OPTOMETREG

IECHYD Y LLYGAID

MAE IECHYD Y LLYGAID YN WELL YMHLITH CLEIFION SY'N RHOI'R GORAU I SMYGU*, AC MAE GANDDYNT LAI O RISG O DDATBLYGU:

- Ddirywiad maciwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran
- Cataractau sy'n gysylltiedig ag oedran
- Glawcoma sylfaenol ongl agored

6 Mae 6 o bob 10 o smygwyr yng Nghymru eisiau rhoi'r gorau iddi ac yn disgwyl cael cyngor gennych ar y ffordd orau o wneud hynny**

Mae ein hymchwil yn dangos bod optometryddion ac optegwyr yn weithwyr **proffesiynol** y mae pobl yn **ymddiried ynddynt** i gael cyngor ar roi'r gorau i smygu**

Mewn dim ond **30 eiliad** gallwch gynyddu **siawns eich cleifion** o roi'r gorau iddi drwy eu cynghori i roi cynnig ar gymorth y GIG a'u hatgyfeirio **ar-lein**, drwy ffonio **0800 085 2219** neu eu cyfeirio at eich fferyllfa leol Helpa Fi i Stopio.

300% yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi nag wrth geisio gwneud hynny ar eu pen eu hunain

HELPA FI I STOPIO - HELP ME QUIT

Dewiswch fod yn Ddi-fwg
Choose Smokefree

GWASANAETHAU HELPA FI I STOPIO

Yn darparu triniaeth y GIG wedi'i theilwra ar gyfer rhoi'r gorau i smygu i filoedd o smygwyr ledled Cymru mewn lleoliadau cymunedol, fferyllfeydd lleol ac ysbytai. Dewis o driniaethau:

- Gyda smygwyr eraill
- 1:1
- Dros y ffôn

I gael mwy o wybodaeth neu i gael gwybod sut y gallwch hyrwyddo Helpa Fi i Stopio ewch i **helpafiistopio.cymru** neu anfonwch e-bost i **helpafiistopio@wales.nhs.uk**

*Murray RL, Nilan K, Yogeswaran G, Leonardi-Bee J. Improving Outcomes for Patients with Ocular conditions -The Effects of Smoking and Benefits of Quitting. Adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2019.
**Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016-2017 a data o ymchwil mewnwelediad Iechyd Cyhoeddus Cymru.

OPTOMETRY
EYE HEALTH
IS BETTER AMONG PATIENTS THAT QUIT SMOKING*, WITH REDUCED RISK PROGRESSION OF:

- Age-related macular degeneration
- Age-related cataracts
- Primary open-angle glaucoma

6 in 10 smokers in Wales want to quit and expect your advice on the best way**

Our research shows optometrists and opticians are a **trusted professional** for smoking cessation advice**

In just **30 seconds** increase your patients' **chances of quitting** by advising that they try with NHS support and referring either online calling **0800 085 2219** or signposting to your local Help Me Quit pharmacy.

300% more likely to quit than going it alone

HELPA FI I STOPIO - HELP ME QUIT

Dewiswch fod yn Ddi-fwg
Choose Smokefree

HELP ME QUIT SERVICES

Providing tailored NHS stop smoking treatment to 1000s of smokers across Wales in community venues, local pharmacies and hospital. Choice of treatments:

- With other smokers
- 1:1
- Telephone

For more information or to find out how you can promote Help Me Quit visit helpmequit.wales or e-mail helpmequit@wales.nhs.uk

*Murray RL, Nilan K, Yogeswaran G, Leonardi-Bee J. Improving Outcomes for Patients with Ocular conditions -The Effects of Smoking and Benefits of Quitting. Public Health Wales report. 2019.
**National Survey for Wales 2016-2017 and data from Public Health Wales insight research.