NICE National Institute for Health and Care Excellence

Technolegau digidol ar gyfer rheoli poen cefn isel amhenodol: asesiad gwerth cynnar

05 Mawrth 2024

Mae NICE wedi dweud y gellir defnyddio'r 5 technoleg ddigidol ganlynol yn y GIG i reoli poen cefn isel amhenodol mewn pobl 16 oed neu'n hŷn:

- getUBetter
- Hinge Health
- Kaia
- Pathway through Pain
- SelfBack.

Gellir defnyddio'r technolegau hyn ar ôl iddynt gael cymeradwyaeth briodol a chyrraedd y safonau o fewn Meini Prawf Asesu Technoleg Ddigidol 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 sut bydd eich gwybodaeth yn cael ei storio a'i defnyddio.

Mae NICE wedi dweud bod y 5 technoleg ddigidol ganlynol ar gael i reoli poen cefn isel amhenodol mewn pobl 16 oed neu'n hŷn sy'n cymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil:

- Ascenti Reach
- Digital Therapist
- Flok Health
- Phio Engage
- Joint Academy.

Mae poen cefn isel amhenodol yn gyffredin. Mae gofal safonol yn amrywio ar raddfa eang ar draws y GIG ac mae'n bosibl bod rhestrau aros ar gyfer rhai

triniaethau. Mae tystiolaeth glinigol yn awgrymu y gall technolegau digidol i reoli poen cefn isel amhenodol leihau poen a gwella'r gallu i weithredu mewn bywyd pob dydd. Yn ogystal, gallent ddarparu mynediad i gyngor cyflym a chynnig opsiwn triniaeth arall. Byddant o fudd penodol i unrhyw un y mae angen mynediad mwy hyblyg i driniaeth arno, neu sy'n ffafrio triniaeth ddigidol i driniaeth wyneb yn wyneb.

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 boen cefn fod yn lle da i gael gwybod mwy.

Gall y sefydliadau hyn roi cyngor a chymorth i chi:

- Arthritis Action, 020 3781 7120
- Versus Arthritis, 0800 5200 520
- Sefydliad yr Ymennydd a'r Asgwrn Cefn, 0808 808 1000
- Pain Concern, 0300 123 0789

Gallwch hefyd gael cymorth gan eich tîm Healthwatch lleol.

NICE National Institute for Health and Care Excellence

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: 978-1-4731-7740-6