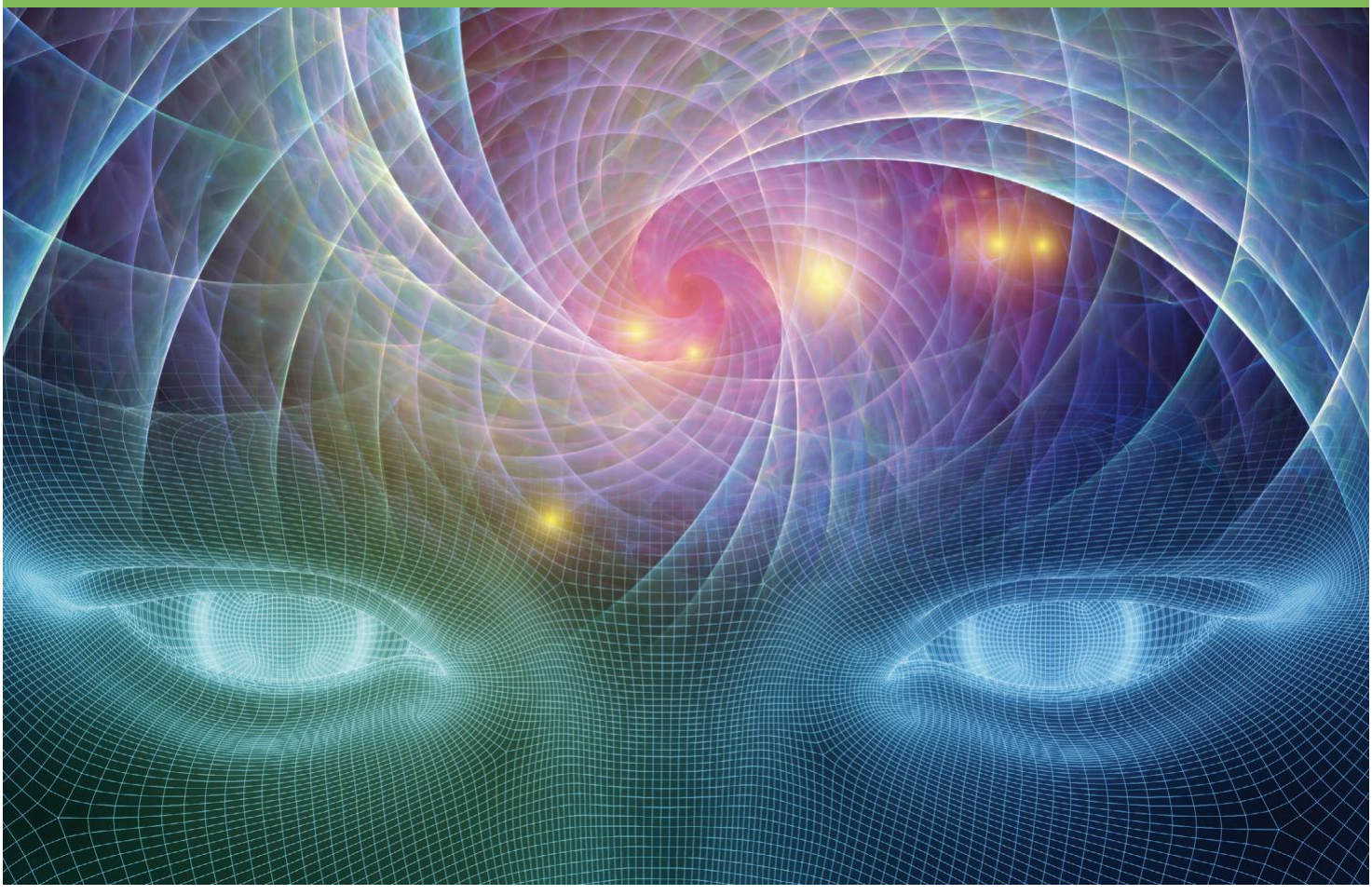
BIOS | CYMDEITHAS ORTHOPTIG PRYDAIN AC IWERDDON

Ansylw'r golwg yn dilyn strôc neu anaf i'r ymennydd



Beth yw ansylw'r golwg?

Mae ansylw'r golwg yn gyflwr a brofir gan bobl sydd wedi cael strôc neu anaf i'r ymennydd. Mae'n golygu bod unigolyn yn anwybyddu popeth sydd ar un ochr iddo. Fel rheol mae'n effeithio ar bobl sydd wedi cael strôc neu anaf i ochr dde'r ymennydd, a byddant yn anwybyddu pobl a gwrthrychau sydd ar yr ochr chwith iddynt (ansylw'r golwg ar yr ochr chwith). Mae ansylw'r golwg ar yr ochr dde yn llai cyffredin ac mae'n effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd.

Caiff y cyflwr ei alw hefyd yn anarfer y golwg neu'n ansylw gofodol. Mae'r rhain yn enwau ar yr un cyflwr.

Gall pobl sydd ag ansylw'r golwg brofi anarfer mwy cyffredinol sy'n golygu eu bod yn anwybyddu hanner eu corff – yr hanner chwith gan amlaf.

Gall ansylw'r golwg amrywio o ran ei ddifrifoldeb, o fod yn gyflwr nad yw'n ddifrifol iawn i fod yn un sy'n ddifrifol.

Mae'r cyflwr yn gallu effeithio ar bobl sydd wedi colli rhan o'u maes golwg yn dilyn strôc neu anaf i'r ymennydd (cyflwr a elwir yn hemianopia). Os oes gan unigolyn y ddau gyflwr hyn, bydd yn anwybyddu'r ochr o'i gorff lle mae rhan o'r maes golwg wedi'i cholli. Mae mwy o wybodaeth i'w chael yn y daflen "Colli rhan o'r maes golwg yn dilyn strôc neu anaf i'r ymennydd".

Beth yw'r arwyddion y gallai fod gan unigolyn ansylw'r golwg?

- yn aml, bydd pobl yn gwadu bod ganddynt broblem gyda'u golwg ac ni fyddant yn sylweddoli bod ganddynt nam ar eu golwg, sy'n golygu bod perygl iddynt syrthio.
- mae'n bosibl na fyddant yn gallu edrych yn syth ymlaen wrth siarad, ac mae'n bosibl y byddant yn gwyro eu pen a'u corff i'r ochr yr effeithiodd y strôc arni. Byddant yn gallu eich clywed ond ni fyddant yn gallu eich gweld nes y byddwch yn symud i'r ochr nad effeithiwyd arni.

- mae’n bosibl y byddant yn cael braw pan fydd rhywun yn dechrau siarad neu’n ymddangos yn sydyn o’r ochr yr effeithiwyd arni.
- mae’n bosibl mai dim ond hanner y bwyd ar eu plât y byddant yn ei fwyta.
- mae’n bosibl y byddant yn ei chael yn anodd darllen oherwydd eu bod yn anwybyddu’r geiriau sydd ar yr ochr yr effeithiwyd arni, sy’n golygu bod y testun yn ddryslyd.
- mae’n bosibl y byddant yn taro i mewn i wrthrychau sydd ar yr ochr yr effeithiwyd arni.
- mae’n bosibl y byddant yn gwyro i un ochr wrth gerdded neu’n colli eu synnwyr cyfeiriad.
- mae’n bosibl mai dim ond un ochr o’u corff y byddant yn ei golchi a’i gwisgo.

At ei gilydd, bydd pobl sydd ag ansylw’r golwg yn aros am gyfnod hwy yn yr ysbyty oherwydd bod y cyflwr yn gallu achosi problemau o ran eu hadsefydlu.

Sut y bydd ansylw’r golwg yn effeithio ar rywun sydd wedi cael strôc?

- mae’n bosibl y bydd mwy o berygl iddynt syrthio.
- bydd pobl efallai’n drysu ac yn dychryn yn hawdd wrth i wrthrychau ddod i’r golwg yn sydyn o’r ochr yr effeithiwyd arni.
- gallai effeithio ar eu hannibyniaeth ac ar eu gallu i symud yn gyffredinol.
- gan nad ydynt yn sylweddoli bod y cyflwr arnynt, mae’n bosibl na fyddant yn sôn am unrhyw symptomau.

Sut mae cael diagnosis o ansylw’r golwg?

Ceir amrywiaeth o brofion ac arsylwadau syml y gall eich orthoptydd neu’ch therapydd galwedigaethol eu cynnal.

Beth yw’r opsiynau o ran trin ansylw’r golwg?

Mae’r dull o wella’r cyflwr yn gymhleth ac nid yw wedi’i ddeall yn iawn o hyd. Gall llawer o bobl sydd ag ansylw’r golwg wella’n dda. Yn achos y bobl hynny lle mae’r cyflwr yn parhau, mae’n bwysig eu bod yn dal i gael cymorth a mewnbwn gan amrywiaeth o weithwyr iechyd proffesiynol. Gan mai problem o ran “edrych” yn hytrach na “gweld” yw ansylw’r golwg, nod y driniaeth yn aml yw annog yr unigolyn i edrych a sganio i’r ochr yr effeithiwyd arni.

Ceir amryw strategaethau a all helpu i annog pobl sydd ag ansylw’r golwg i edrych (sganio) i’r ochr yr effeithiwyd arni:

- dysgu’r person i sganio i’r ochr yr effeithiwyd arni (symud y llygaid a’r pen)
- ymarferion sganio
- cynnwys aelodau’r teulu/ffrindiau a gofalwyr er mwyn annog yr unigolyn i edrych i’r ochr yr effeithiwyd arni
- ymarferion darllen gyda theiposgopau/marcwyr lliw/teclynnau amlygu llinellau

- posau/gemau megis posau uno'r dotiau, chwileiriau a phosau gweld y gwahaniaeth
- ystod o apiau a therapi ar y we (gweler y daflen "Therapi ar y we ar gyfer anarfer y golwg ac achosion o golli rhan o'r maes golwg")
- dylai perthnasau a gofalwyr ddod at yr unigolyn o'r ochr nad effeithiwyd arni
- dylid annog ymwelwyr i eistedd ar yr ochr nad effeithiwyd arni
- dylid cael gwared ar annibendod o amgylch y cartref er mwyn lleihau'r perygl o syrthio
- dylid rhoi popeth pwysig, megis botwm galw am gymorth, diodydd, sbectol ac ati, ar yr ochr nad effeithiwyd arni
- dylid annog yr unigolyn i ddod allan o'r gwely ar yr ochr nad effeithiwyd arni
- dylid ceisio lleihau pethau sy'n tynnu sylw wrth geisio annog yr unigolyn i edrych i'r ochr yr effeithiwyd arni.

Gyrru ac ansylw'r golwg

Ar ôl cael strôc, ni chaniateir i chi yrru am o leiaf fis i ddechrau.

Os oes gan unigolyn **ansylw parhaus y golwg neu hemianopia** (mae wedi colli rhan o'r maes golwg), mae'r DVLA yn dweud **na dderbynnir ei bod yn ddiogel iddo yrru**. Bydd yr orthoptydd yn gallu cynnig cyngor ynghylch a ydych yn gymwys i ailddechrau gyrru ai peidio.

Os oes gennych unrhyw amheuaeth, dylech fynd i wefan y DVLA i gael y wybodaeth ddiweddaraf: www.dft.gov.uk

Ble y gallaf gael mwy o wybodaeth am ansylw'r golwg?

Mae help a chyngor ychwanegol ar gael gan y canlynol:

Cymdeithas Orthoptig Prydain ac Iwerddon
Gwefan: www.orthoptics.org.uk

Y Gymdeithas Strôc
Gwefan: www.stroke.org.uk

BIOS | CYMDEITHAS ORTHOPTIG PRYDAIN AC IWERDDON

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