

MAE EICH ATGYFEIRIADAU YN BWYSIG

Mae eich atgyfeiriadau at y gwasanaeth Helpa Fi i Stopio yn helpu cleifion i roi'r gorau i ysmegu am byth.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board



+ ATGYFEIRIADAU YSBYTY

IONAWR - MAWRTH 2025		554 O ATGYFEIRIADAU
Ysbyty	Nifer yr Atgyfeiriadau	Nifer a gafodd fynediad at y gwasanaeth *
Ysbyty'r Tywysog Siarl	225	225 (87%)
Ysbyty Tywysoges Cymru	131	92 (70%)
Ysbyty Brenhinol Morgannwg	198	157 (79%)

EBRILL - MEHEFIN 2025		554 O ATGYFEIRIADAU
Ysbyty	Nifer yr Atgyfeiriadau	Nifer a gafodd fynediad at y gwasanaeth*
Ysbyty'r Tywysog Siarl	121	112 (93%) ▲
Ysbyty Tywysoges Cymru	109	96 (88%) ▲
Ysbyty Brenhinol Morgannwg	192	147 (77%) ▲

*Mae'r ffigurau'n cynnwys colled i fyrddau iechyd allanol

COFIWCH Y RHEOL 3

1. GOFYNNWCH:

Ydych chi'n smygu?

2. CYNGHORWCH:

Y ffordd orau i roi'r gorau iddi yw trwy gymorth y GIG

3. GWEITHREDWCH:

Atgyfeiriwch at Helpa Fi i Stopio

FFEITHIAU CYFLYM



Gall rhoi'r gorau i ysmegu **arbed** hyd at **£80 yr wythnos** i gleifion.

3x

Mae ysmygwyr hyd at **3 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi'n llwyddiannus** os ydyn nhw'n derbyn cefnogaeth gan Helpa Fi i Stopio.



Mae derbyniadau i'r ysbyty

sy'n gysylltiedig ag ysmegu yng **Nghwm Taf Morgannwg** yn gyffredinol yn **uwch** nag ardaloedd byrddau iechyd eraill.



STORI DENNIS**



Ysmygwr trwm ers 60 mlynedd, dyddiad rhoi'r gorau iddi Chwefror 2024.

Atgyfeiriwyd Dennis at Helpa Fi i Stopio tra roedd yn glaf mewnol. Ers rhoi'r gorau iddi mae eu synnwyr blasu wedi gwella ac yn gyffredinol maen nhw'n teimlo'n well.

Pam maen nhw'n meddwl mae hi wedi gweithio y tro hwn:

Helpodd galwadau ffôn wythnosol i aros ar y trywydd iawn ac fe wnaeth defnyddio patsien wahaniaeth mawr. Roedd cynghorydd Helpa Fi i Stopio yn "wych", yn gefnogol ac yn galonogol iawn, a rhoddodd awgrymiadau a chefnogaeth defnyddiol. Gwnaeth defnyddio patsien wahaniaeth mawr.

Beth y bydden nhw'n ei ddweud wrth eraill:

"Os na wnewch chi roi'r gorau iddi – bydd yn eich dal chi i fyny! Byddwch yn benderfynol – rhowch gynnig arni!"

**Ffugwenw a ddefnyddir i amddiffyn hunaniaeth y claf



Diolch i nyrsys CTM am gyfrannu at ddatblygiad yr adnodd.

CWRDD Â'N TÎM

HELPA FI
STOPIO
HELP ME
QUIT

TÎM YR YSBYTY



Samantha
Hughes
07901 115390



Danielle
Lineham
07901 115323



Joanne
Grimstead
07867 500984



Kirsty
Evans
07977 381765



Sarah
Hibberd
07867 500984



Tim
Bushell
07967 873589

 CTM.HELPMEQUIT.HOSPITAL@WALES.NHS.UK

TÎM CYMUNEDOL



Gemma
Thomas
07879 486892



Sion
Britton
07879 486825



Clare
Foster
07890 958053



Carianne
Reynolds
07811 094163

 CTM.HELPMEQUIT.COMMUNITY@WALES.NHS.UK

RHEOLWYR A GWEINYDDWYR

ARWEINYDD GWASANAETH

Stephanie Hill
stephanie.hill@wales.nhs.uk

UWCH-WEINYDDWR

Rachel Jayne
rachel.jayne@wales.nhs.uk

ARBENIGWR GWELLA IECHYD

Lucy Morgan
lucy.morgan8@wales.nhs.uk

SWYDDOG CEFNOGI GWELLA IECHYD

Finlay Jones
finlay.jones@wales.nhs.uk

BETH MAE HELPA FI I STOPIO YN CYNNIG



SUT GALLWCH CHI ATGYFEIRIO CLEIFION

Mae Cynghorwyr Helpa Fi i Stopio yn bresennol ym mhob un o'r tri Ysbyty Cwm Taf Morgannwg ac maen nhw'n cymryd atgyfeiriadau'n weithredol. Defnyddiwch un o'r tri dull isod i gyfeirio claf at y gwasanaeth.



Anfonwch e-bost at **Helpa Fi i Stopio** gyda rhif ysbyty a lleoliad y claf.

neu



Gadewch **neges ffôn** i'r Cynghorydd Helpa Fi i Stopio ar y safle gydag enw a lleoliad y claf (mae rhif cyswllt ar gael drwy'r switsfwrdd).

neu



Ar **Gofnod Gofal Nyrso Cymru** (WNCR) ticiwch 'Ysmygrwr' o dan statws ysmegu cyfredol ac 'Ydw' ar gyfer yr atgyfeiriad Helpa Fi i Stopio yn yr Adran Anadlu. Mae Tîm Helpa Fi i Stopio yn sgrinio ar gyfer atgyfeiriadau ar WNCR o ddydd Llun i ddydd Gwener.***

***Nid yw'r dull atgyfeirio ar gael ar hyn o bryd ar gyfer Ysbyty Tywysoges Cymru

Gyda diolch i'r astudiaeth Think Quit:



Wed'i ariannu gan:



Mewn cydweithrediad â:

