



BIOS | CYMDEITHAS ORTHOPTIG
PRYDAIN AC IWERDDON

Golwg pŵl yn dilyn strôc ac anaf i'r ymennydd



Mae prawf golwg wedi cadarnhau bod gennych olwg pŵl. Mae'r daflen hon yn cynnig cyngor a chynghorion defnyddiol a fydd yn cynorthwyo i wella'r golwg sy'n weddill gennych. Bydd eich orthoptydd yn gallu trafod unrhyw bryderon a allai fod gennych am olwg gwan, a chynnig cyngor ynghylch pa dechnegau sydd fwyaf addas i chi.

Ffyrdd ymarferol o wella'r golwg

Gellir defnyddio cyfuniad o'r cyngor ymarferol, yr offer arbenigol a'r cynghorion defnyddiol canlynol hefyd i wneud iawn am y gwahanol newidiadau y gallech fod yn eu profi wrth gollu peth o'ch golwg:

Defnyddio golau



- Mae'n bosibl y bydd symud o ystafell olau i ystafell dywyllach, ac i'r gwrthwyneb, yn achosi problemau os oes gennych olwg gwan. Gall defnyddio golau llachar a chyson ym mhob rhan o'ch cartref ei gwneud yn haws i chi weld.
- Gellir gosod goleuadau ychwanegol ar ochr isaf eich cypyrddau er mwyn rhoi mwy o olau yn yr union fan lle mae arnoch ei angen. Dylid gosod y goleuadau hynny'n ofalus er mwyn sicrhau nad ydynt yn rhy lachar.
- Gallai lamp y gellir ei gosod ar ongl eich helpu gyda gwaith agos. Cyfeiriwch y golau at y dasg yr ydych yn ei gwneud, er enghraifft, er mwyn goleuo tudalennau llyfr neu bapur newydd. Yn aml, bydd yn well gosod y golau rhyngoch chi a beth bynnag yr ydych yn edrych arno.
- Wrth ddefnyddio golau dydd naturiol, mae'n well sicrhau nad yw'r golau yn taflu cysgodion neu'n creu ardaloedd tywyll, er mwyn cael y budd mwyaf ohono.
- Mae gormod o olau'n gallu bod yn rhy lachar. Yn aml, bydd golau sy'n dod oddi uchod neu o'r ochr yn rhy lachar; gallai lamp y gellir ei gosod ar ongl helpu gyda hynny. Gall hetiau neu fisorau haul helpu yn yr awyr agored oherwydd eu bod yn cysgodi'r llygad rhag y golau sy'n dod oddi uchod. Mae'n bosibl y gwelwch fod sbectol haul â chysgodlenni ar ei hochr yn ddefnyddiol.

Arbrofwch gyda gwahanol fathau o olau er mwyn dod o hyd i'r un sydd orau i chi.

Addasiadau yn y cartref



- Defnyddiwch liwiau cyferbyniol o amgylch eich cartref, er enghraifft platiau, hambyrddau neu lieiniau bwrdd o liwiau gwahanol.
- Newidiwch liw'r dolenni ar eich drysau fel eu bod yn cyferbynnu â lliw'r drws.
- Rhowch gynnig ar ddefnyddio stribyn o liw gwahanol o amgylch switshys golau er mwyn eich helpu i ddod o hyd iddynt.
- Rhowch gynnig ar ddefnyddio pin ffelt du trwchus i ysgrifennu nodiadau er mwyn ei gwneud yn haws i chi eu gweld.
- Defnyddiwch gwpanau golau ar gyfer diodydd tywyll neu gwpanau tywyll ar gyfer diodydd golau.
- Defnyddiwch ffôn â rhifau mawr er mwyn ei gwneud yn haws i chi eu gweld.
- Defnyddiwch sticeri crwn y mae modd eu teimlo â'ch bys (fe'u gelwir yn *bump-ons*) ar gyfer y gosodiadau sydd ar declynnau megis eich peiriant golchi neu'ch ffwrn.
- Dyma rai enghreifftiau'n unig o sut y gall lliwiau cyferbyniol weithio'n dda. Gallech ddefnyddio'r strategaeth hon mewn sawl ffordd o gwmpas eich cartref er mwyn ei gwneud yn haws i chi weld. Bydd gan eich adran Gwasanaethau Cymdeithasol leol swyddog adsefydlu a fydd yn gallu eich helpu gyda newidiadau yn eich cartref.

Gweithgareddau hamdden



- Mae croeseiriau ar gael mewn print bras.
- Mae llyfrau print bras a llyfrau llafar ar gael. Bydd eich cynghorydd adsefydlu'n gallu eich helpu i ddod o hyd iddynt, neu gallwch fynd i'ch llyfrgell leol.
- Gallai eistedd yn nes at y teledu neu hyd yn oed ychydig i'r ochr ei gwneud yn haws i chi fwynhau eich hoff raglenni. Bydd eich orthoptydd yn gallu rhoi cyngor i chi.
- Gall cyfrifiaduron/llechi fod yn ddefnyddiol iawn os yw eich golwg yn wan, gan fod modd gwneud y ffont (maint y testun) yn fawr fel bod y testun yn haws i'w ddarllen.

- Mae llawer o bobl yn ei chael yn haws darllen print ar gefndir melyn.
- Defnyddiwch wrthgyferbyniad. Defnyddiwch liwiau llachar i baentio offer yr ardd fel bod modd eu gweld yn hawdd ar y glaswellt neu'r pridd. Wrth goginio, defnyddiwch fyrddau torri o liwiau gwahanol fel eu bod yn cyferbynnu â'r bwyd.

Defnyddio chwyddwydrau



Ceir llawer o wahanol fathau o chwyddwydrau; bydd y math y bydd arnoch chi ei angen ar gyfer tasg yn dibynnu ar lefel y manylder y mae angen i chi ei weld, ansawdd y golau, a'r amser y bydd yn ei gymryd i gwblhau'r dasg. Er enghraifft, bydd chwyddwydr sydd â golau'n sownd wrtho'n helpu i wneud y gwrthrych yn fwy llachar ac yn haws i'w weld. Hwyrach y bydd angen i chi ystyried pwysau'r chwyddwydr, pa mor hawdd ydyw i'w gario, a'ch gallu i ddal lens a'i chadw'n llonydd. Gofynnwch am gyngor gan eich orthoptydd neu'ch tîm golwg gwan lleol wrth brynu a defnyddio chwyddwydr.

Syrthio



Mae'n bosibl y bydd perygl i chi syrthio os oes gennych olwg pŵl.

Gallwch helpu i osgoi hynny trwy wneud eich cartref yn ddiogel, cael gwared ar unrhyw annibendod, sicrhau bod ymylon carpedi wedi'u gosod yn sownd, a chymryd gofal bob amser ar y grisiau.

Mae gwisgo'r sbectol gywir wrth symud o gwmpas eich cartref yn bwysig hefyd er mwyn osgoi syrthio.

Wrth symud o gwmpas y tu allan, gallai fod yn ddefnyddiol gwisgo sbectol golwg sengl.

Ceisiwch osgoi newid mawr neu sydyn yn y presgripsiwn ar gyfer eich sbectol.

Gyrru



Os bydd eich golwg yn mynd yn waeth na'r safon gyfreithiol a bennwyd gan y DVLA ar gyfer gyrru, byddwch yn cael gwybod hynny yn ystod eich prawf llygaid.

Mae'n rhaid eich bod yn gallu darllen (gyda sbectol neu lensys cyffwrdd os oes raid) blât rhif car a wnaed ar ôl 1 Medi 2001, o bellter o 20 metr.

Mae'n rhaid bod gennych faes golwg digonol hefyd – bydd eich orthoptydd yn gallu sôn wrthy ch am hynny a chynnal prawf.

Cofrestru fel rhywun sydd â nam ar y golwg



Pan fyddwch yn ymweld â'r ysbyty bydd yr arbenigwr yn y clinig llygaid yn penderfynu, ar sail canlyniadau eich prawf golwg, a oes modd i chi gofrestru fel rhywun sydd â nam ar y golwg.

Bydd yr arbenigwr yn trafod manteision cofrestru fel rhywun sydd â nam ar y golwg ac, os byddwch yn cytuno i fwrw ymlaen i gofrestru, bydd yn llenwi ffurflen 'tystysgrif nam ar y golwg' ar eich cyfer y bydd angen i'r naill a'r llall ohonoch ei llofnodi.

Caiff y dystysgrif hon ei hanfon wedyn i'ch adran Gwasanaethau Cymdeithasol leol. Bydd yr adran honno'n cwblhau'r broses gofrestru a allai olygu bod gweithiwr cymdeithasol yn ymweld â chi gartref.

Byddwch yn cael copi o'r ffurflen 'tystysgrif nam ar y golwg' a bydd copi'n cael ei anfon hefyd at eich meddyg teulu.

Nid oes yn rhaid i chi gofrestru fel rhywun sydd â nam ar y golwg, os nad ydych yn dymuno gwneud hynny. Yn ogystal, bydd modd i'ch enw gael ei dynnu oddi ar y gofrestr unrhyw bryd y byddwch yn dymuno.

Os byddwch yn penderfynu cofrestru fel rhywun sydd â nam ar y golwg, mae'n bosibl y byddwch yn gymwys i gael rhai budd-daliadau

neu ostyngiadau sydd ar gael i bobl â nam ar eu golwg. Mae mwy o wybodaeth ar gael ynghylch hynny.

Swyddogion Cyswllt Clinigau Llygaid

Mae Swyddogion Cyswllt Clinigau Llygaid yn gweithio'n agos gyda staff meddygol a staff nyrsio mewn clinigau llygaid, a'r timau synhwyrdd mewn adrannau gwasanaethau cymdeithasol. Maent yn sicrhau bod y sawl sydd newydd gael diagnosis o gyflwr ar y llygaid yn cael y cymorth ymarferol ac emosiynol y mae arnynt ei angen i ddeall eu diagnosis, ymdopi â cholli eu golwg, a chynnal eu hannibyniaeth. Bydd eich orthoptydd yn gallu eich cyngori ynghylch sut mae cysylltu â'ch swyddog cyswllt lleol.

Bydd eich **orthoptydd** yn gallu eich cyngori ymhellach ynghylch technegau eraill a allai eich helpu i **ymdopi** â'r ffaith bod gennych **olwg pŵl**.



Lluniwyd y daflen hon ym mis Hydref 2018 gan bwyllgor llywio'r Grŵp
Cynghori Clinigol ar Adsefydlu Cleifion yn dilyn Strôc a Niwed Niwrolegol.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar www.orthoptics.org.uk