



Iechyd a Llythrennedd Digidol

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!



Cyrchu gwybodaeth iechyd ar-lein

Mae'r canllaw hwn yn amlinellu opsiynau ymarferol ar gyfer cyrchu gwybodaeth iechyd ar-lein. Fe'i cynlluniwyd i gyd-fynd â hyfforddiant Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant (CDC). Er ein bod yn gwneud ein gorau i gynnwys gwybodaeth berthnasol, peidiwch â defnyddio'r canllaw hwn yn lle cyngor dilys gan ymarferydd iechyd cymwys.

Dilynwch arweiniad a chefnogaeth gweithwyr gofal iechyd proffesiynol bob amser o ran eich iechyd neu iechyd y rhai yr ydych yn eu cefnogi.



Helpu eraill i fod ar-lein

Efallai eich bod mewn sefyllfa i gefnogi eraill i fynd ar-lein. Gall Cymunedau Digidol Cymru roi cyngor ac arweiniad i sefydliadau a grwpiau cymunedol i'w cefnogi i helpu eraill i fynd ar-lein.

Cysylltwch â ni am gyngor pellach.



<https://bit.ly/4hP2xs4>



Rhwydwaith Cynhwysiant Digidol Cenedlaethol

Gall Cymunedau Digidol Cymru roi arweiniad am y Rhwydwaith Cynhwysiant Digidol Cenedlaethol, a gydlynir gan ein partner rhaglen: **The Good Things Foundation**. Mae aelodau'r rhwydwaith hwn yn cael mynediad i'r Banc Data Cenedlaethol a'r Banc Dyfeisiau Cenedlaethol, rhwydwaith cymorth hanfodol o fynediad am ddim i ddata a dyfeisiau i'r rhai sydd eu hangen.



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



Learn My Way

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



Cyrchu gwefannau GIG Cymru

Mae nifer o wefannau allweddol GIG Cymru ac iechyd yng Nghymru ar gyfer gwybodaeth iechyd dibynadwy. Mae gwefan Llywodraeth Cymru yn ein helpu ni i'ch helpu chi i amlinellu gwahanol ffyrdd y gallwn ni gael mynediad i'r GIG ar-lein. Mae hwn yn fan cychwyn i gysylltu â gwahanol gwefannau a gwasanaethau y GIG.

<https://www.gov.wales/help-us-help-you> 

GIG Cymru 111

Mae gwefan 111 GIG Cymru yn cynnwys teclyn gwe gwirio symptomau a thudalen wybodaeth A-Y am iechyd. Mae yna hefyd nifer o ddolenni gwefannau gwasanaethau eraill o fewn GIG Cymru.

<https://111.wales.nhs.uk/> 

Mae gan adran byw'n iach y wefan wybodaeth sy'n ymwneud â chyingor, awgrymiadau ac offer ar gyfer corff iach a meddwl iach.

<https://bit.ly/3Vp078p> 

Mae'r adran **gwasanaethau yn eich ardal chi** yn rhestru gwybodaeth am wasanaethau iechyd a lles lleol ledled Cymru. Opsiwn allweddol ar y dudalen we hon yw bod botwm **gwasanaethau bwrdd iechyd** yn rhoi manylion cyswllt a chyfeiriad gwefan byrddau iechyd lleol Cymru i chi.

<https://bit.ly/4095nkI> 

SGANIWCH FI



Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnwys gwybodaeth ac adnoddau ar gyfer pynciau cysylltiedig ag iechyd o fewn GIG Cymru.

<https://icc.gig.cymru/> 

- Mae'r dudalen **pynciau** yn cynnwys gwybodaeth am bynciau iechyd cyhoeddus cyfredol: <https://icc.gig.cymru/pynciau/> 
- Mae gan y dudalen **gwasanaethau a thimau** wybodaeth am wahanol wasanaethau GIG Cymru gyda gwybodaeth gyswllt: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/> 

Gwefan GIG Cymru

Mae gwefan GIG Cymru yn cynnwys gwybodaeth ac adnoddau am yr hyn y mae GIG Cymru yn ei wneud. <https://www.gig.cymru/> 

- Mae'r dudalen **rhaglenni a gwasanaethau cenedlaethol** yn amlinellu rhaglenni allweddol fel Pwysau Iach Byw'n Iach neu Helpa Fi i Stopio:
-  • <https://www.gig.cymru/rhaglenni-a-gwasanaethau-cenedlaethol/>



Cyrchu gwybodaeth iechyd ddibynadwy ar-lein

Gall gwybodaeth iechyd ar-lein ein grymuso i ddeall symptomau a deall pa wasanaeth GIG i gael mynediad ato. Er hyn, mae nifer o ffynonellau gwybodaeth ar y Rhyngrwyd, felly mae'n bwysig bod pobl yn gallu nodi adnoddau dibynadwy Iechyd y Cyhoedd a'r GIG.

Mae nifer o ffynonellau gwybodaeth ar y Rhyngrwyd, gan gynnwys:

- Gwefannau
- Cyfryngau cymdeithasol
- Blogiau
- Peiriannau chwilio
- Gwefannau newyddion
- Fforymau
- Podlediadau
- Dylanwadwyr
- Deallusrwydd Artiffisial.



Gall gwybodaeth anghywir a safbwyntiau heb eu wirio'n feddygol achosi dryswch a gwaethygu iechyd. Pan fyddwch yn dod o hyd i wybodaeth iechyd ar-lein, defnyddiwch y rhestr wirio **Share** i sicrhau ei fod yn ddibynadwy.

S – Source: Sicrhau fod gwybodaeth yn dod o ffynhonnell ddibynadwy.

H – Headline: Darllenwch y tu hwnt i'r pennawd bob amser.

A – Analyse: Gwiriwch y ffeithiau.

R – Retouched: Ydy'r ddelwedd neu'r fideo yn edrych wedi'i olygu?

E – Error: Chwiliwch am ramadeg a sillafu gwael.

Offer digidol i gefnogi eich iechyd

Mae nifer o apiau a gwasanaethau iechyd, lles a ffitrwydd ar gael. Gall yr apiau hyn eich cefnogi gyda'r canlynol:

- Monitro iechyd.
- Offer lles.
- Arweiniad a chefnogaeth iechyd meddwl.
- Arferion iach ac ymarfer corff.

Efallai y bydd gan eich bwrdd iechyd lleol restr o wasanaethau iechyd a llesiant a argymhellir. Dilynnwch gyngor meddygol proffesiynol bob amser pan ddaw'n fater o ddefnyddio apiau a gwasanaethau digidol ar gyfer eich iechyd a'ch lles.

<https://bit.ly/4095nkI> 

Apiau iechyd a lles

Mae gennym ganllaw ar wahân sy'n rhestru nifer o apiau iechyd a lles defnyddiol. Efallai y byddwch hefyd yn gallu dod o hyd i'ch rhestr apiau a argymhellir gan eich bwrdd iechyd lleol drwy ddefnyddio peiriant chwilio.

Chwiliwch am dermau fel “Enw eich bwrdd iechyd lleol,” ac yna “Canllawiau ap iechyd,” neu “Llyfrgell Ap Orcha.”

Iechyd meddwl a lles

Efallai y bydd eich bwrdd iechyd lleol yn cysylltu â gwasanaethau iechyd meddwl lleol, felly mae'n bwysig gwirio pa opsiynau y gallai eich bwrdd iechyd eu darparu:

<http://bit.ly/44DLuFR> 

Am wasanaethau iechyd meddwl mwy cyffredinol yng Nghymru, mae gwefan GIG 111 Cymru yn rhestru gwahanol wasanaethau cenedlaethol sydd ar gael, gan gynnwys rhifau ffôn llinell gymorth pwysig:

<https://bit.ly/43HEmaN> 

SilverCloud Cymru

Mae SilverCloud Wales yn wasanaeth hunangymorth â chymorth sy'n seiliedig ar therapi ymddygiad gwybyddol (CBT) ar gyfer oedolion a phobl ifanc 16+ oed, ac ar gyfer rhieni a gofawyr plant mor ifanc â 4 oed.

Gellir cael mynediad at bob rhaglen CBT ar borwr gwe neu ap a'i chwblhau ar eich cyflymder eich hun.

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



Cefnogi sgiliau digidol i gael mynediad at wasanaethau iechyd ar-lein

Mae angen sgiliau digidol a hyder i gyrchu gwasanaethau iechyd ar-lein, fel GIG 111 Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, SilverCloud, a mwy. Er y gall y llwyfannau hyn fod yn wahanol, fel nifer o wasanaethau ar-lein eraill, mae'r sgiliau digidol sydd eu hangen i'w cyrchu yn drosglwyddadwy iawn. Ar ôl i chi ddatblygu'r sgiliau, yna mae'n rhaid meithrin hyder trwy ymgyswddu â'r llwyfan.

Bydd nifer o'r sgiliau digidol trosglwyddadwy sydd eu hangen yn cynnwys:

- Sgiliau sylfaenol - Er enghraifft, deall sut i ddefnyddio dyfais.
- Sgiliau porwr gwe - Defnyddio porwr gwe yn ddiogel a deall ei nodweddion.
- E-bost - Yn aml yn ofynnol ar gyfer creu cyfrif gwasanaeth.
- Dilysu 2 ffactor - Yn aml yn orfodol ar gyfrifon y GIG at ddibenion diogelwch.
- Lawrlwytho apiau - Llywio'r App Store swyddogol eich dyfais a lawrlwytho apiau a gymeradwywyd gan y GIG.
- Defnyddio peiriannau chwilio - Defnyddio peiriannau chwilio gwefannau i ddod o hyd i wybodaeth iechyd berthnasol.
- Nodi gwybodaeth iechyd ddibynadwy ar-lein.

Defnyddiwch hyrwyddwyr digidol lleol, canolfannau cynhwysiant digidol a llwyfannau fel Learn My Way i oresgyn rhwystrau a dysgu sgiliau digidol.

Cysylltwch

Wrth ddysgu unrhyw sgil digidol newydd, ystyriwch pwy ydych chi'n ei helpu, a'u hanghenion.



Os ydych wedi'ch lleoli yng Nghymru ac angen mwy o gyngor a chymorth i helpu eraill i fynd ar-lein, cysylltwch â Chymunedau Digidol Cymru.

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.