NICE National Institute for Health and Care Excellence

Technolegau digidol i gyflwyno rhaglenni adsefydlu ysgyfeintiol i oedolion gyda chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint: asesiad gwerth cynnar

30 Ebrill 2024

Gwybodaeth i'r cyhoedd

Mae NICE wedi dweud y gellir defnyddio ap myCOPD yn y GIG er mwyn cyflwyno rhaglenni adsefydlu ysgyfeintiol digidol i oedolion gyda chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) sy'n methu cael neu nad ydynt eisiau adsefydlu ysgyfeintiol wyneb yn wyneb.

Mae'r GIG yn casglu rhagor o dystiolaeth ar gyfer y dechnoleg hon. Mae'n bosibl y gofynnir i chi a ellir casglu manylion eich triniaeth fel tystiolaeth. Gallwch ofyn i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sut bydd eich gwybodaeth yn cael ei storio a'i defnyddio.

Mae NICE wedi dweud bod y technolegau canlynol ond ar gael i oedolion gyda chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint sy'n methu cael neu nad ydynt eisiau adsefydlu ysgyfeintiol wyneb yn wyneb mewn astudiaeth ymchwil:

- Clinitouch
- Kaia Health COPD
- Rehab Guru, a
- Wellinks.

Mae prif gydrannau adsefydlu ysgyfeintiol yn cynnwys ymarfer corfforol, addysg am y cyflwr, ac ymyriadau maethol, seicolegol neu ymddygiadol. Mae technolegau digidol yn cynnig o leiaf un gydran mewn rhaglen wyneb yn wyneb, fel rheol drwy ap y gellir ei ddefnyddio ar ffôn, cyfrifiadur neu lechen.

A yw'r dechnoleg 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 mae'n gweithio o gymharu â rhaglenni wyneb yn wyneb?
- 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 dechnoleg yn gweithio?
- Beth fydd yn digwydd os na fyddaf am gael y dechnoleg? 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 COPD fod yn lle da i gael gwybod mwy.

Gall Asthma and Lung UK, 0300 222 5800, 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: 978-1-4731-7755-0