Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Adolygiad o’r Gwasanaeth Helpa Fi i Stopio

Crynodeb o'r Canfyddiadau a’r Argymhellion Allweddol

Dyddiad: 13 Hydref 2025

Cefndir

Smygu yw prif achos o hyd marwolaethau y gellir eu hatal yng Nghymru, ac roedd smygu yn gyfrifol am 3,845 o farwolaethau ar gyfartaledd ymhlith oedolion 35 oed neu'n hŷn rhwng 2020-22, mwy nag un o bob deg o'r holl farwolaethau ymhlith y boblogaeth hon. Dros yr un cyfnod, roedd mwy na 17,000 o dderbyniadau ar gyfartaledd bob blwyddyn oherwydd salwch sy'n gysylltiedig â smygu. Mae smygu yn un o brif sbardunau anghydraddoldebau iechyd, gyda chyfraddau marwolaethau o ganlyniad i smygu fwy na theirgwaith yn uwch ymhlith y sawl sy'n byw yn y pumed mwyaf difreintiedig o ardaloedd yng Nghymru o'i gymharu â'r lleiaf difreintiedig.

Sefydlwyd Helpa Fi i Stopio yn 2017 fel gwasanaeth rhoi'r gorau i smygu cenedlaethol i Gymru. Mae'n cael ei gyflwyno mewn partneriaeth rhwng Byrddau Iechyd, sy'n cyflwyno Helpa Fi i Stopio yn uniongyrchol ac yn comisiynu cymorth drwy fferylliaeth gymunedol, ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Comisiynwyd Iechyd Cyhoeddus Cymru i gynnal Adolygiad o'r Gwasanaeth Helpa Fi i Stopio gan Lywodraeth Cymru "er mwyn sicrhau effeithiolrwydd presennol a pharhaus y system Helpa Fi i Stopio wrth gefnogi ysmygwyr sy'n ymgysylltu â'r gwasanaeth i roi'r gorau i smygu; ac i gryfhau'r system rhoi'r gorau i smygu yng Nghymru". Goruchwyliwyd yr Adolygiad gan Fwrdd Prosiect, a oedd yn cynnwys cynrychiolwyr o Gyfarwyddwyr Iechyd y Cyhoedd, gwasanaethau Helpa Fi i Stopio Byrddau Iechyd, fferylliaeth gymunedol a'r byd academaidd.

Cynhaliwyd yr adolygiad rhwng mis Medi 2024 a mis Mai 2025 ac roedd yn cynnwys archwiliad o wasanaethau yn erbyn safonau presennol, gan gynnwys canllawiau NICE, ymarfer mapio'r gwasanaeth, dadansoddi data a sesiynau ymgysylltu â rhanddeiliaid. Roedd yr Adroddiad terfynol yn cynnwys naw argymhelliad allweddol a 30 o argymhellion eraill, ar gyfer Byrddau Iechyd

1. Pa mor Effeithiol yw Helpa Fi i Stopio fel Gwasanaeth?

Mae Helpa Fi i Stopio yn effeithiol wrth gefnogi ysmygwyr ledled Cymru i roi'r gorau i smygu, gyda **chanlyniadau sy'n dda ac yn gwella** sy'n cymharu'n ffafriol â gwasanaethau eraill rhoi'r gorau i smygu.

- Yn 2023-24, daeth 17,104 o gleientiaid Helpa Fi i Stopio yn ysmygwyr a gafodd driniaeth[a], cynnydd o 18.4% o un flwyddyn i'r llall, wedi'i sbarduno'n benodol

[a] Mae 'ysmygwr a gafodd driniaeth' yn ysmygwr sydd wedi mynychu o leiaf un sesiwn Asesu/Triniaeth gyda Helpa Fi i Stopio ac wedi pennu dyddiad rhoi'r gorau i smygu

gan gynnydd yn nifer yr ysmygwyr a atgyfeiriwyd o leoliadau ysbytai, a welodd gynnydd o 50.9% o un flwyddyn i'r llall
- Roedd cyfanswm o 8,617 o ysmygwyr yng Nghymru wedi rhoi'r gorau i smygu 4 wythnos ar ôl dod yn ysmygwr a gafodd driniaeth yn 2023-24
- Roedd y gyfradd rhoi'r gorau i smygu (cyfran yr ysmygwyr a gafodd driniaeth y cofnodwyd eu bod wedi rhoi'r gorau i smygu 4 wythnos ar ôl eu dyddiad rhoi'r gorau i smygu) yn 50.4%. Mae hyn yn uwch na'r targedau a osodir mewn canllawiau cenedlaethol ac mae'n debyg i'r gyfradd a adroddwyd gan NHS England dros yr un cyfnod

Mesur allweddol o lwyddiant gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu yw **cyfran y nifer amcangyfrifedig o ysmygwyr** y maent yn eu cyrraedd:

- Yn 2023-24 daeth 5.2% o'r boblogaeth amcangyfrifedig o ysmygwyr yng Nghymru yn 'ysmygwyr a gafodd driniaeth', gyda 2.6% o'r boblogaeth amcangyfrifedig o ysmygwyr yn cofnodi eu bod wedi rhoi'r gorau i smygu bedair wythnos ar ôl eu dyddiad rhoi'r gorau i smygu y cytunwyd arno. Mae'r ffigurau hyn yn uwch na'r rhai a adroddwyd gan NHS England

Canfu'r Adolygiad o'r Gwasanaeth Helpa Fi i Stopio hefyd fod Helpa Fi i Stopio yn helpu i **fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau iechyd sylweddol** a achosir gan smygu:

- Mae cleientiaid Helpa Fi i Stopio yn adlewyrchu yn fras y boblogaeth sylfaenol o ysmygwyr, ac mae'r sawl a allai fod wedi'u hymyleiddio, yn enwedig mewn perthynas ag amddifadedd, yn dangos canlyniadau tebyg i'r sawl nad ydynt wedi'u hymyleiddio
- Mae'r data'n atgyfnerthu tystiolaeth o ymarfer bod ysmygwyr presennol yng Nghymru o leiaf yr un mor debygol o ddefnyddio Helpa Fi i Stopio ac i elwa o'r gwasanaeth ag yr oedd ysmygwyr yn y blynyddoedd blaenorol

Mae tystiolaeth o'r Adolygiad o'r Gwasanaeth Helpa Fi i Stopio yn cefnogi'r achos dros **fuddsoddi mewn rhoi'r gorau i smygu** gyda chyllido strategol, cynaliadwy:

- Mae tystiolaeth glir bod buddsoddi mewn gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu yn gysylltiedig â chyfran uwch o ysmygwyr yn defnyddio'r gwasanaethau ac yn cyflawni canlyniadau llwyddiannus
- Un ffactor allweddol yn llwyddiant parhaus Helpa Fi i Stopio yw cyllido sefydlog a chynaliadwy i gefnogi cynllunio gwasanaethau strategol a digon o gapasiti i ateb y galw am wasanaethau

Mae tystiolaeth glir hefyd bod Helpa Fi i Stopio yn darparu **gwasanaeth o ansawdd uchel** sy'n adlewyrchu'r sylfaen dystiolaeth bresennol:

- Mae Helpa Fi i Stopio yn parhau i gael ei gyflwyno yn unol â'r safonau gwasanaeth presennol fel y nodir gan ganllawiau NICE a ffynonellau allweddol canllawiau eraill

- Mae staff yn dangos dealltwriaeth glir o bwysigrwydd eu gwaith ac yn dangos ymrwymiad cryf yn gyson i gefnogi ysmygwyr i roi'r gorau i smygu
- Mae Helpa Fi i Stopio yn effeithiol fel system integredig, gyda gwasanaethau yn cael eu cyflwyno ar draws ysbytai, gwasanaethau cymunedol a fferylliaeth gymunedol

Fodd bynnag, er mwyn cynnal a chynyddu effeithiolrwydd, mae nifer o **heriau a chyfleoedd allweddol** y mae angen i Helpa Fi i Stopio fynd i'r afael â nhw:

- Cafodd pandemig COVID-19 effaith fawr ar gyflwyno cymorth trwy Helpa Fi i Stopio, gyda rhai heriau (e.e. monitro CO y sawl sydd wedi rhoi'r gorau i smygu) yn parhau. Ond mae tystiolaeth hefyd o ddulliau arloesol i ateb yr heriau hyn ar draws y system
- Mae trefniadau cyllido cynaliadwy, strategol yn hanfodol i effeithiolrwydd parhaus Helpa Fi i Stopio. Nid yw'r cylchoedd ariannol blynyddol presennol (e.e. trwy gyllid Atal a Blynyddoedd Cynnar) yn cefnogi'r amcanion strategol o feithrin gweithlu medrus a chyflwyno gwasanaethau sydd yn gyson o ansawdd uchel
- Wrth i'r nifer o ysmygwyr leihau, mae'r boblogaeth o ysmygwyr yn newid yn ogystal â'u hanghenion a'u dewisiadau am wahanol fodelau o gymorth rhoi'r gorau i smygu a dulliau o gyflwyno gwasanaethau
- Mae'r dirwedd ymhle y cyflwynir Helpa Fi i Stopio yn newid, gyda ffactorau sy'n cynnwys technoleg gyfathrebu, tystiolaeth ar fodelau cymorth rhoi'r gorau i smygu sy'n dod i'r amlwg, ac argaeledd masnachol fêps a chynhyrchion nicotin eraill
- Er mwyn parhau i gefnogi ysmygwyr yn effeithiol, mae angen i Helpa Fi i Stopio barhau i ddatblygu cynnig gwasanaeth sy'n adlewyrchu anghenion cleientiaid a thystiolaeth bresennol o effeithiolrwydd
- Mae cyfleoedd i ddyfnhau integreiddio, yn enwedig trwy ddefnyddio systemau data cyffredin
- Mae'r Fanyleb Gwasanaeth Fferylliaeth Gymunedol newydd ar gyfer rhoi'r gorau i smygu yn creu cyfleoedd i gynyddu integreiddio ar draws llwybr Helpa Fi i Stopio, yn enwedig i gleientiaid sy'n cael eu cefnogi dros y ffôn neu'n rhithwir gan dimau Helpa Fi i Stopio yn y gymuned, ac i ddarparu ffarmacotherapïau presgripsiwn yn gyflymach