

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:



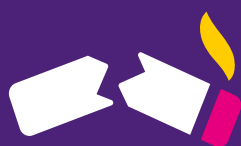
Ddirywiad maciwlaidd
sy’n gysylltiedig ag oedran



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 cyngori 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



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

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



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