# AWTISTIAETH: CANLLAW I DDEINTYDDION

**Anhwylder datblygu yw Awtistiaeth sy'n effeithio ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu ac yn ymwneud ag eraill.**

**Mae'r canllaw hwn yn rhoi golwg gyffredinol ar yr anawsterau y mae unigolion ag awtistiaeth yn eu cael wrth gael mynediad at driniaeth ddeintyddol ac yn rhoi cyngor ar sut i addasu arfer i gefnogi unigolion ag awtistiaeth.**

Mae nifer o unigolion ag awtistiaeth yn profi pryder mawr wrth gwrdd â phobl newydd, ymweld â lleoedd newydd neu wneud gweithgareddau newydd. Gan nad yw ymweld â'r deintydd yn weithgaredd rheolaidd, gall y newid i drefn arferol fod yn anodd yn ei hunan.

Gall ymatebion synhwyraidd anarferol ychwanegu hefyd at bryder. Mae nifer o unigolion ag awtistiaeth yn osgoi goleuadau llachar, synau uchel ac arogleuon cryf oherwydd eu bod yn achosi gofid iddynt ond mae'r rhain yn niferus yn y ddeintyddfa.

Mae'r materion hyn, ochr yn ochr â pheidio hoffi cyffyrddiad, anawsterau wrth ddeall cyfathrebu heb eiriau, problemau yn rhagweld sut y bydd pobl eraill yn ymddwyn a 'darllen rhwng y llinellau' yn golygu fod ymweld â'r deintydd yn brofiad eithriadol o bryderus.

Gan fod y profiad yn achosi cymaint o bryder, mae nifer o bobl yn osgoi ymweld â'r deintydd hyd yn oed pan fyddant yn profi problemau deintyddol sylweddol. Mae hyn yn bryder mawr i rieni nad ydynt yn gallu cael mynediad at gyngor a chefnogaeth am y mater hwn. Gall un profiad gwael arwain at y plentyn yn gwrthod mynd i apwyntiadau pellach. Gall gwneud pethau'n iawn arwain at fanteision enfawr ar gyfer dyfodol y plentyn.

## SUT ALLWCH CHI HELPU

Trwy gynyddu eich dealltwriaeth a gwneud newidiadau bychain, gallwch wneud gwahaniaeth mawr.

Pan fo gennych glaf ag awtistiaeth, dylech:

- **FOD YN GLIR**
- **BOD YN AGORED**
- **BOD YN DDIBYNADWY**
- **BOD YN YMWYBODOL YN SYNHWYRAIDD**

## DATBLYGU CYNEFINDRA

- Os nad yw unigolyn wedi ymweld â chi o'r blaen neu heb ymweld am amser hir, fe allai fod yn fuddiol iawn i ganiatáu iddynt ymweld er mwyn dod yn gyfarwydd â'r staff a'r amgylchedd.

- Yn ystod yr ymweliad hwn, bydd yr unigolyn yn cael budd o weld staff, ystafelloedd ac offer. Os ydynt yn fodlon, dylid caniatáu iddynt eistedd yng nghadair y deintydd a chael profiad ohoni yn symud.

# APWYNTIADAU

- Mae oedolion ag awtistiaeth yn gweld fod gwneud apwyntiadau yn anodd ac yn aml yn teimlo'n bryderus am ddefnyddio'r ffôn. Ceisiwch ddangos dealltwriaeth trwy gynnig system gwneud apwyntiad ar-lein neu dros e-bost.

- Cyfeiriwch yr unigolyn at fan tawelach a llai prysur i aros gan y gall plant ac oedolion ag awtistiaeth weld ardaloedd prysur yn anodd.

- Ceisiwch roi apwyntiad cyntaf y diwrnod iddynt pan fo llai o bobl yn y ddeintyddfa, llai o sŵn a phan fo oedi yn llai tebygol.

- Os oes oedi gydag amser yr apwyntiad, rhowch wybod i'r unigolyn sy'n aros cyn gynted ag sy'n bosibl.

- Edrychwch am arwyddion o bryder megis gwasgu dwylo mewn anobaith, siglo neu gamu nôl ac ymlaen. Os byddwch yn sylwi ar yr arwyddion hyn, cynigiwch wybodaeth am amseroedd aros a'r hyn i'w ddisgwyl.

# CYFATHREBU A DEALLTWRIAETH

Mae namau gyda chyfathrebu a rhyngweithio cymdeithasol gan unigolion ag awtistiaeth. Dylech felly:

- Osgoi clebran cymdeithasol dibwrpas a chadw at y ffeithiau.
- Gweithio gyda rhiant neu ofalwr i helpu gyda'r modd yr ydych yn cyfathrebu.
- Osgoi iaith ffigurol, mae idiomau a throsiadau yn ddryslyd.
- Dweud yr hyn yr ydych yn ei olygu, dylech ddweud "eisteddwch ar y gadair" yn hytrach na "neidiwch ymlaen".
- Byddwch yn benodol ac osgoi iaith amwys megis yn aml, yn rheolaidd, weithiau.
- Esboniwch ddiben yr hyn yr ydych yn ei gyfleu a'r hyn a ddisgwylir ohono. Byddwch yn glir o ran a ydych yn cyflwyno gwybodaeth neu'n gofyn am wybodaeth.
- Peidiwch â dibynnu ar fynegiant y wyneb, iaith y corff, cyswllt llygad na thôn y llais i gyfleu neu bwysleisio pwynt.
- Byddwch yn glir ac yn gryno, dywedwch yr hyn yr ydych yn ei olygu a golygu'r hyn yr ydych yn ei ddweud.
- Disgrifiwch eich bwriadau, a'u harddangos lle bo hynny'n briodol. Peidiwch â thybio y bydd gwneud ystumiau o'ch bwriadau (e.e. cyflwyno sbectolau i unigolyn i ddangos eich bod am iddynt eu gwisgo) yn cael ei adnabod.
- Ceisiwch osgoi siarad wrth wisgo mwgwd os yn bosibl.

# POEN

Oherwydd materion prosesu synhwyraidd, efallai y bydd gan unigolion ag awtistiaeth ymateb gynyddol neu lai i boen.

Dylech fod yn ymwybodol:

- Nad yw rhai unigolion o bosibl yn teimlo cymaint o boen gyda chyflyrau a fyddai'n achosi poen difrifol i eraill. Ceisiwch sicrhau fod hyn yn cael ei ystyried.

- Gall rhai unigolion deimlo lefel uwch o boen, a hyd yn oed canfod cyffyrddiad ysgafn yn boenus.

- Efallai na fydd unigolion ag awtistiaeth yn ymateb yn yr un ffordd â'r sawl heb awtistiaeth i anesthetig.

## ASESIAD A THRINIAETH

- Mae anawsterau gyda dychymyg a rhyngweithio cymdeithasol yn golygu nad yw unigolion yn ymateb yn dda i dechnegau rheoli straen megis tynnu sylw neu ddelweddu. Mae bod yn glir ac yn agored yn llawer mwy effeithiol.
- Ceisiwch fod yn ymwybodol fod unigolion ag awtistiaeth yn cael trafferth yn aml wrth ragweld canlyniadau damcaniaethol. Ni fyddant felly o bosibl yn deall fod symud yn ystod triniaeth yn gallu achosi anaf.
- Byddwch yn glir am sut y gallant ddangos eu bod eisiau i chi stopio, ac ymarfer cyn dechrau.
- Esboniwch weithdrefnau yn glir ac yn gryno gan egluro pob cam cyn i chi ddechrau.
- Ceisiwch sicrhau nad oes dim a all achosi syndod i'r claf, gan ddangos offer cyn i chi eu defnyddio fel bod yr unigolyn yn ymwybodol o unrhyw sŵn a theimlad.
- Mae anawsterau synhwyraidd yn golygu fod cynnydd mewn teimlad yn sgil defnyddio offer. Ewch ati'n araf a chynnig digon o seibiant.
- Gall goleuadau llachar achosi pryder. Rhoddwch sbectolau tywyll i'r claf.
- Ceisiwch fod yn ymwybodol o ymatebion i arogl a blas, gan ddefnyddio rins ceg ysgafn neu ddŵr.
- Yn aml, gellir canfod awtistiaeth ochr yn ochr â chyflyrau eraill megis Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD), a all achosi anawsterau ychwanegol gydag eistedd am gyfnodau hirion a chanolbwyntio.

## CYFARWYDDIADAU DILYNOL

Dylid addasu cyfarwyddiadau dilynol i unigolion ag awtistiaeth:

- Byddwch yn glir ac yn gryno gan esbonio disgwyliadau.
- Peidiwch â defnyddio iaith amwys.
- Rhoddwch baramedrau ar gyfer pryd y dylent ddychwelyd yn hytrach na dweud 'ffoniwch ni os oes unrhyw broblemau'.
- Cyflwynwch yr holl gyfarwyddiadau mewn ffurf weladwy, gan ddefnyddio pwyntiau bwled neu ddiagramau clir.
- Sicrhewch fod yr unigolyn yn ymwybodol o apwyntiadau pellach, gan esbonio'r hyn y dylent ei wneud mewn ymateb i lythyron ar gyfer apwyntiadau yn y dyfodol.

## OS OES AMHEUON

- Mae plant ac oedolion ag awtistiaeth yn gweld cael mynediad at driniaeth ddeintyddol yn anodd iawn. Mae'n achosi llawer o straen a phryder iddynt, ac i'r rhieni a gofalwyr hefyd. Oherwydd hyn, nid yw nifer yn gallu cael mynediad at driniaeth neu ei gwblhau. Os oes amheuon, gwnewch gyfeiriad at gymorth a chefnogaeth arbenigol.

# GWYBODAETH BELLACH

Efallai na fydd rhai unigolion am i chi wybod fod ganddynt awtistiaeth. Fodd bynnag mae'r cynllun 'Weli di fi?' a ariennir gan Lywodraeth Cymru yn caniatáu i unigolion ag awtistiaeth ddefnyddio breichled, cerdyn neu sgrin ffôn i ddangos fod ganddynt awtistiaeth. Nid yw'r freichled yn dweud fod awtistiaeth ar yr unigolyn ond mae'n dangos y logo canlynol yn hytrach na hynny:

**Am ragor o wybodaeth, anfonwch e-bost at ASDinfo@WLGA.gov.uk neu edrychwch ar:**

www.ASDinfoWales.co.uk

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

WLGA • CLILC