

**R N I B**

Cymru

Golwg gwahanol  
See differently

**Sut gallwn ni eich  
cefnogi chi**



**Aros i weld  
arbenigwr llygaid**

PR20468W



# Cynnwys

- 3** Cyflwyniad
- 4** Eich cyfeirio at arbenigwr
- 6** Os bydd eich optometrydd yn sylwi ar broblem, beth nesaf?
- 8** Cwestiynau i'w gofyn i'r optometrydd
- 9** Beth i'w wneud os bydd eich golwg yn newid yn sydyn
- 10** Cael cefnogaeth tra rydych yn aros
- 12** Paratoi ar gyfer eich apwyntiad ysbyty
- 16** Pwy fyddwch chi'n eu cyfarfod a beth maen nhw'n ei wneud
- 18** Ar ôl eich apwyntiad
- 22** Am eich nodiadau

# Cyflwyniad

Gall aros i weld arbenigwr llygaid fod yn gyfnod anodd. Efallai bod gennych chi gwestiynau am beth fydd yn digwydd yn eich apwyntiad neu beth sy'n dod nesaf. Mae profiad pawb yn wahanol, ac mae eich siwrnai a'ch anghenion chi yn unigryw. Rydyn ni yma i'ch cefnogi chi bob cam o'r ffordd.

Bydd y canllaw yma'n eich helpu chi i baratoi ar gyfer eich apwyntiadau ac yn eich cyflwyno i rai o'r ffyrdd y gall yr RNIB eich helpu chi tra byddwch yn aros ac os cewch ddiagnosis o gyflwr llygaid.

Os ydych chi'n poeni am eich golwg, mae'r RNIB yma i chi. Rydyn ni'n cefnogi unrhyw un sy'n poeni am eu golwg, yn byw gyda cholled golwg, neu'n cefnogi rhywun sydd yn y sefyllfa yma. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth a chyingor yn: [rnib.org.uk/waiting](https://www.rnib.org.uk/waiting)

## Eich cyfeirio at arbenigwr

Os ydych chi'n poeni am eich golwg a heb weld optometrydd eisoes (sy'n cael ei alw yn optegydd yn aml), mae'n bwysig eich bod chi'n gwneud hynny. Dyma'r ffordd orau o wirio a yw eich llygaid chi'n iach a chanfod unrhyw broblemau yn gynnar fel eich bod yn gallu cael y driniaeth sydd arnoch ei hangen efallai.

Dylai'r rhan fwyaf o bobl gael prawf llygaid bob dwy flynedd o leiaf. Efallai y bydd angen i chi gael archwiliad yn amlach os yw eich oedran, eich hanes meddygol, neu ffactorau eraill yn eich rhoi chi mewn mwy o berygl o ddatblygu cyflwr llygaid.

### **Profion llygaid am ddim a thalebau optegol**

Efallai y byddwch chi'n gymwys i gael prawf llygaid am ddim, yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw yn y DU a'ch amgylchiadau personol. Os ydych chi'n gymwys i gael prawf llygaid am ddim, mae'r GIG yn talu'r gost ac ni fydd angen i chi dalu. Nid yw hyn yn cynnwys cost sbectol (oni bai eich bod yn derbyn budd-daliadau).

### **Os ydych chi'n byw yng Nghymru, yn Lloegr neu yng Ngogledd Iwerddon:**

Mae archwiliadau llygaid am ddim ar gael yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon ar gyfer pobl gymwys, gan gynnwys pobl:

- 60 oed neu hŷn
- sydd wedi cael diagnosis o ddiabetes neu glawcoma
- sydd wedi cael eu cynghori gan feddyg llygaid (offthalmolegydd) eich bod mewn perygl o gael glawcoma
- sy'n hawlio budd-daliadau fel Credyd Cynhwysol neu'n hawlio credydau treth
- sydd ar incwm isel

Efallai y bydd gennych chi hawl hefyd i daleb optegol i leihau cost sbectol neu lensys cyffwrdd. Os ydych chi'n derbyn budd-daliadau, neu ar incwm isel, efallai y bydd gennych chi hawl i rywfaint o gymorth tuag at gost sbectol.

Gallwch ddarganfod mwy a gwirio a ydych chi'n gymwys yma: [nhs.uk/nhs-services/opticians/free-nhs-eye-tests-and-optical-vouchers/](https://nhs.uk/nhs-services/opticians/free-nhs-eye-tests-and-optical-vouchers/)

### **Os ydych chi'n byw yn yr Alban:**

Mae pob prawf llygaid yn yr Alban am ddim. Gallwch hawlio prawf llygaid am ddim bob dwy flynedd, ond gall eich optegydd argymhell eich bod yn cael prawf yn fwy rheolaidd.

Mae rhagor o wybodaeth am brofion llygaid am ddim yn yr Alban ar gael yma: [mygov.scot/free-eye-tests](https://mygov.scot/free-eye-tests)

## Os bydd eich optometrydd yn sylwi ar broblem, beth nesaf?

Os yw eich optometrydd yn meddwl bod problem gyda'ch llygaid efallai, sydd angen mwy o ymchwilio neu driniaeth o bosibl, bydd yn eich cyfeirio naill ai at optometrydd arbenigol neu at glinig llygaid yr ysbyty.

Efallai y cewch eich cyfeirio at optometrydd arall os oes angen mwy o brofion arnoch i weld a oes angen i chi weld offthalmolegydd (meddyg llygaid) yng nghlinig llygaid yr ysbyty. Gall rhai mân gyflyrau llygaid gael eu monitro neu eu trin gan optometrydd arbenigol, heb fod angen eich cyfeirio i'r ysbyty. Mae'r trefniadau hyn yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw fel rheol.

**Mae'n bwysig eich bod yn mynychu eich holl apwyntiadau, fel eich bod yn gallu cael unrhyw driniaeth sydd arnoch ei hangen efallai cyn gynted â phosibl.**



# Cwestiynau i'w gofyn i'r optometrydd

Os yw'n penderfynu eich atgyfeirio, dylai'r optometrydd ddweud wrthyhch:

- I ble rydych chi'n cael eich atgyfeirio
- Pwy fyddwch chi'n ei weld
- Pam ei fod yn eich cyfeirio
- Pa mor fuan y dylech gael eich gweld

Dylai hefyd siarad â chi am iechyd eich llygaid, egluro beth mae'n ei wneud a chanlyniadau unrhyw brofion. Os nad ydych yn deall ei gyngor neu ei argymhellion, mae'n bwysig gofyn. Bydd eich optometrydd yn ateb eich cwestiynau neu'n eich cyfeirio at rywun a fydd yn gallu gwneud hynny.

## Cwestiynau defnyddiol i'w gofyn:

- Am beth ydych chi'n fy nghyfeirio?
- Pa mor frys yw fy apwyntiad gyda'r arbenigwr?
- Pa brofion eraill fydd angen i mi eu cael efallai?

Os ydych chi wedi bod yn aros yn hirach na'r disgwyl, dylech gysylltu â'ch optometrydd neu'ch meddyg teulu hefyd, er mwyn iddo ef neu hi allu helpu i fynd ar ôl yr atgyfeiriad.

Gallwch hefyd ofyn am gopi o'r llythyr atgyfeirio, fel eich bod yn gwybod beth mae eich optometrydd wedi'i ddweud a beth yw ei bryderon. Mae hefyd yn ddefnyddiol cael copi i'w roi i'r arbenigwr pan fyddwch chi'n ei weld.



# Beth i'w wneud os bydd eich golwg yn newid yn sydyn

Dylid gwirio unrhyw newidiadau rydych yn sylwi arnynt yn eich golwg. Gellir trin llawer o gyflyrau llygaid, a gorau po gyntaf y bydd y driniaeth yn dechrau.

Os bydd eich golwg yn newid yn sydyn tra rydych yn aros, cysylltwch â'ch optometrydd neu feddyg teulu ar unwaith neu **ffoniwch 111** am gyngor.

## Ceisiwch sylw ar unwaith os ydych yn:

- Sylwi ar newid sydyn yn eich golwg
- Colli eich golwg i gyd neu ran o'ch golwg mewn un llygad neu'r ddau
- Cael damwain sy'n ymwneud â'ch llygaid
- Dechrau gweld goleuadau'n fflachio neu bethau'n arnofio yn eich golwg
- Cael golwg dwbl sy'n dechrau'n sydyn ac yn gyson
- Profi poen yn eich llygaid

Yn dibynnu ar eich symptomau, efallai y bydd angen i chi fynd i'r adran Damweiniau ac Achosion Brys yn eich ysbyty lleol.

---

## Cael cefnogaeth tra rydych yn aros

Mae'r RNIB yn cynnig amrywiaeth o gynhyrchion a gwasanaethau a allai fod o help wrth i chi aros am eich apwyntiad.

### **Mae tair ffordd allweddol rydym yn cynnig help:**

1. Dros y ffôn drwy ffonio ein Llinell Gymorth ar **0303 123 9999**
2. Ar e-bost drwy gysylltu â **helpline@rnib.org.uk**
3. Ewch i **rnib.org.uk/waiting**



## Rydyn ni yma i helpu

Fel rhan o'n Llinell Gymorth, mae gennym ni dîm o gynghorwyr a all roi cymorth ymarferol ac emosiynol i chi i'ch helpu i symud ymlaen. Mae'n rhoi sylw i amrywiaeth o bynciau, gan gynnwys:

- cyflyrau llygaid
- sut i ddelio â gwasanaethau'r GIG
- cefnogaeth emosiynol
- lles
- cyflogaeth
- mynediad at wybodaeth
- budd-daliadau lles
- eich hawliau

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun – mae ein gwasanaeth cynghori yma i ateb eich cwestiynau, a'ch helpu i wneud y pethau rydych chi eisiau ac angen eu gwneud. Ffoniwch ein Llinell Gymorth ar **0303 123 9999** a dewiswch **opsiwn 3** i siarad gyda chynghorydd.

## Paratoi ar gyfer eich apwyntiad ysbyty

Gall paratoi ar gyfer eich apwyntiad eich helpu chi i gael y gorau o'ch amser gyda'ch meddyg llygaid. Rydyn ni wedi llunio rhai awgrymiadau defnyddiol i'ch helpu chi i baratoi ar gyfer eich apwyntiad.

### **Beth i fynd gyda chi:**

- Eich rhestr o gwestiynau a phryderon fel nad ydych yn anghofio gofyn.
- Manylion unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd, hyd yn oed os nad ydynt yn ymwneud â'ch llygaid.
- Y sbectol neu'r lensys cyffwrdd rydych chi'n eu defnyddio ar hyn o bryd (gwiriwch cyn eich apwyntiad a allwch chi wisgo'ch lensys cyffwrdd ai peidio).
- Unrhyw lythyrau neu gofnodion sydd gennych am eich llygaid – hyd yn oed os nad ydynt yn ymwneud â'r broblem gyfredol sydd gennych chi.
- Beiro a phapur fel eich bod yn gallu ysgrifennu gwybodaeth bwysig, os ydych yn dymuno.

## **Awgrymiadau i gael y gorau o'ch apwyntiad**

### **Beth i'w ddweud wrth yr ysbyty cyn eich apwyntiad:**

- Sut hoffech chi dderbyn gwybodaeth am eich apwyntiadau, er enghraifft os byddai'n well gennych lythyrau yn y post neu drwy e-bost ac unrhyw ofynion hygyrchedd eraill.
- Os oes arnoch angen cyfieithydd.
- Os oes arnoch angen i'r gwasanaeth addasu ei ddull o weithredu ar gyfer unrhyw anghenion penodol. Er enghraifft, os oes gennych chi nam ar y clyw neu broblemau cof.
- Os oes gennych chi symudedd cyfyngedig ac os oes arnoch chi angen unrhyw gymorth i symud o gwmpas yr ysbyty.
- Os ydych chi'n gwisgo lensys cyffwrdd, gofynnwch i'r ysbyty a ddylech eu gwisgo i'ch apwyntiad ai peidio.
- Mae hefyd yn werth gofyn i'r ysbyty a fyddwch chi'n cael gyrru adref o'ch apwyntiad. Defnyddir diferion llygaid yn aml mewn apwyntiadau, sy'n gallu pylu'ch golwg a'ch atal chi rhag gyrru eich hun adref.

## **Pethau i'w dweud wrth y meddyg llygaid:**

- Unrhyw symptomau cysylltiedig â'r llygaid rydych chi'n eu profi a phryd gwnaethant ddechrau.
- Eich hanes meddygol chi a'ch teulu. Dylech gynnwys eich iechyd cyffredinol ac iechyd eich llygaid.
- Unrhyw beth rydych chi'n poeni amdano am eich llygaid.

## **Cwestiynau i'w gofyn yn eich apwyntiad:**

- Beth yw'r diagnosis a beth mae'n ei olygu?
- Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth am fy nghyflwr?
- Pryd mae fy apwyntiad nesaf?
- Oes unrhyw arwyddion neu symptomau y dylwn ddweud wrth yr ysbyty amdanynt os byddant yn digwydd cyn fy apwyntiad nesaf?
- Os ydynt yn argymhell triniaeth, beth yw'r driniaeth a pham mae ei hangen (gyda chyfarwyddiadau clir)?
- A allaf yrru adref?

## **Dod â rhywun gyda chi**

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ddod â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo i'ch apwyntiad gyda chi. Mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol os na fyddwch yn gallu gyrru yn syth ar ôl yr apwyntiad, oherwydd gall eich gyrru i'r ysbyty ac oddi yno.

Efallai y bydd hefyd yn cofio manylion a gwybodaeth nad ydych chi'n eu cofio, ac efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gael rhywun gyda chi i gael cymorth ac i basio'r amser wrth i chi aros.

## **Beth i'w wneud pan fyddwch chi'n cyrraedd**

Pan fyddwch chi'n cyrraedd, rhowch wybod i'r derbynnydd eich bod chi yno a bydd yn eich cyfeirio at y man aros. Cofiwch ei atgoffa o unrhyw addasiadau penodol sydd eu hangen (er enghraifft os oes gennych chi golled clyw, dementia, neu anabledau cudd).

Gall y cyfnod aros fod yn hir; mae hyn yn normal ac nid oes unrhyw achos i boeni. Efallai y byddai'n ddefnyddiol dod â rhywbeth i'w wneud tra rydych chi'n aros, i basio'r amser a'ch helpu i ymlacio.

# Pwy fyddwch chi'n eu cyfarfod a beth maen nhw'n ei wneud

## Optometryddion neu optegwyr offthalmig

Mae optometryddion neu optegwyr offthalmig (sy'n cael eu galw yn optegwyr yn aml) yn gymwys i archwilio eich golwg, rhoi presgripsiwn sbectol neu lensys cyffwrdd i chi a chanfod cyflyrau llygaid. Gallant eich cyfeirio at weithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill os byddant yn sylwi ar arwyddion o broblem gyda'ch llygaid.

Byddwch yn dod o hyd iddynt fel rheol mewn practisau neu siopau ar y stryd fawr ac mewn adrannau llygaid mewn ysbytai.





## **Rhagnodwyr annibynnol**

Mae rhagnodwyr annibynnol yn optometryddion neu optegwyr offthalmig sydd â chymwysterau ychwanegol i reoli rhai mân gyflyrau ar y llygaid.

## **Optegwyr dosbarthu**

Mae optegwyr dosbarthu yn gymwys i ffitio a chyflenwi sbectol. Mae gan rai gymwysterau ychwanegol i ffitio lensys cyffwrdd a chyflenwi cymhorthion golwg gwan.

## **Offthalmolegwyr**

Mae offthalmolegwyr yn feddygon arbenigol sy'n gwneud diagnosis, yn trin ac yn monitro cyflyrau llygaid gyda meddyginiaeth a llawdriniaeth. Maent fel arfer yn gweithio mewn adrannau a chlinigau llygaid mewn ysbytai.

## **Orthoptyddion**

Mae orthoptyddion yn gymwys i adnabod a thrin rhai cyflyrau llygaid fel llygaid croes neu olwg dwbl. Maent fel rheol yn gweithio mewn adrannau llygaid mewn ysbytai ac yn gwneud llawer o waith gyda phlant, er eu bod yn gweithio gyda phobl o bob oedran.

## **Nyrsys offthalmig**

Mae nyrsys offthalmig yn cael hyfforddiant arbennig mewn cyflyrau a chlefydau llygaid yn ychwanegol at eu hyfforddiant cyffredinol. Efallai y byddant yn cynnal rhai o'r profion yn yr ysbyty ac efallai y bydd rhai arbenigwyr nyrsio offthalmig yn cyflawni triniaethau ar gyfer rhai cyflyrau llygaid.

## Ar ôl eich apwyntiad

Os ydych chi'n aros i gael eich canlyniadau neu wedi cael diagnosis o gyflwr llygaid, dyma beth allwch chi ei wneud nesaf.

### Sut mae cael rhagor o wybodaeth

Os ydych chi wedi cael gwybod bod gennych chi gyflwr llygaid neu os oes problem gyda'ch golwg, gallwn eich helpu chi i gael atebion. Mae gan yr RNIB wybodaeth hawdd ei darllen am y cyflyrau llygaid mwyaf cyffredin. Gall y canllawiau hyn eich helpu chi i ddeall mwy am eich cyflwr ac ateb cwestiynau sydd gennych chi.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:  
[rnib.org.uk/your-eyes/eye-conditions-az/](https://rnib.org.uk/your-eyes/eye-conditions-az/)

### Os ydych chi eisiau siarad

Efallai eich bod yn teimlo'n emosiynol ac yn ddryslyd ar ôl eich apwyntiad. Beth bynnag rydych chi'n ei feddwl neu'n ei deimlo, rydyn ni yma i'ch helpu a'ch cefnogi chi ar eich siwrnai.

### Mae'n hawdd cysylltu

- Ffoniwch ein Llinell Gymorth: 0303 123 9999
- E-bost: [helpline@rnib.org.uk](mailto:helpline@rnib.org.uk)
- Dywedwch: "Alexa, call RNIB Helpline"

**Does dim un cwestiwn yn rhy fawr neu'n rhy fach.**

## Adnoddau defnyddiol

Dyma rai adnoddau defnyddiol eraill i'ch helpu chi i ddeall eich diagnosis a pha help sydd ar gael yn eich cymuned.

### Sight Advice FAQ

Gofynnwch eich cwestiynau am golled golwg ar wefan Sight Advice FAQ a chael atebion defnyddiol: [sightadvicefaq.org.uk](http://sightadvicefaq.org.uk).

### Cyfeiriadur Sightline

Chwiliwch am wasanaethau a sefydliadau yn eich ardal chi sy'n cefnogi pobl sy'n mynd drwy newidiadau i'w golwg: [sightlinedirectory.org.uk](http://sightlinedirectory.org.uk).

### Llyfrynnau gwybodaeth

Rydyn ni'n cynnig cyfres o ganllawiau adnoddau sydd wedi'u cynllunio i roi gwybodaeth ddefnyddiol i chi ac i'ch helpu i wynebu'r dyfodol yn hyderus. Mae'r rhain yn rhoi sylw i amrywiaeth o gyflyrau llygaid, cyngor am fudd-daliadau, cymorth emosiynol, yn ogystal â chyngor ac awgrymiadau ar gyfer eich bywyd o ddydd i ddydd: [rnib.org.uk/resources](http://rnib.org.uk/resources).

### Gofyn i Alexa

Rydyn ni wedi gweithio gydag Amazon i wneud ein gwybodaeth a'n cyngor yn hygyrch drwy ei gynorthwydd llais digidol, Alexa. Gallwch hefyd ofyn i Alexa ffonio ein Llinell Gymorth heb fod angen cyffwrdd â'ch ffôn na'i baru â'ch dyfais. Dywedwch, "**Alexa, call RNIB Helpline**".

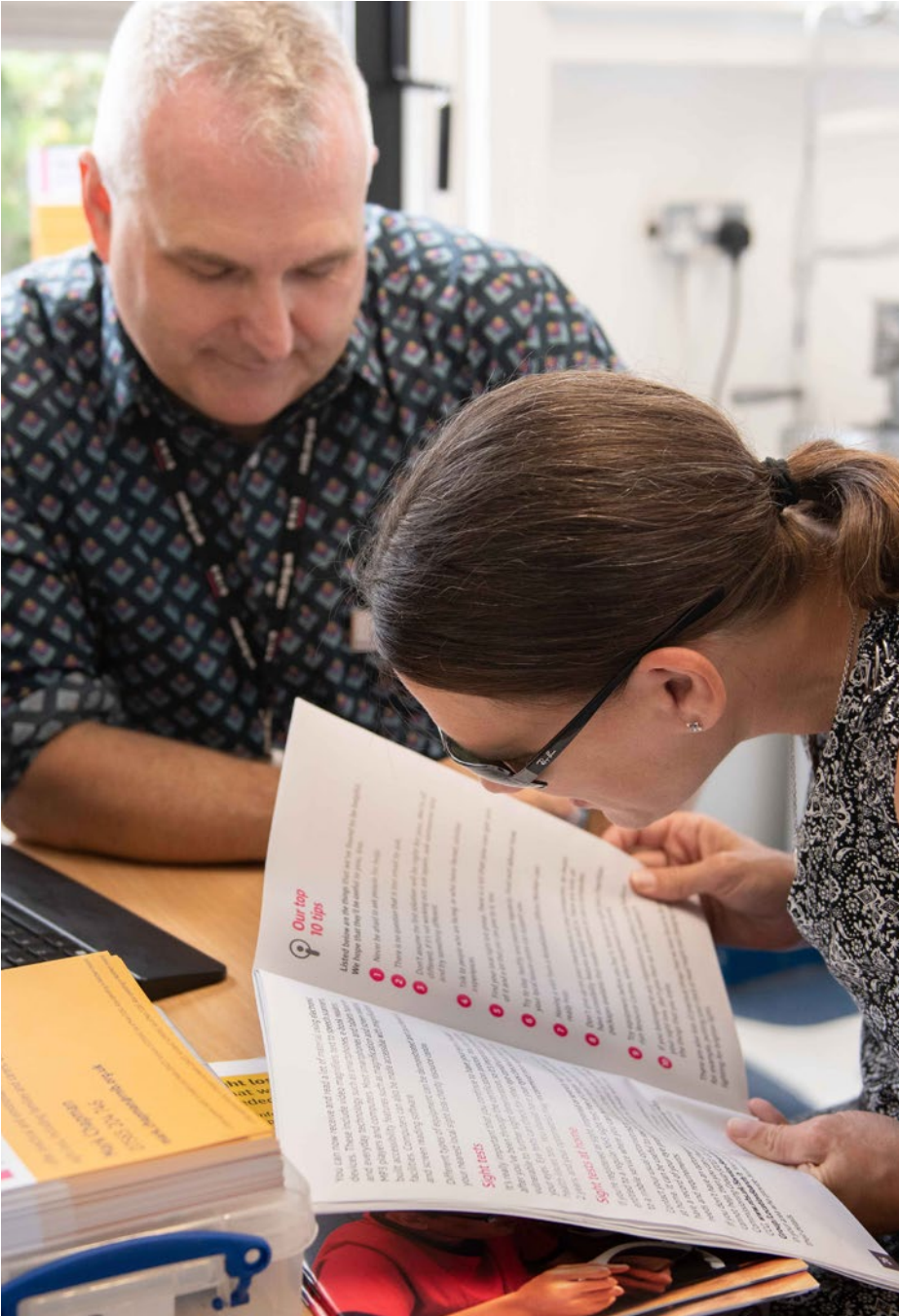
## Cwrdd â'ch Swyddog Cyswllt Gofal Llygaid (ECLO)

Os ydych chi eisiau siarad gyda rhywun am eich cyflwr llygaid neu os oes gennych chi golled golwg, ECLO eich ysbyty yw'r person pwysicaf y gallwch chi ei gyfarfod. Gall siarad mwy gyda chi am yr hyn sy'n digwydd nesaf.

Bydd siarad gydag ECLO yn y cam hwn yn eich helpu chi i deimlo'n fwy hyderus am y dyfodol, a gall hefyd eich cysylltu chi â chymorth ymarferol ac emosiynol.

Mae ECLO yn gyswllt pwysig rhwng gwasanaethau iechyd a chymdeithasol ac mae'n ganolog i gymorth a lles pobl mewn clinigau llygaid. Nid yw wedi cael hyfforddiant meddygol, ond gall eich helpu i wneud synnwyr o'r hyn sy'n digwydd a chynllunio'ch camau nesaf.

Gwiriwch cyn eich apwyntiad i weld a oes gan eich ysbyty ECLO. Ewch i [rnib.org.uk/sightline-directory](https://www.rnib.org.uk/sightline-directory) a chwilio am ECLO a'ch cod post neu ffoniwch ni ar **0303 123 9999** a byddwn yn gallu gwirio ar eich rhan.





# Am eich nodiadau

Gellir defnyddio'r tudalennau hyn i wneud nodiadau a chwestiynau drafft ar gyfer eich apwyntiad.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cysylltu â ni



Llinell Gymorth – Ffoniwch: **0303 123 9999**



E-bost: **helpline@rnib.org.uk**



Sight Advice FAQ: **sightadvicefaq.org.uk**



Neu dywedwch, **“Alexa, call RNIB Helpline”**  
wrth ddyfais sydd wedi'i galluogi gan Alexa.

## [rnib.org.uk/cymru](https://rnib.org.uk/cymru)

---

Produced: August 2023

Version: 001

PR20468W