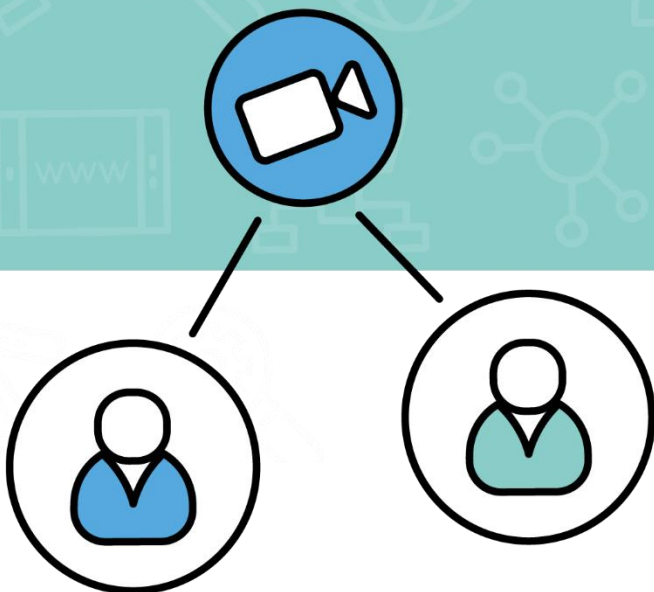


Arferion digidol da ar gyfer cartrefi gofal

Cymunedau Digidol Cymru



Cartrefi gofal

Mae technoleg ddigidol yn chwarae rhan gynyddol arwyddocaol wrth alluogi teuluoedd i gysylltu â'u hanwyliaid. Mae hefyd yn cynnig platfform ar gyfer ymgynghoriadau rhithwir gyda gwasanaethau iechyd, ac yn cadw preswylwyr yn brysur gyda gweithgareddau ystyrlon.

Crëwyd y canllaw hwn gan y rhaglen [Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant \(DCW\)](#) i gynnig yr wybodaeth sydd ei hangen ar gartrefi gofal i ddeall sut gallan nhw ddefnyddio technoleg ddigidol. Bydd yn cynnig hyfforddiant, gwybodaeth ac offer i'ch helpu i ddefnyddio technoleg ddigidol yn eich cartref gofal.

Cynnwys

Buddion technoleg	4
Cynnal perthnasoedd	6
Apwyntiadau iechyd	6
Adloniant	7
Diogelwch ar-lein	7
Cael hyfforddiant ar-lein	8
Mathau o offer digidol	8
Pobl anabl a thechnoleg	9
Ysbrydoliaeth ac astudiaethau achos	10
Atodiad 1 – Sefydliadau sy'n barod i helpu	12
Atodiad 2 – Rhestr wirio 'blociau adeiladu' digidol ar gyfer cartrefi gofal	14

Buddion technoleg

Mae technolegau digidol yn offer sy'n ein galluogi i wneud pethau'n wahanol ac, mewn rhai achosion, yn fwy effeithiol ac effeithlon. Pryd bynnag y byddwn yn meddwl am ddefnyddio technoleg, mae'n dda dechrau gyda 'pam', a pha fuddion y gall ei rhoi i ni. O ran cartrefi gofal, mae sawl rheswm pam y gall buddsoddi adnoddau ac amser staff helpu. Maen nhw'n cynnwys y canlynol:

1. Mae'r GIG a gwasanaethau gofal eraill bellach ar gael yn ddigidol, gan ddod â chymorth gyda gofal i'r cartref drwy apiau a galwadau fideo ar-lein.
2. Gall unigrwydd ac arwahanrwydd achosi straen a gorbryder, ond gall offer digidol helpu preswylwyr i gynnal perthnasoedd ag anwyliaid y tu allan i'r cartref.
3. Gall technolegau cynorthwyl, gan gynnwys seinyddion clyfar (Alexa, Google Home) a realiti rhithwir (VR) gefnogi gofal o ddydd i ddydd a helpu i gadw pobl yn brysur.
4. Gall offer digidol ddod â hwyl hefyd wrth helpu pobl i hel atgofion a chwarae cerddoriaeth a gemau.

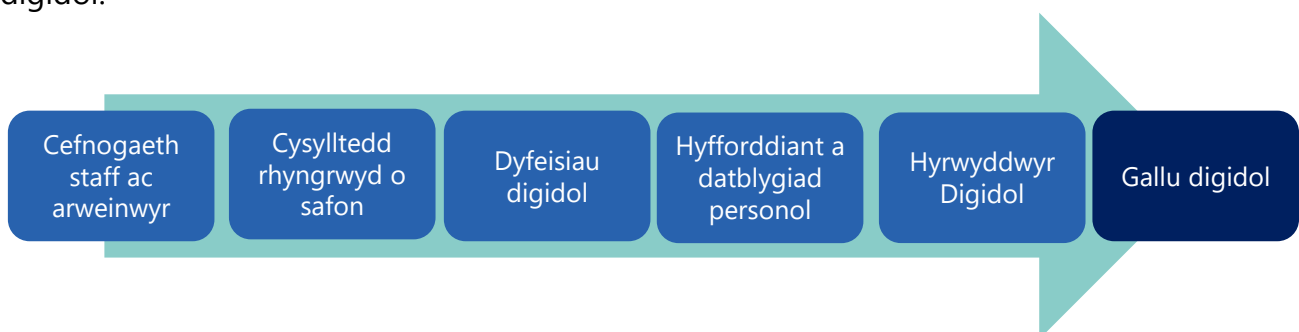
“ Yr wythnos ddiwethaf, fe ddefnyddion ni'r tabledi i ddathlu pen-blwydd Syr Tom Jones yn 80 oed. Fe wnaethon ni gwis rhithwir amdano a gwyllo ei fideos cerddoriaeth dros y blynyddoedd er mwyn i ni weld sut mae wedi newid dros amser. Fyddai'r math hwn o weithgaredd ddim wedi bod yn bosib o'r blaen. ”

Mae'r **buddion i breswylwyr** yn cynnwys y canlynol:

- Cynnal perthnasoedd
- Tawelu meddyliau
- Adloniant
- Gwelliant i iechyd corfforol o bosibl
- Gwell lles
- Cadw'n brysur

Blociau adeiladu

Er mwyn elwa o ddefnyddio technoleg, mae angen i'r blociau adeiladu fod yn eu lle i greu profiad cadarnhaol o safon i bawb. Gweler **Atodiad 2** am y Rhestr Wirio 'Blociau Adeiladu' digidol.



1. Cefnogaeth staff ac arweinwyr

Dyw pawb ddim yn gyfforddus yn defnyddio technoleg ddigidol ac efallai y bydd rhai yn teimlo nad ydyn nhw'n hyderus iawn yn ei defnyddio. Mae cymorth ar gael gan y rhaglen Cymunedau Digidol Cymru i ysbrydoli unrhyw staff mewn cartref gofal a hoffai ddatblygu eu sgiliau ac sydd â diddordeb mewn dysgu rhagor am sut gallan nhw ddefnyddio technoleg yn y cartref.

2. Cysylltedd rhwyngwyd



Er mwyn sicrhau bod pawb yn cael y profiad gorau, mae cysylltedd rhwyngwyd o safon yn hanfodol. Gall hyn fod yn her, yn enwedig pan nad ydych chi'n gwybod ble i ddechrau neu sut mae modd ei wella. Dyma rai dolenni sy'n rhoi gwybodaeth. Mae'r dolenni'n allanol, felly nid ydym yn gyfrifol dros y cynnwys. Hefyd, mae peth o'r wybodaeth wedi'i chynhyrchu y tu allan i Gymru felly ni fydd popeth yn berthnasol. [Choosing an internet connection for your care home - Social care and isolation - NHS Transformation Directorate](#)

Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn darparu canllawiau ar gyfer cynlluniau talebau a allai fod o fudd i'ch cartref gofal: [Gigabit Broadband Voucher Scheme information - GOV.UK](#)

3. Dyfeisiau digidol

Mae'n bosibl bod gennych chi ddyfeisiau digidol fel tabledi (iPads/Samsung Tabs) i'w defnyddio yn y cartref. Os hoffech chi gael cymorth i'w defnyddio, gall Cymunedau Digidol Cymru eich helpu. Gallwn hefyd roi cyngor ar sut i lanhau a defnyddio'ch dyfeisiau'n ddiogel.

4. Hyrwyddwyr Digidol

Mae Hyrwyddwyr Digidol yn helpu eraill i feithrin hyder a sgiliau i fynd ar-lein. Does dim angen iddyn nhw fod yn arbenigwyr. Y cyfan sydd ei angen arnyn nhw yw sgiliau digidol sylfaenol a sgiliau allweddol i helpu eraill, gan gynnwys amynedd, brwdfrydedd, ac angerdd i helpu. Efallai fod rhywun yn y cartref eisoes yn Hyrwyddwr Digidol neu'n rhywun sy'n ymgymryd â'r rôl honno. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth yma. [Hyrwyddwyr Digidol](#)

5. Hyfforddiant a chanllawiau

Ochr yn ochr â chymorth gan y rhaglen Cymunedau Digidol Cymru, mae sefydliadau eraill a all helpu **(Atodiad 1)**

6. Rhestr wirio ddigidol

Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi llunio rhestr wirio **(Atodiad 2)** i'ch cynorthwyo ar gychwyn eich taith ddigidol fel y gall eich preswylwyr elwa ar y lluo o bethau sydd gan dechnoleg i'w cynnig.

Cynnal perthnasoedd

“ Mae'r tabled digidol wedi galluogi ein staff i allu cysylltu mwy o'r preswylwyr â'u teuluoedd, sy'n cael effaith wych. Dros yr ychydig wythnosau diwethaf, rydyn ni wedi cynnal cyngherddau fideo byw o'r lolfar gyfer ffrindiau a theulu ac wedi cynnal galwadau fideo rheolaidd gydag anwyliad. ”

Mae'n bwysig i drigolion gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu, yn enwedig pan na allan nhw dderbyn ymwelwyr yn gyson. Un o'r ffyrdd o gadw cysylltiad yw trwy wasanaethau fel WhatsApp, Zoom a Facetime lle gallwch wneud galwadau fideo. Gall buddsoddi amser staff i ddysgu sut i ddefnyddio'r platfformau amrywiol hyn a theimlo'n gyfforddus â nhw arwain at arbed amser yn yr hirdymor a sicrhau bod preswylwyr yn cael cyswllt â'u teuluoedd. Gall cadw eich preswylwyr mewn cysylltiad â'u hanwyliad gael effaith mor gadarnhaol ar eu hymdeimlad o les.

Ymhlith y syniadau eraill y gallech fod am roi cynnig arnyn nhw mae:

1. Anwyliad yn darllen i breswylwyr, amser gwely efallai;
2. Partis te â theuluoedd trwy gyfrwng galwadau fideo;
3. Boreau coffi rhithwir.

Apwyntiadau iechyd

Mynychu Unrhyw Le/Gwasanaeth Ymgynghoriadau Fideo'r GIG (Galwad Fideo)

Mae'r GIG yng Nghymru wedi cyflwyno gwasanaeth ymgynghori trwy gyfrwng fideo fel y gall eich preswylwyr gysylltu â'u meddyg a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill. Yn y bôn, gwasanaeth galwad fideo yw hwn i'ch preswylwyr gysylltu â'ch meddyg neu'ch ysbyty pan nad yw'n bosibl gwneud hynny'n bersonol.

Mae'r gwasanaeth bellach ar gael ar draws y GIG yng Nghymru, gan gynnwys gofal sylfaenol/meddygon teulu, gofal eilaidd a chymunedol, fferylliaeth a deintyddiaeth. Gall hyn fod yn opsiwn gwell ar adegau pan na fydd apwyntiad wyneb yn wyneb yn bosibl neu'n briodol.

Ceir rhagor o wybodaeth am y gwasanaeth hwn ar wefan TEC Cymru: [Ymgynghoriadau Fideo | Tec Cymru](#)

Adloniant

Gall technoleg ddigidol gynnig llawer o ffyrdd i ddiddanu ac ennyn diddordeb preswylwyr. Dyma ychydig o resymau pam mae hyn yn bwysig (ac yn hwyl!):



1. **Cerddoriaeth:** Mae ymchwilwyr wedi canfod bod cerddoriaeth yn cyffroi'r ymennydd, gan achosi rhannau cyfan i gyfathrebu. Meddyliwch am adegau pwysig yn eich bywydau. Gallai fod cân neu ddarn penodol o gerddoriaeth sy'n dwyn atgofion arbennig i chi. Gallai fod y ddawns gyntaf yn eich priodas, caneuon o'ch plentyndod rydych chi'n cofio'r holl eiriau iddyn nhw, neu artist penodol. Bydd hyn yr un peth ar gyfer y preswylwyr yn eich gofal.
2. **Hel Atgofion:** Mae yna dystiolaeth gynyddol sy'n cefnogi'r defnydd o ddyfais ddigidol i hel atgofion fel arf i wella profiad cleifion mewn ysbytai a lleoliadau gofal eraill. Mae hyn yn ennyn diddordeb, chwilyddedd a sgwrs. Mae'n gwella cydberthnasoedd, cyfathrebu ac ymgysylltu. Mae hefyd yn gallu lleihau gorbryder ac aflonyddwch i gleifion trallodus trwy eu cadw'n brys, gan leddfu eu symptomau.
3. **Hobiau:** O ddysgu sgiliau newydd i ailgydio mewn hen hobiau, mae'r rhyngwrdd yn llawn arweiniad, fideos 'sut i' a fforymau i siarad â phobl sydd â'r un diddordebau.
4. **Sioeau teledu/atgofion chwaraeon/adloniant:** Mae bod ar-lein yn golygu bod gennych adloniant diddiwedd ar flaenau eich bysedd. Gall Cymunedau Digidol Cymru gynnig cymorth a fydd yn archwilio ffyrdd o ddiddanu preswylwyr ar-lein, o ddarganfod sioeau teledu a cherddoriaeth newydd i ail-fyw clasuron cwlt a hen ffefrynnau.
5. **Gwasanaethau crefyddol:** Mae llawer o wasanaethau'n cael eu ffrydio'n fyw gan ddefnyddio Zoom/Facebook/YouTube. Os nad yw eich gwasanaeth lleol ar gael yn fyw, gall YouTube fod yn adnodd gwych ar gyfer cyrchu gwasanaethau o'r gorffennol, neu o bedwar ban y byd. Gall y cyfle hwn i brofi gwasanaethau crefyddol yn gyson roi trefn a chyfle i bobl gynnal eu ffydd.

Cliciwch ar y ddolen hon i gael offer ac apiau ysbrydoledig a diddorol i'w defnyddio gyda phreswylwyr: [Apiau ar gyfer Lles ac Annibyniaeth](#)

Diogelwch ar-lein



Un o'r rhwystrau at dechnoleg ddigidol yw'r pryder ynghylch diogelwch a diogeledd. Mae'n bwysig deall y materion hyn a rhoi mesurau diogelu ar waith i amddiffyn pawb. Mae gan y rhaglen Cymunedau Digidol Cymru restr o adnoddau sydd ar gael yma: [Hyfforddiant: Gofal Cymdeithasol a Digidol](#)

Cael hyfforddiant ar-lein

Weithiau, mae darparwyr hyfforddiant a gwasanaethau cymorth yn cynnig eu cymorth a'u hyfforddiant i gartrefi gofal ar-lein. Efallai y bydd angen i chi wirio bod eich cartref yn barod i hwyluso hyn. Mae angen cymryd y camau canlynol cyn yr hyfforddiant:

1. Sicrhewch fod gennych deledu/monitor a gliniadur neu dabled ynghyd â'r ceblau cysylltu priodol.
2. Sicrhewch fod cysylltedd rhynggrwyd da yn yr ystafell neu'r swyddfa lle byddwch yn derbyn yr hyfforddiant/Cymorth.
3. Darganfyddwch pa raglen neu declyn sydd ei angen arnoch i gael mynediad at yr hyfforddiant/Cymorth megis Zoom neu Microsoft Teams. Lawrlwythwch y feddalwedd hon i'r ddyfais y byddwch chi'n ei defnyddio i gysylltu â'r teledu neu'r monitor. Sicrhewch fod cyfrif e-bost wedi'i osod ar y ddyfais oherwydd efallai y bydd y ddolen i'r wefan yn cael ei hanfon atoch i gael mynediad at yr hyfforddiant.
4. Gwiriwch gyda darparwr yr hyfforddiant pa blatfform y bydd yn ei ddefnyddio a rhowch gyfeiriad e-bost y cyfrif a sefydlwyd ar y ddyfais gysylltiedig iddo. Bydd hyn yn gwneud pethau'n haws.

Mathau o offer digidol

“ Mae technolegau digidol (gan gynnwys clustffonau realiti rhithwir) yn cael eu defnyddio i alluogi pobl â dementia i gysylltu ag atgofion cadarnhaol. Mae sesiynau hel atgofion mewn cartrefi gofal i staff, teuluoedd a phobl â dementia yn defnyddio cyfryngau digidol (y rhynggrwyd, cyfrifiaduron tabled) i helpu pobl i gasglu straeon eu bywydau, trwy fentrau fel Book of You.



[O'r Canllaw Cynhwysiant Digidol mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#)



Er bod y canllaw hwn yn cynnig trosolwg o ddyfeisiadau tabled digidol, mae llawer o ddyfeisiau eraill a allai weithio yn eich cartref. Mae'r rhain yn cynnwys:

1. **Realiti rhithwir (VR):** Mae VR yn cynnig profiad ymdrochol llawn. Gall gwisgo clustffon gludo'r defnyddiwr i leoedd / bydoedd eraill. Mae'r math o brofiad bron yn ddi-ben-draw oherwydd y lluo wahanol apiau VR y gallwch eu lawrlwytho – unrhyw beth o ymlacio ar ynys anial i reidio trên roler-coster, a gallwch hyd yn oed mynd yn ôl mewn amser i ardal



eich magwraeth. Gall y dechnoleg hon fod yn hynod effeithiol pan gaiff ei defnyddio ochr yn ochr ag offeryn therapiwtig.

2. **Seinyddion clyfar:** Mae seinyddion megis Alexa, Google Home, ac ati yn ddyfeisiadau sy'n cael eu rheoli gan lais, ac maen nhw'n eich galluogi i gysylltu â'r rhyngwrwyd heb orfod dysgu sgiliau technegol. Gallwch ddefnyddio'r dyfeisiau hyn i chwarae cerddoriaeth, dod o hyd i wybodaeth, chwarae gemau/cwisiau, gosod negeseuon atgoffa a llawer mwy. Dyma ffordd wych i rywun heb unrhyw sgiliau digidol fynd ar-lein. Mae rhai modelau nawr yn dod gyda sgrin fideo.
3. **Teledu clyfar:** Gall teledu sydd wedi'i gysylltu â'r rhyngwrwyd ddangos cynnwys ar-lein; er enghraifft, Netflix, Amazon Prime, YouTube, BBC iPlayer. Gallwch hefyd bori'r rhyngwrwyd, anfon e-byst, ac ati. Mae set deledu glyfar yn defnyddio system sy'n seiliedig ar ap sy'n debyg i'r un ar dabled neu ffôn glyfar – a gallwch barhau i'w defnyddio fel teledu arferol.
4. **Tablau gweithgaredd e.e. RITA:** Mae'r dyfeisiau hyn yn dabledi/sgriniau cyffwrdd a chanddyn nhw feddalwedd bwrpasol sy'n galluogi grwpiau penodol o bobl gael mynediad atyn nhw. Er enghraifft, mae RITA – sy'n golygu Reminiscence Interactive Therapy Activities – yn system therapi digidol sy'n caniatáu i gleifion ddefnyddio apiau, gemau a gweithgareddau hamdden eraill wrth iddyn nhw wella yn yr ysbty. Mae'n defnyddio'r un dechnoleg â thabled safonol gyda pheth meddalwedd arbenigol sy'n canolbwyntio ar gyfranogwyr sydd â chyflyrau penodol.

Pobl anabl a thechnoleg

Mae ymchwil yn dangos bod pobl anabl yn fwy tebygol o fod wedi'u hallgáu'n ddigidol, ond efallai mai nhw allai elwa fwyaf. Yn sgil datblygiad cyflym technoleg, mae yna amrywiaeth o ddyfeisiau prif ffrwd sy'n gweithio'n dda wrth gynorthwyo pobl i fynd ar-lein, heb orfod troi at feddalwedd neu galedwedd arbenigol a all fod yn ddrud.

Mae nodweddion hygyrchedd wedi'u cynnwys ym mhob dyfais glyfar. Gall opsiynau fel cynyddu maint testun neu actifadu chwyddo wneud byd o wahaniaeth i brofiad digidol. Mae yna hefyd lawer o apiau rhad ac am ddim rhagorol ar gael fel Seeing AI (ar gyfer dyfeisiau Android ac Apple) neu Google Live Transcribe (ar gyfer dyfeisiau Android) a all helpu rhywun sydd ag amhariad ar y synhwyrau nid yn unig i ddefnyddio'r ddyfais ei hun, ond i gyflawni pethau newydd all-lein hefyd. Dylai'r rhyngwrwyd fod yn hygyrch i bawb, ac mae hyn yn gynyddol wir p'un a ydych chi'n defnyddio gliniadur, tabled, neu ffôn glyfar.

Gall Cymunedau Digidol Cymru gynnig cymorth gyda hygyrchedd ac adnoddau a fydd yn helpu i wneud y gorau o'r dechnoleg sydd gennych.

Ysbrydoliaeth ac astudiaethau achos

Woffington House

Woffington House yn Nhredegar oedd y cartref gofal cyntaf yng Nghymru i lofnodi'r [Siarter Cynhwysiant Digidol](#). Roedd y Rheolwr eisiau newid y diwylliant yn Woffington House, lleihau'r defnydd o feddyginiaeth, a dod o hyd i ffyrdd newydd o gadw preswylwyr yn brysur a gwella eu hiechyd a'u lles. Hyfforddwyd staff y cartref gofal i ddefnyddio iPads gyda phreswylwyr i ymchwilio i'w hobiau a'u diddordebau a chadw mewn cysylltiad â'u hanwyliaid.

Roedd un o'r preswylwyr yn Woffington House a oedd heb deulu nac ymwelwyr yn dioddef o orbryder ac iselder cymedrol, ac roedd hefyd yn byw gyda dementia. Ar brydiau, oherwydd ei rwystredigaethau a'i ffrwydradau corfforol, byddai Lorazepam yn cael ei roi ar bresgripsiwn iddo. Gan ddefnyddio iPad a Realiti Rhithwir, gallai ailymweld ag ardal ei fagwraeth yn ogystal â mynd ar reidiau trên roler-coster ac ymchwilio i rasio colomennod a fu'n hobi iddo ar hyd ei oes. Roedd hefyd wrth ei fodd yn chwilio am ganeuon ar YouTube. Roedd yr holl weithgareddau yn tawelu ei feddwl ac fe wnaeth ei iechyd a'i les wella'n aruthrol.

Cafodd tri o breswylwyr a arferai berthyn i gôr meibion lleol eu syfrdanu o weld hen luniau o'r côr yn canu ar YouTube, ac roedden nhw wrth eu bodd yn gweld eu hunain yn canu gyda'i gilydd unwaith eto. Roedd un o'r gwŷr bonheddig wrth ei fodd yn gwrandao ar gerddoriaeth ar yr iPad a dod o hyd i wahanol fersiynau o'i hoff gân, *Calon Lan*. Roedd yn canu gyda'r recordiad ac yn annog trigolion eraill i ymuno. Rhoddodd hyn yr hyder iddo ddefnyddio'r iPad i sgwrsio â'i ferch ar Facetime. Oherwydd ei fod yn gallu ei gweld, mae'n siarad â hi fel pe bai yn yr un ystafell ag ef, sy'n gwneud gwahaniaeth mawr i'r ddau.

Mae'r mwynhad y mae preswylwyr yn ei gael o'r dyfeisiau wedi golygu bod y darnau hyn o dechnoleg yn adnoddau hanfodol i staff. Mae'n eu helpu nhw i dawelu meddyliau preswylwyr pan fyddan nhw'n mynd yn ofidus ac yn helpu i'w cadw'n brysur ac yn ddiddan. Wrth weld y newid yn lles ei mam, dywedodd un aelod o'r teulu: "Dwi wedi cael fy mam yn ôl". Mae hyn yn dangos cymaint o wahaniaeth y gall technoleg ei wneud ym mywydau pobl.

Arweiniodd y defnydd o dechnoleg yn y cartref at newid mawr, gyda'r Rheolwr yn nodi gostyngiad o 30% yn nifer y cwmpïadau a gostyngiad o 100% mewn meddyginiaethau PRN. Dyma beth ddywedon nhw:

"Mae ein preswylwyr yn gallu cynhyrfu a drysu; efallai y byddan nhw'n taro ar ddrysau ac yn gweiddi ar y ffenestri, ac eisiau gwybod pam eu bod nhw yma. Cyn i ni gychwyn ar ein



taith ddigidol, yr ymateb oedd estyn am y feddyginiaeth. Ond bellach, rydyn ni'n estyn am yr iPad."

Os hoffech wybod rhagor, darllenwch ein hastudiaeth achos ar ein gwefan:

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/cartref-gofal-woffington-house/>

Darparu dyfeisiau yn ystod Covid-19

Yn ystod y pandemig Covid-19, darparodd Cymunedau Digidol Cymru dabledi a dyfeisiau eraill i gartrefi gofal ledled Cymru. Defnyddiwyd y dyfeisiau hyn i gefnogi preswylwyr cartrefi gofal i gadw mewn cysylltiad â theulu, mynychu rhithapwyntiadau meddygon teulu, cadw'n brysur a llawer mwy. Darparwyd 1,066 o ddyfeisiau i 560 o gartrefi gofal.

Mae rhywfaint o'r gwaith ysbrydoledig hwn ac ymatebion preswylwyr y cartrefi gofal hynny i'w gweld yma: <https://www.youtube.com/watch?v=3IlleTk7XWI>

Atodiad 1 – Sefydliadau sy'n barod i helpu

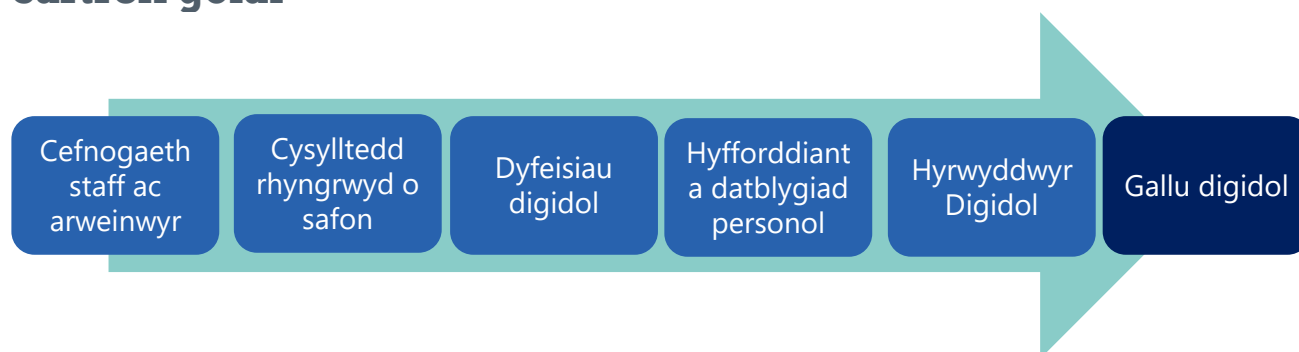
Pan fydd gennych y blociau adeiladu yn eu lle, efallai y byddwch am estyn allan at sefydliadau sy'n barod i'ch cefnogi. Dyma rai o'r sefydliadau yr hoffech gysylltu â nhw efallai, ond nid yw'n rhestr hollgynhwysfawr o bell ffordd.

Gweithgareddau	
Book of You	Creu stori bywyd gan ddefnyddio geiriau, lluniau, cerddoriaeth a ffilm. Dewch â theulu, ffrindiau a gofalwyr ynghyd mewn un lle i ddangos pwy oedd rhywun a phwy ydyn nhw nawr. Os ydych chi'n ofalwr, bydd creu Book of You yn weithgaredd hwyllog a fydd yn caniatáu ichi dreulio amser gwerth chweil gyda'ch gilydd. https://www.bookofyou.co.uk/
TEC Cymru	Hyfforddiant ar Wasanaeth Ymgynghoriadau Fideo newydd y GIG i'ch galluogi chi a'ch preswylwyr i gael mynediad at weithwyr iechyd proffesiynol. https://teccymru.wales/cy/training
Forget-me-not Chorus	Mae'r Forget-me-not Chorus yn dod â llawenydd i fywydau'r rhai sy'n byw gyda dementia, a'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan y clefyd, drwy rym canu. Mae'r elusen yn cyrraedd dros 300 o bobl bob wythnos drwy gorau yn y gymuned, cartrefi gofal ac ysbytai yng Nghymru. https://www.forgetmenotchorus.com/
Live Music Now	Mae Live Music Now yn cynnig sesiynau cerdd i filoedd o bobl hŷn bob blwyddyn, gan gynnwys y rhai sy'n byw gyda dementia, a'u gofalwyr. Live Music Now – Live Music Now
Music in Hospitals and Care	Mae Music in Hospitals & Care (MiHC) yn elusen sy'n cynnig sesiynau cerddoriaeth fyw i bobl sy'n cael gofal neu driniaeth mewn lleoliadau gofal iechyd ledled y DU. https://mihc.org.uk/
Playlist for Life	Nod Playlist for Life yw i bawb sy'n byw gyda dementia gael rhestr chwarae o gerddoriaeth bersonol ac i bawb sy'n gofalu amdanyn nhw wybod sut i'w defnyddio'n effeithiol. https://www.playlistforlife.org.uk/



Songhaven	Mae Songhaven yn cynnal digwyddiadau byw, sy'n gyfeillgar i ddementia, i gysylltu â phobl trwy rym cerddoriaeth broffesiynol. Mae'r gyfres o gyngherddau byw wedi'u gohirio ar hyn o bryd oherwydd Covid-19, ond mae casgliad newydd o recordiadau o gyngherddau proffesiynol (a rhaglenni y gallwch eu hargraffu) ar gael ar y wefan: http://songhaven.co.uk/
Sporting Memories	Defnyddio atgofion chwaraeon a gweithgarwch corfforol, i fynd i'r afael ag unigrwydd, hwyliau isel a dementia. https://www.sportingmemoriesnetwork.com/

Atodiad 2 – Rhestr wirio 'blociau adeiladu' digidol ar gyfer cartrefi gofal



Cefnogaeth staff/rheolwyr	
Mae'r rheolwyr wedi ymrwymo i ganiatáu i staff ddatblygu eu sgiliau digidol	
Mae staff yn cael eu hannog i ddatblygu eu sgiliau digidol	
Cysylltedd Rhyngrwyd o Safon	
Oes cysylltedd Wi-Fi/Rhyngrwyd ym mhob ystafell fyw?	
Oes Wi-Fi/cysylltedd rhyngrwyd ar gael mewn ystafelloedd unigol?	
Polisi defnydd priodol o Wi-Fi	
Dyfeisiau Digidol	
Mynediad at ddyfeisiau digidol (iPad/Tabledi Android/Chromebooks)	
Mynediad at seinyddion Clyfar (Google Home/Alexa ac ati)	
Canllawiau i staff ar sut i ddefnyddio dyfeisiau	
Gweithgareddau/apiau a awgrymir i staff neu breswylwyr eu defnyddio.	
Hyfforddiant a Datblygiad Personol	
Hyfforddiant a chymorth ar gael trwy Hyrwyddwyr Digidol	
Cyfleoedd i staff ddatblygu eu sgiliau digidol	

Mynediad at fodiwlau e-ddysgu parhaus i gefnogi staff a phreswylwyr i fynd ar-lein a defnyddio'r we yn briodol

Hyrwyddwyr Digidol

Staff sy'n hapus i ddod yn hyrwyddwyr digidol

Staff i gael hyfforddiant ar gyfer Hyrwyddwyr Digidol (a gynhelir gan CDC)

Gallu Digidol

Gweithlu sy'n hyderus wrth ddefnyddio dyfeisiau digidol

Gweithlu sy'n barod i ddefnyddio technoleg ddigidol i gefnogi lles preswylwyr