

Datganiad ymlaen llaw

— Gosod allan eich dymuniadau am y gofal
a'r driniaeth at y dyfodol



Sut y gallwn ni helpu



Cyhoeddiadau

Archebwch gopïau papur neu ddigidol am ddim mstrust.org.uk/shop neu 01462 476700



Llinell gymorth

Wrthi'n eich helpu i ganfod y wybodaeth mae arnoch ei angen am MS

0800 032 3839
helpline@mstrust.org.uk



Gwefan

Darllenwch ragor am MS ar mstrust.org.uk



e-lythyr newyddion

Dysgwch y newyddion diweddaraf am MS mstrust.org.uk/in-touch



Am ragor o wybodaeth a chymorth ynghylch MS ewch at mstrust.org.uk/information-support

Fy nymuniadau a'm dewisiadau o ran fy ngofal a'm triniaeth yn y dyfodol.

Mae'r ddogfen hon yma i'ch helpu i roi gwybod i bobl beth sy'n bwysig i chi. Mae'n ganllaw i'r dewisiadau y gallech eu gwneud os byth y daw'r amser pan na allwch wneud penderfyniadau drosoch eich hun. Y peth gorau yw ei ddefnyddio ochr yn ochr â llyfr Meddwl Ymlaen MS Trust.

Mae'r cwestiynau yn y ddogfen hon yno i roi syniadau i chi am yr hyn y gallech fod eisiau ei gynnwys. Maent yno fel man cychwyn ac i'ch tywys trwy'r broses o gynllunio ymlaen llaw. Cofiwch y gallwch ychwanegu neu newid pethau ar unrhyw adeg; eich datganiad ymlaen llaw chi yw hwn, ac i chi y mae'n perthyn. Os bydd arnoch angen mwy o le, gallwch barhau ar ddalen arall o bpur.



Sganiwch yma am ragor o wybodaeth ynghylch cynllunio ymlaen llaw ac ystyriaethau cyfreithiol.



Fy manylion

Enw

Cyfeiriad

Dyddiad geni

Amdanaf i

Helpwch y bobl sy'n gofalu amdanoch i ddeall beth sy'n eich gwneud yr hyn ydych chi. Beth sy'n bwysig i'ch hunaniaeth chi? Gall hyn gynnwys yr hyn yr hoffech gael eich galw, pethau rydych yn mwynhau eu gwneud, pobl sy'n bwysig i chi, llefydd yr ydych yn hoffi ymweld â hwy, digwyddiadau pwysig yn eich bywyd, neu'r hyn sy'n eich gwneud yn hapus.

Fy arferion a fy newisiadau bob-dydd.

A ydy'n well gennych gael eich prif bryd gyda'r nos neu amser cinio? Oes gennych anghenion deietegol? A yw'n well gennych gymryd bath neu gawod? Oes yna raglenni teledu, sioedau radio neu bodlediadau yr ydych yn mwynhau eu gwyllo neu wrando arnynt? Ydych chi'n hoffi treulio amser yn yr awyr agored? Oes gennych chi anifeiliad dof yr hoffech eu cael yn agos atoch?

Fyanghenion crefyddol neu ysbrydol.

Ydych chi'n arddel crefydd arbennig? Pa agweddau sy'n bwysig i chi? Oes yna weinidog penodol o'ch ffydd yr hoffech i rywun ddod i gysylltiad ag ef/hi petaech yn ddifrifol wael? Pa gefnogaeth sydd o gymorth i chi ar adegau anodd? Beth ydych chi'n wneud i wneud i chi'ch hun deimlo'n well – sut ydych chi'n porthi'ch enaid?

Sut mae fy iechyd ar hyn o bryd?

Beth mae arnoch angen i bawb ei wybod am eich iechyd? Oes yna unrhyw beth sy'n anodd i chi a beth sy'n eich helpu i'w reoli? Oes yna bethau y mae'n rhaid i bobl wneud drosoch?

Fy mlaenoriaethau am fy ngofal iechyd

Beth yw ystyr ansawdd bywyd i chi? Petaech chi'n ddifrifol wael, yn lle y buasech yn dymuno derbyn gofal? Fyddech chi am gael eich dwyn i'r ysbyty am driniaeth, hyd yn oed petai ansicrwydd a fuasech yn gwella, neu a fyddai'n well gennych aros gartref hyd yn oed petai hyn yn golygu na fuasech yn gwella?

Oes yna unrhyw beth yr ydych yn poeni yn ei gylch allai ddigwydd yn y dyfodol? Oes yna unrhyw driniaethau neu weithdrefnau yr hoffech eu hosgoi? Oes yna unrhyw un y buasech/na fuasech eisiau i fod yn rhan o drafodaethau am eich gofal? Gallwch gynnwys manylion cyswllt y bobl yr hoffech iddynt fod yn rhan ar y dudalen nesaf. Cofiwch, mae'r ddogfen hon i wneud pobl yn ymwybodol o'ch dewisiadau. Os oes triniaeth feddygol yr ydych yn sicr nad ydych ei heisiau, yna gallwch sôn wrth eich tîm gofal am wneud penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth (ADRT)/cyfarwydddeb ymlaen llaw.

Parhau dros y ddalen:

Fy mlaenoriaethau am fy ngofal iechyd

Parhâd:



Mae Tîm ein Llinell Gymorth yma i chi pan fydd pethau'n anodd. Gallant roi gwybodaeth i chi neu eich cyfeirio at ffynonellau eraill o gymorth. Gallwch eu ffonio ar **0800 032 3839** neu ebostio **helpline@mstrust.org.uk**.

Pobl yr hoffwn iddynt fod yn rhan o drafodaethau am fy ngofal

Enw: _____

Perthynas: _____

Manylion Cyswllt: _____

Enw: _____

Perthynas: _____

Manylion Cyswllt: _____

Gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n fy adnabod

Meddyg teulu: _____

Ffôn: _____

Nyrs MS: _____

Ffôn: _____

Gweithiwr cymdeithasol: _____

Ffôn: _____

Arall: _____

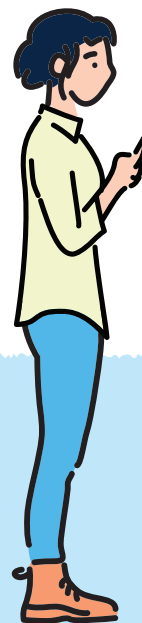
Ffôn: _____

Mae'r datganiad ymlaen llaw hwn yn perthyn i chi a dylech ei gadw gyda chi.

Rhannwch y ffaith fod y ddogfen hon gennych gyda'r bobl sy'n bwysig i chi a'ch tîm meddygol, fel eu bod yn ymwybodol o'ch dymuniadau a'r hyn sy'n bwysig i chi. Yn hytrach na rhoi copïau i unigolion gall fod yn fuddiol cadw copi gyda chi – hyd yn oed pan fyddwch yn mynd allan. O leiaf, rhowch wybod i bobl lle mae eich copi fel bod modd dod o hyd iddo'n hawdd os bydd angen. Mae hyn yn lleihau'r risg y bydd teulu neu weithwyr ieuchyd proffesiynol yn gweithio o fersiwn sydd wedi dyddio petaech yn penderfynu ei gyfoesi neu ei newid ar unrhyw adeg. Felly gallwch fod yn dawl eich meddwl eu bod yn ymwybodol o'ch dymuniadau cyfredol.

Cam cyntaf yn y broses o gynllunio gofal ymlaen llaw yw gwneud datganiad ymlaen llaw. Mae penderfyniadau eraill y gallech fod eisiau meddwl amdanynt, a gallwch ddod i wybod mwy amdanynt yn y llyfr Meddwl Ymlaen. Fe welwch isod rai pethau eraill y gallwch fod angen eu hystyried yn y dyfodol.

- Ddylwn i wneud ewyllys neu a oes angen diweddarau fy ewyllys presennol?
- Pwy wyf i eisiau i wneud penderfyniadau am fy ngofal os byddaf yn rhy wael i benderfynu dros fy hun? Ddylwn i osod atwrneiaeth barhaol (LPA) yn ei le?
- A oes yna driniaethau y gwn nad wyf eu heisiau? Oes angen i mi roi penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth (ADRT/cyfarwydddeb ymlaen llaw) yn ei le?
- Os bydd fy nghalon yn stopio a fy mod yn stopio anadlu, a wyf am i ymdrechion gael eu gwneud i'm hadfywio? A oes angen i mi lenwi ffurflen penderfyniad Peidiwch â Dechrau Adfywio Cardiopwlmonaidd (DNACPR)?
- A wyf i wedi cofrestru fy mhenderfyniadau ynghylch rhoi organau a meinwe yn rhodd? Fyddwn i am roi fy meinwe yn rhodd ar gyfer ymchwil?
- Pan fyddaf farw, sut fath o angladd fyddwn i am ei gael?



Gall £5 helpu MS Trust i ddarparu gwybodaeth y gellir ymddiried ynddi a chefnogaeth fel hyn.

Sganiwch neu ewch at **mstrust.org.uk/give** i roi rhodd yn awr.



Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhyrchu unrhyw ran o'r llyfr hwn na'i gadw mewn system adferadwy, na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull, na thrwy unrhyw gyfrwng, electronig, electrostatig, tâp magnetig, mecanyddol, ffotogopiau, recordio, nac fel arall, heb ganiatâd ymlaen llaw gan y cyhoeddwr.



MS Trust

Spirella Building
Bridge Road
Letchworth Garden City
Hertfordshire, SG6 4ET

T. 01462 536 007 (Cyffredinol)
T. 0800 032 3839 (Llinell Gymorth)
E. hello@mstrust.org.uk
G. mstrust.org.uk

Rhif elusen gofrestredig 1088353

Sganiwch i gefnogi MS Trust

