



DIWRNØD DIM SMYGU

MAWRTH 12 2025

PECYN CYMORTH I DREFNWYR

DIWRNOD DIM SMYGU

Diolch am ymuno â **Diwrnod Dim Smygu 2025**. Eleni, rydym yn anelu at ei wneud yn fwy ac yn well nag erioed, ac ni allwn ei wneud hebddo ch CHI.

Mae angen eich help arnom i ysbrydoli cymunedau, gweithleoedd, ysgolion a grwpiau i gymryd rhan. Os ydych yn cynnal digwyddiad mawr, cynulliad bach, neu'n gosod posteri a rhannu'r neges, mae pob ymdrech yn cyfrif. Gyda'n gilydd, gallwn ddangos sut mae rhoi'r gorau i ysmegu yn rhoi eu hamser, eu hiechyd a'u dyfodol yn ôl i bobl.

MAE POB MUNUD YN CYFRI

Ein thema yn ASH Cymru yw "Mae Pob Munud yn Cyfri". Mae'n ymwneud ag adennill amser—**mae pob sigarét yn cymryd 20 munud o fywyd***, ond mae rhoi'r gorau iddi yn rhoi'r munudau hynny'n ôl. Dyna'r amser i'w dreulio gydag anwyliaid, mwynhau bywyd, a chanolbwyntio ar yr hyn sydd bwysicaf.

DEFNYDDIO'R PECYN CYMORTH HWN

Mae'r pecyn cymorth hwn yn llawn o bopeth sydd ei angen arnoch i gynllunio'ch digwyddiad, o syniadau a gweithgareddau hwyliog i bosteri, templedi cyfryngau cymdeithasol, ac awgrymiadau i gael pobl i siarad. A chofiwch—does dim rhaid iddo fod yn fawr nac yn ffansi; gall y camau gweithredu lleiaf gael yr effaith fwyaf.

Gadewch i ni wneud Diwrnod Dim Smygu 2025 yn ddiwrnod i'w gofio - yn hwyl, yn llawn effaith ac yn llawn newid cadarnhaol. Achos mae pob munud wir yn cyfri!



YR YMCHWIL

Mae Pob Sigarét yn Cymryd 20 Munud o Fwyd

- Mae ymchwil gan Goleg Prifysgol Llundain (UCL) yn canfod bod pob sigarét yn lleihau disgwyliad oes o 20 munud.
- Mae ysmegu 10 sigarét y dydd am wythnos yn cymryd diwrnod llawn oddi ar fywyd person.
- Drwy roi'r gorau iddi am flwyddyn, gallai ysmygwr osgoi colli 50 diwrnod o fywyd.
- Cyfeirnod: onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/add.16757

Ysmegu yng Nghymru

- Mae 13% o oedolion yng Nghymru yn dal i ysmegu – sef 330,596 o bobl (Arolwg Cenedlaethol Cymru 2022/23).
- Mae ysmegu yn gyfrifol am 10.7% o'r holl farwolaethau ymhlith pobl dros 35 oed yng Nghymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru). 2020/22).

Manteision i Iechyd o Roi'r Gorau iddi

- 20 munud ar ôl rhoi'r gorau iddi - Mae cyfradd curiad y galon a phwysedd gwaed yn dychwelyd i normal.
- 72 awr ar ôl rhoi'r gorau iddi - Mae anadlu'n gwella wrth i'r ysgyfaint glirio.
- 1 flwyddyn ar ôl rhoi'r gorau iddi - Mae'r risg o glefyd y galon yn haneru.
- 5 mlynedd ar ôl rhoi'r gorau iddi – Mae'r risg o strôc yn dychwelyd i risg rhywun nad yw'n ysmegu.
- 10 mlynedd ar ôl rhoi'r gorau iddi - Mae'r risg o ganser yr ysgyfaint yn hanner risg ysmygwr.

Y Darlun Mwy

- Ysmegu yw prif achos marwolaethau y gellir eu hatal yn y DU, gan achosi tua 80,000 o farwolaethau bob blwyddyn.
- Bydd dwy ran o dair o ysmygwyr hirdymor yn marw o salwch sy'n gysylltiedig ag ysmegu.
- Mae'n gysylltiedig â chlefyd y galon, strôc, diabetes math 2, dementia, a chanser.



Mae Cymorth i Roi'r Gorau iddi yn Gweithio

- Mae defnyddio gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu yn gwneud pobl 3 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi na rhoi'r gorau iddi heb gymorth.
- Nod y Bil Tybaco a Fêps yw creu cenhedlaeth ddi-fwg gyntaf y DU, gan atal pobl ifanc rhag dechrau ysmegu.

CHWILIO AM RAGOR O WYBODAETH

Am amrediad cynhwysfawr o bynciau, adnoddau y gellir eu lawrlwytho, ac ymchwil manwl ar ysmegu ac iechyd yng Nghymru, ewch i'n gwefan: ash.wales.

SUT I GYMRYD RHAN?

Mae thema Mae Pob Munud yn Cyfri yn ymwneud â dangos sut mae rhoi'r gorau i ysmegu yn rhoi amser yn ôl i bobl—20 munud o fywyd am bob sigarét nad yw'n cael ei smegu. Dyma syniadau ar gyfer gweithgareddau 20 munud y gallwch eu trefnu i ysbrydoli newid cadarnhaol a chodi ymwybyddiaeth:



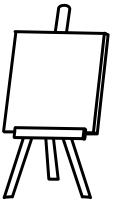
GWEITHGAREDDAU



Gweithgareddau 20 Munud: Trefnwch weithgaredd grŵp 20 munud. Gallai hyn fod yn daith gerdded gymunedol, sesiwn ffitrwydd, neu hyd yn oed egwyl ymwybyddiaeth ofalgar. Defnyddiwch ef fel cyfle i siarad am yr 20 munud o fywyd a gafodd ei adennill am bob sigarét nad yw'n cael ei ysmegu.



Cynhaliwch Fore Coffi neu Sesiwn Galw Heibio: Trefnwch le hamddenol lle gall pobl ddod at ei gilydd i siarad am roi'r gorau i ysmegu. Darparwch adnoddau rhoi'r gorau iddi, fel taflenni Helpa Fi i Stopio neu wybodaeth am Therapi Amnewid Nicotin (NRT).



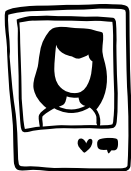
Cynhaliwch Her Greadigol: Heriwch y cyfranogwyr i dynnu llun, ysgrifennu, neu rannu'r hyn y byddent yn ei wneud ag 20 munud ychwanegol a enillwyd drwy roi'r gorau i ysmegu. Gallech fynd gam ymhellach drwy gynnal cystadleuaeth barddoniaeth neu gelf leol, gan wahodd eich cymuned leol i fynegi sut y gallai adennill eu hamser drawsnewid eu dyfodol.



Gosod Poster ac Arddangosfeydd: Gallwch barhau i gael effaith trwy ddefnyddio ein poster i a'n taflenni i godi ymwybyddiaeth. Trefnwch arddangosfa yn eich ysgol, gweithle neu ganolfan gymunedol.



Dathlwch Straeon Llwyddiant: Adnabod rhywun sydd wedi rhoi'r gorau i ysmegu? Defnyddiwch eu stori i ysbrydoli eraill. Rhannwch eu taith yn eich cylchlythyr lleol, e-bost gweithle, cyfryngau lleol neu gyfryngau cymdeithasol. Mae hyn yn dangos i eraill ei bod yn bosibl rhoi'r gorau iddi.



Rhannu Ar-lein: Helpwch i ledaenu'r gair ar gyfryngau cymdeithasol trwy ddefnyddio ein graffeg parod a'n postiadau awgrymedig. Os ydych chi'n hyrwyddo digwyddiad, yn rhannu adnoddau rhoi'r gorau iddi, neu'n annog eraill i feddwl am roi'r gorau iddi, mae eich llais yn gwneud gwahaniaeth.

TREFNU DIGWYDDIAD?

E-bostiwch communications@ashwales.org.uk a byddwn yn ychwanegu eich digwyddiad at ein gwefan, ac yn ei rannu ar gyfryngau cymdeithasol.

NEGESEUON ALLWEDDOL

Mae Pob Munud yn Cyfri – Cymerwch Eich Amser: Mae pob sigarét yn cymryd 20 munud o fywyd i ffwrdd. Mae rhoi'r gorau iddi yn rhoi eiliadau gwerthfawr i chi ar gyfer iechyd, hapusrwydd ac anwyliaid.

Beth Fyddech Chi'n Ei Wneud Ag 20 Munud Ychwanegol?: Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn rhoi amser i chi ar gyfer yr hyn sydd bwysicaf - teulu, awyr iach, neu wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.

Gall 20 munud newid popeth: O fewn 20 munud i roi'r gorau iddi, mae eich corff yn dechrau atgyweirio ei hun. Dechreuwch heddiw a gwnewch i'r munudau hynny gyfrif.

Mae Ysmegu yn Costau Mwy Na'ch Iechyd: Mae rhoi'r gorau iddi yn golygu mwy o arian i'w wario ar deulu, hobiau, a'r pethau rydych chi'n eu caru.

Mae Ysmegu'n Cymryd Eich Bywyd Cyn Eich Lladd Chi: Nid dim ond byrhau bywyd y mae ysmegu - mae'n dwyn eiliadau gwerthfawr bob dydd. Stopiwch nawr i amddiffyn yr hyn sydd bwysicaf.

BLE I GYFEIRIO YSMYGWYR?

Helpa Fi i Stopio yw gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu rhad ac am ddim y GIG yng Nghymru, sydd wedi'i gynllunio i roi'r cyfle gorau i ysmegwyr roi'r gorau iddi yn llwyddiannus. Mae cymorth proffesiynol yn gwneud ysmegwyr deirgwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi am byth na gwneud hynny ar eu pennau'u hunain. Mae gwasanaethau yn cynnwys:

- **Sesiynau grŵp** cyfeillgar, **apwyntiadau un-i-un** preifat, neu **alwadau ffôn** wythnosol cyfleus — i gyd gydag arweiniad arbenigol a phrofion anadl Carbon Monocsid am ddim.
- Mynediad i feddyginiaethau trwyddedig AM DDIM, gan gynnwys therapi amnewid nicotin (fel clytiau, gwm, a chwistrellau) ac opsiynau presgripsiwn fel Varenicline.

Neges Allweddol: Mae astudiaethau'n dangos bod pobl sy'n defnyddio gwasanaethau proffesiynol rhoi'r gorau iddi deirgwaith yn fwy tebygol o lwyddo na'r rhai sy'n mynd ar eu pennau'u hunain.

Ffoniwch: 0800 085 2219

Testun: HMQ i 80818

Visit: helpmequit.wales



CAPSIYNAU CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Mae pob sigarét yn cymryd 20 munud o fywyd i ffwrdd.

Ond mae rhoi'r gorau iddi yn rhoi amser yn ôl i chi - amser i'ch iechyd, eich teulu, a'r pethau rydych chi'n eu caru fwyaf. Y Diwrnod Dim Smygu hwn, gadewch i ni wneud i bob munud gyfrif. Dewch o hyd i gymorth yma: ash.wales/nosmokingday #DiwrnodDimSmygu2025

🕒 Beth allwch chi ei wneud mewn 20 munud?

Mynd â'r ci am dro 🐾

Dawnsio o gwmpas y gegin 🕺

Ffonio rywun rydych chi'n ei garu ❤️

Rhowch y gorau i ysmegu ar y Diwrnod Dim Smygu hwn a chymerwch eich amser yn ôl am y pethau sy'n wirioneddol bwysig. Rhannwch eich syniadau 20 munud â ni yn y sylwadau! #DiwrnodDimSmygu2025

Mae hud yn dechrau mewn dim ond 20 munud! O fewn 20 munud i roi'r gorau iddi, mae cyfradd curiad eich calon yn dechrau gostwng, ac mae'ch corff yn dechrau gwella. Dychmygwch beth arall y gallwch ei gyflawni pan fyddwch yn cymryd y cam cyntaf hwnnw. Y Diwrnod Dim Smygu hwn, cymerwch y cam cyntaf - gallwch chi wneud hyn! 🙌 Angen help? ash.wales/nosmokingday

Marciwch eich calendr - mae Diwrnod Dim Smygu ar 12 Mawrth 2025! 📅

Mae pob sigarét nad yw'n cael ei smygu yn 20 munud o fywyd. Dewch i ni ddod at ein gilydd i ddangos bod pob munud o bwys. ❤️ Barod i gychwyn ar eich taith? Dewch o hyd i gymorth yma: ash.wales/nosmokingday

Twitter/X:

Mae pob sigarét yn cymryd 20 munud o fywyd i ffwrdd. 🚭 Mae rhoi'r gorau iddi yn rhoi'r munudau hynny yn ôl i'ch iechyd, eich teulu, a'r pethau rydych chi'n eu caru. Gwnewch i bob munud gyfri y #DiwrnodDimSmygu2025 hwn 🙌 ash.wales/nosmokingday

Beth allwch chi ei wneud ag 20 munud ychwanegol? 🕒 Chwarae gyda'r plant, mynd â'r ci am dro, neu roi eich traed i fyny. Rhowch y gorau i ysmegu a chymerwch eich amser yn ôl ar #DiwrnodDimSmygu2025 🙌 ash.wales/nosmokingday

Mewn dim ond 20 munud ar ôl rhoi'r gorau iddi, mae eich corff yn dechrau gwella. Mae cyfradd curiad eich calon yn gostwng, ac rydych chi eisoes ar y ffordd i deimlo'n well. Mae gennych chi hwn! #MaePobMunudynCyfrif 🚭 🙌 ash.wales/nosmokingday

TEMPLED E-BOST

Llinell Pwnc: Ymunwch â Ni ar gyfer Diwrnod Dim Smygu 2025 – Mae Pob Munud yn Cyfri!

Annwyl [\[Enw'r Derbynnnydd\]](#),

Y Diwrnod Dim Smygu hwn ar 12 Mawrth 2025, rydym yn annog pawb i ddod at ei gilydd a dangos bod pob munud yn cyfrif. Oeddech chi'n gwybod bod pob sigarét sy'n cael ei smygu yn cymryd 20 munud o fywyd i ffwrdd? Mae rhoi'r gorau iddi yn rhoi'r amser hwnnw yn ôl i chi - ar gyfer teulu, iechyd, a'r pethau rydych chi'n eu caru fwyaf.

Rydym yn cynnal [\[rhowch fanylion y digwyddiad yma, e.e., "taith gerdded grŵp 20 munud yn \[lleoliad\]"\]](#) a byddem wrth ein bodd i chi ymuno â ni! Dyma'ch cyfle i ysbrydoli newid cadarnhaol a chynorthwyo'r rhai sy'n barod i gymryd eu camau cyntaf tuag at roi'r gorau i ysmegu.

Manylion y Digwyddiad:

- Beth: [\[Enw neu ddisgrifiad digwyddiad\]](#)
- Pryd: [\[Amser a dyddiad\]](#)
- Lle: [\[Lleoliad neu ddolen rithwir\]](#)

Gyda'n gilydd, gallwn wneud Diwrnod Dim Smygu 2025 yn ddiwrnod i'w gofio. I gael rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch, ewch i: [\[rhowch ddolen gwefan\]](#).

TEMPLED CYLCHLYTHYR

Ymunwch â Ni ar gyfer Diwrnod Dim Smygu 2025 – Mae Pob Munud yn Cyfri!

Mae pob sigarét sy'n cael ei smygu yn cymryd 20 munud o fywyd i ffwrdd, ond mae rhoi'r gorau iddi yn rhoi'r amser hwnnw'n ôl—ar gyfer iechyd, hapusrwydd, a'r eiliadau sydd bwysicaf. Y Diwrnod Dim Smygu hwn (12 Mawrth 2025), rydym yn annog pawb i gymryd eu hamser yn ôl a gwneud dewisiadau cadarnhaol. Boed hynny ar gyfer eich iechyd, eich teulu, neu eich dyfodol, rhoi'r gorau i ysmegu yw un o'r penderfyniadau gorau y gallwch eu gwneud. Angen cymorth? Mae Helpa Fi i Stopio yn cynnig cymorth rhoi'r gorau i smygu am ddim gan y GIG yng Nghymru:

- Ffoniwch: 0800 085 2219
- Testun: HMQ i 80818
- Ewch i: helpmequit.wales

I gael rhagor o wybodaeth am Ddiwrnod Dim Smygu ewch i ASH Cymru – ash.wales.

TEMPLED DATGANIAD I'R WASG

[Rhowch Enw'r Sefydliad] Yn nodi Diwrnod Dim Smygu 2025 gyda **[Rhowch Ddigwyddiad neu Weithgaredd Lleol]**

Ar 12 Mawrth 2025 **bydd [Rhowch Enw'r Sefydliad]** yn ymuno â chymunedau ledled Cymru i gefnogi Diwrnod Dim Smygu, ymgyrch genedlaethol i ysbrydoli ysmygwyr i roi'r gorau iddi a chymryd eu hamser, eu hiechyd a'u dyfodol yn ôl.

Canfu astudiaeth ddiweddar gan Goleg Prifysgol Llundain, a gyhoeddwyd yn y Journal of Addiction, fod pob sigarét a ysmygir yn lleihau disgwyliad oes o 20 munud ar gyfartaledd. Mae'r ymchwil, a gomisiynwyd gan yr Adran Iechyd, yn tynnu sylw at y ffaith nad yw ysmegu yn byrhau bywyd yn unig—mae'n dod â chychwyniad afiechyd yn ei flaen, gan effeithio ar ansawdd bywyd ysmygwyr yn eu blynyddoedd canol. Mae'r canfyddiadau'n ffordd bwerus o atgoffa am fanteision uniongyrchol a hirdymor rhoi'r gorau i ysmegu

I nodi Diwrnod Dim Smygu **bydd [Rhowch Enw'r Sefydliad]** yn trefnu **[Rhowch Ddisgrifiad o'r Digwyddiad neu Weithgaredd, e.e., "cerdded 20 munud]**. Nod y digwyddiad hwn yw ymgysylltu â'r gymuned leol, codi ymwybyddiaeth, a darparu cymorth ymarferol i ysmygwyr sy'n barod i gymryd y cam cyntaf tuag at roi'r gorau iddi.

"Mae ysmegu yn effeithio ar bob rhan o fywyd - o iechyd i amser a dreulir gydag anwyliaid," meddai **[Enw, Teitl] o [Rhowch Enw Sefydliad]**. "Mae Diwrnod Dim Smygu yn rhoi cyfle i ni ddechrau sgwrs, cynnig cymorth, a dangos i bobl bod rhoi'r gorau iddi nid yn unig yn bosibl ond yn newid bywydau."

Cefnogir yr ymgyrch gan Gweithredu ar Ysmegu ac Iechyd (ASH) Cymru, sy'n gweithio i leihau cyfraddau ysmegu a mynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig â thybaco ledled y wlad. Dywedodd Suzanne Cass, Prif Weithredwr ASH Cymru:

"Mae'r neges yn syml: mae pob sigarét nad yw'n cael ei ysmegu yn ychwanegu amser at eich bywyd. Mae Diwrnod Dim Smygu yn foment i fyfyrion ar yr hyn y mae ysmegu yn ei gymryd i ffwrdd ac i gael mynediad at y cymorth anhygoel sydd ar gael i'ch helpu i roi'r gorau iddi am byth. Boed hynny er eich iechyd, eich teulu, neu eich dyfodol, rhoi'r gorau iddi yw un o'r penderfyniadau gorau y gallwch ei wneud."

Gall ysmygwyr sy'n chwilio am gymorth gael mynediad at wasanaethau am ddim trwy Helpa Fi i Stopio, rhaglen rhoi'r gorau i ysmegu GIG Cymru. Mae Helpa Fi i Stopio yn cynnig cymorth grŵp ac un-i-un, apwyntiadau ffôn wythnosol, a Therapi Amnewid Nicotin (NRT) am ddim i'w gwneud hi'n haws rhoi'r gorau iddi. Mae ysmygwyr sy'n cyrchu cymorth proffesiynol deirgwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi yn llwyddiannus.

I gael rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch neu i gael cymorth i roi'r gorau iddi, ewch i **[Rhowch Ddolen Gwefan]**.

DIWEDD





**HELPA FFI
STOPIO
HELP ME
QUIT**

Helpu i Roi'r Gorau i Ysmygu

Rhadffôn: 0800 085 2219

Ewch i: helpmequit.wales