# Fy Llygaid a Fi

Helô, fy enw i yw

Mae gen i amhariad ar y golwg a dydy hi ddim bob amser yn hawdd i fi esbonio sut mae fy ngolwg yn effeithio arnaf, a beth yw'r ffordd orau o fy helpu. Os allech chi ddarllen y wybodaeth isod, byddai'n ddefnyddiol iawn i fi.

Yr enw ar fy nghyflwr llygaid yw

Dyma sut mae fy nghyflwr yn effeithio ar fy llygaid

Gwasanaethau Cymorth Cyfathrebu a Synhwyraidd mewn partneriaeth â:

Dyma sut y gallwch chi fy helpu i gael y gorau o'r golwg sydd gen i

Byddai'n fy helpu'n fawr iawn os byddech yn gallu

Yn fwy na dim, rydw i eisiau cael fy nhrin fel pob un arall, ond efallai y bydd adegau pan fydd angen ychydig o gymorth ychwanegol arnaf.

Diolch am gymryd yr amser i ddarllen hwn.

Diwedd y ddogfen.

# Nodiadau canllaw ar gynnwys dogfen Fy Llygaid a Fi.

### Enw fy nghyflwr llygaid

Rhowch enw'r cyflwr yn unig. Mae hyn yn golygu bod pobl yn gallu ymchwilio i fy nghyflwr llygaid, os oes angen.

### Dyma sut mae fy nghyflwr yn effeithio ar fy llygaid

Esboniwch mewn ffordd syml y gall pawb ei deall. Er enghraifft:

• Rwy'n sensitif i olau.

• Dydw i ddim yn gallu gweld mewn golau gwan.

• Mae'n rhaid i fi droi fy mhen er mwyn gweld yn well.

• Efallai y bydd fy llygaid yn symud ond mae'n iawn, rwy'n gyfarwydd â hynny.

• Dim ond allan o un llygad rwy'n gallu gweld.

• Mae gen i olwg twnnel.

• Dydw i ddim yn gallu gweld lliwiau.

### Dyma sut y gallwch chi fy helpu i gael y gorau o'r golwg sydd gen i

Dyma rai enghreifftiau:

• Mae fy llygaid yn sensitif i olau, caewch y bleindiau/llenni. Pan mae'n rhy llachar, dydw i ddim yn gallu gweld unrhyw beth o gwbl.

• Efallai y bydd eisiau i'r golau fod ymlaen pan fydd y golau'n wan, neu fydda' i ddim yn gallu gweld.

• Efallai y bydd eisiau i fi eistedd ar yr ochr chwith os ydych chi'n dangos rhywbeth, oherwydd dyma fy llygad cryfaf.

• Efallai y bydd eisiau i fi sefyll/eistedd yn y blaen er mwyn i fi allu gweld popeth sy'n digwydd.

### Byddai'n fy helpu'n fawr iawn os byddech yn gallu

Dyma rai enghreifftiau:

• Dweud fy enw pan fyddwch chi'n siarad â fi.

• Dweud wrtha' i os oes unrhyw bethau y gallwn ddisgyn drostyn nhw.

• Disgrifio rhywbeth ar lafar yn lle defnyddio gweithredoedd.

• Dweud wrtha' i os oes unrhyw risiau.

# Diwedd y ddogfen.

Guide Dogs yw'r enw gweithredol ar The Guide Dogs for the Blind Association. Swyddfa Gofrestredig: Hillfields, Burghfield Common, Reading, Berkshire RG7 3YG. Cwmni cyfyngedig trwy warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (291646) ac elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (209617), yr Alban (SC038979) ac Ynys Manaw (1334) D803 01/25