

# Wales Dementia Helpline

Freephone  
**0808 808 2235**

Email [dementia@helpline.wales](mailto:dementia@helpline.wales)



## Supporting people living with dementia, families, friends and carers.

Support, information and agency signposting for anyone living with dementia or caring for a family member or friend living with dementia.

Free from landlines and mobiles.

[www.dementiahelpline.org.uk](http://www.dementiahelpline.org.uk)



## What is the Wales Dementia Helpline?

Free bilingual helpline. The helpline offers emotional support to anyone, of any age, who is caring for someone with dementia.

The service will also help and support those living with dementia.

## How can the Wales Dementia Helpline help you?

It can help to discuss your fears and feelings with someone who understands, but is not emotionally involved.

We have a comprehensive database of services, both statutory and voluntary, which may be able to help. Services can be local to you or national contacts, if needed.

We can also send self-help and agency leaflets to you, free of charge.

Calls are free and you do not need to give any identifiable information to obtain help or information.

**24 hours a day,  
7 days a week,  
365 days a year**



## How to contact the helpline

Call us anytime, day or night, on the Freephone number on 0808 808 2235

You can also search for national and local services by using our website [www.dementiahelpline.org.uk](http://www.dementiahelpline.org.uk)


Email: [dementia@helpline.wales](mailto:dementia@helpline.wales)

Wales Dementia Helpline uses 'Language Line' to support callers who cannot (or prefer not to) speak English or Welsh.

## Opening hours

24 hours a day, 7 days a week, 365 days of a year (including bank holidays).

A Welsh Government funded service hosted by the NHS.

 [@WalesDementiaHelpline](https://www.facebook.com/WalesDementiaHelpline)

 [@WalesDementia](https://www.x.com/WalesDementia)

# Llinell Gymorth Dementia Cymru

Ffoniwch am ddim ar  
**0808 808 2235**

E-bost [dementia@helpline.wales](mailto:dementia@helpline.wales)



**Cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalwyr.**

Cymorth, gwybodaeth a chyfeirio ar gyfer unrhyw un sy'n byw gyda dementia neu unrhyw un sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind sy'n byw gyda dementia.

Am ddim o linellau tir a ffonau symudol.

[www.dementiahelpline.org.uk](http://www.dementiahelpline.org.uk)



## Beth yw Llinell Gymorth Dementia Cymru?

Mae'r llinell gymorth yn cynnig cymorth emosiynol i unrhyw un, o unrhyw oedran, sy'n gofalu am rywun sydd â dementia.

Bydd y gwasanaeth hefyd yn helpu ac yn cefnogi'r rhai hynny sy'n byw gyda dementia.

## Sut gall Llinell Gymorth Dementia Cymru eich helpu?

Gall trafod eich ofnau a'ch teimladau gyda rhywun sy'n deall, ond heb gysylltiad emosiynol â chi, fod o gymorth.

Mae gennym gronfa ddata gynhwysfawr o wasanaethau, gan gynnwys rhai statudol a rhai gwirfoddol, a all fod o gymorth. Gall gwasanaethau fod yn lleol neu'n genedlaethol, os oes angen.

Gallwn hefyd anfon taflenni hunangymorth ac asiantaeth atoch yn rhad ac am ddim.

Mae galwadau am ddim ac nid oes angen i chi roi unrhyw wybodaeth adnabyddadwy i gael cymorth neu wybodaeth.

**24 awr y dydd,  
7 diwrnod yr wythnos,  
365 diwrnod y flwyddyn**



## Sut i gysylltu â'r llinell gymorth

Ffoniwch ni unrhyw bryd, dydd neu nos, yn rhad ac am ddim ar 0808 808 2235

Gallwch hefyd chwilio am wasanaethau lleol a gwasanaethau cenedlaethol gan ddefnyddio ein gwefan  
[www.dementiahelpline.org.uk](http://www.dementiahelpline.org.uk)


Ebost: [dementia@helpline.wales](mailto:dementia@helpline.wales)

Mae'r Llinell Gymorth Dementia Cymru yn defnyddio 'Language Line' i gefnogi galwyr na allant (neu y mae'n well ganddynt beidio i) siarad Cymraeg neu Saesneg.

## Oriau agor

24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn (gan gynnwys gwyliau banc).

Gwasanaeth a ariennir gan Lywodraeth Cymru ac a gynhelir gan y GIG.

 @WalesDementiaHelpline

 @WalesDementia