

# Taflen Iechyd Meddwl Da

## Llesiant emosiynol i bobl hŷn

**R N I B**

Cymru

Golwg  
gwahanol

Mae'r ffeithlen hon ar gyfer pobl hŷn sy'n profi newid yn eu golwg. Nod y ffeithlen yw rhoi sicrwydd ac arweiniad ar lesiant emosiynol yn ystod y cyfnod yma ac i'r dyfodol.

Os ydych chi wedi cael diagnosis o gyflwr llygaid neu os ydych chi'n cael rhai profion ar hyn o bryd, efallai eich bod yn teimlo amrywiaeth o ymatebion neu deimladau emosiynol. Mae'n bwysig cofio bod pawb yn ymateb yn wahanol; mae'n gyffredin profi hwyliau isel wrth i ni heneiddio a gall cael anawsterau gyda'n golwg wneud i hyn deimlo'n fwy difrifol. Efallai eich bod yn teimlo fel hyn:

- Pryderus – mae'n naturiol teimlo'n bryderus, yn enwedig os ydych chi wedi byw bywyd iach tan nawr ac os nad ydych chi wedi arfer ymweld ag ysbytai neu orfod siarad â meddygon.
- Blin – efallai eich bod yn teimlo'n flin am eich sefyllfa bresennol, yn enwedig os ydych chi'n aros am ddiagnosis neu'n aros yn hir am driniaeth.
- Embaras – yn aml mae pobl sy'n gweld eu golwg yn newid yn teimlo cywilydd am nad ydynt yn gallu gwneud y pethau roeddent yn arfer gallu eu gwneud; gall hyn yn aml fod pan fydd raid iddynt roi'r gorau i yrru ac efallai mai hwy oedd y prif yrrwr ar yr aelwyd.
- Digalon – efallai eich bod yn teimlo tristwch am eich newid mewn golwg. Efallai nad ydych chi wedi cwrdd ag unrhyw un sydd wedi colli ei olwg o'r blaen ac efallai eich bod yn bryderus ynghylch sut i ymdopi â'ch bywyd bob dydd.

Cofiwch nad oes ffordd gywir, neu anghywir, o deimlo. Mae eich adweithiau emosiynol chi'n unigryw i chi ac maent yr un mor bwysig â rhai pobl eraill. Os yw eich teimladau'n peri anhawster i chi, neu os ydych chi'n methu ymdopi â nhw, mae rhai pethau y gallwch roi cynnig arnynt.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Casglu gwybodaeth a gofyn cwestiynau – os ydych chi'n teimlo'n ansicr ynghylch beth yw'r cyflwr ar eich llygaid neu pa driniaethau allai fod yn gysylltiedig, gall helpu i ofyn cwestiynau yn eich apwyntiad llygaid. Pan fydd gennych fwy o wybodaeth am eich corff eich hun, byddwch yn teimlo'n fwy hyderus yn eich galluoedd.

- Siarad â theulu a ffrindiau am eich golwg – yn aml mae pobl, wrth i'w golwg newid, yn gweld bod rhaid iddynt addasu sut maent yn ymdopi â'u tasgau o ddydd i dydd. Gall teulu a ffrindiau ei chael yn anodd uniaethu â hyn ac efallai y byddwch chi'n ei chael yn anodd derbyn help. Gall siarad yn agored ac yn onest nid yn unig am eich golwg ond hefyd am eich teimladau helpu i atal gwrthdaro a chamddealltwriaeth.

### Rhagor o gefnogaeth a gwybodaeth

Os oes gennych chi ddirywiad macwlaidd efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ffonio'r Gymdeithas Facwlaidd ar **0300 3030 111**.

Gall eich tîm cefnogaeth synhwyrdd lleol gynnig amrywiaeth o gymorth a chefnogaeth ymarferol. Gallwch ofyn am ei fanylion cyswllt gan eich meddyg llygaid (neu yn y clinig llygaid).

Cofiwch, er y gall bywyd fod yn wahanol i chi wrth i'ch golwg newid, rydych chi'n parhau i fod y person gwych, unigryw rydych chi wedi bod erioed. Rydych chi'n haeddu teimlo'n hyderus ac yn hapus

## Gwasanaeth Cyngor Colled Golwg

### Rydyn ni yma i chi

Os oes arnoch chi angen rhywun sy'n deall colled golwg, ffoniwch ni ar **0303 123 9999** neu ewch i **[rnib.org.uk/advice](https://www.rnib.org.uk/advice)**.

Ysgrifennwyd y Daflen Iechyd Meddwl Da yma gan Dîm Cwnsela Colled Golwg yr RNIB.