

# Cynhwysiant Digidol mewn Iechyd a Gofal yng Nghymru

## Adroddiad cryno

Potensial cynhwysiant digidol i wella iechyd a llesiant pobl hŷn a phobl â salwch, anabledd neu wendid cyfyngol hirsefydlog yng Nghymru.



Comisiynydd  
Canolfan Cydweithredol Cymru ar y cyd ag  
Ymddiriedolaeth Carnegie UK

Awdur ymgynghorol  
Bob Gann, Junction Digital Consulting

Tachwedd 2018



Wales Co-operative Centre  
Canolfan Cydweithredol Cymru

CarnegieUK  
TRUST

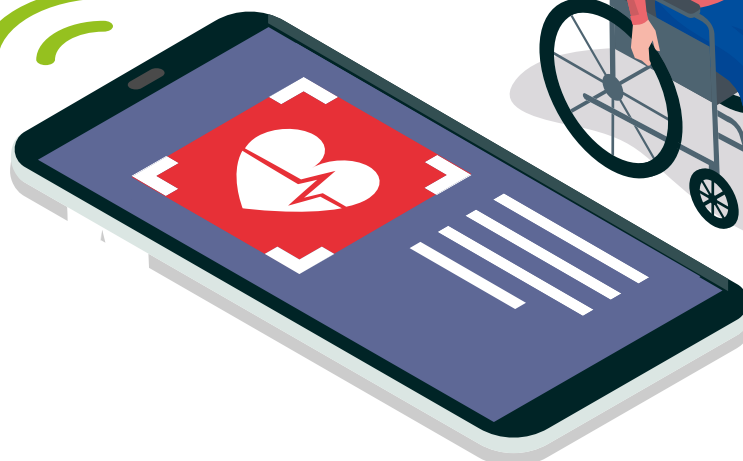
CHANGING MINDS • CHANGING LIVES

## Rhagair

**Pan sefydlodd y dyngarwr Albanaidd-Americanidd Andrew Carnegie Ymddiriedolaeth Carnegie UK fwy na 100 mlynedd yn ôl, cyflwynodd ffordd i'r sefydliad weithio er mwyn "gwella llesiant pobl yn y DU ac Iwerddon". Yn hollbwysig, rhoddodd y grym i ymddiriedolwyr y sefydliad benderfynu sut y dylid dehongli'r mandad hwnnw a'r gallu i amrywio ffocws eu gwaith er mwyn mynd i'r afael â materion cymdeithasol mwyaf dybryd yr oes, ni waeth beth oedd y materion hynny.**

Yn 2018, mae'r effaith sylweddol a chynyddol a gaiff technoleg ddigidol ar ein bywydau yn dod yn fwy amlwg o ddydd i ddydd bron. Mae datblygiadau technolegol wedi creu amrywiaeth eithriadol o fuddiannau i lawer o bobl – nwyddau a chynhyrchion rhatach a gwell dewis ohonynt; dewis helaeth o gysylltiadau newydd â theulu, ffrindiau a'r rheini â'r un diddordebau; mynediad at ddetholiad anhygoel o gynnwys sain, gweledol a thestun; cyfleoedd newydd i feithrin sgiliau a gwybodaeth; mynediad cyflymach a mwy ymatebol i wasanaethau cyhoeddus; cyfleoedd cyflogaeth newydd a llwybrau newydd at waith; a gwell gwybodaeth am iechyd a mynediad at wasanaethau iechyd.

Mae'r byd digidol hefyd yn cyflwyno risgiau, nad ydym yn deall llawer ohonynt yn llawn eto. Mae'r rhain yn cynnwys risgiau o ran preifatrwydd, diogelwch, cywirdeb gwybodaeth, iechyd meddwl a boddhad personol. Mae risgiau yn wynebu'r rheini nad ydynt yn ymgysylltu â thechnoleg ddigidol hefyd. Mae llawer o astudiaethau ymchwil wedi nodi mai'r bobl hynny sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol, yw'r union un bobl, ar y cyfan, â'r bobl hynny sydd o dan anfantais yn ôl fwy neu lai pob mesur cynhwysiant cymdeithasol neu economaidd arall. Mae perygl bod technoleg ddigidol – yr ystyrir yn aml ei bod yn ddatblygiad ardderchog sy'n hyrwyddo cydraddoldeb a democratiaeth – yn dyfnhau ac yn cadarnhau'r rhaniadau sy'n bodoli eisoes yn ein cymdeithas.



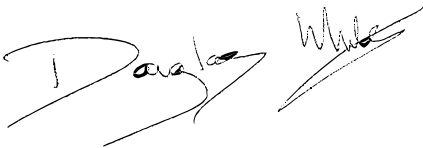
Mae Canolfan Cydweithredol Cymru wedi bod ar flaen y gad o ran gwaith cynhwysiant digidol yng Nghymru ers 2006, pan roddodd rhaglen cynhwysiant digidol gyntaf Llywodraeth Cymru ar waith. Ers hynny, mae'r Ganolfan wedi cynnig cymorth, hyfforddiant a gwasanaeth ymgynghori i sefydliadau ledled Cymru er mwyn eu galluogi i sicrhau cynhwysiant digidol wrth ddarparu eu gwasanaethau. Mae'r Ganolfan bellach yn anelu at ddefnyddio'r sail dystiolaeth sydd wedi datblygu o'i 12 mlynedd o brofiad yn rhoi rhaglenni cynhwysiant digidol ar waith ledled Cymru i lywio gwaith cynllunio a thrafodaethau polisi ar lefel ehangach, fwy strategol.

Mae Ymddiriedolaeth Carnegie UK a Chanolfan Cydweithredol Cymru o'r farn bod materion digidol ymhlith y materion polisi cyhoeddus pwysicaf y mae angen canolbwyntio arnynt a rhoi sylw iddynt. Yr her yn y dyfodol yw sut i sicrhau'r buddiannau digidol gorau posibl, ond gan leihau'r risgiau ar yr un pryd.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae'r ddau sefydliad wedi cydweithio ar agwedd bwysig iawn ar yr agenda ddigidol - y defnydd ohoni ym maes iechyd a gofal - lle mae'r ffocws ar sicrhau'r buddiannau gorau posibl ond gan leihau'r risgiau ar yr un pryd yn hynod bwysig. Mae defnyddio technoleg ddigidol eisoes wedi creu llawer o fuddiannau pwysig ym maes darparu gwasanaethau iechyd a gofal - ac mae llawer mwy i ddod. Ond mae cyfyng-gyngor yn wynebu darparwyr gwasanaethau. Yn achos llawer o'r dinasyddion hynny â'r anghenion iechyd a gofal mwyaf, nhw hefyd yw'r dinasyddion â'r lefel sgiliau digidol isaf. Mae hyn yn cyfyngu ar y buddiannau y gellir eu sicrhau i ddarparwyr wrth wella effeithlonrwydd gwasanaethau ac yn lleihau buddiannau cyflymder, amser, cyfleustod a chyfrwng posibl i ddinasyddion.

Felly, mae'n bleser gennym gefnogi'r adroddiad annibynnol pwysig a chynhwysfawr hwn gan Bob Gann, sy'n arbenigwr blaenllaw yn y maes, sy'n nodi map ffordd clir o ran sut y gall cynhwysiant digidol wella iechyd a llesiant llawer o bobl yng Nghymru. Gobeithio y gall y sail dystiolaeth gadarn a nodir yn yr astudiaeth, a'r argymhellion ymarferol a nodir ganddi, ategu camau gweithredu i roi'r agenda hanfodol hon ar waith.

Edrychwn ymlaen at weithio gyda rhanddeiliaid ledled Cymru er mwyn cyrraedd y nod hwn.



**Douglas White**  
Pennaeth Eiriolaeth  
Ymddiriedolaeth Carnegie UK



**Karen Lewis**  
Cyfarwyddwr Cymunedau  
a Chynhwysiant  
Canolfan Cydweithredol Cymru

## Yr adroddiad hwn

### Comisiynwyd yr adroddiad annibynnol hwn gan Ganolfan Cydweithredol Cymru gyda chymorth Ymddiriedolaeth Carnegie UK.

Nod y gwaith ymchwil yw darparu sail dystiolaeth gadarn i randdeiliaid allweddol am botensial cynhwysiant digidol i wella iechyd a llesiant pobl hŷn a phobl â chyflwr, anabledd neu wendid cyfyngol hirdymor yng Nghymru.

Bydd yr astudiaeth yn cefnogi camau gweithredu blaengar gan GIG Cymru, Llywodraeth Cymru a rhanddeiliaid ehangach. Mae Canolfan Cydweithredol Cymru yn gweithio mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Carnegie UK er mwyn datblygu'r agenda bwysig hon yng Nghymru, gyda chyfranogiad grŵp ehangach o randdeiliaid - yn benodol o Lywodraeth Cymru a GIG Cymru.

#### Bwriedir iddi wneud y canlynol:

- Gosod cynhwysiant digidol o fewn cyd-destun penodol iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.
- Rhoi trosolwg o weithgareddau perthnasol sy'n mynd rhagddynt ar hyn o bryd ledled Cymru, gan nodi enghreifftiau o arfer da.
- Nodi unrhyw enghreifftiau o arfer ardderchog mewn awdurdodaethau eraill y gellir dysgu ohonynt.
- Nodi meysydd o angen y dylid canolbwyntio ymdrech a gweithgareddau yn y dyfodol arnynt, gydag argymhellion o ran sut i fwrw ati.
- Nodi arbedion cost posibl a gwell gwerth er mwyn annog darparwyr gwasanaethau i ymgymryd â gweithgareddau cynhwysiant digidol.
- Dechrau helpu Byrddau Iechyd Lleol a rhanddeiliaid eraill i gydweithredu a dysgu gan ei gilydd yn y maes pwysig hwn.

## Yr awdur

Bob Gann yw Cyfarwyddwr Junction Digital Consulting, ac mae'n ymgynghorydd annibynnol ym maes iechyd a chynhwysiant digidol. Cyn dod yn ymgynghorydd annibynnol, roedd yn gyfarwyddwr rhaglen 'Widening Digital Participation', sef y rhaglen cynhwysiant digidol genedlaethol i'r GIG yn Lloegr. Yn gynharach yn ei yrfa, bu Bob yn Gyfarwyddwr Strategaeth ac Ymgysylltu i wefan NHS Choices, ac yn Gyfarwyddwr Cyfryngau Newydd i NHS Direct. Mae'n Gynghorydd Arbenigol ym maes Iechyd Digidol i'r Comisiwn Ansawdd Gofal, yn Athro Gwadd mewn Gwybodeg Iechyd ym Mhrifysgol Plymouth ac yn aelod o Grŵp Cynghori Technegol e-Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd.



## Trawsnewid iechyd a gofal drwy dechnoleg ddigidol

Ganed y GIG yng Nghymru. Mae'r gwasanaeth bellach yn 70 oed ac mae iechyd a gofal cymdeithasol yn croesawu'r chwyldro digidol. Mae'r twf cyflym mewn technolegau digidol yn cynnig cyfleoedd trawsnewidiol i bobl ddod yn bartneriaid mwy gweithredol yn eu gofal eu hunain, gan ryngweithio â gwasanaethau yn hwylus, fel y maent wedi dod i'w ddisgwyl mewn rhannau eraill o'u bywyd.

Mae'r *Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru*<sup>1</sup> a gyhoeddwyd yn ddiweddar, a'r ymateb *Cymru Iachach*,<sup>2</sup> yn dibynnu ar dechnoleg ddigidol ac arloesedd i ddarparu gofal mwy effeithlon ac effeithiol.

Mae Cymru Iachach yn cydnabod bod gwasanaethau digidol yn ffactor allweddol sy'n ysgogi newid trawsnewidiol.

*Ein huchelgais yw darparu llwyfan ar-lein i ddinasyddion, rhoi mwy o reolaeth i bobl a'u galluogi i gymryd rhan weithredol yn eu hiechyd a'u llesiant eu hunain. Bydd hyn yn helpu pobl i wneud dewisiadau doeth am eu triniaeth, eu gofal a'u cymorth: dod o hyd i'r gwasanaeth mwyaf priodol ar gyfer eu hanghenion, cyfrannu at wybodaeth am eu hiechyd a'u gofal a rhannu'r wybodaeth honno, rheoli apwyntiadau a chyfathrebu â gweithwyr proffesiynol, a gweithio gydag eraill i gydlynu'r gofal a'r driniaeth sydd eu hangen arnynt, er mwyn eu darparu'n ddi-dor.*

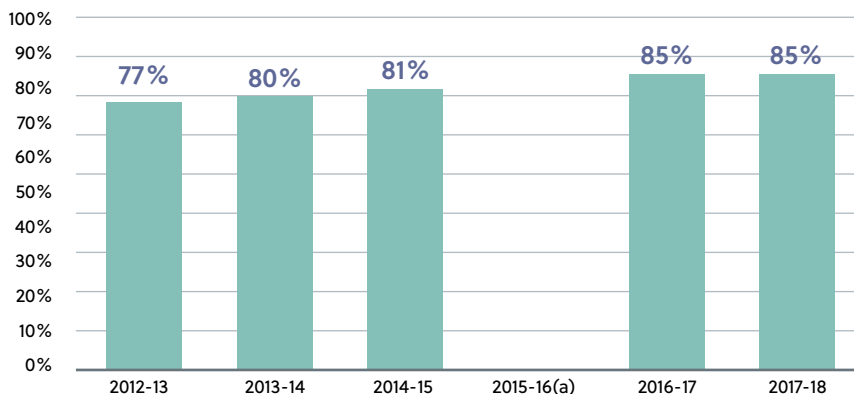


## Gadael neb ar ôl

Ond mae risg ddifrifol yn gysylltiedig â'r cyfleoedd cyffrous hyn. Wrth i nifer gynyddol o wasanaethau cyhoeddus hanfodol gael eu darparu ar-lein, mae perygl y caiff pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol eu gadael ar ôl.

Yng Nghymru heddiw, mae 85% o bobl yn defnyddio'r rhyngwrwd ond mae hynny'n golygu nad yw 15% o bobl yn gwneud hynny<sup>3</sup>. Mae lefelau ystyfnig o allgáu digidol o hyd. Ar ôl sawl blwyddyn o welliant cyson, nid yw canran y bobl ar-lein yn cynyddu mwyach.

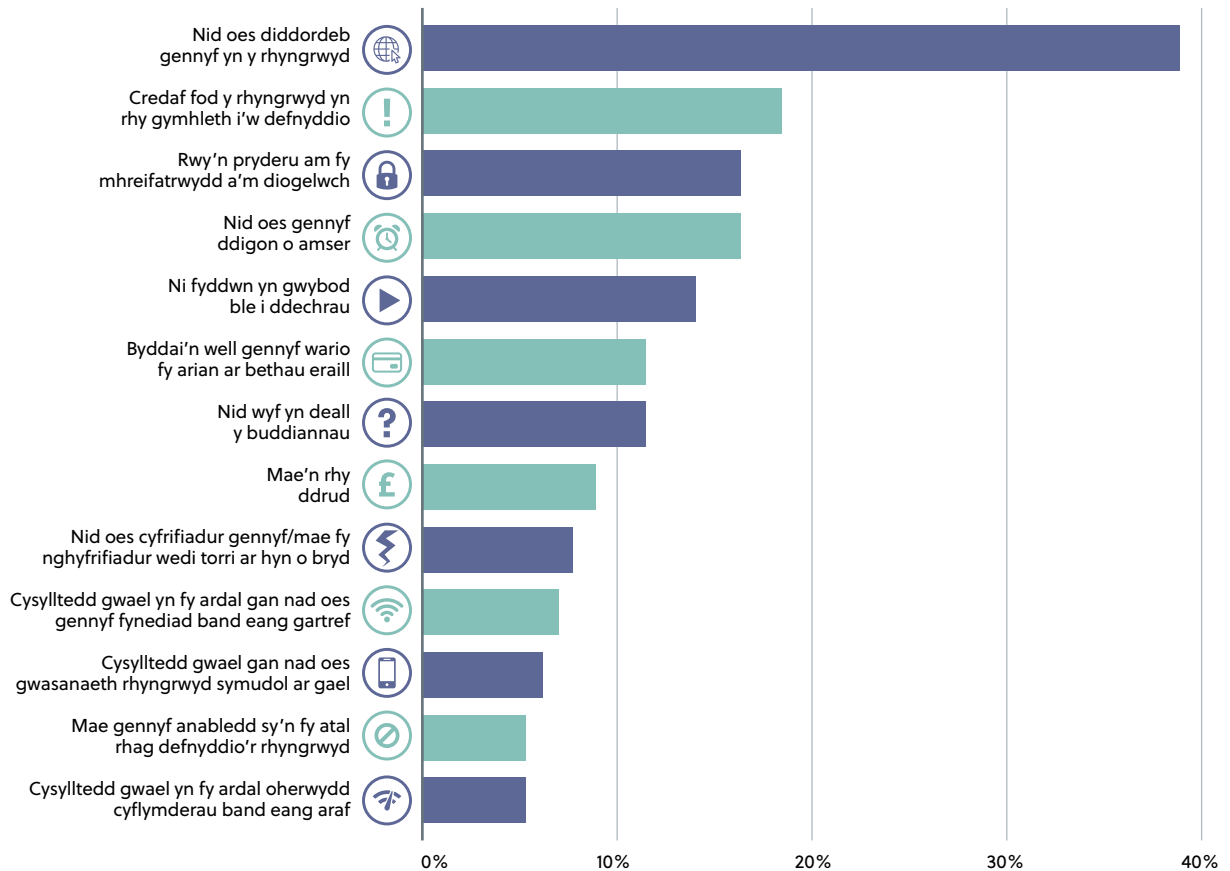
**Siart 7: Defnydd personol o'r rhyngwrwd, 2012 i 2018**



(a) Ni chynhaliwyd yr Arolwg Cenedlaethol yn 2015-16.

Mae ffactorau sy'n rhwystro cynhwysiant digidol, gan gynnwys diffyg sgiliau digidol a diffyg mynediad (gan gynnwys fforddiadwyedd a chysylltedd band eang). Wrth i sgiliau a mynediad wella, diffyg diddordeb, cymhelliant ac ymddiriedaeth yw'r rhesymau yn gynyddol pam nad yw'r 15% sy'n weddill yn mynd ar-lein.

Mae data o Fynegai Digidol Defnyddwyr Lloyds Bank<sup>4</sup> yn atgyfnerthu'r canfyddiad sy'n dod i'r amlwg mai diffyg diddordeb yn yr hyn y gall y rhyngrwyd ei gynnig iddynt yw'r prif rwystr erbyn hyn i'r rhan fwyaf o'r rheini nad ydynt ar-lein o hyd. Ymddengys yn rhy aml nad yw gwasanaethau digidol yn ddigon cymhellol nac yn ddigon ystyrllon iddynt oresgyn pryderon, gan gynnwys preifatrwydd a diogelwch.



**Mae llai o bobl yng Nghymru yn defnyddio'r rhyngrwyd i reoli eu hiechyd na gweddill y DU.**

Mae Cymru ar ei hôl hi o gymharu â gweddill y DU ar sawl dangosydd allgáu digidol - gan gynnwys iechyd (dywed 45% o bobl yng Nghymru eu bod yn defnyddio'r rhyngrwyd i reoli eu hiechyd, o gymharu â chyfartaledd o 47% ar gyfer y DU) ac oedran (mae 64% o bobl dros 64 oed ar-lein yng Nghymru, o gymharu â chyfartaledd o 72% ar gyfer y DU).

Yn hollbwysig, y rheini sydd angen gwasanaethau iechyd a gofal fwyaf (gan gynnwys pobl hyn a'r rheini â chyflyrau ac anabledau hirdymor) yw'r rheini sydd lleiaf tebygol o fod ar-lein. Mae 74% o bobl yng Nghymru sydd â salwch anabledd neu wendid cyfyngol hirsefydlog yn defnyddio'r rhyngrwyd, o gymharu â 90% o'r rheini heb gyflwr o'r fath. Mae 75% o ddynion a 68% o ferched rhwng 65 a 74 oed yng Nghymru yn defnyddio'r rhyngrwyd, o gymharu â 97% o bobl rhwng 16 a 49 oed.

## Mynd i'r afael ag allgáu digidol yng Nghymru

Mae gan Gymru hanes gwych o fynd i'r afael ag allgáu digidol, o ran polisiau ac o ran camau gweithredu ymarferol. Mae *Fframwaith Strategol Cynhwysiant Digidol*<sup>5</sup> Llywodraeth Cymru yn cynnwys cynllun cyflawni uchelgeisiol â 15 pwynt gweithredu. Mae rhaglen cynhwysiant digidol genedlaethol benodedig ar waith gan Ganolfan Cydweithredol Cymru, sef Cymunedau Digidol Cymru. Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi llunio Siarter Cynhwysiant Digidol y mae dros 300 o bobl wedi ei llofnodi erbyn hyn.<sup>6</sup>

Mae Fframwaith Cymhwysedd Digidol<sup>7</sup> newydd ar waith ym mhob ysgol, sy'n sicrhau bod disgyblion yn meddu ar y sgiliau sydd eu hangen arnynt i fod yn ddinasyddion digidol yn y byd modern. Mae Cyflymu Cymru yn cynnig mynediad band eang i gymunedau gwledig na chaent eu cynnwys fel arall.<sup>8</sup>

Mae creu cymdeithas sy'n fwy cynhwysol yn ddigidol yn greiddiol i'r broses o gyflawni meysydd polisi pwysig i Lywodraeth Cymru, gan gynnwys y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) a strategaethau ar unigrywdd, dementia ac iechyd meddwl.

## Iechyd a gofal digidol yng Nghymru

Mae *Iechyd a Gofal Gwybodus*<sup>9</sup> yn nodi'r weledigaeth ar gyfer iechyd a gofal digidol yng Nghymru - mynediad ar-lein i gofnodion, trefnu apwyntiadau a cheisiadau am bresgripsiynau, apiau gofal iechyd, adnoddau gwisgadwy, adnoddau hunanreoli ar-lein ac ymgynghoriadau fideo.

Mae Llif Gwaith Un (Gwybodaeth i Chi) Iechyd a Gofal Gwybodus yn ymdrin â gwasanaethau cyhoeddus cenedlaethol gan gynnwys Fy Iechyd Ar-lein ar gyfer apwyntiadau meddygon teulu a cheisiadau am bresgripsiynau, gwasanaeth atgoffa am apwyntiadau My Health Text, Mesurau Canlyniad a Gofnodir gan Gleifion (PROMS) a Mesurau Profiad a Gofnodir gan Gleifion (PREMS) a llwyfan ar-lein newydd ar gyfer iechyd a llesiant.

Yn ogystal â'r rhaglenni cenedlaethol hyn, mae Byrddau Iechyd Lleol yn rhoi eu rhaglenni eu hunain ar waith, gan gynnwys y cofnod a ddelir gan y dinesydd 'Patients Know Best', therapi ymddygiadol gwybyddol ar-lein, a Wi-Fi cyhoeddus.

Mae'r profiad hyd yn hyn yng Nghymru yn dangos y gall y broses o annog unigolion i ddefnyddio gwasanaethau digidol fod yn araf, gyda'r rhwystrau yn cynnwys diffyg ymwybyddiaeth a diffyg cymhelliant i gofrestru. Mae staff iechyd a gofal bellach yn dechrau cael eu hyfforddi fel hyrwyddwyr digidol er mwyn iddynt allu annog cleifion i ddefnyddio gwasanaethau iechyd digidol, gan gynnwys Fy Iechyd Ar-lein a 'Patients Know Best'.



## Astudiaeth achos: Cymorth cynhwysiant digidol ar gyfer 'Patients Know Best'

Porth ar-lein yw Patients Know Best sy'n rhoi mynediad uniongyrchol i gleifion i'w cofnodion meddygol. Gall cleifion gael gafael ar wybodaeth gyfredol am driniaethau, meddyginiaeth, alergeddau a mwy o unrhyw ddyfais. Gellir rhannu'r wybodaeth hon â gwahanol dimau meddygol a gofalwyr. Gall cleifion hefyd weld negeseuon gan glinigwyr, canlyniadau profion ac ati. Mae 'Patients Know Best' ar waith yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg (i gleifion â diabetes a methiant y galon, gan ymestyn i gynnwys cleifion â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint a Parkinson's) ac ardal Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro (i gleifion y glust, y trwyn a'r gwddf).

Caiff cleifion wahoddiad gan eu clinigydd i ymuno â 'Patients Know Best' (PKB). Er bod nifer y cleifion sydd wedi derbyn y gwahoddiad hyd yn hyn yn galonogol, nid yw pob claf yn ymuno â'r system. Mae'n bosibl na fydd rhai cleifion am allu gweld eu cofnodion; mae'n bosibl na fydd gan eraill fynediad i dechnoleg neu gyfeiriad e-bost personol. Mae Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg bellach yn gweithio gyda Chymunedau Digidol Cymru i gyfeirio cleifion at lyfrgelloedd neu adnoddau cymunedol eraill lle y gallant ddefnyddio cyfrifiadur a chael cymorth i agor cyfrif e-bost ac ati er mwyn iddynt allu ymuno â PKB os byddant am wneud hynny.<sup>10</sup>

## Astudiaeth achos: Clwstwr Meddygon Teulu Bae Abertawe

Yn Abertawe, roedd y Clwstwr Meddygon Teulu lleol yn awyddus i annog mwy o gleifion i gofrestru ar gyfer Fy Iechyd Ar-lein. Er mwyn annog y cleifion i gofrestru, mae angen i'r staff fod yn wybodus ac yn frwdfrydig am adnoddau iechyd digidol. Gan weithio gyda Chymunedau Digidol Cymru (CDC), rhoddwyd hyfforddiant i staff rheng flaen anghlinigol o wyth practis er mwyn iddynt feithrin y sgiliau sydd eu hangen er mwyn helpu pobl i ddefnyddio Fy Iechyd Ar-lein. Rhoddwyd hyfforddiant i ddau aelod o staff o bob practis. Yn dilyn yr hyfforddiant, mae diwrnod agored digidol wrthi'n cael ei ddatblygu i gleifion.

Hefyd yn ardal Clwstwr Meddygon Teulu Bae Abertawe, mae dau gwrs iechyd digidol pum wythnos o hyd wrthi'n cael eu datblygu i gleifion. Caiff cleifion eu hatgyfeirio gan feddygon teulu drwy eu menter rhagnodi cymdeithasol. Ffocws y cwrs cyntaf oedd prosiect Fitbit ar gyfer cleifion a oedd yn awyddus i gollu pwysau, a bydd yr ail gwrs yn ymdrin â threchu unigedd ymhlith cleifion hŷn. Caiff cynnwys y cyrsiau ei ddatblygu gan CDC a Dysgu Oedolion yn y Gymuned, drwy ymgynghori â'r meddygon teulu, a chaiff y cyrsiau eu cyflwyno gan Dysgu Oedolion yn y Gymuned.

## Arfer da o ran cynhwysiant digidol ym maes iechyd a gofal

Mae llawer o enghreifftiau o arfer da ac arloesedd o ran cynhwysiant digidol mewn lleoliadau iechyd a gofal, yn enwedig drwy Chymunedau Digidol Cymru.<sup>11</sup>

Mae Cymru ar flaen y gad o ran rhoi cymorth i bontio'r cenedlaethau. Drwy'r fenter Arwyr Digidol, mae pobl ifanc yn dod yn ffrind i bobl hŷn ac yn eu cyflwyno i dechnoleg ddigidol, gan arwain yn aml at ganlyniadau ysbrydoledig a thrawsnewidiol.





## Astudiaeth achos: Cartref Gofal Woffington House

Cartref gofal arloesol i bobl hŷn yn Nhredegar yw Woffington House. Mae'r cartref gofal wedi datblygu partneriaeth ag ysgolion cynradd lleol, lle mae plant ysgol yn ymweld yn rheolaidd â'r preswylwyr. Mae plant o Ysgol Gynradd Georgetown wedi bod yn gweithredu fel Arwyr Digidol, gan ddod yn ffrind i'r preswylwyr a dangos iddynt sut i ddefnyddio technoleg, gan ddefnyddio llechi wedi'u benthg gan Gymunedau Digidol Cymru. Mae'r preswylwyr yn arbennig yn mwynhau ymweld ar-lein â lleoedd yr oeddent yn arfer ymweld â nhw.

Mae Ken (nid ei enw go iawn) wedi byw yn Woffington House ers dros ddwy flynedd. Nid oes ganddo deulu ac nid oes unrhyw un yn ymweld ag ef. Mae'n dioddef o bryder, iselder ysgafn a dementia. Weithiau, byddai'n cnoi cymalau ei fysedd ac yn bwrw fframiau drysau am ei fod yn teimlo'n rhwystredig. Rhoddwyd Lorazepam iddo pan oedd ei angen.

Gan ddefnyddio iPad a sbectol Realiti Rhithwir, mae Ken wedi cael cyfle i ailymweld ag Aberystwyth yn 1965 ac i fynd ar 'rollercoaster'. Mae wrth ei fodd hefyd yn chwilio am ganeuon gan ddefnyddio YouTube. Mae iechyd a llesiant Ken wedi gwella'n sylweddol ac nid yw bellach yn defnyddio meddyginiaethau gwrthseicotig.

Mae Ken hefyd wedi bod yn ymchwilio i rasio colomennod gyda'r plant. Mae'r plant yn bwriadu dod i'r cartref ac ehangu'r gweithgaredd drwy ryddhau colomennod rasio o faes parcio'r cartref gofal. Mae diddordeb Ken wedi dod yn fyw o ganlyniad i'r cynllun Arwyr Digidol.

Mae profiad Ken yn nodweddiadol o brofiadau pobl eraill yn y cartref gofal, lle mae'r defnydd o feddyginiaethau gwrthseicotig "yn ôl yr angen" wedi lleihau 100%. Mae nifer yr achosion o bobl yn syrthio hefyd wedi lleihau'n sylweddol ac mae nifer yr ambiwlansys a gaiff eu galw (sy'n costio £300 fesul galwad i'r GIG) wedi lleihau 28%. At hynny, mae morâl y staff wedi gwella – ac mae plant yr ysgol gynradd yn dweud eu bod am weithio yn y proffesiynau gofal pan fyddant yn hŷn.<sup>12</sup>

Mae mwy na 75% o ferched a thraean o ddynion dros 65 oed yng Nghymru yn byw ar eu pen eu hunain, ac mae chwarter ohonynt yn dweud eu bod yn unig. Cyfrifwyd bod unigedd cymdeithasol a chymunedau datgysylltiedig yng Nghymru yn costio £2.6 biliwn y flwyddyn.<sup>13</sup>

Drwy Gymunedau Digidol Cymru, mae pobl a fyddai'n teimlo unigrwydd ac unigedd fel arall yn cael cymorth i fynd ar-lein er mwyn iddynt allu cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu. Ym Mwrdd Iechyd Aneurin Bevan, mae'r fenter Ffrind i Mi<sup>14</sup> yn gweithio drwy Gysylltwyr Cymunedol i ddod yn ffrind i unrhyw un sy'n teimlo unigrwydd neu unigedd, er mwyn iddynt allu ailgysylltu â'u cymunedau.

Defnyddir technolegau (gan gynnwys clustffonau realiti rhithwir) er mwyn galluogi pobl â dementia i gysylltu ag atgofion cadarnhaol.<sup>15</sup> Mae sesiynau hel atgofion mewn cartrefi gofal i staff, teuluoedd a phobl â dementia yn defnyddio cyfryngau digidol (y rhyngwyd, llechi, cyfrifiaduron) er mwyn helpu pobl i gyflwyno straeon eu bywyd, drwy fentrau fel 'Book of You'.<sup>16</sup>

Mae Cymunedau Digidol Cymru hefyd wedi cydnabod cyswllt pwerus rhwng cymhelliant pobl i wella eu sgiliau digidol a'u lefelau gweithgarwch corfforol. Rhoddwyd benthg dyfais Fitbit i bobl mewn amrywiaeth o leoliadau (tenantiaid cymdeithasau tai, grŵp ffitrwydd i ferched, goroeswyr strôc a'r gweithlu) a dangoswyd iddynt sut i ddefnyddio technoleg mewn ffordd hwyliog ac anffurfiol.<sup>17</sup>





Mae gan ofal iechyd o bell drwy Skype ac ymgynghoriadau ar-lein botensial arbennig yng Nghymru, gan osgoi teithiau i'r ysbyty i bobl lle ceir cysylltiadau trafndiaeth gwledig gwael yn aml. Dangoswyd bod cymorth cynhwysiant digidol yn creu'r amodau priodol i bobl hŷn eiddil ddefnyddio ymgynghoriadau rhithwir mewn ardaloedd gwledig.<sup>18</sup>

## Astudiaeth achos: Teleiechyd i bobl eiddil oedrannus yn ardaloedd gwledig Gogledd Cymru

Yn ardal Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr, mae cleifion dros 85 oed (roedd un claf dros 100 oed) yn gweld eu meddyg drwy glinigau telefeddygaeth yn eu hysbyty cymuned lleol. Mae hyn wedi lleihau'r gofynion teithio i lawer o gleifion o 30 milltir i 2-5 milltir. Dywed Dr Olwen Williams:

"Roedd cyd-gynhyrchu yn hanfodol o ran llwyddo i roi'r gwasanaeth telefeddygaeth ar waith gan fod annog unigolion i ddefnyddio'r gwasanaeth a'r gallu i ddarparu'r gwasanaeth hwnnw yn dibynnu'n llwyr ar y gallu i ddarbwylo grwpiau clinigol a grwpiau cleifion o fuddiannau model gwasanaeth sy'n diwallu anghenion y mwyafrif. Gellir annog defnyddwyr i ymgysylltu â'r model o'r cychwyn cyntaf drwy weithio gydag asiantaethau, megis Dinasyddion Ar-lein, sy'n canolbwyntio ar gynhwysiant digidol, chwalu mythau a phryderon, a rhoi hyfforddiant a chymorth.

"Gwnaethom gyflogi swyddog cynhwysiant digidol a lwyddodd i ennyn cefnogaeth y gymuned drwy weithio gyda grwpiau cymunedol lleol, cynghorwyr sir a'r cyfryngau lleol. Dylid sicrhau bod hyrwyddwyr a chynrychiolwyr cleifion yn gyfarwydd â phob agwedd ar y llwybr cleifion arfaethedig – mae eu barn yn amhrisiadwy. Lluniwyd taflenni gwybodaeth i gleifion a rhoddwyd cyfle iddynt gymryd rhan mewn ymgynghoriad arddangos hefyd."

Cafwyd adborth cadarnhaol sylweddol gan gleifion, gyda thros 83% yn nodi y byddent yn argymhell y clinigau i deulu a ffrindiau. Ar gyfartaledd, mae cleifion wedi arbed 64 munud o amser teithio (40 milltir) wrth fynychu'r clinigau.

Er gwaethaf effaith andwyol cau llawer o lyfrgelloedd, mae llyfrgelloedd cymunedol yn ased cymunedol hanfodol o hyd o ran hybu iechyd a chynhwysiant digidol. Mae'r fframwaith ansawdd ar gyfer safonau llyfrgelloedd cyhoeddus Cymru, Llyfrgelloedd Cysylltiedig ac Uchelgeisiol<sup>19</sup>, yn cynnwys dangosydd ansawdd penodol ar gyfer iechyd a llesiant. Mae Cymdeithas y Prif Lyfrgellwyr (Libraries Connected bellach) wedi datblygu cyfres o Gynigion Cynhwysol, gan gynnwys Cynnig Iechyd Cynhwysol<sup>20</sup> a Chynnig Digidol Cynhwysol<sup>21</sup>. Mae llyfrgelloedd cyhoeddus wedi bod yn gweithio gyda phartneriaid gan gynnwys Cymunedau Digidol Cymru, Mind, Diabetes UK ac RNIB i wella llythrennedd iechyd digidol.

I siaradwyr Cymraeg (875,000 o bobl<sup>22</sup>), gall y diffyg gwybodaeth iechyd o ansawdd da sydd ar gael yn Gymraeg fod yn rhwystr ychwanegol. Gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru, mae adnoddau hyfforddiant sgiliau digidol ar-lein Learn My Way bellach yn cael eu cyfieithu i'r Gymraeg (er nad ydynt ar hyn o bryd yn cynnwys modiwlau iechyd, oherwydd y gwahaniaethau rhwng systemau iechyd yng Nghymru a Lloegr). Mae Llyfrgell Genedlaethol Cymru yn cynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol, myfyrwyr meddygol a'r cyhoedd wrth wella faint o gynnwys iechyd sydd ar gael ar y Wicipedia Cymraeg ac ansawdd y wybodaeth honno.<sup>23</sup>

Llywddodd Canolfan Cydweithredol Cymru yn ddiweddar i gael cyllid o dan Raglen Enghreifftiol Comisiwn Bevan<sup>24</sup> tuag at fenter Cymdeithion Digidol ym Myrddau Iechyd Hywel Dda ac Aneurin Bevan. Bydd Cymdeithion Digidol yn dilyn cyfres o egwyddorion sylfaenol wrth helpu unigolion nad ydynt yn gyfarwydd â defnyddio'r rhyngwrwyd i ddeall hanfodion technoleg yn raddol gyda chymorth gan unigolyn o'r un oedran â diddordebau tebyg a dealltwriaeth leol. Wrth i unigolion gysylltu ar-lein, bydd y cymorth yn ystyried sut y gellir defnyddio'r rhyngwrwyd i wella iechyd a llesiant cyffredinol pobl.

## Sut mae'r GIG yng Nghymru yn ymateb

Yn wahanol i awdurdodau lleol, nid yw pob Bwrdd Iechyd yng Nghymru wedi cydnabod cynhwysiant digidol fel ffactor hanfodol sy'n galluogi trawsnewidiadau digidol. Os nad yw prif ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd a gofal ar-lein, ni chaiff buddiannau'r chwyldro iechyd digidol eu gwireddu.

Serch hynny, nid yw'r rhan fwyaf o'r Byrddau Iechyd yn cyfeirio at gynhwysiant digidol yn eu strategaethau digidol na'u Cynlluniau Tymor Canolig Integredig. Fodd bynnag, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg wedi bod ar flaen y gad o ran cyflwyno mentrau digidol i ddinasyddion yng Nghymru:

### Astudiaeth achos: Iechyd digidol yn ardal Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg oedd y Bwrdd Iechyd cyntaf i gynnig Wi-Fi cyhoeddus am ddim mewn ysbty ac, ers mis Ebrill 2018, fe'i darparwyd ym mhob ysbty aciwt a chymunedol yn y Bwrdd Iechyd. Mae hyd at 12,000 o ddefnyddwyr yn defnyddio'r gwasanaeth ar yr un pryd yn ystod cyfnodau brig. Hwn oedd y Bwrdd Iechyd cyntaf i gynnig cofnod a reolir gan gleifion ('Patients Know Best') i gleifion wedi'i integreiddio yn y seilwaith data cenedlaethol. Am y tro cyntaf yng Nghymru, bydd cleifion yn gallu cael gafael ar wybodaeth am eu gofal eilaidd ac yn gallu rhannu'r wybodaeth honno yn ddiogel â phwy bynnag y dymunant, a byddant hefyd yn gallu anfon negeseuon at eu tîm clinigol er mwyn cael cyngor. Mae Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg yn gweithio gyda Cymunedau Digidol Cymru er mwyn helpu cleifion i ddefnyddio 'Patients Know Best' a rhaglenni ar-lein eraill. Rhoddwyd cymorth i staff sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol drwy gydol eu hyfforddiant ar-lein, gan ehangu eu sgiliau digidol sylfaenol a fydd yn gwella eu cyfleoedd bywyd.

Ym mis Gorffennaf 2018, aeth Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg ymhellach wrth i'r Bwrdd<sup>25</sup> gymeradwyo cyfres newydd o fwriadau, gan gynnwys:

- Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg yn llofnodi'r Siarter Cynhwysiant Digidol
- Ystyried cyfleoedd i benodi cydgysylltydd cynhwysiant digidol am gyfnod prawf
- Datblygu Hyrwyddwyr Digidol ym mhob uned o fewn Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg ac ymhlith grwpiau staff mwy o faint
- Comisiynu cymorth cynhwysiant digidol gan bartneriaid sy'n meddu ar y sgiliau gofynnol i'n helpu ni i helpu ein cleifion a'n staff
- Argymhell comisiynu Canllaw Cynhwysiant Digidol i'w ddefnyddio gan holl staff GIG Cymru



**“Mae achos moesol ac achos busnes o blaid sicrhau cynhwysiant digidol yn y GIG yng Nghymru. Beth am ei roi ar waith”.**

(Yr Athro Hamish Laing, cyn Gyfarwyddwr Meddygol a Phrif Swyddog Gwybodaeth, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg).

## Ffactorau sbarduno a galluogi ar gyfer cynhwysiant digidol

Mae nifer o ffactorau sbarduno a galluogi y gellid eu defnyddio yng Nghymru er mwyn sicrhau blaenoriaeth uwch i gynhwysiant digidol ar yr agenda, ac er mwyn ei gynnwys wrth gomisiynu a darparu gwasanaethau iechyd a gofal.

Yn Lloegr, mae canllawiau<sup>26</sup> ar ddatblygu Mapiau Ffordd Digidol Lleol yn nodi'n benodol: *"Local health and care systems should pay due attention to key enablers of the vision, including digital inclusion and the digital literacy of the workforce and patients and carers"*.

Mae Fframwaith Cynllunio GIG Cymru 2018-21<sup>27</sup> yn cynnwys iechyd digidol fel ffactor galluogi allweddol, ond, yn wahanol i Loegr, nid yw'n gofyn i Fyrddau Iechyd ymdrin ag allgáu digidol fel ffactor cyfyngol. Gallai wneud hynny yn y dyfodol.

Mae sefydliadau iechyd y cyhoedd (gan gynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru) yn cydnabod yn glir bod penderfyniadau cymdeithasol, gan gynnwys tlodi, cyflogaeth a thair, yn cael effaith ddwys ar iechyd y boblogaeth. Yn yr 21ain ganrif, mae allgáu cymdeithasol yn her newydd i iechyd y cyhoedd. Mae'r rheini nad oes ganddynt fynediad i dechnolegau digidol, a'r sgiliau a'r hyder i'w defnyddio, yn wynebu mwy o risg o salwch. Yn y dyfodol, mae dadl gref o blaid mapio lefelau allgáu digidol a'u cynnwys mewn adolygiadau o dystiolaeth ynghyd â phenderfyniadau cymdeithasol eraill sy'n effeithio ar iechyd.<sup>28</sup>

Bellach ceir cyfle gwirioneddol i sicrhau y caiff cynhwysiant digidol ei gynnwys ar yr agenda fel rhan o'r Rhaglen Trawsnewid draws-sector newydd.<sup>29</sup> Mae'n bosibl y bydd cyllid arloesedd drwy'r Gronfa Trawsnewid a chynlluniau grant eraill yn dibynnu ar gynigion i fynd i'r afael ag allgáu digidol.

Mae system o atgyfeirio unigolion i gael cymorth anfeddygol megis garddwriaeth, ymarfer corff, rheoli pwysau, celfyddydau cymunedol neu gyngor ar hawliau lles wedi ymsefydlu'n gadarn yng Nghymru. Gallai rhagnodi cymdeithasol i hyfforddiant sgiliau digidol neu fathau eraill o gymorth cynhwysiant digidol fod yn ymyrraeth briodol iawn i lawer o gleifion ond nid yw'r drefn wedi'i datblygu'n effeithiol eto. Gellid cefnogi mwy o waith o ran atgyfeiriadau cymunedol i gael cymorth cynhwysiant digidol drwy ragnodi cymdeithasol.<sup>30 31</sup>

Er mwyn darbwyllo cleifion a defnyddwyr gwasanaethau i ymgysylltu â gwasanaethau iechyd digidol a'u hannog i'w defnyddio, mae angen i staff iechyd a gofal fod yn wybodus ac yn hyderus eu hunain. Byddai meithrin gallu digidol staff, ar y rheng flaen ac ar lefel arwain, yn cynyddu nifer y cleifion a'r defnyddwyr gwasanaethau sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd digidol yn sylweddol. Mae'n galonogol, am nawr, fod gan Academi Ddigidol y GIG<sup>32</sup>, fodiwl ar Ddylunio sy'n Canolbwyntio ar Ddefnyddwyr a Gwybodaeth wedi'i Hanelu at Ddinasyddion, gan gynnwys cynhwysiant digidol. Er mai GIG Lloegr sy'n ei ariannu, gall cyfranogwyr o wledydd eraill, gan gynnwys Cymru, gymryd rhan yng nghwrs yr Academi Ddigidol ar gyfer arweinwyr digidol y GIG.

Mae Wi-Fi cyhoeddus ar gael yn gynyddol mewn amgylcheddau iechyd a gofal yng Nghymru, sy'n golygu y gall cleifion a defnyddwyr gwasanaethau fynd ar-lein pan fydd ei angen fwyaf arnynt – a chan gynnig buddiannau gwirioneddol i staff. Mae ymrwymiad yn Iechyd a Gofal Gwybodus y *"bydd pobl fydd yn mynychu'r holl leoliadau gofal iechyd mawr, fel ysbytai aciwt ac ysbytai cymunedol, yn cael mynediad at wasanaeth wi-fi cyhoeddus"*.



Mae mynediad am ddim at Wi-Fi i gleifion bellach yn cael ei osod ar safleoedd y GIG yng Nghymru, er nad yw ar gael ym mhob man a bod mwy o gynnydd yn cael ei wneud mewn ysbytai na lleoliadau sylfaenol a chymunedol.

## Astudiaeth achos: Wi-Fi cyhoeddus am ddim

"Credaf fod mynediad am ddim at wasanaeth Wi-Fi cyhoeddus wedi gwneud gwahaniaeth aruthrol. Ychydig yn ôl, ni oedd y bwrdd iechyd cyntaf yng Nghymru i gynnig mynediad am ddim at wasanaeth Wi-Fi cyhoeddus. Fe'i sbardunwyd gan sgwrs â chlaf ar yr uned dialysis arenol. Roeddwn yn crwydro drwy'r uned yn siarad â'r cleifion, er mwyn gweld sut oeddent. Gŵr ifanc ydoedd, a oedd yn rhedeg busnes bach. Mae'n treulio pedair awr, deirgwaith yr wythnos, yn islawr ein hysbyty a dywedodd, 'Does dim hyd yn oed signal ffôn yma. Alla i ddim cysylltu â'r rhyngwrwyd ac mae'n rhaid i mi redeg fy musnes. Am tua hanner yr wythnos, alla i ddim gweithio.' Dyna realiti bywyd i rywun â methiant yr arenau. 'Allech chi gael signal ffôn i mi? Byddai hynny'n gwneud gwahaniaeth!' Dywedais, 'Beth am wasanaeth Wi-Fi yn lle hynny?' Atebodd, 'Gwych'.

Yr ymateb cychwynol gan gydweithwyr TG oedd 'Allwn ni ddim gwneud hynny!' oherwydd problemau diogelwch. 'Beth petaent yn lawrlwytho deunydd amhriodol? Gallem fod yn atebol am hynny!'

Ond roeddwn yn gwybod, mewn gwesty, fod ganddynt ddau rwydwaith: un ar gyfer rhedeg y busnes ac un arall i'r cwsmeriaid. Ar ôl rhannu'r rhwydwaith, gwnaethom greu ein cysylltiadau ein hunain â'r rhyngwrwyd yn hytrach na defnyddio rhwydwaith y GIG. Mae'n anhygoel. Gall 12,000 o ddefnyddwyr fod yn ei ddefnyddio ar yr un pryd weithiau. Mae'n golygu y gall cleifion barhau mewn cysylltiad â'u busnesau a'u teuluoedd a'u ffrindiau. Mae wedi caniatáu i ni newid ein model gweithio symudol i'r staff ar ein safleoedd yn llwyr hefyd: gan ddefnyddio ein gwasanaeth Wi-Fi am ddim a chanolwedd ddiogel a ddarperir gennym. Mae hefyd wedi rhyddhau lled band ar ein rhwydwaith GIG: llawer o 'fuddiannau' am fuddsoddiad bach!"

Cyfieithiad o gyfweiliad gan DrDoctor â'r Athro Hamish Laing<sup>33</sup>

Mae egwyddorion gofal iechyd darbodus yn sail i wasanaethau iechyd a gofal yng Nghymru.<sup>34 35</sup> Mae gwella cynhwysiant digidol yn gwbl gyson â'r dull gweithredu hwn – galluogi cyd-gynhyrchu, cyrraedd y rheini â'r anghenion mwyaf, dim ond gwneud yr hyn sy'n ofynnol, gan gynnwys annog hunanofal, a lleihau'r amrywiad amhriodol a grëir gan y rhaniad digidol.



## Y buddiannau a'r achos busnes

Mae'r Adran Iechyd yn Lloegr wedi cyfrifo arbedion blynyddol o £2.9 biliwn yn sgil defnyddio gwasanaethau digidol yn y GIG<sup>36</sup>. Ond ni chaiff yr arbedion hyn eu gwireddu'n llawn os bydd prif ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd a gofal yn llai tebygol o fod ar-lein.

Mae'r achos busnes o blaid cynhwysiant digidol ym maes iechyd a gofal yn galonogol hyd yn hyn. Mae gwerthusiadau wedi dangos bod ymyriadau, gan gynnwys hyfforddiant sgiliau digidol, yn gwella hyder pobl wrth ddefnyddio adnoddau iechyd digidol, yn cynyddu nifer y bobl sy'n defnyddio gwasanaethau megis trefnu apwyntiadau ar-lein, yn cynyddu lefelau hunanofal ar gyfer mân anhwylderau, yn lleihau unigrwydd ac unigedd ac yn arbed amser ac arian.

Y gwerthusiad o Gam Un o raglen 'Widening Digital Participation' y GIG yn Lloegr<sup>37</sup> sy'n darparu'r dadansoddiad mwyaf manwl o effaith cynyddu cynhwysiant digidol ar iechyd hyd yn hyn. Wrth ddatblygu'r gwerthusiad hwn, roedd GIG Lloegr - fel comisiynydd y rhaglen - yn awyddus i sicrhau bod y canlyniadau a fesurwyd yn ystyrlon i'r GIG, yn hytrach na dim ond cynnig gwybodaeth am nifer y bobl sydd wedi'u hyfforddi mewn sgiliau digidol.

**Y gwerthusiad o raglen 'Widening Digital Participation' y GIG sy'n darparu'r dadansoddiad mwyaf manwl o effaith cynyddu cynhwysiant digidol ar iechyd. Mae'n amcangyfrif bod £6.40 yn cael ei arbed am bob £1 a wariwyd.**

**Gall buddsoddi mewn cynhwysiant digidol arwain at arbedion cronol o £121 miliwn y flwyddyn i'r GIG yn y DU erbyn 2025. I Gymru, byddai hyn yn golygu arbed £5.5m y flwyddyn.**

### O blith y rheini a gefnogwyd gan y rhaglen:

- aeth 56% ymlaen i ddod o hyd i wybodaeth am iechyd ar y rhyngwrwyd
- roedd 59% yn teimlo'n fwy hyderus yn defnyddio gwybodaeth am iechyd
- mae 51% bellach wedi defnyddio'r rhyngwrwyd i ystyried ffyrdd o wella iechyd meddwl a llesiant
- mae 52% yn teimlo'n llai unig neu ynysig
- dywedodd 54% o'r rheini yr oedd angen cyngor meddygol arnynt nad oedd yn gyngor brys y byddent bellach yn mynd ar-lein cyn cysylltu â'u meddyg teulu, er mwyn edrych ar wefannau megis NHS Choices
- roedd 21% wedi ymweld â'u meddyg teulu llai o weithiau
- mae 22% wedi dechrau trefnu apwyntiadau meddygon teulu ar-lein ac mae 20% wedi dechrau archebu presgripsiynau ar-lein
- mae 39% wedi arbed amser drwy gynnal trafodion iechyd ar-lein

Amcangyfrifodd y gwerthusiad hwn fod £6.40 yn cael ei arbed am bob £1 a fuddsoddiwyd o ganlyniad i lai o achosion y gellid eu hosgoi o gysylltu â'r GIG oherwydd mwy o hunanofal drwy edrych ar wybodaeth a chwilio am gyngor ar-lein.

Diwygiwyd yr amcangyfrifon o arbedion yn yr adroddiad diweddar gan y Ganolfan Ymchwil Economeg a Busnes (CEBR) ar ran y Good Things Foundation.<sup>38</sup> Mae CEBR yn cyfrifo arbedion i'r GIG drwy drefnu bod unigolion yn dysgu sgiliau digidol ac felly'n gallu defnyddio gwefan y GIG i gael cyngor am hunanofal, yn ogystal â threfnu apwyntiadau a gofyn am bresgripsiynau ar-lein. Rhagwelir cyfanswm o £121 miliwn o arbedion y flwyddyn erbyn 2025 o ganlyniad i lai o ymweliadau â meddygon teulu a llai o ddefnydd o wasanaethau all-lein. Gallai dim ond lleihau nifer yr ymgynghoriadau â meddygon teulu y gellid eu hosgoi arbed £10 miliwn o fewn blwyddyn. Mae'r amcangyfrifon yn yr adroddiad hwn yn berthnasol i'r DU gyfan. Ar sail y pen, byddai hyn yn golygu arbedion o £5.5 miliwn y flwyddyn yng Nghymru erbyn 2025.

Mae dadansoddiad o ddata yn yr Alban a gynhaliwyd gan Ipsos MORI yn 2016 ar ran Ymddiriedolaeth Carnegie UK<sup>39</sup> yn dangos y buddiannau ehangach i iechyd y cyhoedd, a'r cysylltiad rhwng defnyddio'r rhyngwrwyd a gwell iechyd a llesiant. Mae'r rheini sy'n defnyddio'r rhyngwrwyd yn fwy tebygol o fod wedi:

- bod i ddigwyddiad diwylliannol
- ymgymryd â gweithgaredd hamdden yn yr awyr agored
- cymryd rhan mewn chwaraeon
- gwirfoddoli

I'r gwrthwyneb, mae'r rheini nad ydynt ar-lein yn fwy tebygol o fod wedi ymweld â'u meddyg unwaith y mis neu fwy.

## Gwersi o wledydd eraill

Gall Cymru ddysgu gan wledydd eraill, a gall gwledydd eraill ddysgu gan Gymru, o ran dulliau o roi cynhwysiant digidol ar waith ym maes iechyd a gofal.

Yn Lloegr, mae cam cyntaf rhaglen 'Widening Digital Participation' y GIG wedi dangos effeithiau mesuradwy yn erbyn canlyniadau sy'n berthnasol i'r GIG, gan gynnwys hunanofal a gostyngiad yn nifer yr ymgynghoriadau y gellid eu hosgoi. Mae'r ail gam bellach yn anelu at feithrin gwell dealltwriaeth o'r rhwystrau gwirioneddol at gynhwysiant digidol, ac at gydlynllunio'r atebion mwyaf priodol.<sup>40</sup>

Mae'r Strategaeth Iechyd a Gofal Digidol yn yr Alban<sup>41</sup> yn cynnwys y disgwyliad i bob sefydliad sy'n ymwneud â darparu gofal ymrwymo i'r Siarter Cyfranogiad Digidol.

Yng Ngogledd Iwerddon, mae'r Digital Age Project<sup>42</sup> yn cefnogi partneriaethau rhwng cenedlaethau, ac yn Iwerddon, mae'r rhaglen Getting Citizens Online<sup>43</sup> yn diwallu anghenion cymunedau ffermio mewn ardaloedd gwledig.

Mae gan wledydd arloesol llai, sy'n debyg o ran maint i Gymru, brofiadau arbennig o werthfawr. Daw adroddiad gan Nesta yn 2014<sup>44</sup> i'r casgliad bod y gwledydd hyn yn dangos ymdeimlad o genhadaeth genedlaethol, ysbryd entrepreneuriaidd ar bob lefel, gan gynnwys y llywodraeth, diwylliant agored, ac arloesedd ymhellach i lawr y gadwyn drwy fusnesau bach a chanolig.

Un o'r gwledydd hyn yw Singapôr, lle bu ffocws penodol ar gau'r bwlch digidol ymhlith pobl hŷn. Yma mae'r fenter Silver Infocomm yn helpu pobl hŷn sy'n meddu ar sgiliau digidol i helpu pobl eraill hŷn feithrin y sgiliau hynny.<sup>45</sup>

Mae sawl nodwedd debyg rhwng Seland Newydd a Chymru. Mae'r ddwy yn wledydd llai o faint, gyda phoblogaethau o faint tebyg. Mae'r ddwy wlad yn siarad Saesneg ond mae ganddynt ieithoedd swyddogol unigryw, sef Maori te reo a Chymraeg. Mae'r ddwy yn wynebu heriau wrth gyflenwi gwasanaethau i ardaloedd gwledig. Mae Seland Newydd wedi llunio Maniffesto Cynhwysiant Digidol<sup>46</sup> a Grŵp Gweinidogol ar gyfer Cynhwysiant Digidol. Mae Map o'r Rhaniad Digidol ar gael ar-lein sy'n dangos statws allgáu digidol fesul ardal leol. Gallai fod o fudd i'r ddwy wlad rannu eu profiadau.

Yn yr un modd, dylai Cymru fod yn rhannu ei gwaith arloesol o ran cynhwysiant digidol ym maes iechyd a gofal gyda'r byd - yn arbennig ei defnydd creadigol o asedau cymunedol er mwyn annog cyfeillgarwch rhwng cenedlaethau a lleihau unigrwydd ac unigedd.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn cydnabod potensial technolegau digidol i helpu i ddatblygu gofal iechyd cynaliadwy, ac yn arbennig, i gefnogi systemau iechyd ym mhob gwlad o ran hybu iechyd ac atal clefydau, a thrwy wella hygyrchedd, ansawdd a fforddiadwyedd gwasanaethau iechyd.



Ym mis Mai eleni, mabwysiadodd Cynulliad Iechyd y Byd benderfyniad ar iechyd digidol<sup>47</sup> yn cynnwys 11 o gamau gweithredu i annog sefydliadau i fabwysiadu gwasanaethau iechyd digidol. Mae'n galonogol bod Sefydliad Iechyd y Byd o'r farn bod cynhwysiant digidol dinasyddion yn greiddiol i sicrhau buddiannau iechyd digidol, ac mae'n erfyn ar aelod-wladwriaethau i wneud y canlynol:

*Gwella sgiliau digidol pob dinesydd, gan gynnwys gwneud hynny drwy weithio gyda chymdeithas sifil i feithrin ymddiriedaeth y cyhoedd a chefnogaeth o blaid atebion iechyd digidol, ac annog sefydliadau i ddefnyddio technoleg iechyd digidol wrth ddarparu gwasanaethau iechyd cyffredin a sicrhau mynediad iddynt.*

## Ailystyried cynhwysiant digidol

Ers sawl blwyddyn bellach, bu ffocws cymorth cynhwysiant digidol ledled y DU ar helpu pobl i feithrin sgiliau digidol sylfaenol. Ond yn yr oes sydd ohoni, mae'n bosibl nad diffyg sgiliau sylfaenol mwyach yw'r hyn sy'n rhwystro unigolion rhag defnyddio gwasanaethau digidol, yn enwedig ym maes iechyd a gofal. Mae gan nifer gynyddol o bobl fynediad i dechnoleg ddigidol, yn arbennig dyfeisiau symudol, ac maent yn gyfarwydd â thechnoleg o'r fath. Ac mae technoleg yn llawer haws i'w defnyddio, gyda sgriniau cyffwrdd syml ar lechi a ffonau.

Ym mis Gorffennaf 2018, cyhoeddodd y Ganolfan ar gyfer Heneiddio'n Well adroddiad pwysig a diddorol ar ddulliau newydd i helpu pobl i fynd ar-lein yn ddiweddarach yn eu bywyd.<sup>48</sup> Gall mynd ar-lein fod o fudd eithriadol i bobl yn ddiweddarach yn eu bywyd – er mwyn gwella eu hiechyd a'u llesiant, arbed arian a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau. Fodd bynnag, ceir craidd o bobl hŷn o hyd nad ydynt ar-lein ac nad oes ganddynt unrhyw fwrriad o fynd ar-lein. Pan ofynnwyd iddynt beth fyddai'n eu hannog i fynd ar-lein, dywedodd 74% o bobl dros 65 oed 'dim'.

Rhoddodd Ageing Better gyllid i'r Good Things Foundation gynnal gwaith ymchwil er mwyn deall beth sy'n galluogi pobl ac yn eu hatal yn ddiweddarach mewn bywyd rhag mynd ar-lein – gan ganolbwyntio'n benodol ar bobl yn ddiweddarach mewn bywyd nad ydynt byth wedi defnyddio'r rhyngwrdd, y rheini a oedd yn arfer ei defnyddio ond sydd bellach wedi rhoi'r gorau iddi, neu'r rheini sy'n gwneud defnydd cyfyngedig ohoni. Daeth yr adroddiad i'r casgliadau canlynol:

- Mae unigolion nad ydynt yn defnyddio'r rhyngwrdd ac unigolion sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol yn ddau beth gwahanol. Mae rhai pobl yn gwneud penderfyniad rhesymegol i beidio â mynd ar-lein.
- Mae angen i ni symud o ffocws ar sgiliau digidol sylfaenol i feithrin hyder a chymhelliant i wneud pethau ar-lein sy'n bwysig i bobl.
- Rhaid i ni fesur llwyddiant yn ôl canlyniadau (gan gynnwys canlyniadau iechyd) yn hytrach na dim ond nifer y bobl sy'n cyrraedd lefel sgiliau digidol sylfaenol.

Mae'r negeseuon yn glir. Mae angen gwasanaethau iechyd a gofal digidol ar bobl yng Nghymru sy'n bwysig iddynt, sy'n hygyrch ac sydd wedi'u cynllunio'n dda, ac sy'n gydnaws â'u profiad iechyd cyffredinol. Mae angen mwy na sgiliau digidol sylfaenol arnynt – mae angen llythrennedd iechyd digidol arnynt sy'n rhoi'r hyder iddynt ddefnyddio offer ac adnoddau yn effeithiol.

Er mwyn sicrhau bod y cynhwysiant digidol hwn yn gynaliadwy, mae angen i ni allu mesur effaith drwy ganlyniadau sy'n berthnasol i'r GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol - gan gynnwys hunanofal, dulliau





annog cleifion a defnydd priodol o wasanaethau. Ac wrth i ni ailystyried rhai o'n dulliau gweithredu mewn perthynas â chynhwysiant digidol ym maes iechyd a gofal, byddwn yn fwyaf llwyddiannus drwy weithio gyda chleifion a defnyddwyr gwasanaethau er mwyn cydgyhyrchu'r atebion sydd fwyaf perthnasol iddyn nhw.

## Dod â'r ddeddf gofal gwrthgyfartal ddigidol i ben

Bu ymwybyddiaeth gadarn o anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru erioed. Cyflwynodd Julian Tudor Hart ei Ddeddf Gofal Gwrthgyfartal ym Mhort Talbot yn 1971<sup>49</sup>, gan ddadlau bod argaeledd gofal iechyd da yn amrywio'n groes i'r angen amdano.

Wrth i'r GIG yng Nghymru barhau â'i agenda trawsnewid digidol, mae perygl go iawn y caiff deddf gofal gwrthgyfartal ddigidol newydd ei chreu, lle y bydd y dinasyddion hynny y mae angen y gwasanaethau digidol newydd arnynt fwyaf yn cael eu gadael ar ôl unwaith eto, o ganlyniad i'w diffyg sgiliau digidol a diffyg mynediad at wasanaethau digidol.

Mewn blog i ddathlu pen-blwydd y GIG yn 70 oed, mae'r Athro Hamish Laing<sup>50</sup> yn gofyn beth fyddai barn Aneurin Bevan am y GIG heddiw. A fyddai'n rhyfeddu at y technolegau, gweithrediadau a thriniaethau newydd sydd ar gael? A fyddai o blaid digideiddio'r GIG? Ym marn Bevan, un o egwyddorion sylfaenol y GIG newydd oedd sicrhau bod y cyngor a'r driniaeth iechyd orau ar gael i bawb. Yn ddi-au, os bydd rhai dinasyddion a chymunedau yn methu â manteisio ar fuddiannau gofal iechyd digidol o ganlyniad i allgáu digidol, gan greu anghydraddoldeb o ran canlyniadau iechyd yn hytrach na chau'r bwlch, byddai hynny wedi bod yn destun pryder iddo.

Mae'n hen bryd i'r GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol yng Nghymru groesawu cynhwysiant digidol fel un o elfennau canolog y weledigaeth o newid trawsnewidiol a nodwyd yn Cymru Iachach. Mae angen i ni sicrhau bod cynhwysiant digidol yn rhan o wasanaethau iechyd a gofal prif ffrwd, a hynny mewn modd cynaliadwy a chyffredinol, nid dim ond fel elfen ddymunol. Heb weithredu, mae perygl y ceir deddf gofal gwrthgyfartal newydd, lle na fydd gwasanaethau a gyflenwir yn ddigidol ar gael i'r rheini a fyddai'n cael y budd mwyaf ohonynt - unigolion annigidol mewn byd cynyddol ddigidol.



## Argymhellion



1. Mae angen i gynhwysiant digidol symud o'r ymylon i'r brif ffrwd wrth gynllunio a darparu iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru ac mae angen ei ystyried yn un o'r ffactorau allweddol sy'n galluogi gofal iechyd darbodus.
2. Dylid cydnabod bod cynhwysiant digidol yn un o benderfynyddion cymdeithasol iechyd, ynghyd ag anghydraddoldebau eraill, a'i gynnwys wrth fapio iechyd y cyhoedd yn y dyfodol.
3. Mae'r achos busnes o blaid cynhwysiant digidol hyd yn hyn yn galonogol, ond mae angen ei ddatblygu'n fwy trylwyr, gan ei werthuso yn erbyn canlyniadau sy'n bwysig i sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol.
4. Dylai Fframwaith Cynllunio GIG Cymru ei gwneud yn ofynnol i Fyrddau ac Ymddiriedolaethau Iechyd roi ystyriaeth benodol i gynhwysiant digidol wrth ddatblygu cynlluniau iechyd lleol, gan gynnwys Cynlluniau Tymor Canolig Integredig.
5. Dylai cyllid ar gyfer mentrau digidol drwy'r Gronfa Trawsnewid a rhaglenni grant eraill fod yn amodol ar sicrhau bod ceisiadau yn ymdrin yn benodol â chynhwysiant digidol.
6. Yn gyffredinol, mae gan awdurdodau lleol ddull gweithredu strategol llawer manylach a chadarnach mewn perthynas â chynhwysiant digidol na sefydliadau iechyd. Wrth i sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol symud tuag at weledigaeth Cymru Iachach o ofal integredig, dylid gweithredu mewn modd mwy cydgyssylltiedig wrth ystyried cynhwysiant digidol.
7. Heb gynhwysiant digidol, ni chaiff Llif Gwaith Un (Gwybodaeth i Chi) y strategaeth Iechyd a Gofal Gwybodus ei gwireddu'n llawn. Dylai pob rhan o'r GIG yng Nghymru fabwysiadu cymorth mentrau fel Cymunedau Digidol Cymru ar gyfer gwasanaethau iechyd digidol i'r cyhoedd.
8. Nid oes ymwybyddiaeth dda o wasanaethau iechyd digidol i'r cyhoedd yng Nghymru. Mae angen cyfathrebu er mwyn gwella ymwybyddiaeth ond hefyd er mwyn egluro buddiannau defnyddio gwasanaethau o'r fath.
9. Dylai pob Bwrdd Iechyd ac Ymddiriedolaeth yng Nghymru ddilyn esiampl Abertawe Bro Morgannwg, gan ymrwymo i'r Siarter Cynhwysiant Digidol a chymryd camau ymarferol i roi cymorth cynhwysiant digidol ar waith yn lleol.
10. Mae Cymunedau Digidol Cymru yn chwarae rhan flaenllaw wrth sicrhau na chaiff y bobl fwyaf agored i niwed eu hallgáu rhag manteisio ar fuddiannau gwasanaethau digidol. Mae Arwyr Digidol yn enghraifft hynod ysbrydoledig o gynllun cyfeillio rhwng cenedlaethau y dylid ei fabwysiadu'n eang, nid dim ond yng Nghymru ond mewn gwledydd eraill.
11. Mae Wi-Fi yn ffactor galluogi allweddol o ran sicrhau y gall pobl fynd ar-lein pan fydd angen iddynt wneud hynny fwyaf. Dylid cyflwyno gwasanaeth Wi-Fi cyhoeddus am ddim ym mhob un o leoliadau'r GIG a phob lleoliad gofal ledled Cymru.

12. Hyd yn oed os ydynt yn meddu ar sgiliau digidol ac yn gallu cael gafael ar dechnoleg, ni fydd pobl yn defnyddio adnoddau iechyd digidol os nad ydynt yn hygyrch nac yn ystyrlon iddynt. Dylid cynllunio pob cynnyrch iechyd digidol gan ganolbwyntio ar y defnyddiwr a chan gynnwys pobl nad ydynt yn ddefnyddwyr digidol mor brofiadol.
13. Dylid llunio canllaw ymarferol er mwyn ei gwneud hi'n haws i sefydliadau iechyd a gofal lleol gomisiynu a chyflenwi cymorth cynhwysiant digidol, ar ffurf debyg i'r 'Digital Inclusion Guide for Health and Social Care' yn Lloegr.
14. Megis dechrau y mae'r defnydd o ragnodi cymdeithasol ar gyfer cymorth cynhwysiant digidol yng Nghymru a dylid cyflymu'r broses.
15. Mae llythrennedd iechyd digidol staff iechyd a gofal yn hanfodol er mwyn i gleifion a defnyddwyr gwasanaethau fabwysiadu dulliau digidol. Dylid annog arweinwyr iechyd digidol yng Nghymru i gymryd rhan yn Academi Ddigidol y GIG, a dylid helpu staff rheng flaen i ddod yn hyrwyddwyr digidol ar gyfer eu cleifion.
16. Gall Cymru ddysgu gan wledydd eraill, a gall gwledydd eraill ddysgu gan Gymru, o ran dulliau o roi cynhwysiant digidol ar waith ym maes iechyd a gofal. Dylid meithrin cydberthnasau â chydweithwyr cynhwysiant digidol a chydweithwyr iechyd mewn gwledydd bach, arloesol â nodweddion tebyg.
17. Dylid sicrhau y caiff yr hyn sy'n gweithio yng Nghymru ac mewn gwledydd eraill ei rannu er mwyn sicrhau y caiff cynhwysiant digidol ei gyflwyno a'i roi ar waith yn ddiogel ac yn llwyddiannus.
18. Mae'n bosibl nad y dulliau gweithredu ar gyfer cynhwysiant digidol a weithiodd yn y gorffennol fydd orau yn y dyfodol. Dylai sefydliadau iechyd a gofal yng Nghymru gefnogi prosiectau cydgynhyrchu sy'n meithrin gwell dealltwriaeth o'r rhwystrau i gynhwysiant digidol a'r atebion gorau.



## Cyfweleion

Tom Crick, Athro Addysg Ddigidol a Pholisi Cyhoeddus, Prifysgol Abertawe, ac Aelod Annibynnol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Beverley Davies, Uwch Reolwr Rhaglenni, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Joanna Dundon, Arweinydd Gwybodeg Clinigol Cenedlaethol (Cyhoeddus a Gwasanaeth), Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru

Nikki Ellery, Uwch Reolwr Prosiectau – Gwybodeg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Adam Hesselden, Rheolwr, Cartref Gofal Woffington House, Tredegar

Huw George, Dirprwy Brif Weithredwr, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Chadeirydd, Llif Gwaith Un (Gwybodaeth i Chi)

Andrew Griffiths, Cyfarwyddwr a Phrif Swyddog Gwybodaeth, Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru

Helen Hughes-Tait, Pennaeth Dyfodol Clinigol – TGCh, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Andrew Jacobs, Pennaeth Cynhwysiant Ariannol a Digidol, Llywodraeth Cymru

Ann Jones, Cynrychiolydd Llyfrgelloedd Cyhoeddus, CILIP Cymru (Cymdeithas Llyfrgelloedd a Gwybodaeth)

Lesley Jones, Pennaeth Addysg Glinigol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf

Peter Jones, Dirprwy Gyfarwyddwr – Iechyd a Gofal Digidol, Llywodraeth Cymru

Hamish Laing, cyn-Gyfarwyddwr Meddygol a Phrif Swyddog Gwybodaeth, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg (bellach yn Athro Arloesedd, Ymgysylltu a Chanlyniadau Gwell, Prifysgol Abertawe)

Kimberley Littlemore, Partner, Pocket Medic eHealth Digital Media Cyf

Nesta Lloyd-Jones, Rheolwr Polisi a Materion Cyhoeddus, Confederasiwn GIG Cymru

Leah Morantz, Cyfarwyddwr Cyfathrebu, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Alun Prescott, Rheolwr Gweithrediadau, Adfywio, Buddsoddi a Thai, Cyngor Dinas Casnewydd (Cadeirydd, Cymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru)

Anna Prytherch, Rheolwr Prosiect, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Rachel Rahman, Cyfarwyddwr y Ganolfan Ragoriaeth mewn Ymchwil Iechyd Gwledig, Prifysgol Aberystwyth

Catherine Sharp, Swyddog Ymchwil, Prifysgol Bangor

Tanya Strange, Nyrs Is-adrannol – Gofal a Rhwydweithiau Sylfaenol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Dave Street, Cyfarwyddwr Corfforaethol Gwasanaethau Cymdeithasol a Thai, Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Chris Subbe, Meddyg Ymgynghorol mewn Meddygaeth Gofal Aciwt, Anadlol a Chritigol, Prifysgol Bangor

Alyson Thomas a Clare Jenkins, Prif Swyddogion ar y Cyd, Bwrdd y Cynghorau Iechyd Cymuned yng Nghymru

Iwan Williams, Arweinydd Cymunedau, Llywodraeth Leol a Llesiant, Y Comisiynydd Pobl Hŷn (bellach yn Arweinydd Polisi, Gofal Cymdeithasol Cymru)

Olwen Williams, Meddyg Ymgynghorol mewn Iechyd Rhywiol ac Arweinydd Ysbytai'r Dyfodol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Grŵp Ffocws Anghenion a Phrofiad Defnyddwyr GIG Cymru

Jo Dundon, Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru; Leanda Wynn, Bwrdd y CICau yng Nghymru; Sean Newton, Diabetes UK Cymru; Ann Jones CILIP Cymru; Trevor Davis, Comisiwn Bevan; Matt Lloyd, Cymunedau Digidol Cymru; Alex Percival, NHS111; Cecilia Jones, Arweinydd Ymgysylltu Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru



## Cyfeiriadau

- <sup>1</sup>Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru  
<https://gov.wales/docs/dhss/publications/180116reviewcy.pdf>
- <sup>2</sup>Cymru Iachach: Ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol  
<https://gov.wales/docs/dhss/publications/180608healthier-wales-maincy.pdf>
- <sup>3</sup>Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18  
[https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?tab=el\\_home&topic=internet\\_media&lang=cy](https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?tab=el_home&topic=internet_media&lang=cy)
- <sup>4</sup>Lloyds Bank UK consumer digital index  
[www.lloydsbank.com/banking-with-us/whats-happening/consumer-digital-index.asp](http://www.lloydsbank.com/banking-with-us/whats-happening/consumer-digital-index.asp)
- <sup>5</sup>Sicrhau cynhwysiant digidol: fframwaith strategol ar gyfer Cymru <https://gov.wales/docs/dsjlg/publications/comm/160316-digital-inclusion-strategic-framework-cy.pdf>
- <sup>6</sup>Siarter Cynhwysiant Digidol <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/siarter-cynhwysiant-digidol/>
- <sup>7</sup>Fframwaith Cymhwysedd Digidol  
<http://learning.gov.wales/resources/browse-all/digital-competence-framework/?lang=cy>
- <sup>8</sup>Band eang cyflym iawn <https://gov.wales/topics/science-and-technology/digital/infrastructure/superfast-broadband/?skip=1&lang=cy>
- <sup>9</sup>Iechyd a gofal gwybodus: strategaeth iechyd a gofal cymdeithasol ddigidol ar gyfer Cymru  
<https://gov.wales/docs/dhss/publications/151211reportcy.pdf>
- <sup>10</sup>Gall cynhwysiant digidol helpu pobl yng Nghymru i reoli eu hiechyd ar-lein  
<https://www.youtube.com/watch?v=PR-PvITgetk>
- <sup>11</sup>Astudiaethau achos. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/>
- <sup>12</sup>Cyflawniad digidol arloesol mewn cartref gofal yn Ne Cymru <https://www.youtube.com/watch?v=eK1SP7Vhve4>
- <sup>13</sup>Ymchwiliad Cynulliad Cenedlaethol Cymru i Unigrwydd ac Unigedd  
(<http://www.senedd.cynulliad.cymru/mglIssueHistoryHome.aspx?IId=16359>)
- <sup>14</sup>Ffrind i Mi <https://www.ffrindimi.co.uk/copy-of-home>
- <sup>15</sup>Technoleg rhith-wirionedd yn sbarduno atgofion hapus a phrofiadau newydd ar gyfer pobl sydd â dementia (Gwasanaethau Cymdeithasol Abertawe) <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/technoleg-rhith-wirionedd-yn-sbarduno-atgofion-hapus-a-phrofiadau-newydd-ar-gyfer-pobl-sydd-a-dementia/>
- <sup>16</sup>Pecyn Cymunedau Digidol Cymru yn cael ei ddefnyddio i helpu pobl â dementia (Book of You)  
<https://www.digitalcommunities.gov.wales/blog/2015/09/18/digital-communities-wales-kit-used-to-support-people-with-dementia/>
- <sup>17</sup>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/>
- <sup>18</sup>Williams, O et al The use of telemedicine to enhance secondary care: lessons from the frontline  
<http://futurehospital.rcpjjournal.org/content/4/2/109.full.pdf>
- <sup>19</sup>Llyfrgelloedd cysylltiedig ac uchelgeisiol: fframwaith ansawdd safonau llyfrgelloedd cyhoeddus Cymru 2017-20 <https://gov.wales/topics/culture-tourism-sport/museums-archives-libraries/libraries/public-library-standards/?skip=1&lang=cy>
- <sup>20</sup>Cynnig iechyd cynhwysol. <https://www.librariesconnected.org.uk/universal-offers/health>
- <sup>21</sup>Cynnig digidol cynhwysol <https://www.librariesconnected.org.uk/universal-offers/digital>
- <sup>22</sup>Arolwg "calonogol" yn awgrymu cynnydd yn nifer y siaradwyr Cymraeg  
<https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-45611374?SThisFB>
- <sup>23</sup>Wici-Iechyd: gwella mynediad ar-lein i wybodaeth iechyd Gymraeg <https://blog.library.wales/?p=15756>
- <sup>24</sup>Comisiwn Bevan <http://www.bevancommission.org/cy/>
- <sup>25</sup>Cynhwysiant digidol, GIG Cymru a Phrifysgol Abertawe Bro Morgannwg <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/863/July%202018%203iv%20Digital%20Inclusion%20NHS%20Wales%20&%20ABMU.pdf>

- <sup>26</sup>Guidance for developing local digital roadmaps  
<https://www.england.nhs.uk/digitaltechnology-old/wp-content/uploads/sites/31/2016/11/develop-ldrs-guid.pdf>
- <sup>27</sup>Fframwaith Cynllunio GIG Cymru 2018-21  
<https://gov.wales/topics/health/nhswales/planning/?skip=1&lang=cy>
- <sup>28</sup>Gwneud gwahaniaeth: buddsoddi mewn iechyd a llesiant cynaliadwy i bobl Cymru. Iechyd Cyhoeddus Cymru <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/hafan>
- <sup>29</sup>Llai o ddibyniaeth ar ysbytai, mwy o ofal yn nes at y cartref  
<https://gov.wales/newsroom/health-and-social-services/2018/longterm/?skip=1&lang=cy>
- <sup>30</sup>Rhagnodi cymdeithasol. Gofal Sylfaenol Un  
<http://www.gofalsylfaenolun.cymru.nhs.uk/rhagnodi-cymdeithasol>
- <sup>31</sup>Social prescribing digital skills. Good Things Foundation  
<https://drive.google.com/file/d/1rzG019EccLR9UbTbXJcx9IPNgUnsRW4w/view>
- <sup>32</sup>Academi Ddigidol y GIG <https://www.england.nhs.uk/digitaltechnology/nhs-digital-academy/>
- <sup>33</sup>Time with Hamish Laing <https://www.drdoctor.co.uk/blog/time-hamish-laing/>
- <sup>34</sup>Hyrwyddo egwyddorion gofal iechyd darbodus <http://www.bevancommission.org/cy/prudent-healthcare>
- <sup>35</sup>Gofal iechyd darbodus <http://www.prudenthealthcare.org.uk/cy/>
- <sup>36</sup>Digital Efficiency Report, Gwasanaeth Digidol y Llywodraeth  
<https://www.gov.uk/government/publications/digital-efficiencyreport/digital-efficiency-report>
- <sup>37</sup>Health and digital: reducing inequalities, improving society. Sefydliad Tinder [https://nhs.tinderfoundation.org/wp-content/uploads/2016/07/Improving\\_Digital\\_Health\\_Skills\\_Report\\_2016.pdf](https://nhs.tinderfoundation.org/wp-content/uploads/2016/07/Improving_Digital_Health_Skills_Report_2016.pdf)
- <sup>38</sup>The economic impact of digital inclusion in the UK. CEBR ar ran y Good Things Foundation  
<https://www.goodthingsfoundation.org/research-publications/economic-impact-digital-inclusion-uk>
- <sup>39</sup>Digital participation and social justice in Scotland. Ymddiriedolaeth Carnegie UK  
<https://www.carnegieuktrust.org.uk/publications/role-digital-exclusion-social-exclusion/>
- <sup>40</sup>Digital Health Lab <https://digital-health-lab.org/>
- <sup>41</sup>Scotland's digital health and care strategy: enabling, connecting and empowering  
<https://www.gov.scot/Publications/2018/04/3526>
- <sup>42</sup>Digital Age Project <http://linkinggenerationsni.com/our-work/digital-age-project/>
- <sup>43</sup>Getting Citizens Online <https://www.dccae.gov.ie/en-ie/communications/topics/Digital-Strategy/getting-citizens-online/Pages/Citizens-and-Training.aspx>
- <sup>44</sup>When small is beautiful: lessons from highly innovative small countries. Nesta  
<https://media.nesta.org.uk/documents/when20small20is20beautiful20final.pdf>
- <sup>45</sup>Factsheet: overview of digital inclusion. IMDA Singapore [https://www.imda.gov.sg/-/media/imda/files/inner/about-us/newsroom/media-releases/2016/0421\\_senior-smart-phone-workshop/factsheet-for-the-overview-of-digital-inclusion-programmes.pdf?la=en](https://www.imda.gov.sg/-/media/imda/files/inner/about-us/newsroom/media-releases/2016/0421_senior-smart-phone-workshop/factsheet-for-the-overview-of-digital-inclusion-programmes.pdf?la=en)
- <sup>46</sup>Maniffesto digidol Seland Newydd  
<https://2020.org.nz/wp-content/uploads/2017/08/Digital-Inclusion-Manifesto.pdf>
- <sup>47</sup>Resolution on digital health. Sefydliad Iechyd y Byd  
[http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA71/A71\\_ACONF1-en.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_ACONF1-en.pdf)
- <sup>48</sup>The digital age: new approaches to supporting people in later life to get online  
<https://www.ageing-better.org.uk/publications/digital-age>
- <sup>49</sup>Tudor Hart, J The inverse care law (1971) Lancet 297 (7696) 405-412  
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(71\)92410-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(71)92410-X)
- <sup>50</sup>Laing, H. Pen-blwydd Hapus GIG: beth yw eich dymuniad chi?  
<http://www.everyonesbusiness.coop/en/2018/07/05/happy-birthday-nhs/>



Canolfan Cydweithredol Cymru Cyf, Y Borth, 13 Ffordd Beddau, Caerffili, CF83 2AX  
Rhif ffôn: 0300 111 5050 E-bost: [info@wales.coop](mailto:info@wales.coop) Gwefan: [www.cymru.coop](http://www.cymru.coop)

Mae Canolfan Datblygu a Hyfforddi Cydweithredol Cymru Cyfyngedig (yn masnachu fel Canolfan Cydweithredol Cymru) yn gymdeithas gofrestrdedig o dan Ddeddf Cwmnïau Cydweithredol a Chymdeithasau Budd Cymunedol 2014, rhif 24287 R. Rydym yn croesawu gohebiaeth yn Gymraeg neu'n Saesneg a'n nod yw darparu gwasanaeth o safon gyfartal yn y ddwy iaith. Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn Gymraeg. Mae ffurfiau eraill, megis mewn print bras neu braille, ar gael ar gais.



Wales Co-operative Centre  
Canolfan Cydweithredol Cymru

CarnegieUK  
TRUST

CHANGING MINDS + CHANGING LIVES.

Carnegie United Kingdom Trust  
Registered Charity No. SC 212781 (incorporated in the UK)  
Registered Charity No. 2054263 (operating in Ireland)  
Incorporated by Royal Charter 1916