CYNGOR SIR
YNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY
COUNTY COUNCIL

Autism Cymru
Wales' National Charity for Autism
Elusen Genedlaethol Cymru ar gyfer Awtistiaeth

CYMRU'N arwain y ffordd!

DARLLENWCH YMHELLACH...

Yn Ebrill 2008 lansiwyd **Cynllun Gweithredu Strategol Cymru ar gyfer Anhwylderau Sbectrwm Awtistaidd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru** – y cynllun deng-mlynedd cyntaf yn y byd a arweinir gan lywodraeth.

- Mae **Anhwylderau Sbectrwm Awtistaidd** (ASA) yn effeithio ar 1 ymhob 100 o'r boblogaeth.
- Mae awtistiaeth yn anabledd datblygiadol gydol oes sy'n effeithio ar sut mae unigolyn yn cyfathrebu gyda, ac yn cael perthynas â phobl eraill.
- Gall rhai unigolion gydag awtistiaeth fyw bywydau gweddol annibynnol ond efallai bydd gan eraill anableddau dysgu cysylltiol ynghyd â'r angen i gael cefnogaeth arbenigol gydol oes.
- Efallai bydd pobl sydd ag awtistiaeth yn or-sensitif neu'n is-sensitif i synau, gyffyrddiad, blas, arogl, golau neu liwiau.
- Mae **Syndrom Asperger** yn fath ar Awtistiaeth. Yn aml mae pobl â Syndrom Asperger â gallu cyffredin neu uwch. Nid oes ganddynt gymaint o broblemau gyda llefaru ond efallai bydd ganddynt anawsterau gyda deall a phrosesu iaith.
- Efallai bydd rhai unigolion gydag ASA yn cario Cerdyn Gwasanaethau Brys gyda logo Heddlu Gogledd Cymru ac Autism Cymru i dynnu'ch sylw at eu hanawsterau.

Am wybod mwy?

Autism Cymru yw elusen Genedlaethol Cymru ar gyfer Awtistiaeth. Am wybodaeth ynghylch ASA cysylltwch â: Maggie Bowen ar 01978 853841 neu Ebostiwch maggie@autismcymru.org

Mae **Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru** hefyd yn darparu gwybodaeth a gwasanaethau cefnogi. Cysylltwch â: Llinell Gymorth Awtistiaeth 0845 0704004. (10yb-4yp. Codir tâl lleol am y galwadau) neu Swyddfa Gogledd Cymru: 01492 536 134. Ebost: Pauline.Roberts@nas.org.uk

Grŵp Cefnogi Asperger / Awtistiaeth Gwynedd a Môn. Ffôn: 01248 364015
Ebost: almed6@tiscali.co.uk neu ewch i www.asperger-autismsupport.org.uk

Fforwm Dolen Môn i rieni a gofalwyr oedolion gydag Anableddau dysgu.
Ffôn: 01248 722828. Ebost: ynysmoncarers@yahoo.com

I gael manylion am y cynllun **Cerdyn Gwasanaethau Brys** cysylltwch â: buv@autismcymru.org

Gallwch gael copi am ddim o'r **Cynllun Gweithredol Anhwylderau Sbectrwm Awtistaidd** ar gyfer Cymru os ewch i http://wales.gov.uk/about/strategy/publications/healthsocialcare/autisticplan/?skip=1&lang=cy

I gael gwybodaeth ar gyfer unigolion gydag ASA a'u teuluoedd yn Ynys Môn ffoniwch: Adran Gwasanaethau Cymdeithasol a Thai Ynys Môn.
Gwasanaethau Arbenigol i blant – Ffôn: 01248 751439/752733.
Gwasanaethau Oedolion – Ffôn: 01248 752752/36 Ffôn Testun: 01248 750602
Neu ebost: gwasanaethaucymdeithasol@ynysmon.gov.uk

Y CYFAN YNGHYLCH ANHWYLDERAU SBECTRWM AWTISTAIDD:

RHAI FFEITHIAU SYLFAENOL

Mae'r term Anhwylder Sbectrwm Awtistaidd (ASA) yn cynnwys pobl sydd ag anawsterau dysgu difrifol ac ychydig neu ddim gallu cyfathrebol geiriol, hyd at y rhai sydd â deallusrwydd cyffredin neu uwch neu allu deallusol uchel. Er bod pob unigolyn ar y Sbectrwm Awtistaidd yn unigryw, bydd gan bob un, i raddau helaeth neu lai, anawsterau gyda chyfathrebu, rhyngweithredu cymdeithasol a'r gallu i feddwl mewn ffordd hyblyg.

Yn ogystal â'r anawsterau hyn, gall fod gan unigolion gydag ASA broblemau synhwyraidd megis gor-sensitifrwydd neu is-sensitifrwydd i beth a welant, i synau, blas, arogl a chyffyrddiad.

Beth mae hyn yn ei olygu mewn bywyd bob dydd?

Unigolion gydag ASA:

- efallai y byddant yn ymddwyn mewn ffordd sy'n annerbyniol yn gymdeithasol;
- efallai y byddant yn tramgwyddo yn erbyn pobl heb sylweddoli eu bod yn gwneud hynny;
- efallai na fyddant yn gwybod sut i ymateb i rai amgylchiadau anghyfarwydd ac i deimladau pobl eraill;
- efallai y byddant yn ei chael yn anodd deall a defnyddio cyfathrebu heb eiriau
- efallai y byddant yn ymddangos yn oeraidd, yn anghwrtais, yn egosentrig ac yn ansensitif;
- byddant yn cymryd pethau'n llythrennol;
- ni fyddant yn gallu deall ystyr goblygedig nac yn gallu dilyn rhes hir o gyfarwyddiadau geiriol;
- efallai na fyddant yn hoffi cael eu cyffwrdd mewn unrhyw ffordd;
- efallai na fyddant yn gallu goddef o gwbl rai synau ac arogleuon.
- gall disgwyliadau cymdeithasol pobl eraill beri poen meddwl iddynt a gwneud iddynt ymddwyn yn ymosodol.

Sut fedrwch chi helpu?

- Cadwch eich iaith yn syml
- Cadwch mynegiant eich wyneb a'ch ystumiau yn syml
- Rhoddwch gliwiau gweledol mewn perthynas â threfnweithiau – beth fydd yn digwydd nesaf?
- Gofynnwch un cwestiwn ar y tro a rhoddwch amser i gael ateb
- Rhoddwch un cyfarwyddyd ar y tro
- Cadwch eich iaith mor llythrennol â phosibl – peidiwch â defnyddio idiomau
- Defnyddiwch enw'r unigolyn i gael ei sylw
- Paratowch yr unigolyn ar gyfer unrhyw gyswllt personol neu gorfforol
- Byddwch yn sensitif i'r synau, golau a'r arogleuon yn yr amgylchedd a allai beri gofid iddynt.

ANGEN GWYBOD MWY?

Ewch i www.awares.org am lyfrynnau gwybodaeth am ddim ar faterion ASA

CYNGOR SIR
YNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY
COUNTY COUNCIL

Autism Cymru
Wales' National Charity for Autism
Elusen Genedlaethol Cymru ar gyfer Awtistiaeth

WALES takes the lead on Autism

READ ON...

In April 2008, the Welsh Assembly Government launched the first ever government led ten year **Autistic Spectrum Disorder Strategic Action Plan** for Wales.

- **Autistic Spectrum Disorder** (ASD) affects around 1 in 100 of the population.
- Autism is a lifelong developmental disability that affects how a person communicates with, and relates to, other people.
- Some people with autism are able to live relatively independent lives whilst others may have accompanying learning disabilities and need a lifetime of specialist support.
- People with autism may also experience over- or under-sensitivity to sounds, touch, tastes, smells, light or colours.
- **Asperger Syndrome** is a form of Autism. People with Asperger Syndrome are of average or above average intelligence. They have fewer problems with speech but may still have difficulties with understanding and processing language.
- Some individuals with an ASD may carry an Attention Card bearing the logo of North Wales Police and Autism Cymru to alert you to their difficulties.

Want to know more?

Autism Cymru is Wales' National Charity for Autism. For information about ASD contact: Maggie Bowen on 01978 853841 or Email: maggie@autismcymru.org

The National Autistic Society Cymru also provide information and support services. Contact: The Autism Helpline 0845 0704004. (10-4pm. Calls charged at local rate) or the North Wales Office: 01492 536134. Email: Pauline.Roberts@nas.org.uk

Gwynedd and Ynys Môn Autism and Aspergers Support Group. Tel: 01248 364015 Email: almed6@tiscali.co.uk or visit www.asperger-autismsupport.org.uk

Dolen Môn Forum for parents and carers of adults with learning Disabilities. Tel: 01248 722828. Email: ynysmoncarers@yahoo.com.

For details about the **Attention Card Scheme** contact: buv@autismcymru.org

You can get a free copy of the Autistic Spectrum Disorder Action Plan for Wales if you visit http://wales.gov.uk/about/strategy/publications/healthsocialcare/autisticplan/?lang=en

To find out what is happening for individuals with an ASD and their families in Ynys Môn, call: Ynys Môn Housing and Social Services Department.
Specialist Children's Services – Tel: 01248 751439/752733.
Adult Services – Tel: 01248 752752/36 Text Phone: 01248 750602
or Email: socialservices@anglesey.gov.uk

ALL ABOUT AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS:

SOME BASIC FACTS

The term Autistic Spectrum Disorder (ASD) includes people who have severe learning difficulties and little or no verbal communication, through to those with an average or above average or high intellectual ability. Although each individual on the Autistic Spectrum is unique, all will have difficulties to a lesser or greater degree with communication, social interaction and their ability to think in a flexible way.

In addition to these difficulties, individuals with ASD may have sensory issues such as their hyper or hyposensitivity to sights, sounds, tastes, smells and touch.

What does this mean in terms of everyday life?

Individuals with ASD:

- may behave in socially inappropriate ways;
- may cause offence without being aware that they are doing so;
- may not know how to react to certain unknown situations and other people's feelings;
- may have difficulty understanding and using non verbal communication;
- may appear aloof, rude, egocentric and insensitive;
- will take things literally;
- will not be able to understand implied meaning or follow a long set of verbal instructions;
- may not like to be touched in anyway;
- may have an extreme intolerance to certain sounds and smells;
- might become anxious and aggressive because of the social demands of others.

What can you do to help?

- Keep your language simple
- Keep facial expressions and gestures simple
- Provide visual clues in relation to procedures – what is going to happen next?
- Ask one question at a time and give time for an answer
- Give one instruction at a time
- Keep your language as literal as possible – do not use idioms
- Use the person's name to get their attention
- Prepare the person for any personal or physical contact
- Be sensitive to the sounds, lighting and smells in the environment which could lead to distress.

NEED TO KNOW MORE?

Visit www.awares.org for free information booklets on ASD issues