

Dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran

Dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran yn gyflwr llygaid di-boen sy'n achosi i bobl golli golwg yng nghanol eu llygad (gan effeithio ar yr hyn rydych yn ei weld wrth edrych yn syth ymlaen). Mae'n fwyaf cyffredin ymhlith pobl dros 65 oed ac mae fel arfer yn digwydd yn y ddwy lygad. Er ei fod yn un o brif achosion colli golwg, mae dirywiad macwlaidd yn gyflwr nad oes llawer yn hysbys amdano ac yn aml gall diagnosis fod yn sioc. Dros amser gall colli golwg canol wneud bywyd bob dydd yn anodd, ond gall triniaeth gynnar arafu neu atal mwy o golled a helpu pobl i gael y gorau o'u golwg.

Rydym am sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i bobl â dirywiad macwlaidd drwy sicrhau'r canlynol:

- y caiff ei gadarnhau'n gyflym ac yn gywir fel y gall pobl sydd â mathau o ddirywiad macwlaidd sy'n gwaethygu'n gyflym gael eu hatgyfeirio yn syth
- bod yr holl weithwyr proffesiynol sy'n siarad â phobl am ddirywiad macwlaidd yn disgrifio'r mathau a'r camau gwahanol yn yr un ffordd
- y rhoddir gwybodaeth i bobl sy'n cael cynnig pigiadau llygaid ynglŷn â beth maent yn eu cynnwys, pwy fydd yn eu rhoi a faint y bydd eu hangen arnynt
- bod pobl yn deall y newidiadau y gallant eu gwneud i'w deiet a'u ffordd o fyw er mwyn helpu i arafu'r cyflwr, a sut i fonitro eu golwg.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, ystyriwch:

- Sut y bydd dirywiad macwlaidd a'i driniaeth yn effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd?
- Beth sy'n eich poeni fwyaf – a oes risgiau neu anfanteision i driniaethau gwahanol sy'n peri mwy o bryder i chi na rhai eraill?
- Beth fydd yn digwydd os nad ydych am gael triniaeth?
- Pa newidiadau y gallech eu gwneud i'ch ffordd o fyw er mwyn helpu i arafu eich colled golwg.

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dwedwch hynny wrth eich gweithiwr iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am ddirywiad macwlaidd.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Y Gymdeithas Facwlaidd](#), 0300 3030 111
- [RNIB](#), 0303 123 9999
- [Look after your eyes](#) (gwybodaeth i gleifion gan Goleg yr Optometryddion)

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-2788-3