



QUIT SMOKING WITH FREE NHS SUPPORT

HELPA FFI
STOPIO
HELP ME
QUIT

Dewiswch fod yn Ddi-fwg
Choose Smokefree

**HELP ME QUIT ARE
WITH YOU EVERY STEP
OF THE WAY ON YOUR
SMOKEFREE JOURNEY.**

SUPPORT IS AVAILABLE IN:



Meetings with other smokers (the best way to stop smoking)



1:2:1 appointments, face-to-face or over the telephone



Community venues



Hospitals



Pharmacies

**WE UNDERSTAND HOW
HARD IT CAN BE TO QUIT.
WE ARE FRIENDLY AND
NOT HERE TO JUDGE
YOU.**

We will offer you confidential support each week, talking about:

- The steps involved in quitting
- How to set a quit date that works
- How to use stop smoking medication
- How you are getting on

**MOST
SUCCESSFUL**



Alone



With
medication



With NHS
support

**HELP ME QUIT IS THE BEST
CHOICE YOU CAN MAKE TO
STOP SMOKING**

**INCREASE YOUR CHANCES
OF SUCCESS BY:**

300%*

*With help from the NHS compared to quitting on your own.

**“ I GOT HELP
FROM THE NHS. I
COULDN'T HAVE
MANAGED TO GIVE
UP WITHOUT THE
SUPPORT I HAD. ”**

PAUL,
South Wales

**EVERY YEAR
WE HELP
OVER 15,000
SMOKERS IN
WALES.**

Take the first step to become smokefree and contact Help Me Quit to find the support that's right for you:

Call us: **0800 085 2219**

Text*: **HMQ TO 80818**

or visit: **HELPMEQUIT.WALES**

*standard rate message

DID YOU KNOW?

If you use a Help Me Quit service you will receive stop smoking medication worth around £250 for free

CONGRATULATIONS
on taking the first step to becoming smokefree by making a stop smoking appointment with Help Me Quit.

Write down your appointment details below. If you need to re-arrange or have further questions call:
0800 085 2219

DATE

TIME

LOCATION



STOPIWCH SMYGU GYDA CHYMORTH RHAD AC AM DDIM Y GIG

**HELPA FI
STOPIO
HELP ME
QUIT**

Dewiswch fod yn Ddi-fwg
Choose Smokefree

BYDD HELPA FI I STOPIO GYDA CHI BOB CAM O'R FFORDD AR HYD EICH TAITH DDI-FWG.

MAE CYMORTH AR GAEL MEWN:



Cyfarfodydd gyda
smygwyr eraill (y ffordd
orau i stopio smygu)



Apwyntiad un i un,
wyneb yn wyneb neu
dros y ffôn



Lleoliadau
cymunedol



Ysbytai



Fferyllfeydd

RYDYM YN DEALL PA MOR ANODD YW HI I ROI'R GORAU IDDI. RYDYN NI'N GYFEILLGAR AC NID YMA I'CH BARNU CHI.

Byddwn yn cynnig cefnogaeth
gyfrinachol i chi bob wythnos, gan
siarad am:

- Y camau sy'n gysylltiedig â rhoi'r gorau i smygu
- Sut i osod dyddiad stopio sy'n gweithio
- Sut i ddefnyddio meddyginiaeth stopio smygu
- Pa mor llwyddiannus ydych chi

MWYAF LLWYDDIANNUS



Ar eich
pen eich
hun



Gyda
meddyginiaeth



Gyda chymorth
y GIG

**HELPA FI I STOPIO YW'R DEWIS
GORAU Y GALLWCH EI WNEUD I
STOPIO SMYGU**

CYNYDDU EICH SIAWNS O LWYDDO O:

300%*

*Gyda chymorth gan y GIG o'i gymharu â rhoi'r gorau iddi ar eich pen eich hun.



**CEFAIS HELP GAN
Y GIG. NI FYDDWN
I WEDI LLWYDDO
I ROI'R GORAU
I SMYGU HEB Y
CYMORTH A
GEFAIS.**

PAUL,
De Cymru

BOB BLWYDDYN, RYDYN NI'N HELPU DROS 15,000 O SMYGWYR YNG NGHYMRU.

Cymerwch y cam cyntaf i fod
yn ddi-fwg a chysylltwch â
Helpa Fi i Stopio i ddarganfod
y cymorth sydd yn gywir i chi:

Ffoniwch: **0800 085 2219**

Tecstiwch*: **HMQ i 80818**

Neu ymwelwch â:

HELPAFIISTOPIO.CYMRU

*neges cyfradd safonol

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Os ydych chi'n defnyddio gwasanaeth
Helpa Fi i Stopio, byddwch chi'n cael
meddyginiaeth stopio smygu gwerth oddeutu

£250 YN RHAD AC AM DDIM

LLONGYFARCHIADAU

ar gymryd y cam cyntaf i
fod yn ddi-fwg, trwy drefnu
apwyntiad stopio smygu gyda
Helpa Fi i Stopio.

Ysgrifennwch fanylion eich
apwyntiad isod. Os oes angen
i chi ail-drefnu neu os oes
gennych chi fwy o gwestiynau
galwch:

0800 085 2219

DYDDIAD

AMSER

LLEOLIAD