



Help Me Quit is...

- the single point of access for **all NHS stop smoking services** in Wales.
- making it **easier for smokers** to choose the best NHS stop smoking support for them.
- recognising that not all smokers are the same and their support needs differ.
- **the best choice** a smoker can make to quit smoking.

Why ask about smoking?

- Smoking remains the single largest cause of preventable ill health in Wales.
- The National Survey for Wales 2016/17 indicates that 19% of the Welsh adult population are smokers.
- The majority smokers want to stop with the Welsh Health Survey 2015 indicating that 68% of smokers want to quit and 41% actively tried last year.

What advice should we give smokers?

- The best way to quit smoking is with free NHS stop smoking support offered through *Help Me Quit*.
- NHS stop smoking services offer smokers the greatest chances of success by providing:
 - Structured, tailored and expert support
 - Carbon monoxide monitoring-for-motivation
 - Access to free licensed stop smoking medication
- Smokers are four times more likely to successfully quit smoking with NHS stop smoking support, than going it alone.

Smokers can get support directly by:

- Calling: 0800 085 2219, or
- Texting: HMQ to 80818 (to get a call-back), or
- Visiting: www.helpmequit.wales/quit-now to request a call-back

Professionals should refer smokers by:

- Using existing referral routes such as the web-based referral platform: Quit Manager, or
- Telephone *Help Me Quit* (with client permission): 0800 085 2219
- Using the professional referral short-form: www.helpmequit.wales/professional-referrer/

What else can we do?

- Display posters and contact-cards (print and/or digital) at your practice.
- Remember to ask about smoking status and refer smokers.
- Contact Help Me Quit for more information, resources or to establish a referral route helpmequit@wales.nhs.uk





Helpa Fi i Stopio yw...

- yr un pwynt mynediad at **holl wasanaethau stopio smygu'r GIG** yng Nghymru.
- mae'n ei gwneud hi'n **haws i smygwyr** ddewis cymorth stopio smygu gorau'r DU iddyn nhw.
- mae'n cydnabod nad yw pob smygwr yr un peth ac mae eu hanghenion cymorth yn wahanol.
- **yw'r dewis gorau** y gall smygwr ei wneud i roi'r gorau i smygu.

Pam gofyn am smygu?

- Smygu yw'r achos mwyaf o salwch ataliadwy yng Nghymru o hyd.
- Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17 yn dangos bod 19% o boblogaeth Cymru sy'n oedolion yn smygwyr.
- Mae'r mwyafrif o smygwyr eisiau stopio, a dangosodd Arolwg Iechyd Cymru 2015 fod 68% o smygwyr eisiau rhoi'r gorau i smygu, a bod 41% ohonynt wedi ceisio rhoi'r gorau i smygu y flwyddyn flaenorol.

Pa gyngor y dylem ni ei roi i smygwyr?

- Y ffordd orau i roi'r gorau i smygu yw gyda chymorth stopio smygu rhad ac am ddim y GIG, a gynigir trwy *Helpa Fi i Stopio*.
- Mae gwasanaethau stopio smygu'r GIG yn cynnig y cyfleoedd gorau i smygwyr lwyddo trwy:
 - Gymorth strwythuredig, teilwredig ac arbenigol
 - Monitro er cymhelliant carbon monocsid
 - Mynediad at feddyginiaeth stopio smygu drwyddedig ac am ddim
- Mae smygwyr bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i smygu'n llwyddiannus gyda chymorth stopio smygu'r GIG nag ar eu pennau eu hunain.

Gall smygwyr gael cymorth yn uniongyrchol trwy:

- Ffonio: 0800 085 2219, neu
- Anfon neges destun: HMQ at 80818 (i gael galwad yn ôl), neu
- Mynd i: www.helpmequit.wales/cy/quit-now/ i wneud cais am alwad yn ôl

Dylai gweithwyr proffesiynol gyfeirio smygwyr trwy:

- Ddefnyddio llwybrau cyfeirio presennol, fel llwyfan cyfeirio ar y we: Quit Manager, neu
- Ffonio *Helpa Fi i Stopio* (gyda chaniatâd y cleient): 0800 085 2219
- Defnyddio'r ffurflen cyfeiriad proffesiynol: www.helpmequit.wales/cy/professional-referrer/

Beth arall allwn ni ei wneud?

- Arddangos posteri a chardiau cyswllt (wedi'u hargraffu a/neu ddigidol) yn eich practis.
- Cofiwch ofyn am statws smygu a chyfeirio smygwyr.
- Cysylltwch â Helpa Fi i Stopio i gael mwy o adnoddau neu i sefydlu llwybr cyfeirio helpmequit@wales.nhs.uk

