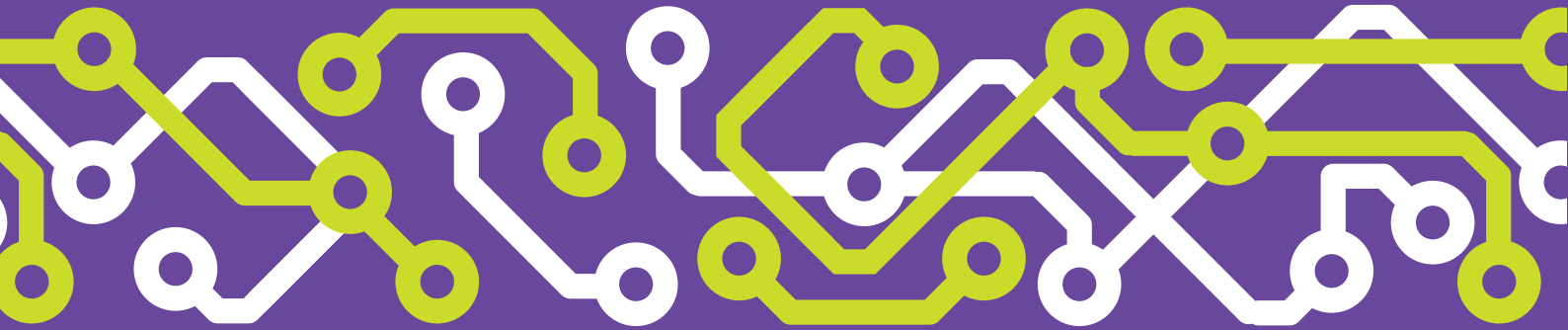




Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD

Canllaw i'r Cyfranogwr





Mae'r canllaw hwn yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am y **gwahaniaeth gall technoleg ei wneud** i helpu pobl i fwrw ymlaen â'u bywydau.

Mae cynnwys y canllaw yn cefnogi'r cwrs yr ydych yn ei fynychu heddiw.

Mae hefyd yn darparu cysylltiadau ag adnoddau eraill y gallwch eu defnyddio i gael gwybod mwy am dechnolegau i gefnogi byw yn annibynnol.

© Hawlfraint T-Cubed 2016 ail-gynhyrchwyd gan Gyngor Gofal Cymru gyda chaniatâd T-Cubed
Gellir defnyddio'r cyhoeddiad ar gyfer dysgu a datblygu, ei rannu a'i addasu yn unol â thelerau'r
drwydded comin creu (creative commons) <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.0/uk/>.
Mae'n ofynnol i ddefnyddwyr gydnabod y gwaith gwreiddiol yn briodol, ac mae'n gwahardd
defnydd ar gyfer elw masnachol.





Cynnwys

1. Croeso	4
2. Gwybodaeth gefndirol	5
2.1 Cyflwyniad	5
2.2 Y sbardunau ar gyfer newid	6
2.3 Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014	7
2.4 Nodyn ar derminoleg	8
2.5 Modelau Gofal wedi ei Alluogi gan Dechnoleg	10
3. Gwybodaeth am y cwrs	12
3.1 Rhan 1: Cwrs ymwybyddiaeth	12
3.1.1 Rhaglen y cwrs	12
3.1.2 Amcanion dysgu	12
3.2 Rhan 2: Cwrs asesu	13
3.2.1 Rhaglen y cwrs	13
3.2.2 Amcanion dysgu	14
3.2.3 Ymarfer – Rhoi cynnig arni! Gêm gardiau	14
4. Canfod mwy	16
5. Nodiadau	17

1. Croeso

...a diolch am ddod i ddysgu mwy am y gwahaniaeth y gall technoleg ei wneud i helpu i gynorthwyo pobl i fyw eu bywydau yn annibynnol ac yn llawn.

Mae Teleofal a thechnolegau byw â chymorth yn cael eu defnyddio'n gynyddol i helpu cynorthwyo pobl i fyw bywydau mwy annibynnol gartref a phan fyddant allan yn eu cymuned.

Datblygwyd yr adnodd hyfforddi hwn i hyrwyddo'r cyfraniad cadarnhaol y gall y dechnoleg hon ei wneud at annibyniaeth, lles, ffordd o fyw a chyfleoedd unigolion. Ei nod yw cynyddu eich gwybodaeth a'ch hyder ynglŷn â'r cyfleoedd y gall technoleg eu cynnig fel rhan o gymorth iechyd, tai a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Trwy gefnogi rhoi *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* ar waith, mae'n hyrwyddo gweithlu sy'n gallu gweithio'n greadigol ac ar y cyd i ddod o hyd i atebion i gefnogi a chyflawni deilliannau cadarnhaol ar gyfer unigolion.

Mae'r deunyddiau hyfforddi'n cynnwys **dau gwrs hanner diwrnod**; un ar **ymwybyddiaeth**, sy'n cynnig trosolwg eang o dechnoleg gynorthwyol a theleofal a chwrs arall ar lefel uwch sy'n cwmpasu asesu yn fanylach. Gellir cynnal y ddau gwrs ar wahân neu gyda'i gilydd fel cwrs diwrnod llawn. Mae'r ddau gwrs wedi eu seilio ar gyfres o sleidiau a fydd yn rhoi gwybod i chi am yr amrywiaeth o dechnolegau sydd ar gael i gefnogi byw yn annibynnol a sut i asesu anghenion pobl i sicrhau bod y dechnoleg fwyaf priodol yn cael ei darparu ar yr adeg gywir. Yn ogystal â'r sleidiau, bydd cyfle i chi drafod testunau amrywiol gyda phobl eraill ar y cwrs er mwyn helpu i feddwl am y materion dan sylw. Ceir ychydig o ymarferion hefyd a digonedd o astudiaethau achos i'ch helpu i brofi'r hyn rydych chi wedi ei ddysgu.





2. Gwybodaeth gefndirol

2.1 Cyflwyniad

Mae technoleg yn gallu, ac yn gwneud, gwahaniaeth go iawn i fywydau pobl bob dydd. Ble fyddem ni heb yr holl ddyfeisiau a'r apiau hynny sy'n helpu i wneud ein bywydau yn haws, yn fwy cyfleus neu'n fwy o hwyl? Arhoswch i feddwl am ennyd am y dechnoleg rydych chi eisoes wedi ei defnyddio heddiw...

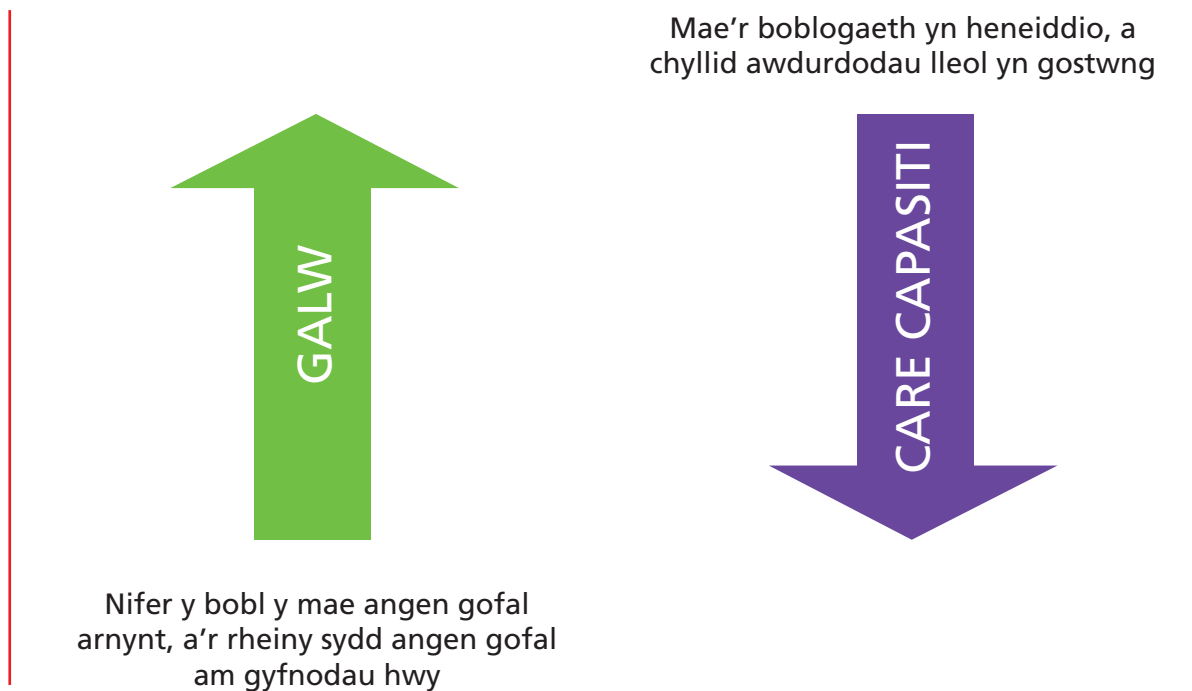
Efallai y dechreuodd y diwrnod gyda chloc larwm wrth ochr y gwely (neu ap ar eich ffôn clyfar), ac wedyn, efallai y gwnaethoch chi gynnu'r golau yn eich ystafell wely, a gwerthfawrogi pa mor braf a chynnes yr oedd yn teimlo i gael y gwres canolog. Efallai y gwnaethoch chi wedyn gael cawod gynnes neis cyn cymryd y tywel oddi ar eich gwresogydd tywelion i fod yn neis a chynnes a sych. Efallai y gwnaethoch chi ddefnyddio sychwr gwallt tra oeddech chi'n gwirio'r newyddion a'r tywydd am y diwrnod yn gyflym ar eich ffôn clyfar, ac efallai eich bod wedi bwrw golwg trwy rai o'ch negeseuon neu'ch negeseuon e-bost a'ch calendr i weld pa ddigwyddiadau y byddwch yn eu gwneud heddiw. Gêm gyflym o 'Crossy Road' neu 'Candy Crush' efallai cyn mynd i lawr grisiau i wneud paned o goffi gyda'ch peiriant espresso sgleiniog, ac rydych yn yfed y baned gyda darn cynnes o dost a neidiodd allan o'ch tostiwr trydan...

Rwy'n siŵr eich bod chi wedi deall y pwynt erbyn hyn. Rydym i gyd yn defnyddio technoleg i wneud ein bywydau'n haws. Ond rydym yn cymryd cymaint o dechnoleg mor ganiataol, weithiau, fel nad ydym ni hyd yn oed yn ystyried ei bod yn 'dechnoleg' mwyach, yn enwedig pan fyddwn yn ei chymharu â'r teclyn diweddaraf yn ein casgliad dyfeisiau sydd wedi ei gysylltu â'r Rhyngwrld – a'r ffaith mai anaml yr aiff unrhyw beth o'i le!

Teitl y cwrs yw, **Y gwahaniaeth gall technoleg ei wneud** – dim ond ein bod yn edrych yn benodol ar ystod o dechnolegau sydd wedi eu cynllunio i helpu cadw pobl ag anghenion ychwanegol yn annibynnol. Gallai'r anghenion hyn fod yn gysylltiedig ag oedran rhywun, dementia, diabetes, gwendid cyffredinol, arwahanrwydd cymdeithasol, anabledd dysgu, nam synhwyrdd neu gyfuniadau amrywiol o ffactorau, gan gynnwys effaith amgylcheddol eu cartref. Yn yr amgylchiadau hyn, mae technoleg, ac unrhyw wasanaethau cysylltiedig sydd wedi eu hadeiladu o'i hamgylch, wedi ei chynllunio i helpu pobl i fyw eu bywydau yn llawn naill ai yn eu cartref eu hunain a/neu pan fyddant allan yn eu cymuned leol. Weithiau, bydd y dechnoleg a ddefnyddir wedi ei chynllunio'n benodol at y diben hwn – ar adegau eraill, efallai mai technoleg sydd ar gael yn fwy cyffredinol y mae pawb yn ei defnyddio.

2.2 Y sbardunau ar gyfer newid

Pam ydym ni'n ceisio gwneud defnydd cynyddol o dechnoleg i helpu pobl i aros yn annibynnol yn hwy? Rhan o'r ateb yw'r ffaith fod technoleg yn well erbyn hyn ac mae'n cynnig mwy o gyfle i gynorthwyo pobl i fwrw ymlaen â'u bywydau. Dywed rhai pobl fod hyn oherwydd ei fod yn rhatach na'r dewis arall (h.y. gofal sy'n cael ei ddarparu gan bobl). Gallai fod rhyw fath o wirionedd yn hynny; mae dewisiadau cost is bob amser yn demtasiwn mewn cyfnodau o galedi; ond ni fydd technoleg a ddefnyddir ar wahân a heb roi ystyriaeth briodol i anghenion y bobl a fydd yn ei defnyddio yn arwain at ganlyniadau llwyddiannus.



Y gwirionedd yw bod y galw am ofal yn cynyddu, ond nid yw'r gallu i ddarparu'r gofal hwnnw yn tyfu yn unol â hynny. Mewn gwirionedd, mae'n fwy tebygol o ddisgyn wrth i'r boblogaeth heneiddio, ac wrth i nifer y bobl o oedran gweithio ostwng fel canran o'r boblogaeth gyffredinol. Bydd poblogaeth sy'n heneiddio yn arwain at gyflyrau hirdymor cynyddol fel diabetes neu dementia a bydd angen nifer gynyddol o adnoddau i gadw pobl yn annibynnol ac yn iach. Bydd y galw y mae poblogaeth sy'n heneiddio yn ei roi ar y system ofal yn sylweddol.

Felly, gan fod capasiti gofal anffurfiol sydd ar gael yn mynd yn llai, a gallu awdurdodau lleol i ddarparu gofal digonol, mae'n amlwg fod angen rheoli'r adnoddau sydd ar gael yn fwy effeithiol, ac un o'r mecanweithiau y gellir ei ddefnyddio i gyflawni hyn yw technoleg.

Y nod yw sicrhau bod y rhan fwyaf o bobl yn aros mor annibynnol ag y bo modd. Mae hyn yn golygu cael dewisiadau ynglŷn â ble maent yn byw, sut maent yn byw a phryd y bydd angen mwy o



gymorth ymarferol arnynt gan ofalwyr ffurfiol. Mae *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* yn rhoi hawl iddynt gael asesiad o anghenion, a gallai fod rhaid i awdurdodau lleol ddarparu gwasanaethau uniongyrchol ar eu cyfer neu gomisiynu gwasanaethau ar eu rhan – ond bydd y rhain yn cael eu cyfyngu i'r blaenoriaethau hynny a nodwyd yn ystod y broses asesu ac sy'n cyd-fynd â'u dewisiadau lle bo modd. Efallai na fydd llawer ohonynt yn gymwys ar gyfer gwasanaethau, ond gellir eu cyfeirio at sefydliadau sy'n gallu eu helpu â'u hanghenion sydd heb eu bodloni. Bydd atebion posibl yn cynnwys gwneud defnydd cynyddol o offer neu dechnoleg y gall pobl a'u teuluoedd eu prynu a'u gosod yn breifat.

Efallai ei bod yn amlwg fod angen i bawb wybod am dechnoleg ac am y gwasanaethau y gellir eu hymestyn i unigolion i'w galluogi i wneud y mwyaf o fanteision defnyddio eitemau o dechnoleg. Bydd angen i chi ddeall potensial rhai o'r dyfeisiau a'r systemau hyn, fel eich bod yn eu cyfeirio, neu'n eu hargymell i bobl a allai elwa ohonynt.

Mae'n bwysig ailstrwythuro gwasanaethau lleol i fanteisio ar y cyfleoedd y gall technoleg eu darparu. Efallai nad yw cysylltu gofal wedi ei alluogi gan dechnoleg â modelau gwasanaeth presennol yn ddigon. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio nad yw technoleg yn ateb cyffredinol i bob problem. Rhaid ei defnyddio yn gyfrifol ac yn foesegol, a rhaid peidio â gorwerthu ei manteision. Mae rhai pethau y mae technoleg yn eu gwneud yn dda iawn ond ceir achosion dirifedi lle mai gofalwyr go iawn yw'r dewis gorau.

2.3 Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Daeth *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* (y Ddeddf) i rym ym mis Ebrill 2016. Dyma'r fframwaith cyfreithiol newydd sy'n dod â chyfraith gwasanaethau cymdeithasol at ei gilydd, ac yn ei moderneiddio.

Ffigur 1



Dyma brif egwyddorion y Ddeddf:

- Cynorthwyo pobl sydd ag anghenion gofal a chymorth i sicrhau eu **lles**;
- **Pobl** sydd wrth wraidd y system newydd trwy roi cyfle cyfartal iddynt gael dweud eu barn am y cymorth a gânt
- Mae **partneriaeth** a chydweithrediad yn gyrru darparu gwasanaethau
- Bydd gwasanaethau yn hyrwyddo **atal** anghenion sy'n cynyddu ac mae'r cymorth cywir ar gael ar yr adeg gywir

Mae'r Ddeddf yn newid y sector gwasanaethau cymdeithasol:

- Mae gan bobl reolaeth dros ba gymorth sydd ei angen arnynt, gan wneud penderfyniadau am eu gofal a'u cymorth fel partner cyfartal
- Mae asesu cymesur newydd yn canolbwyntio ar yr unigolyn
- Mae gan ofalwyr hawl gyfartal i gael asesiad am gymorth fel y y rheiny y maent yn gofalu amdanynt
- Mae mynediad hawdd at wybodaeth a chynngor ar gael i bawb
- Mae'n cryfhau pwerau i ddiogelu pobl
- Caiff ymagwedd ataliol at fodloni anghenion gofal a chymorth ei harfer
- Daw awdurdodau lleol a byrddau iechyd at ei gilydd mewn partneriaethau statudol newydd i yrru integreiddio, arloesedd a newid gwasanaethau

Caiff y Ddeddf ei chefnogi gan Godau Ymarfer – arweiniad i helpu pobl a sefydliadau i weithio o fewn y gyfraith. Cewch wybod mwy am y Ddeddf a'r Codau Ymarfer yma:

<http://www.cgymru.org.uk/y-ddeddf>

2.4 Nodyn ar derminoleg

Nid yw'r cwrs hwn ynglŷn â thechnoleg gynorthwyol yn yr ystyr traddodiadol. Mae technoleg gynorthwyol yn faes mor eang, ei fod yn cwmpasu llawer o ddefnyddiau a mathau gwahanol o dechnoleg. Mae Ffigur 2 yn dangos pedwar cwadrant, lle rydym wedi rhannu technoleg gynorthwyol yn bedwar grŵp gwahanol:

1. **Technoleg Gynorthwyol Osodedig** – mae hyn yn cynnwys cynhyrchion fel rheiliau cydio, bath y gellir cerdded i mewn iddo a lifftiau grisiau – h.y. cynhyrchion corfforol sy'n cael eu gosod yn y cartref.
2. **Technoleg Gynorthwyol Gludadwy** – mae hyn yn cynnwys turnwyr tap, arllwyswyr tegell a fframiau cerdded.





- 3. **Technoleg Gynorthwyol Electronig** – mae hyn yn cynnwys cynhyrchion fel systemau rheoli amgylcheddol i helpu unigolion i awtomeiddio neu reoli eitemau amrywiol yn eu cartref; a
- 4. **Technoleg Gynorthwyol Gysylltiedig** – mae hyn yn cynnwys cynhyrchion sy'n tueddu i gysylltu â chynhyrchion eraill fel larymau cwmpo, larymau epilepsi, larymau nwy, peiriannau didoli meddyginiaeth a chymwysiadau/gwasanaethau gofal a theleofal digidol eraill.

Ffigur 2



Mae'r cwrs hwn yn canolbwyntio'n bennaf ar y cwadrant terfynol hwn (wedi ei liwio yn las), ond oherwydd natur technoleg gynorthwyol, mae ychydig bach o orgyffwrdd â'r meysydd eraill o bryd i'w gilydd. Yn anffodus, mae cymaint o is-gategoriâu o gynnyrch neu wasanaeth a ffyrdd gwahanol ac amrywiol o'u categoreiddio fel y gall y termau a ddefnyddir i ddisgrifio'r technolegau hyn fod ychydig yn ddryslyd.

technoleg i fyw â chymorth
larymau cymdeithasol
technoleg gynorthwyol
dyfeisiau gwisgadwy
iechyd symudol
larymau cymunedol
gofal symudol
TECS
rhyngwrwyd o bethau
iechyd digidol
teleofal
gofal digidol
gofal cysylltiedig
cartrefi clyfar
gofal agos
teleiechyd
technolegau personal
technolegau sy'n gwella bywyd
Byw â chymorth cwmpasol



Mae'n bwysig peidio ag ymwneud yn ormodol â'r termau hyn, ond ar yr un pryd, mae'n siŵr ei fod yn syniad da i chi fod yn ymwybodol ohonynt a beth yw rhai o'r gwahaniaethau. Rydym wedi datblygu geirfa i helpu â hyn, a byddwch yn cael copi o'r eirfa yn eich pecyn. **Y ddau derm mwyaf cyffredin a ddefnyddir y mae angen i ni fod yn ymwybodol ohonynt yw:**

Teleofal¹ 'Teleofal yw'r gefnogaeth a'r cymorth a ddarperir o bell gan ddefnyddio technoleg gwybodaeth a chyfathrebu. Mae'n golygu bod defnyddwyr yn cael eu monitro yn barhaus, yn awtomatig ac o bell trwy synwryddion i'w galluogi nhw i barhau i fyw yn eu cartref eu hunain, tra'n lleihau risgiau o gwmpo, darganfod nwy a llifogydd ac mae'n cysylltu ag argyfyngau amser gwirioneddol eraill a newidiadau i ffordd o fyw dros gyfnod.'

Teleiechyd² 'Teleiechyd yw cyfnewid data o bell rhwng claf yn ei gartref a'i glinigwr/glinigwyr i gynorthwyo â gwneud diagnosis a monitro sy'n cael ei ddefnyddio yn nodweddiadol i gynorthwyo cleifion â chyflyrau hirdymor. Ymhlith pethau eraill, mae'n cynnwys unedau cartref gosodedig neu symudol i fesur a monitro tymereddau, pwysedd gwaed a pharamedrau arwyddion hanfodol eraill (ac ateb cwestiynau targedig) ar gyfer adolygiad clinigol mewn lleoliad o bell gan ddefnyddio llinellau ffôn neu dechnoleg ddi-wifr.'

Gellir ystyried y naill a'r llall o'r rhain o dan y term ymbarél Gofal wedi ei Alluogi gan Dechnoleg sy'n derm cymharol newydd. Yn aml, caiff y gair 'gwasanaethau' ei ychwanegu at y term hwn er nad yw hyn wedyn yn cwmpasu cynhyrchion sy'n gweithio ar eu pen eu hunain lle nad oes elfen gwasanaeth parhaus.

2.5 Modelau Gofal wedi ei Alluogi gan Dechnoleg

Ceir sbectrwm eang o ofal wedi ei alluogi gan dechnoleg sy'n amrywio o larymau meddygol i'r gallu i gael gwybodaeth neu gael adloniant yn hawdd gyda digonedd o bethau eraill rhyngddynt hefyd! Bydd y cyrsiau yn darparu digonedd o enghreifftiau o'r mathau o dechnoleg sydd ar gael, a dylent roi cyfle i chi gael sesiwn uniongyrchol gydag offer.

Gellir ystyried bod y cymwysiadau hyn o ofal wedi ei alluogi gan dechnoleg yn gysylltiedig ag un o ddau brif grŵp, sef:

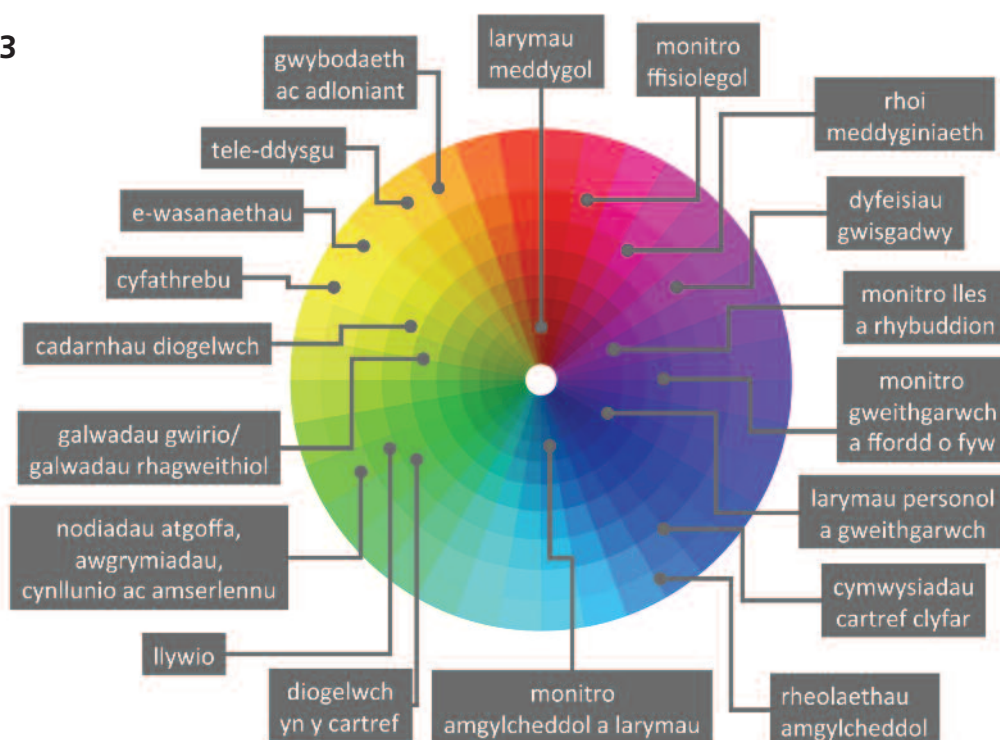
1. **Cefnogaeth a chymorth** – cymwysiadau sy'n helpu pobl i fwrw ymlaen â'u bywydau trwy wneud pethau'n haws; a
2. **Diogelwch a lles** – cymwysiadau sy'n helpu i gadw pobl yn ddiogel ac a fydd yn cysylltu ag ymatebwyr priodol fel mater o drefn os bydd problem neu broblem ganfyddedig yn codi. Ymdrinnir â phob un o'r materion hyn, a mwy, yn y cyrsiau.

¹ <https://www.tsa-voice.org.uk/consumer-services/what-is-telecare>

² <https://www.tsa-voice.org.uk/consumer-services/what-is-telehealth>



Ffigur 3



Mae'r cyntaf yn cynnwys systemau sy'n darparu rhyngwyneb defnyddiwr syml ar gyfer cael mynediad at wasanaethau ar y we, efallai ar y teledu ac ar gyfer defnyddio cyfathrebu fideo ag anwyliaid neu weithwyr gofal proffesiynol. Gallai hefyd gynnwys dyfeisiau atgoffa, clocliau arbennig ar gyfer unigolion sydd â dementia i'w helpu i wybod amser y dydd mewn fformat sy'n gwneud synnwyr iddynt neu gallai gynnwys dyfais olrhain GPS a allai eu harwain gartref os byddant yn mynd ar goll. Efallai y byddai ffôn symudol syml sy'n hawdd i'w ddefnyddio gyda dewisiadau syml iawn yn rhoi'r hyder angenrheidiol i gefnogi annibyniaeth, gan wybod bod cymorth ar gael os bydd angen.

Mae'r ail yn cynnwys systemau gweithredol a goddefol fel ei gilydd, h.y. systemau sy'n gofyn i unigolyn ryngweithio i ddechrau ymateb, a'r rheiny a fydd yn rhoi rhybudd fel mater o drefn os oes problem bosibl. Gellir eu rhannu yn ymatebol a rhagfynegol hefyd, sy'n golygu system sy'n rhybuddio ar ôl i broblem godi, a'r rheiny sy'n rhybuddio cyn i broblem sylweddol godi, ar sail dehongli data a digwyddiadau presennol o gymharu â normau a sefydlwyd yn hanesyddol.

Gallai fod yn amlwg y bydd natur y dechnoleg a ddefnyddir yn amrywio'n fawr, yn dibynnu ar amgylchiadau unigol yr unigolyn sy'n cael ei asesu/y bobl sy'n cael eu hasesu. Er enghraifft, gellir defnyddio math syml iawn o offer ar gyfer unigolyn sydd ag un broblem yn unig y mae angen ymyrraeth technoleg arno ac y mae gofawlwr ar gael trwy'r amser ar gyfer adegau pan fydd yr angen yn amlwg. Mewn amgylchiadau o'r fath, efallai mai'r cyfan sydd ei angen yw un synhwyrdd wedi ei baru yn lleol â dyfais rybuddio. Fodd bynnag, i unigolyn sydd ag anghenion cymhleth sy'n byw ar ei ben ei hun, efallai y bydd angen pecyn mwy cymhleth.

3. Gwybodaeth am y cwrs

3.1 Rhan 1: Cwrs ymwybyddiaeth

Bwriad y cwrs hwn yw cynyddu eich hyder a'ch gwybodaeth a'ch cyffroi am y cyfleoedd gall technoleg ei gynnig fel rhan o wasanaethau gofal cymdeithasol, iechyd a thai yng Nghymru. Mae'n addas ar gyfer gweithwyr heb ddim neu ddim llawer o wybodaeth am y pwnc. Mae'r cwrs ar gyfer unrhyw un sy'n ymwneud ag iechyd, gofal a thai p'un a yw hynny fel staff rheng flaen sy'n darparu gofal a chymorth i bobl, rheolwyr y mae'n rhaid iddynt drefnu adnoddau, neu eiriolwyr y mae angen iddynt ddeall dewis ac argaeledd cynyddol technoleg addas. Bydd y cwrs yn cynnwys gwybodaeth sylfaenol am y gwasanaethau teleofal ac offer cymunedol sydd ar gael yn eich ardal.

3.1.1 Rhaglen y cwrs

Mae'r cwrs wedi ei rannu yn bedair sesiwn fel a ganlyn:

- **Sesiwn 1** – Cyflwyniad a'r cyd-destun Cymreig
- **Sesiwn 2** – Technoleg Gynorthwyol a Gofal wedi ei Alluogi gan Dechnoleg
- Egwyl
- **Sesiwn 3** – Cymwysiadau enghreifftiol gydag astudiaethau achos
- **Sesiwn 4** – Cael y wybodaeth ddiweddaraf a thueddiadau yn y dyfodol
- Adolygu, holi ac ateb

3.1.2 Amcanion dysgu

- Sylweddoli bod technoleg o'n cwmpas ym mhobman ac yn cael ei defnyddio i wneud bywyd yn fwy diogel ac yn haws i bawb
- Deall pam mae angen i ni ystyried defnyddio technoleg i helpu pobl i fyw bywydau boddhaus
- Cael ein hysbrydoli gan y ffyrdd y gellir defnyddio gwahanol wasanaethau a chynhyrchion i gefnogi byw yn annibynnol
- Gallu adnabod y gwahanol ddewisiadau ar gyfer cymorth gan ddefnyddio technoleg yn seiliedig ar ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- Cael gwybod am wasanaethau lleol a ddarperir a llwybrau cyfeirio
- Bod yn ymwybodol o ddatblygiadau yn y dyfodol a sut i gael gwybodaeth am y datblygiadau diweddaraf



3.2 Rhan 2: Cwrs asesu

Tybir y bydd pobl sy'n mynychu'r cwrs hwn eisoes yn gyfarwydd â'r testunau sy'n cael eu cwmpasu yn y cwrs ymwybyddiaeth. Mae'r cwrs hwn wedi ei fwriadu yn benodol ar gyfer unrhyw un a fydd yn gyfrifol am asesu anghenion am ofal a chymorth, cymorth ar gyfer gofalwyr a gwasanaethau ataliol. Bydd angen i aseswyr fod yn ymwybodol o'r technolegau amrywiol sydd ar gael i helpu i gynorthwyo pobl, a bydd angen iddynt ddeall sut i asesu anghenion ac amgylchiadau unigolyn er mwyn pennu ei addasrwydd am gymorth yn seiliedig ar dechnoleg – p'un a yw hyn ar ffurf cynnyrch, cyfres o gynhyrchion neu wasanaeth gofal wedi ei alluogi gan dechnoleg. Bydd y cwrs yn cynnwys gwybodaeth am y gwasanaethau teleofal ac offer cymunedol sydd ar gael yn eich ardal, a'r gweithdrefnau ar gyfer asesu teleofal/gofal wedi ei alluogi gan dechnoleg.

3.2.1 Rhaglen y cwrs

Mae'r cwrs wedi ei rannu yn bedair sesiwn, fel a ganlyn:

- **Sesiwn 1** – Asesu angen gofal a chefnogaeth chymorth unigolion ac adnabod peryglon a rhwystrau rhag canlyniadau cadarnhaol
- **Sesiwn 2** – Cysylltu amodau, materion a risgiau; defnyddio technoleg i gadarnhau ffordd o fyw ac anghenion heb eu bodloni
- Egwyl
- **Sesiwn 3** – Modelau darpariaeth gwasanaeth gan gynnwys gofal symudol; ystyriaethau asesu ychwanegol
- **Sesiwn 4** – Astudiaethau achos ac ymarferion; paratoi ar gyfer y dyfodol
- Adolygu, holi ac ateb

3.2.2 Amcanion dysgu

Ar ôl mynychu'r cwrs hwn, dylech allu:

- Sylweddoli sut mae asesu gydag ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn newid blaenoriaethau a chanlyniadau sy'n bosibl trwy fesurau cymorth arloesol
- Cydnabod bod bobl angen cymorth technoleg unigol a phersonol – mae angen modelau newydd i fodloni eu dewisiadau, eu ffordd o fyw a'r cartref
- Cael y sgiliau i gysylltu materion â'r technolegau sy'n gweithio i bobl sydd â phrofiad gwahanol o dechnoleg gwybodaeth
- Gallu cynnal asesiadau risg trylwyr i ddangos y modd y gall teleofal leihau'r tebygolrwydd y bydd rhywun yn cael damwain a graddau'r niwed i unigolion
- Gwybod sut i helpu pobl i ddarganfod ffyrdd newydd o gynorthwyo eu hunain neu'u teulu trwy ddefnyddio technoleg

3.2.3 Ymarfer – Rhoi cynnig arni! Gêm gardiau

Amcan yr ymarfer hwn yw eich helpu i fyfyrion ar yr hyn rydych wedi ei ddysgu yn ystod y cwrs. Byddwch yn cael set o gardiau:

- **Cardiau astudiaeth achos** – mae pob un yn amlinellu cefndir rhywun ffuglennol;
- **Cardiau mater** – maent yn disgrifio cyfres o faterion a allai fod yn wynebu pobl y gallent elwa o gael rhywfaint o ofal wedi ei alluogi gan dechnoleg; a
- **Chardiau cynnyrch** – cyfres o gynhyrchion wedi eu galluogi gan dechnoleg y gallwch eu dewis i greu pecyn cymorth ar gyfer yr unigolyn yn yr astudiaeth achos i helpu â'u materion canfyddadwy.

Bydd yr ymarfer hwn yn eich helpu i ystyried astudiaethau achos amrywiol a materion y mae angen mynd i'r afael â nhw wrth argymhell atebion yn seiliedig ar dechnoleg i fodloni anghenion unigolion.



Trosedd ar garreg y drws

Mae trosedd ar garreg y drws yn cynnwys galwyr flug yn gael per pryder i bob sy'n agored i mewn a'u hawelwadi. Fel arfer, bydd galwyr flug yn cerio mynd i mewn i dŷ rywun trwy esgus bod yn rhwng swyddogol, ofala, y byddant yn gofyn am gael ymweld neu y archwilio rhyw ran o'r cartref, gan gynnwys cwprudd mesurwyd yn y gegin, y cwprudd crasu dilad neu'n blach ffisgiau. Yn aml, maent yn honni eu bod o'r cyncor neu gwmni cyllustodau, a bod angen iddynt ddiroffen mesurwyd neu archwilio problem sosol. Efallai y byddant yn honni eu bod yn swyddogion heddu neu'n dilad plati hyd yn oed, pan maent yn cerio dwyn arian a phethau gwerthfawr mewn gartrefoddi.

Mae amlygiad o gynnyrch a gwasanaethau yn baddol sy'n gallu helpu i atal galwyr flug, gan gynnwys nifer o ddyfaisau digidolach wrth y drws sy'n galluogi deilad i'r i sardd a'r galwr heb ofod agor y drws. Mae'r rhan yn cynnwys twll sbio traddodadod, yn ogystal â fersiynau digidol mwy soffistigedig, codwyr drws, intercoms a systemau fideo sy'n galluogi delweddau o alwyr i gael eu recordio a'u gweld o bell ambell walch. Hefyd, mae larymau y gellir eu rhoi wrth y drws, sy'n gallu cael eu gozod i gysylltu â gwasanaeth monitro teleffôn - yn ddiawl, yn ôl yr angen.

T-cubed

Astudiaeth Achos: Margaret

Gwraig weddiw sy'n 90 oed yw Margaret, sy'n byw mewn tŷ teras hanner milltir o ganol tref Llanelli. Mae ganddi cri o blant sydd i gyd yn byw ymhell i ffwrdd, a theulu estynedig sy'n ymweld â hi'n aml. Nid oes ganddi unrhyw incwm hebllaw pensïwn y wladwriaeth a lwfans gwneini. Mae'n berchen ar ei thŷ ond nid oes ganddi wres canolog. Mae'r ffrainiau'r ffrainstr gwrddol wedi torri ac ni ellir eu hagor. Maen nhw'n creu tigrn o ddrifft pan fydd y gwynt yn chwythtu.

Mae Margaret yn credu ei bod yn eithaf da am ei hoedran, ond mae ei harthrits wedi cyfyngu ar ei symudedd yn y blynyddoedd diwethaf, yn enwedig yn ystod y gaeaf. Mae ganddi feddygiaethau amrywiol i'w cynryd pedair gwaith y dydd gyda phrydau bywyd i helpu â'i chynwreidiad, yr ambritis, a'i holiw i'w hysgu. Anafu y mae'n bwysu mwy na dim byd y dydd, ohonydd nid oes ganddi awydd bywyd, ac ni ddydd yn gallu ffordio prydau bywyd mawr a rheolaidd.

Mae'n edrych ymlaen at yr haf am ei bod yn teimlo bod ganddi fwy o egni pan fydd yr haul yn tywynnu. Mae'n mwynhau eistedd yn ei hystafell fwy gyda'r haul yn tywynnu am wrth iddi yfed ei the prynhawn. Nid yw'n yfed rhyw lawer y dyddiau hyn, hyd yn oed yn ystod yr haf, gan ei fod yn gweud iddi fynd i'r toiled yn amlach - ond mae'n mwynhau jin mawr os yw'n cael cyfle.

T-cubed

MemRabel 2 Medpage

Trosedd ar y cynnyrch: Mae hwn yn glw cabwrth digidol sy'n gallu dangos gwasanaeth fideo. O lanjtan am y diwrnod y dyddiad i'w cerio ac adig y dydd (bore, prynhawn, mis nos ac at). Hefyd, gellir ei osod i ddangos negeseuon atgoffa gan ddefnyddio o llo a llin neu negeseuon fideo.

Nodweddion allweddol: Sgrin 8" hawdd ei darllen, addangwriad o'r amser / dyddiad / dyddiad, fformio, cloc digidol, addangwriad o adig y dydd, yst at 20 o nodiadau atgoffa sain / llun / fideo i'w chwarae'n ddwyddol, wythnosol, misol neu'n flynyddol.

Cysylltwyd: Mae hwn yn gannwrch anung; nid oes unrhyw gysylltwyd Wi-Fi neu ddiabell-antenn.

Nodiadau: Hawdd ei osod; yn cael ei hweru trwy'r pŵl gyllemedd trypuon, gellir addesu teley y wyddoeth am ynn arsef / dyddiad; negeseuon atgoffa sain a lun wedi'u rhaglwytho, telyr rheoli o bell.

T-cubed

Mae'r cardiau Mater a'r cardiau Cynnyrch yn cynnwys codau QR fel y canlynol.



Bydd y codau yn mynd â chi at dudalen ar Vivo a fydd yn rhoi mwy o wybodaeth am y Mater neu'r Cynnyrch a ddisgrifir yn y cerdyn. Os nad oes gennych ddarllenwydd QR ar eich ffôn neu'ch llechen, gallwch lawrlwytho ap am ddim ar gyfer eich dyfais. Dyma rai enghreifftiau:

Norton Snap		https://itunes.apple.com/gb/app/norton-snap-qr-code-reader/id471928808
Norton Snap		https://play.google.com/store/apps/details?id=com.symantec.norton.snap&hl=en_GB
QR Code Reader		https://www.microsoft.com/en-gb/store/apps/qr-code-reader/9wzdncrfj1s9

4. Canfod mwy

Os hoffech gael gwybod mwy am deleofal a chynhyrchion a gwasanaethau eraill Gofal wedi ei Alluogi gan Dechnoleg, gallai'r gwefannau hyn fod yn ddefnyddiol:

- TelecareAware (www.telecareaware.com) – Newyddion a gwybodaeth gyffredinol am y diwydiant teleofal, teleiechyd a'r diwydiant cysylltiedig.
- TSA (www.tsa-voice.org.uk) – y corff diwydiant ar gyfer Gofal wedi ei Alluogi gan Dechnoleg.
- UK Telehealthcare (www.uktelehealthcare.com) - sefydliad yn seiliedig ar aelodaeth ar gyfer gweithwyr proffesiynol Teleofal a Theleiechyd, darparwyr gwasanaeth a chomisiynwyr gwasanaeth.
- Disabled Living Foundation (www.dlf.org.uk) – elusen genedlaethol sy'n darparu cyngor a gwybodaeth ddiudedd.
- Cyngor Gofal Cymru (www.cgymru.org.uk) - am fwy o'r adnoddau hyfforddi sy'n rhan o'r pecyn hwn a gwybodaeth bellach

Vivo

Adnodd ar-lein annibynnol yw Vivo sy'n helpu pobl i ddod o hyd i'r ateb cywir i ofal wedi ei alluogi gan dechnoleg i fodloni eu hanghenion. Gallwch gael mynediad at Vivo yma:



www.vivoguide.co.uk

Lluniwyd Vivo i'w ddefnyddio ar fwrdd gwaith, gliniaduron, llechi a ffonau clyfar. Ar hyn o bryd, mae wedi ei ddylunio i'w ddefnyddio ar borwr gwe sy'n rhedeg ar gyfrifiadur fwrdd gwaith neu liniadur.

Mewnbynwch y manylion mewngofnodi canlynol i gael mynediad i'r safle:

Enw defnyddiwr: vivobeta Cyfrinair: V1v0betag0!

Er gwybodaeth: mae'r cyfrinair yn sensitif i brif lythrennau, a rhaid ichi ei fewnbynnu yn union fel y mae'n ymddangos uchod.

Mae Vivo yn cynnwys dwy lefel mynediad, sef:

- 1) **Safonol (Standard)** – mynediad am ddim at wybodaeth sylfaenol am gynhyrchion a gwasanaethau gofal wedi eu galluogi gan dechnoleg; a
- 2) **Pro** – gwasanaeth yn seiliedig ar danysgrifiad sy'n darparu arweiniad manwl ac adolygiadau manwl ar ddewis cynnyrch.

Mae Vivo yn galluogi i chi chwilio gan ddefnyddio chwilotwr deallus gyda ffiltrau sy'n caniatáu i chi deilwra'r chwiliad yn unol â'r nodweddion sydd eu hangen arnoch yn y cynhyrchion. Gallwch ddechrau chwiliad gan ddefnyddio chwiliad testun rhydd neu ddefnyddio chwiliad dan arweiniad yn unol ag amodau, materion neu grŵp cynnyrch o ddiddordeb arbennig.



Nodiadau



Nodiadau



Nodiadau



Nodiadau