



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i gleifion

Cyfarwyddiadau ar gyfer Stereogramau wrth Drin Annigonolrwydd Cydgyfeirio

Yr Adran Orthoptig

Beth yw Stereogramau?

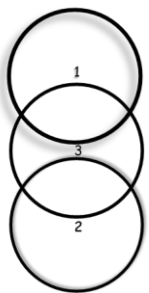
Ymarfer optegol yw Stereogramau sy'n cynnwys dwy ddelwedd rannol na ellir ond eu cyfuno i ffurfio un cyflawn drwy fynd yn 'llygatgroes'. Rhaid i bŵer ffocws y llygaid newid hefyd i wneud i'r ddelwedd gyflawn hon ddod yn glir.

Felly, mae Stereogramau yn arfer eich cydgyfeirio (y gallu i groesi llygaid) o'i gymharu â llety eich llygaid (gan ganolbwyntio) ac yn helpu i gryfhau eich system weledol yn erbyn symptomau annigonolrwydd cydgyfeirio.

I ddechrau stereogramau, mae angen i chi allu adnabod gweledigaeth ddwbl arferol:

- Daliwch fynegfys eich llaw chwith hyd braich a rhowch eich mynegfys cywir hanner ffordd rhyngoch chi a'ch llaw chwith.
- Wrth ganolbwyntio ar eich bys dde, dylid gweld bod eich bys chwith yn ddwbl ac wrth ganolbwyntio ar eich bys chwith, dylid gweld eich bys dde yn ddwbl.

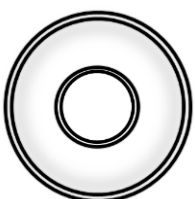
Mathau Stereogram



1, 2, 3 Chylch

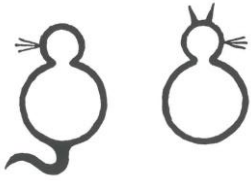
Ffig. 4: Ar ôl ei glirio, mae'n ymddangos bod y canol o gylchoedd triphlyg â dyfnder.

Bwced

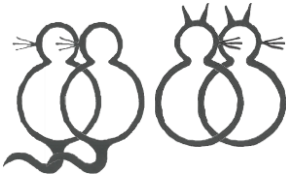


Ffig. 5: Ar ôl ei chlirio, bydd y ddelwedd ganol yn edrych fel edrych i mewn i fwced.

Stereogram Cath



Ffig 1. Cerdyn cath



Ffig. 2: Delwedd ddwbl



Ffig. 3: Sut y bydd y stereogram yn edrych ar ôl i'r cathod canol gyfuno'n un.

Mae dyfalbarhad yn allweddol.

Gwnewch ymarferion stereogram am o leiaf 2 funud bedair gwaith bob dydd. Gorffwyswch eich llygaid am ddwy funud ar ôl ymarfer corff; naill ai eu cau neu edrych allan o ffenestr. Dylai eich symptomau wella dim ond ar ôl ymarfer yn gyson dros nifer o wythnosau a hyd yn oed misoedd.

Stereogram Cath

1. Daliwch y cerdyn cath [ffig.1] hyd braich a gyda'ch llaw arall daliwch feiro yng nghanol y cerdyn gyda'i ben i fyny.
2. Symudwch y feiro hon tuag at eich trwyn. Daliwch ati i wyllo'r pen a'i gadw'n seagl ar gyfer yr ymarfer cyfan.
3. Byddwch yn sylwi bod y ddwy gath yn dod yn bedair oherwydd gweledigaeth ddwbl [ffig 2]. Bydd hyn yn niwlog iawn i lawer o'ch ymdrechion cyntaf.
4. Gosodwch y ddwy gath ganolog dros ei gilydd, gan gyfuno'r delweddau yn un. Efallai y bydd hyn yn gofyn am symud eich beiro'n ôl ac ymlaen. Dylai'r gath ganol fod â dwy glust, dwy set o flew ac un gynffon [ffig 3]. Gall fod yn anodd gwerthfawrogi ei holl nodweddion i ddechrau achos y bydd yn niwlog. Ceisiwch ddal hyn am 5-10 eiliad.
5. Nawr, tynnwch y feiro a dal i ddal y ddelwedd ganol hon.

6. Yn olaf, gwnewch y gath ganol hon mor glir â phosibl, heb iddi golli unrhyw un o'i nodweddion. Gall hyn ddigwydd ar ôl sawl wythnos o roi cynnig arni.

1, 2, 3 Chylch Stereogram

1. Dechreuwch gyda'r cerdyn hyd braich a dewch â'r feiro tuag atoch. Canolbwyntiwch ar y pen a'i gadw'n sengl ar gyfer yr holl ymarfer.
2. Sylwch fod pedair delwedd aneglur gyda thri chylch yr un. Rhowch gynnig ar wneud y ddwy ddelwedd ganol yn un, efallai y bydd angen i chi symud y feiro yn ôl ac ymlaen er mwyn i hyn ddigwydd.
3. Unwaith y bydd gennych un ddelwedd ganol, ceisiwch weld bod y cylch canolog (3) y tu ôl i'r lleill.
4. Daliwch ati i geisio gwneud y ddelwedd mor glir â phosibl a cheisiwch weld dyfnder.
5. Yn y pen draw, byddwch yn gallu gwneud y ddelwedd yn glir a bydd yn ymddangos fel petai'n arnofio yng nghanol yr awyr gyda'r cylchoedd dod tuag atoch (yn hytrach na bod y cylchoedd ar yr un dyfnder ag y maent ar y cerdyn). Dylai'r drefn o'r agosaf i'r pellaf fod yn 1, 2, 3 (uchaf, gwaelod, canol) [ffig 4].

Stereogram Bwced (Cylch Dwbl)

1. Gan ddefnyddio beiro os oes angen, mae angen cydgyfarfod i bwynt o flaen y stereogram a sylwi bod y ddau gylch dwbl wedi'u rhannu'n bedair delwedd.
2. Cyfunwch y ddwy ddelwedd ganol (efallai y bydd angen i chi addasu eich pwynt cydgyfeirio/symud y feiro).
3. Ceisiwch wneud y ddelwedd yn glir. Unwaith y bydd, gweler bod y cylch mewnol llai y tu ôl i'r un allanol mwy; fel petaech yn edrych i lawr i bwced gyda'i rim tuag atoch a'i waelod ymhellach i ffwrdd.
4. I feistroli hyn, ceisiwch wneud hyn i gyd o'r dechrau heb ddefnyddio beiro o gwbl [ffig. 5].

**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English".**