

# Gofal diwedd oes i blant a phobl ifanc

Rhagfyr 2016

## Gofal diwedd oes i blant a phobl ifanc: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae'r wybodaeth hon yn ymwneud â sicrhau bod plentyn neu berson ifanc sydd â chyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd yn cael y gofal gorau posibl. Mae'n berthnasol i fabanod, plant a phobl ifanc o dan 18 oed sydd â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd. Er ein bod yn dweud 'eich plentyn' drwyddi draw, efallai y bydd plant a phobl ifanc am ddarllen y wybodaeth hon eu hunain er mwyn eu helpu i wneud penderfyniadau am eu gofal. Mae adran ar [gefnogi rhieni a gofalwyr](#) hefyd.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio cyngor NICE ar ofal diwedd oes i blant a phobl ifanc. Dylai eich tîm gofal wybod beth mae NICE wedi'i ddweud. Siaradwch â'r tîm os nad ydych yn teimlo eich bod yn cael y gofal sy'n cael ei ddisgrifio yma. Os na fydd siarad â'ch tîm gofal yn helpu, gallwch fynd i'r Gwasanaeth Cyngor a Chysylltiadau Cleifion (PALS) lleol. Mae rhagor o wybodaeth am PALS a sut i ddod o hyd i'ch gwasanaeth lleol ar gael yn [NHS Choices](#).

### ***Pam bod hyn yn bwysig i chi?***

Nod cyngor NICE yw gwella gofal drwy wneud yn siŵr mai chi fel teulu sydd wrth wraidd pob penderfyniad ynglŷn â gofal eich plentyn. Mae hefyd yn anelu at wneud y canlynol:

- eich helpu i gynllunio triniaeth a gofal eich plentyn yn gynnar
- gwneud yn siŵr eich bod yn cael yr holl wybodaeth a chymorth sydd eu hangen arnoch.

Nid yw'n ystyried triniaeth na gofal ar gyfer cyflyrau meddygol penodol – gweler [ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth](#) i gael gwybod mwy.

## Beth yw gofal diwedd oes?

Gall gofal diwedd oes olygu gofalu am eich plentyn o'r adeg y cewch wybod bod ganddo gyflwr a all fyrhau ei fywyd (sef 'cyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd'). Gallech fod wedi cael gwybod yn ddiweddar, neu efallai eich bod yn gwybod ers amser – weithiau bydd pobl yn cael gwybod cyn i'w plentyn gael ei eni, hyd yn oed.

Nid yw cael gofal diwedd oes bob amser yn golygu bod eich plentyn yn mynd i farw cyn bo hir. Yn aml, mae'n anodd gwybod sut y bydd y cyflwr yn effeithio ar eich plentyn drwy gydol ei oes. Pwrpas gofal diwedd oes yw sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael ansawdd bywyd da o adeg y diagnosis. Mae'n dechrau'n gynnar er mwyn eich galluogi i wneud cynlluniau ar gyfer gofal eich plentyn, a lleihau straen ac ansicrwydd. Mae'n golygu helpu eich plentyn i deimlo mor iach â phosibl, gan wneud cynlluniau ar yr un pryd ar gyfer delio â'r pethau a allai fod yn anodd yn y dyfodol.

## Eich tîm gofal

Dylai teuluoedd gael eu cefnogi gan dîm o weithwyr proffesiynol sy'n cydweithio'n agos â'i gilydd. Mae pawb sydd wedi'u cynnwys yng ngofal eich plentyn yn rhan o'r tîm. Bydd yn cynnwys meddygon ysbyty, nyrsys, fferyllwyr a'ch meddyg teulu, a mathau eraill o weithwyr proffesiynol, fel:

- gweithwyr cymdeithasol
- athrawon
- gweithwyr cymorth teulu a all helpu gyda materion ymarferol gofal diwedd oes (fel trafndiaeth i'r ysbyty)
- cwrselwyr a all roi cymorth emosiynol
- caplaniaid (pobl y gallwch siarad â nhw am gredoau sy'n bwysig i chi).

Dylai eich tîm gofal gynnwys un prif gyswllt sy'n cydgysylltu gofal eich plentyn. Gallwch gysylltu â'r person hwn yn gyntaf os bydd gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon. Dylid sicrhau bod y staff yn newid cyn lleied â phosibl fel eich bod chi a'ch plentyn yn gweld yr un bobl yn rheolaidd. Dylech gael gwybod os bydd unrhyw un newydd yn ymuno â'ch tîm.

Bydd pwy yn union sydd yn eich tîm gofal yn newid dros amser wrth i anghenion eich plentyn newid. Mae'n bosibl y bydd y sawl sy'n cydgysylltu gofal eich plentyn yn newid hefyd. Pan fydd eich plentyn yn cael diagnosis gyntaf, mae'n bosibl y bydd y tîm yn canolbwyntio ar ei helpu i fyw ei fywyd heb i'r cyflwr ei rwystro rhag gwneud hynny. Yn nes ymlaen, mae'n bosibl y bydd arbenigwyr gofal lliniarol yn ymuno a'r tîm gofal. Byddant yn gallu rhoi gofal a thriniaeth er mwyn rheoli symptomau eich plentyn a sicrhau ei fod yn gyfforddus.

Bydd y tîm gofal yn trafod anghenion eich plentyn yn rheolaidd, a dylech gael eich gwahodd i unrhyw gyfarfodydd ynglŷn â chynllunio gofal.

### ***Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn***

- A fydd pawb yn y tîm gofal yn gwybod pa gymorth sydd ei angen arnom?
- Â phwy y dylem siarad os bydd gennym gwestiynau neu bryderon?
- Â phwy y dylem gysylltu os bydd angen help brys arnom?

### **Pa wybodaeth a chymorth y dylem eu disgwyl?**

Pan gaiff eich plentyn ddiagnosis o gyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd yn y lle cyntaf, dylai aelodau eich tîm gofal esbonio beth mae hyn yn ei olygu a pha newidiadau i'w disgwyl dros amser. Dylent roi rhagor o wybodaeth i chi pryd bynnag y bydd ei hangen arnoch, a sicrhau eich bod yn ei deall.

Bydd angen i chi a'ch plentyn gael cyfleoedd i siarad a gofyn cwestiynau, a dylai eich tîm gofal sicrhau bod rhywun ar gael sy'n gallu eu hateb. Pryd bynnag y bydd rhywbeth newydd yn digwydd – fel newid yng nghyflwr eich plentyn neu'r math o ofal sydd ei angen arno – neu os byddwch yn teimlo'n bryderus neu'n ansicr, dylai aelod o'ch tîm ofyn a ydych am siarad.

Dylai gael ei arwain gan yr hyn rydych am ei drafod. Er enghraifft, beth sydd bwysicaf i chi ac a oes unrhyw beth penodol sy'n eich poeni? A oes unrhyw beth nad ydych yn teimlo'n barod i'w drafod eto?

Dylai pob aelod o'ch tîm gofal fod yn sensitif, yn onest ac yn realistig, ac yn agored ynglŷn ag unrhyw beth sy'n ymwneud â chyflwr neu driniaeth eich plentyn sy'n ansicr.

## ***Pwy fydd yn helpu i esbonio pethau i fy mhlentyn?***

Bydd gan lawer o'r gweithwyr proffesiynol yn eich tîm gofal brofiad o weithio gyda phlant. Efallai y byddant yn gofyn i chi faint mae eich plentyn yn ei ddeall am ei gyflwr a beth rydych yn hapus i'w drafod ag ef.

Gallai fod yn ddefnyddiol gofyn i'ch plentyn a oes aelod penodol o'r tîm gofal y byddai'n well ganddo siarad ag ef. Dylech ddisgwyl i'r person hwn wneud y canlynol:

- siarad â'ch plentyn mewn ffordd y mae'n gallu ei deall – gallai fod yn well gan rai plant ystyried gwybodaeth a gofyn cwestiynau drwy chwarae neu drwy ddefnyddio cerddoriaeth neu gelf, tra bydd rhai eraill o bosibl am ddefnyddio'r rhyngwyd neu siarad wyneb yn wyneb â gweithiwr proffesiynol y gellir ymddiried ynddo
- addasu gwybodaeth ar gyfer eich plentyn os yw'n defnyddio cymorth cyfathrebu neu os oes angen cyfieithydd arno
- gofyn i'ch plentyn a hoffai gynnwys rhywun agos ato (fel ffrind neu gariad) yn ei ofal, a'i helpu i feddwl sut y gallai'r person hwn ei gefnogi.

## ***Gwneud penderfyniadau***

Dylid sicrhau bod teuluoedd wrth wraidd yr holl waith cynllunio a'r holl benderfyniadau a wneir. Dylai eich tîm gofal wneud y canlynol:

- holi sut yr hoffech gael eich cynnwys mewn penderfyniadau – nid oes rhaid i chi wneud penderfyniadau ar eich pen eich hun
- cymryd amser i wrando ar y credoau a gwerthoedd sy'n bwysig i chi
- rhoi amser a chymorth i chi pan fydd angen gwneud penderfyniadau anodd. Ni ddylech deimlo eich bod yn cael ei rhuthro a dylech gael y wybodaeth sydd ei hangen arnoch i benderfynu.

Mae rhagor o wybodaeth ar ein [gwefan](#) am gynnwys pobl yng ngofal eich plentyn. Ceir hefyd gyngor ar blant a phobl ifanc yn cytuno (rhoi cydsyniad) i gael triniaeth.

## ***Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn***

- Esboniwch fwy am gyflwr fy mhlentyn a sut mae'n debygol o newid yn y dyfodol.
- A allwch roi rhagor o wybodaeth i ni, fel taflen neu wefan y gallwn fynd iddi?
- A oes unrhyw sefydliadau cymorth yn ein hardal leol?

- A allwch fy helpu i esbonio pethau i fy mhlentyn?
- A allwch roi gwybodaeth i ni sy'n addas ar gyfer oedran a lefel dealltwriaeth fy mhlentyn?

## **Cymorth emosiynol**

Bydd byw gyda chyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd yn peri gofid i'ch teulu cyfan. Gall effeithio ar sawl agwedd ar eich bywydau, gan gynnwys cydberthnasau teuluol. Dylai aelodau eich tîm gofal iechyd eich cefnogi a gofyn yn rheolaidd a hoffech siarad am sut rydych yn ymdopi. Dylent wneud yn siŵr eich bod yn gwybod am y cymorth a'r triniaethau emosiynol a seicolegol sydd ar gael.

Gall beri gofid mawr i chi pan fydd rhywbeth newydd yn digwydd ym mywyd eich plentyn neu pan fydd ei gyflwr yn newid, ac ar yr adegau hyn dylai eich tîm gofal siarad â chi am y math o gymorth emosiynol ychwanegol y gallai fod ei angen arnoch.

Pan fydd eich plentyn yn teimlo'n ofidus neu os bydd ei gyflwr yn gwaethygu, mae'n bosibl y bydd eich tîm gofal yn gallu trefnu apwyntiad brys gyda therapydd neu gwnselydd. Os byddwch chi neu eich plentyn yn ei chael hi'n anodd ymdopi, dylech gael ei atgyfeirio ar gyfer gofal seicolegol brys.

### ***Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn***

- Pa fathau o gymorth emosiynol a seicolegol sydd ar gael?
- Os oes gan fy mhlentyn anabledd dysgu neu anawsterau cyfathrebu, pa gymorth arbenigol y gallech ei ddarparu?

## **Llunio cynllun gofal**

Dylai'r tîm gofal eich cynnwys yn y broses o ysgrifennu cynllun gofal ar gyfer eich plentyn. Cynllun Gofal Ymlaen Llaw yw'r enw ar y cynllun hwn. Mae'n gofnod ysgrifenedig o'ch dymuniadau – a dymuniadau eich plentyn – ac mae'n cynnwys popeth y mae angen i weithwyr proffesiynol sy'n cefnogi eich teulu ei wybod. Yn aml, caiff ei alw'n 'basbort gofal' a gall eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch. Drwy helpu i'w ysgrifennu, byddwch yn cael cyfle i benderfynu beth sy'n iawn i'ch

teulu a pharatoi ar gyfer yr hyn sydd i ddod a all fod yn anodd. Mae hefyd yn gyfle i siarad â'ch tîm gofal am fanteision ac anfanteision gwahanol opsiynau gofal.

Dylai eich tîm gofal ddechrau meddwl am y cynllun gofal cyn gynted â phosibl ar ôl i'ch plentyn gael diagnosis o gyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd. Os byddwch yn cael gwybod yn ystod beichiogrwydd bod gan eich babi gyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd, dylai eich meddyg neu fydwraig, neu unrhyw arbenigwyr perthnasol (fel arbenigwyr yng nghyflwr eich babi), ddechrau trafod y cynllun gofal gyda chi cyn i'ch babi gael ei eni. Mae hyn yn rhoi amser i chi feddwl yn ofalus am benderfyniadau pwysig.

### ***Beth ddylai gael ei gynnwys mewn cynllun gofal?***

Dylai'r cynllun gynnwys gwybodaeth am gyflwr meddygol, prognosis a thriniaeth eich plentyn. Dylai hefyd gynnwys y canlynol:

- pwy sy'n gallu rhoi cydsyniad (efallai y bydd angen i chi gydsynio ar ran eich plentyn)
- pa wybodaeth am eich plentyn a fydd yn cael ei rhannu â gweithwyr proffesiynol eraill
- uchelgeisiau a dymuniadau eich plentyn, a gwybodaeth am ei fywyd, fel ysgol a gweithgareddau cymdeithasol
- unrhyw greddau crefyddol, ysbrydol neu ddiwylliannol sydd gan eich plentyn a sut y byddant yn effeithio ar ei ofal
- penderfyniadau rydych wedi'u gwneud, fel ble bydd eich plentyn yn cael gofal ar adeg ei farwolaeth, beth fydd yn digwydd os bydd angen triniaeth frys arno, ac unrhyw ddymuniadau sydd gennych mewn perthynas â [rhoi organau a meinweoedd](#).

### ***A allwn newid y cynllun?***

Gallwch newid y cynllun pryd bynnag y bydd angen gwneud hynny. Dylid ei ddiweddarau pryd bynnag y bydd rhywbeth newydd yn digwydd. Dylid bwrw golwg drosto yn rheolaidd er mwyn sicrhau ei fod yn gyfredol, a dylai fod gennych eich copi eich hun.

## ***Pwy fydd yn gweld y cynllun?***

Dylai eich tîm gofal ystyried pwy ddylai weld y cynllun gofal. Er enghraifft, efallai y bydd angen i weithwyr proffesiynol yn y gwasanaeth ambiwlans, yn ysgol eich plentyn ac yn eich hosbis neu ganolfan seibiant (os oes gennych un) ei weld er mwyn iddynt wybod sut i ofalu am eich plentyn. Dylai pawb gael copi newydd pan gaiff y cynllun ei ddiweddarau.

## ***Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn***

- Pa fath o benderfyniadau y dylem eu cofnodi yn ein cynllun gofal? Beth os na fyddwn yn teimlo'n barod i feddwl am rai o'r penderfyniadau hyn?
- A allwch ein helpu i benderfynu ar yr opsiynau gofal gorau ar gyfer fy mhleintyn?
- Â phwy y dylem siarad os byddwn am wneud newidiadau i'r cynllun gofal?

## ***Ystyried rhoi organau a meinweoedd***

Mae'n bosibl i rai plant a phobl ifanc ddod yn rhoddwr organau neu feinweoedd (mae meinweoedd yn cynnwys pethau fel falfiau'r galon a chornbilen y llygad). Gall penderfynu rhoi organ neu feinwe olygu rhoi rhodd bywyd i berson arall.

Dylai aelod o'ch tîm gofal ddewis adeg pan fyddwch yn teimlo'n barod i siarad am roi organau a meinweoedd er mwyn gofyn i chi a'ch plentyn sut rydych yn teimlo am y mater. Dylai esbonio pa organau neu feinweoedd y gall eich plentyn eu rhoi o bosibl. Os nad yw rhoi organau neu feinweoedd yn opsiwn, dylai esbonio pam.

Os yw rhoi organau neu feinweoedd yn rhywbeth yr hoffech chi neu eich plentyn ei ystyried, dylai eich tîm gofal roi gwybodaeth ysgrifenedig i chi am yr hyn y mae'n ei olygu, yn ogystal ag ateb eich cwestiynau. Bydd angen i chi benderfynu ar ran eich plentyn os nad yw'n gallu cydsynio.

Mae'n bwysig cofio y gall bod yn ddarpar roddwr effeithio ar ble y gall eich plentyn gael gofal ar ddiwedd ei oes. Dylech gael rhagor o wybodaeth am hyn. Gallwch newid eich meddwl ar unrhyw adeg.

Mae NICE wedi ysgrifennu cyngor i bobl sy'n ddarpar roddwyr organau a meinweoedd [yma](#).

## ***Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn***

- A yw rhoi organau neu feinweoedd yn bosibilrwydd i fy mhlentyn?
- Os yw fy mhlentyn am ddod yn rhoddwr organau neu feinweoedd, beth fyddai hyn yn ei olygu? Sut y byddai'n effeithio ar ein hopsiynau gofal?

## **Dewis ble bydd eich plentyn yn cael gofal**

Dylai'r tîm gofal siarad â chi a'ch plentyn am ble yr hoffech i'ch plentyn gael gofal a ble mae'r ddau ohonoch yn dymuno bod pan fydd yn marw. Gyda'ch gilydd, dylech drafod eich dymuniadau, yr hyn sydd ar gael yn eich ardal a beth sy'n ddiogel ac yn ymarferol. Dylai'r tîm gofal ysgrifennu'r hyn rydych wedi cytuno arno yng nghynllun gofal eich plentyn a chefnogi eich dewisiadau.

Os bydd angen trosglwyddo eich plentyn, bydd angen i chi gynllunio sut a phryd y bydd hyn yn digwydd a phwy fydd yn gyfrifol am ei ofal. Efallai fod gwasanaeth trosglwyddo cyflym yn eich ardal a all helpu os bydd cyflwr eich plentyn yn gwaethygu'n sydyn. Mae hyn yn golygu y bydd modd ei symud yn gyflym i'r lleoliad rydych wedi cytuno arno. Ond efallai y bydd angen i chi ystyried ai symud eich plentyn sydd orau iddo – dylai eich tîm eich helpu i benderfynu beth sydd orau i'ch plentyn.

## ***Beth os bydd rhywbeth yn newid?***

Bydd pethau'n newid weithiau. Efallai y byddwch yn newid eich meddwl am eich cynlluniau neu efallai y bydd yr opsiynau sydd ar gael yn newid – os bydd hyn yn digwydd dylai aelodau'r tîm gofal eich helpu i feddwl am gynllun newydd. Dylent hefyd drafod â chi unrhyw bethau sy'n ansicr ynglŷn â chyflwr eich plentyn a allai effeithio ar eich cynlluniau.

## ***A all fy mhlentyn gael gofal gartref?***

Os byddwch yn dewis gofalu am eich plentyn gartref, dylech gael cefnogaeth lawn i wneud hyn. Dylech allu cael ymweliadau cartref gan nyrsys pediatrig (sy'n gofalu am blant) pan fydd angen help arnoch, ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos. Dylech hefyd gael cynnig:



- cyngor pryd bynnag y bydd ei angen arnoch (gallai hyn fod dros y ffôn) gan feddyg sy'n arbenigo mewn gofal lliniarol
- ymweliadau cartref gan weithiwr gofal lliniarol proffesiynol er mwyn rheoli symptomau eich plentyn
- cymorth ymarferol, er enghraifft cyfarpar i roi ocsigen a meddyginiaeth i'ch plentyn
- meddyginiaeth i'w storio gartref (a hyfforddiant ar sut i'w storio) er mwyn trin symptomau penodol os bydd eich plentyn yn eu datblygu (yr hyn a elwir yn rhagnodi rhagweledol).

### ***Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn***

- Os wyf yn dymuno i'm plentyn gael gofal gartref, a fydd hyn yn effeithio ar ba driniaethau y gall eu cael?
- Sut y bydd cael gofal gartref yn effeithio ar frodyr, chwiorydd ac aelodau eraill o'r teulu?
- A allwn newid ein meddwl os byddwn yn ei chael hi'n anodd ymdopi gartref?
- Â phwy y dylwn siarad am unrhyw bryderon os bydd fy mhentyn yn cael gofal gartref?
- Beth fydd yn digwydd os bydd cyflwr ein plentyn yn newid yn sydyn?
- Pwy fydd ar gael i'n helpu os bydd ein plentyn yn marw gartref?

### **Cadw eich plentyn yn gyfforddus**

Bydd eich tîm gofal yn cadw eich plentyn mor gyfforddus ac mor rhydd o boen â phosibl. Os oes gan eich plentyn symptomau sy'n peri gofid iddo, bydd yr arbenigwyr gofal lliniarol yn y tîm gofal yn helpu gyda'r rhain. Os bydd angen, byddant yn cynnwys arbenigwyr eraill (fel fferyllwyr ac arbenigwyr yng nghyflwr eich plentyn).

Os bydd yn ymddangos bod eich plentyn wedi cynhyrfu neu wedi drysu, bydd yn helpu os gallwch sicrhau ei fod yn gallu gweld pobl a phethau cyfarwydd o'i gwmpas. Gall cyffwrdd neu ddal y pethau neu'r bobl hyn hefyd fod o gysur i'ch plentyn. Gall siarad yn dawel, cadw lefel y golau a'r sŵn yn isel a chwarae cerddoriaeth helpu hefyd. Os na fydd y dulliau hyn o gysuro eich plentyn yn gweithio, gallai'r tîm gofal siarad â chi am roi meddyginiaeth iddo i'w dawelu.

## ***Rheoli poen***

Mae gwahanol ffyrdd o leddfu poen eich plentyn. Gall dulliau syml helpu, fel defnyddio clytiau gwasgu poeth neu oer, chwarae cerddoriaeth a chyffwrdd, dal neu dylino eich plentyn. Gellir rhoi meddyginiaeth i'ch plentyn hefyd. Dylai'r meddyg neu'r nyrs siarad â chi am ba feddyginiaethau a allai weithio orau. Gall rhai meddyginiaethau, fel opioidau, achosi sgîl-efeithiau fel rhwymedd a theimlo'n gysglyd. Bydd eich meddyg neu nyrs yn rheoli'r rhain drwy addasu'r dos a helpu i drin y sgîl-efeithiau os bydd angen. Efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar fwy nag un math o feddyginiaeth cyn taro'r cydbwysedd cywir.

## ***Os caiff eich plentyn drawiad***

Gall rhai cyflyrau achosi trawiadau (ffitiau oedd yr enw ar y rhain o'r blaen). Gall trawiadau fod yn frawychus neu beri gofid, ac os yw eich plentyn yn wynebu risg o gael trawiad, dylai rhywun ddweud wrthyhych sut i wybod ei fod yn cael trawiad a beth i'w wneud. Efallai y cewch feddyginiaeth i'w rhoi i'ch plentyn os bydd yn cael trawiad. Dylai'r tîm gofal esbonio sut a phryd i'w defnyddio.

## ***Problemau anadlu***

Ar adegau, mae'n bosibl y bydd eich plentyn yn ymddangos yn fyr ei anadl neu'n gwneud sŵn wrth anadlu a dylai'r tîm gofal eich sicrhau bod hyn yn gyffredin. Gall hyn fod o ganlyniad i amrywiaeth o bethau, ond mae symud eich plentyn i safle mwy cyfforddus, ei annog i ymlacio a siarad am unrhyw bryderon yn gallu helpu. Gellir rhoi ocsigen neu feddyginiaeth iddo hefyd.

Os bydd y tîm gofal yn amau bod problem feddygol newydd y mae angen ei thrin, mae'n bosibl y gofynnir i arbenigwr archwilio eich plentyn.

## ***Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn***

- A allwch esbonio pa fath o ddulliau lleddfu poen a allai weithio orau i fy mhlentyn?
- Sut y gallwn sicrhau nad yw fy mhlentyn yn teimlo'n ofidus nac mewn poen?
- Â phwy y dylwn gysylltu os wyf yn pryderu am symptomau fy mhlentyn?

## **Cymorth yn ystod y diwrnodau olaf**

Os bydd aelodau eich tîm gofal yn credu bod eich plentyn yn dod at ddiwedd ei oes, dylent fod yn agored â chi ynglŷn â hyn. Efallai na fydd yn hawdd mesur hyn yn gywir, hyd yn oed i weithwyr proffesiynol profiadol, a dylent fod yn onest os ydynt yn ansicr. Dylent eich paratoi ar gyfer yr hyn i'w ddisgwyl dros yr oriau neu ddiwrnodau nesaf.

Chi sy'n adnabod eich plentyn orau, ac weithiau rhieni neu ofalwyr yw'r cyntaf i gydnabod y bydd eu plentyn yn marw cyn bo hir – dylai'r tîm barchu eich teimladau a gwranddo arnynt.

### ***Beth y dylem ei ddisgwyl gan ein tîm gofal ar yr adeg hon?***

Ar adeg mor boenus, dylai eich tîm gofal eich trin chi a'ch plentyn ag empathi a thosturi a'ch helpu i fynd i'r afael â'ch ofnau a'ch pryderon. Dylai'r tîm gofal gydnabod y canlynol:

- mae'n bosibl y byddwch chi a'ch plentyn yn teimlo ystod eang iawn o emosiynau a allai fod yn anodd i'w mynegi
- efallai y bydd eich plentyn yn dymuno gofyn a yw'n mynd i farw ond y bydd angen cymorth arno i wneud hyn
- efallai y bydd angen cymorth arnoch chi ac aelodau eraill o'r teulu hefyd i siarad â'ch gilydd neu â'ch plentyn
- mae'n bosibl y bydd angen i chi a'ch plentyn gael amser preifat gyda'ch gilydd.

### ***Bodloni eich dymuniadau***

Mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod eich cynllun gofal yn gyfredol (gweler [llunio cynllun gofal](#) er mwyn sicrhau bod modd bodloni eich dymuniadau chi a dymuniadau eich plentyn. Gall aelodau'r tîm gofal awgrymu gwneud newidiadau i gynllun triniaeth eich plentyn os byddant yn teimlo mai hynny sydd orau i'ch plentyn, ond dylent hefyd gefnogi eich dewisiadau.

Dylai'r cynllun gofal nodi'n glir pa gynlluniau rydych chi a'ch tîm gofal wedi cytuno arnynt o ran dadebru os bydd calon eich plentyn yn stopio neu os bydd yn stopio anadlu. Ni ddylai'r gweithwyr proffesiynol sy'n gofalu am eich plentyn byth gymryd yn

ganiataol nad ydych yn dymuno iddo gael ei ddadebru. Siaradwch â'ch tîm gofal os ydych yn meddwl bod angen newid y cynllun dadebru.

### ***Bwyta ac yfed***

Dylai eich tîm gofal helpu eich plentyn i fwyta ac yfed cyhyd â bod hynny'n bosibl. Os nad yw eich plentyn yn gallu bwyta nac yfed, neu os nad yw'n dymuno gwneud hynny, dylid rhoi gofal parhaus i'r geg a'r gwefusau er mwyn sicrhau nad ydynt yn mynd yn sych ac er mwyn cadw eich plentyn yn gyfforddus.

Dylai eich tîm gofal drafod yr opsiynau a allai helpu eich plentyn gyda chi. Gallai hyn gynnwys rhoi bwyd a hylifau drwy diwb neu, mewn sefyllfaoedd anghyffredin iawn, drwy beiriant diferu (yn fewnwythiennol). Efallai y byddwch eisoes wedi gwneud dewisiadau ynglŷn â hyn ymlaen llaw, ond dylai'r tîm gofal drafod â chi yn rheolaidd p'un a hoffech barhau. Mae'n bwysig cofio y gall parhau â bwydo mewnwythiennol effeithio ar ble y gall eich plentyn gael gofal tua diwedd ei oes.

### ***Rhoi'r gorau i driniaethau nad ydynt yn helpu***

Os bydd eich plentyn yn mynd yn ddifrifol sâl, mae'n bosibl nad rhai o'r triniaethau y mae'n eu cael yw'r rhai gorau iddo mwyach. Gallai hyn fod am eu bod yn boenus neu'n anghyfforddus i'ch plentyn, neu efallai nad ydynt yn helpu llawer. Os felly, dylai eich tîm gofal drafod rhoi'r gorau i'r triniaethau hyn gyda chi. Gall y tîm eich helpu i ystyried beth sydd orau i'ch plentyn.

### ***Beth os byddwn yn anghytuno â'n tîm gofal?***

Bydd gweithwyr proffesiynol a theuluoedd fel arfer yn cytuno ar ba ofal sydd ei angen, a phryd i roi'r gorau i driniaethau nad ydynt yn helpu. Fodd bynnag, mae'n bosibl y byddwch yn anghytuno â'ch tîm gofal ynghylch agwedd benodol ar ofal eich plentyn. Os bydd hyn yn digwydd, dylai'r tîm drafod hyn â chi er mwyn i chi allu penderfynu gyda'ch gilydd beth sydd orau i'ch plentyn. Efallai y byddwch am gael ail farn gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall, neu gynnwys rhywun fel caplan a all eich helpu i drafod y broblem â'r tîm gofal.

### ***Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn***

- Pwy all gynnig cymorth i'n teulu ar hyn o bryd?

- Ai parhau i roi bwyd a hylifau yn fewnwythiennol sydd orau i'm plentyn?
- Os byddwn yn dewis rhoi'r gorau i driniaethau mewnwthiol, a allwch roi cyngor ar yr amser gorau i wneud hyn? Esboniwch beth fydd yn digwydd nesaf.

## **Cefnogi rhieni a gofalwyr**

Mae'r adran hon yn esbonio'r hyn y mae NICE wedi'i ddweud am gymorth ymarferol ac emosiynol i rieni, gofalwyr ac aelodau eraill o'r teulu.

### ***Help ymarferol***

Bydd angen help a chefnogaeth ymarferol arnoch ar wahanol gamau yn y broses o ofalu am eich plentyn. Dylai eich tîm gofal helpu gyda phethau fel:

- addasu eich cartref (gallai hyn gynnwys newid eich trefniadau byw)
- helpu eich plentyn i barhau â'i addysg
- trefnu gofal seibiant pan fydd angen seibiant arnoch
- eich hyfforddi i roi meddyginiaeth i'ch plentyn
- gwybodaeth am gymorth ariannol.

### ***Cymorth mewn profedigaeth***

Dylai aelod o'ch tîm gofal sydd wedi cael hyfforddiant ar gymorth mewn profedigaeth eich cefnogi pan fydd eich plentyn yn dod at ddiwedd ei oes. Dylai wneud yn siŵr eich bod chi, eich teulu a phobl eraill sy'n bwysig i'ch plentyn yn gwybod pa gymorth i'w ddisgwyl. Dylech hefyd gael gwybodaeth ysgrifenedig am y cymorth sydd ar gael mewn profedigaeth.

Gall eich tîm gofal eich helpu i feddwl am y mathau o gymorth y gallai fod eu hangen arnoch a phwy all eu darparu. Gyda'u help nhw, dylech lunio cynllun cymorth mewn profedigaeth ar eich cyfer chi a'ch teulu. Ymhlith yr opsiynau i'w hystyried mae ymweld â rhai o'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd wedi bod yn gweithio'n agos gyda'ch plentyn. Gallai hyn fod yn gyfle i chi drafod atgofion a digwyddiadau gyda rhywun sy'n adnabod eich plentyn yn dda.

## ***Eich helpu i gynllunio ar gyfer y dyfodol***

Dylech gael eich annog i gynllunio'r hyn rydych am ei weld yn digwydd ar adeg marwolaeth eich plentyn. Mae'n bosibl yr hoffai eich plentyn hefyd fynegi barn ar hyn. Gall y tîm helpu i'ch paratoi ar gyfer y penderfyniadau anodd y bydd angen eu gwneud drwy esbonio'r opsiynau. Bydd y tîm yn gofyn i chi ystyried eich dymuniadau o ran gofalu am eich plentyn ar ôl ei farwolaeth a threfniadau ar gyfer yr angladd.

Dylech hefyd gael eich annog i ystyried sut yr hoffech greu atgofion cadarnhaol o'ch plentyn. Er enghraifft, gallech ystyried tynnu lluniau neu gymryd olion dwylo, torri cudyn o wallt, llunio tudalen goffa ar safle cyfryngau cymdeithasol neu gynnal defodau sy'n cyd-fynd â'ch credoau personol chi.

## ***Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn***

- Sut mae angen i mi addasu fy nghartref er mwyn gofalu am fy mhleintyn?
- Pa help a chyingor ymarferol arall sydd ar gael?
- Mae fy mhleintyn wedi gwneud penderfyniadau ynglŷn â'r hyn yr hoffai iddo ddigwydd ar ôl iddo farw. Â phwy y dylwn siarad am ein dymuniadau?
- Pa gymorth sydd ar gael i'n teulu ar yr adeg hon?
- Pa gyfarpar sydd ar gael er mwyn fy helpu i ofalu am fy mhleintyn ar ôl iddo farw? (Er enghraifft, matresi oeri arbennig, a ffaniau ac unedau aerdymheru.)

## **Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?**

- [Helen & Douglas House](#), 0186 579 4749
- [Sands \(elusen babanod marwanedig a marwolaethau newyddenedigol\)](#), 0207 436 5881
- [Shooting Star Chase](#), 0193 282 3100
- [Ymddiriedolaeth Canser Ieuencid](#), 0207 612 0370
- [Together for Short Lives](#), 0808 808 8100

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](#) i gael rhagor o wybodaeth am ofal diwedd oes a chyflyrau meddygol penodol.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Mae NICE hefyd wedi llunio cyngor er mwyn eich helpu os caiff eich plentyn ei [symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion](#) cyn bo hir.

## **Beth yw canllawiau NICE?**

Mae NICE yn rhoi cyngor i staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ein canllawiau yn eu helpu i roi'r gofal gorau i bobl sydd â chyflyrau ac anghenion gwahanol. Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda rhieni plant a phobl ifanc â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd, a'r staff sy'n eu cefnogi. Gwnaethom hefyd ofyn i bobl ifanc â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd am eu barn ar y gofal a gawsant. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael. Gallwch ddarllen y [canllaw](#) a ysgrifennwyd ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal.

ISBN: 978-1-4731-2302-1