



GWYBODAETH I'R CLAF – PROBLEMAU CYFFURIAU AC ALCOHOL

Mae'r daflen hon yn rhoi rhywfaint o gyngor a chymorth sylfaenol i bobl sydd wedi'u heffeithio gan broblemau cyffuriau ac alcohol.

Drinkline

Mae Llinell Gymorth Alcohol Genedlaethol yn rhoi cyngor am broblem yfed.

Llinell Gymorth: 0300 1231110

Drinkaware

Gwefan: www.drinkaware.co.uk

Elusen sy'n anelu at newid arferion yfed y DU er gwell. Mae Drinkaware yn hyrwyddo yfed yn gyfrifol ac yn canfod ffyrdd arloesol i herio'r diwylliant yfed cenedlaethol i helpu i leihau camddefnyddio alcohol a lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Alcoholics Anonymous

Llinell gymorth: 0845 769 7555

Gwefan: www.alcoholics-anonymous.org.uk

Cynhelir dros 3,000 o gyfarfodydd yn y DU bob wythnos gyda thros 40,000 o aelodau.

Grwpiau Teulu AL-Anon

Ffôn: 020 7403 0888

Gwefan: www.al-anonuk.org.uk

Cymorth lleol i deuluoedd sy'n dioddef oherwydd camddefnyddio o alcohol. Ffoniwch y rhif i ddod o hyd i'ch grŵp agosaf.

National Association for Children of Alcoholics

Llinell gymorth: 0800 358 3456

Gwefan: www.nacoa.org.uk

Mae'r gwasanaeth yn cynnwys gwybodaeth, cyngor a chymorth i blant pobl â phroblemau alcohol drwy ei llinell ffôn am ddim.

Narcotics Anonymous

Llinell gymorth: 0300 999 1212

Gwefan: www.ukna.org

Cymdeithas ddi-elw o ddynion a menywod y mae cyffuriau wedi mynd yn broblem fawr iddynt yw NA. Cynhelir cyfarfodydd lleol gan bobl sy'n gwella o fod yn gaeth i gyffuriau er mwyn helpu'i gilydd.

Frank

Ffôn: 0300 123 6600

Gwefan: www.talktofrank.com

Cyngor cyfeillgar, cyfrinachol ar gyffuriau.

Turning Point

Ffôn: 020 7481 7600

Gwefan: www.turning-point.co.uk

Sefydliad iechyd a gofal cymdeithasol blaenllaw yw Turning Point, sy'n darparu gwasanaethau i bobl ag anghenion cymhleth, gan gynnwys pobl sy'n dioddef yn sgil camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, problemau iechyd meddwl a phobl ag anabledd dysgu.

Galw Iechyd Cymru

Ffôn: 0845 46 47

Gwefan: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Gallwch chwilio ar-lein am wasanaethau cymorth lleol yn eich ardal chi. Ewch at yr adran 'Gwasanaethau Lleol', wedyn cliciwch ar 'Iechyd, Cymorth a Lles'. Dewiswch y gwasanaeth sydd ei angen, rhwch eich cod post a chliciwch ar chwilio.



Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei gynhyrchu yn seiliedig ar daflenni gwybodaeth flaenorol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar adeg cyhoeddi. Mae wedi cael ei adolygu'n glinigol, fodd bynnag, os ydych yn sylwi ar unrhyw beth y mae angen diweddarau neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.uk

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechydymru.wales.nhs.uk