



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd
Addysgu Powys
Powys Teaching
Health Board



R H I F Y N 4
Gorffennaf- Medi 2025

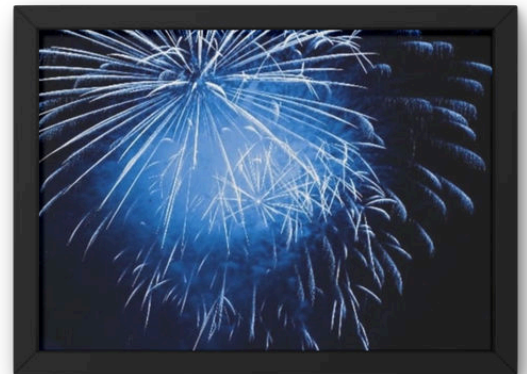
CYLCHLYTHYR POWYS DDI-FWG



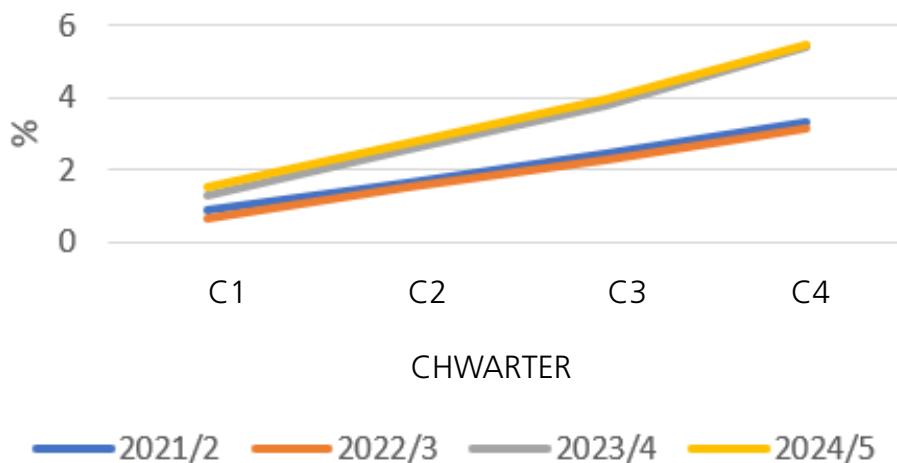
Cymuned HFS

AMSER I DDATHLU!

Mae Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Powys yn cyrraedd targed Llywodraeth Cymru ar gyfer nifer yr ysmygwyr sy'n ceisio rhoi'r gorau iddi 😊



% o ysmygwyr sy'n ceisio rhoi'r gorau iddi ym Mhowys



Diolch yn fawr iawn i chi gyd sy'n darllen y cylchlythyr hwn am ledaenu'r gair am y gefnogaeth sydd ar gael ym Mhowys i'r rhai sydd am geisio rhoi'r gorau i ysmegu. Mae Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Powys wedi cyrraedd targed Llywodraeth Cymru (5% o ysmygwyr yn ceisio rhoi'r gorau iddi ym Mhowys) yn 2024/25! Dyma'r ail flynnedd yn olynol y mae'r targed hwn wedi'i gyrraedd tra nad oedd erioed wedi'i gyflawni cyn hyn!

Mae llwyddiant eleni heb os yn gysylltiedig â lansio cynllun Hyrwyddwyr Rhoi'r Gorau i Ysmygu. Rôl yr Hyrwyddwr Rhoi'r Gorau i Ysmygu yw lledaenu'r gair am gael mynediad at gefnogaeth i'r rhai sydd am geisio rhoi'r gorau i ysmegu. Bydd yr Hyrwyddwyr yn cynnig cyngor byr fel rhan o'u sgysiau bob dydd ynghylch y manteision y gall ysmygwyr eu sylweddoli os ydyn nhw'n rhoi'r gorau i ysmegu! Gall Hyrwyddwyr Rhoi'r Gorau i Ysmygu fod yn staff BIAP, staff o sefydliadau eraill neu aelodau'r cyhoedd sy'n awyddus i helpu. Diolch yn fawr iawn i chi gyd am eich ymroddiad i wella canlyniadau iechyd poblogaeth Powys. Da iawn Bawb!

Os hoffech ymuno â ni a dod yn Hyrwyddwr Rhoi'r Gorau i Ysmygu, e-bostiwch ni yn StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk.

Ysbyty HFS

Mae amrywiaeth o bosteri ar gael i staff neu sefydliadau eu harddangos sy'n hyrwyddo rhoi'r gorau i ysmegu gyda ffocws ar y rhai â chyflyrau iechyd meddwl.

Os hoffech chi unrhyw un o'r adnoddau hyn, e-bostiwch ni yn StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk a byddwn yn anfon adnoddau atoch.

Mae ymchwil yn dangos bod pobl sy'n rhoi'r gorau i ysmegu yn llai pryderus ac yn llai isel eu hysbryd

Myth: Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn ddrwg i iechyd meddwl a gall achosi cyfnodau o iselder.

Y freithiau: Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn gysylltiedig â gwell iechyd meddwl gan gynnwys lefelau is o iselder, straen a gorbyrder yn ogystal â gwell hwyliau o'i gymharu â pharhau i ysmegu.

Research shows that people who stop smoking are less anxious and less depressed

Myth: Quitting smoking is bad for mental health and can trigger depressive episodes.

Facts: Quitting smoking is associated with better mental health including reduced levels of depression, stress and anxiety as well as improved positive mood compared with continuing to smoke.

Mae iechyd meddwl yn gwella o fewn 6 wythnos i roi'r gorau i ysmegu ac mae'n parhau am flynyddoedd ar ôl hynny

6
wythnos
weeks

Improved mental health is seen within 6 weeks of stopping smoking and still continues for years after

I gael cymorth arbenigol am ddim i roi'r gorau i ysmegu, ffoniwch Helpa Fi i Stopio ar 0800 085 2219 neu ewch i'r wefan www.helpafistopio.cymru/

For free expert support to stop smoking, call Help Me Quit on 0800 085 2219 or visit the website www.helpmequit.wales



Gall pobl â chyflyrau iechyd meddwl roi'r gorau i ysmegu yn llwyddiannus gyda chymorth a meddyginiaeth rhoi'r gorau i ysmegu

Mythau:

Mae ysmegu yn helpu i leddfu problemau iechyd meddwl

Yn syml iawn - nac ydy!

Mae gwell hwyliau a llai o orbyrder yn aml yn cael eu prindoli i effeithiau ysmegu yn hytrach na'r hyn sy'n wir - sef bod ysmegu yn syml yn leddfu effeithiau symptomau diddymu nicotîn sy'n digwydd trwy gyklol y dydd.

Mae pobl â salwch meddwl sy'n rhoi'r gorau i ysmegu yn wynebu problemau iechyd meddwl pellach

Mae'r gwrthwyneb yn wir

Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl. Mae'n helpu lefelau iselder, gorbyrder a straen, yn gwell hwyliau a gall wella symptomau ADHD.

People with mental health conditions can successfully quit smoking with support and stop smoking medication

Myths:

Smoking helps ease mental health problems

Quite simply - no it doesn't!

Improved mood and reduced anxiety are often attributed to the effects of smoking rather than the reality - that smoking simply reduces the effects of nicotine withdrawal that occurs throughout the day.

People with mental illness who quit smoking face further mental health issues

The opposite is true

Quitting smoking has a positive impact on mental health. It reduces levels of depression, anxiety and stress, enhances mood and can improve the symptoms of ADHD.

Mae arolygon yn dangos bod cymhelliant i roi'r gorau iddi yn debygol o fod yn uwch ymhlith ysmegwyr sydd â chyflyrau iechyd meddwl na'r boblogaeth gyffredinol sy'n ysmegu.

Surveys show that motivation to quit is likely to be higher in smokers with mental health conditions than general population who smoke.

Source: C.E. Brown, J. Robinson, D. McNeill & M. West. Health, smoking, harm reduction and quit attempts: a population survey in England. *BMJ Public Health*. 2018;2017(1):2017.



Canllaw Sgyrsio ar gyfer Staff Iechyd Meddwl Mynd i'r Afael ag Ysmegu gyda Chleifion Mewnol mewn Lleoliadau Iechyd Meddwl Aciwt

Cam 1:

Cychwyn y Sgwrs

Y cam cyntaf yw codi'r pwnc am ysmegu yn ysgafn heb wneud i'r claf deimlo beirniadaeth neu deimlo'n amddiffynno.

Pwyntiau Allweddol:

- Osgol Dweud y Drefn: Sicrhewch fod y claf yn gwybod nad ydych chi mynd i'w feiniadu am ysmegu. Cadwch y dŵn yn gyfeillgar ac yn gefnogol.
- Osgol Dweud Wrth Bobl Beth i'w Wneud: Yn hytrach na'u cyfarwyddo, gofynnwch gwestiynau ac atebwch hysbrydion.
- Mynegi Diddordeb Gwirioneddol: Pan fydd claf yn teimlo bod genhys ddi-ddordeb gwirioneddol yn eu pryderon, maent yn fwy agored i drafod ysmegu ac ystyried newid.

- Ehangw'r Drafodaeth: Yn hytrach na chodi ysmegu'n syth, cyflwynwch ef fel rhan o sgwrs ehangach am arferion iach, fel deiet, ymarfer corff a chadw at feddyginiaeth.
- Integreiddio yn y Cynllun Gofal: Gosodwch roi'r gorau i ysmegu fel rhan o gynllun iechyd a thriniaeth cyffredinol y claf, gan eu hannog i'w weld fel rhan o'u llesiant cyffwrdd.

Cwestiynau enghreifftiol:

"Gallaf weld eich bod yn ysmegu'r sut ydych chi'n teimlo am ysmegu ar hyn o bryd?"

"Sut hoffech chi wella eich iechyd cyffredinol?"

"Ydy rhoi'r gorau i ysmegu wedi bod yn rhywbeth rydych chi wedi meddwl amdano?"

"Ydych chi wedi ceisio newid meddwl am roi'r gorau iddi yn y gorffennol?"

"A oes unrhyw beth sy'n eich poeni am eich ysmegu?"

Wrth Dderbyn Cleifion i'r Ysbyty:

- Hysbrychwch y claf am bolisi dim ysmegu'r ysbyty. Cydnabyddwch y gallai ei gyflwr at alluedd meddyliol effeithio ar ei allu i brosesu'r wybodaeth hon, felly mae'n bwysig dychwelyd at hyn yn rheolaidd. Efallai y bydd angen trafod hyn hefyd gyda theulu/ffrindiau/gofalwyr os yw galluedd yn parhau i fod yn problem.

- Enghraifft o Gyflwyniad: "Dim ond i roi gwybod i chi, mae holi di'r ysbyty yn ddi-fwg yn ôl y gyfraith, felly ni fydd ysmegu yn bosibl yma. Ond peidwch â phoeni, yn ystod eich arhosiad, byddwn yn eich cefnogi i roi'r gorau i ysmegu dros dro neu'n barhaol."

- Rhowch wybodaeth am y cymorth sydd ar gael fel Therapi Disoddi Nicotîn (NRT) a meddyginiaeth rhoi'r gorau i ysmegu. Trafodwch ffeio, gan gynnwys rheolau ynghyd â phryd y caniatâd ffeio ac unrhyw gyfyngiadau (e.e. ffeio untro yn unig).



YDYCH CHI'N YSMYGU?

GALL STAFF OFYN I CHI OS YDYCH CHI'N YSMYGU NEU FFEIO. BYDD HYN YN EIN HELPU I DDARPARU'R GOFAL A'R CYMORTH SYDD EU HANGEN ARNOCH YN YSTOD EICH ARHOSIAD.

MAE CYMORTH FEL THERAPI AMNEWID NICOTIN AM DDIM AR GAEL I HELPU LLEIHAU SYMPTOMAU RHOI'R GORAU I NICOTIN A GWNEUD EICH ARHOSIAD YN FWY CYFFORDDUS.

DO YOU SMOKE?

STAFF MAY ASK IF YOU SMOKE OR VAPE, THIS WILL HELP US TO PROVIDE YOU WITH THE CARE AND SUPPORT YOU NEED DURING YOUR STAY.

SUPPORT SUCH AS FREE NICOTINE REPLACEMENT THERAPY IS AVAILABLE TO HELP REDUCE NICOTINE WITHDRAWAL AND MAKE YOUR STAY MORE COMFORTABLE.

SIARADWCH AG AELOD O STAFF I DDARGANFOD MWY. SPEAK TO A MEMBER OF STAFF TO FIND OUT MORE.





Babi HFS

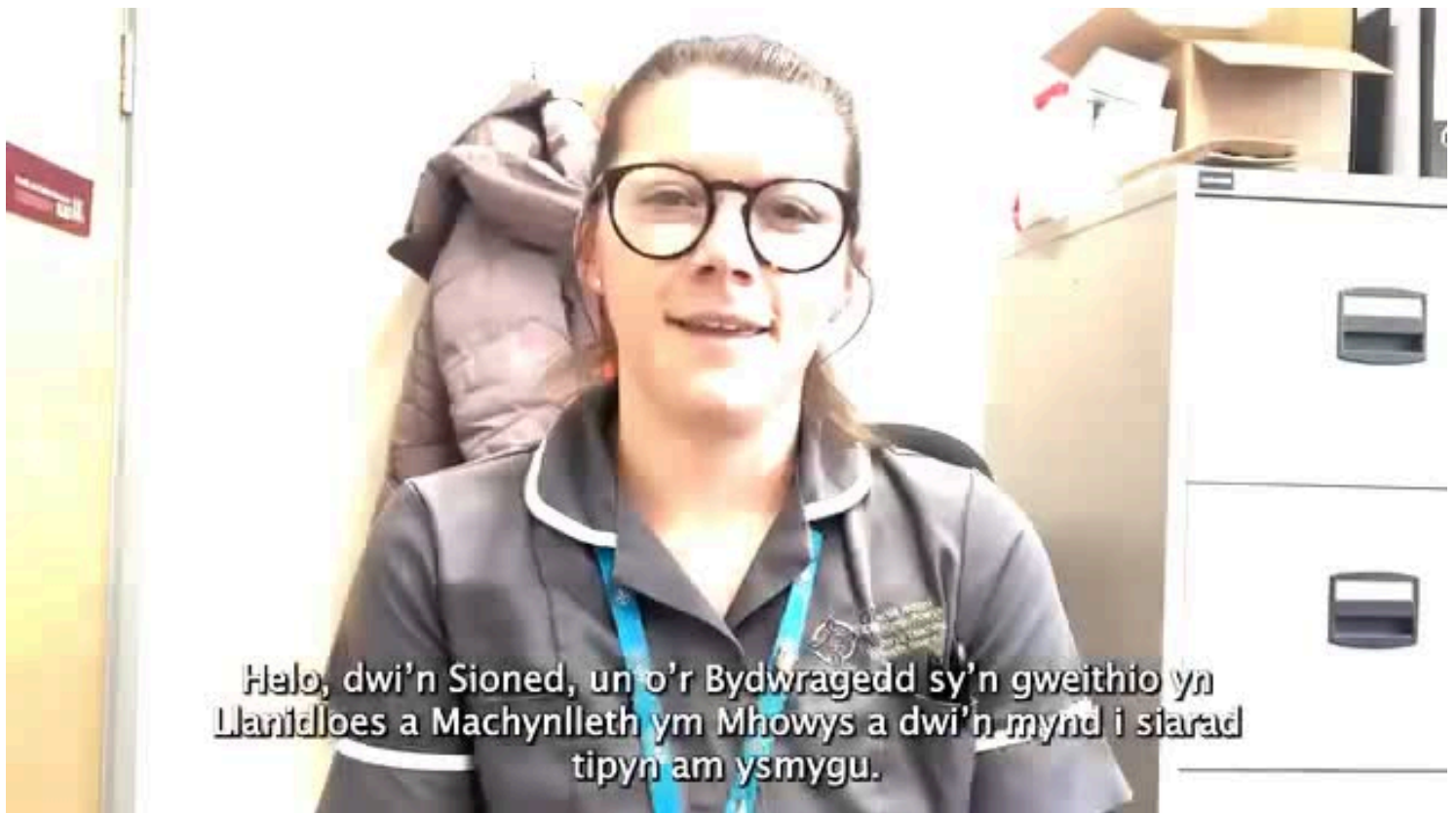
Mae Tîm Bydwreigiaeth Powys yn y rownd derfynol yn y categori Ansawdd a Rhagoriaeth mewn Ymarfer yng Ngwobrau Rhagoriaeth Staff BIAP 2025.

Llongyfarchiadau mawr iawn i bawb a oedd yn rhan. Dywedodd y nomineeiddiwr

"Rwy'n enwebu'r Tîm Bydwreigiaeth am eu gwaith a'u cyflawniadau gwych wrth gynyddu nifer yr ysmygwyr beichiog sy'n cael eu hatgyfeirio i gael cymorth gyda'r gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu."

Yn dilyn camau a gymerwyd yn ystod 2024-25 mae cyfradd atgyfeirio ysmygwyr beichiog wedi cynyddu'n sylweddol ar draws yr holl dimau bydwreigiaeth ym Mhowys. Yn Chwarter 3 roedd gan Aberhonddu, Tref-y-clawdd, Llandrindod, Y Drenewydd, Machynlleth, Ystrad a Llanidloes gyfradd atgyfeirio o 100%! Nodwyd cynnydd mewn cyfraddau atgyfeirio yn y Trallwng hefyd. Oherwydd nifer fach o ysmygwyr beichiog, mae pob ysmygwr beichiog nad yw'n cael ei atgyfeirio at y tîm rhoi'r gorau i ysmygu yn effeithio ar y gyfradd atgyfeirio gyffredinol. Dyma pam y pwysleisiwyd pwysigrwydd atgyfeirio pob ysmygwr beichiog ar draws yr holl dimau.

Mae'r tîm Bydwreigiaeth wedi gwneud cyfraniad enfawr gyda'r gwaith hwn i wneud yr hyn sy'n bwysig a gwneud yr hyn sy'n gweithio i wella iechyd a lles cleifion a/neu gymunedau Powys, ac i leihau anghydraddoldebau iechyd. Gyda mwy o atgyfeiriadau o ysmygwyr beichiog am gymorth i roi'r gorau iddi, rydym yn edrych i gyflawni canlyniadau iechyd llawer gwell i feichiogrwydd a theuluoedd ym Mhowys yn y dyfodol. Da iawn Tîm Mamolaeth Powys!



[Cliciwch yma am y fideo Ysmygu yn ystod Beichiogrwydd](#)

FFERYLLFA HFS

Staff Fferyllfa Gymunedol yn cael basgedi gwobrau am y gefnogaeth ragorol a gynigir i drigolion Powys wrth iddynt roi'r gorau i ysmegu

Roedd staff fferyllfa gymunedol Nadine o Fferyllfa JG ac RJ Davies ac Eleri James o Fferyllfa EW Richards Ystradgynlais yn enillwyr mewn cystadleuaeth ddiweddar ar gyfer timau sy'n dangos angerdd ac ymrwymiad rhagorol wrth weithio gyda chleientiaid sy'n rhoi'r gorau i ysmegu. Cafodd Nadine ei chydnabod am y lefel uchel o empathi y mae'n ei ddangos wrth weithio gyda chleientiaid sy'n dymuno rhoi'r gorau i ysmegu.



Mae Eleri yn dangos gwerthfawrogiad clir o'r heriau y mae ei chleientiaid yn eu hwynebu, llawer ohonynt wedi dechrau ysmegu yn eu harddegau cynnar. Diolch i'r ddau ohonoch am eich gwaith caled a'ch ymroddiad wrth gefnogi trigolion Powys i wneud newidiadau pwysig i wella eu hiechyd!

Mae Fferyllfa Morrisons yn y Drenewydd a Fferyllfa Boots yn y Trallwng hefyd wedi cael eu cydnabod am eu gwaith caled wrth sicrhau'r cynnydd mwyaf yn nifer y cleientiaid a gefnogir i roi'r gorau i ysmegu ers y llynedd.



Llongyfarchiadau mawr i'r ddwy fferyllfa am y cyflawniad gwych hwn. Mae eich gwaith yn gwneud gwahaniaeth i iechyd ein cymunedau ym Mhowys! Daliwch ati gyda'r gwaith gwych!

Dywedodd Tessa Craig (Arweinydd Iechyd Cyhoeddus ar gyfer Rheoli Tybaco ym Mhowys):

"Mae Fferyllfeydd Cymunedol yn chwarae rhan hanfodol yn y ddarpariaeth o gefnogaeth i roi'r gorau i ysmegu ym Mhowys. Maent yn cynnig cefnogaeth un-i-un i unigolion gyda Fferyllfydd neu Dechnegydd Fferyllfa achrededig i'w helpu rhoi'r gorau i ysmegu.

Mae Fferyllfeydd cymunedol yn darparu:

- Ymgynghoriad cychwynnol a sesiynau dilynol wythnosol neu bob pythefnos hyd at gyfanswm cwrs triniaeth o 12 wythnos
- Mynediad at feddyginiaeth rhoi'r gorau i ysmegu trwyddedig am hyd at 12 wythnos.

Mae'r siawns y bydd rhywun yn rhoi'r gorau i ysmegu 3 gwaith yn uwch gyda chefnogaeth nag y bydd yn ei wneud ar ei ben ei hun. I unrhyw un sydd wedi cael trafferth rhoi'r gorau iddi, does dim angen teimlo'n unig - mae'r gwasanaeth wrth law i ddarparu cefnogaeth. Dilynwch y ddolen isod i weld pa fferyllfeydd sy'n darparu gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu yn eich ardal: [Quit Smoking Services In Your Area | Help Me Quit](#)

Os hoffech chi atgyfeirio rhywun i'n gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu neu os oes gennych unrhyw ymholiadau, e-bostiwch StopSmoking.Powys@wales.nhs.uk.

Gall unigolion hefyd hunanatgyfeirio trwy www.helpafiistopio.cymru

Fêpio

Fêpio - Tîm Iechyd Cyhoeddus Powys yn croesawu gwaharddiad ar fêps untro!

Mae Tîm Iechyd Cyhoeddus Powys yn croesawu cyflwyno'r gwaharddiad ar fêps untro, a ddaeth i rym yng Nghymru ac ar draws y DU ar ddydd Sul 1 Mehefin. Mae consensws clir ymhlith arbenigwyr iechyd bod argaeledd a marchnata cynhyrchion fêpio untro wedi sbarduno cynnydd sylweddol mewn fêpio ymhlith plant a phobl ifanc, gyda bron i 1 o bob 6 (16 y cant) o fyfyrwyr blwyddyn un ar ddeg yn fêpio'n rheolaidd a bron i hanner wedi rhoi cynnig ar fêp. Nid yw'r rhan fwyaf o'r bobl ifanc hyn erioed wedi ysmygu cyn dechrau fêpio.



Bydd Rheoliadau Diogelu'r Amgylchedd (Fêps Untro) (Cymru) 2024 yn mynd i'r afael â phryderon amgylcheddol ac iechyd ynghylch cynnydd mewn fêps untro. Mae'r rhain wedi cael eu cynnig yn rhad, hawdd ei ddefnyddio ac ar gael yn eang sydd wedi bod yn ddeniadol ac yn hawdd ei gyrraedd i blant a phobl ifanc, er gwaethaf ei bod hi'n anghyfreithlon gwerthu fêps nicotin i rai dan 18 oed, neu i oedolion eu prynu ar gyfer y grŵp oedran hwn.

Dywedodd Mererid Bowley, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd ym Mwrdd Iechyd Addysgu Powys:

"Mae'r rhan fwyaf o fêps yn cynnwys nicotin sy'n gaethiwus. Gall defnydd rheolaidd wneud rhywun yn ddibynnol ar nicotin, gan effeithio ar ee gallu i ganolbwyntio ac i ddysgu. Yn y tymor byr, gall pobl ifanc ddioddef cur pen, dolur gwddf, pendro a pheswch o ganlyniad i ddefnyddio fêps ac nid oes gennym ddigon o dystiolaeth i wybod beth allai effeithiau hirdymor fêpio fod."

"Mae'r gwaharddiad ar fêps untro, sy'n dod i rym yng Nghymru a ledled y DU ddydd Sul 1 Mehefin, yn gam pwysig i'r cyfeiriad cywir ond rydym yn edrych ymlaen yn eiddgar at ddeddfwriaeth bellach ar waith i gyfyngu ar allu'r diwydiant fêpio i farchnata'r cynhyrchion hyn at blant. Nid yw fêpio yn dod heb niwed ac rydym yn atgoffa pobl ifanc, os nad ydych chi'n ysmygu, peidiwch â dechrau fêpio."

Bydd y Bil Tybaco a Fêps sydd ar ddod yn y DU, sy'n mynd trwy'r Senedd ar hyn o bryd, yn adeiladu ar y gwaharddiad ar fêps untro ac yn paratoi'r ffordd ar gyfer cyfyngiadau pellach ar farchnata a gwerthu pob cynnyrch tybaco a fêpio. Mae hyn yn cynnwys lluo o fesurau i wneud fêpio yn llawer llai deniadol i blant a phobl ifanc.

Os ydych chi'n poeni am eich plentyn yn anweddu, dewch o hyd i gyngor a chymorth yn [Fêpio - Bwrdd Iechyd Addysgu Powys](#).

Dolenni BIAP

Rhyngrwyd BIAP (cyhoeddus)

[Ysmygu - Bwrdd Iechyd Addysgu Powys \(gig.cymru\)](https://gig.cymru)

Mewnrwyd BIAP (staff BIAP)

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