



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Gwybodaeth ynglŷn â'ch apwyntiad ar gyfer Asesiad Cydbwysedd.

Cyflwyniad

Mae'r daflen wybodaeth hon yn egluro'r gofal y byddwch chi'n ei dderbyn pan fyddwch chi'n dod am Asesiad Cydbwysedd yn yr Adran Awdioleg.

Os ydych chi angen unrhyw gymorth wrth gyfathrebu, megis cyfieithydd, cysylltwch â'r adran ac fe wnawn ni ein gorau i drefnu hyn ar eich cyfer.

Bydd eich apwyntiad gydag Awdiolegydd cymwysedig sydd gyda phrofiad o brofi cydbwysedd. Os dydych chi ddim eisiau i'r profion barhau yn ystod yr apwyntiad, mae croeso i chi ddweud hynny.

Gwybodaeth bwysig:

Rydyn ni'n argymhell nad ydych chi'n dreifio am o leiaf 20 munud wedi'r apwyntiad. Mae'n syniad da i chi ofyn i rywun ddod gyda chi.

24 awr cyn eich apwyntiad

- Rhowch y gorau i gymryd moddion i gadw eich pendro dan reolaeth. Parhewch i gymryd moddion i drin cyflyrau eraill yn ôl yr arfer.
- Peidiwch ag yfed alcohol na chymryd cyffuriau adloniant.

Ar ddiwrnod yr apwyntiad:

- Peidiwch â gwisgo colur llygaid.
- Bwytwch brydau ysgafn (oni bai bod diabetes gyda chi, os felly dilynwch eich deiet arferol).
- Gwisgwch ddillad cyfforddus.
- Rhowch wybod i ni os ydych chi wedi cymryd moddion a all eich gwneud yn gysglyd.
- **Os bydd unrhyw ymholiadau gyda chi yn ystod yr apwyntiad, mae croeso i chi holi.**

Yn ystod eich apwyntiad cyntaf

Bydd yr Awdiolegydd yn eich holi am eich clustiau, eich iechyd a'ch cydbwysedd er mwyn deall y problemau rydych chi'n eu hwynebu. Mae'n bwysig eich bod yn esbonio pam rydych chi wedi dod am asesiad, fel y gall yr Awdiolegydd deilwra'r apwyntiad ar gyfer eich anghenion chi.

Byddwn yn cynnal rhai neu bob un o'r profion canlynol:

1. Profion Cydbwysedd wrth Sefyll

Bydd yr Awdiolegydd yn eich gwylio wrth i chi sefyll â'ch llygaid ar agor ac ar gau, tra bod eich traed ar wahanol fathau o arwynebau.

2. Recordiadau fideo o'ch llygaid

Dydy hi ddim yn bosibl recordio gwybodaeth yn uniongyrchol o'r organau cydbwysedd, gan eu bod yn ddwfn y tu mewn i'ch pen. Mae atgyrch (neu 'reflex') sy'n cysylltu eich llygaid a thu fewn eich clustiau, felly yn aml byddwn ni'n edrych ar eich llygaid i ddarganfod mwy am y cydbwysedd yn y glust fewnol. Byddwch chi'n gwisgo gogls sy'n cynnwys camerâu i wyllo a recordio symudiadau eich llygaid.

3. Prawf Dix-Hallpike

Yn y prawf hwn mae gofyn i chi symud o safle eistedd i safle gorwedd, cyn codi i eistedd eto. Bydd yr Awdiolegydd yn eich cynorthwyo tra byddwch chi'n symud, a bydd yn edrych ar eich llygaid. Mae'r prawf hwn yn cael ei ddefnyddio i chwilio am fath cyffredin o bendro o'r enw Fertigo Lleoliadol Parocsysmaidd Diniwed (BPPV), ac fe all wneud i chi deimlo'n chwil. Os rydyn ni'n canfod bod BPPV gyda chi, gallwn ni gynnig triniaeth i chi yn syth.

Ar ôl yr apwyntiad

- Gallwch chi gymryd unrhyw foddion rydych chi wedi eu cael ar bresgripsiwn i drin pendro.
- Ar ôl yr apwyntiad, efallai y byddwch chi'n teimlo'n simsan neu'n flinedig, ond dylech chi allu parhau â'ch diwrnod yn ôl yr arfer.

Ar ôl eich apwyntiad cyntaf

Mae'n bosibl y byddwn ni'n argymhell eich bod yn dod yn ôl i'r Adran Awdioleg am ragor o brofion neu driniaethau. Bydd modd i chi benderfynu pa un a ydych chi eisiau bwrw ymlaen gyda rhagor o apwyntiadau neu beidio.

Weithiau rydyn ni'n cynnig:

Prawf clyw

Byddwn ni'n gofyn i chi roi clustffonau dros eich clustiau i wrando ar synau, ac ymateb i'r synau pan fyddwch chi'n eu clywed. Yna gall yr Awdiolegydd asesu beth yw'r synau tawelaf y gallwch chi eu clywed.

Prawf calorig

Mae hwn yn ein galluogi ni i recordio symudiadau'r llygaid a ddaw o bob clust fewnol, ar wahân, a'u cymharu. Yn ystod y prawf, byddwch chi'n gwisgo goggles i recordio symudiadau eich llygaid, a byddwn ni'n defnyddio dŵr i dwymo neu i oeri un glust ar y tro.

Prawf Ysgogi Potensial Myogenig yn y Festiwbl, neu Vestibular Evoked Myogenic Potential (VEMP).

Mae hyn yn ein galluogi ni i gofnodi adweithiau'r cyhyrau a ddaw o bob clust fewnol, ar wahân, a'u cymharu. Yn dilyn y prawf calorig, mae'n canfod gwahanol broblemau'n ymwneud â chydbwysedd, a gellir ei ddefnyddio gyda phobl lle dydy eu clustiau ddim yn cael cyffwrdd â dŵr. Yn ystod y prawf, byddwch chi'n clywed synau clicio uchel. Sŵn y cyfrifiadur fydd hwn wrth iddo recordio adwaith y cyhyrau yn eich gwddf.