# Cynhwysiant Digidol

Sylwer nad yw’r canlyniadau hyn yn gynhwysfawr ond maent yn darparu trosolwg o destunau.

**Rhwystrau sy’n atal cynhwysiant digidol**

* Mynediad – mynediad at y rhyngrwyd, mynediad at offer, fforddiadwyedd [2, 3, 4, 11, 14, 19, 21]
* Hyder - yn eu gallu personol, pryderon am ddiogelwch ar-lein [2, 3, 4, 10, 11, 14, 19]
* Sgiliau ar-lein - diffyg sgiliau i ddefnyddio’r rhyngrwyd a gwasanaethau ar-lein [2, 3, 4, 11, 14, 21]
* Ysgogiad - ddim yn gweld sut y gallai’r rhyngrwyd fod yn berthnasol a defnyddiol [2, 3, 4, 14, 21]
* Dyluniad - hygyrchedd, defnyddioldeb, cymhlethdod [1, 2, 4, 11, 14]
* Ymwybyddiaeth - gwasanaethau, cynnyrch a chefnogaeth ddigidol sydd ar gael [2, 10, 21]
* Iaith - ddim yn Gymraeg neu iaith gyntaf arall [4]

**Perygl o allgau digidol**

Mae rhai carfannau o’r boblogaeth yn fwy tebygol o gael eu hallgau’n ddigidol nag eraill, sef:

* Pobl hŷn [2, 3, 4, 6, 10, 14, 17, 21]
* Pobl mewn grwpiau incwm is [2, 6, 14, 17, 21]
* Pobl heb swydd [2]
* Pobl mewn tai cymdeithasol [4]
* Pobl gydag anableddau [2, 3, 4, 14]
* Pobl gyda llai o gymwysterau addysgol [2, 3, 6, 21]
* Pobl sy’n byw mewn ardaloedd gwledig [4]
* Pobl ddigartref [2]
* Pobl lle nad yw eu hiaith gyntaf yn Saesneg [2]
* Ffoaduriaid a cheiswyr lloches [11]
* Rhai sy’n derbyn budd-daliadau [17]
* Dim plant ar yr aelwyd [21]
* Hyder mewn llythrennedd cyffredinol [21]

**Argymhellion i wella cynhwysiant a lleihau allgau**

* Cynnwys hygyrchedd i leihau stigma [1]
* Angen dulliau amgen (dros y ffôn, wyneb yn wyneb) i osgoi eithrio pobl [2, 10, 17]
* Efallai y bydd rhai angen cymorth, cefnogaeth [2, 9, 10]
* Hyfforddiant sgiliau digidol [2, 3, 15, 17]
* Cefnogwyr digidol [2, 3]
* Cefnogaeth rhyng-genhedlaeth - pobl ifanc i gefnogi pobl hŷn i ddatblygu sgiliau [2, 3]
* Technoleg gynorthwyol [2, 3, 11, 13]
* Cysylltiad di-wifr am ddim i’r cyhoedd neu gysylltiad fforddiadwy [2, 3, 9, 13, 17]
* Sgiliau digidol y gweithlu [2, 3, 11, 12, 17, 19]
* Codi ymwybyddiaeth o gefnogaeth [2, 3, 10, 17]
* Sicrhau bod gwasanaethau ar-lein a chefnogaeth yn hygyrch [2, 3, 13]
* Cyd-ddylunio, fel bod datrysiadau yn diwallu eu hanghenion [2, 6, 11, 12, 13, 15, 16, 18]
* Cydweithio; awdurdodau lleol, llyfrgelloedd cyhoeddus, GIG, sefydliadau gwirfoddol, Rhwydwaith Canolfannau Ar-lein, sefydliadau masnachol a phartneriaid cynhwysiant digidol arbenigol [2, 3, 10, 13, 16, 17, 19]
* Annog pobl i ddefnyddio technoleg yn arloesol [3, 17]
* Presgripsiynu Cymdeithasol [3], cyfuno cefnogaeth ddigidol gyda chefnogaeth nad yw’n ddigidol yn fwy effeithiol [6]
* Targedu’r rhai â’r angen/diddordeb mwyaf [6, 9, 21]
* Yn hytrach na sgiliau sylfaenol hyfforddi pobl i wneud pethau sydd eu hangen arnynt neu y maent eisiau ei wneud [6]
* Deall rhwystrau ar gyfer yr unigolyn [6]
* Ymgorffori cefnogaeth o fewn y gwasanaethau / cefnogaeth leol [6, 10, 19, 21]
* Cefnogaeth barhaus sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn [6, 9, 11, 13, 15, 19, 21]
* Cefnogaeth cyfoedion [6, 10, 13, 19]
* Ymgysylltu drwy gynhyrchu diddordeb neu ganfod pwrpas [6, 7, 9, 15, 19, 21]
* Cefnogaeth arbenigol a thechnoleg gynorthwyol ar gyfer y rhai sydd ei angen [9]
* Cynnwys teulu / gofalwyr rhai gydag anableddau dysgu [9]
* Magu hyder ac ymddiriedaeth [10, 11, 12, 13, 17]
* Darparu dyfeisiau [10, 11]
* Nodi’r rhai sydd angen rhyw fath o gefnogaeth [11]
* Cydnabod pwysigrwydd cynhwysiant digidol [11, 12, 19]
* Hawdd ei ddefnyddio [13, 15, 17]
* Ystyried cysylltedd mewn ardaloedd gwledig [17]
* Cefnogaeth wedi’i dargedu ar gyfer grwpiau sy’n anodd eu cyrraedd; siaradwyr Cymraeg, grwpiau ethnig lleiafrifol, LHDTC+ [17, 18]
* Cludiant i dderbyn cefnogaeth [18]
* Nodau bach y gellir eu cyflawni [19]
* Roedd yn well gan bobl hŷn gael sesiynau dynodedig yn lle integreiddio i weithgareddau eraill [20]

**Cefnogi cynhwysiant digidol**

Mae gan wefan Cymunedau Digidol Cymru sawl enghraifft o astudiaeth achos cynhwysiant digidol, sy’n berthnasol i iechyd a gofal, gan gynnwys [5] :

* Anableddau Dysgu Cymru - wedi datblygu cwrs newydd sy’n haws ar gyfer y rhai gydag anableddau dysgu
* Llysgenhadon Cynhwysiant Digidol - cefnogi pobl hŷn i ddatblygu sgiliau
* Cael y Fro Ar-lein – cydweithrediad rhwng sefydliadau lleol
* Creu Menter - Rhaglen cefnogwyr digidol yn croesawu amrywiaeth
* A llawer, llawer mwy!

Enghreifftiau o astudiaethau achos eraill:

* Digital Buddies Salford - cysylltu gwirfoddolwyr iau gyda phobl hŷn ar gyfer cefnogaeth 1 i 1 o bell a sgwrs gyffredinol. [7]
* TechMates Wigan - cefnogaeth sylfaenol un i un dros y ffôn, mewn galwad fideo neu wyneb yn wyneb [7]
* Heywood, Middleton & Rochdale Circle Digital Support Service - sesiynau unigol neu mewn grŵp yng nghartrefi pobl neu mewn lleoliadau cyhoeddus fel caffi archfarchnad neu ganolfan feddygol leol [7]
* Opening the door to possibilities- cyfuno cysylltiad cymdeithasol gyda sgiliau digidol i wella cynhwysiant ar gyfer pobl gydag anableddau deallusol [8]
* Cronfa Digital Lifeline - dyfeisiau am ddim, cefnogaeth data a digidol ar gyfer rhai gydag anableddau dysgu [9]
* NAViGO - asesiad o anghenion cynhwysiant digidol a dangosfwrdd (iechyd meddwl a gofal cymdeithasol [11]
* Canolfannau Iechyd Digidol – cefnogi llythrennedd digidol ac iechyd a lles yn y gymuned gan gynnwys; ASHA (elusen i geiswyr lloches / ffoaduriaid), Seaview (digartref ac iechyd meddwl), a Gwasanaeth Llyfrgell Leeds (dementia) [12]
* Sunderland Age UK - rhaglen sgiliau digidol yn seiliedig ar anghenion ar gyfer pobl hŷn [13]
* ORBIT - cynllun byw â chymorth yn cynnwys hyfforddiant / cefnogaeth sgiliau digidol [13]
* Mencap Connected Living - defnyddio technoleg i wella annibyniaeth ar gyfer y rhai gydag anableddau dysgu [15]
* One Digital Age UK - cefnogwyr digidol sy’n cefnogi sgiliau digidol pobl hŷn [15]
* Digital Boomers – gwella sgiliau gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol [15]
* Gaunless Gateway Big Local – wedi nodi data ymysg dynion sengl sydd mewn llety a rennir sydd heb gysylltiad rhyngrwyd, felly wedi canolbwyntio ar gefnogi lleoliadau di-wifr lleol [16]
* 100% Digital Leeds – gwaith traws-sector i ddarparu rhaglenni cyllid a chefnogaeth [16]
* Big Local Central Jarrow – yn darparu dyfeisiau a mynediad at y rhyngrwyd ond problemau o ran bod yn gynaliadwy, fforddiadwy ac o ran y gallu i dyfu [16]
* Ageing Better Isle of Wight – gwella sgiliau’r rhai dros 50 oed i ddefnyddio dyfeisiau a chael mynediad at y rhyngrwyd [18]
* Community Connector - yn gysylltiedig â rhaglenni Mind Aberystwyth i dderbyn diddordeb; Side by Side Cymru, menter cefnogi cyfoedion cymunedol, a My Generation, rhaglen gwydnwch a lles rhai dros 50 oed [19]
* Community Connector - Roedd Mind yn Salford wedi ymgorffori elfennau digidol i sesiynau hyfforddi Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a gweithdai Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl. [19]
* Clevercogs - wedi’i ddylunio i gynyddu cyfranogiad digidol gan oedolion gydag anableddau sy’n derbyn pecynnau gofal a chefnogaeth, i gyrraedd y rhai sydd wedi’u hallgau’n ddigidol fwyaf [22]

**Canlyniadau:**[1] Tsatsou (2019) ‘Is digital inclusion fighting disability stigma? Opportunities, barriers, and recommendations’. Ar gael ar: <https://www.researchgate.net/publication/340568162_Is_digital_inclusion_fighting_disability_stigma_Opportunities_barriers_and_recommendations> Cyrchwyd: 9/3/23

[2] NHS Digital (2022) ‘Digital inclusion for health and social care’. Ar gael ar: <https://digital.nhs.uk/about-nhs-digital/our-work/digital-inclusion> Cyrchwyd: 9/3/23

[3] Cymunedau Digidol Cymru (2019) ‘Canllaw Cynhwysiant Digidol ar gyfer Iechyd a Gofal yng Nghymru (2019)’. Ar gael yn: <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/canllawiau-cynhwysiant-digidol-ar-gyfer-iechyd-a-gofal-yng-nghymru-2019/> Cyrchwyd: 9/3/23

[4] Archwilio Cymru (2023) ‘Cynhwysiant Digidol yng Nghymru’. Ar gael yn: <https://www.audit.wales/cy/publication/cynhwysiant-digidol-yng-nghymru> Cyrchwyd: 9/3/23

[5] Cymunedau Digidol Cymru (?) ‘Astudiaethau Achos’. Ar gael yn: <https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/astudiaethau-achos/> Cyrchwyd: 9/3/23

[6] Centre for Ageing Better (2018) ‘The digital age: New approaches to supporting people in later life get online’. Ar gael yn: <https://ageing-better.org.uk/resources/digital-age> Cyrchwyd: 10/3/23

[7] Good Things Foundation (2022) ‘Doing Digital in Later Life: A practical guide’. Ar gael yn: <https://www.goodthingsfoundation.org/insights/doing-digital-in-later-life-a-practical-guide/> Cyrchwyd: 10/3/23

[8] Barlott et al (2019) ‘Connectedness and ICT: Opening the door to possibilities for people with intellectual disabilities’. Ar gael yn <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1744629519831566> Cyrchwyd: 10/3/23 CRYNODEB YN UNIG

[9] Gov.uk (2022) ‘Digital Lifeline: A qualitative evaluation’. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/digital-lifeline-a-qualitative-evaluation> Cyrchwyd: 10/3/23

[10] Centre for Ageing Better (2021) ‘COVID-19 and the digital divide: Supporting digital inclusion and skills during the pandemic and beyond’. Ar gael yn: <https://ageing-better.org.uk/resources/covid-19-and-digital-divide-supporting-digital-inclusion-and-skills?gclid=EAIaIQobChMIzZa8vPjV-gIVD9TtCh1AzgaTEAAYASAAEgJhq_D_BwE> Cyrchwyd: 10/3/23

[11] Hanif (2020) ‘Digital Inclusion in Mental Health – A Guide to Help Increase Choice and Improve Access to Digital Mental Health Services’. Ar gael yn: <https://amhp.org.uk/digital-inclusion-guide/> Cyrchwyd: 10/3/23

[12] Good Things Foundation (2019) ‘Digital Inclusion in Health and Care’. Ar gael yn: <https://www.goodthingsfoundation.org/insights/digital-participation-lessons-learned/> Cyrchwyd: 10/3/23

[13] Good Things Foundation (2019) ‘Designing digital skills interventions for older people’. Ar gael yn: <https://www.housinglin.org.uk/Topics/type/Designing-digital-skills-interventions-for-older-people/> Cyrchwyd: 10/3/23

[14] ONS (2019) ‘Exploring the UK’s digital divide’. Ar gael yn: <https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/householdcharacteristics/homeinternetandsocialmediausage/articles/exploringtheuksdigitaldivide/2019-03-04> Cyrchwyd: 10/3/23

[15] Housing LIN (2021) ‘The TAPPI Inquiry Report: Technology for our Ageing Population: Panel for Innovation- Phase One’. Ar gael yn: <https://www.housinglin.org.uk/Topics/type/The-TAPPI-Inquiry-Report-Technology-for-our-Ageing-Population-Panel-for-Innovation-Phase-One/> Cyrchwyd: 10/3/23

[16] Local Trust (2021) ‘Making connections: Community-led action on data poverty’. Ar gael yn: <https://localtrust.org.uk/insights/research/making-connections-community-led-action-on-data-poverty/> Cyrchwyd: 13/3/23

[17] Llywodraeth Cymru (2022) ‘Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Lles’. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/cymunedau-digidol-cymru-hyder-digidol-iechyd-llesiant-gwerthusiad-interim-or-broses-ar-canlyniadau> Cyrchwyd: 13/3/23

[18] NDTi (2020) ‘Ageing Better Isle of Wight: Final Evaluation Report’. Ar gael yn: <https://www.ndti.org.uk/resources/publication/ageing-better-isle-of-wight-final-evaluation-report> Cyrchwyd: 13/3/23

[19] Good Things Foundation (2019) ‘Connecting with digital report’. Ar gael yn: <https://www.goodthingsfoundation.org/insights/connecting-with-digital-report/> Cyrchwyd: 13/3/23

[20] Aging Better Camden (2018) ‘AGEING BETTER IN CAMDEN EVALUATION REPORT’. Ar gael yn: <http://www.ageingbetterincamden.org.uk/latestnews/2018/10/4/ageing-better-in-camden-interim-report-now-available> Cyrchwyd: 13/3/23

[21] Good Things Foundation (2019) ‘Motivational barriers of non-users of the internet’. Ar gael yn: <https://www.goodthingsfoundation.org/insights/digital-motivation/> Cyrchwyd: 13/3/23

[22] Carnegie UK (2018) ‘Living Digitally – An evaluation of the CleverCogs digital care and support system’. Ar gael yn: <https://www.carnegieuktrust.org.uk/publications/living-digitally-an-evaluation-of-the-cleverclogs-digital-care-and-support-system/> Cyrchwyd: 13/3/23