



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



GIG
CYMRU
NHS
WALES

TUAG AT GYMRU DDI-FWG

EIN STRATEGAETH HIRDYMOR AR REOLI TYBACO YNG NGHYMRU

HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT

Rhagair y Gweinidog

Gwyddom o'r gorau fod smygu yn effeithio'n negyddol ar ein hiechyd a'n llesiant. Smygu yw'r prif beth sy'n achosi salwch ataliadwy a marw cyn pryd yng Nghymru.

Mae'r rhesymau pam mae pobl yn dechrau smygu ac yn parhau i smygu yn gymhleth. Er bod oddeutu 14% o bobl yng Nghymru yn smygwyr, gwyddom fod pobl sy'n byw mewn cymunedau mwy amddifad yn llawer mwy tebygol o smygu na phobl sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf amddifad. Mae effaith tybaco yn agwedd allweddol ar yr anghydraddoldebau dwfn y dymuna Llywodraeth Cymru fynd i'r afael â nhw.

Mae'r anghydraddoldebau dwfn hyn wedi bod yn amlwg i bawb yn ystod COVID-19. Mae'r effaith anghymesur a gafodd y pandemig ar bobl dlotach yng Nghymru wedi dangos pa mor bwysig yw mynd ati'n ddi-oed ac yn llawn uchelgais i ymdrin ag achosion yr anghydraddoldebau iechyd hyn. Dyna pam rwy'n falch o gyflwyno'r strategaeth feiddgar ac uchelgeisiol hon ar gyfer rheoli tybaco yng Nghymru, gyda'r weledigaeth o greu Cymru ddi-fwg erbyn 2030.

Er mwyn gwireddu'r weledigaeth hon, gwyddom y bydd yn rhaid inni fod yn uchelgeisiol, gan gyflwyno a chyflawni newidiadau ystyrion a fydd yn cefnogi cymdeithas ddi-fwg. Ond nid ydym yn cychwyn o ddim; rydym eisoes wedi cyflwyno nifer o'r newidiadau y bydd angen inni adeiladu arnynt. Mae gennym lawer i ymfalchio ynddo, a thrwy ein cydymdrechion yng Nghymru mae cyfraddau smygu ar eu hisaf ers iddynt ddechrau cael eu cofnodi – cyflawniad gwych ynddo'i hun. Mae ein gwasanaeth integredig ar gyfer rhoi'r gorau i smygu, sef *Helpa Fi i Stopio*, yn cefnogi mwy a mwy o bobl i roi'r gorau i smygu am byth. Rydym wedi cymryd camau pwysig i amddiffyn pobl rhag effeithiau niweidiol mwg ail-law, a thrwy gyflwyno gwaharddiadau smygu mewn mannau cyhoeddus – yn gyntaf mewn mannau cyhoeddus a gweithleoedd caeedig yn 2007, ac yn fwy diweddar ar diroedd ysbytai a mannau lle mae plant a phobl ifanc yn treulio'u hamser, gan gynnwys tiroedd ysgolion a meysydd chwarae cyhoeddus – bod yn ddi-fwg, bellach, yw'r 'norm' yng Nghymru.

Ond gwyddom fod angen inni wneud mwy i gryfhau ein neges mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm', yn enwedig i'r genhedlaeth nesaf, a gwyddom hefyd fod yn rhaid inni newid sut maent hwy a'r gymdeithas ehangach yn ystyried smygu. Mae ein *Rhaglen Lywodraethu* wedi'i hadeiladu ar sail tegwch a'r dymuniad i gael gwared ag anghydraddoldeb ar bob lefel yn y gymdeithas. Mae'r strategaeth hon yn pennu ein gweledigaeth ar gyfer Cymru ddi-fwg a sut byddwn yn gweithio i'w chyflawni. Mae'n canolbwyntio ar leihau'r anghydraddoldebau mewn perthynas â smygu, cynyddu'r gyfran o blant a phobl ifanc a gaiff blentyndod di-fwg, a sicrhau bod dull system gyfan yn cael ei roi ar waith er mwyn cael Cymru ddi-fwg. I ategu'r strategaeth, ynghyd â chynnal y ffocws a chyflymder y newid sy'n angenrheidiol, byddwn yn rhoi cyfres o gynlluniau cyflawni dwy flynedd ar waith. Caiff y cyntaf o'r rhain ei gyhoeddi ochr yn ochr â'r strategaeth hon.

Rydym wedi ymrwmo i atal salwch a chynorthwyo pobl i wneud dewisiadau iachach er budd eu hiechyd a'u llesiant – felly, rwy'n dymuno inni fod yn uchelgeisiol a chymryd pob cam posibl i fynd i'r afael â'r niwed a achosir gan dybaco. Mae modd

cael Cymru ddi-fwg, ond rhaid inni weithio gyda'n gilydd er budd y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol.

Lynne Neagle

Y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant

Cyflwyniad

Ein huchelgais yw cael Cymru ddi-fwg erbyn 2030.

Mae hyn yn golygu cael cyfradd cyffredinrwydd smygu o 5% neu lai ymhlith oedolion dros yr wyth mlynedd nesaf. Deellir mai cyffredinrwydd smygu o 5% yw'r trothwy lle gallai'r epidemig tybaco fod yn anghynaliadwyⁱ.

Mae sicrhau cyfradd gyffredinrwydd o 5% bellach yn un o brif nodau *Tobacco Endgame*, sef y camau mae'n ofynnol eu cymryd er mwyn cael byd sy'n rhydd o dybaco.^{ii iii iv} Mae nifer o wledydd drwy'r byd wedi mynegi eu huchelgais i fod yn ddi-fwg er mwyn sicrhau cyfradd gyffredinrwydd o 5%, yn cynnwys Lloegr, yr Alban, Iwerddon, Seland Newydd, Canada, y Ffindir a Sweden.

Bydd lleihau cyffredinrwydd smygu i ffigur sydd islaw 5% yn garreg filltir allweddol o ran dileu'r niwed a achosir gan dybaco. Nid yn unig fe fydd hyn yn gwella bywydau trwy atal anhwylderau sy'n gysylltiedig â smygu, ond hefyd bydd yn cefnogi cymdeithas iachach, fwy cyfartal i bawb.

Mae'r strategaeth hon yn nodi sut byddwn yn mynd i'r afael â phob agwedd ar smygu wrth inni ganolbwyntio ar wireddu ein huchelgais. Hefyd, mae'n pennu'r tair thema ar gyfer ein gwaith wrth inni fwrw ymlaen â'r newidiadau angenrheidiol mewn smygu yng Nghymru. Dyma'r themâu:

Thema 1: Lleihau Anghydraddoldebau

Thema 2: Cenedlaethau'r Dyfodol

Thema 3: Dull System Gyfan ar gyfer Cymru Ddi-fwg

I gefnogi'r gwaith o gyflawni'r strategaeth hon, byddwn yn rhoi cyfres o gynlluniau cyflawni dwy flynedd ar waith, gan ddechrau gyda 2022-2024. Bydd y cynlluniau hyn yn nodi'n fanwl pa gamau y byddwn yn eu cefnogi ac yn mynd i'r afael â nhw wrth inni weithio tuag at Gymru ddi-fwg.

Effaith smygu

Mae smygu yn niweidiol dros ben i iechyd. Smygu sydd wrth wraidd marwolaeth oddeutu hanner y smygwyr hirdymor^v, ac mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn amcangyfrif bod tybaco yn lladd mwy nag 8 miliwn o bobl drwy'r byd bob blwyddyn.^{vi} Yng Nghymru, smygu yw'r brif elfen sydd wrth wraidd marwolaethau ataliadwy, ac yn 2018 cafodd oddeutu 5,600 o farwolaethau ymhlith pobl 35 oed a hŷn eu priodoli i smygu.^{vii} Ymhellach, mae trin clefydau sy'n gysylltiedig â smygu yn arwain at effeithiau economaidd mawr, gan gostio rhyw £302 miliwn bob blwyddyn i'r GIG yng Nghymru.^{viii}

Ymhellach, gwyddom fod smygu yn cynyddu risg pobl o ddatblygu amrywiaeth eang o anhwylderau – sef anhwylderau a all fod yn angheuol neu a all achosi niwed hirdymor parhaol i'w hiechyd.^{ix} Mae'r rhain yn cynnwys mathau o ganser, clefydau anadlol, a chlefydau cardiofasgwlaidd fel strôc, trawiad ar y galon a dementia. Ymhellach, gall anhwylderau sy'n gysylltiedig â smygu arwain at nifer fawr o dderbyniadau i'r ysbyty. Yn 2018/19, amcangyfrifir bod oddeutu 28,000 o dderbyniadau ymhlith pobl 35 oed a hŷn yn gysylltiedig â smygu, sef oddeutu 4.6 y cant o'r holl dderbyniadau yn y grŵp oedran hwn.^x

Ond nid smygwyr yn unig sy'n cael niwed yn sgil smygu. Dangoswyd bod dod i gysylltiad â mwg ail-law yn achosi niwed mawr, gan gynyddu risg pobl nad ydynt yn smygu o ddatblygu clefydau sy'n gysylltiedig â smygu, yn cynnwys canser yr ysgyfaint a chlefydau cardiofasgwlaidd.^{xi} Mae dod i gysylltiad â mwg ail-law yn arbennig o niweidiol i blant, gan arwain at gyflyrau fel clefyd y glust ganol, asthma ac alergeddau.^{xii} Gwyddom fod smygu yn ystod beichiogrwydd yn gallu effeithio mewn sawl ffordd ar y beichiogrwydd a'r plentyn yn nes ymlaen yn ei fywyd, yn cynnwys risg uwch o ddiodef comesgoriad, genedigaeth gynamserol a syndrom marwolaeth sydyn babanod (SIDS).^{xiii}

Mynd i'r afael ag effeithiau niweidiol tybaco

Yn ystod y blynyddoedd diweddar rydym wedi gwneud cynnydd da o ran lleihau nifer y bobl sy'n smygu yng Nghymru. Yn 2007, fe wnaethom wahardd smygu mewn manau cyhoeddus a gweithleoedd caeedig yng Nghymru, ac yn 2015 cafodd smygu ei wahardd mewn ceir sy'n cludo plant. Yn fwy diweddar, ar 1 Mawrth 2021 daeth tiroedd ysbytai, tiroedd ysgolion, manau awyr agored mewn lleoliadau gofal plant a meysydd chwarae cyhoeddus yn ddi-fwg. Bydd y mesurau hyn yn cryfhau'r syniad mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm' yn ein cymdeithas, gan leihau'r cysylltiad â mwg ail-law niweidiol. Er mwyn cynorthwyo smygwyr i roi'r gorau i smygu, rydym yn cynnig y gwasanaeth integredig *Helpa Fi i Stopio*. Mae'r gwasanaeth hwn yn helpu pobl yng Nghymru i roi'r gorau i smygu ac mae'n parhau i gynorthwyo nifer cynyddol o bobl i roi'r gorau i smygu am byth.

Roedd y *Cynllun Gweithredu ar Reoli Tybaco*, a gyhoeddwyd yn 2012^{xiv}, yn cyflwyno ein gweledigaeth strategol ar gyfer rheoli tybaco rhwng 2012 a 2020. Ategwyd y Cynllun Gweithredu gan Gynlluniau Cyflawni, a'r mwyaf diweddar o'r rhain oedd *Cynllun Cyflawni ar Reoli Tybaco 2017-2020*^{xv}. Roedd y Cynllun Cyflawni hwn yn nodi'r camau yr oedd angen eu cymryd er mwyn rhoi dull ar waith ledled y system i reoli tybaco yng Nghymru, ynghyd â'r camau a oedd yn angenrheidiol i leihau cyffredinrwydd smygu a nifer y bobl sy'n dechrau smygu, yn ogystal â lleihau'r cysylltiad â mwg ail-law. Gyda'i gilydd, mae'r camau hyn wedi arwain at gynydd mawr o ran rheoli tybaco, ac mae cyffredinrwydd smygu yng Nghymru wedi cyrraedd ei lefel isaf ers iddo ddechrau cael ei gofnodi.

Fodd bynnag, gwyddom fod gennym lawer mwy i'w wneud er mwyn atal ein plant a'n pobl ifanc rhag dechrau smygu ac er mwyn cynorthwyo smygwyr i roi'r gorau iddi.

Mae oddeutu 15% o oedolion yng Nghymru yn smygwyr^{xvi}, a chan nad yw patrymau smygu yn unffurf trwy ein cymdeithas, mae smygu yn un o'r prif elfennau sy'n arwain at anghydraddoldebau. Mae cyfraddau smygu yn uwch mewn rhai grwpiau, yn cynnwys ymhlith pobl sy'n byw mewn ardaloedd a all fod yn amddifad yn economaidd-gymdeithasol, pobl sydd â galwedigaethau gwaith ailadroddus a gwaith llaw, pobl ddi-waith, pobl â chyflyrau iechyd meddwl, pobl o rai cefndiroedd ethnig, a phobl sy'n rhan o'r gymuned LGBTQ+. Yn achos y rhan fwyaf o oedolion sy'n smygu, cawsant eu sigarét gyntaf pan oeddynt yn eu harddegau, felly i nifer o smygwyr mae smygu tybaco yn gaethiwed sy'n dechrau yn ystod plentyndod. ^{xvii} Er bod 4% o bobl ifanc 11-16 oed yn smygu fan leiaf bob wythnos yng Nghymru, nid ydynt wedi'u dosbarthu'n gyfartal, ac mae pobl ifanc o deuluoedd llai cefnog ddwywaith yn fwy tebygol o smygu na phobl ifanc o deuluoedd mwy cefnog. ^{xviii}

Rhaid inni weithio gyda'n gilydd i gefnogi'r system a'r newidiadau ymddygiadol sy'n ofynnol er mwyn cael Cymru ddi-fwg. Mae'r cynnydd a wnaed hyd yn hyn o ran lleihau cyffredinrwydd smygu yng Nghymru yn dangos yr effaith y gall camau cydgysylltiedig mewn perthynas â rheoli tybaco ei chael ar y boblogaeth. O'r herwydd, byddwn yn gweithio gydag amrywiaeth eang o bobl, sefydliadau a chymunedau i sicrhau y rhoddir 'dull o dan arweiniad y gymuned' ar waith i reoli tybaco. Hefyd, byddwn yn adeiladu ar y ddeddfwriaeth a'r strwythurau sydd i'w cael eisoes yng Nghymru o ran rheoli tybaco, yn archwilio syniadau arloesol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ac yn monitro effaith y camau a gymerwn er mwyn sicrhau bod ein gwaith yn ystyth ac yn ymatebol.

Ffyrdd o weithio

Bydd Cymru ddi-fwg yn ategu'r nodau llesiant a bennir yn *Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015*. Wrth weithredu a chyflawni ein strategaeth, byddwn yn defnyddio'r pum ffordd o weithio er mwyn sicrhau y byddwn yn mynd i'r afael â'r heriau mewn ffordd gynaliadwy.

- **Cydweithio**
Byddwn yn gweithio ar y cyd â'n partneriaid allweddol, yn cynnwys GIG Cymru, awdurdodau lleol, Iechyd Cyhoeddus Cymru a mudiadau'r trydydd sector, i gyflawni ein gweledigaeth ar gyfer Cymru ddi-fwg.
- **Integreiddio**
Byddwn yn sicrhau bod ein gwaith yn integredig, bod dull 'llywodraeth gyfan' yn cael ei roi ar waith, a'i fod yn cyd-fynd yn agos â gwaith cyrff cyhoeddus. Wrth gyflawni'r strategaeth hon, byddwn yn cynorthwyo i gyflawni pob un o'r saith nod llesiant, yn ogystal â nodau polisi'r Llywodraeth o ran mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, newid hinsawdd a diogelu'r amgylchedd.
- **Cynnwys**
Byddwn yn cyfathrebu gyda phobl ledled Cymru i rannu ein gweledigaeth ar gyfer Cymru ddi-fwg a'n cynnydd tuag at gyrraedd y nod hwn. Byddwn yn

ymgysylltu ag unigolion, sefydliadau a chymunedau i ddatblygu atebion i wireddu'r nod hwn.

- **Hirdymor**

Byddwn yn ystyried y gwaith hirdymor sy'n angenrheidiol i wireddu ein huchelgais o gael Cymru Ddi-fwg, ynghyd ag effeithiau hirdymor y camau a gynigir yn y strategaeth hon.

- **Atal**

Trwy'r holl strategaeth byddwn yn canolbwyntio ar atal, a byddwn yn parhau i fynd i'r afael â gwaith i ddadnormaleiddio smygu yng Nghymru ac ategu ein neges mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm'. Byddwn yn anelu at atal plant a phobl ifanc rhag dechrau smygu, a byddwn yn gweithio i atal salwch trwy gynnig cymorth i smygwyr sy'n dymuno rhoi'r gorau iddi

Ein gweledigaeth ar gyfer Cymru ddi-fwg

Ein huchelgais yw cael Cymru ddi-fwg erbyn 2030. Bydd yr holl gamau a gymerwn yn anelu at wireddu a chyfrannu at y weledigaeth hon, ac i'r perwyl hwn byddwn yn gwneud y canlynol:

- Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd cynhenid sy'n gysylltiedig â smygu a chanolbwyntio ar y grwpiau hynny yn ein cymdeithas lle mae cyfraddau smygu ar eu huchaf, sef grwpiau sy'n wynebu risg uwch o ddechrau smygu, neu sy'n dioddef waethaf yn sgil yr effeithiau iechyd sydd ynghlwm wrth smygu. Byddwn yn gweithio ar y cyd â'r grwpiau blaenoriaeth hyn, gan ddefnyddio 'dull o dan arweiniad y gymuned' i reoli tybaco.
- Canolbwyntio ar atal smygu trwy sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm' ledled y gymdeithas.
- Anelu at gefnogi cenhedlaeth ddi-fwg trwy ymdrechu fwyfwy i atal plant a phobl ifanc rhag dechrau smygu.
- Bod yn glir ac yn gyson wrth gyfathrebu ein huchelgais ar gyfer cael Cymru ddi-fwg ac annog cefnogaeth a pherchnogaeth gan bobl, sefydliadau a chymunedau ledled Cymru.
- Cynorthwyo mwy o smygwyr i roi'r gorau iddi a thargedu adnoddau at ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth yn ymwneud ag atal smygu a rhoi'r gorau i smygu. Bydd yr ymyriadau hyn yn cael eu darparu mewn modd cyson a bydd y gwasanaeth yn cael ei wella'n barhaus er mwyn esgor ar y budd mwyaf.
- Archwilio dulliau arloesol yn ymwneud â chymorth i atal smygu a chymorth i roi'r gorau i smygu a allai ein helpu i gyrraedd y targed o gael Cymru ddi-fwg.
- Newid y pwyslais yn ein dull polisi er mwyn trin smygu fel caethiwed yn hytrach nag fel rhywbeth y dewiswn ei wneud.
- Defnyddio'r holl ysgogiadau sydd ar gael i ategu ein huchelgais a chydweddu â strategaethau a chynlluniau cyflawni ehangach, a hefyd *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)*, fel y gellir gwneud yn fawr o'n hymdrechion, a sicrhau bod rheoli tybaco'n cael ei ymwreiddio mewn cynlluniau strategol, yn lleol ac yn genedlaethol.

Er mwyn gwireddu'r weledigaeth hon o gael Cymru ddi-fwg, byddwn yn bwrw ymlaen â gwaith ar draws ein tair thema allweddol, sef Lleihau Anghydraddoldebau, Cenedlaethau'r Dyfodol a Dull System Gyfan ar gyfer Cymru Ddi-fwg.

Thema 1: Lleihau Anghydraddolebau

Er gwaethaf y cynnydd a welwyd o ran lleihau smygu, gwyddom fod y cyfraddau ar gyfer smygu a defnyddio cynhyrchion tybaco eraill yng Nghymru yn amrywio rhwng gwahanol grwpiau o bobl. Ceir tystiolaeth fod cyfraddau smygu'n uwch ymhlith rhai grwpiau arbennig, yn cynnwys pobl sy'n byw mewn ardaloedd a all fod yn amddifad yn economaidd-gymdeithasol, pobl sydd â galwedigaethau gwaith ailadroddus a gwaith llaw, pobl ddi-waith, pobl â chyflyrau iechyd meddwl, pobl o rai cefndiroedd ethnig, a phobl sy'n rhan o'r gymuned LGBTQ+.

Mae'r gwahaniaethau hyn mewn cyfraddau smygu yn arwain at fwy o glefydau sy'n gysylltiedig â smygu yn y grwpiau hyn, ac yn eu tro maent yn cyfrannu at anghydraddolebau iechyd ac anghydraddolebau o fath arall. Gwelwyd sut gall pandemig fel COVID-19 ddod â'r anghydraddolebau hyn i'r amlwg, gan effeithio mewn modd anghymesur ar smygwyr ac ar y cymunedau lle mae cyffredinrwydd smygu yn uwch. Rhaid inni roi dull mwy soffistigedig ar waith o fynd i'r afael â'r anghydraddolebau hyn, a sicrhau ein bod yn datblygu dulliau wedi'u teilwra.

Er mwyn gwneud hynny, byddwn yn cydweithio â'r cymunedau hyn er mwyn ceisio deall yr elfennau cymhleth sy'n sbarduno ymddygiadau smygu a hefyd y rhwystrau o ran defnyddio a chael mynediad at dulliau o roi'r gorau i smygu – dulliau sy'n hollbwysig o ran cynorthwyo'r grwpiau hyn i gael dyfodol di-fwg.

Erbyn 2030 byddwn yn gwneud y canlynol:

- Canolbwyntio ar leihau'r anghydraddolebau sy'n deillio o smygu.
- Gweithio gyda smygwyr i ddeall yn well beth sy'n eu rhwystro rhag rhoi'r gorau i smygu a pha gymorth mae arnynt ei angen i oresgyn y rhwystrau, a chynorthwyo smygwyr i fod yn ddi-fwg.
- Lleihau smygu yng Nghymru ymhlith y rhai sy'n wynebu'r risg uchaf o ddechrau smygu.
- Sicrhau bod cymorth priodol ar gael i bawb ar gyfer rhoi'r gorau i smygu, gan ddarparu cymorth penodol i'r grwpiau hynny sydd â chyffredinrwydd smygu uwch.

Thema 2: Cenedlaethau'r Dyfodol

Mae smygu yn effeithio ar fywydau plant a phobl ifanc drwy gydol eu plentyndod, o feichiogrwydd hyd at flaenlencyndod. Yng Nghymru, cofnodir bod 17% o bobl feichiog yn smygwyr yn ystod eu hasesiad cychwynnol, a gwyddom fod hyn yn cynyddu'r risg y byddant yn cael cymhlethdodau yn ystod eu beichiogrwydd a thu hwnt, fel pwysau geni isel, geni cyn pryd a marw-enedigaethau^{xix}. Gwyddom nad yw'r rhan fwyaf o blant yn smygu, ond mae 4% o blant a phobl ifanc 11-16 oed yn eu hystyried eu hunain yn smygwyr ar hyn o bryd, ac mae'r ffigur hwn yn cynyddu gydag oed, gyda 9% o bobl ifanc 15-19 oed yn smygwyr ar hyn o bryd^{xx}. Ymhellach, gwyddom nad yw achosion o ddod i gysylltiad â mwg yn ystod beichiogrwydd, plentyndod cynnar a blaenlencyndod – gan gynnwys yn y cartref – yn cael eu dosbarthu mewn modd cyfartal trwy'r gymdeithas. Mae plant a phobl ifanc o'r ardaloedd mwyaf amddifad yn llawer mwy tebygol o ddod i gysylltiad â smygu drwy gydol eu plentyndod, gan gynyddu'r niwed a all ddod i'w rhan yn sgil mwg ail-law a chynyddu'r risg y byddant yn dechrau smygu eu hunain. Mae hyn yn cyfrannu at batrymau smygu cenedliadol sy'n gwaethygu anghydraddoldebau iechyd.

Mae gwaith blaenorol a wnaed ar reoli tybaco yng Nghymru yn canolbwyntio ar gynorthwyo plant a phobl ifanc i ddeall y risgiau a'r niweidiau sy'n perthyn i dybaco, a sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm', fel y byddant yn llai tebygol o ddechrau smygu yn y lle cyntaf. Roedd y gwaith hwn yn cynnwys gwahardd smygu mewn mannau lle mae plant yn treulio llawer o'u hamser, fel tiroedd ysgolion, mannau awyr agored mewn lleoliadau gofal plant a meysydd chwarae cyhoeddus, yn ogystal â cheir preifat pan fo plentyn yn y car. Cynigir cymorth wedi'i dargedu i bobl feichiog er mwyn eu helpu i roi'r gorau i smygu, a chaiff rhaglen atal smygu ei chyflwyno mewn ysgolion i bobl ifanc mewn ardaloedd lle ceir y cyffredinrwydd smygu uchaf, gyda'r nod o'u rhwystro rhag dechrau smygu. Fodd bynnag, gwyddom fod llawer o blant a phobl ifanc yn mynd yn eu blaen i smygu, ac felly rhaid inni wneud mwy i sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael plentyndod di-fwg.

Erbyn 2030 byddwn yn gwneud y canlynol:

- Creu amgylchedd lle mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm' i holl blant a phobl ifanc Cymru.
- Cynyddu cyfran y beichiogrwyddau di-fwg yng Nghymru.
- Hyrwyddo plentyndod di-fwg ac anelu at chwalu patrymau smygu cenedliadol er mwyn cael cenedlaeth ddi-fwg.
- Sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm' er mwyn atal smygu ymhlith plant a phobl ifanc.
- Cynyddu'r gyfran o blant yn eu harddegau a phobl ifanc sy'n aros yn ddi-fwg trwy leihau'r nifer a fydd yn dechrau smygu, a hefyd annog plant yn eu harddegau a phobl ifanc i beidio â dechrau smygu e-sigaréts neu gynhyrchion eraill sy'n cynnwys nicotin.
- Pennu pa grwpiau o blant a phobl ifanc sy'n wynebu risg uwch o ddechrau smygu, a gweithio gyda nhw i ddod o hyd i ffyrdd i'w helpu i aros yn ddi-fwg.
- Pennu grwpiau blaenoriaeth o blant a phobl ifanc sydd â chyffredinrwydd uwch o smygu, gweithio gyda nhw er mwyn deall eu rhesymau dros smygu, a chynnig cymorth penodol sy'n seiliedig ar dystiolaeth er mwyn eu helpu i roi'r gorau i smygu.

Thema 3: Dull System Gyfan ar gyfer Cymru Ddi-fwg

Er mwyn inni allu gwireddu ein huchelgais o gael Cymru ddi-fwg, rhaid inni roi dull system gyfan ar waith wrth fynd ati i reoli tybaco. Golyga hyn fod angen i bawb weithio gyda'i gilydd mewn ymdrech ar y cyd i gyfrannu at y weledigaeth gyffredin hon er mwyn esgor ar newid. Roedd mesurau llwyddiannus a ddefnyddiwyd i reoli tybaco yn y gorffennol yn golygu dwyn y system gyfan ynghyd yng Nghymru a gweithio tuag at uchelgais, boed hynny trwy gefnogi manau di-fwg, trwy ein system integredig ar gyfer rhoi'r gorau i smygu – sef *Helpa Fi i Stopio* – neu trwy weithio gyda phobl ifanc i'w hatal rhag dechrau smygu. Mae'r *Cynllun Gweithredu ar Reoli Tybaco*^{xxi} a *Chynllun Cyflawni Cymru ar Reoli Tybaco 2017-2020*^{xxii} yn nodi'r dull system gyfan sy'n angenrheidiol er mwyn rheoli tybaco yn well, a byddwn yn adeiladu ar y gwaith hwn yn y strategaeth hon.

Rydym yn cydnabod y cynnydd mawr a wnaed gennym eisoes o ran rheoli tybaco hyd yn hyn, a chydabyddwn hefyd pa mor bwysig yw cefnogi camau'r parhaus a gymerir gan amrywiaeth eang o sefydliadau, cymunedau ac unigolion ledled Cymru. Fodd bynnag, rydym hefyd yn cydnabod na allwn wireddu ein gweledigaeth trwy wneud mwy o'r un peth. Er mwyn i'r strategaeth hon lwyddo, bydd angen inni gefnogi ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth gyda gwelliannau parhaus yn y gwasanaeth, ynghyd ag archwilio dulliau arloesol ac atebion dynamig a chwilio am ragor o gyfleoedd, yn genedlaethol ac yn lleol, i sicrhau dyfodol iachach a di-fwg.

Erbyn 2030 byddwn yn gwneud y canlynol:

- Ymwreiddio egwyddorion rheoli tybaco ym mhob maes polisi, a defnyddio'r holl systemau, yr holl ysgogiadau a'r holl ddulliau sydd ar gael i greu Cymru ddi-fwg.
- Cefnogi cydweithredu trwy sicrhau bod camau ein holl bartneriaid yn cael eu cydgysylltu'n lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol, a chyfrannu gyda'n gilydd at Gymru ddi-fwg.
- Sicrhau bod ymyriadau rheoli tybaco, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, yn cael eu rhoi ar waith mewn modd cyson ledled Cymru, a bod y gwasanaeth yn cael ei ddatblygu a'i wella'n barhaus.
- Archwilio dulliau arloesol a defnyddio technolegau er mwyn lleihau nifer y bobl sy'n dechrau smygu a hyrwyddo'r arfer o roi'r gorau i smygu.
- Cymryd rhagor o gamau i ddiogelu pobl rhag y niwed a all ddod i'w rhan yn sgil mwg ail-law.
- Adolygu systemau gorfodi rheoli tybaco a systemau sancsiynau rheoli tybaco yng Nghymru, yn cynnwys rhai'n ymwneud â thybaco anghyfreithlon.

Monitro a Chyflawni Cymru Ddi-fwg

Mae'r strategaeth hon yn nodi ein gweledigaeth uchelgeisiol o gael Cymru Ddi-fwg erbyn 2030. I gefnogi'r gwaith o gyflawni'r weledigaeth hon a pharhau i ganolbwyntio ar ein huchelgais, byddwn yn cyhoeddi cyfres o gynlluniau dwy flynedd a fydd yn nodi'n fanwl pa gamau y byddwn yn eu cefnogi ac yn mynd i'r afael â nhw wrth inni weithio tuag at gael Cymru ddi-fwg. Bydd y cynlluniau cyflawni hyn yn trefnu'r camau ar ffurf meysydd blaenoriaeth, a bydd y meysydd hyn yn ymwneud â'r tair thema a bennir yn y strategaeth, sef:

- Anghydraddoldebau Iechyd
- Cenedlaethau'r Dyfodol
- Dull System Gyfan ar gyfer Cymru Ddi-fwg

Trwy drefnu ein camau'n gynlluniau cyflawni dwy flynedd, byddwn yn creu ac yn cynnal momentwm a ffocws diwro ar y meysydd a fydd yn ategu ein huchelgais, ond hefyd byddwn yn sicrhau'r hyblygrwydd angenrheidiol i addasu i amgylcheddau a blaenoriaethau a all newid. Trwy drefnu ein camau yn y ffordd hon bydd modd inni ddysgu ar sail cynlluniau blaenorol, ac adeiladu arnynt. Hefyd, byddwn yn gwybod yn iawn pa newidiadau y bydd pob cynllun yn eu cyflawni wrth inni wneud cynnydd tuag at wireddu ein huchelgais. *Tuag at Gymru Ddi-fwg* yw'r cynllun cyntaf yn y gyfres hon o Gynlluniau Cyflawni. Bydd yn canolbwyntio ar gamau a fydd yn helpu i ddadnormaleiddio smygu a sicrhau mai bod yn ddi-fwg yw'r 'norm' yng Nghymru, gan hyrwyddo arferion gorau ac integreiddio yn ystod 2022-2024.

Byddwn yn monitro ac yn gwerthuso ein camau'n barhaus er mwyn sicrhau ein bod yn gwneud cynnydd tuag at ddod yn Gymru ddi-fwg. Byddwn yn dryloyw o ran y modd y rhoddir y strategaeth ar waith, a byddwn yn ceisio cyfraniadau ac adborth adeiladol gan amrywiaeth eang o bobl, sefydliadau a chymunedau.

Byddwn yn sicrhau ein bod yn defnyddio'r holl ffynonellau data sydd ar gael a'n bod yn cryfhau ein systemau casglu data er mwyn inni allu mynd ati'n fanwl gywir i asesu ein cynnydd ar draws gwahanol feysydd yn ymwneud â rheoli tybaco. Hefyd, byddwn yn sicrhau bod y data hwn yn cael ei ddefnyddio wrth fonitro pob cynllun cyflawni, i lywio holl gynlluniau'r dyfodol.

Cyfrifoldeb y Bwrdd Strategol ar gyfer Rheoli Tybaco fydd gwireddu'r strategaeth a'r cynlluniau cyflawni. Bydd y Bwrdd hwn yn cynnwys cynrychiolwyr o blith ein partneriaid allweddol ar reoli tybaco, a bydd ganddo'r lefel briodol o lywodraethu a herio ar gyfer cynnig arweinyddiaeth, asesu a gwneud penderfyniadau a fydd yn dylanwadu ar y trywydd a ddilynir o ran gwireddu'r strategaeth a'r cynlluniau cyflawni. Bydd y Bwrdd hefyd yn cydweithio â'r partneriaid sy'n angenrheidiol i gyflwyno'r newidiadau yn y system – sef newidiadau a fydd yn cefnogi Cymru ddi-fwg. Ymhellach, bydd grŵp gweithredu'n cael ei ffurfio. Cylch gwaith y grŵp hwn fydd cefnogi, monitro a gweithredu'r modd y rhoddir y cynlluniau cyflawni ar waith, yn ogystal â mynd i'r afael â'r ymgysylltu a'r cydweithio angenrheidiol. Bydd y grŵp hwn yn atebol i'r Bwrdd Strategol ar gyfer Rheoli Tybaco.

Rydym wedi gwneud cynnydd mawr o ran rheoli tybaco yng Nghymru, ond rhaid inni wneud mwy i leihau'r niwed a achosir gan dybaco a chynorthwyo pobl i wneud

penderyniadau iachach er budd eu hiechyd a'u llesiant. Trwy gydweithio a defnyddio dull ledled y system o reoli tybaco i wneud yn fawr o'n hymdrechion, byddwn yn gwneud popeth o fewn ein gallu i helpu i wireddu ein gweledigaeth o gael Cymru ddi-fwg.

Cyfeiriadau

- ⁱ Moon G, & Barnett R, Pearce J, Thompson L, Twigg L. (2018). The tobacco endgame: The neglected role of place and environment. *Health & Place*
- ⁱⁱ Malone RE (2013). Tobacco endgames: what they are and are not, issues for tobacco control strategic planning, and a possible US scenario. *Tob Control*;22(Suppl1):i42–4.
- ⁱⁱⁱ McDaniel PA, Smith EA, Malone RE (2016). *Tob Control*;25:594–604.
- ^{iv} Warner et al (2014) Impact of tobacco control on adult per capita cigarette consumption in the United States, *104 AM.J.PUBLIC HEALTH*.83, 83-89
- ^v Doll, R., Peto, R., Boreham, J. and Sutherland, I. (2004) Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors
- ^{vi} Sefydliad Iechyd y Byd. 2019. Taflen ffeithiau tybaco ar gael ar: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- ^{vii} Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2020. Ysmygu yng Nghymru. Ar gael ar: <https://publichealthwales.shinyapps.io/ysmyguynghymru/>
- ^{viii} Llywodraeth Cymru. 2016. Explanatory Memorandum to the Public Health (Wales) Bill. Ar gael ar: <https://senedd.wales/laid%20documents/pri-ld10796-em/pri-ld10796-em-e.pdf>
- ^{ix} Y GIG. 2018. What are the health risks of smoking? Ar gael ar: <https://www.nhs.uk/common-health-questions/lifestyle/what-are-the-health-risks-of-smoking/>
- ^x Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2020. Ysmygu yng Nghymru. Ar gael ar: <https://publichealthwales.shinyapps.io/ysmyguynghymru/>
- ^{xi} Yr Adran Iechyd. Scientific Committee on Tobacco and Health (SCOTH). 2004. Secondhand Smoke: Review of the evidence since 1998. Ar gael ar: http://www.smokefreeengland.co.uk/files/scoth_secondhandsmoke.pdf
- ^{xii} Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Llundain. 2010. Passive Smoking and Children. Ar gael ar: <https://cdn.shopify.com/s/files/1/0924/4392/files/passive-smoking-and-children.pdf?15599436013786148553>
- ^{xiii} Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr. 2021. Smoking and Pregnancy. Ar gael ar: <https://www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/smoking-and-pregnancy/>
- ^{xiv} Llywodraeth Cymru. 2012. Cynllun Gweithredu Cymru ar Reoli Tybaco. Ar gael ar: <https://busnes.senedd.cymru/documents/s4255/Cynllun%20Gweithredu%20Cymru%20ar%20Reoli%20Tybaco.pdf>
- ^{xv} Llywodraeth Cymru. 2017. Cynllun Cyflawni Cymru ar Reoli Tybaco 2017-2020. Ar gael ar: <https://ash.wales/wp-content/uploads/2018/04/tobacco-control-delivery-plan-for-wales-2017-2020-welsh.pdf>
- ^{xvi} Llywodraeth Cymru. 2021. Arolwg Cenedlaethol Cymru (arolwg chwarterol): Ionawr i Fawrth 2021 – ar gael ar: <https://www.ash.wales/campaign/smygu-phobl-ifanc/>
- ^{xvii} ASH Cymru. Smygu a phobl ifanc. 2021. Ar gael ar: <https://www.ash.wales/campaign/smygu-phobl-ifanc/>
- ^{xviii} Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion. 2021. Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Ar gael ar: https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/SHRN-NR-FINAL-23_03_21-en.pdf
- ^{xix} Llywodraeth Cymru. 2020. Ystadegau mamolaeth a genedigaethau: 2020. Ar gael ar: <https://llyw.cymru/ystadegau-mamolaeth-genedigaethau-2020.html>
- ^{xx} SHRN. 2021. Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Ar gael ar: https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/SHRN-NR-FINAL-23_03_21-en.pdf
- ^{xxi} Llywodraeth Cymru. 2012. Cynllun Gweithredu Cymru ar Reoli Tybaco: Ar gael ar: <https://busnes.senedd.cymru/documents/s4255/Cynllun%20Gweithredu%20Cymru%20ar%20Reoli%20Tybaco.pdf>
- ^{xxii} Llywodraeth Cymru. 2017. Cynllun Cyflawni Cymru ar Reoli Tybaco 2017-2020. Ar gael ar: <https://ash.wales/wp-content/uploads/2018/04/tobacco-control-delivery-plan-for-wales-2017-2020-welsh.pdf>