Cyngor doeth wrth ddefnyddio cadeiriau olwyn

RNIB
Cymru

Golwg gwahanol

Dylid defnyddio'r cyngor hwn wrth ddefnyddio cadair olwyn a chofiwch ystyried canllawiau a chyfarwyddyd cadw pellter cymdeithasol er mwyn lleihau'r risg o ledaenu'r feirws.

- Mae profiad pawb o golled golwg yn wahanol. Bydd rhai pobl angen mwy o gefnogaeth nag eraill.
- Cyflwynwch eich hun a beth rydych chi'n ei wneud a gofynnwch pa gymorth mae'r person ei angen.
- Os ydych chi'n helpu rhywun i mewn i gadair olwyn, dangoswch ei dimensiynau iddo drwy roi ei law ar y cefn, y gwaelod a'r breichiau. Wedyn gadewch iddo eistedd yn annibynnol.
- Tynnwch sylw at ardaloedd cyson ar y siwrnai dywys, fel bod y person yn gallu creu darlun yn y meddwl o'i amgylchedd.
- Dywedwch pan mae tro o'ch blaen, gan ddweud troi i'r dde neu droi i'r chwith. Gellir cadarnhau hyn drwy dapio ar yr ysgwydd sy'n cyfateb.
- Rhowch wybod os ydych yn defnyddio lifft neu ramp a dweud mynd i fyny neu fynd i lawr.
- Rhybuddiwch y person wrth fynd am yn ôl. Dim ond pan mae'n angenrheidiol ddylech chi fynd am yn ôl e.e. tywys i lawr ramp neu gyrb.
- Rhowch wybod i'r person pan mae wedi cyrraedd ei gyrchfan a dweud a ydych wedi rhoi'r brêcs ymlaen ai peidio.

Sight Loss
Advice Service

Rydyn ni yma i bawb sydd wedi'u heffeithio gan golled golwg.
Cysylltwch â ni ar **0303 123 9999** neu ewch i **rnib.org.uk/advice**

RE200404

© RNIB elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (226227), Yr Alban (SC039316), Ynys Manaw (1226). Hefyd yn weithredol yng Ngogledd Iwerddon.