

Cynhwysiant Digidol ac Iechyd yng Nghymru

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

Cynnwys

Rhagair	3
Yr adroddiad hwn	5
Yr awdur	6
Crynodeb gweithredol	7
Argymhellion	9
1. Cynhwysiant Digidol yng Nghymru	12
Beth mae cynhwysiant digidol yn ei olygu?	12
Beth yw'r rhwystrau i gynhwysiant digidol?	12
Pwy sydd wedi'i allgáu'n ddigidol yng Nghymru?	13
Mapio cynhwysiant digidol yng Nghymru	16
Strategaeth cynhwysiant digidol yng Nghymru	18
Seilwaith	20
Addysg	21
Cysoni cynhwysiant digidol â meysydd polisi eraill	22
2. Iechyd digidol yng Nghymru	25
Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru	25
Cymru Iachach	26
Iechyd a Gofal Gwybodus	27
Gwybodaeth i Chi	28
Strategaethau Iechyd Digidol Lleol	29
Awdurdodau Lleol	34
3. Cefnogi cynhwysiant digidol ym maes iechyd yng Nghymru	38
Mynd i'r afael â gofal gwrthgyfartal digidol	38
Siarter Cynhwysiant Digidol	38
Hyfforddiant ar gynhwysiant digidol	39
Arwyr Digidol	41
Unigrwydd ac unigedd	42
Dementia	43
Iechyd Meddwl	45
Cyflyrau ac anabledau hirdymor	46
Adnoddau Iechyd Digidol	48
Cyfeillion Digidol	50
Iechyd a gofal gwledig	50
Technoleg y gellir ei gwisgo	52
Wi-Fi	53
Y Gymraeg	55
Llyfrgelloedd	56

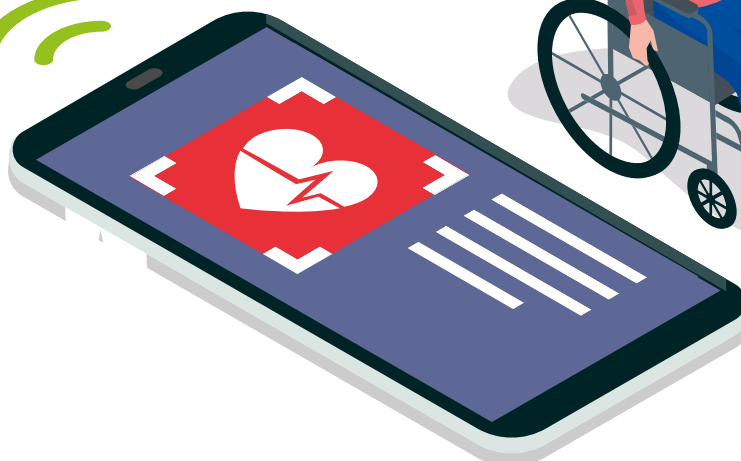
4. Ffactorau sbarduno a galluogi ar gyfer cynhwysiant digidol	60
Cynllunio	60
Iechyd darbodus	61
Iechyd y cyhoedd a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd	61
Presgripsiynu cymdeithasol/atgyfeiriadau cymunedol	63
Gweithlu digidol	64
Ailystyried cynhwysiant digidol	65
Atodiad 1: Y buddiannau a'r achos busnes	68
Manteision economaidd a chymdeithasol cynhwysiant digidol	68
Manteision cynhwysiant digidol ym maes iechyd a gofal	69
Manteision cynhwysiant digidol ym maes iechyd y cyhoedd	71
Unigrwydd ac unigedd	71
Anfanteision	72
Atodiad 2: Cynhwysiant digidol mewn gwledydd eraill	74
Lloegr	74
Yr Alban	75
Gogledd Iwerddon	76
Iwerddon	76
Estonia	77
Singapôr	77
Seland Newydd	78
Catalunya	79
Awstralia	79
Cenia	80
Atodiad 3: Crynodeb o Gymru	84
Cyfweleion	86
Cyfeiriadau	89

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.



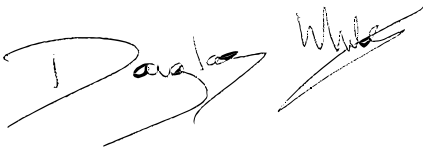
Mae Canolfan Cydweithredol Cymru wedi bod ar flaen y gad o ran gwaith cynhwysiant digidol yng Nghymru ers 2006, pan roddodd rhaglen cynhwysiant digidol gyntaf Llywodraeth Cymru ar waith. Ers hynny, mae'r Ganolfan wedi cynnig cymorth, hyfforddiant a gwasanaeth ymgynghori i sefydliadau ledled Cymru er 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 awdurdodau 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 Cyngori Technegol e-Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd.

Crynodeb gweithredol

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 a gyhoeddwyd yn ddiweddar, a'r ymateb Cymru Iachach, yn dibynnu ar dechnoleg ddigidol ac arloesedd i ddarparu gofal mwy effeithlon ac effeithiol. Mae rhaglenni sefydledig o wasanaethau iechyd digidol i'r cyhoedd yn y strategaeth Iechyd a Gofal Gwybodus - mynediad ar-lein i gofnodion, trefnu apwyntiadau a cheisiadau am bresgripsiynau, apiau gofal iechyd, adnoddau gwisgadwy, adnoddau hunanreoli ar-lein, ymgynghoriadau fideo.

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. Y rheini sydd angen gwasanaethau iechyd a gofal fwyaf (gan gynnwys pobl hŷn a'r rheini â chyflyrau ac anabledau hirdymor) yw'r rheini sydd lleiaf tebygol o fod ar-lein. Mae llai o bobl yng Nghymru yn defnyddio'r rhyngwrwyd i reoli eu hiechyd eu hunain na gweddill y DU.

Yng Nghymru heddiw, mae 85% o bobl yn defnyddio'r rhyngwrwyd ond mae hynny'n golygu nad yw 15% o bobl yn gwneud hynny. 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. 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 gan Gymru hanes gwych o fynd i'r afael ag allgáu digidol, o ran polisiâu ac o ran camau gweithredu ymarferol. Mae gan Fframwaith Strategol Cynhwysiant Digidol Llywodraeth Cymru gynllun cyflawni uchelgeisiol â 15 pwynt gweithredu a Siarter Cynhwysiant Digidol. Mae rhaglen cynhwysiant digidol genedlaethol benodedig ar waith gan Ganolfan Cydweithredol Cymru, sef Cymunedau Digidol Cymru. Mae Fframwaith Cymhwysedd Digidol 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.

Mae llawer o enghreifftiau o arfer da ac arloesedd o ran cynhwysiant digidol mewn lleoliadau iechyd a gofal, yn enwedig drwy Cymunedau Digidol Cymru. 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. 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. Defnyddir technolegau digidol (gan gynnwys clustffonau realiti rhithwir) er mwyn galluogi pobl â dementia i gysylltu ag atgofion cadarnhaol). Mae dyfeisiau Fitbit wedi rhoi cymhelliant i bobl wella eu sgiliau digidol a'u gweithgarwch corfforol.

Mae staff iechyd a gofal bellach yn 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'. Mae cymorth cynhwysiant digidol wedi creu'r amodau priodol i bobl hŷn eiddil ddefnyddio ymgynghoriadau rhithwir mewn ardaloedd gwledig.

Er gwaethaf y gwaith ardderchog hwn, mae llawer o waith i'w wneud o hyd. Yn wahanol i awdurdodau lleol, bu Byrddau Iechyd yng Nghymru yn araf yn cydnabod cynhwysiant digidol fel ffactor hanfodol sy'n galluogi trawsnewidiadau digidol. Tra bod 15% o'r boblogaeth (gan gynnwys prif ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd a gofal) yn dal i fod all-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 yn arwain y ffordd o ran rhoi sylw i gynhwysiant digidol, gyda'r Bwrdd yn ymrwymo yn ddiweddar i'r Siarter Cynhwysiant Digidol a chymryd camau ymarferol.

Gan edrych ymlaen, 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. Mae Fframwaith Cynllunio GIG Cymru 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. Nid yw sefydliadau iechyd y cyhoedd wedi ystyried cynhwysiant digidol yn benderfynydd cymdeithasol iechyd, na'i fapio felly, ond gallent wneud hynny yn y dyfodol. Mae'n bosibl y bydd cyllid arloesedd drwy'r Rhaglen Drawsnewid a chynlluniau grant eraill yn dibynnu ar gynigion i fynd i'r afael ag allgáu digidol. Gellid cefnogi mwy o waith o ran atgyfeiriadau cymunedol i gael cymorth cynhwysiant digidol drwy bresgripsiynu cymdeithasol. 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 gwasanaethau iechyd a gofal yng Nghymru yn seiliedig ar egwyddorion gofal iechyd darbodus. 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.

Mae'r achos busnes o blaid cynhwysiant digidol ym maes iechyd a gofal yn galonogol. 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 iechyd digidol megis trefnu apwyntiadau, yn cynyddu lefelau hunanofal ar gyfer mân anhwylderau, yn lleihau unigrwydd ac unigedd ac yn arbed amser ac arian. Mae elw ar fuddsoddiad o £6.40 am bob £1 a gaiff ei gwario ar gynhwysiant digidol ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol wedi'i gyfrifo yn Lloegr.

Mae'n hen bryd i'r GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol yng Nghymru groesawu cynhwysiant digidol fel un o elfennau canolog y weledigaeth Cymru lachach o newid trawsnewidiol. 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

Prif ffrydio cynhwysiant digidol

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. 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 lachach o ofal integredig, dylid gweithredu mewn modd mwy cydgysylltiedig wrth ystyried cynhwysiant digidol.

Defnyddio ffactorau sbarduno a galluogi

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. 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.
7. 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.

Cyflwyno cynhwysiant digidol ar raddfa fwy

8. 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.
9. Heb gynhwysiant digidol, ni chaiff Llif Gwaith Un y strategaeth Iechyd a Gofal Gwybodus ei gwireddu'n llawn. Dylai pob rhan o'r GIG yng Nghymru roi cymorth mentrau fel Cymunedau Digidol Cymru ar gyfer mabwysiadu gwasanaethau digidol i'r cyhoedd ar waith ar raddfa.
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. Megis dechrau y mae'r defnydd o bresgripsiynu cymdeithasol ar gyfer cymorth cynhwysiant digidol yng Nghymru a dylid cyflymu'r broses.

Gwella ein gwybodaeth

12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
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 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 cyd-gynhyrchu sy'n meithrin gwell dealltwriaeth o'r rhwystrau i gynhwysiant digidol a'r atebion gorau.

1. Cynhwysiant Digidol yng Nghymru



1. Cynhwysiant Digidol yng Nghymru

Beth mae cynhwysiant digidol yn ei olygu?

Mae'r twf cyflym mewn technolegau digidol yn cynnig cyfleoedd trawsnewidiol, ond mae hyn yn bygwth dyfnhau'r bwlch digidol rhwng y defnyddwyr gweithredol sy'n gallu manteisio ar y technolegau sy'n gwella drwy'r amser, a'r rhai sy'n ei chael yn anodd goresgyn y rhwystrau i fynd ar-lein. Mae'r bobl hyn sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol mewn perygl o gael eu gadael ar ôl mewn cymdeithas, wrth i fwy a mwy o wasanaethau, gan gynnwys gwasanaethau cyhoeddus hanfodol, fynd ar-lein.¹

Mae a wnelo Cynhwysiant Digidol â gweithio gyda chymunedau i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â chyfle, mynediad, gwybodaeth a sgîl mewn perthynas â defnyddio technoleg ac, yn benodol, y rhyngwrwyd.²

Defnyddir llawer o dermau gwahanol yn gyfnewidiol - cynhwysiant digidol, sgiliau digidol sylfaenol, cyfranogiad digidol, cymhwysedd digidol, galluogrwydd digidol, ymgysylltu digidol, llythrennedd digidol, llythrennedd gwybodaeth. Yn ei hanfod, mae a wnelo cynhwysiant digidol â phobl yn gallu defnyddio technolegau digidol, yn enwedig y rhyngwrwyd, mewn ffyrdd sy'n gwella eu bywydau ac yn cyfrannu at eu helpu i oresgyn anfanteision eraill y gallent eu hwynebu.

Beth yw'r rhwystrau i gynhwysiant digidol?

Y tri phrif rwystr i gynhwysiant digidol yw:

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

Heddiw, mae llawer mwy o bobl yn defnyddio technolegau digidol, gyda chymorth cyfarpar rhatach, rhyngwynebaw sgrin gyffwrdd sy'n haws i'w defnyddio a band eang cyflymach. Fodd bynnag, mae nifer sylweddol o bobl yn wynebu rhwystrau o hyd, sy'n eu hatal rhag cyfranogi yn y byd digidol. Gall diffyg hyder hefyd fod yn ffactor pwysig sy'n atal unigolyn rhag newid o fod yn ddefnyddiwr un diben amharod i fod yn berson sydd wir yn elwa o fod ar-lein. Mae ymchwil yn awgrymu mai cymhelliant yw'r prif reswm pam nad yw pobl ym mynd ar-lein o hyd, tra bydd yr angen i bobl ddefnyddio technolegau digidol yn cynyddu wrth i fwy o wasanaethau gael eu darparu drwy sianeli ar-lein.³

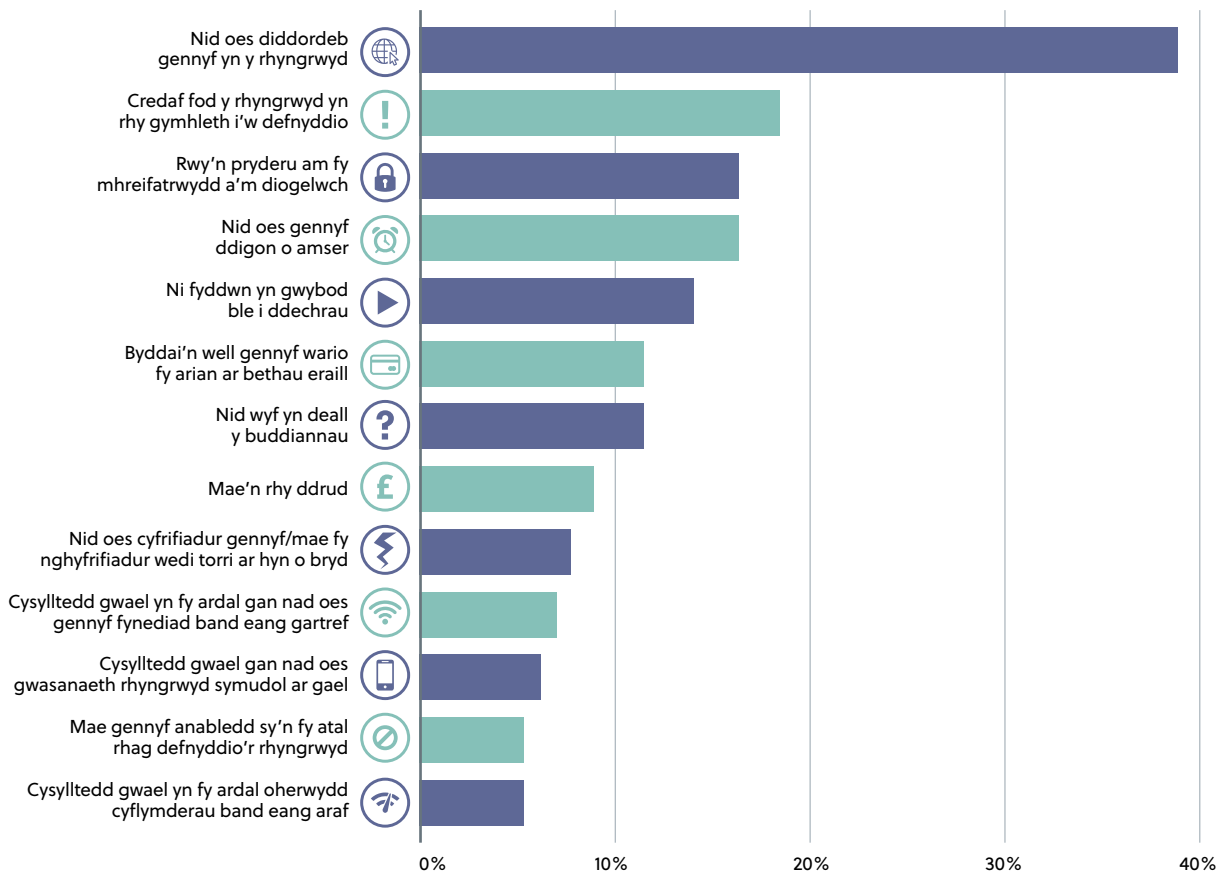
Nododd arolwg ailgysylltu⁴ o unigolion nad ydynt yn defnyddio'r rhyngwrwyd o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2013-14 (a gyhoeddwyd ym mis Mai 2015) y rhwystrau lluosog sy'n atal pobl rhag mynd ar-lein:

- Nododd 91% fod diffyg diddordeb neu angen yn ffactor o ran peidio â defnyddio'r rhyngwrwyd yn achos naw o bob 10 unigolyn nad ydynt yn ei ddefnyddio
- Mae cyfyngiadau 'meddal' yn effeithio ar dri chwarter (75%) y bobl nad ydynt yn defnyddio'r rhyngwrwyd, e.e. diffyg sgiliau, pryderon ynghylch preifatrwydd, neu ddiogelwch neu ddiffyg cymorth

Wrth i sgiliau digidol a mynediad at dechnoleg wella, yn gynyddol gwelir mai diffyg diddordeb a cymhelliant yw'r prif reswm pam nad yw pobl yn mynd ar-lein.

- Nododd mwy na hanner (56%) y bobl mai cyfyngiadau 'caled' sy'n eu hatal rhag defnyddio'r Rhyngwrwd, e.e. cost, problemau iechyd, neu rwystrau llythrennedd
- Roedd cost yn un o'r rhwystrau a nodwyd, ond ystyriwyd bod costau ymlaen llaw yn fwy o gyfyngiad na ffioedd cysylltu misol
- Roedd llai nag un o bob tri yn teimlo'n hyderus yn sefydlu cysylltiad band eang gartref neu ddyfeisiau newydd. Mae hyn yn awgrymu bod y rhan fwyaf o bobl yn dibynnu ar eraill i sicrhau y gallant fynd ar-lein

Mae data o Fynegai Digidol Defnyddwyr Lloyds Bank yn atgyfnerthu'r canfyddiad sy'n dod i'r amlwg mai diffyg diddordeb yn yr hyn y gall y rhyngwrwd 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 ystyrlon iddynt oresgyn pryderon, gan gynnwys preifatrwydd a diogelwch.



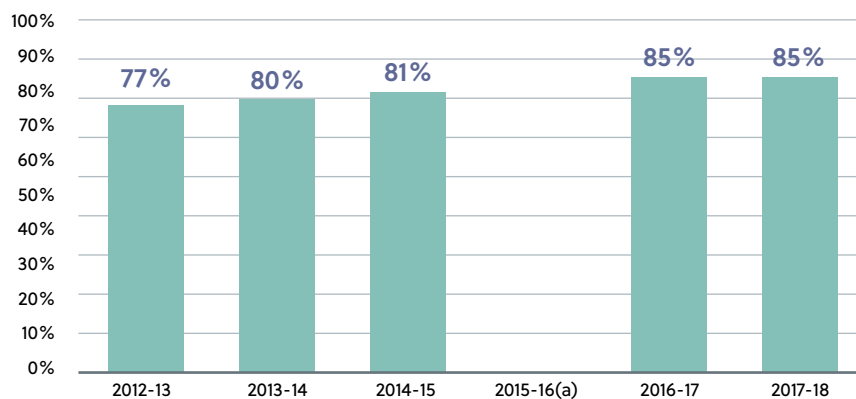
Pwy sydd wedi'i allgáu'n ddigidol yng Nghymru?

Roedd Arolwg Cenedlaethol Cymru yn cynnwys set o gwestiynau ar Fynediad i'r Rhyngwrwd a Gwasanaethau Cyhoeddus. Mae'r rhain yn rhoi darlun manwl o gynhwysiant digidol yng Nghymru. Y prif ffigur yw bod 85% o oedolion yng Nghymru yn defnyddio'r rhyngwrwd.

Fodd bynnag, mae hyn yn dal i olygu nad yw 15% yn defnyddio'r rhyngwrwd – a phobl hyn ac anabl, y rhai â chymwysterau cyfyngedig a'r rhai ar incymau is yw'r rhai sydd lleiaf tebygol o ddefnyddio technolegau digidol o hyd.

Mae lefelau ystyfnig o allgáu digidol o hyd yng Nghymru. Dengys Arolwg Cenedlaethol 2017-18, ar ôl sawl blwyddyn o welliant cyson, fod canran y bobl ar-lein wedi sefydlogi ar 85%.

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



(a) The National Survey did not take place in 2015-16.

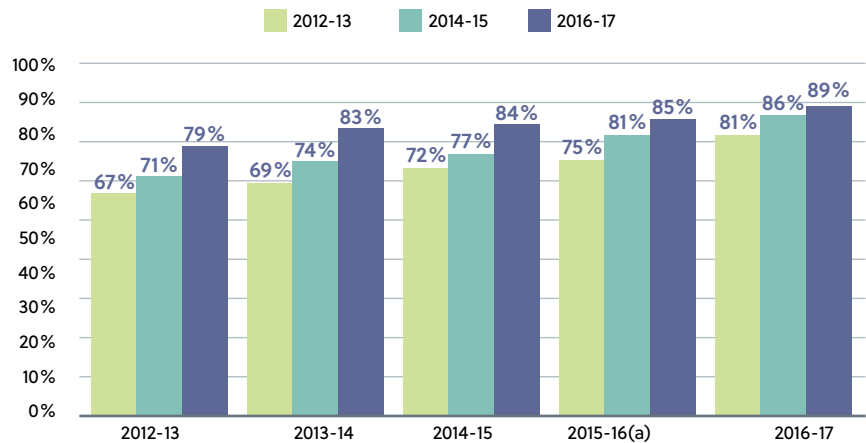
Mae perygl gwirioneddol mai'r bobl y mae angen gwasanaethau iechyd a gofal fwyaf arnynt (sef pobl hŷn, pobl â chyflyrau hirdymor ac anableddau, pobl sy'n byw mewn tlodi ac amddifadedd cymdeithasol) yw'r union bobl sydd lleiaf tebygol o allu defnyddio gwasanaethau iechyd digidol. Heb gymryd camau i fynd i'r afael ag allgáu digidol, mae risg y bydd y rhaglen trawsnewid digidol yn cynyddu anghydraddoldebau iechyd yn hytrach na'u lleihau:

- 74% o bobl yng Nghymru sydd â salwch, anabledd, neu wendid cyfyngol hirsefydlog sy'n defnyddio'r rhyngwrwd, o gymharu â 90% o'r rheini heb gyflwr o'r fath.
- 75% o ddynion a 68% o ferched rhwng 65 a 74 oed sy'n defnyddio'r rhyngwrwd, o gymharu â 97% o bobl rhwng 16 a 49 oed.

Er bod heriau sylweddol o hyd sy'n gysylltiedig â chynhwysiant digidol, mae'n eithaf calonogol bod mwy o gynnydd canrannol yn y defnydd o'r rhyngwrwd wedi'i weld ymhlith y grwpiau sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol i'r graddau mwyaf (yn ôl amddifadedd ac oedran) – am fod mwy o le i wneud hynny.⁹

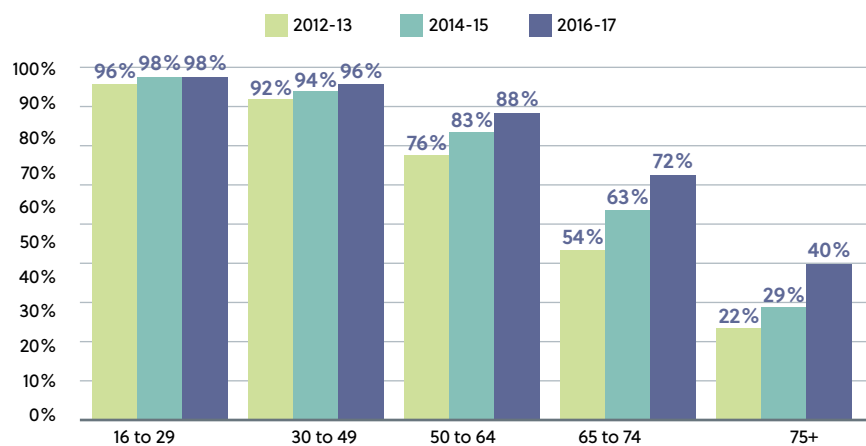
Mae mynediad i'r rhyngwrwd ymhlith yr aelwydydd mwyaf difreintiedig yng Nghymru wedi cynyddu 67% yn 2012-13 i 79% yn 2016-17, o gymharu â chynnydd o 8% yn achos yr aelwydydd lleiaf difreintiedig.

Siart 1: Mynediad i'r rhyngwrwd ar y cartref trwy chwintile amddifadedd a blwyddyn



Ac mae mynediad i'r rhyngwrwd ymhlith y boblogaeth 75+ oed yng Nghymru wedi cynyddu 18% o 22% yn 2012-13 i 40% yn 2016-17, o gymharu â chynnydd o 2% ymhlith pobl 16-29 oed.

Siart 6: Defnydd personol ar y Rhyngwrwd yn ôl grŵp oedran a blwyddyn



Mapio cynhwysiant digidol yng Nghymru

Yn ogystal ag amrywiadau o ran mynediad i'r rhyngwrwd oherwydd oedran, amddifadedd ac ati ledled Cymru, ceir hefyd amrywiadau mawr o ran mynediad mewn gwahanol rannau o'r wlad. Mae Map Gwres ('Heatmap') Cynhwysiant Digidol yn rhoi ciplun (2017) o gynhwysiant digidol yn seiliedig ar nifer o fetrigau gan gynnwys seilwaith, nifer y bobl ar-lein a lefel y sgiliau digidol sylfaenol.

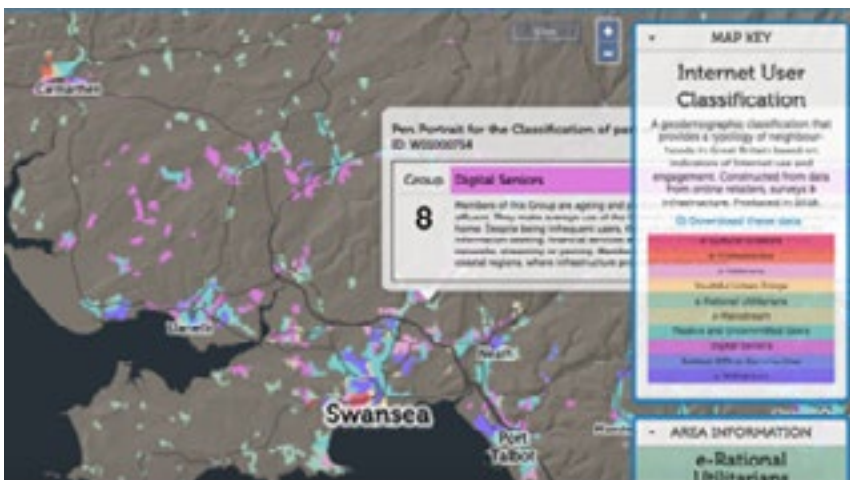
Y ffynonellau data¹¹ ar gyfer y Map Gwres yw:

- Y Swyddfa Gyfathrebu: data cyflymderau band eang aelwydydd a data symudol 4G
- Y Swyddfa Ystadegau Gwladol: mynediad i'r rhyngwrwd a'r defnydd ohono
- Mynegai Digidol Defnyddwyr Lloyds Bank UK: sgiliau digidol sylfaenol
- Y Swyddfa Ystadegau Gwladol: oedran, addysg, a statws iechyd

Dengys y Map Gwres ar ffurf graff sut mae gan Gymru rai o'r lefelau gwaethaf o gynhwysiant digidol yn y DU, a hefyd sut mae rhai ardaloedd yng Nghymru (yn y Gogledd a'r Gorllewin) wedi'u hallgáu'n fwy yn ddigidol.

Mae data mwy soffistigedig a manylach ar y defnydd a wneir o'r rhyngwrwd yn lleol ar gael gan y Ganolfan Ymchwil Data Defnyddwyr (CDRC) – sy'n rhaglen gydweithredol rhwng ymchwilwyr o Brifysgol Leeds, Coleg Prifysgol Llundain, Prifysgol Lerpwl a Phrifysgol Rhydychen. Datblygodd y Ganolfan Ymchwil Data Defnyddwyr Ddosbarthiad Defnyddwyr y Rhyngwrwd (IUC) yn 2014-15 drwy gyfuno nifer o fesurau o'r arolwg ffyrdd o fyw a chyfrifiad, gan ddsbarthu pob cymdogaeth yn y DU yn ôl amrywiaeth o nodweddion a allai ddylanwadu ar y defnydd o'r rhyngwrwd at ddibenion cwsmeriaid.¹³

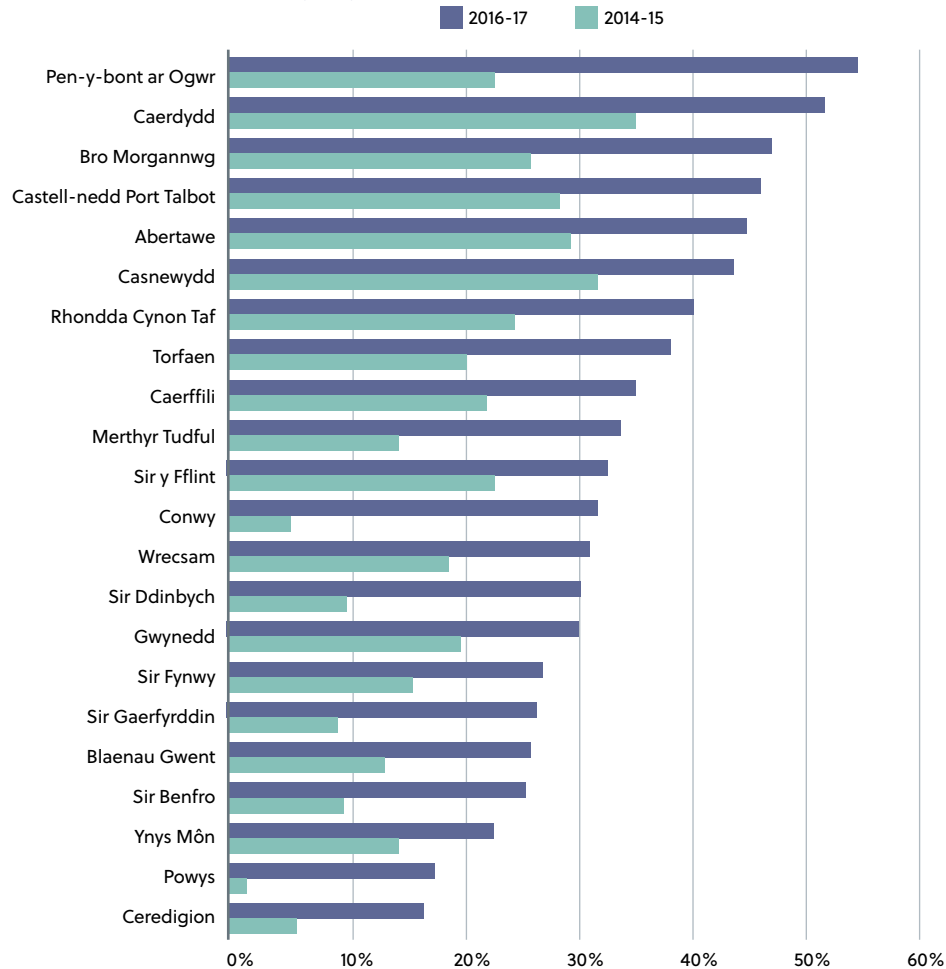
Er enghraifft, mae Dosbarthiad Defnyddwyr y Rhyngwrwd ar gyfer ardal Abertawe yn awgrymu bod yr ardal wedi'i nodweddu gan ddefnyddwyr goddefol ac anymrwymedig (gwyRDD), y rhai sydd wedi tynnu'n ôl o'r rhyngwrwd a phobl hŷn digidol (porffor) gyda phoced o e-weithwyr proffesiynol (oren) ac e-grëwyr diwylliannol yn ardal y glannau.



Dengys Arolwg Cenedlaethol Cymru fod gwahaniaeth mawr rhwng awdurdodau lleol o ran cysylltedd band eang. Mae hwn yn ffactor pwysig o ran yr amrywiad yng nghynhwysiant digidol a welir ledled Cymru. Pen-y-bont ar Ogwr sydd â'r gyfran fwyaf o drigolion sy'n

cysylltu â'r rhyngwrwd gan ddefnyddio band eang cyflym iawn, sef 55%, gyda dim ond 17% o gartrefi ym Mhowys yn cysylltu fel hyn. Mae pob awdurdod lleol wedi dangos cynnydd yn nifer y bobl sy'n defnyddio band eang cyflym iawn, gyda Phen-y-bont ar Ogwr yn cynyddu o 23% a Phowys yn cynyddu o 2%.

Siart 4: Cysylltiad band eang rhyfeddol, gan yr awdurdod lleol a'r flwyddyn



Mae Banc Lloyds yn llunio Mynegai Digidol Defnyddwyr blynyddol sydd â'r nod o gynnig y mesur mwyaf o alluogrwydd ariannol a digidol pobl yn y DU. Mae'r Mynegai, sydd bellach yn ei drydedd flwyddyn gyhoeddi, yn cyfuno data ymddygiadol gwirioneddol ag ymchwil arolygon er mwyn deall yr agweddau sydd wrth wraidd eu hymddygiad.

Y ffynonellau data ar gyfer y Mynegai Digidol Defnyddwyr oedd:

- Sampl gynrychioliadol o filiwn o ddefnyddwyr 18+ oed yn y DU. Mae'r data yn cynnwys 12 mis o ymddygiad trafodol. Mae hefyd yn rhoi golwg hydredol er mwyn deall a yw galluogrwydd ariannol neu ddigidol pobl wedi newid dros y flwyddyn flaenorol neu sut mae wedi newid.
- Arolygon meintiol a gynhaliwyd gan Ipsos MORI o 4,073 o bobl ar gyfer Sgiliau Digidol Sylfaenol, 1,121 o bobl ar gyfer Traciwr Technoleg a 1,006 o bobl ar gyfer Sbotolau ar bobl ifanc.
- O'r sampl o ddata miliwn o bobl uchod, dewiswyd mwy na 2,700 o oedolion a chyfwelwyd â nhw dros y ffôn, gan ei gwneud yn bosibl i ymatebion gael eu cyfuno a'u cymharu ag ymddygiad trafodol. Gwnaed yr ymchwil er mwyn deall yr agweddau a'r galluoedd digidol ac ariannol ledled y DU.

Mae'r Mynegai yn awgrymu, (er bod y sampl ar gyfer Cymru yn fach ar ychydig o dan 200), fod gan lawer llai o bobl yng Nghymru sgiliau digidol sylfaenol nag yn y DU yn gyffredinol (mae gan 66% o bobl yng Nghymru sgiliau digidol sylfaenol llawn, o gymharu â chyfartaledd y DU, sef 79%). Mae Cymru ar ei hôl hi o gymharu â gweddill y DU ar sawl dangosydd arall o allgáu digidol - gan gynnwys iechyd (dywed 45% o bobl yng Nghymru eu bod yn defnyddio'r rhyngwrwd 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).

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

Strategaeth cynhwysiant digidol yng Nghymru

Mae Cymru wedi ymateb i'r her sylweddol hon drwy hanes ardderchog o gyflawni ym maes cynhwysiant digidol, o ran polisiâu ac o ran camau gweithredu ymarferol.

Lluniodd Llywodraeth Cymru Fframwaith Strategol Cynhwysiant Digidol yn 2010 a gafodd ei ddiweddarau yn 2016. Mae'r Fframwaith Strategol yn nodi gweledigaeth ar gyfer datblygiadau digidol cadarnhaol ym mhob rhan o gymdeithas, wedi'u hategu gan yr angen i gymryd camau er mwyn sicrhau na chaiff neb ei adael ar ôl:

"Mae bod â mynediad i'r 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. Mae gwelliannau yng nghyflymder y rhyngwrwd, trwy fuddsoddiad sylweddol gan Lywodraeth Cymru yn y rhaglen Cyflymu Cymru, dyfeisiau rhatach a haws i'w defnyddio megis ffonau clyfar a llechi, a gwelliannau parhaus yn ansawdd gwasanaethau ar-lein, oll yn gwneud y profiad digidol i ddefnyddwyr yn well nag erioed. 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 Gweinidogol)

Mae'r Fframwaith Strategol yn gwneud y canlynol:

- Diffinio cynhwysiant digidol, gan ddefnyddio Graddfa Cynhwysiant Digidol Llywodraeth y DU¹⁷
- Disgrifio'n sefyllfa bresennol o ran graddau cynhwysiant digidol yng Nghymru
- Nodi grwpiau â blaenoriaeth, yn enwedig pobl hŷn a'r rhai mewn tai cymdeithasol
- Nodi'r manteision i unigolion a chymdeithas sy'n deillio o fod ar-lein
- Nodi rhanddeiliaid allweddol
- Gosod cynhwysiant digidol yng nghyd-destun meysydd polisi cysylltiedig
- Mapio gweithgareddau allweddol mewn cynllun cyflawni manwl

Mae gan gynllun cyflawni 2016 15 o amcanion uchelgeisiol, sef:

Amcan 1	Lleihau lefelau allgáu digidol ymhlith oedolion i 13% erbyn 2017 a phawb sydd am fod ar-lein erbyn 2020.
Amcan 2	Lleihau allgáu digidol ymhlith pobl 50 oed a hŷn i 30% erbyn 2017 a phawb sydd am fod ar-lein erbyn 2020.
Amcan 3	Lleihau allgáu digidol ymhlith pobl sy'n byw mewn tai cymdeithasol i 22% erbyn 2017 a phawb sydd am fod ar-lein erbyn 2020.
Amcan 4	Lleihau lefelau allgáu digidol ymhlith pobl sy'n gweithio, pobl ddi-waith a phobl economaidd anweithgar o oedran gweithio.
Amcan 5	Lleihau lefelau allgáu digidol ymhlith pobl ag anabledau (salwch cyfyngus hirdymor) o 38% ym mis Mehefin 2015 i 30% erbyn 2017.
Amcan 6	Darparu mynediad cynhwysol am ddim at TGCh a'r rhyngwrwd i bob un o'r pedwar grŵp â blaenoriaeth uchod.
Amcan 7	Datblygu sgiliau TGCh drwy ddysgu anffurfiol a ffurfiol gan gynnwys llythrennedd gwybodaeth (y gallu i ddadansoddi a gwerthuso deunyddiau ar-lein) i bob un o'r pedwar grŵp â blaenoriaeth uchod.
Amcan 8	Creu cynghreiriau o randdeiliaid yn y sector preifat, y sector cyhoeddus a'r trydydd sector.
Amcan 9	Cysoni meysydd polisi ym mhob rhan o Lywodraeth Cymru a'r sector cyhoeddus yng Nghymru.
Amcan 10	Meithrin cydberthnasau â sefydliadau yn y sector preifat er mwyn cefnogi'r agenda cynhwysiant digidol.
Amcan 11	Creu cynghreiriau yn y trydydd sector er mwyn cefnogi'r agenda cynhwysiant digidol.
Amcan 12	Datblygu sail wirfoddoli i gefnogi gweithgareddau cynhwysiant digidol.
Amcan 13	Datblygu cynnwys dwyieithog i hyrwyddo ymgysylltu â TGCh.
Amcan 14	Cynnal cydberthynas agos a chydweithredol â Llywodraeth y DU a mentrau sy'n cwmpasu'r DU gyfan er mwyn helpu i gyflawni'r agenda cynhwysiant digidol yng Nghymru.
Amcan 15	Cael data ac ymchwil gadarn ar gynhwysiant digidol yng Nghymru at ddibenion llunio polisïau, meincnodi a gwerthuso.

Cyhoeddwyd Adroddiad Cynnydd a Rhagolwg Cynhwysiant Digidol¹⁸ yn 2018. Pwysleisiodd yr Adroddiad Cynnydd yr angen parhaus am gymorth cynhwysiant digidol a nododd gamau ymarferol a gymerwyd drwy raglen Cymunedau Digidol Cymru. Cymunedau Digidol Cymru yw rhaglen cynhwysiant digidol benodol Llywodraeth Cymru, a reolir gan Ganolfan Cydweithredol Cymru. Mae rhaglen hon, sy'n olynu menter Cymunedau 2.0¹⁹ a barodd chwe blynedd a chyn hynny rhaglen Cymunedau@EiGilydd,²⁰ yn canolbwyntio ar helpu'r rhai y mae eu sgiliau digidol yn gyfyngedig iawn neu nad oes ganddynt unrhyw sgiliau digidol o gwbl, gan weithio drwy sefydliadau partner a chydgyssylltu gweithgareddau. Dechreuodd Cymunedau Digidol Cymru ym mis Ebrill 2015 a bydd yn para tan fis Mehefin 2019 gyda chylch gwaith sy'n

cwmpasu Cymru gyfan a ffocws ar yr ardaloedd mwyaf difreintiedig. Gweler Adran 3 am enghreifftiau ymarferol o gymorth cynhwysiant digidol yng Nghymru.



Mae'r Rhagolwg yn nodi cyfleoedd i wneud cynnydd yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol:

- Drwy raglen Cymunedau Digidol Cymru, ceisio rhannu gwersi a ddysgwyd o waith cychwynnol gyda Byrddau Iechyd ac ystyried y potensial ar gyfer atgynhyrchu gweithgareddau ledled Cymru.
- Ceisio ymgysylltu â GIG Cymru er mwyn annog cynnal mwy o weithgareddau cynhwysiant digidol mewn amrywiaeth o leoliadau iechyd.
- Parhau i ystyried ffyrdd o godi ymwybyddiaeth o gynhwysiant digidol yn y sector iechyd, gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, hyrwyddo cynhwysiant digidol mewn cynadleddau iechyd.
- Annog y sector iechyd a Gofal Cymdeithasol i fuddsoddi mewn hyfforddiant sgiliau digidol sylfaenol i bob aelod o staff er mwyn helpu dinasyddion i barhau i symud tuag at wasanaethau iechyd. Gallai hyn gynnwys hyfforddi staff gweinyddu gyda Phractisau Cyffredinol ledled Cymru i helpu cwsmeriaid i gofrestru a rheoli eu hapwyntiadau ar-lein.

Seilwaith

Mae rhaglen uchelgeisiol (Cyflymu Cymru²¹) i ddarparu'r seilwaith gofynnol i'r aelwydydd hynny nad ydynt yn fasnachol ddeniadol i ddarparwyr band eang. Drwy raglen Cyflymu Cymru, mae mynediad at fand eang cyflym iawn wedi'i ddarparu i'r mwyafrif o gartrefi a busnesau yng Nghymru na allant ei gael drwy raglenni masnachol y sector preifat ei hun. Mae cyllid wedi dod o Lywodraeth Cymru, Llywodraeth y DU, yr Undeb Ewropeaidd drwy'r Grant Datblygu Rhanbarthol Ewropeaidd, a BT.

Mae Cyflymu Cymru wedi darparu band eang cyflym iawn i ardaloedd lle nad oes unrhyw ddarpariaeth fasnachol. Mae'r rhain yn ardaloedd lle nad yw wedi bod yn economaidd i gwmnïau telathrebu ddarparu band eang - sef dros hanner yr holl eiddo yng Nghymru. Ers i'r prosiect ddechrau yn 2013, mae argaeledd band eang cyflym iawn ledled Cymru wedi mwy na dyblu. Ym mis Medi 2017 roedd mwy na 661,000 o eiddo wedi cael mynediad at fand eang cyflym iawn o ganlyniad i'r prosiect.

At hynny, mae cynlluniau seilwaith rhanbarthol gan gynnwys gweledigaeth ddigidol ar gyfer y Cymoedd²² a Bargaen Ddinesig Bae Abertawe.²³ Gwyddorau bywyd a llesiant yw themâu allweddol Bargaen Ddinesig Bae Abertawe, gan gynnwys datblygu "pentref llesiant" yn Llynnoedd Delta, Llanelli. Y pentref sy'n cael ei ddatblygu, gyda lefelau uchel o seilwaith digidol, dan arweiniad Cyngor Sir Caerfyrddin, mewn partneriaeth â Phrifysgol Abertawe, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg.²⁴

Yn 2017, cynhaliodd Cynulliad Cenedlaethol Cymru ymchwiliad i Seilwaith Digidol yng Nghymru.²⁵ Gwnaeth yr adroddiad argymhellion i Lywodraeth Cymru er mwyn helpu Cymru i ddatblygu seilwaith digidol sydd mor gyflym a dibynadwy ag unrhyw le arall yn y DU. Mae'r argymhellion yn cynnwys y canlynol:

- Ymgysylltu â chymunedau yn yr ardaloedd anoddaf eu cyrraedd er mwyn dod o hyd i atebion i gysylltu'r 4% olaf.
- Darparu pecyn cymorth gyda chynngor busnes clir a chynngor clir ar wneud ceisiadau am grantiau i'w ddefnyddio gan gymunedau i gael gafael ar arian cyhoeddus er mwyn creu eu hatebion eu hunain.

Dyma a ddigwyddodd yn achos Michaelston-y-Fedw, sydd wedi cael cryn sylw yn y wasg, lle y sefydlodd y trigolion gwmni buddiant cymunedol er mwyn cael grantiau gan Lywodraeth Cymru a chloddio 15 o filltiroedd o ffosydd eu hunain er mwyn gosod cebl cyflym iawn.²⁶ Ac ym Merthyr Tudful,²⁷ drwy arian gan Ymddiriedolaeth Nominet bu modd i'r gymuned brototeipio'r gwaith o gynllunio, gosod a datblygu eu rhwydwaith cymunedol eu hunain – gan drosglwyddo o Rwydwaith Ardal Leol i un oedd sy'n eu galluogi i gael band eang. Dyluniodd a chynlluniodd tîm o Hyrwyddwyr Digidol a oedd yn cynnwys trigolion, mentrau cymdeithasol lleol a staff Cartrefi Cymoedd Merthyr, gyda chymorth partneriaid technegol a rhanddeiliaid allweddol yn y sector cyhoeddus, y datblygiad seilwaith digidol ar gyfer y gymuned.²⁸

Addysg

Yn y sector addysg, rhaglen Ysgolion yr 21ain Ganrif²⁹ yw'r rhaglen buddsoddi mewn seilwaith fwyaf mewn ysgolion a cholegau yng Nghymru ers y 1960au. Mae Ysgolion yr 21ain Ganrif yn rhoi pwyslais mawr ar sicrhau bod asedau ar gael i'w defnyddio gan gymunedau er mwyn iddynt fanteisio hyd yr eithaf ar seilwaith (gan gynnwys band eang a Wi-Fi).

Fel rhan o ddigwyddiadau "Cwricwlwm i Gymru", darparwyd Fframwaith Cymhwysedd Digidol newydd ar gyfer pob ysgol o fis Medi 2016 ymlaen.³⁰ Mae'r dull gweithredu newydd yn golygu mwy na dim ond defnyddio cyfrifiaduron a'i nod yw sicrhau bod gan ddisgyblion y sgiliau digidol trawsgwricwlaidd sydd eu hangen arnynt ac y gallant eu defnyddio yn y byd go iawn yn y blynyddoedd sydd i ddod. Mae'r Fframwaith Cymhwysedd Digidol yn nodi'r sgiliau digidol sydd i'w hennill gan ddysgwyr rhwng 3 ac 16 oed mewn pedwar maes, sef:

- Dinasyddiaeth (yr agweddau cadarnhaol a negyddol ar fod yn ddinesydd digidol, gan gynnwys ym meysydd iechyd a llesiant, galluogi dysgwyr i fod yn ddefnyddwyr ac yn gynhyrchwyr annibynnol a chyfrifol o ran cynhyrchion digidol yn y byd digidol sy'n newid yn gyflym)
- Rhyngweithio a chydweithredu (dulliau cyfathrebu electronig a pharai sydd fwyaf effeithiol ar gyfer sefyllfa benodol, storio data yn briodol a defnyddio technegau cydweithredu yn llwyddiannus)
- Cynhyrchu (chwilio am wybodaeth a chael gafael ar wybodaeth, creu, gwerthuso a gwella cynnwys digidol)
- Data a meddwl yn gyfrifiadurol (pwysigrwydd data a llythrennedd gwybodaeth drwy ystyried agweddau ar brosesau casglu, cynrychioli a dadansoddi)

Cysoni cynhwysiant digidol â meysydd polisi eraill

Trawsnewid digidol

Mae mynd i'r afael ag allgáu digidol yn hanfodol i gyflawni'r strategaeth ehangach ar gyfer trawsnewid digidol yng Nghymru. Mae Cynllun Gweithredu Digidol Llywodraeth Cymru,³¹ (sy'n adeiladu ar gynllun cynharach Digidol yn Gyntaf³²), yn nodi gweledigaeth ar gyfer y canlynol:

- Cymru sy'n fwy cysylltiedig
- Cymru sy'n fwy cyfartal

Mae'r Cynllun Gweithredu Digidol yn cydnabod na fydd pawb am ddefnyddio ein sianeli digidol, nac yn gallu eu defnyddio, ym mhob achos, bob tro. Mae sawl rheswm dros hyn – gan gynnwys hyder, mynediad, angen, a sgiliau. Mae sicrhau bod gwasanaethau yn fwy hygyrch ac yn haws i'w defnyddio a defnyddio cymorth y trydydd sector ar gyfer cynhwysiant digidol wedi'u nodi fel ffyrdd o leihau lefelau allgáu.

Strategaeth ar gyfer pobl hŷn

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn³³ yn 2013. Er nad ymdrinnir â chynhwysiant digidol yn benodol yn y Strategaeth, yn fwyfwy mae mynediad at dechnoleg, a'r sgiliau a'r hyder i'w defnyddio, yn hanfodol i gyflawni pob un o ganlyniadau'r Strategaeth:

- Mynediad at wybodaeth
- Cyfranogiad cymdeithasol
- Heneiddio'n iach
- Dysgu a gweithgareddau
- Amrywiaeth a diffyg gwahaniaethu

Ymhlith y mentrau³⁴ sy'n helpu i gyflawni nodau'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn mae:

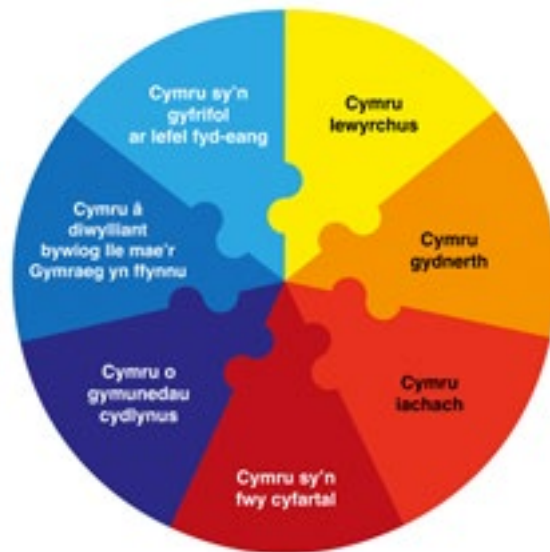
- Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru³⁵, llais annibynnol a hyrwyddwr ar ran pobl hŷn ledled Cymru.
- Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru³⁶, a arweinir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae hon yn bartneriaeth pum mlynedd rhwng llywodraeth genedlaethol a llywodraeth leol, asiantaethau cyhoeddus mawr ac asiantaethau mawr yn y trydydd sector yng Nghymru. Caiff ei chynnal a'i chadeirio gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

- Datblygu rhaglen Archwiliadau Iechyd³⁷ i bobl dros 50 oed, a arweinir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, er mwyn helpu a grymuso pobl i gael mwy o reolaeth dros eu hiechyd a'u llesiant (darparodd Age Cymru hyfforddiant i wirfoddolwyr er mwyn helpu pobl hŷn i fynd ar-lein ac ymgymryd â phrawf Ychwanegu at Fywyd).^{38 39}

Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

Nod uchelgeisiol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015⁴⁰ yw gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Mae'r Ddeddf yn sefydlu Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol statudol i Gymru⁴¹ sy'n gweithredu fel gwarcheidwad ar gyfer buddiannau cenedlaethau'r dyfodol yng Nghymru ac yn helpu'r cyrff cyhoeddus a restrir yn y Ddeddf i anelu at gyflawni'r nodau llesiant.



Mae'r Ddeddf hefyd yn sefydlu Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus⁴² (BGCau) ar gyfer pob ardal awdurdod lleol yng Nghymru. Mae'n rhaid i bob BGC wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol ei ardal drwy weithio i gyflawni'n nodau llesiant.

Mae Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol bellach wedi llunio Fframwaith ar gyfer Cynllunio Gwasanaethau er mwyn helpu pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau cyhoeddus i gymhwyso ffyrdd o weithio Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.⁴³

Wrth lansio Fframwaith Strategol Cynhwysiant Digidol yn 2016, gwnaeth Lesley Griffiths, 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)".

2. Iechyd digidol yng Nghymru



2. Iechyd digidol yng Nghymru

Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru

Ganwyd y GIG yng Nghymru, wedi'i ysbrydoli gan Gymdeithas Cymorth Meddygol y Gweithwyr yn Nhredeggar.⁴⁴ Ar ei ben-blwydd yn 70 oed eleni, mae'r GIG yng Nghymru, yn debyg i bob gwlad ddatblygedig, yn wynebu agenda fwyfwy heriol - o ran ateb y galw am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol gan boblogaeth sy'n heneiddio ag adnoddau cyfyngedig iawn.

Daeth yr Adolygiad o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru⁴⁵, a gyhoeddwyd yn ddiweddar, i'r casgliad, er mwyn ateb yr heriau hyn, fod angen system gofal wahanol ar Gymru, yn seiliedig ar y "Nod Pedwarplyg", sef:

- gwella iechyd a llesiant y boblogaeth trwy ffocws ar atal
- gwella'r profiad gofal i unigolion a theuluoedd, yn ogystal ag ansawdd y gofal
- cyfoethogi llesiant, gallu ac ymgysylltiad y gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol
- cynyddu'r gwerth a gyflawnir gyda chyllid iechyd a gofal, trwy welliant, arloesi, defnyddio arfer gorau, a chael gwared ar wastraff

Gwlad fechan yw Cymru, ond mae ganddi asedau aruthrol o ran ei phobl, yn enwedig y rheiny sy'n defnyddio'r system iechyd a gofal, yn ei chefnogi ac yn gweithio ynddi. Ceir llawer o enghreifftiau o arloesi a fframwaith deddfwriaethol blaengar ar gyfer datblygu cynaliadwy yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)⁴⁶ a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.⁴⁷

Gwnaeth yr Adolygiad Seneddol 10 Argymhelliad, y mae tri ohonynt yn arbennig o berthnasol i gynhwysiant digidol, sef:

Argymhelliad 4: Rhoi'r rheolaeth yn nwylo'r bobl

Cryfhau'r rhan y mae unigolion a'r gymuned yn ei chwarae, trwy ddarparu llais a rheolaeth mewn iechyd a gofal a sicrhau bod pobl o bob oed a phob gymuned yn cael eu cynnwys yn gyfartal. Mae'r cyhoedd yn iawn i fod eisiau gwasanaeth modern sy'n rhoi gwell gwybodaeth iddynt am iechyd a gofal, cyfle i rannu yn y penderfyniad am eu triniaeth, dewis o ran gofal a lleoliad, a chymorth gan gymheiriaid.

Argymhelliad 5: Lle gwych i weithio

Cysoni'r gweithlu â modelau gwasanaeth newydd, a hynny ar frys. Dylai staff fod wedi'u hyfforddi a'u cefnogi'n dda, a dylid ymgysylltu â nhw, er mwyn cyflawni gwasanaeth o ansawdd uchel sy'n cydymffurfio â'r weledigaeth a'r Nod Pedwarplyg, ac er mwyn gwella'r gwasanaeth hwnnw'n barhaus. Dylai Cymru anelu at fod yn lle gwych i hyfforddi ac i weithio ynddo.

Argymhelliad 7: Defnyddio arloesedd, a chyflymu datblygiadau mewn technoleg a seilwaith

Defnyddio buddion technoleg i'r eithaf, ac arloesi i fynd ar drywydd y Nod Pedwarplyg ac i gyflawni gofal sy'n fwy effeithlon ac effeithiol. Er mwyn gwneud hyn, mae angen y diwylliant, yr ymddygiad a'r arweinyddiaeth iawn i gofleidio arloesi, sefydlu cydweithio a chefnogi mentro darbodus.

Mae cynhwysiant digidol yn ffactor galluogi allweddol ar gyfer:

- rhoi'r rheolaeth yn nwylo'r bobl
- sicrhau bod Cymru yn lle gwych i weithio
- defnyddio arloesedd

Ac mae'r Adolygiad Seneddol yn ystyried bod trawsnewid digidol yn un o'r ffactorau allweddol i ddarparu system iechyd a gofal fodern, fforddiadwy o ansawdd uchel:

Credwn fod chwyldro ar waith o ganlyniad i ddigideiddio, hygyrchedd a dadansoddi gwybodaeth am iechyd a gofal pobl, a fydd yn newid y berthynas rhwng gweithwyr proffesiynol sy'n darparu gofal, a defnyddwyr gofal, yn sylfaenol. Mae'n rhaid i Gymru ymateb i'r 'chwyldro cwsmer/defnyddiwr' hwn mewn modd gweithgar iawn, neu mae yna berygl y bydd yn llusgo tu ôl i wledydd eraill.

Mae angen sicrhau bod mwy o wybodaeth ar gael i'r cyhoedd, a gwybodaeth gliriach, am ofal, canlyniadau gwasanaethau lleol a'r dewisiadau sydd ar gael o ran triniaeth, safle a lleoliad y gofal. Mae angen mwy o gyfleoedd a chefnogaeth i'r cyhoedd a defnyddwyr gwasanaethau i chwarae rhan ystyrlon mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnynt fel unigolion, er enghraifft gwneud dewisiadau am ofal ac ar ran eu cymunedau.

Dylai Llywodraeth Cymru gynnal adolygiad ac asesiad llawn o'r cyfleoedd i sicrhau gwell mynediad at wybodaeth am iechyd a gofal, ac alinio hyn gyda gwaith sydd eisoes yn bodoli yn y maes hwn. Dylai hyn gwmpasu anghenion a hoffterau defnyddwyr gwasanaethau a dinasyddion, i ba raddau y mae'r rhain yn cael eu diwallu ar hyn o bryd, a chyfleoedd newydd â chymorth technoleg, yn enwedig ar gyfer ardaloedd anghysbell; sut y mae sefydliadau iechyd a gofal yn rhoi mynediad i'r cyhoedd at wybodaeth integredig am gyngor, cymorth a gofal ar hyn o bryd, gan gynnwys cefnogi dewis; a sut y mae rhaglenni (apiau) newydd sy'n gymorth i hybu annibyniaeth yn cael eu hadnabod, eu hasesu, eu gweithredu a'u cynnig ar raddfa fwy.

Cymru Iachach

Ym mis Mehefin 2018, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru *Cymru Iachach*,⁴⁸ sef ei hymateb i'r Adolygiad Seneddol. Nododd yr Adolygiad Seneddol yr heriau sylweddol sy'n wynebu'r sector iechyd a gofal cymdeithasol, o ganlyniad i dueddiadau demograffig a thueddiadau cymdeithasol eraill, wedi'u gosod yng nghyd-destun cyni cyllidol parhaus nid yn unig yng Nghymru ond ledled y DU. Mae Cynllun Cymru Iachach bellach wedi nodi camau gweithredu ar hyd y daith hirdymor tuag at wireddu'r weledigaeth, gan gynnwys:

- Modelau newydd o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol di-dor, sy'n gweithio drwy Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol⁴⁹ a Chlystyrau Gofal Sylfaenol⁵⁰
- Rhaglen Drawsnewid Genedlaethol⁵¹, dan arweiniad y Cyfarwyddwr Cyffredinol Iechyd a Gofal Cymdeithasol, gyda chefnogaeth Bwrdd Trawsnewid traws-sector a chyda threfniadau llywodraethu lleol drwy Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol
- Cronfa Drawsnewid newydd gwerth £100m⁵² i lywio gofal integredig a gofal yn agosach at y cartref
- Hyrwyddo egwyddorion iechyd darbodus⁵³ ac Egwyddorion Cynllunio da ar gyfer gofal system gyfan arloesol

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.

Ond mae Cymru iachach hefyd yn cydnabod na fydd gwybodaeth na gwasanaethau digidol yn hygyrch i bawb:

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.

Iechyd a Gofal Gwybodus

Mae gan y GIG yng Nghymru weledigaeth hirsefydlog ar gyfer darparu iechyd digidol, a ddisgrifiwyd yn wreiddiol yn strategaeth Hysbysu Gofal Iechyd.⁵⁴

Nodwyd strategaeth bresennol Cymru ar gyfer iechyd digidol yn 2015 yn Iechyd a Gofal Darbodus: Strategaeth Iechyd a Gofal Digidol ar gyfer Cymru.⁵⁵ Mae pedair elfen i'r weledigaeth, fel y'u nodir yn y ffeithlun hwn:



Delwedd ar gael yn Saesneg yn unig

Mae cyfleoedd digidol i ddinasyddion o fewn Gwybodaeth i Chi yn gyffrous: mynediad ar-lein at wybodaeth, trefnu apwyntiadau ar-lein a gofyn am bresgripsiynau, apiau digidol, dyfeisiau y gellir eu gwisgo, adnoddau hunanreoli ar-lein, ymgynghoriadau fideo.

Ond, ar yr un pryd, mae Iechyd a Gofal Darbodus yn cydnabod risg allgáu digidol:

“Mae pobl yng Nghymru, yn unol â gweddill Ewrop, yn croesawu manteision gwasanaethau digidol ac ar-lein. Dengys y rhagolygon y bydd dyfeisiadau digidol sy'n gysylltiedig yn dod yn gynyddol hollbresennol, o ganlyniad i dueddiadau byd-eang megis technoleg y gellir ei gwisgo a 'rhyngwrd y pethau'.

Fodd bynnag, mae'n hanfodol bod y system iechyd a gofal cymdeithasol a'i staff hefyd yn cydnabod anghenion pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddiigidol, a sicrhau bod y dinasyddion hynny yn derbyn mynediad at wasanaethau a chymorth".

Yn debyg i systemau gofal iechyd eraill, mae maint yr her sy'n gysylltiedig ag iechyd digidol yng Nghymru yn gymhleth. Mae Adolygiad diweddar Swyddfa Archwilio Cymru o Wybodeg⁵⁶ yn disgrifio'r sefyllfa bresennol:

Mae GIG Cymru'n system fawr a chymhleth sy'n ymestyn ar draws lluo o sefydliadau, a'i staff yn gweithredu mewn ysbytai, practisau meddygon teulu ac yn y gymuned. Er mwyn rhoi syniad o'i maint: mae gan GIG Cymru ryw 90,000 o ddefnyddwyr unigol yn gweithio oddi ar 60,000 o ddyfeisiau. Bydd 7 miliwn o negeseuon e-bost yn cael eu hanfon i mewn i GIG Cymru ac allan ohono bob mis a 70 miliwn arall o negeseuon e-bost mewnol. Mae System Rheoli Gwybodaeth Labordy Cymru (WLIMS), sy'n rheoli canlyniadau profion, megis profion gwaed, yn cynhyrchu 2.4 miliwn o ganlyniadau bob mis.

Gwybodaeth i Chi: Ffrwd Waith Un

Mae Gwybodaeth i Chi yn cynnwys Ffrwd Waith Un rhaglen cyflawni Iechyd a Gofal Gwybodus. Rhaglen pum mlynedd ydyw yr amcangyfrifir y bydd yn costio £50m. Yr amcan strategol yw:

Galluogi pobl Cymru i ofalu am eu hiechyd a'u lles eu hunain drwy fynediad ar-lein at wybodaeth a'u cofnodion, gan gynnal amrywiaeth o drafodion iechyd drwy ddefnyddio technoleg, a defnyddio adnoddau digidol ac apiau i'w helpu i ofalu amdanynt eu hunain a monitro eu hiechyd er mwyn parhau i fyw'n annibynnol.

Nodir isod brosiectau allweddol o fewn y ffrwd waith:

Llwyfan ar-lein ar gyfer iechyd a lles

Pwynt mynediad cyffredin ar gyfer gwybodaeth a gwasanaethau'r GIG. Mae ymgynghoriaeth dylunio gwefannau, Box UK,⁵⁷ wedi'i chyflogi i weithio gyda rhanddeiliaid a defnyddwyr terfynol, a datblygu gwefan brototeip GIG Cymru. Bydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithredu fel mabwysiadwyr cynnar.

Fy Iechyd Ar-lein

Archebu amlbresgripsiynau a threfnu apwyntiadau â meddyg teulu. Ar gael ym mhob practis meddyg teulu yng Nghymru.

Neges Destun Fy Iechyd

Gwasanaeth atgoffa am apwyntiadau drwy SMS. Lleihau nifer yr Apwyntiadau a Gollwyd y rhoddir gwybod amdanynt.

Mesurau Canlyniadau a Gofnodir gan Gleifion (PROMS) a Mesurau Profiadau a Gofnodir gan Gleifion (PREMS)

Datblygu llwyfan ar gyfer adborth yn y clinig ac yn y cartref gan gynnwys drwy ddefnyddio SMS. Mae'r ffocws clinigol ar orthopedig, cataract, methiant y galon a chanser yr ysgyfaint.

Yn ogystal â'r rhaglenni cenedlaethol hyn i Gymru gyfan ceir hefyd brosiectau ar gyfer dinasyddion a gynhelir gan Fyrddau/Ymddiriedolaeth Iechyd, sef:

Bwrdd/Ymddiriedolaeth Iechyd	Prosiect
Iechyd Cyhoeddus Cymru	Negeseuon SMS i atgoffa unigolion am apwyntiadau sgrinio'r fron
Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg	'Patients Know Best' cofnod a ddelir gan y dinesydd
Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg	Mynediad i Wi-Fi am ddim i'r cyhoedd
Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg	Negeseuon atgoffa SMS ar gyfer cleifion allanol, radioleg a gwasanaethau cymunedol
Caerdydd a'r Fro	Therapi ymddygiadol gwybyddol ar-lein (Silvercloud)
Caerdydd a'r Fro	Florence Telehealth
Caerdydd a'r Fro	'Patients Know Best' yn Clust, Trwyn a Gwddf
Felindre	'Patients Know Best' porth y dinesydd
Felindre	Negeseuon atgoffa SMS ar gyfer cleifion allanol

Strategaethau Iechyd Digidol Lleol

Ar ôl cyhoeddi Iechyd a Gofal Gwybodus yn 2015, mae Byrddau Iechyd Lleol wedi datblygu eu strategaethau digidol eu hunain, a adlewyrchir wedyn yn eu Cynlluniau Tymor Canolig Integredig.

Fel rhan o'r adroddiad hwn, dadansoddwyd strategaethau Iechyd Digidol a Chynlluniau Tymor Canolig Integredig Byrddau Iechyd i weld i ba raddau y cydnabyddir cynhwysiant digidol fel rhwystr ac a oes unrhyw ymrwymiad i gymryd camau i fynd i'r afael â'r her. Roedd y canlyniadau yn amrywio'n fawr ledled Cymru.

Abertawe Bro Morgannwg a Phowys yw'r unig Fyrddau Iechyd sy'n cydnabod cynhwysiant digidol yn benodol yn eu strategaethau.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Mae Strategaeth Ddigidol Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg⁵⁸ yn cynnwys ymrwymiad cadarn i ddod yn sefydliad wedi'i alluogi'n ddigidol, sy'n manteisio ar y cyfleoedd a gynigir gan Fargen Ddinesig Bae Abertawe. Un o'r gweledigaethau allweddol yw:

Sicrhau bod dinasyddion yn cymryd mwy o ran yn eu hiechyd a'u lles; mwy o fathau o ofal rhithwir (o bell); lleihau nifer yr unigolion sy'n colli apwyntiadau.

Nid yw Strategaeth Ddigidol Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg yn cydnabod bod angen goresgyn rhwystr allgáu digidol, sy'n anarferol i Strategaeth Ddigidol/Strategaeth Rheoli Gwybodaeth a Thechnoleg Bwrdd Iechyd:

Lliniaru neu ddatrys problem allgáu digidol

Er mwyn iddynt fod wedi'u galluogi'n ddigidol mae angen sicrhau bod gan ddefnyddwyr systemau fynediad (bod ganddynt fynediad i'r rhyngwrwyd a'r sgiliau i'w ddefnyddio), a bod darparwyr systemau, e.e. y sefydliadau sy'n aelodau o'n Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, yn annog pob un o'n dinasyddion i gyfranogi fwyfwy drwy ddefnyddio dulliau digidol.

Yn y cyd-destun hwn, gellir cyflymu cyfranogiad digidol drwy wneud y canlynol:

- i) cynyddu a gwella cydweithredu amlasiantaethol mewn prosesau cynllunio cyson sy'n canolbwyntio ar y defnyddiwr,*
- ii) ehangu'r dulliau presennol o sicrhau cyfranogiad ac ychwanegu atynt,*
- iii) galw ar fwy o staff o sefydliadau partner i gynorthwyo.*

Ers peth amser bu Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg 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'n cleifion 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 cymwysiaidau 'Patients Knows Best' a chymwysiaidau 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.

Ar 26 Gorffennaf 2018, aeth Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg ymhellach wrth i'r Bwrdd⁵⁹ gymeradwyo cyfres newydd o fwriadau, gan gynnwys:

- Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg yn llofnodi'r Siarter Cynhwysiant Digidol
- Ystyried cyfleoedd i benodi cydgyssylltydd 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 bwriadau Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg wedi gosod safon i weddill Cymru ac yn dangos yr hyn y gellir ei gyflawni drwy arweinyddiaeth ymrwymedig, wedi'i hategu gan hanes a sail dystiolaeth dda o ran sicrhau manteision cynhwysiant digidol.

Yn ymarferol, mae Byrddau Iechyd eraill yn cynnal gweithgareddau cynhwysiant digidol ardderchog – ond nid yw hyn yn cael ei gydnabod bob amser yn eu strategaethau.

“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, Cyfarwyddwr Meddygol a Phrif Swyddog Gwybodaeth, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg).

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Lluniodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan Gynllun Amlinellol Strategol ar gyfer Gwybodeg yn 2016-17, ac mae iechyd digidol yn ffactor galluogi allweddol yn ei Gynllun Tymor Canolig Integredig.⁶⁰

Gwybodaeth i chi: Grymuso pobl i ofalu am eu llesiant eu hunain a chysylltu ag iechyd a gofal cymdeithasol yn fwy effeithlon ac effeithiol, gyda mynediad ar-lein at wybodaeth a'u cofnodion eu hunain; cynnal amrywiaeth o drafodion iechyd yn uniongyrchol, drwy ddefnyddio technoleg, a defnyddio adnoddau digidol ac apiau i'w helpu i ofalu amdanynt eu hunain, monitro eu hiechyd a pharhau i fyw'n annibynnol.

Mae'r Cynllun Tymor Canolig Integredig yn pwysleisio dull 'Digidol yn Bennaf' y Bwrdd Iechyd, yn enwedig er mwyn ymgysylltu â chleifion drwy Fesurau Canlyniadau a Gofnodir gan Gleifion (PROMS) a Mesurau Profiad a Gofnodir gan Gleifion (PREMS).

Fodd bynnag, ni chyfeirir at allgáu digidol fel rhwystr i gyflawni'r strategaeth ddigidol leol na'r Cynllun Tymor Canolig Integredig.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae'r ffaith bod Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr wedi bod o dan fesurau arbennig ers 2015 wedi effeithio ar ei waith cynllunio strategol, gyda Fframwaith Gwella yn para tan 2019.⁶¹ Ni chyhoeddwyd Strategaeth Ddigidol na Chynllun Tymor Canolig Integredig eto.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Lluniodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Gynllun Amlinellol Strategol ar gyfer Gwybodeg ym mis Hydref 2016, ac mae Gwybodeg Iechyd Ddigidol yn ffrwd allweddol yn y Cynllun Tymor Canolig Integredig.⁶²

Mae'r Cynllun Tymor Canolig Integredig yn canolbwyntio'n fwy ar seilwaith a systemau nag ar wasanaethau i'r cyhoedd, er y cyfeirir at ymgysylltu digidol â chleifion a'r cyhoedd:

Mae'r llwyfannau cyfathrebu yn canolbwyntio fwyfwy ar ddulliau digidol ac yn y flwyddyn ddiwethaf bu cynnydd sylweddol yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol a digidol gan gleifion a'r cyhoedd, sydd wedi llywio'r ffordd y maent am gyfathrebu â ni. Yn 2018/19 byddwn yn ystyried datblygu'r llwyfannau cyfathrebu digidol ymhellach drwy'r cyfleuster Wi-Fi am ddim a sianeli rhwydweithio cymdeithasol.

Fodd bynnag, ni chyfeirir at allgáu digidol fel rhwystr i gyflawni'r strategaeth ddigidol leol na'r Cynllun Tymor Canolig Integredig.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf

Cyhoeddodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf ei Strategaeth Ddigidol⁶³ ym mis Mai 2017. Mae gan y strategaeth y weledigaeth ganlynol:

Nod Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf yw bod yn esiampl ddigidol o fewn GIG Cymru, yn arloeswr ac yn fabwysiadwr cynnar o ran technolegau a dulliau digidol, er mwyn gwall ansawdd gofal, ymgysylltu'n well â chleifion a darparu gwasanaethau cynaliadwy.

Mae hyn wedi'i osod yng nghyd-destun disgwyliadau'r cyhoedd mewn cymdeithas ehangach:

Mae ymlediad technoleg ddigidol yn llywio disgwyliadau cleifion a chyfflogeion. Mae aeddfedrwydd digidol cynyddol sectorau cyfagos yn dylanwadu ar ddisgwyliadau. Er enghraifft, yn y sector teithio, gall teithwyr bellach gofrestru ar-lein a chael y wybodaeth ddiweddaraf am giwiau a'u taith. Mae hyn wedi arwain at daith hollol ddi-bapur a lefelau boddhad uwch ymhlith cwsmeriaid. Mae sectorau cyfagos wedi profi nifer o dechnolegau newydd a chadarnhau eu bod yn gweithio er mwyn i'r sector iechyd eu hystyried.

Fodd bynnag, ni roddir pwyslais mawr ar wasanaethau i ddinasyddion yn y Strategaeth Ddigidol. Ni chyfeirir at allgáu digidol fel rhwystr i gyflawni'r strategaeth ddigidol leol na'r Cynllun Tymor Canolig Integredig.

Hywel Dda University Health Board

Cyhoeddodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ei strategaeth ddigidol (Strategaeth y Cynllun Tymor Canolig Integredig⁶⁴) yn 2016. Mae'r strategaeth yn nodi nifer o heriau y gallai gwasanaethau digidol ddod o hyd i atebion ar gyfer eu cyfer, sef:

- Poblogaeth fawr sy'n heneiddio ac sy'n tyfu
- Nifer gynyddol o achosion o salwch cronig
- Galw cynyddol gan ddefnyddwyr am weithdrefnau mwy costus, mwy cymhleth a mwy datblygedig o ran technoleg
- Gwahaniaethau mawr mewn canlyniadau iechyd rhwng pobl freintiedig a phobl ddifreintiedig
- Y cyflenwad o staff iechyd a gofal cymdeithasol medrus a'r defnydd a wneir ohonynt
- Yr her sy'n gysylltiedig â sicrhau y darperir gwasanaethau ar draws daearyddiaeth wledig iawn

Y weledigaeth yw y bydd cleifion o fewn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn gallu gwneud y canlynol:

Cysylltu ar-lein â gwasanaethau iechyd a gofal yn yr un modd ag y gallant gysylltu ag agweddau eraill ar eu bywyd. Byddant yn gallu trefnu apwyntiadau ar-lein, archebu presgripsiynau amlroddadwy a disgwyl gallu defnyddio'r rhyngwrwyd, e-bost a chyfleusterau fideo-gynadledda i gysylltu â chlinigwyr a gweithwyr gofal proffesiynol mewn ffordd sy'n addas iddynt, gan leihau costau ac unrhyw oedi posibl.

Mae'r strategaeth yn edrych ymlaen at wneud gwell defnydd o bŵer pobl:

- Mae arloesedd cymdeithasol yn allweddol i sicrhau chwyldro o ran y ffordd y mae pobl yn cymryd rhan yn eu gofal eu hunain a gofal pobl eraill, gan wella ansawdd gofal.
- Bydd gwybodaeth newydd am ymddygiad pobl yn gwella ansawdd clinigol ac yn ei gwneud hi'n haws i bobl fabwysiadu ffyrdd o fyw iach.

Fodd bynnag, ni chyfeirir at allgáu digidol fel rhwystr i gyflawni'r strategaeth ddigidol leol na'r Cynllun Tymor Canolog Integredig.

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Mae Strategaeth TGCh Powys⁶⁵ yn cynnwys dadansoddiad arbennig o dda o'r her sy'n gysylltiedig â chynhwysiant digidol, gan gynnwys y rhesymau posibl pam nad yw pobl yn defnyddio'r rhyngwrwyd – cysylltiadau symudol a chysylltiadau band eang gwael, oedran ac anabledd, defnyddioldeb, fforddiadwyedd a chymhelliant – sydd i'w briodoli, mae'n debyg, i'r ffaith ei bod yn strategaeth ar y cyd â Bwrdd Iechyd Addysgu Powys a Chyngor Sir Powys.

Cynhwysiant Digidol ym Mhowys

Mae'n bwysig sicrhau bod modelau gwasanaeth newydd yn addas at y diben ac yn gynhwysol. Y tu allan i ganolfannau trefol mae gan tua 63% o gymunedau gwledig ym Mhowys signal ffôn symudol wael neu nid oes ganddynt unrhyw signal o gwbl. Effeithir ar rannau canolog a gogledd y sir yn arbennig. Drwy'r rhwydwaith llinell sefydlog, mae gan tua 40% o gymunedau gwledig gysylltedd band eang gwael. Caiff y prif ganolfannau trefol ledled y sir eu gwasanaethu'n dda, ar y cyfan, drwy'r rhwydwaith llinell sefydlog a rhwydweithiau symudol. Mae'r problemau hyn yn cyfrannu at ynysu gwledig.

Nid yw datrys problemau mynediad bob amser yn ymwneud â seilwaith yn unig. Yn 2014-15 nododd Arolwg Cenedlaethol Cymru fod 63% o bobl 65-74 oed a dim ond 29% o bobl 75 oed a throsodd yn defnyddio'r rhyngwrwyd (o gymharu â 99% o bobl 18-24 oed a 96% o bobl 25-44 oed). Ar y cyfan, mae lefelau allgáu digidol, yn seiliedig ar ddefnydd rheolaidd o'r rhyngwrwyd, wedi gostwng o 34% yn 2010 i 19% yn ôl ffigurau diweddaraf Arolwg Cenedlaethol Cymru o fis Mehefin 2015. Fodd bynnag, dylid nodi bod y ffigur ar gyfer allgáu digidol ymhlith pobl anabl (38%) ddwywaith yn fwy na'r ffigur ar gyfer pob oedolyn (19%).

Er bod darparu cymorth yn hollbwysig, mae defnyddioldeb a fforddiadwyedd yn rhwystrau mawr. Mae arolwg o bobl nad ydynt yn defnyddio'r rhyngwrwyd o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2013-14, yn nodi'r rhwystrau lluosog sy'n atal pobl rhag defnyddio'r rhyngwrwyd, gan gynnwys bod 91% wedi nodi bod diffyg diddordeb neu angen yn ffactor. Roedd cost yn un o'r rhwystrau a nodwyd ac ystyriwyd bod costau ymlaen llaw yn fwy o gyfyngiad na ffioedd cysylltu misol.

Ystyriwch y materion hyn yn y strategaeth hon, fel y nododd Lesley Griffiths, y Gweinidog Cymunedau a Threchu Tlodi: Gall creu cymdeithas sy'n fwy cynhwysol yn ddigidol wneud cyfraniad sylweddol at gyflawni ein hymrwymyiadau o ran Trechu Tlodi a'r saith nod yn ein deddfwriaeth arloesol, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Mae Cynllun Tymor Canolig Integredig Bwrdd Iechyd Addysgu Powys⁶⁶ yn cynnwys pennod ar Iechyd a Gofal Digidol. Mae'r strategaeth yn canolbwyntio'n gryf ar anghenion daearyddiaeth wledig ac egwyddor ddigidol yn gyntaf.

Ni fanteisiwyd ar y cyfle hwn i fabwysiadu dull digidol yn gyntaf yn effeithiol ac er bod rhai prosiectau ar raddfa fach megis Florence a Mastermind yn gweithio'n dda, mae cryn botensial i ystyried mwy o atebion technolegol a digidol a'u rhoi ar waith. Bydd dull digidol yn gyntaf yn galluogi ac yn hyrwyddo teleiechyd, telefeddygaeth, hunanofal a chymorth i gleifion a gofalwyr ac yn helpu ac yn galluogi clinigwyr, rheolwyr a staff cymorth i weithio'n fwy effeithiol ac effeithlon, boed hynny mewn ysbytai cymunedol, cyfleusterau gofal sylfaenol neu allan yn y gymuned.

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Cynllun Tymor Canolig Integredig Iechyd Cyhoeddus Cymru⁶⁷ yn mabwysiadu polisi digidol yn gyntaf cyffredinol.



Delwedd ar gael yn Saesneg yn unig

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cydnabod na ddylid gadael pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol ar ôl.

Nod llywodraeth ganolog yw sicrhau bod dinasyddion Cymru wedi'u grymuso'n ddigidol. Mae'n rhaid i Iechyd Cyhoeddus Cymru chwarae ei ran wrth gyflawni'r polisi hwnnw tra'n sicrhau nad yw'n anghofio am y rhai sydd o dan anfantais yn ddigidol. Mae'r strategaeth hon yn cydnabod bod dinasyddion na allant ymgysylltu'n electronig â'n systemau a'n gwasanaethau neu nad ydynt am wneud hynny. Bydd angen i'r Ymddiriedolaeth nodi trefniadau ar eu cyfer ar wahân i'r strategaeth hon.

Awdurdodau Lleol

Fel y Bwrdd Iechyd, mae awdurdodau lleol yng Nghymru hefyd wedi datblygu strategaethau digidol lleol, sy'n canolbwyntio ar hyrwyddo gwasanaethau cyhoeddus digidol yn gyntaf. Ymddengys fod y rhain yn cynnwys cydnabyddiaeth gliriach o'r angen i fynd i'r afael â chynhwysiant digidol o gymharu â'r rhan fwyaf o strategaethau digidol y rhan fwyaf o'r Byrddau Iechyd. Daw Sylfaen Ddigidol Awdurdodau Lleol,⁶⁸ a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru, i'r casgliad fod strategaethau digidol awdurdodau lleol yn rhoi pwyslais mawr ar gynhwysiant digidol ac yn cynnwys cynhwysiant digidol fel un o'i chwe Dimensiwn Digidol. Mae'r Sylfaen Ddigidol yn nodi dull gweithredu da er mwyn i awdurdodau lleol fynd i'r afael â chynhwysiant digidol:

Mae strategaethau digidol awdurdodau lleol yn rhoi mwy o bwyslais ar gynhwysiant digidol na strategaethau Byrddau Iechyd.

Ni all unrhyw awdurdod lleol neu sefydliad wneud hyn ar ei ben ei hun, rhaid i hyn gael ei wneud mewn partneriaeth ar draws pob sector i'w wneud yn llwyddiant. Mi fydd awdurdodau lleol da yn sicrhau eu bod yn mynd ati i ddelio â hygyrchedd (drwy Fentrau rwydwaith seilwaith, yn ogystal â gwneud offer ar gael), sgiliau, cymhelliant a hyder i wneud y gorau o'u lefel o gynhwysiant digidol. Mi fyddant yn gwybod ble mae'r problemau gyda chynhwysiant digidol, yn deall ble mae tarddiad y broblem, ac yn cymryd camau i wynebu'r gwaith. Mi fyddant yn sicrhau cynhwysiant digidol ar gyfer eu staff, yn ogystal â dinasyddion gan roi'r gallu iddynt gael y sgiliau cywir a'r arfau cywir i wneud eu gwaith mewn ffordd fwy digidol effeithlon.

Mae'n amlwg bod Strategaeth Ddigidol Rhondda Cynon Taf⁶⁹ yn rhoi pwyslais mawr ar gynhwysiant digidol:

Byddwn hefyd yn parhau i hyrwyddo cynhwysiant digidol ar gyfer trigolion yn ein cymunedau, gan sicrhau y gall pawb gyfranogi mewn cymdeithas fwyfwy digidol a chael budd ohoni.

Mae gan Gyngor Rhondda Cynon Taf hanes da o weithredu'n lleol:

Yr hyn rydym yn ei wneud:

- *Helpu i ddatblygu 'Digital Fridays' (sesiynau digidol i hyrwyddo mynediad cyhoeddus) mewn llyfrgelloedd a lleoliadau cymunedol eraill ledled y sir.*
- *Datblygu Hyrwyddwyr Digidol yn y Cyngor er mwyn helpu cyflogaion y mae angen cefnogaeth a chymorth arnynt gyda'r rhaglen trawsnewid digidol.*
- *Gweithio gydag ysgolion er mwyn sicrhau bod eu llwyfan digidol yn sicrhau bod technoleg yn adnodd ar gyfer addysg yn hytrach na rhwystr.*
- *Cyflawni rhaglen buddsoddi cyfalaf strategol ar gyfer ysgolion yr 21ain ganrif er mwyn creu cenhedlaeth o ysgolion modern yng Nghymru. Bydd gan dechnoleg ddigidol ran allweddol i'w chwarae yn y rhaglen gan sicrhau y gall ein disgyblion ddefnyddio'r sgiliau i'w helpu i lwyddo.*
- *Gweithio gydag arweinwyr diwydiant gan gynnwys Microsoft er mwyn paratoi ein dysgwyr ar gyfer bywyd yn y gweithle.*

A chyfres o nodau uchelgeisiol a dychmygol ar gyfer y dyfodol:

Yr hyn y byddwn yn ei wneud:

- *Sicrhau bod gan ein hysgolion a'n lleoliadau cymunedol seilwaith digidol o'r radd flaenaf, sy'n rhoi rhyddid a hyblygrwydd i athrawon ddarparu addysg sy'n defnyddio technoleg ym mhob rhan o'r cwricwlwm.*
- *Cydweithio â'n partneriaid yn y sector addysg bellach a'r sector addysg uwch er mwyn hyrwyddo llwybrau digidol, gan sicrhau ein bod yn manteisio ar y cyfle yn y sector digidol yn ein heconomi.*
- *Annog busnesau a'r byd academiaidd i feithrin cydberthnasau agosach, er mwyn sicrhau bod ein pobl ifanc yn gadael addysg â'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i gael gwaith.*
- *Parhau i gyflawni rhaglen Ysgolion yr 21ain ganrif.*
- *Datblygu Ffatrioedd Digidol yn ein hysgolion er mwyn sicrhau y gall cwmnïau ac entrepreneuriaid digidol weithio mewn modd arloesol gyda'i gilydd a datblygu eu busnesau gyda chymorth mentoriaid ac arweinwyr digidol. Nod y manau cydweithio hyn yw cysylltu addysg â diwydiant er mwyn ysbrydoli entrepreneuriaeth a llwybrau gyrfa digidol.*

- Datblygu mannau cydweithio 'makerspace' yn ein llyfrgelloedd, mewn Ffatrioedd Digidol neu mewn lleoliadau cymunedol priodol.
- Croesawu cwmnïau technoleg mawr i'r sir gan gynnwys cydberthynas barhaus â Microsoft a rhaglenni fel 'Code Club', er mwyn ysbrydoli ein dysgwyr.
- Helpu ein trigolion i ddatblygu a defnyddio sgiliau digidol. Drwy Wi-Fi cyhoeddus, hyrwyddwyr digidol yn ein gweithle, ein cymunedau, ein hysgolion a'n busnesau, rydym yn helpu pobl sydd am fynd ar-lein.
- Dylanwadu ar ddarparwyr technoleg ac Ofcom er mwyn sicrhau y gall ein sir bob amser fanteisio'n llawn ar ddatblygiadau technegol gan sicrhau bod gan ein cymunedau yr un posibilïadau digidol ag sydd gan unrhyw ardal arall.

Mae strategaeth Dinas Ddigidol Casnewydd⁷⁰ yn nodi bod angen darparu sianeli amgen a chymorth digidol, yn ogystal â chanolbwyntio ar gymunedau anos eu cyrraedd:

Rydym yn parhau i gydnabod na fydd pawb, o bosibl, yn gallu newid; p'un ai diffyg sgiliau neu'r ffaith nad yw'r dechnoleg ar gael sy'n gyfrifol am hyn. Yn yr achosion hyn, byddwn yn parhau i helpu pobl i gysylltu drwy ddefnyddio dulliau eraill megis yr 'Information Station', wyneb yn wyneb neu dros y ffôn, a bydd hefyd yn hyrwyddo cynhwysiant digidol gyda'n partneriaid a thrwyddynt. Byddwn yn ceisio sicrhau na fydd y newid hwn yn creu nac yn gwaethygu allgáu digidol a byddwn yn canolbwyntio ar helpu unigolion sy'n fwy anodd eu cyrraedd yn y gymuned a hefyd unigolion nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf.

Yn strategaeth ddigidol Abertawe⁷¹

Mae'r Cyngor yn cydnabod nad oes gan bob un o'n trigolion y gallu na'r sgiliau i fanteisio ar dechnoleg ddigidol...felly nod y Cyngor yw tyfu a datblygu ei waith ar gynhwysiant digidol er mwyn sicrhau bod gan drigolion a staff y sgiliau a'r hyder yn y maes hwn, i'r bobl hynny sydd fwyaf tebygol o ddefnyddio a darparu gwasanaethau'r Cyngor. Bydd gwaith ar gynhwysiant digidol yr un mor bwysig i bobl ifanc, mewn ffyrdd sy'n cynyddu cyfleoedd gwaith a chyfleoedd bywyd ac yn lleihau tlodi.

Ac yng Nghaerdydd⁷²

Byddwn yn annog ein cymunedau i ddefnyddio gwasanaethau digidol drwy ddarparu adnoddau digidol ledled y ddinas a chynnig cymorth a hyfforddiant lle y bo angen.

Blaenau Gwent sydd â'r lefelau uchaf o allgáu digidol yng Nghymru. Yma mae gan y Cyngor swyddog cynhwysiant digidol, mae Clwb Hyder Cyfrifiadurol yn Llyfrgell Tredegar, ac mae Cymunedau Digidol Cymru wedi darparu llechi ar fenthyg ar gyfer pobl sy'n ei chael hi'n anodd defnyddio cyfrifiaduron.⁷³

Yn Sir Gaerfyrddin, mae'r Cyngor Sir newydd sefydlu cwmni newydd, sef Llesiant Delta Well-being,⁷⁴ sy'n golygu mai ef yw'r darparwr gwasanaethau teleofal dwyieithog mwyaf yng Nghymru.

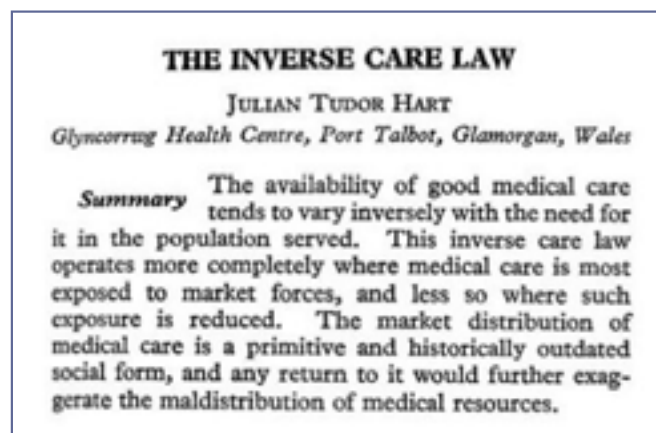
3. Cefnogi cynhwysiant digidol ym maes iechyd yng Nghymru



3. Cefnogi cynhwysiant digidol ym maes iechyd yng Nghymru

Mynd i'r afael â gofal gwrthgyfartal digidol

Mae anghydraddoldeb iechyd yn broblem dra chyfarwydd yng Nghymru. (Cyflwynodd Julian Tudor Hart ei Ddeddf Gofal Gwrthgyfartal ym Mhort Talbot yn 1971⁷⁵, gan ddadlau bod argaeledd gofal iechyd da yn amrywio'n groes i'r angen amdano).



Delwedd ar gael yn Saesneg yn unig

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 Laing⁷⁶ 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 sylfaenol⁷⁷ y GIG newydd oedd sicrhau bod y cyngor a'r driniaeth iechyd orau ar gael i bawb. Yn ddiau, 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.

Ond yn ddiau byddai'r amrywiaeth o weithgareddau, dan arweiniad Cymunedau Digidol Cymru, sy'n mynd i'r afael â deddf gofal gwrthgyfartal digidol newydd ac anghydraddoldebau iechyd digidol, wedi creu argraff ar Bevan.⁷⁸

Siarter Cynhwysiant Digidol

Gyda chymorth amrywiaeth eang o sefydliadau ledled Cymru, mae'r Siarter Cynhwysiant Digidol⁷⁹ yn hyrwyddo helpu pobl i ddatblygu sgiliau digidol sylfaenol drwy ofyn i sefydliadau ymrwymo i Chwe Egwyddor gan gynnwys rhoi cyfle i bob aelod o staff a gwirfoddolwr ddysgu am dechnolegau newydd.

Chwe Egwyddor Siarter Cynhwysiant Digidol

1. Sicrhau bod gan bob aelod staff a gwirfoddolwr sgiliau digidol sylfaenol, a'u bod nhw'n cymryd mantais o'r 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 eraill i fynd ar-lein ac i fagu'r hyder angenrheidiol i ddatblygu sgiliau digidol sylfaenol, a helpu sefydliadau eraill i ddefnyddio offer digidol.
4. Neilltuo cymorth ac adnoddau ar gyfer pob math o weithgareddau a mentrau cynhwysiant digidol yng Nghymru.
5. Rhannu arfer gorau a gweithgareddau cysylltiedig â chynhwysiant digidol gyda Chymunedau Digidol Cymru er mwyn galluogi ein gweithgareddau i gael eu cyd-drefnu er mwyn cael yr effaith mwyaf ac at ddiben cysondeb.
6. Edrych i ddatblygu partneriaethau lleol ymysg sefydliadau sydd eisiau rhannu syniadau a chyd-drefnu gweithgareddau gydag eraill yn eu maes.

Hyd yma, mae 300 o sefydliadau wedi llofnodi'r Siarter. Mae'r llofnodwyr yn amrywio o GoCompare, BT Cymru, Dŵr Cymru, awdurdodau lleol, cymdeithasau tai, elusennau cenedlaethol, cartrefi gofal, a sefydliadau cymorth rhanbarthol - pob un yn ymrwymedig i helpu pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol i fwynhau buddiannau technoleg ddigidol.

Er bod sefydliadau iechyd gwirfoddol wedi llofnodi'r Siarter (gan gynnwys Mental Health Matters Wales ac Anabledd Cymru), mae nifer y sefydliadau o'r GIG yng Nghymru (Byrddau ac Ymddiriedolaethau Iechyd) sydd wedi llofnodi'r Siarter wedi bod yn siomedig (cynrychiolir Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda drwy bartneriaeth â Macmillan). Yn bwysig ddigon, ym mis Gorffennaf 2018 Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg oedd y Bwrdd Iechyd cyntaf i lofnodi'r Siarter, ac mae'n annog Byrddau eraill i wneud yr un peth.

Hyfforddiant ar gynhwysiant digidol

Mae gan Gymunedau Digidol Cymru raglen hyfforddi sefydledig⁸⁰sydd ar gael am ddim i sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol gan gynnwys pobl hŷn, pobl ag anableddau, pobl ddi-waith, tenantiaid tai cymdeithasol a theuluoedd mewn tlodi. Gellir hyfforddi staff rheng flaen a gwirfoddolwyr (er enghraifft, cynghorwyr cwsmeriaid, swyddogion cymorth tenantiaid, llyfrgellwyr) fel bod ganddynt yr hyder i ddangos i bobl sut i ddefnyddio technoleg.

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

- Arwyr Digidol
- Apiau iechyd a lles
- Ysbrydoli gweithgareddau digidol mewn cartrefi gofal

Mae deunyddiau hyfforddi ar gyfer y rhain a chysiau eraill ar gael ar wefan Cymunedau Digidol Cymru.⁸¹

Mae cwrs hyfforddi penodol wedi'i ddatblygu i staff gofal iechyd a gwirfoddolwyr a hoffai feithrin dealltwriaeth well o adnoddau iechyd digidol.⁸²

Gan fod llawer o apiau iechyd digidol a gwefannau ar gael, mae'r cwrs hwn yn cyflwyno cyfranogwyr i sawl un ohonynt ac yn esbonio sut i gael gafael ar wybodaeth o ansawdd am iechyd. Mae'r sesiwn hefyd yn ystyried rhai apiau iechyd y gallai cyfranogwyr eu defnyddio wrth ddelio â chleifion neu ddefnyddwyr gwasanaeth er mwyn gwella neu reoli eu cyflyrau iechyd.

Mae Learn My Way⁸³ yn gyfres o adnoddau hyfforddi ar-lein a ddatblygwyd gan Good Things Foundation yn Lloegr. Mae dau fodiwl iechyd - y naill ar ddefnyddio gwybodaeth am iechyd ar-lein a'r llall ar wasanaethu meddygon teulu ar-lein. Mae cyllid bellach wedi'i sicrhau gan Lywodraeth Cymru i gyfieithu rhannau o Learn My Way sy'n berthnasol i Gymru i'r Gymraeg (er nad ydynt ar hyn o bryd yn cynnwys y modiwlau iechyd, oherwydd gwahaniaethau rhwng y systemau iechyd yng Nghymru a Lloegr).

Mae sefydliadau eraill sy'n darparu hyfforddiant ar sgiliau digidol yng Nghymru, er nad ydynt yn ymwneud yn benodol ag iechyd a gofal. Bu Citizens Online yn arwain prosiect Gwynedd Ddigidol⁸⁵ drwy ddarparu hyfforddiant i unigolion a hyrwyddwyr digidol mewn sefydliadau. Bu'r prosiect yn gweithio er mwyn sicrhau bod gan staff rheng flaen mewn timau budd-daliadau, swyddfeydd Canolfannau Byd Gwaith a thimau tai sgiliau digidol sylfaenol ac y gallant gyfeirio hawlwrwr at fynediad a chymorth, gan gynnwys Credyd Cynhwysol.

Yn sgil cau canghennau banciau, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig, mae ffocws cryf ar ddatblygu llythrennedd digidol ac ariannol gyda Cymunedau Digidol Cymru yn gweithio gyda HSBC, NatWest a grwpiau bancio mawr eraill. Mae Google Digital Garage,^{86 87} Barclays Digital Eagles,⁸⁸ a banc Lloyds⁸⁹ hefyd yn darparu cymorth sgiliau digidol yng Nghymru, er eu bod yn canolbwyntio'n fwy ar alluogrwydd digidol busnesau bach ac entrepreneuriaid na dinasyddion.

Arwyr Digidol: cyfeillio rhwng cenedlaethau

Gan weithio gyda Chyd-Bwyllgor Addysg Cymru (CBAC), roedd Cymunedau Digidol Cymru am ddatblygu cyfleoedd i ddisgyblion a myfyrwyr yr oedd ganddynt ddiddordeb mewn helpu pobl eraill i fynd ar-lein. Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi creu menter a elwir yn Arwyr Digidol⁹⁰, lle mae pobl ifanc yn gwirfoddoli i helpu pobl hŷn sy'n wynebu risg o fod hyd yn oed ymhellach ar ei hôl hi wrth i dechnoleg barhau i ehangu i fywydau pobl.⁹¹

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 benthyc 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.



Yn y fideo hwn ar YouTube,⁹² mae rheolwr Woffington House, Adam, Heather sy'n gynorthwydd gofal, a Tom sy'n 91 oed ac yn byw yn y cartref, yn sôn am y gwahaniaeth y mae technoleg ddigidol wedi'i wneud.

Gan ddechrau gyda grŵp Geidiaid yn Rhiwbeina 18 mis yn ôl, mae 1,250 o bobl ifanc wedi cael eu hyfforddi fel Arwyr Digidol. Bu gwirfoddolwyr leuenctid yr Heddlu yn gweithio gyda llyfrgelloedd a banciau. Bu sgowtiaid yn cynnal sesiynau ymwybyddiaeth ddigidol mewn cymunedau lleol. Bu plant ysgol yn ymweld â wardiau yn Ysbyty Sir Torfaen.

Ac yng Nghaerdydd, roedd partneriaeth rhwng cartref gofal Tŷ Llandaf ac Ysgol Pencae yn golygu bod pobl hŷn nad oeddent erioed wedi bod ar-lein wedi dysgu beth y gallai'r rhyngwyd ei gynnig iddynt - gan blant ysgol gynradd na allent ddychmygu bywyd hebdo. Mae'r preswylwyr wedi dysgu sut i ddefnyddio dyfeisiau digidol a'r rhyngwyd tra bod y plant wedi datblygu sgiliau gwrando a hyfforddi gwerthfawr.⁹³

Mae Cymru ar flaen y gad o ran rhoi cymorth i bontio'r cenedlaethau ar gyfer cynhwysiant digidol. Mae'n galonogol gweld bod gan Sgiliau Gofal.⁹⁴ ddiddordeb bellach mewn treialu dull Arwyr Digidol yn Lloegr.

Unigrwydd ac unigedd

Wrth i gymunedau agos traddodiadol gael eu herydu ac wrth i deuluoedd ddod yn fwy gwasgaredig, mae unigrwydd ac unigedd cymdeithasol yn dod yn broblem iechyd cyhoeddus fawr. Gall fod yn broblem fawr iawn mewn cymunedau gwledig, yn enwedig yng Nghymru.

Yn 2017 cyhoeddodd Cynulliad Cenedlaethol Cymru ei Ymchwiliad i Unigrwydd ac Unigedd⁹⁵ a nododd yr effaith yn glir, yn enwedig ar bobl hŷn:

- Dywed 25% o bobl hŷn yng Nghymru eu bod yn unig
- Mae mwy na 75% o ferched a thraean o ddynion dros 65 oed yn byw ar eu pen eu hunain
- Mae unigedd cymdeithasol a chymunedau datgysylltiedig yng Nghymru yn costio £2.6 biliwn y flwyddyn
- Gall unigrwydd gael yr un effaith ar iechyd â byw gyda chyflwr hirdy mor neu ysmegu 15 o sigarêts y dydd^{96 97}

Mae Cymunedau Digidol Cymru, gan weithio gyda phartneriaid, wedi dangos sut y gall mynd ar-lein fod yn brofiad trawsnewidiol i bobl a fyddai fel arall yn dioddef unigrwydd. Yn Llangefni⁹⁸ mae'r Prosiect Cydlynu Asedau yn cefnogi pobl sy'n gaeth i'r tŷ ac y mae angen cymorth arnynt i ofalu amdanynt eu hunain yn eu cartref eu hunain. Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi darparu hyfforddiant Hyrwyddwyr Digidol i wirfoddolwyr er mwyn iddynt allu helpu pobl sy'n gaeth i'r tŷ i fynd ar-lein. Mae'r prosiect yn nodi bod lefelau unigrwydd wedi gostwng wrth i bobl sy'n gaeth i'r tŷ allu cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu drwy e-bost neu'r cyfryngau cymdeithasol. Ac erbyn hyn gall pobl siopa ar-lein, gan fanteisio ar fargeinion gwell.

Mae Ffrind i Mi, a ariennir drwy Gynllun Technoleg Iechyd Cymru a 1,000 o Fywydau,⁹⁹ yn fenter newydd y mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a phartneriaid yn datblygu er mwyn ceisio sicrhau bod unrhyw un sy'n teimlo'n unig neu wedi'i ynysu yn cael cymorth i ailgysylltu â'u cymunedau. Gan weithio gyda Chysylltwyr Cymunedol a gwasanaethau cyfeillio gwirfoddol sy'n bodoli eisoes, nod Ffrind i Mi yw recriwtio cynifer o wirfoddolwyr â phosibl i gefnogi'r rhai sy'n unig a/neu wedi'u hynysu, gan baru diddordebau pobl â gwirfoddolwyr sydd â'r un diddordebau, e.e. garddio, gwyllo chwaraeon, mynd â'r ci am dro ac ati.

Dementia

Mae Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia¹⁰⁰ yn nodi'r weledigaeth i Gymru fod yn genedl sy'n deall dementia. Dylai pobl â dementia allu byw'n annibynnol lle y bo'n bosibl, ac mewn ffordd sy'n darparu ansawdd bywyd da. Dylai dementia gael ei gydnabod fwyfwy drwy fentrau megis Ffrindiau Dementia a chymunedau a sefydliadau sy'n deall dementia.

Mae gan dechnolegau digidol gryn botensial i alluogi pobl â dementia i ymgysylltu â'r byd ehangach a'u gorffennol eu hunain. Yng Nghanolfan Ddydd Parc Mardy yn y Fenni, sylweddolodd y staff y potensial ar gyfer cleientiaid â dementia ac anghenion cymhleth a gwnaethant gysylltu â Cymunedau Digidol Cymru i gael hyfforddiant a chyfarpar.¹⁰¹ Darparodd Cymunedau Digidol Cymru hyfforddiant i chwe aelod o staff gan ddangos ffyrdd o ddefnyddio technoleg i gyfathrebu â phobl iddynt. Tynnodd yr hyfforddiant sylw hefyd at wefannau, offer ac adnoddau a allai apelio at bobl hŷn. Wedyn, benthycodd Cymunedau Digidol Cymru rai llechi i'r ganolfan er mwyn i'r tîm allu rhoi cynnig ar y ffordd newydd hon o weithio. Daeth â'r byd mawr y tu allan i fywydau defnyddwyr y ganolfan a'u helpu i gysylltu â ffrindiau a theuluoedd. Gallent greu a mynegi eu hunain mewn sawl ffordd wahanol gan helpu staff i ddeall profiadau'r defnyddwyr hynny a'r hyn roeddent yn ei hoffi a'r hyn nad oeddent yn ei hoffi.

Mae technolegau digidol yn ddelfrydol er mwyn sicrhau y gall pobl â dementia fanteisio ar adnoddau therapi hel atgofion.

Astudiaeth achos: Book of You

Mae Book Of You^{102 103} yn Gwmni Buddiant Cymunedol sy'n helpu pobl â dementia yng Nghymru, drwy straeon bywyd wedi'u hategu gan ei ap gwe arloesol. Mae'r fenter gymdeithasol yn trefnu sesiynau hel atgofion am fywyd mewn cartrefi gofal i staff, teuluoedd a phobl â dementia, drwy ddefnyddio cyfryngau digidol (y rhyngwrwd, llechi, cyfrifiaduron) ac amrywiaeth o ddulliau, er mwyn helpu pobl i gyflwyno straeon eu bywyd. Mae ei rhaglen o chwe sesiwn wythnosol yn cael effaith uniongyrchol ar lesiant, hwyliau ac unigedd cymdeithasol ac o ran personoli gofal.

Nid oes gan bob amgylchedd gofal y cyfarpar angenrheidiol i gynnal un o sesiynau hel atgofion Book of Life, ond nid yw'r cwmni am i bobl gael eu heithrio. Gall ei sesiynau gynnwys hyd at wyth unigolyn â dementia, sy'n gweithio ar eu llyfrau yn uniongyrchol neu mewn pâr, gan ddefnyddio gliniadur neu lechen. Mae gwaith y cwmni yn helpu pobl i ddatblygu sgiliau wrth ddefnyddio cyfrifiaduron a llechenni, tynnu lluniau a'u lanlwytho, ymchwilio drwy ddefnyddio'r rhyngwrwd, defnyddio fideo a ffilmwyd ar lechen er mwyn helpu pobl i adrodd eu straeon, dod o hyd i gerddoriaeth a fideos a'u defnyddio, a defnyddio Skype ac adnoddau eraill i adrodd eu stori wrth eu teulu a'u ffrindiau.

Mae holl gleientiaid Book of You wedi'u hallgáu'n ddigidol, gan gynnwys pobl â dementia a'u perthnasau a'u ffrindiau, y mae'r rhan fwyaf ohonynt yn 65 oed a throsodd. Mae Book of You yn amcangyfrif y bydd yn gallu gweithio gyda 25 o bobl â dementia bob mis, gyda'r pecyn y mae wedi'i gael gan Cymunedau Digidol Cymru. Bydd Book of You hefyd yn defnyddio pecyn Cymunedau Digidol Cymru i hyfforddi staff cartrefi gofal, gan eu cefnogi drwy raglen chwe wythnos. Felly, caiff pobl â dementia gymorth uniongyrchol gan staff a gwirfoddolwyr Book of You, a staff hyfforddedig cartrefi gofal.

Yn fwyfwy, gall technoleg rithwir wneud gwahaniaeth mawr i allu pobl hŷn, gan gynnwys y rhai â dementia, i hel atgofion am eu gorffennol.

Astudiaeth achos: Clustffonau rhith-wirionedd yn sbarduno atgofion hapus

Mae pobl hŷn sy'n byw yn Abertawe wedi bod yn defnyddio clustffonau Rhith-wirionedd (VR) i fynd yn ôl mewn amser at olygfeydd a synau eu hieuentid.¹⁰⁴ Mae hyn wedi eu helpu i gysylltu â'u hatgofion ynghylch digwyddiadau cenedlaethol mawr, ynghyd â rhannu'r rheiny â'u ffrindiau a'u teuluoedd, gan lwyddo hefyd i gynnal eu hunaniaeth a'u hatgoffa am eu hatgofion hapus a'u hemosiynau cadarnhaol.

Pan aeth Jane Thomas, Swyddog Sicrhau Ansawdd Gwasanaethau Cymdeithasol Abertawe, ar gwrs hyfforddi gan Gymunedau Digidol Cymru, fe'i hysbrydolwyd gan y modd y gellid defnyddio clustffonau Rhith-wirionedd i wella ansawdd bywyd pobl hŷn, gan gynnwys y rheiny sydd â dementia. Penderfynodd roi cynnig ar y dull hwn gyda defnyddwyr gwasanaeth yn Abertawe. I ddechrau, aeth Jane ati i ddefnyddio'r clustffonau hyn gyda phobl hŷn a oedd yn byw mewn cartrefi preswyl, ynghyd â'r rheiny a oedd yn defnyddio'r gwasanaeth seibiant, y gwasanaeth dydd a'r gwasanaeth asesu, gan gynnwys pobl a oedd â dementia. Gan fod y gwaith mor llwyddiannus, gofynnodd Jane i Gymunedau Digidol Cymru ddarparu sesiynau hyfforddi ar gyfer y staff rheng flaen mewn timau gwasanaethau cymdeithasol eraill. Roedd y rhain yn cynnwys gweithwyr a oedd yn cefnogi pobl sydd ag anableddau dysgu, anableddau corfforol a nam ar y synhwyrâu.

Aeth y gwasanaethau cymdeithasol ati i brynu deg o glustffonau Rhith-wirionedd, ac maent bellach yn defnyddio ystod o gynnwys i wella lles y defnyddwyr gwasanaeth. Y ffilm rhith-wirionedd, *The Way Back*, oedd y ffilm fwyaf llwyddiannus, a hynny wrth iddi ail-greu parti stryd yn dathlu'r coroni yn 1953. Mae'r dechnoleg Rhith-wirionedd hefyd wedi galluogi pobl i gael y profiad o fynd ar safari, i blymio i'r môr, i gerdded ar y lleuad ac i fynd ar drên colli cylla (roller coaster).

Roedd y bobl a ddefnyddiodd y clustffonau Rhith-wirionedd wedi dod yn fwy effro, roedd ganddynt fwy o ddiddordeb mewn pethau, ac roeddent yn fwy cadarnhaol eu hysbryd, a hynny wrth iddynt ddwyn i gof a rhannu atgofion hapus o'u gorffennol, gan eu galluogi i greu cysylltiadau ystyrlon. Arweiniodd yr atgofion cyfoethog hyn at bobl yn adrodd straeon ac yn hel atgofion, ac roedd modd iddynt rannu'r wybodaeth a'r hanesion hynny â staff ac unigolion eraill a oedd yn eu cwmni, gan ennyn ymdeimlad o lesiant a hunanwerth.

Gan fod y rhaglen beilot wedi bod mor llwyddiannus, mae Gwasanaethau Oedolion Gwasanaeth Cymdeithasol Abertawe yn ymestyn yr hyfforddiant a'r profiad rhith-wirionedd i fod yn rhan o bob darpariaeth y gwasanaeth oedolion. Erbyn hyn, mae Gymunedau Digidol Cymru wedi hyfforddi 23 o staff o'r tîm sy'n rhoi'r arfer o ddefnyddio'r technolegau a'r apiau gwahanol ar waith yn eu gwasanaethau, gan gynnwys apiau SEE AI, sy'n helpu pobl â nam ar eu golwg i wybod beth sydd o'u cwmpas trwy ddisgrifio eu hamgylchedd uniongyrchol.

Iechyd meddwl

Mae un o bob pedwar unigolyn yn cael problemau iechyd meddwl rywbryd yn eu bywydau. Gall effeithiau salwch meddwl fod yn sylweddol i unigolion, teuluoedd a ffrindiau, a chymdeithas yn gyffredinol.

Amcangyfrifir bod salwch meddwl y costio £7.2 biliwn i Gymru. Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yw strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd meddwl a lles¹⁰⁵ Caiff y strategaeth, a gyhoeddwyd yn 2012, ei gweithredu drwy Gynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl.¹⁰⁶ Mae camau allweddol yn y Cynllun Cyflawni a all gael eu galluogi gan ddarpariaeth ddigidol a thrwy gefnogi cynhwysiant digidol:

- Galluogi pobl yng Nghymru i gael y wybodaeth a'r cyngor priodol er mwyn hyrwyddo lles meddyliol a'u helpu i ddeall/rheoli eu cyflwr
- Hyrwyddo lles meddyliol a, lle y bo'n bosibl, atal problemau iechyd meddwl rhag datblygu
- Gwellu iechyd a lles pobl yng Nghymru drwy leihau lefelau unigrwydd ac unigedd diangen
- Lleihau anghydraddoldebau ar gyfer pobl agored i niwed ag anghenion iechyd meddwl, gan sicrhau mynediad a darpariaeth gyfwerth iddynt o ran gwasanaethau iechyd meddwl
- Sicrhau bod cyngor a chymorth ar faterion ariannol ar gael i bobl â phroblemau iechyd meddwl

Mae pobl â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru yn aml yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar wasanaethau iechyd meddwl, gan gynnwys hygyrchedd ac amseroedd aros.¹⁰⁷ Mae darparu therapïau seicolegol ar-lein (therapi gwybyddol ymddygiadol) yn ddull gweithredu sefydledig sydd ar gael fwyfwy yng Nghymru. Er enghraifft, ym mis Awst 2018, cyhoeddwyd y bydd y darparwr iechyd digidol Silver Cloud yn gweithio gyda Bwrdd Iechyd Addysgu Powys i ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl digidol i 130,000 o bobl. Ariennir y rhaglen gan Lywodraeth Cymru drwy'r Gronfa Effeithlonrwydd Drwy Dechnoleg (ETTF).

Nododd ymgynghoriad diweddar ar wasanaethau iechyd meddwl o fewn Bwrdd Iechyd Hywel Dda¹⁰⁸ fod pobl o blaid darparu mwy o wasanaethau iechyd meddwl digidol ond eu bod yn ymwybodol o rai o'r cyfyngiadau:

"Yn y gweithdai ymgysylltu, cafwyd ymateb cadarnhaol i'r posibilrwydd o ddefnyddio adnoddau digidol i hyrwyddo hunanofal a chodi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael, yn enwedig gan bobl ifanc. Pwysleisiodd grwpiau anghydraddoldebau fod angen sicrhau y caiff anghenion grwpiau megis y rhai â nam ar eu synhwyrâu, problemau llythrennedd, neu anabledau eu diwallu. Cydnabuwyd ei bod yn bosibl na fydd pobl hŷn yn defnyddio'r adnoddau hyn. Er bod cefnogaeth gref o blaid mabwysiadu adnoddau iechyd digidol, cydnabuwyd na ddylai hyn ddisodli'r gofal a'r cymorth wyneb yn wyneb sydd ar gael ar hyn o bryd. Tynnodd unigolion a oedd yn bresennol mewn rhai o'r cyfarfodydd sylw at y ffaith y gallai diffyg darpariaeth band eang cyflym iawn a signal ffôn symudol, yn enwedig i ffwrdd oddi wrth ganolfannau poblogaeth mawr, atal pobl rhag manteisio ar adnoddau o'r fath".

Bu Cymunedau Digidol Cymru yn gweithio gyda phartneriaid (gan gynnwys Mind, Mental Health Matters Wales, Cymdeithas Ponthafren a Tai Merthyr Tudful¹⁰⁹) er mwyn sicrhau y gall pobl â phroblemau iechyd meddwl fanteisio ar dechnolegau digidol a chael cymorth i ddatblygu sgiliau digidol a meithrin hyder. Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi cynorthwyo Mental Health Matters Wales drwy ddarparu cyfarpar y

gall ei ddefnyddio gyda defnyddwyr ei wasanaethau, mewn lleoliadau cymunedol. Rhoddodd Cymunedau Digidol Cymru liniadur, bysellfwrdd diwifr a seinyddion Bluetooth. Mae defnyddwyr gwasanaethau bellach yn mynd ar-lein i siopa, chwilio'n gyffredinol, cofrestru ar gyfer cyrsiau, cyrchu gwybodaeth y GIG ac ymdrin ag atgyfeiriadau at asiantaethau eraill.^{110 111}

Yn y fideo hwn ar YouTube¹¹² mae Ceri Bosley, Gweithiwr Gwasanaethau Cymunedol, Mental Health Matters Wales, yn sôn am gymorth cynhwysiant digidol yng Nghanolfan Lesiant Mental Health Matters Wales.



Yn Sir Fynwy^{113 114}, mae Cynllun Gwella Ymgysysylltu Digidol wedi'i ddatblygu er mwyn helpu Mind Sir Fynwy i roi cymorth digidol i ddefnyddwyr ei wasanaethau. O ganlyniad, erbyn hyn mae Wi-Fi wedi'i osod ym mhob un o'r tai byw â chymorth ac mae'r cyfrinair ar gael i denantiaid ac ymwelwyr â'r eiddo. Mae pob gweithiwr cymorth wedi dilyn rhaglen sefydlu er mwyn sicrhau eu bod yn atgoffa pob cleient am ddiogelwch ar y rhyngwrdd a pheryglon dwyn hunaniaeth, cyrchu lluniau/deunyddiau amhriodol ac achosion pobl o dwyll ariannol. Anogwyd defnyddwyr gwasanaethau newydd i gael cyfeiriad e-bost a dangoswyd iddynt sut i ddefnyddio cyfarpar llyfrgell er mwyn sicrhau bod y sgiliau hyn yn cael eu cynnal.

Mewn rhannau eraill o'r wlad, mae Mind Dyffryn Clwyd wedi hyfforddi gwirfoddolwyr i fod yn hyrwyddwyr digidol¹¹⁵ tra bod yr elusen iechyd meddwl Gofal, sydd wedi'i lleoli yng Nghaerffili, wedi llofnodi'r Siarter Ddigidol ac mae Cymunedau Digidol Cymru wedi darparu hyfforddiant i staff, gan ddangos iddynt sut i helpu pobl i fynd ar-lein.¹¹⁶

Cyflyrau ac anabledau hirdymor

Mae gan un o bob tri oedolyn yng Nghymru gyflwr neu anabledd hirdymor¹¹⁷ gyda dau o bob tri unigolyn dros 65 oed a thri chwarter y bobl dros 85 oed.

Pobl â chyflyrau ac anabledau hirdymor a allai gael y budd mwyaf o wasanaethau a ddarperir yn ddigidol ac eto nhw sydd lleiaf tebygol o fod ar-lein. Dim ond 75% o bobl yng Nghymru sydd â salwch neu anabledd cyfyngus hirsefydlog sy'n defnyddio'r rhyngwrdd, o gymharu â 90% o'r rheini heb gyflwr o'r fath.

Yn y fideo hwn ar YouTube¹¹⁸, mae cyfarwyddwr Meddygol Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg yn esbonio mai cleifion â chyflyrau hirdymor a allai gael y budd mwyaf o iechyd digidol.



RNIB Cymru yw sefydliad colli golwg mwyaf Cymru, sy'n darparu amrywiaeth eang o wasanaethau a chymorth i bobl ddall a rhannol ddall ledled Cymru.

Mae hefyd yn ymwneud yn helaeth â chynhwysiant digidol, am fod pobl ddall a rhannol ddall yn llai tebygol o fod ar-lein na phobl eraill. Cymerodd RNIB Cymru ran mewn Online Today, sef prosiect i'r DU gyfan a ariannwyd gan y Loetri ac a fu'n helpu pobl ddall a rhannol ddall i gael mwy o fudd o gyfrifiaduron, llechi, ffonau clyfar a'r Rhyngwrwd. Drwy Online Today, bu tîm o swyddogion a gwirfoddolwyr cynhwysiant digidol yn gweithio gyda phobl sydd wedi colli eu golwg, neu sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw, er mwyn eu helpu i feithrin hyder i ddefnyddio technoleg ddigidol mewn bywyd bob dydd.¹¹⁹ Mae'r prosiect bellach wedi dod i ben ac mae'n cael ei werthuso gan Brifysgol Abertawe.

Mae Cymdeithas y Deillion Gogledd Cymru yn sefydliad rhanbarthol sy'n cefnogi pobl fyddar, wedi'u byddaru a thrwm eu clyw a phobl sy'n fyddar ac yn ddall ledled Gogledd Cymru. Darparodd Cymunedau Digidol Cymru hyfforddiant 'Hyrwyddwyr Digidol' i staff rheng flaen a gwirfoddolwyr a lluniodd dogfen Strategaeth Cynhwysiant Digidol ar eu cyfer, y bwriedir iddi nodi'r ffordd y mae'r sefydliad yn defnyddio technoleg at ddibenion gweinyddu a chyfathrebu, a darparu llwybrau a nodau clir ar eu cyfer. Mae'r hyfforddiant wedi newid y ffordd y mae staff cymorth yn cynorthwyo defnyddwyr gwasanaethau; maent bellach yn gallu cyfathrebu'n llawer mwy effeithiol â defnyddwyr gwasanaethau a'u staff cymorth a theuluoedd. Maent hefyd yn cefnogi defnyddwyr gwasanaethau drwy ymgorffori sgiliau Iaith Arwyddion Prydain yn yr hyfforddiant digidol, gan ddarparu sesiynau TG "teirieithog" i ddefnyddwyr. Mae hyn wedi cynnwys cyfathrebu gan ddefnyddio Iaith Arwyddion Prydain dros feddalwedd megis Skype – rhywbeth nad yw wedi digwydd yng Ngogledd Cymru o'r blaen.¹²⁰

Astudiaeth achos: Presgripsiynau digidol ar gyfer ffilmiau Pocket-Medic i bobl â chyflyrau hirdymor

Gall fideo fod yn fformat hygyrch, hawdd ei ddeall ar gyfer cyngor ar iechyd. Gall gwyllo ffilmiau byr sy'n rhoi gwybodaeth am iechyd ar gyfrifiadur, llechen neu ffôn clyfar helpu'r nifer gynyddol o bobl sy'n byw gyda diabetes i reoli eu cyflwr yn well. 'Rhagnodwyd' ffilmiau Pocket-Medic¹²¹ ar gyfer pobl a oedd newydd gael diagnosis o ddiabetes math 2, ochr yn ochr â thriniaethau safonol, gan feddyg teulu neu nyrs bractis. Ar ôl tri mis yn unig, dangosodd profion arferol welliant clinigol arwyddocaol mewn HbA1c – sy'n farciwr sefydledig rheolaeth dros ddiabetes.

Cydnabyddir sgiliau hunanreoli yn eang fel triniaeth fwyfwy pwysig a all gael effaith fawr ar ansawdd bywyd unigolyn. Ac eto, fel arfer mae llai nag un o bob 100 o bobl yn dewis dilyn rhaglen addysgol a allai ddileu'r risg o fynd yn ddall, methiant yr arennau, trychiad neu gymhlethdodau iechyd eraill.

Meddai'r Athro Jeffrey W Stephens, meddyg ymgynghorol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg ac arweinydd pecynnau gwaith DRU Cymru ar gyfer Cyn Diabetes, Gordewdra a Llawdriniaeth Fetabolig, "Mae'r canlyniadau hyn yn galonogol iawn. Gwyliodd un o bob pedwar claf o leiaf un ffilm PocketMedic a dangosodd y gwylwyr ffilm hyn eu bod yn gallu rheoli eu cyflwr yn well o ganlyniad i hynny."

Meddai Dr Sam Rice, meddyg ymgynghorol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ac arweinydd pecynnau gwaith DRU Cymru ar gyfer Therapiau a Dyfeisiau Newydd, "Mae presgripsiynau digidol yn annog pobl i gael gwybodaeth arbenigol am iechyd, cyngor ymarferol a chymorth emosiynol heb adael eu cartref eu hunain. Gall cleifion a gofalwyr wyllo pob ffilm ysgogiadol cymaint o weithiau ag sy'n angenrheidiol ac, yn hollbwysig, ar adeg pan fo'r unigolyn yn wynebu her iechyd newydd."¹²²

Adnoddau iechyd digidol: rhoi'r rheolaeth yn nwylo'r bobl

Mae rhoi mwy o reolaeth i bobl er mwyn iddynt chwarae rhan fwy gweithredol yn eu hiechyd a'u lles eu hunain yn ganolog i weledigaeth Cymru iachach. Yn genedlaethol, mae Fy Iechyd Ar-lein yn cynnig ffordd gyfleus i gleifion drefnu apwyntiadau ac archebu presgripsiynau ar-lein. Yn lleol, mae Byrddau Iechyd yn treialu adnoddau digidol arloesol fel Patients Know Best sy'n grymuso cleifion drwy eu galluogi i weld eu cofnod iechyd eu hunain a chyfathrebu â gweithwyr iechyd proffesiynol a gofalwyr.

Er bod Fy Iechyd Ar-lein bellach ar gael i bob practis meddyg teulu yng Nghymru, araf fu'r ymateb gyda 230,000 o gleifion wedi'u cofrestru hyd yma (sef llai nag 8% o'r boblogaeth). Mae'n debygol bod sawl rheswm dros hyn. Mae'r broses gofrestru gychwynnol yn feichus (mae angen mynd â thystiolaeth i gadarnhau pwy ydych i'r practis meddyg teulu), mae ymwybyddiaeth o'r cynllun yn isel ac nid yw manteision cofrestru ar ei gyfer wedi'u marchnata'n gryf. At hynny, fel y gwelwyd, y cleifion sydd fwyaf tebygol o fod angen defnyddio gwasanaethau'r GIG (pobl hŷn, pobl â chyflyrau ac anabledau hirdymor) yw'r rhai sydd lleiaf tebygol o fod ar-lein. Er mwyn gwireddu buddiannau adnoddau iechyd digidol fel Fy Iechyd Ar-lein, mae angen i ni sicrhau y caiff pobl sydd â llai o hyder a chymhelliant eu cefnogi.

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

Porth ar-lein yw Patients Know Best¹²³ 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 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).¹²⁴

Dengys y fideo hwn adroddiad gan BBC Wales am Patients Know Best ym Mhen-y-bont ar Ogwr.¹²⁶



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 cofnod; 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.

Yn y fideo hwn ar YouTube¹²⁷ mae Nikki Ellery ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg yn sôn am y ffordd y gall cymorth cynhwysiant digidol helpu pobl i fynd ar-lein ac ymuno â PKB.



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, 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 presgripsiynu cymdeithasol. Ffocws y cwrs cyntaf yw prosiect Fitbit ar gyfer cleifion a oedd yn awyddus i golli pwysau, a bydd yr ail gwrs yn ymdrin â threchu unigedd ymhlith cleifion hŷn. Caiff cynnwys y cyrsiau ei ddatblygu gyda Cymunedau Digidol Cymru a Dysgu Oedolion yn y Gymuned, drwy ymgynghori â'r meddygon teulu, a chaiff y cyrsiau eu cyflwyno gan Dysgu Oedolion yn y Gymuned.

Cyfeillion Digidol

Llwyddodd Cymunedau Digidol Cymru yn ddiweddar i gael cyllid o dan Raglen Enghreifftiol Comisiwn Bevan¹²⁸ tuag at fenter Cymdeithion Digidol ym Myrddau Iechyd Hywel Dda ac Aneurin Bevan.

Y syniad yw sefydlu mudiad cymdeithasol o Hyrwyddwyr Digidol mewn Byrddau Iechyd yng Nghymru. Bydd Cymdeithion Digidol yn dilyn cyfres o egwyddorion sylfaenol wrth helpu unigolion nad ydynt yn gyfarwydd â defnyddio'r rhyngwrwd 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 rhyngwrwd i wella iechyd a llesiant cyffredinol pobl.

Bydd mudiad yr Hyrwyddwyr Digidol yn seiliedig ar egwyddorion cymdeithasol ac ymarferol er mwyn sicrhau na chaiff 'digidol' ei gyflwyno fel y prif ffactor ysgogi. Bydd hyrwyddwyr yn mynd ati mewn ffordd strwythuredig i ennyn ymddiriedaeth a cheisio deall pob unigolyn a'i ddiddordebau, ei gefndir a'i hanes unigol. Cânt eu hyfforddi i ddeall y ffordd orau o alluogi cysylltedd. Gwneir cysylltiadau ag asiantaethau sy'n cynnig gwasanaethau yn y cartref er mwyn ei gwneud yn bosibl i Hyrwyddwyr cychwynnol gael eu recriwtio. Bydd y rhain yn cynnwys Ceir Cefn Gwlad (sy'n gynllun rhannu ceir cymunedol), Meals on Wheels, y Gwasanaeth Tân, gwasanaethau cyfeillio a gwasanaethau rhanbarthol tebyg.

Iechyd a gofal gwledig

Mae pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn fwyfwy agored i niwed, yn enwedig wrth iddynt heneiddio a dod yn fwyfwy dibynnol ar wasanaethau. Mae bron 20% o boblogaeth Cymru yn byw mewn cymunedau sy'n cynnwys llai na 1,500 o bobl, o gymharu â 10% yn Lloegr. Mae nifer sylweddol o bobl wedi ymddeol yn symud i gefn gwlad Cymru i fyw lle y gall trafndiaeth a gwasanaethau fod yn brin ar yr union adeg y gall eu hiechyd fod yn gwaethygu.¹²⁹

Mae adroddiad newydd gan Gronfa Cefn Gwlad y Tywysog¹³⁰ yn disgrifio realiti byw yng nghefn gwlad gan gynnwys seilwaith gwael, gyda ffyrdd nad ydynt mewn cyflwr addas mwyach i gynnal yr economi wledig am eu bod wedi'u treulio (yn enwedig ar ôl gaeafau caled), yn ogystal â thrafnidiaeth gyhoeddus wael a mynediad cyfyngedig at gyfleustodau.

Disgrifiodd ymatebwyr i'r arolwg sut mae mynediad cyfyngedig at wasanaethau, neu'r ffaith nad oes gwasanaethau ar gael, yn broblem o hyd, gan gynnwys siopau sylfaenol iawn neu ddim siopau o gwbl, cyfleusterau hamdden, gwasanaethau iechyd corfforol ac iechyd meddwl, llyfrgelloedd, grwpiau cymdeithasol a hunangymorth, ac ysgolion. At hynny, mae'r problemau sy'n gysylltiedig â thai a digartrefedd, ac unigedd ac allgáu cymdeithasol yn destun pryder mawr.

“Y tri phrif rwystr sy'n atal pobl rhag byw mewn ardaloedd gwledig yw rhwydweithiau trafndiaeth gwael, cyfleoedd gwaith gwael – a gwasanaethau band eang a dyfeisiau symudol gwael”.

Cronfa Cefn Gwlad y Tywysog

Mae gwasanaethau ysbyty yn dod yn fwyfwy arbenigol, sy'n arwain at amseroedd teithio hwy i gleifion yng nghefn gwlad y mae angen gofal arbenigol arnynt, yn aml gyda chymhlethdod ychwanegol trefnu triniaeth drawsffiniol yn Lloegr. Mae niferoedd llai o gleifion yn golygu nad yw rhai gwasanaethau arbenigol yn ymarferol ac mae lleoliadau anghysbell yn ei gwneud yn fwy anodd recriwtio'r gweithlu sydd ei angen i ddarparu gwasanaethau.

Er mwyn ateb yr heriau hyn, mae GIG Cymru yn canolbwyntio ar ffyrdd newydd o ddarparu gwasanaethau yn agosach at gartrefi cleifion a manteisio ar y cyfleoedd a gynigir gan dechnoleg ddigidol a gweithio amlddisgyblaethol. Canolbwyntiodd Astudiaeth Gofal Iechyd Canolbarth Cymru, a gynhaliwyd yn 2014,¹³¹ ar y ddarpariaeth o wasanaethau iechyd yng Nghanolbarth Cymru ac mae'n cynnig llwyfan defnyddiol, ond ceir cyfleoedd pellach (gan gynnwys defnyddio technolegau digidol) i sicrhau bod gofal iechyd ar gael i bob cymuned yng Nghymru. Mae briff Cydffederasiwn GIG Cymru ar Iechyd a Gofal Gwledig yng Nghymru¹³² yn rhoi trosolwg defnyddiol o'r heriau ynghyd ag astudiaethau achos.

Mae Iechyd a Gofal Gwledig Cymru¹³³ wedi'i sefydlu fel canolfan ragoriaeth sydd ar flaen y gad ym maes iechyd a gofal cymdeithasol gwledig yng Nghymru, y DU ac yn rhyngwladol. Ffurfiwyd Iechyd a Gofal Gwledig Cymru ac fe'i cynhelir gan Fwrdd Iechyd Hywel Dda, Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr, Bwrdd Iechyd Addysgu Powys ac Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru, ac mae'n cydweithio â Phrifysgolion Aberystwyth, Bangor, Caerdydd, Abertawe, y Drindod Dewi Sant a'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol ynghyd ag awdurdodau lleol Ceredigion, Powys a Gwynedd.

Gall pobl hŷn sy'n byw mewn ardaloedd gwledig ei chael hi'n anodd cael gafael ar wasanaethau gofal iechyd yn enwedig pan fydd hyn yn golygu teithio. Yng Ngogledd Cymru, mae rhaglen Future Hospital^{134 135 136} yn datblygu ffyrdd arloesol o wella mynediad at ofal ar gyfer cleifion eiddil ac oedrannus yng nghefn gwlad Cymru. Mae'r rhaglen yn ymateb i anghenion iechyd cronig, gan gynnwys gofal diwedd oes, drwy sicrhau bod gofal arbenigol ar gael yn hwylus i'r bobl hynny sy'n byw gryn bellter o ganolfannau gofal eilaidd (neu drydyddol), yn bennaf drwy deffeddygaeth.

Mae rhaglen CARTREF (Gofal a Ddarperir drwy Deffeddygaeth i Gefnogi Pobl Oedrannus ac Eiddil yng Nghefn Gwlad) yn darparu ymgynghoriadau â chlinigwyr drwy ddefnyddio Skype for Business. Roedd cyflogi swyddog cynhwysiant digidol am gyfnod cychwynnol o chwe mis yn hollbwysig i greu'r amodau priodol i'r rhaglen gael ei derbyn gan bobl hŷn.

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 ddarbwyllo grwpiau clinigol a grwpiau cleifion o fuddiannau

model gwasanaeth sy'n diwallu anghenion y mwyaf. 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".¹³⁷

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.

Ym Mhowys, bu wardiau rhithwir ar waith ers 2012.¹³⁸ Bellach, fel un o Brosiectau Technoleg Iechyd Enghreifftiol Comisiwn Bevan,¹³⁹ mae cymhwysiad ar y we (MyCOPD) yn cael ei ddefnyddio i gefnogi rhaglenni adsefydlu'r ysgyfaint a hunanreoli.

Mae astudiaethau yn y Ganolfan am Ragoriaeth mewn Ymchwil Iechyd Gwledig ym Mhrifysgol Aberystwyth wedi darparu gwybodaeth werthfawr am botensial a derbynioldeb (i staff a chleifion) teleiechyd mewn ardaloedd gwledig.¹⁴⁰ Edrychodd gwaith ymchwil a gomisiynwyd gan Fwrdd Iechyd Hywel Dda ar gyfer y rhaglen United for Health ar rwystrau yn benodol.¹⁴¹ Nid oedd y rhan fwyaf o'r cleifion yn yr astudiaeth yn ymwybodol o deleiechyd ond, ar ôl iddynt ei ddefnyddio (i fonitro COPD a diabetes), roeddent yn gadarnhaol am y profiad. Roedd rhai o'r farn bod diffyg profiad o dechnoleg yn rhwystr; roedd cleifion eraill ag anabledau megis golwg gwael neu nam gwybyddol yn llai abl i ddefnyddio teleiechyd. Yn ddiddorol ddigon, nid oedd yr un o'r cleifion a gyfwelwyd yn credu eu bod yn rhy hen i addasu – ond roeddent o'r farn y gallai fod yn anodd i bobl eraill.

"Gallwn ddychmygu y byddai pobl hŷn na mi yn cael problemau gyda'r dechnoleg. Wrth gwrs, wrth i amser fynd heibio bydd hynny'n diflannu. Mae pawb yn gwybod, os ydych am wneud rhywbeth ar eich ffôn, yna gofynnwch i blentyn. Felly, ar gyfer y dyfodol gallaf weld fod iddo fanteision sylweddol, wyddoch chi."

Technoleg y gellir ei gwisgo

Mae manteision gweithgarwch corfforol rheolaidd i oedolion hŷn a'r rhai â salwch cronig a/neu gyfyngiadau symud yn ddiymwad. Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn lleihau'r risg o ordewdra, clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes, iselder a gorbryder, a dirywiad gwybyddol. Dangoswyd bod cerdded yn gwella perfformiad gwybyddol mewn pobl hŷn. A gall cerdded gyda phobl eraill leihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ymhlith pobl hŷn.¹⁴²

Gall monitro iechyd personol fod yn gymhelliant mawr i bobl fynd ar-lein. Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi cymryd rhan mewn sawl prosiect lle mae dyfeisiau monitro ffitrwydd y gellir eu gwisgo wedi cael eu dosbarthu i bobl.¹⁴³ Yn Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin yng Nglynebwy,¹⁴⁴ ymunodd grŵp o fenywod a oedd am wella eu ffitrwydd â rhaglen o'r enw Eich Corff, Eich Bywyd. Benthycwyd Fitbits iddynt a dangoswyd iddynt sut i'w paru â ffôn symudol neu lechen. Dywedodd y menywod fod ganddynt fwy o gymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a'u bod wedi gwneud ffrindiau newydd, wedi cyfnewid cynghorion ar iechyd, wedi dod o hyd i wefannau iechyd

"Mae traciwr gweithgarwch Fitbit yn boblogaidd iawn ar hyn o bryd ac mae'n cael ei ddefnyddio fwyfwy ar gyfer gwaith ar gynhwysiant digidol yng Nghymru."

Prosiect Cymunedau Digidol Cymru, Castell-nedd

newydd ac wedi cynnal sgysiau grŵp ar gyfryngau cymdeithasol.¹⁴⁵ Gwellodd eu sgiliau digidol ar yr un pryd â'u ffitrwydd.

Roedd gan denantiaid Cymdeithas Dai Newydd ym Mhontypridd grŵp ffitrwydd a fyddai'n cyfarfod yng nghanolfan hamdden HAPI bob pythefnos.¹⁴⁶ Benthycwyd Fitbits iddynt hefyd a gwnaethant ddatblygu sgiliau newydd gan eu cysylltu â ffonau symudol. Yn y cyfarfod bob pythefnos roeddent yn gallu cymharu lefelau gweithgarwch.

Yn dilyn yn ôl troed prosiectau peilot tebyg yng Ngorllewin a De Cymru, bu Cymunedau Digidol Cymru yn gweithio gyda Melincryddan Community Conference a Cymunedau yn Gyntaf Dwyrain Castell-nedd ar brosiect a oedd yn ceisio gwella iechyd pobl, tra'n meithrin eu hyder i ddefnyddio technoleg ddigidol ar yr un pryd.¹⁴⁷ Fel rhan o fenter Castell-nedd bu pump o bobl yn cyfarfod bob wythnos.

Defnyddiodd y grŵp y ddyfais Fitbit i fesur eu lefelau gweithgarwch i weld p'un a oeddent wedi bod yn cyflawni eu nodau iechyd, tra'n deall sut roedd technoleg ddigidol yn gallu eu helpu i wneud hynny. Hefyd, bu Hyrwyddwyr Digidol Gwirfoddol yn gweithio gyda goroeswyr strôc drwy Grŵp Strôc Castell-nedd.¹⁴⁸ Cwblhaodd y gwirfoddolwyr hyfforddiant hyrwyddwr digidol ag achrediad Lefel 2, a ddarparwyd gan Cymunedau Digidol Cymru. At hynny, hyrwyddodd hwyluswyr y grŵp sesiynau galw heibio pellach yn llyfrgelloedd Castell-nedd, Sgiwen, Glyn-nedd a Phontardawe. Cafodd goroeswyr strôc eu cymell i olrhain eu pwysau a'u ffitrwydd.

"Yn fy marn i, mae'r prosiect wedi bod yn wych. Bydda i'n cael fy Fitbit fy hun, ar fy mhen-blwydd. Mwynheais fonitro fy nghamau a churiad fy nghalon a'm patrymau cysgu. Mae'n fy annog i geisio cerdded mwy ac mae wedi fy ngalluogi i fynd i'r afael â phryderon penodol ynghylch curiad fy nghalon a'm hiechyd yn gyffredinol gyda'm meddyg teulu."

Mae Cartrefi Melin yn landlord cymdeithasol cofrestredig yn Ne Cymru gydag ymrwymiad cadarn i iechyd a lles ei staff.¹⁴⁹ Yma, roedd dyfeisiau Fitbit a roddwyd iddo ar fenthg wedi galluogi Melin i gynig cyfle i aelodau o dîm y Gweithlu Uniongyrchol (e.e. plymwyr, trydanwyr, paentwyr) a Rheolwyr Cynllun Tai Gwarchod i gymryd rhan yn y prosiect. Oherwydd natur eu swyddi, nid yw tîm y Gweithlu Uniongyrchol wedi gorfod defnyddio technoleg o fewn eu rôl tan yn gymharol ddiweddar, pan gyflwynwyd prosiect Gweithio Ystwyth Melin i ddisodli'r system bapur a oedd yn cael ei defnyddio cyn hynny. Mae hyn yn newid diwylliannol mawr i rai aelodau o'r tîm, yr ystyrid bod llawer ohonynt wedi'u hallgáu'n ddigidol. Roedd y dyfeisiau Fitbit a roddwyd iddynt ar fenthg wedi galluogi aelodau o'r tîm i ddefnyddio a phrofi technoleg mewn ffordd hwyllog ac anffurfiol ac wedi'u hannog i ddefnyddio technoleg i wella eu hiechyd a'u lles yn gyffredinol.

Wi-Fi

Yn 2015 gwahoddodd y Bwrdd Gwybodaeth Cenedlaethol yn Lloegr Martha Lane Fox i wneud argymhellion i'r Ysgrifennydd Gwladol dros lechyd ynghylch y camau allweddol y dylid eu cymryd i fynd i'r afael ag allgáu digidol a chyflymu'r broses o fabwysiadu technoleg ddigidol. Ei hargymhellion¹⁵⁰ oedd:

- Cyrraedd y rhai sydd ymhellach i ffwrdd gyntaf - gwneud yn siŵr y caiff y rhai â'r anghenion iechyd a gofal cymdeithasol mwyaf sy'n aml ymhlith y bobl sydd lleiaf tebygol o fod ar-lein, eu cynnwys gyntaf mewn unrhyw adnoddau digidol newydd sy'n cael eu defnyddio ym mhob rhan o'r GIG.

- Datblygu sgiliau digidol sylfaenol gweithlu'r GIG er mwyn sicrhau bod gan bawb y sgiliau digidol sydd eu hangen i ddiwallu anghenion iechyd pobl.
- Darparu Wi-Fi am ddim ym mhob un o adeiladau'r GIG.

"Bydd Wi-Fi am ddim yn galluogi cleifion sy'n aros yn yr ysbyty i fonitro eu cyflyrau eu hunain drwy ddefnyddio apiau, cynnal cyswllt â rhwydweithiau cymdeithasol a all eu helpu i wella ac, yn hollbwysig, eu helpu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau. Byddai hefyd yn lleihau'r baich gweinyddol ar feddygon, nyrsys a staff gofal, yr amcangyfrifir ei fod yn mynd â 70% o ddiwrnod meddyg iau, gan ryddhau mwy o amser i'w dreulio â chleifion a galluogi arferion gwaith diogelach megis e-ragnodi y gwyddys ei fod yn lleihau nifer y camgymeriadau sy'n ymwneud â meddyginiaeth 50%."
(Martha Lane Fox - cyfieithiad)

Mae mynediad at Wi-Fi yn ffactor galluogi allweddol ar gyfer cynhwysiant digidol. 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 phractisau meddygon teulu. Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg oedd y bwrdd iechyd cyntaf yng Nghymru i gynnig wi-fi cyhoeddus am ddim mewn rhai o'n hysbytai ac mae buddsoddiad newydd yn sicrhau ei fod ar gael ym mhob ysbyty yn ardal y Bwrdd Iechyd, gan gynnwys ysbytai cymunedol.¹⁵¹

Astudiaeth achos: Mynediad am ddim at wasanaeth Wi-Fi cyhoeddus

"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 cychwynnol 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 golgu 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 Laing¹⁵²

Y Gymraeg

Yn ôl y Swyddfa Ystadegau Gwladol¹⁵³ mae 874,700 o bobl yn gallu siarad yr iaith, o gymharu â 726,600 yn 2008. Yn ardaloedd gwledig Gogledd Cymru y ceir y crynhoad mwyaf o siaradwyr Cymraeg.

Gweledigaeth Llywodraeth Cymru, fel y'i nodir yn Strategaeth Cymraeg 2050¹⁵⁴ yw cael miliwn o siaradwyr Cymraeg erbyn 2050. Er mwyn llwyddo i gyflawni'r targed hwn bydd angen cymryd nifer o gamau, gan gynnwys:

“Technoleg ddigidol: sicrhau bod y Gymraeg wrth wraidd arloesi mewn technoleg ddigidol i'w gwneud yn bosibl defnyddio'r Gymraeg ym mhob cyd-destun digidol...Mae'n hollbwysig buddsoddi er mwyn sicrhau bod modd defnyddio'r Gymraeg mewn cymaint o gyd-destunau â phosib, drwy lais yn ogystal â bysellfwrdd. Yn y dyfodol, dylem ganolbwyntio ar fuddsoddi mewn seilwaith technoleg iaith ar raddfa fawr, fel technoleg llais i destun Cymraeg a'r gallu i gyfieithu gyda pheiriannau”.

Mae ffigurau Arolwg Cenedlaethol Cymru yn awgrymu bod cyfran uwch o siaradwyr Cymraeg yn defnyddio'r rhynggrwyd o gymharu â'r cyfartaledd ar gyfer pob oedolyn (83% o gymharu ag 81% o'r bobl hynny 16+ oed). Fodd bynnag, roedd adroddiad Cyfathrebu Ofcom (sydd â maint sampl llawer llai nag Arolwg Cenedlaethol Cymru) yn awgrymu fel arall – sef bod siaradwyr Cymraeg yn llawer llai tebygol na phob oedolyn yng Nghymru o fod â mynediad i'r rhynggrwyd gartref (76% o gymharu ag 86%). Mae hyn yn wahanol i ffigurau diweddaraf Arolwg Cenedlaethol Cymru ac astudiaeth flaenorol a gynhaliwyd gan ymchwilwyr cymdeithasol Llywodraeth Cymru a ddangosodd nad oedd unrhyw gydberthynas bwysig rhwng y Gymraeg a'r defnydd o'r rhynggrwyd.^{155 156}

Mae'r Mentrau Iaith¹⁵⁷ yn fudiadau lleol sy'n helpu cymunedau i gynyddu a datblygu eu defnydd o'r Gymraeg. Mae Mentrau yn cynnig cyngor a chymorth am ddim i unigolion, sefydliadau a busnesau ac maent yn trefnu gweithgareddau a phrosiectau cymunedol er mwyn hyrwyddo'r defnydd o'r Gymraeg. Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi bod yn datblygu darpariaeth Gymraeg i'w chynnig i sefydliadau sy'n cefnogi pobl drwy gyfrwng y Gymraeg. Mae hyn wedi arwain at greu modiwl hyfforddi newydd a ddatblygwyd mewn partneriaeth â Mentrau Iaith sy'n cynnwys adnoddau, apiau a chynnwys Cymraeg ar-lein.

Mae'r diffyg gwybodaeth iechyd o ansawdd da sydd ar gael yn Gymraeg hefyd yn her ychwanegol. Mae gwefannau iechyd i'r cyhoedd gan gynnwys Galw Iechyd Cymru¹⁵⁸ a Dewis¹⁵⁹ ar gael yn Gymraeg (yn ogystal â Saesneg) yn ogystal â deunydd hyrwyddo iechyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a gwybodaeth gan rai sefydliadau partner. Fodd bynnag, mae amrywiaeth a dyfnder y cynnwys am gyflyrau iechyd sydd ar gael yn Gymraeg yn fach o gymharu â'r hyn sydd ar gael yn Saesneg.

Wikipedia¹⁶¹ (sef y fersiwn Gymraeg o Wikipedia) yw'r wefan Gymraeg sy'n cael y nifer fwyaf o ymweliadau yn y byd gyda mwy na 90,000 o erthyglau. Dangosodd archwiliad diweddar mai prin iawn yw'r erthyglau am iechyd ar Wikipedia Cymraeg ac eto mae'r nifer fach o erthyglau a geir arno yn cael eu darllen fwy o weithiau nag erthyglau ar unrhyw

bwnc arall, ar gyfartaledd. Mae hyn yn awgrymu bod siaradwyr Cymraeg am gael gwybodaeth am eu hiechyd yn Gymraeg, drwy Wikipedia.

- Mae gan Wikipedia Cymraeg 1,500 o erthyglau Cymraeg ar ieuchyd o gymharu ag 84,000 yn Saesneg
- Mae 2.09% o'r erthyglau ar Wikipedia Cymraeg yn ymwneud ag ieuchyd o gymharu â 6.67% yn Saesneg
- Mae ymweliadau ag erthyglau Cymraeg am ieuchyd yn cyfrif am 12% o'r holl ymweliadau â thudalennau, sy'n fwy nag unrhyw bwnc arall

Mae Llyfrgell Genedlaethol Cymru, gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru, wedi bod yn cynnal prosiect i lunio mwy o gynnwys Cymraeg am ieuchyd ar Wikipedia.¹⁶² Mae cyfres o ddigwyddiadau cyhoeddus yn cael eu cynnal ledled Cymru i addysgu ac annog gweithwyr ieuchyd proffesiynol, myfyrwyr meddygol a'r cyhoedd er mwyn helpu i wella cynnwys ieuchyd ar Wikipedia. Mae'r prosiect hefyd yn ceisio ffurfio partneriaethau ag elusennau a sefydliadau sydd eisoes yn llunio cynnwys Cymraeg am ieuchyd gyda'r nod o gydweithio i ddarparu mynediad at y cynnwys hwn drwy Wikipedia, gyda dolenni yn ôl i'w gwasanaethau ar-lein eu hunain. Y gobaith yw y bydd hyn yn arwain at lunio 3,000 o erthyglau Cymraeg newydd sy'n ymwneud ag ieuchyd ar Wikipedia.

Llyfrgelloedd

Er gwaethaf effaith andwyol cau llawer o lyfrgelloedd (caeodd 499 o lyfrgelloedd yn y DU rhwng 2012 a 2017¹⁶³), mae llyfrgelloedd yn ased cymunedol hanfodol o hyd o ran hybu ieuchyd a chynhwysiant digidol. Mae llyfrgelloedd yn fannau cymunedol yr ymddiriedir ynddynt, y mae eu buddiannau unigryw yn cynnwys mynediad digidol â chymorth, gwybodaeth am ieuchyd, adnoddau a gwasanaethau a'r cyfleoedd i wirfoddoli a'r cyfleoedd hamdden a gynigir ganddynt. Gallant ddod â llawer o fanteision ieuchyd a lles i gymunedau lleol gan gynnwys y rhai nad ydynt, o bosibl, yn defnyddio gwasanaethau eraill fel arfer.

Mae'r fframwaith ansawdd ar gyfer safonau llyfrgelloedd cyhoeddus Cymru, Llyfrgelloedd Cysylltiedig ac Uchelgeisiol,¹⁶⁴ wedi cyflwyno dangosydd ansawdd penodol ar gyfer ieuchyd a llesiant. Mae'n rhaid i lyfrgelloedd sicrhau y caiff y canlynol ei gynnig ym mhob pwynt gwasanaeth sefydlog sydd ar agor am 10 awr yr wythnos:

- Presgripsiwn Llyfrau Cymru
- Cynllun Llyfrau Llesol
- Casgliad dynodedig am ieuchyd a lles
- Gwybodaeth am ffyrdd o fyw iachach
- Cyfeirio unigolion at wasanaethau ieuchyd a lles

Ac mae'n rhaid iddynt adrodd ar nifer y pwyntiau gwasanaeth lle mae'r canlynol ar gael:

- Macmillan Cancer neu bartneriaethau gwybodaeth am ieuchyd eraill
- Gwasanaethau sy'n ystyriol o ddementia
- Gwasanaethau ymwybyddiaeth o ieuchyd meddwl

Mae Cymdeithas y Prif Lyfrgellwyr (Libraries Connected bellach¹⁶⁵) wedi datblygu cyfres o Gynigion Cynhwysol, gan gynnwys Cynnig Ieuchyd Cynhwysol a Chynnig Digidol Cynhwysol. Mae'r Cynnig Ieuchyd Cynhwysol¹⁶⁶ yn cynnwys ymrwymiad i lyfrgelloedd cyhoeddus ddarparu amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys:

- Llunio rhestrau darllen hunangymorth Reading Well a chasgliadau o lyfrau mewn llyfrgelloedd sy'n ymdrin â meysydd iechyd a lles allweddol megis iechyd meddwl, dementia a chyflyrau hirdymor.
- Cyfeirio'r cyhoedd at wybodaeth a gwasanaethau lleol a all ddarparu cyngor a chymorth.
- Darparu gweithgareddau darllen creadigol a chymdeithasol ar gyfer amrywiaeth o grwpiau wedi'u targedu megis pobl â dementia, pobl ifanc yn eu harddegau a phobl hŷn.

Mae'r Cynnig Iechyd Cynhwysol yn cynnwys rhaglen Reading Well, a ddatblygwyd gyda'r Reading Agency.¹⁶⁷ Mae Reading Well yn hyrwyddo manteision darllen o ran iechyd a lles, ac mae cynnwys Presgripsiwn Llyfrau a llyfrau Mood Boosting. Mae'r rhaglen i gyflwyno'r fersiwn Gymraeg o'r cynllun, sef Darllen yn Well, yn cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru a'i chyflawni gan The Reading Agency mewn partneriaeth â Chymdeithas Prif Lyfrgellwyr Cymru. Mae'r Reading Agency hefyd yn gweithio gyda Chyngor Llyfrau Cymru i ddarparu'r llyfrau yn Gymraeg am y tro cyntaf a llunio adnoddau Gymraeg wedi'u haddasu i gefnogi'r cynllun.

Nod y Cynnig Iechyd Cynhwysol¹⁶⁸ yw cau'r bwlch digidol rhwng y rhai sy'n cyrchu gwybodaeth ar-lein yn rheolaidd a'r rhai nad ydynt yn gwneud hynny drwy wneud y canlynol:

- Sicrhau bod pob llyfrgell gyhoeddus yn cynnig lefel sylfaenol o wasanaethau digidol i'r cyhoedd, gan gynnwys wi-fi am ddim, cyfrifiaduron a gwybodaeth ar-lein am wasanaethau llyfrgell.
- Gweithio i ddatblygu staff fel bod ganddynt y sgiliau i helpu cwsmeriaid nad ydynt yn cyrchu gwybodaeth nac yn defnyddio gwasanaethau ar-lein fel arfer.
- Nodi datblygiadau digidol pwysig a dangos sut y dylai llyfrgelloedd cyhoeddus a'u harweinwyr ymateb.

Bu llyfrgelloedd cyhoeddus yng Nghymru yn gweithio gyda Cymunedau Digidol Cymru i ddarparu hyfforddiant sgiliau digidol a chefnogi llythrennedd gwybodaeth. Mae cwrs hyfforddi hanner diwrnod ar gynhwysiant digidol wedi'i ddatblygu i staff a gwirfoddolwyr mewn llyfrgelloedd.¹⁶⁹ Mae cwrs hyrwyddwyr digidol deuddydd wedi'i gyflwyno drwy Lyfrgelloedd Sir Benfro¹⁷⁰ ac mae Llyfrgelloedd Sir y Fflint yn cynnal Dydd Gwener Digidol.¹⁷¹

Yn ystod 2018, cynhaliodd Llyfrgelloedd Casnewydd ddau brosiect peilot a oedd yn ymwneud iechyd a'r gobaith yw y bydd y rhain yn dod yn rhan o'r rhaglen graidd yn ystod 2019. Cynhaliwyd y prosiectau mewn partneriaeth â chymdeithas tai cymdeithasol a MIND. Rhwng mis Mai a mis Awst 2018, roedd sesiynau 'Tea & Tech' yn seiliedig ar ddefnyddio'r rhyngwrwyd i edrych ar ffyrdd o wella iechyd a lles, gan fynd i wefannau diogel cydnabyddedig i gael cymorth ac arweiniad. Cwblhawyd yr asesiad iechyd ar-lein "Ychwanegu at Fywyd" ac ar sail y canlyniadau cyfeiriwyd un defnyddiwr at grwpiau cymorth a allai roi gwybodaeth am ei gyflwr - sef Diabetes UK.

Nododd y rhai a gymerodd ran yn y sesiynau nad oeddent yn ymwybodol o'r math o gymorth a oedd ar gael ar-lein ac, ar ôl i rai o'r pryderon ynghylch diogelwch gael eu goresgyn, eu bod yn fodlon defnyddio'r rhyngwrwyd unwaith eto. Mae rhestr wedi'i hargraffu o wefannau poblogaidd dibynadwy yn hygyrch drwy wefan Cyngor Dinas Casnewydd fel bod defnyddiwr yn gwybod y bydd yn mynd i wefan ddilys.

Dechreuodd y prosiect gyda MIND ym mis Awst 2018, gan annog defnyddio apiau er mwyn helpu i wella iechyd a lles. Wrth i apiau ddod yn fwy poblogaidd mae'r Gwasanaeth Llyfrgelloedd wedi bod yn ystyried sut y gallwn hyrwyddo'r defnydd ohonynt o fewn rhaglen cymorth llythrennedd ddigidol. Roedd maes iechyd a lles fel petai'n cynnig cyfle da i annog defnyddio'r llwyfan hwn, oherwydd yr amrywiaeth eang o apiau, a nifer yr apiau, sydd ar gael yn y maes hwn.

Astudiaeth achos: Diwrnodau TG RNIB/Llyfrgelloedd ym Mhowys

Mae llyfrgelloedd ym Mhowys a'r RNIB wedi ffurfio partneriaeth er mwyn helpu pobl sydd wedi colli eu golwg i fwynhau buddiannau bod ar-lein. O dan y fenter gall trigolion â nam ar eu golwg o unrhyw oedran neu allu gael cymorth technegol un i un mewn llyfrgell neu yn eu cartref er mwyn manteisio i'r eithaf ar dechnoleg newydd, p'un a yw'n liniadur, yn llechen neu'n ffôn symudol.

Mae'r cymorth hwn yn cynnwys helpu i addasu offer cyfrifiadurol neu gyngor ar yr offer gorau sydd ar gael, gyda chymorth llyfrgelloedd a'r RNIB i osod offer i ddefnyddio e-Lyfrau ac e-Lyfrau sain llyfrgelloedd Cyngor Sir Powys sydd ar gael am ddim.

Meddai cynghorydd cynhwysiant digidol RNIB Dafydd Ladd, "Mae'r gwasanaeth hwn ar gael am ddim ledled Powys ac fe'i gelwir yn 'Online Today'. Fe'i hariennir gan y Loteri Fawr a'i ddiben yw sicrhau bod yr un cyfleoedd ar gael i bobl sydd wedi colli eu golwg ag sydd ar gael i bawb arall.

"Gallwn roi'r wybodaeth i chi wireddu a mwynhau buddiannau bod ar-lein, deall sut y gall gynorthwyo gyda'ch bywyd bob dydd ac, yn bwysicach na dim, sut i gadw'n ddiogel ar-lein. Gan weithio gyda chi, gallwn ddweud wrthyh sut y gall bod ar-lein eich helpu, p'un a ydych yn defnyddio Skype i siarad â'r teulu ymhell i ffwrdd neu'n cael eich diweddariadau rheolaidd am chwaraeon neu'r tywydd."

4. Ffactorau sbarduno a galluogi ar gyfer cynhwysiant digidol



4. Ffactorau sbarduno a galluogi ar gyfer cynhwysiant digidol

Fel y gwelwyd yn Adran 3 uchod, mae gan Gymru hanes gwych o gymryd camau i fynd i'r afael ag allgáu digidol a thrawsnewid iechyd pobl. Fodd bynnag, mae angen gwneud llawer mwy er mwyn gwireddu buddiannau'r chwyldro digidol i bawb, heb adael unrhyw un ar ôl.

Mewn cyfweiliadau ar gyfer yr adroddiad hwn, awgrymwyd sawl maes arall sy'n cynnig cyfleoedd i ddatblygu'r agenda cynhwysiant digidol ac iechyd. Adlewyrchir y rhain yn yr Argymhellion.

Cynllunio ar gyfer iechyd a gofal digidol

Bob mis Hydref, mae Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi ei Fframwaith Cynllunio, sy'n nodi'r egwyddorion y dylai Byrddau Iechyd eu dilyn wrth ddatblygu eu Cynlluniau Tymor Canolig Integredig. Mae iechyd a gofal digidol yn ffactor galluogi allweddol yn Fframwaith Cynllunio 2018-21,¹⁷² ac mae'n rhaid i Gynlluniau Tymor Canolig Integredig wneud y canlynol:

- nodi'n glir sut y caiff gofal clinigol, gweithgarwch gwella ansawdd a chynlluniau gwasanaeth eu llywio fwyfwy gan ddata a sut y bydd gwybodeg yn cefnogi hyn
- nodi datblygiadau iechyd a gofal digidol sy'n gwbl gyson â'r blaenoriaethau o ran newid gwasanaethau a'r gweithlu ac sydd wedi'u hintegreiddio'n llawn yn y blaenoriaethau hynny
- dangos sut mae'r sefydliad yn manteisio ar y cyfleoedd y gall technolegau digidol, gan gynnwys teleiechyd, eu cynnig o ran trawsnewid modelau gwasanaeth a helpu i gyflawni ein nodau
- nodi cynllun adnoddau clir ar gyfer gwybodeg er mwyn helpu i drawsnewid gwasanaethau
- nodi'n glir pa fanteision a fydd yn deillio o welliannau ym maes gwybodeg a sut y byddant yn ei gwneud yn bosibl i amcanion ehangach y sefydliad gael eu cyflawni
- nodi sut mae sefydliadau yn cydweithio i sicrhau newid digidol

Fodd bynnag, nid yw'r Fframwaith Cynllunio yn gofyn i Fyrddau Iechyd ystyried cynhwysiant digidol fel ffactor sy'n galluogi iechyd a gofal digidol, na chydabod cynhwysiant digidol fel rhwystr i gyflawni.

Mae hyn yn wahanol i'r sefyllfa yn Lloegr, lle mae Canllawiau ar Ddatblygu Mapiau Ffordd Digidol Lleol yn nodi'n benodol:

"Dylai systemau iechyd a gofal lleol roi sylw priodol i ffactorau allweddol sy'n galluogi gwireddu'r weledigaeth, gan gynnwys cynhwysiant digidol a llythrennedd digidol y gweithlu a chleifion a gofaluwr".

Byddai'n gam pwysig ymlaen o ran sicrhau bod cynhwysiant digidol ar agenda Byrddau Iechyd pe bai Fframweithiau Cynllunio yn y dyfodol yn cynnwys disgwyliad tebyg i hwn.

Gofal iechyd darbodus

Mae Canllawiau Cynllunio yn seiliedig ar egwyddorion gofal iechyd darbodus¹⁷³ fel y'u datblygwyd gan Gomisiwn Bevan.¹⁷⁴ Mae gofal iechyd darbodus yn lasbrint ar gyfer cyd-gynhyrchu gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol gwell a mwy integredig drwy nodi a blaenoriaethu anghenion, dewis triniaethau yn ddoeth a lleihau amrywio amhriodol.



Delwedd ar gael yn Saesneg yn unig

Mae cydnabod allgáu digidol a chymryd camau i fynd i'r afael ag ef yn gwbl gyson â gofal iechyd darbodus – ond ymddengys nad yw'r cysylltiad wedi'i gydnabod yn benodol. Mewn gwirionedd:

- Mae gweithio gyda chleifion a gofalwyr er mwyn deall a diwallu eu hanghenion iechyd digidol yn enghraifft wirioneddol o gydgyhyrchu.
- 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 meithrin yr hyder i'w defnyddio, yn eu galluogi i ofalu amdanynt eu hunain a rheoli eu cyflyrau eu hunain mewn ffordd briodol fel y byddwn ond yn gwneud **yr hyn sydd ei angen**.
- 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.

Iechyd y cyhoedd a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd

Yn 2016, lluniodd Iechyd Cyhoeddus Cymru adroddiad, Gwneud Gwahaniaeth,¹⁷⁵ a gyflwynodd dystiolaeth ymchwil a barn arbenigol o blaid atal salwch a lleihau anghydraddoldebau. Awgrymir tri maes â blaenoriaeth o ran camau ataliol:

- Datblygu cadernid gydol oes ac ar draws lleoliadau
- Ymdrin â mathau niweidiol o ymddygiad a diogelu iechyd
- Ymdrin â phenderfynyddion iechyd economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol ehangach

Mae anghydraddoldebau economaidd a chymdeithasol yn parhau yng Nghymru ac yn cael effeithiau negyddol aml-genhedlaeth ar iechyd a llesiant, gan sbarduno a chynnal anghydraddoldebau iechyd, ymddygiadau afiach a chan ddylanwadu ar genedlaethau'r dyfodol a'u rhagolygon bywyd.

Mae allgáu digidol yn amrywiad amhriodol ym maes gofal iechyd yng Nghymru. Dylai cyfraniad cynhwysiant digidol at bedair egwyddor gofal iechyd darbodus gael ei gydnabod yn fwy wrth gynllunio a darparu gofal iechyd.

Mae'n debygol mai mynd i'r afael â'r ffactorau sy'n achosi anghydraddoldebau cymdeithasol ac economaidd sy'n sbarduno anghydraddoldebau iechyd fydd fwyaf effeithiol. Gall hyn gynnwys ymyriadau i sicrhau cyflog byw, lleihau diweithdra, gwella'r amgylchedd ffisegol a darparu gwasanaethau cynhwysol (sy'n hygyrch i bawb) tra'n gwneud buddsoddiad ychwanegol hefyd i helpu grwpiau agored i niwed.

Mae'r dystiolaeth ategol sy'n sail i⁷⁶ Gwneud Gwahaniaeth yn rhoi digon o dystiolaeth ar benderfynyddion cymdeithasol iechyd, gan gynnwys tlodi, cyflogaeth, tai, tanwydd ac ati. Fodd bynnag, nid yw cynhwysiant digidol wedi'i gynnwys. Yn yr 21ain ganrif, mae dadl gref bod 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.

Heddiw, dylid ystyried bod cynhwysiant digidol yn benderfynydd cymdeithasol iechyd. Mae dystiolaeth ar gael o ran graddau cynhwysiant digidol yng Nghymru (gweler Adran 1). Yn y dyfodol dylid cynnwys hyn mewn gweithgarwch mapio dystiolaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a chyrrff iechyd eraill.

Nod arolwg Cadw'n Iach yng Nghymru⁷⁷ oedd cael barn trigolion yng Nghymru ar amrywiaeth o faterion iechyd y cyhoedd er mwyn llywio'r gwaith o ddatblygu strategaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer 2018-2030 a'i rhoi ar waith. Mae canlyniadau'r arolwg yn ddiddorol o ran dangos o ba ffynonellau y mae pobl yn cael gwybodaeth am iechyd:

Dylid ystyried bod cynhwysiant digidol yn benderfynydd cymdeithasol iechyd, yn yr un ffordd ag anghydraddoldebau eraill.



Delwedd ar gael yn Saesneg yn unig

Ond maent hefyd yn rhoi gwybodaeth am flaenoriaethau pobl o ran y meysydd lle mae angen gwneud mwy, yn eu barn hwy. Er nad yw cynhwysiant digidol yn cael ei enwi'n benodol, dylid nodi bod mynd i'r afael â blaenoriaethau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd a'r anawsterau a wynebier o ran defnyddio gwasanaethau gofal iechyd, yn feysydd lle y gall mynd ar-lein sicrhau manteision sylweddol.



Delwedd ar gael yn Saesneg yn unig

Mae arolwg dilynol i Cadw'n Iach yng Nghymru yn cael ei gynnal gan Brifysgol Bangor a ddylai ddarparu rhagor o wybodaeth am y defnydd y mae pobl yn ei wneud o wybodaeth ddigidol am iechyd.

Presgripsiynu cymdeithasol/ atgyfeiriadau cymunedol

Mae mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn un o egwyddorion allweddol eraill y Fframwaith Cynllunio, gan gyfeirio'n benodol at bresgripsiynu cymdeithasol.

Bydd sefydliadau sy'n sicrhau bod anghydraddoldebau iechyd wrth wraidd eu systemau cynllunio a chyflawni yn dangos tystiolaeth bod y gymuned wedi'i chynnwys i gryn raddau yn y gwaith o gydgyhyrchu cyfleoedd iechyd da i bawb megis presgripsiynu cymdeithasol."

Mae presgripsiynu cymdeithasol, y cyfeirir ato weithiau fel atgyfeirio cymunedol, yn ffordd o alluogi meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr gofal sylfaenol eraill i atgyfeirio pobl at amrywiaeth o wasanaethau anghlinigol lleol (megis garwddwriaeth, ymarfer corff, rhaglenni colli pwysau, celfyddydau cymunedol neu gyngor ar hawliau lles). Mae llawer o wahanol fodolau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol, ond mae'r rhan fwyaf yn cynnwys gweithiwr cyswllt neu lywiwr sy'n gweithio gyda phobl i fanteisio ar ffynonellau lleol o gymorth.

Mae presgripsiynu cymdeithasol wedi bod yn gyffredin ers peth amser ond rhoddwyd pwyslais newydd arno yn ddiweddar. Nododd arolwg gan Nesta¹⁷⁸ fod pedwar o bob pum meddyg teulu o'r farn y dylai presgripsiynau cymdeithasol fod ar gael gan feddygfeydd. Mae Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi llunio map tystiolaeth presgripsiynu cymdeithasol¹⁷⁹ ac mae gwefan datblygu gofal sylfaenol Cymru bellach yn cynnwys adran ar bresgripsiynu cymdeithasol.¹⁸⁰ Ceir cymunedau ymarfer presgripsiynu cymdeithasol¹⁸¹ ac mae cyllid newydd ar gael ar gyfer cynlluniau peilot sy'n ymwneud â gofal cymdeithasol, megis y cais diweddar am gynigion ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol ym maes iechyd meddwl.¹⁸²

Mae Torfaen yn un o fabwysiadwyr cynnar presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru ac mae wedi darparu'r gwasanaeth yng ngogledd y fwrdeistref ers mis Hydref 2015 a'r de ers mis Ionawr 2017. Mae Presgripsiynydd Cymdeithasol ar gael i bob un o'r 13 o bractisau meddygon teulu a wasanaethir ganddo am un sesiwn hanner dydd (tri apwyntiad) yr wythnos lle y gall cleifion drefnu'n uniongyrchol gyda'r practis i gael sgwrs un i un am unrhyw heriau y maent yn eu hwynebu, beth sy'n bwysig iddynt a'r cymorth sydd ar gael i'w helpu.¹⁸³

Yng Nghaerdydd a'r Fro, penodwyd Cydgysylltwyr Llesiant i weithio wrth y rhyngwyneb rhwng y meddyg teulu, y claf a'r gymuned er mwyn darparu cymorth iechyd y cyhoedd, ymgorffori egwyddorion iechyd y cyhoedd a gwella model cymdeithasol gofal drwy ddefnyddio rhwydweithiau cymunedol sy'n bodoli eisoes a phrofiad o weithgarwch cyd-gynhyrchu. Cyhoeddwyd adroddiad ar yr effaith yn 2018.¹⁸⁴

Ac ar Ynys Môn, mae prosiect presgripsiynu cymdeithasol newydd a arweinir gan y Loteri Fawr, sef Cwlwm Seiriol, yn cysylltu pobl â chyflyrau hirdymor â'r amgylchedd naturiol drwy bresgripsiynau "gwyrdd". Gallai hyn amrywio o gyfranogi mewn teithiau cerdded drwy goetir i gymryd rhan mewn prosiectau cadwraeth.¹⁸⁵

Mae cyfle gwirioneddol i ddatblygu'r arfer o roi presgripsiynau cymdeithasol ar gyfer cymorth cynhwysiant digidol ymhellach.

I lawer o gleifion gallai datblygu sgiliau a hyder digidol fod yn ymyriad anfeddygol priodol iawn. Fodd bynnag, megis dechrau y mae'r arfer o roi presgripsiynau cymdeithasol ar gyfer cymorth cynhwysiant digidol (nid yw'n ymddangos ar fap tystiolaeth yr Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus). Ceir enghreifftiau lle mae hyn yn dechrau digwydd ym maes ymarfer cyffredinol – gweler astudiaeth achos Clwstwr Meddygon Teulu Bae Abertawe uchod, a gwaith gyda Medrwn Môn¹⁸⁶ ar Ynys Môn, lle y caiff cleifion eu cysylltu â grwpiau hunangymorth – ond mae'r amser wedi dod i ddatblygu hyn ymhellach.

Yn Lloegr, mae rhaglen 'Widening Digital Participation' y GIG wedi treialu rhoi presgripsiynau cymdeithasol ar gyfer cymorth cynhwysiant digidol mewn dau leoliad – yn Sheffield ac yng Nghanolfan Bromley-by-Bow yn Nwyrain Llundain. Cyhoeddwyd canllaw 'sut i' ymarferol¹⁸⁷ ar wersi a ddysgwyd o'r cynlluniau braenaru hyn yn ddiweddar a gallai fod yn ddefnyddiol i lywio'r gwaith o ddatblygu'r arfer o roi presgripsiynau cymdeithasol ar gyfer cynhwysiant digidol yng Nghymru.

Gweithlu digidol

Mewn GIG modern, yn fwyfwy mae angen sgiliau digidol ar staff iechyd a gofal i wneud eu gwaith.

Ffurfiwyd Athrofa Wybodaeth Ddigidol Cymru¹⁸⁸ fel rhan o bartneriaeth strategol rhwng Gwasanaeth Gwybodeg GIG Cymru a Phrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant. Ei nod yw creu cyfleoedd i wybodeg iechyd a meithrin talent newydd yn y maes hwnnw. Mae Prentisiaethau Uwch (lefel 4) a Phrentisiaeth Lefel Gradd Ddigidol (lefelau 4 a 6) bellach ar gael i bobl sy'n gobeithio dilyn gyrfa ym maes TG iechyd.

Fel y gweithlu mwyaf yn y GIG, mae sgiliau digidol nyrsys yn arbennig o bwysig. Yn ardal Cwm Taf, bu Pennaeth Addysg Glinigol y Bwrdd Iechyd yn hyrwyddo'r defnydd o dechnoleg a gwybodeg i wella gofal ar ôl cael ei phenodi i Gymrodoriaeth Nyrsio NHS Improvement.¹⁸⁹ Mae Lesley Jones wrthi'n datblygu pecyn cymorth a fframwaith gyrfa ar gyfer nyrsys a gweithwyr iechyd proffesiynol perthynol sy'n anelu at arbenigo ym maes gwybodeg glinigol a darpariaeth ddigidol mewn lleoliadau iechyd a gofal.

Mae'r fframwaith yn defnyddio gwaith yn Health Education England, sy'n arwain gwaith ar lythrennedd digidol i staff iechyd a gofal, fel rhan o raglen 'Building a Digital Ready Workforce programme'.¹⁹⁰

Yn ogystal â datblygu sgiliau digidol i wneud eu gwaith, mae hefyd angen cynyddol i staff iechyd a gofal hyrwyddo iechyd digidol i'w cleifion a defnyddwyr gwasanaethau. Os na fydd gan y staff eu hunain wybodaeth am adnoddau iechyd digidol na'r hyder i'w defnyddio, maent yn annhebygol o weithredu fel hyrwyddwyr digidol ac argymhell adnoddau digidol i'w cleifion. Gall hyn fod yn un o'r rhwystrau mwyaf i gynhwysiant digidol. Fel y dywed Martha Lane Fox yn ei hargymhellion ar gynhwysiant digidol i'r GIG yn Lloegr.¹⁹¹

"Gallai datblygu'r sgiliau a'r aeddfedrwydd digidol yn y gweithlu iechyd gynyddu nifer y bobl sy'n defnyddio ac yn mabwysiadu adnoddau a thechnoleg ddigidol newydd. Mae llythrennedd, hyder ac aeddfedrwydd digidol yng ngweithlu'r GIG yn hanfodol i wireddu potensial mawr oes y rhwydweithiau. Byddai dwy fantais fawr i hyn. Yn gyntaf, byddai'n galluogi gweithwyr gofal iechyd i helpu pobl i ymgysylltu â gwasanaethau ac adnoddau digidol er mwyn eu hannog

i'w defnyddio. Yn ail, byddai'n cefnogi datblygiad proffesiynol gweithwyr gofal eu hunain ac yn eu helpu i ymgysylltu â ffyrdd newydd o weithio wrth i'r chwyldro digidol fynd rhagddo ac wrth i batrymau gwaith newid. Gwyddom fod technolegau sy'n newid yn gofyn am ddiweddarau arbenigedd yn barhaus."

Gan adeiladu ar eu llwyddiant o ran hyfforddi hyrwyddwyr digidol gyda sefydliad eraill, mae Cymunedau Digidol Cymru yn dechrau hyfforddi staff anghlinigol o fewn y GIG fel hyrwyddwyr digidol hefyd. Mae hyn yn digwydd gyda staff ymarfer cyffredinol yng Nghlwtwr Meddygon Teulu Bae Abertawe a staff ysbyty yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg er mwyn helpu i gynyddu'r defnydd o 'Patients Know Best' (gweler Astudiaethau Achos). Mae cryn botensial i ymestyn y dull hwn o weithredu yn ehangach i bob rhan o'r GIG yng Nghymru.

Yn ogystal â staff rheng flaen, mae hefyd angen i ni ddatblygu cenhedlaeth newydd o arweinwyr digidol a all lywio'r broses o drawsnewid y GIG o ran y ffordd y darperir gwybodaeth a'r defnydd o wneir o dechnoleg. Mae Academi Ddigidol y GIG¹⁹² bellach wedi'i sefydlu mewn ymateb i adroddiad yr Athro Robert Wachter, 'Making IT Work',¹⁹³ a nododd nad oedd gan y GIG yr arweinwyr a allai lywio'r trawsnewid digidol sydd ei angen ar y gwasanaeth. Nod yr Academi Ddigidol yw datblygu arweinwyr o'r fath er mwyn helpu i wireddu potensial llawn technoleg ddigidol fodern ac osgoi methiannau proffil uchel y gorffennol.

Bydd yr Academi Ddigidol yn darparu cwrs hyfforddi blwyddyn o hyd o'r radd flaenaf ar iechyd digidol¹⁹⁴ i Brif Swyddogion Gwybodaeth Glinigol, Prif Swyddogion Gwybodaeth a darpar arweinwyr clinigol o gefndiroedd clinigol ac anghlinigol.

Cyflwynir yr Academi, a gomisiynwyd gan NHS England, gan bartneriaeth rhwng Coleg Imperial Llundain, Prifysgol Caeredin ac Ysgol Feddygaeth Harvard. Mae'r cwrs bellach yn mynd rhagddo gyda'r cohort cyntaf o 100 o gyfranogwyr yn y cwrs. Er mai GIG Lloegr sy'n ei ariannu, gall unigolion o wledydd eraill, gan gynnwys Cymru, wneud cais am le ar y cwrs.

Mae modiwlau'r cwrs yn dal i gael eu datblygu, gan gynnwys modiwl sy'n ymdrin â Gwaith Cynllunio sy'n Canolbwyntio ar y Defnyddiwr a Gwybodeg wedi'i Llywio gan Ddefnyddwyr. Mae'n galonogol iawn nodi y bydd y modiwl hwn yn cynnwys deunydd ar gynhwysiant digidol, gan ddefnyddio'r Canllaw Cynhwysiant Digidol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol.¹⁹⁵ Mae hyn yn gyfle gwych i hyfforddi'r genhedlaeth nesaf o arweinwyr digidol i ddarparu iechyd digidol cyfartal yn y GIG.

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 rhwystr allweddol sy'n atal 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 Centre for Ageing Better adroddiad pwysig a oedd yn ysgogi'r meddwl ar ddulliau newydd o helpu pobl yn ddiweddarach yn eu bywyd i fynd ar-lein.¹⁹⁶ Gall pobl yn ddiweddarach yn eu bywyd gael budd mawr o fod ar-lein-i wella iechyd a lles, 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 fwriad 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 y Centre for Better Ageing 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 rhyngwrwyd, 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 rhyngwrwyd 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, drwy weithio gyda chleifion a defnyddwyr gwasanaethau er mwyn cyd-gynhyrchu'r atebion sydd fwyaf berthnasol iddyn nhw y byddwn fwyaf llwyddiannus.

Atodiad 1: Y manteision a'r achos busnes



Atodiad 1: Y manteision a'r achos busnes

Manteision economaidd a chymdeithasol cynhwysiant digidol

Mae mwy a mwy o sylw yn cael ei roi i feithrin dealltwriaeth sy'n fwy seiliedig ar dystiolaeth o natur allgáu digidol a'r manteision galluogi pobl i fynd ar-lein. Mae Cynhwysiant Digidol: Pecyn Dadansoddi Llywodraeth Cymru¹⁹⁷ yn nodi:

Mae yna le i gryfhau ein dealltwriaeth o effaith economaidd cynhwysiant digidol ar unigolion a'r gymdeithas ehangach, a gall hyn herio rhai o ragdybiaethau sylfaenol y sail dystiolaeth gyfredol.

Mae adolygiad o'r dystiolaeth o fanteision economaidd a chymdeithasol cynhwysiant digidol, a gynhaliwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2011,¹⁹⁸ yn defnyddio adroddiad ar yr Achos Economaidd dros Gynhwysiant Digidol, a gyhoeddwyd gan Price Waterhouse Cooper yn 2009,¹⁹⁹ ac ymhlith y manteision a nodir ganddo mae:

- Mae aelwydydd all-lein yn colli arbedion gwerth £560 y flwyddyn yn sgil siopa a thalu biliau ar-lein. I 3.6 miliwn o aelwydydd incwm isel mae hyn yn gyfwerth â cholli arbedion gwerth dros £1 biliwn y flwyddyn yn sgil siopa a thalu biliau ar-lein.
- Gall mynediad i gyfrifiadur a'r rhyngwrwd yn y cartref wella perfformad addysgol plant. Gallai 1.6 miliwn o blant mewn teuluoedd nad ydynt yn defnyddio'r rhyngwrwd i fynd ar-lein yn y cartref gynyddu cyfanswm eu henillion oes £10 biliwn.
- Mae pobl sydd â sgiliau TGCh da yn ennill rhwng 3 a 10% cant yn fwy na phobl sydd heb sgiliau o'r fath.
- Gallai cynnal trafodion ar-lein arbed rhwng £3 a £12 fesul trafodyn i ddarparwyr gwasanaethau.

Cyfrifodd adroddiad gan BT – 'Valuing Digital Inclusion'²⁰⁰ – enillion cymdeithasol ar fuddsoddiad (SROI) cynhwysiant digidol ar gyfer unigolion ac ar gyfer gweithwyr.

I unigolion, mae mynd ar-lein yn werth £1,064 y flwyddyn am y rhesymau canlynol:

- mwy o hyder
- llai o unigedd cymdeithasol
- arbedion ariannol
- mwy o gyfleoedd gwaith a chyfleoedd hamdden

I weithwyr, mae mynd ar-lein yn werth £3,568 y flwyddyn am y rhesymau canlynol:

- cyfleoedd i weithio o bell
- enillion cynyddol

Ceir y dadansoddiad mwyaf diweddar o effaith economaidd cynhwysiant digidol mewn adroddiad a luniwyd gan Cebr (y Ganolfan Ymchwil Economeg a Busnes) ar ran y Good Things Foundation ac a gyhoeddwyd ym mis Medi 2018.²⁰¹ Mae'n awgrymu mai gwerth net sicrhau bod gan bawb yn y DU sgiliau digidol yw £21.9 biliwn ar hyn o bryd. Mae arbedion erbyn 2028 yn cynnwys:

- Arbedion amser drwy gynnal trafodion y llywodraeth a thrafodion ariannol ar-lein – £1.1 biliwn
- Manteision trafodol o siopa ar-lein – £1.1 biliwn
- Manteision o ran cyfathrebu o gadw mewn cysylltiad, lleihau unigedd a chymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden a gweithgareddau diwylliannol £400 miliwn

Manteision cynhwysiant digidol ym maes iechyd a gofal

Mae'r Adran Iechyd yn Lloegr wedi amcangyfrif y sicrheir arbedion blyneddol o £2.9 biliwn yn sgil defnyddio gwasanaethau digidol yn y GIG.²⁰² Ond ni chaiff yr arbedion hyn eu cyflawni ar raddfa os tra mai prif ddefnyddwyr y GIG yw'r rhai sydd lleiaf tebygol o fod ar-lein.

Yn benodol, mae pobl â chyflyrau hirdymor yn llai tebygol o fod ar-lein, ac maent yn cyfrif am:

- 50% o'r apwyntiadau â meddyg teulu
- 64% o'r apwyntiadau cleifion allanol
- 70% o'r diwrnodau cleifion mewnol
- 70% o gyfanswm y gwariant ar iechyd a gofal

Rydym yn dechrau gweld mwy o dystiolaeth sy'n ymwneud yn benodol â manteision gwella cynhwysiant digidol o ran iechyd a gofal cymdeithasol. Mae cyfleoedd i sicrhau manteision i gleifion a gofalwyr unigol yn cynnwys:

- gwell hunanofal ar gyfer mân anhwylderau
- hunanreoli cyflyrau hirdymor yn well
- cynnydd yn nifer yr unigolion sy'n defnyddio adnoddau a gwasanaethau iechyd digidol
- yr amser a arbedir drwy ddefnyddio gwasanaethau yn ddigidol
- y gost a arbedir drwy ddefnyddio gwasanaethau yn ddigidol
- llai o unigrwydd ac unigedd

Mae cyfleoedd i sicrhau manteision i'r system iechyd a gofal yn cynnwys:

- cost is darparu gwasanaethau yn ddigidol
- defnydd mwy priodol o wasanaethau, gan gynnwys gofal sylfaenol a gofal brys
- mae cleifion yn cadw at feddyginiaethau a thriniaethau yn well

Y gwerthusiad o Gam Un o raglen 'Widening Digital Participation' y GIG yn Lloegr²⁰³ 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 ystyrion i'r GIG, yn hytrach na dim ond cynnig gwybodaeth am nifer y bobl sydd wedi'u hyfforddi mewn sgiliau digidol.

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

Dylid mesur effaith mentrau cynhwysiant digidol yn erbyn canlyniadau sy'n bwysig i iechyd a gofal cymdeithasol.

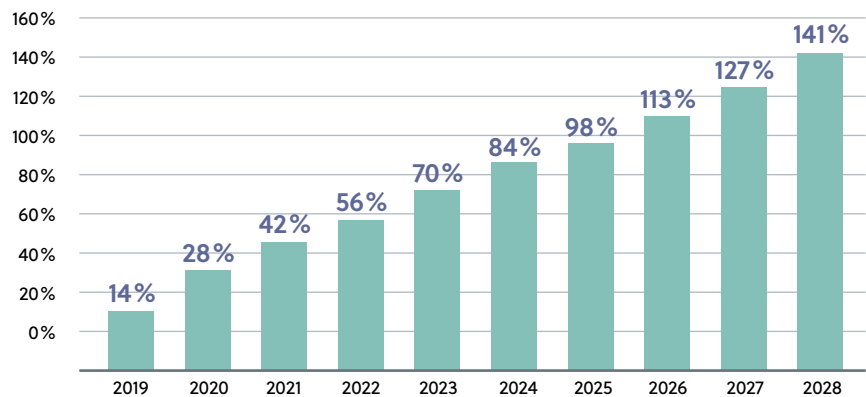
- dywedodd 54% o'r rheini yr oedd angen cyngor meddygol arnynt nad oedd yn gyngor brys y byddent bellach yn mynd ar-lein cyn cysylltu â'u meddyg teulu, er mwyn edrych ar wefannau megis NHS Choices
- roedd 21% wedi ymweld â'u meddyg teulu llai o weithiau
- mae 22% wedi dechrau trefnu apwyntiadau meddygon 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 fuddsoddwyd 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.

Mae lefel yr arbedion i'r GIG bellach wedi'i diwygio yn adroddiad Cebr (uchod). 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 £141 miliwn o arbedion y flwyddyn erbyn 2028 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.

Gall buddsoddi mewn cynhwysiant digidol arbed £10m y flwyddyn i'r GIG yn y DU, gydag arbedion cronnol o £141m erbyn 2028.

Ffigur 22: Cynilion cost cronnus i'r GIG o ostyngiad mewn ymgynghoriad meddygon teulu oherwydd y defnydd o wefan NHS Choices ac o'r defnydd o wasanaethau archebu ar-lein, £ miliynau, 2019-2028



Source: Murray et al. (2011), Unit Costs of Health and Social Care (2017), Cebr analysis

Manteision cynhwysiant digidol ym maes iechyd y cyhoedd

Wrth gwrs, mae cynyddu cynhwysiant digidol yn dod â manteision i gymdeithas yn gyffredinol yn ogystal â'r GIG. Mae'n bwysig rhoi ystyriaeth i'r manteision hyn wrth ystyried yr effeithiau ar iechyd y cyhoedd.

Mae dadansoddiad o ddata yn yr Alban a gynhaliwyd gan Ipsos MORI yn 2016 ar ran Ymddiriedolaeth Carnegie UK²⁰⁴ yn dangos y manteision ehangach i gymdeithas, 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.

Unigrwydd ac unigedd

Mae cynhwysiant digidol yn cynnig cyfle arbennig o dda i sicrhau manteision o ran lleihau unigrwydd ac unigedd. Mae Ymchwiliad Cynulliad Cenedlaethol Cymru i Unigrwydd ac Unigedd²⁰⁵ yn cynnwys tystiolaeth rymus ar yr effaith:

- Ceir cysylltiad cryf rhwng unigrwydd ac iselder. Mae 60% o bobl hŷn sy'n nodi eu bod yn teimlo'n isel hefyd yn dweud eu bod yn unig.
- Mae pobl unig ac wedi'u hynysu yn tueddu i smygu ac yfed mwy, mae ganddynt ddeiet gwaeth ac maent yn anghofio cymryd meddyginiaeth.
- Ni sylwir ar achosion o gwmpo ymhlith pobl unig ac wedi'u hynysu ac ni chânt eu cofnodi.
- Mae pobl hŷn unig ac wedi'u hynysu yn wynebu mwy o risg o ddementia.

Amcangyfrifwyd bod unigedd cymdeithasol a chymunedau datgysylltiedig yng Nghymru yn costio £2.6 biliwn y flwyddyn, a oedd yn cynnwys:

- £427 miliwn – y galw am wasanaethau iechyd
- £10 miliwn – y galw am wasanaethau plismona
- £8 miliwn - cost straen a hunan-barch isel

Mae cymunedau datgysylltiedig yn gysylltiedig â cholli cynhyrchiant, sy'n costio mwy na £1 biliwn y flwyddyn i economi Cymru.

Daw gwaith modelu economaidd o ran cost-effeithiolrwydd camau gweithredu i leihau unigrwydd er mwyn hyrwyddo gwell iechyd meddwl, a wnaed ar ran Public Health England, i'r casgliad "... conservatively that substantial costs to health and social care systems potentially may be avoided if poor health associated with loneliness can be avoided". Mae'r gwaith modelu hwn yn awgrymu y gall y costau hyn, yn geidwadol, gyfateb i tua £1,700 i £6,000 fesul achos o unigrwydd sydd wedi'i osgoi dros gyfnod o 10 mlynedd ar gyfer pobl 65-75 oed.

Mae unigrwydd ac unigedd y costio £2.6 biliwn y flwyddyn i Gymru. Gall helpu pobl i fynd ar-lein gael effaith sylweddol o ran lleihau unigrwydd.

Dywedodd y Comisiynydd Pobl Hŷn wrth yr Ymchwiliad y gallai ymyriad megis cynllun cyfeillio arbed £300 y pen bob blwyddyn mewn costau iechyd a gofal cymdeithasol.

Dangosodd gwerthusiad 'Widening Digital Participation' yn Lloegr fod 52% o bobl a gafodd gymorth cynhwysiant digidol yn teimlo llai o unigrwydd ac unigedd. Mae gwaith yng Nghymru i fynd i'r afael ag unigrwydd drwy gynlluniau cyfeillio, gan gynnwys Arwyr Digidol, yn arbennig o gryf a dylai ddangos enillion sylweddol ar fuddsoddiad bach iawn.

Anfanteision

Er bod manteision sylweddol, mae'n bwysig cofio y gall fod anfanteision i fod ar-lein hefyd²⁰⁶. Mae rhai pobl wedi cael eu sgamio neu wedi dioddef seibrdrosedd. Mae eraill (yn enwedig pobl ifanc) wedi cael eu bwlio ar-lein. Mae digonedd o "newyddion ffug" ym maes iechyd gyda gwybodaeth o ansawdd gwael am iechyd ar-lein. Yn fwyfwy, mae cymorth sgiliau digidol yn canolbwyntio ar lythrennedd gwybodaeth: helpu pobl i ymdrin â'r rhyngwrwd yn feirniadol er mwyn iddynt allu arfarnu gwybodaeth, ac yn ofalus fel na chânt eu llethu ganddo.

Yn achos rhai pobl mae mynd ar-lein yn golygu bod mwy o risg o ymddygiad a allai fod yn niweidiol. Yn y cyd-destun hwn, mae'n braf gweld Adroddiad Blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru ar gyfer 2016-17²⁰⁷ yn canolbwyntio ar niwed sy'n gysylltiedig â gamblo fel problem sy'n dod i'r amlwg o ran iechyd y cyhoedd. Gamblo ar-lein yw'r dull gamblo sy'n tyfu gyflymaf, sy'n golygu ei bod yn haws nag erioed i bobl gamblo, o'u cartref, 24 awr y dydd. At hynny, fel arfer mae gamblo ar-lein yn weithgaredd unig, heb fantais cyfarfod mewn man cymdeithasol neu'r cyffro sy'n gysylltiedig â mynd i ddigwyddiad chwaraeon. Nodwyd bod 9.2% o gamblwyr ar-lein yn gamblwyr problemus.

Mae Adroddiad Blynyddol y Prif Swyddog Meddygol yn argymhell:

Dylai rhieni, gwarcheidwaid, a'r rheini sy'n gyfrifol am iechyd a llesiant plant a phobl agored i niwed fod yn ymwybodol o'r mathau o niwed, a'r mathau posibl o niwed, o chwarae gemau a gamblo ar-lein, a dylent gymryd camau rhagofalus lle bynnag y bo modd i leihau'r graddau y maent yn agored i'w heffaith..

Atodiad 2: Cynhwysiant digidol mewn gwledydd eraill



Atodiad 2: Cynhwysiant digidol mewn gwledydd eraill

Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o ddulliau o fynd i'r afael â chynhwysiant digidol, gan gyfeirio'n benodol at iechyd a gofal, mewn nifer o wledydd eraill, sef:

- Gwledydd eraill ar Ynysoedd Prydain (Cymru, Lloegr, yr Alban, Gogledd Iwerddon, Iwerddon)
- Gwledydd arloesol llai, sy'n debyg o ran maint i Gymru (Estonia, Seland Newydd, Singapôr)
- Dwy wlad sydd wrthi ar hyn o bryd yn datblygu rhaglenni cynhwysiant digidol gyda'r Good Things Foundation (Awstralia, Cenia)

Lloegr

Yn Lloegr, mae ymrwymadau i fynd i'r afael ag allgáu digidol wedi'u gwneud ym mholisiau allweddol y GIG. Mae'r strategaeth ddigidol, 'Personalised Health and Care 2020'²⁰⁸ yn nodi bod angen:

- Sicrhau bod y cyfle a gynnigir gan gynhwysiant digidol yn gynhwysol
- Meithrin gwell dealltwriaeth o'r rhwystrau i gynhwysiant digidol

Mae'r 'Five Year Forward View'²⁰⁹ yn sôn am:

- Feithrin gallu pob dinesydd i gael gafael ar wybodaeth
- Datblygu partneriaethau â'r sector gwirfoddol a diwydiant i gefnogi cynhwysiant digidol

Bu NHS England ac NHS Digital yn gweithio ers pum mlynedd gyda'r Good Things Foundation²¹⁰ i ddarparu rhaglen genedlaethol ar gyfer cynhwysiant digidol ym maes iechyd a gofal – a elwir yn 'Widening Digital Participation'. Canolbwyntiodd cam cyntaf y rhaglen (2013-16) ar sgiliau digidol, gan helpu mwy na 350,000 o bobl i fynd ar-lein er mwyn iddynt chwarae rhan fwy gweithredol yn eu hiechyd eu hunain.²¹¹

Dangosodd gwaith a wnaed i werthuso'r rhaglen hon rai canlyniadau trawiadol o ran canlyniadau iechyd, gwell profiadau i gleifion a dinasyddion, ac arbedion o ran cost ac amser (gweler Atodiad 1: Y manteision a'r achos busnes).

Ymestynnwyd rhaglen 'Widening Digital Participation' yn 2017, unwaith eto gan weithio gyda'r Good Things Foundation. Yn ystod yr ail gam hwn mae'r ffocws wedi newid o sgiliau digidol i ddull darganfod a chynllunio gwasanaethau, sydd â'r nod o feithrin gwell dealltwriaeth o'r rhwystrau i gynhwysiant digidol, a chydgynllunio a phrofi atebion gyda defnyddwyr gwasanaethau.

Mae rhaglen 'Widening Digital Participation' y GIG yn Lloegr yn gweithio drwy gydgyhyrchu er mwyn ailystyried dulliau o fynd i'r afael â chynhwysiant digidol.

Mae cyfres o Gynlluniau Braenaru ar gyfer Ehangu Cyfranogiad Digidol wedi'u datblygu gyda chefnogaeth a chydweithrediad llawn rhanddeiliaid iechyd a gofal lleol. Caiff hyd at 20 o Gynlluniau Braenaru eu hariannu dros y tair blynedd nesaf, gyda 11 wedi'u rhoi ar waith hyd yma:

- Gogledd Llundain – pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl
- Sheffield – Presgripsiynu cymdeithasol
- Gogledd Gwlad yr Haf – hwb byw'n iach ar y stryd fawr
- Stoke – helpu pobl â chyflyrau hirdymor
- Bradford – pobl ifanc fel gofalwyr
- Wakefield – pobl â nam ar eu clyw a'u golwg

- Hastings – pobl ddigartref a phobl heb gartref diogel
- Sunderland – pobl hŷn unig
- Thanet – pobl mewn tai cymdeithasol
- Dorset – gofal mamolaeth, yn enwedig gyda theithwyr
- Blackpool – damweiniau ac achosion brys

Gellir cael y wybodaeth ddiweddaraf am waith pob un o'r Cynlluniau Braenaru ar 'Digital Health Lab' y rhaglen²¹² sy'n cynnwys blogiau, astudiaethau achos, adroddiadau ar sesiynau cynllunio a chanllawiau 'sut i' ymarferol sy'n nodi pethau i'w dysgu.

Mae rhaglen 'Widening Digital Participation' hefyd wedi llunio canllaw i sefydliadau iechyd a gofal lleol, sef 'Guide to Digital Inclusion'.²¹³ Bwriedir i'r canllaw roi cyngor ymarferol ar nodi lefel cynhwysiant digidol yn lleol, comisiynu a gwerthuso cymorth cynhwysiant digidol, y manteision a'r achos busnes a gweithio mewn partneriaeth. Ymchwiliwyd i gwmpas y Canllaw drwy raglen o ymgysylltu â rhanddeiliaid, a mabwysiadwyd dull datblygu ystwyth gydag adborth gan ddefnyddwyr ar fersiynau alffa a beta cyn i'r Canllaw gael ei gyhoeddi ym mis Mai 2018.

Mae 'Widening Digital Participation' yn un o'r ffrydiau gwaith o fewn 'Empower the Person Roadmap'²¹⁴ (sy'n cyfateb i Ffrwd Waith Un Iechyd a Gofal Gwybodus yng Nghymru).

Mae ffrydiau gwaith eraill yn cynnwys:

- Wi-Fi am ddim ym mhob rhan o'r GIG
- Llyfrgell o apiau iechyd achrededig
- Gwefan newydd NHS.UK i ddisodli NHS Choices
- Gwasanaethau meddygon teulu ar-lein
- Ymgynghoriadau ar-lein

Yr Alban

Cyhoeddodd yr Alban Strategaeth Iechyd a Gofal Ddigidol newydd ym mis Ebrill 2018²¹⁵ y bwriedir iddi sicrhau y caiff gwasanaethau digidol eu trawsnewid drwy fentrau gan gynnwys atal a hunanofal, lledaenu'r defnydd o ymgynghoriadau fideo a darparu gwasanaeth monitro o bell.

Mae'r strategaeth yn pwysleisio'r angen i gynyddu cyfranogiad digidol cleifion a staff ac mae'n disgwyl i "all organisations involved in the delivery of care to sign up to the Digital Participation Charter²¹⁶ to ensure that they are working towards everyone having basic skills". Mae 500 o gyrff wedi llofnodi'r Siarter bellach, gan gynnwys cyrff y GiG (NHS 24, NHS Lothian, NHS Tayside) a sefydliadau iechyd gwirfoddol (gan gynnwys Alzheimer's Scotland, Scottish Autism, Patient Opinion a Turning Point Scotland).

Cynhelir Siarter Cyfranogiad Digidol yr Alban gan Gyngor Sefydliadau Gwirfoddol yr Alban (SCVO). Mae SCVO Digital²¹⁷ yn arwain camau gweithredu i fynd i'r afael â chynhwysiant digidol yn yr Alban²¹⁸ drwy:

- Adroddiadau a briffiadau²¹⁹
- Hyrwyddo Siarter Cyfranogiad Digidol yr Alban²²⁰
- Hyfforddiant am ddim a mynediad i Rwydwaith Hyrwyddwyr Digidol Digital Unite²²¹

Dros y pedair blynedd diwethaf, mae Cronfa Siarter Cyfranogiad Digidol Cyngor Sefydliadau Gwirfoddol yr Alban²²² – gyda chymorth Llywodraeth yr Alban a BT – wedi rhoi arian i 150 o sefydliadau ledled yr Alban er mwyn helpu pobl i fynd ar-lein a datblygu sgiliau digidol sylfaenol.

Mae Strategaeth Iechyd a Gofal Digidol yr Alban yn disgwyl i bob sefydliad sy'n ymwneud â darparu gofal ymrwymo i'r Siarter Cyfranogiad Digidol.

Ym mis Awst 2018, rhoddodd Cylch 6 Cronfa'r Siarter Round 6 fwy na £220,000 i 26 o sefydliadau o bob rhan o'r wlad,²²³ sy'n gweithio naill ai i helpu pobl o oedran gweithio er mwyn cynyddu galluogrwydd ariannol, cyflogaeth a chanlyniadau economaidd eraill, neu helpu pobl hŷn a phobl anabl er mwyn lleihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd.

Gogledd Iwerddon

Mae'r Digital Age Project yng Ngogledd Iwerddon yn cefnogi partneriaethau rhwng y cenedlaethau.

Yng Ngogledd Iwerddon, mae'r Digital Age Project²²⁴ yn cefnogi'r defnydd o dechnoleg fel adnodd i gysylltu cenedlaethau tra'n hyrwyddo cynhwysiant digidol a chymdeithasol pobl hŷn. Mae'r prosiect wedi sefydlu partneriaethau newydd rhwng ysgolion a chynlluniau tai gwarchod, wedi cydgysylltu ac wedi cyflwyno cyrsiau TG i bobl hŷn o fewn cynlluniau preswyl. Drwy gysylltu'r cynlluniau ag ysgolion a grwpiau ieuenctid lleol, cynhaliodd sesiynau rhwng y cenedlaethau drwy ddefnyddio TGCh fel ffordd o greu cysylltiadau rhwng pobl hŷn a phobl iau mewn cymunedau, gyda'r nod o wella dealltwriaeth a rhyngweithio. Darparodd y cwrs a'r pecynnau cymorth ategol ddulliau ac adnoddau arloesol i ddatblygu galluoedd digidol cyfranogwyr wrth gyfathrebu, cynnal trafodion ar-lein a dod o hyd i wybodaeth a'i defnyddio.

Iwerddon

Ystyrir bod ymgysylltu â'r cyhoedd a grymuso cleifion yn ffactorau galluogi allweddol yn Strategaeth e-lechyd Iwerddon²²⁵ - ond nid cynhwysiant digidol yn benodol. Fodd bynnag, ceir mentrau cynhwysiant digidol yn y gymdeithas ehangach.

Mae rhaglen 'Getting Citizens Online' Iwerddon yn diwallu anghenion cymunedau ffermio mewn ardaloedd gwledig.

Mae rhaglen 'Getting Citizens Online' newydd Iwerddon²²⁶ yn canolbwyntio ar annog a grymuso dinasyddion i gyfranogi'n llawn mewn economi a chymdeithas ddigidol. Mae'r Rhaglen yn cynnwys y cynllun 'Digital Skills for Citizens' sydd â'r nod o roi'r hyder, y cymhelliant a'r sgiliau i'r un o bob saith unigolyn nad yw erioed wedi defnyddio'r rhyngwrwd er mwyn iddo allu cymryd eu camau cyntaf ar-lein. O dan y cynllun, mae €2.2m o arian grant wedi'i roi i 15 o sefydliadau cymunedol a gwirfoddol yn 2017 er mwyn iddynt ddarparu hyfforddiant sgiliau digidol sylfaenol, am ddim, i tua 26,000 i ddinasyddion. Mae hyfforddiant wedi'i dargedu at bobl dros 45 oed, cymunedau ffermio, perchenogion busnesau bach, pobl ddi-waith, pobl ag anabledau a grwpiau dan anfantais. Bydd y rhaglen hefyd yn sefydlu fframwaith partneriaeth, a fydd yn cynnwys rhanddeiliaid yn y sector cyhoeddus a'r sector preifat, i roi cymorth digidol er mwyn helpu dinasyddion i "wneud mwy gyda digidol" yn eu bywyd bob dydd.

Gwledydd bach arloesol iawn

Yn 2014 lluniodd Nesta adroddiad ar wledydd bach arloesol iawn²²⁷ gan ganolbwyntio ar y Ffindir (poblogaeth o 5.5m), Estonia (1.3m), Singapôr (5.7m), Israel (8.5m) a Gwlad y Basg (2m). Daw'r adroddiad i'r casgliad bod y gwledydd hyn (y mae pob un ohonynt yn debyg o ran maint i Gymru) yn dangos ymdeimlad o genhadaeth genedlaethol, ysbryd entrepreneuriaid ar bob lefel, gan gynnwys y llywodraeth, diwylliant agored, ac arloesedd ymhellach i lawr y gadwyn drwy fusnesau bach a chanolig.

Mae astudiaeth fwy diweddar o Brifysgol Tufts²²⁸ yn edrych ar gystadleurwydd ac ymddiriedaeth ddigidol ledled y byd. Unwaith eto,

dengys ei Mynegai Datblygiad Digidol fod gwledydd bach ar flaen y gad o ran arloesedd digidol sy'n datblygu'n gyflym - Hong Kong, Singapôr, Seland Newydd, Estonia, Israel (ac, yn ddi-ddorol ddigon, y DU).

Estonia

Pan ailenillodd Estonia ei hannibyniaeth oddi wrth yr Undeb Sofietaidd yn 1991, dim ond hanner y boblogaeth a oedd â llinell ffôn. Heddiw, mae'n un o'r gwledydd mwyaf gwybodus o ran technoleg yn y byd. Mae hyn i'w briodoli i benderfyniad ymwybodol gan y genhedlaeth ifanc newydd o wleidyddion, a ddaeth i rym ar ôl i'r hen Undeb Sofietaidd chwalu, i weld sut y gall ehangu technolegau newydd yn gyflym helpu cenedl 'newydd' i dyfu. Yn 2000, datganodd Senedd Estonia fod mynediad sylfaenol i'r rhyngwrwd yn hawl ddynol, a dechreuodd ar raglen uchelgeisiol i roi mynediad am ddim at Wi-fi i'w boblogaeth ledled y wlad. Bellach, mae gan Estonia fwy na 2,440 o fannau Wi-Fi ardystiedig am ddim y bwriedir iddynt gael eu defnyddio gan y cyhoedd, gan gynnwys mewn caffis, gwestai, ysbytai, ysgolion a gorsafoedd petrol.²²⁹

Yn 2002 nid oedd 58% o boblogaeth Estonia ar-lein, gyda chrynhoad penodol ymhlith "Coleri Glas" (dosbarth gweithiol) a "Phobl Oddefol" (y rhai nad oedd ganddynt ddi-ddordeb, cymhelliant nac ymddiriedaeth).²³⁰ Heddiw, mae gan Estonia un o'r cyfraddau uchaf o ran pobl sydd ar-lein, gydag 88% o aelwydydd wedi'u cysylltu â'r rhyngwrwd.

Mae e-Estonia, sef e-wasanaethau integredig Llywodraeth Estonia sydd o'r radd flaenaf, wedi'i datblygu o bartneriaeth rhwng y llywodraeth a'r sector TGCh. Mae gan bob Estoniad e-hunaniaeth²³¹ a ddefnyddir i gael gafael ar amrywiaeth eang o wasanaethau'r llywodraeth ar-lein. Gan ddefnyddio eu cerdyn adnabod, eu ID symudol neu eu ID Deallusol gall dinasyddion brofi pwy ydynt yn ddiogel a defnyddio amrywiaeth o e-wasanaethau.

Yn 2007, Estonia oedd y wlad gyntaf i ddefnyddio e-bleidleisio mewn etholiad cyffredinol. Mae gan bob claf sydd wedi mynd at y meddyg gofnod e-iechyd ar-lein²³² y gellir ei weld drwy borth cleifion. Mae 99% o bresgripsiynau bellach yn rhai digidol.

Singapôr

Mae Singapôr yn wlad ddigidol ddatblygedig gydag 84% o'r boblogaeth ar-lein, ac ymrwymiad cryf i ddatblygu gwasanaethau cyhoeddus digidol sy'n seiliedig ar anghenion defnyddwyr.²³³ Bu cofnod ieched electronig cenedlaethol ers sawl blwyddyn, er bod darpariaeth gofal ieched dameidiog yn gwneud systemau gwybodaeth integredig yn fwy anodd. Mae galw mawr gan ddefnyddwyr am gynhyrchion ieched digidol, gyda 44% o ddefnyddwyr yn defnyddio apiau ieched a 23% yn defnyddio technoleg y gellir ei gwisgo.

Nod Awdurdod Datblygu 'Infocomm' rhaglen cynhwysiant digidol Singapôr²³⁴ yw creu cymdeithas ddigidol gynhwysol sy'n dod â thechnolegau digidol i bobl o bob cefndir, gan ganolbwyntio ar bobl hŷn.

Nod menter Silver Infocomm²³⁵ yw pontio'r bwlch digidol ymhlith pobl hŷn 50 oed a throsodd drwy raglenni gan gynnwys:

- Gŵyl TG 'Silver' flynyddol
- Desgiau Cymorth Gofal TG Silver sy'n defnyddio pobl hŷn sy'n meddu ar sgiliau digidol i helpu pobl hŷn eraill gyda phroblemau TG

Yn Estonia mae mynediad sylfaenol i'r rhyngwrwd yn hawl ddynol.

Mae un e-hunaniaeth wedi bod yn ffactor galluogi pwerus ar gyfer mynediad syml, diogel at e-wasanaethau – gan gynnwys gofal ieched.

Yn Singapôr, mae Menter Silver Infocomm yn defnyddio pobl hŷn sy'n meddu ar sgiliau digidol i helpu pobl eraill hŷn i ddatblygu'r sgiliau hynny.

- Mannau Trafferthus Silver Infocomm sy'n sicrhau bod gan bobl hŷn fynediad at dechnoleg mewn lleoliadau cymunedol a ddefnyddir gan bobl hŷn
- Gwobrau Cenhadon Lles Silver Infocomm sy'n cydnabod pobl hŷn sydd wedi ysbrydoli eu cyfoedion i ddatblygu sgiliau digidol yn ogystal â chroesawu technolegau digidol eu hunain
- Hybiau dysgu Silver Infocomm Junctions â chysiau hyfforddi fforddiadwy ac wedi'u haddasu sy'n ymdrin â phynciau o sgiliau digidol sylfaenol megis defnyddio cyfrifiadur i bynciau mwy dyrys megis storio a rhannu ar-lein (Cyfrifiadura Cwmwl)
- 'Bootcamp' TG rhwng y cenedlaethau sy'n ceisio meithrin cysylltiadau rhwng pobl hŷn a'u hwyrion a'u hwyrresau neu fyfyrwyr, wrth eu galluogi i ddysgu sgiliau digidol mewn ffordd hwyliog

Mae Rhaglen Cynhwysiant Digidol Awdurdod Datblygu 'Infocomm' hefyd yn cynnwys rhaglenni mynediad yn y cartref i sicrhau bod technoleg fforddiadwy a chysylltedd â'r rhyngwyd ar gael i fyfyrwyr ac aelwydydd incwm isel, a rhaglen technoleg gynorthwyol i bobl ag anableddau.

Seland Newydd

Mae sawl nodwedd debyg rhwng Seland Newydd a Chymru (yn ogystal â rhagoriaeth mewn rygbi). Mae'r ddwy yn wledydd llai o faint, gyda phoblogaethau o faint tebyg (Seland Newydd 4.7m; Cymru 3m). Mae'r ddwy wlad yn siarad Saesneg ac mae ganddynt ieithoedd swyddogol unigryw, sef Maori te reo a Chymraeg. Mae'r ddwy yn wynebu heriau sy'n gysylltiedig â darparu gwasanaethau i ardaloedd gwledig. Mae gan y ddwy lefelau cymharol dda o gynhwysiant digidol (mae 89% o bobl yn Seland Newydd ac 85% o bobl yng Nghymru ar-lein) ond gyda lefelau ystyfnig o allgáu digidol mewn rhai poblogaethau, gan gynnwys pobl hŷn a phobl gymdeithasol-ddifreintiedig.

Mae gan Seland Newydd system iechyd digidol gymharol ddatblygedig, gyda 97% o feddygon teulu yn defnyddio cofnodion iechyd digidol a sgôr uchel ar gyfer parodrwydd seilwaith a rhwydweithiau yn y Mynegai Iechyd Digidol Byd-eang.^{236,237} diweddar. Cyhoeddwyd Gweledigaeth ar gyfer Technoleg Iechyd,²³⁸ a disgwylir i Strategaeth Iechyd Digidol²³⁹ gael ei chyhoeddi'n fuan.

Mae Maori yn cyfrif am 15% o'r boblogaeth yn Seland Newydd. Mae gan Seland Newydd iaith genedlaethol atgyfodol, sef Maori (te reo), y rhoddwyd statws swyddogol iddi gan Ddeddf Iaith Maori 1987. Yn ôl Cyfrifiad Cenedlaethol Seland Newydd, gallai 3.7% o'r boblogaeth gynnal sgwrs yn yr iaith Maori. Mae lefel llythrennedd iechyd yn aml yn isel, ac mae gan bedwar o bob pum dyn Maori a thair o bob pedair menyw Maori lefelau llythrennedd iechyd gwael.²⁴⁰ Mae diffyg gwybodaeth o ansawdd da am iechyd yn yr iaith Maori er bod gwefan yr 'Health Navigator' yn cynnwys dolenni i ddeunydd sydd ar gael.²⁴¹

Fel yn y DU, mae Seland Newydd wedi mapio ei chynhwysiant digidol ar sail ardal. Dengys y Map o'r Rhaniad Digidol²⁴² statws cynhwysiant digidol sy'n seiliedig ar ddata ar sgiliau digidol a mynediad i seilwaith.

Mae camau gweithredu i fynd i'r afael â chynhwysiant digidol wedi'u harwain gan Ymddiriedolaeth 2020²⁴³ sy'n gweithio mewn partneriaeth â chymunedau lleol i gyflwyno rhaglenni llythrennedd a chynhwysiant digidol sy'n datblygu sgiliau cyfrifiadurol a mynediad ar-lein pobl yn Seland Newydd. Mae amrywiaeth o sefydliadau wedi ymrwymo i Fanifesto Cynhwysiant Digidol²⁴⁴ ac mae Map o Gynhwysiant Digidol

Mae sawl nodwedd debyg rhwng Seland Newydd a Chymru, gan gynnwys eu dulliau o fynd i'r afael â chynhwysiant digidol.

sy'n dangos prosiectau cynhwysiant digidol lleol wedi bod yn fyw ers 2015.²⁴⁵

Yn 2018, gwnaed ymdrech newydd i hyrwyddo cynhwysiant digidol ac ym mis Chwefror sefydlwyd Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar gyfer yr Economi Ddigidol a Chynhwysiant Digidol.²⁴⁶ Ym mis Gorffennaf sefydlwyd Cynghrair Cynhwysiant Digidol newydd, Aotearoa,²⁴⁷ mewn cydweithrediad ag Ymddiriedolaeth 20/20. Nod y Gynghrair yw ehangu cwmpas mentrau cynhwysiant digidol er mwyn sicrhau bod gan bawb yn Seland Newydd yr un cyfleoedd i gyfranogi yn y byd digidol.

Catalunya

Mae Catalunya yn rhanbarth ymreolaethol yn Sbaen. Gyda phoblogaeth o 7.5 miliwn mae'n un o'r rhannau mwyaf diwydiannol o Sbaen, gydag economi sy'n fwy na'r rhan fwyaf o wladwriaethau'r UE. Mae sector arloesedd digidol ffyniannus wedi'i ganoli ar Barcelona. Yn debyg i Gymru, mae Catalunya yn falch o'i hunaniaeth a'i hiaith unigryw. Mae gan Gatalaneg yr un statws â Sbaeneg fel yr iaith swyddogol, ac anogir pobl i'w defnyddio. Mae bron bob Catalaniad yn ddwyieithog.

Mae rhaglen Connecta't yn Catalunya wedi canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau digidol er mwyn helpu pobl ddi-waith i gael gwaith.²⁴⁸ Cynhelir yr hyfforddiant drwy Rwydwaith Mannau TGCh Catalunya ac yn lleoliadau partneriaid eraill megis llyfrgelloedd neu fannau gwybodaeth i bobl ifanc.

Eir i'r afael ag unigrwydd ac unigedd ymhlith pobl hŷn yn Catalunya drwy raglen Vincles. Mae mwy na 300,000 (neu 20%) o boblogaeth Barcelona yn byw ar eu pen eu hunain, ac mae un o bob tri o'r bobl hyn dros 80 oed. Mae Vincles, sy'n golygu "cysylltiadau cymdeithasol" mewn Catalaneg, yn wasanaeth ap y bwriedir iddo atgyfnerthu ac ehangu rhwydweithiau personol.²⁴⁹ Mae Vincles, a reolir ac a ddarperir gan Tunstall, wedi'i anelu at bobl dros 65 oed sy'n teimlo'n unig, gyda'r nod o atgyfnerthu cydberthnasau â theulu, ffrindiau a chymdogion.

Gwneir atgyfeiriadau gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, o wasanaeth telegymorth Barcelona, neu drwy hunanatgyfeiriadau gan bobl sydd am ddefnyddio'r gwasanaeth. Mae staff Tunstall hefyd yn cynnal ymweliadau rhagweithiol â chanolfannau cymunedol er mwyn hyrwyddo'r gwasanaeth. Mae cyfranogwyr yn defnyddio ap ar lechen ddigidol sy'n eu galluogi i wneud galwadau llais neu fideo, ac anfon negeseuon a lluniau. Hefyd, mae calendr ar gyfer digwyddiadau cymdeithasol ac apwyntiadau a threfnir gweithgareddau rheolaidd ar gyfer defnyddwyr.

Mae Bwrdd Iechyd Hywel Dda bellach wedi penderfynu comisiynu gwasanaeth Vincles i'w ddefnyddio gan bobl hŷn unig yn lleol.

Australia

Cyhoeddwyd strategaeth iechyd digidol genedlaethol Awstralia²⁵⁰ yn 2017, yn dilyn ymgynghoriad cyhoeddus. Mae'r strategaeth yn gwneud ymrwymiad clir i gynhwysiant digidol, mewn ymateb i safbwyntiau a fynegwyd yn yr ymgynghoriad.

Er bod arloesedd digidol yn trawsnewid llawer o agweddau ar ein bywydau, nid oes gan bawb yr un cyfle i gyfranogi eto, yn enwedig y bobl hynny sy'n gwneud y defnydd mwyaf o wasanaethau iechyd. Mae 3 miliwn o Awstraliaid heb fynediad i'r rhyngwrwyd, a dim ond 63% o aelwydydd brodorion Awstralia ac aelwydydd Ynyswyr Torres Strait sydd â

Roedd datblygu Strategaeth iechyd digidol Awstralia drwy ymgynghoriad cyhoeddus yn golygu bod cynhwysiant digidol yn uchel ar yr agenda.

mynediad i'r rhyngrwyd gartref.

Roedd rhaniad digidol Awstralia yn thema allweddol a nodwyd gan ymatebwyr i arolwg "Your health. Your say", a nododd fod yn rhaid mynd i'r afael ag ef er mwyn sicrhau y caiff y manteision iechyd a sicrheir yn y blynyddoedd sydd i ddod eu rhannu'n gyfartal.

Mae strategaeth Awstralia yn cynnwys rhaglen 'Widening Digital Participation' yn Lloegr fel astudiaeth achos ac yn ymrwmo i "convene stakeholders across the community to develop comprehensive approaches to digital inclusion, ensuring that actions to address digital literacy are based on high-quality evidence for how best to support people who are currently experiencing digital disadvantage".

Mae statws cynhwysiant digidol yn Awstralia wedi'i fapio ar Fynegai Cynhwysiant Digidol Awstralia.²⁵¹ Mae Good Things Foundation yn Awstralia bellach wedi ymuno â sefydliadau sy'n darparu cymorth cynhwysiant digidol ar hyn o bryd, gan gynnwys Leep.²⁵²

Sefydlwyd Good Things Foundation Australia²⁵³ ym mis Mehefin 2017 pan enillodd gontract gan Adran Gwasanaethau Cymdeithasol Awstralia i sefydlu a chefnogi rhwydwaith o bartneriaid lleol er mwyn helpu Awstraliaid hyn i wneud gwell defnydd o'r rhyngrwyd.²⁵⁴ Mae'r rhwydwaith hwn yn cynnwys sefydliadau cymunedol, llyfrgelloedd cyhoeddus, tai, elusennau lleol a llawer mwy. Mae'r Good Things Foundation yn cefnogi'r rhwydwaith drwy ddarparu amrywiaeth o adnoddau, hyfforddiant ar-lein, digwyddiadau i'r rhwydwaith, cydgysylltwyr penodedig ar gyfer y rhwydwaith, fforwm ar-lein a llinell gymorth.

Cenia

Mae'n ddyddiau cynnar ar iechyd digidol yn Cenia. Mae costau uchel systemau iechyd digidol, seilwaith gwael mewn ardaloedd gwledig, a llythrennedd digidol isel y boblogaeth oll yn rhwystrau i fabwysiadu iechyd digidol. Fodd bynnag, mae ceblau ffibr optig tanfor a chysylltu trefi mawr â band eang wedi gwella seilwaith yn sylweddol.

Yr hyn sydd wedi gwneud y gwahaniaeth mwyaf yw technoleg symudol. Mae tanysgrifiadau symudol yn Cenia wedi cynyddu'n sylweddol o 330,000 yn 2001 i 38m yn 2016, mewn gwlad â phoblogaeth o bron 45 miliwn. Mae llawer o Geniaid wedi neidio cenhedlaeth dechnegol, gyda thechnoleg ddigidol yn rhoi cyfle i lawer o bobl, na fu ganddynt fynediad at beiriannau bwrdd gwaith na band eang llinell sefydlog erioed, fynd ar-lein.²⁵⁵

Nod Polisi e-IECHYD Cenedlaethol Cenia 2016-2030 yw sicrhau bod gwasanaethau iechyd ar gael yn electronig i gleifion ar bob lefel o'r economi, gydag amcanion sy'n edrych yn debyg i systemau gofal iechyd mewn gwledydd eraill:

- Sicrhau bod gwybodaeth am iechyd ar lwyfannau e-lechyd i gleifion a meddygon yn amlieithog, yn amlddiwylliannol, yn amlbroffesiynol ac yn amlawdurdodaethol.
- Sicrhau bod gan bob rhan o'r wlad gysylltedd Rhyngrwyd band eang fforddiadwy er mwyn galluogi mynediad ar-lein i wasanaethau a gwybodaeth e-lechyd.
- Sicrhau y caiff gwasanaethau eu cynnig ar draws amrywiaeth o lwyfannau mynediad e-lechyd gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, ddyfeisiau symudol a chanolfannau digidol cymunedol.
- Hwyluso'r defnydd o delefeddygaeth gan roddwyr gofal mewn cymunedau anghysbell er mwyn darparu gwasanaethau gofal iechyd.

"Ni allwch chi wasanaethu a cwsmer digidol heb gael digidol sgiliau eich hun."

(Llyfrgellydd Cenia)

- Hyrwyddo rhannu gwybodaeth am iechyd sy'n ymwneud ag achosion a hanes meddygol claf penodol ar draws ffiniau gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol, heb beryglu ei breifatrwydd/phreifatrwydd.

Y llynedd, lansiwyd prosiect newydd er mwyn helpu i ddatblygu llythrennedd digidol gan y Good Things Foundation mewn partneriaeth â Gwasanaeth Llyfrgelloedd Cenedlaethol Cenia. Bu 'Digital Life: Kenya'²⁵⁶ yn gweithio gyda llyfrgellwyr i ddatblygu eu sgiliau digidol, a oedd yn isel yn aml, er mwyn iddynt allu gweithredu fel hyrwyddwyr digidol gyda defnyddwyr llyfrgelloedd. Mae llyfrgelloedd bellach yn darparu sesiynau allgymorth i addysgu sgiliau digidol mewn ysgolion lleol.

Yn Llyfrgell Kinyamb, mae mwy na 50 o ddefnyddwyr y llyfrgell wedi cofrestru ar gyfer y llwyfan dysgu sgiliau digidol ar-lein 'Learn My Way'. Mae'r llyfrgell bellach yn cynnal Clwb Digidol Cymunedol bob dydd Sadwrn. Mae dau o ddefnyddwyr y llyfrgell wedi cael gwaith ar ôl cwblhau 'Learn My Way'.

Penderfyniad Sefydliad Iechyd y Byd ar iechyd digidol

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 digidol²⁵⁷ 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.

Atodiad 3: Crynodeb o Gymru



Atodiad 3: Crynodeb o Gymru²⁵⁸

Mae 3.1 miliwn o bobl yn byw yng Nghymru

Yr ardaloedd trefol mwyaf yw Caerdydd (361,500), Abertawe (244,500) a Chasnewydd (149,100)

Mae tua un o bob 20 o bobl yn y DU yn byw yng Nghymru

Mae 1.3 miliwn o aelwydydd

Cyfanswm arwynebedd tir Cymru yw bron 2.1 hectar, y mae tua 80% ohono yn cael ei ddefnyddio ar gyfer amaethyddiaeth

Mae disgwyliad oes o enedigaeth yng Nghymru yn 78.4 o flynyddoedd i ddynion ac 82.4 o flynyddoedd i fenywod

Mae tua un rhan o bump o boblogaeth Cymru yn dweud eu bod yn gallu siarad Cymraeg

Mae trefi a dinasoedd mwy o faint wedi'u crynhoi o amgylch ymyl Cymru, ar hyd yr arfordiroedd a'r ffin â Lloegr. Yng nghanol Cymru, nid oes unrhyw drefi mawr ond ceir nifer fawr o drefi bach â phoblogaethau o hyd at 20,000.

Yn ddiweddar cynhaliodd Ymddiriedolaeth Carnegie UK ddigwyddiad trafod yng Nghaerdydd, sef 'Understanding Welsh Places'²⁵⁹ er mwyn ystyried pa ddata sydd ar gael a'r hyn y gallai ei ddweud wrthym am drefi yng Nghymru.

Mae'r darlun a awgrymir yn un amrywiol. Disgrifiwyd yr amrywiaeth o drefi drwy deipoleg chwe phwynt, sef:

- canolfannau isranbarthol (e.e. Aberystwyth)
- trefi angori (e.e. Aberhonddu)
- trefi ynys (e.e. Abergwaun)
- trefi toesen 'doughnut' (e.e. Aberdaugleddau)
- trefi dibynnol (e.e. Cil-y-coed)
- trefi arbenigol (e.e. Y Gelli Gandryll)

Mae'r adroddiad Iechyd a'i Benderfynyddion yng Nghymru²⁶⁰ yn rhoi trosolwg o iechyd a lles poblogaeth Cymru. Mae'r adroddiad yn nodi prif feysydd anghenion iechyd ac yn cyflwyno'r darlun cymhleth o iechyd yng Nghymru. Dengys y gwelliannau a sicrhawyd ond mae hefyd yn tynnu sylw at yr heriau sylweddol a wynebir nawr ac yn y dyfodol. Y prif bwyntiau yw:

Mae gan Gymru boblogaeth sy'n heneiddio y disgwylir iddi arwain at nifer gynyddol o gyflyrau sy'n ymwneud ag oedran.

- Yn debyg i weddill y DU, mae gan Gymru boblogaeth sy'n heneiddio. O'i chymharu â gweddill y DU, mae gan Gymru fwy o bobl hŷn a llai o bobl o oedran gweithio fel cyfran o'r boblogaeth.
- Disgwylir i gyfanswm poblogaeth Cymru gynyddu i 3.3m erbyn 2039 os bydd tueddiadau presennol yn parhau. Disgwylir i'r boblogaeth 65-84 oed gynyddu o 554,000 yn 2016 i 703,000 yn 2039 (cynnydd o 27%) a disgwylir i'r boblogaeth 85+ oed gynyddu o 81,000 i 183,000 (cynnydd o 127%).

Mae pobl yn byw'n hirach ac yn treulio mwy o'u bywyd mewn iechyd da, ond mae nifer y blynyddoedd y mae pobl yn eu treulio'n byw gydag iechyd gwael yn cynyddu hefyd.

- Y disgwyliad oes cyfartalog yng Nghymru yw 78 o flynyddoedd i ddynion a 82 o flynyddoedd i fenywod. Fodd bynnag, ar gyfartaledd mae dynion a merched yn debygol o dreulio 17 o flynyddoedd ac 20 o flynyddoedd, yn y drefn honno, yn byw mewn iechyd gwael a fydd yn effeithio ar ansawdd eu bywyd a'r defnydd a wnânt o wasanaethau.
- Mae disgwyliad oes wedi cynyddu yng Nghymru 4.6 o flynyddoedd dros y 26 mlynedd diwethaf ac mae'n dal i fod yn debyg i wledydd eraill y DU.

Erys bylchau na ellir eu cau yn y profiad o iechyd rhwng ardaloedd mwy a llai difreintiedig.

- Mae gwahaniaethau mawr o ran disgwyliad oes a disgwyliad oes iach ledled Cymru nad ydynt wedi dangos unrhyw arwydd o leihau dros y 10 mlynedd diwethaf. Mae dynion a merched yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru yn treulio tua 19 o flynyddoedd a 18 o flynyddoedd yn llai mewn iechyd da, yn y drefn honno, ac yn marw 9 mlynedd a 7 mlynedd ynghynt ar gyfartaledd, yn y drefn honno, na'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.

Mae lefelau ffactorau economaidd-gymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd, megis tlodi, tai gwael ac addysg wael, yn amrywio'n fawr.

- Ar y cyfan, mae chwarter plant Cymru yn byw mewn tlodi, ond mewn rhai ardaloedd mae hyn yn cynyddu i 64%.
- Roedd pobl ifanc a oedd yn gadael yr ysgol yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig hanner mor debygol o adael gyda sgiliau a chymwysterau (lefel 2) â'r rhai o'r ardaloedd lleiaf difreintiedig. Ar gyfer deilliannau addysgol cymaradwy, nid yw plant yng Nghymru yn gwneud cystal â phlant yng ngwledydd eraill y DU.

Cyfweleion



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, Cyfarwyddwr Meddygol a Phrif Swyddog Gwybodaeth, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg (bellach yn Athro Arloesedd 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 CIGau 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



Cyfeiriadau

- ¹ Sicrhau cynhwysiant digidol: fframwaith strategol ar gyfer Cymru. Llywodraeth Cymru <https://gov.wales/docs/dsjlg/publications/comm/160316-digital-inclusion-strategic-framework-cy.pdf>
- ² Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/>
- ³ Sicrhau cynhwysiant digidol <https://gov.wales/docs/dsjlg/publications/comm/160316-digital-inclusion-strategic-framework-cy.pdf>
- ⁴ Arolwg ailgysylltu cynhwysiant digidol <https://gov.wales/docs/caecd/research/2015/150527-national-survey-wales-2013-14-digital-inclusion-recontact-survey-en.pdf>
- ⁵ Lloyds Bank UK consumer digital index <https://www.lloydsbank.com/banking-with-us/whats-happening/consumer-digital-index.asp>
- ⁶ Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18 <https://gov.wales/docs/statistics/2018/180822-national-survey-wales-2017-18-internet-use-digital-skills-en.pdf>
- ⁷ Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18 <https://gov.wales/docs/statistics/2018/180822-national-survey-wales-2017-18-internet-use-digital-skills-en.pdf>
- ⁸ Adroddiad cynnydd a rhagolwg cynhwysiant digidol 2018 <https://gov.wales/docs/det/publications/180418-digital-inclusion-progress-report-and-forward-look-2018-cy.pdf>
- ⁹ Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016-17 <https://gov.wales/docs/statistics/2017/170831-national-survey-internet-access-online-public-services-en.pdf>
- ¹⁰ Map Gwres cynhwysiant digidol. Tech Partnership <http://heatmap.thetechpartnership.com/>
- ¹¹ About the digital exclusion heatmap <http://heatmap.thetechpartnership.com/about-heatmap/>
- ¹² Y Ganolfan Ymchwil Data Defnyddwyr <http://indicators.cdrc.ac.uk/digital/iuc/>
- ¹³ The great British geography of internet use and engagement. CDRC <http://indicators.cdrc.ac.uk/stories/iuc/>
- ¹⁴ Mapiau CDRC <https://maps.cdrc.ac.uk/#/geodemographics/iuc18/default/BTTTTT/11/-3.8958/51.6953/>
- ¹⁵ Lloyds Bank UK consumer digital index www.lloydsbank.com/banking-with-us/whats-happening/consumer-digital-index.asp
- ¹⁶ Sicrhau cynhwysiant digidol: fframwaith strategol ar gyfer Cymru <https://gov.wales/docs/dsjlg/publications/comm/160316-digital-inclusion-strategic-framework-cy.pdf>
- ¹⁷ Strategaeth cynhwysiant digidol Llywodraeth y DU <https://www.gov.uk/government/publications/government-digital-inclusion-strategy/government-digital-inclusion-strategy>
- ¹⁸ Gwella bywydau pobl drwy dechnoleg ddigidol: adroddiad cynnydd a rhagolwg cynhwysiant digidol 2018 <https://gov.wales/docs/det/publications/180418-digital-inclusion-progress-report-and-forward-look-2018-cy.pdf>
- ¹⁹ Digital inclusion in Wales: perspectives on why it matters and what still needs to be done <http://wales.coop/wp-content/uploads/digital-inclusion-in-wales.pdf>
- ²⁰ Gwerthusiad o raglen Cymunedau@Ei Gilydd <https://gov.wales/statistics-and-research/evaluation-communities-one-programme/?lang=cy>
- ²¹ Band eang cyflym iawn <https://gov.wales/topics/science-and-technology/digital/infrastructure/superfast-broadband/?skip=1&lang=cy>

- ²² Welsh Government plans digital pilots for the Valleys <https://www.computerweekly.com/news/252440077/Welsh-government-plans-digital-pilots-in-the-Valleys>
- ²³ Bargen Ddinesig Bae Abertawe <http://www.bargenddinesigbaeabertawe.cymru/>
- ²⁴ Work could start on major £200m well-being village <https://www.walesonline.co.uk/news/local-news/work-could-start-major-200m-14420935>
- ²⁵ Cynulliad Cenedlaethol Cymru. Seilwaith Digidol yng Nghymru <http://www.senedd.cynulliad.cymru/documents/s66105/Adroddiad%20-%20Seilwaith%20digidol%20Cymru%20PDF%20803KB.pdf>
- ²⁶ Welsh village residents dig 15 miles of trenches for faster wi-fi <https://www.theguardian.com/uk-news/2018/jun/27/welsh-village-residents-dig-15-miles-trenches-faster-wifi-michaelston-y-fedw>
- ²⁷ Digital Merthyr <http://www.digitalmerthyr.org.uk/>
- ²⁸ I'm a very simple man. Blog Kate Vogelsang <https://www.birdsongconsultancy.co.uk/blog/2018/8/14/thedigitaldivide>
- ²⁹ I'm a very simple man. Blog Kate Vogelsang <https://www.birdsongconsultancy.co.uk/blog/2018/8/14/thedigitaldivide>
- ³⁰ Fframwaith Cymhwysedd Digidol <http://learning.gov.wales/resources/browse-all/digital-competence-framework/?lang=cy>
- ³¹ Cynllun Gweithredu Digidol Llywodraeth Cymru 2017-20 <https://gov.wales/docs/det/publications/171020-digital-action-plan-17-20-cy.pdf>
- ³² Digidol yn Gyntaf. Llywodraeth Cymru <http://gov.wales/docs/det/publications/150421-digital-first-cy.pdf>
- ³³ Strategaeth ar gyfer pobl hŷn 2013-23. Llywodraeth Cymru <https://gov.wales/docs/dhss/publications/130521olderpeoplestrategycy.pdf>
- ³⁴ Strategaeth ar gyfer pobl hŷn: cynllun cyflawni. Llywodraeth Cymru <https://gov.wales/docs/dhss/publications/141002strategy-olderen.pdf>
- ³⁵ Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru <http://www.olderpeoplewales.com/wl/Home.aspx>
- ³⁶ Heneiddio'n Dda yng Nghymru <http://www.ageingwellinwales.com/wl/home>
- ³⁷ Archwiliad Iechyd a Llesiant i Bobl dros 50 oed www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/70345
- ³⁸ Ychwanegu at Fywyd <https://addtoyourlife.wales.nhs.uk/intro.cfm>
- ³⁹ Age Cymru – Add To Your Life <https://www.digitalcommunities.gov.wales/blog/2015/10/06/age-cymru-add-to-your-life-atyl/>
- ⁴⁰ Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015; Yr hanfodion <https://gov.wales/docs/dsjlg/publications/150623-guide-to-the-fg-act-cy.pdf>
- ⁴¹ Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru <http://futuregenerations.wales/cy/>
- ⁴² Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus <https://gov.wales/topics/improvingservices/public-services-boards/?skip=1&lang=cy>
- ⁴³ Fframwaith Cynllunio Gwasanaethau Cenedlaethau'r Dyfodol <https://futuregenerations.wales/documents/future-generations-framework-service-design/>

- ⁴⁴ Why the South Wales town that forged the NHS now points to its future <https://www.theguardian.com/healthcare-network/2018/may/22/south-wales-town-forged-nhs-points-future-tredegar>
- ⁴⁵ Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru <https://gov.wales/docs/dhss/publications/180116reviewcy.pdf>
- ⁴⁶ Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 <http://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2015/2/contents/enacted>
- ⁴⁷ Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 <http://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2014/4/contentsf>
- ⁴⁸ Cymru Iachach: Ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol <https://gov.wales/docs/dhss/publications/180608healthier-wales-maincy.pdf>
- ⁴⁹ Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol <https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb-byrddau-partneriaeth-rhanbarthol>
- ⁵⁰ Clystyrau Gofal Sylfaenol <http://www.gofalsylfaenolun.cymru.nhs.uk/beth-yw-clustyrau>
- ⁵¹ 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>
- ⁵² Cynllun £100m i drawsnewid darpariaeth iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru <https://gov.wales/newsroom/health-and-social-services/2018/plan/?lang=cy>
- ⁵³ Gofal Darbodus <http://www.prudenthealthcare.org.uk/>
- ⁵⁴ Hysbysu gofal iechyd: gwednewid gofal iechyd drwy ddefnyddio gwybodaeth a TG http://www.wales.nhs.uk/documents/A5_Welsh.pdf
- ⁵⁵ Iechyd a gofal gwybodus: strategaeth iechyd a gofal cymdeithasol ddigidol ar gyfer Cymru <https://gov.wales/docs/dhss/publications/151211reportcy.pdf>
- ⁵⁶ Systemau Gwybodeg yng Nghymru. Swyddfa Archwilio Cymru <http://www.audit.wales/cy/system/files/publications/NHS-%20Informatics-2018%20-%20Welsh.pdf>
- ⁵⁷ www.boxuk.com
- ⁵⁸ Strategaeth ddigidol Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/863/4%20%28iv%29%20Digital%20Strategy.pdf>
- ⁵⁹ 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>
- ⁶⁰ Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Cynllun Tymor Canolig Integredig 2018/19 – 2020/21 www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/866/4.1%20Draft%20IMTP%20for%20January%20Board%20v%207.1.pdf
- ⁶¹ <https://gov.wales/about/cabinet/cabinetstatements/2018/BCUHB/?skip=1&lang=cy>
- ⁶² Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Yn gofalu am bobl: cadw pobl yn iach. Cynllun Tymor Canolig Integredig 2018-21 <http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1143/Public%20Boardbook%20March%202018%20vol%202.pdf>
- ⁶³ Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf. Strategaeth iechyd digidol <http://cwmtaf.wales/wp-content/uploads/2017/05/2-3-1-Appendix-1-Digital-Health-Strategy-UHB-31-May-2017.pdf>
- ⁶⁴ Delivering the benefits of digital healthcare in Hywel Dda University Health Board 2016-19 www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/862/FOI-098-17a.pdf

- ⁶⁵ Cyd-strategaeth TGCh Powys 2018-20. Bwrdd Iechyd Addysgu Powys a Chyngor Sir Powys <https://powys.moderngov.co.uk/documents/s25394/ICT%20Strategy%20Appendix%201.pdf>
- ⁶⁶ Bwrdd Iechyd Addysgu Powys. Cynllun Tymor Canolig Integredig 2017/18 www.powysthb.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1145/Powys%20THB_IMTP%202017-20.pdf
- ⁶⁷ Cynllun Tymor Canolig Integredig Iechyd Cyhoeddus Cymru 2017-20 <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Integrated%20Medium%20Term%20Plan%202017-2020%20v1.pdf>
- ⁶⁸ Llywodraeth Cymru. Sylfaen Ddigidol Awdurdodau Lleol yng Nghymru <https://gov.wales/docs/caecd/research/2017/170411-digital-baseline-local-authorities-cy.pdf>
- ⁶⁹ Digital RCT: our 2020 digital vision <https://www.rctcbc.gov.uk/EN/Council/CouncillorsCommitteesandMeetings/Meetings/Cabinet/2017/06/22/Reports/Agendatem5CouncilsDigitalStrategy201718to201920.pdf>
- ⁷⁰ Newport digital city. Digital strategy 2015-2020 <http://www.newport.gov.uk/documents/About-Newport-Digital-City/Digital-Strategy-2015-2020.pdf>
- ⁷¹ Swansea Council. Aspiring to a digital business 2020 <https://www.swansea.gov.uk/digitalstrategy>
- ⁷² City of Cardiff Council. Digital strategy <https://foi.cardiff.gov.uk/eng/Documents/FOI08579/FOI08579%20-%20City%20of%20Cardiff%20Council%20Digital%20Strategy%202016.pdf>
- ⁷³ Cyngor Blaenau Gwent yn helpu pobl i fynd ar-lein i oresgyn arwahanrwydd cymdeithasol <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/cyngor-blaenau-gwent-yn-helpu-pobl-i-fynd-ar-lein-i-oresgyn-arwahanrwydd-cymdeithasol/>
- ⁷⁴ Cwmni newydd ar gyfer gofal trwy gymorth technoleg <http://newsroom.carmarthenshire.gov.wales/2018/01/new-company-for-technology-enabled-care/#.W3WNb5NKhIB>
- ⁷⁵ 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)
- ⁷⁶ Laing, H. Happy birthday NHS: what are you wishing for? <http://www.everyonesbusiness.coop/en/2018/07/05/happy-birthday-nhs/>
- ⁷⁷ Bil y Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Adroddiad Swyddogol Tŷ'r Cyffredin (Hansard) 1946. Ebrill 30: colofnau 45 - 49.
- ⁷⁸ Astudiaethau achos. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/>
- ⁷⁹ Siarter Cynhwysiant Digidol <http://digitalcommunities.gov.wales/charter/>
- ⁸⁰ Trosolwg o'r hyfforddiant. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/trosolwg-or-hyfforddiant/>
- ⁸¹ Adnoddau dysgu. Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/training-materials/>
- ⁸² Supporting digital inclusion in the health care sector <https://www.digitalcommunities.gov.wales/course-title-supporting-digital-inclusion-in-the-health-care-sector/>
- ⁸³ Learn My Way <https://www.learnmyway.com/>
- ⁸⁴ Learn My Way; improving your health online <https://www.learnmyway.com/subjects/improving-your-health-online/>
- ⁸⁵ Citizens Online. Digital Gwynedd <https://www.citizenonline.org.uk/digitalgwynedd/>

- ⁸⁶ Port Talbot hosts Google Digital Garage workshops <https://www.bbc.co.uk/news/av/uk-wales-38096330/port-talbot-hosts-google-digital-garage-workshops>
- ⁸⁷ Google offer free digital skills training in Cardiff <https://www.walesonline.co.uk/business/business-news/google-offer-free-digital-skills-12219092>
- ⁸⁸ Our partnership to launch Eagle Lab in Cardiff <https://www.legalandgeneralgroup.com/media-centre/press-releases/our-partnership-with-barclays-to-launch-eagle-lab-cardiff-helps-welsh-entrepreneurs-to-take-flight/>
- ⁸⁹ Lloyds Bank skills and support near you <https://www.lloydsbank.com/help-guidance/get-skills-and-support-near-you/>
- ⁹⁰ Adroddiad Ysgol Diwedd Blwyddyn ar Arwyr Digidol <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/2018/07/31/ieuenctid-heddiw-adroddiad-ysgol-diwedd-blwyddyn-ar-arwyr-digidol/>
- ⁹¹ Arwyr Digidol yn helpu pobl i fynd ar-lein ledled Cymru https://www.youtube.com/watch?v=jgMuZSrF_o8
- ⁹² Cyflawniad digidol arloesol mewn cartref gofal yn Ne Cymru <https://www.youtube.com/watch?v=eK-1SP7Vhve4>
- ⁹³ Mae preswylwyr o gartref gofal yng Nghaerdydd wedi cael eu cymell i fynd ar-lein gan blant ysgol <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/mae-preswylwyr-o-gartref-gofal-yng-nghaerdydd-wedi-cael-eu-cymell-i-fynd-ar-lein-gan-blant-ysgol/>
- ⁹⁴ Sgiliau Gofal <https://www.skillsforcare.org.uk/Home.aspx>
- ⁹⁵ Ymchwiliad Cynulliad Cenedlaethol Cymru i Unigrwydd ac Unigedd (<http://www.senedd.cynulliad.cymru/mglIssueHistoryHome.aspx?Ild=16359>)
- ⁹⁶ Loneliness as bad for health as long term illness. Guardian <https://www.theguardian.com/society/2017/oct/12/loneliness-as-bad-for-health-as-long-term-illness-says-gps-chief>
- ⁹⁷ Combating loneliness one conversation at a time. Comisiwn Jo Cox ar Unigrwydd https://www.jocoxloneliness.org/pdf/a_call_to_action.pdf
- ⁹⁸ Defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag arwahanrwydd ymysg pobl sy'n gaeth i'r tŷ yn Llangefni <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/defnyddio-technoleg-i-fynd-ir-afael-ag-arwahanrwydd-ymysg-pobl-syn-gaeth-ir-ty-yn-llangefni/>
- ⁹⁹ Ffrind i Mi www.ffrindimi.co.uk/
- ¹⁰⁰ Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia 2018-22. Llywodraeth Cymru <https://gov.wales/docs/dhss/publications/180214dementiacy.pdf>
- ¹⁰¹ Mae technoleg yn gwella gofal a chymorth i ddefnyddwyr canolfannau dydd sydd â dementia ac anghenion cymhleth <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/mae-technoleg-yn-gwella-gofal-a-chymorth-i-ddefnyddwyr-canolfannau-dydd-sydd-a-dementia-ac-anghenion-cymhleth/>
- ¹⁰² Book of You www.bookofyou.co.uk/
- ¹⁰³ 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/>
- ¹⁰⁴ 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/>

- ¹⁰⁵ Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a lles yng Nghymru <https://gov.wales/docs/dhss/publications/121031tmhfinalcy.pdf>
- ¹⁰⁶ Law yn Llaw at iechyd meddwl cynllun cyflawni 2016-19 <https://gov.wales/docs/dhss/publications/161010deliverycy.pdf>
- ¹⁰⁷ Therapiau seicolegol yng Nghymru: briff Ymchwil. Cynulliad Cenedlaethol Cymru (<http://www.assembly.wales/Research%20Documents/16-050-Psychological-Therapies/16-050-Web-Welsh.pdf>)
- ¹⁰⁸ Ymgynghoriad ar weddnewid gwasanaethau iechyd meddwl. Bwrdd Iechyd Hywel Dda/Cyngor Sir Caerfyrddin (2018) <http://democracy.carmarthenshire.gov.wales/documents/s19694/Report.pdf>
- ¹⁰⁹ Improved access to digital technology helps to improve people's health and well-being <https://www.digitalcommunities.gov.wales/case-studies/improved-access-to-digital-technology-helps-to-improve-peoples-health-and-well-being/>
- ¹¹⁰ Digital inclusion support for people in Bridgend living with mental ill health <https://www.digitalcommunities.gov.wales/blog/2016/04/19/digital-inclusion-support-for-people-in-bridgend-living-with-mental-ill-health/>
- ¹¹¹ Mae Mental Health Matters Wales yn darparu mynediad at wybodaeth ar-lein <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/mental-health-matters-wales/>
- ¹¹² Astudiaeth Achos Mental Health Matters Wales https://www.youtube.com/watch?v=TeMkm7NA_Ek
- ¹¹³ Mind Sir Fynwy yn helpu defnyddwyr gwasanaeth i fynd ar-lein <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/mind-sir-fynwy-helpu-defnyddwyr-gwasanaeth-i-gael-ar-lein/>
- ¹¹⁴ How we helped mental health charity embrace digital inclusion <https://www.digitalcommunities.gov.wales/blog/2016/11/15/mawr/>
- ¹¹⁵ Vale of Clwyd Mind trained its volunteers to become digital champions <https://www.digitalcommunities.gov.wales/case-studies/vale-of-clwyd-mind/>
- ¹¹⁶ Elusen iechyd meddwl, Gofal, yn helpu ei defnyddwyr i ddod o hyd i wybodaeth am iechyd ar-lein <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/gofal/>
- ¹¹⁷ Proffil o gyflyrau hirdymor a chronig yng Nghymru. Llywodraeth Cymru http://www.wales.nhs.uk/documents/profile-long_term-chronic-e.pdf
- ¹¹⁸ Hamish Laing. Cleifion â chyflyrau hirdymor fydd yn elwa fwyaf o ddatblygiadau iechyd digidol yng Nghymru https://www.youtube.com/watch?v=YyWjn7_MIT4
- ¹¹⁹ Training boosts capacity of RNIB Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/blog/2016/09/09/training-boosts-capacity-of-rnib-cymru-project/>
- ¹²⁰ Support helps more deaf people communicate online in North Wales <https://www.digitalcommunities.gov.wales/blog/2016/08/25/support-helps-more-deaf-people-to-communicate-online-in-north-wales/>
- ¹²¹ PocketMedic <http://pocketmedic.org/>
- ¹²² PocketMedic. Uned Ymchwil Diabetes Cymru <http://www.diabeteswales.org.uk/en/pocket-medic.htm>
- ¹²³ Patients Know Best <http://www.patientsknowbest.com/>
- ¹²⁴ Bridgend hospital trials medical records app for patients <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-45221255>

- ¹²⁵ Patients in Wales to take control of medical records. Patients Know Best
<https://blog.patientsknowbest.com/2017/06/20/patients-in-wales-to-take-control-of-medical-records/>
- ¹²⁶ Patients Know Best. BBC Wales <https://vimeo.com/285905475>
- ¹²⁷ Gall cynhwysiant digidol helpu pobl yng Nghymru i reoli eu hiechyd ar-lein
<https://www.youtube.com/watch?v=PR-PvITgetk>
- ¹²⁸ Comisiwn Bevan <http://www.bevancommission.org/cy/>
- ¹²⁹ Proffil o iechyd gwledig yng Nghymru <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/RuralProfile.pdf>
- ¹³⁰ Recharging rural: creating sustainable communities to 2030 and beyond
<http://www.princescountrysidefund.org.uk/research/recharging-rural-2>
- ¹³¹ Astudiaeth Gofal Iechyd Canolbarth Cymru
http://wihsc.southwales.ac.uk/media/files/documents/2014-10-23/MWHS_Report_-_WIHSC_for_Welsh_Government.pdf
- ¹³² Rural health and care in Wales. NHS Confederation
<http://www.nhsconfed.org/resources/2018/04/rural-health-and-care-in-wales>
- ¹³³ Iechyd a Gofal Gwledig Cymru <https://ruralhealthandcare.wales/cy/hafan/>
- ¹³⁴ Future Hospital development site. Betsi Cadwaladr University Health Board
<https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/future-hospital-development-site-betsi-cadwaladr-university-health-board>
- ¹³⁵ Rural response: telehealth in North Wales
<http://www.csp.org.uk/frontline/article/rural-response-telehealth-north-wales>
- ¹³⁶ Virtual Clinics in Betsi Cadwaladr <https://www.facebook.com/bcuhealthboard/videos/2004782922895210/>
- ¹³⁷ Williams, O et al The use of telemedicine to enhance secondary care: lessons from the frontline
<http://futurehospital.rcpjournals.org/content/4/2/109.full.pdf>
- ¹³⁸ Virtual ward <http://www.powysthb.wales.nhs.uk/virtual-ward>
- ¹³⁹ Bevan Commission health technology exemplars
<http://www.bevancommission.org/cy/health-technology-exemplars-2018>
- ¹⁴⁰ Gwasanaethau Gofal Technoleg uwch
<http://ruralhealth.aber.ac.uk/cy/research/technology-enhanced-care-services/>
- ¹⁴¹ Rahman, R. a Keenan, J. Patient and professional acceptability of telehealth to monitor COPD and diabetes
https://www.researchgate.net/profile/Rachel_Rahman/publication/311859478_Patient_and_professional_acceptability_of_telehealth_to_monitor_COPD_and_diabetes/links/59036ccca6fdccd580cff9ba/Patient-and-professional-acceptability-of-telehealth-to-monitor-COPD-and-diabetes.pdf
- ¹⁴² Role of digital health wearables in the well-being and quality of life of older people and carers. Northern Ireland Assembly Knowledge Exchange Seminar http://www.niassembly.gov.uk/globalassets/documents/raise/knowledge_exchange/briefing_papers/series7/minocha140318.pdf
- ¹⁴³ 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/>
- ¹⁴⁴ Aneurin Leisure Trust <https://aneurinleisure.org.uk/>
- ¹⁴⁵ Mae Ymddiriedolaeth Hamdden Aneurin yn gwella sgiliau digidol hanfodol
<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/mae-ymddiriedolaeth-hamdden->

[aneurin-yn-gwella-sgiliau-digidol-hanfodol/](#)

¹⁴⁶ Prosiect Fitbit Canolfan HAPI.

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/prosiect-fitbit-canolfan-hapi/>

¹⁴⁷ Fitness project in Neath boosts digital and fitness confidence

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/blog/2016/12/01/lleol/>

¹⁴⁸ Mae Grŵp Strôc Castell-nedd Port Talbot yn defnyddio Fitbits i fod yn iach

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/mae-grwp-stroc-castell-nedd-port-talbot-yn-defnyddio-fitbits-i-gael-iach/>

¹⁴⁹ Prosiect Fitbit Cartrefi Melin

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/prosiect-fitbit-cartrefi-melin/>

¹⁵⁰ Martha Lane Fox sets out key digital proposals for the NHS

<https://www.england.nhs.uk/2015/12/martha-lane-fox/>

¹⁵¹ Welsh health board given £3.5m for wi-fi improvements

<http://www.nationalhealthexecutive.com/QIPP-efficiency-savings/welsh-health-board-given-35m-for-wi-fi-improvements>

¹⁵² Time with Hamish Laing <https://www.drdoctor.co.uk/blog/time-hamish-laing/>

¹⁵³ "Encouraging" survey suggests increase in Welsh language speakers

<https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-45611374?SThisFB>

¹⁵⁴ Cymraeg 2020: miliwn o siaradwyr Cymraeg

<https://gov.wales/docs/dcells/publications/170711-welsh-language-strategy-cy.pdf>

¹⁵⁵ Fframwaith Strategol Cynhwysiant Digidol: Asesiad o'r Effaith ar y Gymraeg <https://gov.wales/docs/dsjlg/publications/comm/160316-digital-inclusion-welsh-ia-cy.pdf>

¹⁵⁶ Connected communities: ICT use and connectivity of minority communities in Wales

<https://ahrc.ukri.org/documents/project-reports-and-reviews/connected-communities/ict-use-and-connectivity-of-minority-communities-in-wales/>

¹⁵⁷ Mentrau Iaith <http://cymraeg.gov.wales/events/Societies/Mentrau-Iaith-Cymru/?lang=cy>

¹⁵⁸ Galw Iechyd Cymru <https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/default.aspx?locale=cy>

¹⁵⁹ Dewis <https://www.dewis.cymru/home>

¹⁶⁰ Adnoddau gwybodaeth iechyd. Iechyd Cyhoeddus Cymru

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/95947>

¹⁶¹ https://cy.wikipedia.org/wiki/Wikipedia_Cymraeg

¹⁶² Wici-Iechyd: gwella mynediad ar-lein i wybodaeth iechyd Gymraeg <https://blog.library.wales/?p=15756>

¹⁶³ Latest CIPFA figures reveal 'catastrophic' scale of library closures

<https://www.thebookseller.com/news/cipfa-library-figures-687596>

¹⁶⁴ 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>

¹⁶⁵ Libraries Connected <https://www.librariesconnected.org.uk/>

- ¹⁶⁶ Cynnig iechyd cynhwysol. <https://www.librariesconnected.org.uk/universal-offers/health>
- ¹⁶⁷ Reading Well <https://reading-well.org.uk/>
- ¹⁶⁸ Cynnig digidol cynhwysol <https://www.librariesconnected.org.uk/universal-offers/digital>
- ¹⁶⁹ Getting people online libraries session <https://www.digitalcommunities.gov.wales/workshop-descriptions/course-title-getting-people-online-%C2%BD-day-libraries-session/>
- ¹⁷⁰ Llyfrgelloedd Sir Benfro <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/llyfrgelloedd-sir-benfro/>
- ¹⁷¹ Cymunedau Digidol Cymru <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/gwasanaeth-llyfrgelloedd-sir-y-fflint/>
- ¹⁷² Fframwaith Cynllunio GIG Cymru 2018-21 <https://gov.wales/docs/dhss/publications/171013nhswales-planning-frameworken.PDF>
- ¹⁷³ Gofal iechyd darbodus <http://www.prudenthealthcare.org.uk/cy/>
- ¹⁷⁴ Hyrwyddo egwyddorion gofal iechyd darbodus <http://www.bevancommission.org/cy/prudent-healthcare>
- ¹⁷⁵ Gwneud gwahaniaeth: buddsoddi mewn iechyd a llesiant cynaliadwy i bobl Cymru. Iechyd Cyhoeddus Cymru www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/PHW%20Making%20a%20difference%20ES%28Web_2%29.pdf
- ¹⁷⁶ Buddsoddi mewn iechyd a llesiant cynaliadwy i bobl Cymru: tystiolaeth ategol. Iechyd Cyhoeddus Cymru http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Making%20A%20Difference_Evidence%28W_final_web_2018%29.pdf
- ¹⁷⁷ Arolwg Cadw'n Iach yng Nghymru <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/95005>
- ¹⁷⁸ Social prescriptions should be available from GP surgeries <https://www.nesta.org.uk/news/social-prescriptions-should-be-available-from-gp-surgeries-say-four-in-five-gps/>
- ¹⁷⁹ Map tystiolaeth presgripsiynu cymdeithasol. Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus [http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHObservatoryProjDocs.nsf/3653c00e7bb6259d80256f27004900db/262017df2100af2b80258154003df615/\\$FILE/Social%20prescribing%20summary%20%20report%20v1%20Cymru%20GROUWARE.pdf](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHObservatoryProjDocs.nsf/3653c00e7bb6259d80256f27004900db/262017df2100af2b80258154003df615/$FILE/Social%20prescribing%20summary%20%20report%20v1%20Cymru%20GROUWARE.pdf)
- ¹⁸⁰ Presgripsiynu cymdeithasol. Gofal Sylfaenol Un <http://www.gofalsylfaenolun.cymru.nhs.uk/rhagnodi-cymdeithasol>
- ¹⁸¹ Social prescribing Cymru <https://sites.google.com/view/socialprescribingwales/home>
- ¹⁸² Cyllid ar gael i redeg peilot presgripsiynu cymdeithasol <https://www.wcva.org.uk/what-we-do/policy-latest/2017/12/funding-available-for-social-prescribing-pilots?seq.lang=cy-GB>
- ¹⁸³ Social prescribing in Torfaen https://gallery.mailchimp.com/a694bc0ff11d9dd94b05ccd0d/files/2dad2075-38ec-4d6b-ac49-daf02eca071e/Social_Prescribing_in_Torfaen_2017_18_FINAL.pdf
- ¹⁸⁴ Well-being 4 U: Social prescribing in Cardiff and Vale of Glamorgan Impact Report https://gallery.mailchimp.com/a694bc0ff11d9dd94b05ccd0d/files/c15a01e2-d555-4173-9f07-0f6408880f6d/Social_Prescribing_Impact_Report_2018.pdf
- ¹⁸⁵ Hybiau cymunedol <http://www.poblseiriol.co.uk/community-hubs-welsh/4592776882>
- ¹⁸⁶ New health site Illustrates Medrwn Môn commitment to the Digital Inclusion Charter

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/blog/2016/05/23/new-health-site-illustrates-medrwn-mons-commitment-to-the-digital-inclusion-charter/>

¹⁸⁷ Social prescribing digital skills. Good Things Foundation
<https://drive.google.com/file/d/1rzG019EccLR9UbTbXJcx9IPNgUnsRW4w/view>

¹⁸⁸ Prentisiaethau newydd mewn gwybodeg iechyd yn cael eu lansio
<https://www.uwtsd.ac.uk/cy/newyddion/datganiadau/datganiadau-ir-wasg-2018/prentisiaethau-newydd-mewn-gwybodeg-iechyd-yn-cael-eu-lansio.html>

¹⁸⁹ Head of clinical education to study how technology can improve care
<http://cwmtaf.wales/head-clinical-education-study-technology-can-improve-care/>

¹⁹⁰ Building a digital ready workforce. Health Education England
<https://hee.nhs.uk/our-work/building-digital-ready-workforce>

¹⁹¹ Martha Lane Fox sets out key digital proposals for the NHS
<https://www.england.nhs.uk/2015/12/martha-lane-fox/>

¹⁹² Academi Ddigidol y GIG
<https://www.england.nhs.uk/digitaltechnology/info-revolution/nhs-digital-academy/>

¹⁹³ Making IT work: harnessing the power of health information technology to improve care in England
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/550866/Wachter_Review_Accessible.pdf

¹⁹⁴ Diploma Ôl-raddedig mewn Arweinyddiaeth Iechyd Digidol
<http://www.imperial.ac.uk/study/pg/medicine/digital-health-leadership/>

¹⁹⁵ Digital inclusion guide for health and social care
<https://digital.nhs.uk/about-nhs-digital/our-work/digital-inclusion>

¹⁹⁶ The digital age: new approaches to supporting people in later life to get online
<https://www.ageing-better.org.uk/publications/digital-age>

¹⁹⁷ Cynhwysiant digidol: Pecyn dadansoddi Llywodraeth Cymru
<https://gov.wales/statistics-and-research/digital-inclusion-analysis-package/?lang=cy>

¹⁹⁸ Cynhwysiant digidol: manteision economaidd a chymdeithasol ar gyfer unigolion a'r gymdeithas ehangach Llywodraeth Cymru
<https://gov.wales/docs/caecd/research/111215-digital-inclusion-economic-social-benefits-cy.pdf>

¹⁹⁹ The economic case for digital inclusion. Price Waterhouse Cooper <http://ict-industry-reports.com.au/wp-content/uploads/sites/4/2013/10/2009-Economic-Case-for-Digital-Inclusion-PWC-UK-Oct-2009.pdf>

²⁰⁰ Valuing digital inclusion. BT
www.btplc.com/Purposefulbusiness/Connectivity/Beingonlineisgoodforsociety/Valuing-Digital-Inclusion.pdf

²⁰¹ 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>

²⁰² Digital Efficiency Report, Gwasanaeth Digidol y Llywodraeth
<https://www.gov.uk/government/publications/digital-efficiencyreport/digital-efficiency-report>

²⁰³ 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

²⁰⁴ Digital participation and social justice in Scotland. Ymddiriedolaeth Carnegie UK

<https://www.carnegieuktrust.org.uk/publications/role-digital-exclusion-social-exclusion/>

²⁰⁵ Ymchwiliad i unigrwydd ac Unigedd. Cynulliad Cenedlaethol Cymru
<http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld11310/cr-ld11310-e.pdf>

²⁰⁶ Tackling loneliness and digital inclusion in a digital society. Good Things Foundation <https://medium.com/goodthingsfoundation/tackling-loneliness-and-digital-inclusion-in-a-digital-society-3ebc6fce49a6>

²⁰⁷ Adroddiad Blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru ar gyfer 2016-17 (2018) Gamblo â'n hiechyd
<https://gov.wales/docs/phhs/publications/cmo-report2017cy.pdf>

²⁰⁸ Personalised health and care 2020: using data and technology to transform outcomes for patients and citizens <https://www.gov.uk/government/publications/personalised-health-and-care-2020>

²⁰⁹ Five Year Forward View <https://www.england.nhs.uk/five-year-forward-view/>

²¹⁰ Good Things Foundation <https://www.goodthingsfoundation.org/>

²¹¹ Widening Digital Participation Phase 1 <https://nhs.goodthingsfoundation.org/>

²¹² Digital Health Lab <https://digital-health-lab.org/>

²¹³ Guide to digital inclusion for health and social care
<https://digital.nhs.uk/about-nhs-digital/our-work/digital-inclusion>

²¹⁴ Empower the person roadmap. NHS England <https://www.nhs.uk/transformation/>

²¹⁵ Scotland's digital health and care strategy: enabling, connecting and empowering
<https://www.gov.scot/Publications/2018/04/3526>

²¹⁶ Siarter Cyfranogiad Digidol yr Alban <https://digitalparticipation.scot/>

²¹⁷ SCVO Digital <https://scvo.org/digital/>

²¹⁸ Digital inclusion: a Scotland perspective
<https://digitalinclusion.blog.gov.uk/2015/01/07/digital-inclusion-a-scotland-perspective/>

²¹⁹ Tackling digital exclusion in Scotland. SCVO
<https://storage.googleapis.com/digital-participation-charter/tackling-digital-exclusion-in-scotland-a4.pdf>

²²⁰ Rapid review of evidence for basic digital skills. SCVO
https://storage.googleapis.com/digitalparticipation/reports/Tackling_Digital_Exclusion_Literature_Review.pdf

²²¹ Digital Champions Network <https://www.digitalchampionsnetwork.com/content/learn-share-change-lives>

²²² Cronfa'r Siarter Cyfranogiad Digidol <https://scvo.org.uk/digital/participation/charter-fund>

²²³ Scots to benefit from £220,000 funding for charities offering digital inclusion help
<https://scvo.org/post/2018/08/01/scots-to-benefit-from-220000-funding-for-charities-offering-digital-inclusion-help>

²²⁴ Digital Age Project <http://linkinggenerationsni.com/our-work/digital-age-project/>

²²⁵ eHealth strategy for Ireland
<http://www.ehealthireland.ie/Knowledge-Information-Plan/eHealth-Strategy-for-Ireland.pdf>

²²⁶ Getting Citizens Online <https://www.dccae.gov.ie/en-ie/communications/topics/Digital-Strategy/getting-citizens-online/Pages/Citizens-and-Training.aspx>

- ²²⁷ When small is beautiful: lessons from highly innovative small countries. Nesta <https://media.nesta.org.uk/documents/when20small20is20beautiful20final.pdf>
- ²²⁸ Digital planet 2017: how competitiveness and trust vary in digital economies across the world. Tufts University <https://sites.tufts.edu/digitalplanet/dei17/>
- ²²⁹ Global lessons from Estonia's tech-savvy government <https://en.unesco.org/courier/2017-april-june/global-lessons-estonia-s-tech-savvy-government?language=en>
- ²³⁰ The digital divide in Estonia and how to bridge it http://pdc.ceu.hu/archive/00001056/01/PRAXIS_policy_analysis_no_1.pdf
- ²³¹ e-Estonia e-identity <https://e-estonia.com/solutions/e-identity/>
- ²³² gofal iechyd e-Estonia <https://e-estonia.com/solutions/healthcare/e-health-record/>
- ²³³ Digital government blueprint. Smart Nation Singapore https://www.smartnation.sg/docs/default-source/default-document-library/dgb_booklet_june2018.pdf
- ²³⁴ 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
- ²³⁵ Silver Infocomm Initiative <https://www.imda.gov.sg/community/consumer-education/digital-inclusion/silver-infocomm-initiative>
- ²³⁶ Mynegai iechyd digidol byd-eang: Seland Newydd http://index.digitalhealthindex.org/country_profile/NZL
- ²³⁷ New Zealand on new Global Digital Health Index <http://www.scoop.co.nz/stories/GE1806/S00049/new-zealand-on-new-global-digital-health-index.htm>
- ²³⁸ NZ vision for health technology <https://www.digital.health.nz/content/digital-health/en/home/technology-vision/overview.html>
- ²³⁹ Strategaeth iechyd digidol Seland Newydd <https://www.digital.health.nz/content/digital-health/en/home.html>
- ²⁴⁰ Llythrennedd Iechyd Seland Newydd <http://www.healthliteracy.co.nz/page/about-health-literacy/>
- ²⁴¹ Health Navigator NZ <https://www.healthnavigator.org.nz/>
- ²⁴² Map o'r Rhaniad Digidol Seland Newydd <https://digitaldivide.nz/>
- ²⁴³ New Zealanders fully participating in the digital world <https://2020.org.nz/>
- ²⁴⁴ Maniffesto digidol Seland Newydd <https://2020.org.nz/wp-content/uploads/2017/08/Digital-Inclusion-Manifesto.pdf>
- ²⁴⁵ Map o gynhwysiant digidol Seland Newydd <https://digitalinclusion.nz/>
- ²⁴⁶ Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar gyfer yr Economi Ddigidol a Chynhwysiant Digidol. Llywodraeth Seland Newydd <https://www.mbie.govt.nz/info-services/digital-economy/dedimag>
- ²⁴⁷ Cynghrair Cynhwysiant Digidol Aotearoa <https://digitalinclusionalliance.nz/>
- ²⁴⁸ Catalan digital literacy program trains 900 unemployed citizens in 3 months <https://all-digital.org/catalan-digital-literacy-program-trains-900-unemployed-citizens-3-months/>
- ²⁴⁹ Prosiect Vincles: lleihau unigedd cymdeithasol drwy ddefnyddio cynhwysiant digidol

<https://uk.tunstall.com/resources/case-studies/connected-care/vincles/>

²⁵⁰ Safe, seamless and secure: Australia's national digital health strategy
https://conversation.digitalhealth.gov.au/sites/default/files/adha-strategy-doc-2ndaug_0_1.pdf

²⁵¹ Digital inclusion: understanding Australia's digital divide. Telstra
<https://exchange.telstra.com.au/digital-inclusion-understanding-australias-digital-divide/>

²⁵² Leep: <https://leep.ngo/>

²⁵³ Good Things Foundation Australia <https://www.goodthingsfoundation.org.au/home>

²⁵⁴ Be connected programme launched for older Australians <https://www.goodthingsfoundation.org/news-and-blogs/news/be-connected-programme-launched-older-australians>

²⁵⁵ Africa calling: mobile phone revolution <https://www.theguardian.com/world/2016/aug/08/africa-calling-mobile-phone-broadband-revolution-transform-democracies>

²⁵⁶ Digital Life:Kenya. Good Things Foundation <https://www.goodthingsfoundation.org/node/1780>

²⁵⁷ Resolution on digital health. Sefydliad Iechyd y Byd
http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_ACONF1-en.pdf

²⁵⁸ Crynodeb o Gymru <http://llyw.cymru/statistics-and-research/wales-summary/?lang=cy>

²⁵⁹ Exploring Welsh towns. Ymddiriedolaeth Carnegie UK
<https://www.carnegieuktrust.org.uk/blog/exploring-welsh-towns/>

²⁶⁰ Iechyd a'i benderfynyddion yng Nghymru. Iechyd Cyhoeddus Cymru
[http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHObservatoryProjDocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/0b49cbf45a03bfb88025820b005b74b3/\\$FILE/Health&determinantsinWales_TechnicalGuide_Welsh.pdf](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PubHObservatoryProjDocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/0b49cbf45a03bfb88025820b005b74b3/$FILE/Health&determinantsinWales_TechnicalGuide_Welsh.pdf)



Canolfan Cydweithredol Cymru Cyf, Y Borth, 13 Ffordd Beddau, Caerffili, CF83 2AX

Rhif ffôn: 0300 111 5050 E-bost: info@wales.coop Gwefan: www.cymru.coop

Mae Canolfan Datblygu a Hyfforddi Cydweithredol Cymru Cyfyngedig (yn masnachu fel Canolfan Cydweithredol Cymru) yn gymdeithas gofrestredig 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. 1011548 (company in the UK)
Registered Charity No. 263820 (company in Wales)
Incorporated in Scotland No. SC14267