



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?

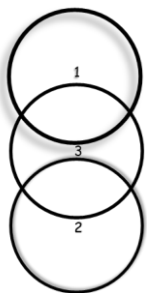
Ymarfer optegol yw Stereogramau sy'n cynnwys dwy ddelwedd rannol na ellir ond eu cyfuno i ffurfio un cyflawn drwy fynd yn 'llygatgroes'. Rhaid i bŵer ffocws y llygaid newid hefyd i wneud i'r ddelwedd gyflawn hon ddod yn glir.

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**

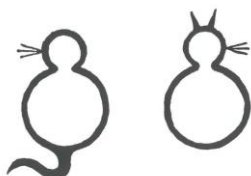
Ffig. 4: Ar ôl ei glirio, mae'n ymddangos bod y canol o gylchoedd triphlyg â dyfnder.

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 sengl 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”.**