



Mae'r presgripsiwn optegol yn disgrifio cryfder y sbectol, pe bai angen sbectol arnoch.

Eich manylion:

Rwyf wedi rhoi prawf golwg i chi heddiw ac wedi penderfynu:



Rhoi'r Cynllun Rheoli'r Claf trosodd i chi.



Nad oes angen presgripsiwn arnoch.



Rhoi presgripsiwn newydd neu wedi'i newid i chi.



Rhoi presgripsiwn heb ei newid i chi.

Gofynnwch a allwch chi gael cymorth tuag at gost sbectol neu lensys cyffwrdd.

Trowch y dudalen i gael cyngor pellach.

D D E	Sph	Cyl	Axis	Prism	Base		Sph	Cyl	Axis	Prism	Base	C H W I T H
						Pell						
						Agos						

Dylech wisgo eich sbectol ar gyfer:

Rwyf wedi eich atgyfeirio i:

Ar gyfer:

Dewch yn ôl i gael eich archwiliad nesaf ymhen mis.

Manylion a llofnod yr ymarferydd, a'r dyddiad

Dyddiad y Prawf Golwg:

Os oes angen sbectol neu lensys cyffwrdd newydd arnoch, dangoswch y presgripsiwn hwn i'r optegydd pan fyddwch yn eu harchebu. **Gall presgripsiwn fod yn ddilys am hyd at ddwy flynedd, felly cadwch y ffurflen hon yn ddiogel.**



Y peth gorau y gallwch ei wneud er lles eich llygaid ac i wella'ch iechyd nawr ac yn y dyfodol yw peidio ag ysmegu.



Mae cynnal pwysau iach yn dda i'ch iechyd cyffredinol ac mae hefyd yn dda i'ch llygaid.



Mae bwyta amrywiaeth eang o ffrwythau a llysiau lliwgar, gan gynnwys dail gwyrdd tywyll, yn dda i'ch iechyd cyffredinol a gall gefnogi iechyd llygaid da.

Cyngor:

Os oes gennych bryderon am eich golwg, ymddangosiad eich llygaid, neu os ydy'ch llygaid yn anghysurus, cysylltwch â ni ar unwaith.

Tynnwch lun o'r sgwariau hyn gyda'ch ffôn clyfar neu lechen i gael rhagor o wybodaeth. Neu, ewch i www.gig.cymru/GofalLlygaidCymru neu ofyn i'r unigolyn a roddodd y ffurflen hon i chi.



**Gofal Llygaid
Cymru (WGOS)**



Helpa Fi i Stopio



**Helpwch ni i'ch
helpu chi**