Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig

Gwybodaeth i Ddeintyddion ac Optegwyr yng Nghymru

Ionawr 2010

75% wedi'i ailgylchu
75% recycled

ISBN 978 0 7504 5975 4
© Hawlfraint y Goron 2011
WAG10-11196
F1141011

Cynnwys

Tudalen

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth? 4

Goblygiadau Cyffredinol Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig o ran Ymarfer 5

Strategaethau Cyffredinol ar gyfer Gofal 7

Deintyddiaeth ac ASD 10

Offthalmoleg ac ASD 12

Cysylltiadau Defnyddiol a Deunydd Darllen Pellach 14

Awduron 16

Ysgrifennwyd y ddogfen hon ar gyfer deintyddion ac optegwyr yn bennaf ond bydd y cynnwys a'r strategaethau sydd ynddi o ddiddordeb hefyd i bobl eraill sy'n darparu Gofal Iechyd ar y Stryd Fawr, yn y Gymuned ac mewn Ysbytai.

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth?

Mae Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig (ASD) yn anhwylder niwroddatblygiadol cymhleth ac mae'n para drwy gydol oes. Mae'n cyfyngu ar allu unigolion i gyfathrebu ac ymwneud â phobl eraill, ac mae'n effeithio ar y ffordd y maent yn gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas. Gall eu hamgylchedd bob dydd fod yn lle dryslyd a brawychus ar brydiau i lawer o unigolion.

Mae ASD yn effeithio ar tua un o bob 100 person, ac yn aml iawn defnyddir y term 'Awtistiaeth', y term mwy hygyrch sy'n cael ei adnabod gan y cyhoedd, fel term llaw-fer am ASD. Mae gwrywod bedair gwaith yn fwy tebygol o gael awtistiaeth a gall yr effaith ar deuluoedd unigolion fod yn ddinistriol weithiau. Gall ASD effeithio ar bobl o bob gallu deallusol, ac mae'r cyflwr yn amrywio o fân broblemau yn ymwneud â dealltwriaeth, ac amhariad ar weithrediad cymdeithasol, i anableddau difrifol a dwys. Mae rhai pobl sydd ag awtistiaeth yn gallu byw bywydau annibynnol ond bydd ar eraill angen cymorth arbenigol drwy gydol eu hoes.

Ar hyn o bryd, nid oes dull effeithiol o atal ASD, nid oes triniaeth unigol effeithiol ac nid oes gwellhad iddo. Mae llawer o ddeunydd ar gael heddiw am ASD ac maent yn awgrymu bod ymyriadau cynnar yn arwain at well canlyniadau. Bydd atgyfeiriad cynnar am asesiad a diagnosis felly'n galluogi'r sawl sydd ag ASD i gael y cyngor a'r gefnogaeth fwyaf addas, ond cydnabyddir bod llawer o oedolion sydd ag Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig heb gael diagnosis. Mae'r term ASD hefyd yn cynnwys nifer o is-grwpiau fel:

- Syndrom Asperger.
- Awtistiaeth uchel-weithredu.
- Awtistiaeth Glasurol (y cyfeirir ati weithiau fel syndrom Kanner).
- Anhwylder datblygu treiddiol (PDD-NOS).

Mae'n bosib y bydd pobl sydd yn yr is-grwpiau hyn yn cael anawsterau mewn tri phrif faes: amhariad ar ryngweithio cymdeithasol; problemau â chyfathrebu llafar a di-eiriau; arferion penodol iawn y glynir yn gaeth atynt ac ymddygiad ailadroddus.

I grynhoi, gall rhai o'r amhariadau ymddangos yn eithaf cymedrol ar yr olwg gyntaf, yn enwedig mewn rhywun sydd â syndrom Asperger, ond gall y cyflwr sylfaenol gael effaith fawr iawn ar allu unigolyn i ddygymod â threialon bywyd bob dydd. Mae'r effeithiau ar bobl sydd ag Awtistiaeth yn amrywio ac nid yw pob nodwedd yn amlwg ym mhob person.

Goblygiadau Cyffredinol o ran Ymarfer

Mae'r adran hon yn nodi nifer o brif nodweddion ASD. Dylech gadw'r nodweddion hyn mewn cof pan fyddwch yn gweld unigolion sydd ag ASD yn eich practis. Ar frig y rhestr mae'r goblygiadau sy'n deillio o'r anawsterau, yn enwedig gorsensitifrwydd unigolion sydd ag awtistiaeth i ysgogiadau synhwyraidd.

Gall gormod o ysgogiadau mewn maes synhwyraidd, neu mewn mwy nag un maes synhwyraidd, arwain at batrymau ymddygiad sy'n cynnwys gwrthod cymryd rhan, patrymau ymddygiad ailadroddus, fel ysgwyd dwylo neu siglo, ac ymddygiad anos. Felly beth yw'r pwyntiau cyffredinol y dylid eu cadw mewn cof yng nghyswllt Deintyddiaeth ac Offthalmoleg?

Ysgogiadau Gweledol:

Bydd angen ystyried sensitifrwydd i olau, yn enwedig fflworolau a phwyntilau goleuo yn y syrjeri. Gall rhai lliwiau neu unedau arddangos gweledol prysur hefyd fod yn annifyr.

Arogl a Blas:

Mae rhai pobl sydd ag ASD yn casáu blas a/neu arogl cegolch neu bast dannedd sy'n cael ei ddefnyddio yn syrjeri'r deintydd. Yn wir, gall rhai pobl sydd ag ASD wrthod mynd i ambell amgylchedd oherwydd eu bod yn casáu'r arogl.

Cyffyrddiad:

Mae rhai pobl sydd ag ASD yn casáu cael eu cyffwrdd gan bobl eraill. Bydd rhai'n teimlo'n annifyr iawn wrth feddwl bod yr optegydd neu'r deintydd yn agos iawn atynt yn ystod archwiliad iechyd, wrth deimlo offeryn oer yn mynd i mewn i'r geg neu wrth synhwyro offthalmosgop yn syllu i'r llygad.

Clyw:

Gall sŵn fod yn broblem hefyd; gofynnir i chi ystyried sŵn peiriannau electronig ac offerynnau'n taro yn erbyn ei gilydd. Gall tymheredd cyfarpar wneud i rywun gynhyrfu hefyd.

O ganlyniad, mae'n werth paratoi ymlaen llaw, a holi a yw unigolyn yn sensitif i olau, arogl, blas, cyffyrddiad a sŵn cyn i chi ei archwilio.

Cyfathrebu Cymdeithasol:

Mae llawer o bobl sydd ag ASD yn cael anhawster yn aml i ddeall agweddau ar sefyllfaoedd newydd, ac yn cael anhawster i sgwrsio a phrosesu gwybodaeth. Efallai hefyd eu bod yn cael cryn anhawster i ddeall mynegiant wyneb a thraw llais, i ddeall ymadroddion a dywediadau cyffredin, ac i ddeall hiwmor, felly nid ydych yn debygol o gael llawer o ymateb i goegni a jôcs. Os oes gennych unigolion ag ASD yn eich practis rhowch fwy o amser iddynt brosesu gwybodaeth eiriol a chyfarwyddiadau neu gwestiynau, a rhowch fwy o amser iddynt ymateb.

Efallai y byddwch yn canfod bod pobl sydd â syndrom Asperger yn cael anhawster i ddechrau a chynnal sgwrs, a bod y sgwrs, ar ôl iddi gael ei dechrau, yn tueddu i fod yn unochrog, gyda'r unigolyn yn dangos diddordeb mawr iawn mewn pwnc penodol.

Gallai amhariadau sy'n ymwneud â rhyngweithio cymdeithasol olygu bod unigolion yn cael anhawster i ddehongli pa bryd y mae pobl eraill wedi colli diddordeb yn y pwnc.

Dychymyg Cymdeithasol:

Mae'n amlwg bod pobl sydd ag Awtistiaeth yn cael cryn anhawster i ddadansoddi sefyllfaoedd a gallant gael anhawster i ddehongli a rhagweld bwriad ac ymddygiad pobl eraill.
Gall unigolion gael anhawster i ddygymod â newid a sefyllfaoedd anghyfarwydd, ac mae'n bosib na fyddant yn deall rhai cysyniadau fel perygl a chwarae rôl.

Strategaethau Cyffredinol ar gyfer Gofal

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, a sicrhau gwybodaeth a dealltwriaeth. 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

Mae'n bosib y bydd pobl sydd ag ASD yn cael anhawster i egluro bod angen apwyntiad brys ac y bydd newidiadau i drefn arferol y diwrnod yn achosi straen iddynt. Efallai y bydd angen cynnig asesiad / archwiliad yn newis iaith y claf, e.e. y Gymraeg, os yw hynny'n bosib. Mae rhai pobl sydd ag ASD yn cymryd pethau'n llythrennol iawn, felly os oes ganddynt apwyntiad am 9.00am byddant yn disgwyl ichi gadw at yr amser hwnnw. Efallai y byddai'n werth trefnu apwyntiad ar gyfer claf sydd ag ASD ar adeg pan fydd llai o bobl o gwmpas, er enghraifft apwyntiad cyntaf neu olaf y diwrnod, os yw hynny'n bosib.

Gyda phlant sydd ag ASD, efallai y byddai'n werth trefnu ymweliad anffurfiol cyn ymgynghoriad. Trefnwch ymweliad ar ddiwrnod tawel i helpu i'w paratoi ar gyfer eu hymweliad.

Cyflwynwch y plentyn i bawb sydd yn y practis, er enghraifft y ferch yn y dderbynfa. Gadewch i'r plentyn eistedd yng nghadair y deintydd/optegydd.

Efallai y bydd angen apwyntiad dwbl er mwyn hwyluso triniaeth y claf neu wneud iawn am oedi posib. Os nad ydych yn mynd i allu cadw at amser yr apwyntiad, gadewch i'r unigolyn wybod am yr oedi. Os yw hynny'n bosib, ceisiwch neilltuo apwyntiad cyntaf neu olaf y diwrnod i'r claf ag ASD. Cadwch at amser yr apwyntiad, fel nad yw cleifion yn gorfod aros yn hir am eu tro, ac eglurwch ar ddechrau'r ymweliad beth fydd dechrau a diwedd y broses, gan roi amseroedd os gallwch.

Cyfathrebu

Dylech fod yn ymwybodol o'r ffaith y gallai eich ceisiadau gael eu dehongli'n llythrennol. Er enghraifft, pe baech yn dweud "Fyddech chi'n hoffi eistedd yn y gadair", mae'n bosib mai "Na" fyddai'r ateb. Dywedwch beth yn union rydych yn ei feddwl. Mae "Eisteddwch os gwelwch yn dda" yn gais uniongyrchol. Yn yr un modd, os byddwch yn dweud "Arhoswch funud" bydd yr unigolyn sydd ag ASD yn cymryd eich bod yn golygu munud.

Peidiwch â dychryn os nad yw'r unigolyn yn ymateb i arferion rhyngweithio cymdeithasol (e.e. ysgwyd llaw, dweud 'hwyl fawr' ac ati). Nid yw pobl sydd ag ASD yn adnabyddus am eu mân siarad, felly peidiwch â phoeni os yw'r atebion yn tueddu i fod yn atebion un gair neu bedantig.

Os ydych yn gwybod bod rhywbeth yn mynd i fod yn boenus, neu os ydych yn mynd i fod yn agos iawn at yr unigolyn, dywedwch rywbeth fel 'efallai y bydd hyn fymryn yn annifyr am ychydig'. Mae ymadroddion fel 'fydd hyn ddim yn brifo llawer' yn rhy amwys.

Mae pobl sydd ag ASD hefyd yn gallu cymryd trosiadau neu idiomau'n llythrennol, felly mae'n syniad da peidio â defnyddio idiomau cyffredin fel 'mynd dros ben llestri'.

Gall sgwrsio fod yn anodd i rywun sydd ag ASD - efallai y bydd yn torri ar eich traws, neu ddim yn ateb. Efallai y bydd yn anodd iddo wybod pryd i ateb gan ei fod yn cael anhawster i ddehongli llawer o'r arwyddion cyfathrebu a ddefnyddir yn aml gennym ni.

Gall rhywun sydd ag ASD fod â phroblemau prosesu hefyd, ac mae'n bosib y bydd yn dal i brosesu'r hyn rydych wedi'i ddweud pan fyddwch chi'n disgwyl ateb, felly mae'n syniad da rhoi amser i'r unigolyn brosesu gwybodaeth. Efallai y bydd angen i chi ddefnyddio brawddegau byr ag ystyr clir, ond cofiwch nad yw'r ffaith fod claf yn ddi-eiriau'n golygu na fydd yn deall.

Mae rhywun sydd ag ASD yn debygol o fod â sgiliau gwael wrth ddefnyddio a dehongli mynegiant wyneb ac iaith corff. Gall hyn olygu nad ydynt yn adnabod arwyddion rydym yn eu cael yn aml o fynegiant wyneb, e.e. syndod neu anfodlonrwydd. Efallai hefyd y bydd rhywun sydd ag ASD yn ymatal rhag gwneud cyswllt llygad â chi, (neu, mewn achosion llai cyffredin, y bydd yn syllu arnoch), ond nid yw hyn yn golygu nad yw'n gwrando.

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.

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 dechrau, 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 unigolion sydd ag ASD sefyllfaoedd lle gallant ragweld beth sy'n mynd i ddigwydd. 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.

Deintyddiaeth ac ASD

Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn ystod y blynyddoedd diwethaf yn awgrymo bod ar blant sydd ag anhwylderau ar y sbectrwm

awtistig angen rheolaeth ddeintiol arbennig i wella hylendid y geg yn ogystal ag estheteg ddeintiol, a'r awgrym yw y dylid darparu mwy o ofal gan ddeintyddion cyffredinol, a pheriodontyddion ac orthodontyddion, fel mater o drefn i unigolion sydd ag ASD.

Cydnabyddir yn gyffredinol felly bod safon hylendid ceg unigolion sydd ag ASD yn dueddol o fod yn is a bod hynny'n arwain at bydredd dannedd a chlefyd y deintgig. Beth sy'n achosi hyn?

Yn sicr, mae deiet faethol yn chwarae rhan bwysig yn y broses hon. Mae'n bosib bod unigolion sydd ag ASD yn mwynhau bwydydd meddal sy'n sticio i'r dannedd, ac oherwydd eu bod yn hoffi cael yr un pethau o hyd, ychydig iawn o bethau gwahanol fydd yn cael eu bwyta.

Weithiau bydd rhai unigolion yn arddangos ymddygiad hunan-niweidiol a gweithredoedd ailadroddus fel crensian dannedd (Bruxism) a fydd, dros gyfnod, yn cael cryn dipyn o effaith. Gall meddyginiaeth a ddefnyddir weithiau ar gyfer ASD, megis cyffuriau gwrthgonfylsiwn mewn achosion o epilepsi, SSRI ar gyfer gorbryder neu iselder, neu hyd yn oed gyffuriau gwrthseicotig, i gyd achosi cyflwr ceg sych a chael effaith andwyol o ganlyniad ar hylendid y dannedd.

Bydd deintyddion yn aml yn canfod bod rhieni plant sydd ag ASD yn ffynonellau da iawn ar gyfer gwybodaeth a chyfarwyddyd ynglŷn â gallu eu plentyn i dderbyn archwiliad corfforol yng nghadair y deintydd. Felly, gofynnwch am gefnogaeth a chyngor gan y rhiant yn gynnar yn broses!

Yn ychwanegol at hyn, gall rhieni fod o gymorth i ddeintyddion pan fyddant yn rhoi triniaeth i unigolion sydd ag ASD.
Bydd deintyddion yn canfod bod Technegau Cyfarwyddo Ymddygiad fel rhoi sicrwydd geiriol cadarnhaol, 'dweud-dangos-gwneud', tynnu sylw a gwobrwyo i gyd yn dechnegau sydd wedi profi'n ddefnyddiol wrth drin cleifion sydd ag awtistiaeth, a gall rhieni fod yn dda iawn am awgrymu beth sy'n gweithio a beth sydd ddim yn gweithio i'w mab neu eu merch hwy.

Mae ceisio gweld pethau drwy lygaid y sawl sydd ag awtistiaeth yn fan cychwyn da i'r deintydd, oherwydd mae'r byd yn gallu ymddangos yn lle brawychus ac anodd iawn i'w ragweld i rywun sydd ag awtistiaeth. Gall cael cipolwg ar bethau o safbwynt unigolyn sydd ag awtistiaeth, yn hytrach na gwybodaeth fwy trylwyr am natur awtistiaeth, fod yn ddefnyddiol iawn er mwyn galluogi'r deintydd i ddarparu gwasanaeth llawn gofal sy'n ymateb i anghenion yr unigolyn. Felly, drwy ystyried anawsterau rhyngweithio cymdeithasol, gorsensitifrwydd i olau, sŵn, cyffyrddiad, blas ac arogl, a pha mor anodd yw addasu i amgylchedd newydd gallwch gael cliwiau ynglŷn â'r dulliau y dylid eu defnyddio.

Gall paratoi ar gyfer ymweliad dalu ar ei ganfed. I bobl sydd ag awtistiaeth, mae profiad go iawn o sefyllfa, yn hytrach na darlun haniaethol, yn debygol o olygu bod mwy o siawns i'r ymweliad fod yn llwyddiannus, ac i'r driniaeth fod yn llwyddiannus yn sgil hynny.

Mae'r Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol yng Nghymru wedi datblygu strategaethau i gyflwyno'r claf sydd ag awtistiaeth i ofal deintyddol ac mae'n awgrymu y dylid defnyddio cymhorthion gweledol fel lluniau digidol i greu stori am ymweld â'r deintydd, ymweliad cartref cychwynnol ar gyfer asesiad a phroses o ymgyfarwyddo'n raddol. (Griffiths a Greening 2004).

Gall unigolion sydd ag ASD fod yn llai sensitif nag arfer i boen, neu'n orsensitif i boen, felly un o brif nodweddion triniaeth gan ddeintydd fydd pigiad i leihau poen. Os oes ar y claf angen pigiad neu brawf gwaed, mae'n syniad da ceisio tynnu ei sylw at rywbeth arall, fel yr awgrymwyd yn gynharach. Fel y nodwyd uchod, efallai y byddai'n werth defnyddio lluniau i roi cliwiau gweledol neu ddol er mwyn dangos beth sy'n mynd i ddigwydd. Gall eli anaesthetig lleol, fel EMLA, helpu i leihau teimlad yn y man lle bydd y pigiad yn cael ei roi.

Offthalmoleg ac ASD

Mae angen i'r Optegydd fod yn ymwybodol bod rhai pobl sydd ag awtistiaeth fel pe baent yn cael anhawster i weld pethau'n glir, a

bydd hyn yn cyfrannu at eu canfyddiad cyffredinol bod y byd yn ymddangos yn ddatgymalog, yn ddryslyd ac yn frawychus yn aml. Weithiau bydd pobl a gwrthrychau'n ymddangos yn aneglur iddynt, yn symud o gwmpas neu hyd yn oed yn diflannu. Efallai y bydd testun yn crynu wrth iddynt ddarllen, geiriau'n dyblu neu gysgodion yn ymddangos ar y dudalen.

Credir mewn rhai meysydd bod y cynyrfiadau canfyddiadol hyn yn cael eu hachosi gan gyflwr y cyfeirir ato fel straen gweledol. O ganlyniad, mae'n rhesymol tybio mai'r ffordd y mae'r ymennydd yn prosesu gwybodaeth weledol a gwybodaeth synhwyraidd arall yw'r allwedd i lawer o'r cyfryw gynyrfiadau. Mae Sefydliad Irlen yn Unol Daleithiau America wedi ceisio mynd i'r afael â her y gorlwytho synhwyraidd hwn drwy ddatblygu troshaenau a hidlwyr lliw wedi'u tintio'n drachywir ar gyfer lensys. Mae rhai pobl sydd ag ASD wedi adrodd am ganlyniadau buddiol ers defnyddio'r lensys hyn. Fodd bynnag, rôl yr Optegydd fydd archwilio iechyd corfforol llygaid a golwg yr unigolyn ac argymell unrhyw gamau cywiro sydd eu hangen.

Mae'n bwysig iawn paratoi ar gyfer yr ymweliad er mwyn sicrhau canlyniad da. Gall defnyddio cliwiau gweledol, drwy gyfrwng lluniau digidol o bosib, i greu stori am ymweliad â'r Optegydd, fod yn baratoad defnyddiol iawn ar gyfer yr ymweliad.

Yn aml iawn, mae'r cyfarpar sy'n cael eu defnyddio gan Optegwyr a'r ffaith fod angen archwiliad corfforol agos iawn yn gallu bod yn frawychus. Os yw'n bosib, ceisiwch roi cyfle i'r unigolyn ymweld â'r Optegydd cyn yr archwiliad ei hun, eistedd yn y gadair, gweld, teimlo a gwisgo'r fframiau gwydr trwm sy'n cael eu defnyddio yn yr archwiliad.

Efallai y gellid trefnu'r apwyntiad ar adeg pan mae brawd neu chwaer, neu berson arall 'cyfeillgar' y mae'r unigolyn yn ei adnabod yn cael prawf llygaid, er mwyn i'r unigolyn sydd ag ASD allu mynd ar ei ôl a gweld drosto'i hun nad oes angen poeni. Bydd rôl y rhiant/gofalwr yn bwysig iawn fel ffynhonnell gwybodaeth ac awgrymiadau ar gyfer strategaethau y gall yr

optegydd eu defnyddio, a hefyd er mwyn esmwytháu a thawelu ofnau'r sawl sydd ag awtistiaeth a sicrhau canlyniad llwyddiannus.

Cyfeirio at Wasanaethau Eraill

Gall ymweld â gwasanaeth arall gydag asiantaethau gwahanol achosi llawer o broblemau i unigolyn sydd ag ASD gan y bydd yn symud o'r sefyllfa gyfarwydd gyda chi i sefyllfa anghyfarwydd. Os yw'r gwasanaeth yn barod mae'n fwy tebygol o allu addasu ar gyfer anghenion yr unigolyn sydd ag ASD. O ganlyniad, gwnewch yn siŵr bod eich atgyfeiriad yn cynnwys yr wybodaeth angenrheidiol am yr unigolyn, gan gynnwys y strategaeth orau ar gyfer gweithio gydag ef o'ch profiad chi.

Mae gwneud gwahaniaeth i iechyd rhywun sydd ag ASD yn mynd i fod yn broses araf ar y dechrau, ond gall dyfalbarhad arwain at ganlyniadau cadarnhaol a budd amhrisiadwy. Drwy fabwysiadu'r strategaethau a drafodwyd yn y llyfryn hwn, gallwch gael effaith sylweddol ar iechyd eich claf ac ar ansawdd ei fywyd hefyd.

Cysylltiadau defnyddiol a ffynonellau gwybodaeth bellach

Cysylltiadau yng Nghymru:

- Griffiths, J a Greening, S (2004) Autistic Spectrum Disorders and Oral Health.
- Grŵp Diddordeb Arbennig Cymru Gyfan ar gyfer Gofal Iechyd y Geg. Cynhadledd Ryngwladol Gyntaf Cymru ar Ddatblygiadau mewn Anhwylderau Sbectrwm Awtistaidd, Caerdydd 2004. www.awares.org
- 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, yn 2010 lansiwyd Canolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymru 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 yng Nghymru:

- 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

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

Sharon Walters, Swyddog Cymorth Rhanbarthol ASD ar gyfer Gogledd Cymru Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru.

Pauline Roberts, Swyddog ASD Rhanbarthol, Gogledd Cymru, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth.

Arolygwyd y gwaith a darllenwyd y proflenni gan:

Gill Fairclough
Rheolwr Datblygu Prosiectau,
Canolfan Astudiaethau Anabledd,
Prifysgol Glyndŵr,
Wrecsam.

John Fozzard
Prif Ymarferwr – Tîm Plant ag Anableddau,
Gwasanaethau Plant a Theuluoedd,
Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy.