



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CYMRU DDI-FWG

ADRODDIAD YMGYSYLLTU GRWPIAU BLAENORIAETH



Dewiswch fod yn Ddi-fwg
Choose Smokefree

**HELPA FI
STOPIO
HELP ME
QUIT**

Cynnwys

| | | |
|-------|--|----|
| 1.0 | Rhagymadrodd | 2 |
| 2.0 | Strategaeth Rheoli Tybaco i Gymru, Cymru Ddi-fwg | 4 |
| 2.1 | Beth yn eich barn chi, yw manteision ac anfanteision yr uchelgais i sicrhau Cymru ddi-fwg erbyn 2030? | 4 |
| 2.2 | Thema 1: Lleihau Anghydraddoldebau | 9 |
| 2.2.1 | Ydych chi'n cytuno mai Lleihau Anghydraddoldebau yw'r thema gywir? | 9 |
| 2.3 | Thema 2: Cenedlaethau'r Dyfodol | 13 |
| 2.3.1 | Ydych chi'n cytuno mai Cenedlaethau'r Dyfodol yw'r thema gywir? | 13 |
| 2.4 | Thema 3 – Dull System Gyfan | 17 |
| 2.4.1 | Ydych chi'n cytuno mai Dull System Gyfan yw'r thema gywir? | 17 |
| 2.5 | Themâu Eraill i'w Hystyried? | 20 |
| 3.0 | Tuag at Gynllun Cyflawni Cymru Ddi-fwg 2022-2024 | 22 |
| 3.1 | Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 1: Amgylcheddau Di-fwg | 22 |
| 3.1.1 | Ydych chi'n teimlo mai dyma'r flaenoriaeth gywir i gyflawni'r uchelgais o ddod yn Gymru ddi-fwg? Ac os na, beth yw eich awgrymiadau ynglŷn â dewisiadau amgen? | 22 |
| 3.2 | Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 2 - Gwelliant parhaus a chefnogaeth i arloesi | 26 |
| 3.2.1 | Ydych chi'n teimlo mai dyma'r flaenoriaeth gywir i gyflawni'r uchelgais o ddod yn Gymru ddi-fwg? Ac os na, beth yw eich awgrymiadau ynglŷn â dewisiadau amgen? | 26 |
| 3.3 | Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 3: Grwpiau â Blaenoriaeth | 32 |
| 3.3.1 | Ydych chi'n teimlo mai dyma'r flaenoriaeth gywir i gyflawni'r uchelgais o ddod yn Gymru ddi-fwg? Ac os na, beth yw eich awgrymiadau ynglŷn â dewisiadau amgen? | 33 |
| 3.4 | Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 4: Mynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon a chefnogi'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer rheoli tybaco | 37 |
| 3.4.1 | A ydych yn teimlo mai dyma'r flaenoriaeth gywir i gyflawni'r uchelgais o ddod yn Gymru ddi-fwg? Ac os na, beth yw eich awgrymiadau ynglŷn â dewisiadau amgen? | 37 |
| 3.5 | Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 5: Gweithio ledled y DU | 41 |
| 4.0 | Neges i'r Gweinidog | 43 |
| 5.0 | Casgliad | 45 |
| | Atodiad 1: Proffiliau Cyfranogwyr | |

1.0. Cyflwyniad

Grwpiau blaenoriaeth yw'r grwpiau hynny y gwyddys bod ganddynt lefelau uwch o ysmegu, bod ganddynt risg uwch o ddechrau ysmegu, neu fwy o effeithiau iechyd oherwydd ysmegu. Cynhaliwyd cyfres o grwpiau ffocws a chyfweliadau i gasglu syniadau a barn fanwl er mwyn sicrhau bod y grwpiau hynny'n cael cyfle i gyfrannu'n ystyrlon at yr ymgynghoriad.

Y dasg oedd sicrhau bod cymaint â phosibl o bobl yn cymryd rhan a chlywed gan grwpiau blaenoriaeth megis pobl feichiog, plant a phobl ifanc, pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, pobl o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol difreintiedig a'r rhai o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig a'r gymuned LHDTC.

Oherwydd cyfyngiadau pellach o ran Covid - 19 roedd ymgysylltu â'r grwpiau hyn a chydgyssylltu grwpiau ffocws, yn enwedig y rhai 'anoddaf eu cyrraedd' yn fwy heriol, ond serch hynny, ymgysylltwyd yn llwyddiannus â'r holl grwpiau targed, a chwblhawyd 14 o gyfweliadau a chynhaliwyd 4 grŵp ffocws ledled Cymru gyda chyn-ysmygwyr ac ysmygwyr yn gynwysedig. Er gwaethaf ymdrechion gorau, methwyd ag ymgysylltu â rhai grwpiau ffocws, ond llwyddodd y tîm i gynyddu nifer y cyfweliadau i sicrhau cynrychiolaeth deg. Roedd nifer o gyfranogwyr y cyfweliadau a'r grwpiau ffocws yn cynrychioli mwy nag un o'r grwpiau blaenoriaeth. Mae Atodiad 1 yn cynnwys rhestr lawn o gyfranogwyr, yn ddienw, ynghyd a'r grwpiau roeddent yn eu cynrychioli.

Er mwyn galluogi cymariaethau ar draws pob elfen o'r ymgynghoriad a sicrhau cyfle i'r grwpiau blaenoriaeth gyfrannu'n llawn at Strategaeth Rheoli Tybaco ar gyfer Cymru, *Cymru Ddi-fwg* a drafft cyntaf Cynllun Cyflawni, *Gynllun Cyflawni Tuag at Gymru Ddi-fwg 2022-2024*. roedd y grwpiau ffocws a'r cyfweliadau yn dilyn yr un fformat a addaswyd o'r canllaw pwnc a ddefnyddiwyd ar gyfer yr ymgynghoriad ehangach

Amlinelliad o'r sesiwn:

Trafod a chasglu eich barn:-

- 1. Archwilio manteision ac anfanteision canfyddedig uchelgais Cymru ddi-fwg 2030*
- 2. Canolbwyntio ar y themâu strategol hynny a nodir yn y strategaeth sy'n bwysig i'r gynulleidfa ac awgrymu dewisiadau amgen posibl.*
- 3. Rhannu'r 5 maes gweithredu â blaenoriaeth a'u camau gweithredu sydd yn y cynllun cyflawni 2 flynedd gyntaf a chanolbwyntio ar y rhai sy'n bwysig i'r gynulleidfa.*

Mae'r adroddiad hwn yn dilyn yr un fformat, gan nodi themâu allweddol o dan bob maes Thema a Blaenoriaeth, ac yn cynnwys ystod gynhwysfawr o ddyfyniadau perthnasol i adlewyrchu'n llawn y safbwyntiau a fynegwyd gan y cyfranogwyr.

Cedwir y cyfranogwyr yn ddienw yn yr adroddiad, er hyn yn Atodiad 1 darperir tabl o gyfranogwyr a'u cyd-destun er enghraifft y grwpiau blaenoriaeth a gynrychiolir ganddynt, statws ysmygwr, oedran a rhyw.

2.0 Strategaeth Rheoli Tybaco i Gymru, Cymru Ddi-fwg

Ac eithrio dau cytunodd pob cyfranogwr ag uchelgais Llywodraeth Cymru i Gymru ddod yn ddi-fwg erbyn 2030. Roedd y ddau yn rhan o Grŵp 4, oedd yn cynrychioli rhieni newydd, yn gwrthwynebu ar y sail 'Mae'n swnio fel pe bai'n gorchymyn pobl ac yn dileu dewis unigol.' Nododd pob cyfranogwr fanteision sylweddol (manteision), a heriau/anfanteision (anfanteision), a restrir isod.

2.1. Beth ydych yn credu yw manteision ac anfanteision yr uchelgais i sicrhau Cymru ddi-fwg erbyn 2030?

Manteision

Crybwyllwyd manteision iechyd gan bawb ond un a gyfwelwyd a grwpiau ffocws. Teimlai llawer o gyfranogwyr yn hapus i roi 'manteision iechyd' fel ateb cyffredinol tra bod eraill yn canolbwyntio ar eu hamgylchedd personol, er enghraifft buddion i'w plant, gostyngiad mewn marwolaethau cynamserol a mwg eilaidd:-

- *'Mae rhesymau iechyd yn glir, mae'n bwysig ein bod yn ystyried iechyd pawb yn y gymuned' (Cyfranogwr B)*
- *'Bydd yn braf mynd am dro heb boeni fod fy machgen bach yn anadlu mwg ail law.'* (Cyfranogwr F)
- *Mae yna lawer o bethau sy ynghlwm ag ysmegu nad yw pobl yn sylweddoli - mae'n llethu eich gallu i flasau, yn melynau eich croen, yn pydru'ch dannedd - felly mae llawer o fanteision iechyd.'* (Cyfranogwr J)
- *'Gall mwg eilaidd fod yn annymunol iawn ac yn niweidiol i rai nad ydynt yn ysmegu, yn enwedig plant. Gellid lleihau sefyllfaoedd llai amlwg, ond rhai cyffredin, fel mwg yn drifftio dros ffens cymydog neu gerdded y tu ôl i rywun sy'n ysmegu.'* (Grŵp 4)

- *'Dylai greu amgylchedd brafiach, yn enwedig i blant dyfu ynddo.'* (Grŵp 4)
- *Wedi'i gysylltu'n agos â buddion iechyd, roedd buddion ariannol, crybwyllwyd hyn gan nifer o gyfweleion, yn unigolion ac yn y GIG*
- *Petai llai o bobl yn ysmegu byddai llai o achosion iechyd a mwy o arian i'w wario ar bethau eraill'* (Grŵp 2)
- *'Bydd gwlad iachach yn arwain at fuddion economaidd'* (Cyfranogwr I)

Roedd y themâu eraill a ddaeth i'r amlwg yn cynnwys manteision cadarnhaol gwneud ysmegu'n llai deniadol i blant, a llai o sbwriel yn arwain at amgylchedd gwell.

Cytunodd pob un ond dau o'r cyfranogwyr â'r uchelgais i sicrhau Cymru ddi-fwg

- *Dyma'r uchelgais iawn, creu amgylchedd diogel ar gyfer pawb er mwyn diogelu iechyd a lles.'* (Cyfranogwr H)
- *'Uchelgais eithaf mawr i genedl fechan.'* (Cyfranogwr L)

Anfanteision

Rhodddwyd rhesymau amrywiol dros 'anfanteision' Cymru ddi-fwg. Amlygodd ysmygwyr a'r rhai nad ydynt yn ysmegu, bwysigrwydd **rhyddid i ddewis**, y dylai pobl allu ysmegu os ydynt am wneud hynny: -

- *'Mae gan unigolion yr hawl i ysmegu, nid wyf eisiau teimlo bod hawliau rhywun yn cael eu diddymu.'* (Cyfranogwr B)
- *'Gellir ei weld fel rhywbeth sy'n dileu dewisiadau pobl. Rwy'n byw ym Mharc Caia, fy unig lawenydd yw cael ffag'. Dyna ydi canfyddiad pobl - ei fod yn dwyn eu rhyddid'* (Cyfranogwr D)
- *'Mae rhyddid dewis yn ystyriaeth bwysig, mae pobl yn ei werthfawrogi fel rhywbeth i ymlacio.'* (Grŵp 3)

- *'Os mai dyna yw dewis pobl, maent wedi'u haddysgu yn ei gylch, ac maent yn ei wneud mewn amgylchedd nad yw'n niweidio eraill nid oes gennym hawl i'w hatal'* (Grŵp 4)

Yn gysylltiedig â hyn roedd sylwadau am bwysigrwydd **osgoi 'gwladwriaeth nani'** a'r stigma sy' eisoes yn gysylltiedig ag ysmegu - gostyngiadau pellach yn nifer yr ysmygwyr sy'n bygwth **dieithrio ysmygwyr** hyd yn oed ymhellach. Trafodwyd hefyd **risgiau sgil-ffeithiau rhoi'r gorau i ysmegu**, gan arwain efallai at ysmygwyr yn rhoi cynnig ar sylweddau caethiwus eraill fel cyffuriau neu alcohol.

- *A allai pobl newid i rywbeth sydd yr un mor niweidiol neu'n fwy niweidiol os nad ydynt yn ysmegu. Mae cynnydd mewn mewnanadlu lle nad yw'r effeithiau'n hysbys, yn cael eu hystyried yn wrthgymdeithasol hefyd ac felly'n risg o ddisodli un broblem ag un arall.'* (Grŵp 1)
- *'Os nad yw pobl yn ysmegu gallant ddefnyddio rhywbeth arall yn lle hynny, fel cyffuriau.'* (Cyfranogwr N)
- *'Gallai fod yn adlach os yw pobl yn teimlo bod eu rhyddid i ddewis yn cael ei ddileu, gan arwain at bobl yn troi at y farchnad ddu.'* (Grŵp 1)
- *'Mae ysmygwyr eisoes yn cael eu trin fel pariahs, bydd pobl yn teimlo eu bod wedi'u dieithrio.'* (Cyfranogwr I)

Roedd gan rai cyfranogwyr bryderon penodol am **iechyd a llesiant ysmygwyr**, a'r adnoddau sydd eu hangen i fynd i'r afael â'u hanghenion,:-

- *'Gallai materion iechyd meddwl ddod yn broblem hyd yn oed yn fwy difrifol pe bai ysmegu naill ai'n cael ei wahardd neu ei brisio fel ei fod allan o gyrraedd y rhai sy'n dibynnu arno.'* (Grŵp 1)
- *'Mae'n well iddyn nhw gael mwy o nyrsys a meddygon iechyd meddwl oherwydd mae hynny'n rhan enfawr ohono pan fo pobl dan straen a phethau felly.'* (Cyfranogwr K)

- *'Mae ysmegu'n cael ei ddefnyddio'n aml fel mecanwaith i ymdopi gyda materion eraill' (Grŵp 4)*

Amlygodd un cyfranogwr y posibilrwydd o golli **manteision cymdeithasol** ysmegu iddi, sy'n helpu gyda'i hiechyd meddwl ei hun:-

- *'Cwrddais â llawer o ffrindiau mewn ardal ysmegu. Mae'n diddymu cyfle cymdeithasol.'* (Cyfranogwr J)

Ategwyd hyn gan gyn-ysmygwr sy'n gweithio gyda phobl ifanc o gefndiroedd cymdeithasol difreintiedig:-

- *Angen archwilio ymhellach pa gysylltiadau a wneir gan bobl wrth ysmegu, mae ysmygwyr yn creu set newydd o ffrindiau trwy eu dibyniaeth'. Mae'r un peth yn wir gyda'r defnydd o gyffuriau. Mae ysmygwyr eisiau gwrthryfela ac maen nhw'n cael 'ymdeimlad o foddhad' o'r profiad. A oes angen gwneud rhagor o waith ar archwilio'r sbardunau ar gyfer hyn? (Cyfranogwr H)*

Her gyfunol arall a ddaeth i'r amlwg oedd **maint yr uchelgais**, teimlai rhai nad oedd yn gyraeddadwy, gydag eraill yn tynnu sylw at yr her o fynd i'r afael â chaethiwed a newid canfyddiadau'r rhai sy'n gaeth, yn enwedig ysmygwyr sefydledig:-

- *'Byddai'n llawer iachach, ond mae'n freuddwyd ffôl gan fod angen i gymdeithas newid i'w galluogi, mae angen disgyblaeth well gyda phobl ifanc i atal dylanwad cyfoedion.'* (Cyfranogwr E)
- *'Ddim yn siŵr ei fod yn gyraeddadwy, ar ôl Covid ni fydd pobl yn fodlon iawn cael clywed na allant wneud rhywbeth.'* (Cyfranogwr F)
- *'Mae'r her yn un anferth ... mae caethiwed yn rhy anodd ei frwydro.'* (Grŵp 2)

- *Mae smygu yn gaethiwed sy'n anodd rhoi terfyn arno, dyma'r nawfed tro i mi geisio rhoi'r gorau iddi, mae bwlch o dri mis heb ysmegu yn anodd ei basio (Cyfranogwr C)*
- *'Bydd yn anodd cael ysmygwyr sefydledig fel yr henoed i roi'r gorau iddi.'* (Cyfranogwr F)

Yn ddiddorol, roedd rhai 'manteision' hefyd yn ymddangos fel 'anfanteision' gyda nifer o grwpiau ac unigolion yn cwestiynu'r effaith ar **incwm treth** os caiff ysmegu ei leihau.

- *'Mae lleihau ysmegu yn oblygiad treth i rywun, ond nid yw ein trethi wedi'u datganoli felly a fyddai'n effeithio'n uniongyrchol ar Gymru?'* (Cyfranogwr L)

Soniodd un cyfranogwr hefyd am ganlyniadau amgylcheddol lleihau cyfleoedd pobl i ysmegu:-

- *'Gallai canlyniadau amgylcheddol lleihau cyfleoedd i ysmegu achosi mwy o sbwriel e.e, yn Sbaen lle na ddarperir blychau llwch, felly mae bonion sigarêts yn ymddangos ym mhobman. Mae bonion yn cymryd 400 mlynedd i ddirywio.'* (Cyfranogwr H)

Awgrymodd dau gyfranogwr fod yr her yn fwy oherwydd bod angen **blaenoriaethu materion cymdeithasol pwysicach** megis costau byw:-

- *'Bydd gormod o arian yn cael ei wario ar fater na ystyrir yn flaenoriaeth gan lawer o bobl. Mae'n fater o 'safbwynt' ac yn y darlun ehangach, nid yw ysmegu mor bwysig â hynny.'* (Cyfranogwr G)

2.2 Thema 1: Lleihau Anghydraddoldebau

Mae cyfraddau ysmegu a'r defnydd o gynhyrchion tybaco eraill yng Nghymru yn amrywio gyda thystiolaeth bod cyfraddau ysmegu'n uwch mewn grwpiau penodol, gan gynnwys y rha :

- sy'n byw mewn ardaloedd economaidd - gymdeithasol difreintiedig
- sydd mewn swyddi arferol a gwaith llafuriol
- sy'n ddi-waith
- gyda chyflyrau iechyd meddwl
- sydd o rai cefndiroedd ethnig lleiafrifol
- sydd o'r gymuned LHDTC+.

2.2.1 Ydych chi'n cytuno mai Lleihau Anghydraddoldebau yw'r thema gywir?

Roedd pob grŵp/cyfwelai ac eithrio un yn cytuno â'r thema hon, gyda sylwadau'n pwysleisio pwysigrwydd tegwch a chyfle cyfartal:-

- *'Mae'n well canolbwyntio ar grwpiau sydd â'r ganran uchaf o broblemau gan y bydd hynny'n helpu i gyflawni'r nodau'n well.'* (Grŵp 2)

Roedd llawer eisiau cael rhagor o wybodaeth am 'pam' mae cyfranogwyr o'r grwpiau hyn yn fwy tebygol o ysmegu, y tu allan i'w grŵp eu hunain. Amlygwyd yn gryf yr angen i ystyried materion ehangach sy'n dylanwadu ar y penderfyniad i ysmegu, a chafodd ei integreiddio yn y themâu allweddol a ddaeth i'r amlwg:-

- *'Dylid nodi'r hyn sy'n eu gyrru i ysmegu a datblygu atebion ar gyfer yr achosion craidd, ac o ganlyniad lleihau'r angen i ysmegu.'* (Grŵp 4)

Gellir grwpio pwyntiau trafod o fewn y thema hon yn smegu fel mecanwaith ymdopi, yr angen i 'ffitio i mewn' a dylanwadau teuluol.

Ysmygu fel mecanwaith ymdopi

Nododd llawer o gyfranogwyr, er gwaethaf gwahaniaethau sylweddol rhwng grwpiau, ei bod yn bosibl bod unigolion o'r grwpiau blaenoriaeth hyn yn wynebu mwy o bwysau cymdeithasol wrth iddynt uniaethu fel 'lleiafrifoedd' ac uniaethu â'r heriau sy'n cyd-fynd â'r statws hwnnw. Ystyriwyd ysmygu yn fecanwaith ymdopi sy'n lleddfu straen i wahanol raddau, yn dibynnu ar y gynulleidfa y maent yn perthyn iddi a'u canfyddiadau o grwpiau y tu allan i'w rhai eu hunain. Lleisiwyd cydymdeimlad ac empathi arbennig gyda'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a/neu sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl:-

- *'Mae'r grwpiau hyn i gyd dan straen neu'n teimlo nad ydyn nhw'n ffitio i mewn i gymdeithas. Pobl sy'n dueddol o fod â phryder am wahanol resymau; maent yn fregus. Dylid ychwanegu galwedigaethau lle mae lefelau straen yn uchel e.e. meddygon, celfyddydau perfformio' (Grŵp 1)*
- *'Pwysig cael ymwybyddiaeth o'r materion ehangach, ei fod yn fecanwaith ymdopi, yn ymateb i straen, byddai sefydlu mecanweithiau eraill i frwydro yn erbyn hyn yn werth ei ystyried ar gyfer iechyd a lles pawb. Er enghraifft mae amodau byw a straen yn achosi i bobl ysmygu.' (Grŵp 2)*
- *'Pan oeddwn i'n ysmygu fwyaf, roeddwn i hefyd yn dioddef fwyaf gan bryder. Roeddwn i'n byw mewn fflat ar fy mhen fy hun, doedd gen i ddim swydd, ac yn cael trafferth emosiynol. Mae ysmygu yn seibiant braf o realiti. Mae'n rhoi popeth ar saib, rydych chi'n meddwl am un peth, rydych chi'n anadlu i mewn ac allan. I rywun sydd â salwch meddwl, mae'n ffordd dda o roi bywyd ar saib, i ganolbwyntio ar un peth.' (Cyfranogwr J)*
- *'Nid yw rhai o'r grwpiau yn peri syndod, i'r di-waith mae'n arferiad i leddfu diflastod.' (Grŵp 3)*

- *'Mae manteision iechyd meddwl ysmegu yn ffactor, yn rhywbeth i ymlacio. Mae fy chwaer wedi ysmegu ers pan oedd hi'n 13 oed, mae'n wallgof os na all ysmegu.'* (Grŵp 3)
- *'Mae'r gost wedi codi. Y rhai sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig sydd eu heisiau fwyaf. Mae codi prisiau yn gwneud iddyn nhw fynd i fwy o ddyled, mae ysmegu yn gymorth.'* (Grŵp 3)
- *Mae'r grwpiau hyn yn fwy tebygol o wynebu gwahaniaethu, mae pobl sy'n wynebu caledi yn ysmegu. Pan ddywedaf fy mod yn ymdopi â straen drwy ysmegu, nid wyf yn wynebu'r caledi y mae rhai o'r bobl hyn yn eu hwynebu.'* (Cyfranogwr M)
- *'Mae pobl sydd a'r un cefndir a mi [mynediad at gymorth iechyd meddwl] yn dibynnu ar bethau i'w helpu, ac mae ysmegu yn rhywbeth i ddibynnu arno i fyw bywyd dydd i ddydd. Yr hyn roeddwn i'n ei garu am ysmegu oedd yr anadlu dwfn, roedd yn rhyddhad.* (Cyfranogwr N)

Ysmegu i 'ffitio i mewn'

Er bod sawl cyfranogwr wedi sôn am agwedd gymdeithasol ysmegu fel 'angen i ffitio i mewn', roedd hyn yn fwyaf amlwg yn y gymuned LHDTC+:-

- *'Mae'r rhai o'r gymuned LHDTC + yn wynebu math gwahanol o bwysau, ddim yn ffitio i mewn, ac yn ceisio dod o hyd i grŵp i berthyn iddo.'* (Grŵp 1)
- *'Ddim yn synnu bod LHDTC +. Mewn byd lle rydych yn lleiafrif ac yn methu cysylltu ag eraill oherwydd eich bod chi mewn grŵp lleiafrifol, un peth cyffredin fydd ysmegu a'r gallu hwnnw i gael sgwrs ar deras ysmegu pan fyddwch ar ben eich hun ac yn gallu cysylltu dros rywbeth mor gyffredin â sigarét, yna dyna sut rydw i'n ein gweld ni yno.'* (Cyfranogwr L)
- *'Pan oeddwn yn tyfu i fyny ystyriwyd ysmegu yn cŵl ac roedd pawb yn ei wneud. Rwy'n falch bod hyn yn dod yn llai a llai cyffredin y dyddiau hyn.'* (Cyfranogwr F)

Dylanwad Teulu

Nododd cyfranogwyr fod dylanwad rhieni/ffrindiau sy'n ysmegu yn sbardun i'w harferion ysmegu eu hunain, mae sylwadau'n awgrymu ei fod yn arbennig o berthnasol i'r rhai o gymunedau PDdALIE , yn enwedig y rhai o dreftadaeth De Asia:-

- *' Mae'n rhywbeth sy'n perthyn i bob cenhedlaeth. Roedd ysmegu yn rhad i fy nheulu yn India. Fe wnes i ysmegu i ddynwared fy rhieni, mae'n fwy arferol mewn cymunedau lleiafrifoedd ethnig i barhau â'r traddodiad. Mae hefyd oherwydd bywyd cymdeithasol, cyfoedion yn ysmegu mewn cymunedau lleiafrifoedd ethnig yn sicrhau bod y traddodiad yn parhau.'* (Cyfranogwr A)

Dim ond un cyfranogwr oedd yn anghytuno â'r thema hon, er bod un arall yn pryderu y dylid ei geirio'n wahanol i beidio â dieithrio cynulleidfaoedd. Sarhawyd y cyfranogwr a anghytunodd gan y syniad bod trefn arferol yn achos, gan ei fod wedi defnyddio'r drefn arferol i roi'r gorau i ysmegu ychydig flynyddoedd yn ôl. Er ei fod yn anghytuno â'r thema cytunai bod y rhai â chyflyrau iechyd meddwl mewn mwy o berygl oherwydd y straen a allai ei achosi.

D.S. Ailedrychodd y cyfranogwyr ar y pwnc o leihau anghydraddoldebau wrth drafod Blaenoriaeth 3.

2.3 Thema 2: Cenedlaethau'r Dyfodol

Mae ysmegu yn effeithio ar fywydau plant a phobl ifanc trwy gydol eu plentyndod, o feichiogrwydd i lencyndod.

Ffocws y thema hon yw creu amgylchedd lle mae di-fwg yn norm i holl blant a phobl ifanc Cymru ac yn parhau i fod yn ddi-fwg pan fyddant yn oedolion.

2.3.1 Ydych chi'n cytuno mai Cenedlaethau'r Dyfodol yw'r thema gywir?

Derbyniodd y thema hon gefnogaeth ddigamsyniol gan yr holl gyfranogwyr gyda rhai ymatebion eithaf angerddol. Credai llawer y dylid blaenoriaethu'r thema hon dros eraill:-

- *'Cytuno â'r flaenoriaeth hon, mae cenedlaethau'r dyfodol yn haeddu gwell cyfle, angen byw mewn byd mwy cynaliadwy. Maen nhw'n dibynnu arnom ni i wneud y penderfyniadau cywir drostynt.'* (Cyfranogwr F)
- *'Mae'n gwneud mwy o synnwyr i ganolbwyntio ar famau beichiog a'r glasoed, fel nad yw'r plant yn dechrau ysmegu'* (Cyfranogwr G)

Roedd pwnc e-sigaréts (cynnyrch mewnanadlu) yn ymddangos yn y trafodaethau drwy gydol y cyfweiliadau a'r grwpiau ffocws a derbyniodd sylw amlwg yn yr adran hon, efallai oherwydd canfyddiad bod anwedd yn apelio'n arbennig at blant a phobl ifanc:-

- *'Mae angen archwilio mewnanadlu'n gyflym gan ei fod yn dod yn norm newydd - a gellir ei ystyried yn 'cŵl'. (Grŵp 1, athro)*
- *'Mae mewnanadlu wedi dod yn normal. Mae'n parhau i annog pobl i ddefnyddio rhywbeth yn ei le, ac yn eich meddwl chi mae'n ymwneud ag ysmegu o hyd, yn gymorth ar gyfer unrhyw bryder neu i fod yn cŵl mewn cylchoedd iau.'* (Grŵp 1)

- *'Credaf fod newid aruthrol wedi bod yn y deng mlynedd diwethaf mewn pobl ifanc yn ysmegu. Dydw i ddim yn meddwl mai dyna'r norm nawr. Roedd yn arfer bod yn beth cŵl i ysmegu ond mae'n ymddangos mai mewnanadlu yw'r peth newydd.'*
(Cyfranogwr N)

Ymhlith y themâu amlwg eraill a drafodir isod roedd rôl addysgwyr, dylanwad cyfoedion a gwrthryfel, pwysigrwydd modelau rôl a'r teulu.

Pwysigrwydd addysg

Crybwyllwyd pwysigrwydd addysg yn hyn gan gynrychiolwyr yr holl gynulleidfa oedd blaenoriaeth, nid o reidrwydd yn yr ysgol, wrth amlygu heriau newid ymddygiad trwy addysg. Roedd y sylwadau'n arbennig o berthnasol i Bobl Feichiog:-

- *Er bod llawer o rybuddion ynglŷn ag ysmegu yn ystod beichiogrwydd mae pobl yn ei wneud beth bynnag gan achosi i blant fod mewn perygl o salwch fel asthma.'*
(Cyfranogwr J)
- *'Mae'n anodd newid agweddau rhieni tuag at ysmegu. Trwy addysgu'r genhedlaeth nesaf cyn iddynt ddod yn rhieni byddant hwy a'u plant yn iachach, gan achosi newid mwy parhaol.'* (Grŵp 4)
- *'Gallwch addysgu plant ynglŷn â pheidio ysmegu tra maen nhw yn yr ysgol, ond mae amgylchedd y cartref yn cael mwy o effaith arnynt.'* (Grŵp 2)
- *'Mae beichiogrwydd yn elfen bwysig iawn. Unwaith y bydd arfer yn dod i'r amlwg yn ifanc mae'n anodd ei ddileu.'* (Cyfranogwr C)
- *'Dewch â modelau rôl i mewn i bwysleisio niwed a gwastraff arian. Ymgyrch fel ymgyrch gyffuriau 'Dim ond dweud na' a weithiodd i un o'r cyfranogwyr yn yr 80au. Hefyd Senedd Ieuenctid Cymru. Edrych ar gymell pobl ifanc i gymryd rhan.'* (Grŵp 1)

Dylanwad Cyfoedion a Gwrthryfela

Roedd cyfranogwyr yn cydnabod bod dylanwad cyfoedion a'r angen i wrthryfela yn ffactorau sy'n dylanwadu ar y rhai o blith pobl ifanc sy'n dechrau ysmegu ac y dylid mynd i'r afael â nhw fel rhan o'r thema hon. Fodd bynnag, dylid nodi bod pobl ifanc (Grŵp 2) yn ystyried ysmegu tybaco fel problem i bobl hŷn, tra bod cyfranogwyr eraill sy'n gweithio gyda phobl ifanc yn awgrymu yr ystyrir 'mewnanadlu' bellach yn opsiwn 'cŵl':-

- *'Gall cenhedlaeth iau fod ag 'agwedd' benodol tuag at dybaco ac mae cyffro ynghylch arbrofi gyda'r peth.'* (Cyfranogwr B)
- *'Byddant yn ysmegu os ydyn nhw eisiau. Maent yn ystyried rhywfaint o gyngor, er enghraifft y braw a gefais i gyda chanser, fel codi bwganod.'* (Cyfranogwr H)
- *'Mae dylanwad cyfoedion, ar-lein ac mewn ysgolion, yn aml yn arwain at faterion iechyd meddwl yn ogystal ag ysmegu, a dylid canolbwyntio arno fel rhan o hyn.'* (Grŵp 4)
- *'Mae ysmegu yn fwy o arferiad ymhlith pobl hŷn yn fwy "o ran" o'r genhedlaeth honno'* (Grŵp 2)
- *Mae dylanwad cyfoedion ymhlith pobl ifanc yn parhau yn ffactor ond bellach mae'n gysylltiedig â mewnanadlu. Nid yw'r neges am ysmegu yn cael ei chysylltu â gwrth fewnanadlu lle mae 'pawb yn pwffian ar vape'* (Cyfranogwr G)

Nododd rhai cyfranogwyr hefyd fod cymdeithas wedi newid fel bod pobl yn fwy agored am faterion sy'n effeithio arnynt ac o bosibl yn fwy ymwybodol o beryglon ysmegu tybaco:-

- *Mae mwy o onestrwydd y dyddiau hyn, am iechyd meddwl er enghraifft, mae pobl ifanc yn ymwybodol o'r pethau hyn. Sicrhewch eu haddysgir ar faterion ysmegu fydd yn dylanwadu ar aelodau'r teulu, a'u hannog i gyfathrebu ar faterion iechyd fel y maent yn ei wneud gyda newid hinsawdd' (Cyfranogwr D)*
- *Byddai diddordeb gennyf weld pa ddata sydd ar gael a sut mae'n cymharu â 10-15 mlynedd yn ôl - a yw pobl iau yn fwy ymwybodol nawr? (Cyfranogwr B)*
- *Y genhedlaeth iau i'w gweld yn fwy ymwybodol o fanteision iechyd. (Cyfranogwr I)*

2.4 Thema 3 - Dull System Gyfan

Er mwyn cyflawni'r uchelgais o Gymru ddi-fwg, rhaid mabwysiadu dull system gyfan o reoli tybaco. Mae hyn yn golygu bod pawb yn cydweithio mewn ymdrech ar y cyd i gyfrannu at y weledigaeth gyffredin hon i gyflawni newid.

2.4.1 Ydych chi'n cytuno mai Dull System Gyfan yw'r thema gywir?

Cytunodd yr holl gyfweleion a grwpiau â'r Thema hon. Yn ddealladwy efallai roedd rhai cyfranogwyr, o ystyried eu cefndiroedd amrywiol, yn gweld hyn o bersbectif defnyddwyr gan amlygu pwysigrwydd gwahanol genedlaethau yn cydweithio yn hytrach na sefydliadau.

- *'Mae cael pawb i gytuno yn dda, felly mae pawb yn cael eu cynnwys ac yn derbyn y neges sylfaenol.'* (Grŵp D)
- *'Gyda chytundeb, cynhelir ymgyrchoedd amlycach mewn synergedd.'* (Cyfranogwr A)

Canolbwyntiodd y trafodaethau ar bwysigrwydd cydweithio, yn enwedig rôl gwasanaethau iechyd a'r gymuned ehangach, a phwysigrwydd dull sy'n canolbwyntio ar y cwsmer ac sy'n mynd i'r afael ag anghenion ysmygwyr.

Rôl Gwasanaethau Iechyd a'r Gymuned Ehangach

Cynhaliodd Grŵp 2, oedd yn cynnwys plant ysgol o gefndiroedd PDdALIE yn bennaf, drafodaeth eang ar y thema hon. Roeddent yn ei hystyried yn bwysig, pe bai pawb yn gweithio gyda'i gilydd byddai rhagor o siawns i'r effeithiau'n diferynnu i lawr i eraill', a bod angen cynrychioli pawb,

Roedd ganddynt safbwyntiau diddorol oedd yn awgrymu fod pryder y bydd rhai grwpiau'n cael eu colli e.e. cymunedau fel mosgiau, ac yn dangos pwysigrwydd dilysrwydd gan bartneriaid:-

- *'Efallai na fydd rhieni'n fodlon gwrando ar eu plant wrth iddynt ddweud fod cefnogaeth ar gael gan y Llywodraeth i roi'r gorau i ysmegu, oherwydd nid yw'r Llywodraeth yn helpu mewn ffyrdd eraill.'* (Grŵp 2)
- *'Mae meddygon, athrawon a gwleidyddion yn ysmegu. Mae angen i bobl sy'n gwithio'r neges ddangos eu bod hwythau yn gwrando hefyd.'* (Grŵp 2)

Er bod y rhan fwyaf o ysmygwyr a chyn-ysmygwyr yn cydnabod y cymorth sydd ar gael, teimlai rhai y gellid gwneud mwy yn rhagweithiol i annog ysmygwyr i roi'r gorau iddi, wedi'i grynhoi fel a ganlyn gan ysmygwyr ifanc:-

- *'Does dim llawer o ymdrech gan y system iechyd. Gofynnem i mi a ydw i'n ysmegu, dywedais ydw, ac yna dywedwyd bod help ar gael os ydych chi am roi'r gorau iddi. Mae'n ymddangos y gallai systemau iechyd ac addysg wneud ychydig mwy.'* (Cyfranogwr M)
- *'Bob tro dwi'n mynd, mae e [y doctor] jest yn dweud, dwi'n gweld dy fod ti'n dal i ysmegu. Ond dwi'n gwybod nad ydych chi'n barod i roi'r gorau iddi eto felly dewch yn ôl pan fyddwch chi a byddaf yn ei egluro i chi.'* (Cyfranogwr G)

Nododd rhai cyfranogwyr fod angen gweithgareddau amgen, yn enwedig ar gyfer pobl ifanc:-

- *'Angen gwirioneddol i sicrhau mwy o fuddsoddiad mewn gweithgareddau cymunedau i bobl ifanc er mwyn lleddfu diflastod. Mae diflastod mewn pobl ifanc yn eu hannog i ysmegu.'* (Grŵp 3)

Mynd i'r Afael ag Anghenion Ysmygwyr

- *'Byddwch yn wyladwrus o ddull system gyfan yn dod yn 'Ddull Gwladwriaeth Nani'. Os ydynt ei eisiau, byddant yn dod o hyd iddo.'* (Cyfranogwr H)
- *'Ddim yn siŵr sut fyddai hyn yn edrych yn ymarferol. I lawer o ysmygwyr gall deimlo fel ni a nhw.'* (Cyfranogwr I)
- *'Dyma'r unig ffordd i'w wneud fel nad ydych yn dewis demograffeg neu ddaearyddiaeth benodol. Mae'n rhaid i bawb weithio gyda'i gilydd. Fodd bynnag, byddai'n anodd iawn ei weithredu gan y byddai pobl yn gwrthwynebu hynny'* (Cyfranogwr G)
- *'Angen sicrhau pwyntiau cysylltu â galw i mewn gyda phobl yn eu hardal. Cefndir dosbarth gweithiol yn cysylltu â chefnidir dosbarth gweithiol.'* (Cyfranogwr D)
- *'Naturiol bod ysmygwyr yn cael eu temtio yn ôl i ysmegu. Mae angen cymorth arnynt ar ôl 3 i 4 mis, mae angen edrych yn fanwl ar y cymorth sydd ar gael ar hyn o bryd. Mae angen cymorth seicolegol ar ysmygwyr. Help a gynigir gan Helpa Fi Stopio - patsys er enghraifft, nad ydynt yn gweithio.'* (Cyfranogwr C)

2.5 Themâu Eraill i'w Hystyried?

A oes angen ystyried themâu/pethau eraill er mwyn i Gymru gyflawni ei huchelgais o fod yn 'ddi-fwg' erbyn 2030?

Roedd yn amlwg o'r trafodaethau ar bob un o'r tair Thema bod y mwyafrif helaeth yn cytuno ac roedd pawb heblaw am 2 a gymerodd ran yng Ngrŵp 4 yn cytuno â'r strategaeth yn gyffredinol.

- *'Meddwl fod y rhain yn themâu da iawn. Wrth dargedu'r grwpiau hyn mae'n ymddangos yn gydynol iawn. Targedu'r rhai sydd fwyaf agored i niwed, mae'n dda tynnu sylw at hynny. Mae'n fwy rhesymol i'w gymryd i ystyriaeth a cheisio hyrwyddo newid.'* (Cyfranogwr J)

Awgrymwyd rhai themâu amgen yn pwysleisio pwysigrwydd pynciau sy'n agos at eu calonnau yn bennaf, ac yn wir yn gysylltiedig â'r Themâu a/neu'r Blaenoriaethau a nodir yn y strategaeth a'r cynllun cyflawni drafft:-

- *'Cytuno â'r themâu ond mae angen i'r brandio fod yn wahanol - beth yw gwir ystyr y teitlau hyn? A fyddan nhw'n atseinio gyda phobl?'* (Cyfranogwr D)
- *'Argymell newid y dull o roi'r gorau i smygu drwy ddangos iddynt [yr ysmygwyr] beth sydd o fantais iddynt hwy; rhoi rhywbeth yn ôl iddynt '* (Cyfranogwr G)
- *'Nid yn bregethwrol. Amlygu effaith negyddol o oedran ifanc, ond nid yn bregethwrol. Cael pobl ifanc i ymuno'* (Cyfranogwr I)
- *'Ychydig mwy ynglŷn â pham mae pobl yn ei wneud yn y lle cyntaf. Creu modelau rôl gwell. Rydym yn parhau i wella ar ôl cyfnod pan oedd ysmegu'n cael ei hybu fel rhywbeth iach a cŵl.'* (Cyfranogwr M)

- *'Angen rhoi dewisiadau amgen i ysmegu i bobl e.e. ymarfer corff.'* (Grŵp 2)
- *'Gellid cynnwys effeithiau economaidd fel thema: canolbwyntio ar y posibilrwydd o gollu swyddi yn y diwydiant ysmegu yn sgil defnyddio llai o dybaco, sut y gallent arallgyfeirio, ac effeithiau ar ffrwd incwm o drethi.'* (Grŵp 4)

3.0 Tuag at Gynllun Cyflawni Cymru Ddi-fwg 2022-2024.

Aeth yr adran hon ymlaen i drafod y cynllun cyflawni dwy flynedd gyntaf, sy'n cwmpasu Ebrill 2022 - Mawrth 2024, yn enwedig y **pum maes gweithredu â blaenoriaeth**, pob un â sawl cam gweithredu.

3.1 Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 1: Amgylcheddau Di-fwg

Mae amgylcheddau di-fwg yn bwysig i leihau amlygiad mwg ail-law, sydd â manteision iechyd, yn ogystal â chefnogi newid agweddau tuag at ysmegu. Rhoddwyd sawl polisi lleoedd di-fwg eisoes ar waith yng Nghymru. Fel:

- gwaharddiad ar ysmegu mewn mannau cyhoeddus caeedig a gweithleoedd yn 2007
- gwahardd ysmegu mewn ceir sy'n cludo plant yn 2015
- gwahardd ysmegu mewn mannau cyhoeddus gan gynnwys tiroedd ysbytai, tiroedd ysgol, mannau awyr agored lleoliadau gofal plant a meysydd chwarae cyhoeddus yn 2021.

3.1.1 Ydych yn teimlo mai dyma'r flaenoriaeth gywir i gyflawni'r uchelgais o ddod yn Gymru ddi-fwg? Ac os na, beth yw eich awgrymiadau am ddewisiadau amgen?

Roedd rhywfaint o gefnogaeth i'r flaenoriaeth hon ymhlith yr unigolion a'r grwpiau yr ymgynghorwyd â hwy ond mynegodd y mwyafrif bryderon ynglŷn â gorfodi, yn enwedig mewn ysbytai, a'r effaith ar ysmygwyr.

Pwysleisiodd eraill, ysmygwyr yn arbennig, bwysigrwydd llochesi digonol i ysmygwyr fel nad ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu 'gorfodi allan'.

Cefnogaeth i'r Flaenoriaeth hon

- *Rydym eisoes wedi gweld newidiadau sydd wedi effeithio ar bawb. Cawn ein gweld fel gwlad sy'n helpu eraill a'u hamgylcheddau yn weithredol' (Cyfranogwr B)*

- *Cytuno'n llwyr. Fel ysmygwr am 10+ mlynedd, wnes i erioed hoffi arogl mwg sigarêts ac roeddwn bob amser yn ymwybodol o bwy oedd o fy nghwmpas fel plant/henoed. Bellach rwyf hyd yn oed yn fwy ymwybodol o'r rhai sy'n ysmegu o'm cwmpas gan nad wyf eisiau hyn o gwmpas fy mab, felly byddai manau ysmegu dynodedig yn beth anhygoel (Cyfranogwr F)*

Pryderon am Orfodaeth

- *'Mae'n syniad da mewn theori, ond sut y caiff ei blismona a'i fonitro? A yw'n bosibl gyda'r adnoddau sydd ar gael neu'n ymarferol i'w orfodi?' (Grŵp 4)*
- *Gellir ei flaenoriaethu ond mae angen iddo fod yn absoliwt, mae cleifion ysbyty er enghraifft yn ysmegu - ni orfodir y gwaharddiad.'* (Cyfranogwr C)
- *'Angen sicrhau gweithredu'r gwaith sydd eisoes wedi'i wneud, e.e. gwaharddiad ysbyty, mae ysmygwyr yn y Fynedfa Mamolaeth yn yr ysbyty lleol. (Cyfranogwr D)*
- *'Syniad da ond ni fydd yn gweithio gan nad ydynt yn cael eu gorfodi. Mae parciau plant yn gweithio oherwydd ei bod yn gymdeithasol annerbyniol ysmegu o flaen plant hyd yn oed os ydynt mewn parc awyr agored.'* (Cyfranogwr G)

Roedd gwahardd ysmegu ar dir ysbytai yn bwnc llosg iawn, gyda llawer o gyfranogwyr yn sôn am brofiadau personol:-

- *'Nid yw parthau di-fwg yn gweithio o amgylch ysbytai, os oes cyfraith yna mae angen ei gorfodi, ond byddai'n anodd gwneud hynny gan nad oes gan rai pobl y gallu i ddeall na allant ysmegu yno felly byddai'n annheg dirwyo pawb.'* (Cyfranogwr E)
- *'Rwy'n mynd yno [i'r ysbyty] bob wythnos ac mae 40 a mwy o bobl yn ysmegu y tu allan i'r ysbyty. Maen nhw yno mewn cadeiriau olwyn a gyda diferion a phopeth. Maen nhw'n sefyll reit o flaen yr arwydd sy'n rhybuddio os ydych chi'n ysmegu y byddant yn rhoi dirwy o £100 neu rywbeth i chi. Ond nid yw byth yn digwydd. Mae'r*

swyddogion diogelwch allan yna yn gwylio a does neb yn gwneud dim i'w hatal [ysmygu]. Os ydynt yn dweud eu bod nhw'n mynd i'w dirwyo yna gwnewch hynny. Byddai'n sicr yn fy atal pe bawn yn gwybod y byddai gennyf rywun yn rhoi tocyn i mi [hysbysiad cosb benodedig]. Mae'n rhaid i chi ei wneud fel ei fod yn rhy anghyfforddus i ysmegu yno.' (Cyfranogwr G)

Mynegodd llawer bryder am y rhai sydd â'r gwaith o orfodi'r gyfraith hon ar lefel leol, yn enwedig mewn ysbytai lle gallai pobl fod newydd dderbyn newyddion drwg:-

- *' Mae gorfodaeth yn anodd e.e. ysbytai - pan fydd pobl dan straen maent yn ysmegu. Dydw i ddim yn adnabod unrhyw un a fyddai'n dweud wrth neb am beidio ysmegu ar dir ysbyty. A fyddai'n well gwario arian yn rhywle arall?' (Cyfranogwr I).*
- *'Edrychwch ar feysydd eraill a allai eu gwahardd ond nid ar dir ysbytai oherwydd pan fydd pobl yn gaeth ac yn derbyn newyddion drwg, byddai'n annheg peidio â chaniatáu iddynt fynd allan i ysmegu.'* (Grŵp 1)
- *Pwy sy'n mynd i fonitro gweithrediad? Ydyn nhw'n mynd i dalu rhywun i'w hatal? Os felly, credaf y byddant, yr heddlu ysmegu, yn cael eu trin yn waeth na wardeniaid traffig. Gellir g wario arian yn well yn rhywle arall, er enghraifft ar blismona priodol neu bobl ifanc.'* (Grŵp 3)

Pwysigrwydd Llochesi a Gynhelir yn Dda

Roedd yr ysmygwyr a'r rhai nad ydynt yn ysmegu sy'n gweithio gydag ysmygwyr yn cefnogi'r angen am lochesi ysmegu wedi'u cynnal a'u cadw'n dda fel na orfodir ysmygwyr allan i ysmegu ar y strydoedd a allai arwain at ollwng sbwriel a dieithrio pellach i ysmygwyr:-

- *'Angen sicrhau nad ydynt yn naif ynglŷn â sut y gall gwahardd ysmegu greu ei broblemau ei hun, er enghraifft taflu sbwriel. Angen creu ardal ddiogel. Mae ein sefydliad*

(mae'r cyfranogwr yn berchen ar fenter gymdeithasol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc) wedi creu ardal ysmegu benodol ar y safle, oddi ar y ffordd i'w diogelu.' (Cyfranogwr H)

- ' Pwysig cadw llochesi ysmegu ar gyfer ysmygwyr. Mae ganddynt ardaloedd dynodedig yn y gwaith ond maent wedi eu llenwi â chyflenwadau adeiladu, felly rydw i'n mynd i'm car. Mae rhai cleifion yn ysmegu yn y maes parcio.' (Cyfranogwr K, yn gweithio'n rhan-amser yn y sector gofal)

- ' Angen darparu lle i ysmegu sy'n well na lloches fel arosfa bws wedi llwydo. Er fy mod yn cytuno â gwaharddiad ar dir ysgol ac ysbyty.' (Cyfranogwr M)

3.2 Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 2 - Gwelliant Parhaus a Chymorth i Arloesi

Camau Gweithredu Arfaethedig

1. Gweithredu gwasanaeth gofal eilaidd systematig rhoi'r gorau i ysmegu yng Nghymru gan ddefnyddio enghreifftiau Model Ottawa, Canada ar gyfer Rhoi'r Gorau i Ysmegu.
2. Optimeiddio'r ddarpariaeth rhoi'r gorau i ysmegu ac atal y nifer sy'n dechrau ysmegu yn barhaus. Archwilio dulliau arloesol a digidol i leihau'r nifer sy'n dechrau ysmegu a hybu rhoi'r gorau i ysmegu. Sicrhau cefnogaeth gyson i ysmygwyr. Cynyddu'r nifer sy'n rhoi'r gorau i ysmegu. Gweithio gyda grwpiau sydd â'r nifer uchaf o achosion o ysmegu neu'r nifer lleiaf sy'n defnyddio gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu i ddeall y rhwystrau rhoi'r gorau i ysmegu ac archwilio atebion arloesol.
3. Archwiliwch rôl e-sigarêts a chynhyrchion nicotin eraill ar gyfer rhoi'r gorau i ysmegu.

3.2.1 Ydych yn teimlo mai dyma'r flaenoriaeth gywir i gyflawni'r uchelgais o ddod yn Gymru ddi-fwg? Ac os na, beth yw eich awgrymiadau am ddewisiadau amgen?

Roedd y cyfranogwyr yn gefnogol i'r flaenoriaeth hon, yn enwedig gwneud di-fwg yn norm, a grybwyllwyd gan sawl cyfranogwr:-

- *'Mae gwneud di-fwg yn norm yn beth da, oherwydd nid dyna'r norm i raddau helaeth. Mae llawer o bobl dan bwysau cymdeithasol oherwydd ysmegu. Mae'r ofn hwinnw o gael eich gadael allan yn eich cymell i'w dderbyn.'* (Cyfranogwr J)

Cydnabuwyd bod llawer wedi'i gyflawni eisoes o ystyried y gostyngiad mewn cyfraddau ysmegu, (er nad oedd Grŵp 3 yn sicr a oedd yr 14% yn cynnwys 'ysmygwyr achlysurol' sy'n ysmegu un ar noson allan) a'r angen am syniadau newydd i fynd i'r afael â heriau presennol a chyflawni Cymru ddi-fwg:-

- *'Parhau â'r gwaith da gyda negeseuon torfol cryf.'* (Grŵp 1)

- *'Mae llawer o bethau da wedi'u gwneud. Mae wedi bod yn ymgyrch lwyddiannus hyd yn hyn, er enghraifft mae sigarêts o'r golwg mewn siopau.'* (Grŵp 3)

Cynigiodd llawer o unigolion a grwpiau syniadau hefyd yn seiliedig ar eu profiadau a'u cefndiroedd eu hunain, yn enwedig yn ymwneud ag e-sigarêts (mewnanadlu). Roedd y syniadau'n cynnwys:-

Cyfranogiad busnes:-

- *'Angen ystyried meithrin perthynas well â lleoliadau gweithle e.e. mewn lleoedd fel Airbus maent wedi lansio sesiynau iechyd byr.'* (Cyfranogwr D)

Addysgu rhieni:-

- *'Cynyddu addysg rhieni fel bod cysylltiad clir rhwng eu hymddygiad ysmegu eu hunain ac iechyd eu plant. Angen torri'r cylch o un genhedlaeth i'r llall.'* (Cyfranogwr G)

Offer i helpu ysmygwyr i roi'r gorau iddi:-

- *Cefais 'smoking pen' trwy Helpa Fi i Stopio ond ni allaf gael honno nawr - sy'n golygu bod pobl wedi troi at fewnanadlu. Mae'n anodd torri'r arferiad llaw i geg. Mwy o ymchwil i bethau fel 'chamxip' yn enwedig ar gyfer y rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl - fe weithiodd i mi.'* (Cyfranogwr I)

System talebau ar gyfer y rhai sy'n derbyn cymorth gan y llywodraeth:-

- *'Os ydych yn byw ar fudd-daliadau, gallech gyflwyno system talebau nad yw'n caniatáu i chi brynu sigarêts. Mae'n helpu pobl i anelu at fywyd gwell.'* (Grŵp 1)

Addasu'r ffocws:-

- *'Os yw un sigarét y dydd yn dda ar gyfer lles person ai dyna'r ffocws yn hytrach na rhoi'r gorau iddi'n gyfan gwbl? Lleihau faint o dybaco a ddefnyddir yn hytrach na rhoi'r gorau i ysmegu?'* (Grŵp 3)

Atgyfnerthwch y neges 'help' drwy ddefnyddio modelau rôl sy'n berthnasol i bob cynulleidfa:-

- *'Canolbwyntiwch ar help i bobl, mae'n ymddangos nad yw'r neges 'help' yn cyrraedd ac maent yn ei ystyried fel neges i roi'r gorau iddi. Defnyddiwch bobl ddibynadwy o blith eu cymunedau, bydd pobl yn gwrandao ar aelodau'r teulu a phobl bwysig o fewn cymunedau yn hytrach na gwleidyddion.'* (Grŵp 2)

Defnyddio Technoleg i hysbysu a pherswadio ysmygwyr i roi'r gorau iddi:-

- *'Awgrymu systemau awyru parth mwg, creu apiau tebyg i apiau 'cam' sy'n amlygu faint a ddefnyddiwyd, monitorau sy'n rheoli llif tybaco.....Creu setiau VR i'w gosod ar ben ysmygwyr i weld eu hunain fel rhai nad ydynt yn ysmegu. '* (Cyfranogwr B)
- *Awgrymu ap i helpu i roi'r gorau i ysmegu, dangos y niwed i'r corff ar yr ap. Bydd pobl ifanc 18-34 oed yn arbennig yn cael eu hysgogi gan effaith weledol niwed ysmegu.* (Cyfranogwr C)

Ystyriwyd pwysigrwydd negeseuon cyson wedi'u targedu'n hefyd o ran cynnwys (canolbwyntio ar fudd-daliadau) a thôn (peidiwch â phregethu):-

- *'Mae'n gydbwysedd bregus rhwng yr angen i atgyfnerthu negeseuon heb fod yn bregethwrol.'* (Cyfranogwr D)
- *'Mae llawer o bobl yn anwybyddu ei fod yn ddibyniaeth, mae'n mynd i fod yn anodd. Bydd lleihau'r nifer sy'n ysmegu yn dda iawn.'* (Cyfranogwr J)
- *'Mae'n syniad da siarad am yr arbedion ariannol. Archwilio beth allech chi wneud a'r arian yn lle ei wario ar ysmegu. Ysmegu ac amlyncu rhywbeth yn gyffredinol, mae gan rai pobl obsesiwn geneuol, felly dewis arall i fynd i'r afael a hynny hefyd e.e. cnoi gwm.'* (Cyfranogwr J)
- *'Mae'r arferiad o ysmegu yn ddrud iawn, a dylech esbonio i bobl y gall cost gronnu ysmegu dros flwyddyn fod gyfwerth â chynnyrch dymunol fel gwyliau neu flaendal tŷ, gan ddangos i'r darlun ehangach i bobl na fydd efallai'n cael ei ystyried yn ddyddiol.'* (Grŵp 4)

Cytunodd nifer ar bwysigrwydd archwilio rôl e-sigaréts. Yn ddealladwy, cynhaliwyd trafodaeth bellach o fewn y flaenoriaeth hon ynglyn ag a'u hystyrir yn gam i'r cyfeiriad cywir neu'n ddewis arall peryglus:-

- *'A yw e-cigs yn 'gymorth i arloesi'? Cynigiais hynny hefyd er mwyn rhoi'r gorau iddi, mae'r arferiad wedyn yn troi'n e-cigs. Ni ddylid eu hyrwyddo fel ateb, mae angen ystyried eu niwed.'* (Cyfranogwr C)
- *'Mae'n offer soffistigedig, mae'n digwydd dan do, mae diffyg ymwybyddiaeth o'i effeithiau, y gwres sy'n achosi pothelli er enghraifft. Dechreuais fewnanadlu er mwyn helpu i roi'r gorau i ysmegu, ac yna roeddwn i'n gaeth i hynny.'* (Cyfranogwr I)
- *'Os ydych chi'n mynd i roi'r gorau i roi'r gorau iddi yn iawn, peidiwch â throi at e-sigarennau sy'n achosi ysgyfaint popcorn. Os nad yw'n sigarét, cemegau ydyw o hyd felly ni ellir bod yn siŵr ei fod yn iachach.'* (Cyfranogwr K)
- *'Os gallwch chi dynnu sigaréts oddi wrth rywun a rhoi e-sigaréts yn eu lle, yna mae hynny'n gam i'r cyfeiriad cywir. A ydym yn ceisio camu tuag at bobl i beidio ag ysmegu dim byd neu dim ond sigaréts? Mae rhai cynhyrchion mwg yn fuddiol i'w hiechyd, cynhyrchion CBD er enghraifft. Mae mewnanadlu yn ddewis arall gwell ond nid yw'n atal pobl rhag 'ysmygu' (Cyfranogwr M)*
- *'Gallai gwahardd blasau ar e-sigs, atal pobl rhag ei gymryd. Y blasau sy'n ddeniadol. Mae mewnanadlu'n 'ddelwedd' erbyn hyn. Mae pecynnu wedi dod yn wirioneddol bwysig. Mae wedi'i dargedu at bobl iau, pobl argraffadwy.'* (Grŵp 3)
- *'Gall mewnanadlu leihau'r broblem, ond mae'n bell o fod yn ateb, ac mae'n dal i greu mwg eilaidd annymunol iawn.'* (Grŵp D)

Fel mam i blentyn 14 oed, roedd gan Gyfranogwr G lawer o arsylwadau yn ymwneud â nifer yr achosion ac effaith mewnanadlu ymhlith plant:

- *'Mae ysmegu sigarêts ymhlith plant oedran ysgol bellach yn anghyffredin iawn - mae mewnanadlu'n duedd gynyddol. Yr allwedd i dorri'r cylch ysmegu/mewnanadlu yw trwy addysg a thrwy wneud mewnanadlu'n llai dymunol i blant a phobl ifanc gan leihau'r pwysau gan gyfoedion i ddechrau mewnanadlu. Mae pobl ifanc yn ystyried mewnanadlu'n ffasiynol ac yn llai peryglus nag ysmegu.'*
- *Mae Vapes wedi dod yn nwydd masnachu mewn ysgolion (a gadarnhawyd gan blentyn cyfranogwr G). Gall disgybl sydd ag ADCG gyfnewid gwerth tri diwrnod o Ritalin am saith mewnanadlu un tro. Cyfnewidir dillad dylunwyr ffasiwn yn yr ysgol am vapes tafladwy, a gellir prynu 'tanc vape' am £25 gan ddisgyblion eraill ac mae vape tafladwy 1,500 anadl yn costio £10.'*
- *Gall y disgyblion hyn brynu mewnanadliadau ar-lein neu mewn nifer o siopau lleol lle na ofynnir iddynt yn aml am eu hoedran. Mae llawer o fasnachu rhwng disgyblion yn eu hysgolion eu hunain a rhwng ysgolion trwy SnapChat*
- *Weithiau bydd rhieni'n rhoi vapes i'w plant gan gredu eu bod yn iachach na sigarêts.'*
(Cyfranogwr G)

Soniodd un grŵp (Grŵp 3) am bwysigrwydd data cyfredol i gefnogi arloesedd sy'n cyfrif am effaith y pandemig, e.e. galw am gymorth iechyd meddwl, ac mae hefyd yn cynnwys data cymaradwy ar gyfer sylweddau caethiwus eraill megis cyffuriau ac alcohol:-

- *Mae'r galw am y gwasanaeth cwnsela wedi cynyddu deg gwaith ar ôl Covid, mae pobl yn fwy pryderus, yn fwy unig. Os yw yfed alcohol wedi cynyddu oherwydd y pandemig, a yw hynny'n mynd law yn llaw ag ysmegu? (Grŵp 3)*

- *Pan oeddwn yn iau roedd ysmegu'n rhywbeth mawr. Ystyrir cyffuriau bellach fel y norm, fel yr oedd ysmegu. Mae smygu wedi lleihau, ond bydd yn ddiddorol gweld beth arall sydd wedi codi - dydych chi ddim yn mynd i gael gwared ar ddrygioni pobl, mae cyffuriau'n waeth onid ydynt? Mewn ychydig o flynyddoedd byddwch yn ystyried cyffuriau a mewnanadlu'n fwy o broblem nag ysmegu.' (Grŵp 3)*

3.3 Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 3: Grwpiau â Blaenoriaeth

Camau Gweithredu Arfaethedig

1. Adolygu'r dystiolaeth a'r data ynghylch cymorth i roi'r gorau i ysmegu ar gyfer y grwpiau blaenoriaeth hyn a nodi lle mae bylchau'n bodoli, gan gynnwys lle y gellir cael yr effaith fwyaf.
2. Ymgysylltu â phobl o grwpiau blaenoriaeth a sefydliadau sy'n cynrychioli grwpiau blaenoriaeth i ddeall eu rhesymau dros ysmegu a'r rhwystrau i roi'r gorau i ysmegu, a gweithio gyda hwy i ddatblygu camau gweithredu wedi'u teilwra i gefnogi rheoli tybaco.
3. Cynyddu cyfran y beichiogrwydd di-fwg drwy edrych ar fentrau i leihau ysmegu yn ystod beichiogrwydd a gwneud y gorau o'r ddarpariaeth rhoi'r gorau i ysmegu i bob person beichiog ledled Cymru. Gweithio gyda gwasanaethau mamolaeth i sicrhau'r cofnodi'r statws ysmegu pob menyw feichiog ac y gwneir atgyfeiriadau priodol i wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu.
4. Sicrhau bod y negeseuon yn glir ac yn gyson ac wedi'u teilwra i wahanol grwpiau blaenoriaeth.
5. Archwilio'r sylfaen dystiolaeth, a gweithio gyda phartneriaid, nodi grwpiau blaenoriaeth ychwanegol y dylem weithio gyda hwy i ddarparu cymorth ychwanegol priodol.

3.3.1 A ydych yn teimlo mai dyma'r flaenoriaeth gywir i gyflawni'r uchelgais o ddod yn Gymru ddi-fwg? Ac os na, beth yw eich awgrymiadau am ddewisiadau amgen?

Roedd y cyfranogwyr yn gefnogol i'r flaenoriaeth hon ac yn awyddus i wybod rhagor i ddeall eu rhesymau dros ysmegu, sy'n ddiddorol o ystyried bod cyfranogwyr yn perthyn i o leiaf un o'r grwpiau blaenoriaeth hyn. Roedd llawer yn gweld pwysigrwydd canolbwyntio ar yr achos, a hefyd ystyried y materion cymdeithasol ehangach - yn economaidd, cymdeithasol a allai fod yn achos sylfaenol:-

- *Mae angen inni ddarganfod beth sy'n eu hysgogi i ysmegu, er mwyn deall y rhwystrau y maent yn eu hwynebu. Rydych chi'n clywed am Alcoholics Anonymous ond nid ydych chi'n clywed am Smoking Anonymus. Mae angen mwy o grwpiau cymorth. Defnyddiwch ddylanwadwyr sydd wedi rhoi'r gorau i ysmegu, cael y bobl iawn yn y lleoedd iawn.'* (Cyfranogwr A)

Adleisir hyn gan gyfranogwr arall sy'n disgrifio ei hun fel *ysmygwr nad yw wedi ysmegu heddiw* er gwaethaf rhoi'r gorau iddi dair blynedd yn ôl, Methodd roi'r gorau iddi am flynyddoedd gan ei fod yn wynebu rhwystrau yn cynnwys ymdeimlad o gael ei farnu gan weithwyr iechyd, ei wneud i deimlo fel gwahanglaf, a'u bod yn ceisio rheoli ei ddewisiadau. Teimlai y gallai system debyg i AI fod wedi helpu:-

- *Byddai dull Alcoholics Anonymous ynghyd â help gan fentor oedd yn ymwybodol o'r hyn oeddwn yn ymdopi ag ef ac oedd yno pan oedd angen ychydig o gefnogaeth ychwanegol arnaf wedi helpu.*

Teimlai cyfranogwr F, mam newydd a chyn ysmygwr (nawr yn mewnanadlu), bod angen cymorth pellach ar gyfer y grŵp blaenoriaeth hwnnw yn ogystal â negeseuon cyson:-

- *Dywedir wrthyf fod ysmegu yn beryglus i fabanod yn y groth, ond gwn fod digon o fenywod sydd wedi derbyn cyngor meddygol ei bod yn iawn parhau i ysmegu os ydynt*

yn dymuno gwneud hynny. Gwn am un unigolyn y dywedwyd wrthi y gallai rhoi'r gorau i ysmegu yn ystod ei beichiogrwydd achosi mwy o ddrwg nag o les. Rhoddir gwybodaeth anghyson i ni yn ystod beichiogrwydd am ymchwilio i bethau.

(Cyfranogwr F)

- *Cred rhai pobl eu bod yn gwybod beth sydd orau i'w babanod ac nad yw ysmegu yn ystod beichiogrwydd erioed wedi niweidio unrhyw un o'u plant eraill, dylai pobl fel hyn dderbyn rhagor o gefnogaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn oherwydd efallai eu bod wedi eu magu gyda'r agwedd honno neu fod y farn honno wedi ei hannog gan mai dyma a wnaethpwyd pan oedd ein rhieni/neiniau a theidiau yn yr un sefyllfa.*

(Cyfranogwr F)

Cred cyfranogwr F bod straen bod yn fam yn un o'r prif achosion i famau newydd ysmegu:-

- *'Straen yw prif achos mamau newydd yn ysmegu eto, neu hyd yn oed [teimlo allan o] reolaeth. Mae babanod newydd-anedig yn waith caled, yn flinedig ac mae ganddynt feddwl eu hunain, does dim elfen o lwyddiant neu hyd yn oed ymdeimlad eich bod yn ennill yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf. Mae mor hawdd prynu pecyn o sigarêts oherwydd eich bod wedi blino, dan straen ac yn teimlo'n unig. Rwy'n gwybod mai dyma sut roeddwn i'n teimlo, rwy'n ffodus iawn bod fy mhartner gymaint yn erbyn ysmegu, fel arall byddwn wedi mynd yn ôl i ysmegu cyn bod fy mabi hyd yn oed yn 4 wythnos oed. Beth fyddai'n helpu? Rhoi dewisiadau eraill i rieni newydd sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi â'u straen a helpu i ddod o hyd i ffyrdd o reoli eu hawydd [temtasiwn] i ysmegu. (Cyfranogwr F)*

Cefnogir y farn hon gan Gyfranogwr H:-

- *Pan fydd popeth yn eu herbyn, maent yn gweld bod ysmegu yn eu helpu. Mae llawer o bobl feichiog/mamau wedi llwyddo i roi'r gorau iddi yn ystod beichiogrwydd ac yna yn dychwelyd i ysmegu ar ôl cyfnod byr wedi'r enedigaeth.*

Soniodd sawl grŵp a chyfranogwr am y defnydd o fodelau rôl sy'n berthnasol i'r gymuned darged fel cyfrwng cyfathrebu wedi'i deilwra. Cynigiodd Grŵp 2 sawl cyfraniad cadarnhaol at y flaenoriaeth hon fel grŵp o bobl ifanc (oedran ysgol) o gymuned PDdALIE:-

- *'Rhowch ysmygwyr o grŵp blaenoriaeth mewn cysylltiad â'r rhai nad ydynt yn ysmegu yn yr un grwpiau er mwyn eu helpu. Pobl sydd â'r un problemau.'*
- *'Mae angen gallu ceisio cyngor gan bobl sydd â phrofiad o fewn grŵp blaenoriaeth. Pobl sy'n adlewyrchu'r person yr ydych chi.'*
- *'Bydd pobl yn gwrando ar bobl eraill maent yn eu hoffi, yn eu parchu ac sydd yn eu caru a'u gwerthfawrogi hwythau. Gwrandewir lawer mwy ar negeseuon gan bobl rydych yn uniaethu â nhw na'r negeseuon gan y Llywodraeth.'*
- *'Rhoi mwy o gefnogaeth i bobl iau, lai grymus yn y grwpiau i'w helpu gyda phwysau gan gyfoedion.'*
- *'Rhoddir llawer o bwyslais ar enw da gan rai grwpiau ethnig. Os gwneir ysmegu yn rhywbeth sy'n niweidio'r enw da hwnnw, yna byddai hynny'n gweithio.'*

Ategwyd yr egwyddor hon gan Grŵp 1, sy'n cynnwys unigolion o'r gymuned LHDTC+:-

- *Gellid defnyddio pencampwyr cymunedol, pobl y byddai grwpiau bregus yn gwrando arnynt.*

Amlygodd y grŵp hwn hefyd yr her a ddaw yn sgil amrywiaeth pob grŵp, a grybwyllwyd hefyd gan eraill, a'r angen am negeseuon wedi'u teilwra:-

- *Mae LHDTC yn grŵp mor eang - mae gennych bobl o bob sbectrwm o fywyd ac rydych chi'n rhan o'r holl grwpiau blaenoriaeth - mae gennych yr hen, ifanc, tenau, dros bwysau, yn feichiog, o ardaloedd difreintiedig ac ati felly sut ydych yn eu targedu'n benodol? (Grŵp 1)*

Un farn yw datgelu ffeithiau sy'n gyffredin i bob grŵp:-

- *Chwiliwch am ffeithiau i gyfleu'r mater. Mae datganiadau cyffredinol yn achosi anghydfod. e.e. yn hytrach nag 'ysmygu=canser' mae hi'n gweld bod rhestr ddiweddar o 73 o gemegau a all achosi canser wedi'u rhestru mewn pecynnau sigarêts yn ddull gwell. (Cyfranogwr H)*

Pwysleisiodd eraill bwysigrwydd negeseuon wedi'u teilwra, i fod yn ymwybodol o ddiwylliant ac yn sensitif i gymhellion dros ysmegu a'r heriau o roi'r gorau iddi (os ydynt yn dymuno):-

- *'Angen bod yn ymwybodol o wahaniaethau diwylliannol. Mae rhai grwpiau'n ystyried ysmegu yn normal.'* (Grŵp 2)
- *Mae'n bwysig peidio â phregethu i'r grwpiau blaenoriaeth hyn. (Cyfranogwr I)*
- *Byddwch yn ofalus iawn i beidio â barnu nac edmygu pobl am eu dewisiadau bywyd gan y bydd hyn yn eu dieithrio'n awtomatig, ond byddwch yn gefnogol ac ystyriol drwy'r amser, gan eu tywys ar hyd y llwybr er eu lles eu hunain.'* (Grŵp 4)
- *'Peidiwch â barnu pawb yn yr un modd, ond byddwch yn ymwybodol bod pawb yn wahanol, gydag anghenion gwahanol, ac yn ysmegu am wahanol resymau.'* (Grŵp 4)

3.4 Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 4: Mynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon a chefnogi'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer rheoli tybaco

Camau Gweithredu Arfaethedig

1. Adolygu'r dystiolaeth a'r data ynghylch y dirwedd tybaco anghyfreithlon yng Nghymru a nodi lle mae bylchau.
2. Codi ymwybyddiaeth o dybaco anghyfreithlon a'i effeithiau trwy ddeunyddiau ac ymgyrchoedd cyfathrebu.
3. Datblygu system i rannu gwybodaeth am dybaco anghyfreithlon sy'n cefnogi gorfodi effeithiol ledled Cymru.
4. Gweithio gyda phartneriaid gan gynnwys yr Heddlu, CThEM ac Awdurdodau Lleol i archwilio syniadau arloesol i fynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon ledled Cymru.
5. Adolygu'r offer gorfodi rheoli tybaco sydd ar gael yng Nghymru i ddeall a oes angen eu cryfhau a lle.

3.4.1 A ydych yn teimlo mai dyma'r flaenoriaeth gywir i gyflawni'r uchelgais o ddod yn Gymru ddi-fwg? Ac os na, beth yw eich awgrymiadau am ddewisiadau amgen?

Roedd y cyfranogwyr yn gefnogol o'r thema hon er bod gwybodaeth am y mater yn amrywio. Yn seiliedig ar drafodaethau efallai ei bod yn deg tybio bod y rhai sy'n ysmegu ar hyn o bryd ac sy'n dod o gefndiroedd mwy difreintiedig yn gymdeithasol a/neu bobl iau yn fwy agored i dybaco anghyfreithlon a bod ganddynt fwy o wybodaeth amdano. Roedd gan yr ysmygwyr hynny o gefndir mwy dosbarth canol a/neu a oedd wedi rhoi'r gorau i ysmegu yn ddiweddar lai o ymwybyddiaeth o dybaco anghyfreithlon a'i effaith, ond roeddent yn ymwybodol o'r demtasiwn i brynu tybaco anghyfreithlon oherwydd costau cynyddol:-

- *'Hollol angenrheidiol fel blaenoriaeth. Pan oeddwn i'n fyfyrwr roedden nhw ar gael yn rhwydd. Maen nhw'n demtasiwn arbennig i grwpiau incwm isel – myfyrwyr, mewnfudwyr er enghraifft. Mae'n rhaid rhoi gwybod i chi ble i fynd, ar lafar gwlad.'*
(Cyfranogwr C)

- *'Cyn belled â'ch bod yn gwybod pa siopau i fynd iddynt, gallwch brynu am hanner y pris felly mae'n demtasiwn mawr i wneud hynny, yn enwedig gyda'r cynnydd mewn costau byw.'* (Cyfranogwr K)
- *'Mae'n broblem fawr. Yn fy llety prifysgol roedd gan ferch fynediad i dybaco o dramor felly gwnaeth lawer o arian wrth ei werthu am £4 y pecyn. Mae'n ei gwneud yn haws i bobl iau ei brynu gan nad yw'n cael ei reoleiddio mewn gwirionedd. Llawer o 'anghydfod lleol' hefyd fel gydag unrhyw beth arall sy'n anghyfreithlon, sy'n gyrru pobl i dlodi.'* (Cyfranogwr J)
- *'Daw pobl o hyd i ffordd o gael gafael ar bethau, rwy'n gwybod ei fod ar gael ar lafar mewn tafarndai'n lleol, ar gael yn hawdd os ydych chi'n gwybod ble.'* (Cyfranogwr I)
- *'Dw i ddim ond wedi prynu tybaco o archfarchnadoedd a siopau trwyddedig. Gallwch weld bod rhai codenni tybaco wedi'u hail-lapio, ond dim ond ychydig o weithiau. Ddim yn rhywbeth y byddwn i'n chwilio amdano, byddai'n well gen i dalu'r pris iawn.'* (Cyfranogwr M)
- *'Mae yna fasnach mewn sigarêts wedi'u smyglo gan oedolion yn y gymuned yn ogystal â masnach anghyfreithlon mewn vapes gan bobl ifanc. Caiff ei yrru gan dlodi, mae pobl eisiau'r hyn na allant ei fforddio ac mae pwysau cyfoedion yn ei yrru.'* (Cyfranogwr G)

Cred cyfranogwr E bod tybaco anghyfreithlon yn rhemp ar draws rhai ystadau tai a bod sigarêts 'pris gostyngol' ar gael 'dan y cownter' mewn nifer o siopau o gwmpas y dref a bod angen mynd i'r afael â'r rhai sy'n eu gwerthu gan fod potensial elw hynny yn enfawr. Fodd bynnag, nid yw'n credu ei fod yn gysylltiedig â thlodi:-

- *Dydw i ddim yn credu mai tlodi sy'n gyfrifol, ond yn hytrach y trachwant a'r awydd am bethau mwy ffansi fforddiadwy fel y ffôn diweddaraf, Sky TV neu yn wir ysmegu sy'n gyrru'r bobl hyn i dorri'r gyfraith fel hyn.* (Cyfranogwr E)

Roedd cyfranogwyr eraill yn anghytuno ac yn credu mai amgylchiadau economaidd ynghyd â chost uchel sigarêts oedd yn gyrru pobl i dybaco anghyfreithlon ac y bydd yn anodd mynd i'r afael ag ef:-

- *'Bydd yn un anodd ei newid. Rwy'n byw mewn cymuned lle os gall pobl gael bargaen dda y byddant yn mynd amdani.'* (Grŵp 3)
- *'Mae hyn yn gysylltiedig ag anghydraddoldeb a phrisiau uchel tybaco cyfreithlon, gan atgyfnerthu anghydraddoldeb ariannol gan y gall pobl mewn grwpiau blaenoriaeth brynu'n anghyfreithlon gan na allant fforddio gwario mwy o arian.'* (Grŵp 4)
- *'Mae'n wirioneddol anodd mynd i'r afael â gweithgareddau tanddaearol, anghyfreithlon. Mae smyglo yn rhwydwaith enfawr ac yn anodd iawn i ymdrin â hi. Ychydig o effaith a gaiff unigolyn.'* (Grŵp 2)
- *Pan mae llywodraeth yn cynyddu cost sigarêts, mae'r farchnad ddu yn tyfu. Efallai dylid diddymu'r doll fel nad ydynt yn cael dod ag ef i mewn.'* (Grŵp 1)

Crybwyllwyd y 'farchnad ddu' gan sawl grŵp fel rhywle y byddai ysmygwyr yn mynd iddo pe bai costau'n parhau i godi a/neu os cwtogir ar argaeledd tybaco:-

- *Pan mae llywodraeth yn cynyddu cost sigarêts, mae'r farchnad ddu yn tyfu. Efallai dylid diddymu'r doll fel nad ydynt yn cael dod ag ef i mewn.'* (Grŵp 1)
- *'Pe bai tybaco'n dod yn anghyfreithlon yna fe ddaw i'r wyneb ar y farchnad ddu. Byddant yn dod o hyd iddo yn rhywle arall.'* (Cyfranogwr H)

Mewn ymateb i'r perygl hwn efallai, cwestiynodd rhai a oedd angen iddi fod yn broblem mor fawr ac a ellid canolbwyntio adnoddau yn rhywle arall, gan dynnu sylw efallai at yr angen i godi ymwybyddiaeth ymhellach:-

- *Mae'n ymddangos fel trosedd gyda chosb fechan. Ni ymddengys ei fod wedi cynyddu nifer yr ysmygwyr nac ydyw? Efallai rhoi mwy o adnoddau i faterion eraill megis llinellau sirol. (Grŵp 3)*
- *Mae'n ymddangos eu bod eisoes yn gwneud gwaith eithaf da ar hyn, mae'r rhan fwyaf o bobl i'w gweld yn ysmegu'n gyfreithlon, ac mae atafaeliadau o dybaco anghyfreithlon yn ymddangos yn brin. (Grŵp 4)*
- *Efallai ymgyrch yn hyrwyddo peryglon prynu nwyddau ffug a'r hyn fyddai'r effaith? (Grŵp 1)*

3.5 Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 5: Gweithio ledled y DU

Camau Gweithredu Arfaethedig

1. Adolygu camau gweithredu a pholisïau rheoli tybaco a roddi'r ar waith gan wledydd eraill y DU a rhannu arfer gorau ar gamau gweithredu a pholisïau rheoli tybaco yng Nghymru ledled y DU.
2. Parhau i weithio gyda Llywodraethau eraill y DU ar ystod eang o faterion rheoli tybaco heb eu datganoli i gefnogi system rheoli tybaco gref, gan gynnwys:
 - a. oedran gwerthu
 - b. effaith amgylcheddol ysmegu
 - c. rhybuddion diogelwch ar dybaco a chynhyrchion nicotin
 - d. prisiau tybaco, ardoll, a threth

3.5.1 A ydych yn teimlo mai dyma'r flaenoriaeth gywir i gyflawni'r uchelgais o ddod yn Gymru ddi-fwg? Ac os na, beth yw eich awgrymiadau am ddewisiadau amgen?

Cytunwyd yn unffurf ar y flaenoriaeth hon a soniodd yr holl gyfranogwyr am bwysigrwydd gweithio ledled y DU a dysgu gan eraill. Soniodd llawer am bwysigrwydd edrych y tu hwnt i'r DU:-

- *'O ran ysmegu, ni all Cymru ddatrys y broblem ar ei phen ei hun. Sicrhewch ein bod yn chwilio am gyfleoedd i siarad â gwledydd eraill am hyn. Os byddwn yn canolbwyntio gormod ar Gymru/DU gallem fod yn creu 'meddwl grŵp'. Mae'n dda ein bod yn gwrandao ar eraill o wahanol safbwyntiau a gwahaniaethau.'* (Cyfranogwr B)
- *Cawn weld beth sy'n gweithio mewn meysydd eraill e.e., yr Alban, Iwerddon, neu wledydd eraill ymhellach i ffwrdd e.e. yr Iseldiroedd. Gadewch i ni sicrhau ein bod yn ymwybodol o'r gwersi a ddysgwyd o'r ardaloedd hynny, does dim pwynt ailddyfeisio'r olwyn.'* (Cyfranogwr D)

- *Er mwyn i'r polisi fod yn gwbl effeithiol mae angen iddo fod ar gyfer y DU gyfan: DU ddi-fwg, nid Cymru yn unig. Os nad ydym i i gyd yn yr un safle bydd cloerdyllau a bylchau y bydd pobl bob amser yn manteisio arnynt - croesi ffiniau ac ati (Grŵp 4)*

Ymddengys bod y brwdfrydedd dros ddull gweithredu ehangach ar gyfer y DU wedi'i ysgogi gan atgofion o'r Pandemig a'r rheoliadau gwahanol ym mhob un o wledydd y DU:-

- *'Dysgu o'r ymdriniaeth wael o'r pandemig a pha mor ddryslyd oedd hi i bobl oedd yn teithio'n rheolaidd rhwng gwahanol wledydd y DU gyda rheolau gwahanol ym mhob un.'* (Grŵp 4)
- *'Dangosodd cyfyngiadau Covid gwahanol yng Nghymru a Lloegr pa mor anodd oedd hi i dderbyn rheolau clir i'w dilyn. Mae angen "ei ymladd gyda'n gilydd".'* (Grŵp 2)
- *'Yr hyn rydym wedi'i ddysgu yn y pandemig yw'r gwahaniaeth yn y rheolau rhwng y fan hon a gweddill y DU sydd wedi creu'r fath rwyg a chymhlethdod, felly os oes gorfodir rheolau newydd ynglŷn ag ysmegu mewn rhai parthau'r ochr hon i'r ffin, mae rheolau'n drysu ac yn dadwneud y gwaith da.'* (Cyfranogwr J)

Er bod cytundeb cyffredinol ar gyfer dull unedig teimlai rhai cyfranogwyr y gallai diffyg ymddiriedaeth yn y Llywodraeth (DU) rwystro'r strategaeth:-

- *Mae angen un sefydliad i arwain. Ddim yn siŵr pwy yw hwnnw. Mae gan bobl lawer o ddrwgdeimlad tuag at y llywodraeth (DU) ar hyn o bryd felly mae angen iddo ddod o ffynhonnell arall.*

4.0 Neges i'r Gweinidog: pe gallech anfon 'Neges i'r Gweinidog' ynglŷn â'r uchelgais i gyflawni Cymru Ddi-fwg, beth fyddai honno?

Roedd y rhan fwyaf o'r negeseuon gan gyfranogwyr a grwpiau yn cefnogi'r strategaeth a'i phwysigrwydd. Roedd eraill, er eu bod yn gefnogol, yn cydnabod maint yr her, yn enwedig o fewn heriau ehangach a ddaeth yn sgil y Pandemig a'r hinsawdd economaidd bresennol:-

- 'Byddwch yn angerddol am yr ymgyrch. Dangoswch eich bod yn gefnogol ohono; nid dim ond dweud wrth bobl eraill beth i'w wneud.' (Grŵp 2)
- 'Menter dda, ewch amdani. Y rhai pwysicaf yw'r plant/pobl feichiog. Dyna'r grŵp i ganolbwyntio arno. 11-16 oed' (Cyfranogwr M)
- 'Mae hon yn fenter wych y gallaf fel ysmygwr ei chefnogi. Mae dylanwad plant ar rieni yn bwysig - mae fy merch yn dylanwadu arnaf ac yn peri i mi fod eisiau rhoi'r gorau iddi - mae'n dweud wrthyf am beidio ond mae hefyd yn gofyn 'a gaf i un', mae'n rhoi poen i mi.' (Cyfranogwr C)
- 'Ewch amdani ... mae'r uchelgais i gael Cymru Ddi-fwg erbyn 2030 yn neges dda iawn. Bydd yn waith caled ond rwy'n gwerthfawrogi ei fod yn bwysig iawn.' (Cyfranogwr D)
- 'Ymrwymo iddo a'i gyflawni, oherwydd mae'n uchelgais fawr.' (Cyfranogwr L)
- 'Mae'r hyn maen nhw wedi'i wneud hyd yn hyn wedi bod yn effeithiol, fel ysmygwr rwyf yn y lleiafrif (heb gael fy mhoeni sut fy ystyrir fel ysmygwr, nid wyf yn hoffi gweld eraill yn ysmygw e.e. gyda phram). Mynd i'r afael â phobl nad ydynt yn gweithio, ddim yn siŵr sut i ymdrin â nhw.' (Grŵp 3)
- 'Peidiwch â bod yn bregethwrol.' (Cyfranogwr I)

Roedd negeseuon eraill ychydig yn fwy cynnil, yn canolbwyntio ar bryderon ac angerdd penodol. Ac eithrio un roedd pob un arall yn gadarnhaol ar y cyfan:-

- ‘Peidiwch â chymryd unrhyw beth yn ganiataol , ceisiwch ddarganfod mewn gwirionedd pam mae’r ddibyniaeth hon ar ysmegu a pheidiwch â bod ofn cydweithio ag eraill i ddod o hyd i’r ateb cywir. A pheidiwch ag ofni arloesi.’ (Cyfranogwr B)
- ‘Nid yw ‘Dim ond dweud NA’ yn gweithio’. Peidiwch â chreu marchnad ddu anghyfreithlon a pheidiwch â chymryd popeth oddi wrth bobl. (Cyfranogwr H)
- Targedwch y grwpiau hynny orau y gallwch ond meddylwch am y farn ehangach a'r cymhlethdodau o fewn y grwpiau hynny. Mae angen bod yn ystyriol ac wedi'i deilwra i bawb. (Cyfranogwr J)
- Canolbwyntiwch ar iechyd pobl - sut y bydd yn eu helpu yn ariannol ac o ran iechyd. (Grŵp 2)
- Mynd i'r afael â gwraidd y broblem, gan gynnwys gweithio gyda chynhyrchwyr, sy'n bwysig iawn ac yn gofyn am ddull cydweithio ar draws y DU gyfan. (Grŵp 4)
- Addysgu o oedran cynnar, cyfathrebu a chanolbwyntio ar y cynnyrch ddylai fod bwysicaf rhannau pwysicaf o'r prosiect ddylai fod addysg o oedran cynnar,. (Grŵp 4)
- Canolbwyntio ar bethau mwy ystyrlon fel iechyd meddwl a chostau byw, maent yn bwysicach (Cyfranogwr K)

5.0 Casgliad

Yn seiliedig ar gyfweiliadau a grwpiau ffocws ag aelodau o'r grwpiau blaenoriaeth a nodwyd, mae'n deg dod i'r casgliad bod cefnogaeth gref yn gyffredinol i'r uchelgais i gyflawni Cymru ddi-fwg erbyn 2030.

Gydag ychydig o eithriadau, roedd y cyfranogwyr yn cytuno'n gyffredinol â'r tair thema a amlinellwyd yn *Strategaeth Rheoli Tybaco i Gymru, Cymru Ddi-fwg*:-

- **Thema 1: Lleihau Anghydraddoldebau** Cefnogwyd y thema yn eang gyda chydymdeimlad arbennig, ac empathi, i'r pwysau ehangach a wynebir gan y grwpiau hyn (yn enwedig y rhai sy'n defnyddio gwasanaethau cymorth iechyd meddwl) a'r angen i fynd i'r afael â hwy.
- **Thema 2: Cenedlaethau'r Dyfodol** dderbyniodd y gefnogaeth fwyaf, gyda phob grŵp yn nodi pwysigrwydd gofalu am y genhedlaeth iau ac o bosibl torri'r cylch ysmegu ymhlith y cenedlaethau
- **Thema 3: Ymagwedd System Gyfan** derbyniodd y thema gymeradwyaeth eang hefyd gyda'r holl gyfranogwyr yn cydnabod pwysigrwydd cydweithio.

Cafwyd cefnogaeth eang hefyd i'r blaenoriaethau a nodir yn nrafft *Cynllun Cyflawni Tuag at Gymru Ddi-fwg 2022-2024*, er i'r cyfranogwyr herio pob un ar sail eu profiad a'u gwybodaeth.

- **Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 1:** Amgylcheddau Di-fwg. Mynegodd y cyfranogwyr bryderon ynglyn a gorfodaeth ac felly a oedd angen blaenoriaethu hyn, er bod llawer yn ei gefnogi'n llwyr.
- **Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 2:** Roedd cefnogaeth lawn i welliant parhaus a chefnogaeth ar gyfer arloesi gyda llawer yn awgrymu eu syniadau eu hunain. Rhoddwyd sylw arbennig i fewnanadlu (yn yr adran hon a thrwy gydol yr ymgynghoriad hwn) a sut mae'n cyd-fynd ag uchelgais Cymru ddi-fwg - a yw'n rhan o'r ateb neu'n fygythiad ychwanegol.

- **Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 3:** Cefnogwyd Grwpiau â Blaenoriaeth, yn enwedig archwilio'r rheswm pam mae'r grwpiau hyn yn ysmegu a'r angen am gymorth wedi'i deilwra.
- **Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 4:** Mynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon a chefnogi'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer rheoli tybaco. Cymysg oedd y wybodaeth am y mater er bod llawer o ysmygwyr yn ymwybodol sut i gael gafael arno. Cafwyd cefnogaeth gyffredinol i hyn fel blaenoriaeth gyda pheth cydymdeimlad ag ysmygwyr o ystyried pwysau economaidd.
- **Maes Gweithredu â Blaenoriaeth 5:** Gweithio ledled y DU. Roedd cefnogaeth gyffredinol gref i hyn gyda cheisiadau i archwilio arfer da gan wledydd eraill hefyd.

Negeseuon i'r Gweinidog ar y cyfan roedd y negeseuon i'r gweinidog yn cefnogi'r strategaeth a'i phwysigrwydd. Roedd eraill, er eu bod yn gefnogol, yn cydnabod maint yr her, yn enwedig o fewn heriau ehangach a ddaeth yn sgil y Pandemig a'r hinsawdd economaidd bresennol.

Arweiniodd profiad personol ac arbenigedd o bob grŵp at gyfraniadau meddylgar i'w hystyried fel rhan o'r broses ymgynghori. Pryderai'r cyfranogwyr am y rhai mwyaf bregus a'r angen i ddeall a mynd i'r afael â'r rhesymau dros ysmegu, pwysigrwydd llais cefnogol i osgoi dieithrio ysmygwyr ymhellach, y potensial o ddefnyddio modelau rôl perthnasol, ac efallai'n bennaf oll manteision Cymru ddi-fwg.

Atodiad 1: Proffil Cyfranogwyr

| | Cyfranogwyr | Cynrychiolaeth Grwp(iau)Blaenoriaeth | Nodiadau |
|--------------------|--|--|--|
| Cyfweliadau | | | |
| Cyfranogwr A | Gwryw, 18-34, De Cymru, ysmygwr | PDdALIE | |
| Cyfranogwr B | Benyw, 18-34, De Cymru, | PDdALIE | |
| Cyfranogwr C | Gwryw, 35-45, Gorllewin Cymru, ysmygwr | PDdALIE | |
| Cyfranogwr D | Benyw, 35-45, Gogledd Cymru | Pobl feichiog, cefndiroedd economaidd cymdeithasol ddfreintiedig | Gweithio'n agos gyda phobl o'r ddwy gymuned fel rhan o wasanaeth iechyd |
| Cyfranogwr E | Gwryw, 60+, Gogledd Cymru, cyn ysmygwr | Cefndiroedd economaidd cymdeithasol ddfreintiedig | Rhoi'r gorau i ysmygu 3 blynedd yn ôl, yn disgrifio ei hun fel ysmygwr nad yw wedi ysmygu heddiw. |
| Cyfranogwr F | Benyw, 18-34, Gogledd Cymru, cyn ysmygwr, bellach yn mewnanadlu. | Ardal gymdeithasol ddfreintiedig, pobl feichiog | Mam newydd |
| Cyfranogwr G | Benyw 18-34, Gogledd Cymru, Ysmygwr | Ardal gymdeithasol ddfreintiedig | Ysmygwr ers yr ardegau cynnar, bellach yn 29 |
| Cyfranogwr H | Benyw 45-55, Gorllewin Cymru, cyn ysmygwr | Ardal gymdeithasol ddfreintiedig, LHDTc+, pobl ifanc | Goroeswr canser o ganlyniad i ddod i gysylltiad â mwg eilaidd. Yn berchen ar fenter gymdeithasol sy'n helpu pobl ifanc |
| Cyfranogwr I | Benyw, 35-45, De Cymru, ysmygwr | Cyrchu at Gefnogaeth Iechyd Meddwl | Yn gweithio i elusen iechyd meddwl yn ogystal â chael mynediad at gefnogaeth ei hun |
| Cyfranogwr J | Benyw, 18-34, De Cymru, ysmygwr | PDdALIE | |
| Cyfranogwr K | Benyw, 45-55, De Cymru, ysmygwr | PDdALIE | |
| Cyfranogwr L | Gwryw, 35-45, De Cymru, cyn ysmygwr | LHDTc+ | |

| | | | |
|-----------------------|---|--|--|
| Cyfranogwr M | Gwryw, 18-34, Gorllewin Cymru, ysmygwr | Pobl Ifanc | Gweithio'n rhan amser ym maes Lletygarwch |
| Cyfranogwr N | Benyw, 35-45, De Cymru, cyn ysmygwr | Cyrchu at Gefnogaeth Iechyd Meddwl | |
| | | | |
| Grwpiau Ffocws | Cyfranogwyr | Cynrychiolaeth Grwpiau Blaenoriaeth | |
| Grŵp 1 | Grwpiau cymysg rhwng 25 a 55, unai yn ysmygwyr neu yn gyn ysmygwyr (5 cyfranogwr), De Cymru | LHDTC+ | |
| Grŵp 2 | Cymysg o ran rhyw, 16-17 mlwydd oed, De Cymru (11 cyfranogwr) | PDdALIE | Cynhelir gan ysgol uwchradd yng nghanol Caerdydd |
| Grŵp 3 | Cymysg o ran rhyw, rhwng 25-65 mlwydd oed Gorllewin Cymru, cymysgedd o ysmygwyr neu yn gyn ysmygwyr (5 cyfranogwr) | Cyrchu at Gefnogaeth Iechyd Meddwl, Pobl Ifanc, ardal gymdeithasol difreintiedig | Cynhaliwyd gan elusen iechyd meddwl yn Nyffryn Aman, yn cynnwys cynrychiolwyr o sefydliad prentisiaeth yn y diwydiant adeiladu |
| Grŵp 4 | Grŵp cymysg rhwng 25 a 45, mlwydd oed De Cymru (5 cyfranogwr) | Pobl feichiog | Grŵp ar gyfer rhieni newydd efeilliaid |