



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig

Canllaw i Bobl sy'n Gweithio gydag
Oedolion Hŷn

Rhagfyr 2010



75% wedi'i ailgylchu
recycled

ISBN 978 0 7504 5972 3

© Hawlfraint y Goron 2011

WAG10-11196

F1141011

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig?	4
Pam y mae cyn lleied o oedolion hŷn ag ASD yn dod i sylw'r gwasanaethau?	6
Mae'n debyg i Rainman on'd yw e?	7
Effaith ASD ar wasanaethau i bobl hŷn	8
Awgrymiadau er mwyn gwneud eich gwasanaeth a'ch dulliau ymarfer yn fwy ystyriol o awtistiaeth	10
Cysylltiadau Defnyddiol a Deunydd Darllen Pellach	13
Awduron	14

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth?

Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig (ASD) yw'r term cyffredinol am Awtistiaeth, Syndrom Asperger ac anhwylderau cysylltiedig. Y term llaw fer 'Awtistiaeth' sy'n cael ei ddefnyddio amlaf. Mae ASD yn cael ei drosglwyddo'n enetig ac mae'n gyffredin - mae'n effeithio ar tua un y cant o'r boblogaeth. Mae llawer o bobl wedi clywed y termau 'Awtistiaeth' a 'syndrom Asperger', ond maent yn cymryd yn ganiataol mai cyflyrau plentyndod ydynt, ac nid rhywbeth sy'n effeithio ar oedolion hŷn. Mae hyn yn anghywir - mae ASD yn gyflwr sy'n para drwy gydol oes. Er hyn, am resymau a fydd yn cael eu hegluro isod, ychydig iawn o oedolion hŷn ag ASD sydd wedi cael diagnosis cywir ohono. Mae hyn bron yn sicr yn golygu bod llawer o bobl hŷn sydd ag ASD yn cael triniaeth amhriodol, neu ddim triniaeth o gwbl, gan nad yw eu hanghenion wedi cael eu dynodi'n gywir.

Bwriad y llyfryn hwn yw cywiro'r broblem hon. Ynndo, byddwch yn dysgu am nodweddion sylfaenol ASD, pa mor gyffredin ydyw, a sut y gallwch addasu eich gwasanaeth a'ch dulliau ymarfer os byddwch yn canfod bod gennych rywun ag Awtistiaeth yn eich gwasanaeth.

Nodweddion ASD

Darparwyd crynodeb byr gan Wing a Gould,¹ sy'n dadlau bod ASD yn ei hanfod yn gyfuniad o broblemau, y cyfeirir atynt gyda'i gilydd fel y triawd o amhariadau:

- Amhariad ar sgiliau cymdeithasol ac emosiynol, e.e. cael anhawster i ffurfio cyfeillgarwch neu hyd yn oed berthynas waith; a chael anhawster mawr i ddygymod ag 'amser rhydd' yn gymdeithasol.
- Amhariad ar sgiliau ieithyddol a sgiliau cyfathrebu, megis cymryd popeth sy'n cael ei ddweud yn llythrennol (a thrwy hynny fethu â deall coegni ac ati); symudiadau llygaid anarferol iawn wrth siarad â rhywun arall; ystumiau wyneb a dwylo annodweddiadol; problemau dwys wrth ymdrin â gwybodaeth eiriol a cheisio cofio gwybodaeth o'r fath.

¹ Wing, L. a Gould, J. (1979). Severe impairments of social interaction and associated abnormalities in children: epidemiology and classification. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 9, tt. 11-29.

- Amhariad ar hyblygrwydd meddwl, megis problemau dwys wrth geisio dychmygu sut mae pobl eraill yn teimlo (ac, yn gyffredinol, dim empathi, ond heb fod yn oeraidd); ystod gyfyngedig iawn o ddi-ddordebau; anhawster mawr iawn i ymdrin â newidiadau i drefniadau rheolaidd.

Diagnosis

Nid oes prawf penodol i ganfod ASD. Gwneir diagnosis fel arfer gan dîm amlasiantaethol sy'n barnu a yw'r nodweddion sy'n cael eu hamlygu'n cyfateb i'r nodweddion y cyfeirir atynt yn un o'r llawlyfrau diagnostig a ddefnyddir yn aml, ac yn edrych ar y nodweddion ochr yn ochr â chofnod llawn iawn o hanes datblygiadol yr unigolyn. Arweinir y broses ddiagnostig gan weithiwr proffesiynol sydd wedi cael hyfforddiant addas (seiciatrydd neu seicolegydd clinigol fel arfer).

Achos

Cydabyddir erbyn hyn bod ASD yn cael ei drosglwyddo'n enetig. Yn gyffredinol, os oes gan un person yn y teulu ASD, mae'n debygol iawn y bydd yna o leiaf un perthynas genetig arall sydd â'r cyflwr neu rai symptomau ohono. Nid yw'n gysylltiedig â 'diffyg' yn y broses o fagu plant, magwraeth wael na dim byd arall tebyg i hynny.

Cyffredinrwydd

Mae ASD yn gyflwr cyffredin iawn ac amcangyfrifir bod gan hyd at un y cant o'r boblogaeth ASD. I gymryd enghraifft o fywyd bob dydd, bob tro y byddwch yn cerdded i mewn i archfarchnad brysur mae'n debyg bod dau neu ragor o bobl yno sydd ag ASD (a heb gael diagnosis mae'n debyg). Ar raddfa ychydig yn fwy, gallwn ragweld, yng Nghymru'n unig, bod gan tua 17-25,000 o bobl ASD, tua 4,000 ohonynt yn 60 oed neu'n hŷn, a'r rhan fwyaf o'r grŵp hwn heb gael diagnosis.² Bydd tua un rhan o dair o'r bobl hyn yn 60 oed neu'n hŷn. Fodd bynnag, er bod yr awdurdodau iechyd yn gwybod am bron iawn bawb dan 20 oed sydd ag ASD, cyfran fach o'r oedolion hŷn (h.y. dros 40 oed) ag ASD sydd wedi dod i sylw'r gwasanaethau statudol.

2 Stuart-Hamilton, I., Griffith, G., Totsika, V., Nash, S., Hastings, R.P., Felce, D. & Kerr, M. (2009) The circumstances and support needs of older people with Autism. Adroddiad i Lywodraeth Cynulliad Cymru. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Pam y mae cyn lleied o oedolion hŷn ag ASD wedi cael eu cofnodi?

Mae'r rheswm pam y mae cyn lleied o oedolion hŷn ag ASD wedi cael eu cofnodi yn syml. Dim ond yn ystod y blynyddoedd diwethaf y mae ASD wedi dod yn ddiagnosis cyffredin. Gwyddid am bobl ag ASD cyn hyn wrth gwrs, ond roeddent yn cael eu dosbarthu fel rhai â chyflyrau gwahanol. Mewn rhai achosion, roedd hyn yn arwain at driniaethau cwbl amhriodol, ac mewn amgylchiadau eraill, roedd pobl yn cael eu hystyried yn 'ecsentrig' a bernid nad oedd angen triniaeth ar gyfer eu symptomau. Yn ddiweddar, mae awdurdodau iechyd wedi datblygu arferiad o nodi ASD mewn plant, ond mae oedolion wedi bod yn cael eu hanwybyddu i raddau helaeth. Felly er bod nifer y plant a'r bobl ifanc sy'n cael diagnosis o ASD wedi cynyddu'n aruthrol, prin iawn yw'r oedolion hŷn ag ASD sydd wedi cael eu cofnodi. Mae hyn wedi arwain at adroddiad camarweiniol yn y cyfryngau newyddion o bryd i'w gilydd ynglŷn ag 'epidemig' o ASD, sy'n anghywir.

Problemau cysylltiedig

Mae gan lawer o bobl sydd ag ASD anawsterau dysgu a chyniferydd deallusrwydd (IQ) isel. Fodd bynnag, nid yw ASD wedi'i gyfyngu iddynt hwy. Gall pobl fod â chyniferydd deallusrwydd cyffredin, neu uchel iawn hyd yn oed, a bod ag ASD hefyd. Gwyddom hefyd fod y tebygolrwydd o gael iselder a gorbryder yn fwy na'r cyffredin ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc sydd ag ASD, ac nad yw'r rhagolygon y byddant yn cael gwaith hanner cystal â'r rhagolygon ar gyfer y boblogaeth brif frwd.

DS: Mae gan gyfran uchel o bobl sydd ag anableddau deallusol ASD hefyd.³ O ganlyniad, wrth ymdrin â rhywun sydd ag anableddau deallusol, mae'n bwysig cadw golwg am symptomau ASD y gellid yn rhwydd eu camgymryd am arwyddion pellach o anabledd deallusol.

³ La Malfa, G., Lassi, M., Bertelli, R., Salvini, R. & Placidi, G.F. (2004). Autism and intellectual disability: a study of prevalence on a sample of the Italian population. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48, 262-267.

Sut mae'n bosib i oedolion fod wedi peidio â chael diagnosis?

Yn gyffredinol, mae'r gwahaniaeth yn ymwneud â graddau difrifoldeb. Fel arfer mae gan bobl sydd ag Awtistiaeth symptomau llawer mwy difrifol na phobl sydd â Syndrom Asperger. Mae hyn yn golygu fod Awtistiaeth bron bob amser yn amlygu ei hun drwy ddiffygion amlwg iawn ym mhob rhan o'r triawd o amhariadau. Yn yr achosion dwysaf, mae gan bobl sydd ag Awtistiaeth anawsterau cyfathrebu difrifol iawn. Gyda syndrom Asperger, gall y symptomau fod yn llawer mwy cynnil, gan eu bod yn gyffredinol yn llai amlwg. Er enghraifft, ar yr olwg gyntaf, bydd rhywun sydd â syndrom Asperger yn ymddangos ychydig yn ddi-lun a chwithig o safbwynt cymdeithasol, ond heb ddim byd arall anghyffredin amdano. Yn yr un modd, yn aml iawn â phobl sydd â syndrom Asperger, gallai'r ystod gyfyngedig o ddiddordebau amlygu ei hun fel diddordeb astrus mewn casglu pethau, sy'n anarferol ond heb fod ar y cyrion o safbwynt cymdeithasol.

Sut mae pobl hŷn sydd ag ASD yn wahanol i blant sydd ag ASD?

Y gwir amdani yw nad ydym yn gwybod. Gan fod cyn lleied o bobl hŷn ag ASD wedi cael eu cofnodi, nid oes gwaith manwl iawn wedi'i wneud gyda hwy. Mae'r gwaith ymchwil sydd ar gael yn dangos bod ASD yr un mor gyffredin mewn pobl hŷn ag ydyw yn y grwpiau iau,⁴ a bod y problemau seiciatrig cysylltiedig, megis cyfraddau iselder a gorbryder llawer uwch, i'w cael hefyd mewn pobl hŷn sydd ag ASD.⁵ Mae pobl sy'n ymwybodol o'u cyflwr, yn gyffredinol, yn sôn am rwystredigaeth eithafol oherwydd diffyg perthynas agos ac oherwydd tuedd pobl i ystyried eu problemau fel methiant deallusol neu agwedd gul tuag at y byd o'u cwmpas.⁴

Rydw i wedi gweld Rainman - mae'n debyg i hynny, on'd yw e?

Bob hyn a hyn mae ffilm neu raglen ddogfen am rywun sydd ag ASD yn ymddangos, ac mae'n dal dychymyg y cyhoedd,

4 Brugha, T., McManus, S., Meltzer, H., Purdon, S., Scott, F., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Smith, J. & Bankart, J. (2009). Development and testing of methods for identifying cases of Autism Spectrum Disorder among adults in the Adult Psychiatric Morbidity Survey 2007. Canolfan Wybodaeth y GIG.

5 Stuart-Hamilton et al. (ibid).

oherwydd bod gan y cymeriad canolog dalent anarferol yn ogystal â'r symptomau arferol. Dwy enghraifft adnabyddus yw perfformiad Dustin Hoffman yn 'Rainman' ac, yn fwy diweddar, portread Sigourney Weaver o ferch ag ASD yn ffilm y cyfarwyddwr ffilm o Gaerdydd, Marc Evans. Mae'r unigolion hyn, y 'savants' fel mae'r Americanwyr yn hoffi eu galw, yn bodoli, ond maent yn annodweddiadol iawn o'r cyflwr. O ganlyniad, wrth ystyried a oes gan rywun ASD, peidiwch â meddwl y bydd yn gallu dweud wrthyhych ar ba ddiwrnod o'r wythnos y digwyddodd rhyw ddigwyddiad hanesyddol, neu y bydd ganddo ddiddordeb mawr iawn mewn amserlenni. Cyfran fach iawn o'r bobl sydd ag ASD sy'n gallu gwneud hyn.

Effaith ASD ar Wasanaethau i Bobl Hŷn

Sut alla i adnabod unigolion sydd ag awtistiaeth yn fy ngwasanaeth?

Mae unigolion sydd ag ASD yn heneiddio, fel y rhan fwyaf ohonom, felly mae'n bosib y byddwch yn dod ar draws unigolion o'r fath o bryd i'w gilydd yn eich gwasanaethau i bobl hŷn. Gallwch weld o'r wybodaeth a roddwyd uchod bod ASD yn amrywio'n fawr. O edrych ar y rhestr o symptomau ar bapur, gall ymddangos yn 'amlwg', ond mae delio gyda'r sefyllfa mewn bywyd bob dydd yn wahanol iawn. Cyfeiriwyd at y symptomau a ganlyn mewn llyfrau amrywiol, gwefannau grwpiau eiriolaeth ac ati, fel ymddygiadau penodol nodweddiadol a welir mewn plant sydd ag ASD. Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu y dylai'r canlynol fod yn berthnasol i bobl hŷn sydd ag ASD hefyd:

- Mynnu gwneud yr un peth a bod yn gyndyn i newid rhywbeth. Dylai hyn fod yn fwy na'r stereoteip o berson hŷn sydd wedi mynd i rigol.
- Cyswllt llygad anarferol wrth sgwrsio. Yn gyffredinol, bydd hyn yn golygu dim cyswllt llygad o gwbl, neu ddim hanner digon o gyswllt llygad, ond gallai hefyd gynnwys cyswllt llygad am fwy o amser nag arfer sy'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus.

- Sgiliau symud anwastad - mae'n bosib y bydd gan unigolyn rai sgiliau cyffredin, ond y bydd sgiliau eraill yn ymddangos yn drwsogl iawn.
- Tuedd i'r unigolyn orynganu geiriau wrth siarad, neu i fod â phriodweddau tonyddol anarferol i'w lais (sy'n cael ei ddisgrifio'n aml fel llais 'undonog').
- Osgoi digwyddiadau cymdeithasol yn llwyr, neu anhoffter anarferol iawn o ddigwyddiadau o'r fath, yn enwedig lle mae rhywfaint o ryddid anffurfiol yn gysylltiedig â'r sefyllfa (e.e. mewn parti lle mae unigolion yn gallu cerdded o gwmpas a sgwrsio gyda gwahanol bobl). Mae hyn yn llawer iawn mwy na 'swildod arferol'.
- Tuedd i gymryd pethau'n llythrennol. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i bethau rydym yn eu dweud mewn sgwrs bob dydd (e.e. ar ôl cael ei chanmol gan ei rheolwr â'r geiriau, 'Biti na faswn i'n gallu mynd â ti adre efo fi', aeth cyfrifydd oedd ag ASD i guddio yn y toiledau, gan ei bod yn credu'n siŵr bod ei rheolwr yn mynd i'w herwgipio). Mae'n bosib y bydd pobl hŷn sydd ag ASD wedi dysgu ar eu cof beth mae llawer o ymadroddion yn ei olygu, ac na fydd hyn mor amlwg ag mewn oedolion iau.
- Tuedd i gyd-dynnu'n llawer gwell ag unrhyw grŵp ar wahân i grŵp o gyfoedion uniongyrchol.
- Tuedd anarferol i unigolyn fod eisiau bod ar ei ben ei hun, sy'n fwy na bod yn swil a thawedog.
- Sgiliau cymdeithasol gwael iawn, yn enwedig mewn ymateb i gyfarchion cyfeillgar agored ond cymharol sylfaenol. Gallai hyn fod mewn gwrthgyferbyniad â llawer mwy o gyfathrebu mewn sefyllfa ffurfiol iawn, e.e. lle mae cyfres o gwestiynau i'w hateb a lle mae pwrpas clir i'r cyfarfod.
- Yn gyffredinol, mae pobl sydd ag ASD yn tueddu i fod ar eu gorau mewn sefyllfaoedd y mae'r rhan fwyaf o bobl yn eu casáu (tasgau diflas, ailadroddus, cyfarfodydd ffurfiol iawn sy'n dilyn

trefn benodol) a byddant yn osgoi'r sefyllfaoedd y mae'r rhan fwyaf o bobl yn edrych ymlaen atynt er mwyn cael ymlacio ar ôl sefyllfaoedd o'r fath (e.e. parti neu ddigwyddiad cymdeithasol).

Awgrymiadau er mwyn gwneud eich gwasanaeth a'ch dulliau ymarfer yn fwy ystyriol o awtistiaeth

Y peth cyntaf i'w gofio yw bod pobl sydd ag ASD, yn gyffredinol, yn hoffi ac yn casáu pethau yn union yr un fath â gweddill y boblogaeth; yr adeg y mae pethau'n mynd yn anodd yw pan fo'r hoffter neu'r casineb hwn yn cyrraedd lefel lle mae'n amharu ar allu unigolyn i deimlo'n gyfforddus wrth wneud rhywbeth yn ei fywyd bob dydd ac yn cael effaith o bosib ar ymateb pobl eraill iddo. Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu:

Cartrefi Preswyl

Yr adeilad a'r amgylchedd

Yr egwyddor arweiniol yw amgylchedd digyffro. Mae'n well gan bawb bron fod mewn amgylchedd tawel a heddychlon, ac mewn ystafelloedd mawr heb ormod o bethau o gwmpas. Fodd bynnag, i lawer o bobl sydd ag ASD, mae hyn yn rhywbeth y maent yn teimlo bod yn rhaid iddynt ei gael. Gall sŵn yn enwedig wneud i rywun deimlo'n annifyr iawn. Mae awyrgylch mor ddigyffro ag sy'n bosib yn ddymunol yn y rhan fwyaf o achosion. Er enghraifft:

- **Cadwch bethau yr un fath.** Gallai newid amgylchedd achosi i bobl sydd ag ASD deimlo'n ofidus iawn. Gall glanhau a thwtio, heb feddwl unrhyw ddrwg, symud dodrefn ac ati achosi gofid mawr i'r unigolyn (a gwneud i ofalwyr feddwl bod yr unigolyn yn ymddwyn yn afresymol o anniolchgar). Os oes rhaid newid rhywbeth, siaradwch am bethau, a chytunwch ar gynllun sy'n dderbyniol i bawb.
- **Mannau byw sy'n cael eu rhannu.** Mae rhyngweithio gyda phobl eraill yn gallu bod yn anodd iawn, ac yn brofiad annymunol yn aml i rywun sydd ag ASD (ac mae'n debyg y bydd rhywun sy'n ceisio cael yr unigolyn i 'ddod o'i gragen' yn gwneud pethau'n waeth). Mae'n syniad da rhoi cyfle i bobl sydd ag ASD gael rhywle tawel iddynt hwy eu hunain, neu sicrhau eu bod yn

gallu mynd allan o ystafell sydd â phobl eraill ynndi'n hawdd os yw pethau'n mynd yn rhy swnllyd.

- **Cynlluniau lliw.** Fel arfer mae lliwiau niwtral/tawel ac arwynebau meddal yn well (er bod cyfyngiadau ymarferol wrth gwrs ar y graddau y gellir gweithredu hyn).
- **Eco a synau eraill.** Mae pobl sydd ag ASD yn gallu bod yn anarferol o sensitif i eco, atseiniau, sŵn pethau'n taro yn erbyn ei gilydd ac ati. Dylid sicrhau bod cyn lleied ag sy'n bosib o'r synau hyn i'w clywed. Dylid ymdrin â phethau bach na fyddai'n mynd dan eich croen chi, ac na fyddai'n ymddangos yn bwysig i chi, ond y gellir eu datrys yn rhwydd (e.e. drws yn gwichian) fel mater o drefn.
- **Eitemau sgleiniog a llachar.** Gall arwynebau sgleiniog ac ystafelloedd rhy lachar achosi problemau i rai pobl sydd ag ASD. Mae angen ystyried anghenion ymarferol wrth gwrs, sy'n ymwneud â diogelwch (yn enwedig gan nad yw'r rhan fwyaf o bobl hŷn yn gweld cystal mewn golau gwan), ond os yw hynny'n bosib, ceisiwch osgoi amgylchedd rhy lachar.
- **Cadwch bethau'n gryf.** Mae rhai pobl sydd ag ASD yn gallu bod braidd yn llawdrwm. Efallai y bydd yn rhaid i eitemau sy'n cael eu defnyddio bob dydd fod ychydig yn gryfach nag arfer.

Trefniadau rheolaidd yn yr amgylchedd

- **Prydlondeb.** Bydd rhai pobl sydd ag ASD yn poeni os nad yw pethau pwysig yn digwydd yr un pryd bob diwrnod. Gorau oll os gallwch sicrhau bod pethau'n digwydd yr un pryd bob diwrnod. Os nad yw hynny'n bosib, siaradwch gyda'r unigolyn er mwyn cytuno ar batrwm sy'n hwylus i chi ac iddo ef (e.e. bydd rhywbeth yn digwydd rhwng amseroedd penodol yn hytrach nag ar adeg benodol).
- **Trefniadau rheolaidd.** Os yw rhywun sydd ag ASD yn penderfynu bod ganddo gadair benodol y mae'n rhaid iddo eistedd arni bob amser, bod yn rhaid iddo wisgo rhyw ddilledyn arbennig bob amser, ac ati, yna trefnwch fod modd i hynny ddigwydd, os yw'n ymarferol ac os yw'n cydymffurfio â'r rheolau iechyd a diogelwch. Fodd bynnag, unwaith eto, siaradwch â'r unigolyn i weld a ellir cytuno ar drefniant mwy derbyniol (e.e. gwisgo

rhywbeth o gasgliad o ddewisiadau y cytunwyd arnynt, eistedd ar un o set benodol o gadeiriau bob amser, ac yn y blaen).

- **Addysgu pobl eraill.** Nid oes llawer o ddiben darparu ar gyfer anghenion rhywun sydd ag ASD os yw pobl eraill (e.e. cleientiaid eraill mewn cartref ymddeol) nad ydynt yn ymwybodol o'i anghenion yn mynd ati o hyd, er enghraifft, i geisio cael yr unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol. Bydd y ffordd rydych yn ceisio datrys y broblem hon yn dibynnu i raddau helaeth ar yr amgylchiadau penodol, ond dylech geisio canfod ffordd o sicrhau bod pobl eraill yn ymwybodol o'r anghenion hyn.
- **Manteision.** Mae llawer o bobl sydd ag ASD (ond nid pob un) yn hoffi tasgau ailadroddus. Os gallwch ddod o hyd i rywbeth sy'n ailadroddus, ac eto'n rhywbeth y mae'r unigolyn yn hoffi ei wneud, ac y gall ei wneud yn fedrus ac yn ddiogel, yna defnyddiwch ef!

Cartrefi preifat

Mae llawer o'r hyn sydd wedi cael ei ddweud am gartrefi preswyl yn berthnasol yma. Fodd bynnag, mae'n debyg bod y sawl sydd ag ASD wedi addasu ei gartref yn barod i fod fel y mae am iddo fod. Mae'n bosib mai'r hyn sydd angen ei wneud yma yw trafod ffyrdd o wneud yr amgylchedd yn fwy diogel (e.e. cael carped newydd ar y grisiau yn lle hen un sydd wedi gwisgo, ac yn y blaen). Mae angen ystyried pob achos yn unigol. Mae sgiliau cymdeithasol yn fater i'w ystyried hefyd. Mae'n bosib bod unigolyn ag ASD sy'n byw yn ei gartref ei hun wedi cyrraedd y pwynt lle mae arno angen cymorth allanol. Ond bydd hynny'n golygu ymwneud â phobl eraill. Mae'n bosib felly y gellid rhoi blaenoriaeth uchel i gynnig hyfforddiant sgiliau cymdeithasol. Mae'n bwysig hefyd bod pobl sy'n cael eu hanfon i gartref yr unigolyn yn ymwybodol o'i anghenion penodol, a byddai'n ddoeth darparu hyfforddiant i staff allweddol.

Cysylltiadau Defnyddiol a Deunydd Darllen Pellach

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

- O ganlyniad i Gynllun Gweithredu Strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer ASD mae llawer o ddeunyddiau codi ymwybyddiaeth eraill yn cael eu cyhoeddi ar gyfer Athrawon, Meddygon Teulu, Clerigwyr ac yn y blaen.
- Mae Adnodd Awtistiaeth Cymru Gyfan (AWARES) yn darparu gwybodaeth ddwyieithog am ASD yng Nghymru. Yn yr hydref bob blwyddyn mae'n cynnal cynhadledd awtistiaeth ar-lein y byd, ac yn denu cyfraniadau gan rai o addysgwyr, clinigwyr ac ymchwilwyr mwyaf blaenllaw'r byd.

www.awares.org

Cysylltiadau y tu allan i Gymru

- Mae gwefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn cynnwys cyfarwyddyd a chyngor defnyddiol iawn.
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' modern ym maes anabledau.

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

Yr Athro Ian Stuart Hamilton, Prifysgol Morgannwg

Dr Gareth Morgan, Llywodraeth Cynulliad Cymru

Yvonne Apsitis, Cymdeithas Gofal Cartref y Deyrnas Unedig