

Hawdd ei Ddeall



Gofal a chefnogaeth
drwy salwch terfynol
Care and support
through terminal illness



Ei gwneud yn haws i dderbyn gofal diwedd oes i bobl gyda:

- Dementia
- Anableddau dysgu a
- Pobl gyda chredoau crefyddol ac heb fod yn grefyddol

Adroddiad ar beth wnaethon ni ddysgu a gwneud



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: 'Gwella mynediad i ofal lliniarol i bobl gyda dementia, anableddau dysgu a phobl gyda chredoau crefyddol gwahanol neu heb greddoau crefyddol'

Awst 2018



Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.



Efallai y byddwch angen help a chefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen yma. Gofynnwch i rhywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.

Efallai bod rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain mewn **ysgrifen glas trwm**. Mae beth maen nhw'n feddwl yn cael ei esbonio yn y blwch o dan y gair.

Os oes unrhyw un o'r geiriau yn cael eu defnyddio eto maen nhw'n cael eu dangos mewn **ysgrifen glas normal**. Gallwch weld beth maen nhw'n feddwl yn y Geiriau anodd ar dudalen 20.



Lle mae'r ddogfen yn dweud 'ni', mae hyn yn meddwl **Marie Curie**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:

Monica Reardon, Marie Curie, Hosbis Caerdydd a'r Fro, Ffordd Bridgeman, Penarth CF64 3YR

Gwefan: www.mariecurie.org.uk

E-bost: monica.reardon@mariecurie.org.uk

Ffôn: 029 2042 6025



Cafodd y ddogfen yma ei gwneud yn un hawdd ei deall gan Hawdd ei Ddeall Cymru gan ddefnyddio Photosymbols.

Cynnwys

Tudalen

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma.....	2
Y prosiect ei hun.....	4
Beth sydd yn stopio pobl rhag defnyddio ein gwasanaethau.....	8
Problemau i bobl gyda dementia.....	9
Problemau i bobl gydag anableddau dysgu.....	10
Problemau i bobl gyda chredoau crefyddol ac heb fod yn grefyddol....	11
Beth sydd angen ei newid?.....	13
Gweithredu cymunedol.....	13
Cynnwys pobl mewn gwasanaethau.....	14
Newidiadau a chynlluniau eraill.....	16
Pobl rydyn ni eisiau diolch iddyn nhw.....	19
Geiriau anodd.....	20



Y prosiect ei hun

Ym mis Ionawr 2016 fe wnaethon ni ddechrau prosiect o'r enw '**Cynnwys Cymunedau Amrywiol mewn Gofal Diwedd Oes**'.



Roedd y prosiect yn cael arian am 3 blynedd gan y **Loteri Fawr**.



Roedd y prosiect yn gweithio yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.



Roedden ni eisiau gwybod sut i wneud pethau'n haws i bobl sydd yn byw gyda salwch neu gyflwr nad oes modd ei wella i gael defnyddio ein gwasanaethau.

Mae ein gwasanaethau yn rhoi **gofal lliniarol** a **gofal diwedd oes**.



Gofal lliniarol ydy gofal i helpu gyda symptomau a gwneud bywyd yn fwy cyfforddus wrth i salwch neu gyflwr fynd yn waeth.



Mae **gofal diwedd oes** yn debyg i **ofal lliniarol** sydd yn digwydd tuag at ddiwedd bywyd rhywun

Y bobl roedden ni'n meddwl oedd angen yr help mwyaf i gael gafael ar ein gwasanaethau oedd:

- Pobl gyda **dementia**.



Mae **dementia** yn gyflwr sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn cael problemau cofio ac maen nhw'n gallu bod yn ddrislyd.

- Pobl gydag **anableddau dysgu**.



Mae pobl gydag **anableddau dysgu** yn ei chael yn anodd i ddysgu rhai pethau ac i wneud gweithgareddau bob dydd.

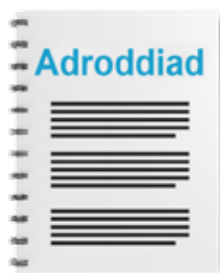


- Pobl gyda **chredoau crefyddol ac heb fod yn grefyddol.**

Credoau crefyddol ydy pobl o wahanol ffydd.

Credoau heb fod yn grefyddol ydy pobl heb ffydd ond gyda'u credoau eu hunain.

Mae'r adroddiad yma yn dweud:



- beth wnaethon ni ei ddysgu



- beth rydyn ni wedi ei wneud a



- y newidiadau rydyn ni'n meddwl sydd rhaid eu gwneud.

Rydyn ni wedi siarad gyda:



- llawer o bobl gyda **dementia**, **anableddau dysgu** a **chredoau crefyddol** ac heb fod yn grefyddol i gael eu barn.



- gofalwyr a phobl sydd yn gweithio mewn iechyd a gofal cymdeithasol.



- **ymchwilwyr.**

Ymchwilwyr ydy pobl sydd yn chwilio am wybodaeth newydd am bwnc i helpu pobl i wybod rhagor amdano.



Roedd llawer o bobl yn dweud bod Marie Curie yn rhoi llawer o gefnogaeth i bobl sydd yn defnyddio'u gwasanaethau a'u gofalwyr.



Roedd llawer o bobl yn dweud bod staff Marie Curie yn dda iawn.



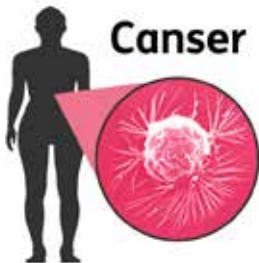
Beth sydd yn stopio pobl rhag defnyddio ein gwasanaethau

Mae gan y 3 grŵp rydyn ni'n meddwl sydd angen mwy o help lawer o wahanol anghenion.

Mae gan y 3 grŵp yr un rhesymau sydd yn eu stopio rhag derbyn ein help:



Dydy pobl ddim yn gwybod pwy sydd yn gallu defnyddio ein gwasanaethau.



- Mae llawer o bobl yn meddwl mai dim ond pobl gyda chanser rydyn ni'n eu helpu. Doedden nhw ddim yn gwybod ein bod ni yn helpu pobl gyda llawer o wahanol gyflyrau sydd yn methu cael eu gwella



Mae pobl yn meddwl bod hosbis yn rhywle lle mae pobl yn mynd iddyn nhw i farw.

- Dydyn nhw ddim yn gwybod bod pobl yn mynd i hospis i'w helpu nhw i reoli eu symptomau.



- Dydyn nhw ddim yn gwybod ein bod ni yn cefnogi pobl i fyw gweddill eu bywyd.



Doedd staff gofal cymdeithasol ddim yn deall beth rydyn ni'n ei wneud yn yr hosbis chwaith.



- Felly efallai nad ydy pobl yn cael yr wybodaeth gywir.



- Mae rhai pobl yn meddwl ein bod yn cefnogi **marw gyda chymorth**.

Marw gyda chymorth ydy lle mae meddyg yn helpu person i ddewis pryd i orffen eu bywyd. Mae hyn yn erbyn y gyfraith yn y Deyrnas Unedig.

Dydyn ni **ddim** yn cefnogi **marw gyda chymorth**.

Dyma'r problemau oedd yn wynebu pob grŵp wrth ddefnyddio ein gwasanaethau:



Problemau i bobl gyda dementia

Does yna ddim cynllun i helpu pobl gyda **dementia** i ddefnyddio ein gwasanaethau.



Mae rhai pobl yn ei chael yn anodd i gael y gefnogaeth maen nhw ei angen gan unrhyw wasanaethau.



Dydy **dementia** ddim bob amser yn cael ei weld fel cyflwr nad oes modd ei wella. Mae hyn yn meddwl nad ydy staff iechyd yn aml yn siarad am gynllunio ar gyfer y dyfodol neu **ofal diwedd oes** gyda chleifion.



Does yna ddim llawer o wasanaethau ar gyfer **gofal diwedd oes**. Mae hyn yn ei gwneud yn anodd i gael gafael ar y rhai sydd ar gael.



Weithiau mae cael arian ar gyfer gwasanaethau yn araf.



Problemau i bobl gydag anableddau dysgu

Dydy rhai gofalwyr a staff gofal cymdeithasol ddim yn dweud wrth y person eu bod yn marw. Dydyn nhw ddim eisiau eu dychryn nhw.



Ond mae hyn yn meddwl nad ydyn nhw'n gallu gwneud dewisiadau am **ofal diwedd oes**.



Mae gan bobl gydag **anableddau dysgu** hawl i wybod am eu iechyd a gwneud dewisiadau amdano.



Does yna ddim digon o wybodaeth yn cael ei rhoi mewn ffordd y mae pobl yn gallu ei ddeall. Mae hyn yn gallu dychryn pobl. Mae'n gallu eu stopio nhw rhag defnyddio'r gwasanaeth..



Weithiau does neb yn gwrando ar staff gofal cymdeithasol.

Problemau i bobl gyda chredoau crefyddol ac heb fod yn grefyddol.



Credoau crefyddol

- Dydy staff ddim yn deall eu credoau a'u dewisiadau.



- Does yna ddim digon o gefnogaeth gan bobl gyda'r un credoau.



- Mae gwahaniaethau iaith yn ei gwneud yn fwy anodd i ddefnyddio gwasanaethau.



- Mae llawer o bwysau yn cael ei roi ar y teulu weithiau pan nad oes yna ddigon o gefnogaeth gyda ieithoedd.

Credoau heb fod yn grefyddol



- Does yna ddim digon o gefnogaeth i bobl heb fod yn grefyddol.



- Mae pobl heb fod yn grefyddol yn ofni y bydd pobl yn eu barnu.



- Roedden nhw eisiau cael eu cefnogi gan rhywun oedd yn rhannu eu credoau.



Beth sydd angen ei newid?

Rydyn ni wedi gwranddo ar beth mae pobl wedi ei ddweud a dyma beth rydyn ni'n feddwl sydd angen ei newid.



Gweithredu cymunedol

Mae angen inni fynd i'r gymuned i siarad rhagor gyda phobl am beth rydyn ni'n ei wneud.

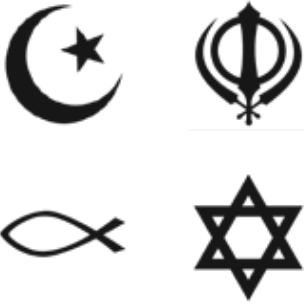


Mae angen inni wneud yn siŵr bod gennym ni wybodaeth mewn ffyrdd y mae llawer o bobl yn gallu ei ddeall.



Mae angen inni ddysgu staff iechyd a gofal cymdeithasol am [ofal diwedd oes](#).

Cynnwys pobl mewn gwasanaethau



Mae angen inni ddysgu rhagor am **gredoau crefyddol** ac **heb fod yn grefyddol** pobl a gwneud yn siŵr bod pobl yn cael eu cefnogi.



Mae staff angen help i ddeall rhagor am wahanol **gredoau crefyddol** ac **heb fod yn grefyddol**.



Mae angen i staff siarad mwy gyda phobl am eu **credoau crefyddol** ac **heb fod yn grefyddol**.



Mae angen i staff ddeall rhagor am sut mae pobl yn cael eu heffeithio gan **dementia** ac **anableddau dysgu**.



Mae angen i hosbisau wneud yn siŵr ei bod yn hawdd mynd i mewn i'r adeilad.



Gwasanaethau gwell

Mae angen i staff sydd yn gweithio mewn **gofal diwedd oes** a staff gofal cymdeithasol weithio rhagor gyda'i gilydd.



Mae angen i Marie Curie weithio gyda gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i weld beth ydy'r ffyrdd gorau o helpu pobl.



Fe ddylai Marie Curie helpu rhagor o bobl i gael **cynlluniau gofal uwch**.

Cynllun gofal uwch ydy pan mae rhywun yn gwneud dewisiadau am beth maen nhw eisiau i ddigwydd yn y dyfodol i gynllunio ar gyfer eu hanghenion **gofal diwedd oes**.



Newidiadau a chynlluniau eraill

Mae Marie Curie yn gweithio i ddod yn **Gyfeillgar i Dementia**.



Mae **Cyfeillgar i Dementia** yn meddwl gwneud gwasanaeth yn haws i rhywun gyda **dementia** i'w ddefnyddio.

Er enghraifft, rydyn ni wedi defnyddio lluniau i ddangos y prif ystafelloedd.



Mae staff Marie Curie wedi cael hyfforddiant am **dementia**.



Rydyn ni'n gweithio gyda phobl gydag **anabledd dysgu** i wneud fideos. Fe fydd y rhain yn helpu pobl i ddysgu rhagor am beth rydyn ni'n ei wneud.

Mae **Pobl yn Gyntaf Caerdydd** yn ein helpu i wneud y fideos.



Fe fydd y fideos ar ein gwefan.

Mae gennym ni wasanaeth newydd o'r enw **gwasanaeth gofal ysbrydol**.



Mae **gwasanaeth gofal ysbrydol** yn helpu i wneud yn siŵr bod **credoau crefyddol** ac **heb fod yn grefyddol** pobl yn cael eu deall a'u hateb

Rydyn ni wedi cyflogi rhywun i helpu gydag anghenion **gofal ysbrydol** pobl.



Fe fydd y person yma yn cefnogi staff i ddeall **credoau crefyddol** ac **heb fod yn grefyddol** pobl yn well.



Maen nhw'n mynd i gyflogi gwirfoddolwyr gyda **chredoau crefyddol** ac **heb fod yn grefyddol** i helpu gyda hyn.



Rydyn ni nawr yn casglu gwybodaeth am **gredoau crefyddol** ac **heb fod yn grefyddol** pobl ac o lle maen nhw'n dod.



Mae staff wedi cael hyfforddiant ar ba gwestiynau i'w gofyn i bobl.



Fe hoffai Marie Curie wneud hyn yn ein hosbisau eraill hefyd.



Rydyn ni'n rhoi gwybodaeth am [ofal diwedd oes](#) i bobl yn y gymuned ac i staff gofal cymdeithasol.

Rydyn ni wedi siarad gyda dros 2000 o bobl. Mae hyn yn ddefnyddiol iawn i bobl.



Mae'r prosiect yma wedi helpu Marie Curie i ddeall mwy am y problemau mae pobl yn eu wynebu wrth ddefnyddio gwasanaethau [diwedd oes](#).



Fe fydd yr wybodaeth rydyn ni wedi ei dysgu yn ein cefnogi i helpu rhagor o bobl.

Rydyn ni'n gobeithio y bydd yn helpu gwasanaethau [diwedd oes](#) eraill hefyd.

Pobl rydyn ni eisiau diolch iddyn nhw



Rydyn ni eisiau diolch i bawb sydd wedi ein helpu gyda'r prosiect yma.

Dyma'r cyrff sydd wedi helpu:

- Cymdeithas Menywod Ahmadiyah Muslim
- Cymdeithas Alzheimer
- Eglwys Ddiwygiedig Unedig Beulah, Rhiwbeina
- Cyngor Bwdhaidd Cymru
- Fforwm 50+ Caerdydd
- Pobl yn Gyntaf Caerdydd
- Ffederasiwn Rhieni Caerdydd
- Yr Eglwys yng Nghymru, Esgobaeth Llandaf
- Prosiect Ymgysylltu a Grymuso Dementia (DEEP)
- Dimensions
- Diverse Cymru
- Dyneiddwyr DU
- Cyngor Rhyng-ffydd Cymru
- Anabledd Dysgu Cymru
- Y Cylch Mentor
- Mirus
- Canolfan GIG dros Gydraddoldeb a Hawliau Dynol
- Cyngor Cynrychiolwyr Iddewig De Cymru
- Ymddiriedolaeth GIG Felindre
- Vision 21



Rydyn ni hefyd eisiau diolch i bob person sydd wedi rhannu eu barn a'u profiadau gyda ni.

Fe fydd hyn yn ein helpu i roi gwell gofal i bobl.

Geiriau anodd

Anableddau dysgu

Mae pobl gydag anableddau dysgu yn ei chael hi'n anodd i ddysgu rhai pethau.

Credoau crefyddol

Credoau crefyddol ydy pobl o wahanol ffydd.

Credoau heb fod yn grefyddol

Credoau heb fod yn grefyddol ydy pobl heb ffydd ond sydd â chredoau eu hunain.

Cyfeillgar i Dementia

Mae Cyfeillgar i Dementia yn meddwl gwneud gwasanaeth yn haws i rhywun gyda dementia i'w ddefnyddio.

Cyngor gofal uwch

Cyngor gofal uwch ydy pan mae rhywun yn gwneud dewisiadau am beth maen nhw eisiau i ddigwydd yn y dyfodol.

Dementia

Mae dementia yn gyflwr sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae pobl yn cael problemau cofio ac maen nhw'n gallu bod yn ddrislyd.

Gofal diwedd oes

Gofal diwedd oes ydy gofal sydd yn digwydd tuag at ddiwedd bywyd rhywun.

Gofal lliniarol

Gofal lliniarol i helpu gyda symptomau a gwneud bywyd yn fwy cyfforddus wrth i'w salwch neu gyflwr fynd yn waeth.

Gwasanaeth gofal ysbrydol

Mae gwasanaeth gofal ysbrydol yn helpu i wneud yn siŵr bod credoau crefyddol ac heb fod yn grefyddol pobl yn cael eu deall a'u hateb.

Marw gyda chymorth

Marw gyda chymorth ydy pan mae meddyg yn helpu person i ddewis pryd i orffen eu bywyd. Mae hyn yn erbyn y gyfraith yn y Deyrnas Unedig

Ymchwilwyr

Ymchwilwyr ydy pobl sydd yn chwilio am wybodaeth newydd am bwnc i helpu pobl i wybod rhagor amdano.