



Y GWAHANIAETH
GALL **TECHNOLEG**
WNEUD



Astudiaeth Achos: **Margaret**

Gwraig weddw sy'n 90 oed yw Margaret, sy'n byw mewn tŷ teras hanner milltir o ganol tref Llanelli. Mae ganddi dri o blant sydd i gyd yn byw ymhell i ffwrdd, a theulu estynedig sy'n ymweld â hi'n aml. Nid oes ganddi unrhyw incwm heblaw pensiwn y wladwriaeth a lwfans gweini. Mae'n berchen ar ei thŷ ond nid oes ganddo wres canolog. Mae fframiau'r ffenestri gwreiddiol wedi torri ac ni ellir eu hagog. Maen nhw'n creu tipyn o ddrafft pan fydd y gwynt yn chwythu.

Mae Margaret yn credu ei bod yn eithaf da am ei hoedran, ond mae ei harthritis wedi cyfyngu ar ei symudedd yn y blynyddoedd diwethaf, yn enwedig yn ystod y gaeaf. Mae ganddi feddyginiaethau amrywiol i'w cymryd pedair gwaith y dydd gyda phrydau bwyd i helpu â'i chylchrediad, yr arthritis, a'i helpu i fynd i gysgu. Anaml y mae'n bwyta mwy na dau bryd y dydd, oherwydd nid oes ganddi awydd bwyd, ac nid yw'n gallu fforddio prydau bwyd mawr a rheolaidd.

Mae'n edrych ymlaen at yr haf am ei bod yn teimlo bod ganddi fwy o egni pan fydd yr haul yn tywynnu. Mae'n mwynhau eistedd yn ei hystafell fyw gyda'r haul yn tywynnu arni wrth iddi yfed ei the prynhawn. Nid yw'n yfed rhyw lawer y dyddiau hyn, hyd yn oed yn ystod yr haf, gan ei fod yn gwneud iddi fynd i'r toiled yn amlach – ond mae'n mwynhau jin mawr os yw'n cael cyfle.



Y GWAHANIAETH
GALL **TECHNOLEG**
WNEUD



Astudiaeth Achos: **Simon**

Mae Simon yn 22 oed ac mae ganddo syndrom Down, ac roedd yn byw gartref yn Aberhonddu gyda'i deulu nes ei fod yn 18 oed. Aeth i'r ysgol leol, ond cafodd gynnig lle mewn canolfan addysg arbennig 20 milltir o'i gartref. Roedd yn mwynhau yno, ond roedd yn gweld y teithio yn eithaf blinedig. Roedd ei rieni yn ofni hefyd y gallai gollir bws gartref a mynd ar goll gan fod ei synnwyr cyfeiriad yn wael, ac roedd yn amharod i ofyn am gyfarwyddiadau. Felly, pan orffennodd yn y coleg a chael cynnig rhagor o hyfforddiant mewn arlwy a chyfle i fyw mewn tai â chymorth gyda phedwar o'i ffrindiau coleg, roedden nhw i gyd wrth eu bodd.

Gweithiodd popeth yn dda am flwyddyn, a chafodd Simon swydd ran-amser mewn siop fara. Roedd yr oriau'n anghymdeithasol ac yn golygu ei fod yn cael llawer llai o gyfle i gyfarfod â'i ffrindiau, yn enwedig pan symudodd o dŷ wedi'i rannu i'w dŷ newydd ei hun ag un ystafell wely. Er ei fod yn gyffrous, roedd braidd yn nerfus pan ddywedwyd wrtho na fyddai ganddo unrhyw un i'w gynorthwyo yn y dyfodol.

Nid yw tŷ newydd Simon ar lwybr bysiau, ac mae ar gyrion ystâd o dai anwaraidd lle bu cwynion am ymddygiad gwrthgymdeithasol yn ddiweddar. Mae'r tŷ wedi'i ddodrefnu'n llawn ac mae'n cynnwys toiled a chawod mynediad gwastad yn gysylltiedig â'r ystafell wely, ac uned larwm gwasgaredig sy'n gysylltiedig â chanfodyddion mwg a gwres. Mae ganddo gadwyn banig y gall ei phwyso os bydd ganddo broblem, a byddai'r alwad hon yn cael ei hateb gan ganolfan fonitro 24 awr sydd wedi'i lleoli ym Merthyr.



Y GWAHANIAETH
GALL **TECHNOLEG**
WNEUD



Astudiaeth Achos: **Carol**

Mae Carol yn 75 oed ac mae wedi cael diabetes Math 2 sydd wedi'i reoli'n wael ers dros 30 mlynedd. Mae wedi cael trafferth newid ei ffordd o fyw i reoli'r clefyd, ac mae'n parhau i fwyta gormod o gacennau, siocledi a bisgedi heb gynyddu ei lefel o ymarfer corff. Mae hi wedi magu pwysau ac yn rhoi'r bai ar ei meddyginiaeth a'i golwg sy'n dirywio (retinopathi diabetig, sy'n effeithio ar ei gallu ei ddarllen y labeli ar becynnau ac ar ansawdd ei bywyd.

Cafodd ei rhuthro i'r ysbyty'r llynedd pan lewygodd ar y stryd gan fod ei lefelau glwcos yn y gwaed, ei phwysedd gwaed a'i lefel golesterol yn beryglus o uchel. Mae'n cael cyfuniad o feddyginiaethau i'w llyncu ar gyfer ei diabetes a nifer o feddyginiaethau eraill hyd at bedair gwaith y dydd. Mae wedi ei chynghori i brofi ei lefelau glwcos yn y gwaed yn rheolaidd.

Daeth Carol yn wraig weddw ym 1976 ac mae bellach yn byw ar ei phen ei hun mewn tŷ semi â thair ystafell wely, y mae'n berchen arno. Mae wedi cael nifer o berthnasoedd aflwyddiannus, ond nid yw'n dioddef o iselder clinigol, efallai gan fod ganddi grŵp eang o ffrindiau y mae'n mynd allan gyda nhw bob wythnos i gael pryd o fwyd neu i ddigwyddiadau cymdeithasol eraill. Maent yn trefnu'r digwyddiadau hyn gan ddefnyddio ap ar eu ffonau clyfar. Mae'n annhebygol bod Carol yn barod i newid ei ffordd o fyw, ond mae wedi cytuno derbyn technoleg a fydd yn ei helpu hi i helpu ei hun.



Y GWAHANIAETH
GALL **TECHNOLEG**
WNEUD



Astudiaeth Achos: **Tudor**

Bum mlynedd yn ôl, dioddefodd Tudor ddamwain ofnadwy ar ei feic modur tra'r oedd yn gyrru i'r de ar yr A470. Cafodd ei daflu i ffwrdd, a tharodd ei ben ar wal. Bu yn yr ysbyty mewn coma am dair wythnos, a phan ddaeth ato'i hun, nid oedd yn gallu siarad na rheoli ei ddwylo a'i goesau'n llawn. Aeth drwy gyfnod hir o adsefydlu gyda ffisiotherapi poenus, therapi lleferydd a therapi galwedigaethol. Cafodd fynd adref at ei wraig a'i ferch ifanc yn y diwedd ar ôl chwe mis, gyda bag yn llawn meddyginiaeth ar gyfer poen a phroblemau eraill.

Ni allai ei gyflogwr blaenorol gynnig ei hen swydd yn ôl iddo. Roedd gwraig Tudor yn honni nad oedd yr un dyn; aeth i'r siop i nôl ychydig o fwyd yn y bore, ac fe gafodd ei hebrwng gartref heb y nwyddau am 5pm gan heddwas o bentref pum milltir i ffwrdd. Byddai'n rhoi paned o de iddi gyda llaeth, siwgr a dŵr, ond dim sôn o'r te. Gofynnwyd iddo ofalu am ei ferch er mwyn i'w wraig allu mynd i siopa gyda'i ffrind, ond anghofiodd wneud bwyd iddi, ac aeth allan am dro gan adael ei ferch gartref ar ei phen ei hun. Dechreuodd wlychu'r gwêl yn y nos. Ar ôl ffrae ofnadwy gyda'i wraig pan ddangosodd ddiacter nad oedd hi wedi ei weld erioed o'r blaen, cafodd ei orfodi i adael gartref. Mae'n byw mewn fflat bach ar ei ben ei hun erbyn hyn, yn dibynnu ar gymorth gan ffrindiau a gweithwyr gofal, ond mae angen technoleg arno i'w helpu i fyw yn fwy annibynnol.