Gofal Cymdeithasol a Thai Torfaen

Gwasanaethau Oedolion

Gwasanaethau ar gyfer pobl â nam ar eu golwg

Pe byddai'n well gennych gael yr wybodaeth hon mewn fformat gwahanol, megis ar dâp sain, disg cyfrifiadur, mewn Braille neu mewn iaith arall, ffoniwch y Gwasanaethau Cymdeithasol ar 01633 648989

2014

Cefnogol, teg, effeithiol…

TORFAEN COUNTY BOROUGH
BWRDEISTREF SIROL TORFAEN

A yw eich golwg *yn achosi anhawster i chi*?

Gall eich golwg newid. Efallai y sylwch fod lliwiau'n ymddangos yn llai llachar, bod pethau y gwyddoch eu bod mewn llinell syth yn ymddangos yn gam, neu efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd mynd o gwmpas yn y tywyllwch. Mae'n fwy tebygol i'ch golwg newid os:

- ***ydych yn ddiabetig, dros eich pwysau neu'n ysmygu***
- ***oes gennych chi, neu aelod o'ch teulu, glawcoma***
- ***ydych dros 65 oed***

Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw newid yn eich golwg, fe ddylech ymweld â'ch meddyg teulu neu'ch optegydd. Efallai eich bod yn cael anhawster gweld i ddarllen, ysgrifennu neu ddweud yr amser, coginio eich prydau, gwneud paned o de neu groesi'r ffordd.

Mae'n rhaid talu am brawf llygad. Fodd bynnag, os ydych yn ateb 'ie' i unrhyw un o'r cwestiynau isod, mae gennych hawl i brawf llygad GIG yn rhad ac am ddim:

- **A ydych yn 60 oed neu'n hŷn?**
- **A ydych o dan 16 oed, neu o dan 19 oed ac mewn addysg amser llawn?**
- **A ydych chi neu eich partner yn derbyn cymhorthdal incwm, credyd teulu, lwfans ceisio gwaith yn seiliedig ar incwm, gwarant credyd pensiwn, ac â hawl neu wedi'ch enwi ar dystysgrif eithrio credyd treth y GIG, neu wedi'ch enwi ar dystysgrif HC2 ddilys?**
- **A oes gennych chi ddiabetes neu glawcoma?**
- **A ydych yn 40 oed neu'n hŷn gyda pherthynas agos â glawcoma?**
- **A yw offthalmolegydd ysbyty wedi dweud bod perygl i chi gael glawcoma?**

- **Ydych chi wedi'ch cofrestru'n ddall neu'n rhannol ddall?**
- **A oes gennych chi hawl i dalebau ar gyfer lensys cymhleth?**

Efallai y byddwch hefyd yn gymwys i gael talebau ar gyfer sbectol. Gall eich asiantaeth budd-daliadau leol eich cynghori ynglŷn â hyn. Mae canfod pethau'n gynnar yn golygu eich bod yn derbyn triniaeth yn gynt ac mae gwell gobaith o arbed eich golwg.

***Os cytunir nad yw'n bosibl cywiro eich golwg gyda sbectol neu lensys neu gyda mân lawdriniaeth megis llawdriniaeth cataract, mae'n bosibl y cewch eich cyfeirio at y Clinig Llygaid mewn ysbyty lle gall offthalmolegydd benderfynu a ydych yn gymwys i gael eich cofrestru'n ddall neu'n rhannol ddall*.**

Beth yw cofrestru?

Os ydych yn gymwys, ac yn dymuno cael eich cofrestru, bydd yr offthalmolegydd yn llenwi ffurflen *CVI* (gweler tudalen 9 am fwy o wybodaeth ynglŷn â chofrestru'n ddall neu'n rhannol ddall). Fe gewch chi gopi o'r ffurflen hon, a bydd copïau yn cael eu hanfon at eich meddyg teulu a'r Gwasanaethau Cymdeithasol.

Fe ddaw gweithiwr cymdeithasol i gysylltiad â chi ac, os ydych yn dymuno, yn trefnu i ymweld â chi yn eich cartref i drefnu asesiad ar gyfer eich anghenion ac yn trefnu unrhyw wasanaethau a / neu gyfarpar addas ar eich cyfer.

Pam cofrestru?

Mae'n rhaid i Ofal Cymdeithasol a Thai gadw cofrestr gyfoes o'r holl bobl ddall / rhannol ddall yn eu hardal.
Mae'r gofrestr hon yn ein helpu i gynllunio ein gwasanaethau yn fwy effeithiol. Mae'n bosibl i chi ddefnyddio prawf eich cofrestriad i hawlio budd-daliadau a gwasanaethau eraill. Mae'r gwasanaethau sydd ar gael yn dibynnu ar p'un a ydych wedi'ch cofrestru'n ddall neu'n rhannol ddall. Dyma rai enghreifftiau o'r hyn y gallai fod gennych hawl iddynt:

- **Chwaraewr radio / casét / cd / usb yn rhad ac am ddim os ydych wedi'ch cofrestru'n ddall ac yn derbyn budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd.**
- **Bathodyn Car Pobl Anabl fel hawl os ydych wedi'ch cofrestru'n ddall**
- **Lwfans Gweini (os ydych dros 65 oed) a Lwfans Byw i'r Anabl (os ydych o dan 65 oed)**
- **Lwfans treth pobl ddall**

Mae yna hefyd nifer o gyfleoedd yn Nhorfaen i bobl sy'n ddall neu'n rhannol ddall, a sefydlwyd mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Grŵp Ffitrwydd sy'n ymarfer yng Nghanolfan Hamdden Pont-y-pŵl**

Clwb Cymdeithasol ar gyfer Pobl â Nam ar eu Golwg yng Nghanolfan Adnoddau Sight Cymru ym Mhont-y-pŵl
Grŵp cerdded hamddenol sy'n cyfarfod bob mis
Grŵp cymdeithasol ar gyfer Pobl Ifanc â Nam ar eu Golwg rhwng 18 – 50 oed

Bydd eich gweithiwr cymdeithasol yn gallu darparu manylion llawn yr holl gyfleoedd hyn.

Pwy all helpu?

Yn dilyn asesiad cychwynnol gan weithiwr cymdeithasol, fe gewch chi ragor o gyngor a gwybodaeth. Gallai hyn gynnwys help i hawlio budd-daliadau ychwanegol. Efallai y cewch eich cyfeirio at y Swyddog Adsefydlu / Symudedd hefyd, a all roi cyngor i chi ar:

- **Sut i fynd o gwmpas yn ddiogel, dan do ac yn yr awyr agored**
- **Sgiliau cyfathrebu**
- **Sgiliau coginio a bywyd beunyddiol**

Gellir trefnu eich bod yn cael cyfle i ymweld â Chanolfan Adnoddau Sight Cymru ym Mhont-y-pŵl, sy'n cynnig offer arbenigol megis oriorau a chlociau llafar, poptai micro-don llafar, goleuadau tasg ac offer cegin amrywiol. Gall Sight Cymru hefyd gynnig cyngor ar

glybiau cymdeithasol a chwaraeon, gwersi Braille, profiad gwaith, cynlluniau cyfeillio a gwasanaethau cyfieithu.

Mae Gwasanaeth Nam ar y Golwg Gwent ar gael i helpu plant a phobl ifanc drwy ddarparu Braille neu fersiynau print mwy o'r gwaith. Mae'r gwasanaeth hefyd yn darparu cymorth a chyngor i deuluoedd y plant a'r bobl ifanc sydd â nam ar eu golwg.

Cynllun Golwg Gwan Cymru

Cymorth i bobl â golwg gwan.

Gellir helpu golwg gwan, y cyfeirir ato'n aml fel golwg rhannol, mewn llawer o achosion gydag ystod o gymhorthion ac offer gweld megis chwyddwydrau, sbectol a goleuadau.

Gall pobl â nam ar eu golwg sy'n byw yng Nghymru bellach gael y cymhorthion golwg priodol ar gyfer eu problemau golwg gan optometryddion achrededig ar y stryd fawr. Bydd yr optometrydd achrededig yn cynnal prawf llygad yn rhad ac am ddim ac yn asesu p'un a all cymhorthion a chyfarpar golwg gwan eich helpu chi. Yna bydd yr optometrydd yn benthyg unrhyw gymhorthion priodol i chi yn rhad ac am ddim.

Yr optometryddion sydd â chymwysterau arbennig i gynnal Asesiad Golwg Gwan yw:

Pont-y-pŵl

Phillips Opticians Ffôn: 01495 763084

Wyman Opticians Ffôn: 01495 762072

Cwmbrân

RJD Jenkins Opticians Ffôn: 01633 869777

The Optic Shop Ffôn: 01633 886846

RN Roberts & GL Rees Ffôn: 01633 866162

Cysylltiadau

**Gofal Cymdeithasol a Thai Torfaen
Y Ganolfan Ddinesig
Pont-y-pŵl,
Torfaen
NP4 6YB
01633 648732**

**Sight Cymru (cyn Gymdeithas y Deillion Gwent)
Tŷ Bradbury, Adeiladau'r Parc
Pont-y-pŵl, Torfaen, NP3 6JH
Ffôn: 01495 763650
E-bost: postman@sightcymru.org.uk**

**Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall
Llys Trident, Heol East Moors
Caerdydd, CF 5TD
Ffôn: 02920 450440/02920 449550
E-bost: admin@rnib.org.uk**

**Vision in Wales (cyn Gyngor Cymru i'r Deillion) 2il Lawr,
Tŷ Hallinan,
22 Heol Casnewydd, Caerdydd CF24 0TD
Ffôn: 02920 473954
E-bost: staff@wcb-ccd.org.uk**

**Gweithredu ar gyfer Pobl Ddall / Action for Blind
14-16 Verney Road
Llundain, SC16 3DZ
Ffôn: 0800 915 4666**

**Cymdeithas Cŵn Tywys y Deillion – Canolfan Caerdydd
Adeilad 3
Parc Busnes Dwyreiniol, Lôn Wern Fawr, Llaneirwg,
Caerdydd, CF3 5EA
Ffôn: 29 20839100
E-bost : swales@guidedogs.org.uk**

Cymdeithas y Rhannol Ddall / The Partially Sighted Society
PO Box 322
Doncaster, DN1 2XA
Ffôn: (01302) 323132

Deafblind UK
National Centre for Deafblindness
John & Lucille van Geest Place
Cygnet Road, Hampton
Peterborough, PE7 8FD
Ffôn: 01733 358 100 (Llais / Testun)
E-bost: info@deafblind.org.uk

Sense Cymru
5 Raleigh Walk, Brigantine Place, Glanfa'r Iwerydd, Caerdydd, CF10 4LN
Ffôn: 029 2045 7641
Testun: 029 2046 4125
Ffacs: 029 2049 9644
E-bost: enquiries@sensecymru.org.uk

Gwasanaeth Nam ar y Golwg Gwent
Brecon House
Clos William Brown
Parc Busnes Llantarnam, Llantarnam
Cwmbrân, NP44 3AB
Ffôn: 01633 645 420
Ffacs: 01633 645 499

Y Gymdeithas Glawcoma Ryngwladol
Ffôn: 020 7737 3265
www.iga.org.uk

Cymdeithas y Clefyd Macwlaidd
Ffôn: 0845 2412041
www.maculardisease.org

Diabetes UK Cymru
Ffôn: 029 2066 8276

www.diabetes.org

Cymdeithas Retinitis Pigmentosa Prydain
Ffôn: 01224 702902
Rhwydwaith Nystagmus
Llinell Gymorth Insight
Ffôn: 01636 627004

Clefyd y Thyroid Llygaid
Ffôn: 01797 222 33

Gwasanaeth Sgrinio ar gyfer Retinopathi Diabetig Cymru
Ffôn: 01443 844244

Optegwyr

Phillips Opticians
Lyon House, 5 Crane Street,
Pont-y-pŵl, NP4 6LY.
Ffôn: 01495 763084

RJD Jenkins Opticians
13 New Street, Pontnewydd,
Cwmbrân, NP44 1EF.
Ffôn: 01633 869777

RN Roberts
10 Fairwater Square, Cwmbrân,
NP44 4TA.
Ffôn: 01633 866162

The Optic Shop

1 The Parade

Cwmbrân NP44 1QR

Ffôn: 01633 886846

Specsavers Opticians
17 George Street, Pont-y-pŵl,
TORFAEN, NP4 6LR.
Ffôn: 01495 760536

Specsavers Opticians
9 Llewellyn Walk, Cwmbrân,
Torfaen, NP44 1YN.
Ffôn: 01633 877006

Vision Express
17 The Mall, Cwmbrân, NP44
1PX.

Ffôn: 01633 866399

<u>Vision Centre</u>
Asda Stores Ltd, Llewellyn Road, Cwmbrân, NP44 1UL.
Ffôn: 01633 645412

<u>Wyman Opticians</u>
127 Osborne Road, Pont-y-pŵl, NP4 6LT.
Ffôn: 01495 762072

Llwybr Tystysgrif Nam ar y Golwg (C.V.I.)