

Canllawiau Cynhwysiant Digidol ar gyfer iechyd a gofal yng Nghymru

Gorffennaf 2019



1 Cyflwyniad

Negeseuon allweddol

Mae'r GIG yng Nghymru wedi ymrwymo i alluogi pobl i ddefnyddio technolegau digidol i reoli'u hiechyd, eu lles a'u gofal eu hunain.

Fodd bynnag, y llu o'r bobl a allai elwa fwyaf o gael gwasanaethau digidol yw'r rhai lleiaf tebygol o fod ar-lein.

Mae 11% o boblogaeth Cymru (300,000 o bobol) wedi'u hallgáu'n ddigidol. Mae'r rhain y debygol o fod yn hŷn, wedi cael llai o addysg ac yn waelach eu hiechyd na gweddill y boblogaeth.

Pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol yw rhai o'r bobl hynny sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol fwyaf, felly mae perygl iddynt gael eu gadael ar ôl yn y chwyldro iechyd digidol.

Ceir polisi cyhoeddus a rhesymau cydraddoldeb clir dros wella cynhwysiant digidol, yn ogystal ag achos busnes cryf.

Gall sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol weithio gydag ystod o bartneriaid cymunedol i wella cynhwysiant digidol.

Mae'r canllawiau hyn yn cynnwys ystod o adnoddau sy'n gallu helpu sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol i weithredu'n lleol.

Sut gall y canllawiau hyn helpu

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer sefydliadau gofal iechyd yng Nghymru yn benodol, ond dylent fod yn ddefnyddiol i bartneriaid hefyd, gan gynnwys awdurdodau lleol a sefydliadau gwirfoddol.

Diben y canllawiau yw eich helpu i ddeall:

- beth a olygwn gan gynhwysiant digidol
- pwy sy'n debygol o gael eu hallgáu'n ddigidol a'r rhwystrau y gallent eu hwynebu
- pam mae cynhwysiant digidol yn bwysig mewn iechyd a gofal
- manteision cynorthwyo pobl i fynd ar-lein
- camau ymarferol y gallwch eu cymryd i gefnogi cynhwysiant digidol yn lleol
- adnoddau ar gyfer datblygu sgiliau digidol staff iechyd a gofal, gofalyr a chleifion





Astudiaeth Achos

Mae'r astudiaeth achos hon yn dangos sut y gall darparu cymorth cynhwysiant digidol gael buddion pendant gwirioneddol, i unigolion ac i wasanaethau iechyd a gofal.

Astudiaeth achos: Cartref Gofal Woffington House

Mae Woffington House yn gartref gofal arloesol i bobl hŷn yn Nhrefdegar. Mae'r cartref gofal wedi datblygu partneriaeth gydag ysgolion cynradd lleol lle bydd plant ysgol yn ymweld â thrigolion yn rheolaidd. Mae plant o Ysgol Gynradd Georgetown wedi bod yn Arwyr Digidol, yn cyfeillio â thrigolion a dangos iddynt sut i ddefnyddio technoleg, gan ddefnyddio llechi wedi'u benthg gan Cymunedau Digidol Cymru.

Mae Ken (nid ei enw iawn) wedi bod yn byw yn Woffington House ers dros ddwy flynedd. Nid oes ganddo deulu, ac nid oes neb yn ymweld ag ef. Mae'n dioddef o orbryder, iselder ysgafn ac yn byw gyda dementia. Ar brydiau, byddai'n cnoi ei figyrnau ac yn taro fframiau'r drysau oherwydd ei rwystredigaethau. Roedd yn cael Lorazepam ar bresgripsiwn yn ôl yr angen.

Gan ddefnyddio iPad a sbectol Rhith-wirionedd, mae Ken wedi gallu ailymweld ag Aberystwyth ym 1965, yn ogystal â mynd ar reidiau ffigar-êt. Mae Ken hefyd wrth ei fodd yn chwilio am ganeuon ar YouTube. Mae iechyd a lles Ken wedi gwella'n ddramatig, ac mae dyddiau'r meddyginiaethau gwrthseicotig wedi hen ddiplannu.

Mae profiad Ken yn nodweddiadol yn y cartref gofal, lle mae'r defnydd o feddyginiaethau gwrthseicotig "yn ôl y galw" wedi lleihau 100%. Mae nifer yr achosion o gwmpo wedi lleihau yn sylweddol hefyd, ac mae nifer y galwadau am ambiwlans (sy'n costio £300 y tro i'r GIG) wedi lleihau 28%. At hynny, mae morâl y staff wedi gwella – ac mae plant o'r ysgolion cynradd yn dweud eu bod am weithio yn y proffesiynau gofal pan fyddant yn hŷn.

2

Ynglŷn â chynhwysiant digidol

Defnyddiwch yr adran hon i ddeall beth a olygwn gan gynhwysiant digidol, y rhwystrau a wynebwr gan bobl rhag mynd ar-lein, a phwy sy'n fwyaf tebygol o gael eu hallgáu. Defnyddiwch y dolenni at Arolwg Cenedlaethol Cymru a ffynonellau data eraill i gael mwy o fanylion.

Beth a olygwn gan gynhwysiant digidol?

Mae'r twf cyflym mewn technolegau digidol yn dod â chyfleoedd trawsffurfiol, ond mae hefyd yn bygwth dyfnhau'r rhaniad digidol rhwng y defnyddwyr gweithredol a all ecsbloetio technolegau sy'n gwella'n barhaus, a'r rheiny sy'n cael anhawster o ran goresgyn y rhwystrau rhag mynd ar-lein.

Mae cynhwysiant digidol yn golygu cael y cymhelliant, y sgiliau a mynediad i elwa'n llawn ar fanteision technoleg ddigidol. Gall pobl heb un o'r rhain, neu gyfuniad ohonynt, gael eu hallgáu'n ddigidol ac mae perygl iddynt gal eu gadael ar ôl mewn cymdeithas fwyfwy digidol lle mae mwy a mwy o wasanaethau, gan gynnwys gwasanaethau cyhoeddus hanfodol, yn mynd ar-lein.¹

Cynhwysiant digidol yng Nghymru

Yng Nghymru heddiw, mae 89% o bobl yn defnyddio'r rhyngwrwyd. Mae hwn yn welliant calonogol ar ffigur y llynedd, sef 85%. Ond mae hynny'n dal i olygu nad yw 11% o bobl (300,000 o bobl) ar-lein ([Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-19](#)).

Pwy sy'n debygol o gael eu hallgáu'n ddigidol?

Yn gyffredinol, mae 11% o oedolion yng Nghymru wedi'u hallgáu'n ddigidol, ond mae rhai rhannau o'r boblogaeth yn fwy tebygol o gael eu hallgáu'n ddigidol nag eraill.

Mae [Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18](#) yn dangos bod y rhai sy'n cael eu hallgáu'n ddigidol yn fwy tebygol o fod:

- Yn hŷn (40% o bobl dros 75 oed sy'n defnyddio'r rhyngwrwyd, o gymharu â 97% o'r rhai 16-49 oed)
- Ag anabledd neu gyflwr hirdymor (74% o bobl ag anabledd neu gyflwr hirdymor sy'n defnyddio'r rhyngwrwyd, o gymharu â 90% o'r rhai hebddynt)
- Wedi cael llai o addysg (53% o'r rhai heb gymwysterau sy'n defnyddio'r rhyngwrwyd, o gymharu â 95% o'r rhai â chymwysterau addysg uwch)

I gael mwy o wybodaeth am boblogaethau sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol yn y DU, gweler y cyhoeddiad blynyddol [UK Consumer Digital Index from Lloyds Bank](#)². Mae Mynegai Digidol Defnyddwyr 2019 yn dangos:

- Nad oes gan 11.9m o bobl (22% o'r boblogaeth) y sgiliau digidol sydd eu hangen ar gyfer bywyd bob dydd yn y DU
- Erbyn 2030, rhagwelir y bydd 4.5m o bobl (8% o'r boblogaeth) yn parhau wedi'u hymddieithrio'n ddigidol
- Bod pobl ag anabledd 35% yn llai tebygol o fod â sgiliau digidol hanfodol ar gyfer bywyd

Rhwystrau rhag cynhwysiant digidol

Ceir nifer o rwystrau pwysig rhag cynhwysiant digidol, a gall fwy nag un effeithio ar unigolion ar unrhyw un adeg.

- Diffyg cymhelliant (gan gynnwys diddordeb ac ymddiriedaeth)
- Diffyg sgiliaus gan gynnwys sgiliau sylfaenol a hyder)
- Diffyg mynediad (gan gynnwys cysylltedd â band eang, fforddiadwyedd a hygyrchedd)

Heddiw, mae llawer mwy o bobl yn defnyddio technolegau digidol, a chynorthwyr hynny gan offer rhatach, rhyngwynebau sgrin gyffwrdd sy'n haws i'w defnyddio, a chyflymderau band eang cyflymach. Fodd bynnag, mae rhwystrau i'w cael o hyd i niferoedd sylweddol o bobl, sy'n eu hatal rhag cyfranogi gyda'r byd digidol.

Datgelodd [arolwg ail-gysylltu](#)³ o'r rhai nad ydynt yn defnyddio'r rhyngwrwyd o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2013-14 (cyhoeddwyd ym Mai 2015) raddfa'r rhwystrau niferus sy'n atal pobl rhag mynd ar-lein. Nododd 90% o'r rhai nad ydynt yn defnyddio'r rhyngwrwyd ddiffyg diddordeb, gyda 75% ohonynt yn nodi diffyg hyder, a phryderon yn ymwneud â phreifatrwydd a diogelwch.

Mae'r Good Things Foundation wedi [adroddiad](#)⁴ llawn gwybodaeth ar ddeall cymhellion y rhai nad ydynt yn defnyddio'r rhyngwrwyd.

Yn ychwanegol at Arolwg Cenedlaethol Cymru, mae [Ofcom](#)⁵ a [data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)⁶ yn darparu'r ffigurau diweddaraf ar fynediad i'r rhyngwrwyd ar gyfer y Deyrnas Unedig gyfan: gan gynnwys Cymru. Gallwch weld y data diweddaraf (Mai 2019) gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ar ddefnyddio'r rhyngwrwyd yn y DU [yma](#)⁷.

Technoleg ac iechyd yng Nghymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi'r astudiaeth gynrychioliadol genedlaethol gyntaf i archwilio lefelau technoleg ddigidol at ddibenion iechyd yng Nghymru. Darllenwch yr adroddiad llawn yma [lechyd y boblogaeth yn yr oes ddigidol](#)⁸.

Mae'r penawdau o'r astudiaeth yn cynnwys y canlynol:

- Mae dwy ran o dair o'r boblogaeth yng Nghymru wedi defnyddio technoleg ddigidol i gefnogi'u hiechyd
- Mae mwy o fenywod (71%) na dynion (65%) wedi gwneud hynny
- Mae traean o'r boblogaeth wedi defnyddio technoleg iechyd fel dyfeisiau y gellir eu gwisgo i fonitro ymddygiad iechyd
- Mae'r defnydd o dechnoleg ddigidol yn lleihau gydag oedran, amddifadedd a statws iechyd isel
- Mae'r defnydd o dechnoleg ddigidol yn lleihau gydag ymddygiadau sy'n niweidio iechyd (fel ysmegu, yfed, anweithgarwch corfforol)

Daw'r adroddiad i'r casgliad:

"Mae anghydraddoldebau o ran mynediad i'r rhyngwrwyd yn y cartref yn parhau i fod yn amlwg yng Nghymru, gyda mynediad is ymhlith poblogaethau hŷn, poblogaethau mwy difreintiedig a'r rhai mewn iechyd gwaeth. Mae ymdrechion parhaus drwy Cymunedau Digidol Cymru ac eraill i fynd i'r afael â chynhwysiant digidol yn hollbwysig, ond rhaid iddynt ymestyn y tu hwnt i gysylltedd a sgiliau'r rhyngwrwyd. Bydd deall cymhellion sylfaenol a rhwystrau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gysylltiedig ag iechyd drwy dechnoleg ddigidol, a mynd i'r afael â gwahaniaethau ar draws grwpiau'r boblogaeth, yn helpu i sicrhau y gall pawb elwa ar ddatblygiadau ym maes iechyd digidol".

Defnyddio technoleg ddigidol ar gyfer iechyd yng Nghymru

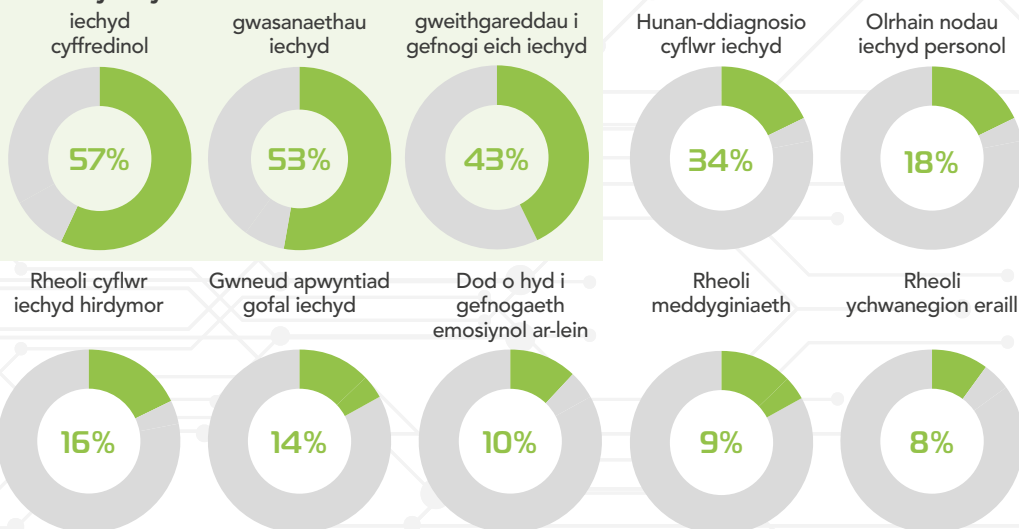


Gofynnodd arolwg cartrefi oedd yn genedlaethol gynrychioliadol i 1,240 o unigolion 16+ oed, sy'n byw yng Nghymru, ynghylch sut y maent yn defnyddio technoleg ddigidol i fonitro a chefnogi eu hiechyd.

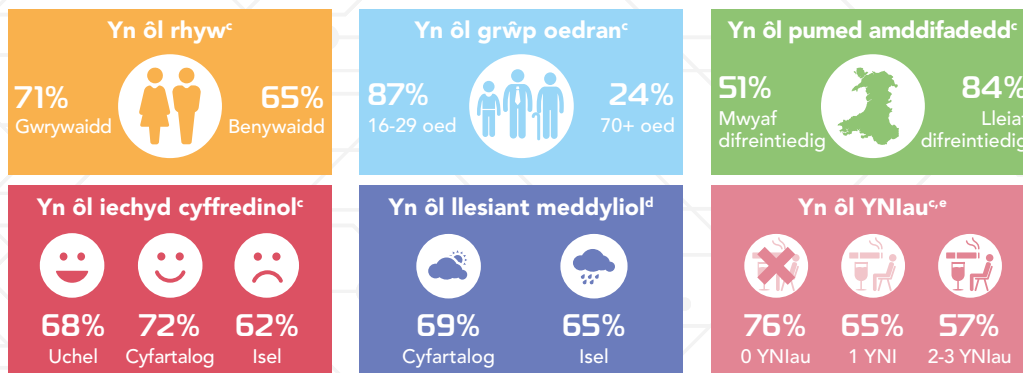


Mae 2 o bob 3 pherson^a yng Nghymru yn defnyddio technoleg ddigidol i gefnogi eu hiechyd drwy un neu fwy o'r canlynol:

Dod o hyd wydboaeth am...



Y gyfran^b sy'n defnyddio technoleg ddigidol i gefnogi eu hiechyd



^aWedi'i phwysoli i'r boblogaeth Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2015; ^bCanran wedi'i haddasu i gymedr y sampl ar gyfer oedran, rhyw ac amddifadedd. Gweler yr adroddiad am fanylion llawn; ^cCafwyd bod y gwahaniaethau rhwng y grwpiau a gyflwynwyd yn ystadegol arwyddocaol ($p < 0.05$); ^dNi chafwyd bod y gwahaniaethau rhwng y grwpiau a gyflwynwyd yn ystadegol arwyddocaol ($p < 0.05$); ^eYmddygiad sy'n niweidio iechyd (ysmygu, goryfed mewn pyliau, anweithgarwch corfforol).

Ffynhonnell: Davies AR, Sharp CA, Homolova L, Bellis MA (2019). Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol: Y defnydd o dechnoleg ddigidol i gefnogi a monitro iechyd yng Nghymru. Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor.

<https://icc.gig.cymru/files/research/iechyd-y-boblogaeth-mewn-oes-ddigidol/>

© Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. © 2019 Prifysgol Bangor Gellir atgynhychu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) <http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/>

3 Sut mae Cymru'n mynd i'r afael ag allgáu digidol

Defnyddiwch yr adran hon i weld beth mae Llywodraeth Cymru a'i phartneriaid yn gwneud i fynd i'r afael ag allgáu digidol, a sut mae cynhwysiant digidol yn cefnogi cyflawni amcanion polisi ar draws y gymdeithas ehangach.

Strategaeth Cynhwysiant Digidol yng Nghymru

Cynhyrchodd Llywodraeth Cymru [Fframwaith Strategol Cynhwysiant Digidol](#)⁹ yn 2010 a gafodd ei ddiweddarau yn 2016. Mae'r Fframwaith Strategol yn amlinellu gweledigaeth o ddatblygiadau digidol cadarnhaol yn y gymdeithas drwyddi draw, law yn llaw â'r angen am weithredu i sicrhau nad yw unrhyw un yn cael ei adael ar ôl trwy gynllun gweithredu 15 pwynt:

"Mae bod â mynediad at y rhyngwrwd, a'r cymhelliant a'r sgiliau i'w defnyddio'n effeithiol, yn bwysicach yn awr nag erioed gyda'r rhan fwyaf o bobl bellach yn ystyried mai'r rhyngwrwd yw'r pedwerydd cyfleustod. Rydym yn byw mewn 'cymdeithas ddigidol' ac mae datblygiadau technolegol yn parhau i gyflymu. Fodd bynnag, i'r rhai sy'n dal wedi'u hallgáu o'r byd digidol, mae hyn yn anfantais go iawn gyda phobl yn teimlo'n gynyddol eu bod yn cael eu gadael ar ôl, wrth i fwy a mwy o wasanaethau, gan gynnwys gwasanaethau cyhoeddus hanfodol, fynd ar-lein".

(Rhagair y Gweinidog)

Rhagolwg Cynhwysiant Digidol

Cyhoeddwyd [Adroddiad Cynnydd a Rhagolwg](#)¹⁰ Cynhwysiant Digidol yn 2018. Pwysleisiodd yr Adroddiad Cynnydd yr angen parhaus am gymorth cynhwysiant digidol, a thynnodd sylw at y camau ymarferol sy'n cael eu cyflawni drwy [Cymunedau Digidol](#)

[Cymru](#)¹¹ (CDC). CDC yw rhaglen cynhwysiant digidol bwrpasol Llywodraeth Cymru, a reolir gan [Ganolfan Cydweithredol Cymru](#)¹².

Gweithio gydag iechyd a gofal cymdeithasol

Mae'r Rhagolwg Cynhwysiant Digidol yn nodi cyfleoedd ar gyfer cynnydd ym maes iechyd a gofal cymdeithasol:

- Trwy Cymunedau Digidol Cymru byddwn yn amcanu at rannu gwersi a ddysgwyd o waith cychwynnol gyda Byrddau Iechyd ac archwilio'r potensial ar gyfer dyblygu gweithgareddau ledled Cymru.
- Byddwn yn amcanu at ymgysylltu â GIG Cymru i roi anogaeth i gynnal rhagor o weithgareddau cynhwysiant digidol ar draws ystod o leoliadau iechyd.
- Byddwn yn parhau i archwilio ffyrdd o godi ymwybyddiaeth o gynhwysiant digidol yn y sector iechyd, gan gynnwys hybu cynhwysiant digidol mewn cynadleddau Iechyd, ond nid dim ond hynny.
- Byddwn yn annog y sector iechyd a gofal cymdeithasol i fuddsoddi mewn hyfforddiant sgiliau digidol sylfaenol ar gyfer yr holl staff er mwyn cefnogi dinasyddion gyda'r newid parhaus i wasanaethau digidol. Gallai hyn gynnwys hyfforddi staff gweinyddol gyda phractisau cyffredinol ledled Cymru i gynorthwyo cwsmeriaid i gofrestru a rheoli eu hapwyntiadau ar-lein

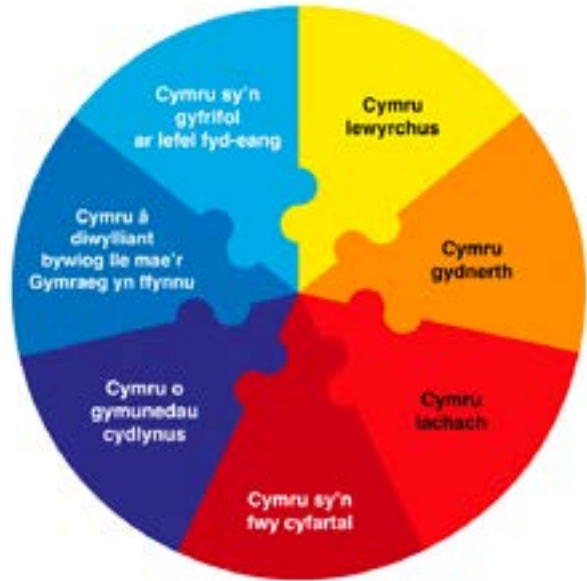
Cynhwysiant digidol yn cefnogi polisiâu eraill

Mae creu cymdeithas fwy cynhwysol yn ddigidol yn ganolog i gyflawni prif feysydd polisi ar gyfer Llywodraeth Cymru, gan gynnwys [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#)¹³, [Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn](#)¹⁴ a strategaethau ar unigrwydd, dementia ac iechyd meddwl.

Wrth lansio'r Fframwaith Strategol Cynhwysiant Digidol yn 2016, gwnaeth y Gweinidog Cymunedau a Threchu Tlodi y cysylltiad â Chenedlaethau'r Dyfodol:

"Gall creu cymdeithas sy'n fwy cynhwysol yn ddigidol wneud cyfraniad sylweddol at gyflawni'r saith nod yn ein deddfwriaeth arloesol, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)".

Bydd cyflawni pob un o'r Nodau Llesiant yn fwy tebygol os yw pobl yn hyderus yn ddigidol ac wedi'u hymgysylltu'n ddigidol.



4 Pam mae cynhwysiant digidol yn bwysig i iechyd a gofal

Defnyddiwch yr adran hon i ddeall pam mae cynhwysiant digidol yn arbennig o bwysig i iechyd a gofal, a sut gall cynorthwyo pobl i fynd ar-lein fod yn hanfodol i gyflawni blaenoriaethau.

Mae cynhwysiant digidol yn bwysig

Mae cynhwysiant digidol yn bwysig i sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol oherwydd:

- Mae'n ganolog i egwyddorion gofal iechyd darbodus
- Mae'n fater sy'n ymwneud â chydaddoldeb

- Ceir ymrwymiadau polisi clir
- Mae'n rhag-amod cynyddol ar gyfer cyflawni blaenoriaethau iechyd a gofal

Gofal iechyd darbodus

Mae gwasanaethau iechyd a gofal yng Nghymru wedi'u seilio ar egwyddorion [gofal iechyd darbodus](#)¹⁵. Mae gofal iechyd darbodus yn lasbrint ar gyfer cydgynhyrchu gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol gwell a mwy integredig, drwy nodi a blaenoriaethu angen, dewis triniaethau yn ddoeth, a lleihau amrywio amhriodol.

Pedair egwyddor gofal iechyd darbodus

1. Ailfodelu'r berthynas rhwng y defnyddiwr a'r darparwr ar sail CYDGYNHYRCHU

2. GOFALU AM y rhai â'r anghenion iechyd mwyaf YN GYNTAF

3. Dim ond gwneud YR HYN SYDD EI ANGEN a PHEIDIO AG ACHOSI NIWED

4. Lleihau AMRYWIADAU AMHRIODOL drwy ddulliau gweithredu sy'n SEILIEDIG AR DYSTIOLAETH

I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.gofaliechyddarbodus.org.uk

Drwy adnabod a gweithredu ar allgáu digidol, gall sefydliadau iechyd a gofal ddangos sut maen nhw'n cyflawni pedair egwyddor gofal iechyd darbodus.

- Mae gweithio gyda chleifion a gofalwyr er mwyn deall a diwallu eu hanghenion iechyd digidol yn enghraifft wirioneddol o **gydgynhyrchu**
- Golyga cynhwysiant digidol nad yw'r rhai **â'r anghenion iechyd mwyaf** yn cael eu gadael ar ôl mewn system gofal iechyd gynyddol ddigidol
- Mae sicrhau y gall cleifion gael gafael ar adnoddau iechyd digidol, a datblygu'r sgiliau a'r hyder i'w defnyddio,

yn galluogi hunanofal a hunanreoli priodol fel y byddwn ond yn gwneud **yr hyn sydd ei angen**

- The digital divide is an **inappropriate variation**, where increasingly some sections of society and some parts of Wales will have less access to care
- Mae'r rhaniad digidol yn **amrywiad amhriodol**, lle y bydd gan rai rhannau o gymdeithas a rhai rhannau o Gymru, lai a llai o fynediad at ofal

Cynhwysiant digidol a chydaddoldebau

Mae anghydaddoldeb iechyd yn fater tra chyfarwydd yng Nghymru. Amlinellodd [Julian Tudor Hart](#)¹⁶ ei Ddeddf Gofal Gwrthgyfartal ym Mhort Talbot yn 1971, gan ddadlau bod argaeledd gofal iechyd da yn amrywio'n wrthgyfartal gydag angen. Heddiw, mae perygl gwirioneddol y bydd deddf gofal gwrthgyfartal ddigidol newydd lle bydd y dinasyddion hynny sydd â'r angen mwyaf am wasanaethau digidol newydd yn cael eu gadael ar ôl eto, oherwydd eu diffyg sgiliau digidol a mynediad at ddigidol.

Wrth i wybodaeth am iechyd a gwasanaethau iechyd gael eu cyflwyno'n ddigidol mwy a mwy, mae'r gallu i ddefnyddio technolegau digidol yn ffurf ar lythrennedd iechyd yn gynyddol. Ceir [tystiolaeth dda](#)¹⁷ bod deilliannau iechyd gwaeth gan bobl â lefel is o lythrennedd iechyd.

Mewn byd mwyfwy digidol, mae pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol mewn perygl o gael mynediad gwaeth at wasanaethau a deilliannau iechyd gwaeth. Mae pobl â chanddynt nodweddion a warchodir o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 (oedran, anabledd, hil) yn llai tebygol o fod â mynediad at y rhyngwrdd, a'r sgiliau i'w defnyddio. Ystyriwch hyn wrth gynnal Asesiadau o'r Effaith ar Gydraddoldeb. Gwiriwch [Ganolfan Arferion Asesu Effeithiau ar Gydraddoldeb yng Nghymru](#)¹⁸ i gael arweiniad ar gynnal Asesiadau llwyddiannus o'r Effaith ar Gydraddoldeb, gan gynnwys dyletswyddau sy'n benodol i Gymru.

Ymrwymadau polisi

Mae'r angen i sicrhau y gall pawb elwa ar dechnoleg ddigidol yn nodwedd sy'n rhedeg drwy bolisiau iechyd a gofal yng Nghymru.

Iechyd a Gofal Gwybodus¹⁹

Yr amcan strategol yw:

Galluogi pobl Cymru i ofalu am eu hiechyd a'u lles eu hunain gyda chymorth mynediad at wybodaeth ar-lein a'u cofnodion, cynnal amrywiaeth o drafodion iechyd gan ddefnyddio technoleg, a defnyddio offer digidol ac apiau i gefnogi hunanofal a monitro eu hiechyd er mwyn dal i fyw yn annibynnol.

Ond cydnabyddir hefyd yr angen i weithredu i sicrhau nad oes unrhyw un yn cael ei allgáu:

"Mae'n hanfodol fod y system iechyd a gofal cymdeithasol a'i staff hefyd yn cydnabod anghenion pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol, a bod y dinasyddion hynny'n cael yr un gefnogaeth a'u galluogi i gael mynediad at wasanaethau a chymorth".

Cymru Iachach²⁰

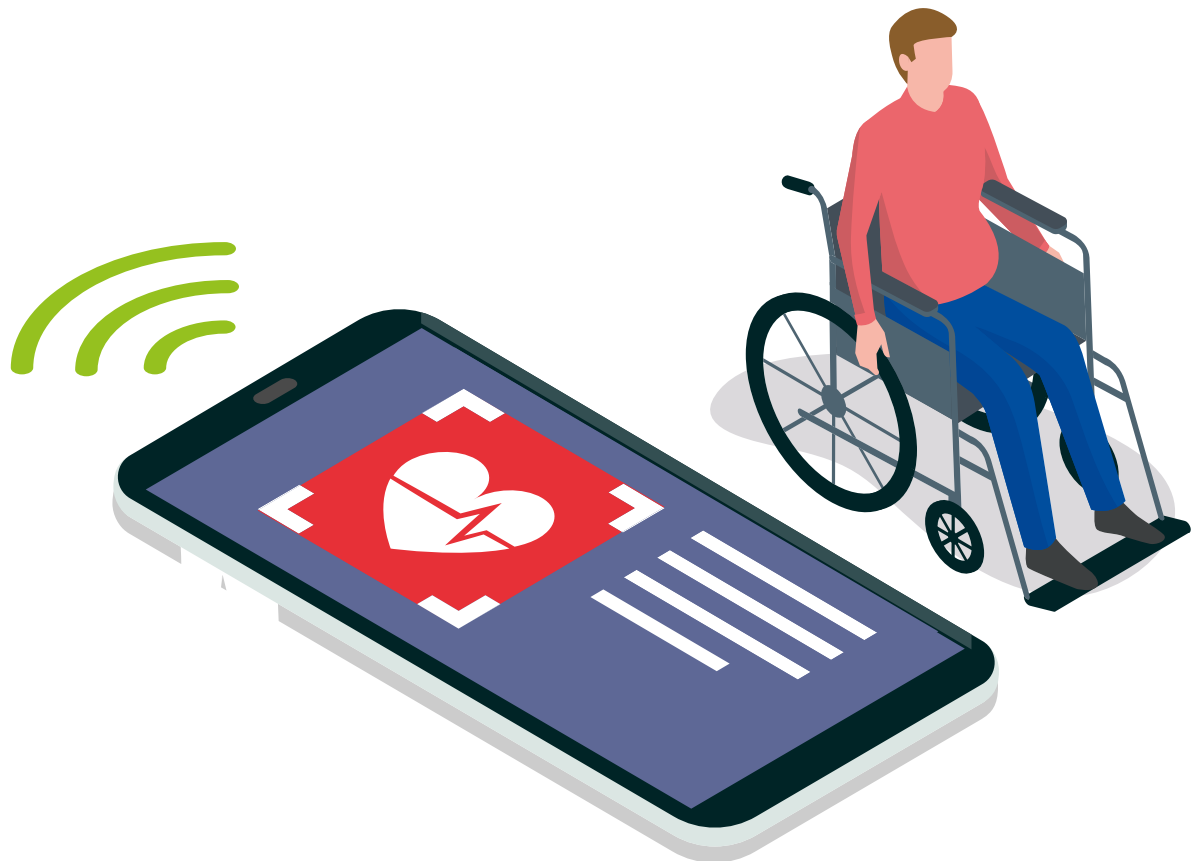
Mae Cymru Iachach yn gweld digidol fel "galluogwr allweddol ar gyfer trawsnewid", ond mae hefyd yn cydnabod na fydd pawb yn gallu cael mynediad at wasanaethau digidol:

"Bydd technolegau a systemau digidol newydd yn rhan bwysig o'n trefn system gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol yn y dyfodol, ond rhan yn unig. Ni fydd modd i rai pobl gyrraedd at wasanaethau digidol, a bydd eraill yn dewis peidio. Mae cysylltiad dynol wyneb yn wyneb yn hynod o werthfawr ac yn rhan gwbl hanfodol o ofal a thriniaeth. Mae nifer fawr o bethau na ellir eu darparu yn ddigidol na thrwy dechnoleg. Pobl fydd sylfaen gwasanaethau iechyd a gofal o ansawdd uchel o hyd".

Blaenoriaethau iechyd a gofal

Mae sicrhau bod gan bobl fynediad at offer a thechnolegau digidol, a'r sgiliau a'r hyder i'w defnyddio, yn rhag-amod cynyddol ar gyfer cyflawni blaenoriaethau, gan gynnwys:

- Atal salwch
- Cynorthwyo pobl i reoli eu hiechyd a'u lles eu hunain
- Rhoi mwy o reolaeth i bobl a'u galluogi i gymryd rhan weithredol yn eu hiechyd a'u lles eu hunain
- Helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus am eu triniaeth, gofal a chymorth
- Galluogi pobl i fyw'n annibynnol cyhyd ag y gallant
- Darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn agosach at y cartref



5

Dadlau'r achos dros gynhwysiant digidol

Defnyddiwch yr adran hon i ganfod tystiolaeth i helpu adeiladu'r achos busnes dros gynhwysiant digidol.

Manteision iechyd digidol

Yn ogystal â pholisi cadarn a rhesymau tegwch dros gefnogi cynhwysiant digidol, ceir rhesymau busnes da hefyd.

Mae yna [dystiolaeth](#)²¹ gynyddol o fanteision iechyd digidol.

Mae'r manteision i gleifion a gofalwyr yn cynnwys:

- Hunanofal gwell ar gyfer mân anhwylderau
- Hunanreolaeth well o gyflyrau hirdymor
- Gwelliant yn y niferoedd sy'n defnyddio offer a gwasanaethau iechyd digidol
- Amser a arbedir drwy fynd at wasanaethau'n ddigidol
- Arian a arbedir drwy fynd at wasanaethau'n ddigidol
- Llai o unigrwydd ac unigedd

A cheir manteision i'r system iechyd a gofal, gan gynnwys:

- Cost is cyflenwi gwasanaethau'n ddigidol
- Defnydd mwy priodol o wasanaethau, gan gynnwys gofal sylfaenol a gofal brys
- Cleifion yn cydymffurfio'n well â meddyginiaethau a thriniaethau

Mae'r rheiny sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol mewn perygl o golli allan ar fanteision iechyd digidol i unigolion. Ac ni fydd gwasanaethau iechyd a gofal yn cyflawni arbedion ac yn trawsnewid gwasanaethau oni bai eu bod yn ymgysylltu â'r un o bob deg o'u poblogaeth nad ydynt ar-lein – a nhw yw'r rhain sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal fwyaf.

Cynhwysiant digidol a deilliannau

Gall fod yn anodd dangos deilliannau y gellir eu mesur sy'n codi o fentrau cynhwysiant digidol. Er enghraifft, mae'n debygol y bydd nifer o resymau dros newidiadau mewn ffordd o fyw neu o ran defnyddio gwasanaethau, ac efallai na fydd modd nodi priodoliad uniongyrchol gyda mynediad neu sgiliau digidol gwell.

Roedd y [Gwerthusiad o Cymunedau Digidol Cymru](#)²² yn 2016 yn canolbwyntio'n bennaf ar gyflawni dangosyddion perfformiad allweddol, ymwybyddiaeth o fentrau cynhwysiant digidol, ac effaith ar sefydliadau partner. Fodd bynnag, roedd rhywfaint o dystiolaeth o ddeilliannau iechyd cadarnhaol ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth unigol, gan gynnwys:

- Mwy o hyder wrth ddefnyddio technoleg ddigidol
- Gwell rhyngweithio cymdeithasol, a llai o deimladau o unigedd
- Gwell gweithgarwch corfforol
- Gwell mynediad at wasanaethau

Gwerthuso'r rhaglen 'Widening Digital Participation' yn Lloegr

Mae Gwerthuso Cam Un o'r rhaglen [NHS Widening Digital Participation programme](#)²³ yn Lloegr yn darparu rhywfaint o'r dystiolaeth orau sydd i'w chael ar effaith cynyddu cynhwysiant digidol ar iechyd. O'r rheiny a gafodd gymorth gan y rhaglen:

- Teimlai 59% yn fwy hyderus wrth ddefnyddio gwybodaeth ar-lein am iechyd
- Teimlai 52% yn llai unig neu'n llai ynysedig

- Mae 21% wedi cael llai o ymweliadau â'u meddyg teulu am fân anhwylderau
- Mae 22% wedi symud ymlaen i fwcio apwyntiadau meddyg teulu ar-lein, ac 20% i archebu presgripsiynau ar-lein
- Mae 39% wedi arbed amser trwy gynnal trafodion iechyd ar-lein

Mae'r gwerthusiad hwn yn amcangyfrif elw ar fuddsoddiad o £6.40 am bob £1.00 sy'n cael ei gwario gan y GIG ar gymorth cynhwysiant digidol.

Darllenwch yr [adroddiad gwerthuso](#)²⁴ yn llawn yma.

Elw ar fuddsoddiad

Daw'r dadansoddiad mwyaf diweddar o effaith economaidd cynhwysiant digidol mewn adroddiad a baratowyd gan [Cebr](#)²⁵ (Y Ganolfan Economeg ac Ymchwil Busnes) ar gyfer Good Things Foundation, ac a gyhoeddwyd ym mis Medi 2018. Mae hwn yn awgrymu gwerth presennol net o ddarparu sgiliau digidol i bawb yn y DU o £21.9 biliwn. Mae arbedion erbyn 2028 yn cynnwys:

- Arbedion amser wrth ymgymryd â thrafodion llywodraeth a thrafodion ariannol ar-lein - £1.1 biliwn
- Buddion trafodaethol o siopa ar-lein - £1.1 biliwn
- Buddion cyfathrebu o gadw mewn cysylltiad, lleihau unigedd a chymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden a diwylliannol - £400 miliwn

Buddion i'r gymdeithas ehangach

Mae cynyddu cynhwysiant digidol yn creu buddion i'r gymdeithas gyfan yn ogystal ag i'r GIG. Mae'n bwysig ystyried y buddion hyn wrth ystyried yr effeithiau ar gyfer iechyd y cyhoedd.

Mae dadansoddiad yn 2016 o ddata'r Alban a gynhaliwyd gan Ipsos MORI ar gyfer [Ymddiriedolaeth Carnegie DU](#)²⁶ yn dangos

sut mae buddion cymdeithasol ehangach defnyddio'r rhyngwrwyd yn gysylltiedig â gwell iechyd a lles. Mae'r rheiny sy'n defnyddio'r rhyngwrwyd yn fwy tebygol o fod wedi bod i ddigwyddiad diwylliannol, wedi ymweld â'r awyr agored ar gyfer gweithgarwch hamdden, wedi cymryd rhan mewn chwaraeon neu wirfoddoli. I'r gwrthwyneb, mae'r rheiny nad ydynt ar-lein yn fwy tebygol o fod wedi ymweld â'u meddyg unwaith y mis neu fwy.

Astudiaethau achos

Gall astudiaethau achos ddarparu ffynhonnell gyfoethog o dystiolaeth ansoddol ar gyfer effaith cymorth cynhwysiant digidol ar unigolion. Ceir dwsinau o astudiaethau achos dadlennol sy'n berthnasol i iechyd a gofal ar wefan [Cymunedau Digidol Cymru](#)²⁷

Sut allwn ni werthuso cymorth cynhwysiant digidol?

Gallai ystod o ddulliau meintiol ac ansoddol fod yn briodol ar gyfer gwerthuso cynhwysiant digidol. Mae'r rhain yn cynnwys mesurau gweithgarwch (fel niferoedd wedi ymgysylltu neu hyfforddi), arolygon, cyfweiliadau â defnyddwyr, cyfweiliadau â rhanddeiliaid, arsylwi, ac astudiaethau achos.

Mae'r Adran dros Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon wedi [pecyn cymorth ymarferol](#)²⁸ ar werthuso mentrau cynhwysiant digidol er mwyn dangos effaith gymdeithasol. Mae'r Pecyn Cymorth Gwerthuso Cynhwysiant Digidol yn cynnwys amryw o adnoddau y gallech eu defnyddio i fesur effaith mentrau cynhwysiant digidol.

Edrychwch ar y [Digital Health Lab](#)²⁹ i weld sut mae gwahanol ddulliau gwerthuso wedi'u defnyddio mewn cynlluniau braenaru Ehangu Cyfranogiad Digidol yn Lloegr.

6

Gweithredwch ar gynhwysiant digidol yn lleol

Defnyddiwch yr adran hon i ystyried camau gweithredu ymarferol y gallwch eu cymryd i gefnogi cynhwysiant digidol yn lleol.

Get Board level commitment

Ym mis Gorffennaf 2018, fe wnaeth Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg (Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe erbyn hyn) ddangos y ffordd gyda chymeradwyaeth y Bwrdd i [set newydd o fwriadau ar gynhwysiant digidol](#)³⁰.

- ABMU yn dod yn llofnodyddion i'r Siarter Cynhwysiant Digidol
- Archwilio cyfleoedd i sicrhau cydlynedd cynhwysiant digidol ar gyfnod prawf
- Datblygu Hyrwyddwyr Digidol yn holl unedau ABMU ac ymhlith grwpiau staff mwy
- Comisiynu cymorth ar gyfer cynhwysiant digidol gan bartneriaid sy'n meddu ar y sgiliau gofynnol i'n cefnogi ni wrth gynorthwyo ein cleifion a'n staff

Mynnwch gael cymorth ar lefel Bwrdd i weithredu ar gynhwysiant digidol.

Llofnodwch y Siarter Cynhwysiant Digidol

Gyda chefnogaeth ystod eang o sefydliadau ledled Cymru, mae'r [Siarter Cynhwysiant Digidol](#)³¹ yn hyrwyddo helpu pobl i ddatblygu sgiliau digidol sylfaenol. Gofynnir i sefydliadau ymrwmo i Chwe Egwyddor gan gynnwys rhoi'r cyfle i holl aelodau staff a gwirfoddolwyr i ddysgu am dechnolegau newydd:

1. Sicrhau bod pob aelod o'n staff a gwirfoddolwr yn cael cyfle i ddysgu sgiliau digidol sylfaenol, a'u bod nhw'n manteisio ar y cyfle hwn

2. Sicrhau bod egwyddorion cynhwysiant digidol yn cael eu hymgorffori yn ein gweithgareddau bob dydd
3. Annog a chynorthwyo staff a gwirfoddolwyr i helpu pobl eraill i fynd ar-lein ac i fagu'r hyder i ddatblygu sgiliau digidol sylfaenol, a helpu sefydliadau eraill i ddefnyddio offer digidol
4. Ymrwmo cymorth ac adnoddau ar gyfer gweithgareddau a mentrau cynhwysiant digidol yng Nghymru ym mha ffyrdd bynnag y gallwn
5. Rhannu arfer gorau a gweithgareddau sy'n gysylltiedig â chynhwysiant digidol gyda Chymunedau Digidol Cymru er mwyn gallu cydlynu ein gweithgareddau i gael yr effaith fwyaf a'i mesur yn gyson
6. Edrych i ddatblygu partneriaethau lleol ymysg sefydliadau sydd eisiau rhannu syniadau a chyd-drefnu gweithgareddau gydag eraill yn eu maes

Hyd yma, mae dros 300 o sefydliadau wedi llofnodi'r Siarter. Mae Byrddau Iechyd Prifysgol Abertawe, Hywel Dda, Aneurin Bevan, a Chaerdydd a'r Fro wedi llofnodi erbyn hyn hefyd.

Eiriolwch am i'ch sefydliad iechyd neu ofal lofnodi'r Siarter Cynhwysiant Digidol, ac i gyflawni ar ei hegwyddorion.

Ymgorfforwch cymorth cynhwysiant digidol mewn rhaglenni iechyd digidol

Mae rhoi mwy o reolaeth i bobl fel eu bod yn gallu cymryd rhan fwy gweithredol yn eu hiechyd a'u lles eu hunain yn ganolog i weledigaeth Cymru lachach ac Iechyd a Gofal Gwybodus. Ar lefel genedlaethol, mae Fy Iechyd Ar-lein yn rhoi'r cyfleustra i gleifion i fwcio apwyntiadau meddyg teulu

ac archebu presgripsiynau ar-lein. Ar lefel leol, mae Byrddau Iechyd yn cynnal peilot o offer digidol arloesol fel 'Patients Know Best' sy'n grymuso cleifion trwy gael mynediad i'w cofnod iechyd eu hunain a chyfathrebu gyda gweithwyr iechyd proffesiynol a gofawlyr.

Mae rhai Byrddau Iechyd wedi ymgorffori cymorth cynhwysiant digidol yn eu rhaglenni iechyd digidol ar gyfer y cyhoedd. Er enghraifft:

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn gweithio gyda Chymunedau Digidol Cymru i gyfeirio cleifion at lyfrgelloedd neu adnoddau cymunedol eraill lle gallant gael mynediad i gyfrifiadur a chymorth gyda sefydlu e-bost ac ati, fel eu bod yn gallu ymuno â Patients Know Best os dymunant wneud hynny. Gwylwch [fideo](#)³² byr am hyn yma.

Mae Clwstwr Meddygon Bae Abertawe yn gweithio gyda Chymunedau Digidol Cymru i ddarparu hyfforddiant i staff rheng flaen anghlinigol i ddatblygu sgiliau i gynorthwyo pobl i ddefnyddio Fy Iechyd Ar-lein.

Siaradwch gyda Chymunedau Digidol Cymru ynglŷn â gweithio gyda'ch rhaglenni iechyd digidol.

Darparwch hyfforddiant sgiliau digidol

Mae gan Gymunedau Digidol Cymru [raglen hyfforddi](#)³³ sefydledig a ddarperir yn rhad ac am ddim i sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol. Gellir hyfforddi staff rheng flaen a gwirfoddolwyr fel bod yr hyder ganddynt i ddangos i bobl sut i ddefnyddio technoleg.

Mae hyfforddiant sy'n arbennig o berthnasol i iechyd a gofal yn cynnwys:

- Arwyr Digidol
- Cyfeillion Digidol
- Apiau iechyd a lles
- Annog gweithgareddau digidol

Mae [Learn My Way](#)³⁴ yn set o gyrsiau rhad ac am ddim ar-lein sy'n helpu pobl i ddatblygu sgiliau digidol i wneud y gorau o'r byd ar-lein, o ddechreuwr digidol i gyrsiau sy'n canolbwyntio ar destunau penodol. Mae 22 o fodiwlau 'Learn My Way' ar gael yn ddwyieithog yn Gymraeg a Saesneg erbyn hyn, a bydd modiwlau ychwanegol yn ymdrin â thestunau iechyd yn cael eu datblygu.

Siaradwch â Chymunedau Digidol Cymru ynglŷn â darparu hyfforddiant sgiliau digidol i staff, gwirfoddolwyr neu ddefnyddwyr gwasanaethau.

Datblygwch Hyrwyddwyr Digidol yn eich sefydliad

Mae'r [Rhwydwaith Hyrwyddwyr Digidol](#)³⁵ a gynhelir gan Digital Unite yn darparu ystod eang o gyrsiau hunanastudio ar-lein i ddatblygu set sgiliau Hyrwyddwr Digidol a diwallu gwahanol anghenion dysgwyr. Mae pob un o'r cyrsiau yn gysylltiedig â'r cynlluniau cenedlaethol Bathodynau Agored i ddangos tystiolaeth o ddatblygiad personol a phroffesiynol. Ceir Canolfan Adnoddau strwythuredig hefyd sy'n casglu dros 500 o adnoddau hyfforddi ac addysgu parod-i'w-defnyddio, ac ap gwe sy'n galluogi Hyrwyddwyr Digidol i gofnodi rhyngweithiadau'u dysgwyr yn gyflym a rhwydd.

Mae Cymunedau Digidol Cymru yn aelod o'r Rhwydwaith ac yn defnyddio'r adnoddau i hyfforddi 500 o [hyrwyddwyr digidol](#)³⁶ mewn sefydliadau ledled Cymru.

Edrychwch ar wefan yr Hyrwyddwyr Digidol i weld yr adnoddau sydd ar gael.

Sefydlwch gynllun cyfeillio Arwyr Digidol

Gall pobl iau sydd wedi'u magu yn yr oes ddigidol fod yn adnodd gwyb i gyflwyno pobl hŷn i ddyfeisiau digidol a'r holl bethau y gallent eu gwneud ar-lein. Mae'r rhaglen

[Arwyr Digidol](#)³⁷ a gyflwynir gan Gymunedau Digidol Cymru wedi hyfforddi dros 3,000 o blant a phobl ifanc i gyfeillio â phobl hŷn a'u cyflwyno i gyfleoedd digidol.

Mae'r [fideo](#)³⁸ sysbrydoledig hwn yn dangos sut mae plant o ysgol gynradd yn Nhredegar wedi cyfeillio gyda chartref gofal lleol. Mae ymweliadau gan y plant ysgol wedi tanio brwdfrydedd trigolion hŷn ynglŷn â thechnoleg ddigidol, ac wedi arwain at ostyngiadau y gellir eu mesur mewn meddyginiaeth a chodymau yn y cartref gofal.

Mae Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro wedi gweithio gyda Chymunedau Digidol Cymru i roi Arwyr Digidol ar wardiau ysbyty. Mae cleifion ac Arwyr Digidol yn siarad am hyn yn y [fideo](#)³⁹ Hwn.

Siaradwch â Chymunedau Digidol Cymru ynglŷn â sefydlu cynllun Arwyr Digidol yn eich ardal chi.

Sefydlwch gynllun Cyfeillion Digidol ar gyfer pobl hŷn

Nod y cynllun [Cyfeillion Digidol](#)⁴⁰, a gyflwynir gan Gymunedau Digidol Cymru, yw harneisio ewyllys da a sgiliau pobl sy'n hapus yn defnyddio'r rhyngwrdd, a'u hannog i gyfeillio â rhywun nad yw'n hapus i wneud hynny. Bydd y fenter newydd yn gweithio ochr yn ochr â gwasanaethau a sefydliadau gofal anstatudol sy'n helpu pobl oedrannus sy'n byw'n annibynnol – cyfeillachwyr, gofalwyr, cludiant cymunedol, pryd ar glud ac ati.

Ar y dechrau, bydd y fenter Cyfeillion Digidol yn rhedeg mewn partneriaeth a Bwrdd Iechyd Hywel Dda a Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Prosiect [Enghreifftiol Bevan](#)⁴¹ yw hwn, a gefnogir gan Gomisiwn Bevan. Ar ôl cynnal peilotau o'r ymagwedd hon yn yr ardaloedd hyn, y bwriad yw ei gyflwyno fesul cam ledled Cymru.

Siaradwch â Chymunedau Digidol Cymru ynglŷn â sefydlu cynllun Cyfeillio Digidol yn eich ardal chi.

Darparwch wi-fi cyhoeddus yn rhad ac am ddim

Mae mynediad i wi-fi yn alluogwr allweddol ar gyfer cynhwysiant digidol. Ceir ymrwymiad mewn Iechyd a Gofal Gwybodus y bydd "pobl fydd yn mynychu'r holl lleoliadau gofal iechyd mawr, fel ysbytai aciwt ac ysbytai cymunedol, yn cael mynediad at wasanaeth wi-fi cyhoeddus yn rhad ac am ddim".

Mae wi-fi rhad ac am ddim i gleifion wrthi'n cael ei osod mewn safleoedd y GIG yng Nghymru, er nad ym mhob man, a cheir mwy o gynnydd mewn lleoliadau ysbytai na meddygfeydd teulu. Mae'r [cyfweliad](#)⁴² hwn gyda Hamish Laing, Cyfarwyddwr Meddygol yn ABMU ar y pryd, yn disgrifio manteision wi-fi rhad ac am ddim i gleifion a'r GIG.

Gall mynediad i wi-fi rhad ac am ddim fod yn hanfodol yn arbennig i bobl a allai fod yn ei chael hi'n anodd fforddio costau data ar eu dyfais ddigidol. Mae llecynnau wi-fi cyhoeddus rhad ac am ddim ar gael yn gynyddol o amgylch trefi a dinasoedd (er bod llai ohonynt mewn ardaloedd gwledig). Mae'r rhan fwyaf o lyfrgelloedd cyhoeddus yn darparu wi-fi cyhoeddus rhad ac am ddim yn ogystal â chyfrifiaduron y gall pobl eu defnyddio. Mae'r [canllaw](#)⁴³ defnyddiol hwn yn nodi ble gall pobl ddod o hyd i Wi-Fi rhad ac am ddim a sut i gael mynediad iddo, beth i gadw golwg amdano wrth ei ddefnyddio, a'r opsiynau Wi-Fi rhad ac am ddim i gael mynediad iddynt drwy ddarparwr ffôn symudol neu fand eang.

Darparwch wi-fi cyhoeddus rhad ac am ddim mewn safleoedd iechyd a gofal lle bynnag y bo'n ymarferol, a hyrwyddwch ymwybyddiaeth o'r ffaith ei fod ar gael.

Anogwch ddefnydd arloesol o dechnoleg

Gall defnydd arloesol o dechnoleg ddarparu ffyrdd newydd o ymgysylltu â chynulleidfaoedd gwahanol â'r byd digidol. Nid oes un ymagwedd 'sy'n addas i bawb' at ymgysylltiad digidol, a gall pobl wahanol ymateb i dechnolegau gwahanol e.e. dyfeisiau clyfar, setiau pen rhith-wirionedd, tracwyr gweithgarwch ac ati.

Gall monitro iechyd personol fod yn ysgogwr gwirioneddol i bobl fynd ar-lein. Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi bod yn gysylltiedig â [nifer o brosiectau](#)⁴⁴ lle mae pobl wedi cael dyfeisiau monitro ffitrwydd y gellir eu gwisgo. Gan ddefnyddio dyfeisiau Fitbit ar fenthyg, mae pobl wedi cael eu cyflwyno i ddefnyddio technoleg mewn ffordd anffurfiol sy'n hwyl, a'u hannog i ddefnyddio technoleg i wella'u hiechyd a'u lles cyffredinol.

Yng Nghlwtwr Meddygon Teulu Bae Abertawe, darparodd Cymunedau Digidol Cymru nifer o ddyfeisiau Fitbit i'r clwtwr a gafodd eu benthyg wedyn i grŵp bach o gleifion. Hefyd, dyfeisiodd Cymunedau Digidol Cymru gwrs iechyd digidol pum wythnos yr oedd modd ei gyflwyno i'r bobl y cynigiwyd dyfeisiau Fitbit iddynt. Darllenwch fwy am y prosiect [yma](#).⁴⁵

Siaradwch â Chymunedau Digidol Cymru ynglŷn â defnyddio technolegau digidol priodol mewn ffyrdd arloesol.

Defnyddiwch dechnoleg hygyrch

Efallai y gall pobl hŷn a phobl ag anableddau ddefnyddio technolegau hygyrch a chynorthwyol i'w helpu i aros yn annibynnol a rheoli eu bywydau bob dydd. Mae technolegau'n cynnwys teleiechyd a theleofal, systemau monitro o bell, dyfeisiau y gellir eu gwisgo a dyfeisiau cartref clyfar. Mae'r [adolygiad](#)⁴⁶ hwn gan y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd yn rhoi trosolwg o dechnolegau cynorthwyol a'r

ymchwil ddiweddaraf i'r defnydd ohonynt.

Gallai rhai pobl ei chael hi'n anodd defnyddio bysellfwrdd cyfrifiadur oherwydd bod eu golwg wedi dirywio neu ddiffyg sgiliau a hyder digidol. Gall [systemau a ysgogir gan y llais](#)⁴⁷ or "virtual assistants" neu "rith-gynorthwywyr" fel Amazon Echo (Alexa) a Google Home agor cyfleoedd newydd i bobl a allai fel arall gael eu hallgáu'n ddigidol. Erbyn hyn gellir cael mynediad i [12,000 o ddarnau gwybodaeth y llywodraeth](#)⁴⁸ gan ddefnyddio seinyddion clyfar a ysgogir gan y llais.

Mae [Innovate Trust](#)⁴⁹ yn gweithio gyda chyllid gan gronfa Arloesi i Arbed Llywodraeth Cymru i dreialu'r defnydd o gynorthwywyr personol deallus yng nghartrefi pobl ag anableddau dysgu.

Edrychwch ar [Ganolfan Adnoddau Technoleg am Oes RNIB](#)⁵⁰ fam ganllawiau i gynhyrchion a gwasanaethau gwahanol sydd ar gael. Mae'r [fideo](#)⁵¹ hwn yn dangos sut mae cymorth gan RNIB (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall) a Chymunedau Digidol Cymru wedi galluogi dynes 92 oed i ddefnyddio Amazon Echo i reoli ei hiechyd.

Siaradwch â Innovate Trust, RNIB Cymru a Chymunedau Digidol Cymru ynglŷn â defnyddio technolegau hygyrch.

Defnyddiwch bresgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol, y cyfeirir ato weithiau fel atgyfeirio cymunedol, yn fodd o alluogi meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr gofal sylfaenol proffesiynol eraill i atgyfeirio pobl at ystod o wasanaethau lleol, anghlinigol (fel garddwriaeth, ymarfer corff, rhaglenni colli pwysau, celfyddydau cymunedol neu gyngor ar hawliau lles). Ceir llawer o wahanol fodelau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol, ond mae'r rhan fwyaf ohonynt yn golygu bod gweithiwr cyswllt neu lywiwr yn gweithio gyda phobl i gael mynediad i ffynonellau cymorth yn lleol.

Mae Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu [map tystiolaeth presgripsiynu cymdeithasol](#)⁵² ac mae gwefan datblygu gofal sylfaenol Cymru [Gofal Sylfaenol Un](#)⁵³ yn cynnwys ardal presgripsiynu cymdeithasol erbyn hyn.

Mae'n ddyddiau cynnar ar yr arfer o bresgripsiynu cymdeithasol i hyfforddiant sgiliau digidol neu gymorth cynhwysiant digidol arall, ond mae'n cynnwys cryn botensial. Yn Lloegr, mae Good Things Foundation wedi cynhyrchu [canllaw-sut-i-wneud](#)⁵⁴ ar ddefnyddio presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer cynhwysiant digidol mewn iechyd.

Siaradwch â Chymunedau Digidol Cymru ynglŷn â chymhwysio ymagwedd presgripsiynu cymdeithasol at gysylltu â chymorth cynhwysiant digidol.

Mynnwch wella sgiliau digidol staff

Nid yw'r wybodaeth a'r hyder gan staff iechyd a gofal bob amser i ddefnyddio adnoddau iechyd digidol eu hunain. Golyga hyn eu bod yn annhebygol o weithredu fel hyrwyddwyr digidol ac argymell offer digidol i'w cleifion. Gall hyn fod yn un o'r rhwystrau mwyaf rhag cynhwysiant digidol, yn enwedig pan gall gweithio'n ddigidol olygu newid diwylliant go iawn.

Bydd y rhan fwyaf o adrannau TG Byrddau Iechyd ac awdurdodau lleol yn gallu darparu hyfforddiant sgiliau digidol i staff, neu fod â chysylltiadau â cholegau Addysg Bellach lleol.

Ffurfiwyd [Sefydliad Gwybodaeth Ddigidol Cymru](#)⁵⁵ fel rhan o bartneriaeth strategol rhwng Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru a Phrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant. Ei nod yw creu cyfleoedd a meithrin talent newydd mewn gwybodeg iechyd. Mae Prentisiaeth Uwch (lefel 4) a Phrentisiaeth Gradd Ddigidol (lefelau 4 i 6) ar gael erbyn hyn i bobl ifanc sydd eisieu hyrwyddo gyrfa mewn TG iechyd.

Mae [Gwasanaethau Llyfrgell GIG Cymru](#)⁵⁶ yn cefnogi datblygiad proffesiynol ac yn hyrwyddo arfer yn seiliedig ar dystiolaeth trwy ddarparu gwybodaeth o safon am iechyd i gefnogi gofal cleifion, addysg, hyfforddiant ac ymchwil. Mae [Mae e-Lyfrgell Iechyd GIG Cymru](#)⁵⁷ yn darparu mynediad i ystod eang o adnoddau iechyd digidol.

Gan adeiladu ar eu llwyddiant yn hyfforddi hyrwyddwyr digidol gyda sefydliadau eraill, mae Cymunedau Digidol Cymru yn dechrau hyfforddi staff anghlinigol y GIG fel hyrwyddwyr digidol hefyd. Mae hyn yn digwydd gyda staff ymarfer cyffredinol yng Nghlwtwr Meddygon Teulu Bae Abertawe a staff ysbyty yn ABMU i gefnogi pobl i ddefnyddio'r porth Cleifion sy'n Gwybod Orau/Patients Know Best. Ceir cryn botensial i ymestyn yr ymagwedd hon yn ehangach drwy'r GIG yng Nghymru.

Siaradwch ag adran TG eich sefydliad ynglŷn â hyfforddiant sgiliau digidol ar gyfer staff, a'ch llyfrgell ynglŷn â gwasanaethau gwybodaeth a hysbysrwydd sydd ar gael.

Cynyddwch ymwybyddiaeth

Mae llawer o bobl nad ydynt yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael iddynt fynd ar-lein a gwella'u sgiliau digidol. Gall sefydliadau iechyd a gofal ddod yn gysylltiedig ag ymgyrchoedd cynyddu ymwybyddiaeth, gan gynnwys y digwyddiad blynyddol ledled y DU [Get Online Week](#)⁵⁸ a gynhelir bob fis Hydref.

Mae gan Gymunedau Digidol Cymru [ganolfan deunyddiau marchnata](#)⁵⁹ sy'n cynnwys taflenni, posteri a delweddau y gellir eu lawrlwytho.

Siaradwch â Chymunedau Digidol Cymru neu ewch i'r ganolfan deunyddiau marchnata i weld ffyrdd o hyrwyddo mentrau ac ymgyrchoedd cynhwysiant digidol.

Gweithiwch gyda phartneriaid

Awdurdodau lleol

Mae cynhwysiant digidol yn flaenoriaeth ar gyfer awdurdodau lleol yng Nghymru. Daw [Gwaelodlin Digidol Awdurdodau Lleol](#)⁶⁰ Llywodraeth Cymru i'r casgliad fod strategaethau digidol awdurdodau lleol yn "gadarn o ran cynhwysiant digidol gan mwyaf" ac mae'n cynnwys cynhwysiant digidol fel un o'i 6 Dimensiwn Digidol. Mae'r Gwaelodlin Digidol yn amlinellu sut beth ddylai ymagwedd dda at gynhwysiant digidol fod ar gyfer awdurdodau lleol.

Mae strategaeth trawsnewid digidol Rhondda Cynon Taf, [Digital Vision 2020](#)⁶¹, yn cynnwys datblygu Hyrwyddwyr Digidol mewn adrannau amrywiol yr awdurdod lleol. Yng Nghanolfan Adnoddau Tegfan i bobl â dementia, â namau ar y synhwyrau a phobl eiddil oedrannus, mae staff wedi cael hyfforddiant mewn gweithgareddau digidol ysgogol, mae'r awdurdod lleol wedi gosod wi-fi cwmwl ac offer gan gynnwys setiau pen rhith-wirionedd ac mae Amazon Echodot wedi'i ddarparu i'w ddefnyddio gan drigolion.

Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi bod yn gweithio gyda Chyngor Bwrdeistref Sirol Abertawe i ddarparu hyfforddiant gweithgareddau digidol ysgogol i staff mewn canolfannau dydd a chartrefi preswyl. Trwy'r prosiect Arwyr Digidol, mae ysgolion cynradd a gwirfoddolwyr o'r grŵp Discovery ym Mhrifysgol Abertawe wedi'u cysylltu â chanolfannau dydd Darpariaeth Gwasanaethau Oedolion.

Sefydliadau gwirfoddol

Mae sefydliadau gwirfoddol yn bartneriaid pwysig mewn cymorth cynhwysiant digidol. Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi gweithio gyda nifer o sefydliadau gwirfoddol gan gynnwys Mind, RNIB, ac Age Cymru.

Er enghraifft, mae Cymunedau Digidol Cymru wedi darparu hyfforddiant i nifer o staff [Age Cymru Powys](#) Mae'r cwrs, a elwir yn

'Gweithgareddau Digidol Ysgogol / Inspiring Digital Activities', yn helpu mynychwyr i ddatblygu dealltwriaeth well o ddefnyddio offer digidol i ymgysylltu â phobl hŷn.⁶²

Darllenwch fwy o enghreifftiau yn yr [astudiaethau achos](#)⁶³ hyn.

Canolfannau Ar-lein

Mae'r [Rhwydwaith Canolfannau Ar-lein / On-line Centres Network](#)⁶⁴ yn cynnwys dros 5,000 o sefydliadau lleol sy'n gweithio i fynd i'r afael ag allgáu digidol trwy ddarparu'r sgiliau a'r hyder i bobl y mae eu hangen arnynt i ddefnyddio technolegau digidol. Mae rhai yn gweithredu mewn llyfrgelloedd, lleoliadau cymunedol, canolfannau hamdden neu ganolfannau siopa, yn ogystal ag mewn lleoliadau mwy anghyffredin fel tafarndai a chaffis. Mae llawer o ganolfannau yn cynnal sesiynau allgymorth hefyd, mewn mannau fel cartrefi gofal neu gymdeithasau tenantiaid. Dewch o hyd i'ch Canolfan Ar-lein leol a siaradwch â nhw am gymorth sydd ar gael i bobl leol gan ddefnyddio'r [Chwiliad Canolfannau Ar-lein / On-line Centre search](#).⁶⁵

Llyfrgelloedd cyhoeddus

Mae llyfrgelloedd yn fannau cymunedol y gellir ymddiried ynddynt, y mae eu buddion unigryw yn cynnwys mynediad digidol â chymorth, gwybodaeth am iechyd, adnoddau a gwasanaethau, a'r cyfleoedd gwirfoddoli a hamdden y maent yn eu darparu. Gallant ddarparu ystod o fuddion iechyd a lles i gymunedau lleol gan gynnwys y rheiny nad ydynt efallai yn defnyddio gwasanaethau eraill fel arfer.

Mae'r fframwaith ansawdd ar gyfer safonau llyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru, [Llyfrgelloedd Cysylltiedig ac Uchelgeisio](#)⁶⁶, wedi cyflwyno dangosydd ansawdd penodol ar gyfer gwybodaeth am iechyd a lles a chyfeirio mewn llyfrgelloedd.

Mae llyfrgelloedd yng Nghymru wedi bod yn gweithio gyda Chymunedau Digidol Cymru i ddarparu hyfforddiant sgiliau digidol a chynorthwyo llythrennedd gwybodaeth. Datblygwyd cwrs hyfforddi hanner diwrnod ar gynhwysiant digidol ar gyfer staff a gwirfoddolwyr mewn llyfrgelloedd, yn ogystal â chwrs deuddydd llawnach ar gyfer hyrwyddwyr digidol. Erbyn hyn mae rhai llyfrgelloedd yng Nghymru yn cynnal Dyddiau Gwener Digidol, lle caiff defnyddwyr eu cyflwyno i dechnoleg ac offer digidol. Mae gwaith yn mynd rhagddo i gynyddu nifer y llyfrgelloedd sy'n cymryd rhan. Darllenwch sut mae Chymunedau Digidol Cymru wedi gweithio gyda [Llyfrgelloedd Sir Benfro](#)⁶⁷ a sut mae [Llyfrgelloedd Merthyr Tudful](#)⁶⁸ wedi coleddu'r Siarter Ddigidol.

Grŵp Ffocws Anghenion a Phrofiad Defnyddwyr GIG Cymru

Grŵp sicrwydd yw hwn i'r Ffrwd Waith Gwybodaeth i Chi [Information for You] ar gyfer [lechyd a Gofal gwybodus : strategaeth iechyd a gofal cymdeithasol ddigidol](#) i Gymru. Mae'n cynnwys arbenigwyr mewn cydgynhyrchu, profiad cleifion, cynhwysiant digidol, arloesi, rhwydweithio, cyngor, iechyd hygyrch, eiriolaeth, gofal penodol i gyflwr, sicrwydd, profion defnyddwyr, cysylltu â'r cyhoedd a chleifion, a grwpiau cynrychiolwyr cleifion. Mae'r grŵp yn profi gofynion

defnyddwyr mewn prosiectau cyfredol e.e. Fy lechyd Ar-lein, rhestrau gwirio gwybodaeth cleifion, profiadau a gofnodir gan gleifion a chanlyniadau a adroddir gan gleifion, porthol gig.cymru. Mae hefyd yn gwerthuso safonau gwybodaeth, llywodraethu gwybodaeth, a rheoli cynnwys. Mae'r Grŵp yn cynnal ymwybyddiaeth o brosiectau a datblygiadau, gan gynnwys Dewis Fferyllfa, Gwybodaeth i Rieni a Phlant (Pob Plentyn), Gofal iechyd yn seiliedig ar werth, ac Ecosystem Iechyd Digidol Cymru.

Cysylltwch â Joanna Dundon (Joanna.Dundon@wales.nhs.uk) yng Ngwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru i gael mwy o wybodaeth.



7

Crynodeb: yr ymagwedd at wirfoddoli digidol sy'n cynnwys tair elfen

O fis Gorffennaf 2019 ymlaen, bydd Cymunedau Digidol Cymru yn cynnig ymagwedd â thair elfen at weithio gyda sefydliadau lleol:

Arwyr Digidol (hyfforddiant 2 awr) – gwirfoddoli rhwng cenedlaethau lle mae plant a phobl ifanc yn trosglwyddo'u sgiliau i oedolion y mae arnynt angen cymorth gyda technoleg. Caiff sesiynau Arwyr Digidol eu cynnal yn aml mewn ysgolion cynradd, clybiau ieuenctid a cheir Her Gymuned Bagloriaeth Cymru hefyd mewn perthynas â'r gweithgarwch hwn. Mae Arwyr Digidol yn cael eu hannog i weithio gyda lleoliadau cymunedol, cartrefi gofal neu ysbytai fel bod defnydd da yn cael ei wneud o'u dysgu.

Cyfeillion Digidol (hyfforddiant 2-3 awr): math o gymorth cyfoedion i gyfoedion i gynorthwyo pobl i gael profiad o'r we. Y nod yw cynorthwyo rhywun nad yw ar-lein i gael profiad cyntaf/mynediad cadarnhaol o'r we. Oddi yno, gellir datblygu'r ymgysylltiad i ganfod cysylltiadau ymarferol yn ymwneud ag iechyd rhwng y sawl sy'n cael cymorth a'r rhyngwyd. Gallai'r ymgysylltiad cychwynnol i fagu hyder ymwneud â hobiau, diddordeb cefndir neu gysylltiadau â theulu sy'n byw i ffwrdd.

Hyrwyddwyr Digidol (1 x diwrnod hyfforddi llawn): ar gyfer defnyddwyr technoleg fwy cymwys a hyderus, sy'n esmwyth yn rhaeadru ei sgiliau i grwpiau o bobl yn y gymuned neu fel arweinydd tîm mewn lleoliad gwaith.

Digital Champions (1 x full day training): for more competent and confident users of technology, who are comfortable in cascading his or her skills on to groups of people in the community or as a team leader in a work setting.

Mwy o wybodaeth

I gael mwy o fanylion, gweler yr adroddiad [Cynhwysiant Digidol mewn Iechyd a Gofal yng Nghymru](#)⁶⁹ a gyhoeddwyd gan Ganolfan Cydweithredol Cymru gydag Ymddiriedolaeth Carnegie DU.

I gymharu â Lloegr, gweler [Digital Inclusion Guide for Health and Care](#)⁷⁰ a gyhoeddwyd gan NHS Digital. Mae'r fformat a rhai o'r adnoddau yma wedi'u seilio ar ganllawiau Lloegr gyda diolch.

8

Dolenni

- ¹ Sicrhau cynhwysiant digidol: fframwaith strategol ar gyfer Cymru. Llywodraeth Cymru <https://gweddiill.gov.wales/docs/dsjlg/publications/comm/160316-digital-inclusion-strategic-framework-en.pdf>
- ² UK Consumer digital index. Lloyds Bank www.lloydsbank.com/banking-with-us/whats-happening/consumer-digital-index.asp
- ³ Arolwg ailgysylltu cynhwysiant digidol (Saesneg yn unig) <https://llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-05/arolwg-cenedlaethol-cymru-cynhwysiant-digidol-arolwg-ailgysylltu-2013-14.pdf>
- ⁴ Understanding the motivation of non-users of the internet. Good Things Foundation <https://www.goodthingsfoundation.org/research-publications/understanding-motivations-non-users-internet>
- ⁵ Agweddau oedolion a'u defnydd o gyfryngau. Ofcom https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0015/113235/Adroddiad-ar-agweddau-oedolion-au-defnydd-o-gyfryngau.pdf
- ⁶ Internet access- households and individuals. Swyddfa Ystadegau Gwladol <https://bit.ly/2ISDAgr>
- ⁷ Internet users UK 2019. Swyddfa Ystadegau Gwladol <https://www.ons.gov.uk/businessindustryandtrade/itandinternetindustry/bulletins/internetusers/2019>
- ⁸ Iechyd y boblogaeth mewn oes ddigidol: y defnydd o dechnoleg ddigidol i gefnogi a monitro iechyd. Iechyd Cyhoeddus Cymru https://research.bangor.ac.uk/portal/files/23674796/PHW_Digital_Tech_Report2019_Cym.pdf
- ⁹ Sicrhau cynhwysiant digidol: fframwaith strategol ar gyfer Cymru <https://gweddiill.gov.wales/docs/dsjlg/publications/comm/160316-digital-inclusion-strategic-framework-cy.pdf>
- ¹⁰ Gwella bywydau pobl drwy dechnolegau digidol: adroddiad cynnydd a rhagolwg cynhwysiant digidol <https://gweddiill.gov.wales/docs/det/publications/180418-digital-inclusion-progress-report-and-forward-look-2018-cy.pdf>
- ¹¹ Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/>
- ¹² Canolfan Cydweithredol Cymru <https://wales.coop/>
- ¹³ Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015; Yr hanfodion <https://gweddiill.gov.wales/docs/dsjlg/publications/150623-guide-to-the-fg-act-cy.pdf>
- ¹⁴ Y Strategaeth ar gyfer pobl hŷn 2013-23. Llywodraeth Cymru <https://gweddiill.gov.wales/docs/dhss/publications/130521olderpeoplestrategy.pdf>
- ¹⁵ Gofal Iechyd Darbodus <http://www.bevancommission.org/cy/prudent-healthcare.htm>
- ¹⁶ Tudor Hart, J The inverse care law. Lancet [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(71\)92410-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(71)92410-X/fulltext)
- ¹⁷ Health literacy: the solid facts. Sefydliad Iechyd y Byd http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf
- ¹⁸ Canolfan Arferion Asesu Effeithiau ar Gydraddoldeb yng Nghymru <http://www.eiapractice.wales.nhs.uk/hafan>
- ¹⁹ Iechyd a gofal gwybodus: strategaeth iechyd a gofal cymdeithasol ddigidol ar gyfer Cymru <https://gweddiill.gov.wales/docs/dhss/publications/151211reportcy.pdf>
- ²⁰ Cymru Iachach: ein cynllun ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol <https://gov.wales/docs/dhss/publications/180608healthier-wales-mainen.pdf>
- ²¹ Delivering the benefits of digital health care. Ymddiriedolaeth Nuffield. <https://www.nuffieldtrust.org.uk/research/delivering-the-benefits-of-digital-health-care>
- ²² Gwerthusiad o'r Rhaglen Cymunedau Digidol Cymru <https://gweddiill.gov.wales/docs/caecd/research/2016/16124-evaluation-digital-communities-wales-cy.pdf>
- ²³ Widening Digital Participation. Good Things Foundation <https://nhs.goodthingsfoundation.org/>

- ²⁴ Health and digital: reducing inequalities, improving society. Good Things Foundation https://nhs.goodthingsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/07/Improving_Digital_Health_Skills_Report_2016.pdf
- ²⁵ The economic impact of digital inclusion in the UK. Cebr for Good Things Foundation <https://www.goodthingsfoundation.org/research-publications/economic-impact-digital-inclusion-uk>
- ²⁶ The role of digital exclusion in social exclusion. Ymddiriedolaeth Carnegie DU <https://www.carnegieuktrust.org.uk/publications/role-digital-exclusion-social-exclusion-2/>
- ²⁷ Astudiaethau achos. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/>
- ²⁸ Pecyn cymorth gwerthuso cynhwysiant digidol <https://www.gov.uk/government/publications/digital-inclusion-evaluation-toolkit>
- ²⁹ Digital Health Lab <https://digital-health-lab.org/>
- ³⁰ Cynhwysiant Digidol, GIG Cymru a Phrifysgol Abertawe a Bro Morgannwg <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/863/July%202018%203iv%20Digital%20Inclusion%20NHS%20Wales%20&%20ABMU.pdf>
- ³¹ Siarter Cynhwysiant Digidol <http://digitalcommunities.gov.wales/siarter/>
- ³² Digital inclusion support for Patients Know Best. Cymunedau Digidol Cymru https://www.youtube.com/watch?v=jGSz_RS-qM8
- ³³ Trosolwg o'r hyfforddiant. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/trosolwg-or-hyfforddiant/>
- ³⁴ Learn My Way <https://cymru.learnmyway.com/>
- ³⁵ Digital Champions Network. Digital Unite <https://www.digitalchampionsnetwork.com/content/learn-share-change-lives>
- ³⁶ Y rhwydwaith Hyrwyddwyr Digidol ar fin mhynt ati i hyfforddi 500 o hyrwyddwyr digidol yng Nghymru. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/2018/01/09/y-rhwydwaith-hyrwyddwyr-digidol-ar-fin-mynd-ati-i-hyfforddi-500-o-hyrwyddwyr-digidol-yng-nghymru/>
- ³⁷ Arwyr digidol. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/arwyr-digidol/>
- ³⁸ Cartref Gofal Woffington House. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/cartref-gofal-woffington-house/>
- ³⁹ Arwyr Digidol yn ymweld â Ward Sam Davies yn Ysbyty'r Barri <http://bit.ly/BroMorgannwgDigitalHeroes>
- ⁴⁰ Cyfeillion Digidol. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/cyfeillion-digidol/>
- ⁴¹ Enghreifftiau o Dechnoleg Iechyd / Health Technology Exemplars 2019. Comisiwn Bevan <http://www.bevancommission.org/en/health-technology-exemplars-2019>
- ⁴² Time with Hamish Laing <https://www.drdoctor.co.uk/blog/time-with-hamish-laing>
- ⁴³ Free wi-fi. Money Saving Expert <https://www.moneysavingexpert.com/phones/free-wifi/>
- ⁴⁴ Tracwyr gweithgareddau yn helpu pobl i ddysgu sgiliau digidol newydd wrth wella ffitrwydd <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/tracwyr-gweithgareddau-yn-helpu-pobl-i-ddysgu-sgiliau-digidol-newydd-wrth-wella-ffitrwydd/>
- ⁴⁵ Clwstwr Meddygon Teulu Bae Abertawe yn defnyddio Fitbit i wella iechyd cleifion. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/clwstwr-meddygon-teulu-bae-abertawe/>
- ⁴⁶ Help at home: use of assistive technology for older people. Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd. <https://www.dc.nihr.ac.uk/themed-reviews/research-on-assistive-technology.htm>
- ⁴⁷ How does Amazon Echo help people with visual impairment. RNIB <https://www.rnib.org.uk/nb-online/how-does-amazon-echo-help-disabled-people>
- ⁴⁸ Government uses Alexa and Google Home to make services easier to access. GOV.UK <https://www.gov.uk/government/news/government-uses-alexa-and-google-home-to-make-services-easier-to-access>

- ⁴⁹ Intelligent personal assistants. Innovate Trust
<https://www.innovate-trust.org.uk/our-work/intelligent-personal-assistants>
- ⁵⁰ Technology for life. RNIB
<https://www.rnib.org.uk/practical-help/technology-hub>
- ⁵¹ Pat uses Amazon Echo and her iPad to boost her wellbeing. Cymunedau Digidol Cymru
<https://www.digitalcommunities.gov.wales/case-studies/92-year-old-pat-uses-amazon-echo-and-ipad-to-boost-her-wellbeing/>
- ⁵² Map tystiolaeth presgripsiynu cymdeithasol. Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd <https://bit.ly/321fCZq>
- ⁵³ Social prescribing. Primary Care One
<http://www.primarycareone.wales.nhs.uk/social-prescribing>
- ⁵⁴ How to guide: social prescribing. Good Things Foundation Digital Health Lab
<https://digital-health-lab.org/sheffield>
- ⁵⁵ Datblygu'r gweithlu gwybodeg. NWIS
<https://gggc.gig.cymru/gweithio-i-ni/datblygur-gweithlu-gwybodeg/>
- ⁵⁶ Gwasanaethau Llyfrgell GIG Cymru
<https://www.nhswls.org/>
- ⁵⁷ e-Lyfrgell GIG Cymru ar gyfer Iechyd
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/878/home>
- ⁵⁸ Get Online Week <https://www.getonlineweek.com/>
- ⁵⁹ Canolfan adnoddau marchnata. Cymunedau Digidol Cymru
<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/marketing-materials/>
- ⁶⁰ Llywodraeth Cymru. Sylfaen ddigidol awdurdodau lleol
<https://gov.wales/digital-baseline-local-authorities-0>
- ⁶¹ Digital Vision 2020. Cyngor Rhondda Cynon Taf
<https://www.rctcbc.gov.uk/EN/Council/CouncillorsCommitteesandMeetings/Meetings/Cabinet/2017/06/22/Reports/AgendaItem5CouncilsDigitalStrategy201718to201920.pdf>
- ⁶² Defnyddio cyfrifiaduron llechen er mwyn lleihau achosion o allgáu cymdeithasol ymhlith pobl hŷn ym Mhowys
<https://www.digitalcommunities.gov.wales/case-studies/tablets-used-to-remedy-digital-exclusion-for-older-people-in-powys/>
- ⁶³ Astudiaethau achos. Cymunedau Digidol Cymru
<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/>
- ⁶⁴ Online Centres Network
<https://www.onlinecentresnetwork.org/>
- ⁶⁵ Find an Online Centre
<https://www.onlinecentresnetwork.org/ournetwork/find-centre#/map>
- ⁶⁶ Llyfrgelloedd cysylltiedig ac uchelgeisiol: fframwaith ansawdd ar gyfer safonau llyfrgelloedd cyhoeddus Cymru 2017-20 <https://gweddiill.gov.wales/topics/culture-tourism-sport/museums-archives-libraries/libraries/public-library-standards/?lang=en>
- ⁶⁷ Llyfrgelloedd Sir Benfro. Cymunedau Digidol Cymru
<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/llyfrgelloedd-sir-benfro/>
- ⁶⁸ How Merthyr Tydfil libraries have embraced the Digital Inclusion Charter. Cymunedau Digidol Cymru
<https://www.digitalcommunities.gov.wales/case-studies/pembrokeshire-libraries/>
- ⁶⁹ Cynhwysiant digidol mewn iechyd a gofal yng Nghymru. <https://cymru.coop/adroddiad-cynhwysiant-digidol-2018/>
- ⁷⁰ Digital inclusion guide for health and social care. NHS Digital
<https://digital.nhs.uk/about-nhs-digital/our-work/digital-inclusion>



