

CANLLAW ARFER DA I DDIGIDOL AR GYFER CARTREFI GOFAL

CYMUNEDAU DIGIDOL CYMRU: HYDER DIGIDOL, IECHYD A LLES

Awst 2021



Wales Co-operative Centre
Canolfan Cydweithredol Cymru

Cymunedau
**Digidol
Cymru**
Hyder Digidol,
Iechyd a Lles

**Digital
Communities
Wales**
Digital Confidence,
Health and Well-being



Rhaglen
Llywodraeth Cymru
Welsh Government
Programme

CARTREFI GOFAL

Mae pandemig Covid-19 a'r cyfyngiadau a gyflwynwyd wedi newid y ffordd yr ydym yn byw, yn rhyngweithio ac yn cael mynediad i wasanaethau. Mae cartrefi gofal wedi wynebu newidiadau cyflym ac anodd o ran y ffordd y maent yn gweithredu ac yn gofalu am eu preswylwyr – mae hyn oll wedi bod yn her sylweddol ac mae'n parhau i fod yn her.

Mae technoleg ddigidol yn cyflawni rôl sy'n gynyddol arwyddocaol wrth alluogi teuluoedd i gysylltu â'u hanwyliaid, gynnig plattfform ar gyfer ymgynghoriadau rhith gyda gwasanaethau iechyd a sicrhau bod preswylwyr yn cymryd rhan ac yn ymgysylltu gyda gweithgareddau ystyrllon. Am ragor o wybodaeth, gweler ein fideo ynghylch [Cynhwysiant Digidol ac Iechyd yng Nghymru](#).

Paratowyd y canllaw hwn gan [Gymunedau Digidol Cymru](#) a phartneriaid er mwyn cynnig y wybodaeth y mae ei hangen ar gartrefi gofal er mwyn iddynt ddeall sut y gellir defnyddio technoleg ddigidol. Cydnabyddir ei bod yn gallu bod yn anodd defnyddio technoleg ddigidol mewn cartref gofal, yn enwedig pan fo'r sector dan bwysau sylweddol. Gall Cymunedau Digidol Cymru ddarparu hyfforddiant, gwybodaeth ac offer er mwyn eich helpu i ddefnyddio technoleg ddigidol yn eich cartref gofal – [cysylltwch](#) i gael gwybod sut y gallwn ni eich cynorthwyo chi.

Cynnwys

- Manteision technoleg -- Tudalen 3
- Manteision i Breswylwyr -- Tudalen 3
- Paratoi Sylfaenau -- Tudalen 4
- Cynnal perthnasoedd -- Tudalen 5
- Apwyntiadau iechyd -- Tudalen 6
- Adloniant -- Tudalen 6
- Diogelwch digidol -- Tudalen 7
- Cael hyfforddiant ar-lein -- Tudalen 8
- Mathau o offer digidol -- Tudalen 8
- Pobl anabl a thechnoleg -- Tudalen 10
- Ysbrydoliaeth ac astudiaethau achos -- Tudalen 11
- Atodiad 1 - Hyfforddiant staff -- Tudalen 13
- Atodiad 2 - Sefydliadau sy'n barod i helpu -- Tudalen 14
- Atodiad 3 - Rhestr gyfeirio ddigidol -- Tudalen 16

MANTEISION TECHNOLEG

Teclyn yw technolegau digidol sy'n ein galluogi i wneud pethau mewn ffordd wahanol ac mewn rhai achosion, mewn ffordd fwy effeithiol ac effeithlon. Pryd bynnag y byddwn yn ystyried defnyddio technoleg, mae'n syniad da cychwyn trwy ofyn pam, a beth y fyddai hyn yn rhoi i ni. O ran cartrefi gofal, ceir sawl rheswm pam bod buddsoddi adnoddau ac amser staff yn gallu helpu. Mae rhai o'r rhain wedi dod yn bwysicach fyth o ganlyniad i Covid-19. Maent yn cynnwys:

- 1 Mae GIG a gwasanaethau gofal eraill bellach ar gael yn ddigidol, gan cynnig cymorth gofal i'r cartref trwy gyfrwng apiau a galwadau fideo ar-lein.
- 2 Gall unigrwydd ac arwahanrwydd achosi straen a gofid - gall teclynau digidol helpu preswylwyr i gynnal perthnasoedd gydag anwyliaid y tu allan i'r cartref.
- 3 Gall technolegau cynorthwyl gan gynnwys seinyddion clyfar (Alexa, Google Home) a Realiti Rhithwir (VR) gynorthwyo gofal dyddiol a helpu i gadw pobl yn brysur.
- 4 Gall teclynau digidol gynnig hwyl hefyd trwy hel atgofion, chwarae cerddoriaeth a gemau.

“ Yr wythnos diwethaf, defnyddiom y tabledi er mwyn dathlu pen-blwydd Syr Tom Jones yn 80 oed. Cynhaliom gwis rhith amdano a gwylom ei fideos cerddoriaeth dros y blynyddoedd er mwyn i ni allu gweld sut y mae wedi newid gydag amser. Ni fyddai'r math hwn o weithgarwch wedi bod yn bosibl o'r blaen. ”

MANTEISION I BRESWYLWYR

- Cynnal perthnasau
- Tawleu
- Adloniant
- Gwelliannau iechyd corfforol posibl
- Gwella lles
- Cadw'n brysur

PARATOI SYLFAENAU

Er mwyn cael budd o ddefnyddio technoleg, mae angen i'r paratoi sylfaenau adeiladu fod yn eu lle er mwyn creu profiad cadarnhaol ac o ansawdd da i bawb.



1

Staff a Rheolwyr yn ymrwymo iddo

Nid yw pawb yn teimlo'n gyfforddus wrth ddefnyddio technoleg ddigidol ac efallai na fydd rhai yn teimlo'n hyderus iawn wrth ei defnyddio. Mae cymorth ar gael gan Gymunedau Digidol Cymru er mwyn ysbrydoli unrhyw staff mewn cartrefi gofal yr hoffent feithrin eu sgiliau ac y mae ganddynt ddiddordeb mewn dysgu ychydig yn fwy am y ffordd y gellir defnyddio technoleg yn y cartref.

2

Hyrwyddwr Digidol

Mae Hyrwyddwr Digidol yn helpu eraill i feithrin yr hyder a'r sgiliau i fynd ar-lein. Nid oes angen iddynt fod yn arbenigwyr – dim ond meddu ar rai sgiliau digidol sylfaenol. Y prif sgiliau yw amynedd, brwdfrydedd ac angerdd i helpu eraill. Efallai bod rhywun yn y cartref sydd eisoes yn Hyrwyddwr Digidol neu rywun sy'n fodlon ymgymryd â'r rôl hwnnw. Gallwn ddarparu cymorth er mwyn hyfforddi rhywun yn eich cartref gofal i fod yn Hyrwyddwr Digidol.

3

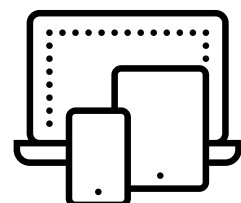
Cysylltiad rhynggrwyd

Er mwyn sicrhau bod pawb yn cael y profiad gorau, mae cael cysylltiad rhynggrwyd o ansawdd da yn hanfodol. Gall hyn fod yn her yn enwedig pan na fyddwch yn gwybod ble i ddechrau neu sut y mae modd ei wella. Mae Llywodraeth Cymru wedi creu safon cysylltedd ar gyfer cartrefi gofal, sydd i'w weld ar [dudalen gwefan Cymunedau Digidol Cymru](#) sy'n cynnwys rhai opsiynau cyllido posibl.

4

Dyfeisiau digidol

Y gobaith yw bod gennych chi ddyfeisiau digidol fel tabledi (iPads/Samsung Tabs) i'w defnyddio yn y cartref. Rhoddodd Llywodraeth Cymru adnoddau ychwanegol i Gymunedau Digidol Cymru er mwyn darparu dyfeisiau tabledi i bob cartref gofal cofrestredig yng Nghymru. Os nad oes gennych chi ddyfeisiau sydd ar gael i chi neu os hoffech gael cymorth er mwyn eu defnyddio, gall Cymunedau Digidol Cymru eich helpu chi. Yn ogystal, gallwn gynnig cyngor ynghylch sut i lanhau eich dyfeisiau mewn ffordd ddiogel.



5

Hyfforddiant a chanllawiau

Mae hyfforddiant ar gael i staff yn rhad ac am ddim gan Gymunedau Digidol Cymru, i sefydliadau ar draws Cymru, sy'n cynnwys canllawiau cymorth a syniadau am wefannau ac apiau da i'w defnyddio, ynghyd ag ystod eang o adnoddau (**Atodiad 1**). Bydd y sesiynau hyfforddiant hyn yn helpu i ysbrydoli a chymell staff, meithrin sgiliau, a magu hyder wrth ddefnyddio technoleg. Mae yna sefydliadau eraill a all helpu hefyd (**Atodiad 2**)

6

Rhestr gyfeirio ddigidol

Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi creu rhestr gyfeirio (**Atodiad 3**) i'ch cynorthwyo ar ddechrau eich taith ddigidol, fel y gall eich preswylwyr gael budd o'r pethau niferus y gall technoleg eu cynnig.

CYNNAL PERTHNASOEDD



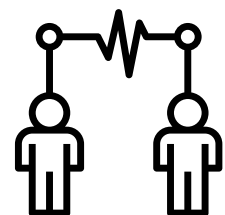
Mae'r tabledi ddigidol wedi galluogi ein staff i allu cysylltu mwy o'r preswylwyr gyda'u teuluoedd, sydd wedi cael effaith ragorol. Dros yr wythnosau diwethaf, rydym wedi cynnal cyngherddau fideo byw o'r llofa ar gyfer ffrindiau a theuluoedd, ac rydym wedi cynnal galwadau fideo rheolaidd gydag anwyliaid.



Yn ystod cyfnodau clo Covid-19, lleihawyd y cyswllt rhwng cartrefi gofal a'r byd y tu allan, gan atal nifer o gysylltiadau i breswylwyr. Un o'r unig ffyrdd o gynnal cyswllt yn ystod y cyfnod hwn oedd trwy gyfrwng gwasanaethau galwadau fideo megis WhatsApp, Zoom, Skype a Facetime. Gall buddsoddi amser y staff mewn dysgu sut i ddefnyddio'r platfformau amrywiol hyn ac i deimlo'n gyfforddus wrth eu defnyddio, arwain at arbed amser yn y tymor hir, gan sicrhau bod preswylwyr yn cynnal cyswllt gyda'u teuluoedd. Gall cynnal y cysylltiad rhwng eich preswylwyr a'u hanwyliaid gael effaith mor gadarnhaol ar eu hymdeimlad o les, sydd yn bwysicach nag erioed.

Efallai yr hoffech chi rhoi cynnig ar rhai syniadau eraill gan gynnwys:

- Anwyliaid yn darllen i breswylwyr, efallai cyn iddynt fynd i gysgu
- Partion te teulool dros alwad fideo
- Boreau coffi rhith
- Fideos YouTube
- Rhestrau chwarae cerddoriaeth
- Cwisiau



APWYNTIADAU IECHYD

"Attend Anywhere"/Gwasanaeth Ymgynghoriadau Fideo GIG (Galwadau Fideo)

Mae apwyntiadau iechyd wedi newid yn ystod cyfyngiadau a chyfnodau clo Covid-19. Gwelwyd GIG yng Nghymru yn cyflwyno gwasanaeth ymgynghoriadau fideo yn gyflym, fel bod eich preswylwyr yn gallu cysylltu â'u meddyg a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill. Yn ei hanfod, gwasanaeth galwadau fideo yw hwn er mwyn galluogi eich preswylwyr i gysylltu â'ch meddyg neu ysbyty pan na fydd modd iddynt wneud hyn yn bersonol.

Bellach, mae'r gwasanaeth ar gael ar draws GIG yng Nghymru, gan gynnwys gofal sylfaenol/Meddygon Teulu, gofal eilradd a chymunedol, fferyllfeydd a deintyddiaeth. Efallai bod hwn yn ddewis gwell yn ystod y cyfyngiadau presennol lle na fydd apwyntiad wyneb-yn-wyneb yn bosibl neu'n briodol.

Gellir gweld rhagor o wybodaeth am y gwasanaeth hwn ar [wefan TEC Cymru](#) ac mae hyfforddiant ar gael trwy Cymunedau Digidol Cymru (**Atodiad 1**). Bydd yr hyfforddiant yn ystyried pwysigrwydd diogelwch ar-lein hefyd, ynghyd â pha gamau priodol y dylid eu cymryd er mwyn sicrhau cyfrinachedd preswylwyr yn ystod galwadau fideo/ymgynghoriadau.

ADLONIANIANT

Gall technoleg ddigidol gynnig sawl ffordd o ymgysylltu gyda phreswylwyr a'u diddanu. Dyma rai syniadau yn unig:

1

Cerddoriaeth: Mae ymchwilwyr wedi canfod bod cerddoriaeth yn ysgogi'r ymennydd, gan achosi rhannau cyfan i gyfathrebu. Meddyliwch am gyfnodau pwysig yn eich bywyd, gallai fod cân neu ddarn o gerddoriaeth penodol sy'n dwyn atgofion arbennig i gof. Efallai mai hon oedd y ddawns gyntaf yn eich priodas, caneuon o'ch plentyndod yr ydych chi'n cofio'r holl eiriau iddynt, neu artist penodol. Bydd hyn yn wir ar gyfer y preswylwyr yn eich gofal hefyd.



2

Hel atgofion: Ceir tystiolaeth gynyddol sy'n cefnogi'r arfer o ddefnyddio gweithgarwch hel atgofion digidol fel teclyn er mwyn gwella profiad cleifion yn yr ysbyty ac mewn lleoliadau gofal eraill trwy ysgogi diddordeb, chwilfrydedd a sgysiau. Mae'n gwella meithrin cyswllt, cyfathrebu ac ymgysylltu. Mae manteision eraill yn cynnwys lleihau gofid a lefelau cynnwrf ar gyfer cleifion gofidus trwy gynnig ffordd o'u cymell a thynnu eu sylw, sy'n gallu helpu gyda'u symptomau.

3

Diddordebau: O ddysgu sgiliau newydd i ail-gydio mewn hen hobiau, mae'r rhyngryd yn llawn arweiniad, fideos sut i a fforymau er mwyn trafod gyda phobl y mae ganddynt yr un diddordebau.

4

Rhaglenni teledu/atgofion chwaraeon/adloniant: Mae bod ar-lein yn golygu cael adloniant diddiwedd ar flaen eich bysedd. Mae gan Cymunedau Digidol Cymru hyfforddiant a fydd yn ystyried ffyrdd o ddiddanu preswylwyr ar-lein, o ddarganfod sioeau teledu a cherddoriaeth newydd i ail-fyw hen ffefrynnau a chlasuron cwlt.

5

Gwasanaethau crefyddol: Gall cynnig y cyfle i bobl sy'n ynysu neu sy'n gwarchod i brofi gwasanaethau crefyddol, gan gynnig patrwm a'r cyfle i gynnal eu ffydd. Caiff y rhan fwyaf o wasanaethau eu ffrydio'n fyw gan ddefnyddio Zoom/Facebook/YouTube. Os nad yw'ch gwasanaeth lleol chi ar gael yn fyw, gall YouTube fod yn adnodd gwych er mwyn manteisio ar wasanaethau o'r gorffennol, neu o bob cwr o'r byd.

Mae Cymunedau Digidol Cymru yn cynnal modiwl hyfforddiant ar gyfer cartrefi gofal er mwyn archwilio'r syniadau hyn ymhellach a dysgu sut i gyflwyno'r gweithgareddau hyn yn eich cartref gofal. Rhestrir sefydliadau sy'n cynnig cynnwys a sesiynau byw yn nes ymlaen yn y ddogfen hon.

DIOGELWCH DIGIDOL

Gall y pryder ynghylch diogelwch fod yn un o'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag manteisio ar dechnoleg ddigidol. Mae'n bwysig deall y materion hyn a mesurau diogelwch er mwyn diogelu pawb. Mae gan Gymunedau Digidol Cymru restr o adnoddau y gallent fod o gymorth i chi neu gallwch gysylltu i drefnu sesiwn hyfforddiant y gallwn ei haddasu ar gyfer eich anghenion a/neu'ch pryderon penodol chi.

CAEL HYFFORDDIANT AR- LEIN

Wrth i sefydliadau geisio darparu eu cymorth a'u hyfforddiant i gartrefi gofal ar-lein, efallai y bydd angen i chi sicrhau bod eich cartref yn gallu hwyluso hyn. Bydd angen cymryd y camau canlynol cyn yr hyfforddiant:

- 1 Sicrhau bod gennych chi set deledu neu fonitor a gliniadur neu dabled, ynghyd â'r ceblau cysylltu priodol. Os nad ydych yn siŵr sut i baratoi dyfais, cysylltwch a gallwn eich cynorthwyo gyda hyn.
- 2 Dylech sicrhau bod cysylltedd rhyngryd da yn yr ystafell neu'r swyddfa lle y byddwch yn cael yr hyfforddiant.
- 3 Lawrlwythwch y feddalwedd galwadau fideo mwyaf cyffredin ar y ddyfais y byddwch yn ei defnyddio er mwyn cysylltu â'r set deledu neu'r monitor megis Zoom, Microsoft Teams a Skype. Yn ogystal, dylech sicrhau bod cyfrif e-bost wedi cael ei drefnu ar y ddyfais oherwydd efallai yr anfonir dolen gwefan atoch er mwyn i chi allu manteisio ar yr hyfforddiant.
- 4 Holwch y darparwr hyfforddiant pa blatfform galwadau fideo y byddant yn ei ddefnyddio a rhowch gyfeiriad e-bost y cyfrif a osodwyd ar y ddyfais gysylltiedig, er mwyn hwyluso pethau.

MATHAU O DDYFEISIAU DIGIDOL



Defnyddir technolegau digidol (gan gynnwys pensetiau Realiti Rhithwir) er mwyn galluogi pobl sydd â dementia i gysylltu gydag atgofion cadarnhaol. Mae sesiynau hel atgofion mewn cartrefi gofal ar gyfer staff, teuluoedd a phobl sydd â dementia yn defnyddio cyfryngau digidol (rhyngryd, tabled, cyfrifiaduron) er mwyn helpu pobl i lunio stori eu bywyd, trwy gyfrwng mentrau megis Book of You.

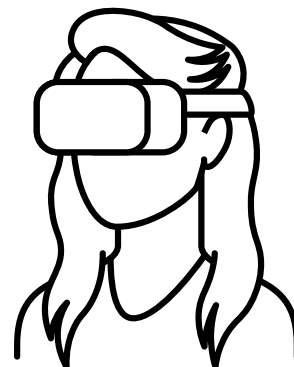
O Ganllaw Cynhwysiant digidol mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol



Er bod y canllaw hwn yn sôn am ddyfeisiau tabled digidol, ceir nifer o ddyfeisiau eraill y gallent weithio yn eich cartref. Mae'r rhain yn cynnwys:

1

Realiti rhithwir: Gall gwisgo penseset fynd â'r defnyddiwr i fannau/bydoedd eraill am brofiad hollol ymgollol. Mae math y profiad bron yn ddiderfyn o ganlyniad i'r apiau VR gwahanol ac amrywiol y gallwch eu lawrlwytho - unrhyw beth o ymlacio ar ynys anghyfannedd i fod ar "roller-coaster", i fynd yn ôl mewn amser i'r man lle y cawsoch eich magu. Gall y dechnoleg hon fod yn effeithiol iawn pan gaiff ei defnyddio fel teclyn therapiwtig, trwy dynnu pobl o'u sefyllfa bresennol.



2

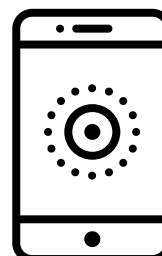
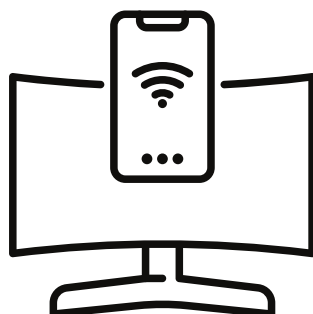
Seinyddion clyfar: Mae technoleg ddigidol a reolir gan y llais yn caniatáu ymgysylltu gyda'r rhyngwrwd heb orfod dysgu unrhyw sgiliau technegol. Gellir defnyddio'r dyfeisiau hyn i chwarae cerddoriaeth, darganfod gwybodaeth, chwarae gemau/cwisiau, gosod nodiadau atgoffa a llawer mwy. Ffordd wych i rywun heb unrhyw sgiliau digidol i fynd ar-lein. Mae'r modelau diweddaraf yn cynnwys sgrin fideo.

3

Set deledu glyfar: Gall set deledu sydd wedi'i chysylltu â'r rhyngwrwd ddangos cynnwys ar-lein, er enghraifft Netflix, Amazon Prime, YouTube, BBC iPlayer. Yn ogystal, gallwch bori trwy'r rhyngwrwd, anfon negeseuon e-bost, ac ati. Mae setiau teledu clyfar yn defnyddio system sy'n seiliedig ar ap ac sy'n debyg i'r un ar tabled neu ffôn clyfar - gellir ei defnyddio fel set deledu arferol o hyd, ac mae'n cynnwys y dechnoleg y gellir ei defnyddio ar gyfer hyfforddiant.

4

Byrddau gweithgarwch e.e. RITA: Tabled/sgriniau cyffwrdd yw'r dyfeisiau hyn sy'n rhedeg meddalwedd bwrpasol a gynlluniwyd ar gyfer grwpiau penodol o bobl. Er enghraifft, mae RITA - sy'n golygu Gweithgareddau Therapi Rhyngweithiol Hel Atgofion - yn system therapi digidol sy'n caniatáu i gleifion ddefnyddio apiau, gemau a gweithgareddau hamdden eraill fel rhan o'u hadferiad mewn ysbyty. Mae'n defnyddio'r un dechnoleg â tabled safonol gyda rhywfaint o feddalwedd arbenigol sy'n canolbwyntio ar gyfranogwyr sydd â gyflyrau penodol.



POBL ANABL A THECHNOLEG

Mae ymchwil yn dangos bod pobl anabl yn fwy tebygol o fethu allan ar dechnoleg ddigidol, er hyn, gallen nhw o bosib cael y budd mwyaf. O ganlyniad i ddatblygiad cyflym technoleg, ceir ystod eang o ddyfeisiau prif ffrwd sy'n gweithio'n dda wrth gynorthwyo pobl i fynd ar-lein, heb iddynt orfod manteisio ar feddalwedd neu galedwedd arbenigol sy'n gallu bod yn ddrud. Gall Cymunedau Digidol Cymru ddarparu hyfforddiant hygyrchedd a fydd yn helpu i fanteisio i'r eithaf ar y dechnoleg sydd gennych chi.



Caiff nodweddion hygyrchedd eu cynnwys ym mhob dyfais glyfar. Gall dewisiadau fel cynyddu maint y testun neu ddefnyddio cyfleuster chwyddo wneud byd o wahaniaeth i brofiad digidol. Yn ogystal, ceir nifer o apiau am ddim gwych megis Seeing AI (ar gyfer cynhyrchion Apple) neu Google Live Transcribe (ar gyfer cynhyrchion Android) sy'n gallu helpu rhywun sydd â nam ar y synhwyrau i ddefnyddio'r ddyfais ei hun a hefyd, cyflawni pethau newydd all-lein.

Dylai'r rhyngwyd fod yn hygyrch i bawb ac mae hyn yn gynyddol wir os ydych chi'n defnyddio gliniadur, tabled neu ffôn clyfar.

YSBRYDOLIAETH AC ASTUDIAETHAU ACHOS

Straeon Digidol

Mae straeon digidol yn ffordd wych o ymgysylltu pobl gyda thechnoleg ac mae'n cynnig cyfle i bobl greu ffilm fer sy'n adrodd stori o'u bywyd. Mae paratoi i greu stori ddigidol yn cynnig cyfle i hel atgofion trwy edrych yn ôl dros hen luniau ac mae'n ffordd ysgafn o gyflwyno rhywun i dechnoleg glyfar am y tro cyntaf. Mae defnyddio ap fel Adobe Spark Video yn golygu bod y broses o greu stori yn syml ac yn hwyliog, gan adael y cyfranogydd gyda ffilm sy'n cynnwys delweddau, cerddoriaeth a naratif. Yn aml, ceir ymdeimlad mawr o gyflawni rhywbeth wrth edrych ar y cynnyrch gorffenedig, ac mae'n cynnig yr hyder i bobl ymgysylltu ymhellach gyda thechnoleg ar-lein. Mae astudiaethau wedi dangos manteision iechyd niferus i bobl sy'n creu straeon digidol, yn enwedig ymhlith sydd â rhyw ffurf o dementia.

Dolenni Defnyddiol:

Adobe Spark Video (Apple): <https://bitly.co/5G4W>

Cyberlink Powerdirector (Android): <https://ggle.io/3mN2>

Canllaw fideo Cymunedau Digidol Cymru: <https://ytube.io/3DuT>

Adnoddau Cymunedau Digidol Cymru: <https://bitly.co/5G4g>

Dosbarthu dyfeisiau yn ystod cyfnodau clo Covid-19

Ers dechrau pandemig Covid-19, mae Cymunedau Digidol Cymru wedi bod yn cymryd rhan mewn trefniant i ddarparu tabledi a dyfeisiau eraill i gartrefi gofal ar draws Cymru. Defnyddir y dyfeisiau hyn er mwyn cynorthwyo preswylwyr cartrefi gofal i gadw mewn cysylltiad gyda theulu, mynychu apwyntiadau rhith gyda meddyg teulu, cadw'n brysur a llawer mwy. Rydym wedi darparu 1,066 o ddyfeisiau i 560 o gartrefi gofal er mis Mawrth 2020.

Gellir gweld rhywfaint o'r gwaith ysbrydoledig hwn ac ymateb y preswylwyr hynny mewn cartrefi gofal yma: <https://www.youtube.com/watch?v=3llleTk7XWI>

Woffington House

Woffington House yn Nhredegar oedd y cartref gofal cyntaf yng Nghymru i ymrwymo i'r Siarter Cynhwysiant Digidol. Roedd y Rheolwr yn dymuno newid y diwylliant yn Woffington House, lleihau'r defnydd a wnaethpwyd o feddyginiaeth a darganfod ffyrdd newydd o gadw preswylwyr yn brysur a gwella eu hiechyd a'u lles. Hyfforddwyd staff y cartref gofal i ddefnyddio iPads gyda phreswylwyr er mwyn ymchwilio i'w hobiau a'u diddordebau, ac er mwyn cadw mewn cysylltiad gyda'u hanwyliaid.

Roedd un o breswylwyr Woffington House, heb unrhyw deulu nac ymwelwyr, yn dioddef gorbryder, iselder ysgafn ac roeddent yn byw gyda dementia. Ar brydiau, rhoddwyd Lorazepam iddo oherwydd ei deimladau rhwystredig a'i ffrwydradau corfforol. Gan ddefnyddio iPad a sbectolau Realiti Rhithwir, gallai ailymweld â'r man lle y cafodd ei fagu, yn ogystal â mynd ar "roller-coaster" ac ymchwilio i rasio colomennod, a fu'n hobi trwy gydol ei fywyd. Roedd wrth ei fodd yn chwilio am ganeuon ar YouTube hefyd. Roedd yr holl weithgareddau wedi ei lonyddu a gwelwyd ei iechyd a'i les yn gwella mewn ffordd ddramatig.

Roedd tri phreswlydd a arferai ganu mewn côr meibion lleol wedi rhyfeddu o gael gweld hen fideos o'r côr yn canu ar YouTube, ac roeddent wrth eu bodd o weld eu hunain yn canu gyda'i gilydd unwaith eto. Roedd un o'r dynion wrth ei fodd yn gwranddo ar gerddoriaeth ar yr iPad, gan chwilio am wahanol ddehongliadau o'i hoff gân, Calon Lân, gan ganu gyda nhw ac annog y preswylwyr eraill i gymryd rhan. Rhoddodd hyn yr hyder iddo i ddefnyddio'r iPad er mwyn sgwrsio gyda'i ferch dros Facetime - gan ei fod yn gallu ei gweld, mae'n siarad gyda hi fel pe bai hi yn yr ystafell, sy'n gwneud gwahaniaeth mawr i'r ddau ohonynt.

Mae'r mwynhad y bydd preswylwyr yn ei gael o'r dyfeisiau yn golygu bod y darnau o dechnoleg hyn yn adnoddau hanfodol i'r staff er mwyn eu helpu i dawelu preswylwyr pan fyddant yn teimlo'n ofidus ac er mwyn helpu i'w cadw'n brysur a pharhau i ymgysylltu. Ar ôl gweld y newid o ran lles ei mam, dywedodd un aelod teuluol, 'Mae mam yn ôl', sy'n dangos faint o wahaniaeth y gall technoleg ei wneud i fywydau pobl.

Mae defnyddio technoleg yn y cartref wedi dwyn newid sylweddol wrth i'r Rheolwr adrodd am ostyngiad o 30% yn nifer yr achosion o gwympto a gostyngiad o 100% yn y defnydd a wneir o feddyginiaethau PRN. Dywedont: "Gall ein preswylwyr deimlo'n ofidus ac yn ddryslyd iawn ar brydiau, efallai y byddant yn curo drysau ac yn gweiddi ar y ffenestri, gan ddymuno gwybod pam eu bod nhw yma. Cyn i ni ddechrau ar ein taith ddigidol, yr ymateb oedd ymestyn am y feddyginiaeth. Bellach, rydym yn ymestyn am yr iPad."

Os hoffech weld rhagor, trowch at ein hastudiaeth achos ar ein gwefan:

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

Cymunedau Digidol Cymru

Hyrwyddwyr Digidol
Straeon digidol
Hel atgofion
Gemau ac adloniant
Podlediadau a cherddoriaeth
Seinyddion clyfar
Apiau synhwyrdd
Iechyd a lles
Hygyrchedd
Diogelwch ar-lein
Cadw mewn cysylltiad

Gallwn gynnig hyfforddiant
pwrpasol sy'n addas i'ch anghenion.

Cysylltwch â'ch Cyngorydd Cymunedau Digidol Cymru neu trowch at y wefan:
<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/cysylltu-a-ni/>
Neu, ffoniwch 0300 111 5050.

Gofal a Alluogir gan Dechnoleg (TEC) Cymru

Hyfforddiant am Wasanaeth Ymgynghoriadau Fideo newydd GIG i alluogi
chi a'ch preswylwyr i gael mynediad i weithwyr iechyd proffesiynol.

Gwefan TEC Cymru: <https://digitalhealth.wales/cy/teccymru>.

Pan fydd gennych chi y blociau adeiladu yn eu lle, efallai yr hoffech gysylltu â sefydliadau sydd yn barod i'ch cynorthwyo. Mae nifer wedi symud eu darpariaeth i fod yn ddarpariaeth ar-lein. Dyma rai enhreiffiau o sefydliadau efallai yr hoffech chi gysylltu â nhw, ond nid yw hon yn rhestr sy'n cynnwys popeth.

Gweithgareddau.

• ➔ **Book of You**

Ewch ati i greu stori bywyd gan ddefnyddio geiriau, lluniau, cerddoriaeth, a ffilm. Mae'n dod â theulu, ffrindiau, a gofalwyr ynghyd mewn un man i ddangos pwy arferai rhywun fod a phwy ydynt nawr. Os ydych chi'n ofalwr, bydd creu Book of You yn cynnig y cyfle i gymryd rhan mewn gweithgarwch hwyliog ar y cyd sy'n caniatáu i chi dreulio amser gwerthfawr gyda'ch gilydd.

<https://www.bookofyou.co.uk>

• ➔ **Arwyr Digidol**

Mae Cymunedau Digidol Cymru yn cynnal prosiect pontio'r cenedlaethau o'r enw Arwyr Digidol. Hyfforddir pobl ifanc, oedran ysgol yn bennaf, i helpu pobl i archwilio technolegau digidol mewn lleoliadau amrywiol gan gynnwys cartrefi gofal.

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/arwyr-digidol/>

• ➔ **Côr Forget-me-not**

Mae Côr Forget-me-not yn rhoi llawenydd i fywydau'r rhai sy'n byw gyda dementia a bywydau'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan ddementia trwy grym canu. Maent yn cyrraedd dros 300 o bobl bob wythnos trwy gyfrwng corau yn y gymuned, cartrefi gofal ac ysbytai yng Nghymru.

<https://www.forgetmenotchorus.com/cymraeg>

• ➔ **Live Music Now**

Mae Live Music Now yn darparu sesiynau cerddorol i filoedd o bobl hŷn bob blwyddyn, gan gynnwys y rhai sy'n byw gyda dementia, a'u gofalwyr. Yn ystod cyfnod clo Covid-19, mae cerddorion a staff LMN wedi gweithio'n gyflym i lunio gwasanaeth ar-lein newydd, y mae cartrefi gofal ar draws y DU yn manteisio arno.

<https://www.livemusicnow.org.uk/lmnonlinecare>

• ➔ **Music in Hospitals and Care**

Mae Music in Hospitals & Care (MiHC) yn elusen sy'n darparu sesiynau cerddoriaeth fyw i bobl sy'n cael gofal neu driniaeth mewn lleoliadau gofal iechyd ar draws y DU.

<https://mihc.org.uk/cymraeg/>

• ➔ **Songhaven**

Mae Songhaven yn cynnal digwyddiadau byw sy'n ystyriol o bobl sydd â dementia, er mwyn cysylltu pobl trwy gyfrwng grym cerddoriaeth broffesiynol. Mae cyfres y cyngherddau byw wedi cael ei hoedi ar hyn o bryd oherwydd Covid-19, ac mae casgliad newydd o ffilmiau cyngerdd proffesiynol gyda rhaglenni y gellir eu hargraffu ar gael ar y wefan.

<http://songhaven.co.uk/>

• ➔ **Sporting Memories**

Defnyddio atgofion chwaraeon a gweithgarwch corfforol er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd, hwyliau isel a dementia.

<https://www.sportingmemoriesnetwork.com/>

• ➔ **Playlist for Life**

Nod Playlist for Life yw sicrhau bod gan bawb sy'n byw gyda dementia restr chwarae o gerddoriaeth bersonol, a bod pawb sy'n gofalu amdanynt yn gwybod sut i'w defnyddio mewn ffordd effeithiol.

<https://www.playlistforlife.org.uk/>

Ymrwymiad Staff / Rheolwyr	<input type="checkbox"/>
Nodwyd Hyrwyddwr Digidol	<input type="checkbox"/>
Cysylltedd rhyngrwyd o ansawdd ar gael	<input type="checkbox"/>
Dyfeisiau digidol ar gael	<input type="checkbox"/>

Hyfforddiant

"Attend Anywhere" (Gwasanaeth Ymgynghoriadau Fideo GIG Cymru)	<input type="checkbox"/>
eConsult	<input type="checkbox"/>
Defnyddio Technoleg mewn Cartref Gofal	<input type="checkbox"/>
Zoom	<input type="checkbox"/>

Cael hyfforddiant

Set deledu glyfar fawr wedi'i gosod	<input type="checkbox"/>
Cysylltydd Wi-Fi da yn yr un ystafell â'r set deledu	<input type="checkbox"/>
Dyfais ddigidol wedi'i chysylltu â'r set deledu gyda chysylltiadau cywir	<input type="checkbox"/>
Lawrlwytho feddalwedd ofynnol ar gyfer yr hyfforddiant	<input type="checkbox"/>