Yma i Chi

Galwadau wythnosol gan wirfoddolwr

Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas Strôc | Stroke Association

Beth yw Yma i Chi?

Mae ein gwasanaeth Yma i Chi yn cynnig sgwrs ffôn wythnosol gydag un o'n gwirfoddolwyr hyfforddedig i'ch helpu i ailadeiladu eich bywyd ar ôl strôc. Gall siarad am bethau ar y ffôn fagu hyder. Gall eich helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig, teimlo eich bod yn cael cymorth ac yn gallu cymryd y cam nesaf yn eich adferiad.

Beth fyddaf yn ei dderbyn?

Am wyth wythnos, bydd gwirfoddolwr yn siarad â chi am tua 30 munud. Os nad ydych chi'n siarad llawer o Saesneg mae gwirfoddolwyr gyda ni sy'n gallu eich helpu mewn ieithoedd gwahanol, rhowch wybod i ni.

Mae dau fath o wirfoddolwr ar gael yn dibynnu ar eich anghenion:

- Gallwch chi siarad â rhywun sydd wedi bod yno. Mae ein gwirfoddolwyr Profiad Bywyd naill ai wedi cael strôc neu'n gofalu am rywun sydd wedi cael strôc. Gall rhannu eich profiadau eich helpu i ddeall strôc a dysgu ffyrdd newydd o ymdopi.
- Neu gallwch siarad â gwirfoddolwr Cysylltu a Sgwrsio a chael sgwrs gymdeithasol am bethau sy'n bwysig i chi, fel eich hobïau neu'ch diddordebau.

Mae miloedd o bobl fel chi wedi defnyddio'r gwasanaeth hwn hyd yn hyn, gyda mwy yn cofrestru bob dydd. Maen nhw'n dweud wrthym fod defnyddio'r gwasanaeth hwn yn gwneud iddyn nhw deimlo eu bod nhw'n gallu ymdopi'n well ag effaith strôc a'u bod nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu deall a'u bod yn cysylltu'n well.

Sut ydw i'n cofrestru?

Gallwch gofrestru, neu gofrestru rhywun arall trwy lenwi ffurflen fer ar-lein. Ewch i **stroke.org.uk/here-for-you**. Neu gallwch ffonio ein Llinell Gymorth Strôc **0303 3033 100**.

Yna byddwn ni'n cysylltu â chi i drafod eich anghenion a'ch paru â gwirfoddolwr yn seiliedig ar y pethau rydych chi wedi'u dweud wrthym.

Beth arall sydd angen i mi ei wybod?

Mae galwadau wythnosol gan wirfoddolwr ar gael am ddim ble bynnag rydych chi yn y DU. Bydd angen i chi gael eich llinell dir neu ffôn symudol eich hun a gallu ymrwymo i alwad rheolaidd ar yr un pryd bob wythnos. Gallwch ddewis pa amser a diwrnod sydd orau i chi fel bod y galwadau'n cyd-fynd â'ch trefn arferol.

Byddwn ni hefyd yn rhoi gwybod i chi am yr holl ffyrdd eraill y gallwn ni eich helpu.

Rydym yma i chi

Llinell Gymorth Strôc: **0303 3033 100**
Ffôn Testun: **18001 0303 3033 100**
E-bost: **helpline@stroke.org.uk**
Gwefan: **stroke.org.uk/here-for-you**

Cymdeithas Strôc | Stroke Association

JN 2223-283.2

Cod eitem: A01L21w Prif Weithredwr Juliet Bouverie BA Hons (Oxon), DMS

Mae Cymdeithas Strôc yn Gwmni Cyfyngedig trwy Warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (Rhif 61274). Swyddfa gofrestredig: Stroke Association House, 240 City Road, Llundain EC1V 2PR.
Cofrestrwyd fel Elusen yng Nghymru a Lloegr (Rhif 211015) ac yn yr Alban (SC037789). Mae wedi'i chofrestru hefyd yng Ynys Manaw (Rhif 945) a Jersey (Rhif 221) a gweithredu fel elusen yng Ngogledd Iwerddon.

Item code: A01L21w Chief Executive Juliet Bouverie BA Hons (Oxon), DMS

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), Jersey (No 221), and operating as a charity in Northern Ireland.