



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Rhoi'r Gorau Iddi, Cymorth a Hybu Iechyd

Codi ymwybyddiaeth o systemau
cymorth a hyrwyddo iechyd



Yn y casgliad o sleidiau hwn byddwn yn archwilio:

Manteision Rhoi'r Gorau i Ysmygu (Ar Unrhyw Oedran)

- Manteision iechyd ar unwaith a hirdymor
- Manteision seicolegol a chymdeithasol

Cymorth i Roi'r Gorau i Ysmygu yng Nghymru

- Gwasanaeth Helpa Fi i Stopio
- Offer Digidol Helpa Fi i Stopio

Rôl Gweithwyr Iechyd Proffesiynol

- Cyngor cryno iawn ac atgyfeiriad i Helpa Fi i Stopio

Rôl Gweithwyr Addysg Proffesiynol

- Cyflwyno ymyriadau byr ar gyfer ysmygu
- Ffynonellau hyfforddiant a chymorth pellach

Ymgyrchoedd Hybu Iechyd

Manteision Rhoi'r Gorau i Ysmygu (ar unrhyw oedran)

- Rhoi'r gorau i ysmygu yw'r peth gorau y gall unrhyw un ei wneud er mwyn ei iechyd, ni waeth pa mor hir mae wedi bod yn ysmygu.
- Nid yw'n byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi - bydd rhoi'r gorau iddi ar unrhyw oedran yn dod â lluo o fanteision.
- Gellir teimlo'r manteision iechyd bron ar unwaith:
 - 20 munud: Mae cyfradd curiad y galon a phwysedd gwaed yn dechrau dychwelyd i normal
 - 8 i 12 awr: Mae lefelau carbon monocsid yn y gwaed yn haneru
 - 48 awr: Dim nicotin yn weddill yn y corff ac mae'r gallu i aroglu a blasu'n gwella.

Prif fanteision:

- Llesiant corfforol: cylchrediad a gweithrediad yr ysgyfaint gwell, risg is o glefyd y galon a chanser.
- Llesiant meddwl: yn lleihau gorbryder, yn mynd i'r afael â dibyniaeth, yn osgoi chwantau.
- Ariannol: yn arbed arian i'r unigolyn ynghyd â llai o gostau sy'n gysylltiedig ag ysmygu ar lefel gymdeithasol (absenoldeb salwch, cynhyrchiant isel, costau'r GIG).
- Cymdeithasol/cymunedol: y teulu a chymunedau yn dod i gysylltiad â mwg ail-law yn llai.
- Amgylcheddol: yn lleihau datgoedwigo a llygredd a achosir gan gynhyrchu a defnyddio cynhyrchion tybaco.

Cymorth i Roi'r Gorau i Ysmygu yng Nghymru: Gwasanaeth Helpa Fi i Stopio

Yng Nghymru, mae cymorth i roi'r gorau i ysmygu am ddim gan y GIG, sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gael drwy Helpa Fi i Stopio.

Helpa Fi i Stopio yw gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu cenedlaethol Cymru, sy'n cynnig cymorth ymddygiad wedi'i deilwra a mynediad am ddim at therapi disodli nicotin a/neu feddyginiaeth ar bresgripsiwn i unrhyw un 12 oed a hŷn sy'n ysmygu.

- Mae **cymorth ar gael** wyneb yn wyneb a thros y ffôn, gan ddarparu strategaethau personol i reoli chwantau a meithrin arferion iachach.
- **Cymhwystera:** Gall ysmygwyr 12 oed a hŷn gael mynediad at y gwasanaeth.
- **Llwybrau mynediad:**
 - Ffôn: 0800 085 2219
 - Gofyn am alwad yn ôl ar-lein: <https://helpafiistopio.cymru/>
 - Tecstio: HMQ i 80818

- Mae dystiolaeth yn dangos eich bod **hyd at 3 gwaith yn fwy tebygol** o roi'r gorau iddi'n llwyddiannus wrth ddefnyddio cymorth ymddygiad a ffarmacolegol yn hytrach na rhoi cynnig arni ar eich pen eich hun.
- Mae Helpa Fi i Stopio yn cynnig y cyfle gorau i ysmygwyr yng Nghymru roi'r gorau iddi am byth.

Cymorth i Roi'r Gorau i Ysmygu yng Nghymru: Offer Digidol

Ochr yn ochr â'r ymyriad Helpa Fi i Stopio llawn, mae nifer o offer digidol hygyrch ar gael i gefnogi ymdrechion rhoi'r gorau iddi annibynnol.

Eich Cynllun Stopio

- Offeryn hunangymorth digidol yw **Eich Cynllun Stopio** a gynhelir ar wefan Helpa Fi i Stopio i gefnogi pobl yng Nghymru sydd am roi'r gorau i ysmygu neu fepio.
- Er ei fod wedi'i gynllunio'n bennaf ar gyfer oedolion, mae ynddo gynnwys wedi'i deilwra i blant a phobl ifanc sy'n ysmygu, yn fepio, neu'n defnyddio cydau nicotin.
- Mae'r offeryn yn arbennig o ddefnyddiol i bobl ifanc sydd wedi cael ymyriad byr, sydd wedi'u cymell i roi'r gorau iddi neu ddefnyddio llai, ond nad ydynt yn barod i fynd at wasanaethau rhoi'r gorau iddi ffurfiol fel Helpa Fi i Stopio.

Ap Helpa Fi i Stopio

- Mae **Ap Rhoi'r Gorau i Ysmygu Helpa Fi i Stopio** yn offeryn digidol dwyieithog, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sydd wedi'i gynllunio i ategu gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu wyneb yn wyneb.
- Er bod yr ap wedi'i ddatblygu'n bennaf ar gyfer oedolion, gellir ei ddefnyddio'n ddiogel gan blant a phobl ifanc (12 oed a hŷn) yn rhan o ymgais i roi'r gorau iddi â chymorth.
- Ar gyfer y grŵp hwn, dylid ei ddefnyddio ochr yn ochr â chymorth arbenigol strwythuredig a Therapi Disodli Nicotin, sydd gyda'i gilydd yn darparu'r siawns gryfaf o roi'r gorau iddi'n llwyddiannus.

Rôl Gweithwyr Iechyd Proffesiynol

Yn aml, gweithwyr iechyd proffesiynol yw'r pwynt cyswllt cyntaf i bobl sydd eisiau rhoi'r gorau i ysmegu. Maent yn chwarae rhan hanfodol wrth ddefnyddio pob cyfle i godi mater ysmegu, cefnogi llesiant, ac atgyfeirio unigolion i wasanaethau Helpa Fi i Stopio.

Cyngor Cryno lawn ac Atgyfeiriad i Helpa Fi i Stopio

- Anogir pob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yng Nghymru, ar draws gofal sylfaenol ac eilaidd, i roi Cyngor Cryno lawn yn rheolaidd ac i atgyfeirio pobl sy'n ysmegu i wasanaethau Helpa Fi i Stopio.
- Mae Cyngor Cryno lawn yn ymyriad byr, fel arfer 30 eiliad i 2 funud, sy'n:
 - Tynnu sylw at fanteision rhoi'r gorau iddi
 - Annog ymgais i roi'r gorau iddi
 - Cynnig cymorth ac atgyfeiriad i Helpa Fi i Stopio

Rôl Gweithwyr Addysg Proffesiynol

Ymyriad byr ar gyfer ysmegu

Mae gweithwyr addysg proffesiynol yn chwarae rhan bwysig wrth gefnogi llesiant plant a phobl ifanc drwy greu cyfleoedd i godi pryderon ynghylch ysmegu a thrwy atgyfeirio pobl i Helpa Fi i Stopio pan fo'n briodol. Mae'r **model Gofyn, Cyngori, Gweithredu** yn fframwaith syml ac effeithiol ar gyfer cynnwys plant a phobl ifanc mewn sgysiau am ysmegu.

- **Gofyn** – Gofyn i blant a phobl ifanc am ysmegu yn rheolaidd, heb feirniadu.
- **Cyngori** – Rhoi cyngor clir a chefnogol ar fanteision rhoi'r gorau i ysmegu, wedi'i deilwra i'r unigolyn.
- **Gweithredu** – Ymateb yn seiliedig ar barodrwydd:
 - **Barod i roi'r gorau iddi:** Annog a chyfeirio at Helpa Fi i Stopio am gymorth ymddygiad a therapi disodli nicotin.
 - **Ddim yn barod:** Archwilio rhesymau dros ddefnyddio ac annog myfyrio.
 - **Wedi rhoi'r gorau iddi'n ddiweddar:** Ategu cynnydd a chefnogi atal dychwelyd i ysmegu.

Ffynonellau hyfforddiant a chymorth pellach:

Hyfforddiant Cyngor Cryno lawn E-ddysgu am ddim gan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Rhoi'r Gorau i Ysmegu a Hyfforddiant (NCSCT) i weithwyr proffesiynol ar roi cyngor effeithiol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, i bobl sy'n ysmegu neu'n fepio.

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC): yn darparu hyfforddiant a chymorth i helpu gweithwyr proffesiynol i gyflwyno ymyriadau byr effeithiol ar ystod o ymddygiadau iechyd, gan gynnwys ysmegu.

Ymgyrchoedd Hybu Iechyd

Mae strategaeth Llywodraeth Cymru “Cymru Ddi-fwg: Strategaeth Hirdymor Cymru ar gyfer Rheoli Tybaco” yn cynnwys gweledigaeth i Gymru leihau cyfradd cyffredinrwydd ysmegu ymhlith oedolion i 5% neu lai erbyn 2030.

- Yr hyn sy'n allweddol i gyflawni'r uchelgais hon yw:
 - Ffocws ar atal dechrau ysmegu ymhlith plant, pobl ifanc ac oedolion ifanc.
 - Dadnormaleiddio ysmegu mewn mannau cyhoeddus er mwyn lleihau cysylltiad â mwg ail-law ac felly mae'n dod yn llai a llai cyffredin – yng Nghymru nid yw'n cael ei ganiatáu'n gyfreithiol ar dir ysgolion a lleoliadau blynyddoedd cynnar, mewn meysydd chwarae, ac ar safleoedd ysbytai nac mewn cerbydau sy'n cludo pobl o dan 18 oed.
 - Cefnogi ysmygwyr i roi'r gorau iddi.
- Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal ymgyrchoedd marchnata cymdeithasol 'Rhaid Torri'r Gafael' rheolaidd ar y teledu ac ar-lein er mwyn annog ysmygwyr i roi'r gorau iddi a cheisio cymorth gan Helpa Fi i Stopio, ochr yn ochr ag ymgyrchoedd sy'n ceisio atal pobl ifanc rhag dechrau ysmegu.
- Mae cyrff iechyd y cyhoedd a grwpiau ymgyrchu yng Nghymru yn defnyddio digwyddiadau fel Diwrnod Dim Ysmegu ym mis Mawrth a Stoptober ym mis Hydref i godi ymwybyddiaeth o'r niwed a achosir gan ysmegu ac ysmegu ail-law, ac i gyfeirio ysmygwyr at Helpa Fi i Stopio.

Crynodeb

Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn cynnig manteision corfforol, meddyliol, ariannol a chymdeithasol mawr ar unrhyw oedran, gyda gwelliannau iechyd yn dechrau bron yn syth.

Yng Nghymru, mae cymorth sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gael trwy wasanaeth Helpa Fi i Stopio'r GIG, gan gynnwys cymorth ymddygiad, meddyginiaeth rhoi'r gorau i ysmegu ac offer digidol i gefnogi ymdrechion i roi'r gorau iddi.

Mae gweithwyr proffesiynol iechyd ac addysg yn chwarae rhan bwysig wrth ddarparu ymyriadau byr, annog ymdrechion i roi'r gorau iddi a chyfeirio pobl at wasanaethau cymorth. Ochr yn ochr â hyn, mae ymgyrchoedd cenedlaethol a pholisïau di-fwg yn helpu i leihau nifer y bobl sy'n ysmegu ac yn hyrwyddo cymunedau iachach ledled Cymru, gan gefnogi'r uchelgais o gael Cymru ddi-fwg erbyn 2030.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Cyfeiriadau

Cymerodd yr wybodaeth a ddarparwyd yn y set sleidiau hon gyfeiriadau o'r canlynol:

<https://helpafiistopio.cymru/gwybodaeth-am-helpa-fi-i-stopio/>

<https://helpafiistopio.cymru/>

<https://biphdd.gig.cymru/gofal-iechyd/gwasanaethau-a-thimau/tim-ysmygu-a-lles/>

[Rhoi'r Gorau i Ysmygu - Arfer Iechyd](#)

https://www.llyw.cymru/strategaeth-rheoli-tybaco-i-gymru-html?utm_source=chatgpt.com

<https://biphdd.gig.cymru/newyddion/datganiadau-ir-wasg/mae-cymorth-am-ddim-ar-gael-ich-helpu-i-roir-gorau-iddi-ar-y-diwrnod-dim-smygu-hwn/>

<https://icc.gig.cymru/pwnc/gwneud-i-bob-cyswllt-gyfrif-mecc/>

<https://bipcaf.gig.cymru/patient-advice/tim-iechyd-cyhoeddus-lleol-caerdydd-ar-fro/meysydd-ffocws-allweddol/tybaco/helpa-fi-i-stopio/>

[Cymru Ddi-fwg](#)