

# COVID-19: Enghreifftiau o ymarfer

Annog pobl i gydymffurfio ag ymbellhau  
cymdeithasol a hunan-ynysu



# Cyflwyniad

Mae pwysigrwydd tai addas a chymorth wedi dod yn fwy amlwg nag erioed yn ystod pandemig y COVID-19, gan danlinellu'r anghydraddoldebau dwfn rhwng y rhai a chanddynt gartrefi o ansawdd da gyda gofod y tu allan, a llety o ansawdd gwael neu ddim cartref o gwbl. Mae Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol yng Nghymru wedi gweithredu'n ddi-oed i ddarparu llety brys ar gyfer ~500 o bobl sy'n cysgu allan neu'n byw mewn llefydd anaddas.

Fodd bynnag, mae ymbellhau cymdeithasol a hunan-ynysu'n parhau i fod yn anodd iawn yn achos pobl sydd mewn llety argyfwng, hosteli, tai dros dro a thai â chymorth. Mae ardaloedd a chyfleusterau ar y cyd yn gyffredin, gyda phobl yn aml yn rhannu gofodau hanfodol megis ceginau ac ystafelloedd ymolchi. Yn ogystal, mae profiadau pobl o drawma, problemau iechyd meddwl a/neu ddefnyddio sylweddau yn ei gwneud yn fwy anodd fyth i aros i mewn a chydymffurfio â chyfarwyddiadau'n ymwneud ag ymbellhau cymdeithasol, hylendid a hunan-ynysu.

Mae gwasanaethau digartrefedd a thai â chymorth wedi gorfod ystyried sut orau i annog pobl i gydymffurfio â'r cyfarwyddiadau hyn, er mwyn atal y firws rhag lledaenu a gwarchod diogelwch eu staff a'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau. Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi cyfarwyddyd ar y mater hwn, gan osod allan y dull y dylai awdurdodau lleol a darparwyr cymorth ei fabwysiadu. Nod y ddogfen hon yw ategu'r cyfarwyddyd yma drwy ddangos sut mae gwahanol sefydliadau wedi defnyddio eu profiad a'u harbenigedd i gael pobl i gydymffurfio â mesurau'r cyfnod cloi.

Rydym yn cydnabod y ffaith bod rhai darparwyr wedi wynebu anawsterau wrth geisio perswadio defnyddwyr gwasanaethau i gydymffurfio â rhai o'r newidiadau roeddent wedi eu rhoi ar waith. Fodd bynnag, mae llawer wedi wedi llwyddo ac wedi cyfrannu at yr ymdrech genedlaethol anhygoel i leihau lledaeniad y firws.

Fel bob amser, rydym yn cefnogi dull o weithio sy'n seicolegol-wybodus ac yn drawma-wybodus, gan gydnabod profiadau unigol pobl a phwysigrwydd gwrando ar eu barn. Gwelwyd yr enghreifftiau gorau o arfer da lle roedd pobl sy'n defnyddio gwasanaethau wedi cymryd rhan actif yn y gwaith o ddatblygu a gweithredu'r cynllun. Roedd hyn yn cynyddu'r tebygolrwydd y byddai pobl yn cadw at y cynllun gan ei fod yn fwy tebygol o gymryd anghenion pobl i ystyriaeth.

Nid ydym yn bwriadu i'r adroddiad hwn fod yn bresgriptif, nac i'w ddefnyddio'n gyffredinol. Rydym yn sylweddoli bod profiad pob sefydliad yn wahanol, yn ddibynnol ar eu hamgylchiadau ac ar anghenion penodol pobl. Ni fwriedir chwaith i'r enghreifftiau yn y ddogfen hon fod yn hollgynhwysol – gwyddom y bydd enghreifftiau eraill o ymarfer sy'n gwneud gwahaniaeth positif. Gobeithiwn y bydd yr adroddiad hwn yn helpu sefydliadau wrth iddynt weithio i warchod iechyd y bobl sy'n defnyddio ac yn darparu gwasanaethau yn ystod y cyfnod heriol hwn.

**Katie Dalton**  
Cyfarwyddwr

**Hefin Rees Edwards**  
Swyddog Polisi a Chyfathrebu

## Diolch yn fawr

Diolch yn fawr i'r sefydliadau hynny a ymatebodd i'n cais am dystiolaeth, ac a rannodd eu profiadau o annog pobl i gydymffurfio â'r canllawiau ar ymbellhau cymdeithasol, hylendid a hunan-ynysu:

- Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili
- CAIS
- Community Furniture Aid Cymru
- Argyfwng Skylight De Cymru
- Hafan Cymru
- Hafod
- Llamau
- Mirus
- Cartrefi Dinas Casnewydd
- Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol, Y
- Plattform
- Pobl
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf
- Tai Calon
- Tai Tarian
- The Wallich
- Trivallis
- United Welsh
- Valleys to Coast
- WCADA

# Cyfathrebu Gwybodaeth

Mae cyfathrebu canllawiau'r llywodraeth mewn modd effeithiol yn holl bwysig i sicrhau bod y bobl sy'n darparu gwasanaethau yn cadw'n ddiogel ac yn osgoi trosglwyddo'r firws. Gyda chyfyngu ar gysylltiad uniongyrchol oherwydd y mesurau ymbellhau cymdeithasol, a gwasanaethau'n cael eu cyflenwi mewn amryw o wahanol leoliadau, mae sefydliadau wedi gorfod datblygu ystod o wahanol ffyrdd o gyfathrebu'r wybodaeth bwysig hon am iechyd cyhoeddus.

## Y rhyngwrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol

- Mae darparwyr wedi bod yn cyfeirio pobl at ganllawiau a ddarparwyd ar-lein gan gyrff swyddogol megis y llywodraeth neu iechyd cyhoeddus Cymru, yn cynnwys gwybodaeth a ddarparwyd ar ffurf hawdd ei darllen.
- Mae llawer wedi defnyddio cyfryngau cymdeithasol megis Facebook a Twitter i rannu gwybodaeth newydd a'r newyddion diweddaraf a ddarparwyd gan eu sefydliadau eu hunain a Llywodraethau Cymru a'r DU.

## Ffôn a llythyrau

- Mae rhai darparwyr wedi anfon llythyrau i esbonio'r canllawiau, pa newidiadau sy'n cael eu gwneud, a'r rhesymau pam mae'r newidiadau hyn yn digwydd.
- Mae rhai wedi dilyn hyn gyda galwadau ffôn i sicrhau bod pobl yn deall y canllawiau a'r newidiadau sydd i ddod.

## Arwyddion a phosteri

- Mae arwyddion newydd wedi eu cyflwyno ar draws y rhan fwyaf o brosiectau i ddarparu gwybodaeth glir am arferion hylendid ac ymbellhau cymdeithasol. Yn ogystal, datblygwyd arwyddion i esbonio beth a olygir gan deithio angenrheidiol a dianghenraid er mwyn atal pobl rhag gadael prosiectau heb fod angen.
- Nododd un darparwr fod eu posterï wedi cael eu dylunio gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau, er mwyn eu gwneud yn fwy perthnasol a chlir i'w cymheiriaid.
- Mae rhai darparwyr yn defnyddio lluniau ac arwyddion hawdd eu darllen rhag eithrio pobl a chanddynt broblemau llythrennedd neu anableddau.

## Dulliau person-ganolog

- Mae'r Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol wedi cynhyrchu [canllawiau'n](#) seiliedig ar dystiolaeth i annog pobl i gydweithredu ac i gydymffurfio â chyngor ar COVID-19. Mae'r rhain yn cynnwys yr angen i ddarparu eglurdeb, dangos empathi, osgoi dulliau cosbol a chynnwys pobl yn y penderfyniadau.
- Mae rhai sefydliadau wedi annog mentoriaid ymhlith cyfoedion i gyfathrebu'r canllawiau, yn y gobaith y bydd hyn yn fwy effeithiol na dulliau traddodiadol o gyfathrebu.
- Mae rhai darparwyr wedi datblygu asesiadau risg unigol gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau, ac wedi trafod yr asesiadau gyda hwy fel eu bod yn ymwybodol o'r gweithdrefnau sy'n bodoli os bydd angen iddynt hunan-ynysu.

Cyfathrebwyd y neges a'r canllawiau drwy osod posterï o gwmpas yr hostel, yn enwedig yn y prif fannau sy'n cael eu defnyddio gan y cleientiaid. Gwnaed defnydd penodol o luniau, rhag ofn y bydd gennym unigolion sy'n methu darllen. Rydym hefyd wedi gofyn i'r cleientiaid helpu i greu'r posterï mewn ffordd y bydd eu cymheiriaid yn ei deall.

~ WCADA

Roeddem wedi anfon llythyrau'n esbonio beth fyddwn ni'n ei wneud, a sut y gallen nhw helpu; dilynwyd hyn gan alwadau ffôn. Mae arwyddion wedi eu codi o gwmpas y cynlluniau i gyd.

~ Tai Calon

Rydym wedi ymestyn ein presenoldeb ar-lein i gynnwys Facebook, a nawr rydym yn darparu diweddariadau dyddiol i'n cymuned o wybodaeth a chyngor sy'n ddibynadwy, yn ddefnyddiol ac y gellir ymddiried ynddynt.

~ Community Furniture Aid

Mae Llamau wedi gweithio gyda dylunydd graffig i greu posterï ar gyfer eu llety â chymorth a'u llochesi i helpu i annog ymbellhau cymdeithasol a chyfathrebu beth mae hynny'n ei olygu.

~ Llamau

# Newidiadau a phrotocolau ymarferol

Gall cynnal ymbellhau cymdeithasol ac arferion hyledid fod yn anodd iawn o fewn lleoliadau rhannu llety, yn enwedig pan fo nifer o bobl yn rhannu ystafelloedd ymolchi a cheginau. Mae darparwyr tai a chymorth wedi gorfod addasu gofodau a phrotocolau o fewn eu gwasanaethau, yn ogystal â gofyn i bobl newid eu harferion er mwyn cydymffurfio â chanllawiau'r llywodraeth.

## Newidiadau i'r gofod ffisegol

- Mae darparwyr yn gorfodi defnyddwyr gwasanaeth i gadw'r rheolau ynghylch ymbellhau cymdeithasol trwy gyfyngu ar y nifer o bobl gaiff ddod at ei gilydd mewn un lle.
- Mae rhai cynlluniau wedi cau ystafelloedd bwyta cymunedol ac yn cario pryddau bwyd i ystafelloedd pobl.
- Mae eraill wedi symud byrddau a chadeiriau allan o ofodau cyffredin er mwyn cadw at reolau ymbellhau cymdeithasol ac atal pobl rhag ymgasglu yno.
- Gwnaed defnydd o dâp rhybudd i atal pobl rhag defnyddio gofodau cyffredin, ac i ddynodi'r pellterau sy'n angenrheidiol i gynnal ymbellhau cymdeithasol.
- Mae rhai wedi pennu mynedfeydd ac allanfeydd unffordd er mwyn lleihau'r perygl o bobl yn pasio'i gilydd mewn coridorau.
- Lle bo modd, mae rhai prosiectau wedi bod yn cadw drysau ar agor, i leihau'r perygl o bobl yn cael eu heintio wrth gyffwrdd â'r dolenni.

## Protocolau glanhau a hylendid

- Mae pob gwasanaeth wedi bod yn cyfathrebu protocolau hylendid personol, yn cynnwys golchi dwylo'n drwyadl ac yn aml, defnyddio hancesi papur wrth besychu a thisian, a glanhau arwynebau'n rheolaidd.
- Mae rhai sefydliadau wedi cynyddu'r defnydd o gyllyll a ffyrç tafladwy i ostwng y perygl o heintio.
- Mae llawer wedi cyflwyno rotas glanhau, yn enwedig mewn prosiectau lle mae pobl yn rhannu ystafelloedd ymolchi a cheginau.
- Mewn llety sy'n sy'n gartref i nifer o bobl, crewyd amserlenni i nodi pryd y gall pob person gael mynediad i'r ystafell ymolchi/cegin, i leihau'r tebygolrwydd o fod yn gorfforol agos at ei gilydd.
- Mae rhai darparwyr wedi newid dull eu gwasanaethau glanhau allanol o weithredu. Mae llawer wedi gofyn i'w glanhawyr ddod i mewn yn gynharach er mwyn lleihau'r cysylltiad â defnyddwyr gwasanaeth, a gofyn i'r defnyddwyr gwasanaeth gadw pellter oddi wrth y staff glanhau.
- Mae rhai darparwyr gwasanaeth yn rhoi cyflenwad o ddeunyddiau glanhau i'r defnyddwyr gwasanaeth ac yn eu hannog i lanhau eu gofod byw eu hunain, yn ogystal â'r gwaith a wneir gan y gwasanaethau glanhau allanol.

Os oedd yna nifer o gleientiaid ar draws y prosiectau ag angen iddynt hunan-ynysu, gallem gydlyn un eiddo fel 'ardal ddiogel', gan symud pawb oedd ag angen iddynt hunan-ynysu i mewn i'r eiddo hwnnw, a symud gweddill y cleientiaid i mewn i'r ddau eiddo arall.

~ The Wallich

Rydym wedi cyflwyno canllawiau glanhau a rotas ar gyfer tenantiaid a chyd-weithwyr. Lle bo angen, mae'r rhain yn cynnwys cyflwyno amserlenni ar gyfer pob unigolyn i gael mynediad i'r ystafell ymolchi/cegin ac ati.

~ Hafod

Defnyddiwyd arian oedd ar gael i brynu ychydig o nwyddau glanhau ar gyfer yr holl drigolion, a'u hannog i lanhau'n drwyadl ar ôl pob defnydd yn ychwanegol at y glanhau rheolaidd sy'n cael ei wneud gan y staff.

~ The Wallich

Fe benderfynon ni gau ein lolfeydd, gan gynnal sgwrs ym mhob lleoliad i esbonio pam. Roedd y mwyafrif mawr yn derbyn hyn yn ddiraffferth, ac yn gwerthfawrogi'r ffaith ein bod yn cymryd camau i'w cadw'n ddiogel.

~ Tai Tarian

Ni chaniateir i fwy na 4 o drigolion fod yn yr iard ar unrhyw un adeg er mwyn sicrhau bod pawb yn gallu cadw pellter diogel oddi wrth ei gilydd.

~ Pobl

# Eitemau hanfodol a chymorth

Mewn cyfnodau 'normal' gall pobl baratoi bwyd mewn ceginau sy'n cael eu rhannu ag eraill, a dewis pryd i fynd i siopa neu i'r fferyllfa – ond yn ystod y pandemig COVID-19 gofynnir i bobl hunan-ynysu a chadw'n ddigon pell oddi wrth bobl eraill. Mae darparwyr tai a chymorth yn sicrhau bod pobl yn cael nwyddau hanfodol a chymorth holl bwysig, gan annog pobl i aros gartref ac yn eu hystafelloedd.

## Cyflenwadau bwyd ac offer coginio

- Mae llawer o ddarparwyr wedi bod yn gweithio gyda gwasanaethau gwirfoddol a busnesau lleol i ddarparu cyflenwadau bwyd i gynlluniau llety. Mae staff yn cario bwyd i bobl sy'n hunan-ynysu, ac eraill yn helpu pobl i siopa ar-lein er mwyn osgoi archfarchnadoedd prysur.
- Mae un sefydliad wedi datblygu rhestr o wasanaethau cymunedol lleol i'w rhannu gyda phreswylwyr fel bod modd iddynt gysylltu a helpu i sicrhau eu bod yn derbyn eitemau hanfodol.
- Mae llawer o sefydliadau wedi prynu teclynnau tostio, tegellau a phoptai meicrodon fel bod pobl sy'n gorfod hunan-ynysu yn gallu paratoi bwyd a diod yn eu hystafelloedd eu hunain.

## Tybaco ac alcohol

- Prynwyd 'vapes' ar gyfer rhai pobl i'w hatal rhag mynd allan yn rheolaidd i brynu tybaco.
- Mae cynlluniau sy'n rhoi cymorth i bobl sy'n ddibynnol ar alcohol wedi bod yn prynu alcohol i atal pobl rhag gadael y tŷ pan ddylent fod yn hunan-ynysu.

## Cymorth ariannol

- Mae rhai darparwyr yn sicrhau nad yw diffyg arian yn rhwystr i dderbyn nwyddau hanfodol yn ystod y cyfnod hwn, yn enwedig yn achos pobl sy'n hunan-ynysu. Mae hyn yn golygu bod cymdeithasau tai yn hyblyg ynghylch taliadau rhent eu tenantiaid, a sefydliadau'n gohirio'r tâl am gyflenwadau i unigolion nes bydd y pandemig ar ben.

## Cymorth iechyd a fferyllfa

- Mae nifer o ddarparwyr yn casglu presgripsiynau ar gyfer pobl.
- Mae nifer fawr o ddarparwyr yn gweithio gyda gwasanaethau arbenigol i helpu pobl gyda'u problemau iechyd meddwl a dibyniaeth, a gwella eu siawns o gadw'n ddiogel.
- Mae rhai'n gweithio gyda gwasanaethau camddefnyddio sylweddau i symud pobl at dds misol o Buprenorphine yn hytrach na dos ddyddiol o Methadone, i leihau'r angen iddynt adael eu llety.

Mae cyflenwadau argyfwng yn cael eu cludo i'r rhai nad oes ganddynt rwydwaith i droi ato.

~ Tai Calon

Rydym wedi creu rhestr gynhwysfawr o wasanaethau yn yr ardaloedd lle rydym yn gweithio, fel bod modd i ni roi ein preswylwyr mewn cysylltiad â gwasanaethau cymunedol addas i helpu gyda siopa ac yn y blaen.

~ Cartrefi Dinas Casnewydd

Darparwyd setiau teledu, poptai microdon, tegellau a theclynnau tostio i helpu gydag ymbellhau cymdeithasol. Rydym yn mynd â pharseli o fwyd i hosteli i arbed pobl rhag mynd allan i siopa mor aml. Mae fferyllfeydd yn dal i gasglu presgripsiynau o'n lleoliadau ni.

~ CBT RhCT

Rydym wedi prynu tegell a phopti microdon ar gyfer pob ystafell.

~ United Welsh

Rydym wedi sicrhau bod tenantiaid yn ymwybodol o'r holl gymorth sydd ar gael yn lleol i ddarparu cyflenwadau o fwyd. Rydym hefyd yn gweithio gyda'r awdurdod lleol ar eu cynllun 'Diogel ac Iach' i helpu i adnabod y rhai allai fod ag angen mwy o gymorth.

~ Tai Tarian

Rydym wedi bod yn gweithio gyda Kaleidoscope i dreialu Buvidal i'w ddefnyddio yn lle Methadone, er mwyn lleihau'r nifer o weithiau mae angen i bobl adael eu cartrefi.

~ The Wallich



# Ymgysylltu a chadw'n egniol

Mae teimladau o ddiflastod a rhwystredigaeth bellach yn gyffredin yn ystod y cyfnod cloi, ac mae hyn yn arbennig o heriol yn achos pobl sydd mewn llety argyfwng a llety â chymorth. Fodd bynnag, mae gwasanaethau wedi datblygu amryw o ffyrdd i gadw pobl mewn cysylltiad ac yn actif.

## Cadw'n egniol yn gorfforol

- Mae rhai wedi darparu sesiynau cymorth y tu allan yn yr awyr agored tra ar yr un pryd yn cadw rheolau ymbellhau cymdeithasol. Mae un darparwr wedi dod â phêl droed i annog ymgysylltu (o bellter diogel!).
- Mae un darparwr yn datblygu ffilmiau 'sut i' ar-lein ar bynciau sy'n cynnwys ymarferion i'w gwneud yn y cartref.
- Mae rhai'n gofyn i bobl mewn tai â chymorth gymryd rhan mewn prosiectau glanhau, i'w hannog i fod yn fwy actif a rhoi ymdeimlad o bwrpas iddynt.

## Cadw'n egniol yn feddyliol

- Mae darparwyr wedi bod yn rhannu technegau meddylgarwch gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau.
- Mae rhai wedi galluogi pobl ifanc i barhau â'u haddysg trwy sicrhau eu bod yn cael yr offer technegol a'r cymorth priodol.
- Mae sawl darparwr wedi datblygu pecynnau o weithgareddau yn cynnwys llyfrau, croeseiriau, posau a thafenni gwaith i helpu pobl i gadw'u meddyliau'n actif.
- Mae rhai darparwyr yn trefnu nosweithiau cwis.

## Bod yn greadigol

- Mae sefydliadau wedi dosbarthu llyfrau lliwio a deunyddiau celf i gadw pobl yn brysur.
- Mae rhai wedi trefnu cystadlaethau celf ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau, a'u plant.
- Mae eraill wedi rhannu gwaith celf y trigolion ar y cyfryngau cymdeithasol neu ei osod yn eu ffenestri i ledaenu teimlad o bositifrwydd ar-lein ac yn eu cymunedau.
- Maen nhw hefyd wedi bod yn gweithio gyda phobl i ddatblygu eu sgiliau coginio, a rhai wedi trefnu cystadlaethau coginio.

Rydym yn rhannu straeon am y gweithgareddau mae pobl rydym yn eu cefnogi wedi bod yn eu gwneud gartref, er mwyn rhoi syniadau i bobl eraill o weithgareddau y gallent eu gwneud. Cafwyd ymateb gwych gan deuluoedd a ffrindiau'r bobl rydym yn eu cefnogi, sy'n mwynhau gweld lluniau a chlywed beth maen nhw wedi bod yn ei wneud.

~ Mirus

Rydym wedi cynhyrchu pecynnau Difa'r Diflastod / Boredom Buster i gadw pobl yn brysur; mae'r rhain wedi cynnwys deunyddiau a chyfarwyddiadau celf a chreffft, llyfrau, tafenni gwaith mathemateg ac offer lliwio - ac mae'r adborth wedi bod yn anhygoel.

~ Crisis Skylight De Cymru

Rydym yn cynllunio i ddefnyddio'r rhaglen Discord i barhau gyda'n nosweithiau cymdeithasol, a hefyd wedi cynllunio defnydd pellach o'r dechnoleg i drefnu sesiwn coginio byw, noson gwis ac ati. Rydym wedi dod â phêl droed i'r prosiect, er mwyn ei chicio'n ôl ac ymlaen i'n gilydd (o bellter diogel) yn yr ardd, ac mae rhwydd hant i'r tenantiaid drafod unrhyw bryderon sydd ganddynt, neu holi cwestiynau.

~ Platfform

Mae pobl ifanc rydym yn eu cefnogi yn Abertawe wedi bod yn dysgu sut i goginio prydau maethlon a blasus mewn sesiwn coginio 'Healthy Me'. Mae ein tîm 'Learning 4 Life' yn parhau i roi cymorth i bobl ifanc. Rydym yn defnyddio offer digidol i gadw mewn cysylltiad â'r bobl ifanc a'u helpu i barhau â'u haddysg, ennill cymwysterau a datblygu sgiliau ar gyfer gwaith a dysgu yn y dyfodol.

~ Llamau

Rydym wedi creu pecynnau o weithgareddau sy'n cynnwys posau, chwileiriau, croeseiriau, sudoku a lluniau meddylgarwch i'w lliwio.

~ CBS RhCT

# Cadw mewn cysylltiad

**Mae'r mesurau newydd ar ymbellhau cymdeithasol yn golygu bod darparwyr yn gorfod dod o hyd i ffyrdd amgen i sicrhau bod pobl sy'n defnyddio gwasanaethau yn gallu cadw mewn cysylltiad rheolaidd â'i gilydd ac â'u teulu / ffrindiau.**

## Prynu offer

- Mae rhai darparwyr wedi prynu hybiau rhyngrwyd ar gyfer pobl mewn tai â chymorth fel bod modd iddynt gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau heb adael y tŷ.
- Mae sawl sefydliad wedi gofyn am roddion o ffonau symudol, neu wedi prynu rhai â chardiau sim a data wedi ei lawrlwytho'n barod, fel bod pobl yn gallu cadw mewn cyswllt rheolaidd â theulu, ffrindiau a gweithwyr cymorth.
- Mae eraill yn aildefnyddio hen ffonau a gwahanol declynnau a'u rhoi i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau.

## Cefnogi ymgysylltiad digidol

- Mae rhai darparwyr yn datblygu grwpiau WhatsApp a sianeli Zoom penodol ar gyfer pobl sy'n defnyddio eu gwasanaethau, i'w galluogi i gysylltu â'i gilydd a chael mynediad at gymorth gan gymheiriaid.
- Mae pobl hefyd wedi cael eu hannog i ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gadw mewn cysylltiad â'i gilydd ac i gael mynediad at adnoddau ar-lein.
- Mae eraill yn bwriadu hyfforddi rhai pobl i fod yn 'Hyrwyddwyr Digidol' a helpu pobl eraill yn eu cynllun llety i ddatblygu sgiliau digidol.

## Cysylltu'n rheolaidd

- Mae darparwyr yn cynnig galwadau ffôn dyddiol neu wythnosol i bobl, yn dibynnu ar lefel y gefnogaeth mae arnynt ei hangen neu yr hoffent ei chael.
- Mae rhai darparwyr wedi datblygu gwasanaeth i gynnig galwadau ffôn cyfeillgar ar gyfer pobl hŷn a'r rhai sy'n arbennig o fregus wrth orfod hunan-ynysu.
- Mae rhai darparwyr yn cydweithio gydag asiantaethau allanol i ddarparu cymorth ychwanegol i bobl drwy alwadau ffôn.

Rydym yn y camau cynnar o weithio gyda Cymunedau Digidol Cymru i ddarparu hyfforddiant o bell i rai o'r bobl rydym yn eu cefnogi i fod yn 'Hyrwyddwyr Digidol' allai addysgu pobl eraill sut i ddefnyddio technoleg i gadw mewn cysylltiad â'u hanwyliaid. Rydym hefyd yn gobeithio gallu dosbarthu rhai o'n hen ffonau clyfar nad ydynt bellach yn cael eu defnyddio yn y gwaith, a'u rhoi i bobl dan ein gofal nad ydynt yn berchen ar unrhyw offer technegol.

~ Mirus

Rydym wedi cael rhai canlyniadau da iawn drwy gysylltu ar y ffôn yn ystod y cyfnod hwn yn enwedig felly gydag un neu ddau o denantiaid sydd weithiau'n anodd i'w cael i ymgysylltu yn y ffordd arferol.

~ Hafan Cymru

Rydym wedi rhoi gwasanaeth ar waith i gadw llygad ar les pobl 70+ a chael sgwrs gyfeillgar gyda hwy. Mae ein tîm cymorth tenantiaeth yn ffocysu ar sicrhau bod gan bobl fynediad at wybodaeth ariannol ddibynadwy i'w helpu i wella eu sefyllfa.

~ Tai Dinas Casnewydd

Mae staff yn ffonio preswylwyr ar ddechrau eu shifft i gael sgwrs ac esbonio eu bod ar gael i wrando, ac yn ffonio eto yn ystod y dydd i holi sut maen nhw a sut maen nhw'n teimlo. Rydym yn gobeithio creu gofod cymdeithasol ar gyfer ein cleientiaid y gallent hefyd, efallai, ei ddefnyddio i gysylltu â'i gilydd.

~ Platfform

Rydym wedi prynu ffonau ar gyfer ein haelodau er mwyn gallu cadw mewn cysylltiad. Rydym yn edrych ar ffonau clyfar sylfaenol fel y gallwn drefnu cyfarfodydd WhatsApp / Zoom 1-2-1 neu weithgareddau dysgu.

~ Crisis Skylight De Cymru

Gallwn gynnig cymorth o bell, gan wneud defnydd o ffonau a thechnoleg i gysylltu â phobl a pharhau i gyrraedd y rhai sydd mewn angen a'r rhai sy'n ynysu.

~ CAIS

## Am Cymorth Cymru

Cymorth Cymru yw'r corff trosfwaol ar gyfer darparwyr gwasanaethau digartrefedd, cymorth ym maes tai a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Rydym yn gweithredu fel llais y sector, gan ddylanwadu ar ddatblygu a gweithredu polisïau, deddfwriaeth ac ymarfer sy'n effeithio ar ein haelodau ac ar y bobl maent yn estyn cymorth iddynt.

Rydym wedi ymrwmo i weithio gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau, ein haelodau a'n partneriaid, i greu newid. Credwn y gallwn, gyda'n gilydd, gael mwy o effaith ar fywydau pobl. Rydym yn awyddus i fod yn rhan o fudiad cymdeithasol sy'n rhoi terfyn ar ddigartrefedd a chreu Cymru lle gall pawb fyw'n ddiogel ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain, a ffynnu yn eu cymunedau.



[cymorthcymru.org.uk](http://cymorthcymru.org.uk)



[CymorthCymru](https://twitter.com/CymorthCymru)



[enquiries@cymorthcymru.org.uk](mailto:enquiries@cymorthcymru.org.uk)