



Profion iechyd llygaid am ddim i blant

Mae profion llygaid i blant yn **hollbwysig** ac yn **rhad ac am ddim** i bob plentyn dan 16 oed a phob person ifanc dan 19 oed sydd yn dilyn cwrs addysg llawn-amser. Mae trefnu prawf yn hawdd – does ond angen ffonio'ch optometrydd lleol i drefnu apwyntiad.

RNIB
Cymru

yn cefnogi pobl ddall ac
â golwg rhannol



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Pam ddylai fy mhlentyn i gael prawf llygaid?

Mae profion llygaid yn brofion iechyd hollbwysig. Mae cyflyrau fel byrwelediad a hirwelediad, astigmatedd neu lygaid diog yn gyffredin iawn ac fel arfer gellir eu trin yn ddigon rhwydd. Does dim angen sbectol bob amser. Fodd bynnag, os bydd angen sbectol, mae hi'n hollbwysig bod y plentyn yn eu gwisgo, yn arbennig felly wrth i lygaid eich plentyn ddatblygu tan tua'r saith oed.

- 1 Gall profion llygaid helpu i adnabod rhai cyflyrau penodol cyn iddyn nhw ddechrau effeithio ar olwg ac iechyd y llygaid.
- 2 Gall profion llygaid sicrhau bod eich plentyn yn gwneud y mwyaf o'i olwg a'i fod yn gweld pethau mor glir â phosib. Mae un o bob pum plentyn yn cael trafferthion yn yr ysgol oherwydd problemau golwg nad yw'n ymwybodol ohonynt.
- 3 Gall profion llygaid helpu i adnabod problemau iechyd fel diabetes yng nghyfnod cynnar y salwch.

Pryd gall fy mhlentyn gael prawf llygaid?

Gallwch ddechrau gofalu am iechyd llygaid eich plentyn o oedran ifanc iawn. Ein cyngor ni yw bod eich plentyn yn cael prawf llygaid bob blwyddyn odair oed ymlaen, oni bai bod eich optometrydd yn cynghori fel arall. Os sylwch chi ar broblem cyn hynny, mae hi'n bwysig eich bod yn cysylltu ag ymwelydd iechyd neu feddyg teulu. Gellir cynnal profion llygaid cyn gynted ag y bydd plentyn wedi'i eni.



Beth fydd yn digwydd yn ystod prawf llygaid fy mhlentyn?

Bydd yr optometrydd yn cynnal gwahanol brofion er mwyn asesu golwg eich plentyn a iechyd ei lygaid. Mae pob prawf yn gyfangwbl ddi-boen. Does dim gwahaniaeth os nad yw'ch plentyn yn adnabod llythrennau'r wyddor. Gall yr optometrydd ddefnyddio lluniau a symbolau i brofi golwg eich plentyn. Bydd yr optometrydd hefyd yn sicrhau bod llygaid eich plentyn yn gweithio'n iawn gyda'i gilydd a'u bod nhw'n datblygu yn ôl y disgwyl.

Mae'r prawf yn para rhyw 30 munud a gallwch aros gyda'ch plentyn ar ei hyd.

Weithiau, bydd yr optometrydd yn rhoi diferion yn llygaid eich plentyn. Nod y rhain yw gwneud canhwyllau llygaid (pupils) eich plentyn yn fwy, sydd yn ei gwneud hi'n haws i'r optometrydd gynnal ei brofion.

Ble gall fy mhlentyn gael prawf llygaid?

Mae optometryddion mewn practis 'stryd fawr' yn cynnal profion iechyd llygaid. Mae'r profion hyn yn rhad ac am ddim a gellir eu trefnu'n hawdd ar gyfer adeg fydd yn gyfleus i chi a'ch plentyn.

Beth fydd yn digwydd ar ôl y prawf llygaid?

Nid yw prawf llygaid yn golygu o angenrheidrwydd y bydd angen sbectol ar eich plentyn. Os bydd angen presgripsiwn ar blentyn ar ôl y prawf, gallan nhw ddewis ffrâm sbectol o blith nifer helaeth sydd wedi'u cynllunio'n arbennig i blant. Mae fframiau sbectol heddiw yn ffasiynol, yn gyffyrddus, yn ymarferol a hyblyg. Maen nhw ar gael ymhob lliw a llun a ffurf a siâp fel y bydd eich plentyn yn hapus i'w gwisgo. Bydd y lensys yn sbectol eich plentyn wedi'u gwneud o blastig, mae'n debyg, yn hytrach na gwydr, am ei fod yn ddefnydd mwy ysgafn a mwy diogel.

Os bydd eich plentyn yn cael prawf llygaid gyda'r Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol, bydd yn derbyn taleb i helpu â chost prynu sbectol.

Dim ond plant hŷn a phobl ifainc fydd yn cael presgripsiwn ar gyfer lensys i'r llygaid fel arfer. Cânt eu defnyddio gyda phlant ifainc a babanod am resymau meddygol yn unig. Bydd eich optometrydd yn dweud wrthyich os bydd lensys llygaid yn opsiwn. Mae angen i bobl ifainc deimlo'n abl i osod a thynnu lensys o'u llygaid. Mae angen iddyn nhw ddeall hefyd bwysigrwydd glanhau, storio a gofalu am eu lensys. Mae angen ymweliadau cyson wedi hynny i sicrhau bod pob dim yn iawn.

Sut bydda i'n gwybod a oes angen prawf llygaid ar fy mhentyn?

Mae pob plentyn yn wahanol ond mae yna rhai arwyddion cyffredin a allai ddangos yr angen am brawf llygaid:

- Eistedd yn agos i'r bwrdd gwyn yn y dosbarth
- Cwyno am gur pen, blinder neu straen ar y llygaid
- Trafferthion yn yr ysgol, e.e. cael hi'n anodd canolbwyntio ac ati
- Colli lle wrth ddarllen neu ddefnyddio bys i arwain y darllen
- Eistedd yn agos i sgrin y teledu neu'r cyfrifiadur
- Cael hi'n anodd chwarae â phêl
- Cau, cosi neu guddio un neu'r ddau lygad
- Aros yn y ty ar ddiwrnodau heulog oherwydd lŵcharedd yr haul.

Pan ddewch chi a'ch plentyn i gael prawf llygaid, beth am drefnu apwyntiad i chi'ch hun? Mae iechyd eich llygaid chi'n bwysig hefyd!

