HELPA FI I STOPIO I FY MABI - HELP ME QUIT FOR BABY

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

ENW'R CLEIENT: ______________________ **DYDDIAD:** ____________________

Mae'r cwestiynau canlynol yn caniatáu i sgôr dibyniaeth nicotin y cleient gael ei chyfrifo. Dyw gofyn faint o sigaréts y diwrnod mae'r cleient yn eu hysmygu fel arfer yn unig ddim yn ddangosydd dibynadwy o ddibyniaeth ar nicotin. Mae cyfanswm y sgorau o gwestiynau 4 i 9 yn rhoi arwydd llawer cryfach o ddibyniaeth.

Gwnewch yn siŵr bod pob cwestiwn yn cael ei ateb er mwyn cyfrifo sgôr gywir. I gael rhagor o wybodaeth am sgorau dibyniaeth ar nicotin, darllenwch fwy am Fagerstrom (Heatherton, T.F., Kozlowki, L.T., Frecker, R.C. a Fagerstrom, K.O. 1991. The Fagerstrom test for nicotine dependence: A revision of the Fagerstrom tolerance questionnaire. British Journal of Addictions 16: 1119-27).

Dylai'r Cynghorydd gyfrifo'r sgôr drwy nodi cyfanswm y pwyntiau o gwestiynau 4 i 9. Bydd y sgôr yn amrywio o 0 i 10 – 10 yw'r lefel uchaf o ddibyniaeth. Yna gall y sgôr gael ei thrafod gyda'r cleient.

Dibyniaeth isel ar nicotin – 0 i 3 phwynt
Dibyniaeth ganolig ar nicotin – 4 i 5 pwynt
Dibyniaeth uchel ar nicotin – 6 i 10 pwynt.

1	**ERS FAINT O FLYNYDDOEDD RYDYCH CHI WEDI YSMYGU NEU BETH OEDD EICH OEDRAN PAN WNAETHOCH CHI DDECHRAU YSMYGU?**		
2	**SAWL GWAITH RYDYCH CHI WEDI CEISIO RHOI'R GORAU I YSMYGU?**		
	Mae'r wybodaeth hon yn rhoi cyd-destun i'r ymgais bresennol i roi'r gorau iddi a'r canlyniadau. Gall helpu i ddarparu mesur o gymhelliant y cleient i roi'r gorau i ysmygu a dylid trafod effaith ymdrechion blaenorol aflwyddiannus i roi'r gorau iddi gyda'r cleient.		
3	**YDYCH CHI WEDI DEFNYDDIO THERAPI DISODLI NICOTIN O'R BLAEN, E.E. GWM NEU BATSYS?**	**YDW**	**NAC YDW**
	Bydd hyn o gymorth i'r cynghorydd rhoi'r gorau i ysmygu a'r cleient yn ystod y drafodaeth ar ddefnyddio'r opsiynau triniaeth sydd ar gael a phrofiadau blaenorol o ddefnyddio triniaeth.		
4	**PA MOR FUAN AR ÔL I CHI DDEFFRO RYDYCH CHI'N YSMYGU EICH SIGARÉT GYNTAF?**		
	Opsiwn	Sgôr	
	O fewn 5 munud 6-30 munud 31-60 munud	3 2 1	

5	**YDYCH CHI'N EI CHAEL HI'N ANODD PEIDIO AG YSMYGU MEWN LLEOEDD LLE MAE WEDI EI WAHARDD?**	
	Mae angen i'r cleient ateb naill ai 'ydw' neu 'nac ydw'. Os oes angen, rhowch enghreifftiau i'r cleient fel yn y dafarn neu'r sinema.	
	Opsiwn	Sgôr
	Ydw Nac Ydw	1 0
6	**PA SIGARÉT FYDDECH CHI'N CASÁU RHOI'R GORAU IDDI FWYAF?**	
	Gall y cleient ddewis naill ai sigarét gyntaf y diwrnod neu unrhyw sigarét arall.	
	Opsiwn	Sgôr
	Yr un gyntaf yn y bore Unrhyw un arall	1 0
7	**FAINT O SIGARÉTS Y DIWRNOD RYDYCH CHI'N YSMYGU?**	
	Mae pedwar opsiwn i'r cleient ddewis ohonyn nhw yn amrywio o ddeg neu lai i 31 neu fwy. Os bydd cleient yn ansicr pa opsiwn i'w ddewis gan fod nifer y sigaréts y mae'n eu hysmygu yn amrywio, dylid ei annog i roi ateb yn seiliedig ar y nifer mae'n ei ysmygu bob diwrnod ar gyfartaledd. Os bydd y cleient yn defnyddio tybaco ar ffurf heblaw sigaréts, dylid defnyddio siart drosi i nodi'r gwerth cyfatebol mewn sigaréts.	
	Opsiwn	Sgôr
	10 neu lai 11 i 20 21 i 30 31 neu fwy	0 1 2 3
8	**YDYCH CHI'N YSMYGU MWY YN YR ORIAU CYNTAF AR ÔL I CHI DDEFFRO NAG YDYCH CHI AM WEDDILL Y DIWRNOD?**	
	Gall y cleient ddewis 'ydw' neu 'nac ydw'. Os yw'r cleient yn ansicr, dylid ei annog i roi ateb yn seiliedig ar ba bryd y mae'n ysmygu ei sigarét gyntaf ar y rhan fwyaf o ddiwrnodau.	
	Opsiwn	Sgôr
	Ydw Nac ydw	1 0
9	**YDYCH CHI'N YSMYGU HYD YN OED OS YDYCH CHI MOR SÂL FEL EICH BOD YN Y GWELY Y RHAN FWYAF O'R DIWRNOD?**	
	Gall y cleient ddewis 'ydw' neu 'nac ydw'. Os yw'r cleient yn ansicr ac yn methu cofio adeg pan oedd mor sâl fel ei fod yn y gwely am y rhan fwyaf o'r diwrnod, dylid ei annog i feddwl am y tro diwethaf iddo fod yn sâl ac a wnaeth ysmygu bryd hynny.	
	Opsiwn	Sgôr
	Ydw Nac ydw	1 0