

Gofal diwedd oes i blant a phobl ifanc

Rhagfyr 2016

Beth i'w ddisgwyl gan eich tîm gofal: gwybodaeth i bobl ifanc â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd

Mae NICE wedi ysgrifennu cyngor ar sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc sydd â chyflwr a fydd yn byrhau eu bywyd (sef 'cyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd') yn cael y gofal gorau posibl.

Dylai'r holl weithwyr proffesiynol yn eich tîm gofal wybod beth mae NICE wedi'i ddweud. Mae'r wybodaeth yma yn dweud wrthy ch am rai o'r ffyrdd y dylai eich tîm gofal eich helpu. Gallwch weld rhagor o fanylion yn y [wybodaeth](#) rydym wedi'i hysgrifennu i deuluoedd ei darllen gyda'i gilydd.

Siarad a gwrando

Dylech bob amser allu siarad â rhywun yn eich tîm gofal rydych yn ymddiried ynddo neu ynddi.

Beth dylai ei wneud?

- Esbonio pethau i chi mewn ffordd y gallwch ei deall.
- Gwrando ar yr hyn sy'n bwysig i chi (er enghraifft, mynd i'r ysgol, gallu gweld eich ffrindiau, neu fyw gartref).
- Parchu eich dymuniadau a'ch credoau.
- Bod yn agored ac yn onest – os bydd unrhyw beth yn ansicr yn y dyfodol, dylai roi gwybod i chi.
- Gadael i chi siarad am eich pryderon neu ofnau pan fydd angen.
- Ateb eich cwestiynau (ac os na all eu hateb, dylai ddod o hyd i rywun a all wneud hynny).

Cynllunio a phenderfynu beth yw eich dymuniadau

Dylai eich tîm gofal eich helpu i feddwl am y dyfodol.

Beth dylai ei wneud?

- Eich cynnwys wrth wneud penderfyniadau am eich gofal a'ch triniaeth.
- Gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod pwy yw'r bobl yn eich tîm gofal.

- Ysgrifennu cynllun gofal gyda chi a'ch rhieni neu'ch gofalwyr, fel bod pawb o'ch cwmpas yn gwybod beth yw eich dymuniadau, fel:
 - ble rydych am gael eich gofal, nawr ac yn nes ymlaen?
 - a oes unrhyw driniaethau nad ydych yn dymuno eu cael?
 - pa gyfarpar a help ymarferol sydd eu hangen arnoch?
- Eich helpu i benderfynu beth yw eich dymuniadau drwy ddweud wrthyich beth yw'r gwahanol opsiynau.
- Rhoi amser i chi feddwl am eich penderfyniadau, ac i newid eich meddwl.
- Gwneud yn siŵr bod eich cynllun gofal yn cael ei rannu â phawb sydd ei angen.
- Eich helpu i ddod o hyd i atebion os na fyddwch chi a'ch rhieni yn cytuno.

Eich cefnogi chi

Dylai eich tîm gofal fod ar gael pan fydd ei angen arnoch.

Beth dylai ei wneud?

- Gwneud yn siŵr eich bod yn gallu siarad â gweithiwr proffesiynol sy'n gallu eich helpu i gynllunio i wneud y pethau rydych am eu gwneud yn eich bywyd (er enghraifft, eich helpu i wneud y pethau mae pobl eraill eich oedran chi yn eu gwneud).
- Rhoi triniaethau i chi a'ch helpu os ydych mewn poen neu'n teimlo'n sâl.
- Rhoi cymorth emosiynol i chi er mwyn eich helpu i ymdopi â theimladau anodd, fel tristwch neu ddieter.
- Eich helpu i siarad am bethau anodd gyda'ch teulu a ffrindiau.
- Trefnu i chi siarad â rhywun (er enghraifft, therapydd neu gwnselydd) os oes unrhyw beth rydych yn teimlo na allwch ei drafod â'ch rhieni neu dîm gofal.
- Eich helpu i feddwl am ffyrdd o gynnwys rhywun agos atoch (fel ffrind neu gariad) wrth roi cymorth i chi.
- Trefnu i chi siarad â therapydd os byddwch yn ei chael hi'n anodd ymdopi.
- Gwneud yn siŵr eich bod yn gallu siarad â rhywun (er enghraifft, caplan) am gynnwys eich crefydd neu gredoau yn eich gofal.
- Eich helpu i gysylltu â phobl ifanc eraill sy'n byw drwy sefyllfaoedd tebyg.
- Rhoi cymorth i'ch rhieni, gofalwyr, brodyr a chwiorydd.

Pwy yw NICE?

Mae NICE yn rhoi cyngor i staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Rydym yn eu helpu i roi'r gofal gorau i bobl sydd â chyflyrau ac anghenion gwahanol. Gwnaethom ysgrifennu'r cyngor 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 [cyngor](#) a ysgrifennwyd ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal.

ISBN: 978-1-4731-2303-8