Cofnod Mae Pob Stori o Bwys yn Gryno: Profedigaeth

Mae Ymchwiliad Covid-19 y DU yn ymchwiliad cyhoeddus annibynnol sy’n archwilio’r ymateb i’r pandemig Covid-19 a’i affaith i ddysgu gwersi ar gyfer y dyfodol. Mae’r Ymchwiliad wedi’i rannu i archwiliadau ar wahân a adnabyddir fel modiwlau. Mae pob modiwl yn canolbwyntio ar bwnc gwahanol â’i wrandawiadau cyhoeddus ei hun. Yn dilyn y gwrandawiadau, mae adroddiad modiwl yn cael ei gyhoeddi sy’n cynnwys canfyddiadau sy’n seiliedig ar yr holl dystiolaeth ac argymhellion y Cadeirydd ar gyfer y dyfodol.

Sut mae Mae Pob Stori o Bwys yn ffitio i mewn i waith yr Ymchwiliad

Mae’r crynodeb hwn yn cwmpasu un o gofnodion Mae Pob Stori o Bwys ar gyfer Modiwl 10, gan archwilio profiadau profedigaeth yn ystod y pandemig.

Mae’r cofnod yn dwyn y profiadau a rannodd pobl â ni ynghyd:

- ar-lein yn maepobstoriobwys.co.uk;
- wyneb yn wyneb mewn digwyddiadau cyhoeddus ledled y DU;
- mewn digwyddiadau gwrando rhithwir ac wyneb yn wyneb a gynlluniwyd ar ôl ymgynghori â phobl sydd wedi colli rhywun; a
- chyfweliadau manwl â phobl a gafodd brofedigaeth yn ystod y pandemig.

Caiff storïau eu dadansoddi a’u dwyn ynghyd mewn cofnod penodol ar gyfer Modiwl 10 am brofiadau profedigaeth. Mae’r cofnod wedi’i gofnodi fel tystiolaeth ar gyfer Modiwl 10. Mae profedigaeth hefyd wedi’i gynnwys mewn cofnodion eraill Mae Pob Stori o Bwys gan gynnwys Modiwl 3 (Gofal Iechyd) a Modiwl 6 (Sector Gofal Cymdeithasol i Oedolion).

Nid yw Mae Pob Stori o Bwys yn arolwg nac yn ymarferiad cymharol. Ni all fod yn gynrychioliadol o brofiad cyfan y DU, ac ni chafodd ei gynllunio i fod. Mae ei werth yn gorwedd mewn clywed amrywiaeth o brofiadau, mewn cofnodi’r themâu a rannwyd

â ni, dyfynnu storïau pobl yn eu geiriau eu hunain ac, yn hollbwysig, mewn sicrhau bod profiadau pobl yn rhan o gofnod cyhoeddus yr Ymchwiliad.

Caeodd Mae Pob Stori o Bwys i gyflwyniadau newydd ym mis Mai 2025. Mae cofnodion Modiwl 10 yn dadansoddi pob profiad a rennir â'r Ymchwiliad ar-lein ac yn ein digwyddiadau gwrando Mae Pob Stori o Bwys hyd at y dyddiad hwn.

Mae rhai o'r storïau yn y cofnod hwn yn cynnwys disgrifiadau o golled, marwolaeth, profedigaeth a galar trawmatig. Gallant fod yn drallodus i rai ac anogir darllenwyr i geisio cymorth os oes angen. Mae rhestr o wasanaethau cymorth yn cael ei darparu ar wefan Ymchwiliad Covid-19 y DU.

Cyflwyniad

Mae cofnod profedigaeth Modiwl 10 yn adlewyrchu'r profiadau y mae cyfranwyr wedi'u rhannu ag Ymchwiliad Covid-19 y DU ynghylch marwolaeth rhywun agos atynt yn ystod y pandemig, gan dynnu sylw at yr heriau emosiynol ac ymarferol dwfn sy'n parhau i effeithio ar eu bywydau dyddiol.

Marwolaeth anwylyn yn ystod y pandemig

- Profodd cyfranwyr deimladau parhaus a dwys o ddicter, tristwch ac euogrwydd na allent fod gyda'u hanwyliaid na'u cysuro ar ddiwedd eu hoes. Mae llawer wedi'u llethu bod eu hanwylyn efallai wedi teimlo wedi'i adael ar yr adeg yr oedd angen cymorth a chariad fwyaf arno gan deulu a ffrindiau.
- Disgrifiodd llawer o bobl mewn profedigaeth ailadrodd penderfyniadau yn eu meddwl a gofyn i'w hunain os gallent fod wedi gwneud rhywbeth yn wahanol ar ddiwedd oes eu hanwylyn. Mae'r euogrwydd a'r edifeirwch hwn wedi'i gwneud hi'n anodd i lawer o bobl brosesu eu galar.
- Wrth i'r pandemig barhau, roedd rhai pobl mewn profedigaeth yn gallu ymweld â'u hanwyliaid mewn ysbytai, hosbisau a lleoliadau gofal cyn iddynt farw. Yn aml, roedd ymweliadau trwy ffenestr, neu wrth wisgo PPE, a oedd yn dorcalonnus i anwyliaid ac ymwelwyr. Roedd yn teimlo'n amhersonol ac yn oer ac yn aml yn ychwanegu at deimladau o ddicter ac euogrwydd.
- Roedd rhai pobl yn wynebu anawsterau wrth gael tystysgrifau marwolaeth a chau cyfrifon banc a chyfleustodau yn dilyn marwolaeth eu hanwyliaid. Nid oedd llawer o sefydliadau wedi paratoi ar gyfer y pandemig ac roedd eu cymorth i bobl mewn profedigaeth yn gyfyngedig oherwydd cyfyngiadau. Ychwanegodd hyn fwy o boen, rhwystredigaeth ac anhawster i'r rhai oedd mewn profedigaeth.
- Rhannodd llawer o deuluoedd mewn profedigaeth pa mor flin ydyn nhw nad oedd rhai gwleidyddion a ffigurau cyhoeddus eraill wedi dilyn cyfyngiadau'r pandemig, er enghraifft 'Partygate'. Dywedodd cyfranwyr fod hyn yn gwaethygu poen peidio â gallu anrhydeddu eu hanwyliaid a galaru gydag eraill.

Effaith ar angladdau, claddu, amlosgi a seremonïau diwedd oes eraill

- **Effaith ar gynllunio angladdau neu seremonïau diwedd oes eraill:** Yn ystod y pandemig, yn aml roedd yn disgyn ar un aelod o'r teulu neu ffrind i drefnu angladdau, claddedigaethau, amlosgiadau, neu seremonïau diwedd oes eraill. Roedd yn rhaid iddyn nhw lywio trwy gyfyngiadau, siarad â threfnwyr angladdau, a threfnu gwasanaethau o bell, gan ganfod bod y broses yn anodd, yn flinedig, ac yn boenus.
- **Effaith cyfyngiadau:** Trwy gydol y pandemig, newidiodd y cyfyngiadau a oedd yn berthnasol i angladdau, claddu, amlosgi a seremonïau diwedd oes eraill yn gyflym â rhybudd cyfyngedig ac roeddent yn amrywio mewn gwahanol rannau o'r wlad. Creodd newid canllawiau ar bellhau cymdeithasol a faint o bobl a allai fynychu ddryswch a rhwystredigaeth. Roedd hyn hefyd weithiau'n arwain at wrthdaro a pherthnasoedd dan straen rhwng teulu a ffrindiau. Roedd mesurau cadw pellter cymdeithasol yn golygu nad oedd y rhai a oedd yn galaru yn gallu eistedd gyda'i gilydd, cyffwrdd na gwneud pethau syml fel rhoi cwtsh i deulu a ffrindiau.
- **Effaith oediadau ac ôl-groniadau:** Roedd y pryder a'r straen a achoswyd gan oediadau ac ansicrwydd ynghylch cynllunio angladdau, claddedigaethau, amlosgiadau a seremonïau diwedd oes yn boenus iawn i lawer. Roedd effaith oedi yn arbennig o boenus i gymunedau lle mae arferion diwylliannol a chrefyddol ynghylch marwolaeth yn sensitif i amser.
- **Effaith ariannol ar gostau angladd:** Daeth marwolaeth sydyn anwylyn o Covid-19 â chostau angladd annisgwyl nad oedd llawer o deuluoedd wedi cynllunio ar eu cyfer. Ychwanegodd y costau hyn bryderon ariannol a straen a dywedodd rhai cyfranwyr wrthym am orfod benthyca arian gan deulu neu ffrindiau a pha mor euog roedd hyn yn gwneud iddynt deimlo.
- **Diffyg dewis a rheolaeth:** Myfyriodd pobl mewn galar ar eu diffyg gallu i gynnal angladd neu seremoni diwedd oes arall a oedd yn unol â'u dymuniadau neu'u credoau crefyddol eu hunain neu eu hanwylyn, gan eu gadael yn teimlo'n ddi-rym, yn ddiobaith ac yn euog.
- **Addasu angladdau, claddu, amlosgi a seremonïau diwedd oes eraill:** Er mwyn goresgyn cyfyngiadau ar fynychu, fe wnaeth llawer o deuluoedd ffrydio gwasanaethau a digwyddiadau coffa yn fyw, gan ganiatáu cyfranogiad o bell, darparu cysur a galluogi rhai i ffarwelio. Fodd bynnag, roedd llawer yn teimlo nad oedd ffrydio byw yn caniatáu iddynt fod yn rhan lawn o'r angladd, y claddu, yr amlosgiad neu seremoni diwedd oes arall. Yn aml, gwnaethant ddweud eu bod yn teimlo'n ddatgysylltiedig ac nad oedd gwylio o bell yn rhoi'r un cyfle iddynt alaru a ffarwelio.

Cymorth profedigaeth

- **Ymwybyddiaeth o gymorth profedigaeth:** Dywedodd llawer o gyfranwyr eu bod wedi cael ychydig iawn o wybodaeth, os o gwbl, am wasanaethau cymorth profedigaeth a bod yn rhaid iddynt ddefnyddio'r rhyngrwyd, cyfryngau cymdeithasol a rhwydweithiau personol i ddod o hyd i grwpiau cymorth, cwnsela ac adnoddau eraill.

- **Profiadau o gymorth ffurfiol:** Dywedodd cyfranwyr wrthym, hyd yn oed pan oeddent yn gallu cael mynediad at wasanaethau cymorth galar, nad oeddent yn aml yn diwallu eu hanghenion. Roedd gwasanaethau rhithwir yn golygu bod cymorth yn aml yn teimlo'n bell, gyda galwadau a sesiynau fideo yn methu â chymryd lle rhyngweithio wyneb yn wyneb.
- **Profiadau o gael mynediad at, a defnyddio, cymorth profedigaeth:** Dywedodd cyfranwyr fod y galw am gymorth profedigaeth yn ystod y pandemig wedi gorlethu'r gwasanaethau presennol, gan arwain at restrau aros hir ac oedi cyn cael cymorth, neu mewn rhai achosion, pobl yn methu â chael mynediad at wasanaethau o gwbl. Roedd y ddibyniaeth gynyddol ar apwyntiadau rhithwir yn ei gwneud hi'n anodd iawn cael unrhyw gymorth i bobl â mynediad neu sgiliau digidol cyfyngedig, neu a oedd yn anghyfforddus â thechnoleg. Clywsom, hyd yn oed pan oedd gwasanaethau'n cael eu defnyddio, nad oeddent yn aml yn diwallu eu hanghenion gan nad oeddent yn ystyried amgylchiadau penodol y pandemig. Nid oedd cwnselwyr wedi'u hyfforddi ar gyfer profedigaeth pandemig ac roeddent eu hunain yn dysgu sut i gynorthwyo pobl roedd eu hanwyliaid wedi marw ar yr adeg hon.
- **Grwpiau cymorth gan gymheiriaid:** Clywsom sut y daeth grwpiau cymorth gan gymheiriaid o bobl eraill a gafodd brofedigaeth yn ystod y pandemig yn ffynhonnell hanfodol o gymorth a chysur i lawer o bobl a gafodd brofedigaeth yn ystod y pandemig. Disgrifiodd cyfranwyr sut roedden nhw'n dod o hyd i gysur wrth gysylltu ag eraill oedd yn deall yr heriau a'r emosiynau penodol roedden nhw'n eu teimlo ar ôl marwolaeth anwylyn yn ystod y pandemig.
- **Cymorth gan deulu a ffrindiau:** Rhannodd cyfranwyr pa mor bwysig oedd eu rhwydweithiau cymorth anffurfiol yn ystod y pandemig. Fodd bynnag, dywedodd y rhai nad oedd ganddyn nhw deulu yn agos, neu oedd yn gwarchod eu hunain neu'n byw ar eu pennau eu hunain, eu bod yn cael trafferth heb gymorth cymdeithasol a chyswllt corfforol.
- **Darparu gwasanaethau profedigaeth:** Disgrifiodd pobl sydd â phrofiad o ddarparu cymorth profedigaeth yn ystod y pandemig gynnydd digynsail yn y galw a arweiniodd at lwythi gwaith cynyddol sylweddol a phwysau aruthrol ar staff. Dywedon nhw fod gwasanaethau'n cael trafferth cadw i fyny â nifer y bobl yr oedd angen cymorth arnynt, gyda staff yn gweithio oriau hir ac yn rhoi o'u hamser rhydd i ddarparu'r cymorth oedd ei angen.

Effaith tymor hir profedigaeth

- **Ynysigrwydd cymdeithasol:** Dywedodd llawer o gyfranwyr wrthym eu bod yn cael trafferth prosesu eu galar oherwydd pa mor ynysol roedd y pandemig, yn enwedig i'r rhai oedd yn byw ar eu pennau eu hunain. Rhannodd rhai sut roedden nhw'n croesawu unigedd ar ôl marwolaeth eu hanwylyn, gan deimlo'n ddiogel rhag y byd y tu allan wrth iddyn nhw alaru am nad oedd yn rhaid iddyn nhw ryngweithio ag eraill na siarad am eu colled.
- **Effaith ariannol:** Dywedodd llawer o bobl wrthym fod marwolaeth anwylyn wedi dod â straen ariannol hirdymor, yn enwedig pan fu farw'r prif enillydd incwm. Mynegodd llawer straen a phryder ynghylch cyllid a gofal teuluol.

- **Gofalwyr a fu farw yn ystod y pandemig:** Dywedodd pobl mewn profedigaeth wrthym, pan fu farw anwylyn a oedd wedi bod mewn rôl ofalu, eu bod wedi wynebu straen ac ansicrwydd ar unwaith. Arweiniodd y cyfrifoldebau gofalu sydyn ac annisgwyl a osodwyd arnynt yn dilyn marwolaeth y prif ofalwr at lawer yn dioddef problemau iechyd meddwl hirdymor a'i chael hi'n anodd dod o hyd i amser i alaru.
- **Galar hirfaith:** Rhannodd pobl mewn galar sut roedd dod â chyfyngiadau i ben yn golygu eu bod wedi profi eu galar mewn ffyrdd newydd a thrawmatig. I lawer o gyfranwyr, roedd ailddechrau rhyngweithio cymdeithasol ar ôl cyfnod o ynysu yn eu gorfodi i ail-fyw eu colled.

Gwersi i'w dysgu

- Awgrymodd pobl mewn profedigaeth sawl gwers, gyda llawer yn pwysleisio pa mor hanfodol yw bod Ymchwiliad Covid-19 y DU yn arwain at gyfiawnder ac atebolrwydd am y penderfyniadau a wnaed.
- Awgrymodd rhai cyfranwyr gyfarfodydd â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn dilyn marwolaeth mewn pandemigau yn y dyfodol. Byddai'r cyfarfodydd hyn yn caniatáu i deuluoedd gael atebion am farwolaeth eu hanwylyn, gan gefnogi eu dealltwriaeth a'u helpu i brosesu eu galar.
- Dywedodd llawer o gyfranwyr y dylai cyfyngiadau a chanllawiau pandemig yn y dyfodol ar gyfer angladdau, claddu a seremonïau diwedd oes flaenoriaethu gofal a thosturi at bobl sydd wedi colli anwyliaid, â chyfyngiadau llai llym. Byddai hyn yn helpu pobl i brosesu galar a theimlo'n llai unig.
- Yn y dyfodol, hoffai cyfranwyr gael canllawiau gwell ynghylch y cymorth profedigaeth ar gael. Mae hyn yn cynnwys gwell cyfeirio a darparu gwasanaethau profedigaeth wedi'u teilwra.
- Tynnodd llawer o gyfranwyr sylw at bwysigrwydd cofio a choffáu eu hanwyliaid, gan eiriol dros ddyddiau galaru lleol a chenedlaethol.

I gael gwybod mwy neu i lawrlwytho copi o'r cofnod llawn neu fformatau hygyrch eraill, ewch i: https://covid19.public-inquiry.uk/every-story-matters/records/