National Autistic Society Cymru



Deall Awtistiaeth

Canllaw i Aelodau'r Senedd a Chynghorwyr

Deall Awtistiaeth

Beth yw awtistiaeth?

Mae awtistiaeth yn dylanwadu ar sut mae pobl yn profi ac yn rhyngweithio â'r byd. Mae'n niwrowahaniaeth ac yn anabledd gydol oes. Mae pobl awtistig yn wahanol i'w gilydd, ond ar gyfer diagnosis, rhaid iddynt rannu'r gwahaniaethau rhyngddynt â phobl nad ydynt yn awtistig o ran sut maent yn meddwl, yn teimlo ac yn cyfathrebu.

Mae mwy nag un o bob 100 o bobl yn awtistig, ac mae o leiaf 700,000 o oedolion a phlant awtistig yn y DU. O'r rhain, mae o leiaf 31,000 o oedolion a phlant awtistig yn byw yng Nghymru.

Gall pobl o bob oed, rhyw ac ethnigrwydd fod yn awtistig. Fodd bynnag, gall pobl o grwpiau ymylol wynebu mwy o rwystrau i gael diagnosis oherwydd diffyg ymwybyddiaeth o wir amrywiaeth pobl awtistig.

Caiff awtistiaeth ei deall fel sbectrwm. Mae ein dealltwriaeth o awtistiaeth yn esblygu drwy'r amser, ac yn y gorffennol, roedd pobl yn meddwl bod y sbectrwm yn linell syth rhwng 'mwy' a 'llai' awtistig. Nid yw hyn yn iawn.

Heddiw, rydym yn deall bod y sbectrwm yn golygu bod gan bob unigolyn awtistig gyfuniad unigryw o nodweddion. Gall pobl awtistig fod yn wahanol iawn i'w gilydd, gyda setiau gwahanol o gryfderau a heriau.

Gall presenoldeb neu weledd nodweddion amrywio'n fawr rhwng pobl awtistig. Gall hyn hefyd newid dros amser, mewn sefyllfaoedd gwahanol neu os yw'r person yn masgio. Mae'n bwysig peidio â gwneud rhagdybiaethau am sgiliau, galluoedd neu anghenion cymorth unigolyn awtistig.

Nid yw awtistiaeth yn anabledd dysgu nac yn gyflwr iechyd meddwl, ond mae gan tua traean o bobl awtistig anabledd dysgu hefyd. Mae pobl awtistig hefyd yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd meddwl.

Mae'r rhan fwyaf o bobl awtistig yn ystyried bod bod yn awtistig yn ganolog i bwy ydynt, ac efallai y bydd angen cefnogaeth arnynt i lwyddo mewn byd sydd wedi'i gynllunio ar gyfer anghenion pobl nad ydynt yn awtistig. Mae'n bwysig cofio mai'r rhwystrau y mae pobl awtistig yn eu hwynebu mewn cymdeithas yw'r broblem, nid bod yn awtistig.

Heb y gefnogaeth na'r ddealltwriaeth briodol, gall pobl awtistig fod ar eu colled o ran addysg. Mae eithrio neu amserlennu rhan-amser wedi dod yn arwydd o ddiffyg cefnogaeth i blant a phobl ifanc awtistig yn ein hysgolion, i'r graddau bod plant ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) yng Nghymru rhwng pedair a phum gwaith yn fwy tebygol o gael eu heithrio na phlant hebddynt.[1]

Gall pobl awtistig hefyd gael trafferth dod o hyd i waith a pharhau mewn gwaith. Dim ond 30% o bobl awtistig sydd mewn unrhyw fath o gyflogaeth.[2] Yn y cyfamser, mae eraill yn teimlo eu bod yn cael eu tan-gyflogi neu wedi'u dal mewn swyddi â chyflog isel.

Gall sicrhau mynediad at y cymorth gofal iechyd priodol hefyd fod yn broses llawn straen i bobl awtistig. Mewn gwirionedd, mae 80% o oedolion awtistig yn y DU yn adrodd eu bod yn cael anhawster mynd at feddyg teulu, ac mae 56% yn adrodd nad ydynt yn cael eu deall yn ystod eu hapwyntiad.[3]



Mae ymchwil hefyd wedi awgrymu bod pobl awtistig yn fwy tebygol o brofi'r rhesymau mwyaf cyffredin dros deimlo'n hunanladdol (problemau iechyd meddwl, trawma neu brofiadau o straen, unigrwydd/ arwahaniad cymdeithasol).[4] Cofnodwyd hunanladdiad fel yr ail brif achos o farwolaeth gynnar ymhlith pobl awtistig.[5]

Gwnaethon ni gynnal rhywfaint o ymchwil gyda phobl awtistig, a dywedon nhw wrthym fod angen i'r cyhoedd wybod y gall pobl awtistig:

- brofi gorbryder mewn rhyngweithiadau cymdeithasol
- profi gorbryder mewn sefyllfaoedd o newid annisgwyl
- fod angen mwy o amser i brosesu gwybodaeth
- profi gwahaniaethau synhwyraidd
- profi 'gwasgfa' neu 'gau i lawr'.[6]



Ynghylch Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru

Y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yw elusen flaenllaw y DU ar gyfer pobl awtistig. Rydym yma i drawsnewid bywydau, newid agweddau a chreu cymdeithas sy'n gweithio i bobl awtistig.

Rydym yn trawsnewid bywydau drwy ddarparu cefnogaeth, gwybodaeth a chyngor ymarferol i oedolion a phlant awtistig yng Nghymru, yn ogystal ag aelodau o'u teuluoedd a'u gofalwyr. Ers 1962, mae pobl awtistig wedi troi at y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth ar adegau allweddol neu adegau heriol yn eu bywydau, boed hynny'n cael diagnosis, mynd i'r ysgol neu ddod o hyd i waith.

Rydym yn newid agweddau drwy wella dealltwriaeth y cyhoedd o awtistiaeth a'r heriau y mae llawer o bobl awtistig yn eu hwynebu. Rydym hefyd yn cydweithio'n agos â busnesau, awdurdodau lleol a'r Llywodraeth i'w helpu i ddarparu mwy o fannau cyfeillgar i awtistiaeth, darparu gwasanaethau gwell a gwella deddfwriaeth. Rydym wedi dod yn bell, ond mae dal ffordd bell i fynd.

Ein canghennau cenedlaethol

Mae gennym rwydwaith o ganghennau ledled Cymru, a arweinir gan deuluoedd a phobl awtistig eu hunain, sy'n darparu cefnogaeth hanfodol yn eu cymunedau.

Mae gweithgareddau canghennau yn dibynnu ar gapasiti gwirfoddolwyr ac fel arfer maent yn perthyn i bedwar categori – darparu gwybodaeth, cefnogi teuluoedd, ymgyrchu a chodi arian. Mae rhai canghennau'n cynnal sesiynau galw heibio, mae rhai'n trefnu clybiau gweithgareddau i blant, ac mae eraill yn cynnal grwpiau cymorth neu gymdeithasol i oedolion. Mae llawer o'n canghennau yn cynnal sgyrsiau 'Deall Awtistiaeth' i fusnesau lleol, canolfannau Byd Gwaith, llyfrgelloedd, ysgolion ac elusennau.



“Mae cael gwirfoddolwyr sy’n gallu eu deall a chydymdeimlo â nhw yn gwneud gwahaniaeth enfawr. Gan fy mod i'n awtistig, gallaf weld sut mae'r sgyrsiau hynny sy'n cynnig cymorth a chyngor yn helpu unigolion awtistig a'u teuluoedd. Yn aml iawn, rwy'n gweld yr un aelodau'n dod yn ôl i'r un digwyddiad bob wythnos.”

Ewan, gwirfoddolwr cangen Abertawe

Ein gwasanaethau

Rydym yn darparu ystod o raglenni a gwasanaethau cymorth ar gyfer plant, pobl ifanc ac oedolion awtistig a'u teuluoedd sy'n byw yng Nghymru. Darperir y cyfan gan ein tîm hynod hyfforddedig o ymarferwyr, ac yn aml cânt eu cefnogi gan wirfoddolwyr.

Rydym hefyd yn darparu mynediad am ddim at wybodaeth, cyngor ac arweiniad, gan gynnwys:

- hwb digidol o wybodaeth, cyngor ac arweiniad sy’n seiliedig ar dystiolaeth ar ein gwefan
- Cyfeiriadur Gwasanaethau Awtistiaeth mwyaf cynhwysfawr y DU, gan gynnwys gwasanaethau preswyl, byw â chymorth a gofal seibiant, cymorth cyflogaeth, diagnostegwyr, ysgolion ac ysgolion meithrin, grwpiau cymdeithasol a gweithgareddau hamdden, cyfreithwyr a sefydliadau eiriolaeth
- ein Cymuned Ar-lein ar gyfer pobl awtistaidd, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol i ofyn cwestiynau, i gefnogi ei gilydd ac i drafod y materion a’r profiadau sy’n bwysig iddyn nhw
- ein hamrywiaeth eang o weithgareddau canghennau Cymru drwy gyfeirio at wasanaethau, cymorth gan gymheiriaid i deuluoedd, codi ymwybyddiaeth mewn cymunedau lleol a chodi arian lleol. Mae rhai canghennau’n cynnal sesiynau galw heibio rheolaidd, gweithgareddau i blant neu grwpiau cymdeithasol, tra bod eraill yn canolbwyntio ar feithrin cysylltiadau cymunedol a rhannu profiad bywyd.

Ein hymgyrchoedd

Ers sefydlu Cynulliad Cenedlaethol Cymru bryd hynny yn 1999, rydym wedi ymgyrchu dros wasanaethau gwell i bobl awtistig. Mae'r ymgyrchoedd hyn wedi arwain at newidiadau nodedig i sicrhau gwelliannau ar draws polisi cyhoeddus, gan gynnwys creu Cod Ymarfer ar Gyflwyno Gwasanaethau Awtistiaeth gan Lywodraeth Cymru yn 2021. Serch hynny, gwyddom fod mwy i'w wneud o hyd ar draws meysydd polisi megis iechyd a gofal cymdeithasol, addysg a chyflogaeth.

Ym mis Ionawr 2026, gwnaethom lansio ein hymgyrch am ddeddf awtistiaeth ac anableddau dysgu i Gymru. Rydym yn ymrwymedig i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau y mae pobl awtistig yn eu hwynebu, gan gynnwys atal yr arfer o secsiynu pobl awtistig a phobl ag anableddau dysgu, neu eu hanfon i'r ysbyty, yn amhriodol, a amlygwyd gan yr ymgyrch Bywydau wedi'u Dwyn. Roedd Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru yn rhan o'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen Bywydau wedi'u Dwyn, a gynghorodd ar argymhellion i gryfhau deddfwriaeth a diogelu hawliau dynol sylfaenol pobl awtistig a phobl ag anabledd dysgu.

Roedd ein helusen hefyd yn rhan o lunio Maniffesto ar gyfer Babanod, Plant a Phobl Ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) ar gyfer Etholiad y Senedd yn 2026, fel rhan o Gynghrair Anghenion Dysgu Ychwanegol y Trydydd Sector. Wrth i ni barhau i lobïo dros y polisïau hyn yn ystod tymor newydd y Senedd, rydym yn annog yr holl aelodau a'r cynghorwyr i feddwl am y ffyrdd y gallant gynrychioli eu hetholwyr awtistig yn well.



Sut allwch chi fod yn AS neu'n Gynghorydd sy'n fwy cyfeillgar i bobl awtistig?

Ymunwch â'r Grŵp Trawsbleidiol ar Awtistiaeth

Sefydlwyd y Grŵp Trawsbleidiol (CPG) ar Awtistiaeth yn 2002. Ei rôl yw ymgyrchu yn y Senedd dros fwy o ymwybyddiaeth o awtistiaeth a lobïo Llywodraeth Cymru am wasanaethau gwell i bobl awtistig, eu rhieni a'u gofalwyr. Darperir ei ysgrifenyddiaeth gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru.

Rhagor o wybodaeth

Cewch ragor o wybodaeth am y Grŵp Trawsbleidiol ar Awtistiaeth drwy e-bostio **james.radcliffe@nas.org.uk**.



Siaradwch â phobl awtistig

Efallai bod gennych eisoes brofiad helaeth o siarad â phobl awtistig. Rydym wedi cynnwys cyngor isod rhag ofn ei fod o gymorth i chi. Mae nodweddion awtistiaeth yn cynnwys heriau gyda chyfathrebu cymdeithasol a rhyngweithio, a gall pobl awtistig brofi anawsterau wrth brosesu iaith lafar a di-eiriau.

1 Gall pobl awtistig ddeall iaith yn llythrennol. Gall rhai pobl awtistig ddefnyddio ychydig neu ddim geiriau o gwbl. Bydd gan rai eraill sgiliau iaith cryf, ond efallai y byddant yn dal i gael trafferth deall rheolau cymdeithasol sgwrsio, megis pryd i roi'r gorau i siarad neu pryd y mae'n iawn torri ar draws. Mae'n well osgoi trosiadau, iaith anllythrennol a chwestiynau eang ac agored.

2 Gall fod yn anodd i bobl awtistig adnabod neu ddeall emosiynau a theimladau pobl eraill. Efallai y byddant hefyd yn cael trafferth mynegi eu rhai eu hunain, sy'n gallu gwneud hi'n anoddach iddyn nhw deimlo eu bod yn cael eu cynnwys yn gymdeithasol. Gall dehongli iaith y corff fod yn fwy heriol hefyd. Efallai na fyddant yn deall y rheolau cymdeithasol anysgrifenedig – er enghraifft, efallai y byddant yn se-fyll yn rhy agos at berson arall neu'n codi pwnc amhriodol mewn sgwrs. Drwy ddeall y gwahaniaethau hyn, gallwch wneud i bobl deimlo'n fwy cyfforddus a chroesawgar heb farnu.

3 Mae'n gyffredin i bobl awtistig ffafrio trefn, rhagweladwyedd a phatrwm arferol, a allai wneud sefyllfaoedd y tu allan i'w trefn ddyddiol yn anoddach neu'n fwy blinedig. Efallai eu bod yn llai hyderus a bod angen strategaethau a chymorth arnynt i ymdopi mewn sefyllfaoedd newydd neu anghyfarwydd. Meddyliwch sut gallwch chi helpu pobl awtistig i baratoi cyn cyfarfod neu newid yr amgylchedd lle mae cyfarfod yn cael ei gynnal.

4 Rydym yn argymell defnyddio'r term 'pobl awtistig', yn hytrach na 'phobl ag awtistiaeth'. Canfu ymchwil sy'n seiliedig ar ddewisiadau pobl awtistig ei bod yn well gan y rhan fwyaf o bobl gael eu cydnabod fel hyn. Fodd bynnag, gwiriwch sut mae person yn cyfeirio ato ei hun, oherwydd efallai y byddai'n well ganddynt ddefnyddio term arall.

5 Gan fod pobl awtistig yn gallu trin iaith yn llythrennol iawn, os ydych chi'n ymrwymo i rywbeth, er enghraifft, cysylltu â rhywun ddydd Llun nesaf, gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw at hynny neu'n anfon diweddariad gyda rheswm dros yr oedi ar y diwrnod hwnnw. Mae'n bwysig rheoli disgwyliadau'n glir. Wrth ateb cwestiynau, mae'n bwysig bod yn glir ynghylch er y gallai'r polisïau rydych chi'n eu trafod helpu pobl awtistig, na fyddant o reidrwydd yn newid pethau i'r unigolyn hwnnw.

Mynd i'r afael â chamwybodaeth, camsyniadau a naratifau niweidiol

Mae naratifau niweidiol am awtistiaeth yn aml yn cael eu defnyddio i wrthod y cymorth sydd ei angen ar bobl awtistig i gymryd rhan lawn mewn cymdeithas a beio pobl awtistig yn annheg am faterion cymdeithasol ehangach, fel gwasanaethau gofal iechyd dan straen a thwf economaidd gwael. Mae naratifau cyffredin yn cynnwys:

- **achosion di-sail o awtistiaeth** – mae tystiolaeth wedi gwrthbrofi llawer o honiadau ffug am yr hyn sy'n achosi awtistiaeth, ac mae tystiolaeth yn awgrymu bod awtistiaeth yn enetig.
- **camwybodaeth am y cynnydd mewn cyfraddau diagnosis** – mae llawer o ymchwilwyr yn priodoli'r cynnydd i ymwybyddiaeth gynyddol y cyhoedd, a mwy o fenywod a phobl heb anableddau dysgu sy'n cyd-ddigwydd yn cael diagnosis.
- **cwestiynau rhagfarnllyd am bobl awtistig sy'n hawlio budd-daliadau** – mae data yn dangos, o'r cyfanswm o £28.5 biliwn a ddyfarnwyd mewn Taliadau Annibyniaeth Bersonol (PIP) yn 2025-26, mai dim ond 1.4% o'r taliadau a ordalwyd oherwydd twyll[7] a bod anableddau niwrolegol yn cyfrif am ddim ond 13% o'r holl hawliadau PIP.[8]
- **naratifau niweidiol ynghylch ceisio 'iachâd' ar gyfer awtistiaeth** - credwn nad oes angen 'iachâd' ar awtistiaeth ac y dylid ei ystyried yn wahaniaeth, nid yn anfantais. Mae ffocws cymdeithasol ar 'iachâd' niweidiol yn arwain at iachâd ffug ac ymyriadau a allai fod yn niweidiol. Mae canolbwyntio ar wella cymorth i bobl awtistig a gwerthfawrogi eu hannibyniaeth a'u hamrywiaeth yn arwain at ganlyniadau gwell a bywydau hapusach.
- **fframio materion ym maes addysg o gwmpas ymddygiad aflonyddgar plant yn hytrach na'r diffyg cefnogaeth sy'n arwain at ymddygiad o'r fath** - mae plant awtistig yn haeddu addysg fel unrhyw un arall, addysg sy'n diwallu eu hanghenion ac yn meithrin eu sgiliau a'u hyder. Dim ond 26% o ddisgyblion awtistig sy'n teimlo'n hapus yn yr ysgol.[9] Mae cytundeb eang bod y cymorth ADY presennol mewn ysgolion prif ffrwd o dan straen ac yn anghynaladwy yn ariannol. Mae fframio'r materion systemig hyn o gwmpas ymddygiadau canlyniadol plant, sy'n cael eu gadael ar ôl mewn addysg, yn niweidio llesiant plant ac yn effeithio ymhellach ar eu canlyniadau cyrhaeddiad.

Mae camwybodaeth am awtistiaeth ar gynnydd, a gall naratifau niweidiol eraill ddod i'r amlwg yn ystod eich tymor. Gall y camau isod eich helpu i nodi'r rhain er mwyn cyfyngu ar eu cyrhaeddiad a'u heffaith niweidiol.



1 **Ystyriwch yr iaith** - rhowch sylw i'r iaith a ddefnyddir mewn erthyglau newyddion, cyfryngau cymdeithasol, ymchwil a ffynonellau gwybodaeth eraill. Gofynnwch i chi'ch hun a yw'r darn wedi'i gynllunio i ennyn ymgysylltiad heb ystyried cywirdeb nac effaith ei naratifau. Byddwch yn wyliadwrus o straeon newyddion emosiynol a rhowch flaenoriaeth i adroddiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth.



2 **Archwiliwch hygrededd y ffynhonnell** - wrth rannu gwybodaeth, mae'n well gwirio a oes gan yr awdur arbenigedd neu gymwysterau yn y pwnc, ac a yw'r cyhoeddwr yn gyfnodolyn academaidd dibynadwy, yn wasg prifysgol neu'n sefydliad newyddion sefydledig. Mae hefyd yn bwysig gwrando ar brofiadau pobl awtistig a gofyn i chi'ch hun a yw'r safbwyntiau'n cyd-fynd â'r hyn y mae pobl awtistig fel arfer yn ei ddweud am y pwnc hwnnw cyn rhannu erthyglau ac ymchwil.



3 **Gwiriwch y ffeithiau** - cymerwch gamau rhagweithiol i wirio cywirdeb stori newyddion cyn ei rhannu, yn enwedig ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol, sy'n aml yn agored i gael eu camddefnyddio. Os nad ydych chi'n siŵr o'r safbwyntiau mewn erthygl, gallwch weld beth mae sefydliadau fel Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru yn ei ddweud am y pwnc hwnnw neu gysylltu â'n tîm Polisi ac Ymgyrchoedd yn uniongyrchol yn **campaign@nas.org.uk**.





4 **Heriwch naratifau** – defnyddiwch yr hyn y mae pobl awtistig, sefydliadau a ffynonellau dibynadwy eraill wedi'i ddweud wrthych am awtistiaeth i herio camwybodaeth yn uniongyrchol, boed hynny ar-lein neu wyneb yn wyneb. Dyma rai enghreifftiau y gallwch eu defnyddio:

a. Mae gwyddoniaeth wael a chamwybodaeth wedi creu mythau am achosion awtistiaeth. Nid yw awtistiaeth yn cael ei achosi gan frechlynnau na pharasetamol. Mae llawer o ymchwil wedi'i neilltuo i'r materion hyn dros y blynyddoedd, ac mae'r canlyniadau wedi dangos nad oes cysylltiad.[10,11] Mewn gwirionedd, mae tystiolaeth yn awgrymu bod awtistiaeth yn enetig. Mae gwyddonwyr wedi bod yn ceisio nodi pa enynnau a allai fod yn gysylltiedig ag awtistiaeth ers rhai blynyddoedd. Mae'n debygol bod gan awtistiaeth nifer o enynnau sy'n gyfrifol yn hytrach nag un gennyn. Fodd bynnag, nid yw'n cael ei achosi gan amddifadedd emosiynol na'r ffordd y mae person wedi cael ei fagu.

b. Mae argyfwng cynyddol o ran amseroedd aros a diffyg cyllid penodol ar gyfer gwasanaethau asesu a diagnosis awtistiaeth o safon. Nid oes tystiolaeth i awgrymu bod 'gor-ddiagnosis' o awtistiaeth yn digwydd. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod tan-ddiagnosis sylweddol o awtistiaeth, yn enwedig ymysg menywod a phobl hŷn.[12] Mae ymchwil yn dangos yn gyson bod mwy o bobl yn ceisio asesiad awtistiaeth ac yn cael diagnosis oherwydd gwell ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o awtistiaeth.



5 **Rhowch wybod am gamwybodaeth** – os ydych chi'n gweld camwybodaeth a naratifau ffug am awtistiaeth yn cael eu rhannu ar-lein, gallwch roi gwybod i'r cwmni cyfryngau cymdeithasol am hyn er mwyn cael gwared arno. Os yw'n digwydd wyneb yn wyneb, efallai y bydd dulliau priodol eraill o roi gwybod, fel cwynion ffurfiol.

Cynhaliwch gymhorthfa sy'n ystyriol o awtistiaeth

Mae ychydig o bethau bach iawn y gallwch eu gwneud i helpu pobl awtistig i gael mynediad at eich cymhorthfa yn eich etholaeth. Gallwch wneud hyn ym mhob un o'ch cymorthfeydd neu gynnal cymorthfeydd penodol sy'n ystyriol o awtistiaeth. Mae nifer o Aelodau'r Senedd wedi rhoi cynnig ar hyn, ac roedden nhw a'u hetholwyr yn teimlo eu bod yn ddefnyddiol iawn.

Dyma rai syniadau ar gyfer gwneud eich cymhorthfa yn ystyriol o awtistiaeth:



1 **Darparwch wybodaeth am eich lleoliad -** mae cael canllawiau sy'n ystyriol o awtistiaeth am y lleoliad lle rydych chi'n cynnal eich cymorthfeydd yn helpu pobl awtistig i ymgyfarwyddo â lle dieithr. Dylech gynnwys lluniau o'r adeilad, mynedfeydd, sut i gyrraedd yno ac unrhyw staff a allai fod yn bresennol ar y diwrnod.



2 **Rhowch amser i brosesu gwybodaeth -** gall fod angen mwy o amser ar bobl awtistig i brosesu gwybodaeth. Er bod tawelwch mewn sgwrs yn gallu ymddangos yn lletchwith, gallant fod yn hanfodol i helpu pobl awtistig gymryd rhan a chyfathrebu'n effeithiol. Mae cynnig apwyntiad hirach er mwyn i'ch etholwyr gael amser i brosesu, a chael trafodaeth lawn ar yr un pryd, yn addasiad hawdd i'w wneud.



3 **Meddyliwch am yr amgylchedd -** gall pobl awtistig fod ag anawsterau synhwyraidd a gallant fod yn orsensitif neu'n dan-sensitif i arogleuon, synau, golau a chyffyrddiad. Pan fydd hi'n ddiogel gwneud hynny, gall gostwng y golau a'r sŵn cefndir atal gorlwytho synhwyraidd a lleihau gorbryder yn ystod eich cymhorthfa.



4 **Ceisiwch gadw at eich cynlluniau -** gall pobl awtistig ei chael hi'n anodd ymdopi â newid, yn enwedig newid annisgwyl neu funud olaf, a gall achosi llawer iawn o orbryder. Lle bynnag y bo modd, cadwch at y cynlluniau a'r amseroedd rydych chi wedi'u pennu ar gyfer eich cyfarfod cymhorthfa. Os oes rhaid i bethau newid, rhowch wybodaeth glir i bobl ynghylch pryd neu ble mae'n newid, a rhowch amser i bobl brosesu'r wybodaeth am y newid.

Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru yn hapus i'ch helpu i greu cymhorthfa sy'n ystyriol o awtistiaeth yn eich etholaeth drwy ddarparu cyngor a gwybodaeth

Cysylltwch â james.radcliffe@nas.org.uk



Nodiadau i Gloi



1 Llywodraeth Cymru (2024). *Gwaharddiadau parhaol a chyfnod penodol o ysgolion: Medi 2023 i Awst 2024*. [Ar-lein] Ar gael yn: **gov.wales/permanent-and-fixed-term-exclusions-schools-september-2023-august-2024-provisional-html**

2 Department for Work and Pensions (2024). *The employment of disabled people 2024*. [Ar-lein] Ar gael yn: **gov.uk/government/statistics/the-employment-of-disabled-people-2024/the-employment-of-disabled-people-2024**

3 Doherty, M., Neilson, S., O'Sullivan, J. et al (2022). *Barriers to healthcare and self-reported adverse outcomes for autistic adults: a cross-sectional study.* BMJ Open, 12(2), e056904. **doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056904**

4 The National Autistic Society (n.d.). *Suicide*. [Ar-lein] Ar gael yn: **autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/mental-health/suicide**

5 Willgoss, S. (2021). *Suicide and Autism, a National Crisis. [Ar-lein]* The Royal College of Psychiatrists. Ar gael yn: **rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/nccmh/suicide-prevention/workshops-(wave-4)/wave-4-workshop-2/suicide-and-autism---slides.pdf?sfvrsn=bf3e0113_2**

6 The National Autistic Society (2018). *Too Much Information*. [Ar-lein] Ar gael yn: **autism.org.uk/what-we-do/campaign/tackling-misinformation/too-much-information**

7 Department for Work and Pensions (2026). *Fraud and error in the benefit system.* (Ar-lein) Ar gael yn: **gov.uk/government/statistics/fraud-and-error-in-the-benefit-system-financial-year-ending-fye-2026-estimates/fraud-and-error-in-the-benefit-system-financial-year-ending-fye-2026-estimates**

8 Department for Work and Pensions (2026). *Personal Independence Payment: Official Statistics to January 2026.* [Ar-lein] Ar gael yn: **gov.uk/government/statistics/personal-independence-payment-statistics-to-january-2026/personal-independence-payment-official-statistics-to-january-2026**

9 The National Autistic Society (2023). *Education Report 2023.* [Ar-lein] Ar gael yn: **autism.org.uk/what-we-do/news/education-report-2023**

10 NHS (n.d.). *MMR (measles, mumps and rubella) vaccine.* [Online] Available at: **nhs.uk/vaccinations/mmr-vaccine**

11 Department of Health and Social Care (2025). *Paracetamol and pregnancy – what you need to know.* [Ar-lein] Ar gael yn: **healthmedia.blog.gov.uk/2025/09/23/paracetamol-and-pregnancy-what-you-need-to-know**

12 King's College London (2025). Around 90% of middle-aged and older autistic adults are undiagnosed in the UK, new review finds. [Ar-lein] Ar gael yn: **kcl.ac.uk/news/up-to-90-of-middle-aged-and-older-autistic-adults-are-undiagnosed-in-the-uk-new-review-finds**

National Autistic Society Cymru

Diolch am ddarllen y canllaw hwn ac am gymryd yr amser i ddysgu mwy am awtistiaeth.

Gyda'n gilydd, gallwn greu cymdeithas sy'n gweithio i bobl awtistig.

Mae'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yn elusen a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (269425) ac yn yr Alban (SC039427) ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yn Lloegr (Rhif 1205298), swyddfa gofrestredig Weston House, 42 Curtain Road, London, EC2A 3NH