

Yma i chi

Cefnogaeth dros y ffôn
gan wirfoddolwyr

Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas

Strôc | Stroke
Association



Beth yw yma i chi?

Mae ein gwasanaeth ffôn yn cysylltu goroeswyr strôc a gofalwyr, â gwirfoddolwyr hyfforddedig, i gynnig cefnogaeth cymheiriaid yn dilyn strôc ac i helpu i frwydro yn erbyn teimladau o unigedd.

Mae dau fath o gefnogaeth dros y ffôn ar gael:

Cefnogaeth profiad byw dros y ffôn

Os ydych chi wedi dioddef strôc yn ddiweddar efallai yr hoffech chi siarad â rhywun a all werthfawrogi'r hyn rydych chi'n mynd drwyddo.

Mae ein gwirfoddolwyr wedi profi strôc yn uniongyrchol. Maent yn deall yr heriau ymarferol ac emosiynol rydych chi'n eu hwynebu, ac yn gallu cynnig cyngor a chefnogaeth cymheiriaid i chi i helpu i ailadeiladu eich bywyd ar ôl strôc.

Cefnogaeth ffôn cysylltu â sgwrsio

Os ydych chi wedi cael strôc neu'n gofalu am rywun sydd wedi, efallai eich bod chi'n teimlo'n unig ac yn ynysig, yn methu â chymryd rhan yn y gweithgareddau arferol rydych chi'n eu mwynhau.

Mae ein gwirfoddolwyr yn darparu cefnogaeth ac yn cynnig rhywun i chi siarad â nhw am eich diddordebau i'ch helpu i deimlo cysylltiad â phobl eraill.

Sut mae'n gweithio?

Mae'r gwasanaeth hwn am ddim ac ar gael i bawb sydd wedi goroesi strôc a'u gofalwyr, waeth beth yw eu lleoliad.

Rydym yn cynnig:

- Cefnogaeth ffôn gan wirfoddolwr hyfforddedig.
- Gwasanaeth paru i sicrhau eich bod yn derbyn y gefnogaeth gywir i chi.
- Galwad wythnosol 30 munud, am wyth wythnos.
- Cyfeirio at gefnogaeth ychwanegol lle bo angen.

Sut alla i gael mynediad at y gwasanaeth yma i chi?

Gallwch chi gofrestru â'r gwasanaeth trwy lenwi ein ffurflen ar-lein ar ein gwefan, neu ffonio ein Llinell Gymorth Strôc **0303 3033 100**.

Rydym yma i chi

Llinell Gymorth Strôc: **0303 3033 100**

Ffôn testun: **18001 0303 3033 100**

E-bost: **helpline@stroke.org.uk**

Gwefan: **strôc.org.uk/finding-support/here-for-you**



Cod eitem: A01L21W © Cymdeithas Strôc 2021

Mae Cymdeithas Strôc yn Gwmni Cyfyngedig trwy Warant, wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (Rhif 61274). Swyddfa gofrestrig: Stroke Association House, 240 City Road, Llundain EC1V 2PR.

Wedi'i gofrestru fel Elusen yng Nghymru a Lloegr (Rhif 211015) ac yn yr Alban (SC037789). Hefyd wedi'i gofrestru yn Ynys Manaw (Rhif 945) a Jersey (NPO 221), ac yn gweithredu fel elusen yng Ngogledd Iwerddon.

Item code: A01L21W © Stroke Association 2021

Stroke Association is a Company Limited by Guarantee, registered in England and Wales (No 61274). Registered office: Stroke Association House, 240 City Road, London EC1V 2PR.

Registered as a Charity in England and Wales (No 211015) and in Scotland (SC037789). Also registered in the Isle of Man (No. 945) and Jersey (NPO 221), and operating as a charity in Northern Ireland.