

BYW'N DDA GYDAG ARTHRITIS LIVING WELL WITH ARTHRITIS



**CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS**

Gwasanaethau yn Ne Cymru
Services in South Wales

WHO WE ARE

There are over 10 million people living with arthritis in the UK. That's one in six of us, with over half living in pain every day. The impact is huge, as arthritis slowly intrudes on everyday life, affecting your ability to work, care for a family, to move free from pain or live independently. Yet too often, arthritis is dismissed as an inevitable part of ageing or shrugged off as 'just a bit of pain'. We're here to change that.

We are Versus Arthritis. We're the 10 million people living with arthritis. We're the carers, researchers, healthcare professionals, friends, runners and fundraisers all united in our ambition to ensure that one day, no one will have to live with the pain, fatigue and isolation of arthritis.

Versus Arthritis came to life in September 2018 as a result of the merger of the UK's largest arthritis charities – Arthritis Research UK and Arthritis Care – to do more and deliver better for people with arthritis.

LIVING WELL WITH ARTHRITIS SERVICES

Our Living Well with Arthritis services give you the information, tools and techniques you need to manage the challenges you face. As well as information drop-in sessions there are a range of workshops and sessions available, covering a variety of topics that you can choose based on how relevant they are to you, including:

- understanding pain and other symptoms
- effective communication about your condition
- activity and exercise
- arthritis awareness for carers and professionals.

SUPPORT GROUPS

Our peer-to-peer support groups offer ongoing support and guidance to help you live well with arthritis. We understand arthritis can have a devastating impact on your life, but with the right support and encouragement, we can help you to live better with your condition.

We currently have support groups in various locations across South and West Wales.

DROP-INS

Our drop-in services allow us to provide information to anyone who may need it. These usually take place in medical settings, such as hospital clinics or GP surgeries, but can also work well in the community, such as libraries, awareness raising events or with partner organisations.

Drop-ins involve a Versus Arthritis staff member or trained volunteer providing a table of leaflets and information about local services to members of the public.

VOLUNTEERING

Our volunteers play a vital role in raising crucial funds and awareness about the pain of arthritis. We couldn't operate without them.

Volunteering is a great way to:

- develop and share your skills
- meet new people
- work with a team that's passionate about making a difference.

If you are interested in volunteering with Versus Arthritis, please get in touch on the contact details below.

If you are interested in helping us set up a support group or drop-in in your area, or if you would like to find out more about our services, please contact:

Cymru Versus Arthritis
WalesAdmin@versusarthritis.org
0800 756 3970

Am fwy o wybodaeth ewch i'n gwefan/

For more information please visit our website:

versusarthritis.org

 /VersusArthritis

 @VersusArthritis

 @VersusArthritis

Swyddfa Cymru/

Wales office:

0800 756 3970

Unit 4

Raleigh Walk

Brigantine Place

Cardiff

CF10 4LN

Swyddfa gofrestredig/

Registered office:

0300 790 0400

Copeman House

St Mary's Gate

Chesterfield

S41 7TD

PWY YDYM NI

Mae dros 10 miliwn o bobl yn byw gydag arthritis yn y DU. Mae hynny'n cyfateb ag un o bob chwech ohonom, gyda dros hanner yn byw mewn poen bob dydd. Mae'r effaith yn enfawr, gan fod arthritis yn tarfu yn araf bach ar fywyd beunyddiol - gan effeithio ar eich gallu i weithio, i ofalu am deulu, i symud heb boen neu i fyw'n annibynnol. Er hyn, yn rhy aml, mae arthritis yn cael ei diystyru fel rhan anochel o heneiddio neu'n cael ei ystyried fel dim byd mwy nag 'ychydig o boen'. Rydym ni yma i newid hynny.

Versus Arthritis ydym ni. Ni yw'r 10 miliwn o bobl sy'n byw gydag arthritis. Ni yw'r gofalwyr, yr ymchwilwyr, y gweithwyr iechyd proffesiynol, y ffrindiau, y rhedwyr a'r codwyr arian sydd oll â'r un uchelgais sef sicrhau, un diwrnod, y bydd neb yn gorfod byw gyda phoen, blinder ac unigedd arthritis.

Sefydlwyd Versus Arthritis ym mis Medi 2018 yn dilyn uno eluseannau arthritis mwyaf y DU – Arthritis Research UK ac Arthritis Care – gyda'r nod o wneud mwy a darparu'n well ar gyfer pobl ag arthritis.

GWASANAETHAU BYW'N DDA GYDAG ARTHRITIS

Mae ein gwasanaethau Byw'n Dda gydag Arthritis yn rhoi'r wybodaeth, offer a thechnegau sydd eu hangen arnoch i reoli'r heriau rydych yn eu hwynebu. Yn ogystal â sesiynau galw heibio, mae amrediad o weithdai a sesiynau ar gael, yn ymdrin ag amrywiaeth o bynciau y gallwch ddewis o'u plith gan ddibynnu pa mor berthnasol ydyn nhw i chi, gan gynnwys:

- deall poen a symptomau eraill
- cyfathrebu'n effeithiol am eich cyflwr
- gweithgarwch ac ymarfer corff
- ymwybyddiaeth arthritis ar gyfer gofalwyr a gweithwyr proffesiynol.

GRWPIAU CEFNOGI

Mae ein grwpiau cefnogi gan gyfoedion yn cynnig cefnogaeth ac arweiniad parhaus i'ch helpu i fyw'n dda gydag arthritis. Deallwn fod arthritis yn gallu cael effaith aruthrol ar eich bywyd, ond gyda'r gefnogaeth ac anogaeth gywir, gallwn eich helpu i fyw'n well gyda'ch cyflwr.

Ar hyn o bryd, mae gennym grwpiau cefnogaeth mewn amryw leoliadau ar draws De a Gorllewin Cymru.

SESIYNAU GALW HEIBIO

Mae ein gwasanaethau galw heibio yn ein caniatáu i ddarparu gwybodaeth i unrhyw un y gallai fod ei hangen. Cynhelir y rhain fel arfer mewn lleoliadau meddygol, megis clinigau ysbytai neu feddygfeydd, ond maen nhw hefyd yn gallu gweithio'n dda yn y gymuned, megis mewn llyfrgelloedd, digwyddiadau codi ymwybyddiaeth neu gyda sefydliadau partner.

Mae'r sesiynau galw heibio yn cynnwys aelod o staff Versus Arthritis neu wirfoddolwr cymwys yn darparu bwrdd o daflenni a gwybodaeth am wasanaethau lleol i aelodau o'r cyhoedd.

GWIRFODDOLI

Mae ein gwirfoddolwyr yn chwarae rôl hanfodol wrth godi arian ac ymwybyddiaeth am boen arthritis. Ni allem weithredu hebddynt.

Mae gwirfoddoli yn ffordd wych o wneud y canlynol:

- datblygu a rhannu'ch sgiliau
- cwrdd â phobl newydd
- gweithio gyda thîm sy'n frwdfrydig am wneud gwahaniaeth.

If you are interested in volunteering with Versus Arthritis, please get in touch on the contact details below.

Os oes gennych ddiddordeb mewn gwirfoddoli gyda Versus Arthritis, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion cyswllt isod.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ein helpu i sefydlu grŵp cefnogi neu sesiwn galw heibio yn eich ardal chi, neu os hoffech ddarganfod mwy am ein gwasanaethau, cysylltwch â:

Cymru Versus Arthritis

WalesAdmin@versusarthritis.org

0800 756 3970