

GWAHARDDIAD AR SMYGU MEWN YSBYTAI

Mae smygu ar droedd ysbysol yng Nghymru yn erbyn y gyfraith. I helpu smygwr i reoli eu hysfa i smygu a'u symptomau diddymu, gall ysbysol ddarparu therapi amnewid nicotin a chymorth i gleifon mewrol yn rhad ac am ddim.



Os ydych chi'n defnyddio TAN yn ystod eich cyfnod yn yr ysbysol, nawr yw'r adeg berffaith i roi'r gorau iddi am byth!

Os ydych chi'n ceisio rhoi'r gorau iddi, gall eich Cynghorydd Smygu GIG drefnu gwerth 14 diwrnod o leiaf o TAN rhad ac am ddim i chi fynd ag ef gyda chi wrth adael yr ysbysol, i bara hyd eich apwyntiad dilynol.

"FAINT O TAN YDW I EI ANGEN?"

Defnyddiwch TAN i gymryd llêr lefel nicotin mae'ch corff wedi arfer â'i gael. Po fwyaf ydych chi'n smygu, mwyaf o TAN y byddwch ei angen i ddechrau.

Dyma ganllaw i faint o TAN i ddechrau ei ddefnyddio gan ddibynnu ar nifer y sigarêts sy'n cael eu smygu fel arfer pob dydd. Mae llystiolaeth yn dangos y bydd y rhan fwyaf o bobl angen dos mwy.

DEFNYDDIO I STOPIO

Profwyd yn glinigol mai TAN, o'i ddefnyddio mewn modd cyson a chywir gyda chymorth arbenigol, yw'r ffordd orau o lwyddo i stopio.

Un o'r prif resymau pam y mae pobl yn methu wrth geisio stopio gan ddefnyddio TAN yw nad ydych chi'n cael digon o nicotin i mewn i'w cyrff i gael gwared ar yr ystfa i smygu a'r symptomau diddymu.

Hefyd, gellir credu yn anghywir bod rhai symptomau diddymu yn sgil-ffeithiau i TAN, lle mewn gwirionedd mae'n bosibl mai mwy o therapi amnewid nicotin sydd ei angen.

Os ydych chi'n ansicr neu'n cael trafwrth gyda TAN, siarad ag un o arbenigwyr y GIG ar stopio smygu ar y safon, neu defnyddiwch wasanaeth y GIG, Helpa Fi i Stopio.

Math o TAN Os ydych chi'n smygu llai nag 20 sigarét y dydd

Os ydych chi'n smygu 20 sigarét neu fwy y dydd

Patsien Nicotin	- Patsien 24 awr: 14mg / 21mg (lleihau'r dos pan fyddwch yn barod) - Patsien 16 awr: 15mg / 25mg (lleihau'r dos pan fyddwch yn barod)	- Patsien 24 awr: 21mg (lleihau'r dos pan fyddwch yn barod) - Patsien 16 awr: 25mg (lleihau'r dos pan fyddwch yn barod)
Losin	Losinen 1mg / 2mg pob 1-2 awr pan gewch awydd i smygu	Losinen 4mg pob 1-2 awr pan gewch awydd i smygu
Mewnranadlydd	Pan gewch awydd i smygu neu i atal ystfa	Pan gewch awydd i smygu neu i atal ystfa
Losin bach	Losinen 1.5mg pob 1-2 awr pan gewch awydd i smygu	Losinen 4mg pob 1-2 awr pan gewch awydd i smygu
Chwistrell ceg	1-2 chwistrelliad yn y geg pan gewch awydd i smygu neu i atal ystfa	1-2 chwistrelliad yn y geg pan gewch awydd i smygu neu i atal ystfa
Gwm	Gwm 2mg pan gewch awydd i smygu	Gwm 4mg pan gewch awydd i smygu
Micro-tabledi	1 tabled pob awr (defnyddiwch 2 pob awr os oes angen)	2 dabled pob awr
Chwistrell trwy	Chwistrelliad ym mhob ffroen pan gewch awydd i smygu. Hyd at 2 chwistrelliad ym mhob ffroen pob awr	Chwistrelliad ym mhob ffroen pan gewch awydd i smygu. Hyd at 2 chwistrelliad ym mhob ffroen pob awr

"DWI DDIM YN SMYGU SIGARÉTS PACED."

Os ydych chi'n smygu tybaco mewn sigarêts rydych yn eu rhoi'n huan, sigars, neu bib, dyma ganllaw hwylys i'ch helpu i gyfrifor nifer gyfnewth o sigarêts rydych chi'n eu smygu pob dydd.



Tybaco rhollu
1 x sigarét wedi'i rhollu = 1 x sigarét

Os na wyddoch faint o sigarêts wedi'u rhollu pob dydd:
Bag 25g o dybaco = 50 x sigarét
1 x bag 25g yr wythnos = 7 x sigarét y dydd

Sigars
1 x sigâr fach = 1.5 x sigarét
1 x sigâr ganollig = 2 x sigarét
1 x sigâr fawr = 4 x sigarét

Pibau
1 x powlenaid o dybaco = 2.5 x sigarét

Cysylltu â Helpa Fi i Stopio

Ffôn: 0800 085 2219
E-bost: helpmequit@wales.nhs.uk
Tecstio: HMQ to 80818

Gwefan: helpmequit.wales

Rydych chi 3x yn fwy tebyg o stopio trwy cyfuno TAN gyda chymorth profesiynol.

ash wales
action on smoking and health
cymru

therapi
amnewid
TAN
nicotin
CANLLAW POCED

Sganiwch i gyrraedd fersiwn ar-lein:



ash.wales

10 AWGRYM AR GYFER STOPIO SMYGU

1. Pennwch ddyddiad i stopio.
2. Gwaredwch gynhyrchiion smygu o'ch cartref.
3. Ceisiwch TAN wahanol i gantod pi'un sydd orau i chi.
4. Defnyddiwch gyfuniad o fathau o TAN.
5. Chwiliwch am ffyrdd i fynd â'ch meddwl oddi ar yr ystfa i smygu.
6. Gallwch ddefnyddio therapiau sy'n gweithio'n gyflym cyn i'r ystfa eich taro.
7. Osgowch sefyllfaedd lle byddech chi'n smygu fel arfer.
8. Cadwch gofnod o'r arian rydych chi'n ei arbed.
9. Ymarfer corff a fod yn egniol i leihau straen.
10. Gofynnwch am help. Cyfunwch therapi amnewid nicotin gyda chymorth arbenigol.

HELPA FI!
STOPIO
HELP ME
QUIT
0800 085 2219



SCANIWCH

Mae HELPA FI I STOPIO yn wasanaeth rhoi'r gorau i smygu gan y GIG a Ydd yn eich helpu gyda meddygynleath therapi amnewid nicotin rhad ac am ddim.

ash wales
cymru

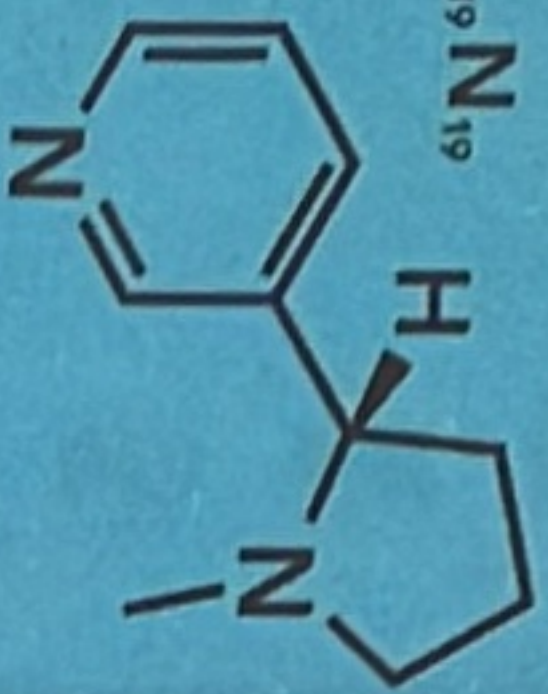
action on smoking and health

ash.wales

enquiries@ashwales.org.uk

BETH YW TAN?

Y prif reswm pam y mae pobl yn smygu yw oherwydd eu bod yn gaeth i nicotin.



Mae Therapi Amnewid Nicotin (TAN) yn ystod o feddyginaethau sy'n helpu i leihau effeithiau diddyfnu annymunol, fel hwyliau drwg ac ysfa i smygu, trwy roi nicotin i chi heb y tar, carbon monocsid a chemegion gwenwyrig eraill a geir mewn tybaco, gan ei wneud yn llawer mwy diogel na smygu.



Gellir defnyddio meddyginaethau eraill fel Varenicline (Champix) a Bupropion (Zyban) yn lle therapi amnewid nicotin a gall y rhain fod yn effeithiol iawn. Mae angen presgripsiwn i'w cael. Siaradwch â'ch Cynghorydd Smygu GIG, meddyg teulu neu fferyllydd.

CURWCH YR YSFA GYDA TAN

CROEN

Patsys Nicotin: Caiff nicotin ei amsugno'n araf ac yn raddol i'r gwaedlif trwy'r croen. Mae patsys 16 awr a 24 awr ar gael. Mae patsys 24 awr i'r rheiny sy'n teimlo'r awydd i smygu cyn pen 30 munud ar ôl deffro neu sy'n deffro yn y nos i smygu.

- + Hawdd eu defnyddio ac effeithiol iawn o'u defnyddio gyda mathau eraill o TAN sy'n rhyddhau nicotin yn gyflym.
- O bosibl cosi, llosgi neu binnau bach yn syth ar ôl ei osod, ac amharu ar gwsq os caiff ei wisgo yn y nos.



CEG

Mae'r mathau hyn o therapi yn lliniaru ysfa trwy ganiatáu i nicotin gael ei amsugno trwy leinin y geg.

Mewnanadlyddion: Yn fach, heb fod yn amlwg ac yn cael eu dal fel sigarét; mae un dos yn para rhyw 40 munud.

- + Dewis da o ran symudiad llaw i geg smygu.
- O bosibl llwnc poenus, ceg sych, cur pen / pen tost, cyfog ar igian. Caiff llai o nicotin ei amsugno ym mhob mewnanadliad o gymharu â sigarét.



Gwm: Caiff ei gnoi ac yna ei adael rhwng y deintgig a'r boch (dros 30 munud).

- + Ar gael â blas mintys neu ffwrwthau (clbyrnol ar ei gryfder).
- O bosibl diffyg traul, ceg sych, blas annymunol a glafoerio mwy.



Micro-tabledi: Maen rhw'n cael eu rhoi o dan y tafod ac yn toddi mewn 15-20 munud. Peidiwch â'u cnoi na'u llyncu.

- + Yn lliniaru ysfa yn gyflym a heb fod yn amlwg.
- O bosibl llwnc poenus, ceg sych, blas annymunol, llid yn y geg, yr igian a diffyg traul.



E-sigaréts / Anweddu: Mae'r rhain hefyd yn ffordd effeithiol o amnewid nicotin. Fodd bynnag, ni ellir eu rhagnodi fel meddyginaeth therapi amnewid nicotin. I gael mwy o wybodaeth am e-sigaréts, sganwch yma:



TRWYN

Chwistrell trwyn: Niwlen sy'n gweithio'n gyflym wrth ei chwistrellu i fyny'r trwyn. Caiff nicotin ei amsugno trwy leinin y ffroenau.

- + Dewis da i unrhyw un nad yw'n gallu neu'n hoffi defnyddio therapiâu sy'n mynd yn y geg.
- O bosibl trwyn yn rhedeg neu lidio yn y trwyn, pesychu, tisian, llidio yn y llygaid.



Losin / losin bach: Maen rhw'n cael eu rhoi rhwng y deintgig a'r boch ac yn toddi mewn 15-20 munud. Peidiwch â'u cnoi na'u llyncu.

- + Yn lliniaru ysfa yn gyflym a heb fod yn amlwg. Mae losin bach ar gael â blas mintys neu ffwrwthau.
- O bosibl diffyg traul, ceg sych, blas annymunol a glafoerio mwy.



Chwistrell ceg: Niwlen sy'n gweithio'n gyflym wrth ei chwistrellu ar y tu mewn i'r boch.

- + Yn lliniaru ysfa yn gyflym gan weithio mewn 60 eiliad. Ar gael â blas mintys neu aeron.
- O bosibl llid yn y geg, llwnc poenus, yr igian, cyfog, diffyg traul, blas annymunol a glafoerio mwy.



Defnyddio cyfuniad o fathau o TAN yw'r ffordd orau i frwydro'r ysfa i smygu a symptomau diddyfnu a stopio smygu yn gyfan gwbl!



"Gweithiodd patsys nicotin a mewnanadlydd i mill Ddiwedd y patsys â'r ysfa i smygu a chadwodd y mewnanadlydd fy nwylo'n brysur a fy meddwl oddi ar smygu sigarét. Dwi wedi rhoi'r gorau iddi am byth!" - Debbie, o Abercynon

"Dwi'n defnyddio gwm a'r losin. All neb ddweud fy mod i'n ceisio rhoi'r gorau iddi, ac maen rhw'n blasu'n iawn hefyd. Dwi wrthi ers wythnos a dwi'n teimlo'n hyderus." - Andy, o Ruthun.

