

# ANGEN SIARAD AM GANSER?



Lizzy, gwirfoddolwr Macmillan

## Ffrindiau Ffôn Macmillan

Os ydych chi angen siarad am eich canser, rydym ni yma i wrando. Gyda galwad wythnosol gan un o'n Ffrindiau Ffôn, does dim rheid i chi wynebu canser ar eich pen eich hun.

### Sut mae Ffrind Ffôn yn helpu

Gall dioddef o ganser fod yn brofiad ynysig ar unrhyw adeg, ac yn enwedig wrth gadw pellter cymdeithasol. Mae ein gwasanaeth Ffrindiau Ffôn rhad ac am ddim yma i chi. Byddwn yn eichparu â rhywun sy'n deall beth rydych chi'n ei wynebu, a byddan nhw'n rhoi galwad wythnosol i chi.

Bydd eich ffrind gwirfoddol yn glust i wrando, yn barod i siarad am sut rydych chi'n teimlo a'ch anghenion cymorth yn ystod y cyfnod anodd hwn. Gallant hefyd roi gwybod i chi am ein gwasanaethau eraill, a'r holl ffyrdd y gall Macmillan helpu, felly nid oes rheid i chi wynebu canser ar eich pen eich hun.

- Mae hyn wedi cynnig cwmni a chefnogaeth emosiynol i mi nad oedd ar gael i mi o'r blaen. •

Defnyddiwr gwasanaeth Ffrindiau Ffôn Macmillan – Mai 2020

### Sut mae'n gweithio

1. Cofrestrwch ar-lein neu dros y ffôn i ddangos eich diddordeb
2. Byddwn yn cysylltu â chi i gael gwybod pa gymorth sydd ei angen arnoch
3. Byddwn yn dod o hyd i Ffrind Ffôn sy'n addas i'ch anghenion
4. Byddwch yn cael galwad wythnosol gan eich Ffrind Ffôn

Fel arfer, bydd eich gwirfoddolwr yn cynnig hyd at 12 wythnos o gymorth, ond gellir ei addasu i weddu i'ch anghenion.

Dysgwch rhagor a chofrestrwch ar [macmillan.org.uk/telephonebuddies](https://macmillan.org.uk/telephonebuddies) neu ffoniwch ein llinell gymorth ar 0808 808 00 00 (7 diwrnod yr wythnos, 8am-8pm)

