

BYW GYDAG ENDOMETRIOSIS AC ANGEN CYMORTH?

Gall cael diagnosis a byw gydag endometriosis fod yn brofiad brawychus. Os ydych chi'n cael pethau'n anodd, **rydyn ni yma i helpu.**

Gall ein gwirfoddolwyr hyfforddedig, pob un â phrofiad personol gydag endometriosis, gynnig yr help sydd ei angen arnoch i ddeall eich cyflwr a chymryd rheolaeth.

 www.endometriosis-uk.org

ENDOMETRIOSISUK

GWYBODAETH O ANSAWDD

Os oes gennych chi gwestiynau am ddiagnosis, opsiynau triniaeth neu dechnegau hunanofal, mae gwybodaeth ddibynadwy y gellir ymddiried ynddi ar ein gwefan.

GRWPIAU CYMORTH

Gall ein grwpiau cymorth gynnig gwybodaeth, cefnogaeth a chyfeillgarwch mawr ei angen i unrhyw un y mae endometriosis yn effeithio arno. Gall ymuno â grŵp roi cyfle i gwrdd a siarad ag eraill sy'n deall eich sefyllfa.

LLINELL GYMORTH

Os ydych chi newydd gael diagnosis, os oes gennych chi gwestiynau am opsiynau triniaeth neu os hoffech chi siarad â rhywun, ffoniwch ein llinell gymorth endometriosis gyfrinachol am ddim ar **0808 808 2227**

SIARAD AR-LEIN

Gan gynnig yr un gefnogaeth a gwybodaeth â'n Llinell Gymorth, mae ein gwasanaeth siarad ar-lein endometriosis yn gyfrinachol, rhad ac am ddim, ac yn eich galluogi i siarad ag un o'n gwirfoddolwyr dros ein system sgwrsio byw.

DATGLOI IECHYD

Yn ein fforwm cymorth a thrafod ar-lein, gallwch chi rannu eich profiadau yn ddiogel ac yn ddienw, gofyn cwestiynau a darganfod mwy am endometriosis.

GWEMINARAU

Mae ein cyfres gweminar yn darparu gwybodaeth arbenigol i'n cymuned endometriosis gynyddol. Rydyn ni'n gweithio gydag arbenigwyr endometriosis ledled y DU i gefnogi a hysbysu ein cymuned ar driniaeth a gofal endometriosis.

Am fanylion llawn am ein gwasanaethau cymorth ewch i
www.endometriosis-uk.org/get-support

 Llinell gymorth: **0808 808 2227**

