GWEITHREDU AR GOLLED CLYW
CYMRU
Elusen genedlaethol ers 1911

RNIB Cymru

Yn cefnogi pobl â cholled golwg
Supporting people with sight loss

Cyfathrebu gyda rhywun sydd â nam ar y synhwyrau

Nid yw'n rhaid i gyfathrebu gyda rhywun byddar, sydd â nam ar y clyw, colled golwg neu'n fyddar a dall fod yn anodd.

Anogwch bobl i **Ddweud, Gofyn** a **Rhannu**

Dweud wrthych am y nam ar eu synhwyrau,

Gofyn am wybodaeth a chyfathrebu hygyrch, a

Rhannu adborth ar eu profiadau - da a heb fod cystal.

Mae'r llyfryn yma'n cynnwys rhai pethau syml y gallwch eu gwneud.

www.actiononhearingloss.org.uk/Wales

www.rnib.org.uk/cymru

Rwy'n siarad gyda rhywun sydd yn… drwm eu clyw/wedi colli eu clyw/â nam ar eu clyw

- Gwnewch yn siŵr fod gennych gyswllt wyneb-i-wyneb a'u bod yn rhoi eu sylw llawn i chi.
- Gofynnwch os ydynt angen darllen gwefusau neu ddefnyddio'r system cylch.
- Siaradwch yn glir, a pheidio gorwneud eich edrychiad na'ch ystumiau.
- Peidiwch â rhoi dim dros eich ceg.
- Peidiwch â gweiddi! Mae'n anghysurus ac yn ymosodol.
- Os nad yw rhywun yn deall beth ydych yn ei ddweud, dywedwch ef mewn ffordd wahanol.
- Gwnewch yn siŵr y gall pobl gysylltu â chi yn y ffordd sydd orau ganddyn **nhw**.

www.actiononhearingloss.org.uk/Wales

Rwy'n siarad gyda rhywun sydd yn… Fyddar

- Gofynnwch iddynt os ydynt yn darllen gwefusau? Neu ydyn nhw angen dehonglydd Iaith Arwyddion Prydeinig (BSL)? (tudalen 5).
- Gwnewch yn siŵr fod gennych gyswllt wyneb-i-wyneb a'u bod yn rhoi eu sylw llawn i chi.
- Siaradwch gyda'r person yr ydych yn cyfathrebu ag ef/hi, dim y dehonglydd.
- Siaradwch yn glir, a pheidio gorwneud eich edrychiad na'ch ystumiau.
- Peidiwch â rhoi dim dros eich ceg.
- Peidiwch â gweiddi!
- Os nad yw rhywun yn deall, dywedwch ef mewn ffordd wahanol.

www.actiononhearingloss.org.uk/Wales

Defnyddio dehonglydd BSL

- Dylai fod gan eich sefydliad gyllideb i dalu i ddehonglwyr BSL ac anghenion hygyrchedd eraill.
- Gallwch drefnu dehonglwyr BSL drwy Action on Hearing Loss www.actiononhearingloss.org.uk/communication
- neu ganfod dehonglydd lleol drwy'r NRCPD (Cofrestri Cenedlaethol Gweithwyr Cyfathrebu Proffesiynol yn gweithio gyda Pobl Fyddar a Byddar a Dall) www.nrcpd.org.uk
- Gallai dysgu peth sillafu bysedd sylfaenol hefyd eich helpu i gyfathrebu (tudalen 12).

www.actiononhearingloss.org.uk/Wales

Rwy'n siarad gyda rhywun sydd… â cholled golwg

- Cyflwynwch eich hun.
- Siaradwch yn uniongyrchol gyda'r person, yn hytrach nag unrhyw un sydd gyda nhw.
- Defnyddiwch eiriau ac osgoi amneidio ac ysgwyd eich pen.
- Dywedwch wrth y person beth ydych yn ei wneud, er enghraifft, "Rwy'n edrych ar eich ffeil".
- Dywedwch wrth y person os ydych yn symud i ffwrdd oddi wrthynt.
- Gofynnwch i'r person os yw angen help i ddod o hyd i'w ffordd (tudalen 8).

www.rnib.org.uk/cymru

Rwy'n siarad gyda rhywun sydd… yn fyddar a dall

(â nam ar y clyw a hefyd golled golwg)

- Gwnewch yn siŵr fod gennych gyswllt wyneb-i-wyneb a'u bod yn rhoi eu sylw llawn i chi.
- Cyflwynwch eich hun.
- Siaradwch yn glir, a pheidio gorwneud eich edrychiad na'ch ystumiau.
- Peidiwch â rhoi dim dros eich ceg.
- Peidiwch â gweiddi! Mae'n anghysurus ac yn ymosodol.
- Os nad yw rhywun yn deall beth ydych wedi'i ddweud, dywedwch ef mewn ffordd wahanol.
- Ceisiwch ysgrifennu pethau i lawr.
- Ar gyfer sgyrsiau ffôn, ystyriwch wasanaeth trosglwyddo testun megis Next Generation Text.

www.actiononhearingloss.org.uk/Wales

www.rnib.org.uk/cymru

Tywys person… sydd â cholled golwg neu'n fyddar a dall

- Cyflwynwch eich hun.
- Gofynnwch lle maent eisiau mynd.
- Gadewch iddynt gydio yn eich braich wrth y penelin, gyda'ch braich wrth eich ochr.
- Cerddwch un cam ymlaen.
- Cadwch olwg am unrhyw beryglon ar lefel y ddaear ac uchder pen.
- Dywedwch i ble'r ydych yn mynd a beth i fod yn wybod amdano.
- Os ydynt am eistedd i lawr, rhowch eu llaw ar gefn cadair.

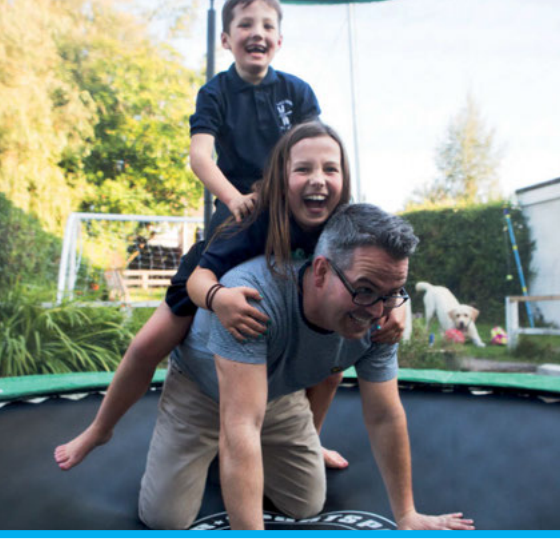
www.rnib.org.uk/cymru

Rhoi gwybodaeth i ... rywun sy'n drwm eu clyw/wedi colli eu clyw/â nam ar eu clyw

Mae ysgrifennu ar gyfer pobl gyda nam ar eu clyw'r un fath ag ysgrifennu ar gyfer unrhyw un arall - mae angen i chi wneud yn siŵr fod yr wybodaeth yr ydych yn ei pharatoi yn rhwydd ei deall.

- Cadwch frawddegau a pharagraffau yn fyr.
- Defnyddiwch eiriau byr bob amser ac osgoi jargon.
- Gwahanwch yr ysgrifennu gyda phenawdau a phwyntiau bwled.
- Defnyddiwch ffotograffau yn cynnwys pobl go iawn i ddangos eich pwyntiau.

www.actiononhearingloss.org.uk/Wales



Rhoi gwybodaeth i... rywun sy'n fyddar

- Gall darllen fod yn anodd i ddefnyddwyr BSL, mae'n rhaid ffilmio gwybodaeth mewn iaith arwyddion.
- Dylai pob taflen wybodaeth a ddefnyddir yn aml fod ar gael i bobl fyddar.
- Mae cynhyrchu fideo gyda llefaru BSL a hefyd isdeitlau yn ffordd ardderchog i gyrraedd pobl fyddar.
- Gall dogfennau darllen rhwydd hefyd fod yn ddefnyddiol (tudalen 13).

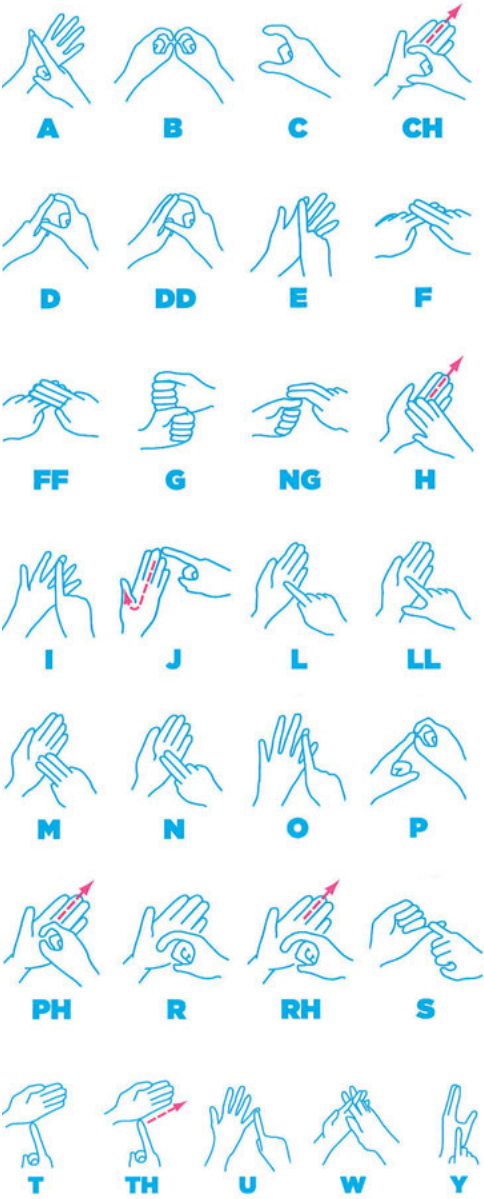
www.actiononhearingloss.org.uk/Wales

Rhoi gwybodaeth i... rywun sydd â cholled golwg

- Darparwch wybodaeth mewn print bras (o leiaf faint 16/18), ffeil sain a braille.
- Defnyddiwch bapur A4, alinio testun i'r chwith, osgoi colofnau, defnyddio ffont glir a thestun o leiaf faint 14.
- Peidiwch â defnyddio llythrennau italig, tanlinellu na llawer o briflythrennau.
- Defnyddiwch destun du ar gefndir gwyn.
- Esboniwch ddelweddau a diagramau.
- Defnyddiwch bapur mat, dim sgleiniog.
- Gall RNIB Cymru gynhyrchu dogfennau hygyrch.

www.rnib.org.uk/cymru

Gwyddor sillafu bysedd

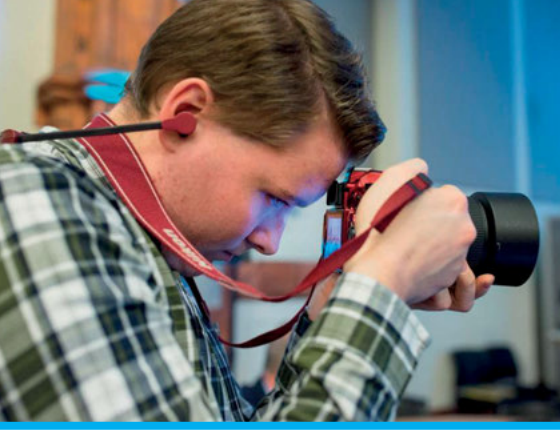


www.actiononhearingloss.org.uk/Wales

Cynhyrchu deunyddiau darllen rhwydd

- Dim mwy na 24 tudalen.
- Cadwch frawddegau'n fyr.
- Defnyddiwch ffont maint 14 pwynt.
- Cadwch frawddegau'n weithredol: "rydym yn ystyried eich cwyn".
- Tynnwch eiriau nad oes eu hangen.
- Cynhwyswch eirfa o fyrfoddau a jargon, a mynegai.
- Os defnyddir geiriau neu syniadau anodd, dywedwch beth yw eu hystyr yn eu brawddeg nesaf.
- Defnyddiwch luniau i ategu'r ystyr.

www.rnib.org.uk/cymru



I gael mwy o wybodaeth a chyngor ewch i

GWEITHREDU AR GOLLED CLYW
CYMRU
Elusen genedlaethol ers 1911

www.actiononhearingloss.org.uk/Wales

RNIB Cymru

Yn cefnogi pobl â cholled golwg

Supporting people with sight loss

www.rnib.org.uk/cymru

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**