



# SilverCloud

YN GWNEUD LLE AR GYFER MEDDYLIAU IACH

## *Bydd 1 ym mhob 4 unigolyn yn goddef o broblem iechyd meddwl eleni*

### Sut all SilverCloud helpu?

- Cwrs (cyfrifiadur) ar-lein **Am DDIM** sy'n hawdd ei ddefnyddio
- Help ar ystod o wahanol bynciau;
- Eich helpu i ddatblygu sgiliau i reoli eich lles meddyliol;
- Ar gael i breswylwyr Gogledd Cymru, 16 oed a hŷn
- Gallwch ei ddefnyddio ar unrhyw ddyfais – ffôn, llechen ayb
- Gallwch ei ddefnyddio pryd a phan fo'n gyfleus i chi, yn eich amser eich hun;
- Gallwch fynd i mewn ac allan cymaint neu cyn lleied ag sydd ei angen;
- Mae'n cymryd oddeutu 12 wythnos;
- Adolygiad bob pythefnos gan eich Cefnogwr SilverCloud eich hun;
- Fideos ac adnoddau defnyddiol i ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar;
- Mae deunyddiau ar gael am 12 mis ar ôl i chi gofrestru;
- Mae'r holl wybodaeth rydych yn ei roi yn gyfrinachol.



## Sut mae'n gweithio?

1. Cofrestrwch ar gyfer SilverCloud, gan greu enw defnyddiwr a chyfrinair a darparwch eich cyfeiriad e-bost fel y gallwn gysylltu â chi.
2. Ychwanegwch eich manylion personol a chwblhewch gwis fel ein bod ni'n deall sut rydych chi'n teimlo.
3. Pan fydd eich Cefnogwr SilverCloud yn adolygu'ch atebion, efallai y bydd angen i ni wirio gyda chi mai'r cwrs hwn yw'r cwrs mwyaf buddiol i chi.
4. Rydych yn barod i ddechrau, gyda llawer o offer, fideos ac ymarferion
5. Bob pythefnos bydd eich Cefnogwr SilverCloud yn gwirio sut rydych chi'n dod ymlaen, yn ysgrifennu adolygiad ac yn anfon dolen i'r adolygiad.
6. Gwiriwch yr adolygiad am awgrymiadau a chynghor defnyddiol a chwblhewch y cwis eto fel y gallwn weld sut rydych chi'n teimlo nawr o'i gymharu â phryd y gwnaethoch chi ddechrau.
7. Os yw'ch Cefnogwr SilverCloud yn poeni am eich lles, bydd camau priodol yn cael eu cymryd i sicrhau eich bod yn ddiogel.
8. Pan fydd 6 adolygiad (12 wythnos) wedi'u cwblhau (neu pan fyddwch chi'n rhoi'r gorau i wneud y cwrs), bydd eich Cefnogwr SilverCloud yn rhoi gwybod i chi nad ydym yn monitro'ch cynnydd mwyach.
9. Byddwch yn gallu defnyddio deunydd y cwrs o hyd am hyd at 12 mis - gallwch fynd yn ôl ac edrych ar yr holl bethau y gwnaethoch chi ddysgu amdanynt yn ystod eich cwrs.

## COFIWCH: Nid yw SilverCloud yn wasanaeth ymateb brys

Os ydych chi mewn argyfwng neu'n teimlo'n ofidus iawn cysylltwch â theulu cefnogol, ffrindiau, eich meddyg teulu neu un o'r cysylltiadau canlynol:

- Llinell Cyngor a Gwranddo Cymunedol (CALL) - 0800 132 737

## Sut wyf yn cofrestru?

Dilynwch y ddolen hon <https://nhs.wales.SilverCloudHealth.com/signup/>

### CAM 1 – Pwy yw eich Meddyg Teulu?

Ewch i'r bocs "Dewis eich Meddyg Teulu" a chliciwch ar  y saeth fach ar yr ochr dde i ddewis eich Meddyg Teulu o'r rhestr

### CAM 2 – Pa gwrs sydd orau i chi?

Man rhag  
pryder

Man rhag  
COVID-19

Man rhag  
Iselder

Man rhag Iselder a  
Phryder

Man rhag  
Straen

Cliciwch ar y cwrs a darllenwch y disgrifiad, os nad yw'r un i chi, cliciwch  (ar yr ochr chwith) a dewiswch un arall. A ydych yn hapus gyda'ch dewis? Ticiwch y bocs a Chliciwch ar **Apply**.

### CAM 3 – Cofrestru

Dewiswch Enw Defnyddiwr a Chyfrinair a rhowch eich cyfeiriad e-bost (*Ni all enw defnyddiwr gynnwys unrhyw fwlch*). Cliciwch ar "Sign Up"

Bydd SilverCloud yn anfon e-bost i wirio eich cyfeiriad e-bost - cliciwch ar y ddolen. *Os na gawsoch yr e-bost gwiriwch y ffolder sbam.*

### CAM 4 – Eich cytundeb

Darllenwch y Cytundeb Cleient, cliciwch yn y bocs  i ddangos eich bod yn deall ac yn hapus gyda'r cytundeb.

### CAM 5 – Cwis

Rhowch eich manylion personol ac atebwch rhai cwestiynau i'n helpu ni i ddeall sut rydych chi'n teimlo.

## CAM 6 – Rydych yn barod

Rydych yn awr yn barod i ddarganfod mwy am yr holl weithgareddau diddorol ar SilverCloud. Gweithiwch drwy'r modiwlau, darllenwch, gwrandewch a gwyliwch. Rhowch gynnig ar yr adnoddau - ysgrifennwch lyfryn, gosodwch nodau.

## Modiwlau Ychwanegol

Gallwch yn awr gwblhau modiwlau ychwanegol ochr yn ochr â'ch prif gwrs – os dymunwch gwblhau un o'r rhain, cysylltwch â'ch Cefnogwr SilverCloud:

- ❖ Adegau Heriol
- ❖ Anawsterau Cysgu
- ❖ Galar a Cholled
- ❖ Ymlacio
- ❖ Cyfathrebu a Pherthnasau
- ❖ Cyflogaeth
- ❖ Rheoli Tymer
- ❖ Profiadau Ymddygiadol
- ❖ Hunan Barch

## Cefnogaeth

Bydd eich Cefnogwr SilverCloud hefyd yn cynnig cefnogaeth weinyddol a thechnegol yn ogystal ag anogaeth barhaus drwy gydol y cwrs.

Cliciwch ar y tab 'Supporter' a gadewch neges i'ch Cefnogwr SilverCloud



Home

Program

Tools

Supporter

## Mwy o wybodaeth

Os oes gennych unrhyw ymholiad am SilverCloud, e-bostiwch:

[Silver.Cloud@wales.nhs.uk](mailto:Silver.Cloud@wales.nhs.uk)