




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.

SGANIWCH FI



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.

SGANIWCH FI



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

Learn
My Way

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 chynghor, 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 Rhynggrwyd, felly mae'n bwysig bod pobl yn gallu nodi adnoddau dibynadwy Iechyd y Cyhoedd a'r GIG.

Mae nifer o ffynonellau gwybodaeth ar y Rhynggrwyd, 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.”

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 gofrestrdig o dan Ddeddf Cymdeithasau Cydweithredol a Chymdeithasau Budd Cymunedol 2014, rhif 24287 R.