SilverCloud
Making Space for Healthy Minds
Yn Gwneud lle ar Gyfer Meddyliau Iach

GIG CYMRU NHS WALES

# Therapi Ymddygiad Gwybyddol Ar-lein

## Canllaw Cyfeirio Cyflym i feddygon teulu a Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol

## Beth yw SilverCloud?

**Mae SilverCloud yn blatfform ar-lein sydd wedi'i brofi'n glinigol gydag amrywiaeth o raglenni iechyd meddwl a lles sy'n helpu i leihau symptomau iselder a gorbryder.**

## Sut mae'n Gweithio:

### Mynediad unrhyw bryd, unrhyw le

Gall pobl 16 oed a hŷn gofrestru ar gyfer cwrs therapi ar-lein 12 wythnos drwy eu ffôn clyfar, tabled, gliniadur neu gyfrifiadur.

### Cwblhau'r cwrs yn ôl eich pwysau eich hun

Bydd defnyddwyr yn dewis un o 10+ o raglenni ar-lein i'w cwblhau yn ôl eu pwysau eu hunain dros 12 wythnos. Mae rhaglenni'n cynnwys help gyda gorbryder, iselder, straen, cwsg, a phryderon ariannol.

### Rhaglenni difyr a rhyngweithiol

Mae rhaglenni'n cynnwys gweithgareddau, offer, fideos ac ymarferion i helpu defnyddwyr i ddatblygu sgiliau i reoli eu hiechyd meddwl a'u lles.

### Therapi ar-lein gyda chefnogaeth pobl go iawn

Caiff 'Cefnogwr SilverCloud' ei bennu i ddefnyddwyr a fydd yn cysylltu gyda nhw ar-lein bob pythefnos i adolygu cynnydd a rhoi adborth.

#SILVERCLOUDWALES
#SILVERCLOUDCYMRU

## Beth yw'r dystiolaeth y tu ôl i SilverCloud?

Gan ddefnyddio therapïau profedig, fel Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT), mae rhaglenni SilverCloud yn seiliedig ar ddau ddegawd o ymchwil glinigol, gan gynnwys 30+ o astudiaethau a adolygwyd gan gymheiriaid gan ddefnyddio pobl o'r byd go iawn.

**Mae canlyniadau go iawn yn dangos:**

**Hyd at**

**75%**

**o ostyngiad mewn symptomau iselder a gorbryder**

**Hyd at**

**65%**

**o welliant clinigol sylweddol mewn iselder a gorbryder**

# Canllaw Cyfeirio Cyflym

## I bwy mae SilverCloud yn addas?

### Mae SilverCloud yn addas i lawer o bobl o bob oed.

#### Rhestr Wirio Addasrwydd

- Pobl 16 oed a hŷn
- Profi gorbryder, iselder neu straen ysgafn i gymedrol
- Gallu llunio nodau clir
- Lefel darllen Blwyddyn 6 (10-11 oed)
- Llythrennedd TG sylfaenol - cyfeiriad e-bost, mynediad i ffôn clyfar, llechen neu gyfrifiadur
- Parodrwydd i ddefnyddio rhaglen ar-lein

## Sut ydw i'n cyfeirio fy nghleifion?

Gall cleifion gofrestru ar-lein yma:
**nhswales.silvercloudhealth.com/signup**

## Y Sgwrs Atgyfeirio

### Pwysleisio CBT

- Sylfaen dystiolaeth ar gyfer gorbryder ac iselder
- Cylch Meddwl Teimladau Ymddygiad
- Canolbwyntio ar nodau
- Adeiladu Sgiliau

### Cynnwys

- Addasadwy, hawdd ei lywio
- Fformatau cynnwys amrywiol
- Cydweddu ag unrhyw arddull dysgu

### Eich Cefnogwr SilverCloud

- Bydd yn adolygu eich gwaith bob pythefnos
- Bydd yn gadael adborth ysgrifenedig yn rheolaidd
- Bydd yn eich helpu i gynnal eich diddordeb a'ch brwdfrydedd gyda'r rhaglen

### Argymhellion Defnyddio

- Mewngofnodi am gyfnodau byr yn aml
- Argymhellir 15-20 munud y dydd, 3-4 gwaith yr wythnos
- Mewngofnodi unrhyw bryd, unrhyw le, ar unrhyw ddyfais

### Rhagor o Wybodaeth

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am wasanaeth CBT SilverCloud Ar-lein, anfonwch e-bost at dîm SilverCloud Cymru ar **Silver.Cloud@Wales.nhs.uk** neu ffoniwch **01874 712 428.**

SilverCloud
Making Space for Healthy Minds
Yn Gwneud lle ar Gyfer Meddyliau Iach

GIG CYMRU NHS WALES

#SILVERCLOUDWALES
#SILVERCLOUDCYMRU

Chwefror 2021