

Hawdd ei Ddeall

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Adran Glywedeg

**Gwybodaeth am wasanaethau clyw a
chymhorthion clywed**



Cafodd y dogfennau hyn eu hysgrifennu gan **Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr – Yr Adran Glywedeg**.
Maen nhw'n fersiynau hawdd eu deall o'u taflenni.

Mehafin 2021

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon



Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y byddwch chi'n dal angen help i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Efallai bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd eu deall. Gallwch chi edrych beth mae'r holl eiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 19**.

Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr – Yr Adran Glywedeg**. I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â:

Ffôn: 01978 7253 04



Cafodd y ddogfen hon ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall hwn, [cliciwch yma](#).

Ynglŷn â Gwasanaethau'r Adran Glywedeg ar gyfer Oedolion



Mae **clywedeg** yn ymwneud â'r ffordd rydyn ni'n clywed, a phethau eraill y mae ein clustiau'n eu gwneud. Mae clywedegwr yn gwirio eich clyw.



Mae'r daflen hon yn ymwneud â phrofion clyw a chynghor ar gyfer defnyddio cymhorthion clywed.



Gall Gwasanaeth yr Adran Glywedeg eich helpu â phroblemau clyw. Gwasanaeth ar gyfer oedolion yn unig yw e.



Rydyn ni'n rhan o **Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr**.



Os oes gennych chi gwestiynau gallwch chi ffonio **Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr**.

Ffôn: 01978725304

Os byddwch chi'n cael cymorth clywed gennym ni:



- Gallwch chi ymweld â ni yn yr **Adran Glywedeg** yn **Ysbyty Maelor Wreccsam**.



- Does arnoch chi ddim angen cael apwyntiad ar gyfer hyn.



- Dylech chi ymweld â ni i gael eich cymorth clywed wedi'i wirio bob pedwar mis.



- Os ydych chi'n byw ymhell o Wreccsam gallwn ni wneud apwyntiad mewn ysbyty sy'n agosach atoch chi.

Beth yw Clywedeg?



Byddwn ni'n gwirio eich clyw ac yn siarad â chi am broblemau clyw.



Gallwn ni fenthyg cymhorthion clywed i chi a'ch helpu i'w defnyddio mewn ffordd dda.

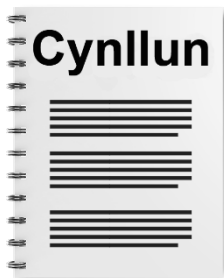


Gallwn ni eich helpu i **gyfathrebu** yn dda ym mhopeth rydych chi'n wneud.



Cyfathrebu yw'r ffordd rydyn ni'n rhoi gwybodaeth i bobl. Mae'n cynnwys siarad ac ysgrifennu.

Beth sy'n digwydd nesaf?



Pan fyddwch chi'n cael eich gwiriad clyw, byddwn ni'n eich helpu i wneud cynllun. Os cael cymorth clywed oedd y cynllun, bydd eich apwyntiad nesaf ar gyfer hyn.



Os rhoi cyngor neu help arall i chi oedd y cynllun, byddwn ni'n trafod hyn gyda chi.



Byddwn yn cynnig apwyntiad i chi mewn ychydig, i weld sut rydych chi'n dod yn eich blaen.

Sut rydyn ni'n clywed?



1. Mae sŵn yn mynd i mewn i'ch clust ac yn symud i lawr rhywbeth sy'n cael ei alw'n diwb y glust i dympan y glust.

2. Mae'r sain yn gwneud i dympan y glust ddirgrynu i mewn ac allan, yn union fel drwm.

3. Mae dympan y glust yn gwneud i'r tri asgwrn bach yn y glust ddirgrynu.

4. Mae'r esgyrn yn dirgrynu'r hylif yng nghogwrn y glust, sydd yn y glust fewnol.

5. Mae'r hylif yn symud blew bychain, sy'n cyffwrdd â'r nerf.

6. Mae arwyddion o'r nerfau yn teithio i fyny i'ch ymennydd.

7. Mae eich ymennydd yn rhoi'r profiad o sŵn i chi.



Beth yw prawf clyw?



Mae prawf clyw yn edrych beth yw'r synau mwyaf tawel y gallwch chi eu clywed.

Byddwn ni'n canu llawer o synau a byddwch chi'n dweud wrthyn ni pryd y gallwch chi eu clywed.



Bydd y synau mwyaf tawel y gallwch chi eu clywed yn cael eu nodi ar siart.

Byddwn ni'n defnyddio'r wybodaeth hon i ddeall pa mor dda rydych chi'n clywed.

Efallai y byddwch chi'n clywed rhai mathau o synau yn well na synau eraill.

Mae'r synau hyn i gyd yn bwysig ar gyfer clywed pobl yn siarad â chi.

Pa help arall sydd yna?



Gall fod yn anodd gwybod a ydych chi'n colli eich clyw.

Mae llawer o bobl sy'n gallu helpu.

Pethau ar gyfer eich cartref



Efallai y bydd arnoch chi angen pethau ar gyfer eich cartref. Fel cloch drws sy'n canu'n fwy uchel. Neu rywbeth i helpu gyda'r teledu.

Gallwn ni roi cyngor i chi ar hyn. Neu gallwn ni ofyn i weithiwr cymdeithasol ymweld â chi.

Os na fedrwch chi glywed larwm mwg, gallwn ni ofyn i'r gwasanaeth tân ymweld â chi.

Teulu a ffrindiau



Gwnewch yn siŵr bod eich teulu a'ch ffrindiau yn gwybod eich bod chi'n colli eich clyw.

Atgoffwch nhw bod yn rhaid iddyn nhw siarad yn glir â chi. Dydych chi ddim yn bod yn hunanol trwy ofyn hyn iddyn nhw.

Dosbarthiadau darllen gwefusau



Gallwch chi fynd i ddosbarthiadau i ddysgu deall beth sy'n cael ei ddweud yn well.

Mae hyn y ffordd gyfeillgar o ddysgu gyda phobl eraill sy'n colli eu clyw.

Grwpiau trwm eu clyw



Mae grwpiau yn eich ardal ble gallwch chi gwrdd â phobl eraill sy'n cael problemau clywed. Mae'n nhw'n cael eu galw'n **grwpiau trwm eu clyw**.

Gallwch chi rannu profiadau a gwrando ar awgrymiadau pobl eraill.

Elusennau



Mae llawer o elusennau sy'n gallu helpu. Gallwn ni ddweud wrthyhych chi amdanyn nhw a rhoi eu manylion cyswllt i chi.

Gwasanaeth gwirfoddoli



Mae **gwirfoddolwr** yn rhywun sy'n helpu neu sy'n gwneud gwaith am ddim. Mae fel arfer ar gyfer elusennau i helpu pobl, anifeiliaid neu'r gymuned.

Gall **gwirfoddolwyr** eich helpu i ddefnyddio cymhorthion clywed. Neu eich helpu i'w gwneud nhw'n well.

Gall hyn fod o gymorth pan fyddwch chi'n dod i arfer â chymhorthion clywed i ddechrau.

Beth alla i ei wneud i glywed yn well?



Nid ein clustiau yn unig rydyn ni'n eu defnyddio i glywed. Rydyn ni hefyd yn defnyddio ein llygaid a gwybodaeth arall.

Beth yw'r lle gorau i wrando?



Ystafell sydd â dodrefn meddal. Mae carpedi a llenni yn helpu.

Ystafell sy'n dawel. Diffoddwch y teledu neu'r radio.

Ystafell sy'n olau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu gweld gwefusau pobl a symudiadau'r corff.

Beth yw'r ystum orau ar gyfer gwranddo?



Wynebu'r person sy'n siarad. A bod yn agos atyn nhw.

Troi eich cefn at y golau neu'r ffenestr.

Gwneud yn siŵr eich bod chi'n gallu gweld wyneb a gwefusau'r person.

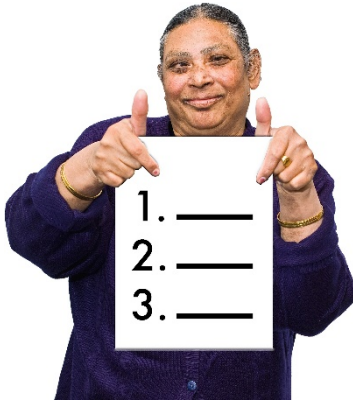
Beth y mae pobl eraill yn gallu ei wneud?



Dywedwch wrth bobl bod gennych chi broblem clyw.

Gofynnwch iddyn nhw gael eich sylw yn gyntaf trwy ddweud eich enw.

Os nad ydych chi'n deall rhywun, rhowch gynnig ar y tri pheth hwn:



1. Gofynnwch iddyn nhw ei ddweud eto.

2. Yna gofynnwch iddyn nhw ei ddweud mewn ffordd wahanol.

3. Yna gofynnwch iddyn nhw arafu a siarad yn fwy clir.

Beth allwch chi wneud?



Ceisiwch aros yn dawel. Ceisiwch beidio â chynhyrfu.

Gwylwch wyneb y person i weld beth mae'n ddweud.

Peidiwch a bod yn rhy galed arnoch chi eich hun. Nid yw pawb yn clywed popeth drwy'r amser.

Sut y gall cymhorthion clywed helpu

I beth mae cymorth clywed yn dda?



Mae cymhorthion clywed yn gwneud synau'n uwch er mwyn i chi fedru eu clywed.



Maen nhw'n cael eu gwisgo ar dop eich clust. Gyda darn wedi'i wneud i ffitio yn eich clust.

Sut y bydd cymhorthion clust yn fy helpu



Fe ddylech chi ei chael hi'n haws dilyn beth mae pobl yn ei ddweud.



Fe ddylech chi hefyd fedru clywed y synau o'ch cwmpas yn well.

A fedr cymhorthion clywed helpu mewn ffyrdd eraill?



Gall cymhorthion clywed roi mwy o egni i'ch ymennydd ar gyfer sylw a chof.



Gall cymhorthion clywed roi hwyliau gwell i chi. Neu eich helpu i deimlo'n llai nerfus.



Gall clywed yn well eich helpu i wneud mwy ar eich pen eich hun, heb help. A gall eich gwneud chi'n fwy hyderus.

Beth os oes gen i tinitws (canu yn y glust)



Mae **tinitws** yn enw ar anhwylder. Mae'n meddwl bod gennych chi sŵn yn eich clustiau neu yn eich pen.



Os bydd hyn yn digwydd, gall cymorth clywed eich helpu i gymryd eich meddwl oddi arno.



Gallwch chi hefyd roi cerddoriaeth neu'r teledu ymlaen i gymryd eich meddwl oddi arno.



Gallwn ni roi mwy o gyngor i chi ynglŷn â hyn. Gofynnwch i ni.

Beth os ydw i'n sensitif i sŵn?



Mae rhai pobl yn sensitif iawn i fathau arbennig o sŵn.



Gallwn ni roi mwy o gyngor i chi ar hyn. Gofynnwch i ni.



Gallwch chi ddefnyddio clustffonau neu blygiau clustiau. Ond dim ond am amser byr.



Peidiwch â blocio eich clustiau drwy'r amser. Gall hyn eich gwneud chi'n fwy sensitif.



Ni all cymhorthion clustiau gael gwared â phob sŵn.

Sut rydw i'n dod i arfer â chymorth clywed?

Dod i arfer â gwisgo cymhorthion clywed

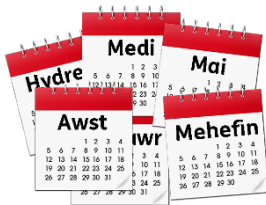


Mae'n cymryd amser i ddod i arfer â chymorth clywed. Mae'n bwysig ei ddefnyddio bob dydd.



Byddwch chi wedyn yn dod i arfer â'r teimlad yn eich clust. Ac efallai na fyddwch chi hyd yn oed yn sylwi ei fod e yno.

Dod i arfer â'r sŵn



Efallai y bydd yn cymryd misoedd i ddod i arfer â'r synau newydd y byddwch chi'n eu clywed.



I ddechrau bydd pobl yn sylwi ar bethau fel clociau'n tician, papur yn siffrwd a ffyrc ar blât.



Efallai na fydd rhai synau'n swnio'n naturiol. Ac efallai y byddan nhw'n swnio'n uchel i ddechrau.



Mae cymhorthion clywed yn haws eu defnyddio pan fydd hi'n dawel. A dim ond ag un person yr ydych chi'n siarad neu wyllo'r teledu.



Efallai y bydd yn dal yn anodd i chi mewn manau swnllyd. Mae'n cymryd amser ac ymarfer.



Cofiwch na all cymhorthion clywed roi clyw perffaith i chi.

Y camau y gallwch chi eu gwneud

Dewch i arfer â'ch cymorth clywed mewn un lle cyn i chi drïo'r un nesaf:



1. Dechreuwch trwy wisgo eich cymorth clywed gartref.



2. Yna gwisgwch o i siarad ag un person mewn ystafell dawel.



3. Yna, gwisgwch o i siarad â grŵp bach o bobl.



4. Yna, dechreuwch wisgo eich cymorth clywed y tu allan.



5. Yn olaf, ceisiwch wisgo eich cymorth clywed mewn lle swllyd fel tafarn neu gaffi.



Fe ddylech chi wedyn fedru ei wisgo y rhan fwyaf o'r dydd.



Byddwn ni'n eich helpu yn ystod yr amser hwn.

Os yw'n rhy anodd, ewch gam yn ôl a daliwch ati i ymarfer.



Os ydych chi'n dal i'w chael hi'n anodd fe allwn ni ei droi i lawr am ychydig.

Gwefan clywedeg



Mae gan ein gwefan fwy o wybodaeth.

Gallwch chi ddod o hyd i'n rhifau ffôn, amseroedd y clinig a fideos defnyddiol i'w gwyllo.

I fynd i'n gwefan:



- Ewch i **wefan y Bwrdd Iechyd** bipbc.gig.cymru

- Edrychwch ar dudalen **Gwasanethau Iechyd** A-Y ar gyfer **Clywedeg**.

Neu gallwch chi deipio'r cyfeiriad hwn yn eich ffôn, llechen neu gyfrifiadur:



[Awdioleg - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr \(gig.cymru\)](http://Awdioleg - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (gig.cymru))

Geiriau Anodd

Cyfathrebu

Cyfathrebu yw'r ffordd rydyn ni'n rhoi gwybodaeth i bobl. Mae'n cynnwys siarad ac ysgrifennu.

Clywedeg

Mae clywedeg yn ymwneud â'r ffordd rydyn ni'n clywed, a phethau eraill y mae ein clustiau'n eu gwneud. Mae clywedegwr yn gwirio eich clyw.

Gwirfoddolwr

Mae gwirfoddolwr yn rhywun sy'n helpu neu sy'n gwneud gwaith am ddim. Mae fel arfer ar gyfer elusennau i helpu pobl, anifeiliaid neu'r gymuned.