Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig

Lleoliadau Gofal Iechyd Sylfaenol

Rhagfyr 2010

75% wedi'i ailgylchu
recycled

ISBN 978 0 7504 5979 2
© Hawlfraint y Goron 2011
WAG10-11196
F1141011

Cynnwys

Tudalen

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth?	4
Effaith ASD mewn Lleoliadau Gofal Iechyd Sylfaenol	4
Mynediad at Ofal Iechyd	5
Apwyntiadau	5
Mannau Aros	7
Cyfathrebu	7
Archwiliadau / Gorsensitifrwydd	9
Triniaeth a Gofal Dilynol	11
Cyfeirio at Wasanaethau eraill	12
Cysylltiadau defnyddiol a ffynonellau gwybodaeth bellach	13

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth?

Gwneir diagnosis o anhwylderau'r sbectrwm awtistiaeth (ASD) pan fo gan blentyn neu oedolyn amhariadau yn ymwneud â rhyngweithio cymdeithasol a chyfathrebu cymdeithasol ynghyd â diffyg ar ddychymyg cymdeithasol a phatrwm ailadroddus cyfyngedig o weithgareddau a diddordebau. Mae'r term 'anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth' yn derm eang sy'n cyfeirio at yr is-grwpiau a adwaenir fel Anhwylderau Datblygu Treiddiol (PDD). Mae'r is-grwpiau hyn yn cynnwys Awtistiaeth Plentyndod, syndrom Asperger, ac anhwylderau eraill ar y sbectrwm awtistiaeth, sydd i gyd yn cael eu diffinio gan Ddosbarthiad Rhyngwladol Sefydliad Iechyd y Byd o Anhwylderau Meddyliol ac Ymddygiadol. Dengys tystiolaeth ymchwil bod gan 1 o bob 100 unigolyn yn y Deyrnas Unedig anhwylder ar y sbectrwm awtistig.

Effaith ASD mewn Lleoliadau Gofal Iechyd Sylfaenol

O ganlyniad, bydd llawer o'r plant a'r oedolion ag ASD sy'n dod i leoliadau gofal iechyd sylfaenol wedi cael diagnosis o ASD yn barod. Er mwyn gwneud diagnosis cynhelir asesiad cynhwysfawr gan dîm profiadol o glinigwyr. Mae'r asesiad fel rheol yn cynnwys cyfweliad manwl gyda'r rhiant, asesiadau seicolegol ac ieithyddol penodol ac arsylwadau clinigol. Mae cyfeirio unigolyn am asesiad a diagnosis yn ei alluogi i gael y cymorth a'r cyngor mwyaf addas, a dengys tystiolaeth mai cymorth addas ac ymyriad cynnar sy'n rhoi'r canlyniadau gorau i unigolion sydd ag ASD.

Er bod amcangyfrifon poblogaeth yn dangos bod Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig yn weddol gyffredin, mae nifer o achosion yn y boblogaeth bresennol sydd heb gael diagnosis, yn enwedig ymhlith oedolion. Yn ychwanegol at hyn, mae'n bosib y bydd gan rai unigolion arwyddion penodol o ASD heb o reidrwydd gael y syndrom ASD llawn a fyddai'n arwain at ddiagnosis. O ganlyniad, mae'n bwysig adnabod arwyddion yr anhwylder gan ei bod yn bosib na fydd llawer o'r bobl y byddwch yn dod i gysylltiad â hwy'n ymwybodol mai dyma pam y maent yn cael anawsterau.

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol hefyd bod ASD i'w weld yn aml gyda chyflyrau meddygol eraill, boed yn gyflyrau corfforol neu

feddyliol. Dylid rhoi ystyriaeth arbennig i adnabod a thrin cyflyrau iechyd ychwanegol gan y gallai'r ASD olygu eu bod yn cael mwy o effaith ar yr unigolyn. Mae'r cyflyrau isod i'w gweld yn aml a phan fyddant yn digwydd yr un pryd ag ASD gallent arwain at anawsterau arbennig: anawsterau cwsg, problemau gastroberfeddol, gormod o gwyr yn y glust, epilepsi, gorbryder, iselder, dyspracsia, dyslecsia, anhwylder gorfodaeth obsesiynol, catatonia, diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd.

Pwrpas yr wybodaeth isod yw rhoi cyngor ynglŷn â sut y gellir addasu'r lleoliad gofal iechyd sylfaenol er mwyn helpu plentyn neu oedolyn sydd ag ASD.

Mynediad at Ofal Iechyd

Yn aml iawn, mae pobl sydd ag ASD, pa un a ydynt wedi cael diagnosis ai peidio, yn cael anhawster i gael mynediad at wasanaethau gofal iechyd. Mae llawer o wasanaethau gofal iechyd yn disgwyl i glaf drefnu apwyntiad, ac ymweld â gwasanaeth gofal iechyd i egluro'i anawsterau wrth ddieithryn. Ni fydd gan unigolyn sydd ag ASD y sgiliau sydd eu hangen er mwyn cyflawni'r tasgau hyn, neu rai ohonynt, felly bydd arno angen cymorth i ddefnyddio gwasanaethau gofal iechyd. Mae modd lliniaru neu ddileu llawer o'r anawsterau a fydd gan unigolyn sydd ag ASD drwy baratoi ymlaen llaw, e.e. aroleuo sylwadau yn nodiadau'r claf sy'n dangos bod gan y person dan sylw ASD. Mae gan bawb sy'n ymwneud â gofal iechyd, o staff y dderbynfa i ymarferwyr gofal iechyd, ran bwysig i'w chwarae er mwyn cynorthwyo'r unigolyn yn ei ymdrech i gael mynediad at wasanaethau.

Apwyntiadau

Gan fod unigolion sydd ag ASD yn cael anawsterau â chyfathrebu cymdeithasol mae'n bosib y byddant yn cael anhawster i drefnu apwyntiad. Gallai system apwyntiadau gymhleth fod yn anodd i'r unigolyn ei deall ac mae'n bosib na fydd yn gallu rhoi gwybod i chi pa mor bwysig yw hi ei fod yn cael apwyntiad gyda chi.

Efallai y bydd unigolion sydd ag ASD yn cael anhawster i fod mewn canolfan iechyd / clinig lle mae llawer o bobl yn bresennol. Gallai trefnu apwyntiad ar gyfer adeg dawelach o'r dydd fod o gymorth. Gan ei bod yn bosib y bydd ar y person angen mwy o amser i allu mynegi ei angen wrth yr ymarferydd gofal iechyd, ac y bydd yr ymarferydd o bosib yn cymryd mwy o amser i gael gwybodaeth berthnasol, efallai y byddai'n fuddiol cynnig apwyntiad hwy i'r unigolyn sydd ag ASD er mwyn canfod ei anghenion gofal iechyd a rhoi sylw iddynt.

Mae unigolion sydd ag ASD yn aml yn cael anhawster i ddygymod â sefyllfaoedd na ellir eu rhagweld. Mae'n bosib y bydd yr unigolyn yn cynhyrfu os yw'n gorfod aros yn hir am ei apwyntiad. Os hynny, efallai y byddai'n well i'r claf a'r ymarferydd gofal iechyd geisio trefnu apwyntiadau ar adegau lle nad oes llawer o oedi'n debygol, e.e. ar ddechrau sesiwn. Mae rhywfaint o oedi'n anorfod. Gallwch helpu'r unigolyn sydd ag ASD i ddygymod ag oedi drwy roi gwybod iddo ymlaen llaw, a rhoi rhyw syniad am faint y bydd yn rhaid iddo aros, os yw hynny'n bosib.

Os yw'r feddygfa'n anfon llythyr apwyntiad at yr unigolyn sydd ag ASD, gwnewch yn siŵr bod y rheswm dros yr apwyntiad, ynghyd â'r amser a'r lleoliad, wedi'u nodi'n glir, gan fod gormod o fanylion yn gallu achosi dryswch i unigolyn sydd ag ASD.

Rhai ffyrdd defnyddiol o addasu'ch dulliau gweithio:

- Gwnewch yn siŵr bod staff sy'n gyfrifol am drefnu apwyntiadau'n ymwybodol o'r anawsterau a allai wynebu unigolyn sydd ag ASD a sut i roi sylw i'r rhain.
- Caniatewch amser ychwanegol ar gyfer apwyntiadau gydag unigolyn sydd ag ASD.
- Trefnwch apwyntiadau sy'n fwy tebygol o ddechrau ar amser, e.e. ar ddechrau clinig.
- Os yw apwyntiadau'n cael eu dal yn ôl, rhowch wybod i'r unigolyn am yr oedi.
- Gwnewch yn siŵr bod yr unigolyn yn deall yn iawn faint o'r gloch, ym mhle a gyda phwy y mae'r apwyntiad wedi'i wneud. Anfonwch lythyr i gadarnhau'r trefniadau os gallwch.

- Os ydych yn anfon llythyr apwyntiad, gwnewch yn siŵr bod yr wybodaeth yn glir a'ch bod yn nodi'r rheswm dros yr apwyntiad, os ydych yn gwybod beth yw'r rheswm.

Mannau aros

Bydd rhai pobl sydd ag ASD yn cael anhawster i ddygymod ag amgylchedd ystafell aros. Gallai gorsensitifrwydd olygu bod golau, sŵn neu hyd yn oed y ffordd y mae'r ystafell wedi'i haddurno'n achosi problemau. Os yw'r man aros yn brysur, a bod llawer o bobl yn pesychu neu blant yn crio ac ati, mae'n bosib na fydd yr unigolyn sydd ag ASD yn gallu goddef y sŵn. Gall pobl yn mynd a dod olygu bod llawer o newidiadau yn yr amgylchedd, a gall hynny fod yn ingol i'r unigolyn. Mae'n bosib y bydd gan blant sydd ag ASD ymddygiad anodd, ac y bydd eu rhieni'n teimlo'n annifyr wrth geisio dygymod â hynny mewn mannau cyhoeddus, yn enwedig os ydynt yn poeni am yr apwyntiad.

Rhai ffyrdd defnyddiol o addasu'ch dulliau gweithio:

- Gadewch i'r unigolyn eistedd mewn lle tawel, heb fod yn ymyl pobl eraill, os oes lle felly ar gael.
- Gwnewch y goleuadau'n wannach, ac os gallwch, symudwch unrhyw beth arall allai ddal sylw'r synhwyrau.
- Cadwch at amser yr apwyntiad, os gallwch, er mwyn lleihau amser aros.
- Gadewch i riant / gofalwr aros gyda'r unigolyn.

Cyfathrebu

Mae unigolion sydd ag ASD yn cael anawsterau â chyfathrebu cymdeithasol a rhyngweithio cymdeithasol, a gall hyn achosi problemau wrth geisio cael gwybodaeth ganddynt a rhoi gwybodaeth iddynt. Drwy fod yn ymwybodol o'r anawsterau hyn ac addasu'ch dull o gyfathrebu gallwch sicrhau eich bod chi'n cael gwybodaeth gywir gan yr unigolyn sydd ag ASD a'i fod yntau'n cael gwybodaeth gywir gennych chi.

Gall cwestiynau ac esboniadau hirfaith achosi dryswch i'r unigolyn sydd ag ASD. Yn aml iawn bydd gan unigolion sydd ag ASD ddealltwriaeth lythrennol iawn o iaith. Gall idiomau, trosiadau a chyffelybiaethau fod yn ddryslyd iawn neu gallant achosi camddealltwriaeth. Peidiwch â chael eich camarwain wrth weld yr unigolyn yn defnyddio trosiadau. Nid yw'n golygu o reidrwydd y bydd yn deall eich trosiadau chi, yn enwedig os nad yw'n gyfarwydd â hwy.

Yn aml iawn mae gan unigolion sydd ag ASD gyswllt llygad anarferol. Mae rhai'n dweud eu bod yn teimlo'n anghyfforddus wrth gadw cyswllt llygad. Nid yw'r ffaith nad yw'r unigolyn yn cadw cyswllt llygad yn golygu nad yw'n talu sylw i chi.

Weithiau nid yw pobl sydd ag ASD yn sylweddoli eich bod yn cyfeirio atynt hwy drwy ddehongli arwyddion cymdeithasol fel cyswllt llygad ac iaith corff. Os oes gan yr unigolyn broblemau synhwyraidd, mae'n bosib y bydd yn anodd iddo ganolbwyntio ar yr hyn rydych yn ei ddweud.

Rydym yn defnyddio cyfatebiaethau yn aml i egluro pethau mewn ffordd symlach. Mae'n anodd i unigolyn sydd ag ASD gysylltu hyn â'r broblem wreiddiol rydych yn ceisio'i hegluro.

Efallai y bydd angen i'r sawl sydd ag ASD gael amser i brosesu a deall beth rydych yn ei ddweud. Gall oedi'n aml a rhoi amser i'r unigolyn ymateb fod o gymorth. Peidiwch â dibynnu ar oslef eich llais, mynegiant wyneb neu gyswllt llygad i gyfleu neges gan ei bod yn bosib na fydd yr unigolyn sydd ag ASD yn gallu dehongli hyn. Gallai dehongli iaith corff, mynegiant wyneb neu oslef yr unigolyn sydd ag ASD hefyd greu tybiaethau anghywir.

Gall defnyddio cwestiynau cyffredinol arwain at atebion camarweiniol, e.e. drwy ofyn "Sut wyt ti'n teimlo?" gallech gael ymateb wedi'i ddysgu, megis "da iawn, diolch", ond gallai gofyn "wyt ti mewn poen?" ysgogi'r unigolyn i ateb "ydw".

Gallai gofyn llawer o gwestiynau penodol eich helpu i gael gwybodaeth gywirach. Yn aml iawn, nid yw pobl sydd ag ASD yn cynnig mwy o wybodaeth na'r hyn y gofynnir amdano.

Er enghraifft, os gofynnir “ydych chi’n gallu gwisgo amdanoch?” efallai y byddai unigolyn yn ateb “ydw”, ond ddim yn cynnig gwybodaeth ychwanegol fel “dim ond os ydy fy ngofalwr i wedi estyn fy nillad i mi’n barod yn y drefn iawn”. Byddai gofyn “ydych chi’n gallu gwisgo amdanoch heb help?” yn cael ateb cywirach.

Os ydych wedi cael caniatâd yr unigolyn i wneud hynny, gall cael gwybodaeth gan rieni a gofalwyr fod yn fuddiol iawn.

Wrth roi gwybodaeth, gall defnyddio lluniau a darparu eglurhad ysgrifenedig fod yn ddefnyddiol. Gwnewch yn siŵr bob amser bod yr unigolyn wedi deall yr wybodaeth rydych wedi ei rhoi iddo.

Rhai ffyrdd defnyddiol o addasu’ch dulliau gweithio:

- Gwnewch yn siŵr eich bod wedi dal sylw’r unigolyn, bod cyn lleied ag sy’n bosib o bethau o gwmpas i dynnu ei sylw a’ch bod yn ei gyfarch wrth ei enw o’r dechrau.
- Byddwch yn glir ac yn gryno, defnyddiwch gyn lleied ag sy’n bosib o esboniadau / cwestiynau hirfaith.
- Peidiwch â defnyddio idiomau neu drosiadau.
- Peidiwch â defnyddio cyfatebiaethau i egluro pethau.
- Peidiwch â chodi eich llais na siarad yn rhy ddistaw.
- Gofynnwch gwestiynau penodol, yn hytrach na dibynnu ar gwestiynau cyffredinol.
- Peidiwch â defnyddio cwestiynau sy’n ymwneud ag emosiynau.
- Gwnewch yn siŵr bod yr unigolyn wedi deall.
- Defnyddiwch luniau i helpu i egluro.
- Darparwch wybodaeth ysgrifenedig ar ôl eich apwyntiad.

Archwiliadau / Gorsensitifrwydd

Gall archwiliad corfforol fod yn anodd i unrhyw un, yn enwedig rhywun sydd ag ASD. Os yw’r unigolyn yn bryderus iawn ynghylch ymweld â’r gwasanaeth, efallai y bydd arno angen amser i edrych o gwmpas a dod i arfer â’r amgylchedd, y bobl a’r cyfarpar. Efallai y byddai’n werth cael nifer o apwyntiadau, i ymweld, edrych o gwmpas ac adeiladu’n raddol at yr archwiliad.

Gall gorsensitifrwydd olygu bod y cyffyrddiad lleiaf hyd yn oed yn anodd i'w oddef. Gall sŵn hefyd fod yn broblem; dylech ystyried sŵn peiriannau electronig ac offer yn taro yn erbyn ei gilydd. Gall tymheredd cyfarpar hefyd fod yn ingol. Mae'n werth bod yn barod drwy holi ymlaen llaw am bethau y mae'r unigolyn yn sensitif iddynt. Rydym yn sylweddoli nad yw'n hawdd gwneud hyn ym mhob achos, ond gorau po fwyaf y mae'r ymarferydd yn ei wybod am y claf sydd ag ASD, er mwyn gwneud yr ymgynghoriad yn haws i'r ddwy ochr.

Mae'n bosib y bydd unigolion sydd ag ASD yn cael anhawster i ragweld ymddygiad pobl eraill. Bydd ymddygiad penodol, fel gwisgo menig archwilio, yn dangos i bobl heb ASD bod archwiliad ar fin cael ei wneud, ond efallai na fydd rhywun sydd ag ASD yn gweld hyn fel arwydd. Efallai y bydd angen i chi baratoi'n eiriol ar gyfer dechrau archwiliad.

Mae'n well gan y rhan fwyaf o bobl sydd ag ASD sefyllfaoedd lle gallant ragweld beth sy'n mynd i ddigwydd, ac mae'r un peth yn wir am lawer o bobl eraill yn ein cymdeithas. Gallwch helpu i leihau pryder drwy egluro beth yn union fydd yn digwydd yn ystod yr ymyriad ffisiolegol, gan gynnwys beth fydd yr unigolyn yn ei deimlo a'i brofi, a hefyd am faint y bydd yr archwiliad yn para.

Mae gan rieni a gofalwyr brofiad o ymdrin â'r unigolyn, a gall gofyn am eu cymorth neu eu cyngor hwy fod yn fuddiol iawn.

Mae ofnau a ffobiâu yn gyffredin mewn unigolion sydd ag ASD. Os oes gan yr unigolyn ffobia penodol efallai y bydd arno angen cymorth arbenigol i helpu i'w ddisensiteiddio.

Rhai ffyrdd defnyddiol o addasu'ch dulliau gweithio:

- Byddwch yn amyneddgar. Efallai y bydd ar yr unigolyn angen nifer o ymweliadau cyn bod yn barod i gymryd rhan.
- Gofynnwch am wybodaeth am broblemau synhwyraidd cyn yr apwyntiad.

- Addaswch yr amgylchedd ar gyfer anghenion yr unigolyn os yw hynny'n bosib.
- Trafodwch yr archwiliad / trefniadau gyda'r unigolyn cyn dechrau. Eglurwch beth fydd yn digwydd, beth fydd yr unigolyn yn ei deimlo a faint o amser fydd yr archwiliad yn ei gymryd.
- Daliwch i egluro beth sy'n digwydd yn ystod yr ymyriad corfforol.
- Defnyddiwch eiriau i egluro beth sy'n mynd i ddigwydd. Peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd yr unigolyn yn gallu dehongli eich ymddygiad / iaith eich corff.
- Gofynnwch am gymorth a chyngor gan y teulu / gofalwyr lle bo'n briodol.
- Gofynnwch am gymorth arbenigol ar gyfer ffobiâu penodol.

Triniaeth / gofal dilynol

Mae'n bwysig egluro'r cynllun gofal dilynol i'r unigolyn sydd ag ASD mewn ffordd glir a chryno. Os disgwylir i'r unigolyn gael triniaeth gartref, mae'n bwysig ei fod yn deall yn iawn beth y bydd angen iddo ei wneud. Gall darparu llenyddiaeth y gall yr unigolyn ei darllen gartref neu ofyn am gymorth gofalwr i egluro fod yn fuddiol unwaith eto.

Wrth egluro cynllun triniaeth gall amhariadau cyfathrebu achosi problemau. Nid yw 'cymryd tabled' yn golygu'r un peth â 'llyncu tabled' pan mae'n cael ei ddehongli'n llythrennol. Gofynnwch i'r unigolyn ddweud wrthych beth mae i fod i'w wneud er mwyn gwneud yn siŵr ei fod wedi deall.

Os bydd angen cael apwyntiad arall, meddyliwch am yr wybodaeth y bydd arnoch ei hangen er mwyn asesu'r ymateb i'r driniaeth. Efallai y bydd angen i chi ofyn i'r unigolyn gadw dyddiadur poen ac ati. Peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd yr unigolyn yn gallu cofio'r wybodaeth hon pan fydd yn dod yn ôl. Eglurwch yn glir beth yw dyddiad ac amser yr apwyntiad dilynol a beth yw pwrpas yr apwyntiad.

Os nad oes cynlluniau ar gyfer gofal dilynol, rhowch eglurhad manwl clir fel bod yr unigolyn yn gwybod pryd y dylai ofyn am gymorth. Nid yw'n ddigon dweud "os bydd pethau'n gwaethygu".

Rhai ffyrdd defnyddiol o addasu'ch dulliau gweithio:

- Nodwch yn glir beth yw'r driniaeth ddilynol ar gyfer yr unigolyn.
- Darparwch wybodaeth ysgrifenedig ar gyfer triniaeth sydd i'w dilyn gartref.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio iaith glir, lythrennol.
- Gofynnwch i'r unigolyn ddweud wrthych beth yw'r cynllun er mwyn gwneud yn siŵr ei fod wedi deall.
- Trefnwch apwyntiadau dilynol os oes angen.
- Paratowch yr unigolyn ar gyfer yr wybodaeth y bydd arnoch ei hangen er mwyn mesur ymateb i driniaeth.
- Os nad oes angen rhagor o apwyntiadau, cynigiwch gyngor ynglŷn â pha bryd y dylai'r unigolyn ofyn am gymorth pellach (mae angen rhoi mwy o wybodaeth na dim ond dweud "os bydd pethau'n gwaethygu").

Cyfeirio at Wasanaethau Eraill

Gall cyfeirio unigolyn at wasanaeth arall fod yn frawychus iawn i'r unigolyn hwnnw. Efallai na fydd yn deall pam y mae angen gwneud hyn, a bydd angen egluro'n glir beth i'w ddisgwyl.

Gall gorfod mynd i weld gwasanaeth arall gyda gweithwyr proffesiynol gwahanol achosi llawer o broblemau i unigolyn sydd ag ASD. Os yw'r gweithiwr proffesiynol / gwasanaeth yn barod, mae'n fwy tebygol o allu addasu ar gyfer anghenion yr unigolyn sydd ag ASD. Drwy sicrhau bod eich atgyfeiriad yn cynnwys gwybodaeth am ASD yr unigolyn, a thynnu sylw at unrhyw anawsterau cysylltiedig, byddwch yn helpu i alluogi'r unigolyn i ddefnyddio'r gwasanaeth.

Rhai ffyrdd defnyddiol o addasu'ch dulliau gweithio:

- Eglurwch y rheswm dros gyfeirio'r claf at wasanaeth arall.
- Eglurwch beth fydd yn digwydd, ym mhle mae'r gwasanaeth, a sut fydd y claf yn cael gwybod am apwyntiad gyda'r gwasanaeth. Rhowch fap iddo.

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i'r darparwr gwasanaeth arall am ASD yr unigolyn, ei anawsterau a sut i'w helpu i ddefnyddio'r gwasanaeth.

Cysylltiadau defnyddiol a ffynonellau gwybodaeth bellach

Cysylltiadau yng Nghymru:

- Yn Ebrill 2008, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru gynllun gweithredu ar gyfer awtistiaeth. Dyma'r cynllun gweithredu cyntaf o'i fath i'w gyhoeddi gan lywodraeth, ac o ganlyniad i'r strategaeth hon mae swyddog arweiniol lleol ar gyfer ASD wedi'i ddynodi ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Gallwch ddarganfod pwy yw eich swyddog arweiniol lleol ar gyfer ASD drwy gysylltu â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol leol neu drwy gysylltu â Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) (ffôn: 02920 468600). Mae CLILC yn gartref i dri swyddog cymorth rhanbarthol ar gyfer ASD a fydd yn gallu rhoi'r wybodaeth sydd arnoch ei hangen i chi. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael copïau rheolaidd drwy e-bost o gylchlythyr CLILC ar y Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer ASD, sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am gynnydd ym maes awtistiaeth a dulliau gweithredu ledled Cymru, drwy roi eich cyfeiriad e-bost i Swyddogion Cymorth Rhanbarthol CLILC ar gyfer ASD. (ASDinfo@wlga.co.uk)
- Yn 2010 cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru y bydd yn gweithio gyda Byrddau Iechyd Lleol yng Nghymru i sefydlu Rhwydwaith Cymru Gyfan i ymdrin ag asesiadau a diagnosis o ASD mewn oedolion. Yn 2010 hefyd comisiynodd Llywodraeth Cynulliad Cymru werthusiad o wasanaethau sy'n ymdrin ag asesiadau a diagnosis o ASD mewn plant.
- Hefyd yng Nghymru, o 2010 ymlaen, gallwch gysylltu â Chanolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymru sydd wedi'i lleoli yn yr Ysgol Seicoleg, ym Mhrifysgol Caerdydd. Cyfarwyddwr y tîm ymchwil i awtistiaeth yw'r Athro Sue Leekam, Cadair mewn Awtistiaeth. Gwefan y ganolfan ymchwil yw www.cardiff.ac.uk/psych/home2/warc/.

- Mae Awtistiaeth Cymru'n gweithredu www.awares.org, gwefan ddwyieithog sy'n cynnwys gwybodaeth am awtistiaeth yng Nghymru. Yn yr hydref bob blwyddyn mae'r wefan hon hefyd yn gartref i gynhadledd awtistiaeth ar-lein y byd, sy'n denu cyfraniadau gan rai o glinigwyr, ymchwilwyr ac ymarferwyr mwyaf blaenllaw'r byd ym maes awtistiaeth.

Cysylltiadau y tu allan i Gymru:

Mae gwefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn cynnwys canllawiau a chyngor defnyddiol iawn i ymarferwyr iechyd. www.nas.org.uk

- Adam Feinstein, sy'n dad i ŵr ifanc ag awtistiaeth ac sy'n cael ei gyflogi gan Awtistiaeth Cymru, yw awdur "A History of Autism, Conversations with the Pioneers" a gyhoeddwyd gan Blackwells/ Wiley. Yn y llyfr hwn y ceir y darlun cywiraf hyd yn hyn o awtistiaeth, sut mae'n cael ei weld ar hyn o bryd ar hyd a lled y byd a pha ddulliau sy'n cael eu defnyddio gan lywodraethau a'r rhai sy'n gweithio gyda phobl sydd ag awtistiaeth. Mae'r llyfr hwn yn cael ei ystyried yn 'glasur' ym maes anableddau.

Awduron y llawlyfr hwn sy'n cael ei gyhoeddi gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yw:

Jo Manikiza – Swyddog Cymorth Rhanbarthol CLILC ar gyfer ASD - De-ddwyrain Cymru (Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru)

Cath Jones – Gweithiwr Iechyd Meddwl Sylfaenol, CAMHS (Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed)

Teresa James – Cydgysylltydd ASD, Cyngor Sir Fynwy (a mam i 2 berson ifanc yn eu harddegau sydd ag ASD)

Sarah Robinson – Cadeirydd a sylfaenydd Hope GB, Torfaen (mam i blentyn ifanc sydd ag ASD)

Ac mae wedi cael ei adolygu gan:

Yr Athro Sue Leekam, Cadair mewn Awtistiaeth, Prifysgol Caerdydd.

Dr Andrew Dearden, Cadeirydd Cyngor Cymreig Cymdeithas Feddygol Prydain.