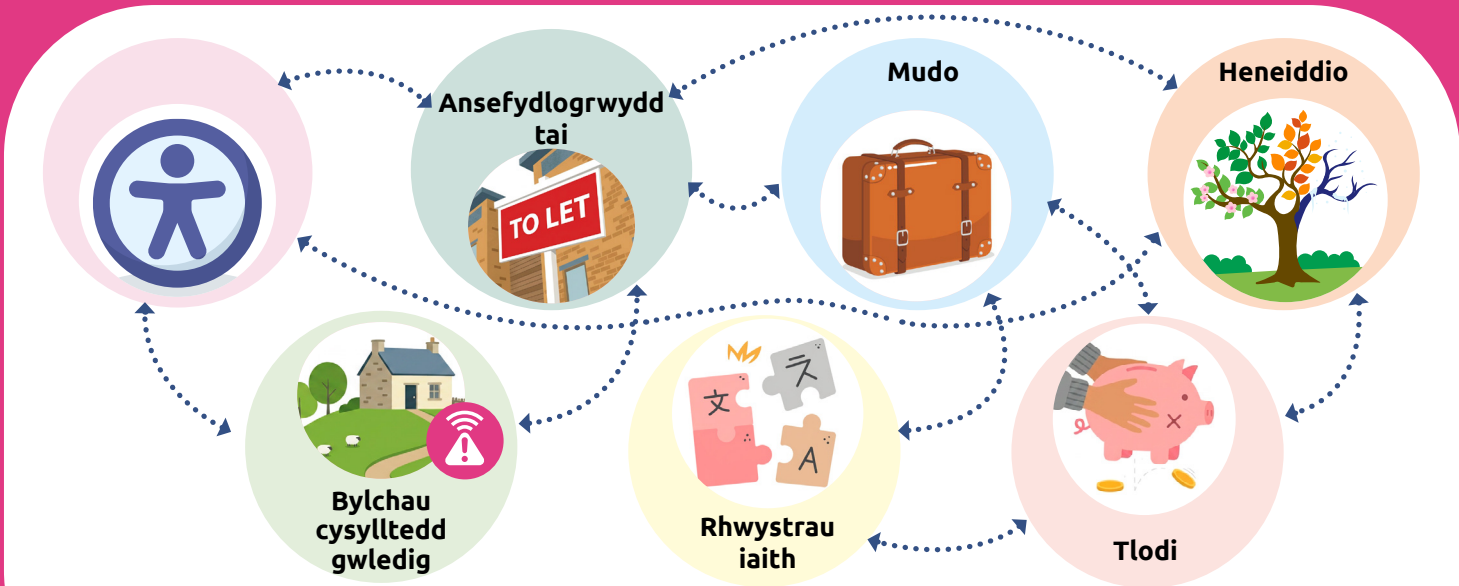


Gweithio gyda Chymunedau sydd wedi'u Hallgáu'n Ddigidol: Llwybrau Ymarferol tuag at Weithredu ac Effaith



Pwy all fod wedi'i allgáu'n ddigidol?



Mae allgáu digidol yn edrych yn wahanol gan ddibynnu ar amgylchiadau pobl. Mae llawer o bobl yn profi anfanteision sy'n **gorgyffwrdd**.

Pam mae allgáu digidol yn digwydd

Anghydraddoldebau strwythurol



Systemau annheg a thriniaeth anghyfartal



Newidiadau mewn amgylchiadau bywyd



Teimladau ac ymddygiadau ynghylch defnydd digidol



Diffyg cyfatebiaeth rhwng technoleg a chyd-destun pobl



Mae hyn yn dylanwadu ar **y math o allgáu** y gall pobl brofi a'r cymorth sydd arnynt ei angen.

Sut mae cymorth yn cael ei ddarparu

Beth sy'n gweithio, beth sy'n newid, a sut i'w fesur ar draws y pum parth cynhwysiant digidol (ychydig o enghreifftiau)



Mynediad at ddyfeisiau a chysylltedd

Beth sy'n gweithio

Dyfeisiau, data, Wi-Fi
Gosodiad ymarferol

Newidiadau gweladwy

Y gallu i fynd ar-lein
Cysylltiad cymdeithasol gwell

Sut i fesur effaith

Dyfeisiau neu gardiau SIM wedi'u rhoi



Sgiliau Digidol

Beth sy'n gweithio

Cymorth 1:1
Hyrwyddwyr Digidol

Newidiadau gweladwy

Mwy o hyder
Sgiliau digidol gwell

Sut i fesur effaith

Logiau cwblhau tasgau
Graddfeydd Hyder



Ymgysylltu (ymddiriedaeth a chymhelliant)

Beth sy'n gweithio

Cyfryngwyr dibynadwy
Defnyddio bachau

Newidiadau gweladwy

Parodrwydd i roi cynnig arni
Llai o ofn a phryder

Sut i fesur effaith

Arolwg effaith byr
Astudiaethau achos



Defnydd digidol ystyrlon

Beth sy'n gweithio

Cymorth gyda thasgau pwysig
Dilyniant ysgafn

Newidiadau gweladwy

Mwy o annibyniaeth
Mynediad gwell at wasanaethau

Sut i fesur effaith

Data ar ddefnydd o apiau
Astudiaethau achos



Cymorth (ffactorau cymdeithasol a diwylliannol)

Beth sy'n gweithio

Cyd-ddylunio
Ystyriol o drawma

Newidiadau gweladwy

Cymorth mwy cynhwysol
Llesiant gwell

Sut i fesur effaith

Data ar yr ymateb
Cwestiynau cysylltiad cymdeithasol

Beth sy'n heriol i ymarferwyr a beth sy'n helpu

Heriau

Offer gwahanol ar draws gwasanaethau
Rhwystrau llythrennedd ac iaith
Cofnodi canlyniadau llesiant
Profi effaith
Cylchoedd ariannu byr

Beth sy'n gweithio'n dda yn ymarferol

Cwestiynau syml a chyson
Offerynnau geiriol neu ddarluniadol
Cyfuno data ac astudiaethau achos
Dangos sut yr helpodd y cymorth
Dilyniant ysgafn

Mae cynhwysiant digidol yn bont i iechyd a llesiant

Mae'n creu gwerth cymdeithasol ehangach trwy wella llesiant, hyder, annibyniaeth a chysylltiad.



Mae rhagor o fanylion ac enghreifftiau ymarferol, gan gynnwys y canllaw a'r Personâu Ymarferwyr Cynhwysiant Digidol, ar gael [yma](#).

Mae'r ffeithlun hwn wedi'i lywio gan astudiaeth a ariannwyd gan NIHR (NIHR 169564) sy'n cynnwys adolygiad o'r dystiolaeth a mewnwelediadau gan ymarferwyr ar draws awdurdodau lleol, sefydliadau cymunedol, tai, y byd academiaidd a'r GIG.