Taflen Wybodaeth i Ddefnyddwyr Gwasanaeth

Beth yw SilverCloud?

Gofod ar-lein ydy SilverCloud sy'n cynnig amrywiaeth o raglenni'n seiliedig ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) i'ch grymuso chi i ddatblygu sgiliau i reoli eich llesiant seicolegol â mwy o hyder, o leoliad sy'n gyfleus i chi yn eich amser eich hunan.

Mae'r rhaglen yn cynnwys oddeutu chwech i saith modiwl y gallwch chi eu cwblhau ar eich cyflymder eich hunan. Rhyw 12 wythnos ydy'r ffrâm amser a awgrymir i'w chwblhau fel rheol, ond cewch hyd at 12 mis o'r dyddiad cofrestru i ddefnyddio'r rhaglen. Un o brif fanteision y rhaglen hon yw eich bod yn gallu edrych ar y rhaglen gymaint neu gyn lleied ag sy'n teimlo'n addas i chi. Mae'r rhaglen yn hawdd iawn i'w defnyddio ac mae defnyddio offer rhyngweithiol yn gwneud eich profiad yn un diddorol ac ysgogol.

Sut mae'n gweithio?

- Os ydych chi'n gweithio i Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru ac yn teimlo y gallech chi elwa o SilverCloud, llenwch y ffurflen hunangyfeirio ar-lein sydd ar y fewnrwyd yn www.ambulance.wales.nhs.uk/wastkeeptalking
- Bydd angen i chi ddewis pa rai o'r rhaglenni isod fyddai'n fwyaf buddiol i chi:
    - Seibiant rhag Gorbryder ac Iselder
    - Seibiant rhag Iselder*
    - Seibiant rhag Gorbryder*
    - Seibiant rhag Straen*
    - Seibiant rhag Poen Cronig
    - Seibiant rhag Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint
    - Seibiant rhag Effaith Diabetes ar Lesiant
    - Seibiant rhag Clefyd Coronaidd y Galon
    - Cyfle i gael budd o Ddelwedd Bositif i'r Corff

* Mae fersiwn myfyrwyr o'r modiwl yma ar gael. Mae'r rhaglenni i fyfyrwyr yn wahanol gan fod yn rhain wedi'u hanelu at gyd-destun myfyrwyr.

- Bydd angen anfon y ffurflen atgyfeirio at Gydlynydd CBT Ar-lein Bwrdd Iechyd Addysgu Powys, dros e-bost at Silver.Cloud@Wales.nhs.uk.

  Sylwch: Argymhellir eich bod chi'n anfon y ffurflenni atgyfeirio o'ch e-bost gwaith er mwyn sicrhau eu bod yn ddiogel ar y rhwydwaith.

  Sylwch: Bydd angen i chi roi eich cyfeiriad e-bost gwaith neu bersonol gan fydd ei angen er mwyn cofrestru ar y rhaglen.

- Pan fydd tîm CBT ar-lein Bwrdd Iechyd Addysgu Powys wedi derbyn yr atgyfeiriad, byddwch yn cael eich cofrestru ar y rhaglen ac yn derbyn e-bost yn eich gwahodd i gofrestru eich cyfrif ar-lein;
  Noder: Gwiriwch eich ffolderi post sothach/sbam am yr e-bost hwn, os nad ydych wedi'i dderbyn.

Cliciwch ar y ddolen sydd wedi'i chynnwys yn yr e-bost a darllenwch drwy'r Cytundeb a 'Chontract y Cleient'.

Yna bydd gofyn i chi gofnodi eich manylion personol a chwblhau cyfres o holiaduron hunanasesu er mwyn cwblhau'r broses gofrestru. Mae'r holiaduron hyn yn cynnwys:

- PHQ-9 Holiadur Iechyd Cleifion
- IAPT Gwella Mynediad i Therapïau Seicolegol - Ffobia
- GAD7 Anhwylder Pryder Cyffredinol
- IAPT Gwella Mynediad at Therapïau Seicolegol - Risg

Nodyn: Yn dilyn pob adolygiad bob pythefnos, bydd gofyn i chi ateb yr holiaduron uchod fel rhan o'ch therapi. Bydd y rhain yn helpu i fonitro cynnydd a gwelliant wrth i chi gwblhau'r rhaglen.

Nodyn: Bydd Adran Iechyd Galwedigaethol Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru'n cael clywed eich bod ar y rhaglen hon. Byddan nhw'n cael gwybodaeth ar eich cynnydd ar ôl gadael y gwasanaeth ac mewn rhai amgylchiadau, byddwn yn rhannu eich gwybodaeth bersonol yn unol â pholisïau a gweithdrefnau'r Gwasanaethau CBT ar-lein.

Cefnogi Defnyddwyr Gwasanaeth

Unwaith y byddwch wedi cofrestru, sefydlu eich cyfrif ar-lein ac wedi dechrau'r rhaglen, fe fyddwch yn cael adolygiadau bob 2 wythnos, gyda'r Cydlynydd CBT Ar-lein, am hyd at 12 wythnos (Cyfanswm o 6 arolwg pob 2 wythnos). Bydd yr adolygiadau hyn yn cael eu cynnal o bell, trwy'r llwyfan, ac fe fyddwch yn derbyn e-bost pan fydd adolygiad wedi'i adael ar eich cyfer.
Bydd y Cydlynydd CBT Ar-lein yn cynnig cefnogaeth weinyddol a thechnegol ynghyd ag anogaeth trwy gydol y rhaglen.

Petai angen cyngor clinigol arnoch trwy gydol y rhaglen, fe fyddwch yn cael eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n atgyfeirio.

Beth sy'n digwydd pan fyddwch yn cael eich rhyddhau o SilverCloud?

Pan fyddwch wedi cwblhau'r 6 adolygiad i gyd, fe fyddwch yn cael eich rhyddhau o'r gwasanaeth a bydd llythyr yn cael ei anfon at eich Meddyg Teulu/gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n atgyfeirio yn cadarnhau eich bod wedi'ch rhyddhau o'r gwasanaeth, ynghyd â'ch 'adroddiad cynnydd'. Mae'r adroddiad hwn yn darparu gwybodaeth am eich cynnydd ac mae'n cynnwys canlyniadau o'r holiaduron PHQ7 a GAD7 y byddwch wedi'u llenwi trwy gydol y rhaglen.

Yn dilyn cael eich rhyddhau, fe fyddwch dal i allu cael mynediad at SilverCloud, gellir cael mynediad at eich cyfrif am 12 mis o'ch dyddiad cofrestru, er mwyn helpu i'ch atgoffa am yr hyn yr ydych wedi'i ddysgu ac adeiladu arno. Fodd bynnag, ni fydd y gwaith hwn yn cael ei adolygu gan y 'cefnogwr'.

Holiaduron

Fel y nodwyd, ac wedi cofrestru a dilyn pob adolygiad 2 wythnos, fe fydd gofyn i chi ateb cyfres o gwestiynau fel rhan o'ch therapi. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Holiadur Iechyd Cleifion PHQ-9
- IAPT Gwella Mynediad at Therapïau Seicolegol – Ffobia
- GAD7 Anhwylder Pryder Cyffredinol
- APT Gwella Mynediad at Therapïau Seicolegol – Risg

Bydd y rhain yn cynorthwyo wrth fonitro cynnydd a gwelliannau wrth i chi gwblhau'r rhaglen.

Rhybuddion Risg

Lle y byddwch wedi cwblhau'r holiaduron 'Risg' ac wedi nodi meddyliau neu fwriadau o gyflawni hunanladdiad; h.y. os ydych wedi ateb "*ydw*" a bod lefel eich bwriad yn 5 neu uwch (*ar raddfa o 0 i 8*), fe fydd yn rhaid i'r Cydlynydd CBT Ar-lein a/neu'r Cefnogwr CBT Cyfunol Ar-lein roi gwybod i'ch Meddyg Teulu a/neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n atgyfeirio a rhoi manylion am y rhybudd risg, yn unol â Pholisi Rhybuddion Risg CBT Ar-lein Bwrdd Iechyd Addysgu Powys.
Wrth gofrestru ar gyfer y rhaglen, mae gofyn i chi ymrwymo i 'Gontract Cleient' sy'n esbonio nad gwasanaeth ymateb i argyfwng ydy SilverCloud. Mae'r contract hwn yn gofyn i chi gadarnhau eich bod yn deall, pe baech yn teimlo'n

argyfyngus neu'n hynod o ofidus y byddwch yn cysylltu â theulu, ffrindiau, Meddyg Teulu cefnogol neu un o'r cysylltiadau eraill a awgrymir ar y dudalen "Find Help" ac a restrir isod:
Llinell Cynghori a Gwrando Gymunedol (C.A.L.L.) – 0800 132 737
Y Samariaid – 116 123 / 01597 823 000 (Samariaid Powys)
Galw Iechyd Cymru 111

Modiwlau Ychwanegol

Mae yna 8 modiwl 'pwnc penodol' ychwanegol ar gael i ddefnyddwyr gwasanaeth, ynghyd â'r brif raglen, a fydd yn cael eu penderfynu gan eich Meddyg Teulu/ gweithiwr gofal iechyd sy'n Atgyfeirio. Mae manylion y rhain isod.

- Rheoli Dicter
- Arbrofion Ymddygiadol
- Cymorth Cyflogaeth
- Fy Hunan-barch a Mi
- Ymlacio
- Anawsterau Cysgu
- Cyfathrebu a Pherthnasau
- Galaru a Cholli Rhywun

Os ydych yn teimlo y byddech yn elwa o unrhyw un o'r modiwlau hyn, trafodwch hyn gyda'ch gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n eich atgyfeirio chi.

Gwybodaeth Bellach

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am y gwasanaeth CBT ar-lein, SilverCloud, cysylltwch â Thîm Llesiant Gweithwyr ar 0330 321 4700 neu ar e-bost at WellbeingSupport.Service@wales.nhs.uk neu'r Adran Iechyd Galwedigaethol ar 0300 123 9850 neu ar e-bost at OccupationalHealth.amb@wales.nhs.uk