae rhywun yn marw. Pan fydd unigolyn yn marw, gallai'r rhai o'i amgylch sylwi bod ei wyneb yn ymlacio'n sydyn ac yn edrych yn heddychlon. Os nad yw'r farwolaeth yn gwbl heddychlon, mae'n annhebygol y bydd y person wedi bod yn ymwybodol ohoni.

Os bydd y farwolaeth yn peri gofid i chi, neu unrhyw un arall o'u cwmpas, efallai y byddai'n help i chi siarad â chynghorydd profedigaeth wedyn.

Bydd meddyg neu weithiwr gofal iechyd arall yn cadarnhau'r farwolaeth os bydd yr anadlu, y galon a chylchrediad y gwaed wedi dod i ben. Gallent wirio llygaid a chorff yr unigolyn am arwyddion eraill hefyd.

Mae gennym wybodaeth am bethau ymarferol i'w gwneud ar ôl i rywun farw, yn ogystal â gwasanaethau i'ch cefnogi gyda galar. Efallai y byddwch am archebu ein llyfrynnau ***Pan fydd rhywun yn marw*** neu ***Ymdopi â galar*** yn **mariecurie.org.uk/publications** neu drwy ffonio ein Llinell Gymorth rhad ac am ddim ar **0800 090 2309*** – gallant hefyd ddweud mwy wrthyich am ein gwasanaeth cymorth profedigaeth.

16. Sut gall Marie Curie helpu

Rydym yn helpu pawb y mae salwch terfynol yn effeithio arnynt i gael y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt, p'un a bod gennych salwch eich hun neu'ch bod yn aelod o'r teulu neu'n ffrind.

Llinell Gymorth Marie Curie

0800 090 2309*

Beth bynnag fo'ch cwestiwn, rydym yma i helpu gyda gwybodaeth ymarferol a chefnogaeth ar bob agwedd ar fywyd gyda salwch terfynol, marw a phrofedigaeth. P'un a oes angen gwybodaeth ddibynadwy arnoch neu i siarad â rhywun, gallwch ein ffonio am ddim. Ar gyfer amseroedd agor y Llinell Gymorth, ewch i **mariecurie.org.uk/support**

*Mae'n bosib y bydd eich galwad yn cael ei recordio at ddibenion hyfforddi a monitro.

Sgwrs Ar-lein Marie Curie

Os yw'n well gennych, gallwch siarad â'n staff hyfforddedig a chael gwybodaeth a chymorth trwy ein gwasanaeth sgwrsio ar-lein. **mariecurie.org.uk/support**

Gwybodaeth Marie Curie

Mae gennym ystod o wybodaeth am ddim ar gael i'w gweld ar-lein neu i'w harchebu fel llyfrynau printiedig. **mariecurie.org.uk/support**

Cefnogaeth barhaus gan wirfoddolwr profedigaeth

Mae Gwasanaeth Profedigaeth Marie Curie ar gyfer pobl a allai fod eisiau cael cymorth parhaus, gan yr un person, dros y ffôn. Gallwch gael mynediad at hyd at chwe sesiwn dros y ffôn o 45 munud.

Pan fyddwch yn dechrau defnyddio'r gwasanaeth, byddwch yn cael eich paru â gwirfoddolwr sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig a fydd yn rhoi cymorth profedigaeth rheolaidd i chi. Byddant yn darparu man diogel lle gallwch siarad yn agored am y pethau sy'n eich poeni.

Am ragor o wybodaeth ffoniwch y Llinell Gymorth neu ewch i **mariecurie.org.uk/support**

Sgwrs Sut Hwyl

Os ydych chi, neu rywun agos atoch, yn dioddef o salwch terfynol, ac yn chwilio am gefnogaeth emosiynol reolaidd efallai y bydd ein gwasanaeth Sgwrs Sut Hwyl ar eich cyfer chi. Sgwrs Sut Hwyl yw ein gwasanaeth 'galw'n ôl' cyfeillio lle byddwch yn cael eich paru ag un o'n gwirfoddolwyr. Byddant yn gallu rhoi cefnogaeth barhaus a bod yn glust gyfeillgar pan fyddwch angen siarad.

Am ragor o wybodaeth ffoniwch y Llinell Gymorth neu ewch i **mariecurie.org.uk/support**

Cymuned Marie Curie

Mae ein Cymuned ar-lein yn ofod i chi rannu meddyliau, teimladau a phrofiadau. Mae tîm Llinell Gymorth Marie Curie yn cymedroli pob postiad ac mae yno i helpu gydag unrhyw gwestiynau sydd gennych. **community.mariecurie.org.uk**

Hosbisau Marie Curie

Mae Hosbisau Marie Curie yn cynnig sicrwydd gofal a chymorth arbenigol, mewn amgylchedd cyfeillgar a chroesawgar, i bobl sy'n byw â salwch terfynol a'i hanwyliaid – p'un a'ch bod yn aros yn yr hosbis neu'n dod i mewn am y diwrnod yn unig.

Yn y cyfnod anodd hwn, rydym wedi dod o hyd i ffyrdd newydd arloesol o fod yno ar y rheng flaen ar gyfer ein cymunedau.

mariecurie.org.uk/hospices

Gwasanaethau Nyrsio Marie Curie

Mae Nyrsys a Chynorthwyr Gofal Iechyd Marie Curie yn gweithio ar y rheng flaen, ddydd a nos, yng nghartrefi pobl ar draws y DU, yn cynnig gofal ymarferol a chefnogaeth emosiynol hanfodol. Os ydych chi'n byw gyda salwch terfynol, bydd ein nyrsys yn eich helpu i deimlo'n ddiogel, yn cael cefnogaeth a gofal yn y man lle rydych chi'n fwyaf cyfforddus.

mariecurie.org.uk/nyrsys

Cynorthwyydd Gwirfoddol Marie Curie

Gall y pethau bach wneud gwahaniaeth mawr pan fyddwch chi'n byw gyda salwch terfynol. Gall Cynorthwyr gwirfoddol hyfforddedig Marie Curie ymweld â chi'n rheolaidd i gael sgwrs dros baned o de, eich helpu i gyrraedd apwyntiad neu wrando pan fyddwch angen clust gyfeillgar. **mariecurie.org.uk/helper**



17. Sefydliadau defnyddiol

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 anabledau ac afiechydon. Mae'r gwasanaethau'n cynnwys gofal hirdymor, gofal seibiant, rheoli symptomau, ailgynefino, gofal dydd a gofal yn y cartref.

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.

Ymddiriedolaeth Gofalwyr

0300 772 9600

carers.org

Mae 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 rhoi 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.

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Cafodd y llyfryn 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 y telerau a'r amodau'n llawn.

Marie Curie

Rydym yma i bawb sy'n cael eu heffeithio gan farw, marwolaeth a phrofedigaeth yn y DU. Rydym yn cynnig gofal, cyfarwyddyd a chymorth arbenigol i helpu pobl i gael y budd mwyaf o'r amser sydd ar ôl ganddynt.

Llinell Gymorth Marie Curie

0800 090 2309*

Unrhyw gwestiynau? Ffoniwch ein Llinell Gymorth i siarad â rhywun a all helpu, gan gynnwys nyrsys sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i mariecurie.org.uk/support

Cymorth Parhaus

Beth bynnag fo'ch sefyllfa, gallwch gael mynediad at gymorth emosiynol rheolaidd dros y ffôn gan ein gwirfoddolwyr sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig drwy ein gwasanaeth Sgwrs Sut Hwyl. Gallwch hefyd ymweld â community.mariecurie.org.uk i rannu profiadau a dod o hyd i gymorth drwy siarad â phobl mewn sefyllfa debyg.

Gwasanaeth Profedigaeth Dros y Ffôn

Rydym yn cynnig Gwasanaeth Profedigaeth Dros y Ffôn i bobl a allai fod am gael cymorth parhaus, gan yr un person, dros y ffôn. I ddarganfod rhagor, ffoniwch ni am ddim ar **0800 090 2309*** neu ewch i mariecurie.org.uk/bereavement

Allwn ni ddim gwneud hyn heboch chi

Mae ein gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth yn cael ei ariannu'n gyfan gwbl gan eich rhoddion hael, felly ni fyddai'r gwaith a wnawn yn bosibl heb eich help chi. Diolch i chi, gallwn barhau i gynnig y wybodaeth a'r cymorth am ddim sydd eu hangen ar bobl, pan fydd ei angen arnynt.

mariecurie.org.uk/donate

*Mae galwadau am ddim o linellau tir a ffonau symudol. Mae'n bosib y bydd eich galwad yn cael ei recordio at ddiobenion hyfforddi a monitro.

