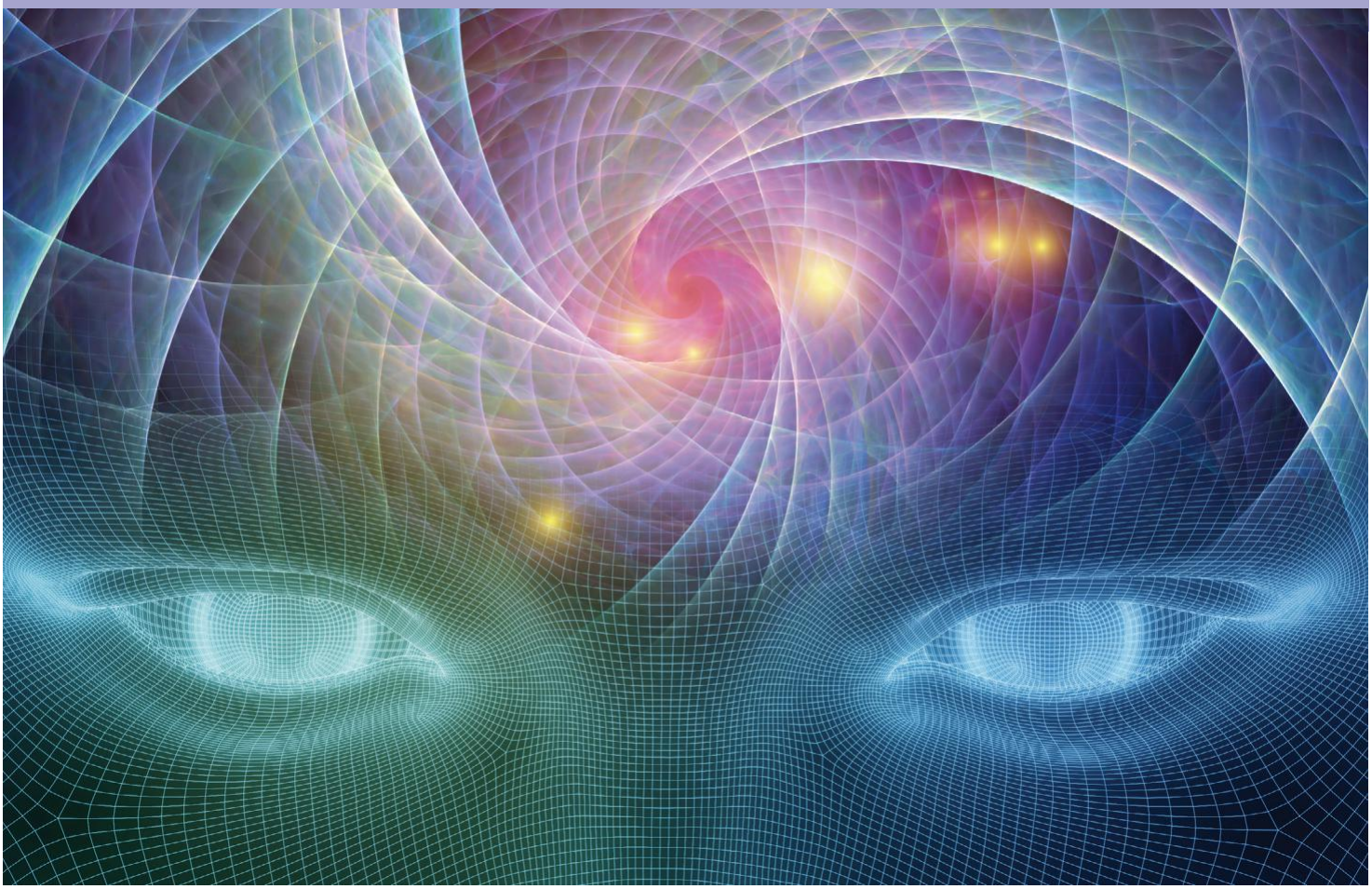
BIOS | CYMDEITHAS ORTHOPTIG PRYDAIN AC IWERDDON

Colli rhan o'r maes golwg yn dilyn strôc neu anaf i'r ymennydd



Beth yw colli rhan o'r maes golwg?

Mae maes golwg yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio'r cyfan yr ydych yn ei weld pan fyddwch yn edrych yn syth o'ch blaen. Mae'n cynnwys eich golwg ymylol a'ch golwg canol. Mae gan bob llygad ei faes golwg ei hun. Mae meysydd golwg y naill lygad a'r llall yn gorgyffwrdd â'i gilydd, felly bydd y ddau lygad yn gweld rhai gwrthrychau. Dim ond un llygad fydd yn gweld gwrthrychau sydd i'r dde eithaf neu'r chwith eithaf. Ystyr colli rhan o'r maes golwg yw colli rhywfaint o'ch golwg yn eich maes golwg. Fel rheol, bydd achos o golli rhan o'r maes golwg yn dilyn strôc neu anaf i'r ymennydd yn effeithio ar y ddau lygad.

Fel rheol, bydd y rhan o'r golwg y byddwch wedi'i cholli yn perthyn i'r un ochr ag unrhyw wendid yn eich wyneb, eich breichiau neu'ch coesau. Mae'n bosibl y bydd strôc sy'n effeithio ar gefn eithaf yn unig eich ymennydd yn peri i chi golli rhan o'ch maes golwg heb achosi unrhyw broblemau eraill. Ceir gwahanol fathau o achosion o golli rhan o'r maes golwg. Y math mwyaf cyffredin yn dilyn strôc yw hemianopia homonymig. Ystyr hemianopia yw colli hanner eich golwg. Hynny yw, mae hanner de neu hanner chwith eich golwg wedi'i golli o bob llygad.

Er enghraifft: mae colli maes golwg yn llwyr i'r ochr dde (hemianopia) yn golygu na fydd unigolyn yn gallu gweld gwrthrychau sydd ar yr ochr dde iddo ac na fydd yn gallu cyfathrebu'n effeithiol â phobl sydd ar yr ochr ddiffygiol iddo. Trwy symud ei ben a'i lygaid i'r dde, gall ddod â'r gwrthrych neu'r person i'w faes golwg. Nid niwed i'r llygaid sy'n achosi hynny ond niwed i'r llwybr gweledol yn yr ymennydd.

Y maes golwg mewn achos o hemianopia homonymig ar yr ochr dde

Mae mathau eraill o achosion o golli rhan o'r maes golwg yn dilyn strôc neu anaf i'r ymennydd yn cynnwys:

- colli chwarter y maes golwg (cwadrantanopia)
- colli golwg canol (golwg gwan)
- colli rhannau ar hap o'r maes golwg (smotiau dall).

Sut y byddaf yn gwybod a wyf wedi colli rhan o'm maes golwg?

Os ydych wedi colli rhan o'ch maes golwg, mae'n bosibl:

- y byddwch yn sylwi na allwch weld gwrthrychau ar un ochr i chi
- bydd rhai pobl yn teimlo eu bod wedi colli eu golwg mewn un llygad, h.y. os ydynt wedi colli eu golwg ar yr ochr dde mae'n bosibl y byddant yn ei ddisgrifio fel colli golwg yn y llygad de
- y byddwch yn taro i mewn i wrthrychau a phobl sydd yn eich man dall
- y byddwch yn baglu'n hawdd ac yn syrthio dros wrthrychau sydd yn eich man dall
- y byddwch yn ei gweld yn anodd mynd drwy ardaloedd prysur wrth i bobl a gwrthrychau ymddangos o'ch blaen yn sydyn o gyfeiriad eich man dall
- y byddwch yn cael anawsterau wrth ddarllen ac ysgrifennu. Os ydych wedi colli rhan o'ch maes golwg ar yr ochr chwith, mae'n anodd dod o hyd i ddechrau'r llinell. Os byddwch wedi colli rhan o'ch maes golwg ar yr ochr dde, mae'n anodd gweld ar hyd llinell o destun, sy'n golygu ei bod yn hawdd colli eich lle.

Pa effaith y bydd colli rhan o'r maes golwg yn ei chael ar unigolyn yn dilyn strôc?

- bydd mwy o berygl iddynt faglu a syrthio.
- bydd pobl efallai'n drysu ac yn dychryn yn hawdd wrth i wrthrychau ddod i'r golwg yn sydyn o gyfeiriad eu man dall.
- gall colli rhan o'r maes golwg effeithio ar annibyniaeth pobl ac ar eu gallu i symud yn gyffredinol.
- gall colli rhan o'r maes golwg arwain at iselder ysbryd ac amharu ar ansawdd bywyd.
- mae'n bosibl y bydd pobl sydd wedi colli rhan o'u maes golwg yn gweld rhithiau (gweler y daflen ar wahân ynghylch 'Diffygion mewn canfyddiad gweledol yn dilyn strôc neu anaf i'r ymennydd').

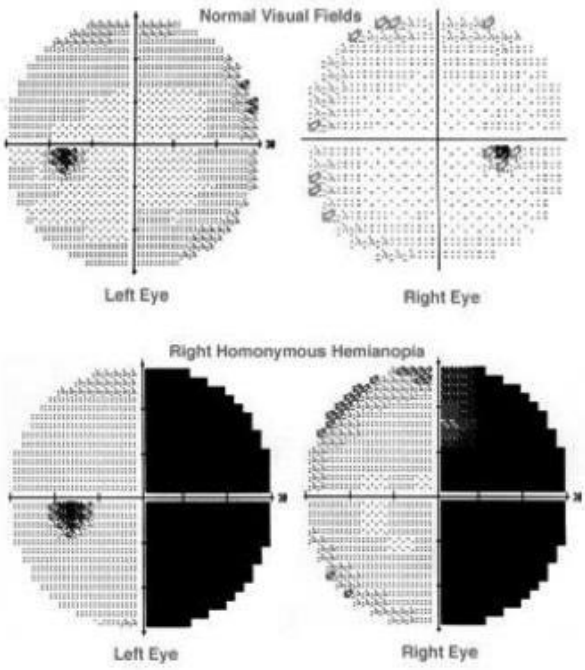
- os yw'r achos o golli rhan o'r maes golwg yn gysylltiedig ag ansylw'r golwg (gweler y daflen ar wahân ynghylch 'Ansylw'r golwg yn dilyn strôc neu anaf i'r ymennydd'), mae'n bosibl na fydd person yn sylweddoli bod nam ar ei olwg.

Cael diagnosis o golli rhan o'r maes golwg

Yn y lle cyntaf, bydd achos o golli rhan o'r maes golwg yn cael ei ganfod trwy gynnal prawf syml wrth ymyl y gwely, a elwir yn brawf maes golwg cyfwynebu. Bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol yn eistedd yn syth o'ch blaen ac yn gofyn i chi gadarnhau pan fyddwch yn gallu gweld targed yn eich golwg ymylol.

Caiff prawf mwy ffurfiol, sy'n defnyddio peiriant a elwir yn berimedr, ei gynnal mewn clinig cleifion allanol er mwyn creu map o'ch golwg ymylol.

Dyma ganlyniad prawf maes golwg ffurfiol ar gyfer person â hemianopia homonymig ar yr ochr dde.



Oes modd adfer y golwg ar ôl colli rhan o'r maes golwg?

Mae'r graddau y bydd modd adfer y golwg yn dibynnu ar ba ran o'r ymennydd yr effeithiwyd arni a faint o niwed sydd wedi'i wneud. Mewn rhai achosion, mae'r cyflwr yn gallu gwella ohono'i hun.

Mae oddeutu 50% o gleifion sydd wedi colli rhan o'u maes golwg yn dilyn strôc yn sôn bod y cyflwr yn gwella. Os yw'r cyflwr yn mynd i wella, bydd hynny'n digwydd fel rheol yn ystod y 3-6 mis cyntaf.

Ar ôl y cyfnod hwn, mae'n bosibl y bydd y rhan o'r maes golwg a gollwyd wedi'i cholli yn barhaol. Fodd bynnag, mae'n bosibl y byddwch yn teimlo bod eich golwg yn gwella wrth i chi addasu i'r nam gydag amser.

Nid oes modd gwella achos o golli rhan o'r maes golwg os na fydd y cyflwr yn gwella ohono'i hun.

Trin achos o golli rhan o'r maes golwg

Ni fydd yr un o'r triniaethau isod yn gwella'n barhaol yr achos o golli rhan o'r maes golwg, ond mae'n bosibl y bydd yn eich helpu i ymgynefino â'r sefyllfa ac addasu iddi'n gynt.
Mae'r rhan fwyaf o driniaethau'n golygu rhoi cyngor wedi'i dargedu i gleifion unigol, sy'n cynnwys:

- Strategaethau chwilio gweledol er mwyn helpu i wella ymwybyddiaeth o'r man dall a'ch helpu i allu sganio i mewn i'r ardal ddall. Mae'r strategaethau dan sylw'n cynnwys mwy o symud y pen yn ogystal â symudiadau sganio cyflym â'r llygaid i mewn i'r ardal ddall. Gall eich orthoptydd argymell ymarferion sganio, ac mae amryw raglenni cyfrifiadurol ar gael y gellir eu defnyddio i helpu gyda hynny (gweler y daflen ar wahân ynghylch 'Therapi ar y we ar gyfer anarfer y golwg ac achosion o golli rhan o'r maes golwg').

- Gellir defnyddio nifer o gymhorthion i helpu gyda darllen, gan gynnwys teiposgopau, teclynnau amlygu llinellau, marcwyr lliw neu chwyddwydrau.

Teclynnau amlygu llinellau

Marcwyr lliw

- Gellir defnyddio prismau (prismau Peli) dros dro i ehangu eich maes golwg. Mae'r prism yn ei gwneud yn bosibl i ddelweddau gael eu symud o'r man dall i'r ochr sy'n gallu gweld. Gall prismau Peli fod yn ddefnyddiol i rai cleifion, a gallwch drafod eu defnyddio â'ch orthoptydd.
- Mae triniaeth adfer y golwg yn driniaeth gyfrifiadurol sy'n ysgogi'r man dall. Cafwyd adroddiadau ei fod, yn achos rhai pobl, yn gwella eu sgiliau symud o le i le a'u gallu i ddarllen. Nid yw'r driniaeth hon ar gael gan y GIG.

Bydd eich orthoptydd yn cael sgwrs â chi am y strategaethau gorau i'w defnyddio a sut y dylech fynd ati i'w defnyddio.

Beth y gellir ei wneud gartref i helpu rhywun sydd wedi colli rhan o'i faes golwg?

Mae modd gwneud nifer o bethau i helpu pobl sydd wedi colli rhan o'u maes golwg. Bydd rhai dulliau'n gwneud yr unigolyn yn fwy ymwybodol o'r ochr yr effeithiwyd arni ac yn gwneud iddo roi mwy o sylw i'r ochr honno. Bwriad dulliau eraill yw gwneud y defnydd gorau o'r ochr sy'n gallu gweld. Er enghraifft:

- dylai perthnasau a gofalwyr ddod at yr unigolyn o'r ochr nad effeithiwyd arni

- dylid annog ymwelwyr i eistedd ar yr ochr nad effeithiwyd arni
- dylid symud celfi i'r ochr nad effeithwyd arni er mwyn atal damweiniau
- dylid rhoi pethau pwysig ar yr ochr sy'n gallu gweld, e.e. diod boeth, fel bod modd i'r unigolyn eu gweld yn hawdd
- dylid annog yr unigolyn i ddod allan o'r gwely ar yr ochr nad effeithiwyd arni
- dylid annog yr unigolyn i edrych o gwmpas/sganio gymaint ag sy'n bosibl â'i lygaid i'r ochr yr effeithiwyd arni
- dylid rhoi llinell neu dâp lliw i lawr ymyl chwith llyfrau/papurau newydd er mwyn i'r unigolyn wybod ble mae'r llinell yn dechrau
- dylid rhoi llinell neu dâp lliw i lawr ymyl dde llyfrau/papurau newydd er mwyn i'r unigolyn wybod ble mae'r llinell yn gorffen (yn ddelfrydol dylai'r llinell neu'r tâp ar y dde fod o liw gwahanol i'r un sydd ar y chwith).

Gyrru ac achosion o golli rhan o'r maes golwg

Ar ôl cael strôc, ni chaniateir i chi yrru am o leiaf fis i ddechrau. Gallai'r cyfnod fod yn hwy na hynny os ydych wedi cael llawdriniaeth neu gymhlethdodau eraill.

Os oes gennych broblem barhaus gyda'ch golwg, e.e. os oes gennych olwg pŵl neu'ch bod wedi colli rhan o'ch maes golwg, mae'r DVLA yn dweud na dderbynnir fel rheol ei bod yn ddiogel i chi yrru. Bydd eich orthoptydd yn gallu cynnig cyngor i chi ynghylch a ydych yn gymwys i ailddechrau gyrru ai peidio.

Mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn gymwys i ailymgeisio'n unigol fel achos eithriadol, yn amodol ar fodloni meini prawf llym. Mae'r meini prawf hynny'n cynnwys bod y nam ar y maes golwg wedi bod yn sefydlog ers 12 mis, nad oes gan yr unigolyn gyflwr sy'n gwaethygu'n raddol, a bod yr unigolyn wedi gallu addasu'n llawn i'r nam o safbwynt ymarferol. Mae'n bosibl y caiff asesiad gyrru arbenigol ei gynnal os bydd y DVLA yn derbyn eich cais i ailymgeisio. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, dylech fynd i wefan y DVLA i gael y wybodaeth ddiweddaraf: www.dft.gov.uk

Ble y gallaf gael mwy o wybodaeth am achosion o golli rhan o'r maes golwg?

Mae help a chyngor ychwanegol ar gael o'r gwefannau canlynol:

Cymdeithas Orthoptig Prydain ac Iwerddon
www.orthoptics.org.uk

Y Gymdeithas Strôc
www.stroke.org.uk

Headway
www.headway.org.uk

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall (RNIB)
www.rnib.org.uk

BIOS | CYMDEITHAS ORTHOPTIG PRYDAIN AC IWERDDON

Lluniwyd y daflen hon ym mis Hydref 2018 gan bwyllgor llywio'r Grŵp Cynghori Clinigol ar Adsefydlu Cleifion yn dilyn Strôc a Niwed Niwrolegol.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar www.orthoptics.org.uk