NICE National Institute for Health and Care Excellence

Technolegau iechyd digidol er mwyn helpu i reoli symptomau seicosis ac atal oedolion a phobl ifanc rhag ailwaelu

25 Mawrth 2024

Gwybodaeth i'r cyhoedd

Mae NICE wedi dweud y gellir defnyddio'r technolegau iechyd digidol canlynol yn y GIG i helpu i reoli symptomau seicosis neu i atal oedolion rhag ailwaelu:

- Therapi AVATAR, i reoli rhithweledigaethau clywedol llawr (clywed lleisiau)
- SlowMo, i reoli syniadau trallodus neu baranoia
- CareLoop i fonitro symptomau seicosis er mwyn atal ailwaelu

Gellir ond defnyddio'r technolegau hyn ar ôl iddynt gael cymeradwyaeth reoliadol briodol, gan gynnwys cymeradwyaeth Meini Prawf Asesu Technoleg Ddigidol gan NHS England.

I bobl ifanc, dim ond fel rhan o astudiaeth ymchwil y dylai'r technolegau hyn gael eu defnyddio.

Apiau neu feddalwedd ar-lein yw technolegau iechyd digidol. Mae Therapi AVATAR a SlowMo yn helpu i reoli symptomau seicosis, drwy sesiynau ar-lein a gyflwynir gan weithwyr iechyd meddwl proffesiynol. Ap yw CareLoop y gall pobl ei ddefnyddio i gofnodi a monitro eu symptomau seicosis. Yna, mae CareLoop yn nodi ac yn rhannu symptomau sy'n gwaethygu gyda gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol er mwyn helpu i atal ailwaelu.

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 sut y caiff eich gwybodaeth ei storio a'i defnyddio.

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'r GIG ar seicosis fod yn lle da i gael gwybod mwy.

Gall Rethink Mental Illness (0808 801 0525), roi cyngor a chymorth i chi.

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: 978-1-4731-7754-3