

HELPA FI I STOPIO

YW SYSTEM RHOI'R GORAU I SMYGU GIG CYMRU SY'N CYNNIG CYMORTH O ANSAWDD UCHEL YN SEILIEDIG AR DYSTIOLAETH AR GYFER RHOI'R GORAU I SMYGU I FILOEDD O BOBL BOB BLWYDDYN

GWASANAETHAU

Mae Helpa Fi i Stopio yn darparu triniaeth 1:1, mewn grwpiau a thros y ffôn mewn lleoliadau cymunedol, fferyllfeydd lleol ac ysbytai, sydd wedi'i deilwra i anghenion unigol.

Mae Helpa Fi i Stopio yn darparu cymorth wythnosol gan arbenigwyr rhoi'r gorau i smygu a mynediad at feddyginiaeth rhoi'r gorau i smygu.



Gall **sgwrs** ar ffurf **Cyngor Byr lawn** ar roi'r gorau i smygu gymryd cyn lleied â 30 eiliad:



HOLWCH

am staws smygu'r claf (meddyliwch am gysylltu hynny â chyflwr/cwyn y claf)

RHOWCH GYNGOR

ar y ffordd orau i roi'r gorau iddi (mae defnyddio cymorth y GIG 4 gwaith yn fwy effeithiol)

GWEITHREDWCH

atgyfeiriwch y claf at Helpa Fi i Stopio os bydd yn cytuno

Atgyfeirio

Mae tair ffordd gyflym a hawdd i atgyfeirio pobl at Helpa Fi i Stopio:

1 ATGYFEIRIO AR-LEIN

2 FFONIO HELPA FI I STOPIO AR 0800 085 2219

3 Drwy eich **LLWYBR** **ATGYFEIRIO**sefydledig

I gael mwy o wybodaeth neu i gael gwybod sut y gallwch hyrwyddo Helpa Fi i Stopio ewch i helpafiistopio.cymru neu anfonwch e-bost i helpafiistopio@wales.nhs.uk

HELP ME QUIT

IS THE NHS WALES SMOKING CESSATION SYSTEM OFFERING HIGH-QUALITY EVIDENCE-BASED STOP SMOKING SUPPORT TO THOUSANDS OF PEOPLE EACH YEAR

SERVICES

Help Me Quit provides treatment via 1:1, group and telephone in local pharmacies, community venues and hospitals tailored to individual needs.

Help Me Quit provides weekly support from stop smoking experts and access to stop smoking medication.



Delivery of a **Very Brief Advice conversation** for smoking cessation can take as little as 30 seconds:



ASK

about smoking status (think about linking to presenting condition/complaint)

ADVISE

about the best way to quit (using NHS support x 4 more effective)

ACT

refer to Help Me Quit if agreement

Referral

There are three quick and easy ways to refer to Help Me Quit:

1 REFER ONLINE

2 CALL HELP ME QUIT ON 0800 085 2219

3 Or use your established REFERRAL PATHWAY

HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT

Dewiswch fod yn Ddi-fwg
Choose Smokefree

For more information or to find out how you can promote Help Me Quit visit helpmequit.wales or e-mail helpmequit@wales.nhs.uk