

Byw Nawr

Byw nawr...ond byddwch yn barod am yr anochel!

Mae pobl yn debyg dros y byd i gyd. Mae gennym i gyd ein breuddwydion, ein gobeithion, ein dymuniadau a'n dyheadau personol mewn bywyd. Pan fydd gofyn i bobl rannu eu meddyliau am sut y maent am i'w bywydau ddod i ben, bydd nifer yn dweud, 'yn dawel, gartref gyda'r teulu o'm cwmpas yn 99 oed', neu efallai y bydd eraill yn dweud 'ynghanol bwrlwm bywyd'. Yr hyn sy'n sicr yw bod y rhan fwyaf ohonom am iddo ddigwydd yn y ffordd orau i ni'n hunain a'n hanwyliaid. Ond wrth wynebu'r cwestiynau: faint o waith paratoi ydych chi wedi'i wneud i sicrhau bod trefn ar bopeth? Ydych chi wedi rhannu atgofion gwerthfawr? Ydych chi wedi rhoi gwybod am eich dymuniadau wrth y rheini a fydd yn ymdrin â'ch materion ar ôl i chi farw neu pan na fyddwch yn gallu gwneud penderfyniadau drosoch chi eich hun? Sawl un ohonom ni all ddweud 'Mae popeth yn ei le'?

Mewn arolwg a gynhaliwyd yn 2014 gan Dying Matters Coalition, sef menter elusennol sy'n annog cymunedau ac unigolion i siarad am eu dymuniadau ar gyfer diwedd oes, dangoswyd:

- bod 83% o'r cyhoedd yn credu nad yw pobl ym Mhrydain yn gyfforddus wrth siarad am farwolaeth;
- bod mwy na hanner y cyhoedd (51%) sydd â phartner yn dweud nad ydynt yn ymwybodol o dymuniadau diwedd oes eu partner.

Felly, pan ofynnodd y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Mark Drakeford i mi gadeirio Byw Nawr yng Nghymru, ar y cyd â Dying Matters Coalition, gofynnais i mi fy hun, beth alla' i ei gyfrannu at y pwnc anodd hwn? Wel, mae gen i brofiad personol o ofalu am fy mab Sam, gyda Mair fy ngwraig; roedd gan Sam gyflwr oedd yn cyfyngu ar ei fywyd. Doedd dim byd wedi ein paratoi ar gyfer y tristwch o'i gollu. Ond mae'r broses o gollu Sam, a'r galar a ddaeth wedi hynny, wedi bod yn haws drwy barhau i rannu â theulu a ffrindiau, hen a newydd, y profiadau y gwyddom fod Sam yn eu caru ac a wnaeth ei fywyd yn gyflawn.

Wrth sefydlu'r Grŵp Seneddol Trawsbleidiol ar gyfer Gofalwyr ac fel Is-lywydd Carers UK (Arwyr diddiolch ein cymdeithas), rwyf wedi gwrandao ar ofalwyr ledled y DU ac wedi gweld yn uniongyrchol bod pobl yn ymdopi'n well â'r sefyllfaoedd mae'n rhaid iddynt eu hwynebu pan fyddant wedi paratoi ac yn gwybod o flaen llaw pa gynlluniau sydd yn eu lle.

Yn 2014 daeth arolwg gan Dying Matters Coalition i'r casgliad ein bod ni yng Nghymru yn paratoi llai na rhannau eraill o'r DU, wrth i:

- **29%** o bobl ddweud eu bod wedi gwneud ewyllys
- **28%** wedi rhoi gwybod i rywun beth yw eu dymuniadau ar gyfer eu hangladd
- **2%** wedi ysgrifennu eu dymuniadau am y gofal y byddent ei eisiau (yr isaf ym Mhrydain)
- **16%** wedi siarad â rhywun am eu dymuniadau
- **33%** ar y Gofrestr Rhoi Organau

Bydd Byw Nawr yn gofyn i bobl yng Nghymru gofrestru ar ein cronfa ddata o wirfoddolwyr, gan annog cymunedau i fod yn rhan o sgrysiâu a gweithgareddau sy'n hyrwyddo agwedd iach a realistig at farwolaeth, a chynllunio o flaen llaw a gadael gwaddol ar gyfer y rheini sydd ar ôl. Mae hyn yn cynnwys penderfynu gwneud ewyllys, trafod sut y dymunwn gael gofal diwedd oes, a chymunedau yn rhannu straeon ac atgofion gyda phlant ac wyrion. Rydym am i bobl Cymru deimlo'n gyfforddus wrth siarad am farwolaeth.

I helpu gyda hyn, byddwn yn hyrwyddo pum cam syml ar gyfer cynllunio a pharatoi

1. Gwneud Ewyllys

Mae gwneud ewyllys yn bwysig os ydych yn poeni am beth fydd yn digwydd i'ch eiddo ar ôl i chi farw, yn arbennig os nad ydych yn briod nac mewn partneriaeth sifil. Nid yw'r gyfraith yn cydnabod bod gan bobl sy'n cyd-fyw yr un hawliau â gŵr neu wraig neu bartner sifil.

2. Dywedwch wrth eich anwyliaid beth yw'ch dymuniadau

Fel y mae Cicely Saunders (1918-2005) yn ein hatgoffa, *mae'r ffordd y mae pobl yn marw yn aros yng nghof y rheini sy'n byw*. Ond weithiau, oherwydd trawma neu salwch sydyn, gall rhywun farw heb amser i ddweud hwyl fawr, i gynllunio nac i baratoi. Bydd gwybod ein bod wedi datgan ein dymuniadau ac wedi rhannu atgofion gwerthfawr pan rydym yn fyw ac yn iach, yn helpu'r rheini sydd ar ôl wrth iddynt fynd drwy'r broses o alaru. Bydd yn gysur iddynt wybod eu bod wedi paratoi, ar ôl cael y sgyrsiau hynny, pan ddaw'r amser.

3. Cofrestru i roi organau

Yn ôl Tîm Rhoi Organau Llywodraeth Cymru, mae rhywun yn marw bob deg diwrnod yn aros am drawsblaniad yng Nghymru. O 1 Rhagfyr 2015 ymlaen, bydd Cymru yn cyflwyno system feddal o optio allan sy'n golygu y bydd yn haws rhoi organau. Mae pob cyfle y mae rhywun yn ei golli i roi organau yn drasiedi. I gael rhagor o wybodaeth ewch i: <http://www.organdonationwales.org/>

O 1 Rhagfyr 2015 yng Nghymru, bydd yn haws rhoi organau. Hyd yn oed gyda'r newid hwn, mae'n bwysig o hyd eich bod yn dweud wrth eich teulu a'ch ffrindiau am eich dymuniadau, oherwydd bydd modd i ni ofyn i'ch anwyliaid o hyd o dan y drefn newydd a oeddent yn gwybod am eich penderfyniad i roi organau.

4. Nodwch eich dymuniadau ar gyfer eich angladd

Mae nodi eich dymuniadau ar gyfer eich angladd yn gyfle i sicrhau bod yr angladd yn eich adlewyrchu chi. Gall y teulu sy'n galaru gael cysur o wybod eu bod yn cymryd camau ymarferol i roi'r angladd roeddech ei eisiau i chi.

5. Cynllunio eich gofal a chymorth ar gyfer y dyfodol

Mae'r bobl sy'n nesáu at ddiwedd oes yn datgan pa mor werthfawr yw ffrindiau a gweithwyr proffesiynol i fod yn gwmni, i gynnig cymorth ymarferol a chlust i wrando ac i'w helpu i wneud dewisiadau pwysig, fel sut a ble i gael gofal. Mae'r adran 'Find me Help' ar wefan Dying Matters yn cynnig dolenni at wasanaethau lleol, gwybodaeth a chymunedau cefnogol ar-lein. Caiff cronfa ddata ddwyieithog i Gymru ei lansio ym mis Medi.

Gall unrhyw un sydd am wybod mwy am waith Byw Nawr, neu ddarparu gwasanaethau i bobl yn ystod blynyddoedd olaf eu bywydau, eu teulu, eu gofalwyr neu eu ffrindiau, ac sy'n dymuno cofrestru, e-bostio: Wales@dyingmatters.org

Heddiw hoffwn rannu neges, ac os yw gwersi bywyd wedi dysgu unrhyw beth i mi, y neges honno yw bod yn rhaid paratoi, cynllunio ar gyfer yr anochel, ond yn fwy na dim bod yn rhaid byw bywyd i'r eithaf, gan wybod eich bod wedi paratoi'r gorau y gallwch chi am beth bynnag fydd yn digwydd mewn bywyd. Cofrestrwch heddiw a dechreuwch y sgwrs fawr.

Dr Hywel Francis AS