Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales
Hyder mewn Gofal - Confidence in Care

Y GWAHANIAETH GALL **TECHNOLEG** WNEUD

Canllaw i'r Hwylusydd

r-cubed

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government

© 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. Cyflwyniad	**5**
2. Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?	**5**
3. Sut i ddefnyddio'r deunyddiau hyn	**5**
3.1 Rhestr o ddeunyddiau	6
3.2 Dewisiadau cyflwyno'r cwrs	6
3.3 Gofynion ystafell ac offer	7
3.4 Nodiadau ar gynnal a chadw	9
3.5 Adborth ac ymdrin â chwestiynau anodd	9
3.6 Teilwra'r cwrs yn unol ag amgylchiadau lleol	10
3.7 Gwerthuso'r cwrs	10
4. Cyd-destun a gwybodaeth gefndirol	**10**
4.1 Nodyn ar derminoleg	11
4.2 Y sbardunau ar gyfer newid	14
4.3 Modelau Gofal wedi ei Alluogi gan Dechnoleg	16
4.4 Prosesau asesu	19

5. Rhan 1: Cwrs ymwybyddiaeth	**20**
5.1 Cyflwyniad	20
5.2 Ar gyfer pwy mae’r cwrs hwn?	21
5.3 Nodiadau cyflwyniad	21
6. Rhan 2: Cwrs Asesu	**22**
6.1 Cyflwyniad	22
6.2 Ar gyfer pwy mae’r cwrs hwn?	22
6.3 Nodiadau cyflwyniad	23
7. Adnoddau eraill	**23**
7.1 Ymarfer – Y dechnoleg rydym yn ei defnyddio bob dydd	23
7.2 Ymarfer – Gêm Gardiau ‘Rhoi Cynnig Arni!’	27
7.3 Nodiadau’r astudiaeth achos	40
8. Canfod mwy	**42**

1. Cyflwyniad

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 gwybodaeth a hyder gweithwyr, ennyn eu diddordeb a'u cyffroi 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) 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.

Cynlluniwyd yr adnodd i helpu'r rheiny sy'n darparu hyfforddiant i bobl sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, iechyd a thai. Oherwydd natur y pwnc a'r potensial am wahaniaethau mewn gwasanaethau cymdeithasol, dylai'r cyrsiau gael eu cyflwyno gan hwyluswyr sydd â gwybodaeth am y pwnc ac am wasanaethau a phrosesau lleol.

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.

2. Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwylusydd hwn ar gyfer unrhyw un y mae angen iddo lywio o amgylch y deunyddiau dysgu hyn. Byddai'n ddenfyddiol i reolwyr dysgu a datblygu, ac yn benodol ar gyfer hwyluswyr dysgu y mae angen iddynt gyflwyno hyfforddiant yn seiliedig ar y deunyddiau.

Mae'r deunyddiau dysgu'n cynnwys cyflwyniadau PowerPoint, taflenni, ymarferion, awgrymiadau ynghylch trafodaethau grŵp, pwyntiau myfyrio ac astudiaethau achos y gall hwyluswyr eu defnyddio naill ai yn eu cyfanrwydd neu i ddewis ohonynt fel y maent yn gweld yn addas wrth gynllunio rhaglen ddysgu.

3. Sut i ddefnyddio'r deunyddiau hyn

Argymhellir y dylech ddarllen y Canllaw Hwylusydd hwn cyn dechrau. Bydd y canllaw hwn yn esbonio pa adnoddau sydd ar gael, a bydd yn awgrymu sut i'w defnyddio i greu profiad dysgu effeithiol.

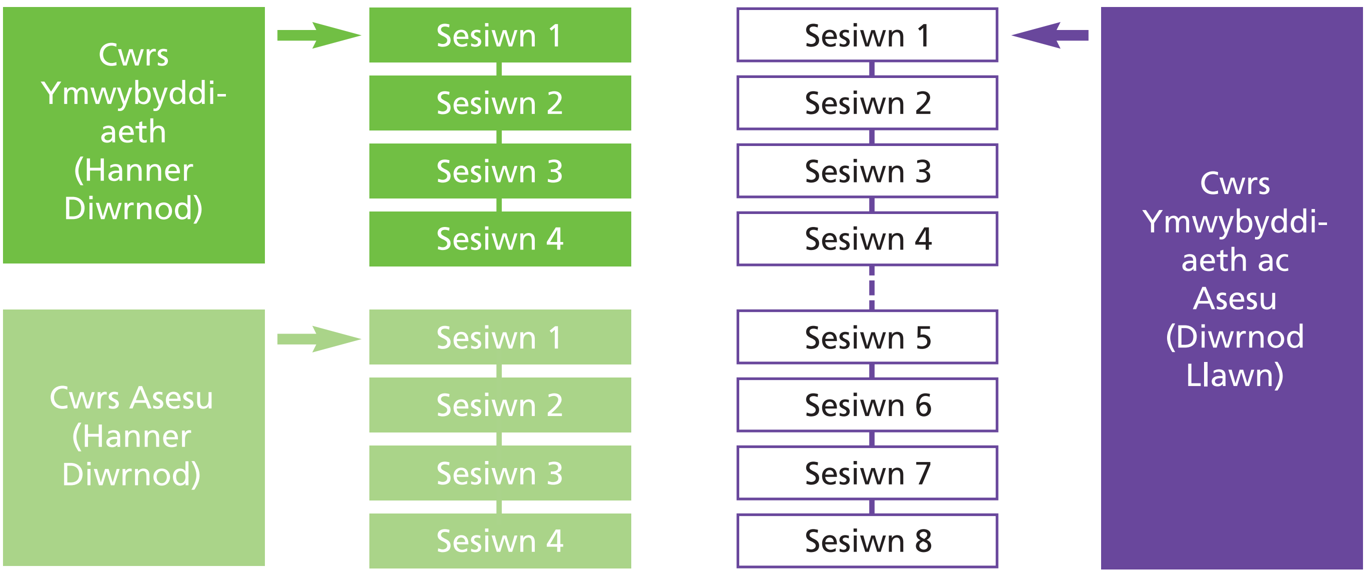
3.1 **Rhestr o ddeunyddiau**

Mae deunyddiau'r cwrs wedi eu seilio ar ddau gwrs hanner diwrnod; un cwrs ar **ymwybyddiaeth** ac ail gwrs ar **asesu**. Fformat arddull cyflwyno yw dull cyflwyno'r cwrs yn bennaf, ond gyda digon o gyfleoedd ar gyfer trafodaethau, tasgau ac ymarferion grŵp i gymysgu'r arddulliau dysgu. Mae'r tabl canlynol yn rhestru'r adnoddau sydd ar gael i gefnogi cyflwyno'r cyrsiau hyn.

Cwrs Ymwybyddiaeth	Cyflwyniad PowerPoint
	Nodiadau'r hwylusydd
	Canllaw i'r cyfranogwr
Cwrs Asesu	Cyflwyniad PowerPoint
	Nodiadau'r hwylusydd
	Canllaw i'r cyfranogwr
Adnoddau Cyffredin	Canllaw'r hwylusydd (Y ddogfen hon)
	Ymarfer – Y Dechnoleg Rydym yn ei Defnyddio Bob Dydd
	Ymarfer –Rhoi cynnig arni! Gêm gardiau
	Geirfa
	Ffurflen werthuso

3.2 **Dewisiadau cyflwyno'r cwrs**

Mae'r ddau gwrs yn cynnwys pedair sesiwn sy'n para oddeutu 45 munud yr un, a gellir eu cynnal fel dau gwrs hanner diwrnod ar wahân neu fel un cwrs diwrnod llawn, yn dibynnu ar ofynion lleol.



Ceir rhywfaint o hyblygrwydd sy'n golygu y gellir hepgor, diwygio ac ychwanegu at adrannau (a sleidiau) yn unol â'r sefyllfa leol a chyfansoddiad y gynulleidfa fel ei gilydd. Mae hyn hefyd yn berthnasol i fodiwlau ar wahanol grwpiau defnyddwyr (plant, anabledd dysgu, dementia, ac ati) ac ar wahanol dechnolegau.

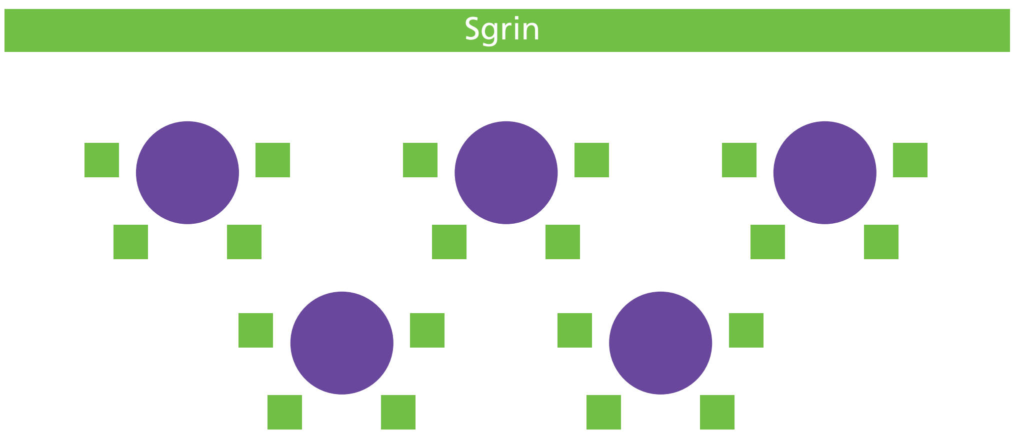
Amserlen enghreifftiol ar gyfer cyflwyno yn y bore:

9.15	Cofrestru
9.30	Sesiwn 1
10.15	Sesiwn 2
11.00	Egwyl
11.15	Sesiwn 3
12.00	Sesiwn 4
12.45	Diwedd yr hyfforddiant

Mae amseroedd wrth gwrs yn ddangosol, a dylid eu haddasu yn unol â hynny.

3.3 **Gofynion ystafell ac offer**

Rydym yn argymell y dylai'r ystafell a ddewisir fod yn ddigon mawr i 20 o gyfranogwyr eistedd. Er mwyn hwyluso ymarferion grŵp, argymhellir bod y trefniant eistedd ar gyfer yr ystafell mewn trefniant 'cabaret'/hanner lleuad fel y dangosir isod, er nad yw hyn yn hanfodol.



Bydd angen taflunydd sy'n gallu arddangos sleidiau PowerPoint ar sgrin neu wal yn yr ystafell (gan dybio bod y cyflwynydd yn dod â'i gyfrifiadur ei hun – fel arall, bydd angen cyfrifiadur hefyd). Argymhellir y dylid cael system sy'n gallu arddangos delwedd ar wahân i'r taflunydd fel y gellir rhoi sgrin y cyfrifiadur yng 'Ngolwg y Cyflwynydd', sy'n ddefnyddiol iawn.

Social Services and Well-being (Wales) Act

Er mwyn hwyluso’r ymarfer y Dechnoleg rydym yn ei defnyddio bob dydd a chofnodi cwestiynau neu faterion wrth i’r cwrs fynd rhagddo, dylid trefnu bod nifer o siartiau codi ar gael. Rydym yn argymell y dylid cael tri siart godi. Fel arall, gellid defnyddio dalenni bwrdd gwyn hud a’u rhoi ynghlwm wrth waliau’r ystafell dros dro.

Rhestr wirio offer

- Sgrin/Wal fawr wen
- Taflunydd
- Cyfrifiadur gyda PowerPoint ac mae’n gysylltiedig â seinyddion
- Seddi ar gyfer hyd at 20 o gyfranogwyr
- 3 siart godi neu ddalenni bwrdd gwyn hud (Magic Whiteboard[1])
- Ysgrifbinnau siart godi (lliwiau amrywiol)
- Ysgrifbinnau bwrdd gwyn (os ydych yn defnyddio bwrdd gwyn hud) a dilëwr
- Nodiadau ‘Post It’ (ar gyfer gêm ymarferion)
- Ysgrifbinnau
- Padiau ysgrifennu

[1] Er enghraifft: http://www.amazon.co.uk/Magic-Whiteboard-MAGICWHITE/dp/B001P5UAV8/

3.4 Nodiadau ar gynnal a chadw

Cyn dechrau'r cwrs, efallai y bydd angen i'r cyflwynydd roi cyfarwyddyd ar y canlynol:

- Lleoliad cyfleusterau
- Larymau tân
- Llwybrau dianc
- Defnyddio ffonau symudol
- Gwneud nodiadau
- Trefniant y grwpiau
- Egwyl te/coffi
- Ffurflenni gwerthuso'r cwrs

Mae'r union fanylion y dylid eu darparu yma yn dibynnu ar y rheiny sy'n berthnasol i'r lleoliad. Dylai'r cyflwynydd wybod a oes prawf larwm tân ar fin cael ei gynnal, ond dylai ddangos llwybrau a gweithdrefnau dianc beth bynnag, lleoliad toiledau a'r trefniadau ar gyfer yr egwyl a threfn y seddi yn yr ystafell.

Dylid nodi a oes dolen glyw ar gael (ai peidio), a gwahodd unrhyw un sydd â phroblem â'i olwg i ddod yn agosach at y tu blaen. Efallai y bydd angen gofyn a yw pawb yn ddigon cynnes, neu a ydynt am agor unrhyw ffenestri. Os bydd cyfleusterau cyfieithu'n cael eu darparu, yna dylid gwahodd pobl y bydd angen offer cyfieithu arnynt i gasglu clustffonau a gwneud yn siŵr eu bod yn gweithio'n gywir.

3.5 Adborth ac ymdrin â chwestiynau anodd

Rydym yn awgrymu, ar ddiwedd sesiwn hyfforddi neu raglen ddysgu, eich bod yn cymryd amser i fyfyrio ar y profiad dysgu gyda chyfranogwyr a'u helpu i nodi eu camau nesaf a'u camau gweithredu allweddol. Dylai hyn gynnwys gofyn i ddysgwyr ystyried rhai o'r pwyntiau isod naill ai'n unigol neu mewn parau:

- Beth sydd wedi eich taro chi fwyaf ynglŷn â'r cwrs hwn?
- Sut gallai'r hyn rydych chi wedi ei ddysgu heddiw effeithio ar y modd rydych yn cyflawni eich rôl?
- Beth mae'n debygol fydd yr heriau mwyaf i chi?
- Pa gamau y bydd angen i chi eu cymryd?
- Pa gymorth pellach sydd ei angen arnoch?

Yn ystod y sesiwn hyfforddi, mae'n debygol y bydd cyfranogwyr yn gofyn cwestiynau am fanylion gweithredu yn eu hardal leol. Gallai fod adegau pan na fyddwch chi, fel hwylusydd, yn gallu ateb y cwestiynau hyn neu ymdrin â rhai o'r materion anodd sy'n codi. Un ffordd o reoli hyn yw cael siart godi ar gyfer 'materion anodd a chwestiynau heb eu hateb'. Gellir ysgrifennu'r materion a'r cwestiynau ar y siart godi ac wedyn eu defnyddio i roi adborth i'r bobl sydd wedi comisiynu'r hyfforddiant. Wrth i'r hyfforddiant ddatblygu dros nifer o sesiynau, gallai fod yn ddefnyddiol datblygu taflen Cwestiynau Cyffredin gyda'r atebion swyddogol.

3.6 Teilwra'r cwrs yn unol ag amgylchiadau lleol

Mae cwmpas o fewn y cyrsiau i gyflwyno gwybodaeth am wasanaethau a gweithdrefnau teleofal lleol ac offer cymunedol. Dylai'r wybodaeth hon gynnwys y llwybrau cyfeirio, unrhyw gyfyngiadau ar ddarparu gwasanaethau (e.e. p'un a yw gosodiadau y tu allan i oriau yn bosibl, ac a oes gwasanaeth ymateb brys ar gael). Dylid nodi cymhwyster am wasanaethau am ddim (os yw'n briodol) ac amcan o'r gost wythnosol ar gyfer y rheiny sy'n ariannu eu hunain.

3.7 Gwerthuso'r cwrs

Mae'n bwysig cael adborth gan y cyfranogwyr sy'n mynychu'r cyrsiau. Mae hyn i sicrhau bod yr hyfforddiant yn briodol a'i fod yn gweithio i bobl sy'n mynychu. Mae'n bwysig adolygu adborth yn barhaus er mwyn sicrhau bod y cwrs yn parhau yn berthnasol ac yn mynd i'r afael ag unrhyw bryderon neu faterion a godir yn ystod y sesiynau.

Datblygwyd ffurflen werthuso, ac mae ar gael fel ffeil ar wahân sy'n addas ar gyfer ei hargraffu. Mae'n fuddiol dosbarthu'r ffurflenni gwerthuso tuag at ddiwedd y cwrs.

4. Cyd-destun a gwybodaeth gefndirol

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 gynnau'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 ddefnyddio'r toiled (ble fyddem ni heb y darn hwnnw o dechnoleg!) a chael cawod gynnes neis cyn cymryd y tywel oddi ar eich gwresogydd tywelion i fod yn gynnes 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 ganiatаol, 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 Rhyngrwyd – 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 synhwyraidd 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.

4.1 Nodyn ar derminoleg

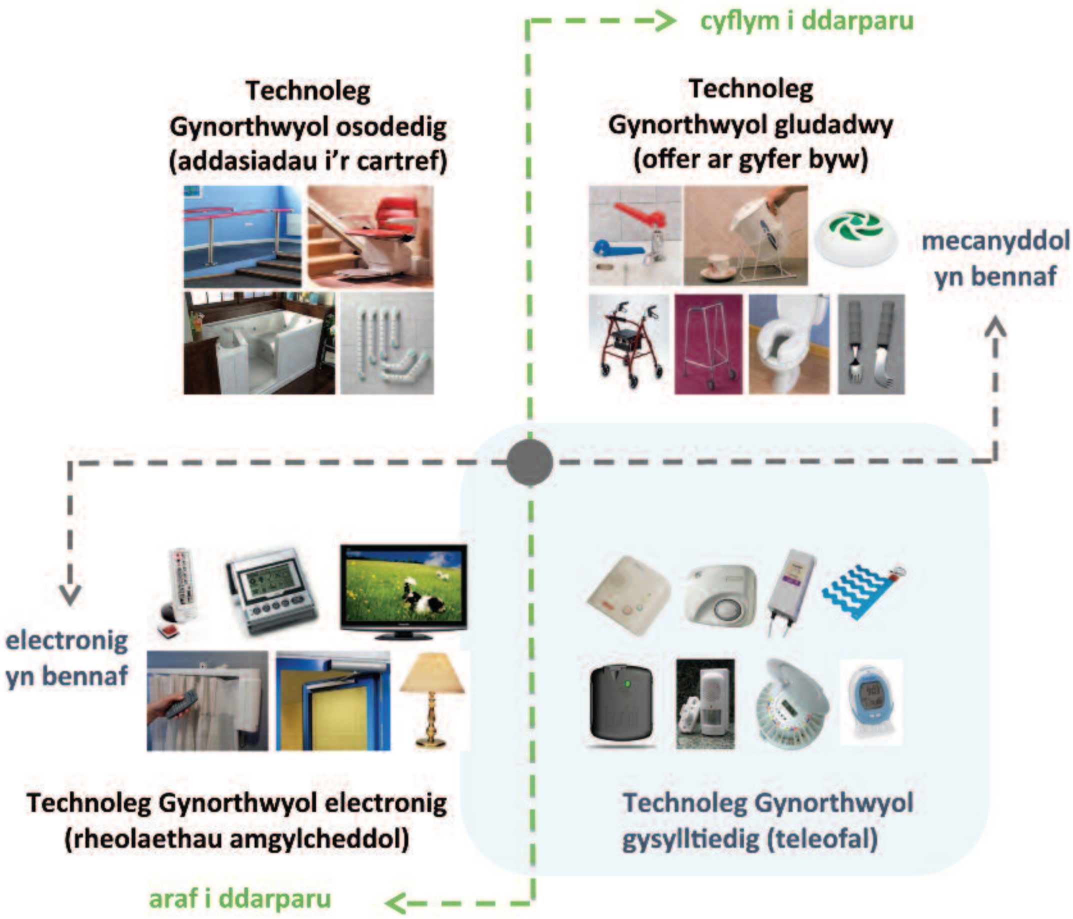
Nid yw'r cwrs hwn ynglŷn â thechnoleg gynorthwyol yn yr ystyr traddodiadol. Mae technoleg gynorthwyol yn faes mor eang, ei fod yn cwmpasu llawer o ddefnyddiau a mathau gwahanol o dechnoleg. Mae Ffigur 1 yn dangos pedwar cwadrant, lle rydym wedi rhannu technoleg gynorthwyol yn bedwar grŵp gwahanol:

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. **Thechnoleg gynorthwyol gysylltiedig** – mae hyn yn cynnwys cynhyrchion sy'n tueddu i gysylltu â chynhyrchion eraill fel larymau cwympo, larymau epilepsi, larymau nwy, peiriannau didoli meddyginiaeth a chymwysiadau/gwasanaethau gofal a theleofal digidol eraill.

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-gategorïau 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.

Er enghraifft, mae rhywfaint o'r derminoleg yn canolbwyntio ar y dechnoleg alluogi waelodol (e.e. Rhyngrwyd o Bethau). Mae termau eraill yn canolbwyntio ar y model cymorth sy'n cael ei alluogi (e.e. *gofal agos* – sy'n golygu gofal 'agos' mewn cyferbyniad â *theleofal* – sy'n golygu gofal o bell. Felly, mae gofal agos yn cyfeirio at sefyllfa lle mae technoleg yn cael ei defnyddio i hysbysu gofalwr sy'n byw yn y cartref yn uniongyrchol mewn cyferbyniad â theleofal, lle byddai, yn nodweddiadol, yn cael ei gyfeirio trwy ganolfan fonitro yn gyntaf). Weithiau, mae'r derminoleg yn disgrifio p'un a yw'r dechnoleg ar gael pan fydd rhywun yn symud (e.e. dyfeisiau gwisgadwy, gofal symudol (mCare), iechyd symudol (mHealth) – lle mae 'm' yn sefyll am *mobile* (symudol)).

Ffigur 1



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 (ar gael fel dogfen ar wahân). **Dyma'r termau mwyaf cyffredin y mae angen i ni fod yn ymwybodol ohonynt:**

Teleofal[2] '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 synwyryddion i'w galluogi nhw i barhau i fyw yn eu cartref eu hunain, tra'n lleihau i'r eithaf risgiau o gwympo, darganfod nwy a llifogydd ac mae'n cysylltu ag argyfyngau amser gwirioneddol eraill a newidiadau i ffordd o fyw dros gyfnod.'

Teleiechyd[3] '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" (TEC) sy'n derm cymharol newydd. Yn aml, caiff y gair 'gwasanaethau' ei ychwanegu at y term hwn i ffurfio TECS, er nad yw hyn wedyn yn cwmpasu cynhyrchion sy'n gweithio ar eu pen eu hunain lle nad oes elfen gwasanaeth parhaus. Rydym ni'n falch ein bod wedi egluro hynny!

[2] https://www.tsa-voice.org.uk/consumer-services/what-is-telecare
[3] https://www.tsa-voice.org.uk/consumer-services/what-is-telehealth

4.2 **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. Bydd yr adran nesaf yn trafod y sbectrwm eang o gymwysiadau technolegol sydd ar gael. Dywed rhai pobl fod hyn oherwydd ei fod yn rhatach na'r dewis arall (h.y. gofal 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. Mae'n bwysig fod gwasanaethau lleol yn cael eu strwythuro i fanteisio ar y cyfleoedd y gall technoleg eu darparu. Nid 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, a bydd hynny bob amser yn wir.

Amcangyfrifir bod 384,056 o bobl sy'n darparu gofal di-dâl ar gyfer anwylyn sy'n anabl, yn ddifrifol wael neu'n hŷn yng Nghymru, gan arbed £8.1 biliwn y flwyddyn i'r wladwriaeth. Mae mwy o bobl nid yn unig yn gofalu, ond maent yn gofalu am gyfnod hwy. Er 2001, mae nifer y bobl sy'n darparu 20-49 awr o ofal yr wythnos wedi cynyddu bron i draean (31%) ac mae'r rheiny sy'n darparu 50 awr o ofal neu fwy bob wythnos wedi cynyddu bron i chwarter (23%)[4]. Mae nifer y bobl sydd angen gofal, a'r rheiny sydd angen gofal am gyfnodau hwy, wedi cynyddu'n sylweddol er 2001. Fodd bynnag, mae poblogaeth Cymru yn parhau i heneiddio, a chyllid awdurdodau lleol yn gostwng, gan adael teuluoedd i gamu i'r adwy yn gynyddol.

Mae poblogaeth Cymru yn cynnwys y gyfran uchaf o bobl hŷn yn y DU. Mae poblogaeth Cymru oddeutu 3.1 miliwn, ac mae oddeutu 615,000 o'r bobl hyn yn 65 oed neu'n hŷn. O'r rhain, mae oddeutu 197,000 o bobl rhwng 75 ac 84 oed ac mae tua 79,000 ohonynt yn 85 oed neu'n hŷn[5]. Mae oddeutu 6% o'r rheiny sy'n 65 oed ac yn hŷn yn byw ar eu pen eu hunain[6].

Dim ond gwaethygu fydd y sefyllfa hon oherwydd:

- disgwylir y bydd nifer y bobl **16-64 oed** yng Nghymru yn **gostwng** o 95,000 (**5.0 y cant**) rhwng 2014 a 2039; a thros yr un cyfnod
- disgwylir y bydd nifer y bobl sy'n **65 oed ac yn hŷn** yn **cynyddu** o 292,000 (**44 y cant**).

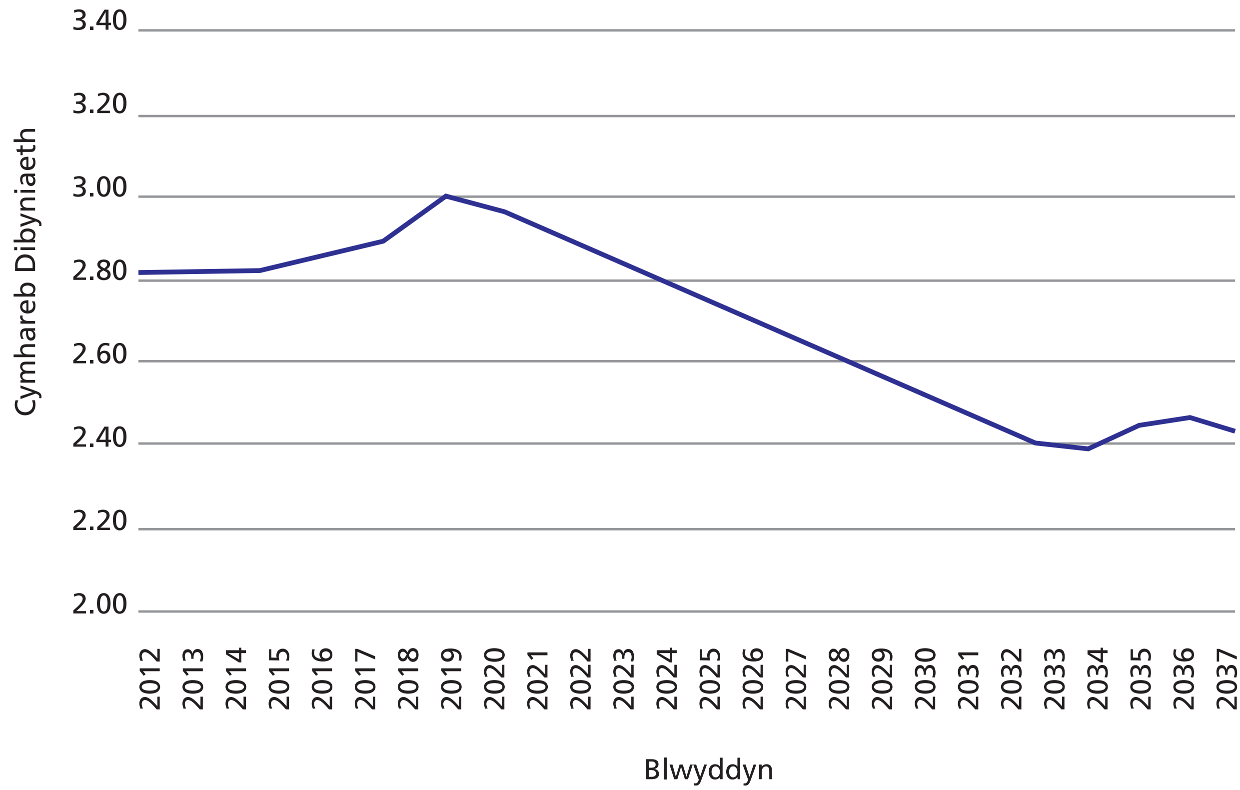
Defnyddir y ffigurau hyn i gyfrifo'r gymhareb dibyniaeth (h.y. cymhareb nifer y bobl o oedran gweithio i nifer y bobl o oedran pensiwn y wladwriaeth). Mae'n rhoi syniad ynglŷn â nifer y bobl o oedran gweithio a fydd yn gallu cynorthwyo/gofalu am bobl sydd wedi ymddeol. Mae'r siart ganlynol yn dangos yn eithaf trawiadol y gostyngiad arfaethedig yn y gymhareb dibyniaeth ar gyfer Cymru dros y cyfnod hwn.

4 Valuing Carers 2015 – the rising value of carers' support [2015] Prifysgol Sheffield, Prifysgol Leeds a CIRCLE, cy-hoeddwyd gan Carers UK

5 https://statswales.wales.gov.uk/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/nationallevelpopulationestimates-by-year-age-ukcountry

6 http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/922/page/75838

Ffigur 2



Wrth i'r boblogaeth heneiddio, bydd hefyd yn cael ei heffeithio yn fwy gan afiechydon cronig a hirdymor. Er enghraifft, bydd un o bob un ar bymtheg o bobl dros 65 oed ac un o bob chwech o bobl dros 80 oed yn cael eu heffeithio gan ddementia. Yn ôl amcangyfrifon presennol, mae oddeutu 43,000 o bobl yng Nghymru yn dioddef o ddementia a disgwylir y bydd hyn yn cynyddu 30 y cant ar gyfartaledd erbyn 2021, a chymaint â 44 y cant mewn rhai ardaloedd gwledig[7]. Yn yr un modd, bydd gan niferoedd cynyddol o bobl anableddau corfforol a synhwyraidd, ac mae'n debygol y byddant yn elwa ar ryw fath o dechnoleg sy'n benodol i'w cyflwr/cyflyrau.

Felly, gan fod y 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.

Wrth i'r galw am ofal wedi ei alluogi gan dechnoleg gynyddu, ac wrth i'r farchnad gynyddu, dylai ddylanwadu ar weithgynhyrchwyr offer i gyflwyno cynhyrchion newydd a gwell sy'n bodloni anghenion unigolion sy'n dymuno aros yn annibynnol. Hefyd, wrth i dechnolegau digidol gydgyfarfod a dod yn gynyddol gyffredin yn y cartref ac ar draws lleoedd cyhoeddus, bydd ffyrdd newydd o ddarparu'r rhain yn cael eu dyfeisio.

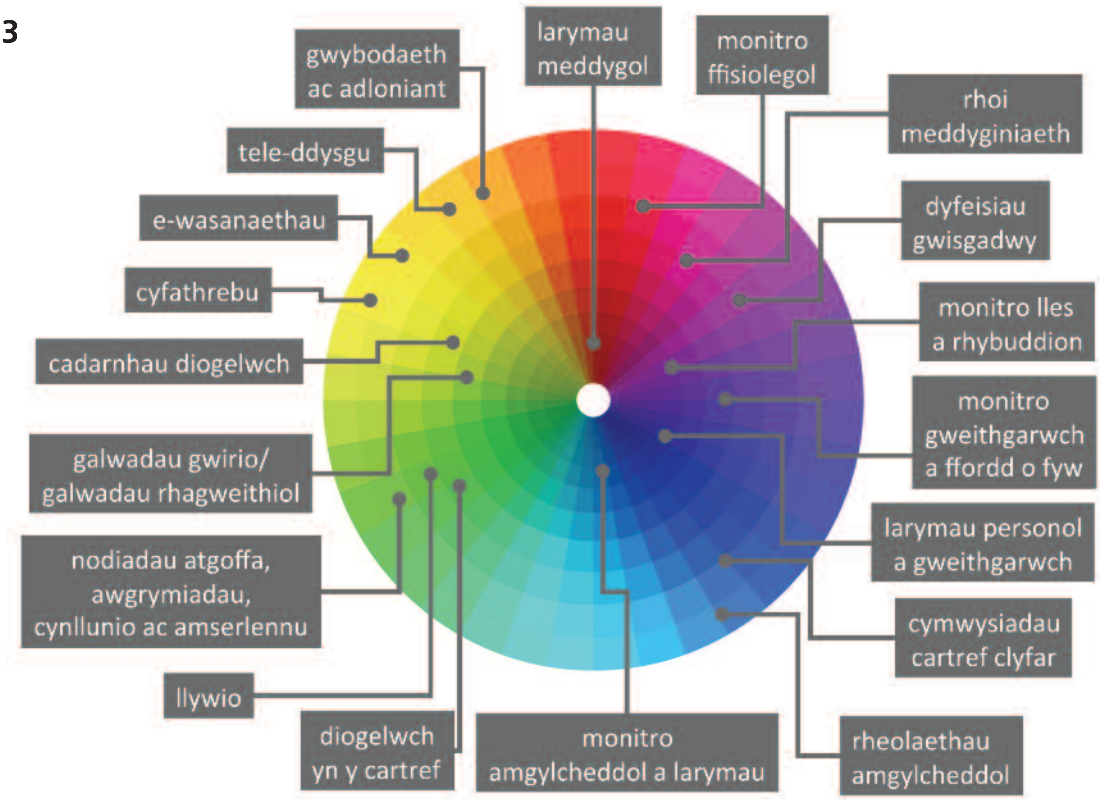
[7] Llywodraeth Cymru (2012) Law yn Llaw at Iechyd Meddwl – Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru.

Bydd effaith gyfunol yr **angen cynyddol i gynorthwyo pobl i fyw bywydau iach ac annibynnol boddhaus** ('tyniad y farchnad') â **datblygu mwy o atebion technolegol a gwell** ('gwthiad technoleg') yn arwain at atebion technolegol sy'n bodloni anghenion nifer *fwy* o bobl *yn well*.

4.3 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!

Ffigur 3



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.

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, clociau 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 y defnyddiwr gwasanaeth. 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 gofalwr 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 synhwyrydd 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.

Ffigur 4

1	2	3	4	5
Mae'r unigolyn yn gaeth i'r tŷ ac yn byw ar ei ben ei hun; nid oes ganddo unrhyw deulu agos	Mae'r unigolyn yn byw gyda gofalwr teulu sydd gydag ef trwy'r amser	Mae'r unigolyn yn byw gyda gofalwr teulu a allai fod yn absennol o bryd i'w gilydd	Mae'r unigolyn yn iach ar y cyfan. Nid oes arno eisiau cynnwys sefydliadau allanol.	Nid yw'r unigolyn sy'n agored i niwed yn gaeth i'r tŷ, ond gallai fod mewn perygl

1	2	3	4	5
Canolfan trin galwadau 24 y dydd, 7 diwrnod yr wythnos i roi gwybod i aelodau'r teulu os bydd problem	Gofal agos – Defnyddio galwr larwm lleol	Gellir rhybuddio'r gofalwr trwy ei ffôn symudol; gellir dewis defnyddio canolfan trin galwadau fel trefniant wrth gefn	Gallai ddefnyddio monitro gweithgarwch gan anfon rhybuddion i ffôn symudol gofalwr os bydd problem yn codi	Gallai ddefnyddio system gofal symudol (mCare) gan ddefnyddio ffôn clyfar ac apiau; gellir dewis defnyddio canolfan trin galwadau

Mae'n aml yn amlwg o'r materion sy'n wynebu unigolion fod lawer ohonynt yn ymwneud yn uniongyrchol â'u risg o gael damwain neu salwch neu'n risgiau sy'n gysylltiedig â dewisiadau ffordd o fyw neu eu strategaethau ymdopi. Ym mhob achos, mae angen rheoli'r risgiau naill ai trwy leihau'r tebygolrwydd y bydd digwyddiad niweidiol yn codi neu drwy leihau effaith digwyddiad o'r fath. Ffordd effeithiol o gefnogi canlyniad gwell yw trwy ddarganfod ac amlygu digwyddiad yn gynnar, gan arwain at ymateb priodol. Wedyn, yn nodweddiadol, mae hyn yn arwain at y modelau defnyddio cyffredin canlynol ar gyfer pecynnau diogelwch a lles:

- **Teleofal Sylfaenol** – y model canolfan fonitro traddodiadol, lle caiff larymau eu cyfeirio i ganolfan trin galwadau ac mae cysylltydd yn gyfrifol am bennu anghenion yr unigolyn ac am drefnu, neu gysylltu â'r ymatebwr mwyaf priodol, gan ddilyn protocol ymateb wedi'i bersonoli gyda gweithdrefnau cynnydd priodol. Mae'r ddarpariaeth sylfaenol hon ar gyfer pobl ag anghenion isel, ac fe gyfeirir ati fel pecyn sylfaenol, craidd neu lefel mynediad, a bydd yn nodweddiadol yn cynnwys cadwyn, larwm/larymau mwg ac efallai un neu ddwy ddyfais syml arall.
- **Teleofal Cymhleth** – mae hyn yr un fath â theleofal sylfaenol, heblaw'r ffaith fod anghenion yr unigolyn yn llawer mwy cymhleth, gan arwain at broses asesu fwy cymhleth a phecyn teleofal mwy. Mae'r pecyn yn debygol o gynnwys mwy o synwyryddion teleofal 'personol' a pherifferolion cysylltiedig.
- **Gofal agos** – dyma ble y gall gofalwr lleol ymateb i larymau a cheisiadau am gymorth. Mae hyn yn nodweddiadol yn cyfeirio at sefyllfa lle mae unigolyn yn byw gyda phriod neu unigolyn arall sy'n gallu cynnig cymorth am rywfaint o'r dydd neu drwy gydol y dydd. Gallai gyfeirio hefyd at amgylchedd tai a gefnogir lle mae un neu fwy o ofalwyr ar safle i gynorthwyo (e.e. anableddau dysgu). Felly, efallai na fydd unrhyw gyswllt â'r byd y tu allan ar y system a ddefnyddir; ond yn ymarferol, mae cyswllt o'r fath yn aml yn fanteisiol fel trefniant wrth gefn. Mae'r dull hwn yn aml yn arwain at ddewis cost is, o ran cost yr offer ymlaen llaw a chostau monitro parhaus; fodd bynnag, mae'n cyfyngu yn sgil y diffyg gwybodaeth hanesyddol am natur ac amlder y larymau a gynhyrchir, a allai gynnig mewnwelediad pwysig o ran atal rhagor o broblemau.
- **Gofal symudol** – dyma ble mae'r swyddogaeth larwm yn seiliedig ar dechnolegau sy'n gweithio pan fydd y defnyddiwr gwasanaeth yn gweithredu yn ôl yr arfer. Maent yn aml yn dibynnu ar ddefnyddio ffôn symudol neu ap ffôn clyfar ond hefyd yn cynnwys darganfyddwyr lleoliad GPS (y caiff rhai ohonynt eu hintegreiddio i ffôn). Gellir rhoi gofal symudol sylfaenol ar waith gan ddefnyddio setiau llaw ffôn symudol safonol neu ddefnyddio uned cost isel gyda botwm larwm dynodedig sydd wedi ei raglennu trwy ganolfan fonitro neu rwydwaith ymatebwr anffurfiol arall. Mae gofal symudol mwy datblygedig yn bosibl wrth i'r nifer sy'n cael ffonau clyfar gynyddu yn y farchnad darged ac wrth i fwy o apiau i gefnogi swyddogaeth larwm gael eu datblygu (e.e. nodiadau atgoffa ac awgrymiadau, darganfod cwympiadau a ffitiau epileptig). Mantais arall ffonau clyfar yw eu gallu i gyfathrebu dros y Rhyngrwyd a'u derbynnydd GPS mewnol, sy'n ei gwneud yn hawdd dod o hyd i'r defnyddiwr os bydd problem yn codi pan fydd allan.

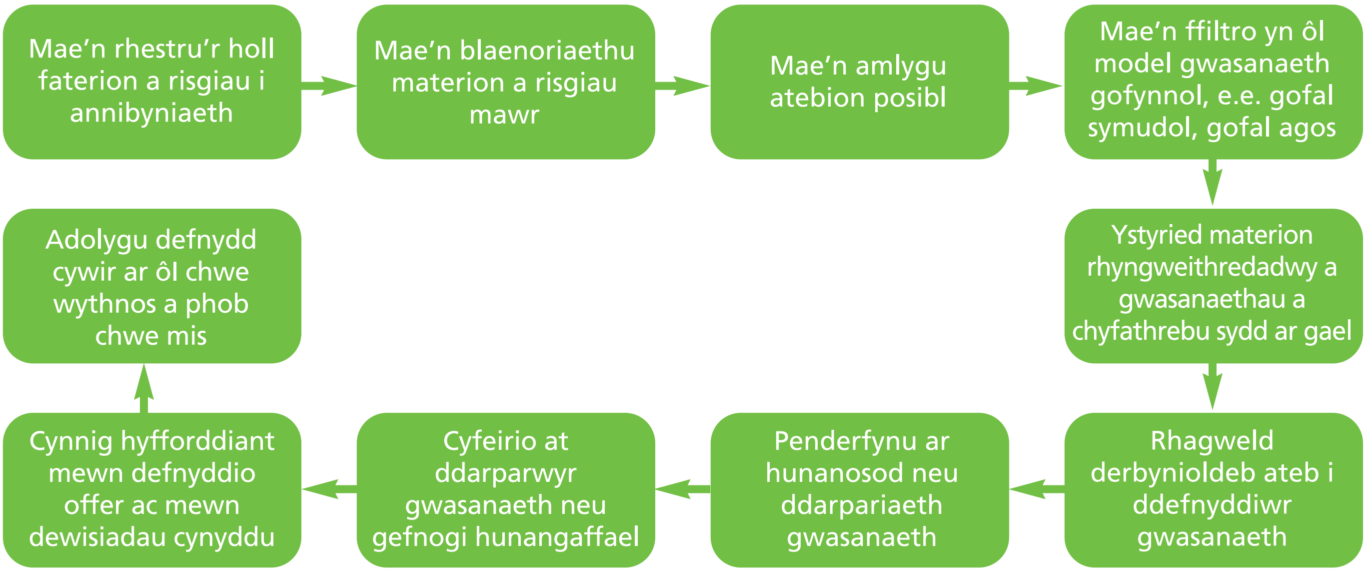
4.4 Prosesau asesu

Anaml y mae pobl yn defnyddio'r system iechyd a gofal cymdeithasol oni bai eu bod nhw neu'u teuluoedd yn cydnabod eu bod yn cael anawsterau yn ymdopi â byw yn annibynnol. Mewn rhai achosion, mae'n dilyn digwyddiad fel cyfnod o salwch, profiad o ysbyty fel claf preswyl ar gyfer llawfeddygaeth, marwolaeth neu anhwylder priod neu ddamwain. Ond i bobl eraill, mae'n dilyn cyfnod hir o ddirywiad araf sydd yn y pen draw yn effeithio ar y ffordd y gallant ymgymryd â thasgau bob dydd, eu cyflogaeth, eu hamdden neu'r ffyrdd y maent wedi ymdopi â heriau bywyd yn y gorffennol. O dan yr amgylchiadau blaenorol, mae penderfyniadau yn tueddu i gael eu gwneud yn gyflym, a heb ddeall y dewisiadau yn llawn; gall hyn arwain at ddifaru yn y dyfodol os byddant yn ailddysgu rhai o'u sgiliau bywyd yn ddiweddarach ac wedyn yn gallu gofalu amdanyn nhw eu hunain. Mae llawer o enghreifftiau o hyd o bobl sy'n symud allan o'u cartrefi ac i ofal preswyl ar ôl cwympo, neu os aiff eu prif ofalwr yn sâl, gan fod yr ymagwedd hon yn ymddangos fel ffordd hygyrch o reoli risgiau ar unwaith – ond yn aml ar draul colli annibyniaeth hirdymor.

Mae dewisiadau eraill, gan gynnwys gofal cartref, gwasanaethau prydau bwyd, canolfannau dydd a gwasanaethau ymweld sy'n gallu gwneud iawn, yn rhannol, am rai o'r colledion hyn; gall technoleg ddarparu ffordd hollbresennol o gymorth sy'n gallu gweithio ochr yn ochr â darpariaeth gofal arall (ac yn aml yn ei lle yn gynyddol) i sicrhau bod yr atebion yn gadarn ac ar gael bob amser. Fodd bynnag, mae asesiadau o anghenion na fodlonwyd a risgiau i annibyniaeth a gynhaliwyd adeg argyfwng (neu'n fuan ar ôl hynny) yn canolbwyntio yn anochel ar yr agendâu gofal traddodiadol, a ddangosir yng ngholofn chwith y tabl canlynol, yn hytrach nag ar ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn (yn y golofn ar y dde). Dyma a ddywedir am ymagwedd gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn..

Mae yn...	Nid yw yn...
Canolbwyntio ar yr unigolyn	Seiliedig ar ymarferwr
Seiliedig ar gryfderau	Seiliedig ar broblemau
Caffael sgiliau	Canolbwyntio ar ddiffyg
Cydweithio	Uchafiaeth broffesiynol
Integreiddio cymunedol	Driniaeth acíwt
Ansawdd bywyd	Iacháu/Gwella
Gymunedol	Seiliedig ar gyfleuster
Rhoi grym/Dewisiadau	Ddibyniaeth
Lleiaf cyfyngol	Gyfnodol
Ataliol	Ymatebol

Mae ymagwedd sy'n canolbwyntio mwy ar yr unigolyn yn gyson â defnyddio technolegau a gwasanaethau a bennwyd yn unigol sy'n cynnwys defnyddio dyfeisiau cynorthwyol, ond sydd hefyd yn ystyried diddordebau unigolyn, ei alluoedd, a'i werthoedd. Yn aml iawn, ar gyfer y syniad o hyrwyddo dewisiadau cost is a mwy graddol sy'n cynnwys technolegau datblygedig, mae angen newid diwylliannol gan aseswyr unigol a chan y boblogaeth yn gyffredinol, na fydd, heb lefel fwy o lawer o ddealltwriaeth, yn ymwybodol o'r cynnydd enfawr a wnaed mewn cynhyrchion gofal digidol a sut y gallant fynd i'r afael â materion penodol.



Rhaid tybio y bydd angen i bawb sy'n cael ei asesu oresgyn nifer o broblemau a rheoli sawl risg. Mae angen eu blaenoriaethu er mwyn sicrhau eu bod yn cael cynnig system a fydd yn eu cadw'n ddiogel ac yn rhoi cyfle iddynt wella ansawdd eu bywyd.

Mae'r diagram yn disgrifio'r camau y gellir eu cymryd i ddewis atebion priodol ac wedyn adeiladu'r gwasanaeth sydd ei angen i ddarparu, gosod a chynnal yr elfennau perthnasol.

5. **Rhan 1: Cwrs ymwybyddiaeth**

5.1 **Cyflwyniad**

Mae'r cwrs ymwybyddiaeth yn cynnig trosolwg cyffredinol o dechnoleg gynorthwyol. Bwriad y cwrs yw cynyddu gwybodaeth a hyder gweithwyr ac ennyn eu diddordeb yn y cyfleoedd gall technoleg ei gynnig fel rhan o wasanaethau cymdeithasol, iechyd a thai yng Nghymru. Mae'n addas ar gyfer gweithwyr heb ddim neu ychydig o wybodaeth am y pwnc. Dylid addasu'r cwrs i gynnwys gwybodaeth sylfaenol am y gwasanaethau teleofal ac offer cymunedol sydd ar gael yn lleol.

5.2 Ar gyfer pwy mae'r cwrs hwn?

Mae'r cwrs hwn wedi ei fwriadu ar gyfer unrhyw un sy'n ymwneud ag iechyd, gofal a thai p'un a yw hynny fel staff rheng flaen sy'n cyflwyno gofal a chymorth i unigolion, rheolwyr y mae'n rhaid iddynt drefnu adnoddau, neu eiriolwyr y mae angen iddynt ddeall dewis ac argaeledd cynyddol technoleg addas.

Gallai'r gynulleidfa a fwriedir gynnwys:

- rheolwyr sy'n dymuno ychwanegu technoleg at gynlluniau gofal unigol
- staff rheng flaen y mae angen iddynt nodi sut gallai technoleg weddu i anghenion y bobl y maent yn darparu cymorth ar eu cyfer
- aseswyr y mae angen sail sylfaenol arnynt yn y technolegau perthnasol cyn dilyn rhagor o gyrsiau i gynyddu eu gwybodaeth
- darparwyr gwasanaeth ail-alluogi a allai wella eu gwasanaeth ac atal neu ohirio'r angen am ofal hirdymor trwy ddarpariaeth amserol technoleg
- darparwyr cymorth arbenigol ar gyfer grwpiau sy'n agored i niwed
- landlordiaid cymdeithasol cofrestredig a'u staff a allai fod yn dymuno cynghori eu tenant am ddewisiadau sy'n seiliedig ar dechnoleg
- darparwyr tai a gefnogir sy'n cynnig gwasanaethau i bobl ag anableddau dysgu sydd efallai yn gallu cynyddu eu hannibyniaeth trwy ddefnydd estynedig o dechnoleg
- aelodau o'r gwasanaethau brys y mae angen iddynt sylweddoli'r potensial ar gyfer technoleg i leihau'r gofynion arnynt
- cynrychiolwyr sefydliadau trydydd sector y mae angen iddynt roi gwybod i'w haelodau am y cyfleoedd sydd ar gael trwy dechnoleg, a
- chyflogeion y GIG sydd efallai yn gallu cydnabod pwysigrwydd technoleg o ran cefnogi rhyddhau diogel o'r ysbyty ac osgoi ail-anfon rhywun i'r ysbyty

5.3 Nodiadau cyflwyno

Mae nodiadau'r hwylusydd ar gyfer y cwrs hwn wedi eu cynnwys yn y ffeil cyflwyniad PowerPoint.

6. Rhan 2: Cwrs asesu

6.1 Cyflwyniad

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. Dylid addasu'r cwrs i gynnwys gwybodaeth am y gwasanaethau teleofal ac offer cymunedol sydd ar gael yn lleol, a'r gweithdrefnau ar gyfer asesu teleofal/gofal wedi ei alluogi gan dechnoleg.

6.2 Ar gyfer pwy mae'r cwrs hwn?

Mae'r cwrs hwn wedi ei fwriadu ar gyfer unrhyw un sy'n ymwneud ag iechyd, gofal a thai p'un a yw hynny fel staff rheng flaen sy'n cyflwyno gofal a chymorth i bobl sy'n agored i niwed, rheolwyr y mae'n rhaid iddynt drefnu adnoddau, neu eiriolwyr y mae angen iddynt ddeall dewis ac argaeledd cynyddol technoleg addas.

Gallai'r gynulleidfa a fwriedir gynnwys:

- rheolwyr sy'n dymuno ychwanegu technoleg at gynlluniau gofal unigol
- staff rheng flaen y mae angen iddynt nodi sut gallai technoleg weddu i anghenion y bobl y maent yn darparu cymorth ar eu cyfer
- aseswyr y mae angen sail sylfaenol arnynt yn y technolegau perthnasol cyn dilyn rhagor o gyrsiau i gynyddu eu gwybodaeth
- darparwyr gwasanaeth ail-alluogi a allai wella eu gwasanaeth ac atal neu ohirio'r angen am ofal hirdymor trwy ddarpariaeth amserol technoleg
- darparwyr cymorth arbenigol ar gyfer grwpiau sy'n agored i niwed
- landlordiaid cymdeithasol cofrestredig a'u staff a allai fod yn dymuno cynghori eu tenant am ddewisiadau sy'n seiliedig ar dechnoleg
- darparwyr tai a gefnogir sy'n cynnig gwasanaethau i bobl ag anableddau dysgu sydd efallai yn gallu cynyddu eu hannibyniaeth trwy ddefnydd estynedig o dechnoleg

- aelodau o'r gwasanaethau brys y mae angen iddynt sylweddoli'r potensial ar gyfer technoleg i leihau'r gofynion arnynt gan bobl sy'n agored i niwed
- cynrychiolwyr sefydliadau'r trydydd sector y mae angen iddynt roi gwybod i'w haelodau am y cyfleoedd sydd ar gael trwy dechnoleg, a
- chyflogeion y GIG sydd efallai yn gallu cydnabod pwysigrwydd technoleg o ran cefnogi rhyddhau diogel o'r ysbyty ac osgoi ail-anfon rhywun i'r ysbyty

6.3 Nodiadau cyflwyno

Mae nodiadau'r hwylusydd ar gyfer y cwrs hwn wedi eu cynnwys yn y ffeil cyflwyniad PowerPoint.

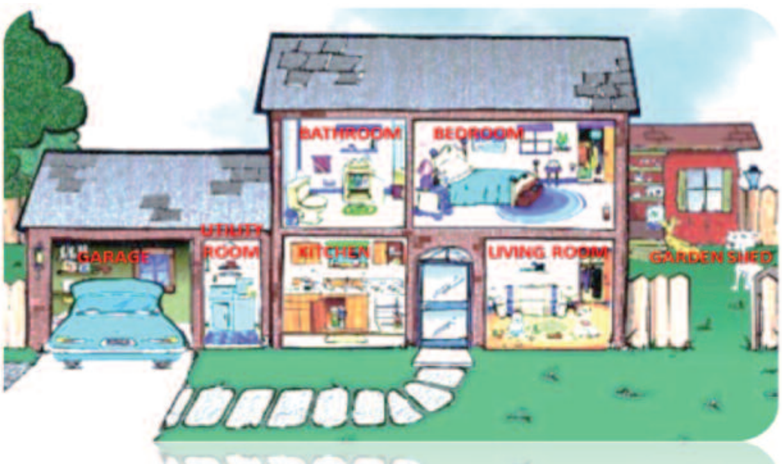
7. Adnoddau Eraill

7.1 Ymarfer – Y dechnoleg rydym yn ei defnyddio bob dydd

Mae'r ymarfer hwn yn cynnwys dau fersiwn – un ar gyfer y cwrs ymwybyddiaeth ac un ar gyfer y cwrs asesu.

Fersiwn y cwrs ymwybyddiaeth

Mae'r cwrs ymwybyddiaeth yn cynnwys rhannu cyfranogwyr yn dimau o dri neu bedwar, a bydd gan bob un setiau o nodiadau 'post-it' bach, a llun mawr o dŷ gyda garej a sied gardd.

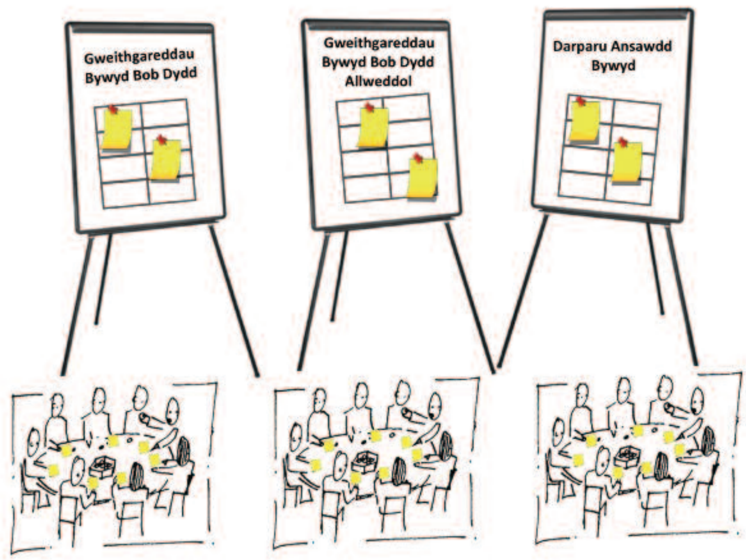


Rhowch 10 munud i gyfranogwyr feddwl am gynifer o eitemau o dechnoleg a allai fod ganddynt yn eu cartref. Gofynnwch iddynt ysgrifennu pob eitem ar nodyn 'post-it' ar wahân a'u gosod ar y llun o'r tŷ ar yr ystafell lle mae'r eitem yn fwyaf tebygol o fod.

Nod y gêm hon, a ddisgrifir yn llawn ar y sleid ategol, yw gwneud i gyfranogwyr sylweddoli bod technoleg o'u cwmpas yn eu cartrefi. Gellir cynnig gwobr fach i'r tîm sy'n enwi'r nifer fwyaf o ddyfeisiau. Fel arall, gallai fod y nifer fwyaf a geir mewn ystafell benodol fel yr ystafell wely neu'r gegin. Gall y cyflwynydd gyfuno cyfraniadau'r grwpiau unigol gan amlygu'r rhai y meddyliodd dim ond un tîm amdanynt. Gall yr hwylusydd gael ei syniadau ei hun am gynhyrchion hefyd a allai fod yn anarferol ac yn gysylltiedig â gofal a chymorth. Gallai'r rhain fod yn wely neu'n gadair electronig i ledorwedd neu'n grafwr tatws neu'n agorwr tuniau electronig.

Fersiwn cwrs asesu

Mae'r cwrs asesu yn cynnwys gofyn i gyfranogwr restru ar nodiadau 'post-it' eitemau o dechnoleg y maent yn eu defnyddio yn eu bywydau – naill ai yn bersonol neu yn eu cartrefi a'u gardd. Wedi i'r rhestr gael ei llunio, gwahoddir y cyfranogwyr i'w gosod yn erbyn testunau a restrir mewn un o dri prif faes pwnc, sef: 1) Gweithgareddau Bywyd Bob Dydd; 2) Gweithgareddau Bob Dydd Allweddol a 3) Darparu Ansawdd Bywyd.

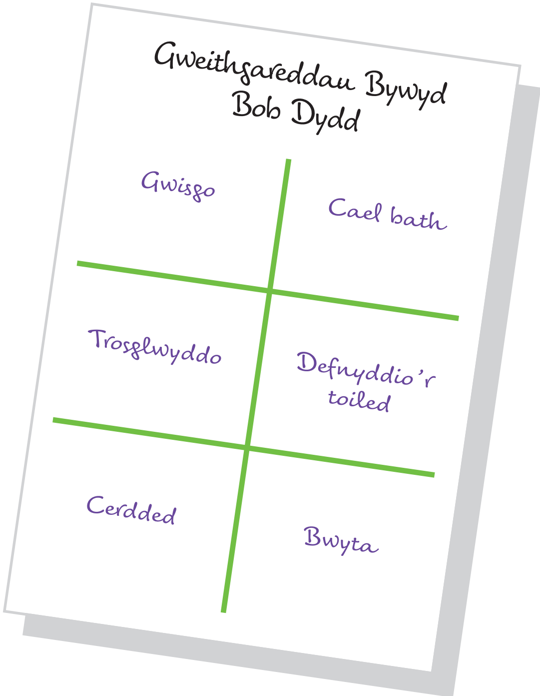


Y nod yw dangos yn union faint o dechnoleg rydym yn ei defnyddio yn ein bywydau bob dydd a'r modd y maent yn aml yn helpu â materion Gweithgareddau Bywyd Bob Dydd Allweddol ac Ansawdd Bywyd. Bydd hefyd yn helpu i nodi meysydd lle mae bylchau lle nad yw technoleg wedi cael effaith sylweddol eto. Mae angen gwneud rhywfaint o baratoi ar gyfer yr ymarfer hwn. Gan ddefnyddio tair siart godi ar wahân neu ddalenni bwrdd gwyn hud (neu gyfuniad ohonynt), amlygwch y gridiau canlynol:

Gweithgareddau Bywyd Bob Dydd

Ar grid 2 x 3, rhestrwch y Gweithgareddau Bob Dydd canlynol:

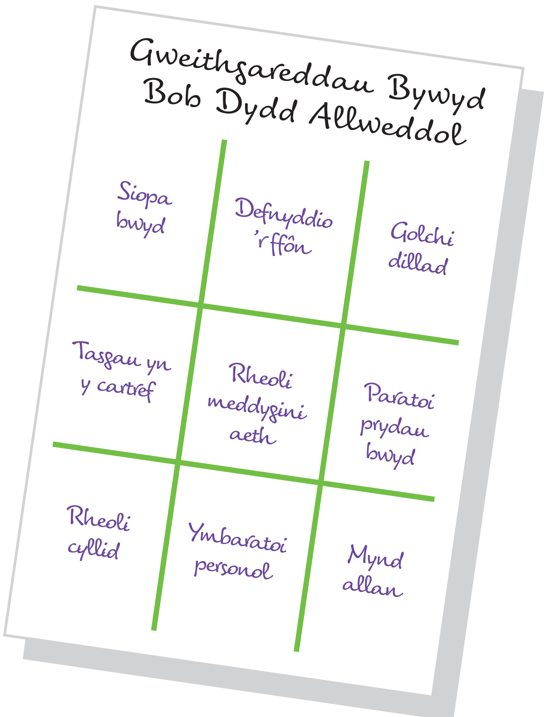
- Gwisgo
- Cael bath
- Trosglwyddo
- Defnyddio'r toiled
- Cerdded
- Bwyta



Gweithgareddau Bywyd Bob Dydd Allweddol

Ar grid 3 x 3, rhestrwch y Gweithgareddau Bywyd Bob Dydd Allweddol canlynol:

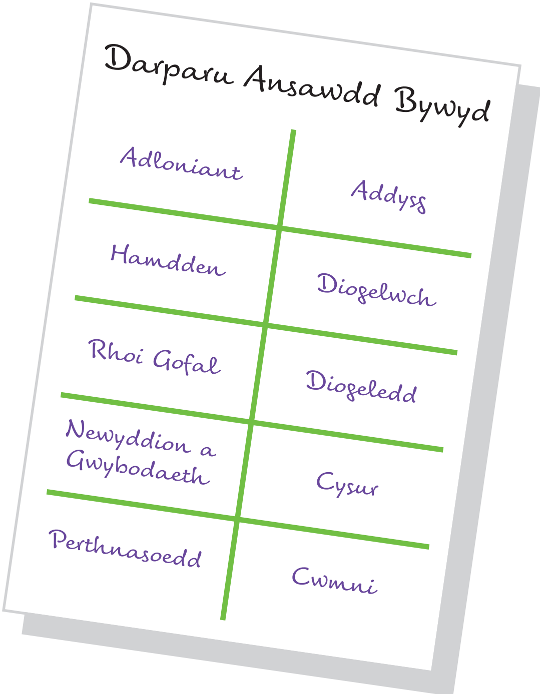
- Siopa bwyd
- Defnyddio'r ffôn
- Golchi dillad
- Tasgau yn y cartref
- Rheoli meddyginiaeth
- Paratoi prydau bwyd
- Rheoli cyllid
- Ymbaratoi personol
- Mynd allan



Darparu Ansawdd Bywyd

Ar grid 2 x 5, rhestrwch yr agweddau canlynol sy'n helpu i ddarparu Ansawdd Bywyd Da:

- Adloniant
- Hamdden
- Rhoi Gofal
- Newyddion a Gwybodaeth
- Perthnasoedd
- Addysg
- Diogelwch
- Diogeledd
- Cysur
- Cwmni



Gofynnwch y cwestiwn

"Mewn grwpiau o dri neu bedwar, meddyliwch am y dechnoleg rydych chi'n ei defnyddio bob dydd … p'un a yw hynny'n golygu'r dechnoleg rydych yn ei chario gyda chi neu sydd gennych yn eich cartref neu'ch gardd. Ysgrifennwch eich atebion ar y nodiadau 'Post It' a ddarperir."

Caniatewch ryw bum munud ar gyfer yr ymarfer hwn, wedyn gofynnwch i bobl restru eu hatebion.

"Nawr fe hoffwn i chi roi'r eitemau o dechnoleg ar eich nodiadau 'post it' yn erbyn y maes mwyaf priodol ar y tri grid hyn, sef Gweithgareddau Bywyd Bob Dydd, Gweithgareddau Bywyd Bob Dydd Allweddol ac Ansawdd Bywyd."

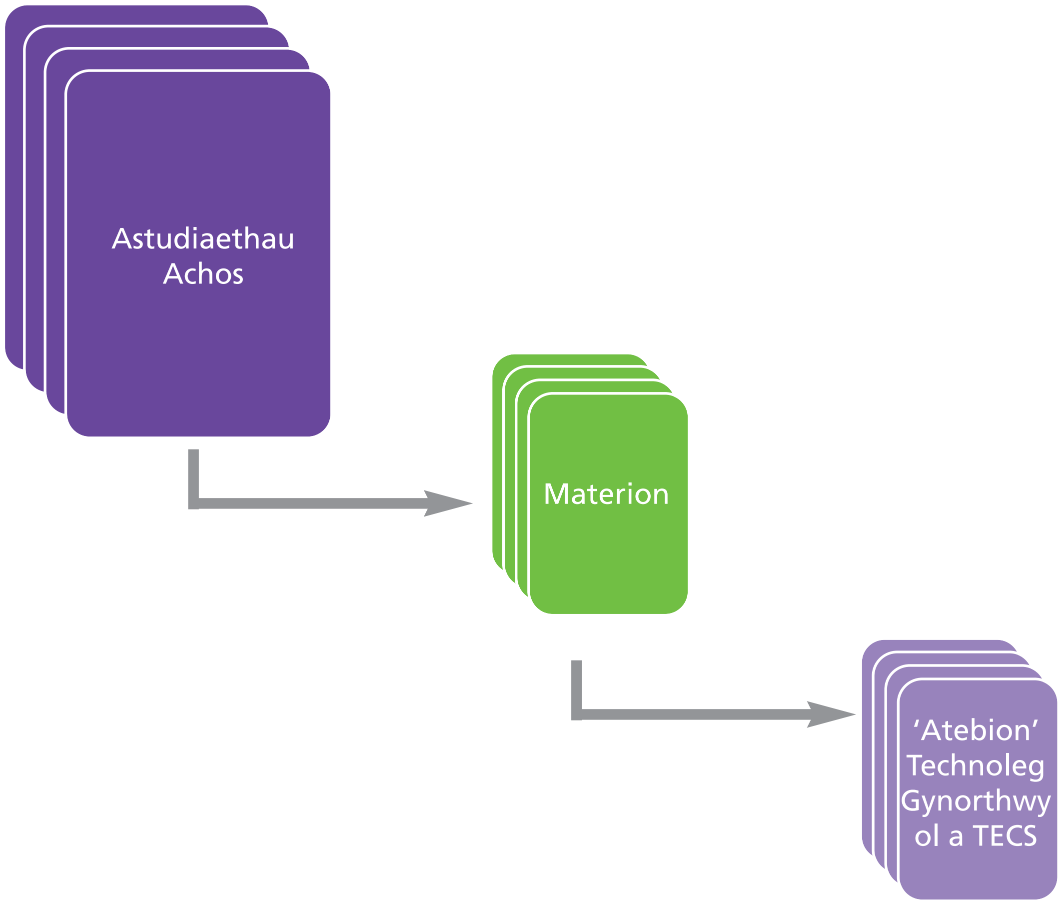
Pwyntiau trafod

- Trafodwch ble mae technoleg wedi cael effaith sylweddol ar fywydau bob dydd – yn enwedig mewn perthynas â gwaith tŷ wedi ei awtomeiddio.
- Pa dechnoleg fyddai pobl ddim yn gallu gwneud hebddi? (Gallai pobl awgrymu eu ffôn clyfar, y teledu, y Rhyngrwyd, ffôn, goleuadau, gwresogydd, peiriant golchi, cyfrifiadur – OND beth am eu toiled?)
- Sut mae ffonau clyfar/llechi wedi cael eu mabwysiadu gan bobl yn y sesiwn? A ydynt yn gwylio'r teledu ar eu dyfais gludadwy? A ydynt yn defnyddio nodiadau atgoffa neu galendrau? Llywio GPS? Realiti estynedig? Er enghraifft, ble gallant bwyntio at eu ffôn clyfar mewn adeilad neu hyd yn oed awyren yn yr awyr a bydd yn darparu gwybodaeth amser gwirioneddol amdano. Neu a ydynt yn chwarae gemau yn unig yn bennaf?

- Ble mae'r bylchau? Pa dechnoleg fyddai pobl yn hoffi ei gweld yn cael ei dyfeisio i wneud eu bywydau yn haws? Beth am gynorthwyydd personol robot? Un sy'n gwneud y gwaith smwddio iddynt? Neu sy'n coginio eu cinio? Neu un sy'n gofalu am Mam neu Dad?

7.2 **Ymarfer – Gêm Gardiau 'Rhoi Cynnig Arni!'**

Amcan yr ymarfer hwn yw helpu cyfranogwyr i fyfyrio ar yr hyn y maent wedi ei ddysgu yn ystod y cwrs. Bydd yn eu galluogi i ystyried astudiaethau achos amrywiol a nodi materion y mae angen mynd i'r afael â nhw. Bydd hefyd yn galluogi iddynt ddewis nifer o wahanol dechnolegau / gwasanaethau technoleg gynorthwyol neu TECS sy'n cynorthwyo pobl a'u gofalwyr i fwrw ymlaen â'u bywydau yn llawn.



Bydd astudiaeth achos yn dangos nifer o faterion y mae angen mynd i'r afael â nhw. Gellir rheoli neu gynorthwyo rhai o'r rhain yn llwyddiannus gan ddefnyddio Technoleg Gynorthwyol a Gofal a Chymorth wedi eu Galluogi gan Dechnoleg (TECS). Wedyn, gellir gofyn i gyfranogwyr ddewis y cardiau 'Mater' mwyaf priodol a mynd ymlaen i ystyried pa ymagweddau technolegol y gellid eu defnyddio i gynorthwyo'r unigolyn/unigolion yn yr astudiaeth achos – gan ystyried eu hanghenion a'u hamgylchiadau unigol – a'u cysylltu â'r ymatebwyr mwyaf priodol (lle bo'n berthnasol).

Bydd y dull hwn yn galluogi cyfranogwyr i ystyried pob un o'r dewisiadau ac yn galluogi iddynt greu eu pecynnau eu hunain o Dechnoleg Gynorthwyol a Gofal a Chymorth wedi eu Galluogi gan Dechnoleg (TECS). Mae'r ymarfer hwn yn cynnig ffordd hwyliog o gymhwyso rhywfaint o'r wybodaeth a gwmpaswyd yn y cwrs a bydd yn helpu gweithwyr i ymarfer meddwl am wahanol ddulliau o reoli materion a chyflyrau amrywiol.

Y cardiau

Mae'r adnodd hwn yn dod gyda pedwar astudiaeth achos, 12 cerdyn mater ac 20 cerdyn cynnyrch. Rhaid argraffu'r rhain ar gerdyn o ansawdd da os oes modd. Bydd lamineiddio yn helpu i ymestyn eu hoes fuddiol. Darperir y cardiau mewn dogfen ar wahân. Mae cardiau Mater a Chynnyrch yn cynnwys cod QR yn y gornel uchaf ar yr ochr dde. Os byddwch yn sganio'r rhain â'ch ffôn clyfar neu'ch llechen, bydd yn eich cysylltu â'r dudalen gyfatebol ar Vivo ble gallwch gael gwybod mwy (cyfeiriwch at **Adran 8**).

Cardiau enghreifftiol

Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Y GWAHANIAETH GALL TECHNOLEG WNEUD

Trosedd ar garreg y drws

Mae trosedd ar garreg y drws yn cynnwys galwyr ffug yn gallu peri pryder i bobl sy'n agored i niwed a'u hanwyliaid. Fel arfer, bydd galwyr ffug yn ceisio mynd i mewn i dŷ rhywun trwy esgus bod yn rhywun swyddogol; efallai y byddant yn gofyn am gael ymweld neu archwilio rhyw ran o'r cartref, gan gynnwys cwpwrdd mesurydd yn y gegin, y cwpwrdd crasu dillad neu'r blwch ffiwsiau. Yn aml, maent yn honni eu bod o'r cyngor neu gwmni cyfleustodau, a bod angen iddynt ddarllen mesurydd neu archwilio problem bosibl. Efallai y byddant yn honni eu bod yn swyddogion heddlu mewn dillad plaen hyd yn oed, pan maent yn ceisio dwyn arian a phethau gwerthfawr mewn gwirionedd.

Mae amrywiaeth o gynhyrchion a gwasanaethau yn bodoli sy'n gallu helpu i atal galwyr ffug, gan gynnwys nifer o ddyfeisiau diogelwch wrth y drws sy'n galluogi'r deiliad tŷ i siarad â'r galwr heb orfod agor y drws. Mae'r rhain yn cynnwys twll sbïo traddodiadol, yn ogystal â fersiynau digidol mwy soffistigedig, cadwyni drws, intercoms a systemau fideo sy'n galluogi delweddau o alwyr i gael eu recordio a'u gweld o bell ambell waith. Hefyd, mae larymau y gellir eu rhoi wrth y drws, sy'n gallu cael eu gosod i gysylltu â gwasanaeth monitro teleofal – yn dawel, yn ôl yr angen.

τ-cubed

Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Y GWAHANIAETH GALL TECHNOLEG WNEUD

Astudiaeth Achos: Margaret

Gwraig weddw sy'n 90 oed yw Margaret, sy'n byw mewn tŷ teras hanner milltir o ganol tref Llanelli. Mae ganddi dri 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 heblaw pensiwn y wladwriaeth a lwfans gweini. Mae'n berchen ar ei thŷ ond nid oes ganddo wres canolog. Mae fframiau'r ffenestri gwreiddiol wedi torri ac ni ellir eu hagor. Maen nhw'n creu tipyn o ddrafft pan fydd y gwynt yn chwythu.

Mae Margaret yn credu ei bod yn eithaf da am ei hoedran, ond mae ei harthritis wedi cyfyngu ar ei symudedd yn y blynyddoedd diwethaf, yn enwedig yn ystod y gaeaf. Mae ganddi feddyginiaethau amrywiol i'w cymryd pedair gwaith y dydd gyda phrydau bwyd i helpu â'i chylchrediad, yr arthritis, a'i helpu i fynd i gysgu. Anaml y mae'n bwyta mwy na dau bryd y dydd, oherwydd nid oes ganddi awydd bwyd, ac nid yw'n gallu fforddio prydau bwyd 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 fyw gyda'r haul yn tywynnu arni 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 gwneud iddi fynd i'r toiled yn amlach – ond mae'n mwynhau jin mawr os yw'n cael cyfle.

τ-cubed

Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Y GWAHANIAETH GALL TECHNOLEG WNEUD

MemRabel 2

Medpage

Trosolwg o'r cynnyrch: Mae hwn yn gloc calendr digidol sy'n gallu dangos gwahanol feintiau o fanylion am y diwrnod / dyddiad / amser ac adeg y dydd (bore, prynhawn, mis nos ac ati). Hefyd, gellir ei osod i ddangos negeseuon atgoffa gan ddefnyddio llais a llun neu negeseuon fideo.

Nodweddion allweddol: Sgrin 8" hawdd ei darllen; arddangosiad o'r amser / diwrnod / dyddiad; fformat cloc digidol; arddangosiad o adeg y dydd; hyd at 20 o nodiadau atgoffa sain / llun / fideo i'w chwarae'n ddyddiol, wythnosol, misol neu'n flynyddol.

Cysylltedd: Mae hwn yn gynnyrch arunig; nid oes unrhyw gysylltedd Wi-Fi neu ddiwifr arall.

Nodiadau: Hawdd ei osod; yn cael ei bweru trwy'r prif gyflenwad trydan; gellir addasu lefel y wybodaeth am yr amser / dyddiad; negeseuon atgoffa sain a llun wedi'u rhaglwytho; teclyn rheoli o bell.

τ-cubed

Astudiaethau achos

1. Margaret – Cwrs ymwybyddiaeth
2. Simon – Cwrs asesu
3. Carol – Cwrs asesu
4. Tudor – Cwrs asesu

Cardiau mater

1. Trosedd ar garreg y drws
2. Cwympo
3. Mynd ar goll
4. Diogelwch yn y cartref
5. Hypoglycaemia
6. Nam ar y golwg
7. Anymataliad
8. Cadw'n oer
9. Cadw'n gynnes
10. Rheoli meddyginiaeth
11. Problemau â chof tymor byr
12. Arwahanrwydd cymdeithasol

Cardiau cynnyrch

1. MemRabel 2
2. Nightlux
3. buddi
4. C500 Keysafe
5. Larwm Hypoglycaemia Gyda'r Nos
6. Memo Minder Plus

7. Tynetec Reach Telecare DAU
8. Canfodydd Cwympo i'w Wisgo Tynetec
9. Synhwyrydd Gwely Tynetec
10. Synhwyrydd Eithafion Tymheredd Tynetec
11. Didolwr Pils Datblygedig Tynetec
12. Canfodydd Mwg Tynetec
13. Tunstall Lifeline Vi Telecare DAU
14. Cadwyn Tunstall iVi gyda Chanfodydd Cwympo
15. Botwm Galwr Ffug Tunstall
16. Canfodydd Mwg Tunstall
17. Synhwyrydd Eithafion Tymheredd Tunstall
18. Synhwyrydd Enwresis Gwely Tunstall
19. Larwm Gwlychu'r Gwely Eclipse
20. Olrheiniwr BackTrack D-Tour GPS

Cyflwyno'r ymarfer

Gofynnwch i bobl weithio mewn grwpiau o dri neu bedwar a rhowch gerdyn astudiaeth achos iddynt ei ystyried. Gadewch iddynt ddewis y cardiau Mater sy'n gweddu orau i amgylchiadau'r unigolyn yn yr astudiaeth achos. Gofynnwch iddynt ddewis y cynhyrchion a fydd yn bodloni anghenion yr unigolyn yn yr astudiaeth achos yn y ffordd orau, gan ystyried popeth sy'n hysbys am eu hanghenion a'u hamgylchiadau.

Astudiaeth achos sylfaenol – Margaret

Cefndir

Gwraig weddw sy'n 90 oed o Lanelli yw Margaret, sy'n byw mewn tŷ teras hanner milltir o ganol y dref. Mae ganddi dri o blant, merch sy'n byw yn Abertawe, mab yng Nghaerdydd ac un arall sy'n byw yn yr Unol Daleithiau. Mae ganddi chwech o wyrion a deg o or-wyrion hefyd. Mae rhai ohonynt yn byw yn lleol ac yn galw i'w gweld yn eithaf aml – o leiaf yn ddigon aml iddi sylweddoli ei bod yn lwcus o gymharu â llawer o'i ffrindiau, sy'n cwyno wrthi eu bod yn gweld neb rhai wythnosau.

Nid oes ganddi unrhyw incwm heblaw pensiwn y wladwriaeth a lwfans gweini y gwnaeth hi allu ei hawlio yn y gaeaf y llynedd ar ôl cwympo yn ei hiard gefn, wrth nôl glo i wneud y tân yn ei hystafell fyw. Mae'n berchen ar ei thŷ ond nid oes ganddo wres canolog. Mae gan y tŷ ei ffenestri gwreiddiol o hyd, er bod y fframiau wedi torri, ac ni ellir eu hagor. Maen nhw'n creu tipyn o ddrafft pan fydd y gwynt yn chwythu.

Mae Margaret yn credu ei bod yn eithaf da am ei hoedran, efallai gan iddi fod yn weithgar trwy gydol ei hoes, a dydy hi erioed wedi cael ei disgrifio fel rhywun sydd dros ei phwysau. Mae arthritis wedi cyfyngu ar ei symudedd yn y blynyddoedd diwethaf, yn enwedig yn ystod y gaeaf, ond dydy hi ddim wedi magu unrhyw bwysau, ac mae'n siŵr bod hynny am nad yw hi'n bwyta cymaint ag y dylai. Mae ganddi feddyginiaethau amrywiol i'w cymryd bedair gwaith y dydd gyda phrydau bwyd i helpu â'i chylchrediad, yr arthritis, a'i hanawsterau wrth fynd i gysgu, ond anaml y mae'n bwyta mwy na dau bryd y dydd – yn aml dim ond i atal ei merch rhag cega arni ar y ffôn neu pan fydd un o'i hwyrion yn galw gyda physgod a sglodion. Nid yw'n anghofio bwyta, ond nid oes ganddi awydd bwyd, ac nid yw'n gallu fforddio prydau bwyd 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 fyw gyda'r haul yn tywynnu arni 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 gwneud iddi fynd i'r toiled yn amlach – ond mae'n mwynhau jin mawr os yw'n cael cyfle.

Prif faterion i fynd i'r afael â nhw

- Cwympiadau
- Rheoli meddyginiaeth
- Cadw'n oer
- Cadw'n gynnes

Nodiadau'r hwylusydd

Problem wirioneddol Margaret yw ei gwendid sydd wedi digwydd o ganlyniad i'w hoedran, arthritis a'i bodolaeth brin. Mae'n golygu ei bod mewn perygl o gwympo, ac oherwydd bod neb yn galw

i'w gweld yn rheolaidd, mae tebygolrwydd y byddai'n dioddef am amser hir cyn i rywun alw. Mae ei chof yn dda – ond gan fod angen meddyginiaeth gynyddol arni, mae'n debygol o anghofio eu cymryd yn brydlon, neu gymryd gorddos oni bai ei bod yn cael ei hatgoffa sawl gwaith y diwrnod.

Ei thŷ sydd wrth wraidd ei phroblemau eraill. Yn y gaeaf, mae'n oer a drafftiog, felly mae angen i Margaret gadw'n gynnes. Mae'r broblem i'r gwrthwyneb yn yr haf – mae angen iddi gadw'n oer gan nad yw'r ffenestri yn agor, ac mae'n hoffi cael diod alcoholig.

Ym mhob achos, mae angen darganfod ac adnabod sefyllfaoedd all achosi anhawster, ac mae angen ffynhonnell gymorth o bell arni i ddarparu cymorth neu gyngor. Mae hyn yn ddelfrydol ar gyfer system teleofal gonfensiynol sy'n cynnwys uned larwm wasgaredig a synwyryddion perthnasol. Gellir darganfod cwymp fel mater o drefn gan ddefnyddio canfodydd cwympo sy'n cael ei wisgo, neu gellir seinio larwm â llaw trwy ddyfais cadwyn. Nid yw'n glir p'un a fydd Margaret yn gwisgo canfodydd cwympo, neu gadwyn larwm o ran hynny, felly rhaid i'r asesydd wneud penderfyniad. Gellir gwisgo rhai canfodyddion cwympo (a phob cadwyn) ar yr arddwrn. Mae'n bwysig sicrhau bod y synwyryddion dethol yn cyd-fynd â'r uned larwm wasgaredig.

Gellir canfod achosion o gwympo yn y nos gan ddefnyddio monitor gwely a fydd yn darparu larwm os bydd yn gadael y gwely yn ystod y nos a ddim yn dychwelyd o fewn cyfnod wedi ei raglennu. Gallai golau awtomatig helpu iddi weld ei ffordd i'r ystafell ymolchi yn ystod y nos hefyd.

Nid oes angen didolwr pils awtomataidd ar Margaret, ond mae angen rhybuddion i'w hatgoffa i sicrhau nad yw'n anghofio cymryd ei phils, yn enwedig yn y bore ac yn y nos. Yn ffodus, gellir cyhoeddi rhybuddion atgoffa trwy ei huned larwm wasgaredig, a bydd y ganolfan fonitro yn darparu trefniant wrth gefn os bydd yn methu cadarnhau ei bod wedi clywed y rhybuddion atgoffa ac wedi gweithredu yn unol â nhw.

Yn olaf, dylid nodi nad oes gan Margaret unrhyw ymatebwyr teuluol sy'n gallu rhoi sicrwydd y byddant yn mynd ati'n gyflym gydag allwedd mewn argyfwng. O ganlyniad, mae angen darparu man diogel i gadw allwedd y tu allan i'w thŷ gyda chod mynediad y gall y ganolfan fonitro ei roi i'r gwasanaethau brys fel y gallant fynd i mewn pan fydd angen iddynt fynd at Margaret os bydd y sefyllfa yn codi.

Cynhyrchion a awgrymir

- Tynetec Reach
- Tynetec Touch
- Canfodydd cwympo i'w wisgo Tynetec
- Canfodydd eithafion tymheredd Tynetec
- Golau sy'n cael ei ysgogi gan symudiadau Philips
- Man diogel i gadw allweddi Supra Key

Astudiaeth achos gymhleth - Simon

Cefndir

Mae Simon yn 22 oed ac mae ganddo syndrom Down. Roedd yn byw gartref yn Aberhonddu gyda'i deulu nes ei fod yn 18 oed. Aeth i'r ysgol leol lle roedd yn boblogaidd ymhlith ei gyfoedion, a oedd yn arfer gofalu amdano. Gadawodd llawer ohonynt yr ysgol yn 16 oed i fynd i goleg technegol neu i goleg chweched dosbarth, felly roedd Simon a'i rieni yn falch pan gafodd gynnig lle mewn canolfan addysg arbennig 20 milltir o'i gartref. Roedd yn mwynhau yno ond roedd yn gweld y teithio yn eithaf blinedig. Roedd ei rieni yn ofni hefyd y gallai golli'r bws gartref a mynd ar goll gan fod ei synnwyr cyfeiriad yn wael, ac roedd yn amharod i ofyn am gyfarwyddiadau. Felly, pan orffennodd yn y coleg a chael cynnig rhagor o hyfforddiant mewn arlwyo a chyfle i fyw mewn tai â chymorth gyda 4 o'i ffrindiau coleg, roedden nhw i gyd wrth eu bodd ac yn gweld hyn fel cyfle iddo gynyddu ei annibyniaeth.

Gweithiodd popeth yn dda am flwyddyn. Wedyn, cafodd Simon gynnig swydd ran-amser mewn siop fara. Roedd yr oriau yn anghymdeithasol ac yn golygu ei fod yn cael llawer llai o gyfle i gyfarfod â'i ffrindiau. I wneud pethau'n waeth, dywedodd ei ddarparwr tŷ wrtho fod eu grantiau yn cael eu lleihau ac y byddai angen iddo symud allan o'r cartref roedd yn ei rannu ar y pryd a symud i'w dŷ newydd ei hun ag un ystafell wely. Roedd yn teimlo'n gyffrous ynglŷn â chael ei denantiaeth ei hun ar y dechrau, ond teimlai braidd yn nerfus pan ofynnodd ei rieni pwy fyddai'n gofalu amdano, dim ond i gael gwybod nad oedd angen cymorth mor agos arno mwyach ac y byddai'n helpu ei ddatblygiad pe bai'n cymryd mwy o gyfrifoldeb.

Yn anffodus, nid yw tŷ newydd Simon ar lwybr bysiau, ac mae ar gyrion ystâd o dai lle bu cwynion am ymddygiad gwrthgymdeithasol yn ddiweddar. Dim ond un o'i ffrindiau sy'n byw gerllaw, ac mae ei swydd yn golygu mai anaml y maent gartref ar yr un pryd. Er bod byw yma yn golygu nad yw'n cael llawer o gyfleoedd i fynd allan, mae ei rieni yn dweud wrtho y byddant yn gyrru draw i'w weld bob yn ail ddydd Sadwrn. Mae'r tŷ wedi ei ddodrefnu yn llawn; mae'r gegin yn cynnwys oergell/rhewgell, hob trydan, microdon a sinc a chypyrddau gosod. Mae ei ystafell wely yn cynnwys toiled a chawod mynediad lefel yn gysylltiedig. Mae'r tŷ hefyd yn cynnwys uned larwm wasgaredig fodern Tunstall sy'n gysylltiedig â chanfodyddion mwg a gwres. Mae ganddo gadwyn banig y gall ei phwyso os bydd ganddo broblem, a byddai'r alwad hon yn cael ei hateb gan ganolfan fonitro 24 awr sydd wedi ei lleoli ym Merthyr. Mae'n cynnwys teledu lloeren a chyfleuster band eang hefyd.

Prif faterion i fynd i'r afael â nhw

- Arwahanrwydd cymdeithasol
- Trosedd ar garreg y drws
- Mynd ar goll

Nodiadau'r hyfforddwr

Mae'n amlwg fod Simon yn medru symud ac na ddylai dreulio ei holl amser gartref. Fodd bynnag, mae ganddo broblemau tra bydd gartref hefyd, yn cynnwys arwahanrwydd cymdeithasol a'r ffaith ei fod yn agored i droseddwyr posibl a allai ei dargedu ef a'i dŷ.

Mae angen uned larwm wasgaredig arno i roi mynediad cyflym iddo at gymorth trwy bwyso ei gadwyn banig. Yn ffodus, mae hyn eisoes ar gael yn y tŷ. Mae angen iddo gael switsh wrth ei ddrws ffrynt hefyd er mwyn iddo allu agor llinell ffôn yn dawel fel y gall y bobl sy'n delio â galwadau glywed, gwirio a chofnodi unrhyw geisiadau gan ymwelwyr sydd eisiau dod i mewn.

Nid yw'n glir a yw Simon yn cario ffôn clyfar datblygedig, ac yn gallu defnyddio ei nodweddion. Felly, byddai'n ddefnyddiol iddo gael dyfais lleolwr GPS y gallai ei defnyddio i roi gwybod i'w rieni os bydd yn mynd ar goll, neu os yw'n mynd i ardal a allai gael ei hystyried yn anniogel. Mae llawer o wahanol fodelau i'w hystyried, ond bydd angen ailwefru pob un ohonynt bob nos neu rywbeth tebyg fel eu bod ar gael iddo fynd gydag ef pan fydd yn mynd allan. Bydd angen cytuno ar yr ardaloedd diogelwch gyda Simon (trwy ymgynghori â'i rieni, mae'n siŵr).

Yn olaf, nid yw arwahanrwydd cymdeithasol yn broblem y gellir ei datrys trwy dechnoleg yn unig. Fodd bynnag, gallai elwa'n sylweddol trwy gael mynediad at gyfrifiadur neu ddyfais llechen sy'n galluogi iddo gael mynediad at wasanaethau ar-lein, yn cynnwys Skype, neu Facetime. Bydd y rhain yn galluogi iddo siarad â'i ffrindiau ni waeth ble maent yn byw, yn ogystal â chael ei gyfrif Facebook ei hun sy'n galluogi iddo rannu lluniau a gwybodaeth arall yn hawdd â'i ffrindiau. Gan ei fod yn agored i niwed, dylid trefnu darpariaeth i sicrhau nad yw'n gwneud ffrindiau â phobl a allai geisio cam-fanteisio arno.

Cynhyrchion a awgrymir

- Botwm galwr ffug Tunstall
- Olrheiniwr BackTrack D-Tour GPS

Astudiaeth achos gymhleth - Carol

Cefndir

Mae Carol yn 75 mlwydd oed ac wedi cael diabetes Math 2 sy'n cael ei reoli'n wael ers dros 30 mlynedd – ond nid yw'n ei hystyried ei hun yn hen. Mae hi wedi cael trafferth newid ei ffordd o fyw i reoli'r clefyd ac mae'n parhau i fwyta gormod o gacennau, siocledi a charbohydradau eraill heb gynyddu ei lefel o ymarfer corff. Mae hi wedi magu pwysau ac yn rhoi'r bai ar ei meddyginiaeth, sy'n un rheswm pam mae ei lefelau ymlyniad yn wael. Rheswm arall pam mae'n cael trafferth â hunanofal yw'r ffaith fod ei golwg wedi bod yn dirywio dros nifer o flynyddoedd o ganlyniad i retinopathi; mae nid yn unig yn effeithio ar ansawdd ei bywyd, ond mae hefyd yn golygu ei bodyn cael anhawster darllen y labeli ar becynnau.

Cafodd ei rhuthro i'r ysbyty y llynedd mewn ambiwlans pan lewygodd ar y stryd. Canfuwyd bod ei lefelau glwcos yn y gwaed yn beryglus o uchel, ynghyd â'i lefelau pwysedd gwaed a cholesterol. Mae'n cael cyfuniad o feddyginiaethau i'w llyncu ar gyfer ei diabetes erbyn hyn, a dywedir wrthi i brofi ei lefelau glwcos yn y gwaed yn rheolaidd, a chymryd nifer o feddyginiaethau eraill hyd at bedair gwaith y dydd hefyd.

Mae Carol wedi bod yn wraig weddw ers dros 40 mlynedd, ac mae bellach yn byw ar ei phen ei hun mewn tŷ â tair ystafell wely y mae wedi bod yn berchen arno heb forgais ers marwolaeth ei gŵr. Mae hi wedi dechrau nifer o berthnasoedd, a'u gadael, yn y blynyddoedd diwethaf am amrywiaeth o resymau y mae'n hapus i'w trafod. Nid yw'n dioddef o iselder clinigol ac mae ganddi grŵp eang o ffrindiau y mae'n mynd allan gyda nhw bob wythnos i gael pryd o fwyd neu i ddigwyddiadau cymdeithasol eraill. Maent yn trefnu'r digwyddiadau hyn gan ddefnyddio ap ar eu ffonau clyfar. Mae'n annhebygol fod Carol yn barod i newid ei ffordd o fyw, ond mae wedi cytuno derbyn technoleg a fydd yn ei helpu hi i helpu ei hun.

Prif faterion i fynd i'r afael â nhw

- Hypoglycaemia
- Cwympiadau
- Nam ar y golwg
- Rheoli meddyginiaeth

Nodiadau'r hwylusydd

Mae angen cymorth ar Carol i ddod i delerau â'i chyflyrau iechyd hirdymor a sylweddoli bod angen iddi wneud ei rhan mewn gwella ei lles. Efallai bod angen ychydig o wersi arni ynghylch iechyd neu efallai yr hoffai fynychu grŵp hunangymorth ble gall rannu profiadau a phroblemau. Fodd bynnag, ei chaffaeliad mwyaf yw ei chylch ffrindiau. Gyda'u cymorth nhw, ac ychydig o gymorth ymarferol gan dechnoleg, gallai weddnewid ei bywyd.

Yr hyn sydd wraidd problemau Carol yw'r ffaith nad yw'n cymryd ei meddyginiaethau yn gyson. Mae'n hawdd rhoi'r bai ar ei chof neu ei golwg gwael am beidio â chydymffurfio â'i phresgripsiynau, felly gall technoleg nid yn unig ei helpu i gofio am ei meddyginiaeth, ond gall ei helpu i gymryd y meddyginiaethau cywir ar yr adeg gywir. Mae angen iddi gael mwy na dyfeisiau neu negeseuon atgoffa sy'n cael eu cyflwyno trwy ddyfais ffôn. Mae angen iddi gael system didoli meddyginiaeth a fydd nid yn unig yn ei hatgoffa pan fydd yn bryd iddi gymryd ei thabledi, ond a fydd hefyd yn eu rhoi nhw iddi mewn ffordd sy'n atal gorddos. Trwy ddewis dyfais gysylltiedig, gellir rhoi gwybod i ganolfan fonitro os na fydd wedi casglu'r feddyginiaeth yn ystod y ffenestr ddethol, a gellir ei hatgoffa cyn i'r cyfle gael ei golli. Gellir defnyddio'r dull hwn i fonitro ymlyniad hefyd a galluogi ei meddyg teulu neu'i grŵp cymorth i gael gwybod am newidiadau yn ei llwyddiant. Byddai angen i'r carwsél meddyginiaeth gael ei lenwi bob wythnos naill ai gan ei fferyllydd neu gan Carol ei hun neu gan un o'i ffrindiau. Byddai hyn yn rhoi cyfle iddynt roi cymorth ymarferol iddi. Gallant hefyd wneud yn siŵr ei bod yn mesur y glwcos yn ei gwaed yn rheolaidd. Byddai angen gwasanaeth teleofal ac uned larwm wasgaredig arni fel canolbwynt i'r ddarpariaeth gartref, er bod ei ffrindiau yn debygol o gadw allwedd i'w thŷ a'i chynorthwyo yn gyflym mewn argyfwng.

Trwy reoli ei diabetes, gellir rheoli'r problemau eraill yn ei bywyd, ond mae'n parhau i fod yn bosibilrwydd na fydd hi'n bwyta digon ar adegau i geisio lleihau ei phwysau, a gallai ddioddef pwl hypoglycaemig, ac mae hyn yn anodd iawn i'w ragweld. Fodd bynnag, mae dyfeisiau i'w gwisgo ar arddwrn sydd ar gael sy'n gallu ei rhybuddio am symptomau pwl "hypo" sydd ar fin digwydd cyn iddi lewygu.

Gall methu darllen labeli fod yn beryglus am lawer o resymau, gan gynnwys diogelwch wrth goginio, ond gallai hefyd achosi iddi ddewis y cynhwysion anghywir wrth goginio. Mae llawer o gymhorthion electronig sydd ar gael yn cynnwys dyfeisiau sy'n gallu siarad â hi pan ddefnyddir label arbennig. Gallai ddefnyddio ffôn clyfar i chwyddhau neu ddarllen labeli allan i sicrhau ei bod yn dilyn y cyfarwyddiadau yn gywir.

Yn olaf, bydd y posibilrwydd i Carol gwympo yn lleihau yn sylweddol os yw'r ffordd y mae'n cadw at ei meddyginiaeth yn gwella. Fodd bynnag, mae'n byw ar ei phen ei hun a gallai gwympo yn unrhyw le ac ar unrhyw adeg. Y tu allan, byddai rhywun yn dod o hyd iddi yn gyflym, ond gallai ddefnyddio ap ar ei ffôn i gysylltu ag un o'i ffrindiau fel mater o drefn. Yn y tŷ, mae'n fwy tebygol y bydd ei ffôn wedi ei wefru, felly gallai canfodydd cwympo i'w wisgo fod yn ddefnyddiol. Ni fyddai eisiau gwisgo dyfais o amgylch ei gwddf oherwydd byddai'n ddiurddas. Gallai ddewis rhwng canfodydd cwympo awtomatig i'w wisgo ar ei harddwrn a chadwyn larwm i'w gwisgo ar ei harddwrn. Daw'r rhain mewn sawl lliw, gellir eu gweld felly fel rhywbeth ffasiynol, a gellir eu gwisgo yn y gawod ac yn y gwely yn y nos hefyd.

Cynhyrchion a awgrymir

- Tynetec Reach
- Tynetec Touch
- Canfodydd pils datblygedig
- Band arddwrn i rybuddio am hypo

Astudiaeth achos gymhleth - Tudor

Cefndir

Mae Tudor yn 40 mlwydd oed. Bum mlynedd yn ôl, dioddefodd ddamwain ofnadwy ar ei feic modur tra oedd yn gyrru i'r de ar yr A470. Cafodd ei daflu i ffwrdd, a tharodd ei ben ar wal. Bu yn yr ysbyty mewn coma am dair wythnos, a phan ddaeth ato'i hun, nid oedd yn gallu siarad na rheoli ei ddwylo a'i goesau yn llawn. Aeth drwy gyfnod hir o adsefydlu gyda ffisiotherapi poenus, therapi lleferydd a therapi galwedigaethol. Cafodd fynd adref at ei wraig a'i ferch ifanc ar ôl chwe mis gyda meddyginiaeth ar gyfer poen a nifer o broblemau eraill.

Nid oedd ei gyflogwr blaenorol yn gallu cynnig ei hen swydd yn ôl iddo. Roedd gwraig Tudor yn honni nad oedd yr un dyn; aeth i'r siop i nôl ychydig o fwyd yn y bore, ac fe gafodd ei hebrwng gartref heb y nwyddau am 5pm gan heddwas o bentref bum milltir i ffwrdd. Byddai'n rhoi paned o de iddi gyda llaeth, siwgr a dŵr, ond dim sôn o'r te. Gofynnwyd iddo ofalu am ei ferch er mwyn i'w wraig allu mynd i siopa gyda'i ffrind, ond anghofiodd wneud bwyd iddi, ac aeth allan am dro gan adael ei ferch gartref ar ei phen ei hun. Dechreuodd Tudor wlychu'r gwely a bu ffare fawr rhynddo ef a'i wraig pryd y dangosodd ddicter nad oedd hi wedi ei weld erioed o'r blaen. O ganlyniad bu raid iddo adael ei gartref. Mae'n byw mewn fflat bach ar ei ben ei hun erbyn hyn, yn dibynnu ar gymorth gan ffrindiau a gweithwyr gofal ond mae angen technoleg arno i'w helpu i fyw yn fwy annibynnol.

Prif faterion i fynd i'r afael â nhw

- Mynd ar goll
- Diogelwch yn y cartref
- Rheoli meddyginiaeth
- Cof tymor byr
- Anymataliad

Nodiadau'r hwylusydd

Mae Tudor yn ei chael yn anodd ymdopi â byw yn annibynnol oherwydd yr anaf i'r pen sy'n parhau i effeithio ar ei gof tymor byr. Mae'n effeithio ar gymaint o agweddau ar ei fywyd fel ei bod yn debygol fod angen cynorthwyydd personol neu gymorth llawer o ffrindiau a gofalwyr arno am flynyddoedd lawer nes bydd therapïau newydd yn ymddangos sy'n galluogi i'w gyflwr wella. Yn y cyfamser, gellir rhoi hwb i'w hunanhyder pe bai'n cael cyfle i fyw yn fwy annibynnol gyda chymorth technoleg.

Bydd yn mynd allan, ond efallai y bydd yn mynd ar goll ac yn mynd yn ddryslyd. Ni fyddai dyfais larwm GPS yn ei helpu gan y byddai'n rhoi gwybod i bobl eraill am ei gyfyng-gyngor yn hytrach na Tudor ei hun. Ar y llaw arall, gellir defnyddio ôl-olrheiniwr GPS fel cwmpawd i'w ddangos i gyfeiriad ei gartref, gan alluogi iddo ganfod ei ffordd yn ôl heb fod angen iddo alw gwasanaethau brys.

Gallai gwasanaeth teleofal confensiynol fod yn sylfaen i'w becyn diogelwch yn y cartref. Gall hefyd ei atgoffa am feddyginiaeth a chysylltu â synwyryddion clyfar eraill sy'n darganfod mwg neu dymheredd uchel yn ogystal â chwympiadau. Y dewis o larwm gwasgaredig yw Tunstall neu Tynetec – a rhaid i'r synwyryddion fod yn gydnaws â'r larwm hwn.

Mae modd cael pad gwely sy'n darganfod lleithder er mwyn rhoi rhybudd am achos o anymataliad. Fodd bynnag, gan y byddai hyn yn rhoi gwybod i ganolfan fonitro, gellid defnyddio larwm enwresis annibynnol a fyddai'n ei ddeffro pe bai'n gwlychu'r gwely.

Gellid rheoli ei broblemau â'i gof tymor byr trwy ddefnyddio dyfeisiau fel MemRabel 2 sydd hefyd yn dangos amser, a Memo Minder sy'n gallu chwarae neges wedi ei recordio pan eir yn agos ato. Er enghraifft, pan fydd Tudor yn mynd allan, gallai chwarae "Paid ag anghofio dy allweddi, dy ddyfais ôl-olrhain a'th ffôn symudol".

Os bydd yn newid ei ffôn symudol ac yn cael ffôn clyfar yn ei le, yna bydd nifer o apiau newydd a datblygol ar gael i'w helpu i reoli ei fywyd.

Cynhyrchion a awgrymir

- Dyfais ôl-olrhain GPS
- Tynetec Reach a Chadwyn gyffwrdd (Touch Pendant)
- Canfodydd mwg Tynetec
- Dyfais eithafion tymheredd Tynetec
- Memrabel 2
- Memo Minder
- Larwm enwresis

Cardiau eraill ar gyfer dulliau eraill

- Tunstall Connect
- Canfodydd cwympo Tunstall iVi
- Larwm anymataliad yn y gwely Tunstall
- Canfodydd mwg Tunstall
- Dyfais eithafion tymheredd Tunstall

7.3 Nodiadau astudiaeth achos

David a Mair Jones

Cefndir

- Mae Mair Jones wedi cael diagnosis o epilepsi tonig clonig ac mae'n cael sawl ffit yr wythnos, rhai yn ystod y dydd, a rhai yn y nos; mae'n byw gyda'i gŵr sy'n gweithio oriau hir mewn ffatri 10 milltir i ffwrdd o'u cartref yn y Rhondda.
- Mae Mair yn annibynnol iawn ac yn treulio'r dyddiau ar ei phen ei hun gartref yn aml yn coginio ac yn gofalu am eu hanifeiliaid anwes a'u gardd. Nid oes angen meddyginiaeth achub pan fydd Mrs Jones yn cael ffit, ond mae hi wedi mynd i'r ysbyty yn y gorffennol o ganlyniad i epilepsi.
- Mae David Jones yn ystyried rhoi'r gorau i weithio i sicrhau nad yw ei wraig yn cael unrhyw niwed os bydd hi'n cael ffit.

Materion

Risgiau yn ymwneud â ffitiau yn ystod y dydd

- Nid yw Mair wedi bod yn dweud wrth unrhyw un am ei ffitiau, ac mae'n parhau â'i gweithgareddau bob dydd pan fydd yn gwella ar ôl cael pwl. Dim ond pan fydd ei gŵr yn dod yn ôl o'r gwaith y caiff cymorth ei ddarparu. Mae risg o niwed personol pan fydd hi'n cael ffitiau.

Risgiau yn dilyn ffit yn y nos

- Mae David yn cysgu'n wael am fod angen iddo ddeffro os bydd ei wraig yn cael ffit. Mae'n teimlo'n flinedig yn ystod y dydd a gallai gael damwain yn y gwaith. Bydd ond yn cysgu'n dda os yw'n hyderus y bydd yn deffro pan fydd ei wraig yn sâl.

Risg tân

- Mae Mair yn mwynhau coginio brecwast, cinio a swper. Os bydd hi'n cael ffit wrth ymgymryd â'r tasgau hyn, yna mae perygl y bydd tân yn y cartref.

Atebion posibl

- Nid oes angen darparu ateb gofal symudol (er bod y rhain yn bodoli) gan nad yw hi'n mynd allan ar ei phen ei hun.
- Gallai canfodydd cwympo teleofal fod yn iawn – gallai dyfais i'w gwisgo ar ei harddwrn weithio'n dda iddi gan fod y ddyfais yn llai tebygol o'i rhwystro pan fydd yn coginio.

- Yn y nos, efallai mai synhwyrydd sy'n darganfod ei bod yn cael confylsiynau yn y gwely, ac yn rhybuddio ei gŵr yn uniongyrchol, sydd orau.
- Gallai canfodyddion gwres a mwg sy'n gysylltiedig â chanolfan alwadau trwy larwm gwasgaredig helpu i reoli'r risg wrth iddi goginio.

Pe bai Mair eisiau mynd allan ar ei phen ei hun ac eisiau i'w ffitiau gael eu monitro, yna byddai angen iddi gael dyfais sy'n cysylltu â rhwydwaith symudol i ganu'r larwm. Gall oriawr epilepsi clyfar ymateb fel hyn, a gall roi'r lleoliad hefyd. Eu cyfyngiad yw oes batri'r synhwyrydd a'r ffôn clyfar sy'n cysylltu â'r synhwyrydd.

Yn yr achos hwn, bydd system teleofal sy'n cwmpasu'r tŷ a'r ardd yn llawn yn ddelfrydol. Bydd y batri yn para rhai misoedd cyn y bydd angen cael un newydd yn ei le.

Mae sawl dyfais sy'n gallu canfod confylsiynau yn ystod y nos. Mae rhai ohonynt yn defnyddio dalen synhwyrydd polymer denau tra bydd rhai eraill (yn cynnwys yr un a ddangosir yn y sleid) yn gallu cael eu rhoi o dan y matras neu'r gobennydd.

8. **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 ddiduedd.
- Cyngor Gofal Cymru (**www.cgcymru.org.uk**) – am fwy o adnoddau 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 gyda'r cod QR yma neu trwy'r wefan **www.vivoguide.co.uk.** Os nad oes gennych ddarllenydd QR ar eich ffôn neu'ch llechen, gallwch lawrlwytho ap am ddim ar gyfer eich dyfais. Dyma rai enghreifftiau:

Norton Snap	Download on the App Store	https://itunes.apple.com/gb/app/norton-snap-qr-code-reader/id471928808
Norton Snap	ANDROID APP ON Google Play	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.symantec.norton.snap&hl=en_GB
QR Code Reader	Windows Phone	https://www.microsoft.com/en-gb/store/apps/qr-code-reader/9wzdncrfj1s9

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.

Mewnbynnwch 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.