Y SEFYDLIAD DYSPRACSIA

adnabod anhwylderau datblygu cydsymudiad

egluro dyspracsia

"Mae f'ysgrifen yn anniben
Fel fy lluniau di-ri,
Dydw i ddim yn hoffi 'mhaentio,
Hoffwn i fod fel ti"

Cerdd gan Tom, bachgen deg oed sydd â dyspracsia

Yr Her

"Mae pawb yn dweud 'mod i'n dwp ond mi wn nad ydw i. O na fyddai rhywun yn deall sut beth ydi hi i fod yn fi. Dw i wedi cael llond bol ac yn teimlo'n unig."

Sarah, merch wyth oed sydd â dyspracsia

Mae dyspracsia yn syndod o gyffredin ymysg plant ac oedolion. Mae'n gyflwr cudd, a'r ddealltwriaeth amdano yn wael o hyd.

Mae'r Sefydliad Dyspracsia wedi ymrwymo i gynyddu ymwybyddiaeth y proffesiynau addysgu a meddygol o ddyspracsia ac i wella'r ddealltwriaeth o sut y gellir helpu'r rhai sydd â'r cyflwr.

Beth yw dyspracsia?

Mae dyspracsia, sef ffurf ar anhwylder datblygu cydsymudiad (DCD), yn anhwylder cyffredin sy'n effeithio ar gydsymudiad motor manwl a/neu fras mewn plant ac oedolion. Er bod anhwylder datblygu cydsymudiad yn aml yn cael ei ystyried fel term ambarél ar gyfer anawsterau cydsymudiad motor, mae dyspracsia yn cyfeirio at y bobl hynny sydd â phroblemau ychwanegol wrth gynllunio, trefnu a gweithredu symudiadau yn y drefn gywir mewn sefyllfaoedd bob dydd. Gall dyspracsia hefyd effeithio ar ynganiad a lleferydd, dirnadaeth a meddwl. Er bod dyspracsia yn gallu digwydd ar ei ben ei hun, mae'n aml yn cydfodoli â chyflyrau eraill, fel anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD), dyslecsia, anhwylderau iaith a namau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol. Mae gan 5% o'r boblogaeth anhwylder datblygu cydsymudiad/dyspracsia, ac mae'n effeithio fwy ar fechgyn nag ar ferched.

Lleferydd ac Iaith

Gall y lleferydd fod yn anaeddfed neu'n annealladwy yn y blynyddoedd cynnar. Efallai y bydd nam ar yr iaith neu gall fod yn hwyr yn datblygu.

I rai plant, y prif anhawster yw ffurfio a chydsymud yr union symudiadau sy'n cael eu defnyddio wrth gynhyrchu iaith lafar, gan arwain at anawsterau cynhyrchu lleferydd difrifol a pharhaus. Gelwir y cyflwr yn ddyspracsia datblygu lleferydd: gall ddigwydd ar ei ben ei hun neu ar y cyd ag anawsterau motor cyffredinol.

Mae adnabod dyspracsia'n gynnar yn sicrhau bod anghenion addysgol a chymdeithasol arbennig y plentyn yn cael eu nodi. Gellir wedyn gymryd camau i leihau effaith y cyflwr hwn ar y teulu cyfan.

Beth yw'r achosion?

Er nad yw union achosion dyspracsia yn hysbys, credir ei fod yn cael ei achosi gan amhariad ar y ffordd 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. Nid oes gan bobl sydd â dyspracsia unrhyw gyflwr niwrolegol i egluro'u trafferthion symud.

Sut fyddwn i'n adnabod plentyn sydd â dyspracsia?

Y plentyn cyn ysgol

- Yn aml yn hwyr yn cyrraedd y cerrig milltir o ran symud, e.e. rholio drosodd, eistedd, sefyll, cerdded a siarad
- Efallai na fydd yn gallu rhedeg, hopian, neidio, dal pêl neu gicio pêl, er bod ei gyfoedion yn gallu gwneud hynny
- Yn cael anhawster cadw ffrindiau neu farnu sut i ymddwyn mewn cwmni
- Ychydig o ddealltwriaeth sydd ganddo o gysyniadau fel 'yn', 'ar', 'o flaen' ac ati
- Yn cael anawsterau wrth gerdded i fyny ac i lawr grisiau
- Yn un gwael am wisgo
- Yn araf a phetrus gyda'r mwyafrif o symudiadau
- Nid yw'n ymddangos ei fod yn gallu dysgu unrhyw beth wrth reddf, ac felly mae'n rhaid dysgu sgiliau iddo
- Yn cwympo'n aml

- Gafael gwael ar bensil
- Ni all wneud jig-sos neu gêmau didoli
- Mae ei waith celf yn anaeddfed iawn
- Mae'n aml yn bryderus ac mae'n hawdd tynnu ei sylw

Y plentyn oed ysgol

- Yn debygol o fod â'r un anawsterau â'r plentyn cyn ysgol sydd â dyspracsia, gydag ychydig neu fawr ddim gwelliant
- Yn osgoi Addysg Gorfforol a gêmau
- Yn perfformio'n wael yn y dosbarth ond yn llawer gwell mewn sefyllfa uniun
- Yn adweithio i bob ysgogiad yn ddiwahân a'r rhychwant sylw yn wael
- Gall gael anawsterau â mathemateg ac ysgrifennu storïau strwythuredig
- Yn cael anhawster mawr wrth gopïo o'r bwrdd gwyn
- Yn ysgrifennu'n llafurus ac anaeddfed
- Ddim yn gallu cofio a/neu ddilyn cyfarwyddiadau
- Yn anhrefnus fel arfer

I ble y gallaf fynd am gymorth?

Gall y Sefydliad Dyspracsia eich helpu i ddod o hyd i ffynonellau cymorth yn eich ardal. Mae'n cyhoeddi amrywiaeth o daflenni, llyfrynnau a llyfrau ar agweddau ar y cyflwr – ffoniwch 01462 454986.

Ar gyfer plant cyn ysgol

Nid fydd diagnosis o ddyspracsia fel arfer yn cael ei wneud cyn i blentyn fod yn 5 oed. Fodd bynnag, os oes gennych bryderon ynglŷn â datblygiad eich plentyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu'ch ymwelydd iechyd. Byddan nhw'n gallu atgyfeirio'ch plentyn at arbenigwyr datblygiad plant, er enghraifft seicolegydd, ffisiotherapydd, therapydd lleferydd ac iaith a/neu therapydd galwedigaethol.

Ar gyfer plant oed ysgol

Siaradwch â'ch meddyg teulu, y nyrs ysgol, y meddyg ysgol neu'ch cydlynydd anghenion addysgol arbennig. Gallan nhw atgyfeirio'ch plentyn ar gyfer ei asesu. Efallai y bydd angen atgyfeirio i ysbyty ar gyfer profion neu driniaeth arbennig.

Ar gyfer oedolion

Gall problemau plentyndod barhau pan fydd rhywun yn oedolyn. Dylech gysylltu yn y lle cyntaf â'ch meddyg teulu, a fydd efallai'n eich atgyfeirio at seicolegydd clinigol, niwrolegydd ymgynghorol, ffisiotherapydd neu therapydd galwedigaethol. Efallai y gall Grŵp Cefnogi Cenedlaethol y Sefydliad Dyspracsia i Oedolion eich helpu – ffoniwch 01462 454986 am fwy o wybodaeth.

Beth am y dyfodol?

Er bod dyspracsia yn gyflwr oes, gall cydsymudiad motor wella wrth fynd yn hŷn. Gall symptomau mewn plant ac oedolion leddfu os byddan nhw'n derbyn y driniaeth briodol a chyngor ar gamau ymarferol i leihau'r anawsterau bob dydd y gall dyspracsia eu hachosi.

Beth mae'r Sefydliad Dyspracsia yn ei wneud?

Elusen yw'r Sefydliad Dyspracsia, a sefydlwyd yn 1987 fel yr Ymddiriedolaeth Ddyspracsia gan ddwy fam a gyfarfu yn Ysbyty Great Ormond Street ar gyfer Plant Sâl. Yn 1996, newidiodd yr elusen ei henw i'r Sefydliad Dyspracsia.

Dyma amcanion y Sefydliad Dyspracsia:

- Cefnogi unigolion a theuluoedd yr effeithir arnyn nhw gan ddyspracsia
- Hyrwyddo gwell cyfleusterau gwneud diagnosis a thriniaeth ar gyfer y rhai sydd â dyspracsia
- Helpu gweithwyr proffesiynol ym meysydd iechyd ac addysg i gynorthwyo'r rhai sydd â dyspracsia
- Hyrwyddo ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddyspracsia.
  Pob blwyddyn, mae'r Sefydliad yn ateb tua 10,000 o ymholiadau ac yn dosbarthu mwy nag 20,000 o daflenni am y cyflwr. Mae'r Sefydliad yn chwilio am bob cyfle i gynyddu dealltwriaeth o ddyspracsia, yn arbennig ymysg gweithwyr proffesiynol ym meysydd iechyd ac addysg.
- Mae'r Sefydliad yn cael ei redeg gan lai na'r nifer sy'n cyfateb i chwe aelod staff cyflogedig llawn-amser ac yn cael ei gefnogi'n helaeth gan wirfoddolwyr. Mae ei

waith yn cael ei noddi'n gyfan gwbl gan gyfraniadau gwirfoddol a thanysgrifiadau aelodau.

Y Sefydliad

- Mae'n cyhoeddi pamffledi, llyfrynnau, llyfrau a chanllawiau ar gyfer rheini, y rhai sydd â dyspracsia a gweithwyr proffesiynol
- Mae'n trefnu cynadleddau a thrafodaethau ar ddyspracsia a phynciau perthnasol ar gyfer rhieni, gofalyddion a gweithwyr proffesiynol
- Mae'n cynnal rhwydwaith o grwpiau lleol ledled y Deyrnas Unedig
- Mae'n cefnogi grŵp ar gyfer oedolion sydd â dyspracsia
- Mae'n darparu cymorth ar Facebook a rhwydweithiau cymdeithasol eraill

Aelodaeth

Mae aelodau'r Sefydliad Dyspracsia yn derbyn y canlynol:

- Cyfle i ymuno â grŵp cefnogi lleol
- Diweddariad misol
- Mae aelodau proffesiynol yn derbyn cyfnodolyn blynyddol
- Yr Adroddiad Blynyddol
- Prisiau rhatach ar gyfer cyhoeddiadau a digwyddiadau'r Sefydliad
- Mynediad i ardal "Aelodau'n unig" y wefan

Mae'r manylion ymaelodi ar gael ar ein gwefan neu ffoniwch 01462 455016

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

Lein gymorth	01462 454986 (9am – 5pm, Llun – Gwe)
Gweinyddu	01462 455016
Ffacs	01462 455052
Gwefan	www.dyspraxiafoundation.org.uk
Ebost	dyspracsia@dyspraxiafoundation.org.uk

Elusen Gofrestredig Rhif 1058352. Cofrestrwyd yn Lloegr, Rhif 3256733