

Cymorth Lles Amenedigol Ar-lein GIG Cymru

**Gwella eich iechyd meddwl yn ystod
beichiogrwydd, yr enedigaeth a thu hwnt.**

**Bydd tua 1 o bob 5 menyw ac 1 o bob 10 dyn yn
datblygu pryder iechyd meddwl, fel gorbryder neu
hwyliau isel, yn ystod y cyfnod amenedigol.**

Mae gofalu am eich babi yn dechrau trwy ofalu am eich hunain. Gall y rhaglen hunangymorth, dan arweiniad, *Gofod i Les Amenedigol*, eich helpu chi fel rhieni gwella eich lles a chael cymorth ar-lein mewn modd sy'n siwtio chi.

Beth yw rhaglenni SilverCloud®?

- Rhaglenni hunangymorth, dan arweiniad sydd ar gael ar-lein am ddim, y gallwch weithio drwyddynt ar eich cyflymder eich hun dros 12 wythnos.
- Gall eich cefnogi i wella lles a rheoli pryder, straen a hwyliau isel, gan ddefnyddio technegau sy'n seiliedig ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT).

- Gallwch gofrestru heb angen atgyfeiriad gan feddyg teulu a chyrchu'r rhaglen ar-lein 24/7.
- Byddwch yn derbyn adborth a chngor ysgrifenedig ar-lein gan Gefnogwr SilverCloud® hyfforddedig bob pythefnos.

Beth yw CBT?

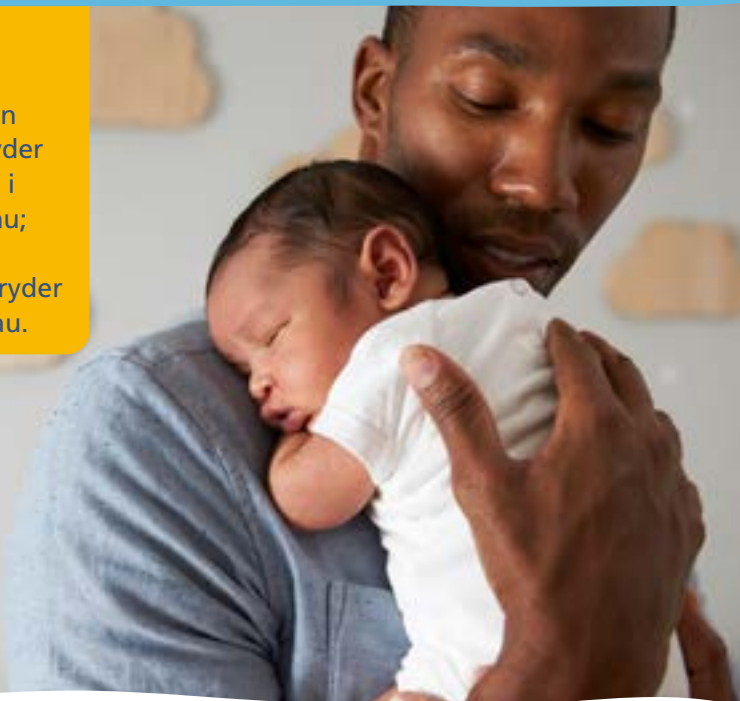
Mae Therapi Gwybyddol Ymddygiadol, neu CBT, yn therapi seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n gweithio drwy eich helpu deall y cysylltiad rhwng eich meddyliau, teimladau, ac ymddygiadau. Profwyd bod CBT yn driniaeth effeithiol i bobl sy'n cael anawsterau gyda'u hwyliau.



Gofod i Les Amenedigol

I bobl 16 + oed

Byddwch yn meithrin sgiliau i reoli gorbryder ac iselder; dysgu sut i fyfrio ar symptomau; darganfod ffyrdd o leihau tensiwn a phryder a gwella eich hwyliau.



Byddwch yn archwilio sut i:

Dechrau arni

Dysgu am iselder a gorbryder yn y cyfnod amenedigol, a sut y gall y rhaglen hon eich helpu gwella eich lles.

Gwrando ar deimladau

Ystyried y gwahanol emosiynau, meddyliau, ymddygiadau ac ymatebion corfforol y gallech eu profi yn ystod y cyfnod amenedigol.

Gwella cwsg

Deall mwy am gwsg a sut y gall y cyfnod amenedigol effeithio arno.

Cymryd camau

Archwilio sut y gallwch reoli hwyliau isel neu iselder gydag ymyrraeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth o'r enw Actifadu Ymddygiadol.

Ymdopi â phryder

Dysgu sut i ymdopi a rheoli eich pryderon mewn modd effeithlon.

Aros yn iach

Ceisio cymorth wrth gynnal newidiadau cadarnhaol ac aros yn iach yn y dyfodol.



Ydy'r gwasanaeth hwn yn iawn i mi?

Ar gyfer pwy mae'r rhaglen?

Dyluniwyd y rhaglen hon i gefnogi rhieni a gofalwyr yn ystod y cyfnod amenedigol. Gall fod yn ddefnyddiol i rieni newydd, pobl sy'n mabwysiadu plentyn, ac i fenywod sy'n benthg eu croth. Gall fod yn arbennig o ddefnyddiol i bobl sy'n profi (neu mewn perygl o brofi) symptomau ysgafn i gymedrol o iselder a/neu gorbryder.

Sut ydw i'n cofrestru?

- Ewch i: <https://nhswales.silvercloudhealth.com/signup/>
- Darllenwch grynodedb o'r rhaglen Gofod i Les Amenedigol a dewiswch 'cofrestru' i ddewis y rhaglen. Sicrhewch eich bod yn darllen y wybodaeth cyn cofrestru, gan gynnwys contract y cleient.
- Ar ôl i chi greu cyfrif, bydd gofyn i chi gwblhau cyfres o holiaduron; Mae hyn yn ein helpu asesu os mai dyma'r gwasanaeth cywir ar gyfer eich anghenion. Os ydy, byddwch yn cael Cefnogwr SilverCloud® a byddwch chi'n barod i fynd. Os nac ydy – nid eich bai chi yw hi: Cysylltwch â'ch meddyg teulu am gymorth i ddod o hyd i'r cymorth cywir ar gyfer eich anghenion.

Dywedodd 100% o gleientiaid yn ein hastudiaeth beilot fod y rhaglen yn eu helpu rheoli eu symptomau yn fwy effeithiol.

“ Gwych ar gyfer rhieni newydd a phrysur, oherwydd gallwch ddilyn y rhaglen ar gyflymder sy'n siwtio chi. ”

Defnyddiwr Rhaglen Gofod i Les Amenedigol.



Beth fydd angen i mi wneud?

Gallwch weithio drwy'r rhaglen ar eich cyflymder eich hun dros gyfnod o 12 wythnos. Ar gyfer y canlyniadau gorau, rydym yn argymhell treulio 15-20 munud, 3-4 gwaith yr wythnos yn ymgysylltu â'ch rhaglen. Bob pythefnos ar ddyddiad wedi'i drefnu, byddwn yn gofyn i chi gwblhau rhai holiaduron ar-lein i helpu eich Cefnogwr monitro eich cynnydd; bydd gennych hefyd yr opsiwn i rannu unrhyw sylwadau a wnaed wrth weithio trwy fodiwlau'r rhaglen, gyda'ch Cefnogwr. Gofynnwn i chi roi gwybod i'ch meddyg teulu neu'ch bydwaig pan fyddwch chi'n ymuno â'r rhaglen hon er mwyn iddynt eich cefnogi os oes angen.

Beth yw Cefnogwr SilverCloud® a beth yw ei rôl?

Pan fyddwch yn cofrestru, byddwn yn dynodi Cefnogwr SilverCloud® i chi. Bydd y cefnogwr yn aelod o staff y GIG wedi'i hyfforddi i ddarparu hunangymorth dan arweiniad a

thechnegau CBT. Bydd eich Cefnogwr yn rhannu adborth ysgrifenedig ar-lein gyda chi bob pythefnos. Byddant yn gallu gweld atebion eich holiadur ac unrhyw sylwadau eraill rydych chi wedi dewis rhannu, ac yna'n rhoi unrhyw arweiniad a chynghor i chi drwy'r dudalen negeseuon. Sylwer, bydd eich adolygiadau ac unrhyw gyswllt gyda chefnogwr yn digwydd ar-lein trwy blatfform SilverCloud®, nid dros y ffôn neu wyneb yn wyneb.

Beth sy'n digwydd gyda'r wybodaeth rydw i'n rhannu?

Mae rhaglenni SilverCloud® yn gwbl gyfrinachol a diogel. Pan fyddwch yn cofrestru, byddwch yn derbyn enw defnyddiwr unigryw a bydd angen i chi greu cyfrinair. Ni fydd gan unrhyw un arall mynediad at eich cyfrif. Sylwer, bydd eich Cefnogwr yn gallu gweld eich ymatebion i unrhyw un o'r holiaduron rydych chi'n eu cwblhau, yn ogystal ag unrhyw sylwadau rydych yn dewis rhannu gyda nhw. Mae holl wybodaeth cleifion yn cael ei storio mewn cronfa ddata diogel yn unol â pholisïau GDPR y GIG.

Cofrestrwch → nhs.uk/silvercloudhealth.com/signup **→**



2023 SilverCloud®
Cedwir pob hawl. Mae
SilverCloud® yn nod
masnach gofrestredig
American Well
Corporation.

