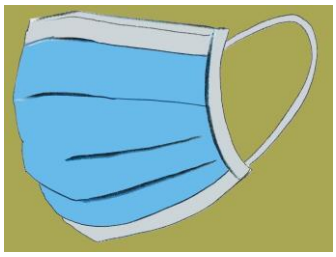
Gwybodaeth ar gyfer gweithwyr sy'n rhoi brechiadau Covid

Mae'n debygol iawn y byddwch chi'n brechu pobl awtistig. Weithiau mi fyddwch chi wedi sylwi bod gan yr unigolyn anghenion cyfathrebu a synhwyraidd penodol, ond dro arall efallai na fyddwch chi'n ymwybodol o unrhyw anghenion. Dyma ychydig o syniadau i chi eu hystyried.

Mae pob un ohonom ni'n profi'r byd o'n cwmpas drwy ein synhwyrau - ac mae ein hymennydd yn prosesu'r wybodaeth synhwyriad hon er mwyn i ni ymateb yn ymaddasol. Mae llawer o bobl awtistig yn profi amrywiaeth ehangach o brofiadau synhwyraidd o gymharu â phobl nad ydyn nhw'n awtistig. Fe all hyn olygu bod rhai pobl yn profi synwyriadau, fel clinig swnllyd efo goleuadau llachar neu boen pigiad, yn fwy dwys na'r disgwyl. I'r gwrthwyneb, efallai bydd rhai pobl yn cael profiadau synhwyraidd tawelach, neu gymysgedd o'r ddau - efallai na fydd yr unigolyn yn sylwi ar y pigiad ei hun ond yn gwingo wrth i chi sychu'r croen gyda hances bapur.

Mae'n bwysig cofio, pan fydd unigolyn awtistig yn ymateb i synhwyriad sy'n drawmatig iawn iddo, bod yr unigolyn yn ymateb mewn ffordd sydd, iddo ef, yn briodol. Am fwy o wybodaeth am brosesu synhwyraidd a thrawma synhwyraidd, ewch i'n gwefan neu'n tudalen Facebook. (www.autismwellbeing.org.uk https://www.facebook.com/AutWellbeing)



- Gofynnwch i'r claf (a'i ofalwr) a oes unrhyw beth fedrwch chi ei wneud i wneud y profiad o gael y brechlyn yn fwy cyfforddus
- Cofiwch, mewn llefydd prysur efallai bydd rhai pobl awtistig yn ei chael hi'n anoddach cyfathrebu felly gofynnwch gwestiynau lle fedran nhw ddweud 'ie' neu 'na'
- Siaradwch yn llythrennol
- Efallai y bydd ar rai pobl awtistig angen ychydig o amser i brosesu'r wybodaeth - rhowch amser iddyn nhw, a chofiwch gall aralleirio neu ofyn cwestiynau ychwanegol *gynyddu'r* amser y mae ar y person ei angen i brosesu pethau
- Mae profiadau synhwyraidd pawb yn wahanol, edrychwch arnyn nhw (a'r gofalwr) am adborth a chyngor
- Addasu ac ymateb - efallai bod yn well gan rai pobl wneud rhai pethau eu hunain e.e. torchi llewys neu roi'r plastr

Diolch i chi am wneud y gwaith pwysig yma.

Autism Wellbeing CIC
www.autismwellbeing.org.uk

Rhif Cwmni 11387288