



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd  
Addysgu Powys  
Powys Teaching  
Health Board



R H I F Y N 2  
Ionawr - Mawrth 2025

# CYLCHLYTHYR POWYS DDI-FW G

## Am roi'r gorau i ysmegu? Gwnewch Ionawr 2025 yn ddechrau newydd

Dechreuwch eich taith gyda **Helpa Fi i Stopio** heddiw.  
Start your journey with **Help Me Quit** today.

Gyda 2025 yn prysur agosáu, mae llawer ohonom yn edrych ar wneud Addunedau Blwyddyn Newydd. Mae miloedd o bobl eraill wedi rhoi'r gorau i ysmegu a gallwch chi hefyd - felly gwnewch y mis Ionawr yma yn ddechrau newydd.

IOs ydych chi, aelod o'r teulu neu gleient yn ysmegu ac eisiau rhoi'r gorau iddi, mae cefnogaeth wedi'i phrofi am ddim i helpu rhoi'r gorau i ysmegu. Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn dod ag amryw o fanteision i iechyd, rhai ar unwaith ac eraill sy'n adeiladu dros amser. Mae'r rhain yn cynnwys cael mwy o egni a gallu anadlu'n haws. Bydd gennych chi fwy o arian yn eich poced hefyd; mae'r ysmygwr cyffredin yn gallu arbed tua £38 yr wythnos pan fyddant yn rhoi'r gorau iddi - sef £2,000 y flwyddyn.

Gallwch ymweld â Chlinig Rhoi'r Gorau i Ysmegu lleol, cwrdd â phobl eraill sydd hefyd yn rhoi'r gorau iddi yn rheolaidd neu'n cael fideoalwadau neu dros y ffôn gydag un o'n Hymgyngorwyr Rhoi'r Gorau i Ysmegu hyfforddedig, mae opsiwn addas i bawb sy'n dymuno rhoi'r gorau i ysmegu. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys mynediad at feddyginiaeth disodli nicotin AM DDIM.

Cysylltwch â ni heddiw i gael cymorth i roi'r gorau iddi drwy ddefnyddio'r cod QR ar dudalen 2, e-bostio [StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk](mailto:StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk) neu ffonio **Helpa Fi i Stopio** ar 0800 085 2219.

## Clinigau Rhoi'r Gorau i Ysmygu Wyneb yn Wyneb

Llun: Ysbyty'r Drenewydd: Dydd Llun 15:00-17:00  
Meddygfa Llanidloes 09:30-12:30

Mawrth: Meddygfa'r Drenewydd 09:30-17:30  
Meddygfa Llanandras 11-5pm (bob pythefnos)

Mercher: Meddygfa Llandrindod Dydd Mercher 11:00-16:30

Gwener: Clinig Cleifion Allanol Ysbyty Aberhonddu  
I'w gadarnhau 17.30-19:00

Meddygfa'r Trallwng 09:30-15:00  
Meddygfa Pengorof 09:30-12:30



FFURFLEN ATGYFEIRIO CYMORTH  
RHOI'R GORAU I YSMYGU Bwrdd  
Iechyd Addysau Powys



## Grwpiau Rhoi'r Gorau i Ysmygu Wyneb yn Wyneb

Llun: Canolfan Integredig i Deuluoedd y Trallwng 10:30-11:30

Mercher: Brecon Hospital 18:00-19:00

Cysylltwch am fwy o wybodaeth: [StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk](mailto:StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk)



## CYSTADLEUAETH HFS FFERYLLFEYDD!

Enwebwch aelod o staff ar gyfer Gwobr Pencampwr Rhoi'r Gorau i Ysmygu Fferyllfeydd Powys a chyfle i ennill GWOBR! Oes aelod o staff fferyllfa yn eich siop sy'n dangos angerdd ac ymrwymiad wrth weithio gyda chleientiaid sy'n ceisio rhoi'r gorau i ysmegu?

Hoffem gydnabod gwaith caled staff fferylliaeth wrth gefnogi cleientiaid i roi'r gorau i ysmegu. Cyflwynwch enwebiad 100 gair gan gynnwys pam eich bod wedi dewis yr enwebai ar gyfer Pencampwr Rhoi'r Gorau i Ysmygu Fferyllfeydd Powys a pha ymdrechion arbennig y mae eich aelod staff enwebedig yn eu gwneud i gefnogi cleientiaid i roi'r gorau i ysmegu.

E-bostiwch eich enwebiad i [stopsmoking.powys@wales.nhs.uk](mailto:stopsmoking.powys@wales.nhs.uk) erbyn 3 Chwefror 2025 neu cysylltwch â ni drwy e-bost i gael rhagor o wybodaeth.

Hefyd bydd fferyllfeydd Powys sy'n cynnig cymorth rhoi'r gorau i ysmegu Lefel 3 yn cystadlu yn ystod y misoedd nesaf i sicrhau'r cynnydd mwyaf yn nifer yr ymdrechion i roi'r gorau i ysmegu eleni o'i gymharu â'r llynedd!

Bydd 2 fferyllfa sy'n cynyddu cyfanswm yr ymdrechion rhoi'r gorau iddi y maent wedi'u cefnogi gan y ganran fwyaf eleni (Ebrill 2024 - Diwedd Mawrth 2025) o'i gymharu ag Ebrill 2023 i Derfyn Mawrth 24 yn derbyn GWOBR i staff ei mwynhau.

Defnyddiwch y ddolen hon i ddod o hyd i'ch fferyllfa agosaf sy'n cynnig gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu [Lefel 3: Quit Smoking Services In Your Area | Help Me Quit](#)



# Babi HFS

Mae bod yn ddi-fwg yn ystod beichiogrwydd yn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i'r babi..... Dyma rai cwestiynau cyffredin a ofynnir am ysmegu yn ystod beichiogrwydd.

## Rwy'n feichiog ac wedi bod yn ysmegu- Oes yna unrhyw bwynt i mi roi'r gorau iddi nawr?

Bydd rhoi'r gorau i smegu ar unrhyw gam o'ch beichiogrwydd yn dod â buddion iechyd i chi a'ch babi. Hyd yn oed ar ôl diwrnod o beidio ag ysmegu, bydd eich babi'n cael mwy o ocsigen. Bydd hyn yn helpu ysgyfaint eich plentyn i ddatblygu'n dda. Mae rhoi'r gorau iddi nawr hefyd yn lleihau'r siawns o gael babi â phwysau geni isel

## Beth sydd o'i le ar gael babi bach?

Mae ysmegu yn ystod beichiogrwydd yn cynyddu'r siawns o gael babi gyda phwysau geni isel. Mae babanod sydd â phwysau geni isel yn fwy tebygol o gael problemau iechyd difrifol na babanod pwysau arferol. Gall y problemau hyn effeithio ar iechyd eich babi nawr, trwy gydol ei blentyndod ac yn oedolyn.

## Rydw i'n feichiog. Ydy hi'n iawn i mi ysmegu sigarêts ysgafn?

Mae ysmygwyr sy'n newid i sigarêts 'ysgafn' neu 'gymedrol' yn gwneud iawn am y lefelau isel o dar a nicotin trwy anadlu'n ddyfnach neu drwy ysmegu mwy o bob sigarét. Os ydych chi'n ysmegu sigarêts 'ysgafn' byddwch chi'n dal i roi cemegau niweidiol yn eich corff.

Ar hyn o bryd mae tîm Rhoi'r Gorau i Ysmegu Powys yn rhoi i unrhyw fenyw feichiog sydd am wneud ymgais i roi'r gorau iddi fonitor Carbon Monocsid personol AM DDIM!

## Smokerlyzer®

Mae dyfeisiau Smokerlyzer i gyd yn ddyfeisiau carbon monocsid (CO) anadlu i gynorthwyo rhoi'r gorau i ysmegu. Mae'r dyfeisiau'n mesur faint o CO sydd yn anadlu ysmygwr. I weithwyr proffesiynol, mae'n ffordd o sefydlu statws ysmegu unigolyn yn fiocemegol ac i'r ysmygwyr eu hunain, mae'r Smokerlyzer yn gymorth gweledol ysgogol i'w hannog i roi'r gorau iddi ac i fesur eu cynnydd wrth wneud hynny.

Bydd tîm Rhoi'r Gorau i Ysmegu ym Mhowys yn cefnogi unrhyw fenyw feichiog i geisio rhoi'r gorau i ysmegu a darparu Therapi Disodli Nicotin AM DDIM. Cysylltwch â ni heddiw i gael cymorth i roi'r gorau iddi drwy ddefnyddio'r cod QR, e-bostio [StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk](mailto:StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk) neu ffonio Helpa Fi i Stopio ar 0800 085 2219. Bydd dod yn ddi-fwg tra'n feichiog o fudd i'r babi ar unwaith!



# Ysbyty HFS

Mae pob safle ysbyty yng Nghymru yn ddi-fwg yn unol â'r gyfraith. Mae hyn yn berthnasol i bawb, gan gynnwys staff, cleifion, ymwelwyr a chontractwyr. Yn ddiweddar, mae Bwrdd Iechyd Addysgu Powys wedi datblygu protocol NEWYDD ar gyfer cyflenwi Therapi Disodli Nicotin (NRT) i gleifion i leddfu a/neu atal rhag ysfeydd a symptomau tynnu'n ôl nicotin wrth fethu ag ysmegu na fêpio ar dir ysbytai. Gall staff BIAP ddilyn y ddolen hon i gyrchu'r protocol. Er mwyn cefnogi staff i ddefnyddio'r protocol hwn a sicrhau bod ysmygwyr yn parhau i fod yn ddi-fwg ac yn gyfforddus mewn gofal eilaidd, mae hyfforddiant hefyd ar gael ar ESR 000 NHS Wales - Supporting Smokers in Secondary Care.

Mae hyfforddiant Lefel 1 Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif hefyd ar gael i staff y GIG a'n cydweithwyr ehangach yn y sector cyhoeddus (nad ydynt yn y GIG) ar-lein. Bydd hyfforddiant Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif yn rhoi'r hyder a'r sgiliau i chi gael y sgysiau iach hynny. <https://mecc.publichealthnetwork.cymru/en/e-learning/>

Byddwch yn gweld y manteision iechyd o roi'r gorau i ysmegu yn syth. I unrhyw un sy'n cael trafferth rhoi'r gorau iddi, mae'r gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu wrth law i ddarparu cefnogaeth.

## Beth sy'n digwydd ar ôl i chi roi'r gorau i ysmegu?

Y cynharaf y byddwch yn rhoi'r gorau iddi, y cynharaf y byddwch yn sylwi ar newidiadau i'ch corff a'ch iechyd. Edrychwch ar yr hyn sy'n digwydd pan fyddwch chi'n rhoi'r gorau i ysmegu am byth.



### Ar ôl 20 munud

Gwiriwch gyfradd eich pwls, bydd eisoes yn dechrau dychwelyd i normal.



### Ar ôl 8 awr

Mae eich lefelau ocsigen yn gwella, a bydd lefel niweidiol carbon monocsid yn eich gwaed wedi lleihau hanner.



### Ar ôl 48 awr

Mae eich lefelau carbon monocsid wedi gostwng i lefelau y disgwylir mewn unigolyn nad yw'n ysmegu. Mae eich ysgyfaint yn clirio mwcws ac mae eich synhwyrau o flas ac arogl yn gwella.



### Ar ôl 72 awr

Os sylwch fod anadlu'n teimlo'n haws, mae hynny oherwydd bod eich tiwbiau bronciol wedi dechrau ymlacio. Bydd eich egni hefyd yn cynyddu.



### Ar ôl 2 i 12 wythnos

Bydd gwaed yn pwmpio drwyddo i'ch calon a'ch cyhyrau'n llawer gwell oherwydd bydd eich cylchrediad wedi gwella.



### Ar ôl 3 i 9 mis

Bydd unrhyw broblemau peswch, gwichian neu anadlu yn gwella wrth i swyddogaeth yr ysgyfaint gynyddu hyd at 10%.



### Ar ôl 1 blwyddyn

Newyddion da! Bydd eich risg o drawiad ar y galon wedi haneru o'i gymharu ag ysmegwr.



### Ar ôl 10 mlynedd

Mwy o newyddion da! Bydd eich risg o farwolaeth o ganser yr ysgyfaint wedi haneru o'i gymharu ag ysmegwr.



# Fêpio

Ar 5 Tachwedd 2024, cyhoeddodd Llywodraeth y DU y Bil Tybaco a Fêpio yn y Senedd. Mae'r bil hwn yn un o'r ymyriadau iechyd cyhoeddus mwyaf arwyddocaol mewn cenhedlaeth. Er y gall fêpio fod yn ddefnyddiol i rai ysmygwyr wrth eu cefnogi i roi'r gorau i ysmegu, mae data'n dangos bod nifer y plant sy'n fêpio wedi treblu yn ystod y 3 blynedd diwethaf. Oherwydd eu cynnwys nicotin a'r niwed hirdymor anhysbys, mae fêpio yn cario risg o niwed a dibyniaeth i blant.

Gallwch gefnogi gwaith i leihau fêpio ym Mhowys drwy:

- Hyrwyddo ymgyrch fêpio Powys - Postiadau cyfryngau cymdeithasol yn ogystal â baneri, posteri, cardiau post ar gael. Cysylltwch â'n tîm i archebu adnoddau [StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk](mailto:StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk)
- Rhannu llwybr fêpio ar gyfer pobl ifanc ym Mhowys - gweler isod
- Ymweld â thudalen we Fêpio Fêpio - Bwrdd Iechyd Addysgu Powys i gyrchu arweiniad a chyfeiriadau
- Cyrchu Taflenni Cyngor ar Fêpio ar gyfer pobl ifanc ac i rieni a gofalwyr a gynhyrchir gan ASH Cymru <https://ash.wales/vaping-resources/>



SGANIWCH FI

## LLWYBR CYMORTH AR GYFER POBL IFANC SY'N DDIBYNNOL AR NICOTIN YM MHOWYS

**PERSON IFANC YN YSMYGU AC YN ANWEDDU AC EISIAU RHOI FYNNU.**

**ANGEN CYMORTH???**

CYSYLLTWCŔ Â: GWASANAETHAU RHOI FYNNU YSMYGU POWYS AR:

RHADFFÔN: 08000852219  
NEU

ATGYFEIRIO TRWY FFURFLEN HUNANGYFEIRIO AR:

**CLICIWCH YMA**

**CAMHS:**

MEWNGYMORTH I BOBL IFANC AG ANGHENION IECHYD MEDDWL A LLES.  
E-bost  
[powyscamhs.schools@reach@wales.nhs.uk](mailto:powyscamhs.schools@reach@wales.nhs.uk)

**ADFERIAD  
CLICIWCH YMA**

**PERSON IFANC YN ANWEDDU AC EISIAU RHOI FYNNU.**

**ANGEN CYMORTH???**

MAE CYMORTH AR GAEL AR DRAWS Y GWASANAETHAU CANLYNOL:

GWASANAETH  
IEUENCTID

**CLICIWCH YMA**

TÎM NYRSIO  
YSGOL

**CLICIWCH YMA**

ADFERIAD

**CLICIWCH YMA**

HELP

**ARDAL 43 POWYS  
CLICIWCH YMA**

**ASESU RISGIAU  
DIOGELU/TRAGE  
CLICIWCH YMA**

**Useful Links:**

PECYN CYMORTH TYBACO A NICOTIN SYB

GWYBODAETH AC ARWEINIAD AR ANWEDDU AR GYFER YSGOLION YNG NGHYMRU

POLISI YSGOL GYFAN AR YSMYGU AC ANWEDDU AR DIR YR YSGOL

DIM IFS, DIM BUTS

# Taith Deborah at fod yn 'ddi-fwg'

Rydym yn falch iawn ohonoch, Deborah! Rhoddodd Deborah y gorau i ysmegu a phrofi canlyniadau sy'n newid bywyd.



**Dyweddodd Deborah sydd wedi rhoi'r gorau i ysmegu yn ddiweddar ar ôl 42 mlynedd 'mae'r canlyniadau sy'n newid eich bywyd yn anhygoel'**

Mae Deborah yn awyddus i ysbrydoli eraill ac mae'n bwriadu dod yn hyrwyddwr rhoi'r gorau i ysmegu yn y gymuned. Ar ôl rhoi'r gorau i ysmegu, mae Deborah yn teimlo bod ganddi fywyd newydd ac mae'n edrych ymlaen at ddyfodol iachach. Nid oedd Deborah yn siŵr i ddechrau y byddai'n gallu rhoi'r gorau i ysmegu. Fodd bynnag, ar ôl iddi gwrdd ag Alex (Ymgynghorydd Rhoi'r Gorau i Ysmegu Powys), cafodd groeso yn syth a disgrifiodd Alex fel 'cwrtais, cymwynasgar, anfeirniadol a disgrifiodd nad oedd unrhyw bwysau ar y sesiwn mewn unrhyw ffordd'.

Felly, os ydych chi wedi cael digon o ysmegu a'r holl effeithiau negyddol mae'n eu cael, beth am ymuno â'r 15,000 o bobl yng Nghymru sy'n cael cymorth gan Helpa Fi i Stopio bob blwyddyn? Mae tîm Rhoi'r Gorau i Ysmegu Powys yma i helpu'r holl ysmygwyr ar eu taith i ddod yn ddi-fwg.

Gallwch hunanatgyfeirio drwy gysylltu â: Helpa Fi i Stopio |Gwasanaethau Rhoi'r Gorau i Ysmegu yng Nghymru 0800 085 2219 neu tecstiwch HMQ i 80818 neu gallwch e-bostio [stopsmoking.powys@wales.nhs.uk](mailto:stopsmoking.powys@wales.nhs.uk)

## Dolenni Gwefan BIAP

Rhyngrwyd BIAP (cyhoeddus)  
[Ysmegu - Bwrdd Iechyd Addysgu Powys \(gig.cymru\)](https://www.gig.cymru)

Mewnwrwyd BIAP (staff BIAP)  
[Di-fwg \(sharepoint.com\)](https://sharepoint.com)