

# Oedolion sydd â Dyspracsia (DCD)

## Anhwylder Datblygu Cydsymudiad



### Diffiniad

Mae dyspracsia yn anhwylder cyffredin sy'n effeithio ar gydsymudiad motor manwl neu fras mewn plant ac oedolion. Gelwir y cyflwr oes hwn hefyd yn anhwylder datblygu cydsymudiad (DCD), cyflwr sy'n cael ei gydnabod yn ffurfiol gan sefydliadau rhyngwladol, yn cynnwys Sefydliad Iechyd y Byd. Mae anhwylder datblygu cydsymudiad yn wahanol i anhwylderau motor eraill, er enghraifft parlys yr ymennydd a strôc, ac mae'n digwydd ar draws yr ystod o alluoedd deallusol. Gall anawsterau unigolion amrywio, a gallan nhw newid dros amser yn ôl galwadau amgylcheddol a phrofiadau o fywyd.

Gall anawsterau cydsymudiad unigolyn effeithio ar sut mae'n gallu cymryd rhan a rhoi sgiliau bywyd bob dydd ar waith ym meysydd addysg, gwaith a chyflogaeth.

Gall plant fod ag anawsterau o ran hunanofal, ysgrifennu, teipio, reidio beic a chwarae, yn ogystal ag wrth geisio cyflawni gweithgareddau addysgol a hamdden eraill. Bydd nifer o'r anawsterau hyn yn parhau pan fydd y plentyn yn oedolyn, ac ar ben hyn bydd angen dysgu sgiliau newydd yn y cartref, ym myd addysg ac yn y gwaith, er enghraifft gyrru car a chyflawni tasgau yn y cartref.

Efallai y bydd nifer o anawsterau yn codi ar yr un pryd a gall hyn gael effaith negyddol ddifrifol ar fywyd bob dydd. Mae'r rhain yn cynnwys anawsterau cymdeithasol ac emosiynol, yn ogystal â phroblemau rheoli amser, cynllunio a threfnu'r hunan. Gall y rhain hefyd effeithio ar brofiadau addysg a gwaith yr oedolyn.' (**Movement Matters, 2012**).

### Y Sefydliad Dyspracsia

Mae'r Sefydliad Dyspracsia yn cydnabod bod nifer o bobl sydd ag anhwylder datblygu cydsymudiad hefyd yn cael anawsterau wrth drefnu, cynllunio, cofio a chyflymder prosesu. Er bod anhwylder datblygu cydsymudiad yn aml yn cael ei ystyried fel term ambarél ar gyfer anawsterau cydsymudiad motor, mae dyspracsia'n cyfeirio at y bobl hynny sydd â phroblemau ychwanegol wrth gynllunio, trefnu a gweithredu symudiadau yn y drefn gywir mewn sefyllfaoedd bob dydd.

Mae'r Sefydliad Dyspracsia hefyd yn cydnabod bod dyspracsia'n gallu effeithio ar leferydd. Er nad oes iachâd ar gael ar gyfer anhwylder datblygu cydsymudiad/dyspracsia, bydd triniaeth yn lliniaru nifer o'r anawsterau, a gall unigolion gael cymorth i ddatblygu strategaethau i'w galluogi i ddelio'n well gyda gweithgareddau bob dydd ym mhob agwedd ar eu bywyd.

## **Achosion**

Er nad yw union achosion anhwylder datblygu cydsymudiad/dyspracsia yn hysbys, credir ei fod yn cael ei achosi gan amhariad ar y modd y mae negeseuon o'r ymennydd yn cael eu trosglwyddo i'r corff. Mae hyn yn effeithio ar allu'r unigolyn i gyflawni symudiadau mewn modd llyfn, cydgysylltiedig. Mae'r anawsterau hyn yn bresennol o'r enedigaeth.

## **Adnabod**

Gall oedolyn sydd ag anhwylder datblygu cydsymudiad/dyspracsia fod â'r anawsterau canlynol:

- **Symudiad a chydsymudiad:** Yn cynnwys symudiadau mawr fel cerdded a chydbwysio, a sgiliau motor manwl fel ysgrifennu a defnyddio cyflenwr tâp gludiog.
- **Lleferydd ac iaith:** Gall siarad yn araf a thrwm, ei ailadrodd ei hun neu fod ag anawsterau ynganu.
- **Problemau gweld:** Problemau tracio testun wrth ddarllen neu edrych yn gyflym ar wybodaeth. Efallai y bydd y llygaid yn cael anawsterau ffocysu a chydsymud hefyd.
- **Anawsterau dirnad:** h.y., dirnad gwybodaeth gan y synhwyrâu gwahanol. Gall trefnu, cofio, gosod pethau mewn trefn, canolbwyntio a rheoli amser fod yn feysydd sy'n gofyn am ymdrech ychwanegol gan bobl sydd â dyspracsia.
- **Sensitifrwydd synhwyrdd:** e.e., mwy o sensitifrwydd i sŵn, golau, cyffyrddiad neu rai ffabrigau. Gall pobl sydd â dyspracsia ei chael hi'n anodd ymdopi mewn amgylchedd swnllyd neu weithio mewn ardaloedd wedi'u goleuo'n llachar.

## **Pwyntiau cadarnhaol am anhwylder datblygu cydsymudiad/ddyspracsia**

- Creadigol – y celfyddydau, er enghraifft cerddoriaeth, paentio, ffotograffiaeth, ac ati
- Meddylwyr gwreiddiol/ochrol – 'yn meddwl y tu allan i'r bocs' – entrepreneuriaid
- Datrysyr problemau
- Rhesymegol

- Trefnus
- Â gogwydd at dasgau
- Cof hirdymor da
- Gwybodaeth gyffredinol dda – ffeithiau ac ati
- Penderfynol
- Yn gweithio'n galed

### **Strategaethau hunangymorth**

- Os oes arnoch angen diagnosis, gofynnwch i'ch meddyg teulu eich atgyfeirio at therapydd galwedigaethol ar gyfer asesiad, neu, os ydych mewn addysg, gofynnwch i'r ymgynghorydd anabled eich atgyfeirio at seicolegydd addysg.
- Sefydlwch drefn ar gyfer gwaith, gorffwyso/ymlacio a bwyta prydau, a mynnwch gael patrymau cysgu rheolaidd.
- Gwnewch ymarfer corff yn gyson – mae'n lleihau straen, yn tynhau'r cyhyrau ac yn gwella osgo'r corff.
- Bwytwch ddiet cytbwys, iach ar adegau rheolaidd; mae'n lleihau blinder meddyliol.
- Cymerwch doriadau rheolaidd os yn bosibl, petai hynny ddim ond am 5 munud, gan y bydd hyn yn lleihau blinder meddyliol a straen.
- Byddwch yn ymwybodol o'ch hawliau, er enghraifft Deddf Cydraddoldeb 2010; Rhan 4 – addysg uwch/addysg bellach a Rhan 5 – cyflogaeth.
- Gall troshaenau lliw/sbectols helpu i leihau blinder meddyliol.
- Defnyddiwch nodiadau gludiog a chynllunydd dyddiol i'ch helpu gyda rheoli amser a sgiliau trefnu.
- Defnyddiwch binnau ysgrifennu lletach er mwyn cael gwell gafael ac i leihau poen yn eich llaw ysgrifennu.
- Os ydych yn byw ar eich pen eich hun, sefydlwch ddebydau uniongyrchol i dalu am daliadau rheolaidd, er enghraifft y rhent, y dreth gyngor, trydan, nwy, dŵr, trwydded deledu, ac ati.
- Nodwch eich cryfderau a'ch gwendidau er mwyn gwneud y gorau o'ch llwybr gyrfa a'ch potensial, ac i weld lle mae arnoch angen cefnogaeth.
- Mynnwch gymorth a chefnogaeth leol yn ôl yr angen gan gynghorau, awdurdodau a gwasanaethau eraill, er enghraifft Remploi a Chynghorwyr ar Gyflogaeth i'r Anabl, yn ogystal â Mynediad i Waith.
- Siaradwch â'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth ynglŷn â budd-daliadau – Lwfans i Fyfyrwyr Anabl, Lwfans Cyflogaeth i'r Anabl.
- Gall ymuno â grwpiau cefnogi lleol a'r Sefydliad Dyspracsia hybu hyder a hunan-barch a hefyd leihau unigrwydd cymdeithasol. Mae Grŵp Cefnogi Cenedlaethol y Sefydliad Dyspracsia i Oedolion yn dudalen Facebook ar gyfer oedolion o bob cefndir sydd ag anhwylder datblygu cydsymudiad/dyspracsia.

- Byddwch yn gymdeithasol gyda ffrindiau er mwyn lleihau unigrwydd cymdeithasol, a siaradwch yn hyderus ac yn agored am anhwylder datblygu cydsymudiad/ddyspracsia gan y bydd hyn yn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd.
- Dysgwch sgiliau bywyd mor gynnar â phosibl (coginio, smwddio, siopa am fwyd/dillad, golchi dillad, ac ati) er mwyn ennill hyder yn eich sgiliau eich hun a chodi hunan-barch
- Peidiwch â bod ag ofn neu gywilydd gofyn am gymorth.

## **Nodau ac amcanion Grŵp Cefnogi Cenedlaethol y Sefydliad Dyspracsia i Oedolion**

Dyma nodau ac amcanion Grŵp Cefnogi Cenedlaethol y Sefydliad Dyspracsia i Oedolion:

**Diagnostig:** Lobïo am lwybrau asesu eglur i oedolion

**Addysg:** Cefnogi oedolion yn effeithiol mewn addysg uwch/addysg bellach (colegau a phrifysgolion).

**Cyflogaeth:** Sicrhau bod oedolion yn cael cefnogaeth lawn gan gyflogwyr, gweithwyr, y Ganolfan Byd Gwaith ac asiantaethau cyflogi eraill.

**Ymwybyddiaeth y Cyhoedd:** Hyrwyddo ymwybyddiaeth ac agwedd gadarnhaol tuag at anhwylder datblygu cydsymudiad/ddyspracsia ymysg gweithwyr proffesiynol ym meysydd iechyd, addysg a chyflogaeth, a'r cyhoedd yn gyffredinol.

## **Tafleini ffeithiau, gwybodaeth a llyfrau a gymeradwyir**

### **Grŵp Cefnogi Cenedlaethol y Sefydliad Dyspracsia i Oedolion**

**Tudalen Facebook:**

<http://www.facebook.com/pages/Dyspraxia-Foundation-National-Adult-Support-Group/292164890796177>

Mae gan y Sefydliad Dyspracsia Gynrychiolydd Oedolion penodedig sy'n cael ei enwebu'n flynyddol gan yr aelodau i gynrychioli barn oedolion sydd â dyspracsia ar Fwrdd yr Ymddiriedolwyr. Cysylltwch â'r Cynrychiolydd Oedolion trwy'r Sefydliad Dyspracsia.

Dyspraxia Foundation  
8 West Alley,  
Hitchin,  
Hertfordshire  
SG5 1EG

Lein gymorth: 01462 454986 (9am – 5pm, Llun – Gwe)  
Gweinyddu: 01462 455016  
Ffacs: 01462 455052

Ebost: [admin@dyspraxiafoundation.org.uk](mailto:admin@dyspraxiafoundation.org.uk)

Elusen Gofrestredig Rhif 1058352  
Cwmni cyfyngedig drwy warant  
Cofrestrwyd yn Lloegr Rhif 3256733

Ewch i [www.dyspraxiafoundation.org.uk](http://www.dyspraxiafoundation.org.uk) ar gyfer dewis eang o wybodaeth ddefnyddiol, lawrlwythiadau am ddim a siop ar-lein ar gyfer llyfrau, nwyddau, cyfraniadau a thanysgrifiadau aelodaeth.