Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth Gyffredinol ar gyfer defnyddwyr newydd Cymhorthion Clyw

Bydd y daflen hon yn rhoi gwybodaeth ymarferol a chyngor i chi am ein cymorth clyw newydd. Mae llawer o wybodaeth ddefnyddiol yn amgaëedig felly mae'n bwysig eich bod yn cymryd amser i ddarllen y daflen hon er mwyn eich helpu i wisgo eich cymorth clyw.

Uned Clyw a Balans — Ysbyty Brenhinol Gwent
Rhif Ffôn: 01633 - 234 390

Adran Awdioleg — Ysbyty Nevill Hall
Rhif Ffôn: 01873 — 732 800

Adran Awdioleg — Ysbyty Ystrad Fawr
Rhif Ffôn: 01443 802 446

Rhif Ffacs
01633 - 656 299

Gwefan Awdioleg: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/866/page/51984

Dod yn Gyfarwydd â'ch Cymorth Clyw Newydd

Defnyddiwyd y wybodaeth o'ch prawf clyw i greu presgripsiwn i raglennu eich cymorth clyw gyda'r lefel gywir o sain. Ond, mae'n normal i'r cymorth clyw swnio'n ddieithr ar y dechrau. Ni all cymhorthion clyw roi clyw perffaith i chi ond dylen nhw eich helpu i glywed synau bob dydd fel y ffôn yn canu neu gloch y drws a'ch helpu i ddilyn yr hyn y mae pobl yn ei ddweud yn llawer haws. Byddwch chi'n ei chael hi'n haws i glywed sgyrsiau un i un mewn amgylchedd tawel.

Gall gymryd misoedd lawer i chi ddod yn gyfarwydd â sain y cymorth clyw. Dywed adroddiadau arferol y bydd eich llais eich hun yn swnio'n wag. Mae hyn oherwydd eich bod wedi bod yn gyfarwydd â chlywed eich llais eich hun â diffyg clyw. Wrth i chi ddod yn gyfarwydd â chlywed eich llais eich hun drwy feicroffon y cymorth clyw, mae'n bosibl y bydd eich llais yn swnio'n dawelach i eraill.



Mae'n bosibl y byddwch chi'n sylwi hefyd bod llawer o seiniau amgylcheddol yn gallu swnio braidd fel tun.

Pan fyddwch chi'n dechrau gwisgo eich cymorth clyw, mae'n bosibl y byddwch chi'n ymwybodol o synau cefndir dyddiol nad ydych wedi bod yn gyfarwydd â'u clywed, fel tegell yn berwi neu ddŵr yn rhedeg yn y sinc. Mae'n bosibl y byddwch chi'n sylwi bod y synau hyn yn gwrthdynnu ac yn ei gwneud hi'n anodd i ti ganolbwyntio ar yr hyn rydych chi am ei glywed. Mae hyn yn eithaf arferol ac wrth i chi gyfarwyddo gyda gwisgo eich cymorth clyw, bydd eich ymennydd yn dysgu i'w hidlo nhw allan. Felly, byddwch chi'n llai ymwybodol ohonyn nhw dros amser.



I'ch helpu i ddod yn gyfarwydd gyda'r synau o'ch cymorth clyw, rydyn ni fel arfer yn argymell eich bod yn dechrau gwisgo'r cymorth clyw am ychydig oriau bob dydd yn unig mewn amgylchedd lle'r ydych chi'n gyfforddus, fel o gwmpas y tŷ. Mae hyn yn caniatáu rhywfaint o reolaeth ar y lefel sŵn rydych chi'n ei glywed. Pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus yn gwisgo eich cymorth clyw yn yr amgylchedd hwn, mae'n bwysig cynyddu'r oriau rydych chi'n defnyddio'r cymorth clyw ynghyd ag amrywio'r sefyllfaoedd lle'r ydych chi'n gwisgo'r cymorth clyw. Dylech gynyddu'r defnydd o'r cymorth clyw dros yr ychydig wythnosau/misoedd nesaf.

Bob tro byddwch chi'n defnyddio'r cymorth clyw mewn sefyllfa newydd, rydych chi'n cael eich amlygu i lawer o wahanol synau. Mae'n bwysig parhau i wisgo'r cymorth clyw er mwyn addasu i'r synau newydd hyn.

Pan fyddwch chi'n gyfarwydd â swn y cymorth clyw, mae'n well ei wisgo cymaint ag sy'n bosibl. Mae hyn yn rhoi'r cyfle gorau i chi addasu i sŵn y cymorth clyw. Yr unig bryd na ddylech chi wisgo'r cymorth clyw yw pan fyddwch chi'n mynd i'r gwely ac ar gyfer unrhyw weithgaredd dŵr (e.e. mynd i'r gawod neu nofio).

Y ffordd i addasu i gymorth clyw yn gyflym yw dilyn y tri pheth isod

YMARFER – AMYNEDD - DYFALBARHAD

Defnyddio eich Cymorth Clyw mewn Mannau Swnllyd

Mewn mannau swnllyd fel strydoedd tref/dinas, tafarndai a thai bwyta, mae'n bosibl y byddwch chi'n dal i'w chael hi'n anodd dilyn yr hyn y mae pobl yn ei ddweud. Mae'r mwyafrif o gymhorthion clyw wedi'u llunio i addasu'n awtomatig pan fydd llawer o sŵn ond ni fydd un cymorth clyw yn dileu'n llwyr unrhyw sŵn cefndir.

Hyd yn oed gyda'r clyw gorau, bydd rhai sefyllfaoedd yn dal i fod yn anodd. Dyma rai pethau y gallwch chi eu gwneud i'w gwneud hi'n haws:

- Gwnewch yn sicr bod digon o olau yn yr ystafell a'ch bod yn gallu gweld wyneb y siaradwr.

- Gofynnwch i'r person eich wynebu. Bydd edrych i ffwrdd neu i lawr, eistedd lle nad ydych chi'n gallu gweld eu hwynebau, yn eu gwneud hi'n anodd defnyddio unrhyw sgiliau darllen gwefusau rydych chi wedi'u defnyddio. Mae'n bosibl y byddwch chi'n synnu at y nifer o gliwiau y gallwch chi eu defnyddio heb sylweddoli hynny.

- Eisteddwch gyda'ch cefn at y sŵn gwaethaf a dewiswch raglen Amgylcheddau Swnllyd ar eich cymorth clyw (os bydd yn briodol).

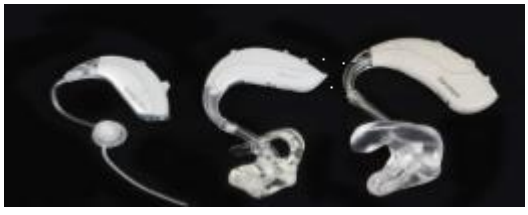
- Bydd gwisgo cymorth clyw yn y ddau glust yn eich helpu i ganolbwyntio'n well ar yr hyn rydych chi am wrando arno (os yn briodol).

- Peidiwch â bod ofn gofyn i rywun ail-ddweud yr hyn roedden nhw'n ei ddweud

Gwybodaeth Cymorth Clyw Pwysig

Rheolyddion Cymorth Clyw

Mae'r GIG yn defnyddio sawl model gwahanol o gymorth clyw, pob un gyda rheolyddion ychydig yn wahanol. Mae manylion sut mae eich cymorth clyw arbennig chi'n gweithio i'w gweld ar daflen cyfarwyddiadau cymorth clyw. Os nad oes gennych gerdyn cyfarwyddiadau, cofiwch ofyn i'r awdiolegydd am un.



Logio Data

System yw hon yn y cymorth clyw sy'n cofnodi eich defnydd ar gyfartaledd o'r cymorth clyw bob dydd, y defnydd o'r amrywiol raglenni a rheoli sain. Gellir defnyddio'r wybodaeth hon mewn apwyntiadau dilynol er mwyn eich cefnogi gyda'ch defnydd o gymorth clyw.

Cymhorthion Clyw Coll neu sydd wedi'u Difrodi

Mae deddfwriaeth Llywodraeth Cymru'n yn caniatáu i ysbytai GIG godi tâl am gymhorthion clyw sy'n cael eu colli neu eu difrodi oherwydd esgeulustod. Y tâl ar hyn o bryd yw £65.00 am bob cymorth clyw.

Amnewid Batris



Mae batris newydd am ddim ar gael gan lawer o glinigau ac ysbytai ar hyd a lled yr ardal. Mae cyfleusterau ailgylchu batris ar gael mewn rhai clinigau hefyd.

Gofynnwch i aelod o staff am eich clinig agosaf.

Mae gwasanaeth post ar gael hefyd. Rydych chi wedi derbyn cerdyn batri sydd â manylion am eich cymorth clywed a'r math o fatris y mae'n ei ddefnyddio. Dylech bostio'r cerdyn at y cyfeiriad a roddir ar blaen y cerdyn a byddwn yn anfon batris newydd o fewn 2 diwrnod o dderbyn eich cais. Er mwyn dychwelyd eich batris, amgaewch amlen â stamp, hunan-gyfeiriedig.

RHYBUDD DIOGELWCH - BATRIS CYMORTH CLYW



Gall llyncu batris cymorth clyw arwain at anaf difrifol neu farwolaeth. Mewn achos o batri cymorth clyw yn cael ei lyncu, ewch i'r adran Damweiniau ac Argyfwng agosaf i gael sylw meddygol brys.

Cynnal a Chadw a Thrwsio Cymhorthion Clyw

Mae'n rhaid newid y tiwb plastig clir sy'n cysylltu eich cymorth clyw i fowld y clust a'r 'ffitiad clust agored' bob 4-6 mis. Mae'n rhaid newid y tiwb pan fydd wedi newid ei liw a mynd yn frau. Os hoffech chi ail-diwbio'r mowld eich hun, gallwch ofyn i'r awdiolegydd ddangos sut i wneud hyn.

Er mwyn helpu i gynnal a chadw eich cymorth clyw, neu os bydd gennych unrhyw broblem, dylech fynd i sesiwn trwsio er mwyn trafod eich problem.

Y gwasanaethau a gynigir yn y sesiynau trwsio hyn yw ail-diwbio'r mowldiau clust, cymryd argraffiadau newydd ar gyfer mowldiau clust, gwirio ac amnewid cymhorthion clyw diffygiol a chynnig cyngor cyffredinol am ofal a chynnal a chadw eich cymorth clyw.

Mae adegau pan na fydd eich problem yn gallu cael ei datrys yn y clinig trwsio. Os bydd hyn yn wir, mae'n bosibl y bydd yn rhaid trefnu apwyntiad gydag aelod arall o'r staff i drafod y problemau'n fwy manwl. Os felly, byddwn ni'n eich cynghori yn y clinig trwsio. Mae'n bosibl y bydd rhestrau aros ar gyfer yr apwyntiadau hyn a byddan nhw'n dweud wrthych beth yw'r amser aros.

Rydyn ni'n cynnal clinigau trwsio yn y mannau canlynol heb fod angen trefnu apwyntiad:
Uned Clyw a Balans
Bloc E
Ysbyty Brenhinol Gwent
Dydd Llun – dydd Gwener: 9am – 12.45pm

Adran Awdioleg
Ysbyty Nevill Hall
Dydd Llun – dydd Gwener: 9am – 12pm

Adran Awdioleg
Ysbyty Ystrad Fawr
Ystrad Mynach
Dydd Llun: 9.00am - 12.15pm a 1.30pm - 4.30pm
Dydd Mawrth: 9.00am -12.15pm a 1.30pm - 4.30pm
Dydd Iau: 9.00am -12.15pm

Hefyd, mae clinigau trwsio apwyntiad-yn-unig yn Ysbyty Cymuned Casgwent a Chlinig Cwmbrân. Gallwch ffonio 01633 234390 i drefnu apwyntiad.

Mae ychydig o glinigau trwsio hefyd yn cael eu cynnal yng Nghanolfan Iechyd Dyffryn Mynwy. Gallwch ffonio 01600 773113 i drefnu apwyntiad yn y clinig hwn.
Dylech chi cysylltu â'r adran am brawf clyw ar ôl 3 blynedd.

Clinigau galw heibio gwirfoddolwyr - cymorth clyw am ddim



Yn ychwanegol at y gwasanaethau sy'n cael eu darparu yn yr ysbytai, mae'n bosibl y byddech chi am ddewis cael eich gweld gan un o'n gwirfoddolwyr hyfforddedig yn y gymuned. Nod y gwasanaeth hwn yw darparu cynnal a chadw cymhorthion clyw yn nes adref.
Y gwasanaethau sy'n cael eu darparu yn y clinigau galw heibio hyn yw:

- Batris newydd ac ail-diwbio
- Cyngor ar sut i lanhau a defnyddio eich cymorth clyw
- Gwybodaeth am wasanaethau colli clyw a all eich helpu

CLYWED YN EICH CYMUNED

Gwasanaeth Awdioleg Gwirfoddolwyr

Gwasanaeth misol heb apwyntiad	**Diwrnod** Pob mis	**Amser**
Abertyleri - Eglwys y Bedyddwyr Ebeneser	4ydd Dydd Iau	10.30 - 12.30
Age Connects Torfaen, Griffithstown	Dydd Mercher 1af	10:00 - 12:00
Llyfrgell Coed Duon	2il & olaf Dydd Mercher	10.00 - 12.00
Canolfan Iechyd Blaenafon	3ydd Dydd Mercher	10.00 - 12.00
Llyfrgell Caerffili	2il & 4ydd Dydd Mawrth	09.30 - 11.30
Llyfrgell Caldicott	Dydd Llun 1af	11:00 – 13:00
Llyfrgell Cas-gwent	4ydd Dydd Llun	14.00 - 16.00
Cas-gwent - Canolfan Gymunedol Palmer	2il Dydd Llun	14.00 - 16.00
Llyfrgell Cwmbran	2il Dydd Sadwrn	11.30 - 13.30
Glyn Ebwy – Ysbyty Aneurin Bevan	3ydd Dydd Gwener	10.00 - 12.00
Llyfrgell Trefynwy	2il Dydd Gwener	11.30 - 13.30
Casnewydd – Canolfan Alway	2il Dydd Mercher	14.00 - 16.00
Llyfrgell Rhymni	2il Dydd Gwener	10.00 - 12.00
Llyfrgell Rhisga	4ydd Dydd Mercher	14.00 - 16.00
Brynbuga – Tai Plas Mawr	2il Dydd Mercher	10.00 - 12.00
Eglwys Fethodistaidd Ystrad Mynach	1st Dydd Gwener	10.30 - 12.30

Gwybodaeth a Chymorth Pellach

Gweithredu ar Golli Clyw (Action on Hearing Loss) Cymru
16 Ffordd y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9LJ
Ffôn: 029 2033 3034
Ffôn testun: 029 2033 3036
Ffacs: 029 2033 3035
E-bost: actiononhearinglosscymru@rnid.org.uk

C2Hear: 10 fideos amlgyfrwng rhyngweithiol sy'n darparu:

- Gwybodaeth gwell i ddefnyddio gymhorthion clyw ac wrth chyfathrebu.
- Sgiliau trin cymorth clyw gwell.
- Cynyddu defnydd o gymhorthion clyw i bobl nad ydynt yn gwisgo eu cymhorthion clyw drwy'r amser.
- Mwy o hyder a sicrwydd wrth ddefnyddio cymhorthion clyw a chyfathrebu.

Am fwy o wybodaeth defnyddiwch y wefan rhyngrwyd canlynol:

http://www.hearing.nihr.ac.uk/research/c2Hearonline

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