



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board



Cymorth ar ôl colli rhywun agos

Mai 2020 - Mae'r llyfryn hwn wedi ei lunio yn sgil pandemig COVID-19 a'r amgylchiadau arbennig mae hyn wedi eu creu. Gall y wybodaeth yn y llyfryn newid felly pan fydd y mesurau arbennig yn dod i ben.

CYFLWYNIAD

Carai Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg estyn ein cydymdeimlad dyfnaf â chi ac â'ch teulu ar yr adeg hon. Gall delio â galar fod yn hynod o anodd, ac rydym yn gwybod nad yw'n hawdd dechrau meddwl am y trefniadau ymarferol y mae angen eu gwneud bellach. Mae'r llyfryn hwn wedi cael ei ysgrifennu gan staff y Bwrdd Iechyd ar gyfer pobl o bob oedran sydd wedi colli anwyliaid, er mwyn ceisio rhoi'r wybodaeth hollbwysig sydd ei hangen arnoch chi ar yr adeg hon.

Rydym yn gobeithio y bydd o ddefnydd i chi, a byddwn yn gwerthfawrogi unrhyw adborth os ydych yn credu y gallem wella ar y llyfryn.

PAN FYDD RHYWUN AGOS ATOCH YN MARW

Boed y farwolaeth yn un sydyn neu'n annisgwyl neu hyd yn oes os oeddech yn gwybod bod y person ar fin marw, gall fod yn anodd dod i delerau â'r peth. Mae pobl yn teimlo sioc a galar bob tro, ac mae cynifer o bethau y mae angen eu gwneud. Mae galar yn naturiol, ac mae'n effeithio ar bob un ohonom yn wahanol. Gallwch deimlo cymysgedd o emosiynau, fel dideimladrwydd, sioc, anghrediniaeth a thristwch, a gallwch deimlo dicter weithiau hefyd. Gallai rhannu'r teimladau hyn â ffrindiau ac aelodau o'r teulu helpu – mae'n debyg y byddan nhw yn teimlo'r golled hefyd.

Gall fod angen cymorth ychwanegol ar rai pobl gan wasanaethau cymorth, ac mae gwybodaeth am y gwasanaethau hyn yn y llyfryn hwn. Gall hyn fod yn arbennig o bwysig os yw'r person sydd wedi colli rhywun yn alarus iawn, neu os oes problem iechyd meddwl neu anabledd dysgu gyda fe neu hi.

Ar ôl i rywun agos atoch chi farw, mae rhai trefniadau ffurfiol y mae'n rhaid i chi eu gwneud. Nod y llyfryn hwn yw eich helpu i wneud hynny.

PANDEMIG COVID-19 (Y CORONAFEIRWS)

Mae colli rhywun agos i chi yn anodd ar unrhyw adeg. Ond yn y pandemig presennol, mae'r cyfyngiadau ar fynd i'r ysbyty a'r angen i hunan-ynysu gartref yn ei gwneud hyd yn oed yn fwy anodd i bobl ymdopi â'r golled. Ceisiwch gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau dros y ffôn gymaint â phosibl. Ystyriwch ddefnyddio FaceTime, Skype, Zoom ayyb i gadw mewn cysylltiad, gan y gall gweld y person arall deimlo'n fwy personol na siarad dros y ffôn yn unig.

Mae nifer o weithdrefnau wedi newid yn ystod y pandemig, er mwyn lleihau'r risg o heintiad i chi ac i bobl eraill. Mae hyn wedi effeithio ar bopeth, o gofrestru marwolaethau i gynllunio angladdau. Bydd y llyfryn hwn yn egluro rhai o'r newidiadau i chi.

BETH YW'R CAMAU NESAF?

Ar ôl i aelod o'r teulu neu ffrind farw, mae rhai trefniadau ffurfiol y mae'n rhaid i chi eu gwneud. Dyma'r pethau pwysicaf i chi eu hystyried gyntaf:

- Cofrestru'r farwolaeth
- Dewis Cyfarwyddwr Angladdau
- Penderfynu ar gladdedigaeth neu amlosgiad

1. TYSTYSGRIF FEDDYGOL O ACHOS Y FARWOLAETH

Er mwyn cofrestru marwolaeth, mae'n rhaid i feddyg roi Tystysgrif Feddygol o Achos y Farwolaeth. Yn ystod y pandemig presennol, mae'r tystysgrifau hyn yn cael eu hanfon gan y meddyg yn syth i'r Cofrestrydd.

Os digwyddodd y farwolaeth yn yr ysbyty

Dylech chi gysylltu â'r Swyddog Profedigaeth yn yr ysbyty dros y ffôn. Bydd y Swyddog Profedigaeth yn gofyn ychydig o gwestiynau i chi am eich anwyliaid er mwyn ei helpu i wneud y gwaith papur perthnasol, e.e. a oes angen claddedigaeth neu amlosgiad. Bydd y Swyddog Profedigaeth yn gallu cadarnhau pryd y bydd Tystysgrif Feddygol o Achos y Farwolaeth yn cael ei rhoi.

Mae'r rhifau perthnasol isod:

Ffôn: 01443 443249 - Y Swyddog Profedigaeth, Ysbyty Brenhinol Morgannwg

Ffôn: 01685 728625 - Y Swyddog Profedigaeth, Ysbyty'r Tywysog Siarl

Ffôn: 01656 754088, Y Swyddog Profedigaeth, Ysbyty Tywysoges Cymru

Ffôn: 01443 430022 (estyniad 72644) - Y Swyddog Profedigaeth, Ysbyty Cwm Rhondda

Ffôn: 01443 715217 Y Swyddog Profedigaeth, Ysbyty Cwm Cynon

Mae'r Swyddogion Profedigaeth ar gael fel arfer rhwng 9:00am a 4:00pm rhwng Dydd Llun a Dydd Gwener, ond ni fydd Swyddog Profedigaeth ar gael ar y penwythnos nac ar wyliau'r banc. Yn yr Ysbytai Cymunedol, yr amseroedd hyn yw 9:00am tan 12.30pm.

Bydd y Swyddog Profedigaeth yn rhoi gwybod i'r Meddyg Teulu am y farwolaeth yn awtomatig yn rhan o'r broses weinyddol.

Os digwyddodd y farwolaeth gartref

Meddyg teulu'r ymadawedig fydd yn gyfrifol am roi'r Dystysgrif Feddygol o Achos y Farwolaeth fel arfer. Dylech chi gysylltu â meddygfa'r ymadawedig i drafod hyn.

Gwaith y Crwner

Mewn rhai achosion, mae'n rhaid i'r Crwner gael gwybod am y farwolaeth ac mae'n rhaid i'r Cofrestrydd gael caniatâd ysgrifenedig y Crwner cyn cofrestru'r farwolaeth. Gallai hyn olygu y bydd oedi cyn cofrestru'r farwolaeth, ond am ddim mwy na 5 diwrnod calendr.

2. CYSYLLTU Â CHYFARWYDDWR ANGLADDAU

Gallwch gysylltu â chyfarwyddwr angladdau mor fuan ag y dymunwch chi. Gallwch roi gwybod am y farwolaeth i gyfarwyddwr angladdau cyn cael Tystysgrif Marwolaeth. Mae'n bosibl y bydd angen gwirio a yw'r ymadawedig wedi gwneud ewyllys, ac a yw wedi gadael cyfarwyddiadau arbennig am drefniadau'r angladd. Bydd cyfarwyddwyr angladdau yn gallu rhoi cymorth a chynghor i chi am lawer o'r pethau y bydd angen i chi eu hystyried.

Mae cyfyngiadau ar hyn o bryd ar bwy sy'n cael mynd i angladdau, yn dilyn cynghor gan y Llywodraeth. Gall trefniadau lleol amrywio, ac mae'r trefniadau hyn yn debygol o newid yn yr wythnosau a'r misoedd i ddod. Dylech chi drafod hyn â'ch cyfarwyddwr angladdau.

3. COFRESTRU'R FARWOLAETH

Lle dylech ei chofrestru

Mae'n rhaid cofrestru'r farwolaeth yn y Swyddfa Cofrestru Genedigaethau a Marwolaethau sydd agosaf at le bu farw'r person:

Rhondda Cynon Taf Ffôn: **01443 494024**

Merthyr Tudful Ffôn: **01685 727333**

Pen-y-bont ar Ogwr Ffôn: **01656 642392/93/94/91**

Yn y pandemig presennol, mae Swyddfa'r Cofrestrydd ar gau i'r cyhoedd, felly bydd angen cofrestru'r farwolaeth dros y ffôn.

Pryd dylech chi gofrestru'r farwolaeth

Cyn gynted ag y byddwch chi'n cael gwybod bod Tystysgrif Feddygol o Achos y Farwolaeth wedi cael ei hanfon at y Cofrestrydd, mae modd gwneud trefniadau i gofrestru'r farwolaeth. Mae'n rhaid cofrestru'r farwolaeth o fewn pum diwrnod gwaith ar ôl y farwolaeth, oni bai bod yr achos wedi ei drosglwyddo i'r Crwner.

Pwysig: I gofrestru'r farwolaeth yn Swyddfeydd Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful, ffoniwch Swyddfa'r Cofrestrydd ar y rhifau uchod i drefnu apwyntiad am alwad ffôn. Yn ardal Pen-y-bont ar Ogwr, bydd Swyddfa'r Cofrestrydd yn cysylltu â chi yn uniongyrchol.

Pwy sydd gyda'r hawl i gofrestru marwolaeth?

Aelod o'r teulu sydd fel arfer yn cofrestru'r farwolaeth. Os na all aelod o'r teulu gofrestru'r farwolaeth, gall y Cofrestrydd roi cyngor i chi ynglŷn â phwy gaiff ei chofrestru.

Y wybodaeth sydd ei hangen ar y Cofrestrydd

Cyn ffonio'r Cofrestrydd, bydd yn ddefnyddiol os bydd y canlynol wrth law:

1. Dyddiad a lleoliad y farwolaeth;
2. Enw llawn yr ymadawedig (a'r enw cyn priodi / hen enw os yw hyn yn berthnasol);
3. Dyddiad geni a man geni'r ymadawedig;
4. Swydd yr ymadawedig ac, os mai menyw yw'r ymadawedig, enw a swydd ei gŵr;
5. Cyfeiriad arferol yr ymadawedig;
6. A yw'r ymadawedig yn derbyn pensiwn neu lwfans o arian cyhoeddus ai peidio;
7. Os oedd yr ymadawedig yn briod, dyddiad geni'r weddw neu'r gŵr gweddw.

Unwaith i chi gofrestru'r farwolaeth, byddwch yn cael dwy dystysgrif. Bydd y rhain yn cael eu hanfon atoch chi drwy'r post dosbarth cyntaf.

1. Tystysgrif Marwolaeth. Bydd y cofrestrydd yn rhoi faint bynnag o Dystysgrifau Marwolaeth i chi ag y bydd eu hangen arnoch, ond bydd ffi am bob copi. Nid yw llungopiau fel arfer yn dderbyniol ar gyfer materion bancio, yswiriant ayyb.
2. Tystysgrif Claddedigaeth/Amlosgiad (o'r enw "Y Ffurflen Werdd"). Mae'n rhaid rhoi'r ffurflen hon i'r Cyfarwyddwr Angladdau.

Ar wahân i'r uchod, byddwch chi hefyd yn derbyn ffurflen Cofrestru Marwolaeth/Hysbysiad o Farwolaeth, y bydd rhaid i chi ei llenwi a'i dychwelyd i'r Adran Gwaith a Phensiynau (o'r enw "y Ffurflen Wen").

4. EITEMAU Y GALL FOD ANGEN EU DYCHWELYD

Ar ôl i rywun farw, mae rhai eitemau y bydd angen eu dychwelyd i'r dosbarthwr. Gall hyn gynnwys pasbort, cerdyn yswiriant gwladol, cardiau llyfrgell, tocynnau tymor, trwydded yrru, offer ar fenthyg gan y GIG, llyfrau archeb/sieciau Giro a llyfrau pensiwn. Pan fyddwch yn eu dychwelyd, cofiwch wneud nodyn o unrhyw rifau personol rhag ofn y bydd eu hangen yn y dyfodol.

Dylid dychwelyd moddion heb eu cymryd i'r fferyllfa, ac ni ddylid eu rhoi i lawr y toiled neu'r sinc.

Mae'n bosibl y bydd angen cymorth ariannol arnoch chi, ac efallai y bydd hawl gyda chi i gael cymorth gan y Llywodraeth. Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau am ragor o fanylion. Ffôn: 0800 169 190

RHAGOR O WYBODAETH DDEFNYDDIOL

Yn dilyn marwolaeth o heintiad COVID-19, mae'r canllawiau'n mynnu y dylid dinistrio dillad y claf oherwydd natur y feirws. Yn yr ysbyty, bydd pethau gwerthfawr yn cael eu rhoi mewn bag a bydd y bag hwnnw yn cael ei roi mewn bag arall, a fydd y bagiau hyn ddim yn cael eu hagog wedyn hyd nes 7 diwrnod ar ôl y farwolaeth. Ffoniwch y ward berthnasol i drefnu amser i chi gasglu'r bag.

GWELD EICH PERTHYNAS AGOSAF

Yn ystod pandemig COVID-19, fydd hi ddim yn bosibl i chi weld eich perthynas agosaf yng nghorffdy'r ysbyty. Gall y trefniadau i weld eich perthynas yng Nghapel Gorffwys y Cyfarwyddwr Angladdau amrywio rhwng gwahanol gwmnïau, felly dylech chi drafod hyn â nhw.

Y CAPLAN

Gallwch chi drefnu i weld Caplan yr Ysbyty am gyngor a chefnogaeth trwy'r Swyddog Profedigaeth neu Ward yr Ysbyty, ni waeth beth fo'ch ffydd. Mae rhagor o gymorth ar gael gan y canlynol hefyd:

Y Ffydd Iddewig: Cardiff United Synagogue. Ffôn: 02920 473728

Y Ffydd Islamaidd: Cyngor Mwslemiaid Cymru. Ffôn: 02920 224466 neu 02920 344555

Byddwch am sicrhau bod y trefniadau'n cael eu gwneud yn effeithlon, ond eu bod hefyd yn cael eu gwneud ag urddas a pharch tuag at y person sydd wedi marw. Efallai byddwch chi am wneud popeth ar eich pen eich hun. Ond, os yw'n well gyda chi gael cymorth, rydym yn argymhell eich bod yn gofyn am gymorth gan aelod o'r teulu neu ffrind y gallwch ymddiried ynddo. Mae pobl yn hoffi teimlo eu bod yn cymryd rhan, a byddan nhw'n falch o gael helpu. Ceisiwch gynnwys un neu ddau berson fydd yn rhannu'r baich o roi'r newyddion trist i'r teulu ac i ffrindiau.

RÔL Y CRWNER

Mewn rhai amgylchiadau, fydd hi ddim yn bosibl i'r meddyg roi Tystysgrif Feddygol o Achos y Farwolaeth. Gall fod sawl rheswm posibl am hyn, ond yn gyffredinol fydd hi ddim yn bosibl os oedd y farwolaeth yn sydyn, yn annisgwyl neu wedi cael ei hachosi gan ddamwain. Y Crwner sy'n gyfrifol am ymchwilio i'r marwolaethau hyn. Bydd y

meddyg/Swyddog Profedigaeth yn gallu trafod hyn â chi. Yn yr amgylchiadau hyn, bydd yr ysbyty yn rhoi gwybod i Swyddfa'r Crwner. Gall y Crwner orchymyn (yn ôl y gyfraith) archwiliad post mortem heb orfod cael caniatâd gan y teulu, fel bod modd dod o hyd i achos y farwolaeth. Yn achos post mortem trwy orchymyn y Crwner, bydd Swyddfa'r Crwner yn cysylltu â chi i egluro beth fydd yn digwydd. Y crwner wedyn fydd yn cymryd y cyfrifoldeb dros roi'r dystysgrif i chi.

Bydd y Crwner yn rhoi gwybod i chi pryd y bydd modd gwneud trefniadau'r angladd.

Mae hefyd yn bosibl y bydd angen cwest crwner heb gael post mortem er mwyn canfod sut y bu farw rhywun os nad oes angen archwiliad post mortem.

Nodwch nad yw COVID-19 yn rheswm dros drosglwyddo'r achos i'r Crwner.

RÔL Y TÎM EIRIOLAETH A CHYSWLLT CLEIFION (PALS)

- Gwrando ar sylwadau, awgrymiadau, canmolïaeth neu ymholïadau am y gwasanaethau mae'r Bwrdd Iechyd yn eu darparu;
- Cymorth i ddatrys problemau lle bo hynny'n bosibl, ar eich rhan chi;
- Rhoi manylion cyswllt i chi a'ch anfon ymlaen at grwpiau gwirfoddol/grwpiau cymorth eraill neu sefydliadau yn eich cymuned;
- Rhoi gwybodaeth i chi "yn y fan a'r lle";
- Cysylltu â staff ysbyty ar eich rhan os bydd angen;
- Bod yn gyswllt rhyngoch chi a'r ysbyty;
- Rhoi cyngor i chi am broses gwyno ffurfiol y Bwrdd Iechyd.

Gallwch chi gysylltu â'r Tîm Eiriolaeth a Chyswllt Cleifion fel a ganlyn:

Ysbyty'r Tywysog Siarl ac Ysbyty Cwm Cynon:

Ffôn: 01685 724468 (08.30 – 16.30 Dydd Llun i Ddydd Gwener)

Ysbyty Brenhinol Morgannwg ac Ysbyty Cwm Rhondda

Ffôn: 01443 443039 (08.30 – 16.30 Dydd Llun i Ddydd Gwener)

Ysbyty Tywysoges Cymru, Pen-y-bont ar Ogwr

01656 754194 (08.30 – 17.00 Dydd Llun i Ddydd Gwener)

E-bost: CTUHB_PALS@wales.nhs.uk

POBL A SEFYDLAIDAU Y GALL FOD ANGEN I CHI ROI GWYBOD IDDYNT

Cyfreithiol / Ariannol

- Banc/Cymdeithas Adeiladu
- Cyfreithiwr
- Ysgutor
- Cwmnïau Yswiriant
- Cwmnïau Cerdyn Credyd

Cyflogaeth / Pensiwn

- Swyddfa'r Ganolfan Byd Gwaith
- Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi

Domestig a Phersonol

- Gwasanaethau Cymdeithasol
- Y Drwydded Deledu
- Nwy / Trydan / Dŵr
- Papur newydd / Dosbarthiad Ilaeth
- Ffôn / Darparwr Rhyngrwyd
- Cwmnïau Llogi
- Meddygon Teulu

- Cwmnïau Pensiwn Personol
- Cyflogwr
- Undebau llafur
- Yr Adran Gwaith a Phensiynau

- Trwyddedu Cerbydau
- Swyddfeydd y Cyngor
- Canslo apwyntiadau
- Clybiau / Cymdeithasau
- Y Post Brenhinol

RHIFAU FFÔN DEFNYDDIOL

Swyddfa'r Crwner Ffôn: 01443 281100
Y Swyddfa Pensiynau Ffôn: 0800 7310469
Cofrestrfa Brofiant Cymru Ffôn: 02920 474373

Ymdopi â Galar neu Golled

Mae galaru yn gwbl normal ar ôl i rywun annwyl i ni farw. Fodd bynnag, oherwydd effeithiau'r pandemig, mae'n bosibl y bydd angen rhagor o gymorth arnom yn ein galar, ac mae'n bosibl y bydd angen addasu ar ein strategaethau ymdopi arferol a'r ffyrdd rydym yn galaru. Efallai na fydd y ffyrdd arferol o alaru yn bosibl am gyfnod, fel ymgynnull i gofio'r person fu farw, cofleidio pobl neu ysgwyd llaw, gweld byd natur, mynd i gynulliadau crefyddol neu gymunedol mewn grwpiau mawr, neu ymgynnull fel teulu.

Rydym ni oll yn byw gyda galar yn ein ffordd ein hun. Fodd bynnag, mae rhai teimladau a ffyrdd o ymateb sy'n eithaf cyffredin:

- Dideimladrwydd ac anghrediniaeth - "dyw hyn ddim wedi digwydd";
- Teimlo'n ddagreul iawn, neu heb allu llefain o gwbl;
- Teimlo'n ddig tuag at bobl eraill neu'r sefyllfa;
- Meddwl eich bod wedi gweld neu glywed y person, neu chwilio am y person;
- Dicter, gorbryder, unigrwydd, iselder neu deimladau o "alla i ddim ymdopi";
- Teimlo'n euog. Efallai y byddwn ni'n poeni ein bod rhywsut yn gyfrifol am farwolaeth y person;
- Cael trafferth yn cysgu, bwyta a chanolbwyntio, a chael trafferth yn cofio pethau;
- Teimlo'n gorfforol isel a phoeni am eich iechyd;
- Difaru'r holl gynlluniau a'r breuddwydion oedd gyda chi o'r blaen;
- Herio'ch credoau;
- Bron dim awydd i wneud unrhyw beth, a gall cymryd gofal sylfaenol o'ch hun fod yn heriol hyd yn oed;
- Cael trafferth yn delio â sefyllfaoedd a pherthnasau pob dydd.

Mae galaru yn broses raddol a all gymryd amser hir; mae'n bwysig eich bod yn rhoi amser i chi eich hun i alaru ac i ofalu amdanoch chi eich hun ar yr adeg hon. Gallwch chi deimlo hefyd eich bod yn teimlo'n well, cyn teimlo'n sydyn eich bod yn ôl yn y cychwyn cyntaf. Mae hyn yn arferol. Gall galar ddod mewn tonnau weithiau; gallwch chi deimlo'n iawn un funud cyn teimlo'n isel iawn y funud nesaf, neu gallwch chi gael diwrnodau da a diwrnodau drwg. Weithiau, os oedd perthynas heriol gyda chi â'r person sydd wedi marw, gall fod yn fwy anodd i chi yn hytrach nag yn llai anodd - efallai byddwch chi'n galaru am y berthynas roeddech chi'n ei dymuno ynghyd â galaru am y person sydd wedi marw. Gallwch chi deimlo hefyd fel bod eich proses o alaru yn gorfod aros am y tro yn ystod yr argyfwng - fel bod cyfyngiadau ar eich emosiynau hefyd. Mae galar yn effeithio ar bawb mewn ffordd

wahanol. Peidiwch â theimlo'n euog am eich teimladau felly; derbyniwch nhw a chymerwch eich amser i alaru.

“Grief... is really just love. It's all the love you want to give, but cannot. All that unspent love gathers up in the corners of your eyes, the lump in your throat, and in that hollow part of your chest. Grief is just love with no place to go.” [Jamie Anderson]

Dyma ychydig o awgrymiadau o bethau all eich helpu

- Crëwch fan arbennig yn eich tŷ neu'ch gardd lle gallwch chi gofio'r person sydd wedi marw. Defnyddiwch silff neu fwrdd bach allai fod yn ganolbwynt i'ch cariad, a'ch galar. Gallwch chi roi lluniau o'ch anwyliad yno ac unrhyw beth arall oedd yn arbennig i'r person. Gall cynnau kannwyll fod yn ffordd ymarferol o dangos eich cariad at y person hefyd;
- Cysylltwch â'ch ffrindiau a'ch teulu, neu â rhai o'r sefydliadau sydd wedi eu rhestru isod. Mae mor bwysig eich bod yn siarad am y peth, hyd yn oed dros y ffôn, trwy'r ffenest neu ar lein. Gall siarad â rhywun sy'n mynd trwy ryw beth tebyg helpu hefyd, ond bydd eich profiad bob tro yn unigryw i chi;
- Os nad yw'n bosibl i chi gynnal angladd neu wasanaeth coffa arferol, gallwch chi ystyried cynnal un ar lein, neu ofyn i bawb a fyddai wedi dod gynnu kannwyll neu wrando ar gân ar yr un pryd. Bydd hwn yn fodd o gael cyswllt emosiynol ag eraill hyd yn oed os nad yw'n gorfforol. Gall recordio'r angladd, hyd yn oed os ydych chi'n bwriadu cynnal gwasanaeth coffa yn hwyrach ymlaen, helpu unrhyw un nad oedd yn gallu bod yno;
- Bydd pobl am helpu, ond efallai na fyddan nhw'n gwybod beth i'w ddweud neu'i wneud - dywedwch wrthyn nhw. 'Ga i siarad am beth ddigwyddodd?' neu 'Allwch chi anfon rhywbeth ataf i/mynd i'r siop i fi/anfon cerddoriaeth ataf i' neu 'Allwn ni siarad am ryw beth normal neu ryw beth gwahanol'. Gofynnwch am beth sydd ei angen arnoch chi - does dim byd cywir ac anghywir;
- Cadwch ddyddiadur. Gall ysgrifennu am eich teimladau roi siâp a symudiadau iddyn nhw. Gall tynnu llun o sut rydych chi'n teimlo neu ganu am eich teimladau helpu i sianelu'r teimladau all deimlo'n 'sownd'. Mae'n rhaid i alar symud;
- Mae galar a thrawma yn cael eu teimlo yn y corff lawn cymaint ag y maen nhw'n cael eu teimlo yn y meddwl. Ceisiwch symud eich corff mewn ffyrdd sy'n teimlo'n dda. Gall ymestyn, ioga, ymarfer corff, dawnio, hyd yn oed am ychydig, helpu i symud y teimladau 'sownd';
- Efallai byddwch chi'n teimlo na chawsoch chi gyfle i ddweud hwyf fawr yn iawn, neu i ddweud y pethau roeddech chi am eu dweud. Gall ysgrifennu llythyr at y person sydd wedi marw roi cyfle i chi fynegi'r teimladau hyn, er na allwch chi ei anfon;
- Weithiau, mae dicter yn haws ei deimlo na galar. Gall marwolaeth perthynas neu ffrind effeithio ar deuluoedd yn ddwys iawn, ac mae'n hawdd i bobl gamddeall negeseuon os ydych chi'n siarad dros y ffôn neu drwy neges destun. Ceisiwch roi mantais yr amheuaeth i'ch gilydd, a cheisiwch osgoi ffraeo;
- Treuliwch amser yn y byd natur, hyd yn oed os mai dim ond edrych trwy'r ffenestr byddwch chi, yn edrych efallai ar sut mae'r byd natur yn newid trwy'r amser. Bydd yr adeg hon yn mynd heibio hefyd;
- Gall myfyrdod neu ymwybyddiaeth ofalgar, neu unrhyw ymarfer ysbrydol arall, ddod â phersbectif i chi a lleddfu ar deimladau llethol;
- Gall cadw rhyw fath o drefn ddyddiol fod yn fuddiol i chi. Ceisiwch fwyta'n rheolaidd hyd yn oed os does dim chwariant bwyd arnoch chi. Ceisiwch gadw rythm cysgu. Gall tasgau bach hawdd eu cyflawni helpu hefyd, ond peidiwch â disgwyl gormod gennyh chi eich hun.

- Cynlluniwch beth fyddwch chi'n ei wneud pan fyddwch chi'n dechrau mynd allan eto - er mwyn cofio'r person ond yn enwedig hefyd er mwyn mynd i lefydd lle mae atgofion gyda chi;
- Peidiwch â gorfodi eich hun i wneud penderfyniadau mawr os nad oes rhaid - does dim 'adeg iawn' i unrhyw beth, chi sy'n penderfynu pryd;
- Peidiwch â rhuthro i gael gwared ar ddillad ac eiddo - gwnewch hyn pan fyddwch chi'n teimlo'n barod;
- Gadewch i'r plant alaru gyda chi, ac anogwch nhw i fynegi eu teimladau. Gall siarad, darllen, tynnu lluniau a chwarae gemau fod yn fuddiol. Mae gan y sefydliadau isod gyfoeth o adnoddau a chyngor;
- Cynlluniwch ar gyfer pen-blwyddi a digwyddiadau fel y Nadolig, ac ar gyfer nodi dyddiad marwolaeth eich anwyliad;
- Cofiwch yr adegau hapus - gall hyn frifo, ond gall roi cysur i chi hefyd. Gall edrych ar luniau a chadw pethau sy'n eich atgoffa o'r person helpu hefyd;
- Byddwch yn garedig wrthych chi eich hun.

Efallai byddwch chi'n teimlo'n unig iawn. Rydym ni i gyd yma chi, ac fel cymuned fe wnawn ni beth bynnag sydd ei angen i'ch cefnogi.

Os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n ymdopi, gallwch chi geisio cyngor gan eich meddyg teulu, neu gallwch chi gysylltu ag un o'r sefydliadau ar y tudalennau canlynol.

GWYBODAETH AM GYMORTH A CHEFNOGAETH

Yn rhan o'r ymateb i bandemig COVID-19 (y Coronafeirws), bydd yr hosbisiau canlynol yn cynnig cymorth profedigaeth dros y ffôn neu ar lein. Gallwch chi gael y cymorth hwn trwy gysylltu â nhw yn y ffyrdd canlynol:

Ardal Merthyr Tudful - Hosbis y Cymoedd

Gwefan: www.hospiceofthevalleys.org.uk/for-families-carers/bereavement/ E-bost: enquiries@hospiceofthevalleys.com
Ffôn: 01495 717277

Cymoedd y Rhondda a Chwm Cynon - St David's Hospice

Gwefan: stdavidshospicecare.org/what-we-do/bereavement-care
E-bost: bereavement@stdavidshospicecare.org
Ffôn: 01633 851051

Taf Elái a Phen-y-bont ar Ogwr - City Hospice

Website: www.cityhospice.org.uk/patients-and-families/bereavement-service
E-bost: city.hospice@wales.nhs.uk
Ffôn: 02920 671 422

Cruse Bereavement Care

Mae *Cruse Bereavement Care* yn cynnig cymorth i oedolion, plant a phobl ifanc pan fydd rhywun yn marw.

Ffôn: 0808 8081677 (Llinell Gymorth Genedlaethol)

Gwefan: www.cruse.org.uk

E-bost: helpline@cruse.org.uk

Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf

Ffôn: 01685 876020

E-bost: merthyr.rct@cruse.org.uk

Pen-y-bont ar Ogwr

Ffôn: 01792 462845

E-bost: morgannwg@cruse.org.uk

Gwefan Cruse i Bobl Ifanc

Gwefan: www.hopeagain.org.uk

Gwybodaeth gan y Llywodraeth

Mae gwybodaeth ddefnyddiol ar wefan y Llywodraeth

Gwefan: www.gov.uk

2 Wish Upon a Star

Mae *2 Wish Upon a Star* yn cynnig cymorth i deuluoedd sydd wedi colli plentyn neu oedolyn ifanc o dan 25 oed yn sydyn ac mewn modd trawmatig.

Ffôn: 01443 853125

Gwefan: www.2wishuponastar.org

The Compassionate Friends

Mae *The Compassionate Friends* yn cynnig cymorth i rieni a theuluoedd sydd wedi colli plentyn o unrhyw oedran ac o dan unrhyw amgylchiadau.

Ffôn: 0345 1203785

E-bost: info@tcf.org.uk

Age UK

Mae *Age UK* yn cynnig cymorth am arian, gofal, iechyd a thai.

Ffôn: 0800 6781602

Age Cymru:

Ffôn: 02920 431555

Gwefan: www.ageuk.org.uk

Y Cyngor ar Bopeth

Mae'r Cyngor ar Bopeth yn cynnig cyngor am fudd-daliadau, dyled, arian, tai a materion teuluol.

Ffôn: 0344 4772020

Marie Curie

Gwybodaeth a chyngor yn ymwneud â salwch angheuol a marwolaeth anwyliaid

www.mariecurie.org.uk/help/support

Ffôn: 08000 902309

Y Samariaid; 0845 790 9090

Ffôn: 116 123 (24 awr)

Gwefan: www.samaritans.org

SANDS

Mae *SANDS* yn cefnogi unrhyw un sydd wedi colli babi, ac mae'n ceisio gwella'r gofal y mae rhieni a theuluoedd sydd wedi colli babi yn ei dderbyn ynghyd â hyrwyddo ymchwil i leihau achosion o fabanod yn colli eu bywyd.

Ffôn: 0808 1643332

E-bost: helpline@sands.org.uk

Goroeswyr profedigaeth o ganlyniad i hunanladdiad:

Ffôn: 0300 1115065

E-bost: support@uksobs.org

Terence Higgins Trust - (Gwasanaethau a Chymorth HIV)

Ffôn: 0808 8021221

Gwefan: www.tht.org.uk

Victim Support (cymorth ar ôl dioddef o drosedd)

Ffôn: 0808 1689111

Gwefan: www.victimsupport.org.uk

Winston's Wish

Mae *Winston's Wish* yn elusen sy'n cynnig cymorth a chyngor i blant sydd wedi colli rhywun.

Ffôn: 0808 8020021

Gwefan: www.winstonswish.org.uk