



GOFAL ARTHRITIS  
ARTHRITIS CARE

*Galluogi pobl  
gydag arthritis.*

*Empowering  
people with arthritis.*

A YW EICH  
**ARTHRITIS**  
YN **BOEN**

IS YOUR ARTHRITIS A PAIN  
IN THE YOU KNOW WHAT?



**GALL GOFAL ARTHRITIS  
EICH HELPU I'W REOLI**

ARTHRITIS CARE CAN HELP YOU TAKE CONTROL

## FEL RHEOL BYDD AR BOBL SY'N CAEL ARTHRITIS EISIAU GWYBOD MWY AM SUT I FYW GYDA'R ANHWYLDER.

Ond gan fod cymaint o wybodaeth ar gael, sut mae dod o hyd i rywbeth y gallwch chi ymddiried ynddo ac sy'n hawdd ei ddeall?

Croeso i Gofal Arthritis.

### Bydd pobl ag arthritis yn dweud wrthym eu bod am gael gwybodaeth am:

- arian a budd-daliadau
- perthnasoedd a rhyw
- blinder
- gwaith
- rheoli poen
- deiet
- cynllunio teulu
- ymarfer corff sy'n ddiogel.

Mae gan Gofal Arthritis lawer o wybodaeth am bob un o'r pynciau hynny a mwy. Mae'r wybodaeth ar gael yn rhad ac am ddim fel y gallwch gael gafael ar atebion i'r cwestiynau sy'n bwysig i chi.

Fe welwch fod gennym gylchgronau, llyfrynau, taflenni ffeithiau, recordiadau sain, ffilmiau byr a gwefan helaeth – ac maent i gyd yn llawn gwybodaeth am fyw bywyd i'r eithaf.

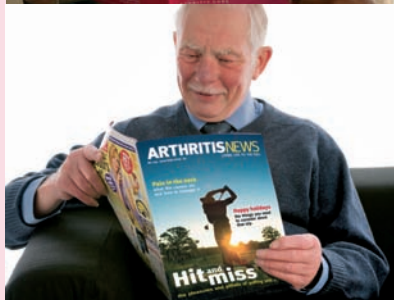
Ceir gwybodaeth am anhwylderau megis ffibromyalgia, arthritis plentyndod, osteoarthritis, gowt ac arthritis gwynegol, a llawer iawn mwy.

Cewch gyfle i ddeall mwy am eich anhwylder a'ch triniaethau. Byddwn yn teilwra gwybodaeth fel ei bod yn addas i'ch anghenion. Gallwch gael gafael ar gymorth gan bobl eraill ag arthritis drwy ymuno â'r fforymau trafod ar

[www.arthritiscare.org.uk/forums](http://www.arthritiscare.org.uk/forums)

‘Roeddwn yn cael trafferth rheoli fy arthritis. Felly, es ati i lawrlwytho llyfryn am fyw'n annibynnol o wefan Gofal Arthritis. Cefais lawer o syniadau i'm helpu i reoli fy mywyd yn well.’

‘Roedd arna' i angen cynllun i sicrhau cydbwysedd rhwng fy ngweithgareddau gartref a'm gweithgareddau yn y gwaith. Cefais wybodaeth gan Gofal Arthritis a'm helpodd i wneud hynny.’





Gallwch ofyn cwestiynau i'n llinell gymorth hyd yn oed, er mwyn gwneud synnwyr o'r wybodaeth y bydd gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd yn ei rhoi i chi.

**Y llinell gymorth sy'n rhad ac am ddim:  
0808 800 4050.**

Rydym yn gwybod bod angen i chi allu ymddiried yn y wybodaeth a welwch. Byddwn yn cynnwys arbenigwyr meddygol i wneud yn siŵr bod y wybodaeth a gewch gennym yn hollol gywir ac yn cynnwys y manylion diweddaraf. Byddwn hefyd yn cynnwys pobl ag arthrits yn ystod pob cam i wneud yn siŵr ei bod yn hawdd i bawb ddeall yr hyn yr ydym yn ei ddarparu.

Mae gennym rywbeth ar eich cyfer, beth bynnag fo'ch oedran.

Nid oes angen i wybodaeth am fyw gydag arthrits fod yn gymhleth. Rydym am i chi deimlo'n hyderus wrth reoli eich bywyd.

**Peidiwch â gadael i arthrits eich rheoli chi.  
Rheolwch chi eich arthrits heddiw.**





# www.arthritiscare.org.uk

Elusen yw Gofal Arthritis. Os oes modd i chi edrych ar wybodaeth ar-lein, byddwch yn ein helpu ni i arbed arian ac yn helpu'r amgylchedd hefyd.

Rydym yn dibynnu ar roddion i ariannu ein gwaith hanfodol, sef cynorthwyo pobl sy'n byw gydag arthritis. Os hoffech chi gyfrannu, ffoniwch ni ar 020 7380 6540 neu gallwch roi rhodd ar-lein.

**Ffoniwch ein llinell gymorth sy'n rhad ac am ddim**

**0808 800 4050**

(o ddydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 10am a 4pm)

**Helplines@arthritiscare.org.uk**

Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD, Tel: 020 7380 6500

Rhif elusen gofrestredig: 206563 a SC038693

ACR212

Mae Gofal Arthritis erbyn hyn yn aelod ardystiedig o gynllun The Information Standard. Golyga hynny y gallwch fod yn hyderus bod Gofal Arthritis yn ffnhonnell ddibynadwy a chadarn o wybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol.





GOFAL ARTHRITIS  
ARTHRITIS CARE

*Galluogi pobl  
gydag arthritis.*

*Empowering  
people with arthritis.*

IS YOUR  
**ARTHRITIS**  
A **PAIN** IN THE  
YOU **KNOW**  
**WHAT?**

A YW EICH ARTHRITIS  
YN BOEN?

**ARTHRITIS CARE CAN  
HELP YOU TAKE CONTROL**

**GALL GOFAL ARTHRITIS EICH HELPU I'W REOLI**

## PEOPLE WHO GET ARTHRITIS USUALLY WANT TO FIND OUT MORE ABOUT LIVING WITH IT.

But with so much information out there, how do you find something that's trustworthy and easy to understand?

Welcome to Arthritis Care.

### People with arthritis tell us they want to know about:

- finances and benefits
- relationships and sex
- fatigue
- work
- pain management
- diet
- planning a family
- safe exercise.

Arthritis Care has lots of information on all those topics and more. It's available free so that you can find the answers to the things that matter to you.

You'll find magazines, booklets, factsheets, audio recordings, short films and a vast website – all full of information about living life to the full.

There's information about conditions like fibromyalgia, juvenile arthritis, osteoarthritis, gout and rheumatoid arthritis. And a whole lot more besides.

You'll have the chance to understand more about your condition and treatments. We tailor information to suit your needs. You can find support from others with arthritis by joining the discussion forums at [www.arthritiscare.org.uk/forums](http://www.arthritiscare.org.uk/forums)

**“I was struggling to manage my arthritis so I downloaded a booklet on independent living from Arthritis Care's website. I found lots of ideas to help me manage my life better.”**

**“I needed a plan to balance my home and work activities. Arthritis Care's information helped me figure it out.”**





You can even ask our helpline questions so you can make sense of the information health professionals give you.

**Freephone helpline 0808 800 4050.**

We know you need to trust the information you find. We involve medical experts to make sure the information you get from us is totally accurate and up to date. We also involve people with arthritis at every stage to make sure what we provide is easily understood by everyone.

Whatever your age, we have something for you.

Information about living with arthritis doesn't need to be complicated. We want you to feel confident in managing your life.

**Don't let arthritis control you.  
Take control today.**





# www.arthritis.org.uk

Arthritis Care is a charity. If you are able to access information online, you'll help us save money and the environment.

We rely on donations to fund our vital work in supporting people living with arthritis. If you would like to make a contribution, please phone us on 020 7380 6540 or you can donate online.

**Freephone our helpline**  
**0808 800 4050**  
 (weekdays 10-4)

**Helplines@arthritis.org.uk**

Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD, Tel: 020 7380 6500

Registered charity Nos: 206563 and SC038693

ACR212

Arthritis Care is now a certified member of The Information Standard. This means that you can be confident that Arthritis Care is a reliable and trustworthy source of health and social care information.

