



Helpu oedolion ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd

Cyflwyniad ar gyfer proffesiynolion gofal iechyd a chymdeithasol

Crynodeb

Diben hyn o gyflwyniad yw helpu proffesiynolion sy'n gweithio gydag oedolion a chanddynt anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd. Mae'r cyflwyniad wedi'i seilio ar anghenion hysbys proffesiynolion yng Nghymru ac argymhellion Sefydliad Gofal a Rhagoriaeth (NICE). Mae'n rhoi gwybodaeth sylfaenol a dylid ei ddefnyddio'n fan cychwyn cyn hyfforddiant manylach.

Ar ôl darllen y cyflwyniad, mae croeso ichi gymryd rhan yng nghynllun y dystysgrif: www.ASDinfoWales.co.uk/ASDaware-practitioner-adults. Ar ôl cofrestru ar y wefan, gofynnir ichi ateb 20 cwestiwn aml eu dewisiadau.

Cewch chi dystysgrif ar ôl eu hateb yn gywir.

Mae llawer o adnoddau i'ch helpu i weithio yn ôl argymhellion y cyflwyniad hwn ar www.ASDinfoWales.co.uk, ac rydyn ni wedi'u nodi â seren* er cymorth.

‘Anabledd cudd’ yw Awtistiaeth, sy’n golygu nad yw hi’n hawdd adnabod pan fo’r cyflwr ar rywun. Pan fyddwch yn gweld y patrwm canlynol (ar freichled, cerdyn neu ffôn poced), mae’n golygu fod awtistiaeth ar rywun a’u bod eisiau i chi wybod fel y gallwch eu cefnogi.



Mae unigolion ag awtistiaeth yn cael trafferth wrth ddefnyddio gwasanaethau. Gall cymorth gan staff wneud gwahaniaeth go iawn - trwy ddeall awtistiaeth, mae modd newid bywydau er gwell. Mae’r wybodaeth isod wedi’i chyflwyno i’ch helpu deall awtistiaeth a’r ffyrdd y gallwch helpu plant ac oedolion sydd â’r cyflwr i allu defnyddio eich darpariaeth.



Diben hyn o gyflwyniad yw'ch helpu i ddeall anhwylderau'r sbectwm awtistaidd yn well a'ch cyngori am addasu arferion ac agweddau. Defnyddir côd lliwiau drwyddi draw fel a ganlyn:

Meithrin gwybodaeth

Cyngori ymarferwyr

Addasu'ch anghenion

Mae amcangyfrif bod anhwylderau’r sbectrwm awtistaidd yn effeithio ar un ym mhob 100 o bobl.

Bydd anhwylderau’n parhau am oes ac yn effeithio ar bobl o bob cefndir.

Mae mwy o ddynion na merched a chanddynt anhwylderau, er ein bod yn gwybod bod sawl merch heb ei chyfrif.

Mae sawl oedolyn a chanddo anhwylderau heb ddiagnosis, ac yntau heb wybod bod anhwylderau ganddo o ganlyniad.

Mae afiechyd y meddwl yn fwy tebygol o effeithio ar rywun a chanddo anhwylderau’r sbectrwm awtistaidd.

Mae enwau eraill ar anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd:

Awtistiaeth

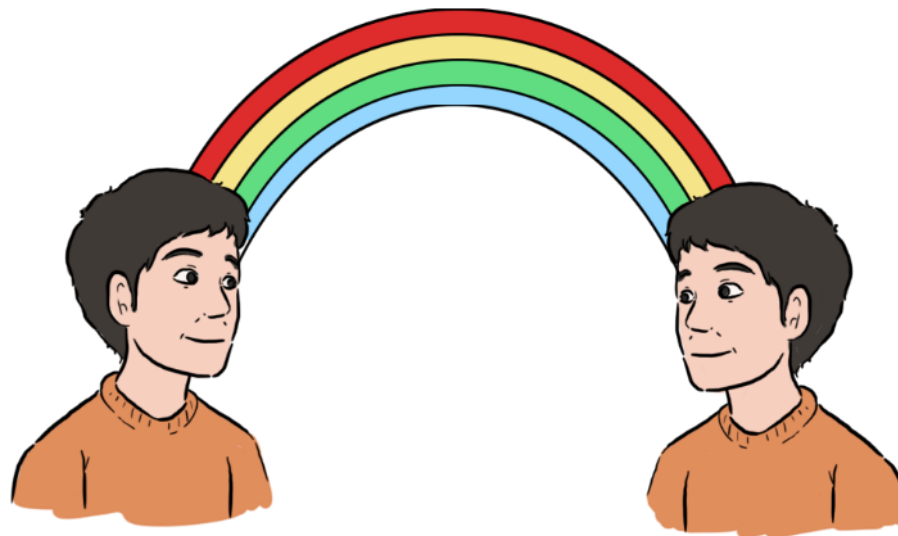
Syndrom Asperger

Cyflyrau'r sbectrwm
awtistaidd

Awtistiaeth plentyndod

Anhwylder datblygiadol
hydreiddiol

Cyfeiriwn ni at 'sbectrwm awtistiaeth' am y gallai anhwylderau effeithio'n wahanol ar amryw bobl



Ar naill ben y sbectrwm, gall fod ar bobl a chanddynt anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd anabledd dysgu ychwanegol. Bydd y nam yn fwy difrifol o ganlyniad.

Ar y pen arall, gall rhai pobl fod yn ddeallus iawn, gan weithredu ar lefel uchel, er y bydd anawsterau gyda nhw o hyd.

Mae nam ar bobl a chanddynt anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd yn y meysydd canlynol:



**Cyfathrebu
cymdeithasol**



**Dychmygu
cymdeithasol a
hyblygrwydd meddwl**



**Rhyngweithio
cymdeithasol**

Gallen nhw amlygu'r canlynol, hefyd:



**Gwneud hyn a hyn o
bethau dro ar ôl tro**



**Ymddiddori mewn hyn a
hyn o ddiddordebau a
gweithgareddau**



**Tuedd i'r synhwyrâu
ymateb yn anarferol**

Mae sawl oedolyn a chanddo anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd heb ddiagnosis cywir neu heb ddiagnosis o gwbl.

Gall oedolyn ofyn i wasanaethau am gymorth, ac yntau'n dioddef ag anhwylder sydd heb ei adnabod:

Problemau iechyd y meddwl neu anhwylder datblygiad niwrolegol arall

- Megis ofn, iselder, seicosis ac anhwylder diffyg sylw a gorfywiogrwydd.

Aflonyddwch mawr o achos newid neu newidiadau

- Megis symud cartref, newid swydd, colli perthynas neu newidiadau beunyddiol.

Anawsterau ynglŷn â chael swydd neu addysg

- Megis heb astudio, gweithio na chael ei hyfforddi erioed, heb wybod sut mae cael swydd a heb allu cynnal swydd.

Anawsterau cyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol

- Megis problemau ar ôl cam-ddeall, ffraeo, cyfathrebu'n llythrennol, heb allu datrys anghydfod nac addasu ymddygiad yn ôl y sefyllfa. Gall fod problemau cyfreithiol, hefyd.

Ymddwyn yn ôl yr un patrymau drwy'r amser

- Megis nodweddion anarferol, anhwylder cymhellol obsesiynol, diddordebau arbenigol allai ymddangos braidd yn od.

Awtistiaeth – adnabod agweddau amlwg
Diwedd y glasoed ac oedolion

Amharu ar gymdeithasu a chyfathrebu geiriol

Dweud rhai geiriau ac ymadroddion dro ar ôl tro ('ecoleferydd')

**"ecoleferydd
ecoleferydd
ecoleferydd
ecoleferydd
ecoleferydd
ecoleferydd"**

Sôn yn ormodol am ei ddiddordebau

Cymryd pethau'n llythrennol – mae'n anodd deall coegni a throsiadau

Dim ond hyn a hyn o allu i ddefnyddio iaith

Annerch pobl yn hytrach na siarad â nhw



Heb gynnig cysur i bobl eraill

Heb chwilio am gysur pan fo poen neu ofn arno

Dim diddordeb yn ei gyfoedion

Heb sylwi ar deimladau pobl eraill

Heb allu gwneud rhywbeth yn ôl ei dro

Mynd at bobl mewn ffordd unochrog yn ôl ei delerau ei hun

Gall fod yn rhy ffurfiol neu'n rhy gyfeillgar

Heb ymateb i gyfarch na ffarwello

Mae'n anodd meithrin a chynnal perthynas â phobl



Mynegi sylwadau heb fod yn ymwybodol o arferion na statws cymdeithasol

Heb ymgysylltu â'i gyfoedion yn ddigymell

Gall ei ymateb teimladol i bobl ymddangos yn gwa'thau neu'n amhriodol weithiau

Heb 'rannu' diddordeb neu fwyndad gyda phobl eraill

Mae'n anodd cynnal swydd neu astudiaeth

Meddwl creadigol a dychymyg yn wan

Heb rannu gweithgareddau dychmygol gyda phobl eraill, tuedd i ddilyn thema dychmyg rhywun arall yn ddigwestiwn neu fynnu i bawb gadw at ei themâu a'i reolau ei hun



Llai o ddychymyg neu ddim o gwbl

Llai o greadigrwydd, byd/rolau dychmygol cyfyngedig neu ailadroddol

Diddordeb mewn deunydd ffieithiol, nid mewn straeon na ffilmiau

Mae'n anodd meddwl am y dyfodol



Mae'n anodd datrys problemau

Mae'n anodd darogan bwriadau pobl eraill. All e ddim dychmygu beth fydd cymeriad yn ei wneud mewn stori neu ffilm

Heb allu rhagweld effeithiau'r hyn mae'n ei wneud ar bobl eraill

Mae'n anodd 'darllen rhwng y llinellau'



Heb allu addasu ei ymddygiad yn ôl disgwyl neu adwaith tebygol pobl eraill

Lefel isel o amneidio a chyfathrebu heb eiriau



Dim amneidiau digymell i fynegi teimladau (megis doddi ei fraich am rywun)



Heb bwyntio at bethau i dynnu sylw atyn nhw neu ennyd diddordeb ynddyn nhw



Heb edrych ym myw eich llygad



Cydlynu'n wael o ran amneidiau, arwyddion ei wyneb, iaith ei gorff, bod yn agos stoeh ac edrych ym myw eich llygad wrth sgwrsio

Llais od, undonog

Dim gwên gymdeithasol

Wrth yr un drefn ac ymddygiad dro ar ôl tro, ynghyd ag ystod gul o ddiddordebau

Gwneud yr un pethau dro ar ôl tro gan amharu ar weithgareddau'r dydd weithiau



Trefnu pethau yn ôl patrymau neu linellau a mynnu na ddylai neb eu symud

Mynnu dilyn ei agenda ei hun

Diddordebau anarferol neu arbenigol y bydd yn canolbwyntio'n fawr arny'n nhw

Hoff o drefn gyfarwydd, hoffi 'popeth yn ei le'



Glynu'n gadarn at reolau neu degwch, gan arwain at ffraeo

Dewis hyn a hyn o weithgareddau drosto ei hun – yr un rhai bob tro

Heb hoffi newid, a gall hynny arwain at ofn neu ymddygiad ymosodol

Symud rhannau o'r corff dro ar ôl tro megis chwilio ei ddwylo, siglo ei gorff wrth sefyll neu fflicio ei fysedd

Gall ymatebion y synhwyrau fod yn anarferol

Ymateb yn od ar ôl dywed/gweld/blasu rhywbeth a/neu deimlo poen



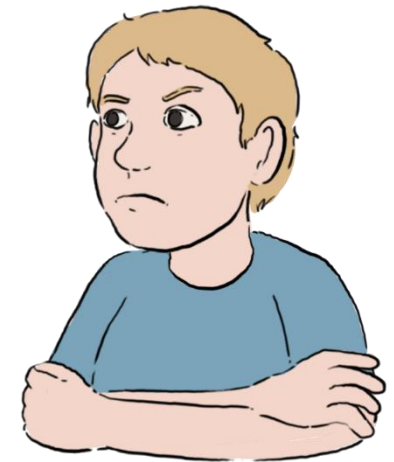
Alison, C., Auyeung, B., & Baron-Cohen, S. (2012). Toward brief "red flags" for autism screening: the short autism spectrum quotient and the short quantitative checklist in 1,000 cases and 3,000 controls. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(2), 202-212.
Baron-Cohen, S., & Golan, O. (2013). Early markers of autism spectrum disorders in infants and toddlers: prospectively identified in the Social Attention and Communication Study. *Autism*, 17(1), 64-86.
Carrington, N., Leekam, S., Kent, R., Majaes, J., Golan, J., Wang, L., & Nilsen, L. (2015). Signposting for diagnosis of autism spectrum disorder using the Diagnostic Interview for Social and Communication Disorders (DISCO). *Research in Autism Spectrum Disorders*, 9, 45-52.

Mae'n anodd i bobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd gyfathrebu'n gymdeithasol. Bydd natur yr anawsterau hynny'n amrywio.



Er enghraifft, gall fod yn anodd defnyddio a deall:

- Ileferydd
- amneidiau
- cyswllt llygad
- tôn llais
- iaith



Effaith hynny ar fywyd bob dydd:

Gallai rhywun a chanddo anhwylder fethu â dehongli neu ddefnyddio amneidiau.

I ddeall bod rhywun yn coegi, rhaid inni ddadansoddi sawl arwydd sydd heb eiriau. Felly, gall fod yn anodd i bobl a chanddynt anhwylderau'r sbectwm awtistaidd ddeall a gwerthfawrogi coegni.

Byddwn ni'n dibynnu ar dôn llais, amnaid a chyswllt llygad yn aml, yn ogystal â geiriau, i gyfleu ystyr. Gall fod yn anodd i rywun a chanddo anhwylder ddefnyddio a deall hynny.

Peidiwch ag ystyried rhywun sy'n methu ag edrych ym myw eich llygad yn anghwrtais.



O siarad mewn llais undonog, gallai pobl gamddechongli ei deimladau.

Gallai rhywun a chanddo anhwylder ddechongli iaith yn llythrennol. Felly, bydd yn camddeall priod-ddull megis ("hel eich traed") a throsiadau megis ("rwy'n llwgu").

Peidiwch â defnyddio
iaith haniaethol, priod-
dulliau na throsiadau

Siaradwch mewn llais
cyson ei dôn

Peidiwch â dibynnu ar
gyfathrebu heb eiriau i
gyfleu neges

Peidiwch â thybio dim
am deimladau yn ôl iaith
y corff, arwydd ar wyneb
neu gyswllt llygad

Rhowch ragor o amser
i'r unigolyn brosesu'r
hyn rydych chi'n ei
ddweud

I osgoi dryswch,
peidiwch â cheisio
cyfleu negeseuon trwy
eich wyneb

Byddwch yn eglur a
gwirio bod yr unigolyn
wedi'ch deall

Defnyddiwch dulliau
gweledol megis lluniau,
rhestrau neu ddeunydd
ysgrifenedig i'ch helpu i
gyfathrebu*

Dywedwch yr hyn
rydych chi'n ei feddwl a
gweithredu yn ôl yr hyn
ddywedoch chi

**Mae'n anodd i bobl ac arnyn nhw
anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd
gymdeithasu. Gall yr effaith amrywio,
gan gynnwys anawsterau ynglŷn â:**



meithrin a chynnal perthynas

rhannu

rhoi a derbyn canmoliaeth

mwynhau sgwrs

cysuro pobl

**Adnabod rhywbeth doniol
neu goeglyd**

Effaith hynny ar fywyd bob dydd:

Gall fod yn anodd i bobl ac arnyn nhw anhwylderau feithrin a chynnal perthynas. Dyw hynny ddim yn golygu na hoffen nhw fod yn gyfeillion.

Mae'n anodd i bobl ac arnyn nhw anhwylderau ddeall rheolau trin a thrafod cymdeithasol. Gall hynny beri sawl problem megis ymddangos yn anghyfeillgar neu'n rhy gyfeillgar, heb roi digon o le i rywun neu fynegi barn am rywun heb sylweddoli bod y sylwadau wedi'i ddigio.

Gall fod yn anodd i oedolion ac arnyn nhw anhwylderau ddyfalu sut mae pobl eraill yn teimlo, amlygu cydymdeimlad neu gynnig cysur. O ganlyniad, gallan nhw ymddangos yn rhai oer, heb ddiddordeb.



Gall fod yn anodd i oedolion siarad yn ôl eu tro mewn sgwrs, ynghyd ag aros am saib gyfleus i ddechrau siarad.

Gallai fod yn well gan bobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd sôn am bynciau ffeithiol yn hytrach na sgwrs arferol. Mae'n bosibl na fyddan nhw'n deall arwyddion yr hoffai'r llall ddod â'r sgwrs i ben.



Esboniwch yn eglur yr hyn mae
disgwyl i'r unigolyn ei wneud
gan osgoi cyfarwyddiadau
hirwyntog a chymhleth.

Peidiwch â chynnig cymorth dros
y ffôn yn unig. Mae'n anodd i
lawer o bobl ac arnyn nhw
anhwylderau'r sbectrwm
awtistaidd gyfathrebu
trwy'r ffôn.

Cofiwch y gallai fod yn anodd i'r
unigolyn weithio mewn grŵp.
Gallai fod angen osgoi grwpiau
neu gynnig strwythur
ychwanegol er cymorth iddo.*

Defnyddiwch gwestiynau
penodol. Yn aml, fydd rhywun a
chando anhwylderau ddim yn
cynnig mwy na'r wybodaeth y
gofynnoch chi amdani. Felly,
gallech chi golli rhywbeth
hanfodol.

Dylech chi osgoi siarad mân ac
arferion cymdeithasol eraill o'r
fath – rhaid canolbwyntio ar y
ffeithiau a'r diben.

**Meithrin gwybodaeth –
dychmygu cymdeithasol, ymddwyn dro ar ôl tro
yn ôl yr un patrymau, a diddordebau penodol**

Mae'n anodd i bobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectwm awtistaidd ddychmygu'n gymdeithasol a meddwl yn hyblyg. Gallan nhw ymddwyn yn ôl yr un patrymau dro ar ôl tro. Bydd y nodweddion yn amrywio o'r naill unigolyn i'r llall, gan effeithio ar sawl rhan o fywyd beunyddiol megis anawsterau ynglŷn â:



**darogan adweithiau
a digwyddiadau**

datrys problemau

**ymdeimlo â phobl
eraill**

**gweithgareddau
creadigol**

cynllunio

**ymdopi â
newidiadau**

**Meithrin gwybodaeth –
dychmygu cymdeithasol, ymddwyn dro ar ôl tro
yn ôl yr un patrymau, a diddordebau penodol**

Yr effaith ar fywyd bob dydd:



Gall dychmygu creadigol fod yn anodd i rai pobl ac arnyn nhw anhwylderau, gan effeithio ar addysg a gwaith.

Gall fod yn anodd datrys problemau ac efallai y byddai angen rhagor o gymorth neu strwythur ar rywun ynglŷn â hynny.

Mae'n anodd i rywun a chanddo anhwylder ddarogan sut y bydd pobl eraill yn teimlo neu'n adweithio.

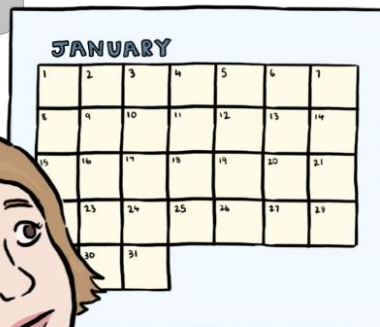
Gall cynllunio a threfnu achosi problemau a bydd eisiau cymorth ychwanegol ar sawl un fel na fydd yn colli cyfarfodydd neu'n methu â chadw at amserlenni.

Mae'n anodd darogan beth y bydd pobl eraill yn ei wneud, darllen rhwng llinellau a deall bwriadau rhywun arall.

Gall sawl unigolyn fynnu cadw popeth yr un fath ac ymddwyn yn ôl patrymau caeth. O ganlyniad, gall fod yn anodd ymdopi â newidiadau, estroniaid a gweithgareddau anghyfarwydd.

Gall ymddygiad megis troi a throi, fflicio bysedd neu siglo effeithio ar gysylltiadau cymdeithasol.

Cynghori ymarferwyr—
dychmygu cymdeithasol, ymddwyn dro ar ôl
tro yn ôl yr un patrymau, a diddordeb penodol



Byddwch yn gyson – cyn
lleied o newidiadau ag y bo
modd.

Rhowch strwythur
ychwanegol mewn
gweithgareddau sy'n
gymhleth neu'n dibynnu ar
ddychmyg cymdeithasol.

Defnyddiwch ddisgrifiadau
geiriol, siartiau llif a lluniau i
esbonio pethau, yn hytrach
na gofyn i bobl ddychmygu
neu ddyfalu rhywbeth.

Rhowch strwythur ar ffurf
cynllunwyr, rhestrau neu
amserlenni.*

Wrth ofyn am 'nodau' neu
'hoffterau', rhowch opsiynau
pan fo unigolyn yn ei chael
yn anodd dewis yn rhydd.

Disgrifiwch yr hyn a hoffech
chi heb dybio y bydd
unigolyn yn gweld beth mae
disgwyl iddo ei wneud trwy
eich amneidiau neu'ch
arwyddion.

Cynghori ymarferwyr—
dychmygu cymdeithasol, ymddwyn dro ar ôl
tro yn ôl yr un patrymau, a diddordeb penodol

Diddordebau penodol



Gall patrymau ymddwyn cyfyngedig amlygu trwy ddiddordeb dwys neu arbenigol rhywun.

Weithiau, bydd dwysedd y diddordeb yn amharu ar weithgareddau beunyddiol a chyfleoedd i gymdeithasu, yn ogystal ag aflonyddu ar y rhai sy'n helpu'r unigolyn.

Rhaid cofio y bydd diddordebau o'r fath yn rhoi cysur a sicrhad i bobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectwm awtistaidd. Gall proffesiynolion eu defnyddio ar gyfer meithrin perthynas, gwobrwyo pobl am ymddwyn yn dda neu hyrwyddo medr arbenigol ymhlith darpar gyflogwyr.

Mae nam ar synhwyrâu llawer o bobl a chanddynt anhwylder – gallai hynny effeithio ar y synhwyrâu i gyd fel y bydd rhai'n gryfach neu'n wannach.

cyffyrddol	• (cyffwrdd)
cynteddol	• (symud)
ystumiau'r corff	• (ffordd o sefyll/eistedd)
golwg	• (edrych)
clyw	• (gwrando)
arogleuol	• (clywed gwynt)
archwaethol	• (clywed blas)

Yr effaith ar fywyd beunyddiol:

teimlo llai o boen



anodd goddef goleuadau siopau

anodd goddef trafnidiaeth swnllyd

heb allu goddef rhai arogleuon

bwyta'n fympwyol/annigonol

heb eisiau cyffwrdd

ofn/aflonyddwch mewn lleoedd prysur

Sut y dylech chi addasu'ch arferion:



Siarad mewn llais tawel,
cyson ei gywair.

Cwtogi ar y goleuo, diffodd
goleuadau cryf.

Chwilio am yr hyn allai fod
wedi sbarduno ofn trwy
gyfrwng y synhwyr.

Peidio â dibynnu ar
adwaith yr unigolyn i boen,
na'i ddisgrifiad ohono, i
asesu anaf.

Osgoi gorchwylion lle y
bydd rhaid defnyddio dau
synwyr neu ragor yr un
pryd, megis codi nodiadau
wrth wrando arnoch chi.

Dewis adegau a manau
llai prysur lle bo modd.



Mae gofyn i bob gwasanaeth 'ymaddasu'n rhesymol' ar gyfer pobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd.

Gan na fyddai'r rhan fwyaf o'r addasiadau sydd wedi'u disgrifio yma yn arwain at lawer o gostau, mae modd eu hystyried yn rhai 'rhesymol'.

Bwysicach fyth – o addasu'ch arferion yn briodol, gallech chi ymgysylltu'n well, cwtogi ar nifer yr apwyntiadau a gollir a helpu pawb i gyflawni ei lawn dwf.

O achos anawsterau ynglŷn â chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol, fydd dulliau cysylltu traddodiadol ddim yn addas i bobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd, yn aml



Cynnig amryw ffyrdd o gysylltu â chi.

Gofalu bod llythyrau am apwyntiadau yn rhai cyfarwyddol, eglur, cryno a threfnus.

Peidio â rhoi rhifau switsfwrdd neu beiriant ateb ar gyfer dileu neu newid apwyntiad.

Ystyried defnyddio ebost neu ffôn testun yn ddull cysylltu.

Peidio â dweud mai dim ond dros y ffôn y bydd modd cysylltu â chi.

Gall aros am apwyntiad fod yn ddychrynlyd i rywun ac arno anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd.



Cynnig apwyntiadau ar
adegau llai prysur.

Cynnig ystafell dawel i aros
ynddi.

Ceisio ei weld yn ôl yr amser
priodol. Os ydych chi ar ei
hól chi, dylech chi ofyn i
rywun roi gwybod iddo.

Cwtogi ar y goleuo a diffodd
goleuadau cryf.

Ceisio osgoi ysgogi'r
synhwyrâu mewn ystafell
trwy ddefnyddio lliwiau
niwtral a pheidio â gosod
gormod o bosteri ar y waliau.

O achos amryw anawsterau pobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd, rhaid addasu ffyrdd o asesu problemau ac anghenion er mwyn cael gwybodaeth gywir



Peidio â dibynnu ar ddisgrifiad rhywun o boen neu afiechyd am y gallai fod yn fwy difrifol nag sydd wedi'i gyfleu.

Gofyn cwestiynau penodol heb dybio y bydd rhywun yn deall yr hyn rydych chi'n ei awgrymu.

Esbonio'r diben a'r disgwyl yn eglur.

Addasu'ch cyfathrebu ac osgoi'r siarad mân.

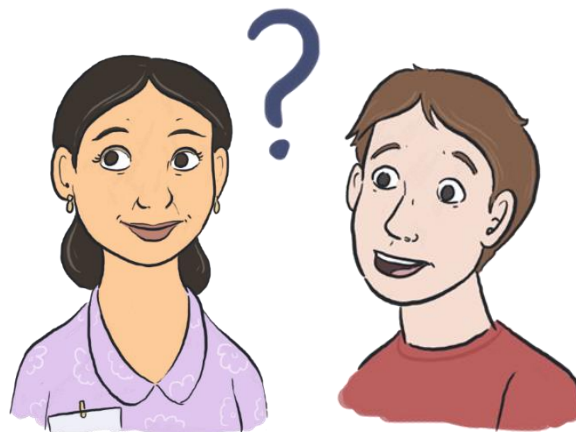
Defnyddio sbardunau gweledol megis lluniau, rhestrau a siartiau llif.

Archwilio'r atebion fel na fyddwch chi'n colli unrhyw wybodaeth.

Peidio â thybio dim yn ôl iaith ei gorff, arwyddion ei wyneb na chyswllt â'i lygaid.

Os yw rhywun yn ei chael yn anodd disgrifio ei deimladau, dylech chi ei helpu trwy gynnig enghreifftiau.

Bydd angen cymorth ychwanegol ar bobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd i bennu nodau, dewis llwybrau neu nodi'r deilliannau sydd orau gyda nhw.



Esbonio diben proses
pennu nodau/
deilliannau.

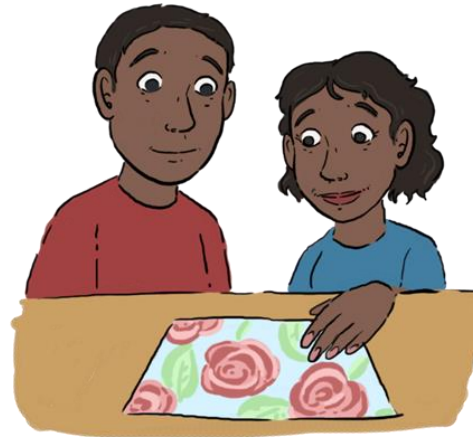
Addasu'ch ffordd o
gyfathrebu.

Cynnig opsiynau neu
hyn a hyn o
ddewisiadau.

Defnyddio cyfarpar,
rhestrau neu siartiau
llif i'w helpu i ddod i
benderfyniad.

Cynnwys profiadau neu
ddiddordebau penodol
yn y drafodaeth fel y
bydd yn fwy perthnasol.

Bydd rhaid addasu triniaeth ar gyfer pobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd.



Ychwanegu rhagor o strwythur at unrhyw driniaeth, yn arbennig gwaith y bydd yr unigolyn ei hun yn ei gyfeirio.

Ystyried a allai'r unigolyn ymgymryd â gwaith gartref – gallai fod yn anodd iddo gyflawni yno waith sydd wedi'i osod mewn lle arall.

Os cewch chi ganiatâd, gofyn i gynhalwyr ei helpu i gyflawni'r gwaith.

Rhoi cynllun ac ynddo gamau llai, dull mesur deilliannau, amserlenni a diwedd eglur i'r driniaeth.

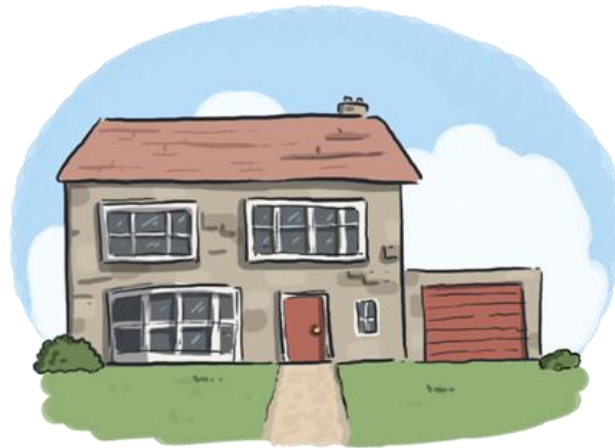
Esbonio'n eglur unrhyw driniaeth feddygol, heb ddefnyddio iaith y corff i gyfleu'r neges.

Siarad yn benodol gan ddefnyddio rheolau ac esbonio unrhyw eithriadau.

Defnyddio dulliau gweledol megis lluniau, cynllunwyr, rhestrau gwirio, dyddiaduron a siartiau llif.

Defnyddio ffeithiau gan osgoi pethau haniaethol a chofio y bydd yn anodd i'r unigolyn sôn am ei deimladau.

Bydd angen gwybodaeth eglur am drefniadau dilynol ar bobl ar arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd er mwyn osgoi dryswch.



Gofalu bod trefniadau dilynol wedi'u cyfleu i'r unigolyn yn eglur.

Rhoi cyngorion penodol heb ddweud 'cymerwch dabled' i olygu 'llyncwch dabled'.

Gofalu bod yr unigolyn yn gwybod pryd y dylai ddychwelyd, gan osgoi pethau amwys megis 'os na fyddwch chi'n gwella'.

Os cewch chi ganiatâd, rhoi gwybodaeth ddilynol i gynhaliwr.

O anfon rhywun at wasanaeth neu broffesiynolyn arall, rhoi gwybod iddyn nhw am anawsterau hwnnw ymlaen llaw.

Rhoi proffil o'i anghenion i'r unigolyn fel y gallai ei gadw a'i ddangos i bobl eraill.

Rhoi gwybodaeth ysgrifenedig a gofalu ei bod wedi'i haddasu ar gyfer pobl ac arnyn nhw anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd.

**Mae rhagor o wybodaeth, ynghyd â linciau ag
adnoddau eraill, ar:**



**I gyflwyno ymholiadau, anfonwch neges at:
ASDinfo@WLGA.gov.uk**