



**Wales Centre for Public Policy**  
**Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru**

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

**Yr Athro Julie Barnett, yr Athro Fiona Gillison, Dr  
David Ellis, Dr Elisabeth Grey, Ms Fran Baber, a Ms  
Estelle Corbett**

Prifysgol Caerfaddon

Mehfin 202

# Ein Cenhadaeth

Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn helpu i sicrhau y caiff gwasanaethau cyhoeddus a'r broses o lunio polisïau eu gwella trwy gefnogi Gweinidogion ac arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus i gyrchu a chymhwyso tystiolaeth annibynnol drylwyr ynghylch yr hyn sy'n gweithio. Mae'n gweithio mewn partneriaeth ag ymchwilwyr ac arbenigwyr polisi blaenllaw i gyfuno a defnyddio tystiolaeth sydd eisoes yn bodoli ac i nodi bylchau lle y mae angen cynhyrchu gwybodaeth newydd.

Mae'r ganolfan yn annibynnol ar y llywodraeth ond yn gweithio'n agos gyda llunwyr polisïau ac ymarferwyr i ddatblygu syniadau newydd ynghylch sut i fynd i'r afael â heriau strategol ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol, addysg, tai, yr economi a chyfrifoldebau datganoledig eraill. Mae'n gwneud y canlynol:

- Cefnogi Gweinidogion Llywodraeth Cymru i nodi, i gyrchu ac i ddefnyddio tystiolaeth awdurdodol ac arbenigedd annibynnol a all helpu i lywio a gwella polisïau;
- Gweithio gyda gwasanaethau cyhoeddus i gyrchu, i gynhyrchu, i werthuso ac i ddefnyddio tystiolaeth ynghylch yr hyn sy'n gweithio o ran mynd i'r afael â'r prif heriau economaidd a chymdeithasol;
- Defnyddio'i waith gyda Gweinidogion a gwasanaethau cyhoeddus i hybu dealltwriaeth o sut y gall tystiolaeth lywio a gwella gwasanaethau cyhoeddus a'r broses o lunio polisïau a chyfrannu at ddamcaniaethau mewn perthynas â llunio a gweithredu polisïau.

Trwy secondiadau, lleoliadau Doethuriaeth a'i rhaglen Prentisiaethau Ymchwil, mae'r ganolfan hefyd yn helpu i feithrin gallu ymysg ymchwilwyr i ymgymryd ag ymchwil sy'n berthnasol i bolisïau sy'n cael effaith. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'n gwefan yn [www.wcpp.org.uk/cy/](http://www.wcpp.org.uk/cy/)

## Arianwyr Craidd



**Sefydlwyd Prifysgol Caerdydd** yn 1883. Mae Caerdydd yn brifysgol uchelgeisiol ac arloesol sydd wedi'i lleoli mewn prifddinas ffyniannus, ac mae'n benderfynol o feithrin perthnasoedd rhyngwladol cadarn wrth iddi ddangos ei hymrwymiad i Gymru.



**Mae'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC)** yn rhan o Ymchwil ac Arloesi yn y DU (UKRI), sef sefydliad newydd sy'n dwyn ynghyd saith cyngor ymchwil y DU, Innovate UK a Research England i sicrhau'r cyfraniad mwyaf posibl gan bob cyngor a chreu'r amgylchedd gorau i ymchwil ac arloesedd ffynnu.



**Llywodraeth Cymru** yw llywodraeth ddatganoledig Cymru, sy'n gyfrifol am feysydd allweddol bywyd cyhoeddus, gan gynnwys iechyd, addysg, llywodraeth leol, a'r amgylchedd.

# Cynnwys

<b>Crynodeb</b>	<b>5</b>
<b>Y Cefndir</b>	<b>6</b>
<b>Cwestiynau ymchwil</b>	<b>10</b>
<b>Dulliau ymchwil</b>	<b>10</b>
<b>Amserlen</b>	<b>11</b>
<b>Yr arolwg</b>	<b>11</b>
<b>Cyfweliadau gyda darparwyr gwasanaeth</b>	<b>12</b>
<b>Cyfweliadau ag oedolion hŷn</b>	<b>12</b>
<b>Dadansoddiad o'r cyfweliadau</b>	<b>13</b>
<b>Astudiaethau achos gan ddarparwyr gwasanaethau</b>	<b>14</b>
<b>Canfyddiadau</b>	<b>14</b>
<b>Gosod yr olygfa</b>	<b>14</b>
<b>Rhoi technoleg ar waith i mynd ar afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn yn ystod y pandemig</b>	<b>18</b>
<b>Galluogwyr a rhwystrau i ddefnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn</b>	<b>23</b>
<b>Rhwystrau i fabwysiadu a defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol</b>	<b>24</b>
Diffyg diddordeb	26
Diffyg mynediad at adnoddau	27
Pryderon am ddiogelwch ar-lein	27
<b>Galluogwyr mabwysiadu a defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol</b>	<b>29</b>

<b>Rhwystrau sefydliadol i ddefnydd oedolion hŷn o dechnoleg</b>	<b>31</b>
<b>Pwy all hwyluso defnydd oedolion hŷn ar dechnoleg?</b>	<b>34</b>
<b>Manteision a heriau o ddefnyddio technoleg i ymdrin ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasoleth</b>	<b>36</b>
<b>Trafodaeth a Goblygiadau</b>	<b>46</b>
<b>Casgliad</b>	<b>49</b>
<b>Cyfeirnodau</b>	<b>51</b>
<b>ATODIAD 1: Cyfranogwyr yr arolwg</b>	<b>56</b>
<b>ATODIAD 2: Arolwg</b>	<b>60</b>
<b>ATODIAD 3: Cyfranogwyr yn y cyfweiliad – darparwyr gwasanaeth</b>	<b>78</b>
<b>ATODIAD 4: Amserlen cyfweiliadau – darparwyr gwasanaeth</b>	<b>79</b>
<b>ATODIAD 5: Cyfranogwyr y cyfweiliad – oedolion hŷn</b>	<b>83</b>
<b>ATODIAD 6: Amserlen cyfweiliadau – oedolion hŷn</b>	<b>84</b>
<b>ATODIAD 7: Astudiaethau achos a ddarperir gan ddarparwyr gwasanaethau</b>	<b>87</b>
<b>Manylion am yr Awduron</b>	<b>90</b>

# Crynodeb

- Mae unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn cael effaith sylweddol ar iechyd a lles pobl hŷn. Mae hwn yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru ers cyn pandemig COVID-19.
- 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.
- Mae'r ymchwil hwn yn mynd i'r afael â'r cwestiwn o sut y defnyddiwyd technolegau newydd a phresennol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn yn ystod y pandemig ac mae'n ceisio nodi'r hyn y gellir ei ddysgu ar gyfer ymdrechion yn y dyfodol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith y grŵp hwn.
- Trwy ddefnyddio arolwg a chyfweliadau â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, a chyfweliadau â defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn, buom yn archwilio galluogwyr a rhwystrau i fabwysiadu a defnyddio technoleg newydd a thechnoleg presennol, a manteision a heriau defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn yn ystod y pandemig.
- Er bod galwadau ffôn un-i-un yn ddull allweddol o gysylltu rhwng darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau sy'n oedolion hŷn, cafodd technolegau digidol eraill eu darparu a'u defnyddio i alluogi a chefnogi cysylltiadau cymdeithasol.
- Roedd diffyg sgiliau, hyder a diddordeb yn ogystal ag adnoddau corfforol yn cyfyngu ar ymgymryd â thechnoleg a'i defnyddio ymhlith oedolion hŷn. Roedd pryderon dwysach am ddiogelwch a sgamiau yn rhwystr arall i ddefnyddwyr gwasanaeth. Roedd rhwystrau sefydliadol hefyd i ddefnydd effeithiol o dechnoleg i frocera cysylltiadau cymdeithasol. Mae angen parodrwydd sefydliadol i gefnogi defnyddio technoleg ar gyfer cysylltiad cymdeithasol.
- Pan fo ynysu cymdeithasol yn mynd yn fwy oherwydd ddiffyg adnoddau corfforol a chymhelliant, mae annog y defnydd o dechnoleg ddigidol i alluogi cysylltiad cymdeithasol yn hynod heriol.
- Rhoddodd y cysylltiadau a alluogwyd gan dechnoleg amrywiaeth o fanteision i rai defnyddwyr gwasanaeth yn ystod COVID-19 ond ni wnaethant ddisodli nac atgynhyrchu gwerth cyswllt wyneb yn wyneb.
- 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; trwy reoli bygythiad sgamiau; gan gynnwys asesiad o barodrwydd technolegol mewn asesiadau arferol o ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn; a thrwy flaenoriaethu cynlluniau i gynyddu gallu digidol oedolion hŷn er - neu yn wir oherwydd - bod argyfwng uniongyrchol COVID-19 wedi lleihau.

# Y Cefndir

Roedd unigrwydd a'r defnydd o dechnoleg i wella canlyniadau defnyddwyr gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn flaenoriaethau i Lywodraeth Cymru cyn i bandemig coronafeirws (COVID-19) ddechrau. Yn 2018 ymrwymodd Llywodraeth Cymru i drawsnewid iechyd a gofal cymdeithasol drwy gymhwysu technolegau digidol fel y nodir yn *Cymru Iachach: ein cynllun ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol* (Llywodraeth Cymru, 2018). Ym mis Chwefror 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth *Cymunedau Cysylltiedig* (Llywodraeth Cymru, 2020a), ac ategwyd hyn gan gronfa unigrwydd ac ynysu cymdeithasol gwerth £1.4 miliwn i gefnogi sefydliadau cymunedol i gyflwyno, profi a chynyddu dulliau arloesol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol. dros y tair blynedd nesaf. Cyhoeddwyd cynllun strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer 'Cymru o blaid Pobl Hŷn: Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio' yn fis Hydref 2021 yn dilyn ymgynghoriad gyda chyfranddallwyr a'r cyhoedd. (Welsh Government, 2021, 2020b).

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 at ansawdd, mae ynysu cymdeithasol yn cynyddu'r risg o unigrwydd.

Mae ymchwil i effeithiau unigrwydd yn cynyddu ers y degawdau diwethaf a chydabuwyd bod unigrwydd yn fater iechyd cyhoeddus sylweddol cyn COVID-19 pan gyhoeddwyd Strategaeth Llywodraeth y DU ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd (Llywodraeth EM, 2018) a chanllawiau i awdurdodau lleol ar frwydro yn erbyn unigrwydd (Age UK, 2016). Sefydlwyd Rhwydwaith Mynd i'r Afael ag Unigrwydd fel rhan o'r gwaith o ddatblygu adferiad cysylltiedig ar ôl COVID-19 (Llywodraeth EM, 2021). Roedd hyn yn cynnwys grŵp Gorchwyl a Gorffen Cynhwysiant Digidol. Gan gydnabod y gall technoleg gael effaith gadarnhaol ar les, argymhellodd y grŵp y "dylid darparu cyllid i brynu technoleg i unigolion mewn angen" ac y dylai dyfeisiau rhad ac am ddim gael eu hategu gan gymorth sy'n ystyried anghenion unigol er mwyn sicrhau bod manteision i'r rhai sy'n eu derbyn yn cael eu cynyddu i'r mwyaf ac er mwyn galluogi i allbynnau gael eu mesur".

Gwnaethpwyd yr argymhellion hyn ac argymhellion eraill yn sgil y cyfnodau clo yn ystod COVID-19. Roedd y cyfnodau hyn yn golygu bod angen ynysu cymdeithasol a

chadw pellter corfforol, pan ddaeth effeithiau unigrwydd yn bryder cynyddol (Sefydliad Iechyd y Byd, 2021). Fodd bynnag, nid yw'n glir i ba raddau y bu cynnydd mewn difrifoldeb, amllder a chyffredinolrwydd unigrwydd, yn bennaf oherwydd cyfyngiadau mewn samplau ymchwil, dyluniadau a dulliau casglu data (Dalhberg, 2021). Yn y DU, nododd y Swyddfa Ystadegau Gwladol lefelau uwch o unigrwydd ymhlith y rhai a oedd eisoes wedi teimlo'n unig cyn y pandemig (SYG, 2021). Nododd arolwg a gynhaliwyd gan y Groes Goch Brydeinig (2020) fod 41% o oedolion y DU wedi dweud eu bod yn teimlo'n unig ers y cyfyngiadau clo a nododd y Gymdeithas Llywodraeth Leol (2020) risg uwch o unigrwydd i bobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain, yn ddi-waith, neu wedi'u hallgáu'n ddigidol. Mae'r dystiolaeth ynghylch a yw pobl hŷn wedi bod yn fwy unig na grwpiau oedran eraill yn ystod COVID-19 yn gymysg (Stuart et al., 2022). Nododd y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021) fwy o unigrwydd ymhlith pobl iau. Mewn astudiaeth hydredol brin canfu Mayerl (2021) fod lefelau uwch o gyfyngiad cymdeithasol yn COVID-19 - sy'n aml yn gysylltiedig â phobl hŷn - yn rhagweld mwy o unigrwydd, a oedd yn ei dro yn rhagweld mwy o symptomau iselder a gorbryder 20 mis yn ddiweddarach.

Mae heneiddio'n cynyddu'r tebygolrwydd o gael diagnosis o gyflwr iechyd cronig (Centre for Ageing Better, 2022) ac mae hyn, yn ei dro, yn gysylltiedig â mwy o risgiau iechyd yn sgil COVID-19 (Mueller, 2020). Er na ellir cymhariaeth syml rhwng bod yn gronolegol hen â bod yn agored i niwed (Previtali, 2020) caiff effeithiau'r pandemig eu chwyddo ymhellach gan allgáu digidol. Adroddodd y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) fod 98% o'r 3 miliwn o bobl yn y DU nad ydynt erioed wedi defnyddio'r rhyngwyd dros 50 oed. Fodd bynnag, mae'r broblem yn llawer ehangach na 'heb ei ddefnyddio'. O ystyried yr angen cynyddol am fod ar-lein, gall defnydd 'cul' hefyd gyfyngu ar fynediad i ystod o brofiadau ynghylch (e.e.) gwasanaethau iechyd a gwybodaeth a siopa ac apwyntiadau meddygol sy'n gofyn yn gynyddol am fynediad i'r rhyngwyd. Ymhelaethwyd ar gyfyngiadau o'r fath yn ystod pandemig COVID-19 pan oedd rhyngweithio wyneb yn wyneb yn aml yn gyfyngedig ac yn enwedig i rai pobl hŷn.

Cyn COVID-19, roedd strategaethau a mentrau i fynd i'r afael ag unigrwydd yn tueddu i ganolbwyntio ar gynyddu nifer a/neu ansawdd cysylltiadau cymdeithasol personol pobl. Fodd bynnag, yn ystod y pandemig, roedd angen cadw pellter corfforol a gwarchod er mwyn arafu lledaeniad COVID-19 nid yn unig yn cynyddu ynysu cymdeithasol ac unigrwydd ond roedd hefyd yn cyfyngu ar lawer o'r dulliau presennol o liniaru unigrwydd a oedd yn dibynnu ar gyswllt personol. Mewn ymateb, cynyddodd y defnydd o dechnolegau digidol i alluogi 'cyswllt' cymdeithasol a gwasanaethau cymorth anghorfforol, rhithwir.

Cyn pandemig COVID-19, o ystyried pwysigrwydd cysylltiad cymdeithasol, roedd dirnad y cyfraniad y gall technoleg ei wneud i liniaru neu i atal unigrwydd yn

ddealladwy wedi denu llawer llai o sylw ymchwil nag a fu yn ystod neu ers y pandemig. Er enghraifft, trwy chwilio am ymchwil perthnasol<sup>1</sup> mewn cronfeydd data allweddol cafwyd hyd i 1,510 o bapurau yn 2017-2019 o gymharu â 3,479 o 2020-2022. Gellir dadlau ers COVID-19 fod symudiad wedi bod o ystyried i ba raddau y gallai cysylltiadau cymdeithasol ar-lein achosi neu waethygu unigrwydd (Nowland, Necka a Cacioppo, 2018) i'r persbectif gwrthwynebol (Stuart et al, 2022), gan archwilio sut y gallai technoleg ddigidol atal neu liniaru teimladau o unigrwydd.

Mewn trosolwg o adolygiadau systematig a gyhoeddwyd cyn y pandemig (Victor et al., 2018), nododd 2 o'r 14 o'r adolygiadau systematig ymyriadau i leihau unigrwydd drwy ganolbwyntio ar ymyriadau technolegol. Ceir darlun cymysg o'u heffeithiolrwydd. Adolygodd Abdi et al (2017) astudiaethau a oedd yn archwilio effeithiolrwydd ymyriadau robotiaid cynorthwyol cymdeithasol mewn lleoliadau gofal, dau ohonynt yn hap-dreialon rheoli a dangosodd y ddau ostyngiad mewn unigrwydd ar gyfer y grwpiau ymyrryd. Canolbwyntiodd Chen a Schulz (2016) ar effaith ymyriadau technoleg gwybodaeth a chyfathrebu. Daeth canlyniadau astudiaethau a gynhaliwyd mewn lleoliadau cymunedol i'r casgliad fod effeithiau'r ymyriadau yn ansicr. Ar sail adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad o 6 o dreialon cymwys, daeth Shah et al (2021) i'r casgliad nad oedd unrhyw dystiolaeth i gefnogi effeithiolrwydd ymyriadau technoleg ddigidol o gymharu â'r ? grŵp rheoli. Cyflwynwyd darlun mwy cadarnhaol gan Poscia (2018) ac adroddodd i o leiaf un canfyddiad arwyddocaol oedd yn ymwneud ag unigrwydd neu ynysu cymdeithasol gael ei ganfod mewn 10 o'r 18 o astudiaethau a gafodd eu cynnwys yn eu hadolygiad. Fodd bynnag, yn gyffredinol, fel y crynhoir yn dwt gan Wilson et al. (2021) cymysg yw'r dystiolaeth am y berthynas rhwng defnyddio technoleg gymdeithasol ac unigrwydd.

Mae ymyriadau wedi defnyddio plattfformau presennol fel Facebook a Whatsapp a thechnolegau cynorthwyol rhithwir fel Alexa a Google home sy'n galluogi gwneud galwadau sain a fideo a rhannu negeseuon, ffotograffau a fideos (Stuart et al, 2022). Mae realiti rhithwir, robotiaid dynolffurf, ac anifeiliaid anwes cydymaith digidol hefyd wedi cael eu defnyddio i wella cyfoethogi cymdeithasol (Waycott, 2022). Yn nes adref, nododd Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (2020) amrywiaeth o ymyriadau sy'n defnyddio technoleg bwrpasol a pharod sydd wedi'u defnyddio i fynd i'r afael ag unigrwydd, gan nodi hefyd y diffyg gwerthuso trylwyr.

Yn unol â'r darlun amhendiant hwn, yn seiliedig ar adolygiad cwmpasu o adolygiadau mae Fakoya et al (2020) yn awgrymu ei bod yn heriol llunio argymhellion polisi o

---

<sup>1</sup> Chwiliad a gynhaliwyd yn Scopus a Web of Science ar 15 Awst 2022 gan ddefnyddio term chwilio: Lonel\* OR social isolation AND tech\* or ICT or Internet OR digital



ystyried “natur heterogenaidd yr ymyriadau sydd â'r nod o liniaru unigrwydd a/neu ynysu cymdeithasol ymhlith y boblogaeth hŷn, y lleoliadau lle y cânt eu darparu ee cartref gofal neu gymuned; y dull darparu ymyriad grŵp neu un-i-un; a nodweddion y boblogaeth..” (t. 10).

Mae un o'r llinynnau allweddol sy'n rhedeg drwy'r llenyddiaeth sy'n ystyried y berthynas rhwng defnyddio technoleg ac unigrwydd, yn ystyried sut mae defnydd cymdeithasol o'r rhyngrwyd yn berthnasol i gysylltiad personol ag eraill. Rhoddwyd sylw i'r cwestiwn hwn gan Nowland et al (2018) a geisiodd nodi o dan ba amgylchiadau yr oedd gweithgarwch ar-lein yn dadleoli neu'n ysgogi gweithgarwch all-lein. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu, lle y mae gweithgaredd ar-lein yn ceisio disodli rhyngweithio wyneb yn wyneb, mae hyn yn arwain at fwy o unigrwydd. Os mai nod y defnydd cymdeithasol o'r rhyngrwyd yw ysgogi cysylltiadau cymdeithasol, mae unigrwydd yn cael ei leihau. Canlyneb bwysig o hyn yw - am amrywiaeth o resymau - fod pobl fwy unig yn fwy tebygol o ffafrio rhyngweithiadau ar-lein. Mae astudiaethau eraill yn ystyried sut mae cyswllt trwy ystod o dechnolegau cymdeithasol yn cymharu â phrofiad o bresenoldeb corfforol. Yng nghyd-destun perthnasoedd teuluol, mae Burholt, et al. (2020) yn canfod nad oes yr un ohonynt yn cyfateb yn emosiynol i'r ddelfryd o fod gyda'i gilydd wyneb yn wyneb. Mae defnyddio technoleg i frocera cysylltiad cymdeithasol i leihau unigrwydd bron yn ddieithriad yn cael ei adrodd fel yr un ail orau i ryngweithio personol er y cydnabyddir amrywioldeb o ran pa mor foddhaol a dilys yw'r profiad a ddarperir gan gysylltiadau rhithwir (Liddle, et al 2021). Er mai cysylltiad wyneb yn wyneb oedd orau, gellir derbyn technoleg pan fo'n ddisgwyliedig neu'n ofynnol (Wilson et al., 2021).

Wrth ystyried yr amodau am i dechnoleg fod yn effeithiol, mae The Centre for Ageing Better (2018) yn dadlau'r achos dros ganolbwyntio ar alluogi pobl i wneud yr hyn sydd ei angen arnynt a'r hyn y maent am ei wneud ar-lein yn hytrach na chaffael sgiliau digidol sylfaenol a bod y cymysgedd o sgiliau, o gymhellion ac mae galluoedd mewn poblogaeth heterogenaidd angen 'cymorth dwys, person-ganolog a phenagored'. Ystyrir bod pwysigrwydd technoleg ddigidol sy'n cydblethu ag anghenion, cymhellion, galluoedd a chanlyniadau dymunol unigolion – sydd wrth gwrs yn debygol o newid dros amser – yn hanfodol i fabwysiadu a pharhau i ddefnyddio technoleg ddigidol a all wella cysylltiadau cymdeithasol ac atal neu liniaru unigrwydd (Stuart et al., 2022; Wilson-Menzfeld a Brittain, 2022). Mae dulliau dylunio sy'n canolbwyntio ar y defnyddiwr yn allweddol i alluogi hyn (Stuart et al, 2022). Fodd bynnag, mae hefyd yn hanfodol ystyried gweithredoedd a rhyngweithiadau'r rhai sy'n cyflwyno'r dechnoleg i bobl hŷn - ffrindiau a theulu a/neu ddarparwyr gwasanaethau. Bydd eu gweithredoedd yn effeithio ar ba mor dda y mae'r dechnoleg yn alinio ag anghenion a galluoedd y bobl hŷn y mae'n eu cefnogi (Waycott et al., 2022). Yn unol

â hynny, mae'r adroddiad hwn yn ystyried safbwyntiau pobl hŷn a darparwyd gwasanaethau.

Mae'r ymchwil hwn yn ceisio 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.

## Cwestiynau ymchwil

Ceisiwyd ateb pedwar cwestiwn yn yr ymchwil hwn:

1. Ym mha ffyrdd y mae technoleg newydd a phresennol wedi'u rhoi ar waith yng Nghymru i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn yn ystod y pandemig?
2. Beth fu'r galluogwyr a'r rhwystrau i fabwysiadu a defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn yng Nghymru?
3. Beth fu manteision a heriau defnyddio technoleg ar gyfer unigrwydd ac ynysu cymdeithasol, ac ar gyfer pwy ac o dan ba amgylchiadau y mae dulliau a alluogir trwy dechnoleg yn fwy neu'n llai priodol?
4. Sut gall gwasanaethau fanteisio ar y gwersi a ddysgwyd?

## Dulliau ymchwil

Aeth yr ymchwil i'r afael â'r cwestiynau hyn trwy ddefnyddio tri dull:

- arolwg ar-lein o weithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â chomisiynu a darparu gwasanaethau i oedolion hŷn yn ystod COVID-19;
- cyfweiliadau â gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â chomisiynu a darparu gwasanaethau i oedolion hŷn yn ystod COVID-19;
- cyfweiliadau ag oedolion hŷn.

Roedd yr ymchwil yn elwa drwyddi draw ar fewnbwn gan Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (WCPP), y grŵp llywio (cynrychiolwyr o Lywodraeth Cymru), a grŵp o arbenigwyr fesul profiad a oedd yn cynnwys oedolion hŷn a oedd â dirnadaeth am a/neu brofiadau o unigrwydd yn ystod pandemig COVID-19. Cyfarfu'r grŵp llywio ddwywaith i roi sylwadau ar y canfyddiadau ymchwil sy'n datblygu. Cyfarfu'r grŵp arbenigwyr trwy brofiad, a gynullwyd gan y Ganolfan Heneiddio Arloesol ym Mhrifysgol Abertawe, ddwywaith ar-lein a rhoi sylwadau manwl ar gynlluniau ar gyfer casglu data yn ogystal ag ar y canfyddiadau sy'n datblygu. Gwnaethant hefyd ddarparu sylwadau trwy e-bost ar ddrafft cynnar o'r arolwg. Mae'r mewnbwn gan y

ddau grŵp wedi bod yn hanfodol i lywio'r gwaith o gynnal yr ymchwil a'r goblygiadau ar gyfer darparu gwasanaethau o ganlyniad iddo.

## Amserlen

Gorfodwyd cyfnod clo cyntaf y DU mewn ymateb i COVID-19 yng Nghymru ar 23 Mawrth 2020. Estynnwyd hyn i 1 Mehefin 2020 pan oedd y cyfyngiadau ar gyfer y rhai a oedd yn gwarchod yn cael eu llacio ychydig. Cyhoeddwyd y byddai ysgolion a'r sector lletygarwch a thwristiaeth yn dychwelyd yn raddol ar 29 Mehefin ac 2 Gorffennaf yn y drefn honno. Yn ystod mis Medi 2020 tynhawyd y rheolau fesul cam trwy orfodi gwisgo masgiau, trwy gyfyngiadau ar y niferoedd a allai gyfarfod dan do a thrwy letygarwch ac yna ail trwy gyfnod clo 'atal byr' cenedlaethol rhwng 23 Hydref a 9 Tachwedd 2020. Dechreuodd y trydydd cyfnod clo i Gymru ar 20 Rhagfyr 2020 gyda chyfyngiadau 'aros yn lleol' yn cael eu codi ar 25 Mawrth 2021. Amrywiodd lefelau rhybuddio yng Nghymru ond arhosodd yn isel hyd at 27 Mai<sup>2022</sup> pan godwyd yr holl gyfyngiadau yng Nghymru (Ymchwil y Senedd, 2022).

Dechreuwyd casglu data ar gyfer yr ymchwil hwn ar 23 Medi 2021 a daeth i ben ar 4 Ebrill 2022.

## Yr arolwg

Casglodd yr arolwg o weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol wybodaeth ddemograffig am unigolion a'u sefydliadau. Roedd prif ran gyntaf yr arolwg yn nodi i ba raddau y defnyddiwyd technoleg i gyfathrebu o fewn sefydliadau'r ymatebwyr, cyn mynd ymlaen i archwilio graddau a natur y defnydd o dechnoleg gyda defnyddwyr gwasanaeth. Nod cwestiynau dilynol oedd sefydlu i ba raddau yr oedd mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol defnyddwyr gwasanaeth yn flaenoriaeth sefydliadol, y rhwystrau a'r galluogwyr i ddefnyddio technoleg yn ystod y pandemig a manteision a heriau gwneud hynny. Yn olaf, gofynnwyd am fwriadau yn y dyfodol i ddefnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol gyda phobl hŷn. Roedd yr arolwg yn cynnwys cwestiynau caeedig a phenagored fel ei gilydd.

Cafwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer yr arolwg gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Busnes Prifysgol Caerdydd ar 14 Medi 2021. Casglwyd data rhwng 23 Medi a 7 Tachwedd 2021.

I gael rhagor o wybodaeth am bwy gymerodd ran a chopi o'r arolwg, gweler Atodiadau 1 a 2.

## Cyfweliadau gyda darparwyr gwasanaeth

Cynhaliwyd cyfweliadau lled-strwythuredig o bell dros y ffôn, ar Teams neu ar Zoom, gydag ymatebwyr dethol i'r arolwg. Dywedodd tri deg chwech o ymatebwyr yr arolwg y byddent yn fodlon i ni gysylltu â nhw iddynt gymryd rhan mewn cyfweliad. O'r grŵp hwn gwnaethom flaenoriaethu'r gwahoddiadau i gymryd rhan er mwyn cynyddu amrywiaeth yn y sampl. Roedd un o gwestiynau'r arolwg yn gofyn i ba raddau y defnyddiwyd technoleg i gadw mewn cysylltiad â defnyddwyr gwasanaethau yn ystod y pandemig – dewisom gyfranogwyr ar draws yr ystod lawn o ymatebion. Gan gymryd hyn i ystyriaeth, gwnaethom wedyn geisio sicrhau cynrychiolaeth o bob rhan o Gymru ac amrywiaeth o rolau sefydliadol wrth ystyried oedran a rhyw hefyd. Cynhaliwyd cyfanswm o 19 o gyfweliadau gennym.

Datblygwyd yr amserlen gyfweld gan dîm ymchwil Prifysgol Caerfaddon, wedi'i llywio gan sgysiau gyda chydweithwyr yn WCPC, y grŵp llywio a'r grŵp arbenigwyr fesul profiad. Roedd pob cyfweliad wedi'i drawsgrifio'n llawn, a chyfieithwyd un i'r Saesneg yn gyntaf gan ei fod wedi'i gynnal yn Gymraeg.

Roedd y cyfweliadau'n cwmpasu pum prif faes: natur y ffocws sefydliadol ar unigrwydd ac ynysu cymdeithasol; rôl technoleg i fynd i roi sylw i hyn yn nyddiau cynnar y pandemig; i bwy y gweithiodd hyn orau, sut a pham; effeithiau cadarnhaol a negyddol defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol, ac yn olaf cynlluniau ar gyfer y dyfodol ar gyfer defnyddio technoleg wrth i gyfyngiadau pandemig gael eu codi. O fewn y strwythur hwn, roedd cyfweliadau hefyd yn ystyried yr ymatebion i'r arolwg: e.e.pe bai'r ymateb i'r arolwg yn sôn am y defnydd o fath arbennig o dechnoleg, yn y cyfweliad efallai y gofynnwyd am fwy o fanylion i'r cyfranogwr am hyn. I gael rhagor o wybodaeth am bwy gymerodd ran yn y cyfweliadau hyn a chopi o'r amserlen gyfweld, gweler Atodiadau 3 a 4.

Cafwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer y cyfweliadau â darparwyr gwasanaeth gan bwyllgor moeseg Prifysgol Caerdydd ar 11 Tachwedd 2022. Cynhaliwyd y cyfweliadau rhwng 1 Rhagfyr 2021 a 21 Ionawr 2022.

## Cyfweliadau ag oedolion hŷn

Cynhaliwyd cyfweliadau lled-strwythuredig gydag oedolion hŷn. Roedd gan y cyfweleion ystod o brofiad o ymgysylltu â thechnoleg - o ddim profiad i fod yn ddefnyddwyr rheolaidd. I ddechrau, roedd recriwtio'n golygu gofyn i gyfranogwyr o'r cyfweliadau â darparwyr gwasanaeth a fyddent yn fodlon gweithredu fel porthorion a threfnu cyflwyniadau perthnasol. Yn dilyn hynny, cysylltodd WCPC ag Age Cymru a chysylltiadau sefydliadol eraill i hybu recriwtio. Recriwtiwyd cyfranogwyr trwy les Delta (4), Re-Engage (5), hunan-atgyfeiriad trwy'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a

Dementia (2), Age Cymru (2), cyfweleion darparwyr gwasanaeth (2), Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys (2). Ceir rhagor o wybodaeth am y cyfranogwyr a gyfwelwyd ag oedolion hŷn yn Atodiad 5.

Er mwyn eu cynnwys yn yr astudiaeth roedd terfyn oedran is o 65 oed ac roedd yn rhaid i gyfranogwyr allu rhoi eu caniatâd gwybodus. Roedd yn rhaid iddynt hefyd fod yn byw yn y gymuned yn hytrach nag mewn gofal preswyl. Dywedwyd wrth y porthgeidwaid bod angen amrywiaeth o bobl arnom o ran oedran a phrofiad gyda thechnoleg. Cynhaliwyd cyfanswm o 17 o gyfweiliadau gennym. Cynhaliwyd chwe chyfweiliad ar Zoom, pump ar ffôn symudol a phump ar linell dir. I ddiolch i'r cyfweleion am eu hamser, rhoddwyd taleb siopa gwerth £20 i bob un ohonynt.

Datblygwyd yr amserlen gyfweld gan dîm ymchwil Prifysgol Caerfaddon, gyda mewnbwn gan gydweithwyr yn WCPP a thrwy ohebiaeth â'r arbenigwyr fesul profiad. Mae copi o amserlen y cyfweiliadau ar gael yn Atodiad 6. Roedd y cwestiynau'n cydfynd â phum prif faes:

- patrymau gweithgaredd cyn y pandemig, cyswllt a defnydd o dechnoleg ddigidol
- profiadau o unigrwydd ac ynysu
- rhyngweithiadau a chysylltiadau yn ystod y pandemig
- patrymau defnyddio technoleg ddigidol ar gyfer cysylltiad cymdeithasol yn ystod y pandemig
- tueddiadau ar gyfer defnydd yn y dyfodol

Cafwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer y cyfweiliadau ag oedolion hŷn gan Brifysgol Caerdydd ar 13 Rhagfyr 2021. Cynhaliwyd y cyfweiliadau rhwng 2 Chwefror 2022 a 4 Ebrill 2022.

## Dadansoddiad o'r cyfweiliadau

Cafodd yr holl recordiadau o'r cyfweiliad eu trawsgrifio, eu gwneud yn ddiennw, a'u cyfieithu i'r Saesneg yn ôl yr angen. Dadansoddwyd trawsgrifiadau'r cyfweiliad trwy ddefnyddio'r amrywiad 'llyfr codau' o ddadansoddiad thematig (Braun et al., 2018). Er ei bod yn mabwysiadu athroniaeth sy'n weddol debyg i ddadansoddiad thematig atblygol, mae'n defnyddio dull strwythuredig o godio lle y caiff themâu eu hystyried fel crynodebau peuoedd. Cymerodd y dadansoddiad ddull anwythol o nodi themâu a oedd yn berthnasol i'r cwestiynau ymchwil. Mae hyn yn golygu na wnaethom ddechrau gyda syniadau rhagdybiedig o beth fyddai'r themâu.

## Astudiaethau achos gan ddarparwyr gwasanaethau

Rhoddyd cyfle i ddarparwyr gwasanaeth a gymerodd ran mewn cyfweiliadau ddarparu astudiaethau achos byr o rôl eu sefydliad wrth ddefnyddio technoleg i atal neu i leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn yn ystod y pandemig. Cawsom 12 astudiaeth achos oddi wrth 5 sefydliad. Mae rhai wedi'u cynnwys yn y prif adroddiad. Mae pob un ohonynt i'w gweld yn Atodiad 7.

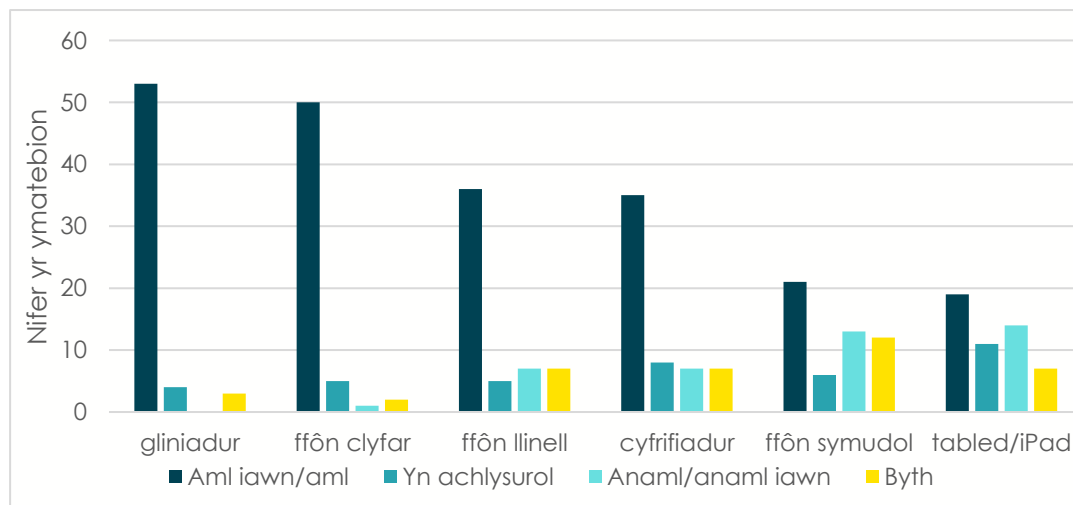
# Canfyddiadau

## Gosod yr olygfa

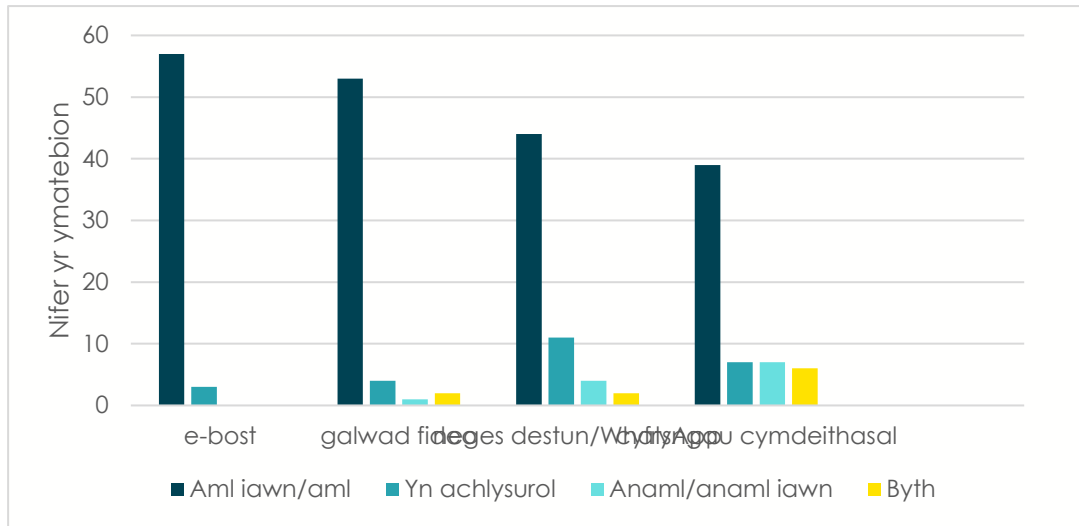
Cyn disgrifio ein canfyddiadau am sut mae technoleg wedi cael ei defnyddio i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu ymhlith oedolion hŷn yn ystod pandemig COVID-19, mae'n ddefnyddiol gosod yr olygfa mewn dwy ffordd: yn gyntaf, trwy nodweddu'r ffyrdd y defnyddiwyd technoleg i gyfathrebu o fewn sefydliadau a chyda defnyddwyr gwasanaeth, ac yn ail, drwy amlinellu i ba raddau yr oedd mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol defnyddwyr gwasanaeth yn flaenoriaeth sefydliadol. Mae hyn yn darparu'r cefndir ar gyfer mynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil.

Yn gyntaf, fel y gwelir yn ffigur 1, fe wnaeth ymatebwyr yr arolwg cofnodi bod y dyfeisiau a defnyddiwr mwyaf aml o fewn a rhwng sefydliadau'r ystod y pandemig oedd cyfrifiaduron a gliniaduron, ffôn llinell a ffôn clyfar, gyda thabled a ffonau symudol arferol yn cael eu defnyddio yn lleiaf (C8). Mae ffigur 2 yn dangos bod ffyrdd o feddalwedd a defnyddiwr mwyaf aml o fewn ac rhwng sefydliadau oedd e-bost a galwad rhithiol.

**Ffigur 1: Amllder y defnydd o dechnoleg o fewn sefydliadau yn ystod COVID-19**

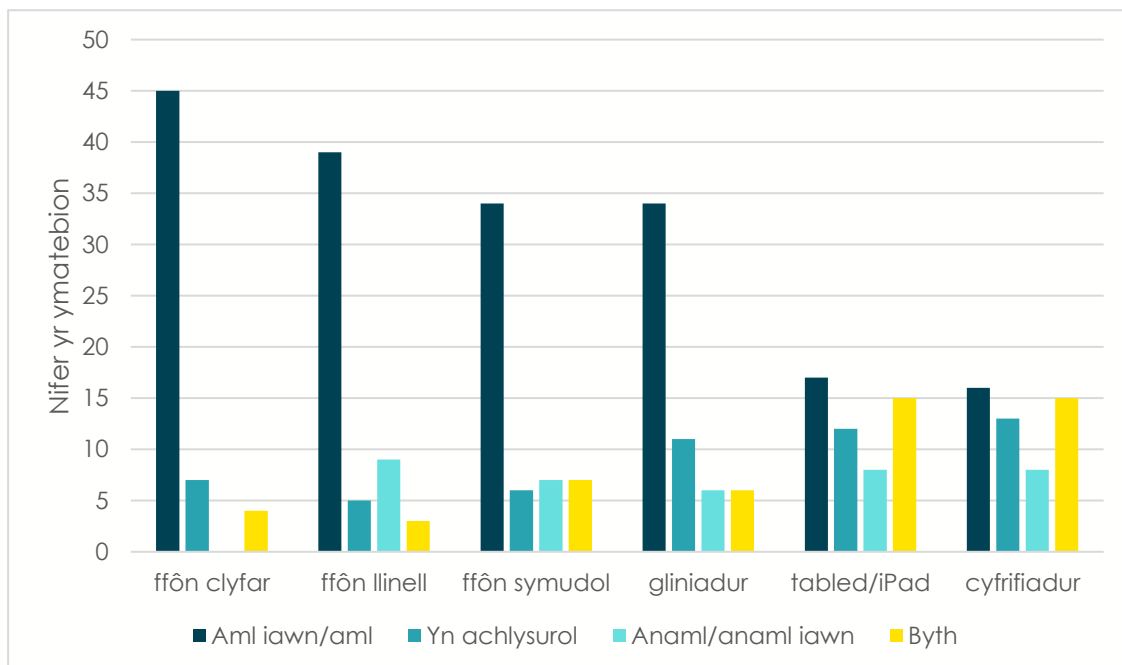


**Ffigur 2: Amllder y defnydd o feddalwedd o fewn sefydliadau yn ystod COVID-19**



Roedd patrymau gwahanol a defnydd uwch ar ddyfeisiau a meddalwedd o fewn sefydliadau a rhyngddynt na rhwng sefydliadau a defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn (C9). Fel dangosir yn ffigur 3, cafodd ffonau clyfar a ffonau linell eu cofnodi fel y dyfeisiau oedd yn cael eu defnyddio mwyaf aml i gyfathrebu gyda defnyddwyr gwasanaeth. Adroddwyd mai cyfrifiaduron bwrdd gwaith a ddefnyddiwyd leiaf at y diben hwn.

**Ffigur 3: Amllder y defnydd o dechnoleg i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaeth**

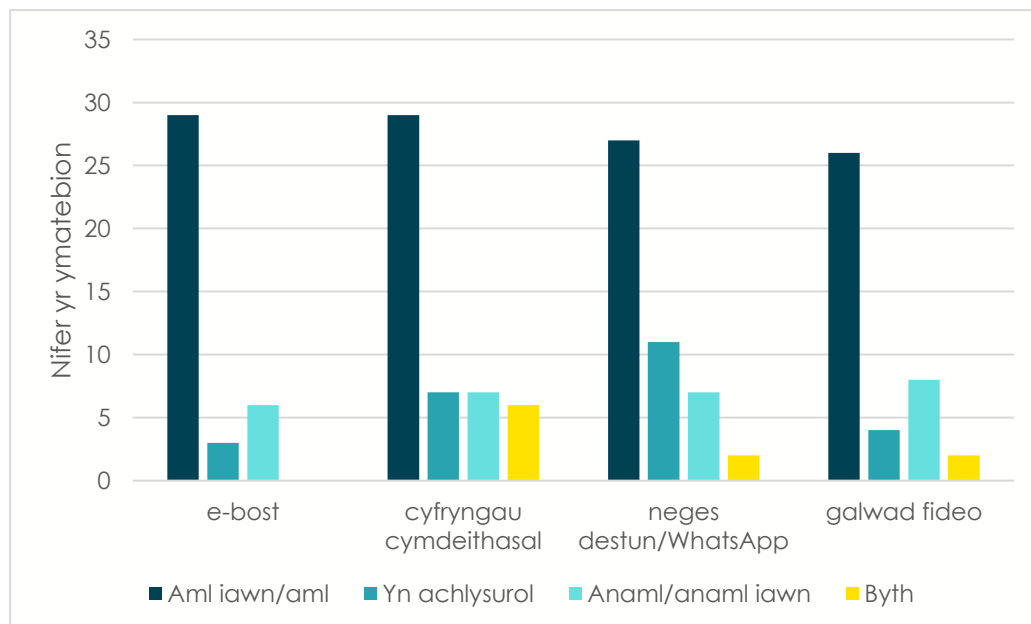




Fel y gwelir uchod, defnyddwyr sefydliadau ffonau clyfar, ffonau llinell a ffonau symudol gan amlaf wrth gyfathrebu gyda defnyddwyr gwasanaeth. Credwyd darparwyr gwasanaeth bod hyn Dilyn sut oedd defnyddiwr gwasanaeth oedolion hyn yn cyfathrebu'n fwyaf aml gyda phobl eraill o fewn ei rhwydweithiau cymdeithasol. (e.e.. ffrindiau, teulu, proffesiynolion) Credon nhw fod defnyddiwr gwasanaeth yn fwy tebygol i wneud galwadau ffôn ar ffôn tŷ ac yna 'smartphones', ffonau symudol a negeseuon destun (C10).

Fel dangosir yn ffigur 4, y meddalwedd cafodd eu defnyddio yn amlaf i gyfathrebu gyda defnyddiwr gwasanaeth yn ystod y pandemig oedd e-bost. Galwadau rhithiol oedd y ffurf a chafodd ei defnyddio yn lleiaf gyda defnyddiwr gwasanaeth, sy'n gwrthwynebu pa mor aml maen nhw'n cael eu cynnwys mewn cyfathrebiadau o fewn a rhwng sefydliadau.

**Ffigur 4: Amllder y defnydd o feddalwedd i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaeth**



Er bod y ffôn tŷ gyda rôl ganolig a chdir, mae ffigurau 1 i 4 yn dangos bod bob sefydliad yn defnyddio technoleg ddigidol mewn un ffordd neu'r llall er mwyn cyfathrebu'n fewnol a gyda defnyddiwr gwasanaeth.

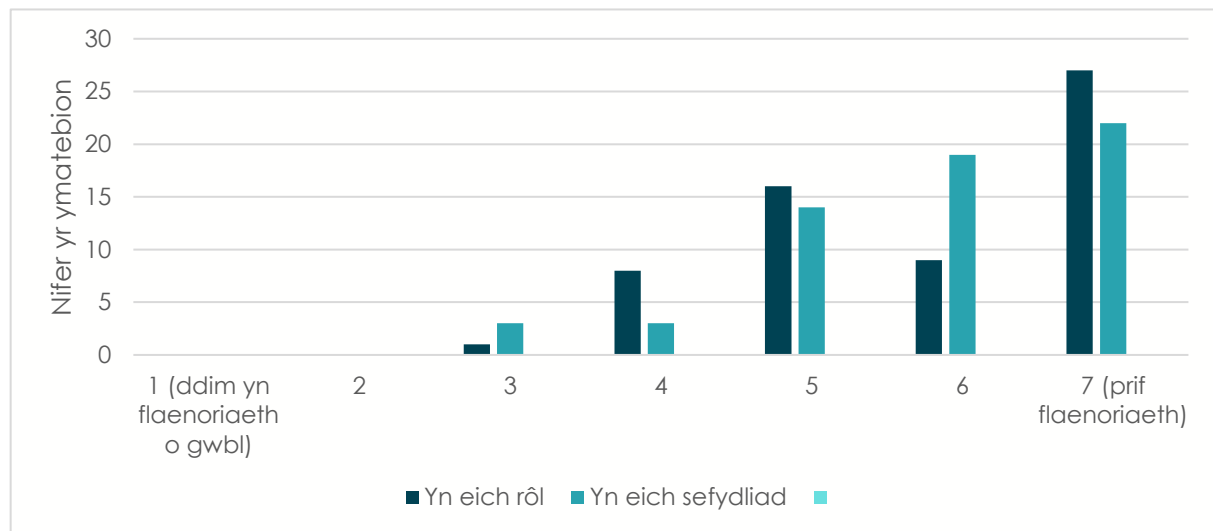
Yn ail, ceisiodd yr arolwg hefyd asesu i ba raddau yr oedd mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn flaenoriaeth yn ystod pandemig COVID-19.

Mae Ffigur 5 yn dangos bod mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn flaenoriaeth glir i sefydliadau'r ymatebwyr ac ar gyfer eu rolau eu hunain (C6 a C7). Mae hwn yn gyd-destun pwysig ar gyfer ystyried y cwestiynau ymchwil. Gan fod



ceisio atal neu leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn flaenoriaeth, mae'n rhesymol tybio, yn ystod y pandemig, pan oedd cyswllt wyneb yn wyneb mor aml yn gyfyngedig neu'n amhosibl, y byddai hyn yn cynyddu'r cymhelliant i ddefnyddio technoleg ddigidol i alluogi pobl hŷn, defnyddwyr gwasanaethau oedolion i gysylltu â phobl eraill.

**Ffigur 5: Blaenoriaeth rôl a sefydliad i atal neu i leihau unigrwydd defnyddwyr gwasanaeth**



Nid oedd y flaenoriaeth sefydliadol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol o reidrwydd yn gysylltiedig ag asesu neu â mesur lefelau unigrwydd (C11 a 11.2). Dywedodd dau ddeg tri (38%) o ymatebwyr nad oedd hyn yn cael ei wneud yn eu sefydliad. Dywedodd tri deg wyth (62%) eu bod yn asesu lefelau unigrwydd (C11).

**“[Rydym yn asesu lefelau o unigrwydd] trwy ddarparu ein gwasanaeth CONNECT. Mae ein halgorithm asesu yn amlygu a yw cleient yn "sgorio" yn uchel mewn meysydd blaenoriaeth penodol fel y gallwn gyd-gynhyrchu cynllun llesiant i'w cefnogi i wneud newidiadau. Dim ond dau o'r rhain yw ynysu cymdeithasol ac Unigrwydd. Bydd ein staff wedyn yn cyfeirio neu'n cefnogi/hyfforddi cleientiaid i weithio ar y meysydd hyn er mwyn gwneud newidiadau y mae'r cleient am eu gwneud neu wella'r meysydd hyn mewn rhyw ffordd. Mae cleientiaid hefyd yn mesur pellter y maent wedi'i deithio o gael eu cefnogi gan y gwasanaeth ar draws 6 phau trwy eu sgorio eu hunain ar ddechrau'r gwasanaeth ac yna ar bwyntiau adolygu drwyddo draw. Mae hyn**

**hefyd yn bwydo i mewn i'r cynllun lles er mwyn cefnogi canlyniadau personol y cleient".** (Darparwr gwasanaeth – ymateb i'r arolwg)

Roedd y dulliau o wneud hynny'n amrywio o gasglu adborth ansoddol trwy e.e., sgysiau<sup>2</sup> Beth sy'n Bwysig (n=13), i gynnal arolygon (n=11), a defnyddio offer ffurfiol eraill (n=11).

## **Rhoi technoleg ar waith i mynd ar afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn yn ystod y pandemig**

Dywedodd bron pob un o'r ymatebwyr i'r arolwg (n = 57, 93%) fod eu sefydliadau 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 y tu allan i'w sefydliad, er enghraifft gyda grwpiau cymorth, ffrindiau, teulu, neu ddefnyddwyr gwasanaeth eraill (C14). Wrth ddarparu mwy o wybodaeth am sut y gwnaed hyn, soniodd 31 (54%) am y ddarpariaeth o dechnoleg neu o gymorth gyda thechnoleg. Mae hyn yn gwrthwynebu'r ymarfer cyn y pandemig pan ddywedodd roedd bron hanner (n=27, 46%) o'r sefydliadau a chafodd eu harolygu nad oedden yn defnyddio technoleg ar gyfer lleihau neu osgoi unigrwydd gyda'u defnyddiwr gwasanaethau oedolion hŷn.

O ran darparu offer, roedd hyn yn cynnwys llechi a gliniaduron. Roedd dyfeisiau newydd a ddarparwyd i oedolion hŷn ledled Cymru yn cynnwys iPads a llechi eraill, Komp, dyfeisiau WiFi, Echo a Alexa a dyfeisiau cartref clyfar eraill. Roedd amrywiaeth o blatfformau meddalwedd yn cael eu defnyddio: Zoom, Teams, WhatsApp, Facebook, Skype, a FaceTime i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

**“Mae gennym ni adran Technoleg Gynorthwyol wirioneddol ragweithiol sy'n defnyddio nifer o fecanweithiau i weithio gyda phobl hŷn i leihau ynysu ac unigrwydd – Alexa, Arned, Membobell, Brain in Hand a Google. Mae staff hefyd yn defnyddio hyfforddiant am ipads/ffôn clyfar i gefnogi pobl hŷn i ymgysylltu â theulu a ffrindiau, mae grŵp Whats App caeedig wedi cael ei sefydlu ar gyfer pobl ag**

---

<sup>2</sup> <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/gofal-a-chymorth-yn-y-cartref/sgysiau-beth-syn-bwysig-ac-asesu>

**anableddau dysgu o fewn system byw â chymorth.”** (Darparwr gwasanaeth – ymateb i'r arolwg)

Darparwyd cefnogaeth a hyfforddiant mewn sgiliau digidol mewn nifer o ffyrdd. Disgrifiwyd hyfforddiant ar sgiliau digidol yn aml yn nhermau addysgu defnyddwyr gwasanaeth sut i ddefnyddio dyfais a roddwyd iddynt. Roedd yn cynnwys hyfforddiant a chefnogaeth ar gyfer cymryd rhan mewn galwadau fideo neu grwpiau sgwrsio. Roedd cymorth yn aml yn cael ei ddarparu un-i-un, ond fe'i crybwyllwyd hefyd yng nghyd-destun hwyluso gweithgareddau grŵp sy'n cael eu darparu ar-lein: er enghraifft, grwpiau ymarfer corff, boreau coffi, grwpiau coginio, grwpiau celf. Roedd y nifer a fanteisiodd ar hyfforddiant digidol yn gyffredinol wael ac roedd darparwyr gwasanaeth yn cydnabod bod angen gwella hyfforddiant.

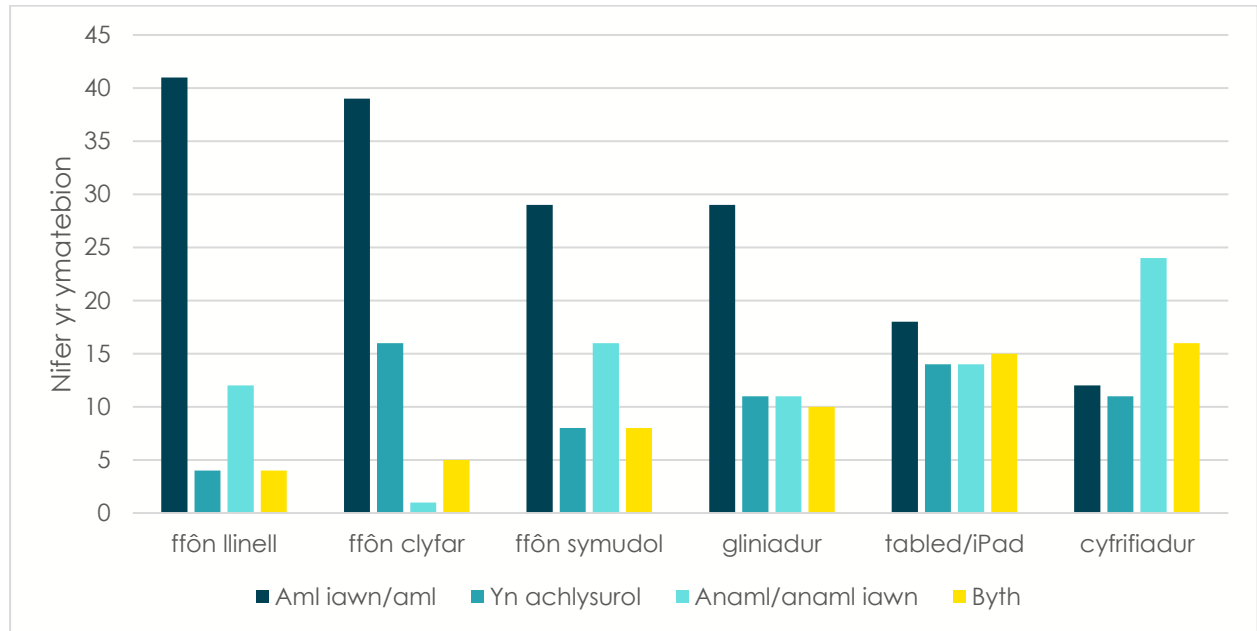
**“Mae'r rhan fwyaf wedi mwynhau ei ddefnyddio ac wedi ychwanegu golau clyfar a phlwg i ddyfais Alexa ac wedi canfod bod siarad â hi wedi gwneud gwahaniaeth.**

**Cafwyd adborth cadarnhaol oddi wrth ddefnyddwyr gwasanaeth ac aelodau o'r teulu, yn lleihau ynysu a gorbryder, ac yn galluog-i annibyniaeth pan oedd Alexa yn gysylltiedig â goleuadau ac ati.”**  
(Darparwr gwasanaeth – ymateb i'r arolwg)

Mae Ffigyrau 6 a 7 yn rhoi trosolwg o'r arolwg o'r *mathau* ar dechnoleg, dyfeisiau neu feddalwedd a ddefnyddiwyd gan sefydliadau i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn er mwyn atal neu leihau profiadau o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.

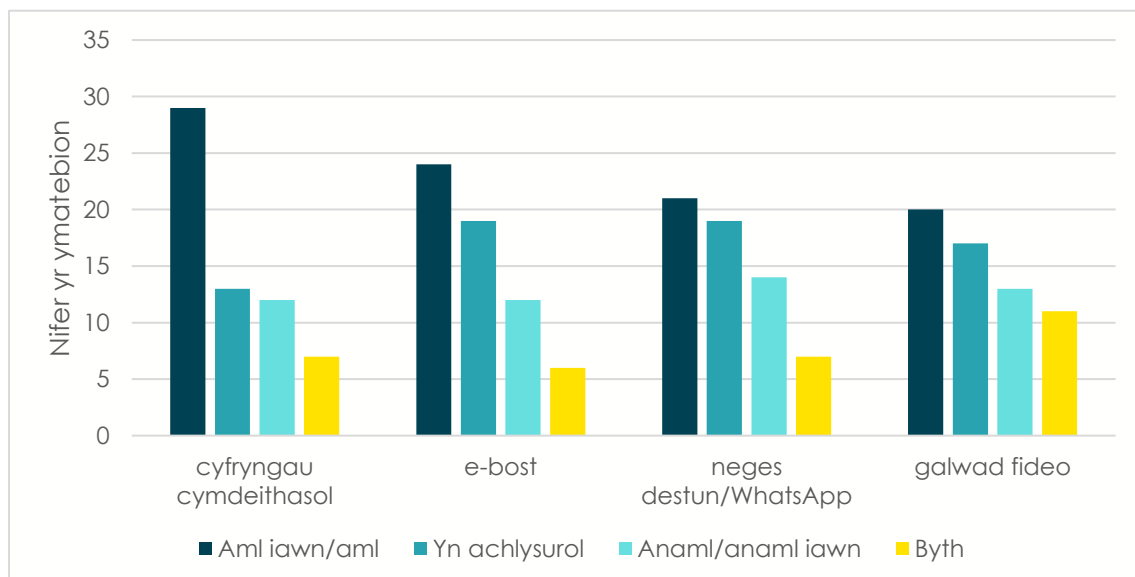
Mae ffigur 6 isod yn nodi'n glir pa mor ganolog yw'r ffôn – ffôn clyfar, llinell dir a ffôn symudol – gan awgrymu unwaith eto bod sgysiau un-i-un yn cael eu gweld fel yr adnodd sefydliadol allweddol ar gyfer atal neu leihau unigrwydd. Cadarnhaodd cyfweiliadau â darparwyr gwasanaethau, p'un a oedd galwadau'n cael eu gwneud o linellau tir, neu'n defnyddio galluoedd digidol ffonau symudol neu ffonau clyfar, galwadau ffôn oedd y brif ffynhonnell cyswllt/cyfathrebu rhwng darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn, yn cael eu defnyddio ar gyfer 'galwadau cyfeillio'. a gwiriadau lles yn ystod y cyfnod clo. Wrth gwrs, ni fyddai darparwyr gwasanaethau o reidrwydd yn ymwybodol o'r math o ffôn yr oedd defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn yn gwneud galwadau arnynt neu'n derbyn galwadau ganddynt.

**Ffigur 6: Sefydliadau'n defnyddio technoleg i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaethau i atal neu i leihau profiadau o unigrwydd**



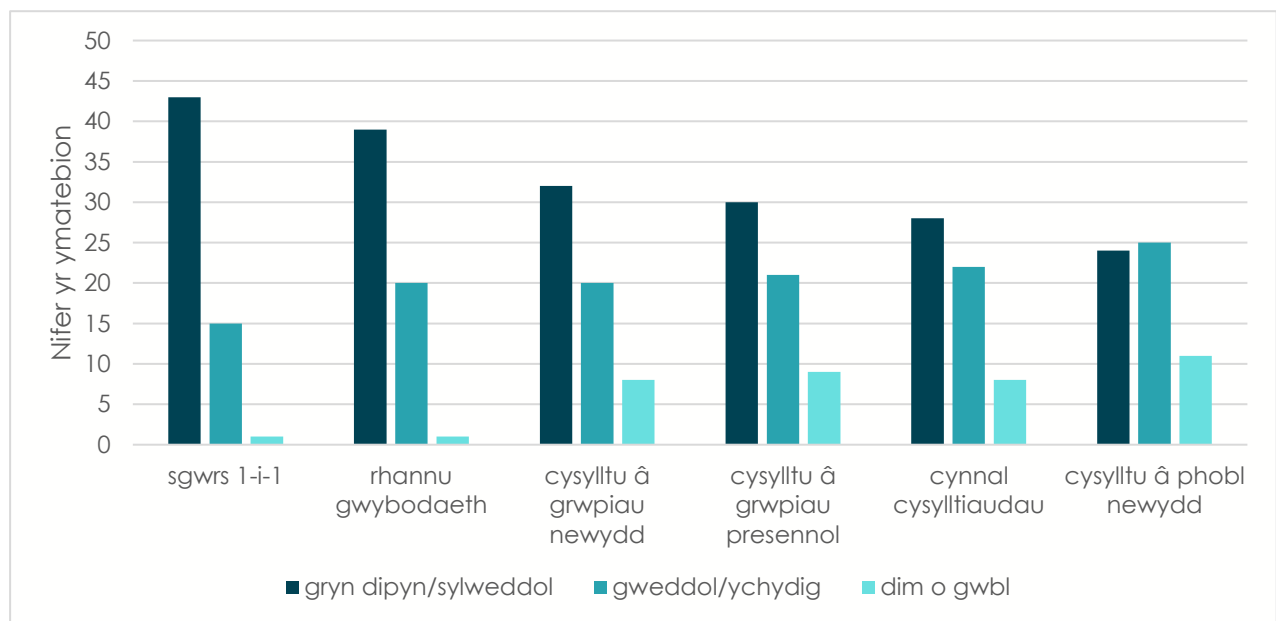
I gymharu â ffigur 6, mae ffigur 7 isod yn dangos bod meddalwedd digidol (er enghraifft defnydd cyfryngau cymdeithasol, sy'n cael eu defnyddio gan bron 47% o ymatebwyr yn aml iawn/aml) yn cael eu defnyddio yn llai aml na galwadau ar ffôn tŷ (defnyddiwyd gan 67% o ymatebwyr yn aml iawn/aml) i gyfathrebu gyda defnyddwyr gwasanaeth gyda'r nod o osgoi neu leihau unigrwydd. Serch hyn, o'r meddalwedd digidol roedd cyfryngau cymdeithasol ac e-bost yn cael ei defnyddio'n ychydig mwy aml na neges destun/WhatsApp a galwadau fideo.

**Ffigur 7: Sefydliadau'n defnyddio meddalwedd i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaethau i atal neu i leihau profiadau o unigrwydd**



Darparodd ymatebwyr wybodaeth am y ffyrdd yr oedd eu sefydliadau wedi defnyddio technoleg i atal neu i leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn ers cyfnod cloi cyntaf pandemig Covid-19 (C15). Mae Ffigur 8 isod yn dangos bod technoleg wedi chwarae rhan gymedrol o leiaf ym mhob un o'r rhain. Daeth rôl defnyddio technoleg ar gyfer sgysiau 1-i-1 i'r amlwg yn ganolog; am 73% o ymatebwyr (n=43) roedd technoleg wedi cael ei ddefnyddio'n 'sylweddol' neu 'gryn dipyn' am y pwrpas hwn. Roedd yn amlwg bod gan dechnoleg rôl gydnabyddedig hefyd o ran creu a chynnal cysylltiadau â grwpiau a phobl newydd a phresennol.

**Ffigur 8: Ffyrdd y defnyddiwyd technoleg i leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol**



Nododd darparwyr gwasanaeth fod galwadau ffôn yn cael eu hystyried yn gyffredinol fel opsiwn digonol a di-broblem gan ddefnyddwyr gwasanaeth:

**“Rwy’n meddwl fel y dywedais i bod y pethau Zoom yn rhwystredig iawn oherwydd bod rhaid i chi gymryd cod. Rydych chi’n cael y cod, rydych chi’n cael eich doler, rydych chi’n colli un digid neu un llythyren fach. Mae'r bobl hyn eisiau troi rhywbeth ymlaen ac mae'n digwydd. Oherwydd pan fyddwch chi'n gwneud galwad ffôn rydych chi'n rhoi'r rhif i mewn ac rydych chi'n siarad â'r person. Ac rwy'n meddwl fy mod i a'm cydweithiwr gweinyddol wedi gwneud eich holiadur, a gwnaethom ffonio ein gilydd wedyn a dywedodd wrthyf 'felly y darn olaf ynghylch pa dechnoleg oedd yn gweithio orau i ni, beth ddywedoch chi?' A dywedais i 'y ffôn' [...] Roedd**

[oedolion hŷn] yn dweud 'Dwi jyst eisiau siarad â rhywun'".  
(Darparwr Gwasanaeth, P002)

**“[Cyfwelydd: Felly trwy ganolbwyntio ar unigrwydd ac ynysu o fewn hynny, beth oedd y pethau penodol y byddech yn ceisio ymgysylltu pobl â nhw o ran technoleg, beth aeth yn dda dybiwn i?]  
Cyfranogwr: Roedd jyst gyda galwadau ffôn. Jyst cael y sgwrs honno, cysylltu â phobl. A rhoi'r trydydd sector mewn cysylltiad â nhw fel eu bod yn rhan o wasanaeth ffonio o gwmpas er enghraifft, fel eu bod yn teimlo bod rhywun yn cysylltu â nhw os nad oedd ganddyn nhw deulu a allai wneud hynny. Jyst bod â'r cyswllt hwnnw.”** (Darparwr Gwasanaeth, P006)

Roedd rhai o'r defnyddwyr gwasanaeth hŷn yn amharod i ddefnyddio ffonau clyfar; ystyriwyd bod eu swyddogaethau helaeth yn llawer uwch na'u gallu neu eu hanghenion (a ddisgrifiwyd ganddynt fel dim ond angen gwneud neu dderbyn galwadau).

**“Er bod gen i ffôn clyfar, dw i ddim yn ei ddefnyddio ar gyfer yr holl bethau y gellid ei ddefnyddio ar eu cyfer. Yn wir, rhoddaf enghraifft i chi o hynny. Roeddwn i gyda fy merch ym Mhorth Tywyn ac roedd yr haul yn machlud a dywedais wrthyn nhw, “O, Dduw, hoffwn pe bawn i wedi dod â'm camera.” Edrychodd arnaf fel petawn i'n dwp a dywedodd, “Wel beth sy'n bod ar eich ffôn?” Wnaeth hi ddim gwawrio arnaf; ffôn, ffôn clyfar, camera.”** (Oedolyn hŷn, P311)

Yn yr un modd, soniodd un o'r cyfweleion sefydliadol:

**“Mae ffonau clyfar yn drysu pobl mewn gwirionedd. Oherwydd bod gennych chi gymaint o bŵer yn eich llaw a gallwch chi wneud unrhyw beth. Ac maen nhw eisiau i bethau fod yn haws.”** (Darparwr Gwasanaeth, P002)

Ar y llaw arall, roedd enghreifftiau hefyd o dechnolegau mwy newydd a ddefnyddiwyd yn llwyddiannus gyda defnyddwyr gwasanaeth. Esboniodd darparwr gwasanaeth gryfderau a gwendidau'r Komp, a ddefnyddir i helpu i ddarparu cefnogaeth i bâr sydd ag anabledau difrifol gan gynnwys golwg gwael. Roedd sgrin fawr y Komp a ddefnyddir i dderbyn galwadau yn fantais bwysig iddynt:

**“Ie, gyda'r Komp mae'n ddyfais fawr, felly mae'n deledu mawr. Felly mae hynny o fantais i ni yn hynny o beth. Tra bod y rhai eraill yn ddyfeisiadau bach, maen nhw tua maint yr Alexas. Dyna'r anfantais**

**iddyn nhw, felly mae ganddynt i gyd eu manteision a'u hanfanteision. Pe bai gennym ni'r Komp gyda system sy'n gwneud galwadau hefyd byddai'n berffaith.** ” (Darparwr gwasanaeth, P001)

Darparodd y cyfweiliadau ag oedolion hŷn hefyd rai enghreifftiau o dechnoleg newydd yn cael ei defnyddio a'i mwynhau:

**“Mae gen i Alexa nawr ac Echo Dot yn fy ystafell wely a dyna fy mynd nawr oherwydd pryd bynnag rydw i eisiau gwybod unrhyw beth, rydw i'n mynd i mewn i hwanna [...] gwnes i ofyn iddi fy mhriodi un tro! Dywedodd ei fod yn erbyn cyfraith robotig! Mae'n ddyfais wych. ... oherwydd bod gen i gyfrifiadur roeddwn i'n gwybod sut i lunio cwestiynau, roeddwn i'n gwybod pa gwestiynau i'w gofyn a chafodd Alexa ei gosod, mae yna bethau rydych chi'n eu dysgu wrth fynd ymlaen, llawer o bethau rydych chi'n eu dysgu wrth fynd ymlaen ond mae'n llawn gwybodaeth.”** (Oedolyn hŷn, P307)

I grynhoi, yn erbyn cefndir o strategaethau sefydliadol sy'n canolbwyntio'n bennaf ar gyswllt un-i-un dros y ffôn, mae tystiolaeth hefyd o sefydliadau'n hyrwyddo ac yn galluogi'r defnydd o dechnolegau eraill i gefnogi oedolion hŷn i gysylltu â rhwydweithiau ehangach o deulu a ffrindiau. Er bod yr alwad ffôn un-i-un yn allweddol i gysylltiad a sgwrs, roedd digon o dystiolaeth i dechnolegau digidol eraill gael eu darparu a'u defnyddio i leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn ystod pandemig COVID-19.

## **Galluogwyr a rhwystrau i ddefnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn**

Gofynnwyd i ddarparwyr gwasanaethau amcangyfrif nifer yr oedolion hŷn (a) sydd wedi dechrau defnyddio dyfeisiau neu gymwysiadau nad oeddent *yn eu defnyddio cyn* y pandemig i gysylltu ag eraill (C21), a (b) a oedd yn defnyddio dyfeisiau neu gymwysiadau mewn *ffyrdd gwahanol* i'r ffyrdd y gwnaethant cyn y pandemig (C22). Nododd rhai ymatebwyr nad oedd ganddynt unrhyw syniad am hyn, ond mae'r canlyniadau yn Nhabl 1 isod yn awgrymu bod barn glir ymhlith darparwyr gwasanaeth eraill bod 'rhaf', os nad 'llawer' o ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn wedi cynyddu eu gallu i ddefnyddio technoleg i gysylltu ag eraill. Mae hyn yn darparu cefndir pwysig ar gyfer ystyried y rhwystrau a'r ffactorau sy'n galluogi defnyddio technoleg i leihau ac i atal unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.

**Tabl 1: Patrymau newidiol o ran defnyddio dyfeisiau a chymwysiadau i gysylltu â phobl eraill yn ystod y pandemig fel yr amcangyfrifwyd gan ddarparwyr gwasanaethau\***

**Nifer y defnyddwyr gwasanaeth sy'n dechrau defnyddio dyfeisiau neu gymwysiadau i gysylltu**

	<b>.. nad oeddent wedi'u defnyddio o'r blaen</b>	<b>..mewn ffyrdd gwahanol</b>
Does neb wedi gwneud	3	3
Mae ychydig wedi gwneud	13	11
Mae rhai wedi gwneud	30	26
Mae llawer wedi gwneud	10	15

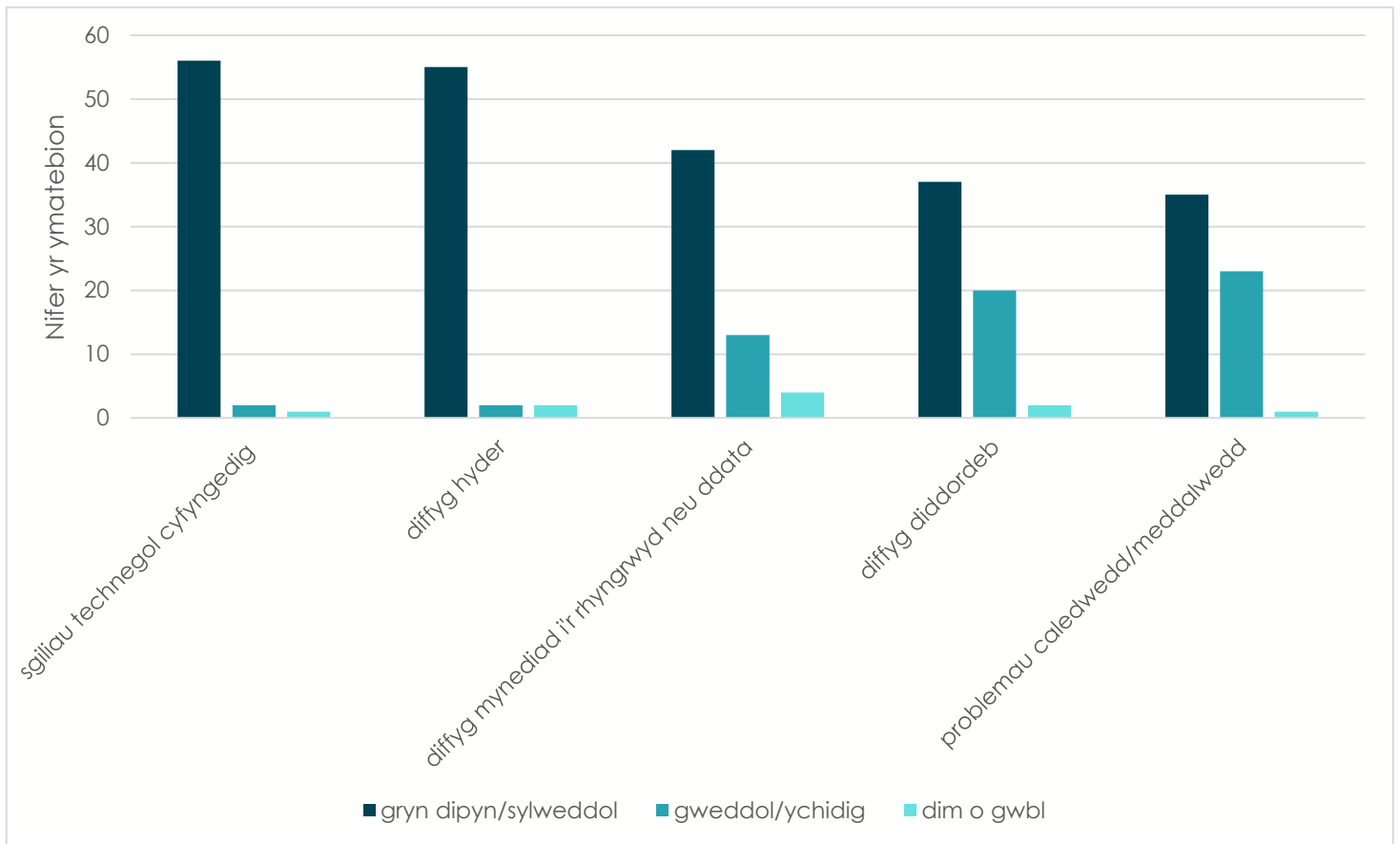
\*mae niferoedd yn dangos nifer yr ymatebwyr sy'n cymeradwyo pob amcangyfrif

## **Rhwystrau i fabwysiadu a defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol**

Yn gyntaf, gofynnwyd i ymatebwyr am y rhwystrau a oedd yn ei gwneud yn anodd i ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn fabwysiadu technoleg ac i ba raddau yr oedd pob un yn broblematic (C18). Mae Ffigur 6 yn dangos, er bod rhai darparwyr gwasanaeth wedi dweud nad oedd pob un o'r rhwystrau yn broblem o gwbl, dywedwyd eu bod i gyd - i ryw raddau o leiaf - yn cyfyngu neu'n atal ei mabwysiadu. Diffyg hyder a sgiliau technegol cyfyngedig sy'n ymddangos yn fwy problematig na diffyg diddordeb ac awydd i ddefnyddio technoleg.



**Ffigur 9: Rhwystrau i ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn rhag mabwysiadu technoleg**



Roedd diffyg cynefindra a hyder a'r anghysur cysylltiedig yn rhwystrau i ymgysylltiad oedolion hŷn â thechnoleg ddigidol. Roedd oedolion hŷn a darparwyr gwasanaethau yn cydnabod yr anawsterau wrth fynd i'r afael â hyn:

**“Felly mae hynny'n eithaf annymunol i lawer o bobl. Mae'n cymryd amser hir i ddysgu sut i ddefnyddio cyfrifiadur dwi'n meddwl... Ac rydw i wedi sylwi sut mae fy nghof yn methu, ac rwy'n deall felly sut mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd mynd i'r afael â chyfrifiadur pan nad yw'n rhywbeth y maen nhw wedi gwneud erioed neu erioed wedi angen ei wneud, ac mae dechrau gorfod ei wneud nawr yn eithaf anodd”** (Oedolyn hŷn, P303)

**“...mae pobl sydd heb ddefnyddio offer digidol yn ei ofni achos ei bod yn rhywbeth hollol wahanol. Mae fel dysgu iaith hollol newydd, mae'n heriol iawn sefydlu'r sgiliau hynny a bydd pobl [yn dweud pethau fel] 'Does dim angen i mi ddefnyddio cyfrifiadur', 'pam fod**

**angen i mi ddefnyddio cyfrifiadur', 'I 'mae gen i hwn', 'mae fy merch yn gwneud popeth i mi, mae fy mab yn gwneud popeth i mi'"**

(Darparwr gwasanaeth, P004)

Roedd diffyg hyder hefyd yn amlwg yn y pryder y gallai gwneud rhywbeth o'i le ar ddyfais arwain at ei thorri neu ei difetha. Roedd darparwyr gwasanaethau hefyd yn cydnabod bod hyn yn rheswm dros ddiffyg hyder:

**"Roedd llawer o bobl yn ofni'r holl fathau hynny o bethau yn fawr, oherwydd os ydych chi'n pwyso ar rywbeth a'i fod yn troi allan i fod y peth anghywir, gall eich cyfrifiadur fynd i lanast ofnadwy."**

(Oedolyn hŷn, P303)

## Diffyg diddordeb

Weithiau roedd rhwystrau yn ymwneud llai â gallu ac yn fwy am ddewisiadau oedolion hŷn; nid oeddent *am* ymgysylltu â thechnoleg. Mae'r dyfyniadau isod, gan oedolyn hŷn a darparwr gwasanaeth yn y drefn honno, yn awgrymu y byddai'n ddefnyddiol ystyried yr hyn a allai ymddangos fel dewis syml a chlir rhan o'r broblem yn unig, gan roi fawr ddim synnwyr o gymhlethdod y materion isod:

**"...ond pan dwi'n gweld pobl dwi'n siarad â nhw yn Morrisons yn y bore coffi ac maen nhw'n ofni troi'r cyfrifiadur ymlaen ac roedd hynny'n drist. Dywedodd y bobl hŷn, "O, dydw i ddim eisiau cyffwrdd â thechnoleg, nid yw'n rhywbeth i mi," a dyna oedd un o'r pethau roeddwn i'n teimlo oedd yn ddiffygiol mewn gwirionedd [...] a dydy rhai ddim eisiau - maen nhw'n hapus darllen a gwneud eu peth eu hunain a dim ond pobl dawel ydyn nhw sy'n hapus yn eu croen eu hunain, rydych chi'n gwybod, maen nhw'n hapus."**

(Oedolyn hŷn, P304)

**"Fyddai hi ddim hyd yn oed yn ceisio. Cynigais un o'r llechi hyn iddi hyd yn oed, a meddyliais i mi fy hun ar y pryd, ni allaf jyst roi llechen iddi; mae angen help arni. Ond roeddwn i'n ddigon parod i fynd drosto ar y ffôn gyda hi, nad yw'n ddelfrydol, ond byddai wedi bod yn well na dim. Ond fyddai hi ddim hyd yn oed yn rhoi ystyriaeth iddi, ac mae hi'n ddynes eithaf ystyfnig. Felly es i ddim ar ôl y pwynt a dweud y gwir."** (Darparwr gwasanaeth, P105)

Gallai'r enghraifft gyntaf uchod ddangos nad yw pobl eisiau mynd ar-lein oherwydd nad ydynt yn gweld yr angen amdano a'u bod yn fodlon â'u gweithgareddau nad ydynt yn rhai digidol, neu efallai a wnelo'r ffafriaeth a fynegir â phellhau'r posibilrwydd bygythiol o orfod ymwneud ag offer anghyfarwydd heb unrhyw ymdeimlad o fod â'r

sgiliau i ymateb i'r her. Yn yr ail ddyfyniad, efallai mai'r hyn sy'n ymddangos yn wrthodiad ystyfnig i ystyried llechen yw cydnabod a gwrthod senario gwaeth na dim: offer digidol anghyfarwydd lle'r oedd y cyfarwyddiadau defnyddio i gael eu rhoi dros y ffôn. Gallai'r hyn sy'n ymddangos yn ddiffyg diddordeb ar ran defnyddwyr gwasanaeth fod yn cuddio diffyg hyder neu ddealltwriaeth o'r hyn sydd ynghlwm wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau digidol penodol (Centre for Ageing Better, 2018) neu gall ddeillio o fod â stereoteipiau a thybiaethau mewnol. o gyfyngiadau sy'n gysylltiedig ag oedran (Wilson-Menzfeld a Brittain, 2022).

## Diffyg mynediad at adnoddau

Roedd rhwystr pellach o safbwynt oedolion hŷn yn ymwneud â diffyg mynediad at adnoddau ffisegol – caledwedd, meddalwedd priodol a'r capasiti band eang a data angenrheidiol – yr oedd ei ddefnydd yn barhaus â goblygiadau i gyllid personol a oedd yn aml dan bwysau.

**“Roedd tua 80% heb fynediad at ffôn clyfar neu at lechen neu nid oedd band eang gyda nhw. Dyna oedd yr un mwyaf [rhwystr, ac] oedd oherwydd ein bod yn byw mewn ardal wledig, nid oedd gan lawer o bobl fand eang da”** (Darparwr gwasanaeth, P005)

**“Roedd hynny'n rhwystr, os nad oes gennych chi wi-fi – oherwydd nad yw gan rai ohonyn nhw oherwydd nad oes ganddyn nhw gyfrifiadur neu liniadur – ni fydden nhw wir yn gallu fforddio talu £15 am gerdyn SIM pan fyddant ar greddyau pensiwn”** (Darparwr gwasanaeth, P104)

## Pryderon am ddiogelwch ar-lein

Yn olaf, er na soniwyd am hyn yn yr arolwg, mewn cyfweiliadau â defnyddwyr gwasanaeth a darparwyr gwasanaethau, gan gyd-fynd â chanfyddiadau Wilson et al (2021), cyflwynwyd pryderon ynghylch diogelwch ar-lein a chael eich sgamio fel rhwystr sylweddol i groesawu gweithgarwch ar-lein. Roedd hyn yn rhannol yn ymwneud â'r potensial i'r ddyfais fod â swyddogaethau helaeth a dibenion lluosog - y gellir eu defnyddio neu heb eu defnyddio. Ystyriwyd bod y ffaith y gallai dyfeisiau fod yn gysylltiedig â chyllid personol neu adnoddau yn peri pryder mawr i oedolion hŷn:

**“Y ffaith y gall rhywun gael mynediad i'w cyfrifon banc a'u pensiynau y maent wedi gweithio'n galed i'w hennill. Ac felly mae ofn. Mae ychydig fel bod â mesuryddion clyfar hefyd. Mae yna lawer o wrthwynebiad yn erbyn cael pethau 'clyfar'.”** (Darparwr gwasanaeth, P002)

Roedd pryderon ynghylch achosion o dorri preifatrwydd a sgamiau a allai ddeillio o glicio'n anfwriadol ar ddolen ar-lein: gallai canlyniadau negyddol helaeth ddilyn gweithred fach ddifeddwl neu ddiarwybod:

**“Mae pobl yn ofnus iawn o sgamiau, oherwydd mae'n anodd iawn adnabod sgam weithiau. Hynny yw hyd yn oed nawr mae gen i un sydd wedi dod trwodd ar fy ffrwd negeseuon, a dw i'n edrych arno ac yn ei ddarllen ac yn meddwl, ai sgam yw hynny neu beidio? A yw'n rhywbeth y dylwn i fod yn gwneud rhywbeth yn ei gylch mewn gwirionedd, oherwydd ei fod yn fy mygwth gyda llawer o gostau arian, wyddoch chi, rhyw fath o.. mae hyn yn mynd i godi llawer arnoch chi...”** (Oedolyn hŷn, P303)

Gall ofnau a phryderon o'r fath arwain pobl i ddiffodd dyfeisiau. Efallai nad ydynt yn gwerthfawrogi bod angen dyfais wrth law er mwyn derbyn galwadau neu negeseuon – neu efallai eu bod yn ymwybodol o hyn ond yn teimlo'n well pan fydd wedi'i diffodd. Roedd rhai sefydliadau'n cydnabod hyn ac yn darparu canllawiau syml, sy'n berthnasol yn gyffredinol, ar ddefnyddio dyfeisiau'n ddiogel. Roedd sefydliadau a oedd yn darparu llechi rheoledig yn gallu eu monitro/rheoli o bell. Gall yr ymdeimlad o ddiogelwch y gall hyn ei ddarparu hwyluso eu defnydd:

**“Roedd yn rhaid i ni berswadio pobl i beidio â chlicio ar unrhyw beth amheus. Ond wedyn pan fyddwch chi'n cael gwahoddiad Zoom i rywbeth, mae hynny'n llawn dolenni. Mae'n edrych yn ddigon brawychus. Un darn o gyngor yn yr hyfforddiant a gawsom gan XXXX oedd symleiddio gwahoddiadau Zoom fel eu bod yn dod yn gyfarwydd â'r hyn i'w ddisgwyl wrth dderbyn gwahoddiad Zoom”** (Darparwr gwasanaeth, P102)

**“Felly oherwydd ei bod yn system a reolir fe wnaethom hi'n gwbl glir i'r unigolion hynny, mewn gwirionedd, os yw rhywun yn ceisio dod drwodd ar y pethau hynny. Felly rydym wedi cael ychydig o achlysuron pan gysylltwyd ag unigolion, a dywedodd y person ar y ffôn “wel, os ydych chi'n mewngofnodi i'ch cyfrifiadur nawr”. “Oes gennych chi un?” “Oes”. “Iawn, ewch i chwiliad Google a theipiwch hwn i mewn”. Maen nhw wedi mynd a gwneud hynny ac mae wedi ei rwystro, felly nid oedd modd iddynt cael eu twyllo bryd hynny a dweud y gwir. Felly rwy'n meddwl, i ni, bod gwybod bod y ddyfais a reolir honno wedi cael pob un o'r systemau wrth gefn yna wedi golygu ein bod mewn gwirionedd wedi llwyddo i atal pobl rhag bod yn y sefyllfaoedd bregus hynny mewn gwirionedd”** (Darparwr gwasanaeth, P005)

Roedd y sefydliad hwn hefyd yn defnyddio dyfeisiau wedi'u rheoli i fonitro ymgysylltiad, yn defnyddio meddalwedd wedi'i symleiddio ac roedd nodweddion hygyrchedd wedi'u troi ymlaen (teils mawr yn hytrach nag eiconau bach) yn ogystal â gallu diweddarau dyfeisiau o bell ac ychwanegu cymwysiadau newydd.

Roedd teulu a ffrindiau hefyd yn pryderu am oedolion hŷn yn cael eu twyllo gan sgam ac roedd hyn weithiau yn arwain at amharodrwydd ehangach iddynt gael dyfais o gwbl:

**“Daethom ar draws llawer o aelodau o'r teulu a oedd yn poeni y byddent efallai yn cael eu sgamio a doedden nhw ddim eisiau i'w rhieni neu i'w neiniau a theidiau efallai gael mynediad at dechnoleg rhag ofn, roedden nhw'n ofni y bydden nhw'n cael eu sgamio oherwydd na fydden nhw'n ymwybodol o'r hyn a allai ddigwydd”**  
(Darparwr gwasanaeth, P005)

Fel y mae'r dystiolaeth hon yn ei amlygu, mae amrywiaeth o rwystrau i fabwysiadu technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol. Creodd cydddigwyddiad a rhyngweithio llawer o'r rhwystrau hyn heriau penodol yng nghydestun pandemig lle'r oedd y posibilïadau ar gyfer cyswllt wyneb yn wyneb yn fach iawn neu'n absennol ar adegau. Roedd diffyg sgiliau, hyder a diddordeb i gyd yn cyfyngu ar y defnydd o galedwedd neu feddalwedd. Roedd pryderon dwysach am sgamiau a diogelwch yn rhwystr sylweddol i ymgysylltu.

## **Galluogwyr mabwysiadu a defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol**

I'r gwrthwyneb, er bod oedolion hŷn yn sôn bod diffyg hyder wrth ddefnyddio technoleg yn broblem, roedd enghreifftiau o feysydd penodol lle'r oeddent yn teimlo'n fwy hyderus a galluog. Er bod yr hyder hwn weithiau yn gyfyngedig 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 defnyddio at ddibenion eraill:

**“Roedd y rhai a oedd eisoes yn gallu defnyddio cyfrifiadur ond dim ond yn ei ddefnyddio efallai i botsian, i chwarae o gwmpas, efallai i archebu rhywbeth ar-lein, y math yna o bobl, ar ôl iddyn nhw fynd i mewn i alwadau Zoom a chyfarfodydd wyneb yn wyneb, fe wnaethon nhw symud ymlaen yn gyflym iawn i wir fwynhau'r broses honno a gwella eu lles a magu hyder.”** (Darparwr gwasanaeth, P009)

Roedd rhai defnyddwyr gwasanaeth yn fwy hyderus ac yn yr enghreifftiau isod roedd hyn yn gysylltiedig â byw bywyd proffesiynol o'r blaen a oedd yn cynnwys defnyddio technoleg a dod yn gyfarwydd â thechnoleg yn ystod y pandemig ei hun:

Sefydlodd Timau Digidol Cyngor Caerdydd hybiau cymunedol a darparodd lechi a lwfansau data i bobl oedd yn wynebu ynysu. Mae'r hybiau'n darparu cymorth personol 1-i-1 i helpu pobl i ddefnyddio eu dyfeisiau - yn yr astudiaeth achos a ddarparwyd, roedd y llechen a'r gefnogaeth wedi galluogi menyw hŷn i ymuno â sesiynau Zoom ei chôr, cael mynediad at ei negeseuon e-bost a chadw mewn cysylltiad â'i theulu. Mae'r tîm wedi canfod bod meithrin hyder digidol pobl yn bwysig - mae dangos i bobl sut y gallant elwa ar dechnoleg a dysgu sut i'w defnyddio'n ddiogel, gam wrth gam, yn hanfodol i oresgyn eu hofnau. Hefyd mae gallu darparu

**“Ond rwy'n meddwl bod fy ffrindiau fy hun i gyd yn hyddysg iawn mewn cyfrifiadura a dweud y gwir. Mae'r rhan fwyaf ohonyn nhw wedi bod yn fenywod proffesiynol un ffordd neu'r llall, a bu'n rhaid iddyn nhw, efallai mewn ysgolion, athrawon, neu mewn ysbytai, bu'n rhaid iddyn nhw, fel rhan o'u swyddi, bu'n rhaid iddyn nhw ddysgu sut i ddefnyddio cyfrifiadur beth bynnag, felly maen nhw wedi dod yn llawer mwy llythrennog. Pobl eraill nad oedd wedi gweithio gyda chyfrifiaduron o gwbl sy'n cael anawsterau.”** (Oedolyn hŷn, P303)

**“O'r blaen, fel y dywedais, pe baech chi'n dweud 'cyfrifiadur', byddwn i bum milltir i lawr y ffordd cyn i chi gyrraedd diwedd y gair. Nawr gallaf gael sgwrs gyda phobl am dechnoleg. Rwy'n gwybod am beth maen nhw'n siarad gyda ffôn clyfar a llechen neu iPad a Word, Excel, Google, ac ati. Rwy'n deall am beth maen nhw'n siarad.”** (Oedolyn hŷn, P311)

**“Na, Oherwydd bod gen i gyfrifiadur roeddwn i'n gwybod sut i lunio cwestiynau, roeddwn i'n gwybod pa gwestiynau i'w gofyn a chafodd Alexa ei gosod, mae yna bethau rydych chi'n eu dysgu wrth fynd ymlaen, llawer o bethau rydych chi'n eu dysgu wrth fynd ymlaen ond mae'n llawn gwybodaeth.”** (Oedolyn hŷn, P307)

Roedd defnyddio technoleg ddigidol yng nghyd-destun lliniaru neu atal unigrwydd yn cael ei weld gan bobl hŷn fel ffordd o gyrraedd nod yn hytrach na diben ynddo'i hun. Disgrifiodd nifer o ddefnyddwyr gwasanaethau sy'n oedolion hŷn gael eu cymell i gynnal cysylltiadau cymdeithasol presennol neu gwrdd â phobl newydd fel rhesymau dros ymgysylltu â thechnoleg:

**“Mae'n debyg bod llawer o'r bobl sy'n defnyddio Zoom yn tueddu i fod yn bobl fel fi, ar eu pennau eu hunain, ac felly mae Zoom yn grŵp cyfeillgarwch. Mae unrhyw beth rydych chi'n ei wneud ar Zoom yn eich rhoi mewn cysylltiad â bodau dynol, ac efallai os oes gennych chi deulu o'ch cwmpas, nid oes ei angen arnoch chi.”** (Oedolyn hŷn, P303).

**“...bob dydd Sul aeth yr eglwys roedd hi'n arfer mynd iddi, ar-lein, ond roedd hi'n arfer dod i'r llyfrgell, nad yw ar agor ar ddydd Sul, ac eistedd y tu allan, dim ond er mwyn iddi allu cysylltu â'r Wi-Fi. Roedd ganddi Wi-Fi yn ei chartref, doedd hi ddim yn gwybod sut i gysylltu ag ef na dim byd felly, ac nid oedd unrhyw rwydwaith cymorth go iawn, felly, fel y dywedais, dim ond stori yw hi sy'n aros yn fy meddwl, oherwydd rwy'n meddwl am yr hen wraig honno yn eistedd y tu allan i'r hyb ar ddiwrnod glawog gyda'i grŵp eglwys, sef y math o beth yr oeddem yn ceisio osgoi ei wneud.”** (Darparwr gwasanaeth, P004)

Mae'r enghraifft uchod yn dangos mewn ffordd deimladwy sut roedd defnyddio technoleg i gysylltu ag eraill yn dibynnu ar gael pwrpas a nod clir, a defnyddio technoleg yn syml oedd y cyfrwng ar ei gyfer. O dan yr amgylchiadau hyn - pan mai'r nod yw ceisio neu wella cysylltiad cymdeithasol - y mae unigrwydd yn cael ei leihau yn hytrach na'i gynyddu (Nowland et al, 2018).

Roedd yn anos adnabod galluogwyr technoleg i leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol na'r rhwystrau. Y ffordd orau i ateb y cwestiwn o sut i ddod yn fwy cyfarwydd, medrus a dangos diddordeb mewn defnyddio technoleg i gysylltu ag eraill yw trwy amlygu'r angen am bwrpas. Pa ddibenion a nodau y mae defnyddio technoleg i gysylltu ag eraill yn eu galluogi?

## **Rhwystrau sefydliadol i ddefnydd oedolion hŷn o dechnoleg**

Nid oedd rhwystrau i gynnydd yn y defnydd o dechnoleg ddigidol i fynd i'r afael ag unigrwydd yn bresennol gydag oedolion hŷn yn unig. Roedd y rhain hefyd wedi'u



Ileoli o fewn y sefydliadau hynny lle roedd parodrwydd i ddibynnu'n fwy ar dechnoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn gyfyngedig. Yn gyntaf, nid oedd staff bob amser yn hyderus i ddefnyddio technoleg eu hunain ac felly roedd ganddynt amheuan hefyd ynghylch y ffordd orau o annog a galluogi hyn gydag oedolion hŷn. Roedd rhai profiadau gwael gyda thechnoleg yn deillio o'r cyfrifoldeb am fynediad digidol gan staff nad oedd ganddynt y setiau sgiliau priodol neu nad oeddent yn ystyried bod darparu cymorth o'r fath yn rhan o'u disgrifiad swydd:

**“Felly roedd yn rhaid iddyn nhw gael rhywfaint o graffter o ran technoleg yn y bôn yn barod. Ac weithiau mae wedi bod yn anodd recriwtio pobl i wneud hynny hefyd oherwydd gwelsom, oherwydd demograffeg y gwirfoddolwyr hefyd nad oedd rhai ohonynt yn hyderus iawn, ac nid oedd rhai ohonynt yn siŵr am ddangos i bobl.”**  
(Darparwr gwasanaeth, P007)

Roedd tystiolaeth hefyd o fwy o barodrwydd sefydliadol ar gyfer cymorth digidol lle'r oedd gan ddarparwyr gwasanaethau brofiad o dechnoleg, wedi datblygu gallu drwy eu rhwydweithiau ac roeddent yn gallu darparu cymhelliant a chymorth yn unol â'r heriau i ddefnyddwyr gwasanaethau:

**“Felly roedd gennym ni rwydweithiau da, cyswllt da gyda grwpiau eisoes ar waith, a phan darodd y pandemig, felly yn y bôn roedd gennym ni lawer o bobl yn rhoi eu dwylo i fyny i wirfoddoli ac i fod yn rhan o grwpiau cymorth presennol a oedd gennym eisoes.”**  
(Darparwr gwasanaeth, P003)

**“Rwy'n ceisio esbonio hynny i lawer o bobl pan fyddaf yn mynd allan. Felly dw i'n defnyddio fy mhrofiadau fy hun o'r dechnoleg yn ôl yn y gymuned hefyd, a'r hyn dw i wedi'i ddysgu dw i'n ceisio ei drosglwyddo i bobl eraill i ddweud “os yw fy mam yng nghyfraith, sy'n 79 oed, yn gallu ei wneud, gallwch chi bobl ei wneud”.**  
(Darparwr gwasanaeth, P001)

Roedd canlyniadau'r arolwg hefyd yn awgrymu y gallai mwy o ddefnydd o dechnoleg ddigidol mewn sefydliadau gynyddu parodrwydd i ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau yn y modd hwn o bosibl. O ystyried bod ein data yn drawstoriadol ni allwn gasglu perthynas achosol, ond yn unol â'r ddamcaniaeth hon, cyfrifwyd cydberthnasau rheng Spearman i asesu'r berthynas rhwng defnydd sefydliad o bob technoleg wrth gyfathrebu â'r (yn) y sefydliadau a chyda defnyddwyr gwasanaethau. Roedd cydberthnasau cadarnhaol mewn perthynas â chyfrifiadur bwrdd gwaith a gliniadur, llechen/iPad, ffôn llinell dir, ffôn symudol, ffôn clyfar a'r cyfryngau



cymdeithasol<sup>3</sup>. Roedd sefydliadau a ddefnyddiodd y technolegau hyn i gyfathrebu ymhlith staff yn fwy tebygol o'u defnyddio gyda defnyddwyr gwasanaeth hefyd.

Fel y nodwyd yn gynharach, roedd amrywiaeth sylweddol o ran faint o sefydliadau oedd yn defnyddio technoleg gyda defnyddwyr gwasanaethau sy'n oedolion hŷn cyn y pandemig. Pan fydd y cyfyngiadau rhyngweithio wyneb yn wyneb a oedd yn ofynnol gan y pandemig yn eu lle, roedd y gromlin ddysgu yn serth iawn i'r rhai nad oedd ganddynt brofiad o ddarparu mwy o gymorth â thechnoleg. Hyd yn oed pan oedd patrymau sefydledig o ryngweithio'n seiliedig ar dechnoleg, roedd angen mwy o ran hyder a sgiliau staff, adnoddau ffisegol a'r prosesau sydd eu hangen i ddod â'r rhain at ei gilydd i roi cynnig digidol i ddefnyddwyr gwasanaethau. Mae'r dyfyniadau isod yn dangos y set gymhleth o amodau yr oedd angen eu rhoi ar waith, yr oedd llawer o sefydliadau'n amharod i raddau helaeth, sy'n ddealladwy, ar eu cyfer:

**“Roedd gennym y feddalwedd a'r caledwedd ac roedden ni'n gallu cael mynediad at bethau, roedd yn rhaid i ni godi ansawdd ein holl offer recordio a phethau felly, roedd yn rhaid gwella hynny oherwydd i ddechrau dim ond ar ffôn oedd, yn sefyll yno yn ei ddal felly roedd yn rhaid i ni gael llawer o offer i mewn ac roedd yn rhaid i ni siarad am GDPR...”** (Darparwr gwasanaeth, P008)

**“Roedd hynny'n anodd iawn oherwydd bod prinder enfawr. Ni allem gael unrhyw galedwedd o gwbl. Rwy'n gwybod bod gan ein gwasanaeth llyfrgell 100 o iPads mewn gwirionedd ond roedd oedi ac ni allent eu cael. Felly mewn gwirionedd ni allem wneud unrhyw beth o ran helpu pobl i gael mynediad at galedwedd newydd. Roedd yn rhaid inni weithio gyda'r bobl a oedd eisoes â mynediad at wasanaethau digidol. Roedd hynny'n drueni mewn gwirionedd oherwydd gallem fod wedi cyrraedd cymaint mwy o bobl pe gallem fod wedi cael gafael ar iPads neu rywbeth a oedd ar gael i bobl”**  
(Darparwr gwasanaeth, P007)

Roedd yn amlwg bod gweithio rhyng-sefydliadol yn allweddol i gynyddu'r gallu i ddatblygu strategaethau digidol a mynediad at adnoddau yn fwy effeithiol:

**“Oherwydd fy mod yn gwybod bod gan ein hadran Gofal a Thrwsio hefyd yr Alexas ac maen nhw wedi bod yn eu cyflwyno'n raddol. Felly buom yn gweithio'n eithaf agos gyda'r adran Gofal a Thrwsio.**

---

<sup>3</sup> Cyfrifiadur pen bwrdd  $r(57) = .51, p < .01$ ; Gliniadur  $r(60) = .42, p < .01$ ; Llechen/iPad:  $r(51) = .60, p < .01$ ; Ffôn Llinell dir  $(55) = .61, p < .01$ ; Ffôn symudol  $r(52) = .65, p < .01$ ; Ffôn clyfar:  $r(58) = .27, p < .05$ ; Cyfryngau cymdeithasol  $r(59) = .63, p < .01$ .

**Felly dwi'n gwybod eu bod nhw wedi bod yn ei wneud hefyd oherwydd eu bod wedi dysgu oddi wrth ein hoffer ni.**" [Darparwr gwasanaeth, P001]

**"Sylweddolion ni nad oedd gennym ni strategaeth ddigidol yn Sir Benfro, felly buon ni hefyd yn gweithio gyda'n partneriaid i edrych ar fforwm darparwyr digidol o sefydliadau a allai ddarparu cymorth digidol. Buom hefyd yn edrych ar sut y gallem gefnogi cymunedau gyda chit cymunedol, felly cawsom rywfaint o arian i allu benthyca cit cymunedol i neuaddau pentref, grwpiau cymunedol, fel y gallent hefyd annog pobl i fynd ar-lein"** [Darparwr gwasanaeth, P005]

Yn amlwg, camgymeriad fyddai lleoli'r rhwystrau i ddefnydd cynyddol o dechnoleg yn unigol gyda chapasiti defnyddwyr gwasanaeth unigol. Mae 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. Gellid gwella pob un o'r agwedd hyn ar barodrwydd sefydliadol trwy weithio rhwng sefydliadau.

## Pwy all hwyluso defnydd oedolion hŷn ar dechnoleg?

Gofynnwyd i ddarparwyr gwasanaethau pa gymorth oedd ei angen ar oedolion hŷn (Tabl ? ). Ystyriwyd mai anogaeth oedd y math pwysicaf o gefnogaeth yr oedd ei hangen. Roedd cytundeb cyffredinol hefyd bod angen cymorth mewn perthynas â chymorth un-i-un, darparu dyfeisiau a meddalwedd a chymorth sefydlu technegol. Gan adeiladu ar hyn, mae Tabl 6 hefyd yn dangos barn darparwyr gwasanaeth ynghylch pwy oedd wedi darparu'r cymorth hwn. Y tu allan i'r cymorth a gynigir gan y darparwyr gwasanaeth eu hunain, nodwyd bod teulu a ffrindiau yn ffynonellau cymorth allweddol i ddiwallu'r anghenion hyn.

**Tabl 2: Amllder y gofynion cymorth ar gyfer mabwysiadu technoleg**

	<b>Angen cefnogaeth</b>	<b>Darperir gan ein sefydliad</b>	<b>Darperir gan sefydliad arall</b>	<b>Darperir gan deulu/ffrindiau</b>	<b>Yn ofynnol ond heb ei ddarparu</b>
Darparu dyfeisiau/m eddalwedd	40	26	13	13	4
Cymorth sefydlu technegol	41	23	14	17	3

Cymorth a chefnogaeth h 1-i-1	42	31	14	16	4
Annog	51	41	13	24	1
Cefnogaeth ariannol	24	13	6	6	4

Ystyriwyd bod ffrindiau a theulu yn ffynhonnell allweddol o gymhelliant i oedolion hŷn, gan ddangos iddynt werth bod ar-lein, yn ogystal â darparu dyfeisiau a sgiliau a chymorth i'w galluogi i'w defnyddio'n effeithiol ac yn hyderus:

**“Ie, dim ond un bach yw achos prynodd fy merch ef i mi ar gyfer y Nadolig, mae gen i ers rhai blynyddoedd bellach, dywedais, “Beth yw hwnna?” felly dyma hi'n dweud, "llechen yw hi" meddwn i, "Llechen?" wel dywedais, "Sut ydw i'n mynd i ddefnyddio hynny?" “Dangosa i chi” meddai a nawr dw i wrth fy modd!” (Oedolyn hŷn, P308)**

**“Dw i newydd gael iPhone newydd a rhoddodd fy ffrind Pete ychydig o gyngor i mi, doeddwn i ddim eisiau un o'r rhain lle rydych chi'n ei sweipio, roeddwn i eisiau un lle mae'n rhaid pwyso botymau. Felly daeth o hyd i'r un gwasgu botymau mwyaf modern i mi, ac aeth un o fy ffrindiau prifysgol ifanc â mi yn y car gyda fy ffrâm gerdded i Apple ac aethon ni i mewn, ac roedden ni'n gwybod yn union beth roedden ni ei eisiau. Unwaith eto roedd yn rhaid archebu'r cyfan ar dechnoleg, hyd yn oed yn y siop Apple, a gwnaeth hi i mi ynghyd â'r cynorthwydd ifanc, talu a phopeth. Rwy'n lwcus, allwn i ddim ei wneud fy hun” (Oedolyn hŷn, t314)**

Gall teulu hefyd fod yn allweddol i weithwyr proffesiynol ennill ymddiriedaeth cleient yn ogystal â lleihau'r ddibyniaeth ar hyfforddiant a chymorth a ddarperir gan sefydliadau:

**“Ond yn sicr dwi'n meddwl mai'r teulu yw'r allwedd. Felly os oes gennych chi deulu neu os ydych chi eisiau cadw mewn cysylltiad â theulu, dyna'r allwedd i annog y nain neu'r neiniau a theidiau i ymwneud mwy ag ef, ac rwy'n meddwl weithiau eu bod nhw'n dod yn bobl dechnoleg i chi hefyd. Maen nhw yn y tŷ a gallwch chi gael y sgysiau hynny weithiau; wel os tynnwch hwn allan a'i wneud felly.” (Darparwr gwasanaeth, P011)**

Wrth gwrs, efallai na fydd aelodau'r teulu'n gyfarwydd nac yn hyderus o ran defnyddio technoleg ar gyfer cysylltu cymdeithasol ac efallai nad nhw yw'r athrawon gorau. Gall adnoddau i wella galluoedd y rhwydweithiau cymunedol ar gyfer oedolion hŷn fod yn strategaeth gost-effeithiol.

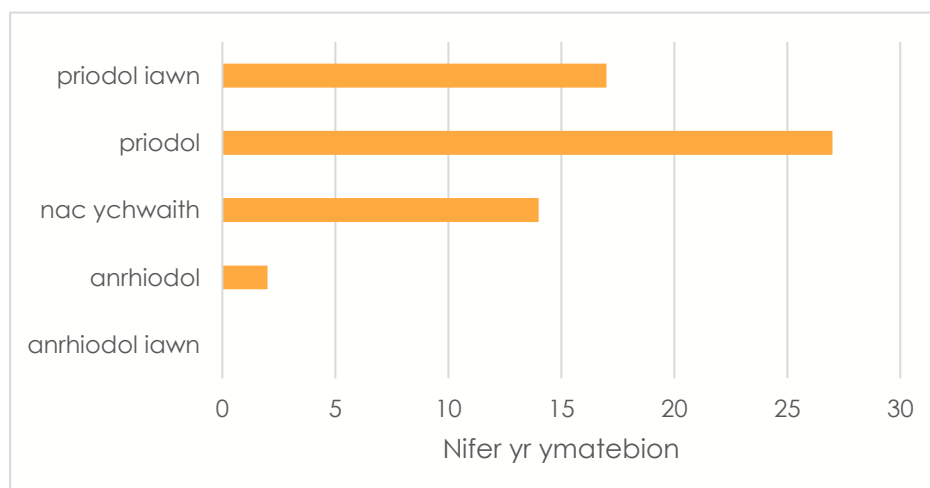
**“Rwy'n meddwl, os nad oes gennych unrhyw un i gyfathrebu ag ef, os nad oes gennych deulu a ffrindiau, pa ddefnydd sydd i dechnoleg? Ni fyddai gennych y cyswllt dynol ar gyfer ffôn.”**  
(Darparwr gwasanaeth, P010)

Wrth gwrs, nid oes gan lawer o oedolion hŷn rwydweithiau teuluol na rhwydweithiau cymorth ehangach. Fel y mae'r astudiaethau achos yn Atodiad 7 yn ei ddangos, roedd gan sefydliadau yng Nghymru rôl allweddol wrth greu cysylltiadau â grwpiau perthnasol ar gyfer oedolion hŷn o'r fath - er enghraifft, eu cysylltu â grwpiau ymarfer corff, boreau coffi, grwpiau coginio, grwpiau celf - a oedd yn cynnig y posibiladau o gysylltiad cymdeithasol. Pan fydd ynysu cymdeithasol yn cael ei waethygu oherwydd diffyg adnoddau ffisegol a chymhelliant, mae annog defnydd technoleg ddigidol i alluogi cysylltiad cymdeithasol yn hynod heriol.

## Manteision a heriau o ddefnyddio technoleg i ymdrin ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasoledh

Rydym nawr yn canolbwyntio ar effaith a heriau defnyddio technoleg ar ôl i bobl ddechrau ei defnyddio neu ar ôl iddo gael ei chyflwyno. Roedd y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaeth (44, 72%) o'r farn ei bod yn briodol neu'n hynod briodol cyfathrebu â defnyddwyr gwasanaethau sy'n oedolion hŷn trwy ddefnyddio technoleg (C23) (Ffigur 10).

**Ffigur 10: Priodoldeb defnyddio technoleg i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaeth**



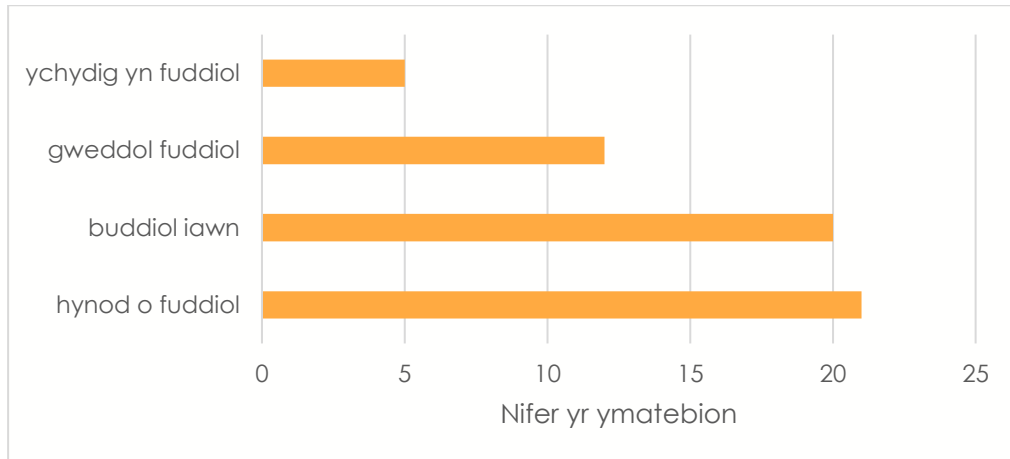
Cyfeiriodd y rhai a oedd yn ei ystyried yn amhriodol (n=2) ac a oedd yn amwys (n=14) at flaenoriaeth cymorth personol yn hytrach na rhith-gymorth, gan awgrymu y dylai'r olaf fod yn eilradd i gyswllt wyneb yn wyneb. Roedd y rhai (n=27) a oedd o'r farn ei bod yn briodol defnyddio technoleg mwy newydd i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn hefyd yn cydnabod pwysigrwydd cyswllt wyneb yn wyneb ac ystyried dewisiadau unigol, ond roeddent hefyd yn canolbwyntio ar fanteision yr opsiynau ychwanegol y gall defnyddio technoleg eu hachosi. Yn olaf, 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 buddion: y rôl y mae'n ei chwarae mewn bywyd bob dydd, ei fod yn chwalu rhwystrau, yn agor cyfleoedd sy'n annog cynhwysiant cymdeithasol a lleihau unigrwydd, gan helpu i gadw pobl mewn cysylltiad ac i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.

**“Mewn cyfnod pan rydyn ni'n gyfyngedig o ran faint o gyfarfodydd wyneb yn wyneb y gallwn ni eu gwneud, mae defnydd technoleg yn dod yn bwysicach fyth ac yn angenrheidiol er mwyn caniatáu cyfathrebu effeithiol rhwng darparwyr gofal a defnyddwyr gwasanaeth. Mae hyn hefyd yn chwarae rhan wrth frwydro yn erbyn ynysu cymdeithasol ac unigrwydd ac mae'n agor llwybr i alluogi defnyddwyr gwasanaeth i gael rhywun i siarad â nhw.**

**Roedd yn annisgwyl ond rhoddodd technoleg ffordd newydd i bobl hŷn gyfathrebu â'i gilydd ac roedd yn rhywbeth a oedd yn eu hatal rhag mynd yn ynysig. Cyfle i drafod a mwynhau'r pethau oedd yn bwysig iddyn nhw cyn cyfyngiadau y cyfnod clo.”** (Darparwr gwasanaeth – ymateb i'r arolwg)

Gofynnwyd i ddarparwyr gwasanaethau a oedd y defnydd o dechnoleg yn fuddiol o ran helpu eu sefydliad i atal neu i leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol i ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn. Mae proffil yr ymatebion i'w weld yn Ffigur 8 isod. Ni ddewisodd unrhyw un yr opsiwn 'ddim yn fuddiol o gwbl'.

**Ffigur 8: Manteision defnyddio technoleg i atal neu i leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol**



Roedd darparwyr gwasanaeth a oedd yn ystyried technoleg fel rhywbeth ychydig yn fuddiol yn unig (n=5) yn gwneud hynny gan nad oedd yn cael ei defnyddio, yn dweud bod diffyg tystiolaeth ynghylch pa mor fuddiol ydoedd, neu'n teimlo ei bod yn eithrio'r rhai heb hyder na dealltwriaeth. Tynnodd darparwyr gwasanaeth a nododd ei fod yn weddol fuddiol (n=12) sylw at yr angen i ddefnyddio technoleg yn ystod y pandemig ond nododd, er ei fod yn cynyddu hyder y rhai a oedd â mynediad, ei fod yn eithrio neu'n cynhyrfu eraill. Amlygodd y rhai a ddywedodd fod technoleg yn fuddiol iawn (n=20) y ffyrdd yr oedd yn hwyluso cyswllt sefydliadol â defnyddwyr gwasanaeth a chefnogaeth iddynt, yn caniatáu i unigolion gadw mewn cysylltiad a gwneud ffrindiau newydd ac yn caniatáu i grwpiau cymdeithasol barhau.

**“Symudodd COVID gynghorau i edrych ar ffyrdd newydd o ymgysylltu â phobl hŷn, gorfodi staff i gofleidio technoleg eu hunain ac yna i gael sgysiau â phobl hŷn am yr amrywiaeth o gyfleoedd technoleg y gallent ymgysylltu â nhw - ehangu'r defnydd o dechnoleg i gefnogi pobl ac i feddwl y tu allan i'r bocs.”** (Darparwr gwasanaeth – ymateb i'r arolwg)

Nodwyd yr effeithiau cadarnhaol ar sut roedd gwahanol sefydliadau yn gweithio, fel y dangosir yn y dyfyniad uchod. Mynegwyd rhwystredigaeth nad oedd modd ehangu'r gwasanaeth a chynnwys pobl eraill yn fwy effeithiol.

Dywedodd darparwyr gwasanaeth a nododd fod technoleg wedi bod yn 'hynod o fuddiol' o ran atal a lleihau ynysu cymdeithasol defnyddwyr gwasanaethau sy'n oedolion hŷn (n=21) y manteision yn gryfach eto, gan bwysleisio bod defnyddio technolegau ac apiau newydd yn golygu y gallai grwpiau cymdeithasol parhau a bod

hyn yn hanfodol mewn cyd-destun lle roedd yr holl grwpiau wyneb yn wyneb wedi cau.

**Gwneir mwy o ddefnydd o dechnoleg dros y blynyddoedd nesaf wrth i fwy o bobl deimlo'n fwy hyderus i ymgysylltu a chyfathrebu â gwasanaethau. "Byddwn yn gweld norm newydd yn cael ei sefydlu gyda chymysgedd o gyfarfodydd wyneb yn wyneb a rhithwir yn cael eu cynnal." Rydym yn rhagweld y bydd ein rhaglen hybiau rhithwir yn chwarae rhan allweddol yn ystod y misoedd a'r blynyddoedd nesaf.**

**Bu'n rhaid i ni addasu'n gyflym iawn yn ystod camau cynnar y cyfnod clo, yn enwedig o ran sut i estyn allan at y rhai nad oeddent wedi'u galluogi'n ddigidol. Trwy gefnogi nifer o bobl gyda benthyciad iPad fe wnaethom atal nifer o bobl fregus [rhag dod] yn fwy ynysig ac unig. (Darparwr gwasanaeth – ymateb i'r arolwg)**

Darparwyd enghreifftiau clir o grwpiau newydd a sefydlwyd ac a dderbyniodd gyfranogiad ac adborth da, gydag un person yn disgrifio'r cymorth rhithwir yn ystod cyfnodau clo fel 'rhywbeth amhrisiadwy'. Nodwyd manteision anuniongyrchol hefyd, er enghraifft bod systemau cymorth rhithwir weithiau'n atal neu'n lleihau galwadau i wasanaethau brys neu i feddygon teulu, a bod y rheini yr oedd ganddynt fynediad digidol yn aros am lai o amser am asesiadau iechyd. Mantais arall nas rhagwelwyd oedd y gallai rhywfaint o dechnoleg a gyflwynwyd i gadw mewn cysylltiad â'r byd y tu allan (fel Alexa) gael ei defnyddio at ddibenion eraill:

**"Iddi hi mae'r Alexa wedi dod â mwy iddi oherwydd mae hi wedi bod yn siarad ag ef. Dywedodd ei fod yn amhrisiadwy iddi. Nid nad oedd hi'n siarad â phobl eraill, roedd yn fwy o fod yn gallu siarad â rhywbeth, ac roedd hi'n teimlo'n bod hynny'n fwy darostyngedig yn fwy na dim"** (Darparwr gwasanaeth, P001)

**"Mae'n ddyfais fendigedig [...] dydw i ddim yn gallu darllen papurau newyddion bellach, mae'n rhoi holl newyddion y dydd i mi a dwi hyd yn oed yn cael yr orsaf radio, BBC Radio Wales, mae hynny gyda fi drwy'r dydd, dwi hyd yn oed yn cael Radio Bryste hefyd felly dwi'n gwybod beth sy'n digwydd yn y byd!"** (Oedolyn hŷn, P307)

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 trafndiaeth neu broblemau symudedd fel arfer yn atal cyfranogiad. Yn yr un modd, mewn theori, roedd cyfranogiad amlach a mwy hyblyg yn bosibl gyda grwpiau rhithwir lle nad oedd agosrwydd corfforol bellach yn ofynnol:



**“Rwy'n meddwl bod pobl hŷn a oedd efallai â phroblemau trafnidiaeth neu efallai yn methu â chyrraedd rhai digwyddiadau, wyddoch chi, fel grŵp celf. Yn hytrach na gorfod mynd ar fws a theithio i Hwlfordd, sef y brif dref yn Sir Benfro, gallent gymryd rhan o gysur eu cartref”** (Darparwr gwasanaeth, P005)

**“Mantais arall gyda thechnoleg, a welsom, oedd – ac mae Dementia Actif wedi gwneud hyn hefyd – oedd gallu gwneud pethau sy'n hygyrch 24 awr y dydd. Er, o'r blaen, y byddai amser penodol ar gyfer y prosiect neu beth bynnag ac os na allech fod yno neu ddim ar gael, ni allech ymuno.”** (Darparwr gwasanaeth, P102)

Roedd cyfranogiad mewn grwpiau rhithwir wedi parhau ar ôl y pandemig ac mewn rhai achosion, roedd y cyfranogwyr wedi mynd ymlaen i gyfarfod wyneb yn wyneb yn ogystal ag ar-lein:

**“Gwnaethon nhw ffrindiau newydd. Mae rhai o'r grwpiau wedi mynd ymlaen i gyfarfod yn bersonol. Mae ein grŵp Zoom sy'n dal i fod ar Zoom wedi bod allan dair gwaith ac nid oedd y bobl a oedd arno yn adnabod ei gilydd o'r blaen felly maen nhw wedi gwneud cysylltiadau cymdeithasol newydd mewn gwirionedd.”** (Darparwr gwasanaeth, P104)

Yn erbyn cefndir y pandemig, tynnodd rhai sylw at sut roedd galwadau fideo wedi gwella cyswllt ffôn yn unig blaenorol, gan eu bod bellach yn gallu gweld y person / y bobl yn y sgwrs. Gan adleisio Wilson et al. (2021) roedd y galluoedd gweledol a ddarperir gan dechnoleg yn rhoi cymhelliant i oedolion hŷn sydd wedi'u hymgorffori mewn rhwydweithiau gyda theulu a ffrindiau i gyfathrebu â theulu trwy alwadau fideo yn hytrach nag ar y ffôn yn unig. Roedd hyn o fudd i'r teulu hefyd gan fod gallu gweld yr oedolyn hŷn yn galluogi asesiad cliriach o'u llesiant:

**“Ie, gwnaethon ni rai galwadau fideo, ond fel arfer roeddwn i'n cael galwad fideo i'n hwyres oherwydd roedd hi newydd gael ein gorwyres felly gwnaethon ni ei galw hi ar y fideo er mwyn i ni allu gweld y babi, oherwydd doedden ni ddim yn gallu mynd i ymweld â'r babi , felly doedden ni ddim yn gallu mynd i'w gweld hi.”** (Oedolyn hŷn, P312)

**“Rydyn ni wedi newid bywydau gan eu bod yn gallu cael grwpiau WhatsApp nawr na fydden nhw wedi bod yn rhan ohonyn nhw o'r blaen. Felly maen nhw'n cael gweld beth sy'n digwydd ym**

**mywydau eu teulu yn rheolaidd, hyd yn oed y tu allan i COVID a'r cyfnod clo.”** (Darparwr gwasanaeth, P015)

**“Ond dwi'n amau, fel dwi'n dweud, eich bod chi'n darganfod bod y bobl oedd heb gyfrifiadur fwy na thebyg yn llawer mwy unig, oherwydd nad oedden nhw'n gallu cysylltu'n weledol. Gallent siarad ar y ffôn ond nid oeddent yn gallu gweld mynegiant wyneb rhywun. Doedden nhw ddim yn gallu gweld gwên na chwerthin [...] a chyfathrebu, cyfathrebu cyfeillgarwch yn gorfforol.”** (Oedolyn hÿn, P303)

Gan symud o'r manteision i'r heriau o ddefnyddio technoleg i atal neu i liniaru unigrwydd yn ystod y pandemig, yn gyntaf nododd darparwyr gwasanaethau, hyd yn oed pan oedd yn gweithio'n dda, nid yw technoleg ddigidol sy'n cysylltu pobl yn 'fwled hud' - gall pobl deimlo'n unig o hyd. Yn wir, cododd rhai senario 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 efelychu manteision cyswllt wyneb yn wyneb:

**“Rhan o'r prosiect oedd recriwtio cyfeillachwyr digidol, hyfforddi cyfeillachwyr digidol a fyddai wedyn yn cyfeillio â phobl a'u helpu drwy'r broses. Ond yn amlwg ni allai'r bobl hynny fynd allan i gwrdd â phobl yn bersonol i drafod y broses â nhw neu i ddangos iddynt sut i wneud pethau. [...] Ac roeddwn i'n gwneud hynny o bell hefyd. Nid oeddwn yn gallu eu gweld i feithrin yr hyder hwnnw. Felly roedd y cyfan o bell ac rydych chi'n colli rhywbeth o bell wrth gefnogi pobl.”** (Darparwr gwasanaeth, P007)

**“Dyweddodd rhai pobl nad yw'r un peth â chwrdd â phobl, a dyw e ddim, ydy e?” Maen nhw'n rhoi cynnig arno i weld a oedden nhw'n ei hoffi ond pan wnaethon nhw roi cynnig arno, nid oedd yn cymryd lle'r cyswllt wyneb yn wyneb mewn gwirionedd.”** (Oedolyn hÿn, P104)

Ail her, yn enwedig i'r sefydliadau oedd ag ychydig neu ddim profiad o ddefnyddio technoleg i feithrin cysylltiadau cymdeithasol cyn y pandemig, oedd angen bod yn adweithiol, heb fawr o gyfle i gynllunio ac angen dysgu'n gyflym trwy brofi a methu. Prin oedd y defnydd o rai o'r cyfleoedd a gynigiwyd i ddefnyddwyr gwasanaethau hŷn - ac weithiau roedd dealltwriaeth gyfyngedig o'r rheswm dros hyn.

Roedd cynnal a hwyluso gwasanaethau i alluogi cysylltiad digidol yn her barhaus yng nghyd-destun 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 allgáu digidol. Roedd hyn yn rhannol yn ymwneud â'r rhwystredigaethau ynghylch dysgu defnyddio technoleg ddigidol. Ar ôl llithro y 'tu ôl', roedd yn teimlo fel ymdrech anobeithiol i geisio 'dal i fyny':

**“Er enghraifft y bore ‘ma, yn gyntaf roedd yn rhaid i mi roi’r codau i mewn ac mae braidd yn frawychus ond os yw’r ddolen yn dod lan gyda’r llinell las, jest cliciwch arno ac mae hynny’n wych. Mae’n rhwystredig os yw’n ymddangos bod rhwystrau.”** (Oedolyn hŷn, P315)

**“...roedd yr unigolyn hefyd yn mynd yn rhwystredig iawn gyda phethau tebyg, pan ddywedwch, 'Pwyswch y botwm hwn', gallwn ddweud wrthyh, mae'n hawdd, mae'n hawdd i mi wasgu'r botwm hwnnw, ond ar yr un pryd nid yw mor hawdd i rywun sydd wedi'i allgáu'n ddigidol ar hyd ei oes, yn y bôn”** (Darparwr gwasanaeth, P004)

Fel y nodwyd yn gynharach, roedd y nifer a oedd yn manteisio ar hyfforddiant ffurfiol weithiau yn gyfyngedig. Mae defnyddwyr gwasanaeth oedolion hŷn a oedd wedi dilyn hyfforddiant yn rhoi cliwiau ynghylch pam y gallai hyn fod yn wir. Mae'r dyfyniadau isod yn amlygu'r heriau a brofwyd ganddynt gyda hyfforddiant a oedd yn goramcangyfrif eu gwybodaeth sylfaenol:

Yn ystod y pandemig, symudodd Men's Sheds eu cyfarfodydd ar-lein trwy Zoom. I ddechrau roedd yn ymddangos yn addawol ond yn raddol gostyngodd y niferoedd i tua 10% o'r gynulleidfa arferol er bod rhai grwpiau lleol unigol yn parhau. Roedd yn ymddangos bod aelodau hŷn yn teimlo'n fwy cyfforddus wrth ddefnyddio cyfrifiaduron personol/gliniaduron yn hytrach na ffonau ond roedd mynediad at y rhain weithiau yn broblem yn ogystal â diffyg cefnogaeth dechnegol ac ofn sgamiau. Nid ydynt yn dilyn y llwybr technoleg am y tro ond mae siarad ar y ffôn (galwadau hen ffasiwn) yn opsiwn da.

**“Os nad oedd gennych chi unrhyw wybodaeth am deipio nac unrhyw wybodaeth am fysellfwrdd, mae gennych ychydig o broblem. Dyw'r athro ddim fel pe bai'n dechrau yno – maen nhw fel petaen nhw'n cymryd bod pawb yn adnabod yr allweddi i gyd.”**  
(Oedolyn hŷn, P311)

**“Does gen i ddim syniad sut i wneud hynny er gwaethaf y cyfarwyddyd. Maent yn hepgor y cyswllt bach hanfodol sydd yn amlwg mor normal yn ymarferol fel nad yw'n croesi meddwl y person i ysgrifennu'r cyfarwyddyd: 'rhowch ef i mewn fel atodiad'.”**  
(Oedolyn hŷn, P315)

Ar un llaw roedd darparwyr gwasanaeth yn hyderus bod hyder a gallu oedolion hŷn wedi cynyddu. Ar y llaw arall, roedd yn amlwg i rai defnyddwyr gwasanaeth, bod yr her o ddefnyddio technoleg i gwblhau tasgau bob dydd mewn ffyrdd anghyfarwydd yn dal yn sylweddol, gan eu gadael yn teimlo'n ynysig.

Gorfododd y pandemig gyfyngiadau corfforol ac unigedd. Yn y lleoliad hwn, os yw'r unig lwybr i gysylltiad dan sylw yn golygu defnyddio technoleg anghyfarwydd gydag ychydig o sgiliau ac ychydig o hyder, cafodd canlyniadau gallu defnyddio technoleg i gysylltu ai peidio eu mwyhau, gan ddwysáu unigrwydd o bosibl:

**“Mae'n iawn dweud, “Gallwch wneud apwyntiadau ar-lein neu gallwch siarad â'ch meddyg ar-lein, ac ati ac ati.” Os nad ydych chi'n gwybod sut i'w wneud mae'r sylw hwnnw'n golygu dim byd o gwbl oherwydd nid ydyn nhw'n gwybod beth yw ar-lein ond byddent yn gwybod beth yw rhif ffôn.”** (Oedolyn hŷn, P311)

**“Doedden nhw ddim yn hapus gyda 'wel mae angen y golau penodol hwn, ac mae angen i chi eistedd yma, ac mae angen i chi gael y camera ar eich gliniadur neu ar eich cyfrifiadur yn wynebu hwn, ac os gallwch chi blygio'ch clustffonau i mewn'. Roedden nhw'n dweud 'dwi jyst eisiau siarad â rhywun'.”** (Darparwr gwasanaeth, P002)

Yn olaf, aethom i'r afael â'r cwestiwn a oedd grwpiau penodol o ddefnyddwyr gwasanaethau sy'n oedolion hŷn yr oedd defnyddio technoleg i gysylltu ag eraill wedi cael effeithiau arbennig o gadarnhaol neu negyddol arnynt. O'r 39 o ymatebion i'r arolwg ynghylch effeithiau negyddol technoleg, dywedodd 11 yn benodol nad oedd unrhyw ganlyniadau negyddol yr oeddent yn ymwybodol ohonynt, a thynnodd 11 arall sylw at ddefnyddwyr gwasanaethau â dementia, gan amlygu hyd yn oed gyda chymorth, roedd dyfeisiau digidol wedi bod yn heriol ac yn anodd i'r grŵp hwn, gan ychwanegu at drallod a dryswch ar adegau.

Mae rhai cleientiaid sydd â diagnosis dementia neu namau gwybyddol wedi cael trafferth defnyddio'r systemau a'r mecanweithiau digidol i gyfathrebu yn ystod y cyfnodau clo ond er efallai nad dyma'r ateb cywir iddynt roedd angen rhoi cynnig arno a gellid ceisio atebion eraill i'w cefnogi. Nid yw dulliau digidol ac anghysbell yn mynd i fod yn iawn i bawb – mae'n ymwneud â sicrhau bod opsiynau eraill ar gael ac efallai darparu gwasanaethau mewn ffyrdd gwahanol i siwtio cymaint o bobl â phosibl.

Darparwr gwasanaeth

**Mae rhai cleientiaid sydd â diagnosis dementia neu namau gwybyddol wedi cael trafferth defnyddio'r systemau a'r mecanweithiau digidol i gyfathrebu yn ystod y cyfnodau clo ond er efallai nad dyma'r ateb cywir iddynt roedd angen rhoi cynnig arno a gellid ceisio atebion eraill i'w cefnogi. Nid yw dulliau digidol ac anghysbell yn mynd i fod yn iawn i bawb – mae'n ymwneud â sicrhau bod opsiynau eraill ar gael ac efallai darparu gwasanaethau mewn ffyrdd gwahanol i siwtio cymaint o bobl â phosibl. (Darparwr gwasanaeth – ymateb i'r arolwg)**

**“...ond y broblem yn y bôn yw nad yw'n tycio'n dda iawn gyda llawer o bobl sy'n byw gyda dementia oherwydd nid ydynt yn ei ddeall. Gallwch chi gael llawer o gefnogaeth ond byddai gennych chi bobl na fyddai'n ymgysylltu mewn gwirionedd oherwydd, fel hyn, rydych chi'n edrych fel rhywun ar y teledu fel nad ydych chi'n deall y gallai hynny fod yn aelod o'ch teulu neu nad ydych chi'n ei adnabod fel yr aelod o'ch teulu, neu eich bod yn teimlo'n ofidus iawn neu wedi'ch drysu'n fawr ganddo. 'Wel pam rwyf ti ar y teledu?' fath o beth.”**  
**(Darparwr gwasanaeth, P012)**

Roedd gofalwyr yn un grŵp a allai fod wedi elwa'n annisgwyl ar ddarpariaeth ddigidol uwch yn ystod y pandemig. Mae gofalwyr 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

Ileoliad 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 y tu hwnt i'r cartref.

**Mae cyfarfod rhithwir wedi bod yn gefnogaeth enfawr i aelodau'r clwb byddar. Mae unigolion wedi llwyddo i ddefnyddio technoleg i gael mynediad rhithwir i'n holl wasanaethau ac mae pob un wedi dweud pa mor falch yr oeddent eu bod yn gallu cael cymorth pan oedd ei angen.** (Darparwr gwasanaeth – ymateb i'r arolwg)

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. Darperir golygfa gyferbyniol gan y dyfyniad cyfagos. Yn sicr, roedd y rhai â nam ar y synhwyrau yn wynebu heriau wrth ddefnyddio technoleg ond roedd dull wedi'i deilwra o leiaf yn rhannol effeithiol wrth fynd i'r afael â hyn.

Rhannodd y cyfranogwyr eu profiadau o sut, mewn rhai achosion, gallai cyfyngiadau corfforol a synhwyraidd gael eu gwaethygu trwy ddyluniad dyfeisiau. Efallai y bydd angen sgrîn fawr, botymau mawr neu eiconau ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth hŷn. Gallai cael dyfais anhygyrch fod yn rhwystredig ddwywaith, a nododd darparwyr gwasanaeth a defnyddwyr y gallai hyn gael yr effaith o ddwysáu unigrwydd:

**“.. dydyn nhw ddim yn gallu defnyddio ffôn clyfar oherwydd does ganddyn nhw ddim deheurwydd chwaith. Felly mae hynny eto ond yn cynyddu'r unigrwydd o fethu â chyfathrebu â phobl.”** (Darparwr gwasanaeth, P001)

**“Roedd gen i gyfrifiaduron a ffonau symudol a phlatformau technoleg amrywiol eraill ond wrth gwrs nid oes gen i nawr oherwydd ni allaf weld. Felly, mae yna wahaniaeth wedi bod.”** (Oedolyn hŷn, P307)

Yn gyffredinol, roedd consensws sylweddol bod technoleg yn fuddiol i raddau helaeth o ran helpu i atal neu i leihau unigrwydd yn ystod y pandemig lle nad oedd opsiynau ar gyfer cyswllt wyneb yn wyneb, ar adegau, yn bodoli. Roedd gwerth technoleg fideo a oedd yn galluogi cyswllt 'rhith-wyneb yn wyneb' yn amlwg er y gallai hyn a mathau eraill o gysylltiad trwy dechnoleg ar adegau ddwysáu unigrwydd. Mae hyn yn crisialu'r her o sut i ddarparu hyfforddiant i gefnogi pobl sydd ag ystod o alluoedd i gael mynediad at dechnoleg sy'n gwella eu profiadau yn hytrach na dieithrio'n anfwriadol: “mae buddsoddi mewn cymorth ymatebol, personol a pharhaus yn y gymuned yn hanfodol” (Centre for Ageing Better, 2018).

# Trafodaeth a Goblygiadau

Yn yr adran hon rydym yn cynnig rhai myfyrdodau terfynol ar y cwestiynau ymchwil yr oeddem am fynd i'r afael â hwy ac ystyried sut y gallai gwasanaethau fanteisio orau ar y gwersi a ddysgwyd.

Yn gyntaf, fodd bynnag, rydym yn cydnabod cyfyngiadau data'r arolwg. Er i ni gael ystod eang ac amrywiol o ymatebion a oedd yn ddigon i ddangos tueddiadau ac ystodau o ymatebion, roedd maint y sampl yn rhy fach ar gyfer cymariaethau ystadegol diffiniol. Yn unol â hynny, mabwysiadwyd dull disgrifiadol i raddau helaeth gennym o ymdrin â'r dadansoddiad meintiol, gan ategu hyn â data o'r cwestiynau penagored yn yr arolwg. Er mai'r ffordd orau o fynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil yw siarad â'r rhai sydd â phrofiad o dechnoleg, rydym yn cydnabod bod gennym ddarlun rhannol. Ni wnaethom recriwtio unrhyw ddarparwyr na sefydliadau nad oeddent yn defnyddio unrhyw dechnoleg i geisio mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol. Fodd bynnag, mae ein sampl ni, h.y. y rhai a oedd i raddau amrywiol yn defnyddio technolegau presennol a newydd, yw'r union bobl sydd yn y sefyllfa orau i roi mewnwelediad i'r ffordd y cafodd technoleg newydd a phresennol ei rhoi ar waith yn ystod y pandemig.

Yn yr adran olaf isod ceisiwn amlygu prif oblygiadau'r gwaith a allai fod yn sail ddefnyddiol i argymhellion polisi.

## Gwerthuso

Prin oedd y dystiolaeth o werthusiad ffurfiol a chynlluniedig o'r effaith yr oedd y defnydd o dechnoleg yn ei chael ar unigrwydd ac ynysu cymdeithasol defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn. O ystyried yr pa mor annisgwyl a chyflym y digwyddodd cyfnod clo'r pandemig COVID-19 y tro cyntaf, efallai bod hyn i'w ddisgwyl. Fodd bynnag, o ystyried y flaenoriaeth sefydliadol glir o atal neu liniaru unigrwydd yn y rhan fwyaf o achosion, mae'n syndod nad oedd llawer o dystiolaeth o werthuso arferol a oedd eisoes ar waith cyn y pandemig. Yn y dyfodol, byddai'n ddefnyddiol casglu data perthnasol sydd wedi'i ymgorffori'n rheolaidd mewn patrymau cyswllt presennol â defnyddwyr gwasanaeth. Byddai argymhell defnyddio eitemau unigrwydd safonol wedi'u dilysu<sup>4</sup> i gael ei defnyddio mewn gwerthusiadau yn dechrau rhoi arwyddion ehangach o ba ymyriadau sy'n gweithio ble ac i bwy. Dylai ffocws penodol

---

<sup>4</sup> Mesurau unigrwydd y Swyddfa Ystadegau Gwladol:

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/methodologies/measuringlonelinessguidanceforuseofthenationalindicationsurveys>



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. Er enghraifft, a yw'r effeithiau'n cael eu mwyhau ar gyfer y rheini sydd â chyfyngiadau corfforol neu symudedd a allai ei chael yn anodd gadael y tŷ, ac ar gyfer y rheini sydd â/heb rwydweithiau lleol presennol? Byddai'n ddefnyddiol ystyried dull realaidd o werthuso (Trysorlys EM, 2020). Nid yw gwerthusiad realaidd yn gofyn yn syml a yw rhywbeth yn gweithio neu faint mae'n gweithio. Yn hytrach mae'n gofyn beth sy'n gweithio, i ba bobl, ym mha ffyrdd, ym mha gyd-destunau a sut mae'n gweithio.

## Y ffôn clyfar fel pwynt mynediad i ymgysylltiad digidol ehangach

Ffonau oedd y ddyfais bwysicaf a ddefnyddir gan ddarparwyr gwasanaethau i gyfathrebu ag oedolion hŷn. Ni wyddom i ba raddau yr oedd oedolion hŷn yn defnyddio ffonau clyfar yn hytrach na ffonau symudol a llinellau tir, na sut y newidiodd hyn ar ôl i'r pandemig ddechrau. Fodd bynnag, o ystyried pa mor ganolog yw'r ffôn, 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 (e.e. negeseuon, galwadau fideo, cynorthwyr personol digidol). Gall y dull hwn alluogi defnyddio dyfeisiau eraill (llechi, gwasanaethau llais eraill ar y cwmwl) a all chwarae rhan mewn galluogi cysylltiad cymdeithasol ar-lein. 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.

I grynhoi, gellir defnyddio ffonau clyfar fel dyfais porth i annog pobl i ddefnyddio nodweddion digidol eraill a all helpu i fforddio cysylltiad cymdeithasol ond, i rai, gall y defnydd o ddyfeisiau digidol gael ei gyfyngu a'i beryglu gan ofnau camfanteisio (gweler isod).

## Cyflwyno dyfeisiau a reolir

Fodd bynnag, canfuom hefyd fod ymarferoldeb helaeth dyfeisiau weithiau yn peri ymdeimlad o fygythiad. Gallai'r pryder ynghylch 'rhywbeth yn mynd o'i le' neu 'efallai y byddaf yn gwneud rhywbeth o'i le' fod yn hollbresennol, arwain at ddiffodd dyfeisiau ac amharodrwydd i'w defnyddio. Roedd ofn ynghylch gwneud rhywbeth yn anfwriadol a arweiniodd at gael eich twyllo a'ch sgamio ac at golled ariannol o ganlyniad. Gallai herio'r ofn hwn trwy negeseuon clir neu trwy gynnig llinell gymorth

ffôn (rhywbeth y gellid ei rhannu rhwng sefydliadau) ddarparu rhwyd ddiogelwch i annog mwy o ddefnyddwyr i roi cynnig arni.

Lle bo adnoddau'n caniatáu, gellir rhoi ystyriaeth ddefnyddiol i ddefnyddio dull mwy rhaglennol a thargededig o ddarparu 'dyfeisiau a reolir' i rai defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn h.y. lle mae'r swyddogaeth yn fwy cyfyngedig a/neu lle mae'r sefydliad yn rheoli elfennau o hyn. Rydym yn cydnabod y byddai hyn yn peri mwy o bryder na thawelwch meddwl i rai, ond gallai helpu i fynd i'r afael â'r pryderon cynyddol sydd gan ddefnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn a'u teuluoedd ynghylch cael eu sgamio. Cael a chael yw hi ac mae'r camau gweithredu priodol yn dibynnu ar alluoedd oedolion hŷn a natur eu rhwydweithiau cymorth. Ar y naill law, mae yna werth mewn symleiddio a phryderon am ormod o ymarferoldeb/ymarferoldeb dieisiau. Ar y llaw arall, gall rhai o'r swyddogaethau ychwanegol - er enghraifft ynghylch galwadau fideo neu dechnoleg sy'n cael ei hysgogi gan y llais - wella ac ymestyn cysylltiadau cymdeithasol.

## Asesu parodrwydd technolegol defnyddwyr gwasanaeth

Gellir ystyried bod yr oedolion hŷn yn grŵp homogenaidd. Fodd bynnag, 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 cymell (Centre for Ageing Better, 2018). Mae Chen a Schulz (2016) yn awgrymu bod gwerth adnabod cyfluniad nodweddion pobl hŷn a all elwa fwyaf o ymgysylltu â thechnoleg ddigidol yn ymdrech buddiol. Gallai fod yn ddefnyddiol, felly, 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 datblygu a defnyddio asesiadau o'r fath yn rheolaidd, er enghraifft yng nghyd-destun rhagnodi cymdeithasol, yn ei dro, yn galluogi awdurdodau lleol a sefydliadau eraill i ddefnyddio'u hadnoddau'n fwy effeithiol (Leicester Ageing Together, dim dyddiad). Mae angen gwerthuso effaith yr asesiadau hyn, yn ogystal ag unrhyw ymyriadau dilynol – yn ddelfrydol yn hydredol. Wrth gwrs, nid yw gallu nodweddu parodrwydd technolegol unigolyn yn ddigon - mae hefyd yn bwysig defnyddio'r wybodaeth hon yn briodol i ddefnyddio adnoddau cyfyngedig y sefydliad yn fwy effeithiol neu i gysylltu'r unigolyn ag adnoddau eraill.

## 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 ymrwymïadau 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 *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. Gall yr awgrymiadau uchod fod o gymorth gyda'r broses hon.

Ni ddylem ychwaith anwybyddu'r heriau i'r gweithlu sy'n gysylltiedig ag uwchsgilio staff a gwirfoddolwyr sy'n ymwneud â darparu gwasanaethau i fod yn gyfforddus â'r dechnoleg bresennol, a'i chyfarparu â hi, yn ogystal â sicrhau bod cymorth ar gael ar gyfer eu hyfforddiant wrth i dechnoleg ddatblygu. Mae Waycott et al. (2016) yn nodi'r rôl bwysig a chwaraeir gan y rhai sy'n gyfrifol am gyflwyno'r dechnoleg i ddefnyddwyr gwasanaethau. Yn yr un modd ag nad yw anghenion, dewisiadau a galluoedd pob defnyddiwr gwasanaeth sy'n oedolion hyn yr un peth, bydd ymrwymiad a hyder y rhai sy'n darparu gwasanaethau hefyd yn amrywio. Mae offer gwael a diffyg lle preifat i wneud galwadau fideo wedi cael eu nodi yn rhwystrau i ddarparu mwy o ofal mewn lleoliadau eraill, megis yn y GIG, yn rhithwir. Gall symud rhai rhannau o waith pobl ar-lein olygu dyraniad gwahanol o le ac ystyriaethau ynghylch sut i sicrhau preifatrwydd. Yn yr un modd, roedd darparwyr gwasanaeth yn cydnabod y gallai darparu gofal a chymorth rhithwir olygu y gellid gwneud mwy o apwyntiadau, o ganlyniad i lai o amser teithio. Er y gall hyn fod yn wir ac yn werthfawr iawn mewn rhai achosion, mae angen monitro unrhyw effeithiau negyddol anfwriadol. Gall yr amser rhwng ymweliadau fod yn ddefnyddiol i staff brosesu ymweliadau heriol, a darparu byffer i baratoi ar gyfer y nesaf, a all fod yn bwysig ar gyfer perfformiad a lles. Hynny yw, efallai nad yr amser yw'r unig ffactor pwysig wrth drefnu apwyntiadau ar gyfer rhai mathau o rolau a defnyddwyr gwasanaeth.

## Casgliad

Gwaethygydd unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn yn ystod y pandemig COVID-19 oherwydd cyfyngiadau cyfnod cloi. Arweiniodd hyn at ddibyniaeth gynyddol ar dechnoleg i hwyluso cyswllt ac annog cysylltiad cymdeithasol. Gan ddefnyddio dull cymysg, archwiliodd yr ymchwil hwn sut roedd darparwyr gwasanaethau'n defnyddio ac yn hyrwyddo technoleg newydd a phresennol ymhlith defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn. Roedd rhwystrau i ymgysylltu â thechnoleg a galluogwyr hynny nid yn unig wedi'u lleoli gydag oedolion

hŷn eu hunain ond hefyd gyda sefydliadau darparwyr gwasanaethau a - lle bo'n bresennol - rhwydweithiau cymdeithasol oedolion hŷn. Mae ymyriadau digidol sydd wedi'u cynllunio a'u defnyddio mewn ffyrdd sydd wedi'u halinio i'r eithaf ag anghenion, dyheadau, galluoedd a chanlyniadau dymunol pobl hŷn yn fwyaf tebygol o fod yn effeithiol. Mae hyn yn heriol oherwydd er bod argyfwng uniongyrchol COVID-19 wedi cilio, mae heriau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn parhau i gyd-fynd â chyfyngiadau adnoddau difrifol. Er mwyn bod yn effeithiol wrth ddefnyddio'r adnoddau hyn i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol mae'r ymchwil hwn yn awgrymu gwerth ymgysylltu â rhwydweithiau cymdeithasol o ffrindiau, teulu a sefydliadau cymunedol, gan adeiladu ar y defnydd presennol o dechnoleg i alluogi hyder a hunan-effeithiolrwydd, gan ymgorffori asesiadau byr o alluoedd digidol defnyddwyr gwasanaethau. a dyheadau mewn sgysiau presennol, a dysgu o werthusiadau o ba hyfforddiant a pha dechnoleg sy'n gweithio i bwy, pam a sut.

# Cyfeirnodau

Abdi, J., Al-Hindawi, A., Ng, T., & Vizcaychipi, M. P. (2018). **Scoping review on the use of socially assistive robot technology in elderly care**. *BMJ open*, 8(2), e018815.

Age UK. (2016). **Combating loneliness: A guide for local authorities**. Age UK. Adalwyd o: [https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/combating-loneliness-guid-24e\\_march\\_2018.pdf](https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/combating-loneliness-guid-24e_march_2018.pdf)

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

Appello. (2018). **The role of technology in combating loneliness and social isolation: A guide for housing providers**. Adalwyd o: [https://www.housinglin.org.uk/\\_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/appello-the-role-of-technology-in-combating-loneliness-and-social-isolation-amongst-older-people\\_v6.pdf](https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/appello-the-role-of-technology-in-combating-loneliness-and-social-isolation-amongst-older-people_v6.pdf)

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*.

Braun, V., V. Clarke, G. Terry, and N. Hayfield. (2018). **Thematic Analysis** yn Liamputtong, P. *Handbook of Research Methods in Health and Social Sciences*. Singapore: Springer, 843–860.

Y Groes Goch Brydeinig (2020). **Life after lockdown: Tackling loneliness among those left behind**. Adalwyd o: <https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/we-speak-up-for-change/life-after-lockdown-tackling-loneliness>

Burholt, V., Windle, G., Gott, M., Morgan, D., (2020) **Technology-Mediated Communication in Familial Relationships: Moderated-Mediation Models of Isolation and Loneliness**, *The Gerontologist*, 60, 7, 1202–1212,

Centre for Ageing Better. (2018). **The digital age: new approaches to supporting people in later life get online**. Adalwyd o: <https://ageing-better.org.uk/resources/digital-age>

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

Chen, Y. R., & Schulz, P. J. (2016). **Effaith Ymyriadau Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu ar Leihau ynysu cymdeithasol yn yr Henoed: A Systematic Review**. *Journal of medical Internet research*, 18(1), e18.

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.

Dahlberg, L. (2021). **Loneliness during the COVID-19 pandemic**. *Ageing & Mental Health*, 25(7), 1161-1164.

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](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)

Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). **Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews**. *BMC Public Health*, 20(1), 129.

Finch, L., & Hawkey, L. (2021). **Changes in modes of social contact and their links with mental health during the COVID-19 pandemic**. *Innovation in Aging*, 5(Suppl 1), 536-537.

Llywodraeth EM. (2018). **A connected society. A strategy for tackling loneliness—Laying the foundations for change**. Department for Digital, Culture, Media and Sport: Llundain, DU. Adalwyd o: <https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness>

Llywodraeth EM. (2021). **Emerging together: The Tackling Loneliness Network Action Plan**. Department for Digital, Culture, Media and Sport: Llundain, DU. Adalwyd o: <https://www.gov.uk/government/publications/emerging-together-the-tackling-loneliness-network-action-plan/emerging-together-the-tackling-loneliness-network-action-plan>

Trysorlys Ei Mawrhydi, 2013. (2020). **Magenta Book 2020, Supplementary Guide: Realist Evaluation**. Retrieved from: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/879435/Magenta\\_Book\\_supplementary\\_guide.\\_Realist\\_Evaluation.pdf](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**. Retrieved from: <https://www.leicesterageingtogether.org.uk/lat-projects/digital-inclusion-project/>

Liddle, J., Stuart, A., Worthy, P., Levine, M., Kastle, T., Wiles, J., Pachana, N. A., & Clare, L. (2021). **"Building the Threads of Connection that We Already Have": The nature of connections via technology for older people**. *Clinical Gerontology*, 44(4), 406-417.

Local Government Association. (2020). **Loneliness, social isolation and COVID-19**. Adalwyd o: <https://local.gov.uk/publications/loneliness-social-isolation-and-covid-19>

Mayerl, H., Stolz, E., & Freidl, W. (2021). **Longitudinal effects of COVID-19-related loneliness on symptoms of mental distress among older adults in Austria**. *Public Health*, 200, 56-58.

Mueller, A. L., McNamara, M. S., & Sinclair, D. A. (2020). **Why does COVID-19 disproportionately affect older people?**. *Ageing*, 12(10), 9959–9981.

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.

Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2020). **Frequency of internet use, population counts by age group, Great Britain, 2019**. Adalwyd o: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/householdcharacteristics/homeinternetandsocialmediausage/adhocs/11389frequencyofinternetusepopulationcountsbyagegroupgreatbritain2019>

Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2021). **Mapping loneliness during the coronavirus pandemic**. Adalwyd o: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/mappinglonelinessduringthecoronaviruspandemic/2021-04-07>

Previtali, F., Allen, L. D., & Varlamova, M. (2020). **Not Only Virus Spread: The Diffusion of Ageism during the Outbreak of COVID-19**. *Journal of Ageing & Social Policy*, 32(4-5), 506-514.

Poscia, A., Stojanovic, J., Ignazio La Milia, D., Duplaga, M., Grysztar, M., Moscato, U., Onder, G., Collamati, A., Ricciardi, W., Magnavita, N. (2018) **Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review**, *Experimental Gerontology*, 102, 133-144



Shah S.G.S., Nogueras D., van Woerden H.C., Kiparoglou V. (2021). **Evaluation of the Effectiveness of Digital Technology Interventions to Reduce Loneliness in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis.** Journal of Medical Internet Research 2021;23(6):e24712

Stuart, A., Katz, D., Stevenson, C., Gooch, D., Harkin, L., Bennasar, M., Sanderson, L., Liddle, J., Bennaceur, A., Levine, M., Mehta, V., Wijesundara, A., Talbot, C., Bandara, A., Price, B., & Nuseibeh, B. (2022). **Loneliness in older people and COVID-19: Applying the social identity approach to digital intervention design.** Computers in Human Behavior Reports, 6, 100179.

Ymchwil y Senedd. (2022). **Coronavirus timeline: Welsh and UK governments' response.** Adalwyd o: <https://research.senedd.wales/research-articles/coronavirus-timeline-welsh-and-uk-governments-response/>

Victor, C., Mansfield, L., Kay, T., Daykin, N., Lane, J., Grigsby Duffy, L., Tomlinson, A., & Meads, C. (2018). **An overview of reviews: the effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course.** Adalwyd o: [https://whatworkswellbeing.org/wp/wp-content/uploads/woocommerce\\_uploads/2018/10/Full-report-Tackling-loneliness-Oct-2018.pdf](https://whatworkswellbeing.org/wp/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2018/10/Full-report-Tackling-loneliness-Oct-2018.pdf)

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru. (2020). **Designing technology-enabled services to tackle loneliness.** Adalwyd o: <https://www.wcpp.org.uk/publication/designing-technology-enabled-services-to-tackle-loneliness/>

Waycott, J., Vetere, F., Pedell, S., Morgans, A., Ozanne, E., & Kulik, L. (2016). **Not for me: Older adults choosing not to participate in a social isolation intervention** in Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 745-757).

Waycott, J., Zhao, W., Kelly, R., Robertson, E. (2022). **Technology-Mediated Enrichment in Aged Care: Survey and Interview Study.** JMIR Aging 2022;5(2):e31162

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. (2020b). **Cymru o blaid pobl hyn: Ein Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio**. Adalwyd o: [https://gov.wales/sites/default/files/consultations/2020-12/consultation-document\\_0.pdf](https://gov.wales/sites/default/files/consultations/2020-12/consultation-document_0.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>

What Works Well. (2018). **Tackling Loneliness: Review of reviews**. Adalwyd o: <https://whatworkswellbeing.org/resources/tackling-loneliness-review-of-reviews/>

Wilson, G., Gates, J., Vijaykumar, S., & Morgan, D. (2021). **Understanding older adults' use of social technology and the factors influencing use**. Ageing and Society, 1-24.

Wilson-Menzfeld, G. and Brittain, K. (2022). **Digital exclusion in later life: a Narrative Review** yn: P Tsatsou, Vulnerable People and Digital Inclusion: Theoretical and Applied Perspectives, Palgrave Macmillan: Cham

Sefydliad Iechyd y Byd. (2021). **Advocacy Brief: Social isolation and loneliness among older people**. Adalwyd o: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1358663/retrieve>

Wu, B. (2020). **Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge**. Global Health Research and Policy, 5(1), 27.

Xie, B., Charness, N., Fingerman, K., Kaye, J., Kim, M. T., & Khurshid, A. (2020). **When Going Digital Becomes a Necessity: Ensuring Older Adults' Needs for Information, Services, and Social Inclusion During COVID-19**. Journal of Aging and Social Policy, 32(4-5), 460-470.

# ATODIAD 1: Cyfranogwyr yr arolwg

## Pwy gymerodd ran yn yr arolwg?

Gan ddefnyddio rhestrau cyswllt a ddarparwyd gan Lywodraeth Cymru a WCPP, fe wnaethom gysylltu ag amrywiaeth o sefydliadau yng Nghymru i wahodd cyfranogiad gan grwpiau a oedd yn darparu gwasanaethau i oedolion hŷn: comisiynwyr gofal cymdeithasol, darparwyr gofal cymdeithasol, a darparwyr y sector gwirfoddol a chymunedol. Anfonwyd gwahoddiadau e-bost ar gyfer yr arolwg at y sefydliadau hyn gyda chais i'w hanfon ymlaen at gydweithwyr cymwys. Dechreuodd y broses recriwtio ym mis Medi 2021 a daeth yr arolwg i ben yn gynnar ym mis Tachwedd 2021.

Gan i ni ddefnyddio 'porthgeidwaid' o fewn sefydliadau i recriwtio, nid ydym yn gwybod yr union niferoedd y gofynnwyd iddynt gymryd rhan yn yr arolwg ac felly ni allwn gyfrifo cyfradd ymateb. Cafodd yr arolwg ei gyrchu gan 128 o bobl. Nid ymatebodd tri deg naw o bobl i unrhyw gwestiynau a chwblhaodd 28 o bobl eraill lai na 55% o'r arolwg, ac nid atebodd y rhan fwyaf ohonynt unrhyw gwestiynau am ddefnyddio technoleg gyda defnyddwyr gwasanaeth. Felly gwnaethom y penderfyniad i ganolbwyntio'r dadansoddiad ar y 61 o ddarparwyr gwasanaeth a gwblhaodd bob adran o'r arolwg, h.y. y rheini a oedd â phrofiad o ddefnyddio technoleg i ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau yn ystod y pandemig COVID-19. Mae'r sampl gymharol fach a homogenaidd (o ran defnydd technoleg) yn cyfyngu ar gymhwysedd dadansoddiadau ystadegol casgliadol. Defnyddir profion nad ydynt yn barametrig wrth brofi cryfder perthnasoedd neu archwilio gwahaniaethau grŵp<sup>5</sup>.

Ystyriom a oedd unrhyw wahaniaethau rhwng y rhai a gwblhaodd bob adran o'r arolwg a'r rhai na wnaeth hynny. Nid oedd unrhyw wahaniaethau ystadegol arwyddocaol rhwng y ddau grŵp o ran pa mor aml yr oeddent yn defnyddio amrywiaeth o ddyfeisiau a meddalwedd i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaeth (C9) nac o ran i ba raddau yr oedd atal neu leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol defnyddwyr gwasanaethau sy'n oedolion yn flaenoriaeth ar gyfer eu rôl (C6) neu ar gyfer eu sefydliad (C7).

Roedd ymatebwyr i'r arolwg yn gweithio mewn sefydliadau a oedd yn darparu gwasanaethau ym mhob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru (Tabl 1) – roedd

---

<sup>5</sup> Mae defnyddio profion parametrig yn gofyn am ragdybiaethau penodol ynghylch a yw wedi'i ddsbarthu'n normal ai peidio. Os na chaiff y rhagdybiaethau hyn eu bodloni, yna dylid defnyddio profion nad ydynt yn barametrig - a elwir weithiau yn brofion di-ddosbarthiad.

llawer yn darparu gwasanaethau mewn awdurdodau lleol lluosog, a chawsant eu tynnu o amrywiaeth o sefydliadau yn y sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector (Tabl 2).

**Tabl 1: Nifer y sefydliadau a arolygwyd sy'n weithredol ym mhob Awdurdod Lleol**

<b>Awdurdod lleol</b>	<b>Nifer y sefydliadau yn yr arolwg sy'n weithredol yn yr ALL hwnnw</b>	<b>Awdurdod lleol</b>	<b>Nifer y sefydliadau yn yr arolwg sy'n weithredol yn yr ALL hwnnw</b>
Blaenau Gwent	11	Merthyr Tudful	8
Pen-y-bont ar Ogwr	11	Sir Fynwy	9
Caerffili	10	Castell-nedd Port Talbot	10
Caerdydd	16	Casnewydd	11
Sir Gaerfyrddin	13	Sir Benfro	11
Ceredigion	8	Powys	10
Conwy	14	Rhondda Cynon Taf	10
Sir Ddinbych	12	Abertawe	12
Sir y Fflint	11	Torfaen	9
Gwynedd	11	Bro Morgannwg	11
Ynys Môn	11	Wreccsam	18

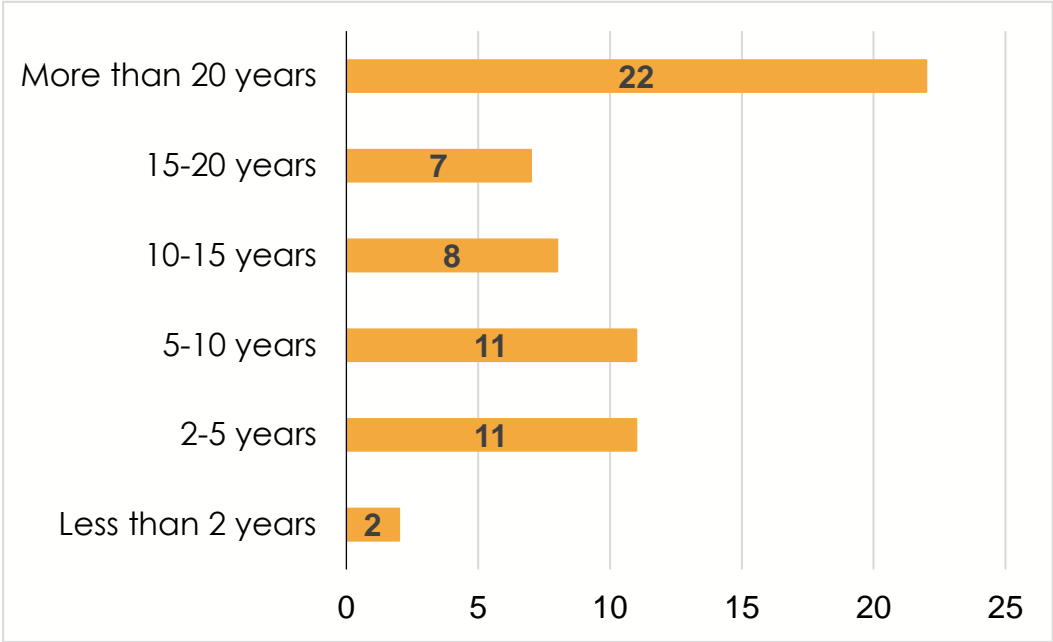
**Tabl 2: Pa rolau oedd gan unigolion mewn sefydliadau?**

<b>Rôl</b>	<b>Nifer yr unigolion mewn rôl</b>
Comisiynydd gofal cymdeithasol oedolion	2
Gweithio i sefydliad sy'n darparu gofal cymdeithasol i oedolion	17
Gweithio/gwirfoddoli i sefydliad cymunedol/sector gwirfoddol sy'n darparu cymorth i oedolion hŷn	25

Roedd rhai sefydliadau ond yn darparu cymorth i oedolion hŷn (e.e., dros 50 neu 65 oed), ac eraill i oedolion o bob oed. Roedd y rhan fwyaf o sefydliadau hefyd yn darparu gwasanaethau i oedolion sydd ag ystod o anghenion iechyd neu anableddau penodol (e.e., roedd 22 o sefydliadau yn cefnogi oedolion sydd ag anabledd corfforol neu symudedd cyfyngedig; 10 yn cefnogi'r rhai sydd ag anabledd dysgu /gwybyddol a 7 yn cefnogi rhai sydd ag anghenion iechyd meddwl). Soniodd tri ar ddeg o sefydliadau'n benodol am gefnogi'r rhai ar incwm isel.

Roedd gan bron bob un o'r ymatebwyr (89%, n= 54) gysylltiad uniongyrchol â defnyddwyr gwasanaethau oedolion hŷn (boed ar-lein, dros y ffôn neu drwy alwad fideo, neu wyneb yn wyneb), dim ond 7 (mewn rolau mwy rheoli) nad oedd felly. Roedd pedwar deg wyth o ymatebwyr (79%) yn fenywod a 13 (21%) yn ddynion. Roedd amrywiaeth o oedrannau: roedd dau ymatebwr rhwng 18-24 oed, wyth dros 64 oed, gyda 18 yn y categori mwyaf poblog, sef 45-54. Roedd amrywiaeth sylweddol yn hyd gwasanaeth ymatebwyr yn y sector gofal, gwirfoddol neu gymunedol (Ffigur 1)

**Ffigur 1: Nifer y blynyddoedd o wasanaeth yn y sector gofal, gwirfoddol neu gymunedol**



# ATODIAD 2: Arolwg

11/10/2021, 15:35

Qualtrics Survey Software



English ▾

## Default Question Block

### **Use of technology to tackle loneliness among older people during the coronavirus pandemic.**

The purpose of this survey is to understand the ways in which technology might have been used in Wales to make social connections and seek to address loneliness and social isolation among community dwelling older people during the COVID-19 pandemic (i.e., from the first lock down in March 2020 to the present).

We would like to ask if, how, when and why your organisation has used technology with older adults (65+ years) and what impact this may have had on loneliness and social isolation. We are interested in uses of technology (such as phones and digital communication devices) that have helped to address loneliness and social isolation, even if they were not designed or intended specifically for this purpose. Before completing this survey, please make sure you have read the participant information sheet and privacy notice - you can download these by clicking the links below.

[PARTICIPANT INFORMATION SHEET](#)  
[TAFLEN WYBODAETH I GYFRANOGWYR](#)

[PRIVACY NOTICE](#)  
[HYSBYSIAD PREIFATRWYDD](#)

In this survey we use the term 'older adult service users' to mean any community dwelling older adults (i.e. not living in residential care or nursing homes) receiving care or support that you commission or that your organisation provides. This is a national survey, and we acknowledge that 'older adult service users' covers a huge range of ages and abilities/needs – when answering these questions, please think about the older adults that you provide services for.

[https://bathpsychology.eu.qualtrics.com/Q/EditSection/Blocks/Ajax/GetSurveyPrintPreview?ContextSurveyID=SV\\_b8zvmDjDgTwNJ1c&ContextL...](https://bathpsychology.eu.qualtrics.com/Q/EditSection/Blocks/Ajax/GetSurveyPrintPreview?ContextSurveyID=SV_b8zvmDjDgTwNJ1c&ContextL...) 1/20



..

## Your organisation and your role

First, we would like to ask a few questions about your organisation and your role.

Q1. Which of the following best describes your role?

- I am an adult social care commissioner.
- I work for an organisation that provides adult social care.
- I work/volunteer for a community/voluntary sector organisation that provides support for older adults.
- Other (please specify)

Q2. Please briefly describe the population of older adults your organisation supports (e.g., "low income, varied education levels, many with mobility problems").

Q3. Which Local Authority is your organisation based in? (mark all that apply)

- Blaenau Gwent
- Bridgend
- Caerphilly
- Cardiff
- Carmarthenshire
- Ceredigion
- Conwy
- Denbighshire
- Flintshire
- Gwynedd
- Isle of Anglesey
- Merthyr Tydfil
- Monmouthshire
- Neath Port Talbot
- Newport

- Pembrokeshire
- Powys
- Rhondda Cynon Taf
- Swansea
- Torfaen
- Vale of Glamorgan
- Wrexham

Q4. Please state your job title in your organisation.

Q5. **In your role**, do you have direct contact (whether online, by phone or videocall, or face to face) with older adult service users?

- No
- Yes

Q6. **In your role**, during the pandemic, to what extent has preventing or reducing older adult service users' loneliness and social isolation been a priority? (Mark the box that best represents your view, with **1 = Not a priority at all**, and **7 = A primary priority**)

- |                              |                       |                       |                       |                       |                       |                           |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 (Not a<br>priority at all) | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7 (A primary<br>priority) |
| <input type="radio"/>        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |

Q7. **In your organisation**, during the pandemic, to what extent has preventing or reducing older adults' loneliness and social isolation been a priority? (Mark the box that best represents your view, with **1 = Not a priority at all**, and **7 = A primary priority**)

- |                              |                       |                       |                       |                       |                       |                           |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 (Not a<br>priority at all) | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7 (A primary<br>priority) |
| <input type="radio"/>        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |

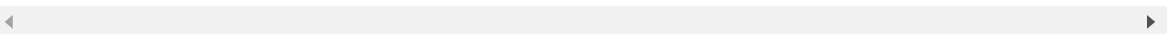
### .. Technology in your organisation

*In order to help us understand how organisations may have used or encouraged use of technology with older adult service users, we first want to ask about what devices and*

*which software have been used to communicate between colleagues in your organisation or with other organisations throughout the pandemic.*

Q8. In your organisation, how much are the following **devices and software** used to communicate *between colleagues in your organisation or with other organisations* (mark all that apply)

	Never	Very rarely	Rarely	Occasionally	Frequently	Very frequently
Desktop computer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laptop computer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablet/iPad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Landline telephone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobile phone (not smart phone)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smart phone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Email (e.g., Microsoft Outlook, Gmail)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Video conferencing software (e.g., Microsoft Teams, Zoom, Skype, Facetime, WhatsApp call)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Text messaging to individuals or specific groups (including WhatsApp, Facebook direct messages etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Social media posting (e.g., Facebook, Twitter, Instagram)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other (please specify)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**.. Using technology with older adults**

*We would now like to ask for your views about how – if at all – your organisation uses technology to communicate with older adult service users. This part of the survey is focused on communication in general, and is not focused on addressing loneliness and social isolation in particular.*

Q9. In your organisation, how often **do you or your colleagues** use any of the following devices and software to communicate *with older adult service users*?

	Never	Very rarely	Rarely	Occasionally	Frequently	Very frequently
Desktop computer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laptop computer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablet/iPad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Landline telephone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobile phone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smart phone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Email (e.g., Microsoft Outlook, Gmail)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Video conferencing software (e.g., Microsoft Teams, Zoom, Skype, Facetime, WhatsApp call)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Text messaging to individuals or specific groups (including WhatsApp, Facebook direct messages etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Social media posting (e.g., Facebook, Twitter, Instagram, Next Door)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other (please specify)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input style="width: 150px; height: 15px;" type="text"/>						

**Q10.** In your experience, approximately what proportion of older adult service users use the following **devices and software** to communicate with other people (e.g., friends, family, professionals)? We realise you will probably not have an exact knowledge of this – we are interested in your general impression. **(1 = None of our older adult service users and 7 = All of our older adult service users)**

	1 (None)	2	3	4	5	6	7 (All)	Don't know
Desktop computer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laptop computer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablet/iPad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smart phone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobile phone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Landline telephone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SmartHome devices (Amazon Echo, Google Home)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 (None)	2	3	4	5	6	7 (All)	Don't know
Email (e.g., Microsoft Outlook, Gmail)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Video conferencing software (e.g., Microsoft Teams, Zoom, Skype, Facetime, WhatsApp call)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Text messaging to individuals or specific groups (including WhatsApp, Facebook direct messages etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Social media posting (e.g., Facebook, Twitter, Instagram, Next Door)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other (please specify) <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

.. Loneliness and social isolation among older adults.

Q11. Does your organisation assess/measure loneliness and social isolation in older adult service users?

- No  
 Yes

Q11.2. Please tell us how you do this?

Q12. To what extent do you believe the **radio** has a role in preventing or reducing social isolation in your older adult service users?

- A great deal  
 Considerably  
 Moderately  
 Slightly  
 Not at all

Q13. To what extent do you believe the **TV** has a role in preventing or reducing social isolation in your older adult service users?

- A great deal
- Considerably
- Moderately
- Slightly
- Not at all

.. We are now interested in whether your organisation has used devices and software to address loneliness and social isolation among older adult service users.

Q14. Has your organisation sought to *prevent or reduce older service users' experiences of loneliness and social isolation* by encouraging or enabling them to link with people outside your organisation (e.g. support groups, friends, family, other service users)?

- No
- Yes

Q14.2. Please can you tell us a little more detail to explain your answer.

Q15. For each of the options below, please indicate how often they have been used **by your organisation** to communicate with older adult service users to *prevent or reduce experiences of loneliness and social isolation*.

	Never	Very rarely	Rarely	Occasionally	Frequently	Very frequently
Desktop computer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laptop computer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablet/iPad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Landline telephone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobile phone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smart phone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Email (e.g., Microsoft Outlook, Gmail)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Never	Very rarely	Rarely	Occasionally	Frequently	Very frequently
Video conferencing software (e.g., Microsoft Teams, Zoom, Skype, Facetime, WhatsApp call)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Text messaging to individuals or specific groups (including WhatsApp, Facebook direct messages etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Social media posting (e.g., Facebook, Twitter, Instagram, Next Door)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other (please specify) <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

.. In the following questions we would like to know more about the use of technology to prevent or reduce loneliness and social isolation.

Q16. When did your organisation start using technology with older adult service users for the purpose of helping prevent or reduce loneliness and social isolation?

- Before the first lockdown of the COVID-19 pandemic in March 2020
- Since the first lockdown of the COVID-19 pandemic in March 2020

Q17. We are interested in how technology has been applied to prevent or reduce loneliness and social isolation in older adult service users since the first lockdown of the COVID-19 pandemic. To the best of your knowledge, how much has technology been used for the following purposes in your organisation?

	A great deal	Considerably	Moderately	Slightly	Not at all
To share information with older adult service users about available support (e.g. other services)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
To engage in one-to-one conversations with older adult service users	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
To enable older adult service users to maintain links with friends and family	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	A great deal	Considerably	Moderately	Slightly	Not at all
To enable older adult service users to link up with individuals they did not know prior to the pandemic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
To enable older adult service users to link up with groups they belonged to that previously met face to face	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
To enable older adult service users to link up with new groups set up since the start of the pandemic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q18.** Were there any barriers that made using technology difficult for your older adult service users during the pandemic? Please indicate the extent to which you think each of the following were an issue for your older adult service users.

	A great deal	Considerably	Moderately	Slightly	Not at all
Hardware/software problems (e.g., lack of devices, software incompatible with devices)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lack of internet access or data	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limited technological skills	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lack of confidence in using technology	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lack of interest in/desire to use technology	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other (Please specify)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q19.** Have your older adult service users **required** any support *to use technology to connect with others* during the pandemic?

	Support was required
Provision of devices or software	<input type="checkbox"/>
Technical support to set up devices/software	<input type="checkbox"/>

	Support was required
One to one help and support	<input type="checkbox"/>
Encouragement	<input type="checkbox"/>
Financial support (e.g. to pay for internet, data or phone contract)	<input type="checkbox"/>
Other (please specify)	
<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 280px;"></div>	<input type="checkbox"/>

Q20. Have your older adult service users **been provided with** any support to use *technology to connect with others* during the pandemic? (Please mark the columns to show from whom support has been provided)

	Support provided by our organisation	Support provided by another organisation	Support provided by family/friends	Support required but not provided
Provision of devices or software	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Technical support to set up devices/software	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
One to one help and support	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encouragement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Financial support (e.g. to pay for internet, data or phone contract)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Other (please specify)				
<div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 280px;"></div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q21. As far as you know, how many of your older adult service users have started to use devices or applications that they didn't use before the pandemic to connect with others?

- Many have
- Some have
- A few have
- None have
- I have no idea

Q22. As far as you know, how many of your older adult service users have started to use devices or applications to connect with others in different ways than they did before the pandemic?

- Many have
- Some have
- A few have
- None have
- I have no idea

Q23. In your experience, how appropriate do you feel it is to use technology to communicate with older adult service users?

- Extremely appropriate
- Appropriate
- Neither appropriate nor inappropriate
- Inappropriate
- Extremely inappropriate

Q23.2. Please explain your answer.

Q24. In your experience, how confident have you felt using technology to communicate with older adult service users?

- Extremely confident
- Confident
- Neither confident or unconfident
- Unconfident
- Extremely unconfident

Q24.2. Please explain your answer.

Q25. Are there groups of older adult service users for whom the use of technology to connect with others had a particularly **positive impact**? If so, please provide brief

[https://bathpsychology.eu.qualtrics.com/Q/EditSection/Blocks/Ajax/GetSurveyPrintPreview?ContextSurveyID=SV\\_b8zvmDjDgTwNJ1c&Context...](https://bathpsychology.eu.qualtrics.com/Q/EditSection/Blocks/Ajax/GetSurveyPrintPreview?ContextSurveyID=SV_b8zvmDjDgTwNJ1c&Context...) 11/20

details.

Q26. Are there groups of older adult service users for whom the use of technology to connect with others was **not appropriate** or had a **negative impact**? If so, please provide brief details.

Q27. Has your organisation formally or informally evaluated the impact of older adult service users using technology for preventing or reducing loneliness and social isolation? (Mark one box only)

- No evaluation and no feedback gathered.
- Informal feedback gathered (e.g., listening to anecdotal comments)
- Formally evaluated (i.e., information purposely gathered to understand effect of technology use)
- Formal evaluation and informal feedback gathered.

Q28. What did you find out from the information that you gathered? Please tell us some details below

Q29. If there is a report of your evaluation, we would love to see it – if that is possible, please send this to [yourviews@bath.ac.uk](mailto:yourviews@bath.ac.uk)

Q30. Do you think the use of technology was beneficial in helping your organisation to prevent or reduce loneliness and social isolation for older adult service users?

- Extremely beneficial
- Very beneficial
- Moderately beneficial
- Slightly beneficial
- Not at all beneficial

Q31.2. Please explain your answer.

## .. Face-to-face support and use of technology in the future

Q32. We recognise that during the pandemic it has been extremely difficult to deliver face-to-face support. Before the pandemic what was the balance of face to face and remote support your organisation provided for older adult service users?

- Fully face-to-face
- Mostly face-to-face
- Equal balance of face-to-face and remote
- Mostly remote
- Fully remote

Q33. Looking ahead to the coming months, what do you anticipate the balance of face to face and remote support your organisation provides for older adult service users will be?

- Fully face-to-face
- Mostly face-to-face
- Equal balance of face-to-face and remote
- Mostly remote
- Fully remote
- Not applicable

Q34. Of the older adult service users you supported before the pandemic, roughly what proportion did you keep in contact with using technology throughout the pandemic?



Q35. Of those you did not keep in contact with using technology, please tell us the reasons for this.

Q36. Are there any technologies you have not used thus far that you would be interested in adopting *in your organisation* to help prevent and reduce loneliness and social isolation among older adults?

- No

Yes

Q37. Which kinds of technologies would you like to use?

Q38. Do you think technology should be used more to help prevent or reduce loneliness and isolation among your older adult service users?

No

Yes

Q39. Please explain your answer.

Q40. Are you aware of any organisations in your local authority (other than your own) currently using devices or software to prevent or reduce loneliness and social isolation among older adults?

No

Yes

Q41. Please can you tell us the names of those organisations and what they are doing.

Q42. Are there any technologies you think should be considered/tried to help reduce loneliness and social isolation among older adults?

No

Yes

Q43. Please provide details.

Q44. What is the best example of preventing or reducing loneliness and social isolation using technology that you know of? Please provide brief details.

46. Do you think the use of technology could be beneficial in helping your organisation to prevent or reduce loneliness and social isolation for older adult service users?

- Extremely beneficial
- Very beneficial
- Moderately beneficial
- Slightly beneficial
- Not at all beneficial

Q46.2. Please explain your answer.

Q47. Do you think technology should be used more to help prevent or reduce loneliness and isolation among your older adult service users?

- No
- Yes

Q47.2. Please explain your answer.

Q48. In your experience, how appropriate do you feel it is to use technology to communicate with older adult service users?

- Extremely appropriate
- Appropriate
- Neither appropriate nor inappropriate
- Inappropriate
- Extremely inappropriate

Q49. Please explain your answer.



Q50. Does your organisation have plans to start using technology to prevent or reduce social isolation and loneliness for older adult service users?

- No  
 Yes  
 Don't know

Q51. Are you aware of any other organisations in your local authority currently using devices or software to prevent or reduce loneliness and social isolation among older adults?

- No  
 Yes

Q52. Please can you tell us the names of those organisations and what they are doing

Q53. Are there any technologies that you think should be considered/tried to help reduce loneliness and social isolation among older adults? If yes, please provide details.

Q54. What is the best example of preventing or reducing loneliness and social isolation using technology that you know of? Please provide brief details.

Thank you so much for completing the survey so far. We now have a few questions about you.

*Your responses to these questions will help us understand if/how people's characteristics impact on their use of technology in work.*

Q55. What gender best describes how you see yourself?

- Male
- Female
- Non-binary / third gender
- Prefer not to say

Q51. What is your age?

- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 64+

Q52. How long have you worked in or with the care, voluntary or community sector?

- Less than 2 years
- 2-5 years
- 5-10 years
- 10-15 years
- 15-20 years
- More than 20 years

Q53. Finally, as mentioned in the information sheet, we are very keen to interview some survey respondents to find out a bit more about your experiences and understanding of technology, loneliness and social isolation among older adults in Wales. If you would be willing to take part in an interview via telephone or video call (which would last about 45 minutes) please leave your contact details below.

Name	<input type="text"/>
Email address	<input type="text"/>
Telephone number	<input type="text"/>

Q54. We are also keen to include some 'case studies' of promising examples of using technology to prevent or reduce loneliness and social isolation among older adults. These would be short descriptions of what has been done and what impact it has had.

[https://bathpsychology.eu.qualtrics.com/Q/EditSection/Blocks/Ajax/GetSurveyPrintPreview?ContextSurveyID=SV\\_b8zvmDjDgTwNJ1c&Context...](https://bathpsychology.eu.qualtrics.com/Q/EditSection/Blocks/Ajax/GetSurveyPrintPreview?ContextSurveyID=SV_b8zvmDjDgTwNJ1c&Context...) 17/20

If you would be happy for us to contact you about a case study, please leave your contact details below.

Name	<input type="text"/>
Email address	<input type="text"/>
Telephone number	<input type="text"/>
Name of organisation	<input type="text"/>
Job title	<input type="text"/>
Brief description of case study	<input type="text"/>

Q55. We would be happy to let you know the results of this survey if you are interested. If you would like to receive a copy, please leave your name and email address below.

Name	<input type="text"/>
Email address	<input type="text"/>

Q56. If you would like to be entered into the prize draw for a chance of winning one of three vouchers (£50, £30 or £20), please leave your name and email address below.

Name	<input type="text"/>
Email address	<input type="text"/>

.. Thank you again, we really appreciate the time you have taken to complete this survey.

Powered by Qualtrics

## ATODIAD 3: Cyfranogwyr yn y cyfweiliad – darparwyr gwasanaeth

Tabl 3: Nodweddion y cyfranogwyr sy'n cyfweid â darparwyr gwasanaeth

Rhif y Cyfranogwr	Rhyw	Oedran	Rôl	Hyd gwasanaeth yn y sector gofal, gwirfoddol neu gymunedol
P001	Menyw	45 – 54	Gweithiwr achos	5-10 mlynedd
P002	Dyn	55-64	Swyddog datblygu	5-10 mlynedd
P003	Dyn	55-64	Cydgysylltwyr Strategaeth	Dros 20 mlynedd
P004	Dyn	25-34	Rheolwr Cynorthwyol I Mewn i Waith	10-15 oed
P005	Menyw	55-64	Rheolwr y Rhaglen	15-20 mlynedd
P006	Menyw	55-64	Gweithiwr cymdeithasol	Dros 20 mlynedd
P007	Menyw	45 – 54	Swyddog allgymorth/gwybodaeth	2-5 mlynedd
P008	Menyw	45 – 54	Rheolwr y prosiect	10-15 oed
P009	Menyw	64+	Gwirfoddolwr penodedig	Dros 20 mlynedd
P010	Menyw	64+	Cydlynnydd	Dros 20 mlynedd
P011	Menyw	35-44	Prif swyddog	Dros 20 mlynedd
P012	Menyw	35-44	Unigolyn cyfrifol	2-5 mlynedd
P013	Menyw	45 – 54	Rheolwr Gyfarwyddwr	Dros 20 mlynedd
P014	Dyn	55-64	Cydlynnydd	5-10 mlynedd
P015	Menyw	45 – 54	Rheolwr	15-20 mlynedd
P102	Menyw	25-34	Cydlynnydd	2-5 mlynedd
P104	Menyw	55-64	Asiant cymunedol	Dros 20 mlynedd
P105	Menyw	55-64	Asiant cymunedol	2-5 mlynedd
P107	Menyw	45 – 54	Arweinydd Ymgysylltu	Dros 20 mlynedd

## ATODIAD 4: Amserlen cyfweiliadau – darparwyr

### gwasanaeth

[Cyn y cyfweiliad, bydd yr ymchwilydd wedi adolygu ymatebion y cyfweilai i'r arolwg, yn enwedig ei rôl swydd (C4), p'un a yw wedi defnyddio technoleg gydag oedolion hŷn ai peidio (C14, 15, 16, 17) ac a yw wedi gwerthuso hyn (27). ), a'u canfyddiadau o rwystrau/effeithiau cadarnhaol (C18, 25, 26)]

Diolch am gymryd rhan yn y prosiect hwn. Fel y gwyddoch, mae gennym ddi-ddordeb yn eich profiadau a'ch dealltwriaeth o dechnoleg, unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith pobl hŷn yng Nghymru. Yn yr alwad hon, byddaf yn gofyn rhai cwestiynau i chi am hyn. Nid oes unrhyw atebion cywir nac anghywir, mae gennym ddi-ddordeb mewn deall eich profiadau. Byddaf yn cofnodi'r hyn sy'n cael ei ddweud yn yr alwad hon fel y gellir ei deipio'n ddiweddarach, ond bydd unrhyw wybodaeth a allai ddatgelu pwy ydych chi, megis enwau pobl neu leoedd, yn cael ei dileu. Os hoffech chi stopio ar unrhyw adeg yn ystod yr alwad, rhowch wybod i mi, ac does dim rhaid i chi ateb unrhyw gwestiynau nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus â nhw.

Cyn i ni ddechrau'r cwestiynau, y cyfan sydd angen i mi ei wneud yw mynd drwy'r datganiadau caniatâd a oedd ynghlwm wrth y daflen wybodaeth. Byddaf yn darllen pob datganiad ar goedd a phe gallech ddweud eich bod yn cytuno i bob un, neu gofynnwch imi egluro unrhyw beth.

→ edrychwch ar y ffurflen gydsynio

[Dechrau recordio]

#### *Cefndir/gosodiad golygfa*

1. I ddechrau, a fydddechystal â rhoi trosolwg byr o'ch rôl ac o'r sefydliad yr ydych yn gweithio iddo.
2. A allech ddweud wrthyf am y gwaith y mae eich sefydliad yn ei wneud (neu'r sefydliadau yr ydych yn eu comisiynu) gyda phobl hŷn? (*Awgrym - (os yw'n berthnasol) sut mae hyn yn wahanol, os o gwbl, i'r gwaith rydych chi'n ei wneud gyda phoblogaethau eraill?*)
  - Faint o ffocws sydd ar atal unigrwydd ac ynysu cymdeithasol? (*Awgrymiadau – pa grwpiau yr effeithir amynt fwyaf*)

## Rôl ddigidol wrth atal/lliniaru unigrwydd

3. Os meddylwch yn ôl i ddyddiau cynnar COVID-19, pa fath o sgysiau a gafwyd yn eich sefydliad ynghylch sut y gellid/dylid defnyddio technoleg ddigidol i atal neu i liniaru unigrwydd neu ynysu cymdeithasol? (*Awgrymiadau - pa mor wahanol oedd hyn i'r hyn roeddech yn ei wneud cyn COVID-19? A oedd gennych chi ddewis o ran pa dechnoleg fyddai'n cael ei defnyddio, neu sut, neu a oedd hyn yn orfodol?*)
- Beth oeddech chi a'ch cydweithwyr yn meddwl oedd y manteision a'r anfanteision o ddefnyddio technoleg i'r diben hwn? (*Awgrymiadau – ar beth oedd y safbwyntiau hyn yn seiliedig – beth ddywedodd eraill, profiad personol?*)
  - Pam wnaethoch chi benderfynu defnyddio/peidio â defnyddio technoleg? [cyfeiriwch at yr ymatebion i'r arolwg ynghylch a oeddent yn defnyddio technoleg ai peidio – C14, 15, 16, 17] (*Awgrymiadau - Beth oeddech chi'n ei ystyried, a drafodwyd mynediad at galedwedd a meddalwedd, a drafodwyd diogelwch data, pa dystiolaeth y gwnaethant seilio eu penderfyniad arno ?*)
  - Ydych chi wedi rhoi cynnig ar unrhyw dechnoleg o'r blaen nad yw wedi gweithio?
  - Pam nad oedd yn gweithio iddyn nhw (e.e. nad oedd yn bodloni anghenion eu defnyddwyr, a oedd diffyg cefnogaeth hirdymor ac ati)?
4. [Os gwnaethant ddefnyddio technoleg] A wnewch chi roi **mwyafrif** imi am y prif ffyrdd y defnyddiwyd technoleg ddigidol yn eich sefydliad i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn ystod COVID-19? (*Awgrymiadau - beth a wnaed, pam, gan ddefnyddio pa blatfformau, gyda phwy, pa mor aml*).
- 1
- Yn gyffredinol, a wnaethoch chi gyrraedd eich nod; ydych chi'n ystyried bod hwn yn llwyddiant? (*Awgrymiadau: beth mae llwyddiant yn ei olygu?*)
  - A oedd yn fwy llwyddiannus o ran lleihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol i rai grwpiau o gymharu ag eraill? [C25 (cadarnhaol) C26 (negyddol)] (*awgrymiadau: i bwy y gweithiodd yn dda/ddim cystal; pam rydych chi'n meddwl bod hyn yn wir?*)
  - O'r defnyddwyr gwasanaeth hynny a ymgysylltodd â'r dechnoleg, beth yn eich barn chi oedd eu cymhelliad i wneud hynny ac i barhau i ymgysylltu?
  - Os oedd yna unrhyw ddefnyddwyr gwasanaeth a geisiodd ddefnyddio technoleg ond a stopiodd wedyn, a wyddoch chi pam y gwnaethant roi'r gorau iddi? Beth rydych chi'n meddwl y gellid ei wneud, os o gwbl, i helpu'r bobl hyn i barhau i ymgysylltu â'r gwasanaeth drwy dechnoleg?

- Os oedd eich defnyddwyr gwasanaeth yn dod ar draws unrhyw broblemau technegol, pa gymorth a ddarparwyd (os o gwbl)? [cyfeiriwch at ymatebion yr arolwg ar gyfer cwestiynau 18-20]
  - Un mater y gwyddom sy'n rhwystr i rai oedolion hŷn yw **ofn defnyddio technoleg**, naill ai oherwydd nad ydynt eisiau torri'r dyfeisiau neu oherwydd eu bod yn ofni sgamiau rhyngwyd. A oedd hyn yn broblem i'r oedolion hŷn rydych yn gweithio gyda nhw ac, os felly, beth (os o gwbl) a wnaed i helpu i oresgyn yr ofnau hyn?
  - Pa effaith gafodd defnyddio technoleg fel hyn arnoch chi a'ch cydweithwyr a'r gwaith rydych chi'n ei wneud?
5. A oedd unrhyw **effeithiau cadarnhaol annisgwyl** o ddefnyddio/peidio â defnyddio technoleg ddigidol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol? A oedd unrhyw **effeithiau negyddol annisgwyl** o ddefnyddio/peidio â defnyddio technoleg ddigidol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol?
- *(Awgrymiadau - manylion?)*
6. Yn eich ymatebion i'r arolwg, dywedasoch eich bod yn rhagweld mai'r cydbwysedd o gymorth wyneb yn wyneb a chymorth o bell y bydd eich sefydliad yn ei ddarparu yn y misoedd nesaf yw [ymateb cwestiwn 33] – pam rydych chi wedi penderfynu mynd gyda/peidio â mynd gyda chyfuniad o wyneb yn wyneb ac o bell? *(Awgrym: beth fyddai ei angen i wneud defnydd wyneb yn wyneb ac o bell yn llwyddiannus ar gyfer eich defnyddwyr gwasanaeth a'ch sefydliad, neu a ydych chi'n teimlo nad yw hyn yn briodol?)*

2

7. [Os byddant yn defnyddio technoleg yn y dyfodol] A ydych yn bwriadu gwneud unrhyw werthusiad ffurfiol o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol eich defnyddwyr gwasanaeth a/neu'r [dechnoleg y maent yn bwriadu ei defnyddio]?

3

- [Os byddant] Sut byddwch chi'n gwneud hyn? A oes unrhyw gymorth a fyddai'n eich helpu i wneud hyn?
- [Os nac oes] Pam lai? A oes unrhyw gymorth a allai eich helpu i wneud hyn?

## ASTUDIAETH ACHOS

**Os dywedasant 'na' yn yr arolwg ...ond mae'n ymddangos yn briodol - Gofynnwch am y posibilrwydd o gwblhau astudiaeth achos. Cynghorwch: nid oes unrhyw bwysau ond byddaf yn dilyn i fyny ar ôl y cyfweiliad trwy anfon templed y gallwch ei gwblhau a'i ddychwelyd ataf gydag astudiaeth achos o**

## **enghraifft addawol o'r modd y defnyddiwyd technoleg i leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn.**

### **Os gwnaethon nhw ateb yn gadarnhaol yn yr arolwg**

Diolch i chi am roi'r amser i siarad â mi heddiw. Yn olaf, ar ddiwedd yr arolwg ar-lein, dywedasoch wrthym y byddech yn fodlon rhannu 'astudiaeth achos' o enghraifft addawol o'r modd y mae technoleg wedi cael ei defnyddio i leihau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ymhlith oedolion hŷn. [Efallai eu bod eisoes wedi crybwyll enghreifftiau yn ystod y cyfweiliad]. Er mwyn i ni gasglu'r astudiaethau achos hyn at ei gilydd, rydym wedi creu templed i chi ei lenwi i ddisgrifio'r hyn a wnaethpwyd a pha effaith a gafodd. Os byddaf yn anfon y templed hwn atoch ar ôl y cyfweiliad heddiw, a fydddech chi'n hapus ei lenwi a'i ddychwelyd ataf?

- Yn ddelfrydol, byddai'n ddefnyddiol pe gallech gael hwn yn ôl ataf o fewn pythefnos – a fyddai hynny'n bosibl?
- *[Gallwn fod yn hyblyg ar y dyddiad cau os bydd angen ychydig mwy o amser arnynt, a gallwn anfon e-bost atgoffa]*
- *[Os oes unrhyw broblemau gyda'r broses hon, cynigiwch y dewis i'r cyfranogwr anfon dogfennau perthnasol eraill a allai fod ganddynt, neu adrodd y stori ar lafar os bydd amser]*

### **Recriwtio oedolion hŷn**

Cynghorwch y cyfranogwr – 'Efallai y byddwn hefyd mewn cysylltiad â chi eto yn y flwyddyn newydd ynghylch y posibilrwydd o'n helpu i recriwtio rhai oedolion hŷn drwy eu gwahodd i gymryd rhan yn yr astudiaeth. Byddwn yn cysylltu â chi am hyn ar wahân a gallwch benderfynu yn nes at yr amser fel nad oes pwysau heddiw.'

[Os ydynt yn teimlo y byddent yn gallu helpu gyda hyn] – gofynnwch iddynt faint o wahoddiadau y gallent eu hanfon a pha fath o bobl allai fod? E.e. pobl sydd wedi cynnal grŵp cymdeithasol a aeth ar-lein, neu bobl yr oeddent yn parhau i weithio gyda nhw ond sydd wedi/heb ddefnyddio technoleg ac ati.

### **Diolch yn fawr a chloi.**



## ATODIAD 5: Cyfranogwyr y cyfweiliad – oedolion

### hŷn

Tabl 4: Nodweddion oedolion hŷn a gymerodd ran mewn cyfweiliadau

<b>Rhif y Cyfranogwr</b>	<b>Rhyw</b>	<b>Oed*</b>	<b>Awdurdod lleol</b>
P301	Menyw	70	Sir Ddinbych
P302	Menyw	76	Wrecsam
P303	Menyw	Anhysbys	Bro Morgannwg
P304	Menyw	Anhysbys	Powys
P305	Menyw	81	Powys
P306	Menyw	Anhysbys	Anhysbys
P307	Dyn	81	Caerffili
P308	Menyw	Anhysbys	Ceredigion
P309	Dyn	Anhysbys	Sir Gaerfyrddin
P310	Dyn	Anhysbys	Sir Gaerfyrddin
P311	Dyn	80	Rhondda Cynon Taf
P312	Dyn	71	Sir Gaerfyrddin
P313	Dyn	87	Sir Gaerfyrddin
P314	Menyw	78	Caerdydd
P315	Menyw	77	Gwynedd
P316	Dyn	77	Caerdydd
WP317	Menyw	Anhysbys	Anhysbys

\* yr oedran cymhwyso lleiaf ar gyfer cyfranogwyr oedd 65

## ATODIAD 6: Amserlen cyfweliadau – oedolion hŷn

[Os bydd y cyfranogwr yn dangos arwyddion o drallod ar unrhyw adeg yn ystod yr alwad, bydd y cyfwelydd yn oedi'r cyfweliad ac yn gofyn i'r cyfranogwr a hoffai stopio neu gymryd egwyl. Bydd y cyfwelydd yn cynnig manylion i'r cyfranogwr am wasanaethau cymorth a allai fod o gymorth iddynt – Age Cymru a'r Samariaid – ac yn awgrymu i'r cyfranogwr gysylltu â'i feddygfa teulu, os yw'n briodol.

\*\*\*\*\*

Diolch i chi am gytuno i gymryd rhan yn y prosiect hwn. Fel y gwyddoch, mae gennym ddiddordeb mewn clywed am brofiadau pobl o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ac yn y pandemig a'r pethau sydd wedi helpu hyn neu efallai ei wneud yn waeth. Felly yn yr alwad hon, byddaf yn gofyn rhai cwestiynau i chi am y materion hyn - does dim atebion cywir nac anghywir, mae gennym ddiddordeb yn eich barn. Byddaf yn cofnodi'r hyn sy'n cael ei ddweud yn yr alwad hon fel y gellir ei deipio'n ddiweddarach, ond bydd unrhyw wybodaeth a allai ddatgelu pwy ydych chi, megis enwau pobl neu leoedd, yn cael ei dileu. Os hoffech chi stopio ar unrhyw adeg yn ystod yr alwad, rhowch wybod i mi, ac does dim rhaid i chi ateb unrhyw gwestiynau nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus â nhw.

Cyn i ni ddechrau'r cwestiynau, y cyfan sydd angen i mi ei wneud yw mynd drwy'r datganiadau caniatâd a oedd ynghlwm wrth y daflen wybodaeth. Byddaf yn darllen pob datganiad ar goedd a phe gallech ddweud eich bod yn cytuno i bob un, neu gofynnwch imi egluro unrhyw beth.

→ edrychwch ar y ffurflen gydsynio

### *Cefndir/gosodiad golygfa*

I ddechrau, byddai'n ddefnyddiol i mi gael darlun o'ch bywyd cyn y pandemig. Felly, a wnewch chi ddweud ychydig wrthyf am sut y gwnaethoch chi gymdeithasu a chadw mewn cysylltiad â phobl yn y flwyddyn yn arwain at y pandemig (2019/dechrau 2020)?

- Diddordeb mewn: ffrindiau a theulu; cyfathrebu ar gyfer gwaith/gwirfoddoli; derbyn unrhyw ofal/cymorth gan sefydliadau; rheoleidd-dra ac amllder cyfathrebu (h.y. ceisio cael darlun o faint o gysylltiad cymdeithasol a ddigwyddodd mewn wythnos arferol)

Ac, yn dal i feddwl am cyn y pandemig, pa dechnoleg, os o gwbl, wnaethoch chi ei defnyddio i gadw mewn cysylltiad â phobl? Wrth dechnoleg rydym yn golygu pethau fel ffonau (llinell dir a symudol), galwadau fideo, negeseuon testun ac ati

- A wnaethoch chi ddefnyddio unrhyw un o'r pethau hyn i gadw mewn cysylltiad â phobl cyn y pandemig? Pa rai? Pam y rhain? Faint o lwyddiant a gawsoch? Hawdd/anodd, a gawsoch chi gymorth (e.e., unrhyw wersi i'ch rhoi ar ben ffordd â defnyddio technoleg)?
- Pa mor hyderus oeddech chi wrth ddefnyddio'r dechnoleg hon? Ydych chi'n fwy hyderus wrth ddefnyddio technoleg i wneud pethau eraill, fel siopa neu drefnu apwyntiadau? Pa mor aml y byddech chi'n gwneud hyn?

A wnaethoch chi wyllo'r teledu neu wrando ar y radio lawer cyn y pandemig?

Os ydych chi'n meddwl am y bobl rydych chi'n eu hadnabod - ydych chi'n meddwl bod unrhyw un ohonyn nhw'n unig neu'n ynysig yn ystod pandemig COVID-19? A beth amdanoch chi?

Pa brofiad, os o gwbl, o unigrwydd neu ynysu cymdeithasol oedd gennych chi cyn y pandemig?

- (os oedden nhw'n teimlo'n unig/yn ynysig) Beth wnaethoch chi os oeddech chi'n teimlo'n unig/yn ynysig? A oedd unrhyw beth oedd yn eich helpu i deimlo'n llai unig neu ynysig?

### *Profiad yn ystod y pandemig*

Gan feddwl nawr am eich profiad yn ystod y pandemig, a wnewch chi ddweud ychydig wrthyf am sut yr effeithiwyd ar eich cysylltiadau a'ch rhyngweithio â phobl?

- Anogwch y perthnasoedd a'r rhyngweithiadau a grybwyllwyd ar gyfer y cyfnod cyn y pandemig. A gawsant unrhyw gyfleoedd i wneud cysylltiadau newydd?

[Gadewch i'r hyn a ddywedwyd uchod eich arwain am brofiadau blaenorol o unigrwydd] Mae hynny'n swnio fel eich bod weithiau yn teimlo'n fwy/llai unig ac ynysig yn y pandemig nag y gwnaethoch o'r blaen? A wnewch chi ddweud ychydig wrthyf am hynny?

- [Os mwy] A oes unrhyw beth wedi helpu i leihau hyn (Awgrymiadau – teledu/radio/hobiau/galwadau ffôn ac ati)?
- [Os yn llai] Beth rydych chi'n meddwl sy'n helpu i beidio â theimlo'n unig/yn ynysig?

A ydych chi wedi defnyddio mwy ar dechnoleg, neu wedi rhoi cynnig ar unrhyw dechnolegau newydd, ers dechrau'r pandemig i gadw mewn cysylltiad â phobl?

- [Os do] A wnewch chi ddweud ychydig wrthyf am hyn – beth rydych chi wedi rhoi cynnig arno? Pa mor hawdd neu anodd rydych chi wedi'i gael wrth ddefnyddio X i gyfathrebu? Beth rydych chi'n ei deimlo am ddefnyddio technoleg i gyfathrebu â phobl (ofn/hyder/diffyg diddordeb – beth sy'n achosi'r teimpladau hyn)?
- [Os na] Pam bod hyn (ofn/hyder/diffyg diddordeb – beth sy'n achosi'r teimpladau hyn)?

A fyddai unrhyw beth yn helpu neu'n gwneud i chi eisiau defnyddio technoleg yn fwy i gyfathrebu â phobl?

- Ydych chi'n meddwl y dylid defnyddio mwy ar dechnoleg i helpu i atal unigrwydd ac ynysu? [Os oes] Sut? [Os na] Pam lai?

Dyna fy holl gwestiynau ond a oes unrhyw beth arall yr hoffech ei ychwanegu?

Diolch i'r pennaeth am roi o'i amser.

Gofynnwch pa dalebau £20 yr hoffent eu derbyn (John Lewis, Marks & Spencer, archfarchnad, Amazon) a sut orau i'w hanfon (e-bost neu bost).

## ATODIAD 7: Astudiaethau achos a ddarperir gan

### ddarparwyr gwasanaethau

Mae'r rhain yn grynodebau o'r holl astudiaethau achos a ddarparwyd sy'n ymwneud ag oedolion hŷn.

#### Llesiant Delta

##### Sir Gaerfyrddin

Ymunodd Edward, gŵr gweddw a oedd yn gwella ar ôl llawdriniaeth ddiwedd 2019, â **gwasanaeth Delta Connect** ym mis Mawrth 2020 pan rwystrodd y cyfnod clo ymweliadau rheolaidd gan ei deulu. Neilltuwyd swyddog lles cymunedol iddo, a oedd yn galw unwaith yr wythnos, ac roedd uned gartref 'Lifeline' a thlws crog wedi'u gosod ar gyfer galwadau brys. Wedi darganfod bod y sgysiau wythnosol wedi dod ag ef 'yn ôl o ddyfnderoedd anobaith' - mae'n ddefnyddiol cael rhywun heblaw'r teulu i siarad ag ef a rhoi tawelwch meddwl iddo.

Cafodd Beryl lechen gan y gwasanaeth Connect, ac roedd hynny hefyd wedi magu ei hyder i'w ddefnyddio mewn sesiwn arddangos, y daeth ei mab a'i merch-yng-nghyfraith iddi hefyd. Mae hi'n defnyddio'r llechen i gysylltu â theulu sy'n byw dramor, i wrando ar gerddoriaeth ac i dderbyn galwadau lles gan dîm Connect – a gafodd groeso arbennig yn ystod y cyfyngiadau symud gan ei bod yn mwynhau sgwrs.

#### Ceredigion

Ymunodd Mrs Jones â Delta Connect ym mis Hydref 2020 – mae hi'n gwerthfawrogi'n arbennig y llechen a ddarparwyd ganddynt, y mae'n ei defnyddio i dderbyn cymorth digidol gan Delta. Mae hi'n ei chael hi'n hawdd ei ddefnyddio.

Ymunodd Mr a Mrs Evans â Delta Connect ym mis Rhagfyr 2020 ar ôl i'r gŵr gwympto ar sawl achlysur, gan olygu bod angen ymweld ag ysbytai. Mae ganddo nifer o broblemau iechyd gan gynnwys dementia. Cawsant offer gofal a alluogir gan dechnoleg (TEC) a mynediad 24/7 i Dîm Ymateb Cymunedol Connect, a gynorthwyodd gyda chwympiadau yn y dyfodol, gan arwain at lai o ymweliadau ag ysbytai. Mwynhaodd y wraig alwadau lles hefyd a derbyniodd gefnogaeth i ail-gysylltu â'r gymuned. Roedd y pâr yn teimlo bod y gwasanaeth yn galonogol ac yn gwerthfawrogi'r ffaith ei fod yn eu galluogi i fyw'n gymharol annibynnol gartref.

Fe wnaeth Swyddog Delta Tech gyfeirio menyw at y gwasanaeth Connect wrth osod offer TEC yn ei chartref, ar ôl dysgu ei bod wedi cwmpo sawl gwaith yn ddiweddar. Mae mynediad 24/7 i Dîm Ymateb Cymunedol Connect a thechnoleg canfod codymau wedi rhoi tawelwch meddwl iddi hi a'i theulu.

## Sir Benfro

Cyfeiriwyd Mrs Rees a'i gŵr at Delta Connect am asesiad gofal gan eu bod wedi symud i'r ardal yn ddiweddar cyn COVID-19 ac felly nid oedd ganddynt deulu/ffrindiau yn byw yn lleol i helpu gyda'i gŵr, a oedd â COPD. Cawsant becyn TEC wedi'i deilwra, gan gynnwys mynediad 24/7 i Dîm Ymateb Cymunedol Connect a galwadau lles rheolaidd, a rhoddwyd llechen iddynt sydd wedi eu helpu i gysylltu â phobl yn y gymuned trwy'r **ap 'Connect to Wellbeing'**. Fe wnaeth y galwadau lles gyda Delta ei helpu i gael mynediad at/dehongli llythyrau gwarchod, cardiau gofalywr, parseli bwyd a chymorth cynnal a chadw cadair olwynion ei gŵr.

Ymunodd Mrs Edwards (80) â Delta Connect ym mis Ionawr 2021 – mae'n ofalwr ar gyfer ei mab 61 oed sydd ag anaf i'r ymennydd ond sydd angen cymorth ychwanegol oherwydd bod ei hiechyd yn gwaethygu. Mae offer achubiaeth TEC wedi rhoi tawelwch meddwl iddi ac mae'n mwynhau'r galwadau lles wythnosol (nid yw ei mab yn gallu siarad).

Darparodd Delta lechi i Mr a Mrs Davies a dangosodd sut i'w defnyddio, a oedd yn eu galluogi i gadw mewn cysylltiad pan symudodd Mr Davies i gartref nyrsio yn ystod COVID. Cysylltodd Delta â'r cartref i sicrhau bod llwybrydd yn cael ei osod yn ystafell Mr Davies.

## Innovate Trust

Datblygu **ap Insight** ar ddechrau'r pandemig ar gyfer pobl sydd ag anableddau dysgu yng Nghymru (gan gynnwys rhai pobl 65+). Galluogi defnyddwyr i gadw mewn cysylltiad yn ddiogel ac i Innovate gyflwyno'r gweithgareddau y maent fel arfer yn eu darparu yn bersonol ar-lein, e.e. ioga, gwersi cerddoriaeth, garddio, coginio ac ati. Mae cyfarfodydd rheolaidd gyda defnyddwyr i roi adborth ac awgrymiadau ar gyfer gwella'r ap. Mae aelodau wedi cynyddu eu sgiliau digidol ac wedi magu hyder. Mae'r ap wedi ennill gwobrau ac mae wedi galluogi Innovate i gyrraedd pobl na fyddent fel arfer yn eu cyrraedd (e.e., rhai gydag iechyd corfforol gwael, rhai sy'n byw'n wledig neu rai sydd ond yn isel eu hyder). Mae'r ap wedi ehangu'n fawr ers iddynt ddechrau ac maent newydd dderbyn cyllid i barhau i ddatblygu.

## Men's Sheds Cymru

Yn ystod y pandemig, symudodd Men's Sheds eu cyfarfodydd ar-lein trwy Zoom. I ddechrau roedd yn ymddangos yn addawol ond yn raddol gostyngodd y niferoedd i tua 10% o'r gynulleidfa arferol er bod rhai grwpiau lleol unigol yn parhau. Roedd yn ymddangos bod aelodau hŷn yn teimlo'n fwy cyfforddus wrth ddefnyddio cyfrifiaduron personol/gliniaduron yn hytrach na ffonau ond roedd mynediad at y rhain weithiau yn broblem yn ogystal â diffyg cefnogaeth dechnegol ac ofn sgamiau. Nid ydynt yn dilyn y llwybr technoleg am y tro ond mae siarad ar y ffôn (galwadau hen ffasiwn) yn opsiwn da.

## Cyngor Dinas Casnewydd

Darparodd y tîm OT ddyfais glyfar cartref i Mr K a dangosodd iddo sut i'w defnyddio. Hefyd wedi darparu bylbiau golau a ffenestri clyfar, sy'n helpu Mr K i fyw'n fwy annibynnol (mae ganddo MS). Fe wnaeth system galwad fideo y ddyfais ei helpu i gadw mewn cysylltiad â'i fab yn ystod Covid.

## Tîm Digidol Cyngor Caerdydd

Sefydlodd hybiau cymunedol a darparodd lechi a lwfansau data i bobl oedd yn wynebu ynysu. Mae'r hybiau'n darparu cymorth personol 1-i-1 i helpu pobl i ddefnyddio eu dyfeisiau - yn yr astudiaeth achos a ddarparwyd, roedd y llechen a'r gefnogaeth wedi galluogi menyw hŷn i ymuno â sesiynau Zoom ei chôr, cael mynediad at ei negeseuon e-bost a chadw mewn cysylltiad â'i theulu. Mae'r tîm wedi canfod bod meithrin hyder digidol pobl yn bwysig - mae dangos i bobl sut y gallant elwa ar dechnoleg a dysgu sut i'w defnyddio'n ddiogel, gam wrth gam, yn hanfodol i oresgyn eu hofnau. Hefyd mae gallu darparu dyfeisiau am ddim wedi bod o gymorth mawr.

## Manylion am yr Awduron

**Julie Barnett** - Athro Seicoleg Iechyd ym Mhrifysgol Caerfaddon

**Fiona Gillison** - Athro Seicoleg Iechyd ym Mhrifysgol Caerfaddon

**David Ellis** - Uwch Ddarlithydd yn yr Ysgol Rheolaeth ym Mhrifysgol Caerfaddon

**Elisabeth Gray** - cydymaith ymchwil ym Mhrifysgol Bryste

**Fran Baber** - cynorthwydd ymchwil ym Mhrifysgol Caerfaddon

**Estelle Corbett** - cynorthwydd ymchwil ym Mhrifysgol Caerfaddon

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

**Arweinydd WCPP**

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

+44 (0) 29 2087 5345

[info@wcpp.org.uk](mailto:info@wcpp.org.uk)

**OGL** Mae'r adroddiad hwn wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored