

Newyddlen Awdioleg Gogledd Cymru



Croeso i drydydd rhifyn COVID ein Newyddlen Awdioleg.

Gobeithiwn y byddwch yn mwynhau'r trydydd rhifyn o'r newyddlen hon yn ystod y pandemig. Mae'n cynnwys gwybodaeth am y gwasanaeth Awdioleg a'r hyn i'w ddisgwyl yn y misoedd nesaf. Mae hefyd patrwm ar gyfer gorchudd wyneb gyda ffenestr glir y gallwch ei wneud gartref, a rhai awgrymiadau defnyddiol ar ddewis a gwisgo gorchuddion wyneb.



Rydym yma **i chi o hyd** yn ystod yr adeg ansicr hwn o ymbellhau cymdeithasol.

Rydym nawr wedi ail gychwyn ein gwasanaeth **drwy apwyntiad yn unig**. Mae ein drysau'n parhau **ar gau**, felly **peidiwch â cherdded i mewn i'r adrannau**. Gallwch **gysylltu â ni** dros y ffôn, e-bost, lythyr, neu fe all rhywun arall gysylltu â ni ar eich rhan. Yna fe allwn drafod y ffordd orau i'ch helpu chi ac anfon unrhyw beth mae arnoch ei angen drwy'r post.

Os cewch eich gwahodd am apwyntiad, fe sylwch ar nifer o newidiadau i'r adran, megis gorsafoedd golchi dwylo a gel dwylo, masgiau a menig ac ond ychydig iawn o gadeiriau yn y mannau aros.

Rydym yn parhau i gynnig y **gwasanaeth trwsio cymorth clyw drwy'r post** (gweler y cyfeiriadau post a'r manylion cyswllt isod) a **chyingor dros y ffôn neu fideo**. Rydym yn parhau i dderbyn cyfeiriadau newydd hefyd, a byddwn yn cysylltu â phawb sy'n cael eu cyfeirio atom.

Cefnogi cartrefi gofal a gofaluwr

Rydym wedi cysylltu â phob cartref gofal yng Ngogledd Cymru i roi gwybod iddynt ein bod yma i chi o hyd.

Hoffem helpu pob gofaluwr i sicrhau bod cymhorthion clyw yn gweithio'n dda ac nad yw clyw gwael yn ychwanegu at bryderon ar yr adeg hon.

- **Gellir anfon batris a thiwbiau** atoch chi drwy'r post, ar gais.
- Fe allwn wneud **galwadau fideo**, e.e i'ch arwain drwy drwsio cymorth clyw.
- **Gellir ail wneud cymhorthion clyw coll** i nifer o bobl heb iddynt orfod bod yn bresennol.
- Bydd **apwyntiadau** ar gael ar sail blaenoriaeth.

Cysylltwch â ni gyda unrhyw ymholiad neu am gefnogaeth.

Masgiau a gorchudd wyneb clir

Gofynnir i chi wisgo **masg wyneb neu orchudd wyneb wedi'i wneud o liain** pan fyddwch yn dod i'r Adran Awdioleg, oni bai eich bod wedi eich eithrio o hyn. Rydym yn gwybod pa mor bwysig ydyw i allu gweld **gwefusau a'r wyneb** pan mae gennych nam ar y clyw neu yn fyddar. Mae masgiau a gorchuddion wyneb yn eich helpu chi i gadw'n ddiogel ond mae'n nhw yn effeithio cyfathrebu.

Gellir gwneud gorchuddion wyneb lliain gyda **ffenestr glir** i chi eu gwisgo eich hunain. Trowch dros y dudalen am batrwm ac awgrymiadau ar gyfer y rhain.

Mae **masgiau clir** yn cael eu datblygu ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ble mae masg gwyneb llawfeddygol yn cael ei ddefnyddio nawr. Rydym yn gobeithio y bydd y rhain ar gael i staff yn fuan.

Manylion Cyswllt Adran Awdioleg

(Os ydych yn byw yng Ngogledd Powys, defnyddiwch fanylion cyswllt Ysbyty Maelor Wrecsam)

Ysbyty Maelor Wrecsam

Adran Awdioleg
Ysbyty Maelor Wrecsam
Ffordd Croesnewydd
Wrecsam
LL13 7TD
01978 725304

BCU.AudiologyEast@wales.nhs.uk

Ysbyty Glan Clwyd

Adran Awdioleg
Ysbyty Glan Clwyd
Ffordd Rhuddlan
Y Rhyl
LL18 5UJ
01745 448740 est 6062

BCU.AudiologyCentral@Wales.nhs.uk

Ysbyty Gwynedd

Adran Awdioleg
Ysbyty Gwynedd
Penrhosgarnedd
Bangor
LL57 2PW
01248 385095

BCU.AudiologyWest@wales.nhs.uk

Os oes gennych unrhyw sylwadau neu gwestiynau ynghylch y newyddlen hon, cysylltwch â ni



Sut i wneud gorchudd wyneb clir

Ar gyfer y fersiwn syml hwn, bydd arnoch angen:

- 2 bapur petryal gyda phatrwm: mawr 28cm x 19cm, bach 10cm x 5cm
- Tair haen wahanol o ffabrig, megis, haen gotwm amsugol, haen ganol cotwm cadarn a polyester ar yr ochr allan
- Panel plastig clir (fynyl), e.e wedi'i dorri o gas bensil clir
- Elastig neu stripiau o ffabrig
- Pinnau a pheiriant gwnïo (neu edau a nodwydd)

Sut i'w wneud:

1. Gan ddefnyddio'r patrwm mawr, **torrwch dair haen o ffabrig** i betryalau 28cm o hyd a 19cm o led. Parwch y ffabrig, gyda'r 2 ochr dde allanol gyda'i gilydd a'r haen ganol o dan. Piniwch yr haenau gyda'i gilydd (1).
2. Gan ddefnyddio'r patrwm bach, **torrwch betryal yng nghanol** yr haen top, 10cm o hyd a 5cm o led. Torrwch yr haenau eraill i gyd-fynd. Tynnwch y pinnau (2).
3. Yn y ffenestri petryal, torrwch doriad croeslinol ym mhob cornel. Ar bob haen, defnyddiwch y toriad hwn i blygu **hem 1cm**. Piniwch a gwniwch bob hem (3).
4. Parwch yr haenau ffabrig yn ôl gyda'i gilydd. Piniwch yr haenau gyda'i gilydd a thorri toriad yn y corneli allanol. **Gwniwch 1cm o'r 4 ymyl allanol** (4a). Tynnwch y pinnau. Trowch y ffabrig tu chwithig allan drwy'r ffenestr (4b).
5. **Torrwch y plastig** i betryal, 12cm o hyd a 7cm o led. Rhwch yn y ffenestr, rhwng yr haenau. Piniwch a gwniwch, drwy'r holl haenau (5).
6. Yn olaf, plygwch yr ymyl hir ar y top drosodd i'r canol ac yna'n ôl eto i **greu plyg ddwbl**. Piniwch y plyg yn ddiogel. Ail adroddwch hyn ar gyfer yr ymyl ar y gwaelod. Rhwch y **stripiau elastig** i fewn i'r ymylon. Gwniwch ar hyd yr ochrau i ddiogelu'r plygion a'r elastig. Tynnwch y pinnau (6).



Mwy o awgrymiadau a phatrymau ar gyfer gorchudd wyneb.

Gallwch ddod o hyd i orchudd gwyneb wedi ei wneud o liain ar werth ar-lein a'u gwneud mewn prosiectau cymuned leol. Cyngorior rhain ar gyfer torfeydd a pan yn trafelio ar drafndiaeth cyhoeddus.

Dyma rai awgrymiadau pwysig pan fyddwch yn prynu neu'n gwneud gorchudd wyneb ar gyfer eich defnydd eich hun:

- Mae Llywodraeth Cymru wedi cyngori y dylai gorchuddion wyneb fod â **3 haen o ffabrig**.
- Dylai'r **ymylon fod yn dynn** yn erbyn eich wyneb a'ch trwyn. Gellir rhoi glanhawr pibell neu glip papur a'i bwytho yn eu lle i blygu'n dynn ar y trwyn.
- Gyda chymhorthion **clwy, fe all elastig hirach** o amgylch y pen fod yn fwy cyfforddus.
- Os oes gan y gorchudd banel clir, ni ddylai fod yn dynn ar eich ceg. Dylai bod **lle i'ch anadl** symud drwy'r ffabrig.
- I leihau niwl, rhwch ewyn eillio neu sebon ar y panel clir, ei adael i sychu yna sgleiniwch nes yn glir.
- **Peidiwch â chyffwrdd** y gorchudd wyneb unwaith rydych wedi'i rhoi ar eich wyneb.
- Dylid tynnu'r gorchudd wyneb yn ofalus ar ôl ei ddefnyddio a'i roi mewn bag y gellir ei olchi hyd nes y gellir ei olchi. **Golchwch y bag mewn dŵr poeth** a'i sychu'n llawn cyn ei ail ddefnyddio.
- Dewiswch **ffabrig o liw cyferbyniol** i'ch wyneb os ydych chi'n defnyddio iaith Arwyddion Prydain.
- Dylech gael cyngor gan eich Meddyg Teulu os oes gennych **salwch resbiradol**.

Mae yna nifer o ganllawiau fideo **a phatrymau** ar-lein. Mae Cymdeithas Genedlaethol Plant Byddar wedi ysgrifennu rhai yma: <https://www.ndcs.org.uk/blog/diy-face-masks-with-clear-panels/>