RHIFYN 6
Ionawr - Mawrth 2026

CYLCHLYTHYR POWYS DDI-FWG

Cymuned HFS

DIGWYDDIAD PEN-BLWYDD PENCAMPWYR RHOI'R GORAU I YSMYGU.

Bydd y Tîm Rhoi’r Gorau i Ysmygu yn cynnal dathliad Pen-blwydd 1 oed i’n holl Hyrwyddwyr Rhoi’r Gorau i Ysmygu ym mis Mawrth 2026 ar Ddiwrnod Cenedlaethol Dim Ysmygu.

Dau o'n pencampwyr; cwpl priod (69 oed) a ddechreuodd ysmygu yn 16 oed, llwyddodd i roi'r gorau i ysmygu yn ddiweddar gyda'r rhaglen Helpa Fi i Stopio. Yn eu geiriau nhw:

Nid yw byth yn rhy hwyr i stopio ac nid oes neb erioed wedi ceisio stopio gormod o weithiau i lwyddo. Gyda phenderfyniad a'r cymorth cywir gan weithwyr proffesiynol, gallwn ni i gyd lwyddo rywbryd yn ein bywydau. Peidiwch byth â rhoi'r gorau i geisio nes i chi lwyddo

Ynghyd â phartneriaid cysylltiedig, fe wnaethon ni fynychu Digwyddiad Iechyd a Lles yn Y Drenewydd yn ddiweddar. Wedi'i drefnu gan Bractis Meddygol Trefaldwyn, roedd hwn yn gyfle gwych i hyrwyddo ein gwasanaeth i'r gymuned leol.

Ysbyty HFS

Rydym yn falch o gyhoeddi bod Lansiad y modiwl Hyfforddiant Iechyd Meddwl HFS mewn Ysbyty bellach yn fyw ar ESR. Mae'r modiwl wedi'i ymgorffori yn hyfforddiant presennol HMQ mewn Ysbyty ar ESR a gellir cael mynediad iddo trwy'r cod ESR presennol ac enw'r cwrs:
Saesneg: 000 NHS Wales – Supporting Smokers in Secondary Care
Cymraeg: 000 NHS Wales – Supporting Smokers in Secondary Care Welsh

Er mwyn helpu cefnogi cleifion mewnol i roi'r gorau i ysmygu, mae gan Fwrdd Iechyd Addysgu Powys brotocol ar gyfer cyflenwi therapi disodli nicotin i gleifion lleddfu a/neu atal chwant a symptomau diddyfnu nicotin tra na allant ysmygu na fêpio ar dir yr ysbyty.

Babi HFS

Bydd y tîm Rhoi’r Gorau i Ysmygu yn parhau i gefnogi’r treial ymchwil bydwreigiaeth SNAP3 ar gefnogi ysmygwyr beichiog yn eu hymdrechion i roi’r gorau i ysmygu. Bydd Llawlyfr Babi HFS wedi'i ddiweddaru ar gyfer Powys yn amlinellu'n glir y gefnogaeth sydd ar gael i ysmygwyr beichiog.
Fel rhan o raglen Babi HFS rydym wedi bod yn gweithio gyda'r bydwragedd i ddatblygu adnodd digidol i helpu chwalu unrhyw gamdybiaethau ynghylch rhoi'r gorau i ysmygu yn ystod beichiogrwydd.

FFERYLLFA HFS

Ym mis Ionawr eleni rydym unwaith eto'n cynnal cystadleuaeth "dyluniad ffenestr gorau" i'n holl Fferyllfeydd Cymunedol ym Mhowys gymryd rhan. Gan ddefnyddio adnoddau HFS a ddarperir gan Dîm Rhoi'r Gorau i Ysmygu Powys a'u dawn artistig, bydd fferyllfeydd yn creuffenestrihyrwyddo HFS sy'n 'sefyll allan' ar gyfer mis Ionawr 2026, gan hysbysebu'r gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu maen nhw'n ei ddarparu.

Bydd y Fferyllfa a gynhyrchodd y dyluniad ffenestr HFS gorau yn derbyn HAMPER GWOBRAU i'r staff ei mwynhau.

Dilynwch y ddolen isod i weld pa fferyllfeydd sy'n darparu gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu yn eich ardal:

Gwasanaethau yn eich ardal chi - Helpa Fi i Stopio

Fêpio

Bydd diweddariad ar Y Bil Tybaco a Fêps yn creu'r genhedlaeth gyntaf o bobl sy'n ddi-fwg, felly ni ellir byth gwerthu tybaco yn gyfreithiol i blant a aned ar neu ar ôl Ionawr 1af, 2009. Mae'r Bil hefyd yn darparu pwerau i ymestyn y gwaharddiad ysmygu dan do i fannau awyr agored penodol. Mae meysydd chwarae plant, ysgolion ac ysbytai y tu allan yn cael eu hystyried.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi datganiad safbwynt yn ddiweddar ar Fêpio sy'n defnyddio'r dystiolaeth orau sydd ar gael i:

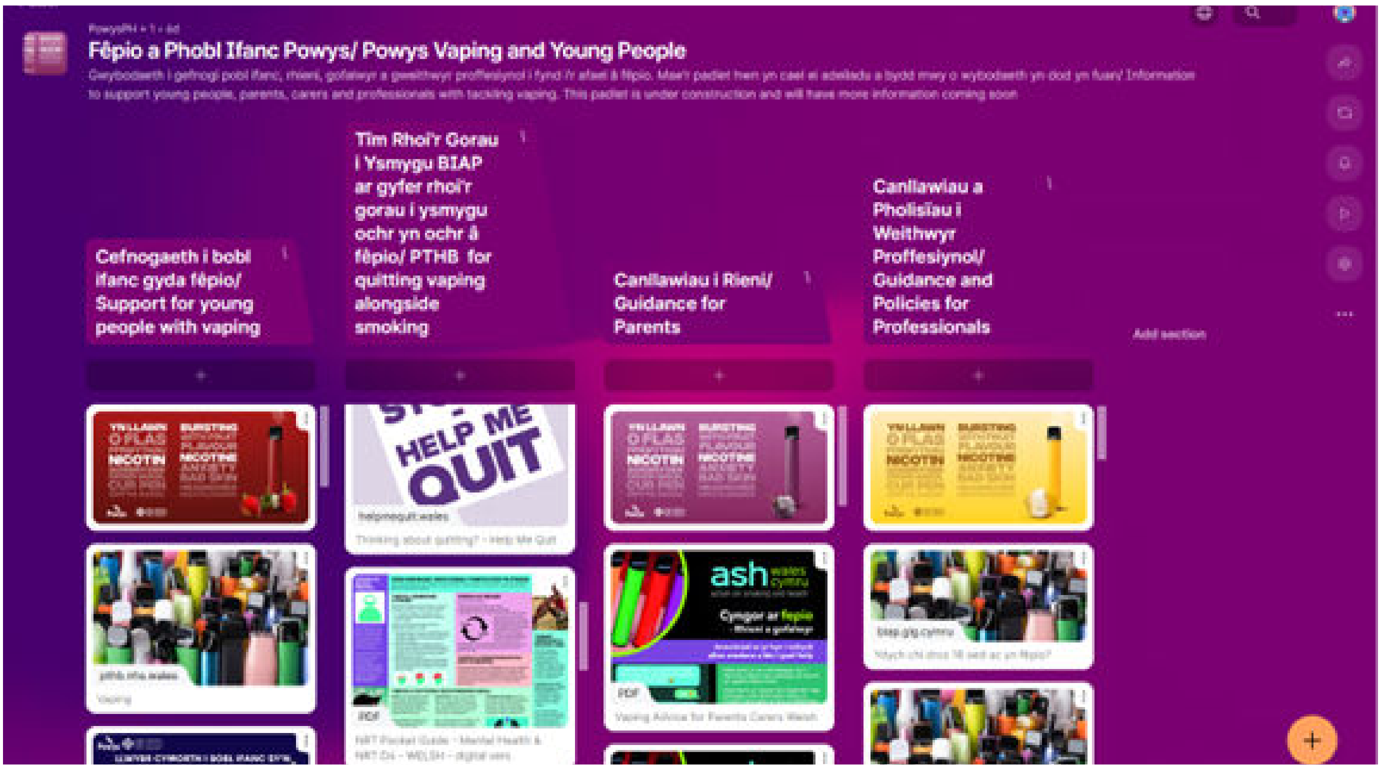
- ddeall eu heffaith ar iechyd ar draws y boblogaeth gyfan, a
- chydbwyso risgiau a manteision a all fodoli i grwpiau lluosog mewn perthynas ag iechyd y boblogaeth

Adnoddau

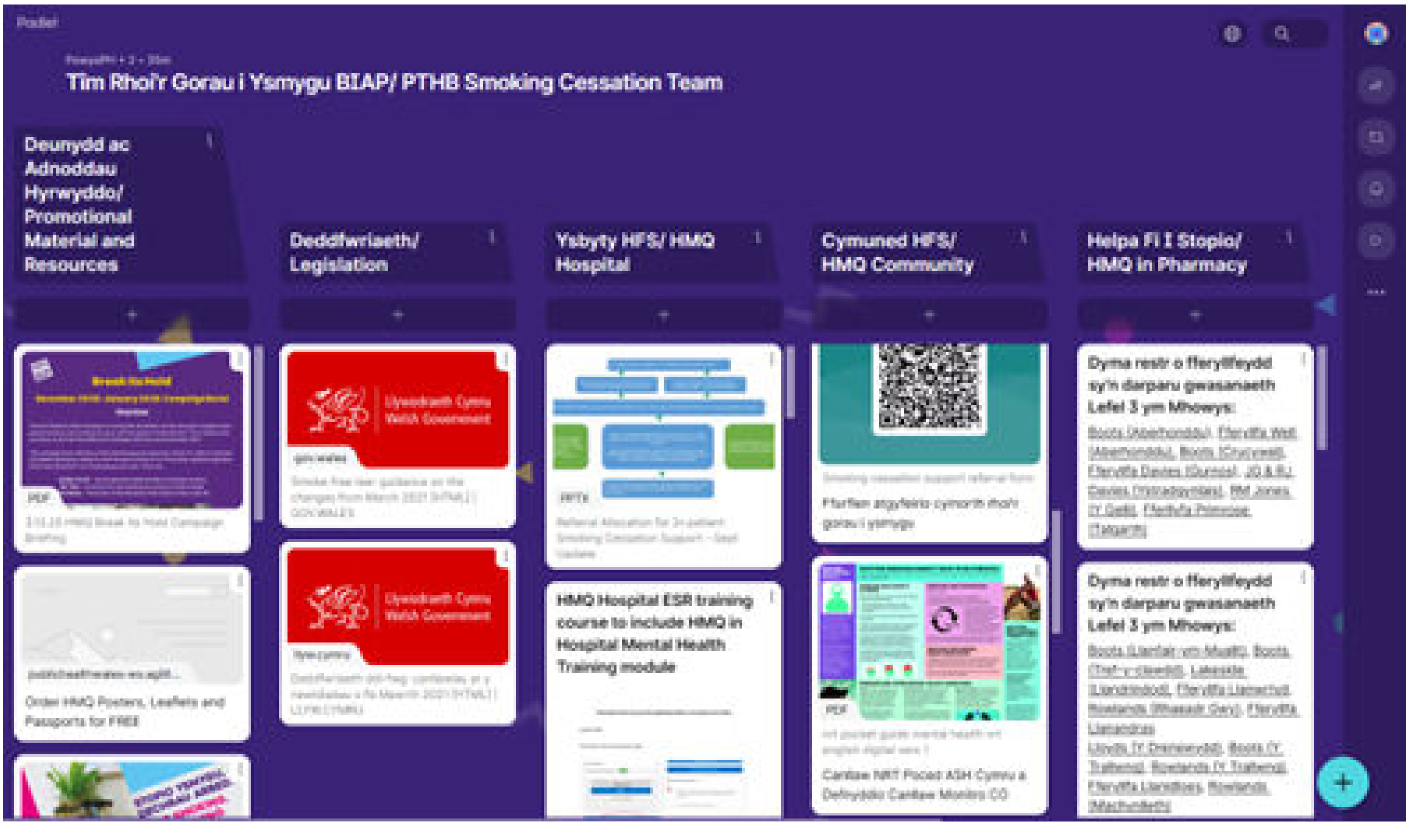
Rydym yn falch o gyhoeddi datblygiad 2 Padlet newydd. Mae'r Padlets yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol sy'n ymwneud â Rhoi'r Gorau i Ysmygu a Mynd i'r Afael â Fêpio ac maent bellach ar gael mewn fersiynau Saesneg a Chymraeg.

Tîm Rhoi'r Gorau i Ysmygu BIAP/ PTHB Smoking Cessation Team

Fêpio a Phobl Ifanc Powys/ Powys Vaping and Young People



Mae'r Padlet Rhoi'r Gorau i Ysmygu yn cynnwys ymgyrch farchnata newydd Helpa Fi i Stopio, Rhaid Torri'r Gafael, sydd i fod i fynd yn fyw yn y Flwyddyn Newydd. Bydd yr ymgyrch hon yn rhedeg ar draws sawl platfform, gyda'r nod o annog a chefnogi pobl i roi'r gorau i ysmygu ar adeg pan fo llawer yn meddwl am newidiadau cadarnhaol.



Newyddion y tîm

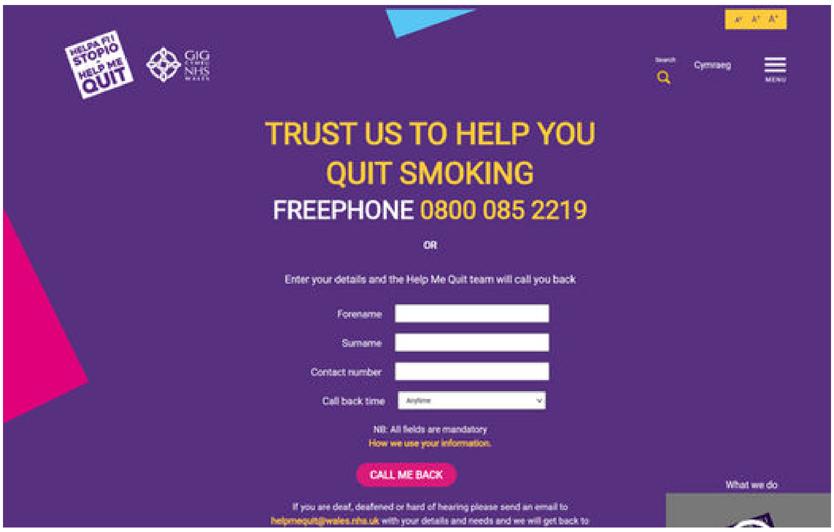
Mae gennym aelodau newydd o'r tîm: Rydym yn falch o gyhoeddi aelodau staff newydd gyda Lavina a Jacqui yn ymuno ag Alex a Maryann yn y tîm Rhoi'r Gorau i Ysmygu.

Sut i Atgyfeirio

Gellir gwneud atgyfeiriadau'n uniongyrchol at ein Hymgynghorwyr Rhoi'r Gorau i Ysmygu – Maryanne, Alex a Lavina – drwy stopsmoking.powys@Wales.nhs.uk

Newyddion Arall

- Mae adolygiad gwasanaeth wedi'i gynnal o'r gwasanaeth Helpa Fi i Stopio, a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru. Bydd crynodeb o'r prif ganfyddiadau ac argymhellion yn cael ei rannu unwaith y bydd y cyhoeddiad ar-lein wedi'i gwblhau.



- Mae Prifysgol Caerfaddon wedi cynhyrchu crynodeb defnyddiol o bolisïau allweddol i fynd i'r afael â'r fasnach tybaco anghyfreithlon yn fyd-eang.

Dolenni Gwefan BIAP

Rhyngrwyd BIAP (cyhoeddus)	Mewnrwyd BIAP (Staff BIAP)
Ysmygu - Bwrdd Iechyd Addysgu Powys (gig.cymru)	Di-fwg (sharepoint.com)