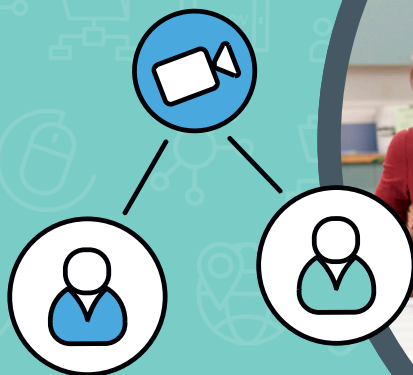




Offer digidol i gefnogi
pobl sy'n byw gyda
dementia

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Mae'r adnoddau hyn wedi'u casglu ynghyd i'ch cefnogi ochr yn ochr â hyfforddiant Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant (CDC).

Rydyn ni wedi cynnwys tudalennau gwe yn y ddogfen hon sy'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu i gefnogi eraill. Rydyn ni wedi cynnwys y rhain fel dolenni yn y ddogfen hon. Cadwch lygad am y **symbol dolen pinc** y gallwch ei ddewis gyda'ch cyrchwr neu'ch bys i agor a gweld y ddolen. 

Os ydych chi'n edrych ar adnodd sydd wedi'i brintio, naill ai teipiwch gyfeiriad y wefan i mewn i borwr gwe neu sganiwch y cod QR i agor y dudalen we.

Sut i sganio cod QR

1. Agorwch eich ap cod QR ar eich dyfais.
Ar lawer o ffonau clyfar modern, defnyddiwch eich camera.
2. Pwyntiwch y camera at y cod QR a gwnewch yn siŵr fod y cod i gyd yn y ffrâm.
3. Edrychwch ar eich sgrin i weld a oes dolen gwefan wedi ymddangos. Os oes, cyffyrddwch ag ef â'ch bys a bydd yn agor y wefan!



Helpu pobl i fynd ar-lein

Efallai eich bod chi mewn sefyllfa i gefnogi eraill i fynd ar-lein. Mae Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant (CDC) yn gallu rhoi cyngor ac arweiniad parhaus i sefydliadau a grwpiau cymunedol i'w cefnogi i helpu eraill i fynd ar-lein.

SGANIWCH FI



Cysylltwch â ni am ragor o gyngor.



<https://bit.ly/4dlg3RN>

Rhwydwaith Cynhwysiant Digidol Cenedlaethol

Mae Cymunedau Digidol Cymru yn gallu rhoi arweiniad am y Rhwydwaith Cynhwysiant Digidol Cenedlaethol, sy'n cael ei gydlyn gan ein sefydliad partner: **The Good Things Foundation**. Mae aelodau'r rhwydwaith hwn yn cael mynediad at y Banc Data Cenedlaethol a'r Banc Dyfeisiau Cenedlaethol. Dyma rwydwaith hanfodol sy'n hwyluso mynediad am ddim at ddata a dyfeisiau i'r rhai sydd eu hangen.

SGANIWCH FI



<https://bit.ly/4e9hl3o>

Learn
My Way

Learn My Way

Mae Learn My Way yn cynnig cyrsiau cryno ar sgiliau digidol i ddysgwyr. Ewch i www.learnmyway.com i ddarganfod mwy.

Cymorth digidol i'r rhai sy'n byw gyda dementia

Yn 2023, gweithiodd Cymunedau Digidol Cymru gyda'r sefydliad, Effro, i gynhyrchu gweminar am offer digidol i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia. Mae'r ddogfen hon yn amlygu adnoddau allweddol a drafodwyd yn y weminar a gellir eu defnyddio fel adnodd addysgiadol i eraill ddysgu mwy.

Mae Effro yn brosiect Platfform i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, gan weithio gyda phob unigolyn i helpu i ddod o hyd i ffyrdd y gallant fyw bywyd sy'n canolbwyntio ar eu diddordebau a'u huchelgeisiau. Am ragor o wybodaeth neu i gysylltu ag Effro, ewch i:

<https://bit.ly/4d4CSc8> 



Beth yw dementia?

“Pan rydych chi wedi cyfarfod ag un person â dementia, rydych chi wedi cyfarfod ag un person â dementia.”

Dyfyniad gan yr Athro Tom Kitwood

Pethau a allai gael eu heffeithio gan ddiagnosis dementia:

- Pryderon am ddiogelwch
- Problemau cofio
- Problemau adnabod neu ddehongli gwrthrychau
- Problemau gyda chlyw neu olwg ac ymwybyddiaeth gweledol-ofodol
- Problemau symudedd
- Problemau gyda deheurwydd
- Ynysigrwydd



Mae pobl sy'n byw gyda dementia dal eisiau: Mynegi teimladau ac emosiynau; bod yn gymdeithasol; bod yn rhan o rywbeth; rhyngweithio â gweithgareddau a hobiau; dysgu; addysgu; bod â theimladau ac emosiynau cadarnhaol; cael cyswllt corfforol.

Dyma le rydyn ni'n credu y gall technoleg helpu.

Pethau y gall technoleg helpu gyda nhw

Hel Atgofion

Gall technoleg helpu i hwyluso gweithgareddau hel atgofion. Gallwch ddefnyddio eich gwybodaeth am angerdd a diddordebau person fel sail i archwilio ymhellach gan ddefnyddio technoleg.

Gall adnoddau ar-lein roi cyfleoedd i hel atgofion am eiliadau pwysig mewn amser, delweddu neu fideos o ddigwyddiadau'r gorffennol, ac mae yna apiau a all hwyluso gweithgareddau.

Canolbwyntiwrch ar brofiadau cadarnhaol

Wrth drafod hel atgofion, mae'n bwysig iawn bod yn ymwybodol o'r sgysiau a gawn, ac nad ydym yn cynhyrfu'r person yr ydym yn gweithio gydag ef trwy ddwyn atgofion sy'n annymunol i gof.

Mae technoleg yn offeryn a all hwyluso'r gweithgareddau hyn, ond mae'r dechnoleg yn ddibynnol ar yr hwylusydd i arwain y profiad i gyfeiriad cadarnhaol.



Ble i ddechrau

Weithiau'r ffordd orau o fynd ati yw defnyddio **peiriant chwilio**, fel **Google** neu **Bing**. Gallwch ddefnyddio nodweddion fel y swyddogaethau chwilio am ddelweddau neu swyddogaeth chwilio am wefannau.

Google - <https://www.google.co.uk/> 

Bing - <https://www.bing.com/> 

Ond peidiwch â theimlo bod angen i chi ddefnyddio'r dechnoleg bob amser. Rhowch hi o'r neilltu, a chael sgwrs i ddysgu mwy am ddiddordebau rhywun. Yna, gallwch chi ddefnyddio peiriant chwilio i ddod o hyd i gynnwys perthnasol a diddorol yn gyflym fel ysbrydoliaeth. Er enghraifft: defnyddio chwiliad delwedd i ddod o hyd i luniau o gyrchfan wyliau enwog ym Mhrydain yn yr 1980au a chael sgwrs am yr holl olygfeydd bendigedig.



Dull amlsynhwyradd

Mae dull amlsynhwyradd at hel atgofion yn ystyried cyrchu mwy nag un synnwyr (Golwg, arogl, sain, blas, cyffyrddiad) i wella gweithgareddau hel atgofion. Nid oes rhaid i hyn fod bob tro y byddwch chi'n hel atgofion, ond mae'n rhywbeth y gallech chi ei hwyluso'n hawdd gydag offer digidol.

Er enghraifft, wrth edrych ar ddelweddau o Ynys y Barri yn yr 1980au gan ddefnyddio peiriant chwilio, fe allech chi:

- chwarae seiniau adar môr o ddyfais seinydd clyfar.
- dod o hyd i fideo o'r cefnfor ar lwyfan rhad ac am ddim fel YouTube.
- cael blwch brechdanau wedi'i lenwi â thywod, neu bapur newydd â finegr, i ysgogi atgofion o arogl a chyffyrddiad.

Gall Effro roi rhagor o wybodaeth am weithgareddau hel atgofion.



Offer Hel Atgofion

BBC RemArc

Mae BBC RemArc yn archif o luniau newyddion o'r gorffennol. Gall defnyddwyr ddewis yn ôl degawd neu thema. Gwefan syml a fydd yn dechrau sgysiau yn gyflym:

<https://bit.ly/47qcsQS> 

SGANIWCH FI



BFI Player - Britain on Map

Mae nodwedd “Britain on Map” BFI Player yn caniatáu ichi weld hen luniau archif o'ch ardal leol, sy'n berffaith i gludo rhywun yn ôl mewn amser:

<https://bit.ly/4d33xpN> 

SGANIWCH FI



Peoples Collection Wales - Home

Mae'r wefan hon yn dal ac yn dathlu hanes cyfoethog Cymru trwy gasglu straeon unigryw gan bobl bob dydd, gan gynnwys yr archif cof a ddyluniwyd ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia:

<https://bit.ly/3zeamaj> 

SGANIWCH FI



Helpu pobl gyda thechnoleg

Wrth ddefnyddio unrhyw offeryn digidol, byddwch yn ymwybodol o'r unigolyn rydych yn ei gefnogi a'i lefelau hyder gyda sgiliau digidol. Mae'n rhaid i'r iaith a ddefnyddiwyd a'r dull a gymerwch fod â phrofiad y defnyddiwr mewn golwg bob amser.

Offer Atgofion - Cerddoriaeth

“Mae gan gerddoriaeth a chof gysylltydd pwerus. Mae cerddoriaeth yn goleuo atgofion emosiynol – mae pawb yn cofio caneuon o’u gorffennol – y gusan gyntaf, y gân mewn priodas, gweld eu rhieni’n dawnsio ac rydyn ni’n aml yn defnyddio cerddoriaeth i gofio pobl mewn angladdau.”

Wedi'i ddyfynnu o: <https://bit.ly/4etktYa> 

BBC Music Memories

Mae’r wefan hon wedi’i dylunio i’ch cyflwyno i wahanol genedlaethau o gerddoriaeth a dolenni i lwyfannau ffrydio fel Spotify ac Apple Music:

<https://bit.ly/3XHbQTJ> 

SGANIWCH FI



Playlist for Life

Adnoddau i greu rhestri chwarae unigryw ar gyfer pobl sy’n byw gyda dementia, gydag adnoddau am ddim hefyd ar gael:

<https://bit.ly/3TRKvvK> 

SGANIWCH FI



Music4Dementia

Mae M4DRadio yn ddarllediad byw o wahanol genedlaethau o gerddoriaeth sydd ar gael ar eu gwefan:

<https://bit.ly/3XIjUDV> 

SGANIWCH FI



Offer hel atgofion - YouTube

Mae YouTube yn wefan cyfryngau cymdeithasol poblogaidd sy'n caniatáu i unrhyw un greu a lanlwytho fideos a'u rhannu â'r byd.

Oherwydd hyn, mae yna lawer o fideos o gyrchfannau gwyliau, lleoedd hanesyddol a rhyfeddodau naturiol, sy'n golygu bod yna lyfrgell wych o gynnwys i'w defnyddio i ysbrydoli a chefnogi sgysiau.

Yn ogystal â hyn, mae gan lawer o artistiaid cerddoriaeth enwog sianel YouTube swyddogol, sy'n golygu y gallwch chi wrando ar eich hoff ganeuon a gwyllo'r fideo cerddoriaeth ar yr un pryd.

Defnyddiwch YouTube fel y byddwch yn defnyddio unrhyw beiriant chwilio, trwy nodi geiriau allweddol a dod o hyd i'r canlyniadau sydd fwyaf perthnasol i chi. Ewch i **www.youtube.com** i ddechrau arni.



Offer hel atgofion - Apiau defnyddiol

My House of Memories

Mae Prifysgol Lerpwl wedi datblygu Ap My House of Memories sydd â chynnwys y gellir ei ddefnyddio ar gyfer ysgogiadau cof i hwyluso sgysiau, yn ogystal ag offeryn i greu eich blwch cof eich hun o fewn yr ap. Mae adnoddau Cymraeg hefyd ar gael o fewn yr ap: <https://bit.ly/4dHADfk> 



Apiau atgoffa

Gallwch chi osod nodiadau atgoffa ar lawer o ddyfeisiau clyfar. Er enghraifft, gallwch ofyn i'ch seinydd clyfar eich atgoffa i gymryd eich meddyginiaeth ar amser penodol o'r dydd, neu gallwch ddefnyddio calendr neu ap atgoffa ar eich ffôn clyfar i ddarparu nodiadau atgoffa.

Mae yna lawer o ganllawiau defnyddiol ar ddefnyddio'ch dyfeisiau i gefnogi eich arferion dyddiol, dyma rai manau cychwyn defnyddiol:

Alexa - <https://amzn.to/3XZGMNX> 

Dyfeisiau Android - <https://bit.ly/3Yhh740> 

Apple iPhone - <https://apple.co/4dDumkR> 

Aros yn gysylltiedig

Mae defnyddio dyfeisiau clyfar yn gyfle ychwanegol i gadw mewn cysylltiad â materion cyfoes a rhwydweithiau lleol.

Gallech ddefnyddio peiriant chwilio, neu dudalen cyfryngau cymdeithasol, i ddod o hyd i rwydweithiau cymorth dementia lleol i gysylltu â nhw a darparu llwybr posibl ar gyfer gweithgarwch cymdeithasol a phrofiad a rennir. Chwiliwch am dermau fel **“Te prynhawn ystyriol o ddementia yn Wrecsam,”** a gweld pa ganlyniadau y byddwch yn dod o hyd iddynt. Canolbwyntiwch ar hobïau a diddordebau i archwilio'r opsiynau sydd ar gael i'r rhai rydych chi'n eu cefnogi.

Offer cyfieithu

Mewn rhai amgylchiadau, efallai y byddwch yn cefnogi rhywun sy'n cyfathrebu mewn iaith wahanol i chi. Mewn amgylchiadau o'r fath, efallai y byddwch am ddefnyddio ap cyfieithu i chwalu unrhyw rwystrau iaith lle nad oes opsiynau eraill i gyfathrebu yn eu dewis iaith ar gael.



Google Translate



Microsoft Translator

Beth nesaf?



I ddysgu mwy am ein cefnogaeth, cysylltwch â ni:



<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/cysylltu-a-ni/> 



0300 111 5050

Dewch o hyd i ni ar



Mae Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant yn rhaglen gan Lywodraeth Cymru a ddarperir gan Cwmpas. Mae Cwmpas, a elwid gynt yn Ganolfan Cydweithredol Cymru, yn gymdeithas gofrestredig o dan Ddeddf Cymdeithasau Cydweithredol a Chymdeithasau Budd Cymunedol 2014, rhif 24287 R.

