

**Uned Gomisiynu Cydweithredol Cenedlaethol
& Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
Rhaglen Dyfodol**

Ysmygu & Iechyd Meddwl

Fframwaith ar gyfer gweithredu yng Nghymru

Mai 2024

Crynodeb Lleyg



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

Uned Gomisiynu
Cydweithredol Cenedlaethol
National Collaborative
Commissioning Unit

mewn cydweithrediad â



**Public Mental Health
Implementation Centre**

Crynodeb o'r adroddiad

Nid yw ysmegu yn ddrwg i'n cyrff yn unig, gall hefyd fod yn ddrwg i'n hiechyd meddwl. Yn aml, nid yw pobl â salwch meddwl difrifol yn byw cyhyd ag eraill. Mae ysmegu yn rheswm mawr dros hyn, gan fod pobl sydd ag afiechyd meddwl difrifol yn aml yn smegu mwy na phobl eraill. Yng Nghymru, mae rhaglenni i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu, dan bolisi Cymru ddi-fwg.

Mae tystiolaeth bod y rhaglenni hyn yn gallu helpu pobl i roi'r gorau iddi.

Yn yr adroddiad hwn, rydym yn edrych ar dair strategaeth i leihau ysmegu mewn pobl ag afiechyd meddwl yng Nghymru.



Y tair strategaeth ar gyfer gostwng cyfraddau ysmegu

Yn gyntaf, mae angen gwell adnoddau ar staff mewn ysbytai a chlinigau i ddysgu sut y gallant helpu eu cleifion i roi'r gorau iddi. Mae rhai staff gofal iechyd yn credu nad eu gwaith nhw yw helpu pobl ag afiechyd meddwl i roi'r gorau i ysmegu, neu na fyddan nhw am roi'r gorau iddi. Ond mae llawer o bobl â salwch meddwl eisiau rhoi'r gorau i ysmegu, a gallant wneud hynny os ydyn nhw'n cael help.

Yn ail, gall gwneud ysbytai iechyd meddwl yng Nghymru yn ddi-fwg helpu cleifion i roi'r gorau iddi. Pan na chaniateir i bobl ysmegu, gallant ddysgu ffyrdd gwell o drin eu straen a'u hiechyd meddwl. Ond er mwyn gwneud hyn, mae angen i ni roi'r hyfforddiant a'r offer cywir i staff. Mae angen i staff ddysgu am wahanol ffyrdd o helpu pobl i roi'r gorau iddi a sut y gallant gefnogi eu cleifion orau.

Yn drydydd, mae angen i ni gasglu mwy o wybodaeth am arferion ysmegu pobl yng Nghymru, a pha mor aml mae pobl yn ceisio rhoi'r gorau iddi. Ar hyn o bryd, does dim gwybodaeth am nifer y bobl sydd ag afiechyd meddwl difrifol sy'n ysmegu. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd gwybod a yw pobl yn ysmegu fwy neu lai, ac ym mha ardaloedd. Mae angen i ni sicrhau bod pawb yn cael yr help sydd ei angen arnynt, gan gynnwys pobl nad oes ganddynt fynediad da at ofal iechyd.

Sut y gallwn ddefnyddio tair strategaeth i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu

Yn yr adroddiad hwn, rydym yn sôn am bedair prif ffordd o helpu pobl ag afiechyd meddwl yng Nghymru i roi'r gorau i ysmegu:

1. Drwy hyfforddi staff mewn gwasanaethau iechyd meddwl i helpu cleifion roi'r gorau i ysmegu.
2. Drwy ei gwneud hi'n haws i bobl ag afiechyd meddwl gael mynediad i Helpa Fi i Roi'r gorau iddi.
3. Trwy ei gwneud hi'n haws i bobl gael triniaethau rhoi'r gorau i ysmegu (fel clytiau nicotin, gwm a chwistrellau).
4. Drwy gadw golwg ar faint o bobl sy'n ysmegu yng Nghymru, gan gynnwys pobl ag afiechyd meddwl difrifol

Drwy weithio gyda'n gilydd gallwn wneud Cymru'n ddi-fwg

Gallwn ostwng cyfraddau ysmegu a gwella iechyd meddwl yng Nghymru drwy weithio gyda'r llywodraeth, gofal iechyd a sefydliadau eraill. Mae angen yr arweinyddiaeth gywir i sicrhau y gall yr holl sefydliadau gydweithio i helpu pobl ag afiechyd meddwl i roi'r gorau i ysmegu.

Uned Genedlaethol Comisiynu Cydweithredol
Uned 1
Llys Charnwood
Heol Billingsley
Parc Nantgarw
Caerdydd
CF15 7QZ
www.nccu.nhs.wales