



## Mae Helpa Fi i Stopio yn...

- bwynt cyswllt unigol i gael mynediad at **holl wasanaethau stopio ysmegu'r GIG** yng Nghymru ac mae'n cael ei ddarparu wyneb yn wyneb:
  - mewn grwpiau,
  - mewn fferyllfeydd lleol,
  - mewn ysbytai, neu
  - dros y ffôn
- ei gwneud yn **haws i ysmegwyr** gael y gefnogaeth orau iddynt hwy gan y GIG i stopio ysmegu
- cydnabod bod gan ysmegwyr wahanol anghenion cefnogi.

## Ysmegu, a stopio

- Ysmegu yw'r achos unigol mwyaf o hyd o salwch y gellir ei atal yng Nghymru. Mae 19% o oedolion Cymru'n ysmegu.
- Mae ysmegwyr eisiau stopio...mae 64% o ysmegwyr eisiau stopio ac fe wnaeth 44% geisio gwneud hynny y llynedd. (Arolwg Cenedlaethol Cymru).
- Mae'r amseroedd aros ar gyfer cymorth stopio'n llai na 7 diwrnod nawr (ar gyfartaledd) ac mae ansawdd y gefnogaeth (cyfraddau stopio) ar draws yr holl wasanaethau yn unol yn gyson â'r meincnodau cydnabyddedig, neu'n uwch.

## Pa gyngor ddylid ei roi i ysmegwyr?

- Y ffordd orau i stopio ysmegu yw gyda chefnogaeth stopio ysmegu am ddim y GIG sy'n cael ei chynnig drwy ***Helpa Fi i Stopio***.
- Mae gwasanaethau stopio ysmegu y GIG yn cynnig i ysmegwyr y cyfleoedd gorau i lwyddo drwy ddarparu'r canlynol:
  - Cefnogaeth arbenigol wedi'i strwythuro a'i theilwra
  - Monitro carbon monocsid fel cymhelliant
  - Meddyginiaeth stopio ysmegu drwyddedig, am ddim
- ***Mae ysmegwyr bedair gwaith yn fwy tebygol o stopio ysmegu'n llwyddiannus gyda chefnogaeth stopio ysmegu'r GIG nag ar eu pen eu hunain.***

## Gall ysmegwyr gael cefnogaeth uniongyrchol drwy:

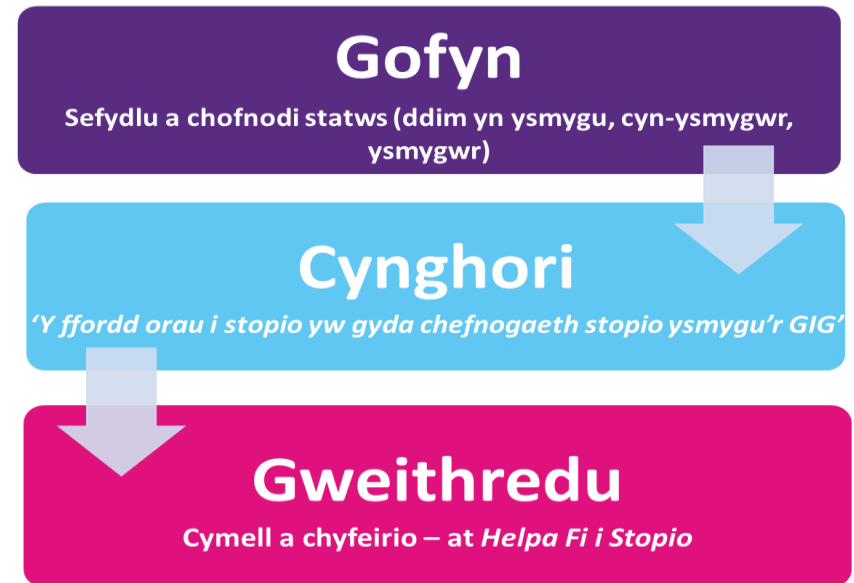
- Ffonio: 0800 085 2219, neu
- Tecstio: HMQ i 80818 (i gael galwad yn ôl), neu
- Mynd i: [www.helpmequit.wales/cy/quit-now](http://www.helpmequit.wales/cy/quit-now) i ofyn am alwad yn ôl

## Dylai gweithwyr proffesiynol gyfeirio ysmegwyr drwy wneud y canlynol:

- Defnyddio llwybrau cyfeirio presennol fel y llwyfan cyfeirio ar y we: Quit Manager, neu
- Ffonio ***Helpa Fi i Stopio*** (gyda chaniatâd y cleient): 0800 085 2219
- Defnyddio'r ffurflen gyfeirio broffesiynol: [www.helpmequit.wales/cy/professional-referrer/](http://www.helpmequit.wales/cy/professional-referrer/)

## Beth arall allwn ni ei wneud?:

- Arddangos posteri a chardiau cyswllt (papur a/neu ddigidol).
- Gall gofyn am statws ysmegu sbarduno ymgais i stopio, mae cyfeirio'n cynyddu'r tebygolrwydd o lwyddo.



Cysylltwch â [helpafiistopio@wales.nhs.uk](mailto:helpafiistopio@wales.nhs.uk) ynghylch unrhyw beth cysylltiedig â stopio ysmegu



### Help Me Quit is...

- the single point of access for **all NHS stop smoking services** in Wales, provided face-to-face:
  - in groups,
  - in local pharmacies,
  - in hospitals, or
  - over the telephone
- making it **easier for smokers** to get the best NHS stop smoking support for them.
- recognising that smokers have differing support needs.

### Smoking, and quitting

- Smoking remains the single largest cause of preventable ill health in Wales. 19% of Welsh adults smoke.
- Smokers want to stop...64% of smokers want to quit and 44% actively tried last year. (National Survey for Wales).
- Waiting times for cessation support are now less than 7 days (average), and quality of support (quit rates) across all services are consistently in line or above recognised benchmarks.

### What advice should smokers be given?

- The best way to quit smoking is with free NHS stop smoking support offered through *Help Me Quit*.
- NHS stop smoking services offer smokers the greatest chances of success by providing:
  - Structured, tailored and expert support
  - Carbon monoxide monitoring-for-motivation
  - Access to free licensed stop smoking medication
- ***Smokers are four times more likely to successfully quit smoking with NHS stop smoking support, than going it alone.***

### Smokers can get support directly by:

- Calling: 0800 085 2219, or
- Texting: HMQ to 80818 (to get a call-back), or
- Visiting: [www.helpmequit.wales/quit-now](http://www.helpmequit.wales/quit-now) to request a call-back

### Professionals should refer smokers by:

- Using existing referral routes such as the web-based referral platform: Quit Manager, or
- Telephone *Help Me Quit* (with client permission): 0800 085 2219
- Using the professional referral short-form: [www.helpmequit.wales/professional-referrer/](http://www.helpmequit.wales/professional-referrer/)

### What else can we do?:

- Display posters and contact-cards (print and/or digital).
- Asking about smoking status can trigger a quit attempt, referring increases the likelihood of success.



Contact [helpmequit@wales.nhs.uk](mailto:helpmequit@wales.nhs.uk) for anything smoking cessation related