NICE National Institute for Health and Care Excellence

Technolegau digidol i gyflwyno gwasanaethau rheoli pwysau amlddisgyblaethol

6 Mawrth 2024

Gwybodaeth i'r cyhoedd

Pan ddefnyddir y technolegau i ragnodi a monitro meddyginiaeth rheoli pwysau

Mae NICE wedi dweud y gellir defnyddio 7 technoleg rheoli pwysau digidol yn y GIG i ragnodi a monitro meddyginiaeth rheoli pwysau a chyflwyno gwasanaethau rheoli pwysau amlddisgyblaethol i reoli gormod o bwysau a gordewdra mewn oedolion. Dyma'r technolegau:

- CheqUp
- Gro Health W8Buddy
- Juniper
- Liva
- Oviva
- Roczen
- Second Nature.

Pan na ddefnyddir y technolegau i ragnodi a monitro meddyginiaeth rheoli pwysau

Mae NICE wedi dweud hefyd y gellir defnyddio 9 technoleg rheoli pwysau digidol yn y GIG i gyflwyno gwasanaethau rheoli pwysau amlddisgyblaethol i reoli gormod o bwysau a gordewdra mewn oedolion, pan na chânt eu defnyddio i ragnodi a monitro meddyginiaeth rheoli pwysau. Dyma'r technolegau:

- CheqUp
- Counterweight
- Gro Health W8Buddy

- Juniper
- Liva
- Oviva
- Roczen
- Second Nature
- Weight Loss Clinic.

Mae'r technolegau hyn yn darparu rhaglenni amlddisgyblaethol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ac i wella ymddygiad bwyta a diet. Bydd y rhaglenni'n cynnwys tîm amlddisgyblaethol sy'n cynnwys staff o broffesiynau iechyd a gofal gwahanol. Gallai hyn gynnwys meddyg, nyrs arbenigol, dietegydd, seicolegydd a ffisiotherapydd.

Gellir cynnig yr holl dechnolegau a restrwyd yn y GIG ar ôl iddynt gael cymeradwyaeth reoliadol briodol, gan gynnwys cymeradwyaeth Meini Prawf Asesu Technoleg Ddigidol gan NHS England.

Mae'r GIG yn casglu rhagor o dystiolaeth ar gyfer y technolegau hyn. Mae'n bosibl y gofynnir i chi a oes modd casglu manylion eich triniaeth fel tystiolaeth. Gallwch ofyn i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am ragor o wybodaeth am gymryd rhan a sut bydd eich gwybodaeth yn cael ei storio a'i defnyddio.

Mae technolegau rheoli pwysau digidol yn cyflwyno gwasanaethau rheoli pwysau amlddisgyblaethol ar-lein neu drwy ap. Maent yn darparu rhaglenni rheoli pwysau, a gall rhai ragnodi neu fonitro triniaeth gyda meddyginiaeth rheoli pwysau. Bydd tîm o weithwyr gofal iechyd cymwys a phroffesiynol yn eich cefnogi chi ar-lein neu drwy'r ap. Bydd y technolegau yn golygu y gellir cynnig rhaglen rheoli pwysau amlddisgyblaethol i fwy o bobl a gellir cael triniaeth gyda meddyginiaeth rheoli pwysau. Gall y technolegau hefyd helpu i leihau rhestrau aros a chynyddu mynediad i wasanaethau rheoli pwysau wyneb yn wyneb.

Mae NICE hefyd wedi dweud bod angen mwy o ymchwil ar gyfer 3 technoleg rheoli pwysau digidol, cyn y gellir eu defnyddio yn y GIG. Dyma'r technolegau:

- Gloji

- Habitual
- Wellbeing Way.

A yw'r driniaeth hon yn addas i mi?

Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon. Gall eich teulu fod yn rhan o'r broses hefyd, os byddwch yn dymuno. Gweler ein tudalen we ar wneud penderfyniadau am eich gofal.

Cwestiynau i feddwl amdanynt

- Pa mor dda y mae'n gweithio o gymharu â thriniaethau eraill?
- Beth yw'r risgiau neu'r sgil-effeithiau? Pa mor debygol ydynt?
- Sut y bydd y driniaeth yn effeithio ar fy mywyd o ddydd i ddydd?
- Beth fydd yn digwydd os na fydd y driniaeth yn gweithio?
- Beth fydd yn digwydd os na fyddaf am gael y driniaeth? A oes triniaethau eraill ar gael?
- Sut bydd fy ngwybodaeth yn cael ei defnyddio, os caiff ei chasglu?

Gwybodaeth a chymorth

Gall tudalen we y GIG ar ordewdra fod yn lle da i gael gwybod mwy.

Gall y sefydliadau hyn roi cyngor a chymorth i chi:

- Obesity UK, ken.clare@obesityuk.org.uk
- All About Obesity, admin@allaboutobesity.org

Gallwch hefyd gael cymorth gan eich tîm Healthwatch lleol.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

© **NICE 2025**. All rights reserved. Subject to Notice of rights.

ISBN: 978-1-4731-7720-8