

Stay Steady Clinic

Have you
had a fall?

Worried
about falling?

Feeling a bit
unsteady?

If you answered YES to any of these, and you live in Cardiff or the Vale of Glamorgan, you could benefit from the Stay Steady Clinic.

Falls specialist physiotherapists can offer you tailored advice to reduce falls risks. This can be done over the phone, using a secure video link, or in person.

Call us on: **029 2183 2552**

Or email us: staysteady.cardiff@wales.nhs.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Stay Steady

Clinig Aros Yn Gadarn

Ydych chi wedi **cwmpo**?

Ydych chi'n **pryderu** am gwmpo?

Teimlo ychydig yn **simsan**?

Os gwnaethoch chi ateb **YDW** i unrhyw un o'r rhain, a'ch bod chi'n byw yng Nghaerdydd neu ym Mro Morgannwg, fe allech chi elwa o'r Clinig Aros yn Gadarn.

Gall ffisiotherapyddion cwmpo arbenigol gynnig cyngor wedi'i deilwra i chi er mwyn lleihau risgiau cwmpo. Gellir gwneud hyn dros y ffôn, drwy ddefnyddio cyswilt fideo diogel, neu'n bersonol.

Ffoniwch ni ar: **029 2183 2552**
Neu anfonwch e-bost atom:
staysteady.cardiff@wales.nhs.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Stay 
Steady