



## Crynodeb cyflym

Dyma grynodeb o rywfaint o'r deunydd o adolygiad tystiolaeth y mae Gwasanaeth Tystiolaeth Arsyllfa (OES) Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ei gynnal. Roeddem yn teimlo y gallai fod yn berthnasol i sefydliadau sy'n cefnogi pobl hŷn sydd yn cael eu hannog i aros gartref oherwydd yr achosion o Covid-19. Nid cyngor ffurfiol Iechyd Cyhoeddus Cymru yw'r crynodeb hwn ond mae'n amlinellu'r gweithredoedd a allai gynorthwyo lles meddwl oedolion hŷn yn ystod y cyfnod hwn. Mae wedi ei fwriadu ar gyfer sefydliadau sydd yn cefnogi pobl hŷn. Cydnabyddwn bod sefydliadau o'r fath yn debygol o fod yn gwneud rhai o'r gweithredoedd a argymhellir isod yn barod.

### Cwestiwn

Sut gall lles meddwl pobl hŷn sydd yn byw yn y gymuned gael ei gefnogi pan mae amddiffyn a chadw pellter cymdeithasol wedi cael ei argymhell am gyfnod estynedig?

### Crynodeb byr

Nodwyd pedwar adolygiad systematig o chwiliad o'r llenyddiaeth a gynhaliwyd ym mis Mehefin 2019. Darparodd y rhan fwyaf ddata o ymchwil ansoddol a chyfleu amgyffrediad pobl hŷn o ansawdd bywyd, gweithgareddau ystyrlon a phrofiad o dechnoleg.

### Gweithredoedd a argymhellir

Gan adlewyrchu ar ganfyddiadau'r adolygiadau hyn, mae dadansoddwyr OES yn awgrymu'r gweithredoedd canlynol i'r rheiny sydd yn gysylltiedig â chefnogi pobl hŷn eu hystyried:

### Cynnal annibyniaeth a rheolaeth

Ystyried y ffordd y gallai pobl hŷn, y mae eu gweithgareddau y tu allan i'r cartref yn cael eu cyfyngu'n sylweddol, gynnal rhywfaint o annibyniaeth, rheolaeth a dewis. Gadael iddynt benderfynu pa gymorth y maent yn ei gael, gan bwy a phryd.

Eu hannog i barhau â'u trefn arferol gymaint â phosibl.

Sicrhau bod pobl hŷn yn gallu teimlo'n ddiogel o amgylch gwirfoddolwyr, yn arbennig dieithriaid.

### Gweithgareddau a rhyngweithio cymdeithasol

Sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cynnal cyswllt â'u teuluoedd, ffrindiau a rhwydweithiau cymdeithasol eraill (er enghraifft defnyddio'r ffôn, y rhyngwyd neu



## Crynodeb cyflym

lythyrau). Gallai gwirfoddolwyr gefnogi'r rheiny sydd â chysylltiadau cymdeithasol cyfyngedig trwy ddefnyddio'r ffôn, y rhyngrwyd neu lythyrau.

Mae pobl hŷn eisiau teimlo eu bod yn cyfrannu ac y gallant wneud gwahaniaeth. Ystyried ffyrdd o'u cyflwyno i bobl eraill yn eu hardal sydd yn cael eu hamddiffyn, er mwyn iddynt allu cynnig eu cefnogi trwy ddefnyddio'r ffôn, y rhyngrwyd neu lythyrau.

Mae pobl hŷn yn gwerthfawrogi gweithgareddau sydd yn rhoi boddhad iddynt ac yn eu diddori. Dylid ystyried gofyn iddynt am eu gweithgareddau hamdden, eu diddordebau a'u gweithgareddau presennol neu yn y gorffennol ac ystyried ffyrdd y gellid gwneud y rhain gartref. A fyddai modd iddynt gysylltu â phobl sydd â diddordebau neu weithgareddau hamdden tebyg dros y ffôn (neu ar y rhyngrwyd os ydynt yn ei ddefnyddio)? A ellid defnyddio'r un dulliau i'w cyflwyno i bobl newydd yn eu hardal sydd â diddordebau neu weithgareddau hamdden tebyg?

Mae pobl hŷn hefyd yn nodi bod treulio amser ar eu pen eu hunain yn gallu bod yn gadarnhaol

- Ystyried sut i gefnogi bod ar eich pen eich hun fel amser cadarnhaol, trwy ysgogi atgofion myfyrgar, hapus a darparu adnoddau i'w defnyddio ar eich pen eich hun
- Gallai deunydd darllen neu adnoddau gweithgaredd ganolbwyntio ar faterion nad ydynt yn gysylltiedig â'r pandemig presennol
- Ystyried darparu adnoddau i gefnogi atgofion
- A allai sianeli teledu gael eu hannog i feddwl am amserlenni teledu i gynnwys rhaglenni o adegau blaenorol a allai gynorthwyo atgofion?
- Gallai aelodau iau o'r teulu a ffrindiau anfon lluniau a siarad am wyliau neu ddigwyddiadau plentyndod o'r gorffennol
- Ystyried darparu porthwyr adar a bwyd adar gwyllt i bobl hŷn sydd hebddynt. Mae porthwyr ffenestri ar gael (os yw'n bosibl eu hail-lenwi yn hawdd ac yn ddiogel) ar gyfer y rheiny nad oes ganddynt fynediad i ofod y tu allan

A oes ffyrdd o sicrhau bod pobl hŷn sydd fel arfer yn weithredol mewn cymuned ffydd yn parhau i gael rhywfaint o fynediad at y rhain a chymryd rhan ynddynt?

### Mynediad i'r rhyngrwyd

Dylid annog pobl hŷn sydd wedi meistroli e-dechnolegau a'r rhyngrwyd i ddefnyddio'r rhain a'u cynorthwyo i wneud hynny. Dylid sicrhau bod eu sgiliau a'r dechnoleg y maent yn ei defnyddio wedi eu diweddarau a'u bod yn gallu fforddio mynediad, yn arbennig os yw'r mesurau ynysu presennol yn cael eu hystyried am gyfnod hir iawn. Dylid ystyried hefyd pa gyngor y gellir ei roi i ddiogelu defnyddwyr hŷn rhag sgamiau ar-lein a bygythiadau i ddiogelwch digidol.



## Crynodeb cyflym

Bydd yn anodd yn yr amgylchiadau presennol i gefnogi pobl hŷn nad oes ganddynt fynediad at dechnolegau o'r fath i ddefnyddio'r rhain. Efallai y byddant yn amharod neu'n methu eu defnyddio. Fodd bynnag, dylid ystyried y potensial ar gyfer hyn, er enghraifft mae ffonau clyfar ar gael sydd yn addas ar gyfer pobl hŷn a gallai defnyddwyr presennol ffonau symudol fod yn barod i roi cynnig arnynt. Dylai ymyriadau a chefnogaeth yn ystod y pandemig gynnwys dulliau cyfathrebu eraill.

### Arian ac adnoddau

Ystyried gweithredu i sicrhau bod gan bobl hŷn fynediad at ddigon o arian, yn arbennig os ydynt fel arfer yn defnyddio arian o fanc neu swyddfa bost.

Ystyried gweithredu i sicrhau nad yw pobl hŷn yn poeni am allu talu eu biliau ffôn/band eang.

Dylai darparwyr cyfathrebiadau ffôn ystyried a ydynt yn gallu rhoi cap ar gost galwadau a'r rhyngrwyd a rhoi defnydd diderfyn i'r henoed yn ystod y cyfnod hwn.

### Yr hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud

Rydym wedi seilio'r awgrymiadau hyn ar y canfyddiadau ymchwil canlynol

O ran ansawdd bywyd, mae pobl hŷn yn nodi gwerth mewn:

- Gallu dod i ben ar eu pen eu hunain a chadw eu hurddas a pheidio teimlo eu bod yn faich
- Treulio amser yn gwneud gweithgareddau sydd yn rhoi teimlad o werth, llawenydd a chyfranogiad
- Cael perthynas agos sydd yn gwneud iddynt deimlo cynhaliaeth a'u galluogi i feddwl rhywbeth i bobl eraill
- Edrych ar ochr orau bywyd a bod mewn hedd
- Teimlo'n ddiogel gartref.

O ran gweithgareddau ystyrllon, mae pobl hŷn yn nodi:

- Bod gweithgareddau ar eu pen eu hunain yn gallu bod yn gadarnhaol ac yn rhoi amser iddynt adlewyrchu ac ymgolli. Mae pobl hŷn yn teimlo gwerth mewn gallu dewis y gweithgareddau y maent yn eu mwynhau ac yn gwerthfawrogi cymorth pan fydd wedi ei deilwra ar gyfer yr hyn y maent ei angen ar adeg sy'n gyfleus iddyn nhw.
- Bod diwrnod â strwythur yn ddiwrnod da.

O ran defnyddio'r rhyngrwyd, mae pobl hŷn yn nodi:

- Rhyngweithio rhyngpersonol gwell



### Crynodeb cyflym

- Mwy o fynediad at adnoddau yn y gymuned
- Cynhwysiant cymdeithasol wedi ei rymuso trwy feistroli sgiliau newydd

Canfuodd astudiaethau ymyriadau oedd yn archwilio technoleg a lles meddwl ymysg pobl hŷn

- Dystiolaeth wan ond cyson ar gyfer effeithiau cadarnhaol ymgysylltu ar-lein a gweithgareddau dysgu electronig
- Tystiolaeth wan ond cyson o effeithiau cadarnhaol cyfathrebu dros y ffôn a'r rhyngwrwd
- Tystiolaeth wan a chyfyngedig o chwarae gemau cyfrifiadurol.

Noder bod tystiolaeth asesu rhwystrau a chyfyngiadau hyfforddiant cyfrifiadurol ac ar y rhyngwrwd yn canfod ystod o agweddau tuag at dechnoleg wrth i rai pobl hŷn nodi diffyg diddordeb mewn technoleg gwybodaeth a chyfathrebu (TGCh) a nodi amhersonoldeb technoleg, y defnydd o jargon, a diffyg amser neu arian a mynediad at gyfrifiaduron.

Gall y crynodeb hwn fod yn ddefnyddiol yn nodi rhywfaint o ymchwil eilaidd allweddol ar y testun ond gall fod deunydd ychwanegol ar gael yn y llenyddiaeth.

### Cefndir

Ar adeg yr achosion o'r coronafeirws, roedd dadansoddwyr Gwasanaeth Tystiolaeth yr Arsyllfa (OES) yn gweithio ar adolygiad o dystiolaeth ymchwil yn archwilio'r berthynas rhwng yr amgylchedd a lles meddwl ymysg oedolion. Roedd yr adolygiad yn edrych ar amgylcheddau ffisegol, economaidd, gwleidyddol/deddfwriaethol a seico-gymdeithasol. I ddechrau, ceisiwyd tystiolaeth o adolygiadau systematig (SR) oherwydd ehangder yr amgylcheddau oedd yn cael eu hystyried a'r potensial ar gyfer nifer fawr o astudiaethau sylfaenol. Mae adolygiadau systematig yn grynodeb o dystiolaeth ar destun ac mae adolygiadau systematig dibynadwy yn defnyddio ymagwedd drwyadl a thryloyw i ganfod, arfarnu a chyfosod canfyddiadau ymchwil berthnasol o astudiaethau sylfaenol.

Yng ngoleuni'r sefyllfa bresennol gyda COVID 19, cafodd is-set o'r adolygiadau systematig a nodwyd, y rheiny sydd yn dadansoddi ymchwil ar les meddwl ymysg oedolion hŷn sy'n byw yn y gymuned, eu hasesu gan ddadansoddwyr OES o ran perthnasedd ac ansawdd. Ystyriwyd bod pedwar SR yn berthnasol i weithredoedd neu gymorth ar gyfer pobl hŷn sydd yn profi cadw pellter cymdeithasol neu'n cael eu hamddiffyn.

Mae manylion pellach ar ganfyddiadau'r adolygiadau systematig hyn wedi eu cynnwys yn y tabl isod. Argymhellir gweld y papurau llawn a bydd yn cyfoethogi'r dehongliad.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Arsyllfa Iechyd  
Cyhoeddus Cymru  
Public Health  
Wales Observatory

Gwasanaeth Tystiolaeth  
Evidence Service

## Cyfyngiadau

Cynhaliwyd y chwiliad trylwyr ar gyfer adolygiadau systematig (SR) ar y testun hwn ym mis Mehefin 2019. Gallai adolygiadau systematig perthnasol pellach fod wedi cael eu cyhoeddi ers y cyfnod hwn. Mae'n debygol bod ymchwil sylfaenol berthnasol ychwanegol ar gael, sydd heb ei chynrychioli yma, am nad yw adolygiadau systematig o ymchwil ar rai testunau/ ymyriadau wedi cael eu cynnal eto.

Mae'n bwysig nodi nad yw Gwasanaeth Tystiolaeth yr Arsyllfa (OES) wedi cynnal chwiliad penodol ar gyfer ymyriadau a gyflwynir ar lefel unigolion i gefnogi lles meddwl fel therapi gwybyddol ymddygiadol neu gwnsela. Mae'r dystiolaeth a gyflwynir yma yn ymwneud ag ymyriadau a gyflwynir i grwpiau neu boblogaethau.

© 2020 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu deunydd a geir yn y ddogfen hon yn unol â thelerau y  
Drwydded Llywodraeth Agored (OGL)

[www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/](http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/)  
cyhyd ag y gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun  
camarweiniol.

Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.  
Mae hawlfraint y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn eiddo i  
Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

### Crynodeb o'r adolygiadau systematig a ddefnyddiwyd

Mae'r tablau isod yn rhoi cyfeiriad y papur, mynediad at y papur lle mae ar gael, eu goblygiadau posibl yn y sefyllfa bresennol ac awgrymiadau ar gyfer gweithredu.

Cyfeiriad	Canfyddiadau perthnasol	Goblygiadau a gweithredoedd posibl
1	<p>Nododd yr adolygiad hwn o ymchwil ansoddol naw maes y mae oedolion hŷn, sydd yn byw gartref, yn teimlo eu bod yn cyfrannu at ansawdd bywyd. Mae'r rheiny yr ystyrir eu bod fwyaf perthnasol i'r sefyllfa bresennol wedi eu nodi isod</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gallu dod i ben ar eu pen eu hunain gan gadw urddas a pheidio teimlo eu bod yn faich             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gallu dod i ben ar eich pen eich hun a gwneud yr hyn yr ydych yn dymuno</li> <li>○ Gallu dewis yr hyn yr ydych yn dymuno</li> <li>○ Peidio teimlo eich bod yn faich i eraill</li> <li>○ Gallu cadw urddas trwy ganolbwyntio ar bethau y gallwch eu gwneud</li> </ul> </li> <li>• Treulio amser yn gwneud gweithgareddau sydd yn rhoi teimlad o werth, llawenydd a chyfranogiad             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cael rhyddid i drefnu eich amser</li> <li>○ Cael rhywbeth i gadw'n brysur a'ch cadw rhag diflasu</li> <li>○ Gwneud gweithgareddau sydd yn dod â llawenydd neu ystyr i fywyd</li> </ul> </li> </ul>	<p>Dylid rhoi ystyriaeth i'r ffordd y gallai unigolion hŷn, y mae eu gweithgareddau y tu allan i'r cartref yn cael eu cyfyngu'n sylweddol, gynnal graddfa o annibyniaeth a rheolaeth. Er enghraifft, cyhyd â phosibl, gadael iddynt benderfynu pa gymorth y maent yn ei dderbyn, gan bwy a phryd.</p> <p>Ystyried gofyn iddynt am weithgareddau hamdden, diddordebau a gweithgareddau presennol ac yn y gorffennol ac ystyried ffyrdd y gellid gwneud y rhain gartref. Gallent gysylltu dros y ffôn (neu'r rhyngwrwyd os oes ganddynt fynediad) â phobl eraill â diddordebau neu weithgareddau hamdden tebyg? A ellid defnyddio'r un dulliau i'w cyflwyno i bobl newydd yn eu hardal sydd â diddordebau neu weithgareddau hamdden tebyg?</p> <p>Gwneud yn siŵr bod pobl hŷn yn gallu cynnal cyswllt a'u teuluoedd a'u ffrindiau (dros y ffôn, ar y rhyngwrwyd neu trwy lythyr). A ellid eu cyflwyno i bobl hŷn eraill yn eu hardal, neu bobl eraill sy'n cael eu hamddiffyn er mwyn cynnig cymorth iddynt</p>

Cyfeiriad	Canfyddiadau perthnasol	Goblygiadau a gweithredoedd posibl
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bod yn egnïol yn feddyliol, gyda'r wybodaeth ddiweddaraf ac mewn cysylltiad â'r byd o'ch amgylch</li> <li>● Teimlo eich bod yn gallu cyfrannu at gymdeithas a gwneud gwahaniaeth. Cael perthynas agos sydd yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael cefnogaeth a'u galluogi i olygu rhywbeth i bobl eraill             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cael (a chadw) perthynas werthfawr</li> <li>○ Mwynhau cyswllt â phartner a/neu blant ac wyrion</li> <li>○ Profi bod pobl yn gofalu amdanoch ac yn poeni amdanoch</li> <li>○ Posibilrwydd o helpu a chefnogi eraill</li> </ul> </li> <li>● Edrych ar ochr orau bywyd             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bod yn gadarnhaol a gwneud y gorau o fywyd</li> <li>○ Gallu derbyn yr hyn na allwch ddylanwadu arno. Gallu rhoi eich sefyllfa mewn persbectif</li> <li>○ Gallu newid arferion, gwneud pethau'n wahanol neu gyda chymorth pobl eraill/cymhorthion</li> </ul> </li> <li>● Teimlo'n gysylltiedig a phrofi ffydd a hunanddatblygiad o gredoau, defodau ac adlewyrchu mewnol             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bod yn gysylltiedig â gweithgareddau crefyddol neu gymuned grefyddol</li> </ul> </li> <li>● Teimlo'n ddiogel gartref a byw mewn cymdogaeth bleserus a hygyrch             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Teimlo'n ddiogel gartref ac yn y gymdogaeth</li> </ul> </li> <li>● Peidio teimlo'n gyfyngedig gan sefyllfa ariannol             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cael digon o arian i fodloni anghenion sylfaenol</li> </ul> </li> </ul>	<p>dros y ffôn, ar y rhyngrwyd neu trwy lythyrau? Gallai gwirfoddolwyr gefnogi'r rheiny sydd wedi eu hynysu dros y ffôn, ar y rhyngrwyd neu trwy lythyrau.</p> <p>Ystyried yr hyn y gellid ei wneud i sicrhau bod pobl hŷn sydd fel arfer yn weithgar mewn cymuned ffydd yn parhau i gael rhywfaint o fynediad at hyn.</p> <p>Ystyried yr hyn y gellid ei wneud i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu teimlo'n ddiogel gyda gwirfoddolwyr, yn arbennig dieithriad, ar yr adeg hon.</p> <p>Ystyried pa gamau sydd angen eu cymryd i sicrhau bod gan bobl hŷn fynediad at ddigon o arian, yn arbennig os ydynt yn defnyddio arian o fanc neu swyddfa bost yn bennaf.</p> <p>Ystyried gweithredu i sicrhau nad yw pobl hŷn yn poeni am allu talu eu biliau ffôn/band eang.</p>

Cyfeiriad	Canfyddiadau perthnasol	Goblygiadau a gweithredoedd posibl
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cael adnoddau materol i deimlo'n gyfforddus ac yn annibynnol</li> </ul>	
2	<p>Edrychodd yr adolygiad hwn ar ymchwil ansoddol, ymysg pobl 65 oed neu'n hŷn oedd yn dal i fyw'n annibynnol, oedd yn ymchwilio i'w safbwyntiau am weithgareddau oedd yn gwella eu lles.</p> <p>Canfuodd yr awduron fod:</p> <p>Gweithgareddau ar eu pen eu hunain yn cael eu disgrifio fel rhai cadarnhaol a phwysig iawn i les pobl hŷn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disgrifiodd pobl hŷn yr angen am annibyniaeth o ran penderfynu beth i'w wneud a phryd i'w wneud; roedd angen i weithgareddau fod yn rhai yr oeddent yn dewis eu gwneud</li> <li>• Roeddent yn derbyn yr angen am gymorth ond eisiau cael y cymorth pan oedd yn gyfleus i'w trefn ddyddiol nhw ac nid amserlen pobl eraill</li> <li>• Nodwyd darllen llyfrau a phapurau newydd, gwneud croeseiriau a dysgu pethau newydd yn aml fel rhywbeth yr oedd pobl hŷn yn ei ffeindio'n foddhaus ac yn ddiddorol</li> <li>• Disgrifiwyd hefyd weithgareddau "bod" fel cofio digwyddiadau'r gorffennol, eistedd yn gwneud dim, gwyllo'r adar gyda llawenydd mawr.</li> </ul>	<p>Ystyried sut i gefnogi bod ar eu pen eu hunain fel amser cadarnhaol ar eu pen eu hunain, trwy ysgogi atgofion myfyriol, hapus a darparu adnoddau ar gyfer bod ar eu pen eu hunain. Gallai deunydd darllen neu adnoddau gweithgaredd ganolbwyntio ar faterion nad oeddent yn gysylltiedig â'r pandemig presennol. Ystyried darparu adnoddau i gynorthwyo hel atgofion.</p> <p>Gellid annog sianeli teledu i feddwl am amserlenni rhaglenni o gyfnodau blaenorol a allai gynorthwyo hel atgofion.</p> <p>Gallai aelodau iau o'r teulu a ffrindiau anfon lluniau a sôn am wyliau plentyndod neu ddigwyddiadau o'r gorffennol.</p> <p>Ystyried y ffordd orau o gefnogi annibyniaeth a dewis. Dylid gofyn i bobl hŷn a ydynt eisiau cymorth a pha gymorth y byddent hoffi ei gael yn hytrach na gwneud tybiaethau am hyn.</p> <p>Dylai darparwyr cyfathrebu dros y ffôn ystyried a ydynt yn gallu rhoi cap ar gost galwadau a'r</p>

Cyfeiriad	Canfyddiadau perthnasol	Goblygiadau a gweithredoedd posibl
	<p>Nododd pobl hŷn fod diwrnod â strwythur yn ddiwrnod da</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roedd gweithgareddau dyddiol yn cynnwys gweithgareddau adnabyddus ac arferol sydd wedi cael eu gwneud ers tro</li> <li>• Roedd gweithgareddau dyddiol y nodwyd eu bod yn bwysig i'r henoed yn yr adolygiad yn ymwneud â thasgau cartref a hylendid personol ac ymddangosiad</li> <li>• Nododd y cyfranogwyr hefyd eu bod yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol, rhai ohonynt â strwythur e.e. clwb bridge, a rhai oedd heb strwythur e.e. ymweld â theulu a ffrindiau</li> <li>• Roedd dod ynghyd i sgwrsio a thrafod newyddion dyddiol yn bwysig i'r henoed</li> <li>• Roedd cael y newyddion diweddaraf a chael gwybod am fywydau dyddiol teulu a ffrindiau yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn dal yn gysylltiedig â'u cylchoedd cymdeithasol a chymdeithas</li> <li>• Mynegwyd hefyd eu hangenion i ryngweithio'n gymdeithasol oedd yn eu galluogi i gofio digwyddiadau penodol yn ystod eu hoes.</li> </ul>	<p>rhyngrwyd a darparu defnydd diderfyn ar gyfer yr henoed yn ystod y cyfnod hwn.</p> <p>Ystyried darparu porthwyr adar a bwyd adar gwyllt i bobl hŷn nad oes ganddynt y rhain. Gallai porthwyr ffenestri gael eu hystyried (os yw'n hawdd ac yn ddiogel ail-lenwi'r rhain) ar gyfer y rheiny sydd heb fynediad at ofod y tu allan.</p> <p>Annog pobl hŷn i barhau â'u trefn arferol gymaint â phosibl.</p> <p>Ystyried dewisiadau amgen i gyfarfodydd wyneb yn wyneb ar gyfer cyswllt cymdeithasol fel y ffôn (galwadau cynhadledd?) neu'r rhyngrwyd lle mae gan bobl hŷn fynediad ato.</p>
3	<p>Roedd yr adolygiad hwn yn cynnwys data meintiol ac ansoddol yn archwilio'r cysylltiadau rhwng y defnydd o'r rhyngrwyd ac iechyd meddwl.</p> <p><b>Canfyddiadau meintiol</b></p>	<p>Dylid annog a chynorthwyo pobl hŷn, sydd wedi meistroli e-dechnolegau a'r rhyngrwyd, i barhau i ddefnyddio'r rhain. Dylid rhoi ystyriaeth i'r ffordd o sicrhau bod eu sgiliau a'r dechnoleg y maent yn ei defnyddio yn cael eu diweddarau. Dylid ystyried</p>



Cyfeiriad	Canfyddiadau perthnasol	Goblygiadau a gweithredoedd posibl
	<p>Nododd yr adolygiad systematig 18 astudiaeth oedd yn asesu ystod eang o ganlyniadau iechyd yn cynnwys symptomau iselder ac unigrwydd a brofwyd. Nododd awduron yr adolygiad fod eu canlyniadau amhendant yn unol ag adolygiadau eraill oedd yn canfod tystiolaeth o gysylltiadau cadarnhaol a negyddol rhwng defnydd oedolion hŷn o TGCh a lles.</p> <p><b>Canfyddiadau ansoddol</b></p> <p>Nododd yr adolygiad 14 astudiaeth ansoddol. Cafodd y canlyniadau eu grwpio'n dair thema.</p> <p><b>Rhyngweithio rhyngpersonol gwell ar lefel unigol gan ddefnyddio ffyrdd newydd o gyfathrebu a chysylltu</b></p> <p>Disgrifiodd cyfranogwyr yr astudiaethau ansoddol y ffordd yr oedd cyfathrebu electronig (gydag e-bost yn brif fath o gyfathrebu a nodwyd) yn helpu i gynnal a chynyddu cysylltiad â theulu, ffrindiau a phobl eraill yn eu rhwydwaith cymdeithasol presennol. Ymddengys bod y cyfathrebu gwell a mwy cyson wedi cael effaith fuddiol ar ansawdd perthnasoedd, a oedd, yn ôl y cyfranogwyr, yn effeithio ar eu profiad o iechyd meddwl.</p> <p>Ar gyfer defnyddwyr hŷn y Rhyngrwyd sydd wedi sefydlu'r arfer, ystyriwyd colli'r opsiwn newydd hwn o gyfathrebu fel bygythiad i iechyd meddwl am fod ganddo'r potensial i arwain at unigrwydd.</p>	<p>hefyd pa gyngor y gellir ei roi i ddiogelu defnyddwyr hŷn rhag sgamiau ar-lein a bygythiadau i ddiogelwch digidol.</p> <p>Bydd yn anodd o dan yr amgylchiadau presennol i gynorthwyo pobl hŷn nad ydynt yn defnyddio technolegau o'r fath i gael mynediad atynt. Gallent fod yn amharod neu'n methu eu defnyddio. Fodd bynnag, dylid ystyried y potensial ar gyfer hyn, er enghraifft, mae ffonau clyfar ar gael sydd yn addas ar gyfer pobl hŷn a gallai defnyddwyr presennol ffonau symudol fod yn barod i roi'r cynnig ar y rhain. Dylai ymyriadau a chymorth yn ystod y pandemig gynnwys dulliau cyfathrebu eraill.</p>



Cyfeiriad	Canfyddiadau perthnasol	Goblygiadau a gweithredoedd posibl
	<p>Ar gyfer cyfranogwyr sydd yn profi cyfyngiadau yn eu bywydau o ddydd i ddydd yn ymwneud â'r broses o heneiddio, gallai cyfathrebu ar-lein fod yn werthfawr iawn o ran cynnal cyswllt cymdeithasol a pherthnasoedd cymdeithasol.</p> <p>Mae'r Rhyngrwyd yn gallu gwella perthnasoedd sydd wedi eu sefydlu ond mae hefyd yn gallu cynyddu rhwydwaith cymdeithasol unigolion trwy berthnasoedd newydd sy'n cael eu ffurfio ar-lein. Gall grwpiau ar-lein fod yn ffynhonnell gymorth werthfawr, yn arbennig os nad oes gan yr unigolyn lawer o gefnogaeth yn ei rwydwaith/rhwydwaith presennol oddi ar-lein.</p> <p><b>Mynediad cynyddol at adnoddau yn y gymuned yn unol ag anghenion a dewisiadau</b></p> <p>Yn seiliedig ar ddata ansoddol wedi ei gydosod, mae'r Rhyngrwyd yn darparu ac yn ehangu mynediad at anodau ar wahân i'r rheiny sydd yn ymwneud â chyfathrebu (e.e., gwasanaethau cyhoeddus, grwpiau diddordebau cyffredin). Gall y defnydd o'r rhyngrwyd gefnogi a galluogi cymryd rhan mewn gweithgareddau a chyd-destunau amrywiol a ddewisir yn unol â dewisiadau'r oedolion hŷn, felly'n cael yr effaith o alluogi a grymuso.</p> <p>Disgrifiodd y cyfranogwyr y ffordd yr oedd gweithgareddau ar y Rhyngrwyd yn cyfrannu at fywyd mwy gweithredol ar eu telerau nhw ac yn cefnogi gweithgaredd hamdden neu wedi arwain at</p>	

Cyfeiriad	Canfyddiadau perthnasol	Goblygiadau a gweithredoedd posibl
	<p>ddiddordebau newydd. Mae hyn yn nodwedd bwysig o ystyried y cynnydd mewn amser rhydd sydd ar gael mewn ymddeoliad.</p> <p>Nodwyd safleoedd a chymwysiadau ar-lein hefyd fel rhywbeth sy'n rhoi posibiliadau nas gwelwyd o'r blaen i hel atgofion ac ailymweld â manau yr ymwelwyd â nhw yn flaenorol neu fannau lle'r oeddent yn arfer byw.</p> <p><b>Grymuso cynhwysiant cymdeithasol ar lefel cymdeithas trwy feistroli sgiliau newydd</b></p> <p>Mynegodd rhai cyfranogwyr fod meistroli'r sgil penodol hwn a mynd i mewn i fyd rhithwir wedi gwella eu hiechyd meddwl trwy hybu teimladau o rymuso a gwella hunan-barch.</p> <p>Fodd bynnag, roedd sylweddoli bod angen diweddarau sgiliau newydd yn barhaus - yn ogystal â diweddarau'r dyfeisiadau technegol eu hunain - yn arwain at straen a rhwystredigaeth. Roedd hyn ynghyd ag ofn o beidio gallu cadw i fyny â datblygiadau. Gall y defnydd o'r Rhyngryd hefyd gynnwys pryderon amrywiol yn ymwneud â materion diogelwch neu ofn ynghylch yr hyn y gallai allgau digidol ei olygu i annibyniaeth yr oedolyn hŷn.</p>	
4	<p>Mae hwn yn adolygiad estynedig oedd yn asesu effeithiolrwydd ymyriadau i wella lles meddwl pobl 65 oed ac yn hŷn sydd yn byw yn y gymuned sydd heb anghenion iechyd a gofal</p>	<p>Nododd adolygiad systematig yr awduron y gall mynediad at, a fforddiadwyedd, offer TGCh amrywio yn unol â materion fel gwledigrwydd neu amgylchiadau economaidd-gymdeithasol. O</p>

Cyfeiriad	Canfyddiadau perthnasol	Goblygiadau a gweithredoedd posibl
	<p>cymdeithasol sylweddol. Mae rhai o'r canfyddiadau yn yr adolygiad hwn yn berthnasol i'r sefyllfa bresennol.</p> <p><b>Rhaglenni addysg a gyflwynir ar y Rhyngrwyd ac yn aml-gyfrwng</b>          Canfuodd awduron adolygiadau systematig dystiolaeth wan ond cyson o bedair astudiaeth ar fuddion cadarnhaol i les meddwl o ganlyniad i bobl hŷn yn cymryd rhan mewn gweithgareddau addysgol trwy'r rhyngrwyd a chyfryngau electronig eraill.</p> <p><b>Cyfathrebu dros y ffôn ac ar y rhyngrwyd</b>          Mae tystiolaeth gyson wan o chwe astudiaeth ar effeithiau cadarnhaol posibl defnyddio mathau gwahanol o gyfathrebu dros y ffôn ac ar y rhyngrwyd ar annibyniaeth a lles meddwl. Roedd yr ymyriadau'n amrywio ac yn cynnwys cyfeillio dros y ffôn, telefentora rhwng cenedlaethau ac ymyrraeth Skype a webcam i annog cymdeithasu a chyfathrebu.</p> <p><b>Chwarae gemau cyfrifiadurol</b>          Mae tystiolaeth wan o ddwy astudiaeth yn yr UD o ganlyniadau cadarnhaol ar iechyd meddwl ar gyfer pobl hŷn sydd yn defnyddio dyfeisiadau chwarae gemau cyfrifiadurol.</p> <p>*Mae <a href="#">cyd-adolygiad</a> yn archwilio rhwystrau a hwyluswyr ymyriadau yn nodi bod nifer o rwystrau i ddefnyddio TGCh yn cynnwys; diffyg diddordeb mewn TGCh, diffyg profiad, amgyffrediad o ddiffyg sgiliau a gallu, amheronoldeb technoleg, y defnydd o jargon, diffyg amser neu gyllid a</p>	<p>ganlyniad, gall defnyddio ymyriadau o'r fath fod yn anodd i lawer o bobl hŷn. Os caiff y mesurau presennol eu hystyried am gyfnod hir, mae angen ystyried sicrhau bod mynediad at TGCh yn cael ei gynnal ar gyfer y bobl hŷn hynny sydd yn meddu arno. Mae hyn yn golygu sicrhau bod eu sgiliau a'u hoffer wedi eu diweddarau ac y gallant barhau i fforddio mynediad.</p> <p>Bydd yn anodd o dan yr amgylchiadau presennol i gynorthwyo pobl hŷn heb fynediad at dechnolegau o'r fath i gael mynediad at y rhain. Gallant fod yn amharod neu'n methu eu derbyn. Fodd bynnag, dylid ystyried y potensial ar gyfer hyn, er enghraifft mae ffonau clyfar sydd yn addas ar gyfer pobl hŷn ar gael ac efallai y byddai defnyddwyr presennol ffonau symudol yn fodlon rhoi cynnig ar y rhain.</p> <p>Yn ystod y cyfnod hwn o ynysu cymdeithasol, gallai'r rheiny sydd â sgiliau TGCh sydd yn gallu cael mynediad at gyfleoedd dysgu ar-lein allu cynorthwyo eu lles meddwl.</p> <p>Nid yw mynychu dosbarthiadau TGCh yn bosibl ar hyn o bryd ond gallai'r rheiny oedd wedi caffael sgiliau o'r fath yn flaenorol gael budd o rwydweithiau cyfathrebu gwell yn ystod y cyfnod hwn.</p>

Cyfeiriad	Canfyddiadau perthnasol	Goblygiadau a gweithredoedd posibl
	mynediad at gyfrifiaduron. Roedd cael gwybodaeth flaenorol o TGCh a chael cymorth a chefnogaeth i'w rhoi ar ben y ffordd yn hwyluso'r defnydd o TGCh. Roedd ysgogiadau i ddefnyddio'r rhyngwyd ac e-bost yn cynnwys cyfleoedd i gyfathrebu, cael y wybodaeth ddiweddaraf a chael mynediad at wybodaeth.	Gallai defnyddio'r ffôn i barhau i gyfathrebu gydag eraill hefyd gynorthwyo lles meddwl.

## Cyfeiriadau

1. Van Leeuwen KM, Van Loon MS, Van Nes FA, Bosmans JE, De Vet HC, Ket JC, et al. **What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis.** PloS one. 2019;14(3).  
[Testun Llawn](#)

2. Jessen-Winge C, Petersen MN, Morville AL. **The influence of occupation on wellbeing, as experienced by the elderly: a systematic review.** JBI Database of Systematic Reviews & Implementation Reports. 2018;16(5):1174-89.  
[Testun Llawn](#)


3. Forsman AK, Nordmyr J. **Psychosocial Links Between Internet Use and Mental Health in Later Life: A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Evidence.** Journal of applied gerontology : the official journal of the Southern Gerontological Society. 2017;36(12):1471-518.  
[Testun Llawn Dim Mynediad Agored](#)
4. Forsman AK, McDaid D, Forsman A, Matosevic T, Park A, Wahlbeck K. **Independence and Mental Wellbeing (including social and emotional wellbeing) for older people Review 1: What are the most effective ways to improve or protect the mental wellbeing and/or independence of older people.** National Institute for Health and Care Excellence, London. 2015.  
[Testun Llawn](#)

