



Oedolion hŷn a'r pandemig: mynd i'r afael ag unigrwydd drwy dechnoleg

Cyflwyniad

Comisiynodd Llywodraeth Cymru Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru i weld sut roedd pobl yn defnyddio technoleg i feithrin cysylltiadau ac i leddfu unigedd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn Cymru yn ystod pandemig COVID-19.

Fel rhan o'r gwaith hwn, comisiynwyd Prifysgol Caerfaddon i wneud yr ymchwil. Roedd yr ymchwil yn cynnwys arolwg a chyfweiliadau gyda darparwyr gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol a chyfweiliadau gyda defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn. Ceisiodd archwilio sut, ac i ba raddau, y mae technolegau digidol wedi cael eu defnyddio i fynd i'r afael ag unigrwydd ymhlith oedolion hŷn yn ystod y pandemig ac i nodi'r hyn y gellid ei ddysgu ar gyfer ymdrechion yn y dyfodol i fynd i'r afael ag unigrwydd ymhlith y grŵp hwn. Mae'r papur briffio hwn yn crynhoi canfyddiadau'r ymchwil.

Y Cefndir

Mae unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn cael effaith sylweddol ar iechyd a lles pobl hŷn. Mae hwn wedi bod yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru ers cyn y pandemig COVID-19 ac ymdrinnir ag ef mewn sawl fframwaith polisi a strategaeth gan Lywodraeth Cymru gan gynnwys *Cymru Iachach: ein cynllun ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol* (Llywodraeth Cymru, 2018), strategaeth *Cymunedau Cysylltiedig* (Llywodraeth Cymru, 2020a) a *Cymru o blaid pobl hŷn: Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio* (Llywodraeth Cymru, 2021).

Yn ystod y pandemig, cynyddodd mesurau pellhau cymdeithasol y risg o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol a chyflymwyd y defnydd o dechnoleg i hwyluso cyswllt a chysylltiad cymdeithasol.

Beth yw unigrwydd?

Mae unigrwydd yn deimlad goddrychol a brofir pan fo bwlch rhwng cyswllt cymdeithasol dymunol a gwirioneddol (Age UK, 2021). Mae'n ffactor risg sylweddol ar gyfer problemau iechyd corfforol a meddyliol negyddol (Courtin & Knapp, 2017) gan ei fod yn gysylltiedig â marwolaethau cynharach, risg uwch o glefydau cardiofasgwlaidd, anhwylderau niwrowybyddol, a chanlyniadau iechyd meddwl negyddol (Davidson & Rossall, 2015).

Er bod unigrwydd yn wahanol i ynysu cymdeithasol, sy'n cyfeirio at ddiffyg yn nifer y cysylltiadau cymdeithasol yn hytrach nag ansawdd y cysylltiadau cymdeithaso, mae arwahanrwydd yn cynyddu'r risg o unigrwydd.

Sut cafodd technoleg ei rhoi ar waith?

Canfu'r arolwg fod mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn flaenoriaeth glir i rolau'r ymatebwyr iechyd a gofal cymdeithasol a'u sefydliadau. Roedd bron pob sefydliad wedi ceisio atal neu leihau profiadau defnyddwyr

gwasanaeth hŷn o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn ystod y pandemig trwy eu hannog neu eu galluogi i gysylltu â phobl o fewn a thu allan i'w sefydliad, er enghraifft gyda grwpiau cymorth, ffrindiau, teulu, neu defnyddwyr gwasanaeth eraill.

Er bod yr ymchwil wedi canfod bod yr alwad ffôn un-i-un yn ddull allweddol o gysylltu rhwng

darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn yn ystod y pandemig, a chafodd technolegau digidol eraill eu darparu a'u defnyddio i alluogi a chefnogi cysylltiadau cymdeithasol. Roedd dyfeisiau newydd a ddarparwyd i oedolion hŷn ledled Cymru gan gynnwys iPads a thabledi eraill, Komp, dyfeisiau WiFi, Echo ac Alexa a dyfeisiau cartref clyfar eraill. Defnyddiwyd amrywiaeth o blatfformau meddalwedd: Zoom, Teams, WhatsApp, Facebook, Skype, a FaceTime i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Darparwyd cefnogaeth a hyfforddiant mewn sgiliau digidol mewn sawl ffordd. Fodd bynnag, roedd y defnydd o hyfforddiant digidol gan ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn yn gyffredinol isel ac roedd darparwyr gwasanaeth yn cydnabod bod angen gwella hyfforddiant.

Ffactorau galluogi a rhwystrau

Roedd barn glir ymhlith darparwyr gwasanaethau bod 'rhai', os nad 'llawer' o ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn wedi cynyddu eu gallu i ddefnyddio technoleg i gysylltu ag eraill yn ystod y pandemig.

Cafwyd enghreifftiau o feysydd penodol lle'r oedd oedolion hŷn yn teimlo'n fwy hyderus a galluog. Er bod yr hyder hwn weithiau wedi'i gyfyngu i fathau penodol o ddefnydd, (ee Netflix, siopa ar-lein) roedd enghreifftiau hefyd lle roedd hyder mewn un maes yn trosglwyddo i alluogi mabwysiadu a defnydd at ddibenion eraill.

Disgrifiodd nifer o ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn eu bod wedi cael eu cymell i gynnal cysylltiadau cymdeithasol presennol neu gwrdd â phobl newydd fel rhesymau dros ymgysylltu â thechnoleg. O dan yr amgylchiadau hyn - pan fo'n nod ceisio neu wella cysylltiad cymdeithasol - y mae unigrwydd yn cael ei

leihau yn hytrach na'i gynyddu trwy ddefnyddio technoleg (Nowland et al, 2018).

Roedd diffyg sgiliau, hyder a chymhelliant yn ogystal ag adnoddau corfforol yn cyfyngu ar y defnydd o dechnoleg a'r defnydd ohoni ymhlith oedolion hŷn. Roedd pryderon dwysach am ddiogelwch a sgamiau yn rhwystr arall.

“...mae pobl sydd heb ddefnyddio offer digidol yn ofni offer digidol achos ei bod yn rhywbeth hollol wahanol. Mae fel dysgu iaith hollol newydd...”

Pan oedd ynysu cymdeithasol wedi'i chwyddo oherwydd ddiffyg adnoddau corfforol a chymhelliant, roedd annog pobl i ddefnyddio technoleg ddigidol i alluogi cysylltiad cymdeithasol yn hynod heriol.

Roedd rhwystrau sefydliadol hefyd i ddefnydd effeithiol o dechnoleg i frocera cysylltiadau cymdeithasol. Roedd cynefindra, sgiliau a chymhellion sefydliadau darparu gwasanaethau hefyd yn bwysig, yn ogystal wrth gwrs â'u gallu i gyflenwi (neu o leiaf gwasanaethu'r cyflenwad) o'r offer priodol.

Roedd yn amlwg o'r ymchwil bod angen **parodrwydd sefydliadol** i gefnogi defnyddio technoleg ar gyfer cysylltiad cymdeithasol. Gellid gwella pob agwedd ar barodrwydd sefydliadol trwy weithio rhwng sefydliadau.

Buddion a heriau

Roedd y rhan fwyaf o'r darparwyr gwasanaeth a gymerodd ran yn yr arolwg (44, 72%) o'r farn ei bod yn briodol neu'n hynod briodol cyfathrebu â defnyddwyr gwasanaethau sy'n oedolion hŷn trwy ddefnyddio technoleg. I'r rhai a oedd yn ystyried bod defnyddio technoleg i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaeth yn hynod briodol (n=17), roedd ffocws clir ar y manteision: y rôl y mae'n ei chwarae mewn bywyd bob dydd, ei fod yn chwalu rhwystrau, yn agor cyfleoedd sy'n annog cyfranogiad cymdeithasol a lleihau

unigrwydd, gan helpu i gadw pobl mewn cysylltiad a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.

Pwysleisiodd rhai darparwyr gwasanaethau fod y defnydd o dechnolegau ac apiau newydd wedi golygu y gallai grwpiau cymdeithasol barhau – neu sefydlu grwpiau newydd – yn ystod y pandemig a bod hyn yn hanfodol mewn cyd-destun lle'r oedd pob gweithgaredd grŵp wyneb yn wyneb wedi dod i ben.

Nododd darparwyr gwasanaeth y potensial i ddefnyddwyr gwasanaethau gymryd rhan mewn grwpiau rhithwir y tu hwnt i gyfnod cyfyngiadau COVID-19, lle y byddai pellter, diffyg opsiynau trafnidiaeth neu broblemau symudedd fel arfer yn atal cyfranogiad.

Nodwyd heriau hefyd gan ddarparwyr gwasanaethau ynghylch defnyddio technoleg i atal neu i liniaru unigrwydd yn ystod y pandemig. Yn gyntaf, nodwyd, hyd yn oed wrth weithio'n dda, nad yw technoleg ddigidol sy'n cysylltu pobl yn 'rhywbeth gwyrthiol' - gall pobl deimlo'n unig o hyd. Yn wir, awgrymodd rhai y gallai cysylltiadau rhithwir ddwysáu teimladau o unigrwydd ac ynysu (Barbosa Neves et al., 2021). Roedd ymwybyddiaeth frwd hefyd o'r ffyrdd na allai cysylltiadau technolegol ddisodli neu atgynhyrchu manteision cyswllt wyneb yn wyneb.

“Dywedd rhai pobl nad yw'r un peth â chwedd â phobl, a dyw e ddim, ydy e?”

I'r sefydliadau oedd ag ychydig neu ddim profiad o ddefnyddio technoleg i feithrin cysylltiadau cymdeithasol cyn y pandemig, roedd yn her bod yn adweithiol, heb fawr o gyfle i gynllunio ac angen dysgu'n gyflym trwy brofi a methu. Roedd cynnal a hwyluso gwasanaethau i alluogi cysylltiad digidol yn her barhaus yng nghydestun adnoddau a chapasiti cyfyngedig. Arweiniodd y cyfyngiadau hyn at sefydlu cysylltiadau a phartneriaethau gyda sefydliadau eraill.

Roedd yr heriau i oedolion hŷn yn canolbwyntio ar y rhwystredigaethau ynghylch dysgu defnyddio technoleg ddigidol i gwblhau tasgau bob dydd mewn ffyrdd anghyfarwydd. Wrth 'gwympto ar ei hôl hi', roedd yn teimlo fel ymdrech anobeithiol i geisio 'dal i fyny', gan adael iddynt deimlo eu bod wedi' dieithrio.

Pan ofynnwyd iddynt a oedd y defnydd o dechnoleg i gysylltu ag eraill wedi cael effeithiau arbennig o gadarnhaol neu negyddol ar grwpiau penodol o bobl hŷn, tynnodd rhai darparwyr gwasanaethau sylw at ddefnyddwyr gwasanaethau sydd â dementia, gan amlygu bod dyfeisiau digidol wedi bod yn heriol ac yn anodd ar gyfer y grŵp hwn hyd yn oed gyda chymorth, arwain ar adegau at ychwanegu at drallod a dryswch.

Roedd gofawyr di-dâl, ar y llaw arall, yn un grŵp a allai fod wedi elwa'n annisgwyl ar gynnydd yn y ddarpariaeth ddigidol yn ystod y pandemig. Mae gofawyr yn aml yn teimlo'n unig oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu a gall hyn gyfyngu ar eu rhyngweithio y tu allan i'r cartref. Yn y lleoliad hwn, mae'n bosibl y byddai manteision technoleg a'r rhyngweithiadau ar-lein a geir o'r herwydd yn cymharu'n ffafriol â'r sefyllfa arferol o gyfleoedd cyfyngedig iawn ar gyfer rhyngweithio wyneb yn wyneb.

Nododd rhai darparwyr gwasanaeth ei bod yn anodd cadw mewn cysylltiad ag oedolion hŷn ag anabledau corfforol, synhwyraidd neu ddysgu trwy ddefnyddio technoleg - nodwyd bod anawsterau gyda'r clyw yn arbennig o broblematig.

Myfyrdodau pwysig

Mae'r adroddiad terfynol yn nodi goblygiadau polisi'r ymchwil mewn nifer o feysydd, gan gynnwys:

- **Gwerthuso:** Prin oedd y dystiolaeth o werthusiad ffurfiol o'r effaith yr oedd y defnydd o dechnoleg yn ei chael ar unigrwydd ac ynysu cymdeithasol defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, dylai'r gwaith o gasglu data perthnasol fod yn rhan annatod o'r patrymau cyswllt

presennol â defnyddwyr gwasanaethau. Byddai'r defnydd o eitemau unigrwydd safonol wedi'u dilysu sydd i'w defnyddio mewn gwerthusiadau¹ yn helpu i feithrin dealltwriaeth o ba ymyriadau sy'n gweithio ble ac i bwy. Dylai ffocws penodol y gwerthusiad fod ar allgáu digidol, gan ystyried p'un a yw effaith darparu offer a chymorth yn lleihau neu'n ehangu gwahaniaethau mewn ynysu cymdeithasol ac unigrwydd ar gyfer gwahanol grwpiau. Byddai'n ddefnyddiol ystyried dull realaidd o werthuso (Trysorlys EM, 2020), hy beth sy'n gweithio, i ba bobl, ym mha ffyrdd, ym mha gyd-destunau a sut?

- **Ffôn clyfar fel 'man mynediad':** Ffonau oedd y ddyfais bwysicaf a ddefnyddir gan ddarparwyr gwasanaethau i gyfathrebu ag oedolion hŷn. Efallai y byddai'n ddefnyddiol ystyried sut y gallai ffonau clyfar fod yn ddyfais 'borth' i annog ymgysylltiad mwy hyderus ac ehangach â'r ffyrdd eraill y gallant fforddio cysylltiad cymdeithasol - gallai'r dull hwn alluogi pobl i ddefnyddio dyfeisiau eraill. Byddai'n ddefnyddiol hefyd archwilio a yw'r defnydd o ffonau yn adlewyrchu dewisiadau defnyddwyr gwasanaeth, neu asesiadau cyn-COVID-19 o allu. Mae'n bosibl y byddai'n well gan rai defnyddwyr gwasanaethau alwadau fideo lle y mae ganddynt y cyfarpar i wneud hynny bellach, felly dylai agwedd hyblyg at ddarpariaeth yn y dyfodol fod yn agored i newid.
- **Cyflwyno dyfeisiau a reolir:** Roedd ymarferoldeb helaeth dyfeisiau weithiau yn peri ymdeimlad o fygythiad i oedolion hŷn. Gallai herio'r ofn hwn trwy negeseuon clir neu trwy gynnyg llinell gymorth ffôn (rhywbeth y gellid ei rhannu rhwng sefydliadau) ddarparu rhwyd ddiogelwch i annog mwy o ddefnydd.

Pan fo adnoddau'n caniatáu, gellid mabwysiadu dull mwy rhaglennol a thargeddedig o ddarparu 'dyfeisiau a reolir' i rai defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn, er y bydd hyn yn dibynnu ar allu'r oedolion hŷn a natur eu rhwydweithiau cymorth.

- **Asesiadau parodrwydd technolegol:** Mae amrywiaeth enfawr yng ngalluoedd technegol oedolion hŷn, yn yr adnoddau y mae ganddynt fynediad atynt ac yn eu cymhelliant a'u diddordeb mewn defnyddio dyfeisiau digidol. Mae'r dystiolaeth yn y maes hwn yn awgrymu bod y defnydd o dechnolegau cymdeithasol yn dibynnu'n bennaf ar yr hyn y mae unigolion ei angen, ei werth a'r hyn sy'n eu cymhell (Centre for Ageing Better, 2018). Gallai fod yn ddefnyddiol ystyried integreiddio asesiad byr o barodrwydd, cymhelliant a gallu technolegol o fewn asesiadau arferol cychwynnol a gynhelir gan sefydliadau. Gallai hyn helpu i ddeall pa adnoddau corfforol, cymdeithasol ac ysgogol sydd ar gael i oedolion hŷn a nodi'r ffyrdd mwyaf cost-effeithiol o'u gwella neu eu cynnal. Byddai hefyd yn galluogi awdurdodau lleol a sefydliadau eraill i ddefnyddio eu hadnoddau'n fwy effeithiol (Leicester Ageing Together, dim dyddiad).
- **Strategaeth sefydliadol a hyfforddiant gweithlu:** Roedd sefydliadau'n amrywio o ran pa mor barod oedden nhw i gefnogi pobl i wneud a chynnal cysylltiadau digidol i leihau ynysu cymdeithasol ac unigrwydd yn ystod y pandemig. O ystyried effeithiau iechyd a lles unigrwydd a'r ymrwymadau sefydliadol amlwg i atal neu i liniaru unigrwydd yng Nghymru, dylai cynlluniau i gynyddu gallu digidol oedolion hŷn fod yn flaenoriaeth er bod – neu yn wir

¹ [Brief-Guide-to-measuring-Loneliness-Feb2019.pdf \(whatworkswellbeing.org\)](#)

oherwydd bod – argyfwng uniongyrchol y pandemig drosodd. Mae hyn yn golygu rhoi sylw i brosesau sefydliadol a phobl a all gefnogi hyn yn ogystal â'r ffordd orau o annog ac ehangu adnoddau rhwydweithiau anffurfiol a ffurfir o deulu a ffrindiau, pan fyddant yn bresennol. Ni ddylem ychwaith anwybyddu'r heriau sy'n gysylltiedig ag uwchsgilio staff a gwirfoddolwyr.

“Byddwn yn gweld norm newydd yn cael ei sefydlu gyda chymysgedd o gyfarfodydd wyneb yn wyneb a rhithwir yn cael eu cynnal.”

I grynhoi, gall gwasanaethau i bobl hŷn fanteisio ar y gwersi a ddysgwyd drwy ymgorffori gwerthuso; galluogi mynediad digidol ehangach drwy'r ffôn clyfar fel 'man mynediad' neu borth; rheoli bygythiad sgamiau; gan gynnwys asesiad o barodrwydd technolegol mewn asesiadau arferol o ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn; a blaenoriaethu cynlluniau i gynyddu gallu digidol oedolion hŷn er - yn wir oherwydd - fod argyfwng uniongyrchol COVID-19 wedi cilio.

Cyfeirnodau

Age UK. (2021). **Loneliness research and resources**. Adalwyd o: <https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/loneliness-research-and-resources/>

Barbosa Neves, B., Waycott, J., & Maddox, A. (2021). **When Technologies are Not Enough: The Challenges of Digital Interventions to Address Loneliness in Later Life**. Ymchwil Gymdeithasegol Ar-lein.

Centre for Ageing Better. (2022). **Health: The state of ageing**. Adalwyd o: <https://ageing-better.org.uk/health-state-ageing-2022>

Courtin, E. a Knapp, M. (2017). **Ynysu cymdeithasol, unigrwydd ac iechyd mewn henaint: A scoping review**. Health and Social Care in the Community, 25(3), 799-812.

Davidson, S., & Rossall, P. (2015). **Evidence review: Loneliness in later life**. Age UK.

Adalwyd o:

https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/health--wellbeing/rb_june15_loneliness_in_later_life_evidence_review.pdf

Trysorlys Ei Mawrhydi, 2013. (2020). **Magenta Book 2020, Supplementary Guide: Realist Evaluation**. Adalwyd o:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/879435/Magenta_Book_supplementary_guide._Realist_Evaluation.pdf

Leicester Ageing Together. (Dim dyddiad).

Digital Inclusion Project. Adalwyd o:

<https://www.leicesterageingtogether.org.uk/at-projects/digital-inclusion-project/>

Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). **Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World?**. Perspectives on Psychological Science, 13(1), 70–87.

Llywodraeth Cymru. (2018). **A Healthier Wales: our plan for health and social care**. Adalwyd o:

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-04/in-brief-a-healthier-wales-our-plan-for-health-and-social-care.pdf>

Llywodraeth Cymru. (2020a). **Connected communities: a strategy for tackling loneliness and social isolation and building stronger social connections**. Adalwyd o: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-02/connected-communities-strategy-document.pdf>

Llywodraeth Cymru. (2021). **Cymru o blaid pobl hyn: Ein Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio**. Adalwyd o: <https://gov.wales/age-friendly-wales-our-strategy-ageing-society>

Rhagor o wybodaeth

I gael yr adroddiad llawn gweler: Barnett, J., et al (2022) Defnyddio technoleg i fund i'r afael ag unigrwydd ymhlith oedolion hŷn yn ystod pandemig COVID-19

Ynglŷn â Chanolfan Polisiâu Cyhoeddus Cymru

Yma yn y ganolfan, rydym yn cydweithio ag arbenigwyr polisi blaenllaw i roi tystiolaeth a chyngor annibynnol o ansawdd uchel i weinidogion, y gwasanaeth sifil a gwasanaethau cyhoeddus Cymru sy'n eu helpu i wella penderfyniadau a chanlyniadau polisi.

Mae'r Ganolfan, a ariennir gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol a

Llywodraeth Cymru, wedi'i lleoli ym Mhrifysgol Caerdydd ac yn aelod o Rwydwaith 'What Works' y DU.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Josh Coles-Riley

+44 (0)29 2087 5345

josh.coles-riley@wcpp.org.uk

Wales Centre for Public Policy

Cardiff University, Sbarc/Spark, Maindy Road, Cardiff CF24 4HQ



www.wcpp.org.uk



029 2087 5345



info@wcpp.org.uk



@WCfPP

