

# MS Help



## **Dod o hyd i'r cymorth cywir, gyda'n gilydd.**

Mae MS Help yma i'w gwneud hi'n haws cael y cymorth sydd ei angen arnoch, pan fydd ei angen.

P'un a ydych yn byw gydag MS, yn cefnogi rhywun sy'n byw gydag MS, neu'n chwilio am wybodaeth, gall MS Help eich cysylltu â'r cymorth cywir.

## **Gyda MS Help, gallwch gael mynediad at:**

- gwybodaeth ddibynadwy am MS
- cymorth emosiynol a chlust i wrando
- Gwasanaethau rhithwir Byw'n Dda
- digwyddiadau lleol a chysylltiadau cymunedol
- offer digidol ac adnoddau ar-lein

Gallwch gysylltu â ni yn y ffordd sy'n fwyaf addas i chi  
- **ar-lein, dros y ffôn, neu drwy eich grŵp lleol.**

## **Cael gwybod mwy neu gysylltu â ni:**

**Ewch i'n gwefan:** [mssociety.org/ms-help-hub](https://mssociety.org/ms-help-hub) (ar gael unrhyw bryd)

Ffoniwch ni: 0808 800 8000

**E-bostiwch ni:** [helphub@mssociety.org.uk](mailto:helphub@mssociety.org.uk)

**Mae cynghorwyr cymorth Hwb MS Help ar gael Dydd Llun i Ddydd Gwener, 9am - 5pm, ac eithrio gwyliau banc.**



**Ewch i [mssociety.org.uk](https://mssociety.org.uk)  
i gael gwybod mwy**

