



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

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

Canllaw ymarferol wedi'i lywio gan ymchwil,
tystiolaeth werthuso a mewnwelediadau
rhanddeiliaid.



Cynnwys

Pwrrpas.....	3
Pwy all fod wedi'i allgáu'n ddigidol?	4
Pam mae allgáu digidol yn digwydd	5
Mathau o allgáu a beth sy'n eu siapio	6
Lle mae cymorth yn digwydd.....	7
Yr hyn y dywedodd y rhanddeiliaid ei fod yn gweithio'n dda yn ymarferol	8
Sut mae gweithgareddau cynhwysiant digidol yn arwain at ganlyniadau a sut maen nhw'n cael eu mesur	9
Beth sy'n heriol i ymarferwyr wrth fesur effaith a beth sy'n helpu	12
Y neges allweddol	14
Cydnabyddiaethau a gwybodaeth gyswllt	14
Cyllid	14
Dolenni i waith perthnasol Iechyd Cyhoeddus Cymru	15
Atodiad: Gwerthuso ac Adnoddau Ymarferol ar gyfer Cynhwysiant Digidol.....	15
Tabl A1. Adnoddau ymarferol ar gyfer cyflawni cynhwysiant digidol.....	15
Tabl A2: Detholiad o offer safonol ac wedi'u dilysu a ddefnyddir mewn gwerthuso cynhwysiant digidol	17
Tabl A3. Fframweithiau gwerthuso allweddol a sut maen nhw'n cael eu defnyddio..	18

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

Pwrrpas

Mae technolegau digidol yn siapio sut mae pobl yn cael mynediad at wybodaeth iechyd, gwasanaethau cyhoeddus, systemau lles, cyflogaeth, addysg a bywyd bob dydd. Pan na all pobl ddefnyddio'r manau digidol hyn na chael budd ohonynt, maent yn profi allgáu digidol, a all waethygu anghydraddoldebau iechyd.

Mae gwaith diweddar ar y [Safon Ofynnol ar gyfer Bywyd Digidol \(MDLS\)](#) yn tanlinellu'r ffaith bod cynhwysiant digidol yn gofyn am fwy na mynediad. Mae ar deuluoedd angen dyfeisiau digonol, cysylltedd dibynadwy, a'r sgiliau a'r hyder i gyfathrebu, cysylltu ac ymgysylltu'n ddiogel mewn bywyd beunyddiol.

Mae'r canllaw hwn yn dwyn ynghyd dystiolaeth o ymchwil a chan bobl sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda chymunedau sydd wedi'u hallgáu er mwyn helpu ymarferwyr:

1. Nodwch pwy all fod wedi'i allgáu a pham mae'n digwydd;
2. Parwch y cymorth â'r hyn sydd ei angen ar bobl;
3. Mesurwch yr effaith.

Mae'r canllaw wedi'i lywio gan [astudiaeth a ariannwyd gan yr NIHR](#) a fu'n ystyried sut mae allgáu digidol yn cael ei fframio, ei drin a'i werthuso mewn perthynas ag anghydraddoldebau iechyd. Cyfunodd yr astudiaeth adolygiad o'r dystiolaeth bresennol â mewnwediadau gan 21 o bobl sy'n gweithio ar draws cynhwysiant digidol a rolau rheng flaen cysylltiedig, gan gynnwys awdurdodau lleol, sefydliadau cymunedol, cymdeithasau tai, y byd academiaidd a phartneriaid y GIG. Darparodd Panel Cynghori arbenigol arweiniad parhaus i sicrhau bod y gwaith yn dal i fod wedi'i seilio ar brofiad byw a phrofiad ymarferol.

Mae'r canllaw yn amlygu ystyriaethau allweddol wrth gefnogi cymunedau sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol, gan gynnwys enghreifftiau o'r hyn y mae sefydliadau'n ei wneud yn ymarferol a'r hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud am y canlyniadau a ffyrdd o asesu'r effaith ar iechyd a llesiant. Mae'n cyflwyno'r hyn y dywedodd ymarferwyr ar draws gwahanol sectorau wrthym eu bod yn ei ddefnyddio, yr hyn y maent yn ei chael yn ymarferol, a'r dulliau a ddisgrifir yn y dystiolaeth sydd wedi'i chyhoeddi.

Mae'r canllaw yn eistedd ochr yn ochr â **ffeithlun** a **phedwar persona ymarferydd cynhwysiant digidol**. Mae'r ffeithlun yn rhoi trosolwg cyflym, mae'r personâu'n cynnig esiamplau o'r byd go iawn, ac mae'r canllaw hwn yn rhoi'r manylion ychwanegol y gall fod arnoch eu hangen.

Pwy all fod wedi'i allgáu'n ddigidol?

Mae allgáu digidol yn effeithio ar bobl yn wahanol gan ddibynnu ar eu bywydau a'u hamgylchiadau. Mae rhai grwpiau'n wynebu mwy o rwystrau oherwydd heneiddio - dirywiad gwybyddol a chorfforol, anabledd, Saesneg cyfyngedig, tlodi, tai ansefydlog, profiadau mudo neu gysylltedd gwledig. Mae ein tystiolaeth ni'n awgrymu bod allgáu yn aml yn effeithio ar y canlynol:

- Oedolion hŷn;
- Pobl anabl (gan gynnwys nam ar y golwg);
- Pobl ag anableddau dysgu, nam gwybyddol neu gyflyrau niwroamrywiol;
- Pobl sy'n profi tlodi, tai ansefydlog neu ddigartrefedd;
- Ffoaduriaid a cheiswyr lloches;
- Mudwyr a phobl sydd â Saesneg cyfyngedig;
- Siaradwyr Cymraeg;
- Cymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr;
- Pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig sydd â chysylltedd gwael;
- Pobl sydd wedi cael eu twyllo neu sy'n ofni risgiau ar-lein;
- Pobl sy'n teimlo nad yw technoleg ddigidol "i mi".

Grwpiau sy'n dod i'r amlwg neu grwpiau llai adnabyddus (a amlygwyd gan randdeiliaid):

- Plant a phobl ifanc sydd heb sgiliau digidol sylfaenol;
- Teuluoedd ifanc sy'n profi tlodi data;
- Oedolion sy'n gweithio ac sydd heb fawr ddim amlygiad i offer digidol, sef "y canol cudd".

Croestoriadedd: Yn aml, mae pobl yn perthyn i **fwy nag un grŵp**; mae nifer o anfanteision yn rhyngweithio ac yn atgyfnerthu ei gilydd, gan siapio allgáu digidol mewn ffyrdd cymhleth.

Pam mae allgáu digidol yn digwydd

Mae'r pum persbectif hyn yn helpu i esbonio pam mae allgáu digidol yn digwydd yn y lle cyntaf. Maent yn adlewyrchu'r grymoedd ehangach sy'n siapio profiadau pobl ac yn dangos pam mai yn anaml yn unig y bydd atebion 'un maint i bawb' yn gweithio.

Anghydraddoldebau strwythurol: mae allgáu digidol yn dilyn anghydraddoldebau ehangach megis tlodi, gwahaniaethu, tai ansicr neu fynediad cyfyngedig at addysg a seilwaith ac mae'n gallu atgyfnerthu'r rhain dros amser. Er enghraifft, pobl yn methu fforddio dyfeisiau, data neu Wi-Fi; Teuluoedd yn rhannu un ddyfais; Pobl mewn tai dros dro neu dai ansefydlog na allant storio, cadw na gwefru dyfeisiau yn ddiogel.

Systemau annheg a thriniaeth anghyfartal: yn aml, bydd allgáu digidol yn deillio o sut mae gwasanaethau, polisïau a thechnolegau wedi'u cynllunio, gan gynnwys llwybrau a normau digidol-yn-ddiofyn sy'n pennu pwy sy'n cael sylw a chymorth. Er enghraifft, ffurflenni ar-lein gorfodol heb lwybr all-lein (e.e. Bathodyn glas); Gwasanaethau sy'n tybio mai ffôn clyfar sydd gan bawb sydd â rhif ffôn symudol.

Newidiadau mewn amgylchiadau bywyd: gall allgáu digidol gynyddu yn ystod digwyddiadau mawr mewn bywyd, fel salwch, profedigaeth neu golli swydd, pan fydd gan bobl lai o amser neu allu emosiynol i reoli tasgau digidol. Er enghraifft, mae ymddeol yn lleihau'r amlygiad i offer digidol a chymorth anffurfiol; Profedigaeth yn lleihau cymorth cymdeithasol a'r gallu emosiynol ar gyfer tasgau digidol; Mae salwch neu gyfnod yn yr ysbyty yn tarfu ar arferion a mynediad.

Teimladau ac ymddygiadau ynghylch defnydd digidol: mae hyder, ofn, trawma, llwyth gwybyddol a phrofiadau digidol yn y gorffennol yn siapio pa mor barod neu abl y mae pobl yn teimlo i ddefnyddio technoleg. Er enghraifft, ofn sgamiau ar ôl profiad gwael; Pryder a achosir gan gamau digidol anghyfarwydd; Credoau "ddim i mi" ymhlith oedolion hŷn a phoblogaethau sydd wedi'u hymylu'n ddiwylliannol.

Diffyg cyfatebiaeth rhwng technoleg a chyd-destun pobl: mae allgáu digidol yn digwydd pan nad yw gwasanaethau digidol yn addas at anghenion, amgylchiadau, sgiliau neu alluoedd pobl. Er enghraifft, gwasanaethau digidol sy'n gofyn am nifer o fewngofnodiadau a chatau; Negeseuon awtomataidd sy'n gwrth-ddweud cyngor y staff, gan greu dryswch a diffyg ymddiriedaeth.

Mathau o allgáu a beth sy'n eu siapio

Mae'r categorïau hyn yn helpu i adnabod y rhwystr penodol sy'n effeithio ar berson neu grŵp. Yn aml, bydd pobl yn profi mwy nag un math yr un pryd.

Gallu: ydy pobl yn gallu ei ddefnyddio?

Rhwystrau sy'n gysylltiedig â gallu neu brofiad ymarferol.

Yn codi pan fydd pobl yn wynebu heriau wrth ddefnyddio offer digidol, oherwydd heneiddio, anabledd, hyder isel neu amlygiad cyfyngedig i dechnoleg:

- Newidiadau gwybyddol neu gorfforol sy'n gysylltiedig â heneiddio (cof, deheurwydd, cyflymder prosesu);
- Anghyfarwydd â thasgau digidol;
- Diffyg cymorth anffurfiol gan deulu a chyfoedion.

Mae'r rhain yn effeithio ar a all pobl ddysgu, ymarfer a theimlo'n hyderus wrth ddefnyddio offer digidol.

Cymhelliant: ydyn nhw eisiau ei ddefnyddio?

Rhwystrau wedi'u siapio gan deimlad, ymddiriedaeth a phrofiad.

Yn codi pan fydd pobl yn brin o hyder, ymddiriedaeth neu resymau i ymgysylltu:

- Pryder, ofn sgamiau neu gredoau "ddim i mi";
- Saesneg cyfyngedig, anghyfarwydd â systemau'r DU.

Mae'r rhain yn dylanwadu ar a yw pobl yn teimlo'n ddiogel ac yn ddigon brwd i ymgysylltu.

Cyd-destun: ydy eu hamgylchiadau'n caniatáu hynny?

Rhwystrau sy'n gysylltiedig â sefyllfa ehangach pobl.

Yn codi pan fydd amgylchiadau neu amgylchedd person yn cyfyngu ar fynediad at offer digidol:

- Fforddiadwyedd, diffyg dyfais, data neu dai ansefydlog;
- Gwasanaeth band eang neu ffôn symudol gwael;

- Tarfu yn sgil y sefyllfa (digartrefedd, carcharu, dadleoli);
- Gwasanaethau digidol-yn-ddiofyn heb ddewisiadau all-lein amgen.

Gall y rhain atal defnydd digidol, hyd yn oed pan fydd sgiliau neu gymhelliant yn bresennol.

Mae'r rhwystrau hyn yn aml yn gorgyffwrdd ac yn newid dros amser. Fel arfer, bydd ymarferwyr yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n teimlo fel yr angen mwyaf brys, yn hytrach na cheisio mynd i'r afael â phopeth ar unwaith.

Lle mae cymorth yn digwydd

Mae deall y math o allgáu yn rhoi man cychwyn ar gyfer nodi beth sy'n rhwystro'r ffordd. Y cam nesaf yw deall ble mae'r cymorth fel arfer yn cael ei roi. Daeth y meysydd hyn i'r amlwg o'n hadolygiad o'r dystiolaeth ac o gyfweiliadau â'r rhanddeiliaid, ac maent yn adlewyrchu'r prif feysydd lle mae sefydliadau'n darparu cymorth ymarferol, emosiynol a chyd-destunol.

- **Mynediad (at dechnoleg a chysylltedd):**

Darparu dyfeisiau, data, band eang, unedau MiFi, SIM/banciau data drwy bartneriaethau (e.e. cynlluniau benthyg dyfeisiau a rhaglenni adnewyddu dyfeisiau lleol), ochr yn ochr â chymorth ymarferol.

- **Sgiliau digidol:**

Sesiynau galw heibio, dosbarthiadau, Hyrwyddwyr Digidol, a chymorth i ddefnyddio offer hygyrchedd (e.e. testun-i-leferydd, darllenwyr sgrin, chwyddo, gosodiadau cyferbyniad uchel, capsïynau a rheolaeth llais).

- **Ymgysylltu (cymhelliant ac ymddiriedaeth):**

Meithrin hyder, mynd i'r afael ag ofn sgamiau, defnyddio "bachau" (e.e. hobiau, cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau), a gweithio drwy gyfryngwyr dibynadwy fel grwpiau cymunedol neu sefydliadau gwirfoddol.

- **Defnydd digidol ystyrlon:**

Helpu pobl i gwblhau tasgau sy'n bwysig iddyn nhw (e.e. trefnu apwyntiadau, presgripsiynau, rheoli arian, cadw mewn cysylltiad, dysgu sgiliau newydd neu gael mynediad at adloniant).

- **Cymorth (ffactorau cymdeithasol a diwylliannol):**

Teilwra cymorth at anghenion iaith, diwylliant, trawma, anabledd neu anghenion

gwybyddol; yn aml trwy gyfryngwyr dibynadwy a thrwy ddefnyddio fformatau hygyrch (e.e. deunyddiau dwyieithog, Hawdd i'w Darllen, print bras, adnoddau wedi'u cyfieithu a thechnolegau cynorthwyl).

Yr hyn y dywedodd y rhanddeiliaid ei fod yn gweithio'n dda yn ymarferol

Mae'r adran hon yn dwyn ynghyd y dulliau ymarferol y dywedodd y rhanddeiliaid wrthym eu bod yn gweithio'n dda mewn lleoliadau cynhwysiant digidol go iawn. Mae'r arferion hyn yn cwmpasu'r pum maes ac yn adlewyrchu'r hyn y mae ymarferwyr wedi'i weld yn fwyaf effeithiol ar gyfer ymgysylltu â phobl, meithrin hyder, a chefnogi defnydd digidol ystyrlon a chynaliadwy.

- **Darparu dyfeisiau a chysylltedd gyda chymorth ymarferol:** darparu cymorth gosod sylfaenol a helpu pobl gyda'r agweddau ymarferol ar ddefnyddio dyfeisiau.
- **Adeiladu perthnasoedd dros amser:** yn lleihau pryder; yn cefnogi dysgu.
- **Creu mannau diogel:** yn annog cwestiynau a dyfalbarhad.
- **Defnyddio cymorth un-i-un i bobl sy'n cael trafferth mewn grwpiau:** yn lleihau'r llwyth gwybyddol.
- **Defnyddio "bachau" sy'n wirioneddol bwysig i bobl:** yn cysylltu tasgau digidol â nodau mewn bywyd go iawn.
- **Gweithio drwy gyfryngwyr dibynadwy:** yn meithrin ymddiriedaeth a diogelwch diwylliannol.
- **Defnyddio dilyniant ysgafn:** yn atal pobl rhag "ymgilio", yn atgyfnerthu gwaith dysgu a hyder.
- **Cyd-ddylunio cymorth gyda chymunedau:** yn sicrhau bod y cymorth yn adlewyrchu'r anghenion lleol, yn meithrin ymddiriedaeth ac yn gwella perthnasedd.

Pwysleisiodd y rhanddeiliaid fod cynhwysiant digidol yn fwyaf effeithiol pan fydd sefydliadau'n gweithio ochr yn ochr â phobl a chymunedau, gan ddefnyddio cyd-ddylunio a dulliau sy'n canolbwyntio ar y person i sicrhau bod y cymorth yn

adlewyrchu'r anghenion, y blaenoriaethau a'r profiad byw lleol.

Er bod rhanddeiliaid yn aml yn disgrifio eu gwaith fel "mynediad a sgiliau", yn ymarferol maent hefyd yn cefnogi hyder, ymddiriedaeth, adferiad emosiynol ar ôl sgamiau, a chysylltiad cymdeithasol.

Sut mae gweithgareddau cynhwysiant digidol yn arwain at ganlyniadau a sut maen nhw'n cael eu mesur

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r hyn y dywedodd y rhanddeiliaid wrthym eu bod yn ei wneud yn ymarferol ar draws pum maes cynhwysiant digidol, y canlyniadau y maent yn eu gweld yn gyffredin, a'r ffyrdd y maent yn asesu effaith. Mae'n dwyn ynghyd fewnwelediadau o gyfweiliadau â rhanddeiliaid gydag offer wedi'u dilysu a nodwyd yn yr adolygiad o'r dystiolaeth. Mae'n adlewyrchu dulliau y mae'r ymarferwyr yn eu gweld yn ymarferol yn eu cyd-destun eu hunain ac a all gael eu cymhwyso'n gyson dros amser.

Mynediad at dechnoleg a chysylltedd:

- Ymyriadau
Darparu dyfeisiau, data, mynediad at Wi-Fi, unedau MiFi.
- Newidiadau y gallech eu gweld (canlyniadau)
Mynediad mwy cyson; llai o ddibyniaeth ar bobl eraill; mwy o annibyniaeth.
- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (arferion y byd go iawn)
Cofnodion gweinyddol (dyfeisiau/data a roddwyd); cwestiynau dilynol am fynediad.
- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (llenyddiaeth academiaidd)
Cofnodion gweinyddol yn cael eu defnyddio'n helaeth; does dim angen offer wedi'u dilysu ar gyfer y parth hwn.

Sgiliau digidol:

- Ymyriadau
Cymorth ymarferol 1:1; sesiynau galw heibio; Hyrwyddwyr Digidol; offer hygyrchedd.
- Newidiadau y gallech eu gweld (canlyniadau)

Hyder cynyddol; sgiliau gwell; mwy o allu i gwblhau tasgau'n annibynnol.

- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (arferion y byd go iawn)
Graddfeydd hyder; rhestrau gwirio syml ynglŷn â sgiliau; arsylwi gan hwylusydd.
- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (llenyddiaeth academiaidd)
- Fframwaith Sgiliau Digidol Hanfodol (EDS); MDPQ-16 (llythrennedd digidol).

Ymgysylltu (cymhelliant ac ymddiriedaeth):

- Ymyriadau
Adeiladu perthnasoedd; tawelu meddyliau; mynd i'r afael ag ofn sgamiau; defnyddio "bachau" personol.
- Newidiadau y gallech eu gweld (canlyniadau)
Llai o bryder; mwy o hyder ac ymddiriedaeth; mwy o barodrwydd i ymwneud â thechnoleg ddigidol.
- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (arferion y byd go iawn)
Cwestiynau byr ar lesiant neu hyder; dyfyniadau cyfranogwyr; astudiaethau achos.
- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (llenyddiaeth academiaidd)
Mesurau llesiant personol ONS4; graddfeydd UCLA / De Jong / Lubben.

Defnydd digidol ystyrlon:

- Ymyriadau
Cymorth gyda thasgau sy'n bwysig (iechyd, budd-daliadau, cyllid, cysylltiad cymdeithasol).
- Newidiadau y gallech eu gweld (canlyniadau)
Cwblhau tasgau hanfodol; llai o straen; gwell mynediad at wasanaethau.
- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (arferion y byd go iawn)
Logiau cwblhau tasgau; data gweinyddol (e.e. defnydd o Ap y GIG); galwadau dilynol byr.

- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (llenyddiaeth academiaidd)
Sgiliau Digidol i Ganlyniadau Diriaethol (DiSTO); eHEALS (llythrennedd iechyd digidol).

Cymorth (ffactorau cymdeithasol a diwylliannol):

- Ymyriadau
Cymorth dwyieithog; dulliau sy'n ystyriol o drawma; cyfryngwyr dibynadwy; dulliau wedi'u cyd-ddylunio ac a arweinir gan y gymuned.
- Newidiadau y gallech eu gweld (canlyniadau)
Mwy o bobl yn manteisio ar hyn ymhlith grwpiau dan anfantais; gwell dealltwriaeth, hyder a chynhwysiant.
- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (arferion y byd go iawn)
Adborth ansoddol; arsylwadau ymarferwyr; data ar yr ymateb.
- Mesurau a ddefnyddir i asesu effaith (llenyddiaeth academiaidd)
Mesurau llesiant personol ONS4; Graddfeydd UCLA / De Jong / Lubben; Tystiolaeth ansoddol i gofnodi addasrwydd diwylliannol.

I archwilio'r mesurau hyn a chael mynediad uniongyrchol at yr offer, gweler yr Atodiad Gwerthuso ac Adnoddau Ymarferol ar gyfer Cynhwysiant Digidol.

Beth sy'n heriol i ymarferwyr wrth fesur effaith a beth sy'n helpu

Nododd y rhanddeiliaid sawl her wrth werthuso gwaith cynhwysiant digidol a disgrifio sut maent yn ymateb yn ymarferol. Mae'r tabl isod yn crynhoi'r heriau hyn, pam maen nhw'n bwysig, a'r atebion ymarferol maen nhw'n eu defnyddio, wedi'u hategu â thystiolaeth o lenyddiaeth werthuso yn y maes.

Colofn 1: Heriau allweddol mesur effeithiolrwydd / deall beth sy'n gweithio.	Colofn 2: Pam mae'n broblem.	Colofn 3: Atebion.
Defnyddio offer neu gwestiynau gwahanol ar draws prosiectau.	Nid yw'r data'n gymaradwy, gan gyfyngu ar fewnwelediad ar lefel y system a gwanhau'r achos dros gyllid.	Defnyddiwch set fach o gwestiynau craidd cyson (e.e. mesurau'r Sefydliad Pethau Da) ac ategu'r rhain ag offerynnau dilys lle bo'n briodol.
Gwerthusiad wedi'i gyfyngu i un parth.	Yn rhoi darlun anghyflawn; yn methu canlyniadau perthynol, cyd-destunol, a defnydd ystyrlon.	Defnyddiwch ddull gwerthuso sy'n cwmpasu sawl maes o gynhwysiant digidol ac yn cyfuno tystiolaeth feintiol ac ansoddol.
Mae'r offer dilys yn rhy hir / ffurfiol i'r cyfranogwyr.	Mae gan lawer o gyfranogwyr lythrennedd isel neu maen nhw mewn argyfwng; mae offer hir yn creu baich a phryder.	Defnyddiwch fesurau byr, hygyrch (e.e. graddfeydd hyder, graddfeydd darluniadol, cwestiynau llafar, mesurau llesiant neu unigrwydd byr).
Diffyg ymddiriedaeth mewn arolygon ffurfiol.	Mae pobl yn gwrthod cymryd rhan neu'n rhoi data anghyflawn, yn enwedig y rhai sydd wedi cael trawma neu sydd â diffyg ymddiriedaeth mewn sefydliadau.	Defnyddiwch gyfryngwyr dibynadwy, cwestiynau llafar / graddfeydd darluniadol, astudiaethau achos; casglwch gyn lleied â phosibl o ddata personol.

Mae canlyniadau emosiynol a pherthynol yn bwerus ond yn anodd eu mesur.	Yn aml, y rhain yw'r newidiadau mwyaf ond maent yn anodd eu cofnodi gan ddefnyddio data meintiol; nid yw llesiant yn gysyniad sydd wedi'i ddiffinio'n glir.	Defnyddiwch ddulliau ansoddol ochr yn ochr â mesurau meintiol. Mae rhai rhanddeiliaid yn defnyddio cwestiynau'r Sefydliad Pethau Da, gan gynnwys: "Rwy'n teimlo'n fwy abl i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau".
Anodd dangos tystiolaeth o werth economaidd.	Mae'r canlyniadau'n gronnol ac yn anodd eu priodoli; mae prosiectau tymor byr, ar raddfa fach a mesurau anghyson yn gwneud dadansoddiad economaidd ffurfiol yn feichus.	Defnyddiwch broses o gwblhau tasgau fel dirprwy ar gyfer effeithlonrwydd (e.e. archebu ar-lein, ceisiadau am bresgripsiynau); defnyddiwch ddata gweinyddol, astudiaethau achos a straeon cyfranogwyr i ddangos gwerth cymdeithasol. Hoeliwch sylw ar ddangos sut mae cymorth cynhwysiant digidol yn cyfrannu at ganlyniadau ehangach.

Mae'r rhan fwyaf o ymarferwyr yn defnyddio offer hygyrch sydd wedi'u dylunio'n lleol am mai nhw sy'n gweithio orau i'w cymunedau. Mae cysoni'r rhain â mesurau safonol neu fesurau wedi'u dilysu yn cryfhau'r gallu i gymharu, gan helpu sefydliadau i olrhain newid dros amser, cymharu canlyniadau ar draws grwpiau, ac adeiladu tystiolaeth gryfach a mwy cyffredinoladwy.

I archwilio'r mesurau hyn a chael mynediad uniongyrchol at yr offer, gweler yr Atodiad Gwerthuso ac Adnoddau Ymarferol ar gyfer Cynhwysiant Digidol.

Gweler yr Atodiad i gael enghraifft o fesurau a setiau cwestiynau wedi'u dilysu, gan gynnwys adnoddau gan [Sefydliad Pethau Da](#).

Y neges allweddol

Mae cynhwysiant digidol yn bont i iechyd a llesiant. Mae'n creu gwerth cymdeithasol ehangach trwy wella llesiant, hyder, annibyniaeth a chysylltiad.

Drwy ddeall y rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu, paru cymorth â'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw, a defnyddio dulliau i fesur effaith sy'n ymarferol yn eu cyd-destun ac sy'n cael eu cymhwyso'n gyson, gall sefydliadau adeiladu tystiolaeth gryfach o effaith ac ategu ymdrechion i leihau anghydraddoldebau iechyd.

Cydnabyddiaethau a gwybodaeth gyswllt

Diolch i'r Panel Ymgynghorol am eu harbenigedd, eu harweiniad a'u cyfraniad at y gwaith hwn.

- Alisa Price, Swyddog Ymgysylltu (Llais y Tenant), Cymdeithas Tai Sir Fynwy
- Anna Prytherch, Pennaeth Iechyd a Gofal Gwledig Cymru, BIP Hywel Dda
- Hannah Rowlatt, Swyddog Polisi ac Ymgyrchoedd, RNIB Cymru
- James Protheroe, Arweinydd Addysg Ddigidol ar gyfer Ysgolion, Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf
- Korin Jones, Gweithiwr Achosion Adsefydlu, Displaced People in Action
- Nigel Gallear, Rheolwr Rhaglen Cynhwysiant Digidol, Simon Community Scotland
- Sam Young, Swyddog Polisi ac Ymgyrchoedd, Age Cymru
- Shabira Papain-Cassidy, Prif Swyddog Gweithredol, People Street
- Stephen Thomas, Uwch Arweinydd Polisi ar gyfer Cynhwysiant Digidol, Llywodraeth Cymru

Rydym yn croesawu'ch sylwadau ar y deunyddiau hyn. Cysylltwch â ni drwy anfon neges e-bost at PHW.Research@wales.nhs.uk

Cyllid

Mae'r canllaw hwn wedi'i llywio gan astudiaeth a ariannwyd gan [NIHR \(NIHR 169564\)](#), a oedd yn cynnwys adolygiad o'r dystiolaeth a mewnwleidiadau gan ymarferwyr ac arbenigwyr ar draws awdurdodau lleol, sefydliadau cymunedol, y sector tai, y byd academiaidd a'r GIG.

Dolenni i waith perthnasol Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae adnoddau ychwanegol, gan gynnwys y ffeithlun a'r Personâu Ymarferwyr Cynhwysiant Digidol, ar gael yma:

- Ffeithlun
- Personâu Ymarferwyr Cynhwysiant Digidol

Atodiad: Gwerthuso ac Adnoddau Ymarferol ar gyfer Cynhwysiant Digidol

Mae'r atodiad hwn yn darparu detholiad o fesurau, fframweithiau ac adnoddau ymarferol i helpu sefydliadau i gyflawni, gwerthuso a chryfhau gweithgareddau cynhwysiant digidol.

Tabl A1. Adnoddau ymarferol ar gyfer cyflawni cynhwysiant digidol

Gall yr adnoddau isod helpu ymarferwyr i gynllunio, cyflwyno a chryfhau gweithgareddau cynhwysiant digidol yn eu cymunedau.

Colofn 1: Adnodd.	Colofn 2: Sut y gall helpu.
Rhaglen Cynhwysiant Digidol Cymru (DIW) (Llywodraeth Cymru)	Cyngor cenedlaethol, cymorth, adnoddau, mapio darpariaethau, datblygu partneriaethau a chanllawiau ymarferol ar gyfer sefydliadau sy'n gweithio ar gynhwysiant digidol yng Nghymru.
Cynghrair Cynhwysiant Digidol Cymru (DIWA)	Yn dod â sefydliadau ar draws sectorau ynghyd i rannu'r gwersi, meithrin partneriaethau, dylanwadu ar bolisïau, ac ategu gweithgareddau cynhwysiant digidol ledled Cymru.
Learn My Way (Good Things Foundation) (Saesneg yn unig)	Llwyfan dysgu ar-lein am ddim sy'n cwmpasu sgiliau digidol hanfodol, hyder, diogelwch ar-lein a thasgau digidol bob dydd.



National Digital Inclusion Network (Good Things Foundation) (Saesneg yn unig)	Rhwydwaith o sefydliadau cymunedol sy'n darparu cymorth, adnoddau, dysgu a chysylltiadau â chyfoedion cynhwysiant digidol.
National Databank (Good Things Foundation) (Saesneg yn unig)	Yn darparu mynediad i ddata symudol am ddim drwy sefydliadau cymunedol sy'n cymryd rhan.
National Device Bank (Good Things Foundation) (Saesneg yn unig)	Yn cefnogi mynediad at ddyfeisiau wedi'u hadnewyddu i bobl sy'n profi allgáu digidol
Sut mae helpu rhywun rydych yn ei adnabod i fynd ar-lein (Llywodraeth Cymru)	Cyngor ymarferol ar gefnogi unigolion i fynd ar-lein yn ddiogel ac yn hyderus.
Digital Inclusion Hub (Local Government Association) (Saesneg yn unig)	Canllawiau, astudiaethau achos ac adnoddau i ategu strategaethau a gweithgareddau cynhwysiant digidol lleol.
Y Safon Ofynnol ar gyfer Bywyd Digidol (MDLS)	Fframwaith wedi'i seilio ar dystiolaeth sy'n disgrifio'r hyn y mae ar gartrefi ei angen er mwyn cael eu cynnwys yn ddigidol mewn bywyd bob dydd.
My Computer My Way (AbilityNet) (Saesneg yn unig)	Canllawiau cam wrth gam ar gyfer gwneud cyfrifiaduron, tabledi a ffonau yn haws i'w defnyddio.
Support for professionals (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion; RNIB) (Saesneg y unig)	Canllawiau, hyfforddiant, ymchwil ac adnoddau hygyrchedd i helpu gweithwyr proffesiynol i greu gwasanaethau cynhwysol a chefnogi pobl sydd wedi colli eu golwg.
Accessibility Requirements for Public Sector Websites and Apps (GOV.UK) (Saesneg yn unig)	Canllawiau swyddogol ar wneud gwefannau ac apiau yn hygyrch gan gydymffurfio â gofynion hygyrchedd y DU.

Tabl A2: Detholiad o offer safonol ac wedi'u dilysu a ddefnyddir mewn gwerthuso cynhwysiant digidol

Mae'r tabl hwn yn rhoi enghreifftiau o fesurau a ddefnyddir yn gyffredin wrth werthuso cynhwysiant digidol. Dewiswch y rhai sydd fwyaf perthnasol i'ch canlyniadau, eich cynulleidfa a'ch dull gweithredu, ochr yn ochr â mesurau lleol lle bo'u hangen i asesu canlyniadau a gwerth cymdeithasol.

Sylwch: Mae'r tabl hwn yn amlygu set o offer a ddefnyddir yn helaeth yn y llenyddiaeth academiaidd, yn hytrach na rhestr gynhwysfawr.

Colofn 1: Offeryn.	Colofn 2: Beth mae'n ei fesur.	Colofn 3: Sut mae'n cael ei ddefnyddio.
Essential Digital Skills (EDS) Framework; Lloyds Essential Digital Skills Index (EDSI) (Saesneg yn unig)	Sgiliau sylfaenol a hanfodol ar gyfer bywyd bob dydd a Gwaith.	Asesiad cynt/wedyn o sgiliau digidol a hyder.
Mobile Device Proficiency Questionnaire (MDPQ-16); Internet Skills Scale (ISS) (Saesneg yn unig)	Hyfedredd â dyfeisiau symudol; sgiliau rhynggrwyd, llywio a chymhwysedd mewn tasgau.	Asesiad o allu tasgau symudol a rhynggrwyd.
eHealth Literacy Scale (eHEALS); European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q16) (Saesneg yn unig)	Y gallu i ddod o hyd i wybodaeth am iechyd ac adnoddau iechyd digidol, eu deall, eu gwerthuso a'u defnyddio.	Yn mesur y gallu i ddod o hyd i wybodaeth iechyd ar-lein neu gyffredinol, ei deall a'i chymhwyso.
Digital Skills to Tangible Outcomes (DiSTO) (Saesneg yn unig)	Troi sgiliau digidol yn fuddion go iawn; llythrennedd iechyd digidol.	Yn olrhain a yw sgiliau newydd yn arwain at ganlyniadau ystyrlon mewn bywyd neu mewn gwasanaethau.
ONS-4 Personal Wellbeing Measures (Saesneg yn unig)	Llesiant (bodlonrwydd bywyd, gwerth, hapusrwydd, pryder).	Yn mesur newidiadau mewn llesiant personol dros amser ac yn galluogi cymhariaeth â meincnodau

		cenedlaethol.
UCLA 3-item Loneliness Scale; Lubben Social Network Scale (LSNS-6); De Jong Gierveld Loneliness Scale; Social Isolation Scale (SIS) (Saesneg yn unig)	Unigrwydd a chysylltiad cymdeithasol.	Yn canfod newidiadau mewn unigrwydd, rhwydweithiau cymdeithasol a chysylltedd cymdeithasol.
EQ-5D-3L OPQoL (Older People's Quality of Life Questionnaire) (Saesneg yn unig)	Ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd.	Yn asesu ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd a chanlyniadau llesiant ehangach.

Tabl A3. Fframweithiau gwerthuso allweddol a sut maen nhw'n cael eu defnyddio

Enghreifftiau o fframweithiau sefydledig ar gyfer cynllunio a gwerthuso gweithgarwch cynhwysiant digidol.

Sylwch: Mae'r adnoddau'n amrywio o ran eu diben, gan gynnwys gwerthuso, monitro, mesur effaith a datblygu sefydliadol. Dewiswch adnoddau yn ôl nodau, rhychwanta chyfnod eich gwerthusiad.

Colofn 1: Adnodd	Colofn 2: Math	Colofn 3: Ffocws	Colofn 4: Sut mae'n cael ei ddefnyddio
Pecyn cymorth gwerthuso cynhwysiant digidol (Llywodraeth Cymru)	Fframwaith gwerthuso.	Mynediad, anghenion, hyder, canlyniadau ehangach.	Cynllunio a gwerthuso prosiectau cynhwysiant digidol.
UK Digital Inclusion Evaluation Toolkit (Saesneg yn unig)	Fframwaith gwerthuso.	Sgiliau, hyder, ymddygiadau, canlyniadau cymdeithasol.	Mesur a dangos tystiolaeth o effaith, gan gynnwys adrodd i gyllidwyr.
Digital Inclusion Toolkit (Saesneg yn unig)	Pecyn cymorth gwerthuso.	Effaith a chanlyniadau	Gwerthuso effaith a'r gwersi sydd

		cymdeithasol cynhwysiant digidol gan gynnwys gwerth cymdeithasol.	wedi'u dysgu ar gyfer rhaglenni cynhwysiant digidol.
NHS South West London Digital Inclusion Toolkit (Saesneg yn unig)	Pecyn cymorth penodol i'r sector.	Allgáu digidol mewn iechyd a gofal.	Cynllunio a gwerthuso gweithgareddau cynhwysiant digidol sy'n canolbwyntio ar iechyd.
Local Government Association (LGA) Digital Inclusion Hub (Saesneg yn unig)	Hyb adnoddau.	Mesur a gwella cynhwysiant digidol o fewn awdurdodau lleol.	Dylunio a gwerthuso strategaethau.
Indicators of Digital Inclusion (DI) and Analytical Framework (Good Things Foundation) (Saesneg yn unig)	Fframwaith dangosyddion.	Statws cynhwysiant digidol, rhwystrau a gwendidau.	Adnabod a monitro allgáu digidol.
Measuring impact of digital inclusion (Good Things Foundation) (Saesneg yn unig)	Fframwaith mesur effaith.	Canllaw i asesu canlyniadau a damcaniaeth newid.	Monitro cynnydd a gwella gwasanaethau.
Pecyn Cymorth Digidol (Cwmpas)	Offeryn asesu sefydliadol.	Parodrwydd digidol sefydliadau.	Gwelliant gwasanaethau a sefydliadau.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Gweithio gyda'n gilydd
i greu Cymru iachach

Working together
for a healthier Wales

© 2026 Public Health Wales NHS Trust