Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru

0808 808 2234

Tecstiwch DAN a'ch cwestiwn i **81066**

Pwynt cyswllt ar gyfer unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael gwybodaeth ychwanegol neu help mewn perthynas â chyffuriau neu alcohol.

www.dan247.org.uk

Llinell gymorth dwyieithog am ddim

Llinell gymorth ddwyieithog, sydd hefyd yn rhad ac am ddim, sy'n darparu un pwynt cyswllt i unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael gwybodaeth ychwanegol neu help mewn perthynas â chyffuriau neu alcohol.

Bydd y llinell gymorth yn cynorthwyo unigolion, eu teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr cymorth ym maes cyffuriau ac alcohol i fanteisio ar wasanaethau lleol a rhanbarthol priodol.

Ymhlith y gwasanaethau sydd ar gael mae:

- Asesiad cyntaf i bennu anghenion unigolyn
- Atgyfeiriad i wasanaethau cyffuriau ac alcohol lleol a rhanbarthol
- Gwybodaeth am gyffuriau ac alcohol a'u heffeithiau
- Gwybodaeth a manylion cysylltu ar gyfer meddygon teulu lleol, cyfnewidfeydd nodwyddau, deintyddion a gwasanaethau iechyd eraill cysylltiedig
- Gwybodaeth am linellau cymorth eraill addas
- Amrywiaeth eang o ymyriadau gan gynnwys cyfweld ysgogiadol, lleihau niwed a rheoli gorddos

Llinell gymorth rhad ac am ddim a chyfrinachol ydi Dan24/7. Gallwch ffonio o focs ffôn cyhoeddus am ddim: efallai y bydd eich rhwydwaith yn codi ffi am alwadau o ffôn symudol. **NI FYDD rhif ffôn DAN24/7 yn ymddangos ar fil wedi eitemeiddio eich cartref.**

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

dan 24/7

Wales Drug and Alcohol Helpline

0808 808 2234

Text DAN and your question to 81066

Point of contact for anyone in Wales wanting further information or help relating to drugs and or alcohol

www.dan247.org.uk

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

dan 24/7

Free bilingual helpline

A free and bilingual telephone helpline providing a single point of contact for anyone in Wales wanting further information or help relating to drugs and or alcohol.

The helpline will assist individuals, their families, carers, and support workers within the drug and alcohol field to access appropriate local and regional services.

Services available includes:

- Initial assessment to establish an individual's needs
- Referral to local and regional drug and alcohol services
- Information on drug and alcohol and their effects
- Information and contact details for local GPs, needle exchanges, dentists, and other associated health services
- Information on other suitable helplines
- A wide range of brief interventions including motivational interviewing, harm reduction and overdose management

Dan24/7 is a free and confidential helpline. Calls from public telephone boxes are free of charge: calls from a mobile phone may incur a charge from your network. **Dan 24/7 telephone number will NOT appear on your home itemised bill.**