Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig

Gwybodaeth i Ymarferwyr sydd â diddordeb mewn Datblygu Eiddo neu Wasanaethau ar gyfer Tai a / neu Gyfleoedd Dydd

Rhagfyr 2010

75% wedi'i ailgylchu recycled

ISBN 978 0 7504 5976 1
© Hawlfraint y Goron 2011
WAG10-11196
F1141011

Cynnwys

Tudalen

Ar gyfer pwy mae'r canllaw?	4
Disgrifiad byr o ASD	4
Cynllunio Dewisiadau Tai	5
Dewisiadau Tai	6
Budd-daliadau tai	7
Grant Cefnogi Pobl	8
Lwfans Byw i'r Anabl	9
Taliadau Uniongyrchol	10
Dylunio adeiladau	11
Technoleg Gynorthwyol	13
Rheoli Risg	15
Cysylltiadau Defnyddiol a Deunydd Darllen Pellach	16
Gwefannau Defnyddiol	17

Ar gyfer pwy mae'r Canllaw Ymwybyddiaeth hwn?

Ysgrifennwyd y canllaw ymwybyddiaeth hwn ar gyfer ymarferwyr sydd â diddordeb mewn darparu eiddo neu wasanaethau ar gyfer tai neu wasanaethau dydd, h.y. darparwyr gwasanaeth, landlordiaid cymdeithasol cofrestredig neu ymarferwyr sy'n ymwneud â datblygu eiddo.

Disgrifiad Byr o ASD

Mae'r byd yn gallu teimlo'n lle dryslyd ac anniogel iawn i lawer o bobl sydd ag ASD – gall hyd yn oed dygymod â bywyd bob dydd fod yn her fawr. Mae cael eich cartref eich hun, neu le i chi eich hun, yn gallu helpu i wella ansawdd bywyd, ond os nad yw pethau'n iawn gallech wynebu llawer iawn o bryder a straen. Gallai byw mewn lleoliad cymunedol, er enghraifft, fod yn anodd iawn i rywun sydd ag ASD, gan fod rhannu lle gyda phobl nad ydynt wedi dewis bod gyda hwy yn gallu gwneud iddynt deimlo'n annifyr. Yn ychwanegol at hyn, gall sefyllfaoedd y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn gallu eu goddef droi'n annioddefol oherwydd sensitifrwydd synhwyraidd eithafol. Er hyn, i rai pobl sydd ag ASD, gall bywyd cymunedol â lefelau amrywiol o sŵn a phrysurdeb amgylcheddol roi ymdeimlad o sicrwydd a pherthyn i gymuned. Bydd gan bob unigolyn anghenion gwahanol ac mae'n bwysig cydnabod hyn.

Mae ASD yn anhwylder 'sbectrwm' cymhleth, sy'n cynnwys Syndrom Asperger ac sy'n effeithio ar tua 1 o bob 100 person mewn ffyrdd gwahanol iawn. Mae pobl sydd ar y sbectrwm awtistiaeth yn cael anawsterau mewn tri phrif faes, a chyfeirir atynt fel y Triawd o Amhariadau. (Wing, L. a Gould, J. (1979), Wing, L. (1996)).

- Rhyngweithio Cymdeithasol – anhawster â chysylltiadau cymdeithasol, er enghraifft ymddangos yn oeraidd ac yn ddi-hid i bobl eraill.
- Cyfathrebu Cymdeithasol – anhawster â chyfathrebu geiriol a di-eiriau, er enghraifft ddim yn deall yn iawn beth yw ystyr ystumiau cyffredin, mynegiadau wyneb neu draw y llais.

- Dychymyg Cymdeithasol – anhawster yn ymwneud â dychymyg a hyblygrwydd meddwl, er enghraifft bod â diddordeb mewn ystod gyfyngedig o weithgareddau a allai fod yn cael eu hailadrodd neu eu dilyn yn ddeddfol; anhawster i ddeall beth mae pobl eraill yn ei feddwl a sut mae pobl eraill yn teimlo.

Yn ogystal â’r triawd, mae’n bosib y bydd pobl sydd ag ASD yn gyndyn o dderbyn newidiadau ac y bydd ganddynt sensitifrwydd synhwyraidd. Mae gan lawer o bobl sydd ag ASD o leiaf un synnwyr sydd naill ai’n fwy sensitif nag arfer neu’n llai sensitif nag arfer (gweld, clywed, arogli, blasu, propriodderbyniaeth, cydbwysedd a chyffwrdd). Efallai y byddai rhywun sydd â synhwyrau gorsensitif yn canfod sŵn na fyddai pobl eraill yn sylwi arno yn annioddefol, er enghraifft y sŵn sy’n dod o olau trydan neu beiriant sugno llwch; efallai y byddai edrych ar batrymau neu liwiau penodol yn deimlad annifyr iawn i rywun arall. Efallai y byddant yn cael problemau neu’n teimlo’n bryderus iawn pan fyddant yn teimlo’n rhy boeth neu pan fydd pethau’n ymddangos yn llachar iawn. Ar y llaw arall, efallai y byddai rhywun sydd â synhwyrau llai sensitif yn cymryd mwy o amser i ymateb i boen, a gallai hynny olygu bod problemau corfforol yn cael eu gadael heb eu trin neu eu bod yn gwaethygu.

Mae pobl sydd â diagnosis o Syndrom Asperger hefyd yn cael anawsterau â rhyngweithio cymdeithasol, cyfathrebu cymdeithasol, dychymyg cymdeithasol a’u system synhwyraidd, ond yn gyffredinol mae ganddynt lai o broblemau gydag iaith, ac maent yn aml yn siarad yn dda. Yn aml iawn hefyd mae gan y rhai hynny sydd â Syndrom Asperger ddeallusrwydd cyffredin neu uwch na’r cyffredin.

Cynllunio Dewisiadau Tai

Mae’n syniad da i awdurdodau lleol gael gwahanol fathau o dai i ddewis ohonynt. Efallai y bydd angen i rai pobl fyw ar eu pen eu hunain gan y byddent yn cael anhawster i oddef cwmni rhywun arall. Bydd ar eraill angen cyswllt dyddiol, ond mewn llety annibynnol lle mae’r ddarpariaeth wedi’i threfnu mewn clystyrau lle gellir rheoli cyswllt â phobl eraill. Ambell waith bydd pobl eisiau

byw gyda rhywun arall mewn tŷ lle darperir cymorth neu ofal preswyl. Dylai gwaith cynllunio da, sy'n canolbwyntio ar unigolion, ddangos beth yw dymuniadau ac anghenion unigolion.

Mae'n bwysig bod awdurdodau lleol yn darparu Asesiad o'r Angen am Dŷ a Chymorth gan rywun sydd â gwybodaeth am ASD.

Mae cynllunio'n ofalus ar gyfer unigolion yn hollbwysig, oherwydd yn aml iawn mae ar bobl sydd wedi'u heffeithio gan Awtistiaeth a'u teuluoedd angen mwy o help, cyngor a gwybodaeth. Mae angen ystyried yn ofalus hefyd sut mae'r cyngor a'r wybodaeth yn cael eu darparu.

Dewisiadau Tai

Yn union fel pawb arall, mae'n bosib y bydd y math o dŷ sydd ei angen ar bobl sydd ag ASD yn newid wrth i'w hanghenion a'u dymuniadau newid, er enghraifft o gartref rhieni i dŷ lle darperir cymorth, neu o gartref mawr ar gyfer grŵp i un llai. Wrth i bobl fynd yn hŷn, mae'n bosib y bydd y math o dŷ sydd ei angen yn newid eto, oherwydd llesgedd corfforol efallai, neu awydd i newid ffordd o fyw. O ganlyniad, bydd angen gwahanol fathau o dai i ddewis ohonynt, gan gynnwys y canlynol:

Tai annibynnol, unigol; gallai hyn fod yn rhanberchenogaeth, llety sy'n cael ei rentu, gan landlord masnachol neu landlord cymdeithasol cofrestredig, neu lety wedi'i brynu dan ymddiriedaeth.

Tai annibynnol gwasgaredig â chymorth; lle mae eiddo annibynnol wedi'u gwasgaru dros ardal ddaearyddol benodol, a'r bobl sy'n byw ym mhob eiddo'n rhannu un tîm o staff. Nid yw'r staff yn byw i mewn. Mae pobl yn gallu darparu 'cylch cymorth' i'w gilydd.

Fflatiau annibynnol mewn clwstwr; wedi eu hadeiladu ar un safle, gan gynnwys fflatiau un ystafell a rhai cyfleusterau cymunedol o bosib.

Cartrefi grŵp; dau berson neu fwy yn byw yn yr un cartref ac yn rhannu cyfleusterau. Dyma'r math o wasanaeth oedd yn cael ei ffafrio yn y gorffennol ac, o ganlyniad, am resymau hanesyddol, dyma'r realiti i lawer o bobl sydd ag ASD.

Byw â chymorth; dull gweithredu yw hwn yn hytrach na math penodol o wasanaeth. Mae'n seiliedig ar 5 egwyddor allweddol:

- Cynigir tai a chymorth ar wahân. Gall unigolyn newid y math o gymorth y mae'n ei gael heb orfod symud tŷ, a gall hefyd symud tŷ a dal i gael yr un cymorth. Mae gan bobl hawliau tenantiaeth dros eu cartrefi eu hunain.
- Canolbwyntir ar un person ar y tro, gan ddarparu gwasanaeth personol iawn.
- Rhoddir cyfle i bobl ddewis ym mhle yr hoffent fyw, gyda phwy yr hoffent fyw, a ydynt am fyw ar eu pen eu hunain a phwy fydd yn darparu cymorth iddynt.
- Derbynnir bod ar bobl sydd ag anableddau cymhleth neu anableddau niferus hefyd angen cyfle i ddewis ym mhle yr hoffent fyw a gyda phwy yr hoffent fyw. O ganlyniad, does neb yn cael ei atal rhag cael math penodol o wasanaeth oherwydd bod ganddo anabledd cymhleth.
- Perchir a datblygir perthynas sy'n bodoli'n barod gyda theulu a ffrindiau.

Yr UNIG ffordd o ddatblygu strategaethau cadarnhaol yw drwy ddeall sut yn union y mae awtistiaeth yn effeithio ar yr unigolyn. Bydd hyn yn cynnwys dadansoddiad manwl o sefyllfa, amgylchedd a phroffil synhwyraidd yr unigolyn, ac elfennau eraill, er mwyn ymchwilio i weithrediad unrhyw ymddygiad penodol sy'n amharu ar fywyd unigolyn – mae'n bwysig ystyried a yw'r ymddygiad yn broblem.

Cofiwch fod gan bob ymddygiad bwrpas, ond gall gymryd amser i'w ddeall weithiau.

Budd-dal tai a grantiau Cefnogi Pobl

Casglwyd yr wybodaeth isod o wefan www.direct.gov.uk sy'n cynnig cyngor i unigolion ynglŷn ag arian ar gyfer tai a grantiau byw â chymorth.

Byw'n annibynnol: Os yw rhywun sydd ag ASD yn byw yn ei gartref ei hun mae tri phwynt pwysig i'w hystyried:

- A yw'r unigolyn yn cael y cymorth sydd ei angen er mwyn byw bywyd mor annibynnol ag sy'n bosib?
- A oes ganddo'r cyfarpar priodol i'w helpu o ddydd i ddydd?
- A oes angen addasu ei gartref mewn unrhyw ffordd?

Mae gan unigolion sydd ag ASD hawl i gael asesiad o'u hanghenion gan adran gwasanaethau cymdeithasol eu cyngor lleol.

Grant Cefnogi Pobl

'Cefnogi Pobl' yw rhaglen Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer ariannu, cynllunio a monitro gwasanaethau cefnogi sy'n gysylltiedig â thai. Ei nod yw gwella safon ac effeithiolrwydd y gwasanaethau cefnogi ar lefel leol.

Dechreuodd Cefnogi Pobl ar 1 Ebrill 2003, gan ddod â ffrydiau ariannu amrywiol sy'n gysylltiedig â thai at ei gilydd. Rhaglen grantiau ydyw, yn cael ei gweinyddu drwy bartneriaeth rhwng adrannau Tai, Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Phrawf, ac yn cael ei gweithredu'n bennaf gan y sectorau gwirfoddol a chymunedol a chymdeithasau tai. Ei phrif nod yw helpu i ddileu allgau cymdeithasol drwy atal argyfwng ac ymyriadau gwasanaeth mwy costus a galluogi pobl sy'n agored i niwed i fyw'n annibynnol drwy ddarparu gwasanaethau cefnogi sy'n gysylltiedig â thai. Dim ond arian ar gyfer cefnogaeth sy'n gysylltiedig â thai sydd i'w gael drwy'r rhaglen 'Cefnogi Pobl', ond gall ddarparu cymorth ategol i bobl sydd angen gofal personol neu ofal meddygol hefyd. Gall fod yn rhan o becyn cefnogi sy'n cael ei ariannu drwy ddulliau gwahanol, ond sydd wedi'i gydgysylltu, ac sy'n diwallu anghenion unigolion. Mae Cefnogi Pobl yn cynnig cymorth â'r canlynol:

- cyngor ynglŷn â dyledion
- hyfforddiant sgiliau byw
- llenwi ffurflenni
- cyngor am dalu biliau
- darparu larymau argyfwng.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth ar wefan Cefnogi Pobl www.spkweb.org.uk

Grant Gwasanaethau Cyfarpar Cymunedol Integredig: grant i helpu rhywun sydd ag anabledd i brynu cyfarpar ar gyfer ei gartref a fydd yn ei alluogi i aros yn ei gartref. Bydd angen asesiad gan therapydd galwedigaethol cyn y gellir dyfarnu'r grant hwn. Cyswllt uniongyrchol 0303 444 0000 contactus@communities.gov.uk

Lwfans Byw i'r Anabl

Mae Lwfans Byw i'r Anabl yn fudd-dal di-dreth ar gyfer plant ac oedolion sydd angen help â gofal personol neu sydd ag anawsterau cerdded oherwydd bod ganddynt 'anabledd corfforol neu feddyliol' gan gynnwys anabledd dysgu. (www.direct.gov.uk)

Mae modd cael Lwfans Byw i'r Anabl:

- Os oes gan yr unigolyn anabledd corfforol neu feddyliol, neu'r ddau.
- Os yw anabledd yr unigolyn yn ddigon difrifol i fod angen cymorth i gerdded / mynd o gwmpas a chymorth â gofal personol, e.e. ymolchi, gwisgo, bwyta, mynd i'r toiled a defnyddio'r toiled, neu anghenion cyfathrebu.
- Os oes ar yr unigolyn angen goruchwyliaeth er mwyn osgoi rhoi ei hun neu bobl eraill mewn perygl mawr.
- Mae angen i bobl fod dan 65 i wneud cais.

Gall pobl gael Lwfans Byw i'r Anabl pa un a ydynt yn gweithio ai peidio. Nid yw cynilion nac incwm yr unigolyn yn effeithio arno fel arfer. Mae tair cyfradd wahanol ar gyfer yr elfen ofal, gan ddibynnu i ba raddau y mae'r anabledd yn effeithio ar yr unigolyn:

Y gyfradd isaf – os oes ar yr unigolyn angen cymorth neu oruchwyliaeth ar gyfer rhywfaint o'r diwrnod neu os yw'n methu â pharatoi prif bryd bwyd wedi'i goginio.

Y gyfradd ganol – os oes ar yr unigolyn angen cymorth â gofal personol yn aml neu oruchwyliaeth barhaus drwy gydol y dydd yn unig, neu gymorth â gofal personol neu rywun i gadw llygad arno yn ystod y nos yn unig.

Y gyfradd uchaf – os oes ar yr unigolyn angen cymorth neu oruchwyliaeth yn aml drwy gydol y dydd ac yn ystod y nos.

Gall pobl gael Lwfans Byw i'r Anabl ar gyfer anghenion gofal – hyd yn oed os nad oes rhywun yn darparu'r gofal y mae ar yr unigolyn ei angen a hyd yn oed os yw'r unigolyn yn byw ar ei ben ei hun.

Am ragor o wybodaeth ac eglurhad llawn o'r holl fudd-daliadau a cheisiadau ac ati, ewch i www.Direct.gov.uk . Mae gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth linell gymorth sy'n cynnig gwybodaeth a chyfarwyddyd yn ymwneud â budd-daliadau: Llinell Gymorth Awtistiaeth (0845 070 4004)

Taliadau Uniongyrchol

Mae gan unigolion hawl i Daliadau Uniongyrchol dan Ddeddf Taliadau Uniongyrchol 1996 fel y'i diwygiwyd. Mae hyn yn golygu y gallai rhywun sydd ag anabledd dysgu gael arian i drefnu ei becyn gofal ei hun. Mae manteision ac anfanteision yn gysylltiedig â Thaliad Uniongyrchol. Fel arfer bydd yn cynnwys swm penodol ar gyfer gweinyddu a rhoi cyfrif am y taliad i gyflogi, recriwtio a goruchwylio cynorthwywyr personol. Nid yw hyn yn debygol o fod yn addas i bawb, ac nid yw'n debygol o apelio at bawb. Er hyn, mae'n ffordd arall o dalu am becyn technoleg gynorthwyol wedi'i deilwra.

Mae Cyllidebau Unigol yn seiliedig ar egwyddor debyg i Daliadau Uniongyrchol gan mai'r unigolyn sy'n rheoli sut mae ei gymorth yn cael ei drefnu. Maent yn wahanol gan fod swm o arian yn cael ei ddyrannu i'r unigolyn ar gyfer gofal a chymorth yn ôl bandiau lleol, a gall yr unigolyn ddewis cyflogi staff yn uniongyrchol, neu gyflogi

un neu ragor o ddarparwyr gofal a/neu brynu lle mewn cynllun tai â chymorth. Gellir defnyddio'r arian o Gyllideb Unigol hefyd i brynu technoleg gynorthwyol.

Nid arian ychwanegol yw Taliadau Uniongyrchol. Mae'r arian a ddefnyddir i wneud taliadau'n dod o gyllidebau gofal y Gwasanaethau Cymdeithasol. Ffordd wahanol o drefnu a darparu gofal yw Taliadau Uniongyrchol, ac maent yn caniatáu i rai pobl a'u teuluoedd gael mwy o reolaeth dros y ffordd y mae pecyn cymorth a gofal yn cael ei ddarparu a phwy sy'n darparu'r gofal.

Dylunio Adeiladau

Mae gan bob unigolyn anghenion gwahanol a dylent gael eu hasesu'n iawn gan rywun sy'n deall awtistiaeth cyn dylunio adeilad neu gyflwyno pecyn cymorth.
Gall Therapyddion Galwedigaethol helpu gydag asesiad synhwyraidd, ond mae yna hefyd ganllawiau arferion da cyffredinol y gellir eu mabwysiadu a'u teilwra ar gyfer yr unigolyn. Rhestrir isod rai arferion da i'w hystyried wrth ddatblygu llety/eiddo newydd neu wrth adnewyddu eiddo sy'n bodoli'n barod. Yn ymarferol, mae prosiect 'adeilad newydd' yn haws i'w ddatblygu lle mae'r llety'n cael ei ddatblygu ar gyfer anghenion cymhleth iawn. Dyma rai canllawiau arferion da.

- Amgylchedd digynnwrf. Yn gyffredinol, mae'n well gan unigolion sydd ag ASD fyw mewn amgylchedd taclus, tawel a digynnwrf (er bod rhai eithriadau bob amser).
- Lleoedd mwy. Efallai y bydd angen i adeiladau gael ystafelloedd mwy na'r cyffredin a choridorau â mwy o le ynddynt er mwyn darparu'r ymdeimlad hwn o amgylchedd digynnwrf.
- Gall cynllun a threfniadaeth syml y tu mewn i'r adeilad leihau dryswch ynglŷn â lleoliad ystafelloedd a'r defnydd gwahanol a wneir ohonynt. Efallai y byddai'n werth gosod y dodrefn o amgylch yr ochrau a chadw canol yr ystafelloedd yn glir. Mae'n bosib y bydd cadw gwahanol weithgareddau ar wahân yn bwysig; ystafelloedd byw, ystafelloedd tawel, cegin ac ystafelloedd gwely er mwyn rhoi gwybodaeth glir ynglŷn

â’r gweithgaredd ym mhob ystafell, h.y. peidio â defnyddio ystafelloedd i fwy nag un diben.

- Lle byw sy’n cael ei rannu: mae rhannu ystafell neu ardal benodol mewn cartref neu amgylchedd gweithgareddau dydd yn fater y mae angen ei ystyried yn ofalus. Mae pobl sydd ag ASD yn amrywio o ran eu hangen i gael pobl eraill o’u cwmpas, ond gallai rhai gael cryn anhawster i gael pobl eraill o’u cwmpas, yn enwedig yn eu lle byw eu hunain. Nid yw lle byw sy’n cael ei rannu yn rhywbeth y mae’n rhaid ei gynnwys mewn cynllun, ond os yw’n cael ei gynnwys dylai gael ei gynnig fel dewis posib yn hytrach na’r unig ddewis ar gyfer byw. Mae mannau byw ar wahân, ac allanfeydd a drysau mynediad ar wahân bob amser yn syniad da er mwyn rhoi cyfle i bobl fod ar eu pen eu hunain pan mae arnynt angen llonydd.
- Ffactorau cynllunio mewnol. Awgrymwyd y dylid osgoi patrymau cryf ar ddefnydd dodrefnu, ac mae lliwiau sy’n gwahaniaethu waliau, lloriau a dodrefn yn gwneud ystafelloedd yn haws i’w defnyddio. Gall lliw niwtral i’r décor mewnol, ychydig o ddodrefn, ategion pwrpasol sy’n lleihau sŵn ac eco, megis cynfas ar y wal a charped yn lle llawr caled hefyd helpu i greu amgylchedd digynnwrf. Er hyn, mae’n bosib hefyd y bydd angen darparu arwynebau gwydn, cryf, y gellir eu cadw mewn cyflwr da, ac sy’n gallu gwrthsefyll ôl traul. Mae llenni wedi bod yn broblem i rai pobl. Gellir darparu atodion felcro neu fleinds (bleinds integrol hyd yn oed) fel dewis arall pan fo problemau’n codi neu os rhagwelir problemau.
- Golau, Tymheredd a Sŵn. Mae’r rhain yn ffactorau pwysig i’w hystyried gan mai un o nodweddion ASD yw synhwyrau mwy sensitif nag arfer neu lai sensitif nag arfer. Mae hyn yn amrywio o’r naill unigolyn i’r llall a gall roi pleser i rai a gwylltio eraill, gan amrywio o ran dwysedd - weithiau’n broblem fach ac weithiau’n ddifrifol. Mae golau naturiol yn dda ac mae’n ychwanegu at yr ymdeimlad o le. Gall adlewyrchiad, neu arwynebau adlewyrchol a sgleiniog, fflworolau, golau cryf a phethau sy’n sgleinio fod yn broblem i rai pobl. Mae golau lliw, ysgafnach yn teimlo’n brafiach weithiau. Gall rhai pobl gael eu

gorgyffroi neu eu tangyffroi o ganlyniad i fod yn rhy boeth neu'n rhy oer, felly mae'n bosib hefyd y byddai'n werth ystyried sut mae tymheredd yr amgylchedd yn cael ei reoli.

- Deunyddiau y gellir eu hadnewyddu ac sy'n para'n dda. Mae'r rhain ar gael yn rhwydd a gallwch ofyn am lawer o wahanol fathau o ddeunyddiau neu ofynion amrywiol. Mae'n bosib y bydd rhai pobl sydd ag ASD yn drwm iawn ar eu hamgylchedd neu eu heiddo.
- Lleihau darnau gosod, gosodiadau a defnydd dodrefnu. Bydd angen rhoi sylw i'r agweddau hyn ar ôl gwneud asesiad a'u teilwra ar gyfer anghenion yr unigolyn. Os yw adeilad yn cael ei adeiladu o'r newydd, gellid cuddio pibellau a cheblau o dan y llawr ac ati. Gellir ystyried system wresogi o dan y llawr lle byddai defnyddio gwresogyddion allanol neu bibellau yn y golwg yn gallu achosi problemau yn ôl yr asesiad.

Technoleg Gynorthwyol

Mae Technoleg Gynorthwyol yn disgrifio gwahanol ddyfeisiau a thechnoleg a all helpu pobl i fod yn fwy annibynnol yn eu bywydau bob dydd. Pobl mewn oed yw'r rhan fwyaf o'r rhai sy'n cael budd o Dechnoleg Gynorthwyol, ond mae rhai dyfeisiau a systemau a all fod yr un mor fuddiol i bobl sydd ag ASD, gan eu bod yn:

- Cefnogi ffordd o fyw annibynnol, yn enwedig os oes bwriad i symud o leoliad mwy diogel lle mae'r unigolyn yn cael ei warchod (gartref gyda rhieni neu mewn sefydliad).
- Darparu cymorth mewn ffordd lai ymwthiol.
- Helpu i greu amgylchedd diogelach.
- Atal damweiniau.
- Gwella ansawdd bywyd.
- Rhoi mwy o reolaeth i rywun sydd ag ASD.

Mae'r dyfeisiau sydd wedi bod yn fuddiol iawn yn y gorffennol (i unigolion sydd ag ASD) yn cynnwys un neu ragor o'r canlynol:

- Synwyryddion llifogydd yn yr ystafell ymolchi.
- Systemau larwm drysau.
- Synwyryddion gwelyau – yn ddefnyddiol iawn i'r rhai hynny sydd ag Epilepsi, gan fod modd i'r staff ddweud os yw rhywun yn cael ffit yn ei gwsg heb fynd i mewn i'r ystafell o hyd ac aflonyddu ar ei gwsg.
- Mynediad drwy'r drws – system ffob, sy'n cynnig mynediad rhwydd os nad oes modd defnyddio allweddi neu os ydynt yn anodd i'w defnyddio.

Cartrefi clyfar. Sefydliad Joseph Rowntree sydd wedi arwain y ffordd â'r syniad hwn sy'n ymwneud â gosod cyfarpar amrywiol mewn cartref, e.e. systemau agor a chau drysau, systemau mynediad â ffob a systemau teledu cylch cyfyng ar gyfer diogelwch ac er mwyn cadw golwg ar derfynau. Mae'r cyfarpar i gyd yn cael eu rheoli'n lleol yn y cartref, gan y staff neu gan yr unigolyn ei hun.

Am ragor o wybodaeth, edrychwch ar y rhestr isod o wneuthurwyr cyfarpar neu edrychwch ar wefan Telemedicine Information Service. www.tis.bl.uk

Tunstall	www.tunstallgroup.com
BT	www.bt.com/homemonitoring
Attendo	www.attendo.se
Jontek	www.jontek.com
Tynetec	www.tynetec.co.uk
Vivatec	www.vivatec.co.uk
Initial	www.iess.co.uk
Docobo	www.docobo.co.uk
Nestor	www.primecare.uk.net
Huntleigh Healthcare	www.huntleigh-healthcare.com
Cardionetics	www.cardionetics.com
SRS	www.srstechnology.co.uk

Rheoli Risg wrth Ddatblygu Amgylchedd

Mae diogelwch a rheoli risg yn berthnasol hefyd wrth gynllunio adeiladau; dylai asesiadau risg ar gyfer gwaith rheoli cyffredinol ac amgylchiadau unigol fod yn sail i benderfyniadau cynllunio. Er enghraifft, mae'n bosib y bydd pryder ynglŷn â'r canlynol:

- Defnyddio cyfarpar a gosodiadau'n ddiogel.
- Cydsymud a chydbwysedd gwael.
- Yr angen am gymorth â gofal personol sylfaenol.
- Yr angen i reoli mynediad i rannau o'r adeilad.
- Difrod bwriadol achlysurol.

Bydd gan lawer o bobl ddigon o hyder a gallu fel nad oes angen goruchwyliaeth agos, a dylid anelu bob amser at gynnig mwy o ddewis ac annibyniaeth, yn hytrach na rheoli a chaethiwo. Dylai'r broses asesu risg a chynlluniau ar gyfer rheoli risg ystyried pa atebion ffisegol sydd eu hangen er mwyn lleihau risg a lle mae dulliau sefydliadol yn bwysicach, er enghraifft drwy gynnig mwy o gefnogaeth staff ac yn y blaen.

Gallai diogelwch fod yn rhan o ddyletswydd i ofalu os oes perygl i drigolion redeg i ffwrdd a mynd ar goll, ond dylai symudiad gael ei reoli, yn hytrach na'i atal ag ymddygiad corfforol os yw hynny'n bosib. Mae angen cynllunio ffenestri ac agoriadau uchel yn ofalus, yn enwedig ar lefel uwch na'r llawr gwaelod. Mae angen ystyried diogelwch wrth ddylunio adeiladau: corneli ac ymylon caled, dodrefn, cyfarpar, gwifrau, gwaith plymio, gwresogi a thrydan, rheiliau a chanllawiau grisiau ac ati.

Mae goruchwylio a sicrhau bod modd arsylwi'n rhwydd yn elfen arall o reoli'r amgylchedd, ac mae cyfosodiad, coridorau a drysau'n bwysig. Rhaid cael cydbwysedd rhwng hyn a'r angen am breifatrwydd a'r defnydd o dechnoleg, sy'n un ffordd o fod yn llai ymwthiol wrth oruchwylio.

Ceir rhestr wirio isod sy'n nodi gofynion eraill posib, ond ceir trafodaeth fanylach yn 'Designing for Special Needs' gan Maurice Harker a Nigel King a gyhoeddwyd gan Sefydliad Brenhinol Penseiri Prydain yn 2002.

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 (CLlLC) (ffôn: 02920 468600). Mae CLlLC 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 CLlLC 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 CLlLC 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, yr Heddlu, Meddygon Teulu ac ati, ynghyd â deunydd penodol iawn sy'n ymwneud â chynllunio tai i bobl sydd ag awtistiaeth.

Deunydd Darllen Pellach:

- Feinstein, A. (2010) A History of Autism: Conversations with Pioneers, Blackwells/Wiley. Mae Adam Feinstein yn dad i ŵr ifanc ag awtistiaeth ac mae'n cael ei gyflogi gan Awtistiaeth Cymru. Yn ei lyfr ef 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 eisoes yn cael ei ystyried yn 'glasur' modern ym maes anableddau.

- Wing, L. (1996) The Autistic Spectrum: A guide for Parents and Professionals. Llundain: Constable. Mae'r llyfr hwn yn cael ei ystyried ers blynyddoedd fel y cyflwyniad swyddogol i'r pwnc.
- Harker, M. a King, N. (2002) Designing for special needs. Llundain: Sefydliad Brenhinol Penseiri Prydain. Mae'r testun pwysig hwn yn ddefnyddiol iawn i gynllunwyr, adeiladwyr a chlercod gwaith ym maes anableddau yn gyffredinol.

Gwefannau Defnyddiol

- Association of Social Alarms Providers (ASAP): sefydliad aelodaeth ar gyfer darparwyr gwasanaethau teleofal a larymau www.asap-uk.org
- ASTRID Guide: www.ASTRIDguide.org
- Adnodd Awtistiaeth Cymru Gyfan (AWARES): www.awares.org
- Gofal a Thrwsio Cymru – Ymholiadau Cyffredinol: 029 2057 6286
  Ebost: enquiries@careandrepair.og.uk
  Gwefan: www.careandrepair.org.uk
- Canolfan Genedlaethol Byw'n Annibynnol - www.ncil.org.uk
- Housing Options - Ymholiadau: 0845 456 1497
  Ebost: enquiries@housingoptions.org.uk
- Gwefan: www.housingoptions.org.uk
- Gwasanaethau Cyfarpar Cymunedol Integredig (ICES) www.icesdoh.org
- Anabledd Dysgu Cymru: www.learningdisabilitywales.org.uk – Gwefan sy'n cynnig gwybodaeth amrywiol i bobl ym mhob cwr o Gymru sydd ag anabledd dysgu.
- National Initiative for Telehealth (NIFTE) Framework of Guidelines www.cst-sct.org
- Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth www.nas.org.uk
- Ricability www.ricability.org.uk

- Social Alarm and Telecare Association (SATA) www.sata-uk.org.uk
- Cronfeydd data Cartrefi Clyfar www.rethinkhousebuilding.org
- Gwefan Cefnogi Pobl www.spkweb.org.uk
- Telemedicine Information Service www.tis.bl.uk – yn cynnwys cronfa ddata â manylion am gyflenwyr, rhestr o brosiectau ac enwau sefydliadau.
- Division TEACCH - CB 7180, 310 Medical School Wing E, The University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, North Carolina, 27599-7180, Unol Daleithiau America. Ffôn: + 1 919 966 2174, Ebost: TEACCH@unc.edu Gwefan: http://www.teacch.com

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

Louise Albert, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru, Rheolwr Cefnogi Ymddygiad Cadarnhaol.

Nick Haake, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru, Rheolwr Ardal.

Andrew Hole, Cyfarwyddwr, Penseiri Partneriaeth Pentan.

Helen Leigh, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru, Rheolwr Gwasanaethau Cofrestredig.

Yr Athro Kathy Lowe, Cyfarwyddwr Gwasanaethau Anabledd Dysgu, Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg.