

TRACIWR DIDDYFNU FEPIO HELPA FI I STOPIO



Teclyn syml i'ch helpu i ddefnyddio llai o'ch fêp a pharatoi i stopio'n llwyr.

CAM 1: FY NODAU

- | | | |
|---|--|---|
|  | FY RHESWM AM STOPIO: | (Enghraifft: iechyd, arbed arian, rhyddid rhag caethiwed) |
|  | RWY'N BWRIADU STOPIO FEPIO ERBYN: | (Enghraifft: 1 Mawrth 2026) |
|  | FY NGHRYFDER FÊP NAWR: MG/ML | (Gwiriwch eich label e-hylif) |
|  | FAINT RWY'N FEPIO BOB DYDD: PYFFIAU/ML | (Amcangyfrif neu tracio am un diwrnod) |
|  | PA MOR GYFLYM RWYF AM GWTOGI: | (Enghraifft: 10% yr wythnos) |
|  | LLEFYDD Y BYDDAF YN EU CADW'N RHYDD RHAG FÊPS | (Enghraifft: ystafell wely, ardal waith, cerbyd) |
|  | OS BYDDAF YN TEIMLO FEL FEPIO, BYDDAF YN: | (Enghraifft: oedi a thynnu sylw, anadlu dwfn, cofio rhesymau am stopio) |
|  | FY NGWOBR PAN GYRHAEDDAF FY NODAU: | (Enghraifft: gwobrwyo fy hun neu'r teulu i ddiwrnod allan) |

TABL TRACIO WYTHNOSOL

WYTHNOS	CRYFDER FÊP NEWYDD	TARGED DEFNYDD DYDDIOL (PYFFIAU/ML)	TRACIWR HWYLIAU Pob dydd, dewiswch emoji o'r allwedd isod a chofnodwch y rhif.							NODIADAU/STRATEGAETHAU YMDOPI A DDEFNYDDIR	TRACIWR CYNNYDD (Cofnodwch bob dydd)
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

ALLWEDD TRACIWR HWYLIAU

1=😊

2=😐

3=😞

4=😡

GWIRIAD CYNNYDD

 **BETH SY’N MYND YN DDA?**

(Enghraifft: llai o flysiau, defnyddio strategaethau ymdopi)

 **YDYCH CHI WEDI SYLWI AR UNRHYW NEWIDIADAU MEWN BLYSIAU/ARFERION DRWG?** Ydw ☐ Nac Ydw ☐

 **PA STRATEGAETHAU HELPodd FWYAF?:**

(Enghraifft: aros yn hirach rhwng pyffiau, defnyddio NRT)

 **UNRHYW HERIAU NEU GAMAU YN ÔL?**

(Enghraifft: straen, diflastod)

 **OS BYDD BLYSIAU YN DIGWYDD, BYDDAF YN:**

(Enghraifft: cnoi gwm, mynd am dro)

 **ANGEN CYMORTH? (TICIWCH UNRHYW UN)** ☐ Canllawiau ychwanegol ar leihau nicotin ☐ Sesiwn cymorth ymddygiadol ☐ Awgrymiadau cymhelliant

☐ Arall:

 **SUT FYDDWCH CHI’N DATHLU CYNNYDD YR WYTHNOS HON?**

CAMAU NESAF

 Addaswch eich cynllun diddyfnu os oes angen

 Dathlwch gynnydd — mae pob cam ymlaen yn cyfrif!

 Gofynnwch am gymorth os ydych yn cael trafferth. Cysylltwch â ni ar 0800 085 2219 neu ewch i wefan Helpa Fi i Stopio



NODIADAU YCHWANEGOL

Rhif ISBN: 978-1-83766-932-5

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gall deunydd yn y ddogfen hon gael ei atgynhyrchu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod ei fod yn cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru i gael ei ddatgan.