



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

YMCHWIL

# Adolygiad o'r cynllun gweithredu ar reoli tybaco a'r cynlluniau cyflawni (crynodeb)

Mae'r papur hwn yn cyflwyno canfyddiadau adolygiad i weld sut y gallai'r gwaith sy'n gysylltiedig â'r cynlluniau fod wedi cyfrannu at y gostyngiad yng nghyfraddau y nifer sy'n ysmegu.

Cyhoeddwyd gyntaf: 19 Mai 2022

Diweddarwyd ddiwethaf: 19 Mai 2022

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni-crynodeb-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

# Cynnwys

Nod ac amcanion yr ymchwil

Methodoleg

Casgliadau ac argymhellion

Manylion cyswllt

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://www.llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni-crynodeb-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

# Nod ac amcanion yr ymchwil

Nod yr adolygiad yw cael gwybodaeth annibynnol am effeithiolrwydd y cynllun gweithredu rheoli tybaco (TCAP), TCDP1 a TCDP2 a chanfod sut y gall y gwaith sy'n gysylltiedig â'r cynlluniau cyflawni fod wedi cyfrannu at y gostyngiad yn y cyfraddau ysmegu ymhlith oedolion a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod y cyfnod 2012 i 2020. Bydd y canfyddiadau'n helpu i oleuo'r dull a fabwysiadwyd gan Lywodraeth Cymru i gyfeirio gweithredu ar reoli tybaco yn y dyfodol.

Amcanion penodol yr ymchwil oedd:

- edrych i ba raddau mae'r TCAP, TCDP1, a TCDP2 yn debygol o fod wedi cyfrannu at y newidiadau mewn ymddygiad ysmegu ymhlith oedolion gyda phwyslais penodol ar oedolion ifanc sy'n ysmegu (18 i 25 oed) ers eu cyflwyno yn 2012.
- ystyried safbwyntiau rhanddeiliaid allweddol ar y materion canlynol:
  - i ba raddau y tybiwyd mai'r meysydd/themâu gweithredu yn y TCAP oedd y mwyaf priodol i fynd i'r afael â'r materion a nodwyd pan gafodd ei gyflwyno
  - pa feysydd/themâu gweithredu o fewn y TCAP sy'n debygol o fod fwyaf (a lleiaf) effeithiol i wneud cynnydd
  - pa gamau penodol sy'n debygol o fod fwyaf (a lleiaf) dylanwadol yn eu cyfraniad tuag at nodau cyffredinol TCAP, gan gynnwys y nod o leihau anghydraddoldebau iechyd (a bennwyd fel nod cyffredinol yn y TCAP)
  - i ba raddau mae gweithredu'r TCAP yn adlewyrchu'r ffyrdd o weithio a ddisgrifir yn y ddeddfwriaeth Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol
  - cyfraniad darpariaeth Gymraeg at newid ymddygiadau ysmegu
- edrych ar farn ysmygwyr ifanc am roi'r gorau i ysmegu, manau di-fwg, ymwybyddiaeth o Helpa Fi i Stopio, ysmegu a'r pandemig a datrysiadau i roi'r gorau i ysmegu

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://www.llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni-crynodeb-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

# Methodoleg

Mabwysiadwyd methodoleg gymysg a oedd yn cynnwys ymchwil ddesg eilaidd a chyfweliadau sylfaenol wedi'u lled-strwythuro â sampl o randdeiliaid allweddol a sampl o ysmygwyr ifanc, cyfredol. Roedd y dulliau hyn yn golygu bod modd archwilio sut y gallai'r gwaith a oedd yn gysylltiedig â'r TCAP fod wedi cyfrannu at y gostyngiad yn y nifer oedd yn ysmegu yng Nghymru yn ystod y cyfnod 2012-2020. Cynhaliwyd astudiaeth netnograffeg fer hefyd i edrych yn ehangach ar lwyddiant y TCAP a'r TCDP.

Mae ymchwil ddesg yn cynnwys ymchwilio a chyfuno tystiolaeth bresennol fel adroddiadau, data ar-lein, erthyglau newyddion a dogfennau polisi llywodraethau ar y pwnc. I gyd-fynd yn agos â'r dull gyda'r TCAP a TCDP, bu'r ymchwil ddesg yn adolygu tystiolaeth a oedd yn canolbwyntio'n benodol ar y pedwar maes gweithredu: Hyrwyddo arweinyddiaeth o ran rheoli tybaco, atal pobl rhag dechrau ysmegu, lleihau'r niferoedd sy'n ysmegu a lleihau amlygiad i fwg ail-law.

Roedd cyfanswm o 16 o randdeiliaid a gyfwelwyd yn dod o amrywiaeth o sefydliadau gan gynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru, ASH Cymru, Cancer Research UK ac roedd cynrychiolaeth o bedwar o'r saith bwrdd iechyd yng Nghymru. Rhannodd y rhanddeiliaid eu barn am gryfderau a gwendidau'r TCAP, effaith y pandemig ar y TCAP ac ymddygiadau ysmegu'n gyffredinol, cynnydd y TCAP tuag at leihau anghydraddoldebau iechyd, eu barn am e-sigaréts, Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a rôl y Gymraeg o ran y TCAP a blaenoriaethau ar gyfer y strategaeth rheoli tybaco newydd i Gymru.

Cafodd cyfanswm o 16 o ysmygwyr ifanc 18 i 25 oed a oedd yn byw yng Nghymru eu cyfweld am eu hymddygiadau ysmegu, ymdrechion i roi'r gorau iddi, agweddau tuag at roi'r gorau iddi a sut yr oedd y pandemig wedi effeithio ar eu harferion ysmegu. Gofynnwyd iddynt hefyd am eu barn am fentrau TCAP fel Helpa Fi i Stopio, Dewiswch fod yn Ddi-fwg, eu hagweddau at reoliadau manau di-fwg a'u datrysiadau arfaethedig i roi'r gorau i ysmegu.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://www.llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni-crynodeb-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Er mwyn cael gwell dealltwriaeth o lwyddiant y TCAP, cynhaliwyd astudiaeth netnograffeg. Mae netnograffeg yn dechneg marchnata ar-lein y gellir ei defnyddio i gael gwybodaeth am farn ac ymddygiad pobl a chyfeirir ato hefyd fel Arsylwi ar Gyfryngau Cymdeithasol. Yn y prosiect hwn, roedd y netnograffeg yn canolbwyntio ar Helpa Fi i Stopio, Dewiswch fod yn Ddi-fwg ac ASH Cymru i ganfod defnyddioldeb, a phoblogrwydd pob un o'u gwefannau a'u sianelau cyfryngau cymdeithasol.

## Casgliadau ac argymhellion

Cadarnhaodd yr ymchwil ddesg a'r cyfweiliadau â rhanddeiliaid fod y TCAP wedi cyflawni ei brif darged, sef lleihau'r gyfradd ysmegu yng Nghymru i 16 y cant. Mae nifer o gamau a gwblhawyd gan y TCAP yn debygol o fod wedi cyfrannu at y newid hwn fel y nifer sy'n manteisio ar y gwasanaeth Helpa Fi i Stopio integredig uchel ei glod a gwaith yr is-grŵp rhoi'r gorau i ysmegu. Mae llwyddiannau eraill y TCAP yn cynnwys y rheoliadau manau di-fwg amrywiol a gyflwynwyd, sy'n debygol o fod wedi cyfrannu at ddad-normaleiddio ysmegu a gwneud yr ymddygiad yn llai gweladwy. Hefyd, mae nifer o ymgyrchoedd gan ASH Cymru wedi cefnogi gwaith Llywodraeth Cymru. Mae parhad yn y gostyngiad yn y cyfraddau ysmegu'n dibynnu at atal y genhedlaeth iau rhag dechrau ysmegu.

Dangosodd canfyddiadau'r cyfweiliadau â rhanddeiliaid mai trydedd thema (Lleihau nifer y bobl sy'n ysmegu) y TCAP fu fwyaf effeithiol o ran y cynnydd a wnaed. Yn benodol, nodwyd y gwasanaeth Helpa Fi i Stopio integredig a chyflwyno'r rheoliadau manau di-fwg fel ffactorau llwyddiant. Barnwyd fod y momentwm a grëwyd gan y TCAP yn ogystal â chydweithredu a chynnwys y trydydd sector sydd wedi'i gymell ganddo hefyd wedi bod yn ddylanwadol. Roedd gwendidau'r TCAP ym marn y rhanddeiliaid yn cynnwys diffyg pwyslais ar y tair thema arall a diffyg atebolrwydd neu fonitro camau eraill y cynllun. Roedd y rhan fwyaf o'r rhanddeiliaid yn cytuno nad oedd y nod o leihau

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://www.llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni-crynodeb-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

anhydraddoldebau iechyd wedi'i gyflawni. Cytunodd yr holl randdeiliaid fod alinio'r TCAP gyda'r Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn fuddiol a bod gwaith i atal a dad-normaleiddio ysmegu fel ffordd o atal plant a phobl ifanc rhag dechrau ysmegu'n dal yn hanfodol. Roedd y rhan fwyaf o'r rhanddeiliaid yn cytuno nad oedd rôl y Gymraeg wedi cael llawer o effaith i newid ymddygiadau ysmegu.

Dangosodd canfyddiadau'r cyfweiliadau ag ysmygwyr ifanc fod y rhan fwyaf o ysmygwyr ifanc o blaid cyflwyno rheoliadau manau di-fwg; fodd bynnag, roedd eu hymwybyddiaeth o fentrau sy'n gysylltiedig â TCAP fel Helpa Fi i Stopio a Dewiswch fod yn Ddi-fwg yn isel. Yr ymgyrch roeddent fwyaf cyfarwydd â hi oedd Stoptober a gallai rhai gofio cael taflenni a gweld posteri yn ymwneud â rhoi'r gorau i ysmegu. Roeddent yn amharod i ofyn i'w meddyg teulu am help ac roedd yn well ganddynt ddefnyddio e-sigaréts fel ffordd o gwtogi gyda'r nod o roi'r gorau iddi. Roedd rhai ysmygwyr yn ansicr a oedd e-sigaréts yn cael eu hyrwyddo'n swyddogol fel ffordd o roi'r gorau i ysmegu. Dywedodd nifer o ysmygwyr ifanc nad oeddent wedi gweld llawer ar gyfryngau cymdeithasol am argaeledd gwasanaethau rhoi gorau i ysmegu. Roedd canlyniadau'r netnograffeg yn cadarnhau'r canfyddiad hwn drwy ddangos ymgysylltiad isel yn dilyn rhai o'r prif fentrau fel Helpa Fi i Stopio.

Ar sail canlyniadau'r adroddiad hwn, mae'r argymhellion a gynnigir ar gyfer strategaeth rheoli tybaco newydd Cymru fel a ganlyn.

## **Pwyslais ar anhydraddoldeb**

Dylid rhoi blaenoriaeth i ymyriadau wedi'u teilwra a'u targedu i gyrraedd ysmygwyr anodd eu cyrraedd mewn cymunedau o amddifadedd gyda dulliau ymgysylltu arloesol a hyblyg yn cael eu datblygu fel gweithio â grwpiau ieuencid, gwasanaethau cynghori ar ddyledion a'r gwasanaeth tân. Hefyd, dylid penderfynu pwy yn union yw'r grwpiau 'anodd eu cyrraedd' hyn mewn bandiau economaidd-gymdeithasol is h.y. teuluoedd ar incwm isel, pobl â phroblemau

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://www.llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni-crynodeb-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

iechyd meddwl, pobl feichiog yn eu harddegau, a bod yr ymyriad yn cael ei addasu ar gyfer pob grŵp.

## Datrysiadau digidol

Dylid datblygu datrysiadau digidol cyfoes, hawdd eu defnyddio i helpu gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu cyfredol e.e. ap Helpa Fi i Stopio ac opsiynau sgwrsio ar-lein/whatsapp/Facebook yn ychwanegol at rif ffôn Helpa Fi i Stopio, i ddenu ysmygwyr iau.

## Marchnata

Marchnata Helpa Fi i Stopio yn well ar gyfryngau cymdeithasol a gwneud gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu yn fwy gweladwy ar wefannau allweddol fel Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r byrddau iechyd gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth ac annog mwy i'w defnyddio. Dylid cyfleu negeseuon newydd fel 'cwtogi' neu 'rhoi'r gorau i ysmegu gyda ffrind' a chanolbwyntio ar fuddiannau tymor byr rhoi'r gorau i ysmegu ymhlith pobl ifanc. Dylid defnyddio dulliau cyfathrebu eraill hefyd fel cymorth rhithiol/cymunedol i ysmygwyr ar gyfryngau cymdeithasol, hanes llwyddiannau a fideos o bobl ifanc sydd wedi rhoi'r gorau i ysmegu a defnyddio dylanwadwyr cyfryngau cymdeithasol i dargedu rhai yn eu harddegau. Dylid hefyd edrych ar blatfformau fel Tiktok a Snapchat fel ffordd o ymgysylltu â'r genhedlaeth iau.

## E-sigaréts

Dylid cael eglurder gan Lywodraeth Cymru ar eu safbwynt ar E-sigaréts, yn enwedig yng ngoleuni polisïau Lloegr. Dylai hyn gael ei ddilyn gan ganllawiau i'r gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu perthnasol e.e. a ddylai'r strategaeth gefnogi a hybu'r newid o sigaréts i e-sigaréts fel ffordd o roi'r gorau i ysmegu?

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://www.llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni-crynodeb-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Pa gymorth a ddylid ei gynnig i rai sy'n defnyddio e-sigaréts yn unig ac sy'n awyddus i roi'r gorau i ysmegu?

## **Atebolrwydd a monitro**

Mae gwella atebolrwydd, monitro a gwerthuso'r camau a nodir yn y strategaeth yn hanfodol ar gyfer y dyfodol. Roedd awgrymiadau'n cynnwys unigolion/swyddi neu adrannau penodol yn cael eu gosod yn erbyn camau a/neu unrhyw is-grwpiau ac adrodd rheolaidd ar gynnydd i'r bwrdd strategol gan yr unigolion/swyddi hyn.

## **Ail flaenoriaethu camau heb eu cwblhau**

Dylid cynnal asesiad o bob cam o'r TCAP sydd heb ei gwblhau ac a ddylid neu sut y byddant yn cael eu hintegreiddio i'r cynllun newydd e.e. cofrestr o werthwyr tybaco, datblygu cronfa ddata gyffredin at ddefnydd gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu, adolygu addysg tybaco mewn ysgolion, adolygu'r polisi di-fwg mewn carchardai.

## **Dad-normaleiddio ac atal pobl rhag dechrau ysmegu**

Dylid datblygu'r agenda dad-normaleiddio gyda phwyslais ar y genhedlaeth ifanc drwy gynyddu rhaglenni i ymgysylltu â phlant a rhai yn eu harddegau mewn ysgolion, gan gynnwys cyflwyno Byw Bywyd (JustB) mewn mwy o ysgolion. Dylid hefyd edrych ar botensial mannau di-fwg newydd lle mae plant a phobl ifanc yn treulio amser (e.e. parciau sglefrio, ffeiriau, atyniadau i dwristiaid), a hefyd dylid annog gwaharddiadau ysmegu gwirfoddol gan sefydliadau dylanwadol (fel y mae Cymdeithas Bêl Droed Cymru wedi'i wneud).

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://www.llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni-crynodeb-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).



# Ymarferoldeb y model Ottawa

Edrych ar ymarferoldeb datblygu model tebyg i'r un Ottawa mewn gofal eilaidd yng Nghymru i sicrhau bod ysmygwyr yn cael eu canfod yn gynnar, dilyniant gofal mewn gofal a chymorth mewn ysbytai i ysmygwyr.

## Manylion cyswllt

Awdur: Sara Parry, Edward Shiu a Charlotte Doyle (Prifysgol Bangor)

Safbwyntiau'r ymchwilwyr sy'n cael eu mynegi yn yr adroddiad yma, ac nid ydynt o reidrwydd yn cynrychioli safbwyntiau Llywodraeth Cymru.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

E-bost: [ymchwil.iechydagwasanaethaucymdeithasol@llyw.cymru](mailto:ymchwil.iechydagwasanaethaucymdeithasol@llyw.cymru)

Rhif Ymchwil Gymdeithasol: 37/2022

ISBN digidol 978-1-80364-026-6



**Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.**

Drllenwch ein [datganiad hygyrchedd](#) i gael rhagor o wybodaeth.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://www.llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni-crynodeb-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).