

SMOKE FREE WARDS IN MENTAL HEALTH



In April 2016 the Wards will transfer to the new unit at University Hospital Llandough. The new Unit - Hafan y Coed will **NOT have any smoking areas indoors**

We want to work with you to support anyone who wants to reduce/stop smoking

Techniques to help reduce the cravings for cigarettes.

Cravings for cigarettes last around 6 minutes. If you sit and think about it, it can feel like 6 hours.

If you can distract yourself for around 10 minutes you will get through the cravings a lot easier.

Often people smoke when they are bored, fed up, anxious, want to reward themselves

Now is the time for you to think outside the box and start thinking of other interests and ways of coping without automatically turning to a cigarette. You can do it - just give it a go! If you are having cravings which are making you feel anxious, try to let it out.

If you are interested in finding out more about how we can support you - please speak to your Ward Nurse / Manager or you can contact the smoking cessation service

Smoking Cessation Counsellor - 743582 (UHW) - 725420 (Llandough).



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

WARDIAU DI-YSMYGU YN IECHYD MEDDWL



Ym mis Ebrill 2016 bydd y Wardiau yn trosglwyddo i'r uned newydd yn Ysbyty Brifysgol Llandochau
Ni fydd unrhyw mannau ysmegu dan dô yn uned Hafan y Coed.
Rydym eisiau gweithio i gefnogi unrhyw un sydd am leihau / rhoi'r gorau i ysmegu

Technegau i helpu i leihau'r blysiâu am sigarennau.

Mae chwant am sigarennau yn para tua 6 munud. Os ydych yn eistedd ac yn meddwl am y peth, gall deimlo fel 6 awr.

Os gallwch chi dynnu eich sylw oddi ar sigarennau am tua 10 munud byddwch yn gallu symud trwy amser y chwant yn llawer haws.

Yn aml, mae pobl yn ysmegu pan ei fod wedi ddiflasu, wedi cael llond bol, yn bryderus am rhywbeth ac yna eisiau wobrwyo eu hunain.

Nawr yw'r amser i chi feddwl y tu allan i'r bocs ac yn dechrau meddwl am fuddiannau eraill a ffyrdd o ymdopi heb droi yn awtomatig i sigarét. Gallwch jyst wneud cynnig arall.

Os ydych yn gweld angen sigaret a mae'n gwneud i chi'n teimlon bryderus. Triwch gadael yr angen allan.

Os oes gennych ddiddordeb mewn cael gwybod am sut y gallwn gefnogi chi - siaradwch â'ch Nyrs Ward / Rheolwr neu gallwch gysylltu â'r gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu:

**Cwmselydd rhoi'r gorau i ysmegu - 743582 (Ysbyty Brifysgol Cymru)
725420 (Ysbyty Brifysgol Llandochau)**



GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board