UK Government

BETH I'W WNEUD OS YW RHYWUN YN MARW YN YSTOD PANDEMIG COVID-19

Efallai bydd y daflen hon o ddefnydd i chi os ydych chi wedi colli rhywun yn ystod pandemig Covid-19.

Mae'r wybodaeth hon yn berthnasol i farwolaethau o Covid-19 a marwolaethau o achosion eraill. Mae'r canllawiau hyn, i'r sawl sy'n byw yn Lloegr, yn cyfannu'r wybodaeth a geir yn y daflen 'What to do when someone dies' ac ar **gov.uk/when-someone-dies**.

Mae'r daflen hon yn rhannu gwybodaeth bwysig i helpu teuluoedd sy'n galaru, ffrindiau neu berthnasau agosaf i wneud penderfyniadau pwysig yn ystod yr argyfwng cenedlaethol hwn. Mae'n egluro'r camau nesaf, yn ateb cwestiynau ac yn eich arwain at y cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael.

Mae hefyd yn ateb cwestiynau cyffredin pan fydd rhywun yn marw yn ystod pandemig Covid-19 Gellir canfod manylion pellach ar bob elfen yn nes ymlaen yn y daflen hon.

- **A ellir cynnal angladdau a phwy all eu mynychu?**
  - Gellir cynnal angladdau ond rhaid cadw'r mesurau cadw pellter cymdeithasol sydd yn bodoli yn gyfredol. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid cyfyngu ar y nifer o bobl sydd yn mynd i'r angladd. Gellir canfod cyngor pellach ar hyn yn y ddogfen hon ac ar **gov.uk/government/publications/covid-19-gudiance-for-managing-a-funeral-during-the-coronavirus-pandemic/covid-19-gudiance-for-managing-a-funeral-during-the-coronavirus-pandemic**
- **A ddylai angladdau ddigwydd mor fuan â phosibl?**
  - Dylent, dylent ddigwydd cyn gynted â phosibl. Gellir canfod cyngor pellach ar sut i drefnu hyn yn y daflen hon.
- **Pa gymorth ariannol sydd ar gael?**
  - Mae ystod o gymorth ariannol ar gael i'r galarwyr y gallwch, o bosibl, fod yn gymwys i'w derbyn. Gellir canfod manylion pellach ar **gov.uk/when-someone-dies.**

- **Ymhle allaf fi gael cefnogaeth ar adeg profedigaeth?**
  - Pan fydd profedigaeth yn digwydd, gall fod yn gyfnod anodd a heriol iawn. Mae hyn yn debyg o fod hyn yn oed yn waeth i'r sawl sydd yn profi galar a thrallod yn ystod pandemig Covid-19 Mae gwybodaeth ar ble i ganfod help isod ac ar **gov.uk/coronavirus-funeral-advice**
- **Sut medraf fi alaru os na fedraf fynd i'r angladd?**
  - Gall cynnal angladdau ar-lein, creu llyfr cydymdeimladau ar-lein, neu gynnal digwyddiadau coffa ychwanegol yn ddiweddarach helpu'r sawl na all fod yn yr angladd. Ceir awgrymiadau ychwanegol yn y ddogfen hon.

Camau i'w cymryd pan fydd rhywun yn marw

1. Cofrestru'r farwolaeth

Oni bai bod y farwolaeth wedi ei chyfeirio at y crwner, bydd angen cofrestru'r farwolaeth gyda'r Cofrestrydd Genedigaethau, Marwolaethau a Phriodasau o fewn 5 niwrnod.

Am fanylion ynghylch sut i gofrestru marwolaethau yn ystod Covid-19, cysylltwch â'ch cofrestrydd lleol. Mae canllawiau a help ar sut i gael hyd i'ch swyddfa leol ar **gov.uk/register-a-death**.

Efallai bydd y meddyg a arwyddodd y Dystysgrif Feddygol ar Achos y Farwolaeth wedi rhoi eich manylion cyswllt i'r cofrestrydd fel y gallant gysylltu â chi i drefnu'r cofrestriad. Fodd bynnag, efallai y byddwch eisiau cysylltu â'r Swyddfa Gofrestru yn gyflym fel y gallwch gwblhau'r broses gofrestru a mynd ymlaen â threfniadau'r angladd.

Yn ystod cyfnod Covid-19, bydd y cofrestrydd yn cyflwyno 'tystysgrif ar gyfer claddu neu amlosgi' i'r awdurdod claddu neu amlosgi ac efallai hefyd yn anfon copi at eich dewis chi o gyfarwyddwr angladdau. Bydd eich cyfarwyddwr angladdau yn eich cynghori ynghylch unrhyw ffurflenni eraill sydd eu hangen cyn y gellir cynnal y claddu neu'r amlosgi.

Gall y cofrestrydd roi copi neu gopïau o'r dystysgrif marwolaeth i chi; bydd eu hangen arnoch os oes ystad i'w gweinyddu.

2. Trefnu'r angladd

Mae angladdau'n dal i ddigwydd yn ystod achosion o Covid-19. Mae darparwyr gwasanaethau angladdau, megis cyfarwyddwyr angladdau a chartrefi angladdau yn dal i fod yn agored.

Er mwyn sicrhau bod sefydliadau sydd yn ymdrin ag angladdau yn dal i fedru ymdopi â'r cynnydd yn y nifer o farwolaethau, mae'n bwysig nad oes **oedi cyn cynnal angladdau**. Rydym yn deall pa mor anodd fydd hyn i chi, ond bydd y canllawiau cyfredol yn ei le am y **dyfodol rhagweladwy** er mwyn diogelwch pawb.

Gan amlaf gall yr angladd ddigwydd dim ond wedi i'r farwolaeth gael ei chofrestru. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn defnyddio cyfarwyddwr angladdau, er y gallwch drefnu angladd eich hun (gweler **naturaldeath.org.uk/** am gyngor ynghylch trefnu angladd eich hun). Gallwch hefyd gysylltu ag adran mynwentydd ac amlosgfa eich cyngor lleol am gyngor os ydych yn dymuno gwneud eich trefniadau eich hun.

Os ydych yn defnyddio cyfarwyddwr angladdau, gallwch ddewis un sydd yn aelod o naill ai:

1. Cymdeithas Genedlaethol Cyfarwyddwyr Angladdau
2. neu Gymdeithas Genedlaethol Cyfarwyddwyr Angladdau Perthynol ac Annibynnol (SAIF)

Nid ydych wedi'ch cyfyngu i ddefnyddio unrhyw gyfarwyddwr angladdau penodol a gallwch edrych ar nifer i gymharu eu gwasanaethau a'u prisiau.

Mae rhai cynghorau lleol yn rhedeg eu gwasanaethau angladdau eu hunain. Mae Cymdeithas Dyneiddwyr Prydain a Sefydliad Angladdau Sifil yn gallu helpu hefyd gyda chyngor ar wasanaethau angladdau nad ydynt yn grefyddol.

Os ydych yn dewis cyfarwyddwr angladdau, caiff y corff ei gasglu a'i ddwyn i gartref angladdau neu gorffdy. Oherwydd Covid-19 **efallai na fydd yn bosibl ar hyn o bryd i chi ymweld â'r cartref angladdau**. Dylech ddilyn cyngor eich cyfarwyddwr angladdau a'ch awdurdod lleol.

Fe'ch cynghorir **i beidio â chymryd rhan mewn defodau neu ymarferion fydd yn eich dwyn i gyswllt agos â'r corff**. Lle mae agweddau ar ffydd sydd yn cynnwys cyswllt agos â'r corff, dylid **cyfyngu**

cyswllt i'r sawl sydd yn gwisgo Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) dan oruchwyliad rhywun sydd wedi ei hyfforddi yn y defnydd priodol o PPE. Gallwch siarad â'ch cyfarwyddwr angladdau ynghylch y posibilrwydd o ymweld yn ddiogel er mwyn golchi, gwisgo a chynnal unrhyw ddefodau crefyddol eraill. Fodd bynnag, **efallai na fydd yn bosibl ymweld â chorffdy**. Gall grwpiau ffydd cymunedol hefyd eich cynghori ar beth mae'n bosibl i chi ei wneud.

3. Dweud wrth y llywodraeth am y farwolaeth

Mae'r gwasanaeth Tell Us Once yn eich galluogi i ddweud wrth adrannau llywodraeth ganolog a lleol ac ystod o gynlluniau pensiwn sector cyhoeddus pan fydd rhywun yn marw. Bydd y Cofrestrydd yn darparu cyfeirnod unigryw i chi pan fyddwch yn cofrestru'r farwolaeth neu yn cael tystysgrif marwolaeth interim; yna gallwch gael mynediad i'r gwasanaeth trwy'r ffôn neu ar-lein. Am ragor o wybodaeth ewch i **gov.uk/tell-us-once**.

Bydd angen hefyd i chi roi gwybod i fanciau, cwmnïau cyfleustodau, a landlordiaid neu gymdeithasau tai ar wahân.

Efallai na fydd modd i chi gael mynediad i'r gwasanaeth Tell us Once os:

- Nad yw'ch swyddfa gofrestru leol yn cynnig y gwasanaeth Tell Us Once
- Oedd y person wedi marw dramor **mewn gwlad lle nad yw Tell Us Once ar gael**
- Na fedrwch neu eich bod yn ei chael yn anodd defnyddio gwasanaethau ar-lein

Os na fedrwch chi gael mynediad i'r gwasanaeth Tell Us Once, bydd angen i chi gysylltu'n uniongyrchol â'r sefydliadau perthnasol. Gall y rhain gynnwys:

- CThEM
- Swyddfa Cyfraniadau Yswiriant Gwladol
- Swyddfa Budd-dal Plant
- Swyddfa Credyd Treth
- Yr Adran Gwaith a Phensiynau
- Gwasanaeth Olrhain Pensiwn / Cyn-filwyr y DU (ar gyfer pensiwn y lluoedd arfog)
- Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau

4. Paratoi ar gyfer yr angladd

Cynghorir cymunedau, sefydliadau ac unigolion yn gryf i gymryd camau i leihau'r risg o ledaenu haint Covid-19 ymhlith galarwyr sydd wedi dod ynghyd i dalu'r deyrnged olaf, gyda ffocws penodol ar ddiogelu pobl sydd yn fregus yn glinigol ac yn fwy tebygol o ddatblygu salwch difrifol. Mae'r camau hyn yn cynnwys:

- Cyfyngu nifer y galarwyr i'r nifer isaf posibl er mwyn sicrhau pellter diogel o **2 fetr** (6 troedfedd) o leiaf rhwng unigolion. Ar y cyd â'r cyfarwyddwr angladdau, gweinydd y capel a staff yr angladd, y canlynol yn unig ddylai fynychu:
  - Aelodau o aelwyd yr ymadawedig
  - Aelodau agos y teulu a/neu ffrindiau agos yn unig hyd at y nifer uchaf o bobl a ganiateir.
- Bydd **maint ac amgylchiad y lleoliad** yn penderfynu'r nifer uchaf gellir eu cynnal tra hefyd yn hwyluso cadw pellter cymdeithasol, ond dylid cadw'r nifer cyn ised â phosibl. Gall rheolwyr lleoliadau osod cyfyngiadau ar niferoedd er mwyn sicrhau hyn a byddant yn cynghori eich cyfarwyddwr angladdau o'r nifer uchaf o alarwyr a ganiateir; dylech chi lynu wrth hyn.
- Dylai galarwyr ddilyn y canllawiau ar **hylendid golchi dwylo** ac atal lledaenu haint.
- A dylai galarwyr hefyd ddilyn y cyngor ar **gadw pellter cymdeithasol wrth deithio i ac o'r angladd.**
- Dylid hwyluso galarwyr sydd yn **hunan-ynysu am 14 diwrnod** am fod rhywun yn eu cartref yn anhwylus â symptomau Covid-19 ond nad oes ganddynt symptomau eu hunain **i fynd i'r angladd yn bersonol** os mai dyna eu dymuniad, gyda phrosesau mewn lle i leihau'r risg o drosglwyddiad.
- Dylid hefyd hwyluso galarwyr sydd **yn fregus yn glinigol neu mewn grŵp a warchodir i fynychu**, gyda phrosesau mewn lle i leihau'r risg o drosglwyddiad.

- Ni ddylai unrhyw alarwr sydd yn **arddangos symptomau Covid-19 (peswch newydd parhaol neu dymheredd uchel) fynd i'r angladd** gan eu bod yn cyflwyno risg i eraill; dylid ystyried cyfranogiad o hirbell.

Mae llawer o deuluoedd yn cynllunio **digwyddiadau coffa ychwanegol ar ddyddiad yn y dyfodol neu'n cynnal digwyddiadau coffa ar-lein** fel y gall mwy o alarwyr ddangos y parch olaf yn ddiogel. Gall llyfrau cydymdeimladau fod o gymorth hefyd. Gall helpu i gynllunio seremoni, hyd yn oed os na fedrant fod yno eu hunain, roi ymdeimlad o gysur i alarwyr.

Dylai mynychwyr ddilyn canllawiau diweddaraf y Llywodraeth ar deithio a chadw pellter cymdeithasol. Gall y rhai hynny sydd yn mynychu angladd ddefnyddio **gwestai** pan yw dychwelyd i'w cartrefi yn anymarferol.

Dylech ymgynghori â'ch awdurdod lleol, cyfarwyddwr angladdau, arweinydd crefyddol a/neu **GOV.UK** am y cyngor diweddaraf ynghylch angladdau.

5. Delio â'r ystad.

Efallai bydd yn rhaid i chi ddelio ag ewyllys, arian ac eiddo'r person sydd wedi marw os ydych yn ffrind agos neu'n berthynas, neu'n ysgutor yr ewyllys.

Efallai bydd angen i chi wneud cais am brofiant i gael yr hawl gyfreithiol i ddelio ag ystad yr ymadawedig. Gellir canfod manylion pellach ar gov.uk/applying-for-probate.

Fel rhan o wneud cais am brofiant, bydd angen i chi roi gwerth ar arian, eiddo a meddiannau ('ystad') y sawl sydd wedi marw. Bydd angen i chi gwblhau 3 prif dasg i roi gwerth ar yr ystad:

3. Cysylltu â sefydliadau megis banciau neu ddarparwyr cyfleustodau ynghylch asedau a dyledion y person.
4. Amcangyfrif gwerth yr ystad. Bydd hyn yn effeithio ar sut rydych yn adrodd am y gwerth wrth CThEM, a'r terfynau amser am adrodd am a thalu unrhyw Dreth Etifeddiant. Nid yw'r rhan fwyaf o ystadau'n cael eu trethi.
5. Adroddwch y gwerth wrth Gyllid a Thollau Ei Mawrhydi (CThEM)

Ceir mwy o fanylion a chefnogaeth ar bob cam ar **gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died**

Bydd angen hefyd i chi ddiweddaru cofnodion eiddo:

- Pan fydd cydberchennog yn marw
  - Pan fydd cydberchennog eiddo yn marw, llenwch ffurflen DJP i dynnu eu henw oddi ar y gofrestr.
  - Anfonwch y ffurflen wedi ei chwblhau at Gofrestrfa Tir EM, ynghyd â chopi swyddogol o'r dystysgrif marwolaeth.
- Pan yw unig berchennog eiddo wedi marw, gan amlaf caiff yr eiddo ei drosglwyddo naill ai:
  - I'r person sydd yn etifeddu'r eiddo (a elwir 'y buddiolwr'')
  - I drydydd parti, er enghraifft rhywun sydd yn prynu'r eiddo

Ceir manylion pellach a dolenni i'r gwaith papur perthnasol fan hyn:
www.gov.uk/update-property-records-someone-dies

Marwolaethau yr adroddir amdanynt wrth y crwner

Gall meddyg adrodd am farwolaeth wrth y crwner am nifer o resymau, gan gynnwys:

- Bod achos y farwolaeth yn anhysbys
- Marwolaeth dreisgar neu annaturiol
- Marwolaeth sydyn ac anesboniadwy

Gall y crwner benderfynu bod angen archwiliad post-mortem i ganfod sut y bu'r person farw. Gellir gwneud hyn naill ai mewn ysbyty neu gorffdy cyhoeddus. Yn dilyn yr archwiliad post-mortem, os caiff y corff ei ryddhau heb gwêst, bydd y crwner yn anfon ffurflen ('Ffurflen Binc - ffurflen 100B') at y cofrestrydd yn nodi achos y farwolaeth. Bydd y crwner hefyd yn anfon 'Tystysgrif y Crwner - ffurflen Amlosgi 6' i'r awdurdod amlosgi os yw'r corff i gael ei amlosgi neu 'Gorchymyn Crwner i Gladdu' os yw'r corff i gael ei gladdu. Yna gallwch gofrestru'r farwolaeth a derbyn copïau o'r dystysgrif marwolaeth.

Rhaid i grwner gynnal cwêst os yw achos y farwolaeth yn dal yn anhysbys, neu os yw'r person o bosibl wedi marw mewn ffordd dreisgar neu annaturiol neu mewn carchar neu yn nalfa'r heddlu.

- Ni fedrwch gofrestru'r farwolaeth tan ar ôl y cwêst.
- Gall y crwner ddarparu tystysgrif marwolaeth interim i brofi bod y person wedi marw. Gallwch ddefnyddio hon i hysbysu sefydliadau am y farwolaeth ac i wneud cais am brofiant.
- Pan fydd y cwêst wedi dod i ben bydd y crwner yn dweud wrth y cofrestrydd beth i'w nodi yn y gofrestr.

Cefnogaeth Profedigaeth

Pryd bynnag y collir ffrind neu anwyliaid, gall fod yn gyfnod hynod o anodd a heriol. Mae hyn yn debyg o fod hyn yn oed yn waeth i'r sawl sydd yn profi galar a thrallod yn ystod pandemig Covid-19.

Gall pobl sydd mewn profedigaeth frwydro gyda'r sioc, nid yn unig o'r brofedigaeth ond am fod mesurau cadw pellter cymdeithasol yn golygu na fedrant ffarwelio yn y ffordd y byddent wedi ei dymuno. Gall hyn fod yn arbennig o anodd i'r sawl sydd yn ynysu ar eu pennau eu hunain, a gall fod yn fwy anodd cysylltu â rhwydweithiau cefnogi arferol.

Efallai y dymunwch ddilyn y cyngor a geir isod, i'ch helpu i ymdopi gydag anawsterau profedigaeth:

Dylech

- Gymryd amser i gael digon o gwsg (eich cyfnod arferol), i orffwys ac ymlacio, a bwyta'n rheolaidd ac yn iach.
- Ddweud wrth bobl beth sydd ei angen arnoch.
- Siarad â phobl rydych yn ymddiried ynddynt. Nid oes yn rhaid dweud popeth wrth bawb ond yn aml nid yw dweud dim wrth unrhyw un o gymorth.
- Cymerwch ofal yn eich cartref neu wrth yrru neu'n marchogaeth - mae damweiniau'n fwy cyffredin yn dilyn digwyddiad trawmatig neu lawn straen.
- Ceisiwch leihau'r galwadau arnoch o'r tu allan a pheidiwch â derbyn cyfrifoldebau ychwanegol am y tro.
- Gwnewch amser i fynd i le rydych yn teimlo'n ddiogel ynddo ac ewch dros yr hyn sydd wedi digwydd yn ddigynnwrf yn eich meddwl. Peidiwch â gwthio'ch hunan i wneud hyn os yw'r teimladau'n rhy gryf ar y foment.

Peidiwch â

- Mygu'r meddyliau hyn. Meddyliwch a fyddai o gymorth i siarad amdanynt gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddo/ynddi. Efallai na fydd yr atgofion hyn yn diflannu ar unwaith.
- Peidiwch â theimlo embaras oherwydd eich teimladau a'ch meddyliau, na rhai pobl eraill. Maent yn ymatebion arferol i ddigwyddiad llawn straen.
- Peidiwch ag osgoi pobl rydych yn ymddiried ynddynt.

Mae nifer o wasanaethau a sefydliadau all eich cefnogi chi a'ch teulu yn ystod profedigaeth, gan gynnwys:

- Canfod gwasanaethau profedigaeth gan eich cyngor.
  - o **gov.uk/find-bereavement-services-from-council**
- Gwybodaeth a chefnogaeth y GIG ar brofedigaeth.
  - o **nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/**
- Canllaw cam-wrth-gam y Llywodraeth yn dilyn profedigaeth.
  - o **gov.uk/after-a-death**
- Mae gan Cruse Bereavement Care adnoddau ar sut gall profedigaeth a galar gael eu heffeithio gan y pandemig hwn a sut i gefnogi plant trwy'r achos.
  - o **cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief**
  - o **cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people**
  - o Ffoniwch 0808 808 1677
- Mae At a Loss yn darparu gwasanaeth cyfeirio a gwasanaethau eraill ledled y DU, yn ogystal â gwasanaethau cwnsela ar-lein.
  - o **ataloss.org**

- Mae The Compassionate Friends yn cynnig cefnogaeth i deuluoedd yn dilyn marwolaeth plentyn o unrhyw oedran ac am unrhyw reswm.
  - **tcf.org.uk**
  - Ffoniwch 0345 123 2304
- Mae gan Childhood Bereavement Network wybodaeth a dolenni i sefydliadau cefnogi cenedlaethol a lleol.
  - **childhoodbereavementnetwork.org.uk**
- Mae cefnogaeth LGBT penodol ar gael o:
  - Switchboard - gwasanaeth gwrando ar gyfer pobl LGBT+ ar y ffôn, trwy e-bost a thrwy Negeseua Gwib **switchboard.lgbt**
  - MindOut - eiriolaeth a gwasanaethau cefnogi ar-lein i wella iechyd meddwl a lles cymunedau LGBTQ. **mindout.org.uk**
  - London Friend - yn cynnig cefnogaeth iechyd meddwl, gan gynnwys fforymau cefnogaeth ar-lein gan gyfoedion, cwnsela ar fideo a chynlluniau atal argyfyngau iechyd meddwl. **londonfriend.org.uk**
  - LGBT Foundation - yn cynnig cwnsela a chyfeillio, yn ogystal â llinell gymorth. **lgbt.foundation**
- Mae cefnogaeth BAME penodol ar gael gan:
  - Eich cyngor lleol a all fod â gwasanaethau penodol BAME ar eu gwefan.
  - Opsiynau cynghorwyr BAME a all fod ar gael o unrhyw wasanaeth cefnogi rydych yn eu dewis.
  - BAATN (Rhwydwaith Therapi Du, Affricanaidd ac Asiaidd) sydd yn cynrychioli cymuned fawr o gynghorwyr a seicotherapyddion o Dreftadaeth Ddu, Affricanaidd, Asiaidd a Charibïaidd yn y DU. Noder bod yn rhaid talu ffi i ddefnyddio'r gwasanaeth hwn. **baatn.org.uk** | 020 3600 0712

Gallwch gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu GIG111 am symptomau posibl o orbryder, iselder neu anhwylder wedi trawma. Mae cefnogaeth ychwanegol ar gael ar gyfer y materion hyn trwy NHS Choices (**NHS.uk**) neu ffoniwch y Samariaid ar 08457 90 90 90.

Mae'r canllawiau hwn ar gyfer Lloegr. Mae cefnogaeth ar gael hefyd yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon.