"Rhannu a Chynnwys"

Gwybodaeth i gleifion a'u gofalwyr i'w helpu i wneud penderfyniadau am CPR (Adfywio Cardiopwlmonaidd)

Dyddiad cyhoeddi: Chwefror 2015

Mae'r daflen hon yn dweud wrthych chi a'r rhai sy'n agos atoch beth yw CPR a sut i wneud penderfyniadau am CPR. Mae'n bosibl na fydd yn ateb eich holl gwestiynau felly cofiwch siarad â'ch tîm gofal iechyd am unrhyw beth nad ydych yn ei ddeall.

Beth yw CPR?

Ymyrraeth frys yw CPR sy'n ceisio ailddechrau eich calon a'ch anadlu os byddan nhw'n peidio. Gall hwn fod yn argyfwng meddygol ond, i nifer, mae'n broses naturiol ar ddiwedd oes. Mae CPR yn ymyrraeth wahanol ac ar wahân i'r driniaeth rydych chi'n ei chael ar hyn o bryd.

Gall CPR gynnwys:

- Gwthio i lawr yn drwm ar eich brest drosodd a throsodd.
- Defnyddio mwgwd neu diwb arbennig i'ch helpu i anadlu.
- Defnyddio cerrynt trydan o ddiffibriliwr i geisio ailddechrau eich calon.
- Defnyddio meddyginiaeth, yn aml i mewn i'r gwythiennau, er mwyn helpu i ailddechrau eich calon.

Trafod CPR

Yn dibynnu ar y lleoliad gofal iechyd a'ch iechyd chi, mae'n bosibl y bydd Meddyg Teulu, meddyg ysbyty neu uwch nyrs yn dymuno trafod eich dymuniadau am CPR. Byddan nhw'n eich helpu i wneud penderfyniad.

Beth os nad wyf am drafod CPR ar hyn o bryd?

- Nid oes yn rhaid i chi drafod CPR os nad ydych yn dymuno gwneud hynny. Os byddwch chi'n teimlo nad ydych yn barod i'w drafod – dywedwch hynny.

- Mae'n bosibl y byddwch chi'n dymuno trafod CPR gyda'ch teulu, ffrindiau agosaf neu ofalwyr. Mae'n bosibl y byddan nhw'n gallu eich helpu i wneud penderfyniad yr ydych chi'n gyfforddus ag ef.

- Er y gall hyn fod yn anodd, cofiwch drafod CPR gyda eich tîm gofal iechyd cynted ag y byddwch chi'n gyfforddus i wneud hynny. Bydd hyn yn sicrhau bod eich tîm gofal iechyd yn llwyr ddeall eich dymuniadau.

Os ydych chi'n barod i feddwl am CPR, darllenwch ymlaen. Neu cadwch y daflen hon yn ddiogel er mwyn i chi ei darllen pan fyddwch chi'n barod

Pwy sy'n penderfynu am CPR?

Gallwch chi a'ch tîm gofal iechyd drafod a fyddwch chi'n debygol o elwa o CPR. Byddan nhw am glywed eich barn. Mae eich dymuniadau'n bwysig iawn wrth wneud y penderfyniad hwn. Heblaw bod rhesymau clinigol eithriadol, byddan nhw'n trafod hyn gyda chi a bydd y ffurflen DNACPR yn cael ei chadw gyda'ch cofnodion iechyd.

Os byddwch chi’n dymuno, gallwch drafod CPR gyda’r tîm gofal iechyd sy’n gofalu amdanoch. Gyda’ch gilydd, gallwch drafod:

- Eich dymuniadau a’ch credoau.
- Eich iechyd presennol.
- Ydy CPR yn debygol o ailddechrau eich anadlu a’ch calon ac am ba hyd.
- Hefyd, a fydd CPR yn eich helpu i fyw’n hirach mewn modd y gallwch chi fwynhau.
- Hefyd, pa effaith a all CPR efallai ei gael ar eich iechyd yn y dyfodol a’r modd rydych chi’n mwynhau bywyd.

Os byddwch chi a’r tîm yn penderfynu na ddylech chi gael CPR, yna nodir y penderfyniad yn eich nodiadau ar ffurflen o’r enw ‘Peidiwch â Dechrau Adfywio Cardiopwlmonaidd’ (ffurflen DNACPR).

A fydd CPR yn gweithio i fi?

Nid yw CPR bob amser yn gweithio a bydd yn dibynnu ar:

- Pam mae eich calon a’ch anadlu wedi peidio
- Pa salwch neu broblemau meddygol sydd gennych (neu pa rai a gawsoch yn y gorffennol)

- Eich iechyd yn gyffredinol

Ydy pawb yn dychwelyd i normal ar ôl CPR?

Yn drist iawn, nid yw’r mwyafrif o bobl yn goroesi ataliad y galon. Mae’r rhai â phroblemau meddygol cymhleth yn llawer llai tebygol o wella’n iawn. Mae’n bwysig eich bod yn gwybod:

- Bod cleifion yn aml yn sâl iawn iawn ar ôl CPR a’i bod yn debygol y byddan nhw angen mwy o driniaeth mewn uned gofal coronaidd neu uned gofal dwys.

- Nid yw’r mwyafrif o gleifion yn dychwelyd i’r cyflwr iechyd corfforol na meddyliol yr oedd ganddyn nhw cyn cael CPR. Mae’n bosibl y bydd angen llawer o adsefydlu ar rai.

- Yn anffodus, mae rhai cleifion yn mynd i goma ac mae’n bosibl na fyddan nhw byth yn adfer neu gellir cael niwed ar yr ymennydd.

Ydyn nhw’n rhoi CPR i bawb y mae eu calon a’u hanadlu wedi peidio?

Os ydych chi’n ddifrifol wael ac yn agos at ddiwedd eich oes, mae’n bosibl na fydd unrhyw fudd o geisio eich adfywio gan y bydd y galon a’r anadlu’n peidio fel rhan naturiol o farw. Yn yr achosion hyn, mae’n fwy pwysig eich cadw’n ddi-boen, yn gyfforddus a rhoi cefnogaeth i chi. Mae’n bosibl y bydd CPR yn cynnig gobaith gwag ac yn

gwneud mwy o niwed na daioni drwy eich atal rhag cael marwolaeth naturiol.

- **Heblaw bod eich tîm gofal iechyd a chi wedi sicrhau gorchymyn DNACPR,** bydd y tîm CPR yn dechrau CPR os byddan nhw'n meddwl bod cyfle i adfer. Bydd hyn yn digwydd os bydd eich calon a'ch anadlu'n peidio'n ddirybudd, er enghraifft, os byddwch chi'n cael anaf difrifol neu ataliad y galon**.**

- Os bydd eich anadlu a'ch calon yn peidio cyn i chi wneud penderfyniad am CPR, y meddygon sy'n gofalu amdanoch fydd yn penderfynu a ddylid dechrau CPR. Byddan nhw'n ystyried eich iechyd yn gyffredinol, pethau efallai y byddwch chi wedi'u trafod gyda nhw'n barod, barn y rhai agosaf atoch a hefyd, pa mor debygol yw hi y bydd CPR yn llwyddo.

Pwy sy'n gwneud y penderfyniadau os bydda i'n methu?

Os na fyddwch chi'n gallu deall y wybodaeth a gewch am CPR a'ch bod yn methu â gwneud y penderfyniad eich hun, mae'n bosibl y bydd rhywun arall yn gallu penderfynu ar eich rhan.

Ar gyfer cleifion sy'n methu â gwneud penderfyniad oherwydd salwch neu anabledd dysgu, gellir penodi person (procsi cyfreithiol) i wneud y penderfyniad ar eich rhan. Gall procsi cyfreithiol fod yn:

- Rhywun roeddech chi wedi'i benodi fel eich Atwrneiaeth Arhosol (LPA) ar gyfer Iechyd a Lles, **neu**
- Rywun y mae llys wedi'i benodi i fod yn warcheidwad lles i chi, **neu**
- Rywun y mae llys wedi'i benodi drwy orchymyn ymyrraeth i wneud penderfyniad unigryw (am CPR).

Bydd y meddyg bob amser yn trafod y penderfyniad gyda'r procsi cyfreithiol os bydd hyn yn bosibl.

- Er nad yw eich teulu na'ch ffrindiau yn cael penderfynu ar eich rhan, heblaw eu bod wedi cael yr awdurdod hwn ar y ffurflen LPA, bydd eich tîm gofal iechyd yn trafod gyda nhw i ddeall eich dymuniadau a'ch credoau.

- Os bydd pobl yr ydych am neu nad ydych am iddyn nhw drafod eich gofal, dylech ddweud wrth eich tîm gofal iechyd cynted ag sy'n bosibl.

Beth ddylwn i ei wneud os nad ydw i am gael CPR?

- Os nad ydych am i unrhyw un ddechrau CPR, dywedwch wrth eich tîm gofal iechyd. Mae'n rhaid iddyn nhw gadw at eich dymuniadau.

- Ystyriwch ddweud am eich dymuniad wrth y bobl agosaf atoch er mwyn iddyn nhw ddweud wrth eich tîm gofal iechyd os gofynnir iddyn nhw.

- Gallwch wneud penderfyniad ymlaen llaw drwy nodi eich dymuniad ar bapur. Os byddwch wedi penderfynu ymlaen llaw, **cofiwch sicrhau bod eich tîm gofal iechyd yn gwybod am eich dymuniad er mwyn iddyn nhw roi copi yn eich cofnodion iechyd.**

Os byddwch chi'n newid eich meddwl, dylech ddweud wrth yr Uwch Feddyg neu Nyrs cynted ag sy'n bosibl.

Beth os bydda i am gael CPR, ond bod fy meddyg yn dweud na fydd yn gweithio?

Pan fyddwch chi'n trafod CPR, mae'n bosibl y bydd eich meddyg yn dweud na fydd CPR yn gweithio i chi.

- Ni fydd unrhyw feddyg yn gwrthod eich dymuniad am CPR ***os*** oes siawns teg y gall fod yn effeithlon.

- Os bydd eich tîm gofal iechyd yn teimlo na fydd CPR yn gweithio i chi, gallwch ofyn iddyn nhw drefnu cael ail farn feddygol os byddwch yn dymuno cael un.

- Os mai'r farn yw y gallai CPR eich gwneud yn hynod sâl neu anabl, bydd eich barn a ddylid cymryd y siawns hwn ai peidio yn hynod bwysig. Rhaid i'ch tîm gofal iechyd wrando ar eich barn ac ar farn unrhyw un yr hoffech chi i fod yn rhan o'r drafodaeth.

- Dylech chi a’r rhai sydd agosaf atoch fod yn ymwybodol nad oes unrhyw hawl gyfreithiol i fynnu unrhyw driniaeth na fydd yn gweithio.

Pan fydd penderfyniad i beidio â dechrau CPR wedi’i wneud?

Os byddwch chi wedi penderfynu nad ydych am iddyn nhw ddechrau CPR, neu os bydd eich meddyg yn sicr na fydd yn gweithio, bydd hyn wedi’i nodi ar ffurflen ‘Peidiwch â Dechrau Adfywio Cardiopwlmonaidd’ (ffurflen DNACPR). Bydd hon yn cael ei chadw gyda eich cofnodion iechyd.

Am CPR yn unig y mae’r penderfyniad hwn. Byddwch chi’n cael unrhyw driniaeth arall sydd ei angen i’ch cadw mor iach a chyfforddus ag sy’n bosibl.

> Bydd eich tîm gofal iechyd yn parhau i gynnig y gofal a’r driniaeth gorau i chi yn ôl eich angen.

Beth os bydda i gartref?

Mae nifer o gleifion sy’n marw, yn dewis marw gartref. Hyd yn oed os bydd y bobl sy’n agos atoch yn gwybod nad ydych am gael CPR a’i bod yn bryderus amdanoch, mae’n bosibl y byddan nhw’n teimlo’r angen am alw ambiwlans.

> Os bydd y criw ambiwlans neu weithwyr iechyd proffesiynol yn cael eu hysbysu bod gennych ffurflen

DNACPR gartref, mae'n rhaid iddyn nhw barchu eich dymuniad. Byddan nhw'n eich gwneud mor gyfforddus ag sy'n bosibl ac yn trefnu gofal pellach. Ni fyddan nhw'n dechrau CPR.

Beth sy'n digwydd os bydda i'n cael fy rhyddhau o'r ysbyty?

I helpu i sicrhau bod gweithwyr iechyd proffesiynol eraill yn gwybod am eich dymuniadau:

- Bydd y tîm ysbyty'n hysbysu'r criw ambiwlans am eich dymuniadau.
- Bydd eich tîm gofal iechyd yn rhoi copi o'r ffurflen DNACPR i chi i fynd adref.
- Cofiwch ddweud wrth y bobl agosaf atoch ble mae eich ffurflen DNACPR rhag ofn y bydd timau clinigol mewn argyfwng yn gorfod eich gweld yn y dyfodol.

Os bydd fy sefyllfa'n newid neu fy mod i'n newid fy meddwl?

Os bydd eich sefyllfa iechyd yn newid, bydd eich tîm gofal iechyd yn adolygu'r penderfyniad am CPR. Gallwch hefyd ofyn am adolygiad os byddwch chi'n newid eich meddwl am eich penderfyniad. Gallwch drafod eich teimladau gyda'r meddygon neu'r nyrsys sy' n gofalu amdanoch.

A alla i weld beth sydd wedi'i ysgrifennu am CPR?

Mae gennych hawl gyfreithiol i weld a chael copïau o'ch cofnodion.

Gallwch weld beth sydd wedi'i ysgrifennu am CPR yn eich cofnodion iechyd. Bydd eich tîm gofal iechyd wedi nodi'r hyn a ddywedoch am CPR, ac wedi cofnodi unrhyw benderfyniadau a wnaed wrth drafod gyda chi yn eich cofnodion iechyd. Dylai eich tîm gofal iechyd egluro unrhyw eiriau nad ydych yn eu deall.

Â phwy arall y galla i drafod hyn?

- Unrhyw aelod o'r staff sy'n ymwneud â'ch gofal.
- Y rhai agosaf atoch.
- Mudiadau cefnogi cleifion – er enghraifft Cefnogi Canser Macmillan www.macmillan.org.uk neu Age UK www.ageuk.org.uk/cymru
- Caplan yr ysbyty.
- Eich cynghorydd ysbrydol personol.
- Gwasanaethau eiriol annibynnol. Gall gwasanaethau eiriol eich helpu i fynegi eich barn neu wneud eich penderfyniadau eich hun neu gallan nhw siarad ar eich rhan.
- Cymdeithas Dyneiddwyr Prydain www.https://humanism.org.uk/

Sut galla i ddarganfod mwy?

I gael mwy o wybodaeth am unrhyw beth yn y daflen hon, gallwch gysylltu â/ag:

- Aelod o staff GIG sy'n ymwneud â'ch gofal
- Llinell Gymorth Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47
- Eich canolfan cyngor ar bopeth leol (chwiliwch am eich canolfan agosaf ar -lein ar http://www.adviceguide.org.uk/wales.htm neu yn eich llyfr ffôn lleol

I gael mwy o wybodaeth am eiriol ac i gael hyd i grŵp eiriol lleol, gallwch gysylltu â:

……………………
Ffôn ………………
Gwefan…………………..

I gael mwy o wybodaeth am brocsi cyfreithiol, gallwch gysylltu â:

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus (Cymru a Lloegr)
Ffôn: 0300 456 0300
E-bost: customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk
Gwefan: www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

I gael mwy o wybodaeth am gyflwyno cwyn, gallwch gael copi o'r daflen ***Gweithio i Wella: Mynegi Pryder am y GIG*** oddi wrth:

- Rywun yn eich tîm gofal iechyd.
- Llinell gymorth Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47
- Gwefan: www.puttingthingsright.wales.nhs.uk
- Eich canolfan cyngor ar bopeth leol (gallwch gael hyd i'r ganolfan agosaf ar y rhyngrwyd ar http://www.adviceguide.org.uk/wales.htm neu yn eich llyfr ffôn lleol).

Datblygwyd y wybodaeth hon gan Grŵp DNACPR Cymru Gyfan ac fe'i lluniwyd ar ôl ymgynghori gyda budd-ddeiliaid perthnasol. Mae ar gael ar holl wefannau Byrddau Iechyd GIG. Gallwch ofyn i rywun yn eich tîm gofal iechyd am gopi.