



Astudiaeth achos

Y Tîm Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn

Mae Jess Moss, o'r Tîm Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn, yn esbonio pam mae uwchsgilio staff yn gam allweddol i helpu mwy o bobl hŷn a bregus i fynd ar-lein.

Mae'r Tîm Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn yn cefnogi pobl hŷn sy'n byw gyda dementia a chyflyrau iechyd meddwl eraill. Mae'r tîm yn rhan o Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan sy'n cynnwys therapyddion galwedigaethol sy'n cefnogi pobl – yn ystod eu cyfnod yn yr ysbyty yn ogystal ag i fyw'n annibynnol yn y gymuned.

Achosodd y pandemig i lawer o bobl fynd yn ynysig, ond i oedolion hŷn a'r rhai yn byw gyda dementia, fe roedd y sefyllfa'n arbennig o anodd. Roedd y grwpiau hyn eisoes wedi'u hallgáu'n ddigidol cyn dechrau COVID-19, ac yn ystod y pandemig ni allent ddibynnu ar dechnoleg i'w helpu i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau ac anwyliad.

Bu'r Bwrdd Iechyd mewn partneriaeth â Cymunedau Digidol Cymru ac, ar ôl cysylltu drwy fforwm technoleg gynorthwyol, ymunodd y Bwrdd hefyd â chymdeithas dai United Welsh i ddod â'r prosiect yn fyw. Roedd swyddogion tai United Welsh yn awyddus i wella eu sgiliau a helpu pobl i fynd ar-lein trwy'r prosiect.

Dywedodd Jess:

“

Roedd yn sefyllfa lle'r oedd pawb ar eu hennill.

”

Ar ôl cydweithio am gyfnod, canfu'r bartneriaeth fod hyder staff yn rhwystr i bobl hŷn a phobl a oedd yn agored i niwed i fynd ar-lein. Roedd lawer o staff gofal cymdeithasol yn amheus o dechnoleg, nid oeddent yn gallu cefnogi eu defnyddwyr gwasanaeth i ddefnyddio technoleg nac argymell opsiynau



digidol a allai wella ansawdd eu bywyd. Yn ogystal â chefnogi pobl hŷn a'r rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl, mae'r prosiect wedi dod yn gyfle i'r rhai sy'n gweithio gyda phobl agored i niwed ddysgu sgiliau technoleg newydd, fel y gallant gynorthwyo'r bobl y maent yn eu cefnogi'n well.

Esboniodd Jess:



Gwelsom fod hyder staff yn rhwystr i gynhwysiant digidol. Felly, drwy uwchsgilio staff iechyd a gofal cymdeithasol i ddefnyddio technoleg, rydym yn eu galluogi i drosglwyddo'r wybodaeth hon i ddefnyddwyr gwasanaethau, eu gofalwyr a'u teuluoedd. Nid yw'r dechnoleg yn offer arbenigol nac yn rhy gymhleth, mae'n dechnoleg sy'n ddefnyddiol mewn bywyd bob dydd i rywun â dementia neu gyflyrau tebyg.

Enghraifft o hyn yw Amazon Alexa. Mae Alexas yn fforddiadwy a gellir eu prynu ar y stryd fawr neu'r rhyngwrwd, ond gallant wella ansawdd bywyd rhywun sy'n cael trafferth gyda dementia neu gyflwr iechyd meddwl. Yn ystod y pandemig, dywedodd staff a gymerodd ran yn y prosiect fod defnyddwyr gwasanaeth yn defnyddio Alexa ar gyfer popeth o anogwyr cof, siopa ar-lein neu ymuno â boreau coffi rhithwir.



Roedd partneriaeth y Bwrdd Iechyd gyda Cymunedau Digidol Cymru yn caniatáu i aelodau'r tîm ddysgu o'u profiad o gefnogi cynhwysiant digidol yn y gymuned leol, er mwyn helpu i ymestyn cyrhaeddiad y prosiect.

Dywedodd Jess:



Roeddent yn deall y prosiect ac yn ein cynghori ar bopeth o becynnau Wi-Fi i'r mathau o dechnoleg a sut y gellir ei defnyddio yn y gymuned i gefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl neu ddementia.

Fe wnaethant hefyd ddatblygu pecyn hyfforddi ar gyfer therapyddion galwedigaethol cymunedol a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol eraill i ddangos iddynt sut i ddefnyddio'r dechnoleg hon.



Ymunodd dau fyfyrwr therapi galwedigaethol â'r tîm i gyflwyno gweithdai fel rhan o gynllun peilot tri mis. Roedd un myfyrwr yn gweithio ar draws de Gwent a'r llall yng ngogledd Gwent, a byddai'n ymweld â defnyddwyr gwasanaeth ynghyd â'u timau gofal i'w helpu i gyrraedd nodau digidol.

Dyweddodd Jess:



Er enghraifft, pe bai tabled ar gael i'w fenthyg a defnyddiwr gwasanaeth eisiau cysylltu gyda'i ffrindiau a'i deulu, byddai'r myfyriwr therapi galwedigaethol yn defnyddio ei wybodaeth ddigidol i'w helpu i gyrraedd y nod hwnnw.

Cawsom 10 galwad i gyd yn ystod y peilot, gyda mwyafrif y defnyddwyr gwasanaeth yn gofyn am gefnogaeth i gysylltu'n well â'u hanwyliaid. Cyflawnodd pob un o'r 10 eu nodau, ond unwaith y byddent yn dod yn gyfforddus yn defnyddio eu dyfeisiau ar gyfer un peth, cynyddodd eu hyder a dechreuon nhw eu defnyddio at ddibenion eraill.

Mae gan y rhan fwyaf o'r defnyddwyr gwasanaeth yn byw gyda dementia, ac mae'r ymateb a'r gwelliannau i ansawdd eu bywyd wedi bod yn anhygoel.



Roedd y peilot mor llwyddiannus, fel yr ymunodd tri myfyriwr therapi galwedigaethol newydd ym mis Ionawr i helpu i barhau â gwaith eu rhagflaenwyr a helpu mwy o bobl i gyrraedd eu nodau digidol. Mae cynlluniau hefyd i'r Bwrdd Iechyd ailadrodd ymyriadau tebyg ar gyfer y timau Therapi Galwedigaethol Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu. Y cam nesaf yn y broses fu cynnig benthg a rhoi arddangosiadau o ddyfeisiau a ddarperir trwy CDC, yn ogystal â gwybodaeth ategol, ar gyfer pobl hŷn a phobl sy'n agored i niwed er mwyn iddynt ystyried buddsoddi yn eu dyfais ddigidol eu hunain.

Ychwanegodd Jess:



Creodd ein dau fyfyrwr cyntaf ganllawiau ar themau fel 'sut i ddefnyddio Zoom' a sut i 'sefydlu anogwr cof ar Alexa.' Crëwyd y canllawiau gyda chymorth Deep, grwp dementia sy'n rhannu cyngor ar sut i wneud cynnwys yn gyfeillgar i rai sy'n byw gyda dementia.

Rydym hefyd wedi creu taflen wybodaeth sy'n dadansoddi manteision gwahanol ddyfeisiau i ddefnyddwyr gwasanaethau, fel eu bod yn ymwybodol ac yn gallu gofyn am gymorth i fynd ar-lein. Ond mae hefyd yn ymdrin â phynciau fel diogelwch ar-lein a ble i ddod o hyd i'r ddyfais orau os ydynt yn dewis prynu dyfais ar ôl y demo.





Dyweddodd Jess:



Rydym yn dal i ddatrys problemau a rhoi cynnig ar bethau gwahanol, ond mae'r rhaglen wedi codi ymwybyddiaeth ar sut y gall dyfeisiau digidol wella bywydau beunyddiol pobl hŷn a phobl sy'n agored i niwed.

Mae cymaint y gellir ei ganfod ar-lein, ac yn yr oes ohoni, ni ddylai neb orfod colli allan.



Tri chynghor da gan y Tîm Therapi Galwedigaethol:

1. Mae gwaith tîm a rhannu gwybodaeth yn hanfodol
2. Mae uwchsgilio o fudd i bawb
3. Gall technoleg ddigidol wella bywydau pobl hŷn a phobl sy'n agored i niwed

Helpwch eich cymuned i ddysgu sgiliau digidol sy'n newid bywydau gyda'n hyfforddiant rhad ac am ddim.

I gymryd rhan, ewch i:

