RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:
42/2017
DYDDIAD CYHOEDDI:
26/07/2017

Deddfwriaeth rhoi organau:
trafod penderfyniadau â'r teulu

© Hawlfraint y Goron
ISBN Digidol 978-1-78859-147-8

Deddfwriaeth rhoi organau: trafod penderfyniadau â'r teulu

Astudiaeth ansoddol

Polly Hollings, GfK UK

Barn yr ymchwilydd yw'r farn a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid barn Llywodraeth Cymru o reidrwydd.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:
Janine Hale
Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi
Grŵp Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
Ffôn: 0300 025 6539
E-bost: janine.hale@llyw.cymru

Tabl cynnwys

1. Crynodeb Gweithredol 2
2. Cefndir ac amcanion 5
3. Y dull a'r sampl 5
4. Diffinio 'trafodaethau' ynghylch rhoi organau 6
5. Rhwystrau i drafod penderfyniadau 7
6. Manteision trafod penderfyniadau 10
7. Gweithgarwch yn y cyfryngau ynghylch rhoi organau 12
8. Awgrymiadau ar gyfer annog trafodaethau 14
9. Casgliadau ac argymhellion 17

1. Crynodeb Gweithredol

Cefndir a dull

Nod y gwaith ymchwil hwn oedd ystyried:

- P'un a yw pobl yn deall pwysigrwydd trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu.
- Rhwystrau i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu.
- Y rôl y gall deunydd cyfathrebu ei chwarae wrth oresgyn rhwystrau i drafod y mater o roi organau gyda'r teulu.
- Ymatebion i ddeunyddiau cyfathrebu diweddar ar y ddeddfwriaeth rhoi organau (dwy hysbyseb ar fysiau a ddefnyddiwyd yn ystod 2016).

Cynhaliwyd wyth o drafodaethau grŵp bach. Roedd pob trafodaeth wedi para hyd at 90 munud a chafodd chwe pherson eu recriwtio i gymryd rhan ym mhob sesiwn. Cynlluniwyd y sampl i gynnwys:

- Pobl a oedd wedi trafod eu penderfyniad ynghylch rhoi organau gyda'r teulu
- Pobl nad oeddent wedi trafod eu penderfyniad ynghylch rhoi organau gyda'r teulu
- Pobl a oedd yn hapus â'r rhagdybiaeth o ganiatâd
- Pobl a oedd wedi dewis rhoi organau
- Demograffeg amrywiol

Diffinio trafodaethau ynghylch rhoi organau

Drwy'r gwaith ymchwil, daeth i'r amlwg y gallai 'trafod' penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu olygu gwahanol bethau i wahanol bobl gan gynnwys:

- Wedi trafod, ond amser maith yn ôl
- Wedi trafod â rhai aelodau o'r teulu ond nid pawb
- Wedi trafod yn anffurfiol ond nid mewn ffordd bendant na manwl

Rhwystrau i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau

Daeth pum prif rwystr (gan gynnwys rhwystrau rhesymegol ac emosiynol) i'r amlwg mewn perthynas â thrafod penderfyniadau â'r teulu:

- Nid yw'r pwnc wedi codi mewn sgwrs
- Dim ymdeimlad o frys i drafod y pwnc
- Camganfyddiadau ynghylch y ddeddfwriaeth
- Pwnc anodd ei godi
- Camganfyddiadau ynghylch pwy all roi organau

Manteision trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau

Fel arfer, roedd y bobl a oedd wedi trafod eu penderfyniad ynghylch rhoi organau gyda'r teulu wedi cael eu hysgogi i wneud hynny gan un neu fwy o'r tri ffactor canlynol:

- Cydnabod y canlyniadau cadarnhaol sy'n gysylltiedig â rhoi organau (yr effaith gadarnhaol y gallai rhoi organau ei chael ar unigolion sy'n aros am drawsblaniad)
- Ar ôl gweld sylw yn y cyfryngau i'r newid i'r ddeddfwriaeth
- Profiadau personol o ffrindiau/perthnasau a fu farw a oedd wedi tynnu sylw at bwysigrwydd trafod penderfyniadau â'r teulu

Er mai dyma'r rhesymau craidd i gyfranogwyr a oedd wedi trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau, drwy'r gwaith ymchwil yn ei gyfanrwydd, nodwyd amrywiaeth o fanteision eraill posibl:

- Sicrhau bod penderfyniadau'r teulu yn cael eu parchu; sicrhau bod aelodau'r teulu yn ymwybodol o'm penderfyniad i ac fy mod i'n deall eu penderfyniadau hwy.
- Gwneud pethau'n haws i'r perthynas agosaf os byddaf yn rhoddwr organau posibl

- Annog trafodaethau teuluol mwy agored yn gyffredinol (er mai dim ond lleiafrif o'r cyfranogwyr a gyfeiriodd at hyn)

Yn aml, nid oedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr wedi ystyried rôl y teulu na gwneud pethau'n haws i'r perthynas agosaf cyn hyn. Roedd meddwl am hyn wedi bod yn drobwynt i lawer ohonynt ac wedi cadarnhau bod trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn fuddiol.

Gweithgarwch yn y cyfryngau ynghylch rhoi organau

Drwy'r gwaith ymchwil, ychydig a oedd yn cofio hysbysebion ynghylch y ddeddfwriaeth rhoi organau ond roedd awydd i gael gwybodaeth ynghylch effaith y newid i'r ddeddfwriaeth.

Dangoswyd dau ddeunydd cyfathrebu diweddar i'r cyfranogwyr, a ddefnyddiwyd ar fysiau cyhoeddus yn ystod 2016. Ar y cyfan, teimlai'r cyfranogwyr fod y posteri braidd yn 'ddi-fflach' ac nad oeddent yn drawiadol iawn. Roeddent yn fwyaf cadarnhaol ynghylch deunyddiau cyfathrebu a oedd, yn eu barn hwy, yn cyfleu stori bywyd go iawn, gadarnhaol yn dangos y canlyniad cadarnhaol sy'n deillio o drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu.

Awgrymiadau ar gyfer annog trafodaethau

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr roi awgrymiadau ar sut i annog pobl i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu. Cofnodir yr awgrymiadau hyn, ynghyd â'r syniadau a ddaeth i'r amlwg yn ystod y gwaith dadansoddi, gan ddefnyddio fframwaith newid ymddygiad EAST.

Elfen o fframwaith EAST i annog newidiadau mewn ymddygiad		*Canfyddiadau'r ymchwil*
E	Gwneud trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn **hawdd** *(easy)*	Annog a chefnogi trafodaethau ar benderfyniadau ynghylch rhoi organau drwy'r ffyrdd canlynol: • Rhoi ysgogiad i godi'r pwnc. • Cynghorion i annog pobl i godi'r pwnc. • Modelu'r sgwrs.
A	Gwneud trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn **ddeniadol** (attractive)	Defnyddio cywair cadarnhaol a storïau bywyd go iawn i hyrwyddo manteision trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau: Manteision personol: • Bod yn hyderus bod eich penderfyniad yn glir. • Tawelwch meddwl na fyddai eich teulu'n gorfod gwneud penderfyniad anodd pe bai ansicrwydd ynghylch eich dymuniadau. • Tawelwch meddwl eich bod yn ymwybodol o benderfyniad eich teulu. • Nododd y bobl a oedd o blaid rhoi organau mai mantais arall oedd y gallai eglurder ynghylch eich penderfyniad gael effaith gadarnhaol ar fywyd rhywun arall os byddwch yn rhoddwr organau posibl. Manteision teuluol: • Bod yn agored a rhannu eich penderfyniadau. • Parchu dymuniadau eich gilydd. • Ei gwneud hi'n haws i'r teulu os byddwch yn rhoddwr organau posibl. • Osgoi rhoi sioc i aelodau'r teulu nad oeddent

		yn ymwybodol o'ch penderfyniad. • Osgoi dadleuon teuluol sy'n codi pan nad yw aelodau o'r teulu yn ymwybodol o'ch penderfyniad.
S	Gwneud trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn rhywbeth **cymdeithasol** *(social)*	Pwysleisio mantais gymdeithasol rhoi organau fel gweithred 'arwrol', sy'n ei gwneud hi'n haws codi a thrafod y pwnc a phenderfyniadau â'r teulu.
T	Sicrhau bod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn cael eu trafod yn **amserol** *(timely)*	Adlewyrchu'r syniad bod meddwl am bryd i godi'r mater o roi organau yn benderfyniad anodd drwy annog pobl i beidio â gadael pethau'n rhy hwyr gan osgoi gwneud iddynt deimlo eu bod o dan bwysau.

<u>Casgliadau ac argymhellion</u>

Mae'r diagram isod yn crynhoi'r ffactorau sy'n debygol o helpu i annog cyfranogwyr i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu:

2. Cefndir ac amcanion

Daeth y system newydd ar gyfer rhoi organau i rym yng Nghymru ar 1 Rhagfyr 2015. Os nad oes pobl wedi cofrestru penderfyniad i fod yn rhoddwr (optio i mewn) neu beidio â bod yn rhoddwr (optio allan), gellir rhagdybio eu bod yn rhoi caniatâd (os oes meini prawf yn gymwys). Mae hynny'n golygu y cânt eu trin fel pe na bai ganddynt wrthwynebiad i roi organau.

Gelwir y system newydd hon yn system feddal o optio allan. Caiff aelodau'r teulu eu cynnwys bob amser ym mhob trafodaeth ynghylch rhoi organau. Bydd angen iddynt fod yn bresennol i ateb cwestiynau am iechyd yr unigolyn, ei ffordd o fyw a ble roedd yn byw. Gallai aelodau'r teulu hefyd ddweud os oeddent yn gwybod bod yr unigolyn am roi organau neu nad oedd am roi organau. Felly, mae'n bwysig bod pobl yn siarad â'r teulu am eu penderfyniadau ynghylch rhoi organau.

Nod y gwaith ymchwil hwn oedd ystyried:

- P'un a yw pobl yn deall pwysigrwydd trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu.
- Rhwystrau i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu
- Y rôl y gall deunydd cyfathrebu ei chwarae wrth oresgyn rhwystrau i drafod y mater o roi organau gyda'r teulu.
- Ymatebion i ddeunyddiau cyfathrebu diweddar ar y ddeddfwriaeth rhoi organau (dwy hysbyseb ar fysiau a ddefnyddiwyd yn ystod 2016).

3. Y dull a'r sampl

O gofio natur ymchwiliol amcanion y gwaith ymchwil, defnyddiwyd dull gweithredu ansoddol. Roedd y dull hwn yn galluogi cyfranogwyr i siarad yn agored am eu safbwyntiau a'u teimladau ynghylch trafod y mater o roi organau gyda'r teulu, yn eu geiriau eu hunain. Dewiswyd cynnal trafodaethau grŵp bach er mwyn dwyn pobl ynghyd i rannu eu barn, annog trafodaeth a helpu i ysgogi syniadau ynghylch y ffordd orau y gallai deunyddiau cyfathrebu annog pobl i drafod eu penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu.

Cynhaliwyd wyth o drafodaethau grŵp bach. Roedd pob trafodaeth wedi para hyd at 90 munud a chafodd chwe pherson eu recriwtio i gymryd rhan ym mhob sesiwn.

Cynlluniwyd y sampl ar gyfer y trafodaethau grŵp bach gan ddefnyddio data a oedd gan Lywodraeth Cymru yn barod o arolwg omnibws Cymru a gynhaliwyd gan Beaufort. Roedd yr arolwg hwn yn rhoi ystadegau ynghylch ymwybyddiaeth pobl o'r newid i'r ddeddfwriaeth rhoi organau a'r camau a gymerwyd gan unigolion ers i'r newid i'r ddeddfwriaeth ddod i rym. O'r data, nodwyd y grwpiau o ddiddordeb canlynol yr ystyriwyd eu bod yn allweddol er mwyn deall sut i annog pobl i drafod penderfyniadau â'r teulu:

- Pobl nad ydynt wedi cofrestru i optio i mewn nac allan o roi organau ond sy'n hapus â'r rhagdybiaeth o ganiatâd ac sydd wedi trafod eu penderfyniad â'r teulu.
- Pobl nad ydynt wedi cofrestru i optio i mewn nac allan o roi organau ond sy'n hapus â'r rhagdybiaeth o ganiatâd ac sydd heb drafod eu penderfyniad â'r teulu (mewn un lleoliad ymchwil, ehangwyd hyn i gynnwys y rhai a oedd yn ystyried eu hopsiynau er mwyn adlewyrchu data'r arolwg ar gyfer y rhanbarth).
- Pobl sydd wedi cofrestru penderfyniad i optio i mewn ar y gofrestr rhoi organau ac nad ydynt wedi trafod y penderfyniad â'r teulu.

Seiliwyd samplau'r grwpiau trafod bach ar ddemograffeg hefyd er mwyn sicrhau bod rhychwant da o bobl ac amgylchiadau yn cael eu cynrychioli yn y gwaith ymchwil. Roedd hyn yn cynnwys cymysgedd o ddynion a merched, oedrannau a grwpiau economaidd-gymdeithasol. Cafodd pedwar lleoliad eu cynnwys yn yr ymchwil er mwyn sicrhau cynrychiolaeth o ranbarthau o bob rhan o Gymru ac mewn dau o'r lleoliadau hyn, cynhaliwyd un drafodaeth grŵp bach yn Gymraeg.

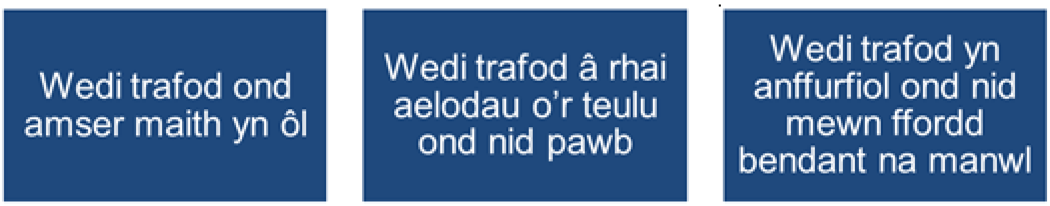
Mae'r tabl isod yn dangos y sampl:

Caerdydd	• Gwneud dim byd/hapus â'r rhagdybiaeth o ganiatâd ac wedi trafod • Dynion, 18 - 34 oed, C1C2D	• Wedi cofrestru penderfyniad i optio i mewn i'r gofrestr rhoi organau/heb drafod • Cymysgedd o ddynion a merched, 35-54 oed, BC1C2
Aberdâr	• Gwneud dim byd/hapus â'r rhagdybiaeth o ganiatâd ac wedi trafod • Cymysgedd o ddynion a merched, 45+ oed, BC1C2	• Gwneud dim byd/ ystyried opsiynau/ heb feddwl am y peth eto na'i drafod • Cymysgedd o ddynion a merched, 18-44 oed, C2DE
Machynlleth	• Gwneud dim byd/hapus â'r rhagdybiaeth o ganiatâd ac wedi trafod • Cymysgedd o ddynion a merched, 18-44 oed, C1C2D	• Wedi cofrestru penderfyniad i optio i mewn i'r gofrestr rhoi organau/heb drafod • Cymysgedd o ddynion a merched, 45+ oed, BC1C2, grŵp cyfrwng Cymraeg
Bae Colwyn	• Gwneud dim byd/hapus â'r rhagdybiaeth o ganiatâd ac wedi trafod • Cymysgedd o ddynion a merched, 45+ oed, BC1C2, grŵp cyfrwng Cymraeg	• Gwneud dim byd/hapus â'r rhagdybiaeth o ganiatâd a heb drafod • Cymysgedd o ddynion a merched, 18-44 oed, C1C2D

Mae'r dyfyniadau yn yr adroddiad hwn yn dod o'r trafodaethau grŵp bach ac maent yn cynnwys dyfyniadau a ysgrifennwyd air am air yn ogystal ag ymatebion i dasgau ysgrifenedig y gofynnwyd i'r cyfranogwyr eu cwblhau yn ystod y sesiwn ymchwil.

4. Diffinio 'trafodaethau' ynghylch rhoi organau

Drwy'r gwaith ymchwil, daeth i'r amlwg y gallai 'trafod' penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu olygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Daeth amrywiaeth o ddiffiniadau a syniadau i'r amlwg drwy'r sesiynau grŵp bach fel y crynhoir yn y diagram isod.



Wedi trafod, ond amser maith yn ôl

Dywedodd rhai eu bod wedi trafod eu penderfyniad ynghylch rhoi organau nifer o flynyddoedd yn ôl a hynny, fel arfer, pan roeddent wedi cofrestru i fod yn rhoddwr organau yn wreiddiol. Fodd bynnag, dywedodd llawer o'r cyfranogwyr hyn nad oeddent wedi trafod y peth yn fwy diweddar â'r teulu. Mewn rhai achosion, roedd strwythur y teulu wedi newid yn ystod y blynyddoedd canlynol a oedd yn golygu nad oedd rhai ohonynt wedi trafod y peth â'r bobl a fyddai'n cael eu hystyried yn berthnasau agosaf iddynt nawr. Crybwyllodd eraill nad oeddent wedi trafod penderfyniadau â'r teulu ers i'r ddeddfwriaeth newid am eu bod yn tybio nad oedd angen iddynt wneud hynny am eu bod yn rhoddwyr cofrestredig.

Wedi trafod â rhai aelodau o'r teulu ond nid pawb

Nododd rhai cyfranogwyr eu bod wedi trafod eu penderfyniad ynghylch rhoi organau, a rhoi organau yn fwy cyffredinol, gyda rhai aelodau o'r teulu ond nid pawb. Er enghraifft, roedd rhai wedi trafod y mater â'u partner neu'u gŵr/gwraig ond nid eu plant. Gwelwyd hyn yn benodol mewn achosion lle roedd cyfranogwyr yn teimlo y gallai'r math hwn o drafodaeth beri loes i'w plant, ac roedd y rhain y cynnwys cyfranogwyr â phlant iau a'r rhai â phlant hŷn sydd wedi tyfu i fyny.

Wedi trafod yn anffurfiol ond nid mewn ffordd bendant na manwl

Roedd dyfnder a phendantrwydd y sgyrsiau a'r trafodaethau â'r teulu hefyd yn amrywio rhwng cyfranogwyr. Nododd rhai eu bod wedi crybwyll y mater o roi organau mewn modd anffurfiol ac nid oedd pob un o'r cyfranogwyr hyn yn teimlo'n hyderus eu bod wedi cwblhau'r trafodaethau hyn yn llawn. Cyfeiriodd eraill at drafodaethau mwy manwl â'r teulu a oedd yn bendant a chlir.

5. Rhwystrau i drafod penderfyniadau

Daeth pum prif rwystr (gan gynnwys rhwystrau rhesymegol ac emosiynol) i'r amlwg mewn perthynas â thrafod penderfyniadau â'r teulu:

Rhwystrau rhesymegol

I lawer, y gwir amdani oedd nad oedd penderfyniadau ynghylch rhoi organau **wedi codi fel rhan o sgyrsiau o ddydd i ddydd**. Nid oedd hyn yn seiliedig ar ymateb cadarnhaol na negyddol i gael sgwrs o'r fath ond, yn hytrach, ar y ffaith nad oedd y pwnc yn cael ei ystyried yn bwnc trafod cyffredinol fel arfer.

"Dydy e' ddim yn bwnc gwaharddedig, ond dydy e ddim yn rhywbeth rydych chi'n ei drafod bob dydd chwaith."

Teimlai'r cyfranogwyr y gallai cynnwys y math hwn o drafodaeth yn eu bywyd bob dydd fod yn anodd pan fo blaenoriaethau croes yn bodoli.

Roedd y gydberthynas ag aelodau'r teulu hefyd yn effeithio ar b'un a oedd penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn debygol o godi mewn sgyrsiau. Roedd rhai yn gweld eu teuluoedd yn aml ond dim ond am gyfnodau byr, a dywedwyd bod rhoi organau yn bwnc rhy ddifrifol i'w drafod mewn sgwrs gyflym.

"Mae'n un o'r pynciau hynny sydd braidd yn anodd ei gynnwys mewn sgwrs - ble mae dechrau? Pryd yw'r amser gorau i godi'r peth...dydw i ddim yn credu ei fod yn bwnc i'w drafod dros ginio dydd Sul."

Roedd eraill yn byw yn bell oddi wrth eu teuluoedd a dywedodd y rhain fod codi'r pwnc dros y ffôn yn teimlo'n 'chwithig'.

Mae'r mathau o eiriau ac ymadroddion a ddefnyddiwyd gan y cyfranogwyr i'w gweld yn y diagram isod ac maent yn tynnu sylw at y ffaith nad oedd ysgogiad neu gymhelliad i lawer ohonynt gynnal y sgwrs.

Nid oedd y cyfranogwyr hyn yn teimlo bod unrhyw frys i gael y sgwrs.

Roedd y rhwystrau eraill i drafod penderfyniadau â'r teulu yn seiliedig ar **gamganfyddiadau ynghylch y ddeddfwriaeth**.

Er bod y rhan fwyaf yn ymwybodol o'r newid i'r ddeddfwriaeth, cafwyd rhai ymholiadau ynghylch sut roedd rhagdybiaeth o ganiatâd yn gweithio. Tybiai rhai bod rhagdybiaeth o ganiatâd yn awtomatig a chawsant sioc o glywed y byddai'r perthynas agosaf yn cael ei holi. Yn ogystal â hyn, nododd rhai cyfranogwyr eu bod wedi tybio nad oedd angen iddynt feddwl ymhellach am roi organau ar ôl i'r ddeddfwriaeth newid; cyn belled â'u bod yn hapus â'r rhagdybiaeth o ganiatâd, nid oes angen iddynt wneud dim byd arall. Nid oedd y cyfranogwyr hyn yn glir ynghylch rôl y teulu a chawsant sioc o glywed yr ystyriaethau ymarferol ynghylch cynnwys y teulu.

Wrth drafod rôl y teulu, dywedodd rhai cyfranogwyr eraill nad oeddent wedi trafod eu penderfyniad ynghylch rhoi organau gyda'r teulu am eu bod yn tybio y byddai eu teulu yn teimlo'r un fath. Teimlai'r cyfranogwyr hyn yn hyderus eu bod yn gwybod sut y byddai eu teulu yn teimlo am y mater.

"Cawson ni sgwrs fer oherwydd hyn [y drafodaeth grŵp bach]... fe wnes i jôc o'r peth fel rwy'n ei wneud gydag unrhyw beth difrifol, ond roeddwn i'n gwybod yn barod y byddai fy mhartner o blaid rhoi organau."

Roedd y rhai a oedd wedi cofrestru penderfyniad i optio i mewn ar y gofrestr rhoi organau hefyd yn ansicr ynghylch p'un a oedd angen iddynt drafod eu penderfyniad â'r teulu; roedd y rhan fwyaf yn tybio nad oedd angen iddynt wneud hynny.

Drwy'r gwaith ymchwil, gwelwyd camganfyddiadau hefyd ynghylch pwy all roi organau. Roedd rhai cyfranogwyr a oedd yn byw mewn ardal wledig wedi holi a oeddent yn byw yn

ddigon agos i ysbyty i fod yn rhoddwr pe bai unrhyw beth yn digwydd tra'u bod gartref/yn eu hardal leol. Gofynnodd cyfranogwyr hŷn hefyd a oedd terfyn oedran ar gyfer rhoi organau. Tybiai rhai ohonynt y byddent yn rhy hen i fod yn rhoddwyr (y rhai 60+ oed oedd y rhain gan amlaf) a dywedwyd mai dyma un o'r rhesymau pam nad oeddent wedi trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu.

Er y gwelwyd y camganfyddiadau hyn ymhlith cyfranogwyr hŷn weithiau, dywedodd rhai o'r cyfranogwyr iau nad oedd trafodaethau ynghylch rhoi organau yn berthnasol iawn iddynt hwy am nad oeddent yn rhagweld y byddent mewn sefyllfa lle byddai'r math hwn o drafodaeth yn cael ei defnyddio.

"Rwy'n gwybod y gall hyn ddigwydd i unrhyw un ond, gan fy mod i'n eithaf ifanc, mae'n teimlo, ddim yn ddiangen ond, dim dyna'r peth cyntaf ar eich meddwl."

Rhwystrau emosiynol
Roedd rhwystrau emosiynol yn tueddu i ganolbwyntio ar y syniad y gallai trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau ennyn ymateb negyddol gan y teulu. Roedd yr ofnau emosiynol hyn yn golygu nad oedd rhoi organau yn bwnc hawdd i'w godi nac ystyried ei drafod. Ar y cyfan, roedd y cyfranogwyr yn cysylltu rhoi organau â phynciau eraill yn ymwneud â diwedd oes ac felly roeddent yn teimlo'n anghyfforddus yn codi'r pwnc a'i drafod â'r teulu. Teimlai rhai y gallai codi'r pwnc annog aelodau'r teulu i feddwl bod problem fwy wedi ysgogi'r drafodaeth (e.e. salwch) a allai beri gofid diangen.

Cytunodd y cyfranogwyr y byddent yn teimlo'n fwy anghyfforddus yn trafod rhoi organau yn y sefyllfaoedd canlynol:

- Os oedd y teulu wedi profi profedigaeth yn ddiweddar: roedd pryderon y gallai trafod rhoi organau 'gorddi' emosiynau sensitif.

  "Dydw i ddim am ychwanegu at alar neb."

- Os oedd gan aelodau o'r teulu gyflyrau iechyd meddwl neu iselder: roedd pryderon bod rhoi organau yn bwnc trafod negyddol.
- Os oedd plant yn teimlo'n sensitif ynghylch trafod marwolaeth eu rhieni: hyd yn oed pe byddent yn ceisio dechrau sgwrs ar benderfyniadau ynghylch rhoi organau, roedd rhieni yn rhagweld y byddai eu plant yn rhoi terfyn ar y sgwrs. Roedd hyn yn aml yn cael ei gysylltu'n fwy â merched na meibion.

  "Bydden nhw [fy merched] yn dweud 'o mam, does dim angen siarad am bethau fel 'na'."

- Os oeddent yn rhagweld anghytundeb: roedd pryder y gallai trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau arwain at ddadleuon.
- Os oedd pryderon y gallai rhywun deimlo eu bod yn ansensitif am godi'r pwnc neu fod ganddynt 'agenda gudd': roedd cyfranogwyr yn pryderu y gallai codi'r mater o roi organau ag aelodau hŷn o'r teulu gael ei ddehongli fel ymdrech i geisio eu hannog i ystyried neu ddatgelu manylion am ewyllysiau a chymynroddion
- Os oedd y cyfranogwr wedi cyfeirio at reswm ysbrydol dros beidio â thrafod rhoi organau e.e. ar sail ffydd neu ofn eu bod yn 'temtio ffawd'. Dylid nodi mai dim ond dau gyfranogwr a ddywedodd hyn.

  "Rwy'n teimlo fel pe byddwn i'n temtio ffawd drwy drafod hyn â'm mab. Mae'n well gen i ei roi mewn blwch."

- Os oedd y syniad o roi organau a'r delweddau sy'n gysylltiedig â hyn yn codi pwys ar y cyfranogwr gan olygu ei fod yn bwnc anodd i'r cyfranogwr hwnnw ei godi a'i drafod.

Cytunai cyfranogwyr fod angen ysgogiad i ddechrau'r sgwrs; rhywbeth a fyddai'n eu galluogi i ddechrau'r sgwrs yn hawdd. I'r rhan fwyaf ohonynt, roedd mynd i'r sesiwn ymchwil yn 'ysgogiad'. Awgrymodd cyfranogwyr y byddai'n haws iddynt godi penderfyniadau ynghylch rhoi organau ar ôl mynd adref, gan ddechrau'r sgwrs drwy siarad yn fwy cyffredinol am gymryd rhan yn yr ymchwil.

Ar y cyfan, roedd yn amlwg bod cyfranogwyr, ar lefel ddigymell, yn meddwl am benderfyniadau ynghylch rhoi organau o safbwynt negyddol ac emosiynol. Nododd rhai fod y pwnc yn ddigon i godi'r felan arnynt.

Fodd bynnag, dywedodd cyfranogwyr hefyd fod canlyniadau rhoi organau yn gadarnhaol iawn. Os oedd cyfranogwyr wedi trafod rhoi organau â'r teulu, roedd meddwl am fanteision rhoi organau wedi bod yn rheswm pwysig dros ysgogi'r drafodaeth.

Mae hyn yn awgrymu bod lle i ehangu'r cysylltiad cadarnhaol â rhoi organau i gynnwys trafodaethau ynghylch rhoi organau.

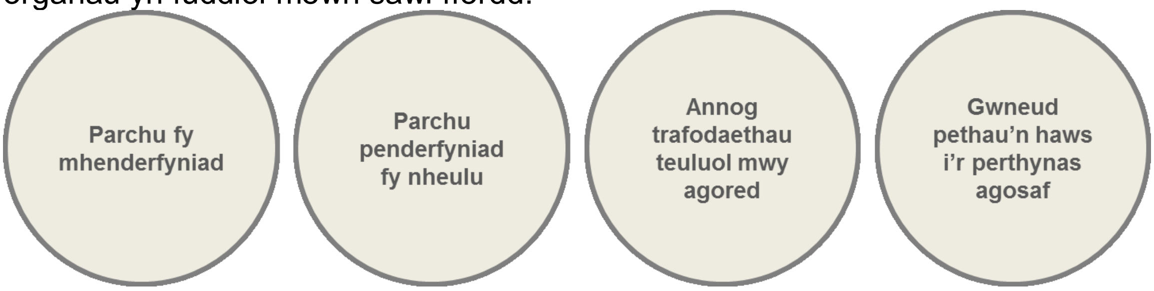
6. Manteision trafod penderfyniadau

Fel arfer, roedd y bobl a oedd wedi trafod eu penderfyniad ynghylch rhoi organau gyda'r teulu wedi cael eu hysgogi i wneud hynny gan un neu fwy o'r tri ffactor canlynol:

"Dydw i ddim yn trafod hyn [rhoi organau] yn aml, ond fe wnes i drafod y peth pan newidiodd y gyfraith."

"Mae gen i dri o wyrion ac wyresau ac felly rwy'n teimlo ei bod hi'n bwysig trafod rhoi organau a hoffwn i feddwl os bydd angen organ arnoch chi rywbryd, dylech chi hefyd fod yn ddigon cyfrifol i roi."

Er mai dyma'r rhesymau craidd i gyfranogwyr a oedd wedi trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau, drwy'r gwaith ymchwil yn ei gyfanrwydd, nodwyd amrywiaeth o fanteision eraill hefyd. Ar y cyfan, teimlai cyfranogwyr y byddai trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn fuddiol mewn sawl ffordd:



Nododd llawer o gyfranogwyr nad oeddent wedi meddwl holi am benderfyniadau eu teulu ynghylch rhoi organau i ddechrau. Wrth ystyried y drafodaeth o'r safbwynt hwn, roeddent yn cytuno ei bod yn bwysig rhannu penderfyniadau. Byddai hyn yn golygu eu bod wedi cytuno ar bethau, felly, pe bai'r angen yn codi, byddai modd iddynt **barchu penderfyniadau ei gilydd**.

“Mae'n bwysig bod pobl yn gwybod…eich dymuniadau fel y gallan nhw wneud yn siŵr eu bod yn cael eu parchu.”

“Dydw i ddim wedi trafod y peth â'm gwraig oherwydd mae gennym ni safbwyntiau tebyg ar iechyd ac rwy'n teimlo y byddem yn gwneud dewisiadau tebyg i'n gilydd pe byddem yn marw – rwy'n teimlo y dylem gael dealltwriaeth fwy pendant o'n safbwyntiau ar y mater.”

Roedd hyn wedi gwneud i gyfranogwyr feddwl y gallent fod mewn sefyllfa anodd os nad oeddent yn ymwybodol o benderfyniadau eu teulu ac fel arall.

“Roeddwn i'n teimlo'n eithaf bodlon â'r newid i'r gyfraith oherwydd i fi, roedd yn golygu bod rhywun arall wedi gwneud y penderfyniad drosta' i. Ond nawr, rwy'n credu y dylwn i drafod y peth â'm gwraig fel ei bod hi'n gwybod yn union beth rwy'n ei feddwl."

Roedd meddwl am y manteision dwyffordd sy'n gysylltiedig â thrafodaethau ynghylch rhoi organau (sicrhau bod eich penderfyniad yn glir, a chael gwybod beth yw penderfyniad eich teulu) yn gymhelliant i lawer. Roedd yn amlwg nad oedd y rhan fwyaf o gyfranogwyr wedi meddwl am y drafodaeth o'r safbwynt hwn o'r blaen.

Fodd bynnag, roedd rhai cyfranogwyr hŷn wedi holi â phwy y dylent gael y sgyrsiau dwyffordd hyn. Er enghraifft, ai nhw fyddai perthynas agosaf eu plentyn sydd bellach yn oedolyn neu briod neu bartner eu plentyn.

Yn fwy cyffredinol, cafwyd rhywfaint o ymateb negyddol gan gyfranogwyr wrth feddwl am benderfyniadau ynghylch rhoi organau ar gyfer plant ifanc ac wyrion ac wyresau; teimlai cyfranogwyr yn anghyfforddus wrth feddwl am hyn.

Hefyd, nid oedd llawer o gyfranogwyr wedi ystyried y rôl y byddai'r teulu yn chwarae pe byddent yn rhoddwr organau posibl. Ar ôl iddynt ystyried hyn, roeddent yn teimlo mai un o fanteision clir trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau oedd **gwneud pethau'n haws i'r perthynas agosaf**. Teimlai cyfranogwyr y byddai cael trafodaeth am benderfyniadau ynghylch rhoi organau yn:

- Rhoi tawelwch meddwl bod aelodau'r teulu yn ymwybodol o benderfyniadau ynghylch rhoi organau.

  “Mae'n bwysig bod pawb yn gwybod eich teimladau ar y mater. Fel arall, rydych chi yn nhir neb a dweud y gwir."

- Cael gwared ar unrhyw euogrwydd y gallai aelodau'r teulu ei deimlo pe bai gofyn iddynt wneud penderfyniad ac nad oeddent yn ymwybodol o'ch dymuniadau.

- Sicrhau na fyddai angen i aelodau'r teulu wneud penderfyniad anodd ar adeg a fyddai'n anodd iawn iddynt beth bynnag.

  “Doeddwn i ddim yn sylweddoli bod y perthnasau sydd ar ôl…yn gwneud y penderfyniad lletchwith hebdda' i.”

"Roeddwn i wedi cymryd yn ganiataol y byddai'n digwydd yn awtomatig, doeddwn i ddim yn sylweddoli y byddai'n rhaid cadarnhau pethau gyda nhw [y teulu]."

- Osgoi dadleuon teuluol posibl neu sioc os nad oedd y teulu yn ymwybodol o'ch penderfyniad.

  "Roeddwn i ychydig yn blasé am y peth, ac yn meddwl – o, dim fy mhroblem i yw hi – mae hyn [y sesiwn ymchwil] wedi gwneud i mi feddwl, gall achosi problemau i deuluoedd ar adeg pan nad oes angen rhagor o drafferth arnyn nhw."

"Byddai'n llai o sioc i aelodau'r teulu pe byddech yn rhoi gwybod iddyn nhw am eich dymuniadau cyn i chi farw."

"Dydw i ddim wedi dweud wrth fy nheulu eto ond rwy'n dechrau meddwl efallai y dylwn i, oherwydd fyddwn i ddim am roi sioc iddyn nhw."

Am nad oedd y rhan fwyaf o gyfranogwyr wedi ystyried rôl y teulu na gwneud pethau'n haws i'r perthynas agosaf o'r blaen yn aml, roedd meddwl am hyn yn drobwynt allweddol i lawer ohonynt ac wedi cadarnhau bod trafod penderfyniadau yn fuddiol.

Er nad oedd pob cyfranogwr wedi crybwyll hyn, teimlai rhai ohonynt mai un o'r manteision a allai ddeillio o drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu oedd mwy o barodrwydd i drafod pynciau sensitif eraill. Er enghraifft, teimlai rhai y gallai 'baratoi'r ffordd' i siarad am bynciau fel ewyllysiau, atwrneiaeth a chynlluniau angladd. Er y teimlai rhai cyfranogwyr bod hyn yn beth cadarnhaol, teimlai eraill braidd yn anghyfforddus ynghylch agor y drws i'r mathau hyn o bynciau.

7. Gweithgarwch yn y cyfryngau ynghylch rhoi organau

Cofio gweithgarwch yn y cyfryngau

Ychydig o'r rhai a gymerodd ran yn yr ymchwil a oedd yn cofio hysbysebion. Roedd rhai yn cofio sylw ar y teledu a'r radio, posteri ac erthyglau newyddion am y newid i'r ddeddfwriaeth ar yr adeg pan ddaeth y ddeddfwriaeth i rym. Fodd bynnag, ychydig iawn ohonynt oedd yn cofio gweld unrhyw wybodaeth neu sylw penodol mewn perthynas â'r ddeddfwriaeth ers hynny. Dywedodd rhai cyfranogwyr iddynt weld erthyglau newyddion lleol am bobl leol yn rhoi organau/cael trawsblaniad organau. Roedd y straeon hyn wedi ysgogi ymateb cadarnhaol ar y cyfan, gan dynnu sylw pobl at werth a phwysigrwydd rhoi organau (yn hytrach na'u hannog i drafod penderfyniadau â'r teulu). Roedd rhai cyfranogwyr wedi cofio gweld sylw yn y cyfryngau cenedlaethol i straeon mwy syfrdanol e.e. trawsblaniadau pen[1]. Cafwyd ymateb cymysg i'r mathau hyn o straeon, gyda rhai cyfranogwyr yn mynegi diddordeb ac eraill yn nodi bod y mathau hyn o erthyglau yn codi pwys arnynt. Mewn rhai achosion, roedd meddwl am y straeon hyn wedi ysgogi cyfranogwyr i feddwl am sut roedd y broses o roi organau yn wahanol i'r broses o roi organau ar gyfer ymchwil feddygol.

Ar y cyfan, dywedodd cyfranogwyr y byddai ganddynt ddiddordeb i gael gwybod mwy am effaith y newid i'r ddeddfwriaeth. Nododd rhai y byddai ganddynt ddiddordeb clywed am fanteision y newid, gan gynnwys ystadegau ynghylch nifer y rhoddwyr organau a rhoddion o gymharu â'r niferoedd cyn y newid i'r ddeddfwriaeth.

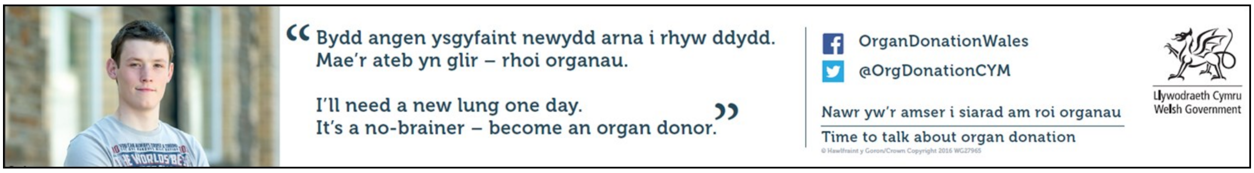
[1] Cafodd trawsblaniadau pen sylw yn y cyfryngau ym mis Medi 2016. Er na chyfeiriodd cyfranogwyr at ffynhonnell benodol, ceir enghraifft o'r math o sylw yma: http://www.bbc.co.uk/newsbeat/article/37420905/the-surgeon-who-wants-to-perform-a-head-transplant-by-2017

Ymateb i ddeunyddiau cyfathrebu diweddar

Dangoswyd dau ddeunydd cyfathrebu diweddar i'r cyfranogwyr, a ddefnyddiwyd ar fysiau cyhoeddus yn ystod 2016. Cafodd y deunyddiau cyfathrebu hyn eu hadolygu gan siaradwyr Cymraeg a Saesneg. Dywedodd rhai o'r siaradwyr Cymraeg bod y cyfieithiad yn gyfieithiad 'ffurfiol' - roedd hwn yn fwy o sylw didaro na beirniadaeth o'r deunyddiau cyfathrebu. Mae'n ddiddorol nodi bod rhai o'r cyfranogwyr ar yr olwg gyntaf wedi tybio bod y deunyddiau cyfathrebu yn uniaith Gymraeg.

Ar y cyfan, teimlai cyfranogwyr fod y posteri braidd yn 'ddi-fflach' ac nad oeddent yn drawiadol iawn.

Poster a ymddangosodd ar ochr bws:



Ar yr olwg gyntaf, teimlai cyfranogwyr nad oedd hi'n amlwg bod y poster hwn yn ymwneud â rhoi organau neu'r newid i'r ddeddfwriaeth. Dim ond ar ôl iddynt ddarllen y testun y daeth y pwnc i'r amlwg. Wrth adolygu'r testun, teimlai rhai cyfranogwyr fod y cywair yn 'awdurdodol' ac nid oedd hyn yn atyniadol iddynt. Teimlai'r cyfranogwyr hyn fod y poster yn ceisio codi 'cywilydd' ar bobl i fod yn rhoddwyr organau a chafwyd ymateb negyddol i'r math hwn o ddeunydd cyfathrebu. Teimlai cyfranogwyr hefyd nad oedd y poster yn cynnwys elfen 'sgyrsiol' a fyddai'n gwneud i'r poster deimlo'n fwy cyfeillgar ac a allai ysgogi trafodaeth a sgwrs ehangach.

Poster a ymddangosodd y tu mewn i fws:

Roedd cyfranogwyr yn llawer mwy cadarnhaol ynghylch y poster hwn am eu bod yn teimlo ei fod yn cyfleu stori gadarnhaol. O ganlyniad, roeddent yn hoffi 'cywair' y poster hwn. Ymatebodd cyfranogwyr yn gadarnhaol hefyd am eu bod yn teimlo bod y poster yn dangos yn glir y canlyniad cadarnhaol sy'n deillio o drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu.

Fodd bynnag, teimlai rhai fod y ddelwedd yn 'gyffredinol' ei natur. Nododd y cyfranogwyr hyn y gallai'r ddelwedd gael ei defnyddio mewn amrywiaeth o hysbysebion, ac y byddai'r un mor addas mewn hysbyseb ar gyfer cynnyrch fel menyn, neu gaffi lleol newydd.

Mewn un drafodaeth grŵp, roedd y poster hwn wedi ysgogi cyfranogwyr i siarad am stori leol debyg roeddent wedi'i chlywed. Pan ystyriodd y cyfranogwyr y gallai'r stori a ddisgrifir yn yr hysbyseb fod yn wir – ac mae'r ferch yn y poster oedd y ferch go iawn – roeddent yn teimlo'n llawer mwy cadarnhaol am yr hysbyseb. Roedd y syniad o glywed straeon bywyd go iawn gan bobl go iawn yn atyniadol ac yn ddiddorol.

Gofynnodd rhai cyfranogwyr pam nad oedd dolen i'r wefan yn y naill ddeunydd cyfathrebu na'r llall, gan fod hyn yn rhywbeth roeddent yn ei ddisgwyl ac yn chwilio amdano erbyn hyn mewn hysbysebion yn gyffredinol. Fodd bynnag, roedd cyfranogwyr iau yn gadarnhaol iawn am y ffaith bod dolenni cyfryngau cymdeithasol wedi'u cynnwys.

8. Awgrymiadau ar gyfer annog trafodaethau

Ym mhob un o'r sesiynau ymchwil, gofynnwyd i gyfranogwyr roi awgrymiadau ar sut i annog pobl i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu. Cofnodir yr awgrymiadau hyn, ynghyd â'r syniadau a ddaeth i'r amlwg yn ystod y gwaith dadansoddi, yn yr adran hon gan ddefnyddio fframwaith newid ymddygiad EAST.

Mae fframwaith EAST, a ddatblygwyd gan y Behavioural Insights Team mewn partneriaeth â Swyddfa'r Cabinet[2], yn ffordd ddefnyddiol o gategoreiddio syniadau strategol ar gyfer annog trafodaethau.

Ceir trosolwg o fframwaith EAST isod. Mae gweddill y bennod hon yn cyflwyno canfyddiadau ar gyfer annog pobl i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn erbyn y pedwar categori hyn. Ceir adran arall ar negesyddion i roi safbwyntiau cyfranogwyr ar bwy, yn eu barn hwy, oedd yn y sefyllfa orau i roi gwybodaeth am gael trafodaethau ar benderfyniadau ynghylch rhoi organau.

Easy	Gwneud pethau’n hawdd: lleihau’r rhwystrau a symleiddio negeseuon
Attractive	Gwneud pethau’n ddeniadol: denu sylw a defnyddio gwobrau a chosbau
Social	Gwneud pethau’n gymdeithasol: normaleiddio’r ymddygiad ac annog gweithredu ar y cyd DS: Gall fod yn anodd torri ymrwymiadau cryf i eraill
Timely	Gwneud pethau’n amserol: helpu pobl i gynllunio eu hymateb i ddigwyddiadau neu wybodaeth, ystyried costau a manteision uniongyrchol ac ysgogi pobl ar yr adeg y maent yn fwyaf tebygol o fod yn dderbyngar

<u>Gwneud trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn hawdd:</u>

Drwy'r gwaith ymchwil, teimlai'r rhan fwyaf o gyfranogwyr na fyddai trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu yn hawdd ond y gellid annog a chefnogi trafodaethau o'r fath drwy wneud y canlynol:

- Rhoi ysgogiad i helpu i godi'r pwnc. Yn aml, dywedodd y rhai a oedd wedi trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu mai ysgogiad allanol a oedd wedi'u hannog i wneud hynny. Roedd hyn yn cynnwys dysgu am y newid i'r ddeddfwriaeth, amgylchiadau teuluol (e.e. marwolaeth yn y teulu) neu deimladau cryf am fanteision rhoi organau. Roedd yn amlwg y byddai ysgogiad allanol yn helpu cyfranogwyr i godi'r pwnc. Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys hysbysebion, erthyglau newyddion neu stori mewn opera sebon.
- Cynghorion i annog pobl i ddechrau'r sgwrs. Roedd hyn yn cynnwys awgrymiadau y gallai unrhyw ddeunydd cyfathrebu annog pobl i droi at y person wrth eu hymyl a dechrau'r drafodaeth. Awgrymodd eraill y dylid annog pobl i feddwl am bwy maen nhw'n teimlo'n fwyaf cyfforddus yn siarad â nhw, a siarad â nhw yn gyntaf am benderfyniadau ynghylch rhoi organau.
- Modelu'r sgwrs. Dywedodd cyfranogwyr y gall fod yn haws cael sgwrs os byddwch yn gweld pobl a theuluoedd eraill yn gwneud yr un peth. Awgrymodd cyfranogwyr y gallai

[2] http://www.behaviouralinsights.co.uk/publications/east-four-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/

dangos teuluoedd go iawn yn rhannu ac yn trafod eu penderfyniadau ysgogi eraill i wneud yr un peth.

Gwneud trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn ddeniadol:
Drwy'r gwaith ymchwil, cyfeiriodd cyfranogwyr at amrywiaeth o fanteision personol a theuluol a fyddai'n eu hannog i drafod rhoi organau gyda'r teulu.

Roedd y manteision personol yn cynnwys:
- Bod yn hyderus bod eich penderfyniad yn glir.
- Tawelwch meddwl na fyddai eich teulu'n gorfod gwneud penderfyniad anodd pe bai ansicrwydd ynghylch eich dymuniadau.
- Tawelwch meddwl eich bod yn ymwybodol o benderfyniad eich teulu.
- Nododd y bobl a oedd o blaid rhoi organau mai mantais arall oedd y gallai eglurder ynghylch eich penderfyniad gael effaith gadarnhaol ar fywyd rhywun arall os byddwch yn rhoddwr organau posibl.

Roedd y manteision teuluol yn cynnwys:
- Bod yn agored a rhannu eich penderfyniadau.
- Parchu dymuniadau eich gilydd.
- Ei gwneud hi'n haws i'r teulu os byddwch yn rhoddwr organau posibl.
- Osgoi rhoi sioc i aelodau'r teulu nad oeddent yn ymwybodol o'ch penderfyniad.
- Osgoi dadleuon teuluol sy'n codi pan nad yw aelodau o'r teulu yn ymwybodol o'ch penderfyniad.

Teimlai cyfranogwyr y gellid cyfleu'r manteision hyn mewn ffordd ddeniadol. Ar y cyfan, cytunwyd bod ymagwedd gadarnhaol at wybodaeth a deunyddiau cyfathrebu yn bwysig er mwyn helpu i liniaru'r ymdeimlad 'morbid' sy'n aml yn gysylltiedig â rhoi organau. Teimlwyd bod deunyddiau cyfathrebu ysgafn eu naws ac ymagwedd bwyllog yn briodol, ac awgrymodd eraill y gellid defnyddio hiwmor i ysgafnhau'r pwnc ymhellach (ond nid oedd hyn yn apelio i bawb). Awgrymodd eraill - dynion yn bennaf - y gallai fod yn ddefnyddiol rhoi ystadegau a ffigurau i bobl sy'n dangos effaith gadarnhaol y newid i'r ddeddfwriaeth. Roeddent yn teimlo y gallai hyn ddod â'ch penderfyniad eich hun i'r blaen.

Yn ogystal â mabwysiadu cywair cadarnhaol, teimlai cyfranogwyr hefyd y gallai rhoi enghreifftiau o fywyd go iawn helpu pobl i gymryd diddordeb yn y mater a thrafod penderfyniadau. Er enghraifft, teimlai cyfranogwyr y byddai gweld teuluoedd yn rhannu eu penderfyniadau yn cymell pobl i wneud yr un peth. Un awgrym a godwyd yn aml gan gyfranogwyr oedd gwybodaeth a oedd yn cynnwys dwy stori, un stori lle roedd y teulu wedi trafod penderfyniadau ac felly'n gwybod yn union beth i'w wneud pe bai rhywun yn dod yn rhoddwr organau posibl a stori arall lle nad oedd y teulu wedi trafod penderfyniadau ac felly'n wynebu problemau pe bai rhywun yn dod yn rhoddwr organau posibl.

Fel rhan o'r ymchwil, gofynnwyd i'r cyfranogwyr ystyried rhai astudiaethau achos enghreifftiol o deuluoedd[3] nad oeddent wedi trafod eu penderfyniadau. Roedd yr astudiaethau achos hyn yn annog cyfranogwyr i feddwl am yr effaith ar deuluoedd yn fwy nag oeddent wedi gwneud o'r blaen. Roedd meddwl am y drafodaeth – ac effaith cael neu beidio â chael y drafodaeth – o safbwynt teulu go iawn wedi helpu cyfranogwyr i feddwl am yr effaith ar eu teulu hwy.

[3] Gweler y canllaw trafod yn yr atodiad.

Gwneud trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn rhywbeth cymdeithasol:
Cafodd mantais gymdeithasol rhoi organau ei chrybwyll yn aml fel rheswm dros drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu. Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos y rhai a oedd yn bersonol o blaid rhoi organau.

Teimlai cyfranogwyr fod rhoi organau yn beth cadarnhaol i'w wneud. Dywedodd rhai fod rhoi gwaed neu fod yn rhoddwr organau byw yn aml yn cael eu portreadu fel 'rhodd' ac mewn ffordd fwy cadarnhaol na rhoi organau. Nododd un neu ddau o'r cyfranogwyr fod bod yn rhoddwr organau byw yn beth 'arwrol' i'w wneud ac roeddent yn teimlo y gallai cysylltu'r ymagwedd gadarnhaol hon â rhoi organau helpu i wneud y pwnc yn haws ei drafod ac, felly, yn haws ei drafod â'r teulu.

"Mae meddwl am y peth fel rhodd yn golygu nad yw'n teimlo fel rhywbeth morbid."

"Mae [meddwl am] rhoi gwaed yn ei gwneud hi'n haws i feddwl am [y pwnc] hwn."

Roedd hi'n amlwg y gallai normaleiddio'r drafodaeth o fewn cymdeithas helpu cyfranogwyr i deimlo'n fwy hyderus a chyfforddus i gael trafodaethau â'r teulu hefyd. Awgrymwyd y gallai sgyrsiau lleol fod yn ddefnyddiol.

Sicrhau bod penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn cael eu trafod yn amserol:
Roedd meddwl am 'bryd' i gael y drafodaeth gyda'r teulu am benderfyniadau ynghylch rhoi organau yn rhwystr allweddol i gyfranogwyr drwy'r gwaith ymchwil i gyd. Roedd llawer ohonynt yn teimlo'n ansicr ynghylch pryd y byddai'n briodol i godi'r pwnc. Cytunodd cyfranogwyr nad oeddent am deimlo dan bwysau i gael sgwrs ond, yn yr un modd, roeddent yn teimlo ei bod yn bwysig nad oedd pobl yn gadael y drafodaeth yn rhy hwyr. Awgrymodd rhai y gallai deunyddiau cyfathrebu fabwysiadu'r negeseuon canlynol:

"Nawr yw'r amser."

"Trafodwch y peth – bydd ddim angen i chi wneud hynny eto."

"Dim ond sgwrs 'rhag ofn' yw hi."

"Byddwn i'n teimlo'n well pe bawn i wedi trafod y peth."

Negesydd:
Wrth feddwl pwy ddylai roi'r wybodaeth hon, cytunai'r rhan fwyaf o gyfranogwyr y byddai'n ddiddorol clywed straeon bywyd go iawn gan bobl go iawn. Teimlai cyfranogwyr mai uniaethu ag enghreifftiau o fywyd go iawn oedd orau, ac roedd meddwl am yr effaith ar bobl go iawn yn eu helpu i feddwl am yr effaith bosibl ar eu teulu eu hunain.

Teimlai rhai cyfranogwyr hefyd y gallai cefnogaeth gan bobl enwog fod yn atyniadol a hoelio sylw pobl. Ni fynegwyd ffafriaeth gref o ran pa berson enwog fyddai fwyaf priodol, ac roedd yr awgrymiadau a gafwyd gan gyfranogwyr yn tueddu i ganolbwyntio ar y rhai roeddent yn disgwyl y byddai'n uchel eu proffil ac yn atyniadol a/neu'r rhai â chysylltiad Cymreig. Roedd hyn yn cynnwys Tom Jones, Michael Sheen, David Beckham a Morgan Freeman.

9. Casgliadau ac argymhellion

Yn gyffredinol, drwy'r gwaith ymchwil i gyd, roedd rhoi organau yn aml yn cael ei ddehongli mewn ffordd negyddol gan gyfranogwyr a oedd yn meddwl am gael trafodaethau â'r teulu o safbwynt emosiynol yn hytrach na safbwynt ymarferol. Nodwyd nifer o rwystrau craidd i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu.

Mae'n debygol y gellir goresgyn rhai rhwystrau craidd drwy roi mwy o wybodaeth i bobl am rôl y teulu a thynnu sylw at fanteision trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau:

- Ansicrwydd ynghylch rôl y teulu.
- Ofn cael trafodaeth annifyr ag aelodau'r teulu.
- Ofn peri loes i aelodau'r teulu am fod rhoi organau fel arfer yn cael ei gysylltu â phynciau 'diwedd oes'.

Mae'n llai tebygol y gellir goresgyn rhai o'r rhwystrau craidd eraill yn hawdd ac mae'n debygol y bydd angen cymorth neu anogaeth er mwyn helpu pobl i gyflwyno'r pwnc i'r teulu:

- Nid yw penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn bwnc trafod arferol.
- Nid yw penderfyniadau ynghylch rhoi organau yn bwnc hawdd i'w godi.

Daeth i'r amlwg drwy'r gwaith ymchwil nad oedd y rhan fwyaf o gyfranogwyr wedi ystyried pwysigrwydd trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu o'r blaen. Roedd cymryd rhan yn yr ymchwil a thrafod pam y gallai'r trafodaethau hyn fod yn ddefnyddiol wedi rhoi cyfle i gyfranogwyr ystyried hyn yn fanylach. Roedd yn amlwg bod safbwyntiau wedi newid yn ystod y trafodaethau. Dangosir hyn gan dasg y gofynnwyd i gyfranogwyr ei chwblhau fel rhan o'r ymchwil, a ddisgrifir yn yr astudiaeth achos isod.

Astudiaeth achos: ymarfer i gyfranogwyr

Gofynnwyd i gyfranogwyr gwblhau ymarfer ar ddechrau'r sesiwn ymchwil a oedd yn gofyn iddynt nodi, ar raddfa o 1 i 10, pa mor debygol oeddent o siarad â'u teulu am eu penderfyniadau ynghylch rhoi organau. Cynhaliwyd yr ymarfer unwaith eto ar ddiwedd y grŵp ffocws i weld a oedd safbwyntiau wedi newid.

Ymhlith y rhai a roddodd sgôr uwch i ddechrau (yn debygol o drafod eu penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu), roedd rhai cyfranogwyr wedi cadw eu sgôr uchel, gan roi'r un sgôr ar ddiwedd y drafodaeth. Mae hyn yn awgrymu nad oedd meddwl mwy am drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau wedi cael effaith negyddol ar safbwyntiau'r cyfranogwyr hyn.

Ymhlith y rhai a roddodd sgôr uwch i ddechrau (yn debygol o drafod eu penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu), roedd rhai cyfranogwyr wedi cynyddu eu sgôr i debygolrwydd uwch. Teimlai'r cyfranogwyr hyn fod y trafodaethau grŵp wedi rhoi cyfle iddynt ystyried eu safbwyntiau ymhellach a chadarnhau ei bod yn bwysig trafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau.

Ymhlith y rhai a roddodd sgôr is i ddechrau (yn annhebygol o drafod eu penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu), roedd rhai cyfranogwyr wedi rhoi sgôr rhywfaint yn uwch a oedd yn dangos eu bod ychydig yn fwy tebygol o drafod eu penderfyniadau â'r teulu. Er bod y cyfranogwyr hyn yn teimlo bod ganddynt ddealltwriaeth well o fanteision cael trafodaethau o'r fath, dywedwyd eu bod yn dal i deimlo'n ansicr ynghylch y ffordd orau o godi'r pwnc â'r teulu, a phryd.

Ymhlith y rhai a roddodd sgôr is i ddechrau (yn annhebygol o drafod eu penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu), roedd llawer o gyfranogwyr wedi rhoi sgôr llawer

uwch a oedd yn dangos eu bod yn llawer mwy tebygol o drafod eu penderfyniadau â'r teulu. Nododd y cyfranogwyr hyn nad oeddent wedi ystyried yr effaith y gallai peidio â chael y drafodaeth ei chael ar y teulu pe byddent yn dod yn rhoddwr organau posibl. Nid oeddent wedi ystyried chwaith y byddai'n bwysig eu bod hwy yn deall penderfyniadau eu teulu yn yr un modd.

Mae'r manteision craidd canlynol yn debygol o annog pobl i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu:

- Deall y rôl y mae'r teulu yn ei chwarae.
- Tawelwch meddwl: mae'r teulu yn ymwybodol o'm penderfyniadau.
- Tawelwch meddwl: rwy'n ymwybodol o benderfyniadau fy nheulu.
- Gwneud pethau'n haws i'r perthynas agosaf.

Roedd manteision i'r teulu yn ffactor cymhellol cadarn i lawer – yn enwedig y rhai nad oeddent yn teimlo'n gadarnhaol ynghylch siarad â'r teulu cyn hyn. Nid oedd hyd yn oed y rhai a oedd yn agored i'r syniad o drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu wedi ystyried na meddwl am y rôl y byddai'r teulu yn ei chwarae o'r blaen. Fodd bynnag, ar ôl iddynt ystyried hynny, roeddent yn aml yn teimlo'n gryfach bod cael trafodaethau yn fuddiol.

Mae'r diagram isod yn crynhoi'r ffactorau sy'n debygol o helpu i annog cyfranogwyr i drafod penderfyniadau ynghylch rhoi organau gyda'r teulu:

Yn olaf, isod ceir rhai sylwadau gan gyfranogwyr a oedd wedi cael eu cymell i siarad â'r teulu am benderfyniadau ynghylch rhoi organau yn sgil y drafodaeth grŵp bach.

“Doeddwn i ddim wedi meddwl llawer am farn fy nheulu ar y pwnc nes heddiw.”

“Mae angen i'r teulu wybod fy marn, yn enwedig os nad ydw i'n gwneud dim am y peth.”

“Ar ôl y cyfarfod hwn, rwy'n teimlo ei bod hi'n bwysig iawn trafod rhoi organau gyda'r teulu, gan ei bod hi'n bwysig eu bod nhw'n gwybod fy nymuniadau.”

“Rwy'n credu bod fy amharodrwydd yn hurt, mae angen trafod y peth.”

“Dydw i byth wedi trafod y peth am fwy na dwy funud…ar ôl siarad am y peth, mae popeth yn llawer cliriach.”

“Doeddwn i ddim wedi ystyried dymuniadau fy mhlant o'r blaen…dydy e ddim yn rhywbeth rwy wedi meddwl amdano…achos rwy'n teimlo fi yw'r rhiant, felly fi fydd yn mynd gyntaf…ond dydw i ddim yn gwybod a fydden nhw am roi neu beidio.”

“Dydw i byth wedi cael cyfle fel hyn i drafod â'r teulu. Ar ôl y drafodaeth heddiw, byddwn i'n trafod y peth ymhellach gyda'm gwraig."

"Dylai teimlo'n annifyr dros dro ddim fod yn rhwystr i ddatrys y mater."

"Roeddwn i'n meddwl ei bod hi'n debygol iawn y byddai'r pwnc yn codi ar ôl trafod ble rwy wedi bod heno ac y byddai'n haws dechrau'r sgwrs."

"Ar ôl y drafodaeth heno, mae angen i mi fod yn fwy cadarnhaol a thrafod y peth â'm gŵr."