

# 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](mailto: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](mailto: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  
ymgyngoriadau gyda ffisiotherapydd  
arbenigol ym maes cwmpo a gellir  
gwneud hyn dros y ffôn neu drwy  
gysylltiad fideo diogel.

Aros yn  
● ● ●  
Gadarn