

Anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd – gwybodaeth i'r cyhoedd

ADHD (anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd): y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd yn gyflwr sy'n effeithio ar ymddygiad pobl. Gall wneud iddynt ymddangos yn aflonydd neu'n orfywiog, cael trafferth cofio pethau a chanolbwyntio ar dasgau, ac yn aml gallant weithredu'n fyrbwyll heb stopio i feddwl. Mae fel arfer yn cael ei ganfod yn ystod plentyndod ond nid yw rhai pobl yn cael diagnosis tan eu bod yn oedolion. Gall effeithio ar bobl drwy gydol eu bywydau, gan darfu ar gydberthnasau a gwneud bywyd bob dydd yn anodd. Gall symptomau anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd gael ei gamgymryd am gyflyrau eraill neu ei anwybyddu'n llwyr – er enghraifft, mae weithiau'n cael ei fethu ymhlith merched a menywod.

Hoffem sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion sydd ag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd drwy sicrhau'r canlynol:

- caiff pawb ddiagnosis cywir – nod y canllawiau yw gwella cydnabyddiaeth o anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd drwy dynnu sylw at ba grwpiau o bobl sydd fwyaf tebygol o'i gael
- gyda'r wybodaeth a'r cymorth cywir, mae pobl yn deall eu diagnosis ac yn ei weld fel cam cadarnhaol tuag at gael help a dealltwriaeth gan eraill
- mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gwrandao ar farn pobl am opsiynau triniaeth gwahanol ac yn eu helpu i fanteisio i'r eithaf ar eu triniaeth
- mae pobl yn cael archwiliadau mor aml ag y bydd eu hangen arnynt, p'un a ydynt yn cymryd meddyginiaethau ar gyfer eu hanhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd ai peidio, ac yn cael cynnig cymorth i gwblhau eu triniaeth

- caiff gwybodaeth ei rhannu ag athrawon a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill fel bod pobl yn cael cymorth di-dor – yn enwedig yn ystod newidiadau mawr fel symud o'r ysgol i'r coleg.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â gofal a thriniaeth eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr iechyd proffesiynol drafod eich holl opsiynau gyda chi, a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Dylent hefyd wneud y canlynol:

- rhoi gwybodaeth glir i chi sy'n addas i'ch oedran, dealltwriaeth ac anghenion
- dweud wrthyich am ffyrdd eraill i gael help, gan gynnwys hunangymorth a grwpiau cymorth
- cefnogi teuluoedd a dweud wrthynt sut i gael eu cymorth a'u cyngor eu hunain

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dwedwch hynny wrth eich gweithiwr iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd

Dewch o hyd i'ch grŵp [Gwarchod Iechyd](#) lleol agosaf.

- [ADDers.org](#)
- [ADDISS](#) (Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth Cenedlaethol Anhwylder Diffyg Canolbwyntio) 0208 952 2800
- [Sefydliad Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd](#)
- [Oedolion ag Anhwylder Diffyg Canolbwyntio yn y DU](#) (AADD-UK)
- [YoungMinds](#), 0808 802 5544 (llinell gymorth i rieni)

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-2831-6