



Mae'r manylion mewngofnodi i gael mynediad i'r safle yn y Canllaw i'r Hwylusydd a'r Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Trosedd ar garreg y drws

Mae trosedd ar garreg y drws yn cynnwys galwyr ffug yn gallu peri pryder i bobl sy'n agored i niwed a'u hanwyliaid. Fel arfer, bydd galwyr ffug yn ceisio mynd i mewn i dŷ rhywun trwy esgus bod yn rhywun swyddogol; efallai y byddant yn gofyn am gael ymweld neu archwilio rhyw ran o'r cartref, gan gynnwys cwpwrdd mesurydd yn y gegin, y cwpwrdd crasu dillad neu'r blwch ffiwsiau. Yn aml, maent yn honni eu bod o'r cyngor neu gwmni cyfleustodau, a bod angen iddynt ddarllen mesurydd neu archwilio problem bosibl. Efallai y byddant yn honni eu bod yn swyddogion heddlu mewn dillad plaen hyd yn oed, pan maent yn ceisio dwyn arian a phethau gwerthfawr mewn gwirionedd.

Mae amrywiaeth o gynhyrchion a gwasanaethau yn bodoli sy'n gallu helpu i atal galwyr ffug, gan gynnwys nifer o ddyfeisiau diogelwch wrth y drws sy'n galluogi'r deiliad tŷ i siarad â'r galwr heb orfod agor y drws. Mae'r rhain yn cynnwys twll sbïo traddodiadol, yn ogystal â fersiynau digidol mwy soffistigedig, cadwyni drws, intercoms a systemau fideo sy'n galluogi delweddau o alwyr i gael eu recordio a'u gweld o bell ambell waith. Hefyd, mae larymau y gellir eu rhoi wrth y drws, sy'n gallu cael eu gosod i gysylltu â gwasanaeth monitro teleofal – yn dawel, yn ôl yr angen.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi
i gael mynediad i'r safle yn y
Canllaw i'r Hwylusydd a'r
Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Cwypmo

Mae cwypmo'n gyffredin ymhlith pobl hŷn a gall gael canlyniadau trychinebus a all arwain at gollu annibyniaeth a dirywiad graddol sy'n gallu cael effaith ddifrifol ar ansawdd bywyd. Yr hyn sy'n peri pryder penodol yw pan fydd unigolyn yn cwypmo ac yn methu codi, ac felly'n aros ar y llawr am gyfnod maith. Mae'r digwyddiadau hyn, sy'n cael eu galw'n 'gorwedd am amser maith', yn cysylltu'n gryf ag anafiadau difrifol, dadhydradu, hypothermia a chymhlethdodau eraill sy'n cynyddu'r tebygolrwydd o orfod mynd i'r ysbyty, colli annibyniaeth a chyfraddau marwoldeb uwch.

Mae cynhyrchion a gwasanaethau ar gael i helpu i atal pobl rhag cwypmo yn y lle cyntaf (e.e. goleuadau nos awtomatig), ond hefyd i'w galluogi i seinio rhybudd os byddant yn disgyn, naill ai â llaw (gan ddefnyddio cadwyn ddiwifr) neu'n awtomatig er mwyn iddynt gael cymorth priodol cyn gynted â phosibl. Caiff larymau cwypmo awtomatig eu gwisgo neu eu cario gan yr unigolyn, ond gallai cwypmiadau gael eu canfod gan ddefnyddio cynhyrchion eraill sydd wedi'u lleoli yn y cartref hefyd, naill ai'n uniongyrchol (e.e. gan ddefnyddio technegau delweddu) neu'n anuniongyrchol gan ddefnyddio synwryddion sy'n synhwyro pan na fydd rhywun mewn cadair neu yn y gwely (sy'n arbennig o ddefnyddiol ar gyfer canfod cwypmiadau yn y nos). Mae llawer o'r cynhyrchion hyn yn cysylltu â gwasanaeth monitro teleofal a fydd yn ymateb os bydd larwm cwypmo yn canu. Mae rhai canfodyddion cwypmo wedi'u cyfyngu i'w defnyddio yn y cartref, ond mae rhai eraill ar gael i'w defnyddio y tu allan.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi i gael mynediad i'r safle yn y Canllaw i'r Hwylusydd a'r Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Mynd ar goll

Gall mynd allan a mynd ar goll achosi llawer o straen, yn enwedig os nad yw unigolion yn hyderus o ran sut i ymdopi a chael cymorth. Mae hyn yn arbennig o wir os nad ydynt yn gwybod pam y maent mewn lle penodol neu i ble roeddent yn mynd. Gallai unigolion fod yn amharod i ofyn am gymorth a dod yn fwyfwy ofnus a symud i'r cyfeiriad hollol anghywir. Os yw'n dywyll, gallant gerdded am filltiroedd a chael eu hunain mewn sefyllfa beryglus, gan naill ai rhoi eu hunain mewn perygl o ddioddef o oerfel neu o fod mewn damwain traffig.

Mae llawer o gynhyrchion a gwasanaethau i helpu rhywun i lywio i leoliad penodol (e.e. ei gartref) neu alluogi aelod o'r teulu neu ymatebwyr eraill i ddod o hyd iddo a dod ag ef yn ôl i rywle diogel. Mae cynhyrchion yn cynnwys breichled hunaniaeth syml neu fathodynau sy'n darparu gwybodaeth gyswilt ar gyfer gwasanaeth monitro teleofal 24 awr, dyfeisiau olrhain GPS sy'n gweithredu fel cwmpawd electronig i roi cyfarwyddiadau ar ba ffordd i fynd, a dyfeisiau sydd â GPS wedi'i galluogi arnynt sydd wedi'u llunio i gysylltu'r unigolyn ag aelod o'r teulu neu wasanaeth monitro teleofal. Mae ffonau clyfar yn cynnwys GPS hefyd ac mae amrywiaeth o apiau y gellir eu defnyddio i helpu i lywio a seinio rhybudd.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi
i gael mynediad i'r safle yn y
Canllaw i'r Hwylusydd a'r
Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Diogelwch yn y cartref

Mae pobl sydd â chof tymor byr gwael, llai o ddeheurwydd a nam ar y golwg i gyd mewn perygl o ddamweiniau yn y cartref. Gallai'r rhain gynnwys cwmpiadau, ond hefyd damweiniau sy'n digwydd wrth gyflawni gweithgareddau domestig. Os ydynt yn byw ar eu pennau eu hunain, efallai na fyddant yn gallu cymryd camau i oresgyn y broblem ar eu pennau eu hunain, a byddant yn llai tebygol o ddarganfod argyfwng yn gyflym.

Mae'n well ceisio atal y problemau hyn rhag codi yn y lle cyntaf trwy ddefnyddio offer sy'n helpu'r tasgau i gael eu cyflawni'n fwy diogel neu drwy atgoffa'r unigolyn i gymryd rhagofalon priodol. Os bydd damweiniau'n digwydd, mae'n hanfodol eu canfod yn gyflym a chymryd camau gweithredu priodol. Mae canfod yn cynnwys defnyddio synwryddion electronig sy'n gallu amlygu problem fel nwy, gorlifo neu dân, a darparu larwm. Fodd bynnag, nid yw llawer o bobl sy'n agored i niwed yn gallu ymateb ac mae angen monitro ac ymyrraeth o bell arnynt, sy'n gallu cael eu cyflawni gan ganolfan fonitro teleofal 24 awr.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi
i gael mynediad i'r safle yn y
Canllaw i'r Hwylusydd a'r
Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Hypoglycaemia

Hypoglycaemia, neu "hypo", yw lefel annormal o isel o siwgr (glwcos) yn y gwaed, sy'n golygu nad oes gan y corff ddigon o egni i gyflawni ei weithgareddau. Yn fwyaf cyffredin, mae'n gysylltiedig â diabetes ac yn digwydd os bydd unigolyn yn cymryd gormod o inswlin neu feddyginiaethau eraill, yn colli pryd o fwyd neu'n gwneud ymarfer corff yn rhy galed. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael rhyw fath o rybudd, fel teimlo'n llwglyd, crynu neu chwysu cyn iddynt lewygu. Mae hefyd yn bosibl i hypoglycaemia ddigwydd wrth i rywun gysgu, a all achosi chwysu gormodol, trafferth cysgu, a gall arwain at yr unigolyn yn teimlo'n flinedig ac yn ddryslyd pan fydd yn deffro.

Gallai pobl ddiabetig gael eu cynghori i fonitro'r lefelau glwcos yn y gwaed yn ystod y dydd ac yfed diod siwgraid er mwyn atal hypo rhag digwydd. Ceir cynhyrchion sy'n cael eu gwisgo gyda'r nos i ganfod symptomau hypo a deffro'r sawl sy'n eu gwisgo â larwm clywadwy er mwyn iddynt allu cymryd camau cywirol.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi
i gael mynediad i'r safle yn y
Canllaw i'r Hwylusydd a'r
Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Nam ar y golwg

Gall colli eich golwg arwain at nifer o broblemau sy'n gallu effeithio ar allu unigolyn i fyw'n annibynnol a mwynhau ansawdd bywyd da. Gall fod yn anodd mynd allan a defnyddio cludiant cyhoeddus. Gall pobl sy'n ddall neu sy'n gweld yn rhannol addasu yn eu cartrefi ac mae gan lawer ohonynt strategaethau ymdopi sy'n eu galluogi i ganfod eu ffordd o gwmpas heb fwrw yn erbyn rhwystrau. Efallai y bydd angen cymorth ar rai ohonynt i fwynhau gweithgareddau hamdden, fel gwyllo'r teledu. Gall diogelwch a sicrwydd fod yn anodd hefyd, oherwydd efallai na fyddant yn gallu synhwyro presenoldeb pobl ddieithr neu arwyddion problem sy'n dod i'r amlwg yn y gegin, er enghraifft.

Mae amrywiaeth o ddyfeisiau ar gael i helpu i oresgyn problemau sy'n gysylltiedig â nam ar y golwg, fel dyfeisiau lleoli GPS sydd ag iaith lafar wedi'i recordio arnynt i gyhoeddi lleoliadau a chyfarwyddiadau; dyfeisiau sy'n trosi testun i iaith lafar, sy'n gallu gweithio ar lyfrau, papurau newydd neu eitemau printiedig eraill; offer electronig sy'n siarad, fel cloriannau cegin a jygiau mesur; apiau sy'n gweithio gyda camera ffôn clyfar i roi cyd-destun neu liwiau; a chyfrifiaduron â rhyngwynebau sy'n eu galluogi i gael eu defnyddio gan bobl ddall neu bobl sy'n gweld yn rhannol.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi
i gael mynediad i'r safle yn y
Canllaw i'r Hwylusydd a'r
Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Anymataliad

Anymataliad wrinol yw pasio wrin yn anfwriadol. Mae hefyd yn cael ei alw'n enwresis ambell waith. Gall fod yn ambell i ollyngiad bach, diferynnu ar ôl pasio wrin, neu golli rheolaeth lwyr o'r bledren, a gall yr unigolyn fod yn ymwybodol ohono neu gall ddigwydd heb i'r unigolyn wybod. Gall anawsterau o ran gwybod pryd a sut i ddefnyddio'r toiled ddod yn broblem i bobl â dementia, yn enwedig wrth i'r cyflwr waethygu. Efallai na fydd rhai pobl ag anabledau dysgu yn cyflawni ymataliad, tra gall rhai clefydau niwrolegol ac anafiadau i'r pen/ymennydd arwain at golli ymataliad a rheolaeth.

Mae llawer o wahanol ddulliau o reoli anymataliad a damweiniau yn ymwneud â mynd i'r toiled. Mae'r rhain yn cynnwys addasiadau i'r cartref i wneud y llwybr i'r toiled yn gynt, yn fwy diogel ac yn haws; goleuadau awtomatig i helpu i arwain yr unigolyn i'r toiled gyda'r nos a'u hatgoffa i fynd i'r toiled ar adegau penodol. Mae synwryddion enwresis ar gael hefyd, sydd naill ai'n glynu wrth ddillad neu badiau sy'n cael eu gwisgo, neu'n glynu wrth y gwely i roi gwybod i'r unigolyn neu ofalwr bod angen newid y pad neu'r dillad gwely.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi
i gael mynediad i'r safle yn y
Canllaw i'r Hwylusydd a'r
Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Cadw'n oer

Yn ystod misoedd yr haf, gall y tymheredd amgylchynol godi'n gyflym. Gall hyn arwain at straen gwres ac, mewn achosion eithafol, lludded gwres neu drawiad gwres os yw'r corff mewn mwy o wres nag y gall ymdopi ag ef. Mae pobl hŷn a'r rhai sydd ag anableddau corfforol mewn perygl penodol, yn enwedig os nad ydynt yn gallu cymryd camau priodol i leihau'r risgiau.

Mae amrywiaeth o ddyfeisiau a systemau ar gael i helpu i reoli'r broblem, gan gynnwys: thermomedrau electronig ar gyfer y tu mewn a'r tu allan, sy'n gallu monitro'r amodau; gwyntyllau electronig sy'n gallu helpu i gylchredeg yr aer; systemau aerdymheru; clustogau oer; a dyfeisiau monitro gweithgarwch y gellir eu gwisgo, sy'n gallu rhoi arwydd o ddefnyddio gormod o egni.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi
i gael mynediad i'r safle yn y
Canllaw i'r Hwylusydd a'r
Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Cadw'n gynnes

Gall byw mewn amgylchedd oer gael effaith sylweddol ar iechyd. Un o'r ffyrdd gorau i gadw'n iach yn ystod y gaeaf yw cadw'n gynnes, ac mae hyn yn golygu gwresogi'r cartref i dymheredd cyfforddus (rhwng 18°C – 21°C ar gyfer yr ystafell fyw). Gall hyn helpu i atal annwyd, y ffliw neu afiechydon mwy difrifol.

Mae nifer o gynhyrchion mesur tymheredd ar gael i fonitro addasrwydd y tymheredd yn y cartref, sy'n darparu larymau neu rybuddion os bydd y tymheredd yn gollwng islaw terfyn diffiniedig (y gellir ei raglennu'n aml). Gall rhai ohonynt fod â therfynau gwahanol ar gyfer gwahanol adegau o'r dydd (a'r nos), a gallant gysylltu â gwasanaethau monitro teleofal neu'n uniongyrchol â gofalwyr gan ddefnyddio negeseuon testun a/neu negeseuon e-bost.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi i gael mynediad i'r safle yn y Canllaw i'r Hwylusydd a'r Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Rheoli meddyginiaeth

Defnyddio meddyginiaeth yw'r ffurf fwyaf cyffredin o driniaeth mewn gofal sylfaenol, ond gall ei heffeithiolrwydd gael ei niweidio os nad yw'n cael ei chymryd yn unol â'r presgripsiwn. Gallai hyn fod o ganlyniad i anghofio cymryd meddyginiaeth yn brydlon (a gorfod cael eich atgoffa i wneud hynny); mae hyn yn arbennig o drafferthus i bobl sy'n byw â phroblemau ar y cof. Bydd rhai pobl yn drysu o ran beth i'w gymryd ar ba bryd, a gall hyn fod yn gysylltiedig â nifer y meddyginiaethau y mae presgripsiwn ar eu cyfer hefyd. Bydd pobl eraill yn dewis os ydynt am gymryd eu meddyginiaeth a phryd, gan gredu bod ond angen y feddyginiaeth pan fydd ganddynt symptomau.

Gall technoleg helpu pobl i gymryd meddyginiaeth yn unol â'r presgripsiwn mewn nifer o wahanol ffyrdd, gan gynnwys atgoffa pobl o ba bryd i gymryd eu meddyginiaeth; rhoi gwybod i bobl am rôl pob meddyginiaeth; darparu atgoffâd dros y ffôn os na fydd y feddyginiaeth wedi cael ei gweinyddu; cadw'r feddyginiaeth mewn cynhwysydd priodol er mwyn osgoi dryswch; a chyfuno daliwr meddyginiaeth ag atgoffâd i helpu i sicrhau y caiff pils eu cymryd ar yr adeg gywir.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi i gael mynediad i'r safle yn y Canllaw i'r Hwylusydd a'r Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Problemau â chof tymor byr

Y cof tymor byr (neu weithiol) yw lle mae darnau bach o wybodaeth yn cael eu cadw dros dro am efallai 15-30 eiliad yn unig. Mae'r wybodaeth sy'n cael ei chadw yn diflannu'n gyflym oni bai y gwneir ymdrech benodol i geisio ei chofio. Felly, mae'r cof tymor byr yn hidlydd, gan benderfynu beth sy'n ddigon pwysig i'w gadw a beth y gellir ei waredu er mwyn atal yr ymennydd rhag cael ei orlethu â gwybodaeth.

Mae nifer o gynhyrchion amrywiol ar gael i helpu â'r broblem hon, gan gynnwys: clociau a all ddweud yr amser ar lafar neu sy'n hawdd eu darllen; dyfeisiau symudol y gellir eu rhaglennu i chwarae neges llais i'ch atgoffa; larymau drws sy'n rhybuddio'r defnyddiwr os bydd yn gadael drws yr oergell/rhewgell/y drws ffrynt ar agor; larymau gorlifo a fydd yn rhybuddio'r defnyddiwr am broblem bosibl; amseryddion prif wifren a fydd ond yn cyflenwi trydan am amser cyfyngedig pan gânt eu cychwyn; rhybuddion a dyfeisiau atgoffa ar gyfer poptai; dyfeisiau lleoli eitemau coll sy'n gallu helpu pan gaiff eitemau pwysig eu rhoi yn y lle anghywir; apiau ar gyfer llechi cyfrifiadurol a ffonau clyfar i roi prisiau i'r cof, lluniau a chyfarwyddiadau cam-wrth-gam.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Mae'r manylion mewngofnodi
i gael mynediad i'r safle yn y
Canllaw i'r Hwylusydd a'r
Canllaw i'r Cyfranogwr



Cyngor Gofal Cymru
Care Council for Wales

Hyder mewn Gofal - Confidence in Care



Y GWAHANIAETH
GALL TECHNOLEG
WNEUD



Arwahanrwydd cymdeithasol

Mae arwahanrwydd cymdeithasol yn cyfeirio at ddiffyg cysylltiad â theulu, ffrindiau, cymdogion a gweithwyr gofal cymdeithasol hyd yn oed, yn ogystal â lefel ostyngol o ymgysylltiad (os o gwbl) â gweithgareddau cymunedol a rhyngweithiadau eraill, gan gynnwys mynd i siopa a manteisio ar wasanaethau a chymorth.

Mae cynhyrchion a gwasanaethau ar gael sy'n gallu helpu pobl i gysylltu â phobl eraill – o ffôn syml i apiau amlswyddogaeth ar lechi cyfrifiadurol sy'n darparu modd o weld lluniau sy'n cael eu hanfon gan aelodau'r teulu a defnyddio galwadau fideo i ddal i fyny â ffrindiau a theulu i sgwrsio, yn ogystal ag anfon negeseuon a defnyddio cyfryngau cymdeithasol. Hefyd, ceir diddordeb cynyddol mewn cyfeillion electronig (e.e. ar ffurf anifeiliaid anwes robotaid) sy'n gallu mynegi emosiwn ac ymateb i synau a rhyngweithiadau eraill, a all fod yn ddefnyddiol, yn enwedig i bobl â dementia.

r-cubed 



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government