

Stay Steady Virtual Clinic

**Have you had a fall in
the last year?**

**Do you need to use your
hands to get up from a chair
or ever feel unsteady on
your feet?**

**Does a fear of falling stop
you taking part in activities
or doing daily tasks?**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

**If you answered yes to any
of these, then contact us to
get advice on managing
the risk of falls.**

Call us on **029 2183 2552**

Or email us:

staysteady.cardiff@wales.nhs.uk

Leave us your details and we will
contact you within a few days.

Stay Steady clinics offer consultations
with a falls specialist physiotherapist
which can be done over the phone or
a secure video link.

Stay ●●●●
Steady

Clinigau Aros yn Gadarn Rhithwir

Ydych chi wedi cwmpo yn ystod y flwyddyn ddiwethaf?

Oes angen i chi ddefnyddio'ch dwylo i godi o gadair neu a fyddwch chi byth yn teimlo'n sigledig ar eich traed?

A yw ofn cwmpo yn eich rhwystro rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau neu gyflawni tasgau bob dydd?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Os gwnaethoch ateb yn gadarnhaol i unrhyw rai o'r rhain, cysylltwch â ni i gael cyngor ar reoli'r perygl o gwmpo.

Ffoniwch ni ar **029 2183 2552**

Neu e-bostiwch ni:

staysteady.cardiff@wales.nhs.uk

Gadewch eich manylion a byddwn yn cysylltu â chi o fewn ychydig ddyddiau.

Mae clinigau Aros yn Gadarn yn cynnig ymgynghoriadau gyda ffisiotherapydd arbenigol ym maes cwmpo a gellir gwneud hyn dros y ffôn neu drwy gysylltiad fideo diogel.

Aros yn
● ● ●
Gadarn