

RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:

37/2022

DYDDIAD CYHOEDDI:

24/05/2022

Adolygiad o'r Cynllun Gweithredu a Chynlluniau Cyflawni Cymru ar Reoli Tybaco

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

This document is also available in English.

OGL © Hawlfraint y Goron ISBN Digidol 978-1-80364-027-3

Adolygiad o'r Cynllun Gweithredu a Chynlluniau Cyflawni
Cymru ar Reoli Tybaco.

Awdur(on): Dr Sara Parry, Yr Athro Edward Shiu a Dr Charlotte
Doyle

Adroddiad Ymchwil Llawn: Parry, S., Shiu, E., Doyle, C. (2022). *Adolygiad o'r
Gynllun Gweithredu a Chynlluniau Cyflawni Cymru ar Reoli Tybaco*. Caerdydd:
Llywodraeth Cymru, Rhof adroddiad GSR 37/2022.
Ar gael yn: [https://llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-
cynlluniau-cyflawni](https://llyw.cymru/adolygiad-or-cynllun-gweithredu-ar-reoli-tybaco-ar-cynlluniau-cyflawni)

Barn yr ymchwilydd a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid ydynt o
reidrwydd yn cyd-fynd â barn Llywodraeth Cymru.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Laura Entwistle

Is-adran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: Ymchwil.IechydAGwasanaethauCymdeithasol@llyw.cymru

Cynnwys

Geirfa

1.	Cefndir a Nod ac Amcanion yr Adolygiad	3
2.	Methodoleg	5
3.	Canfyddiadau: Cyfweiliadau ag Ysmygwyr Ifanc	13
4.	Canfyddiadau: Cyfweiliadau â Rhanddeiliaid	22
5.	Canfyddiadau: Ymchwil Ddesg	36
6.	Canfyddiadau: Netnograffeg	44
7.	Casgliad ac Argymhellion	49
8.	Cyfeiriadau	53
Atodiad A. Canllaw Cyfweld: Rhanddeiliaid		56
Atodiad B. Canllaw Cyfweld: Ysmygwyr Ifanc		58

Rhestr o dablau

Tabl 2.1: Gwybodaeth am y Rhanddeiliaid	9
Tabl 2.2: Gwybodaeth am yr Ysmygwyr Ifanc	12
Tabl 3.1: Crynodeb o Ganfyddiadau'r Cyfweiliadau ag Ysmygwyr Ifanc	20
Tabl 4.1: Crynodeb o Ganfyddiadau Cyfweiliadau â Rhanddeiliaid	34
Tabl 5.1 Cyfeirio at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu ar wefannau byrddau iechyd	46

Rhestr o ffigurau

Ffigur 5.1: Yr Ymgyrch Dim Ysmegu wrth Giatiau Ysgolion	37
Ffigur 5.2: Erthygl newyddion am waharddiad gwirfoddol Cymdeithas Bêl Droed Cymru	38
Ffigur 5.3: Erthygl newyddion am waharddiad gwirfoddol ar draeth yn Sir Benfro	38
Ffigur 5.4 Yr Ymgyrch Quit for Them Campaign gan Iechyd Cyhoeddus Cymru	40
Ffigur 5.5 Yr Ymgyrch Babi a Fi Di-fwg	40
Ffigur 6.1 Hysbyseb digidol Helpa Fi i Stopio 1	45
Ffigur 6.2 Hysbyseb digidol Helpa Fi i Stopio 2	45
Ffigur 6.3 Hysbyseb clawr Facebook Dewiswch fod yn Ddi-fwg	47
Ffigur 6.4 Post cyfryngau cymdeithasol ASH Cymru	48
Ffigur 6.5 Post cyfryngau cymdeithasol ASH Cymru 2	48

Geirfa

Acronym/Gair allweddol

ASH Cymru

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif

Helpa Fi i Stopio

Iechyd Cyhoeddus Cymru

NCSCT

TCAP

TCDP1

TCDP2

TCSB

Therapi Disodli Nicotin

Diffiniad

Action on Smoking and Health Cymru

Making Every Contact Count (MECC)

Help Me Quit

Public Health Wales (PHW)

National Centre for Smoking Cessation and Training

Cynllun Gweithredu ar Reoli Tybaco

Cynllun Datblygu ar Reoli Tybaco 1 (2012-2020)

Cynllun Gweithredu ar Reoli Tybaco 2 (2017-2020)

Bwrdd Strategol Rheoli Tybaco

Nicotine Replacement Therapy

1. Cefndir a Nod ac Amcanion yr Adolygiad

- 1.1 Comisiynwyd Prifysgol Bangor gan Lywodraeth Cymru i gynnal adolygiad o Gynllun Gweithredu a Chynlluniau Gweithredu Cymru ar Reoli Tybaco. Cyhoeddwyd y Cynllun Gweithredu ar Reoli Tybaco (TCAP) cyntaf gan Lywodraeth Cymru yn 2012. Roedd y Cynllun yn cynnwys y weledigaeth a'r nod canlynol:

Gweledigaeth: cymdeithas ddi-fwg i Gymru, lle mae'r niwed a achosir gan dybaco wedi'i ddileu.

Nod: lleihau nifer yr oedolion sy'n ysmegu yng Nghymru i 20 y cant erbyn 2016 ac i 16 y cant erbyn 2020.

- 1.2 Yn 2017, cyhoeddwyd Cynllun wedi'i ddiweddarau (TCDP2) i ymdrin â'r cyfnod 2017-2020. Hefyd sefydlwyd Bwrdd Strategol Rheoli Tybaco ac a oedd yn cael ei gynorthwyo gan is-grwpiau ar atal, rhoi'r gorau i ysmegu a dad-normaleiddio ysmegu, a grŵp gorchwyl a gorffen ar dybaco anghyfreithlon.

Nododd y TCAP bedwar o feysydd/themâu gweithredu:

- Maes Gweithredu Un: Hyrwyddo arweinyddiaeth o ran rheoli tybaco
- Maes Gweithredu Dau: Lleihau nifer y bobl sy'n dechrau ysmegu
- Maes Gweithredu Tri: Lleihau nifer y bobl sy'n ysmegu
- Maes Gweithredu Pedwar: Lleihau amlygiad i fwg ail-law

- 1.3 O ran y cynnydd a wnaed hyd yma, dangosodd y data a gyhoeddwyd ar 1 Gorffennaf 2021 am y cyfnod Ionawr – Mawrth 2021 fod 14 y cant o bobl 16+ oed yng Nghymru yn ysmygwyr a bod 5 y cant yn ysmegu e-sigarêts (StatsCymru, 2022). Mae'r ffigurau diweddaraf a gyhoeddwyd yn awgrymu bod y gyfradd ysmegu yng Nghymru yn ystod 2020-2021 yn 13.7 y cant (Ystadegau Cymru, 2022). Mae gwaith yn cael ei wneud yn awr i ddatblygu strategaeth rheoli ysmegu a chynlluniau cyflawni newydd sydd â'r nod o wneud Cymru'n ddi-fwg erbyn 2030.

Nod ac Amcanion yr Ymchwil

- 1.4 Nod yr adolygiad yw cael gwybodaeth annibynnol am effeithiolrwydd y gweithgarwch hyd yma, yn benodol sut gallai'r gwaith sy'n gysylltiedig â'r TCAP, TCDP1 a TCDP2 fod wedi cyfrannu at y gostyngiad yn y cyfraddau ysmegu ymhlith oedolion a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod y cyfnod 2012-2020. Bydd y

canfyddiadau'n helpu i oleuo'r dull a fabwysiadwyd gan Lywodraeth Cymru i arwain gweithgarwch i reoli tybaco yn y dyfodol.

Amcanion penodol yr ymchwiliad yw:

- 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 (18-25 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; a
 - cyfraniad darpariaeth yn y Gymraeg at newid ymddygiadau ysmegu.
- Edrych ar farn ysmygwyr ifanc am roi'r gorau i ysmegu, mannau di-fwg, ymwybyddiaeth o Helpa Fi i Stopio, ysmegu a'r pandemig a datrysiadau i roi'r gorau i ysmegu.

Strwythur yr Adroddiad

- 1.5 Bydd adran 2 o'r adroddiad yn disgrifio'r fethodoleg a ddefnyddiwyd i gasglu'r dystiolaeth gan gynnwys ystyriaethau moesegol. Bydd adran 3 yn cyflwyno canfyddiadau cyfweiliadau ag ysmygwyr ifanc, bydd adran 4 yn cyflwyno canfyddiadau cyfweiliadau â rhanddeiliaid, bydd adran 5 yn cyflwyno canfyddiadau'r ymchwiliad ddesg a bydd adran 6 yn cyflwyno'r dadansoddiad netnograffeg. Bydd adran 7 yn cloi'r adroddiad ac yn gwneud argymhellion ar gyfer strategaeth a chynllun newydd Llywodraeth Cymru i reoli tybaco.

2. Methodoleg

- 2.1 I gyflawni nod, amcanion a gofynion yr adolygiad, mabwysiadwyd methodoleg gymysg gyda dau brif ddull: 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 niferoedd a oedd yn ysmygu yng Nghymru yn ystod y cyfnod 2012-2020. Cynhaliwyd astudiaeth netnograffeg fer hefyd i edrych yn ehangach ar lwyddiant y TCAP a'r TCDP. Cyflwynir felly olwg gyfannol ar effeithiolrwydd y gweithgarwch hyd yma gydag argymhellion i lywio camau i reoli tybaco yn y dyfodol i gyd-fynd â'r hyn a weithiodd rhwng 2012-2020 yn ogystal ag i fyfyrion ar y cyfnod presennol. Casglwyd y data rhwng mis Hydref a Rhagfyr 2021. Yr ymchwil a gynhaliwyd gyntaf oedd yr ymchwil ddesg, a oedd yn llywio dyluniad y cwestiynau ar gyfer y cyfweliadau ansoddol dilynol, ac a barhaodd ochr yn ochr â chasglu'r data sylfaenol. Y dull ymchwil olaf i'w gynnal oedd y netnograffeg.

Yr ymchwil ddesg

- 2.2 Mae ymchwil ddesg yn cynnwys ymchwil a chyfuno tystiolaeth bresennol fel adroddiadau, data ar-lein, erthyglau newyddion a dogfennau polisi llywodraethau ar y pwnc. Mae'r math hwn o ymchwil eilaidd yn gam cyntaf i gasglu gwybodaeth am bwnc penodol, mewn ffordd gost-effeithiol ac mae'n ddigon hawdd cael gafael ar ffynonellau data yn rhwydd. I gyd-fynd 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 fel a ganlyn:
- Hyrwyddo arweinyddiaeth o ran rheoli tybaco: cafwyd dogfennau ac adroddiadau yn y cyfryngau sy'n dangos neu sy'n gwneud sylwadau ar arweinyddiaeth o ran rheoli tybaco yng Nghymru ac a adolygwyd. Hefyd, cafodd dogfennau a oedd yn olrhain cynnydd gwaith gan lywodraeth y DU a'r gweinyddiaethau datganoledig eu hadolygu. Cafodd tystiolaeth ddogfennol berthnasol gan lechyd Cyhoeddus Cymru, pob bwrdd ieuchyd a mudiadau trydydd sector perthnasol fel ASH Cymru hefyd eu gwerthuso. Gofynnwyd am ddeunydd ysgrifenedig a gynhyrchwyd gan y Bwrdd Strategol Rheoli Tybaco fel adroddiadau cynnydd, cynlluniau a thargedau gweithredu, ond ni chafwyd dim.

- Atal pobl rhag dechrau ysmegu: roedd y broses o ganfod a gwerthuso dogfennau yn canolbwyntio'n bennaf ar gael gwybodaeth gan lechyd Cyhoeddus Cymru a byrddau iechyd rhanbarthol. Yn unol â'r pwyntiau gweithredu o dan y thema TCAP hon, chwiliwyd am wybodaeth ar lefelau ymgysylltu â mentrau fel Rhwydwaith Cymru'r Cynllun Ysgolion Iach a Byw Bywyd/JustB, nifer yr ysgolion sy'n cyflawni'r dangosyddion craidd ar reoli tybaco, canllawiau i ysgolion yn ymwneud â dewis ffyrdd o fyw, canllawiau i rieni plant sy'n ysmegu a chynnwys pobl ifanc mewn cynlluniau i'w hatal rhag dechrau ysmegu. Cafodd dangosyddion o lwyddiant rhaglenni marchnata cymdeithasol a defnydd o dechnoleg newydd i helpu i atal a phheidio dechau ysmegu hefyd eu gwerthuso. Ni chafwyd dogfennau gan yr is-grŵp Atal.
- Lleihau nifer y bobl sy'n ysmegu: Cafwyd gafael ar a gwerthuswyd nifer o ffynonellau ar-lein, adroddiadau yn y cyfryngau o ran y camau a restrwyd o dan y thema hon fel gwybodaeth am y gwasanaeth Helpa Fi i Stopio a chynlluniau rhanbarthol eraill i roi'r gorau i ysmegu. Cafodd tystiolaeth ddogfennol gan y byrddau iechyd ac lechyd Cyhoeddus Cymru o ran cyfraddau atgyfeirio a gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu hefyd eu hadolygu. Ni chafwyd dim dogfennau gan yr is-grŵp rhoi'r gorau i ysmegu.
- Lleihau amlygiad i fwg ail-law: chwiliwyd i ganfod unrhyw ddeunydd gan gyrff fel awdurdodau lleol, Llywodraeth Cymru, lechyd Cyhoeddus Cymru ac ASH Cymru a oedd yn ymdrin â'r thema hon. Adolygwyd eitemau newyddion ac adroddiadau o'r cyfryngau hefyd i edrych ar lwyddiant ehangu adeiladau di-fwg, mentrau i ddad-normaleiddio ysmegu a rhagor o waith i dynnu sylw at beryglon mwg ail-law. Ni chafwyd dim dogfennau gan yr is-grŵp dad-normaleiddio.

Netnograffeg

- 2.3 Er mwyn cael gwell dealltwriaeth o lwyddiant y TCAP a'r TCDP, cynhaliwyd astudiaeth netnograffeg fer yn ystod y prosiect. Mae netnograffeg yn dechneg ymchwil marchnata ar-lein y gallir ei defnyddio i gael gwybodaeth am farn ac ymddygiad pobl (Kozinets, 2002) a gallir cyfeirio ato hefyd fel Gwranddo ar Gyfryngau Cymdeithasol neu 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. Cafodd ymgysylltiad â phob brand

ar gyfryngau cymdeithasol ei ddadansoddi drwy werthuso eu matricesau poblogrwydd fel dilynwyr, dadansoddiad o'r cynnwys a gynhyrchwyd ac a ledaenwyd drwy'r sianelau hyn yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, a chanfyddiad ac adwaith y cyhoedd i'r cynnwys drwy ddadansoddi postiadau a sylwadau a bostiwyd.

Cyfweliadau

- 2.4 Mae cyfweliadau ansoddol yn ddull sy'n cael ei ffafrio i gasglu data mewn ymchwil gwyddorau cymdeithasol yn ogystal â mewn astudiaethau iechyd. Mae cyfweliadau wedi'u lled-strwythuro'n ddefnyddiol lle bydd gan ymchwilwyr nodau ymchwil penodol dan sylw ac maent felly'n gofyn cwestiynau y penderfynwyd arnynt ymlaen llaw i edrych ar fater ond gan gadw cywair anffurfiol a sgwrsiol i ganiatáu i gyfranogwyr fynegi eu barn yn ddidramgwydd (Silverman, 2011). Cynhaliwyd cyfweliadau â rhanddeiliaid allweddol yn ogystal â sampl o ysmygwyr ifanc ar gyfer y prosiect hwn. Roedd hyn yn cael ei ffafrio'n fwy na grwpiau ffocws er mwyn cyd-fynd yn well ag amserlenni rhanddeiliaid unigol ac i osgoi cyfyngiadau posibl grwpiau ffocws a all gynnwys y temtasiwn i gyfranogwyr gytuno â chonsensws y grŵp, a'r perygl y gallai un neu ddau unigolyn reoli'r drafodaeth, a fyddai'n golygu na fyddai safbwyntiau unigolion a chynildeb agweddau'n cael eu cynrychioli (Stokes a Bergin, 2006).

Cyfweliadau â rhanddeiliaid allweddol

- 2.5 Cafodd nifer o randdeiliaid allweddol a oedd yn cynnwys cynrychiolwyr â chyfrifoldeb am bolisi rheoli tybaco a/neu gyflawni yn Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, byrddau iechyd lleol, Ymddiriedolaethau'r GIG, awdurdodau lleol, cyrff proffesiynol (e.e. y Gymdeithas Fferyllol Frenhinol, Cymdeithas Feddygol Prydain) a sefydliadau trydydd sector (e.e. ASH Cymru, Cancer Research UK) eu gwahodd i gynorthwyo yn yr adolygiad drwy gael eu cyfweld. Cafodd aelodau o'r Bwrdd Strategol Rheoli Tybaco a oedd yn gyfrifol am gynghori Llywodraeth Cymru ar bolisi tybaco hefyd eu gwahodd i gyfweliadau. Lluniwyd rhestr o 30 o randdeiliaid perthnasol gan Lywodraeth Cymru a chynhaliwyd ymchwil ddesg bellach gan dîm y prosiect. Cysylltwyd yn ddwyieithog â phob rhanddeiliad drwy e-bost ac fe'u gwahoddwyd i gymryd rhan mewn cyfweliad am effeithiolrwydd y TCAP a TCDP. Cafodd 16 o randdeiliaid eu cyfweld (gweler Tabl 2.1 am Wybodaeth am y Rhanddeiliaid). Cafodd pob cyfranogwr gynnig cyfweliad yn Gymraeg neu Saesneg, a dewisodd un cyfranogwr gyfweliad Cymraeg. Oherwydd y sefyllfa o ran Covid-19

a chan fod llawer o randdeiliaid yn parhau i weithio o gartref, cafodd pob cyfweiliad ei gynnal drwy Zoom neu Microsoft Teams. Paratowyd canllaw cyfweld ymlaen llaw a oedd yn cynnwys y pynciau canlynol (gweler Atodiad 1 am y canllaw cyfweld yn ei gyfanrwydd):

- i ba raddau oedd y themâu o fewn y TCAP y mwyaf priodol i fynd i'r afael â'r materion a ganfuwyd pan gafodd ei gyflwyno;
- pa themâu o fewn y TCAP sy'n debygol o fod y mwyaf (a'r lleiaf) effeithiol i sicrhau cynnydd;
- pa gamau penodol sy'n debygol o fod y mwyaf (a'r lleiaf) dylanwadol wrth gyfrannu tuag at nodau cyffredinol y TCAP, gan gynnwys y nod o leihau anghydraddoldebau iechyd;
- i ba raddau mae gweithredu'r TCAP yn adlewyrchu'r ffyrdd o weithio a nodir yn y ddeddfwriaeth Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol;
- y rôl mae darpariaeth Gymraeg wedi'i chwarae i gyfrannu at newidiadau mewn ymddygiad ysmygu;
- y sefyllfa ysmygu gyfredol yng Nghymru ac effaith y pandemig.

Cafodd yr holl gyfweiliadau eu recordio a'u trawsgrifio. Mabwysiadwyd y dull dadansoddiad thematig chwe cham (Braun a Clarke, 2006) i ddadansoddi'r holl gyfweiliadau.

Tabl 2.1: Gwybodaeth am y Rhanddeiliaid

Rhanddeiliad	Sefydliad
1	Cancer Research UK
2	Iechyd Cyhoeddus Cymru
3	Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr
4	Iechyd Cyhoeddus Cymru
5	Iechyd Cyhoeddus Cymru
6	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
7	ASH Cymru
8	Asthma UK
9	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
10	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
11	Gwasanaethau Rheoliadol a Rennir Bro Morgannwg
12	Iechyd Cyhoeddus Cymru
13	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
14	GIG
15	Iechyd Cyhoeddus Cymru
16	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Cyfweliadau â sampl o ysmygwyr ifanc

2.6 Rhan bwysig o'r adolygiad oedd casglu barn ysmygwyr ifanc cyfredol 18-25 oed, yn benodol i ba raddau roeddent yn ymwybodol o bolisïau rheoli tybaco Cymru a mentrau i roi'r gorau i ysmegu yng Nghymru, i ganfod pa agweddau ar y TCDP y gall ysmygwyr ifanc fod wedi sylwi arnynt, i edrych ar eu hanes o ysmegu, eu parodrwydd a'u hymdrechion i roi'r gorau i ysmegu ac i edrych ar effaith y pandemig ar eu hymddygiad ysmegu. Dewiswyd ysmygwyr ifanc am fod cynnwys y TCAP yn cyd-fynd ag amcanion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 a phwyslais y cynllun ar leihau nifer y bobl ifanc mewn ardaloedd o amddifadedd sy'n ysmegu. Roedd y rheswm dros dargedu ysmygwyr ifanc yn deillio hefyd o ganlyniad i dystiolaeth gymysg yn gysylltiedig ag ymddygiadau ysmegu o ganlyniad i'r pandemig. Er enghraifft, dangosodd ymchwil Cancer Research UK (2021) fod ysmegu ymhlith oedolion ifanc wedi cynyddu 25 y cant yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf ac mae adroddiadau eraill yn awgrymu bod pobl yn ysmegu mwy dan

do nag oeddent cyn y cyfyngiadau symud, ac a fyddai felly'n cynyddu amlygiad aelodau eraill yr aelwyd at fwg ail-law (Action on Smoking and Health Wales, 2020). Mae adroddiadau eraill yn awgrymu bod ysmygwyr wedi cael eu symbylu i roi'r gorau iddi, oherwydd pryderon am beryglon cynyddol coronafeirws i ysmygwyr, a lansio ymgyrchoedd fel #QuitForCOVID (Action on Smoking and Health Wales, 2020; Smokefreeaction, 2020). Mae ymchwil ddiweddar a oedd yn edrych ar effaith deddfwriaeth ar ysmegu mewn mannau cyhoeddus wedi awgrymu bod ysmygwyr yn llai parod i ysmegu yn y cartref, neu eu bod o leiaf yn ysmegu mewn gerddi/iard gefn/mannau penodol yn y cartref (Parry a Hassan, 2019). Mater arall yw a yw'r canfyddiadau hyn yn dal yn wir o dan gyfyngiadau COVID-19, gan fod mwy o ysmegu yn y cartref yn cael effaith andwyol ar eraill sy'n byw ar yr aelwyd, drwy fwg ail-law.

Recriwtio Ysmygwyr Ifanc

- 2.7 Ar y dechrau, defnyddiwyd platfform recriwtio ar-lein (Prolific: <https://www.prolific.co/>) i recriwtio cyfranogwyr. Detholwyd cyfranogwyr ar Prolific drwy ddefnyddio opsiynau hidlo'n seiliedig ar y meini prawf canlynol: parodrwydd i gymryd rhan mewn cyfweiliad fideo, byw yng Nghymru, o leiaf 18 oed a hyd at 25 oed, heb fod yn fyfyrwr, ac yn ysmygwr. Dewiswyd codau post ardaloedd o amddifadedd yng Nghymru hefyd (a oedd yn cyfateb i Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru). Fodd bynnag, roedd y gronfa o gyfranogwyr posibl yn gyfyngedig a hyd yn oed ar ôl llacio rhai o'r hidlyddion, dim ond un cyfranogwr cymwys a gafodd ei recriwtio drwy'r platfform hwn. Cafodd gweddill y cyfranogwyr ifanc eu recriwtio drwy Facebook. Yn benodol, ymunwyd dros dro â nifer o grwpiau cymunedol cyhoeddus Facebook gyda dros fil o aelodau e.e. Wrexham Noticeboard (12k o aelodau), Bangor Life (3k o aelodau), Denbigh Town Talk (10k o aelodau) a Cardiff Community News (7k o aelodau) a chyhoeddwyd hysbysiad am yr ymchwil. Cafodd ysmygwyr â diddordeb eu hannog i anfon neges breifat at Reolwr y Prosiect i gael rhagor o wybodaeth. Cafodd 15 eu recriwtio drwy ddefnyddio grwpiau cyhoeddus Facebook. O ganlyniad cafodd cyfanswm o 16 o ysmygwyr ifanc eu cyfweld (un drwy Prolific a 15 drwy grwpiau Facebook) gan gyrraedd y targed o 15. Cafodd yr holl gyfweiliadau eu cynnal drwy Zoom neu Microsoft Teams a rhoddwyd y dewis o gyfweiliad Cymraeg neu Saesneg i bob cyfranogwr, er na ddewisodd neb gael eu cyfweld yn Gymraeg. Talwyd £15 i bob cyfranogwr am eu hamser. Gweler Tabl 2.2

am restr o'r ysmygwyr ifanc ynghyd â gwybodaeth berthnasol. Paratowyd canllaw cyfweld ymlaen llaw ac roedd yn ymdrin â'r pynciau canlynol (gweler Atodiad 2 am y canllaw cyfweld yn ei gyfanrwydd):

- Ymddygiad ysmegu cyfredol a throsolwg byr o'u hanes ysmegu;
- Effaith y pandemig ar ymddygiad ysmegu; y manau lle maent yn ysmegu;
- Graddfa eu hawydd i roi'r gorau iddi a'r camau y byddent yn eu cymryd i geisio rhoi'r gorau iddi;
- Pa fentrau/camau TCAP maent wedi sylwi arnynt a/neu wedi cymryd rhan ynddynt;
- Mentrau rhoi'r gorau i ysmegu eraill maent wedi sylwi arnynt a/neu wedi cymryd rhan ynddynt, gan gynnwys cynnwys ar y we a chyfryngau cymdeithasol;
- Eu barn ar gamau effeithiol i roi'r gorau i ysmegu.

Cafodd yr holl gyfweiliadau eu recordio a'u trawsgrifio air am air. Mabwysiadwyd y dull dadansoddiad thematig chwe cham (Braun a Clarke, 2006) i ddadansoddi'r holl gyfweiliadau.

Tabl 2.2: Gwybodaeth am yr Ysmygwyr Ifanc

Cyfranogwr	Oedran dechrau Ysmygu	Amllder
1	15	10-15 y dydd
2	18	8-10 y dydd
3	14	'o bryd i'w gilydd'
4	15	10-15 y dydd
5	14	15 y dydd
6	14	10-25 y dydd
7	14	Anhysbys*
8	17	3 y dydd
9	18	5 y dydd
10	14	10-15 y dydd
11	18	6-8 y dydd
12	14	1 y dydd
13	15	10 y dydd
14	16	10 y dydd
15	10	50-60 y dydd
16	16	20 y dydd

*Nid oedd Cyfranogwr 7 wedi datgelu faint roeddent yn ei ysmygu

Ystyriaethau moesegol

2.8 Cyn dechrau casglu'r data, gwnaed cais am gymeradwyaeth foesegol, ac fe'i cymeradwywyd gan Bwyllgor Moeseg Ysgol Fusnes Bangor. Hefyd, cyn pob cyfweliad, roedd hysbysiad preifatrwydd a baratowyd gan Lywodraeth Cymru yn cael ei e-bostio at bob cyfranogwr. Roedd hwn yn egluro diben yr ymchwil, gan bwysleisio natur wirfoddol eu cyfraniad gan sicrhau cyfrinachedd eu manylion a'u hymatebion. Ar ddechrau pob cyfweliad, roedd y cyfwelydd yn ailadrodd y byddai'r cyfweliad yn gyfrinachol a chafwyd caniatâd ymlaen llaw i recordio'r cyfweliad.

3. Canfyddiadau: Cyfveliadau ag Ysmygwyr Ifanc

Cefndir a Mannau Ysmygu

- 3.1 Cafodd 16 o ysmygwyr ifanc rhwng 18-25 oed sy'n byw yng Nghymru eu cyfweld fel rhan o'r adolygiad. Roedd yr oedran cyfartalog pan ddechreuodd y cyfranogwyr ysmygu'n amrywio rhwng 10 a 18 oed gyda'r cyfartaledd yn 15 oed. O ran amlder, roedd y cyfranogwyr yn ysmygu cyfartaledd o 13 sigarét y dydd, gyda thri ohonynt yn ysmygwyr ysgafn iawn ac un ysmygwr trwm iawn a oedd yn ysmygu hyd at 60 y dydd. Nid oedd un cyfranogwr wedi datgelu'r wybodaeth hon. Wrth eu holi am eu cefndir a statws ysmygu eu rhieni, roedd gan lawer ohonynt o leiaf un rhiant a oedd yn ysmygu:

'mae mam a dad yn smocio. Do, mi wnes i dyfu mewn ardal reit arw lle'r oedd llawer o'r bobl roeddwn yn cymysgu â nhw'n smocio (Cyfranogwr 4)

'Dwi'n dod o deulu arferol ar stad tai cyngor, nid oedden nhw'n poeni rhyw lawer. Os rhywbeth, roeddent yn, faswn i ddim yn dweud eu bod yn falch, ond roeddent yn falch o gael rhywun i fynd i brynu baco iddyn nhw hefyd. Felly, mi o'n i'n gwneud pethau'n fwy cyfleus iddyn nhw.' (Cyfranogwr 1)

'Mi wnes i dyfu efo fy mam yn smocio ac mae fy nhad biolegol yn smocio a hefyd fy llys-dad. Felly mi ydw i wedi bod yng nghanol smocwyr erioed' (Cyfranogwr 15)

- 3.2 Roedd mannau ysmygu'r cyfranogwyr yn yr awyr agored yn bennaf, naill ai yn eu gardd neu'r tu allan i'w drws cefn. Dim ond tri chyfranogwr oedd yn ysmygu'r tu mewn i'w cartrefi. Y prif resymau a roddwyd dros ysmygu y tu allan oedd bod plant yn y cartref ac nad oeddent yn hoffi'r arogl:

'Rwyf yn smocio y tu allan am nad wyf eisiau i'r fflat ddrewi rhag ofn imi gael ymwelwyr' (Cyfranogwr 5)

'Roedd y ddau ohonon ni'n casáu smocio yn y tŷ, mi ydan ni'n smocio wrth ddrws y gegin. Mae'n gas gen i arogl mwg ac mae'n gas gen i ei arogl arnaf' (Cyfranogwr 14)

- 3.3 O ran ble roeddent yn prynu sigarêts/tybaco, soniodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr am siopau ac archfarchnadoedd.

Ysmygu a'r Pandemig

- 3.4 Pan holwyd hwy am eu hymddygiadau ysmygu yn ystod y pandemig ac yn ystod y cyfyngiadau symud yn fwyaf arbennig, cyfaddefodd llawer o'r ysmygwyr eu bod yn ysmygu mwy, yn bennaf oherwydd gorbryder, ansicrwydd a straen ond hefyd oherwydd syrffed a bod yn 'gaeth' neu'n 'sownd' gartref:

'Mi wnes i newid o smocio deg y dydd i smocio pecyn cyfan yn ystod y cyfyngiadau cyntaf. Felly a dweud y gwir, mae wedi cael tipyn o effaith'
(Cyfranogwr 3)

'Roedd y cyfyngiadau symud yn anodd. Mi wnes i ddechrau smocio mwy yn ystod y cyfnod hwnnw am nad oedd fy iechyd meddwl yn wych. Nid oedd holl straen fy ngwaith prifysgol, na bod yn gaeth gartref yn helpu efo fy arferion ysmygu. Fy nhrefn oedd smoc a phanad cyn gwneud dim gwaith am gyfnod, yna byddwn yn cael toriad smocio am fy mod wedi diflasu' (Cyfranogwr 5)

- 3.5 Dim ond un ysmygwr ddywedodd eu bod wedi cwtogi ar faint roeddent yn ysmygu i ddechrau ond bod y nifer wedi mynd i ysmygu mwy eto ar ôl misoedd o gyfyngiadau. Fodd bynnag, mae'r canfyddiadau'n awgrymu cynnydd dros dro mewn ymddygiadau ysmygu gan fod rhai cyfranogwyr wedi dweud bod eu cynnydd cychwynnol mewn ysmygu yn ystod y cyfyngiadau cyntaf wedi arafu ers hynny:

'ers inni ddod allan o'r cyfyngiadau ac ers imi fod yn gweithio mwy rwyf wedi arafu ar y sigarêts ac wedi dechrau defnyddio mwy ar e-sigarêts' (Cyfranogwr 3)

'Wel, ar y dechrau, roeddwn yn poeni braidd, felly mi wnaeth pethau waethygu. Ac yna erbyn y diwedd, cyn i'r amrywiolyn newydd gyrraedd, roeddwn yn gwella, ac yna mi fuaswn i'n cael un neu ddwy bob dydd ac yn defnyddio fy e-sigarêts' (Cyfranogwr 12)

Agweddau tuag at roi'r gorau i ysmygu

- 3.6 Roedd 11 o'r 16 ysmygwr wedi ceisio rhoi'r gorau iddi yn y gorffennol, a mynegodd y rhan fwyaf o ysmygwyr awydd i roi'r gorau i ysmygu, neu i gwtogi cyn ymdrechu i roi'r gorau iddi'n gyfan gwbl. Roedd ailddechrau ar ôl ymdrech i roi'r gorau iddi'n gysylltiedig â lleddfu straen yn ogystal ag elfen gymdeithasol ysmygu:

‘Rwyf wedi trio, ond yn amlwg, mae bywyd yn torri ar draws pethau, felly mae bob amser wedi bod yn rhywbeth i droi ato os wyf yn teimlo straen’
(Cyfranogwr 1)

‘Mi roddais y gorau i ysmegu cyn mynd i’r brifysgol rhyw ddwy flynedd yn ôl, ond rydych yn gwneud ffrindiau newydd ac yn ymuno â grŵp newydd o ffrindiau. Yn enwedig ar nosweithiau allan, mae pawb yn mynd allan am smoc ar ryw adeg ac yn y diwedd rydych yn ymuno â nhw’ (Cyfranogwr 5)

- 3.7 Dim ond dau unigolyn a ddywedodd nad oeddent yn dymuno rhoi’r gorau i ysmegu o gwbl, ac roedd gan dri ohonynt gynlluniau tymor hir i roi’r gorau iddi:

‘Nid wyf yn barod eto. Mae gen i ddwy flynedd arall. Dwi’n hoffi ysmegu, mae’n help mawr gyda fy straen’ (Cyfranogwr 14)

‘Dyma’r unig ffordd sydd gen i o ymdopi â phopeth ar y funud, imi mae’r caethiwed yma’n rhedeg yn y teulu, ac mae gan bawb ei ffordd ei hun, ac mae’n well gen i fod yn ysmegu na bod yn gaeth i alcohol, cyffuriau neu gamblo ... Felly ar y funud does gen i ddim bwriad i roi’r gorau iddi’
(Cyfranogwr 11)

- 3.8 Roedd y dulliau a ddefnyddiwyd i roi’r gorau i ysmegu’n cynnwys plasteri a gwm nicotin, ymuno â’r ymgyrch Stoptober, lawrlwytho appiau a gofyn i ffrind neu aelod o’r teulu sy’n ysmegu i roi’r gorau iddi ar yr un pryd. Wrth drafod cynlluniau i roi’r gorau iddi yn y dyfodol, dywedodd llawer yn hytrach na cheisio cael help, y gallant roi’r gorau heb help. Dim ond un oedd wedi siarad â’u meddyg teulu ynglŷn â rhoi’r gorau i ysmegu ac roedd y rhan fwyaf o ysmygwyr ifanc yn amharod i gysylltu â’u meddyg teulu neu eu deintydd am nad oeddent yn teimlo eu bod yn barod i helpu:

‘o ran y meddyg teulu, yr unig beth fyddant yn ei wneud fyddai rhoi taflen imi. Dwi’n teimlo mai dyna fyddai’n digwydd. Nid wyf yn credu y byddai’n gwneud llawer. Nid wyf yn un am fynd at grwpiau cymorth a phethau felly’ (Cyfranogwr 14)

‘Dwi’n meddwl mai’r unig beth fyddai’r meddyg teulu’n ei wneud fyddai cynnig plasteri ac mi fyddai hynny’n fy nghadw’n gaeth i nicotin’ (Cyfranogwr 5)

‘Ni wna i fynd i weld fy meddyg. Yn bendant ni wna’f fynd i weld fy neintydd ac am fy mod yn smocio. Mae hynny’n beth mawr. Ni fyddaf yn mynd at y

deintydd oherwydd cyn gynted ag yr af yno, ydych chi'n dal i ysmegu? Mae hynny'n beth annifyr. Mae gen i gywilydd' (Cyfranogwr 13)

- 3.9 Roedd y rhan fwyaf o ysmygwyr ifanc yn credu bod troi at e-sigaréts yn ffordd fwy effeithiol o roi'r gorau iddi, gyda rhai ohonynt yn eu defnyddio fel ffordd i gwtogi:

'Mi wnes i drio mynd at grwpiau cymorth ac ati i roi'r gorau i ysmegu ond nid oeddent yn dda i ddim. Rwyf wedi rhoi cynnig ar bob math o opsiynau ond does dim un ohonynt wedi gweithio. Yr unig beth a ddaeth yn agos oedd e-sigaréts' (Cyfranogwr 3)

'Mi ydw i'n mynd trwy gyfnodau o ddefnyddio e-sigaréts cyn dechrau ysmegu eto. E-sigaréts dwi'n eu defnyddio ar y funud i geisio torri i lawr mwy' (Cyfranogwr 12)

'Rwyf wedi dechrau defnyddio e-sigaréts yn raddol i fy helpu i roi'r gorau i sigaréts. Dwi'n mwynhau'r rhai blas afal. A dweud y gwir, dwi'n meddwl ei fod yn cael effaith arnoch ac mi ydw i'n meddwl ei fod yn cael effaith arna i, ond nid cynddrwg â sigaréts ' (Cyfranogwr 3)

- 3.10 Roedd buddiannau tybiedig eraill e-sigaréts yn cynnwys pris rhatach a llai o arogl o'i gymharu â sigaréts arferol. Er bod dau ysmygwr ifanc yn amheus o effeithiau e-sigaréts ar iechyd:

'yn fy marn i mae e-sigaréts yn fwy peryglus...roedd ffrind yn berchen ar siop oedd yn eu gwerthu ac felly mi oedd yn gwybod tipyn am y cemegau a'r sudd sydd ynddyn nhw ac mae mwy o siawns o gael hylif yn eich ysgyfaint nag sydd ...ac mi allant achosi mwy o niwed nag ysmegu' (Cyfranogwr 11)

Helpa Fi i Stopio, Dewiswch fod yn Ddi-fwg a mentrau eraill

- 3.11 Wrth eu holi am Helpa Fi i Stopio, roedd tri allan o 16 wedi clywed am y gwasanaeth a dim ond un oedd wedi defnyddio'r gwasanaeth gan ei bod wedi cael ei hatgyfeirio ato gan ei bydwraig, ond nid oedd yn edrych arno fel profiad positif:

'Roeddwn eisiau gwneud y peth iawn i fy mab ... roeddwn wedi cael y rhif (rhif Helpa Fi i Stopio) ac roedd gen i apwyntiad efo nhw...am eu bod nhw wedi fy ffonio ac mae'n rhaid i chi roi'r gorau i smocio'n llwyr a newid i'w gwm a'r plasteri a phethau felly yn y fan a'r lle. Ond nid oes help ar gael os ydych chi'n

methu ac yn y diwedd rydych yn cael smoc unwaith eto a dwi ddim eisiau gwneud hynny (Cyfranogwr 15)

'Dwi ddim wedi gweld llawer o hysbysebion (Helpa Fi i Stopio) yn y chwe mis diwethaf, a dweud y gwir. Dwi ddim yn meddwl mod i wedi gweld dim byd o gwbl' (Cyfranogwr 11)

- 3.12 Nid oedd dim un o'r ysmygwyr ifanc wedi clywed am Dewiswch fod yn Ddi-fwg a dim ond brith gof oedd ganddynt am daflenni a rhai ymgyrchoedd rhoi'r gorau i ysmegu. Heblaw am appiau, nid oeddent wedi gweld fawr ddim gwybodaeth ar gyfryngau cymdeithasol:

'Mi wn fod digon o adnoddau ar-lein ac appiau a phethau felly ar gael, mi wn fod digonedd ohonyn nhw, mi wn am Stoptober...ar gyfryngau cymdeithasol yn benodol, dim a dweud y gwir' (Cyfranogwr 2)

'Nid wyf wedi gweld na chlywed am ddim' (Cyfranogwr 4)

- 3.13 Roedd dau ysmygwr ifanc hefyd yn credu y byddent yn gallu cael e-sigaréts gan eu meddyg teulu, sy'n awgrymu bod dryswch rhwng polisiâu rheoli tybaco Cymru a Lloegr:

'Rwy'n meddwl yn awr y gallwch gael e-sigaréts a phethau felly gan y GIG, dwi'n meddwl bod hynny'n syniad da' (Cyfranogwr 2)

- 3.14 Dim ond un cyfranogwr a ddywedodd bod modd cael help o fferyllfa. Er mwyn cymharu pa mor gyfarwydd yw ysmygwyr trwm ac ysgafn â mentrau rhoi'r gorau i ysmegu, cafodd ymatebion cyfranogwyr a oedd yn ysmegu llai na 10 y dydd eu cymharu ag ymatebion rhai oedd yn ysmegu mwy na 10 y dydd. Roedd ychydig yn rhagor o'r ysmygwyr trwm wedi clywed am fentrau, ond ar y cyfan nid oedd gan y rhan fwyaf o'r sampl lawer o ddiddordeb ynddynt.

Agweddau tuag at fannau di-fwg

- 3.15 Heblaw am un ysmygwr ifanc nad oedd yn gwybod na chaniateir ysmegu ar diroedd ysbytai, roedd yr holl gyfranogwyr yn ymwybodol o'r rheoliadau di-fwg yng Nghymru, ac roedd y rhan fwyaf yn eu cefnogi:

'mae'r gwaharddiad yn beth da' (Cyfranogwr 9)

'Rwyf wedi clywed am rai o'r mesurau diweddar mewn rhai mannau, fel gwahardd ysmegu ger ysgolion a'r tu allan i fannau eraill ac mi ydw i o blaid

hynny ... Ac yna o ran plant, mae'n anghyfreithlon i ysmegu yn y car efo plant a phethau felly, rwyf yn cefnogi hynny'n llwyr am nad ydw i'n meddwl y dylai unrhyw blentyn fod yn agos at fwg o gwbl' (Cyfranogwr 2)

'Rwyf yn cytuno â'r gwaharddiadau ysmegu...mae mannau di-fwg yn cadw pawb yn hapus' (Cyfranogwr 5)

- 3.16 Pryder rhai o'r cyfranogwyr oedd y methiant tybiedig i orfodi'r rheolau:

'Dwi ddim yn meddwl bod neb yn gwrando a dwi ddim yn meddwl bod neb yn eu gorfodi ychwaith. Pan fyddaf yn gollwng fy merch wrth yr ysgol, cyn gynted ag yr wyf yn ei gadael neu cyn gynted ag y byddaf yn ôl yn y car cyn imi fynd i'r coleg, mi gaf sigarét. Ac yn dechnegol mae hynny reit y tu allan i'r ysgol' (Cyfranogwr 6)

'Yn Ysbyty Maelor, Wrecsam mae arwyddion anferth ar y drws ffrynt, o, diolch i chi am beidio ysmegu, ond maent wrth ymyl dau fin sy'n llawn o stympiau a llwch sigarêts ...nid yw'r arwyddion yn gweithio, rydym yn ceisio stopio pobl rhag smocio, ond mae'n amlwg nad yw'r rheol yn cael ei gorfodi am eich bod yn gweld 20-30 o bobl y tu allan yn smocio'n braf' (Cyfranogwr 7)

Datrysiadau i helpu ymdrechion i roi'r gorau i ysmegu

- 3.17 Wrth eu holi am eu barn am ddatrysiadau neu ddulliau effeithiol o ymgysylltu â phobl ifanc ynglŷn â rhoi'r gorau i ysmegu, roedd yr opsiynau a gynigiwyd yn cynnwys annog pobl i newid o sigarêts i e-sigarêts ac roedd annog cwtogi yn hytrach na rhoi'r gorau iddi'n gyfan gwbl yn cael ei weld fel nod mwy realistig a chyraeddadwy:

'Dwi'n teimlo bod hyrwyddo newid o sigarêts i e-sigarêts yn beth da, dwi'n meddwl byddai ymgysylltu ar hynny'n dda' (Cyfranogwr 2)

'Mi hoffwn yn gyntaf dorri i lawr yn raddol nes cyrraedd y pwynt lle mae pecyn yn para tair neu bedair wythnos imi ac yna dal ati nes bydd yn para mis' (Cyfranogwr 15)

- 3.18 Roedd nifer o ysmegwyr ifanc am weld mwy o ohebiaeth marchnata am roi'r gorau i ysmegu, yn enwedig ar gyfryngau cymdeithasol. Dylid hefyd ystyried addasu'r neges ar gyfer pobl ifanc i roi pwyslais ar y buddiannau tymor byr a sut y gallai ffordd o fyw pobl ifanc elwa drwy roi'r gorau i ysmegu:

‘mae’r rhan fwyaf ohonom yn treulio cymaint o amser ar gyfryngau cymdeithasol fel y byddech yn meddwl y byddai’r llywodraeth yn gwneud ymdrech i hysbysebu dulliau o roi’r gorau i ysmegu. Mae angen iddynt geisio anelu at y grŵp oedran cywir ... rydw i’n mynd i’r gampfa bob dydd ac yn gweld pethau sy’n effeithio ar eich anadlu ac iechyd y galon. Bydd hynny’n gwneud imi feddwl am fy arferiad am ei fod yn effeithio ar yr hyn rwy’n ceisio’i gyflawni’ (Cyfranogwr 5)

‘Dwi’n meddwl os basa chi’n dweud wrth bobl, pobl ifanc, wel os ydych chi’n hoffi mynd allan, mi fyddwch yn pesychu drwy’r amser, ni fyddwch yn gallu dawnsio cymaint ag yr hoffech ac ni fyddwch mor ffit ag yr oeddech yn arfer bod, eich bod yn mynd i gael trafferth gwneud y pethau bach...efallai mai dyna’r pethau y dylent fod yn canolbwyntio amyn nhw yn hytrach na chanser a phroblemau iechyd a phethau felly’ (Cyfranogwr 7)

‘yn hytrach na dychryn pobl drwy ddweud y byddwch yn cael canser yr ysgyfaint, dylech yn hytrach bwysleisio pethau fel medru anadlu’n well, cerdded i fyny’r grisiau heb golli eich gwynt. Gallaf wneud mwy yn y gampfa., Rwyf yn iachach. Rwyf yn fwy ffit.’ (Cyfranogwr 14)

‘Dwi’n meddwl mod i wedi rhoi’r gorau iddi am bum wythnos. Roeddwn yn teimlo’n wych. Mi allwn wneud tair neu bedair gwaith yn fwy yn y gampfa’ (Cyfranogwr 6)

- 3.19 Roedd ysmygwyr ifanc hefyd yn cefnogi’r dull cymunedol neu gydweithredol, ond nid o reidrwydd ar ffurf grŵp cymorth ffurfiol ond yn hytrach drwy gymorth cymunedol rhithiol, neu drwy annog ysmygwyr ifanc i ddod o hyd i rywun i roi’r gorau iddi ar yr un pryd â hwy:

‘mae’n haws rhoi’r gorau iddi pan fydd dau berson yn gwneud gyda’i gilydd, os yw’r ddau ohonoch yn gwneud ymdrech gyda’ch gilydd’ (Cyfranogwr 6).

- 3.20 Soniodd llawer o ysmygwyr ifanc am blant yn dechrau ysmegu a chyfeiriwyd at bwysigrwydd dad-normaleiddio ysmegu fel ffordd o annog y genhedlaeth iau i beidio dechrau:

‘Rwy’n credu mai’r peth gorau yw cael pobl i beidio ysmegu yn y lle cyntaf, yn hytrach nag annog ysmygwyr i roi’r gorau iddi. Achos mi wn i i’r rhan fwyaf o bobl mae’n rhywbeth personol, does neb o’ch cwmpas a all helpu. Oherwydd

ni wnewch lwyddo nes byddwch yn barod i wneud. Mi glywais i am rywle, Seland Newydd efallai, lle maent yn gwrthod gadael i bobl brynu ffags os ydyn nhw o dan ryw oed arbennig' (Cyfranogwr 10).

'Nid ydynt yn ei stopio lle mae'n dechrau, mi fydd gennych fel arfer rhai 12, 13 oed sy'n smocio a dylid ceisio atal y rhain rhag dechrau yn y lle cyntaf yn hytrach nag anelu ymdrechion at y cenedlaethau hŷn' (Cyfranogwr 11)

3.21 Roedd dulliau eraill a oedd yn cael eu cynnig i atal pobl ifanc rhag ysmegu'n cynnwys codi'r oedran gwerthu a chodi'r pris, a thrwy hynny ei gwneud yn anos i brynu sigaréts. Mae Tabl 3.1 yn crynhoi canfyddiadau'r cyfweiliadau ag ysmygwyr ifanc.

Tabl 3.1: Crynodeb o Ganfyddiadau'r Cyfweiliadau ag Ysmygwyr Ifanc

Nifer y cyfweiliadau	16
Oedran yn dechrau ysmegu	10-18 (oed cyfartalog 15)
Oed presennol	18-25
Statws ysmegu'r rhieni	Roedd gan 11 o'r 16 o leiaf un rhiant a oedd yn ysmegu
Mannau ysmegu	Dim ond dau oedd yn ysmegu dan do, y rhan fwyaf naill ai allan mewn gerddi/wrth y drws cefn
Amllder ysmegu	O un y dydd i 50 y dydd (cyfartaledd o 13 y dydd)
Ysmegu a'r Pandemig	Cyfaddefodd y rhan fwyaf eu bod yn ysmegu mwy yn ystod y cyfyngiadau symud, yn bennaf oherwydd straen/gorbryder a syrffed.
Ymdrechion i roi'r gorau iddi	• 11 wedi ceisio, 5 ddim am roi'r gorau i ysmegu. • Roedd y rhai oedd wedi ymdrechu wedi defnyddio appiau, gwm, plasteri nicotin, wedi cymryd rhan yn Stoptober.
Helpa Fi i Stopio, Dewiswch fod yn Ddi-fwg, a mentrau eraill cysylltiedig	• Roedd tri wedi clywed am Helpa Fi i Stopio, roedd un wedi defnyddio'r gwasanaeth. • Nid oedd neb wedi clywed am Dewiswch fod yn Ddi-fwg. • Roedd llawer yn gyfarwydd â Stoptober.

	• Dim ond un oedd wedi gofyn am help gan fferyllfa, roedd dau wedi siarad â'u Meddyg Teulu, nid oedd llawer yn hoff o'r syniad. • Ychydig iawn a welwyd ar gyfryngau cymdeithasol. • Gallai rhai gofio gweld posterï am roi'r gorau i ysmegu ac wedi cael taflenni.
E-sigaréts	• Dywedodd chwech eu bod wedi defnyddio e-sigaréts fel help i roi'r gorau iddi, ond roedd dau o'r cyfranogwyr yn credu eu bod yn niweidiol. • Roedd peth dryswch a oedd e-sigaréts yn cael eu hyrwyddo fel ffordd i roi'r gorau i ysmegu.
Cyfreithiau ysmegu	• Roedd y rhan fwyaf yn gwybod am y rheoliadau ac yn credu eu bod yn deg. Cafwyd rhai sylwadau am ddiffyg gorfodaeth.
Datrysiadau i helpu i roi'r gorau i ysmegu	• Hyrwyddo'r newid o sigaréts i e-sigaréts. • Hyrwyddo cwtogi yn hytrach na rhoi'r gorau iddi'n gyfan gwbl. • Codi'r pris. • Mwy o hysbysebu a chymorth rhithiol/cymunedol ar gyfryngau cymdeithasol. Annog rhoi'r gorau i ysmegu ar yr un pryd â rhywun arall. • Newid y neges i fuddiannau tymor byr e.e. gwell perfformiad yn y gampfa. • Targedu plant/agenda ataliol. • Codi'r terfyn oedran.

4. Canfyddiadau: Cyfweiliadau â Rhanddeiliaid

Cefndir a rolau'r rhanddeiliaid mewn cysylltiad â TCAP

- 4.1 Roedd yr 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. Roedd graddau cysylltiad pob rhanddeiliaid â'r TCAP yn amrywio, gyda rolau a oedd yn cynnwys cynrychiolaeth ar y TCSB, cyfrannu at ysgrifennu'r ddogfen, cadeirio un o'r is-grwpiau, aelodaeth o is-grwpiau, ymgynghori ar y cynllun a chyfrifoldeb am gamau penodol o fewn y cynllun. O ran gwahaniaethau mewn canfyddiadau rhwng y cyrff trydydd sector a sector cyhoeddus a gyfwelwyd, nid oedd gwahaniaeth amlwg i'w nodi rhwng barn y ddau grŵp.

Cryfderau'r TCAP

- 4.2 Cryfderau mwyaf y TCAP a amlygwyd gan nifer o randdeiliaid oedd y gostyngiad yn y cyfraddau ysmegu yn unol â'r targed a bennwyd, sefydlu gwasanaeth integredig Helpa Fi i Stopio, yn benodol buddiannau cael un brand a'r niferoedd oedd yn defnyddio'r gwasanaeth, a chyflwyno rheoliadau mannau di-fwg:

'bu gostyngiad yn y niferoedd oedd yn ysmegu yn ystod cyfnod y cynllun ac mi lwyddwyd fwy neu lai i gyrraedd y targed a osodwyd' (Rhanddeiliad 4)

'Yn y pen draw rydym wedi gwneud yn dda iawn i gyrraedd targed 2020 o 16 y cant o oedolion yn ysmegu, cael a chael i gyrraedd hynny, ac rydym yn gweld gwelliannau mawr, yn amlwg, o ran y gwaharddiadau ar ysmegu mewn gwahanol fannau. Rydym yn hapus iawn ein bod yn awr ar y blaen i genhedloedd eraill y DU o ran y gwaharddiad, oherwydd y gwaharddiadau sydd wedi'u rhoi ar ble gall pobl ysmegu' (Rhanddeiliad 8)

'Mae'r newid i Helpa Fi i Stopio, dull siop un stop, yn un positif iawn...Mae darparu'r math o help personol i roi'r gorau iddi, yn ddibynnol ar yr hyn mae'r defnyddwyr ei eisiau a'i angen, yn bositif' (Rhanddeiliad 1)

'dwi'n meddwl bod y targedau a osodwyd yn rhai digon rhesymol ac roeddent yn eithaf effeithiol. Dwi'n credu bod y cynnydd yn dda. Mae'r system yn dda. Dwi'n hoffi'r system Helpa Fi i Stopio. Dwi'n teimlo ei fod yn beth da cael

rhaglen integredig sy'n tynnu i'r un cyfeiriad ac sy'n gweithio'n dda'
(Rhanddeiliad 3)

- 4.3 Roedd cryfderau eraill y cyfeiriwyd atynt yn cynnwys cyfraniad fferyllfeydd cymunedol, cynnwys y trydydd sector yn y cynllun a chydweithredu rhwng nifer o sefydliadau i gyflawni nifer o gamau, llwyddiant yr is-grŵp rhoi'r gorau i ysmegu, strwythur a rhwyddineb darllen y ddogfen ei hun, y syniadau a gynigir ynddi a'i gallu i greu momentwm positif a chyfeiriad i reoli tybaco yng Nghymru:

'Roeddwn yn hoffi sut yr oedd y Cynllun Tybaco blaenorol yn rhoi pwyslais nid yn unig ar roi'r gorau i ysmegu, ond hefyd ar Reoli Tybaco. Rwyf yn credu y gwelwyd rhai cyflawniadau lechyd Cyhoeddus da. Roeddwn yn teimlo bod y Cynllun Tybaco yn dangos ymwybyddiaeth o bethau fel y trydydd sector, ASH Cymru, cyhoeddusrwydd i reoli tybaco mewn ysgolion a pholisïau sy'n cynghori ar hynny. Roedd ei gysylltu â'r Ddeddf Cenedlaethau'r Dyfodol ac Ein Dyfodol lachach yn bwysig. Felly rwy'n teimlo o safbwynt Rheoli Tybaco'r Cynllun, mi wnaed llawer o bethau da' (Rhanddeiliad 9)

Gwendidau'r TCAP

- 4.4 Er gwaethaf llwyddiant y gostyngiad cyffredinol mewn lefelau ysmegu, canlyniad negyddol a nodwyd gan lawer o'r rhanddeiliaid oedd y diffyg pwyslais ar y tair thema sy'n weddill a'r diffyg cynnydd a wnaed gan yr is-grwpiau atal a thybaco anghyfreithlon:

'rhoi'r gorau i ysmegu...dyna'r sicr oedd y pwyslais yn y cynllun diwethaf, er bod tair rhan iddo, yr atal, y rhoi'r gorau i ysmegu, a'r amgylchedd. Rwy'n sicr yn credu ein bod wedi gwneud llawer o ran yr elfen rhoi'r gorau i ysmegu ac wedi esgeuluso'r elfennau eraill...nid oes dim cynnydd nad oedd wedi'i wneud eisoes ar atal...tybaco anghyfreithlon, wn i ddim a wnaed unrhyw gynnydd amlwg ar hwnnw' (Rhanddeiliad 16)

'Mi faswn i'n dweud ein bod wedi gwneud llawer o waith rhoi'r gorau i ysmegu'n genedlaethol ac yn lleol, ond nid oes llawer o waith wedi'i wneud ar atal...rwy'n credu bod hyn yn wendid yn y cynllun diwethaf' (Rhanddeiliad 12)

'Rwy'n credu bod llawer o bwyslais ar roi'r gorau i ysmegu pan fo'r dystiolaeth yn dweud wrthym yn rhyngwladol, mai chwarae rhan fechan iawn yn unig mae

rhoi'r gorau iddi ar lefel unigol pan ddaw'n fater o leihau cyfraddau ysmegu yn y boblogaeth' (Rhanddeiliad 14)

- 4.5 Yn gysylltiedig â hyn, roedd teimlad bod nifer o gamau yn y TCAP heb eu cwblhau, fel y gwaith ar godi'r oedran prynu tybaco, creu cofrestr o werthwyr tybaco ac adolygu addysg tybaco mewn ysgolion. Rheswm a nodwyd droeon oedd y methiant i fonitro cynnydd ar y camau a'r diffyg atebolrwydd a llywodraethu ar sawl agwedd ar y cynllun:

'Rwyf wedi siarad am y dystiolaeth a ddefnyddiwyd, am weithredu'n seiliedig ar dystiolaeth, rwy'n credu eu bod yn y cynllun, felly dwi ddim yn credu bod problem efo hynny, mae'n ymwneud â sut rydym yn gweithio, sut rydym yn ei weithredu. Dwi'n credu mai dyna oedd y broblem gyda'r cynllun blaenorol, sef bod tri is-grŵp, rhoi'r gorau i ysmegu, dad-normaleiddio ac atal ysmegu. Dim ond y grŵp rhoi'r gorau i ysmegu fu'n cwrdd yn barhaus drwy gydol y cyfnod 17 i 20. Nid yw hynny'n ddigon da. Rhaid cael arweinyddiaeth, rhaid monitro cynnydd yn barhaus. Mae angen gwell perchnogaeth, arweinyddiaeth a llywodraethu' (Rhanddeiliad 2)

'mae'n debyg gallai fod wedi cael ei gydlyn ychydig yn well a bod pobl yn cael eu dwyn i gyfrif. Nid yw'n ymddangos bod y cynlluniau gweithredu wedi cael eu gwerthuso yn erbyn yr hyn oedd yno fel maes gweithredu i ddangos beth a oedd wedi neu heb ei gwblhau a beth oedd y cynnydd yn erbyn y maes gweithredu' (Rhanddeiliad 5)

'Rwy'n credu bod elfennau mawr o'r cynllun na chafodd eu monitro, na chafodd eu cyflawni na'u gweithredu ...roedd problem wirioneddol o ran monitro ac o ran targedau ac o ran adrodd, ac atebolrwydd' (Rhanddeiliad 7)

- 4.6 Trafodwyd gwendidau eraill o ran targedau, yn bennaf y methiant tybiedig o beidio cyrraedd y targed a bennwyd o 5 y cant o ysmygwyr yn defnyddio gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu. Roedd y meysydd trafod eraill yn ymdrin â diffyg targedau penodol yn ymwneud â charfanau pwysig o'r boblogaeth fel pobl feichiog, pobl ifanc, ysmygwyr mewn ardaloedd o amddifadedd, cleifion mewn ysbytai neu bobl yn dioddef problemau iechyd meddwl:

'yr hyn rydym yn ei weld o'r ystadegau yw bod nifer yr ysmygwyr sy'n ymdrechu i roi'r gorau iddi'n llawer is na'r targed bob mis. Mae prinder data i

ddeall sut yn union roedd yn edrych i grwpiau blaenoriaeth, fel menywod beichiog, pobl ifanc, hyd yn oed gweithwyr llaw ... iechyd meddwl ac yn y blaen’ (Rhanddeiliad 1)

‘y cyfyngiad imi oedd sut y gallwn gofnodi’r pethau mwy anodd eu mesur, storïau cleifion, y profiadau a’r holl bethau felly. Dwi ddim yn credu bod ganddo o reidrwydd yr wybodaeth am anghydraddoldebau iechyd o safbwynt triniaeth. Nid oedd targedau ar sut i dargedu’r triniaethau at y rhai â’r angen mwyaf, os mai dyna’r ffordd iawn o’i ddweud’ (Rhanddeiliad 3)

‘Rwy’n bendant nad yw’n dderbyniol i honni bod tri a hanner y cant o ysmygwyr yn defnyddio gwasanaethau rhoi’r gorau i ysmegu yn llwyddiant. Mae hynny, yn fy marn i, yn fethiant llwyr’ (Rhanddeiliad 6)

‘rydym wedi methu lleihau’r niferoedd sy’n ysmegu ymhlith rhai 15 i 16 oed, ac roedd hynny’n elfen allweddol o’r cynllun. Mi faswn i’n dweud nad ydym o reidrwydd wedi cyrraedd ein targedau o ran lleihau ysmegu yn ystod beichiogrwydd a hefyd, wrth edrych ar dargedu gweithredu ymhlith grwpiau blaenoriaeth nad ydynt ychwaith wedi’u cyflawni’ (Rhanddeiliad 7)

- 4.7 Roedd gwendidau eraill y cyfeiriwyd atynt yn cynnwys diffyg eglurder gan Lywodraeth Cymru ar y defnydd o e-sigarêts, dim cronfa ddata gyffredin i’w defnyddio gan bob gwasanaeth rhoi’r gorau i ysmegu, a’r canfyddiad y dylid gwella ymyriadau a dargedir gan weithwyr iechyd proffesiynol mewn gofal eilaidd.

Effaith Covid-19 ar y TCAP

- 4.8 Bu rhanddeiliaid yn trafod effeithiau amrywiol Covid-19 ar y TCAP gan gynnwys ailddyrranu adnoddau PHW i ganolbwyntio ar yr ymateb i’r pandemig, yr amhariad ar ysgolion a oedd yn golygu bod yn rhaid gohirio mentrau fel Byw Bywyd ac roedd yr effaith ar ddeintyddiaeth yn golygu na ellid cyflawni camau’r TCAP a ddyrannwyd i bractisau deintyddol. Hefyd, cyfeiriodd un rhanddeiliad at yr effaith ar gasglu data Arolwg Cenedlaethol Cymru o ganlyniad i’r pandemig, a effeithiodd ar gyhoeddi cyfraddau ysmegu cyfoes yng Nghymru:

‘A gyrhaeddwyd 16 y cant? Wel, does neb yn gwybod. Nid ydym wedi cael y data oherwydd problemau ag Arolwg Cenedlaethol Cymru a chasglu data yn ystod COVID’ (Rhanddeiliad 5)

- 4.9 Cyfeiriodd nifer o randdeiliaid eraill at 'leihau'r momentwm' cyffredinol yn achos rheoli tybaco yn ystod Covid-19 a'r angen i ddarparu gwasanaethau rhithiol.

Effaith Covid-19 ar ymddygiadau ysmegu

- 4.10 Pan holwyd rhanddeiliaid am eu barn ar sut roedd y pandemig wedi effeithio ar ymddygiadau ysmegu'n gyffredinol, roedd eu hymatebion yn gymysg er bod y rhan mwyaf yn cydnabod bod angen rhagor o dystiolaeth am gyfraddau ysmegu yn ystod y cyfnod hwn. Cyfeiriodd rhai at dystiolaeth anecdotaidd a oedd yn awgrymu bod y cyfraddau wedi codi yn ystod y pandemig oherwydd straen ond cyfeiriodd rhai hefyd at awgrymiadau o ostyngiad yng nghyfraddau 'ysmegu cymdeithasol' oherwydd y cyfyngiadau ar gwrdd â phobl. Roedd nifer o randdeiliaid yn credu y gallai ysmegwyr fod yn amharod i ofyn am help oherwydd y dybiaeth bod mynediad at feddygon teulu a fferyllfeydd wedi'i gyfyngu:

'mae wedi achosi llawer o straen i lawer o bobl ac mae felly wedi gwneud i rai ddechrau ysmegu eto, wedi gwneud i eraill roi'r gorau i'w hymdrechion i roi'r gorau iddi am ei bod yn anos defnyddio gwasanaethau cymorth ymddygiadol yn ystod cyfnod cynnar y pandemig. Rydym yn gweld llai o bobl yn mynd trwy'r gwasanaethau mewn fferyllfeydd cymunedol yn awr na chyn i COVID daro'
(Rhanddeiliad 3)

'ar ddechrau'r pandemig mi welsom ffigurau, ac rwy'n credu bod hwnnw mewn arolwg a wnaed gan ASH ar y pryd ledled y DU, ac roedd yn dangos cynnydd enfawr yn nifer y bobl a oedd yn chwilio am help i roi'r gorau i ysmegu, felly mi oedd hwnnw'n ganlyniad gwirioneddol bositif. Ond wedyn, rhyw chwe mis yn ôl, gwelsom adroddiad gan y King's Fund, a oedd yn cyfeirio at Loegr yn bennaf, ond mi allech feddwl amdani fel un DU gyfan hefyd, a oedd yn awgrymu bod pobl yn dechrau ysmegu, am eu bod wedi syrffedu ac ar ffyrlo'
(Rhanddeiliad 8)

- 4.11 Ar y llaw arall, dywedodd rhai fod ysmegwyr wedi cael eu hannog i ymgysylltu â gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu ar ddechrau'r pandemig. Cyfeiriodd eraill at ysmegwyr a oedd yn rhoi'r gorau iddi mewn ymateb i bryderon am fod Covid-19 yn glefyd anadlol, a'r ymgyrch gysylltiedig 'Quit for Covid'. Fodd bynnag, roedd rhai'n gofyn a oedd eu symbyliad i roi'r gorau iddi wedyn pylu erbyn hyn:

‘...ar ddechrau’r pandemig, pan oedd pobl yn wirioneddol ofnus, roedd yn amser delfrydol i bobl roi’r gorau i ysmegu, oherwydd roedd yr holl gyngor yn dweud bod ysmegu’n un o’r meini prawf risg, a oedd yn golygu y gallwch gael COVID ac y gallech farw o ganlyniad iddo. Roedd hynny’n dipyn o gymhelliad. Ond wrth i amser fynd yn ei flaen roedd y cymhelliad yn dechrau pylu, ac yna mi ddaeth y brechlynnau hefyd’ (Rhanddeiliad 8)

‘pan fyddwn wedi edrych ar y duedd yn yr atgyfeiriadau ac yna’r gweithgaredd, cafwyd cynnydd mawr yn yr atgyfeiriadau a ddaeth i mewn ar ddechrau’r pandemig...mae’n debyg bod hynny’n llai erbyn hyn wrth i bobl arfer â COVID. Maent wedi cael eu brechlynnau, felly maent yn mynd yn ôl at eu hymddygiadau peryglus’ (Rhanddeiliad 16)

- 4.12 Dywedodd un a holwyd y dylid rhoi blaenoriaeth i ddeall yr ymddygiadau ysmegu ymhlith plant a phobl ifanc yn ystod y pandemig gan fod ymddygiadau peryglus eraill ymhlith y grŵp hwn wedi cynyddu:

‘Rwy’n teimlo mai’r cwestiwn y dylid ei ofyn yw: beth sy’n digwydd gyda phlant a phobl ifanc? Oherwydd mi wn yn bendant gydag alcohol, yr adborth rydym yn ei gael o’r rhwydwaith ysgolion yw bod ymddygiadau peryglus ar gynnydd: cymryd alcohol a chael rhyw ac yn y blaen’ (Rhanddeiliad 12)

Effaith darpariaeth Gymraeg ar ymddygiadau ysmegu

- 4.13 Y farn gyffredinol ymhlith rhanddeiliaid oedd mai cyfraniad bychan yn unig oedd darpariaeth Gymraeg wedi’i wneud i leihau cyfraddau ysmegu yng Nghymru, yn bennaf am nad oes llawer o alw am wasanaethau rhoi’r gorau i ysmegu yn Gymraeg yn unig:

‘mae wedi gwneud gwahaniaeth bychan. Dwi’n meddwl bod yr holl farchnata help i roi’r gorau i ysmegu’n ddwyieithog. Roedd hysbysebion ar S4C ac ITV ac roedd un Cymraeg ar ITV hefyd. Mae’r holl bosteri’n ddwyieithog, gyda’r Gymraeg yn gyntaf. Mae’r llinell ffôn yn cael ei hateb yn Gymraeg gyntaf. Ond nid oes galw mawr am help i roi’r gorau i ysmegu drwy gyfrwng y Gymraeg. Felly dyna pam rwyf yn dweud ei fod yn gwneud cyfraniad bychan yn unig’ (Rhanddeiliad 1)

‘Nid wyf yn credu ei fod wedi gwneud llawer o wahaniaeth. Nac ydw. Does fawr neb dwi’n ei adnabod yn siarad Cymraeg fel iaith gyntaf, na hyd yn oed,

yn bwysicach, Cymraeg yn unig. Ac rwy'n meddwl weithiau ei fod yn arafu pethau, argraffu pethau ddwywaith ac ati. Ond mi wn fod deddfwriaeth Deddf y Gymraeg. Ychydig iawn, dwi'n meddwl, fyddai'n gwrthod mynd i wasanaeth am nad ydynt yn siarad Cymraeg' (Rhanddeiliad 9)

Llesiant cenedlaethau'r dyfodol a'r TCAP

- 4.14 Daeth Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 i rym ar ôl TCDP1 ond cyn TCDP2. Roedd yr holl randdeiliaid yn cytuno bod alinio'r TCAP â'r Ddeddf yn fuddiol a bod gwaith i atal a dad-normaleiddio ysmegu fel modd o atal plant a phobl ifanc rhag dechrau ymysgu'n dal yn allweddol:

'Drwy gyflwyno Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, dwi'n credu bod y ffyrdd o weithio wedi dechrau sefydlu'i hunain ar draws y sefydliadau. Felly mae'r prif sefydliadau sydd wedi bod yn ymwneud â chyflawni'n gwneud eu gorau i gadw'r cysyniadau craidd hyn, ac nid gorfodi pethau ar bobl. Mae'n golygu ymgysylltu â hwy, clywed llais yr unigolyn, llais yr ysmegwr' (Rhanddeiliad 5)

- 4.15 Roedd ymdeimlad bod angen rhagor o waith i dargedu plant ac ysmegwyr ifanc mewn ardaloedd o amddifadedd, a chynnal pwyslais cryf ar y pum egwyddor a geir yn y Ddeddf wrth gynllunio ar gyfer yr uchelgais i fod yn ddi-fwg erbyn 2030:

'mae'r dystiolaeth yn dangos bod yr holl waith rydym wedi'i wneud gyda dad-normaleiddio wedi cyrraedd ei benllanw o ran cael effaith ar nifer y plant sy'n ysmegu. Mae'r camau hyn a'r holl beth yn ymwneud â deunydd pacio safonol, a sicrhau ein bod yn gwneud i sigaréts ymddangos mor hyll â phosibl wedi mynd cyn belled ag y gall fynd. A dyna pam mae gennym graidd o blant sy'n dal i ysmegu a phan edrychwch chi ar y niferoedd mewn ardaloedd o amddifadedd mewn colegau hyfforddi, mae nifer y plant sy'n ysmegu yno'n sylweddol. Ac nid oes gennym ddim rhaglenni o ymyriadau i weithio yno ac i'w helpu i stopio neu eu hatal rhag dechrau yn y lle cyntaf. Felly mae mwy, yn bendant, sydd angen ei wneud ... mae angen inni edrych ar y plant hynny a meddwl beth allwn ni ei wneud i'w helpu a'u cefnogi' (Rhanddeiliad 7)

'targedu rhai 15/16 oed...os na wnawn ni rywbeth â nhw, rydym yn mynd i gael cenhedlaeth arall o ysmegwyr, sydd wedi dechrau ysmegu ac nid ydynt yn torri'r cylch o ysmegu o un genhedlaeth i'r nesaf ... Sut allwn ni ei gadw fel

cynllun partneriaeth a fyddai'n cael ei gysylltu â phum egwyddor llesiant a chenedlaethau'r dyfodol i'w gadw gan ein bod i gyd yn rhan o hyn, rydym i gyd wedi cytuno i fod yn ddi-fwg erbyn 2030' (Rhanddeiliad 16)

Cynnydd y TCAP i leihau anghydraddoldebau iechyd

- 4.16 Roedd y rhan fwyaf o'r rhanddeiliaid yn cytuno nad oedd y TCAP wedi llwyddo i roi sylw i anghydraddoldebau iechyd drwy dargedu ysmygwyr mewn grwpiau economaidd-gymdeithasol is:

'Nid wyf yn credu y gallwn ddweud bod y cynllun wedi eu cyflawni, wedi lleihau anghydraddoldebau iechyd am nad oes gennym y sylfaen dystiolaeth i gadarnhau hynny. Os rhywbeth, mae'n debyg ein bod yn gweld cynnydd mewn anghydraddoldeb iechyd am nad yw'r gweithredu hwnnw wedi'i dargedu wedi digwydd' (Rhanddeiliad 7)

'Yn anffodus, dwi'n credu bod anghydraddoldeb yn rhywbeth rydym yn aml yn meddwl amdano wedyn yn achos llawer o bolisiau a rhaglenni. Mae fel, o, well inni wneud rhywbeth ynghylch hyn' (Rhanddeiliad 14)

- 4.17 Wrth ymhelaethu ar y rhesymau a'r anawsterau wrth geisio targedu'r grŵp hwn o ysmygwyr, bu rhanddeiliaid yn trafod yr heriau sy'n gysylltiedig â chyrraedd a chyfathrebu â grwpiau o'r fath, yn ogystal ag agweddau eraill ar y cynllun (mannau di-fwg, dad-normaleiddio a mwy o stigma'n gysylltiedig ag ysmegu) sy'n cyfrannu at yr heriau:

'Mae rhai pobl am gadw eu hysmygu'n gyfrinach ac felly nid ydynt yn ymateb rhyw lawer i negeseuon sy'n eu hannog i roi'r gorau iddi am eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu beirniadu. Wrth edrych ar anghydraddoldebau iechyd, dwi'n teimlo mai'r dyna'r peth anoddaf i'w oresgyn am eich bod yn edrych ar boblogaeth heb lawer o addysg, ar incwm is a bod pobl sydd wedi cael gwell addysg ac ar incwm uwch yn dweud wrthynt beth i'w wneud oherwydd dyna yw natur y system ac nad y rhai sydd ar incymau isel fydd yn ysgrifennu'r polisi. Felly mi all fod yn debyg i berthynas plentyn a rhiant ac nid yw hynny'n annog ymgysylltu' (Rhanddeiliad 3)

- 4.18 Dywedodd llawer fod angen diffinio'r ysmygwyr 'anodd eu cyrraedd' neu 'benderfynol' hyn yn fwy clir gydag ymyriadau wedi'u targedu gyda llawer o feddwl gofalus ymlaen llaw ar gyfer pob grŵp (e.e. pobl feichiog, teuluoedd mewn tldi

difrifol; ysmygwyr sydd â chyflyrau iechyd meddwl ac ysmygwyr mewn rhanbarthau daearyddol penodol). Roedd y rhan fwyaf yn cydnabod y dylid neilltuo mwy o adnoddau i'r broblem hon ac y byddai'n cymryd amser a chryn fuddsoddiad i newid normau diwylliannol. Roedd rhai o'r syniadau a awgrymwyd yn cynnwys gweithio â grwpiau ieuencid, gwasanaethau cynghori ar ddyledion a'r gwasanaeth tân, gan ymhelaethu ar fentrau presennol fel Byw Bywyd (Just Be):

'Rwy'n credu mai'r rhai gorau i bobl ifanc oedd y clybiau min nos a phethau felly. Clybiau ieuencid a phethau felly am nad oedd yn amgylchedd a oedd yn rhoi pwysau ar y bobl ifanc. Roedd y gweithwyr yno yn gwneud peth gwaith ar roi'r gorau i ysmegu. Ac rwy'n meddwl hefyd am yr holl waith da sydd wedi'i wneud â'r gwasanaeth tân, y cymdeithasau tai, ac mi allwn wneud â rhagor o waith felly. Ac mi wn fod hynny wedi dechrau gyda nhw, a dwi'n meddwl bod ASH hefyd yn rhan ohono hefyd. Ond rwy'n credu y dylid gwneud mwy o'r gwaith hwnnw, oherwydd bod y gwasanaeth tân yn mynd yno i brofi synwryddion mwg neu i'w gosod, ac wedyn mi allant grybwyll ysmegu ar yr un pryd. Felly, mi fyddai parhau â hynny hefyd yn helpu' (Rhanddeiliad 10)

'Mae Byw Bywyd yn cael ei gynnig i'r ysgolion hynny yn yr ardaloedd o amddifadedd uchaf yn unig. Felly mae wedi gwneud rhywbeth i geisio codi proffil buddiannau peidio ysmegu, ond dim digon' (Rhanddeiliad 16)

Barn rhanddeiliad am e-sigaréts

- 4.19 Roedd y pryderon ynglŷn â'r defnydd o e-sigaréts yn cynnwys diffyg eglurder gan Lywodraeth Cymru ynglŷn â ddylai e-sigaréts gael eu cynnwys mewn cyfraddau ysmegu, rheoleiddio'r diwydiant ac a ddylent gael eu hyrwyddo fel help i roi'r gorau i ysmegu:

'Dwi'n credu y byddai llawer ohono yn ymwneud ag e-sigaréts, i ba gyfeiriad ydym ni am fynd, gan ei bod yn ymddangos fod Lloegr yn debygol o'u rhoi ar bresgripsiwn. Nid yw hynny'n wir am Gymru, felly dwi'n meddwl, mi wn fod amser wedi mynd, ond mae angen gwybod lle'r ydym yn sefyll neu lle'r ydym am sefyll yn achos e-sigaréts, neu'r hyn y byddem yn edrych arno yn y cynllun newydd' (Rhanddeiliad 10)

- 4.20 Roedd rhai'n credu bod angen mwy o waith i ddeall rôl e-sigarêts yn y cyfraddau ysmegu, pam mae pobl ifanc yn dechrau defnyddio e-sigarêts a pherygl posibl cyfnewid un ymddygiad peryglus am un arall:

'Nid wyf yn meddwl ein bod wedi rhoi digon o sylw i e-sigarêts a deall...nac i hysbysu ac addysgu'r cyhoedd ynglŷn â chyfnewid ysmegu am e-sigarêts. A yw hynny'n ymdrech i roi'r gorau i ysmegu ynteu a yw'n ddim mwy na sigarét newydd? Rwy'n credu bod angen cofnodi nifer a chanran y defnyddwyr e-sigarêts' (Rhanddeiliad 16)

'a yw felly yn llwybr i ysmegu? Mae gennym bob ifanc yn awr, sy'n 16 a 17 oed, neu hyd yn oed iau, 13 oed, sy'n defnyddio e-sigarêts fel rhywbeth cymdeithasol. Mae hynny'n rhywbeth cymharol ddieithr sy'n golygu y gall gyfrannu at gynyddu ysmegu fel ymddygiad? Wyddwn ni ddim felly...rhaid inni gadw ein llygad ar bethau' (Rhanddeiliad 5)

'rhaid inni fod yn ofalus nad ydym yn anghofio popeth am e-sigarêts yn y strategaeth ond lle'r ydym ar y funud rydym yn anelu at 5 y cant o'r boblogaeth yn ysmegu tybaco erbyn 2030. Rwy'n credu bod rhai pobl yn gweld hynny fel ffordd o gyrraedd y nod ond yr hyn sy'n fy mhoeni yw y bydd yn gyflawniad gwag os gwnawn ei gyrraedd ac yna byddwn yn teimlo bod gennym fynydd mwy i'w ddringo nag ar y dechrau am ein bod wedi cyfnewid un broblem am un a all fod yn un fwy difrifol' (Rhanddeiliad 3)

Blaenoriaethau i strategaeth rheoli tybaco newydd Cymru

- 4.21 O ran blaenoriaethau ar gyfer y strategaeth nesaf a'r hyn mae rhanddeiliaid yn credu y dylid canolbwyntio arno, gyda llawer ohonynt yn gysylltiedig â'r adrannau uchod, yr elfennau pwysicaf a nodwyd oedd lleihau nifer y plant a phobl ifanc sy'n ysmegu, canolbwyntio ar yr agenda atal a dad-normaleiddio agenda, marchnata Helpa Fi i Stopio yn well, ehangu a gorfodi deddfwriaeth mannau di-fwg, a chael syniadau radical ar sut i ymestyn allan ac ymgysylltu â chymunedau tlotach ac ardaloedd daearyddol lle mae'r niferoedd sy'n ysmegu'n uwch. Roedd nifer o rhanddeiliaid am weld datrysiadau digidol arloesol i ymgysylltu ag ysmygwyr anos eu cyrraedd fel rhan o'r strategaeth newydd:

'edrych ar dechnolegau newydd, a chyrraedd y 97 y cant arall mewn ffordd gwbl wahanol, a pheidio gwneud yr un peth. Newid ansoddol mewn cyfeiriad,

defnyddio technoleg newydd ac appiau wedi'u dylunio gan y llywodraeth sy'n integreiddio gwasanaethau. Ac mi wn, er enghraifft, galluogi ysmygwyr i drefnu apwyntiad ar eu ffôn, a pheidio gorfod mynd drwy rif 0800 a gadael ateb ar y peiriant ateb, oherwydd erbyn hynny maent wedi colli'r awydd' (Rhanddeiliad 9)

'rydym yn cyrraedd yr ysmygwyr craidd yn awr. Mae'r bobl a oedd yn ei chael yn hawdd rhoi'r gorau i ysmegu wedi rhoi'r gorau iddi. Yn awr mae gennym y bobl sydd wedi ceisio dro ar ôl tro ac maent yn ei chael yn hynod o anodd, felly mae angen ffyrdd arloesol o weithio â'r rhain ond hefyd ffyrdd arloesol eraill hefyd o weithio ag ysmygwyr. Rwy'n credu bod rhan o'r agwedd ar ddatrysiadau digidol sy'n fawr fel rhan o'r strategaeth hefyd' (Rhanddeiliad 5)

'Os ydych chi'n disgwyl y bydd ysmygwr yn ffonio llinell gymorth ac ateb llawer o gwestiynau neu ddod yn ôl i ysbyty, mae hynny'n rhwystr enfawr. Felly mae angen dylunio'r gwasanaethau ar gyfer yr hyn sydd ei angen ar yr ysmygwr. Ac yn amlwg mae hynny'n ddull digidol, ac rwyf yn sôn am ap sy'n gysylltiedig â fframwaith gweithredu cyflawn' (Rhanddeiliad 6)

- 4.22 Bu eraill yn trafod yr angen i wneud mwy o ymchwil i grwpiau oedran blaenoriaeth yn ogystal â dehongli'r data presennol yn fwy manwl i ddeall ymddygiadau cyfredol yn well, ac i wella systemau data i olrhain a monitro'r niferoedd sy'n defnyddio gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu sydd wedi'u hintegreiddio â datrysiadau digidol arfaethedig:

'Nid oes gennym systemau data. Nid oes sôn am hyn yn y strategaeth newydd. Nid oes gennym lawer o gerrig milltir na dim byd felly yno am nad oes gennym y systemau data na'r data i roi gwaelodlin ac yna i wneud y gwaith dilynol' (Rhanddeiliad 5)

'yn ddelfrydol byddai'n dda pe bai gennym ryw fath o gronfa ddata y gallem allforio iddi' (Rhanddeiliad 10)

'mae'r ap Atal Ysmegu Cymru Gyfan sy'n eu cysylltu, yn eu galluogi i ddefnyddio'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt, cael NRT¹ o'r fan o'u

¹ Therapi Disodli Nicotin

dewis, gallu monitro'r CO maent yn ei allanadlu ar adeg o'u dewis, popeth, ac mae'r holl ddata'n dod yn ôl... mae'n ddatrysiad mor amlwg' (Rhanddeiliad 6)

- 4.23 Tynnodd rhanddeiliaid sylw hefyd at yr angen am ragor o waith i fynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon:

'Mae tybaco anghyfreithlon ym mhobman. Mi wn fod mwy o sylw'n cael ei roi yn awr i reoli tybaco. Felly, efallai...mae hyn yn rhywbeth a allai fod wedi helpu rhywfaint pe bai mwy o ymdrech yn cael ei wneud' (Rhanddeiliad 13)

'tan inni ddatrys mater tybaco anghyfreithlon, mi allwch gael pob math o fesurau rheoli ar y cyflenwad a'r defnydd o dybaco a chynnyrch tybaco, a bydd y cyfan yn cael ei danseilio fel y gwyddoch, mi ydym ni'n wynebu problem lle mae grwpiau troseddau cyfundrefnol a fyddai o bosibl wedi bod yn masnachu mewn cyffuriau, arfau neu bobl yn y gorffennol, yn awr yn edrych ar dybaco fel dewis llawer saffach o'u sianelau cyflenwi, oherwydd mae'r cosbau am dybaco anghyfreithlon fel baent yn cael eu dal yn ysgafn iawn o'u cymharu â'r meysydd le'r oeddent yn arfer gweithio' (Rhanddeiliad 11)

- 4.24 Yn olaf, bu nifer o randdeiliaid yn trafod model Ottawa rhoi'r gorau i ysmegu mewn gofal eilaidd fel esiampl y gellid ei dilyn, a allai helpu i ganfod ysmygwyr sy'n mynd i ysbytai a'u hatgyfeirio at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu. Roedd y goblygiadau o ran cost ac adnoddau'n cael eu cydnabod ond roedd enillion tymor hir y dull hwn yn cael eu gweld yn fanteisiol:

'mae'r model Ottawa ar gyfer rhoi'r gorau i ysmegu...yn un reit gostus a dweud y gwir, oherwydd byddai'n rhaid cael nyrsys ychwanegol ac i weithredu fel cynghorwyr i ysmygwyr. Mae'n anorfod y byddwch yn sôn am ragnodi mwy o driniaethau disodli nicotin mewn ysbytai a gallai hynny olygu y bydd cryn dipyn o bobl yn cael eu hatgyfeirio ato ar ôl cael eu rhyddhau. Ond mae'r canlyniadau y gallai ei gael os yw pobl yn rhoi'r gorau iddi, o gofio pa mor wael oeddent yn mynd i'r ysbyty, byddai'r risg o gael eu derbyn eto ar ôl mis a thri mis gryn dipyn yn is' (Rhanddeiliad 14)

- 4.25 Mae datrysiadau eraill a gynigiwyd, er yn llai cyffredin yn cynnwys mwy o annibyniaeth i fyrddau iechyd, fersiwn newydd o'r fenter Byw Bywyd ar gyfer rhai yn eu harddegau hŷn, a rhoi sylw i bris ac argaeledd sigarêts. Mae Tabl 4.1 yn crynhoi canfyddiadau'r cyfweiliadau â rhanddeiliad.

Tabl 4.1: Crynodeb o Ganfyddiadau Cyfweiliadau â Rhanddeiliad

Nifer y cyfweiliadau	16
Rolau o ran TCAP	• Cynrychiolaeth ar y bwrdd strategol rheoli tybaco • Ysgrifennu'r strategaeth • Cadeirydd un o'r is-grwpiau • Aelod o is-grwpiau • Ymgynghori ac adborth ar y cynllun • Cyfrifoldebau am gamau a nodwyd yn y cynllun.
Cryfderau TCAP	• Cyfraddau ysmegu is yn unol â'r targed (16%) • Helpa Fi i Stopio fel gwasanaeth integredig ac wedi'i deilwra • Cyflwyno rheoliadau mannau di-fwg – meysydd chwarae di-fwg ac ati • Cynnwys fferyllfeydd cymunedol • Llwyddiant is-grŵp rhoi'r gorau i ysmegu • Cynnwys y trydydd sector a chydweithrediad nifer o sefydliadau / rhanddeiliaid • Strwythur a chyfeiriad y cynllun a'r momentwm a grëwyd ganddo.
Gwendidau TCAP	• Y pwyslais ar roi'r gorau i ysmegu a gafodd flaenoriaeth dros y tair thema arall – dim ond yr is-grŵp rhoi'r gorau i ysmegu fu'n gynhyrchiol • Monitro cynnydd yn barhaus, gwell perchnogaeth o weithredoedd, diffyg atebolrwydd • Dim targedau penodol o ran anghydraddoldebau iechyd, ysmegu gan bobl feichiog, ysmegu ymhlith rhai o dan 18 oed • Ni chyflawnwyd nifer o gamau e.e. oedran prynu, cofrestr lechyd Cyhoeddus Cymru o werthwyr tybaco • Dim ond tri a hanner y cant o ysmygwyr yn defnyddio gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu (roedd y targed yn 5%)
Effaith y pandemig ar y cynllun cyfredol	• Ailddefnyddio staff i ymateb i'r pandemig • Gohirio rhai mentrau fel Byw Bywyd • Colli momentwm yn achos rhai camau fel gwaith mewn ardaloedd o amddifadedd a gwaith deintyddol

	• Rhai gwasanaethau wedi gorfod addasu (gweithredu'n rhithiol)
Effaith y pandemig ar ymddygiadau/rheolaeth tybaco	• Nid yw'r darlun cyflawn yn hysbys oherwydd prinder data • Tystiolaeth anecdotaidd yn gymysg o ran cynnydd neu leihad mewn ysmegu. • Pobl yn llai tebygol o ddefnyddio gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu yn ystod y pandemig (e.e. drwy feddygon teulu, fferyllfeydd cymunedol) • Galla rhai negeseuon cychwynnol o ran peryglon Covid i ysmygwyr fod wedi annog rhai i ymdrechu i roi'r gorau iddi
Ar beth ddylid canolbwyntio yn y cynllun nesaf?	• Dad-normaleiddio • Gwella marchnata Helpa Fi i Stopio • Adeiladu ar y model Ottawa /canfod ysmygwyr sy'n dod i ysbytai fel cleifion preswyl • Targedu ardaloedd o amddifadedd a chanolbwyntio ar weithgarwch allgymorth, yn enwedig plant yn yr ardaloedd hynny. Angen syniadau radical yma. • Datrysiadau digidol e.e. appiau • Gorfodi rheoliadau mannau di-fwg • Gwerthu tybaco anghyfreithlon
E-sigaréts	• Peth pryder y gallai defnydd o e-sigaréts gael ei ddefnyddio i ostwng rhai targedau (cysylltiedig â chynllun y dyfodol). • Eraill o blaid hyrwyddo'r defnydd o e-sigaréts.
Anghydraddoldeb	• Yr her o dargedu unigolion 'anodd eu cyrraedd' mewn bandiau economaidd-gymdeithasol is fel pobl â phroblemau iechyd meddwl, pobl feichiog sy'n ysmegu. • Nid yw TCAP hyd yma wedi llwyddo i leihau anghydraddoldeb iechyd. • Cydnabod bod anhawster mawr ceisio cyfathrebu â'r grwpiau hyn a chynigiwyd rhai syniadau. • Angen mwy o waith â phlant mewn ardaloedd o amddifadedd fel rhan o strategaeth ddad-normaleiddio.

5. Canfyddiadau: Ymchwil Ddesg

Thema 1: Arweinyddiaeth/TCAP yn ei gyfanrwydd

- 5.1 Roedd yn anodd cadarnhau cynnydd yn achos rhai o'r camau Thema 1 a bennwyd yn y TCAP drwy ymchwil ddesg oherwydd y prinder dogfennaeth / gwybodaeth oedd ar gael. Fodd bynnag, mae dangosyddion arweinyddiaeth nodedig yn cynnwys y cyfreithiau di-fwg a gyflwynwyd yng Nghymru (manylion yn 5.2) sy'n gam o flaen cenhedloedd eraill y DU o ran safleoedd ysgolion a meysydd chwarae di-fwg, ac uchelgais a gyhoeddwyd i gael cymdeithas ddi-fwg erbyn 2030, gyda'r ddau wedi cael llawer o sylw yn y cyfryngau (e.e. ITV, 2021; BBC News, 2021a). Mae hefyd toreth o wybodaeth am bolisi a strategaeth ysmegu Cymru ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru gan gynnwys cefnogi deunydd hyrwyddo ac arwyddion sydd ar gael i ysbytai, meysydd chwarae a cherbydau. Mae Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru wedi trafod y TCDP yn gyhoeddus ynghyd â'r weledigaeth i gael cymdeithas ddi-fwg yng Nghymru (Wales247, 2020).
- 5.2 Mae arwyddion bod Llywodraeth Cymru yn gweithio â Llywodraeth y DU ar faterion heb eu datganoli fel tybaco anghyfreithlon (BBC News, 2021b) ac mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i fynd i'r afael â thybaco anghyfreithlon drwy godi ymwybyddiaeth y cyhoedd a phenodi arbenigwr i fynd i'r afael â'r broblem (South Wales Argus, 2020a). Mae gwefan 'Dim esgus. Byth' hefyd wedi'i chreu fel dull diogel i'r cyhoedd i roi gwybod os oes ganddynt amheuaeth o weithgarwch tybaco anghyfreithlon. Mae Cymru hefyd wedi cydnabod tybaco anghyfreithlon fel maes blaenoriaeth i reoli tybaco yng Nghymru ac mae wedi comisiynu astudiaeth i faint a graddfa'r broblem (ASH Cymru, 2018a). Mae tystiolaeth bellach fod ASH Cymru yn arddangos arweinyddiaeth i'r trydydd sector o ran rheoli tybaco, gydag adroddiadau, ystadegau, gwybodaeth ategol ac ymgyrchoedd ar eu gwefan. Un enghraifft o sut mae ASH Cymru wedi cefnogi deddfwriaeth Cymru yw eu hymgyrch genedlaethol i wahardd rhieni rhag ysmegu wrth giatiau ysgolion, cam a ganmolwyd gan y Comisiynydd Plant a'r Gweinidog Iechyd Meddwl, Llesiant a'r Gymraeg:

Ffigur 5.1: Yr Ymgyrch Dim Ysmygu wrth Giatiau Ysgolion



Ffynhonnell: Gwefan ASH Cymru

- 5.3 Nid oedd yr ymchwil ddesg yn dangos dim tystiolaeth bod y TCAP wedi bod yn destun craffu a monitro digonol, na sut yr oedd y TCSB wedi cynnal trosolwg o fygythiadau newydd ac sy'n dod i'r amlwg i reolaeth tybaco. Fodd bynnag, mae gwaith yn cael ei wneud i ddatblygu strategaeth rheoli tybaco dymor hir yn ogystal â chynllun cyflawni 2022-2024 newydd a fydd y cyntaf mewn cyfres o gynlluniau dwy flynedd i gyflawni Cymru ddi-fwg erbyn 2030 (Llywodraeth Cymru, 2022).

Thema 2: Lleihau nifer y bobl sy'n dechrau ysmygu

- 5.4 Nid oes amheuaeth nad yw'r deddfwriaethau di-fwg yng Nghymru wedi lleihau faint o ysmygu a welir yn gyhoeddus, sy'n cyfrannu at ddad-normaleiddio ysmygu. Mae bellach yn anghyfreithlon i ysmygu ar diroedd ysbytai, ar diroedd ysgolion ac mewn meysydd chwarae. Mae hefyd yn anghyfreithlon i ysmygu mewn cerbydau preifat os oes rhywun o dan 18 oed yn bresennol. Mae rhagor o gyfyngiadau ar y sector twristiaeth yn yr arfaeth o fis Mawrth 2022 ymlaen lle bydd yn ofynnol i bob math o lety gwyliau hunangynhaliol a dros dro a phob gwesty, tŷ llety a thafarn fod yn ddi-fwg. Bydd yn rhaid i fannau gofal dydd awyr agored a gwarchod plant hefyd fod yn ddi-fwg o fis Mawrth 2022 ymlaen. Mae arwyddion bod lleoliadau a sefydliadau eraill yn gwneud eu penderfyniadau eu hunain i gefnogi'r thema hon. Ers 2016, mae tri thraeth wedi cyflwyno gwaharddiadau ysmygu gwirfoddol ac mae Cymdeithas Bêl Droed Cymru hefyd wedi dilyn drwy ofyn i dros 500 o'u clybiau ieuenctid ofyn i rieni beidio ysmygu yn ystod gemau a sesiynau hyfforddi (The Guardian, 2020). Gweler

ffigurau 5.2 a 5.3 am erthyglau yn y cyfryngau sy'n rhoi sylw i'r gwaharddiadau gwirfoddol:

Ffigur 5.2: Erthygl newyddion am waharddiad gwirfoddol Cymdeithas Bêl Droed Cymru



Ffynhonnell: BBC News

Ffigur 5.3: Erthygl newyddion am waharddiad gwirfoddol ar draeth yn Sir Benfro



Ffynhonnell: The Guardian

- 5.5 O ran targedu plant ifanc, mae Rhwydwaith Cymru'r Cynllun Ysgolion Iach wedi bod yn weithredol ers 20 mlynedd, ac sy'n cael ei gydnabod gan Sefydliad Iechyd y Byd, gyda llawer o ysgolion yn rhan ohono (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022). Mae adran yn y cynllun ar 'Defnyddio a Chamddefnyddio Sylweddau' i helpu ysgolion i gael Gwobr Ansawdd Genedlaethol. Mae'r gweithgarwch sy'n cael ei annog yn cynnwys Gweithgareddau Diwrnod Dim Ysmygu Cenedlaethol ond nid yw'n ymddangos bod y meini prawf wedi cael eu diweddarau'n unol â'r gwasanaeth Helpa Fi i Stopio newydd a'r cynnydd yn y defnydd o e-sigarêts. Yn yr un modd mae'n ymddangos bod y Meini Prawf ar gyfer y fersiwn ddiweddaraf o'r Cynllun Cyn-ysgol Iach yn dyddio o 2015. Nid yw'n amlwg pa gynnydd a wnaed gyda'r rhaglen Byw Bywyd sy'n gweithio mewn ysgolion difreintiedig, nac ychwaith yr adolygiad cyffredinol o'r cwricwlwm addysg. Cafodd y canllaw diweddaraf ar gamddefnyddio sylweddau ei gyhoeddi yn 2013 (Llywodraeth Cymru, 2013). Fodd bynnag, mae ASH Cymru wedi cyhoeddi canllaw mwy diweddar (ASH Cymru, 2017). Hefyd, dangosodd astudiaeth fwy diweddar fod 94 y cant yn deall effeithiau niweidiol ysmygu sigarêts ond eu bod yn credu bod e-sigarêts yn 'iachach' (GIG Cymru, 2018a).
- 5.6 Nid yw'r ddeddfwriaeth mannau di-fwg newydd yng Nghymru'n cynnwys lleoliadau addysg bellach ac uwch. Mae Deddf Iechyd 2006 yn gwahardd ysmygu mewn mannau caeedig sydd â mynediad i'r cyhoedd yng Nghymru a Lloegr, ac felly mae pob adeilad Prifysgol wedi'u dynodi fel mannau dim ysmygu. Er enghraifft, mae campysau Prifysgol Metropolitan Caerdydd wedi bod yn ddi-fwg ers Medi 2020 (Prifysgol Metropolitan Caerdydd, 2019). Mae gan y rhan fwyaf o golegau a phrifysgolion eraill fannau dynodedig ar gyfer ysmygwyr ar eu campysau. Mae ASH Cymru yn galw ar bob un ohonynt i wneud eu campysau'n ddi-fwg (ASH Cymru, 2022a).
- 5.7 Yr ymgyrch farchnata fwyaf ar ysmygu yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf oedd lansio a hyrwyddo Helpa Fi i Stopio, a enillodd Wobr Ymgyrch Sector Cyhoeddus Gorau The Drum Digital am 2019 (S3 Advertising Agency, 2019). Cafodd ymgyrchoedd marchnata cymdeithasol eraill eu datblygu i atal pobl rhag dechrau ysmygu. Er enghraifft yr ymgyrch Babi a Fi Di-fwg gan ASH Cymru a'r ymgyrch 'Quit for Them' a gomisiynwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac a dargedwyd at rieni a neiniau a theidiau yn y Gogledd a oedd yn ysmygu. Mae'r ymgyrch hon yn rhoi sylw penodol i'r canfyddiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth fod

plant sydd â rhieni sy'n ysmegu'n fwy tebygol o ysmegu (GIG Cymru, 2017), problem a all fod wedi gwaethygu yn ystod y cyfyngiadau symud (ASH Cymru, 2020).

Ffigur 5.4 Yr Ymgyrch Quit for Them Campaign gan lechyd Cyhoeddus Cymru



Ffynhonnell: Social Change UK

Ffigur 5.5 Yr Ymgyrch Babi a Fi Di-fwg



Ffynhonnell: ASH Cymru

5.8 O ran codi'r oedran prynu tybaco, mae rhesymwaith a thystiolaeth dros hynny ond nid yw'n amlwg a yw Llywodraeth Cymru wedi gwneud argymhellion yng nghydestun Cymru. Mae grŵp seneddol holl bleidiol yn Senedd y DU sy'n galw am ymgynghoriad ar y cynnig hwn (The Guardian, 2021) ac mae ASH Cymru yn galw

am i'r oedran prynu tybaco gael ei godi i 21, am ymgyrch yn y cyfryngau i atal gwerthu tybaco'n anghyfreithlon i ran o dan 18 oed a sefydlu cofrestr o werthwyr tybaco yng Nghymru. O ran e-sigaréts, mae peth ymchwil wedi'i gwneud i agweddau tuag at systemau amgen sy'n cyflenwi nicotin yng Nghymru a'u heffeithiau ar blant a phobl ifanc (e.e. Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018; Brown et al., 2020) ac mae arwyddion bod y defnydd ymhlith pobl ifanc yn gostwng (BBC News, 2020). Yn eu datganiad sefyllfa, dywed ASH Cymru y byddent yn annog unrhyw un sy'n ysmegu i geisio newid i e-sigaréts (ASH Cymru 2022b).

Thema 3: Lleihau nifer y bobl sy'n ysmegu

- 5.9 O dan y thema hon, ymddengys fod nifer o gamau wedi'u cyflawni sydd â'r nod o leihau'r niferoedd sy'n ysmegu, yn bennaf llwyddiant Helpa Fi i Stopio sydd wedi gweld y nifer uchaf erioed yn defnyddio'r gwasanaeth (GIG Cymru, 2019). Mae llwyddiant wrth ei farchnata yn ogystal ag ymgyrchoedd eraill i'w weld yn 5.2; fodd bynnag mae galwadau am fwy o ymgyrchu i dynnu sylw at effaith ysmegu ar farwolaethau cynnar y gellid eu hatal yng Nghymru, yn enwedig mewn cymunedau o amddifadedd (Wales Online, 2021). Nodwyd pobl feichiog fel grŵp blaenoriaeth yn y TCAP a maes lle mae ASH Cymru wedi datblygu ymgyrch ac sydd â chryn dipyn o wybodaeth ac ystadegau ar eu gwefan. Cafodd gwasanaeth rhagorol Helpa Fi i Stopio er mwyn y Babi hefyd ei dargedu at bobl feichiog gan Fwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr rhwng 2018 a 2019 pan gafodd 238 o bobl feichiog eu helpu. Fodd bynnag, mae arwyddion bod y ffigurau ar gyfer pobl feichiog sy'n ysmegu ar gynnydd (Wales247, 2021a) ac mae angen canolbwyntio ar frys ar ysmygwyr beichiog yn eu harddegau (South Wales Argus, 2020b).
- 5.10 O ran cryfhau llwybrau atgyfeirio i gleifion mewn gofal eilaidd, mae cynllun cyflawni iechyd anadlol wedi'i gyhoeddi gan Lywodraeth Cymru gydag adran arbennig ar ysmegu gyda'r nod o gynyddu atgyfeiriadau at wasanaethau a gwella gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu mewn ysbytai. Mae prosiectau rhoi'r gorau i ysmegu wedi cael eu rhedeg hefyd gan feddygon teulu mewn cydweithrediad â chlystyrau gofal sylfaenol Iechyd Cyhoeddus Cymru. Er enghraifft, yn Ynys Môn, cafodd 3000 o lythyrau a oedd yn cynnwys taleb eu hanfon at gleifion a allai wedyn ofyn am help i roi'r gorau i ysmegu mewn fferyllfeydd dethol (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019). Gwelwyd hefyd fwy o ddefnydd o wasanaethau cerdded i mewn sydd ar gael drwy fferyllfeydd cymunedol (GIG Cymru, 2018b) ac mae manyleb

gwasanaeth gan GIG Cymru hefyd yn dangos bod help i roi'r gorau i ysmegu a Therapi Disodli Nicotin ar gael yn unig gan fferyllfeydd sy'n darparu'r gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu Lefel 3. Mae mynediad at hyfforddiant i ystod o weithwyr meddygol ac iechyd proffesiynol ar gael drwy GIG Cymru fel hyfforddiant Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif a hyfforddiant ar-lein National Centre for Smoking Cessation and Training (NCSCT), er nad yw'n hysbys faint sydd wedi manteisio ar yr hyfforddiant hwn. Mae defnydd o Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif wedi cael llawer o sylw gan Fwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro ond nid yw'n amlwg faint o ddefnydd a wneir ohono ledled Cymru.

- 5.11 O ran rheoli ysmegu mewn gweithleoedd, mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ganllawiau ac arferion da yn ogystal â dolenni sy'n cyfeirio at Helpa Fi i Stopio ac ASH Cymru. Mae gan bob bwrdd iechyd bolisiâu di-fwg ac mae camau wedi'u cymryd gan rai byrddau iechyd e.e. Bwrdd Iechyd Hywel Dda i bwysleisio'u polisi di-fwg ymhlith staff a chleifion. Fodd bynnag, nid yw'n amlwg faint o staff y bwrdd iechyd sydd wedi'u hatgyfeirio at gymorth rhoi'r gorau i ysmegu.
- 5.12 Nid yw'r gronfa ddata gyffredin sydd i gael ei defnyddio gan yr holl wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu a nodwyd yn y TCAP wedi ei chreu eto. Hefyd, nid yw'n ymddangos bod llawer o gynnydd wedi'i wneud yn achos gwaith i roi'r gorau i ddefnyddio tybaco nac atgyfeiriadau gan ddeintyddion er ei bod yn debygol bod Covid-19 wedi cael effaith sylweddol ar hyn.

Thema 4 Lleihau amlygiad i ysmegu

- 5.13 O dan y thema hon, mae'r deddfwriaethau y cyfeiriwyd atynt uchod wedi cyfrannu at leihau amlygiad i ysmegu ac mae rhagor o addunedau wedi'u gwneud i gael Cymru ddi-fwg erbyn 2030. O 1 Mawrth 1 2022 ymlaen, bydd ysmegu'n cael ei wahardd mewn ystafelloedd gwely mewn gwestai a thai llety ledled Cymru, gydag ysmegu mewn llety gwyliau hunanarlwyo, fel bythynnod, carafanau, hefyd yn cael ei wahardd (ond ni fydd hyn yn cynnwys e-sigarêts). Mae ASH Cymru yn gobeithio y gallai Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 arwain y ffordd at fwy o fannau di-fwg, gyda gweinidogion yn dweud y gellid ystyried gwaharddiadau y tu allan i dafarnau, bwytai a chaffis yn y dyfodol (ASH Cymru, 2021). Mae Asthma UK a Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint yn galw ar Lywodraeth Cymru i ymestyn mannau di-fwg i gynnwys strydoedd mawr Cymru (Herald Wales, 2021). Mae pryderon ynglŷn â gwastraff sigarêts ar draethau Cymru'n rheswm arall dros ymestyn mannau di-fwg

(Wales247, 2021b). Ar hyn o bryd, nid oes gwybodaeth am ymestyn y ddeddfwriaeth i gynnwys ffeiriau, meysydd chwarae mwy neu ganolfannau siopa. O ran tynnu sylw at agweddau positif mannau di-fwg, darperir arwyddion ac argymhellion gan Lywodraeth Cymru ond gellid integreiddio'r agweddau positif mannau di-fwg a hyrwyddo'r cymorth sydd ar gael i'r gwahanol negeseuon a gyflëir.

- 5.14 Nid yw'n amlwg a oes cynnydd yn cael ei wneud i ddatblygu cynlluniau gweithredu sy'n rhoi sylw i ganlyniadau anfwriadol gwaharddiadau ar ysmegu; un ohonynt yw sbwriel sy'n gysylltiedig ag ysmegu (Cadwch Gymru'n Daclus, 2018). Un ateb fyddai biniau sigarêts arbennig fel y rhai sydd wedi'u treialu ym Mlaenau Gwent (South Wales Argus, 2021). Nid yw'n amlwg ychwaith a yw canlyniadau anfwriadol eraill fel gorbryder a straen e.e. am na ellir ysmegu y tu allan i ysbyty, neu fwy o ysmegu yn y cartref, wedi cael sylw.
- 5.15 Fel rhan o'r ymdrech i leihau amlygiad i ysmegu, bydd angen i unedau iechyd meddwl gael gwared ar ystafelloedd ysmegu'n raddol erbyn Medi 2022. Mae'r berthynas rhwng ysmegu ac iechyd meddwl yn cael sylw gan ASH Cymru. Hefyd, mae ysmegu mewn carchardai yn anghyfreithlon erbyn hyn, er bod e-sigarêts yn cael eu caniatáu o hyd. Nid oes gwybodaeth o ran helpu carcharorion i beidio ailddechrau ysmegu ar ôl cael eu rhyddhau.
- 5.16 O ran adolygu delweddau o ysmegu ar gyfryngau cymdeithas ac ar deledu ac mewn ffilmiau, mae ASH Cymru wedi cefnogi sylwadau a wnaed i lywodraeth y DU sy'n rhybuddio bod ysmegu ar deledu ac mewn ffilmiau'n annog plant i ddechrau ysmegu (ASH Cymru, 2018b) ond nid yw'n amlwg a oes unrhyw gamau neu bolisiâu wedi'u datblygu i fynd i'r afael â'r mater hwn.

6. Canfyddiadau: Netnograffeg

Helpa Fi i Stopio

- Mae gan Helpa Fi i Stopio wefan ac mae hefyd yn amlwg ar nifer o sianelau cyfryngau cymdeithasol gan gynnwys Facebook a Twitter. Dyma gyfathrebwr cyhoeddus mwyaf lechyd Cyhoeddus Cymru yn ymwneud â rhoi'r gorau i ysmegu yng Nghymru; fodd bynnag, nid yw wedi cael llawer o gyhoeddusrwydd ac nid yw'n hawdd dod o hyd iddi ar wefan lechyd Cyhoeddus Cymru na GIG Cymru. Mae gwefan a sianelau cyfryngau cymdeithasol Helpa Fi i Stopio wedi'u hintegreiddio'n dda o ran neges ac arddull, mae toreth o wybodaeth ac opsiynau ar gyfer unigolion â diddordeb fel 'storïau llwyddiant', 'pa ddewisiadau sydd gen i?', 'cais i'ch galw am yn ôl' i ddechrau gweithredu ac ymarferion rhyngweithio fel 'Pa mor ddibynnol ar nicotin ydw i?' a 'Faint mae ysmegu'n gostio imi?' Mae sianelau cyfryngau cymdeithasol Helpa Fi i Stopio ynghyd â matricesau ymgysylltu fel a ganlyn:

- Tudalen Facebook Helpa Fi i Stopio: hoffi: 3,351 /3,400 o ddilynwyr
- Ffrwd Twitter Helpa Fi i Stopio: 1859 o ddilynwyr
- Sianel YouTube Helpa Fi i Stopio: (nifer tanysgrifwyr yn anhysbys)
- Tudalen LinkedIn Helpa Fi i Stopio: 21 o ddilynwyr

6.1 Mae rhwng 4 a 10 post ar Facebook a Twitter bob mis sy'n cynnwys gwybodaeth ffeithiol neu ddolen at y wefan, rhif ffôn Helpa Fi i Stopio neu bwyslais ar fuddiannau rhoi'r gorau i ysmegu (gweler ffigurau 6.1 a 6.2 am enghreifftiau). Mae hysbysebion baner y telir amdanynt hefyd yn cael eu defnyddio ac sy'n denu tua 600 o wylwyr yr un. Mae fideos dwyieithog yn cael eu llwytho i fyny ar y sianel YouTube, gyda'r fideo a welwyd fwyaf yn denu 22k o wylwyr (3600 ar gyfer y fersiwn Gymraeg). Mae ymgysylltiad â phostiadau ar gyfryngau cymdeithasol yn isel ar y cyfan, heb lawer o 'hoffi', 'tagio', 'rhannu' na sylwadau ar bostiadau ar Facebook. Roedd mwy o ymgysylltu i'w weld ar Ddiwrnod Cenedlaethol Rhoi'r Gorau i Ysmegu gyda 19 yn rhannu postiadau ar Facebook, ac 20 yn ail-drydar a 21 hoffi ar Twitter. Mae ymgysylltiad yn aml yn cael hwb ar Twitter pan fydd lechyd Cyhoeddus Cymru, byrddau ieuchyd neu Brif Swyddog Meddygol Cymru'n ail-drydar postiadau perthnasol; fodd bynnag mae'r postiadau'n dueddol o fod braidd yn ailadroddus.

Ffigur 6.1 Hysbyseb digidol Helpa Fi i Stopio 1



Ffynhonnell: Tudalen Facebook Helpa Fi i Stopio

Ffigur 6.2 Hysbyseb digidol Helpa Fi i Stopio 2



Ffynhonnell: Tudalen Twitter Helpa Fi i Stopio

6.2 Wrth chwilio am wybodaeth am roi'r gorau i ysmegu a dolenni at Helpa Fi i Stopio drwy wefan pob un o fyrddau iechyd Cymru, roedd yn amlwg nad yw byrddau iechyd yn gwneud rhyw lawer i'w hyrwyddo, ac mae'n anodd dod o hyd i'r wybodaeth ac mae anghysondeb o ran sut i welywio at wasanaethau perthnasol (gweler Tabl 5.1).

Tabl 5.1 Cyfeirio at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu ar wefannau byrddau iechyd

Bwrdd Iechyd	Targedu/gwybodaeth am ysmegu
Betsi Cadwaladr	Daethpwyd o hyd i Helpa Fi i Stopio yn yr adran Ysmegu o dan 'Cyngor iechyd'
Aneurin Bevan	Dim am ysmegu o dan 'Gwasanaethau iechyd' nac unrhyw adran arall
Caerdydd a'r Fro	Dim am ysmegu o dan 'Ein gwasanaethau' nac unrhyw adran arall
Cwm Taf	Dim am ysmegu o dan 'Cyngor i Gleifion' na 'Gwasanaethau'
Hywel Dda	Dolenni at Rhoi'r gorau i ysmegu a Helpa Fi i Stopio o dan 'Gwasanaethau a thimau gofal iechyd'
Powys	Gwybodaeth am ysmegu a dolen at Helpa Fi i Stopio o dan 'Cadw'n Iach'
Abertawe	Adran rhoi'r gorau i ysmegu gyda dolen at Helpa Fi i Stopio o dan 'Gwella a Llesiant'

Dewiswch fod yn Ddi-fwg

- 6.3 Nid yw gwefan a chyfrif Twitter Dewiswch fod yn Ddi-fwg yn weithredol ar hyn o bryd. Mae gan y dudalen Facebook 1490 o ddilynwyr ond ni fu dim postiadau newydd ers mis Mawrth 2021. Mae'r dudalen Facebook yn cynnwys dolenni at Helpa Fi i Stopio drwy'r tab 'dysgwch fwy' ac mae dolen at wefan ASH Cymru. Nid yw'r ddelwedd ar hysbyseb clawr ar Facebook yn ymwneud ag ysmegu.

Ffigur 6.3 Hysbyseb clawr Facebook Dewiswch fod yn Ddi-fwg



Ffynhonnell: Tudalen Facebook Dewiswch fod yn Ddi-fwg

ASH Cymru

- 6.4 Mae gwefan ASH Cymru yn cynnwys llawer o wybodaeth am ysmegu yng Nghymru gan gynnwys pa help sydd ar gael, dolen at Helpa Fi i Stopio, offer i roi'r gorau i ysmegu, blog, ymchwil, adroddiadau ac ystadegau yn ogystal â manylion am yr holl ymgyrchoedd cyfredol a rhai o'r gorffennol e.e. Cartrefi Iach a Chwaraeon Di-fwg. Mae gan dudalen Facebook ASH Cymru wedi ei 'hoffi' 991 o weithiau ac mae gan eu ffrwd ar Twitter 3024 o ddilynwyr. Mae'r cynnwys ar gyfryngau cymdeithasol yn fwy amrywiol na Helpa Fi i Stopio. Er enghraifft, defnyddiwyd ymgyrch calendr Adfent ar Facebook ym mis Rhagfyr i geisio perswadio ysmygwyr i roi'r gorau iddi. Mae enghreifftiau eraill o bostiadau cyfryngau cymdeithasol Facebook i'w gweld yn Ffigurau 6.4 a 6.5. Mae'r ymgysylltiad â phostiadau Facebook yn isel ond mae'n uwch ar Twitter, gyda chynnwys yn amrywio o ddolenni at flogiau perthnasol, eitemau o newyddion cyfredol i'w postiadau eu hunain. Er enghraifft, maent wedi bod yn trydar yn ddiweddar am yr ymgyrch yn erbyn tybaco anghyfreithlon 'Dim Esgus. Byth'.

Ffigur 6.4 Post cyfryngau cymdeithasol ASH Cymru



Ffynhonnell: Tudalen Twitter ASH Cymru

Ffigur 6.5 Post cyfryngau cymdeithasol ASH Cymru 2



Ffynhonnell: Tudalen Facebook ASH Cymru

7. Casgliad ac Argymhellion

7.1 Mae'r adroddiad hwn wedi ystyried i ba raddau y mae'r TCAP, TCDP1, a TCDP2 yn debygol o fod wedi cyfrannu at y newidiadau mewn ymddygiad ysmegu ymhlith oedolion a phobl ifanc sy'n ysmegu, ers eu cyflwyno yn 2012. Nod yr adolygiad oedd cael gwybodaeth annibynnol am effeithiolrwydd y gweithgarwch hyd yma, ac i ystyried sut y gallai'r TCAP fod wedi cyfrannu at y gostyngiad mewn cyfraddau ysmegu ymhlith oedolion a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod y cyfnod 2012-2020. Drwy gynnal ymchwil aml-ddull gan gynnwys ymchwil ddesg, netnograffeg a chyfweiliadau â rhanddeiliaid allweddol ac ysmygwyr ifanc, edrychwyd yn fanwl i ba raddau mae pedair thema'r TCAP wedi bod yn ddylanwadol ac effeithiol i gyflawni cynnydd.

7.2 Disgrifir isod beth oedd amcanion yr ymchwil a sut y cawsant eu cyflawni.

Amcan 1: 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 (18-25 oed) ers eu cyflwyno yn 2012.

Canfyddiadau: 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 mannau 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 chwarae rôl gefnogol i waith Llywodraeth Cymru. Mae parhad yn y gostyngiad yn y cyfraddau ysmegu'n dibynnu at atal y genhedlaeth iau rhag dechrau ysmegu. Nid yw'r data swyddogol yn cyhoeddi cyfraddau ysmegu ymhlith y grŵp oedran penodol hwn ar wahân ac felly casglwyd y data sylfaenol i edrych ar farn sampl o ysmygwyr ifanc.

Amcan 2: Edrych ar farn 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; a
- cyfraniad darpariaeth yn y Gymraeg at newid ymddygiadau ysmegu.

Canfyddiadau: Cynhaliwyd cyfweiliadau ag 16 o randdeiliaid o gyrff sector cyhoeddus a thrydydd sector perthnasol. Y farn gyffredinol ymhlith y rhanddeiliaid oedd mai trydedd thema (Lleihau nifer y bobl sy'n ysmegu) y TCAP oedd fwyaf effeithiol o ran y cynnydd a wnaed. Yn benodol, nodwyd y gwasanaeth Helpa Fi i Stopio integredig a chyflwyno'r rheoliadau mannau 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 anghydraddoldebau 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 hanfodol o hyd. Roedd y rhan fwyaf o'r rhanddeiliaid yn cytuno nad oedd rôl y Gymraeg wedi cael llawer o effaith wrth geisio newid ymddygiadau ysmegu.

Amcan 3: Ystyried barn ysmygwyr ifanc ar roi'r gorau o ysmegu, mannau di-fwg, ymwybyddiaeth o Helpa Fi i Stopio, ysmegu a'r pandemig a datrysiadau.

Canfyddiadau: Cynhaliwyd cyfweiliadau ag 16 o ysmygwyr 18-25 oed a oedd yn byw yng Nghymru. Er bod y rhan fwyaf o ysmygwyr ifanc o blaid cyflwyno

rheoliadau mannau di-fwg, 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-sigarêts fel ffordd o gwtogi gyda'r nod o roi'r gorau iddi. Roedd rhai ysmygwyr yn ansicr a oedd e-sigarêts yn cael eu hyrwyddo'n swyddogol fel ffordd o roi'r gorau i ysmegu. Dywedodd nifer o ysmygwyr ifanc nad oeddent wedi gweld llawer am argaeledd gwasanaethau rhoi gorau i ysmegu ar gyfryngau cymdeithasol. 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.

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

- **Pwyslais ar anghydraddoldeb:** Dylid rhoi blaenoriaeth i ymyriadau wedi'u teilwra a'u targedu i gyrraedd ysmygwyr anodd eu cyrraedd mewn cymunedau o amddifadedd gan ddatblygu dulliau ymgysylltu arloesol a hyblyg fel gweithio â grwpiau ieuenctid, 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 iechyd meddwl, pobl feichiog yn eu harddegau, a bod yr ymyriad wedyn 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 i bobl 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? Pa gymorth 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 sgelfrio, ffeiriau, atyniadau i dwristiaid), a hefyd dylid annog gwaharddiadau ysmegu gwirfoddol gan sefydliadau dylanwadol (fel y mae Cymdeithas Bêl Droed Cymru wedi'i wneud).
- **Ymarferoldeb y model Ottawa.** Edrych ar ymarferoldeb datblygu model tebyg i 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.

8. Cyfeiriadau

ASH Cymru (2020) [Plant yng Nghymru'n cael eu hamlygu i fwy o fwg ail-law nag erioed yn ystod y cyfyngiadau symud.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

ASH Cymru (2018a) [Illegal Tobacco.](#) Cyrchwyd 30/1/22.

ASH Cymru (2018b) [ASH Cymru'n cefnogi sylwadau i bwyllgor dethol sy'n rhybuddio am arferion ysmygu ar sgrin yn y DU.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

ASH Cymru (2017) [Making your School Smoke Free.](#)

ASH Cymru (2022a) [Smokefree Universities.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

ASH Cymru (2022b) [Electronic Cigarettes.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

ASH Cymru (2021) [Wales makes history by banning smoking in the grounds of schools and hospitals and in playgrounds.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

BBC News (2020) [E—cigarettes: 'Young people vape less but still smoke.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

BBC News (2021a) [Smoking: Plan to make Wales 'smoke-free' by 2030.](#) Cyrchwyd 30/1/22.

BBC News (2021b) [Illegal tobacco: HMRC and Trading Standards seize one million cigarettes in Wales.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

Braun, V. a Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), tt.77-101

Prifysgol Metropolitan Caerdydd (2019). [Prifysgol Metropolitan Caerdydd yn paratoi i fynd yn ddi-fwg mewn ymdrech i fod yn gampws aer glân.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

Cancer Research UK (2021). [Smoking among young adults increased by 25% during first lockdown.](#) Cyrchwyd 3/9/21.

Herald Wales (2021) [Ban smoking on the high street to save lives.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

Cadwch Gymru'n Daclus (2018) [Sbwriel ysmygu.](#) Cyrchwyd 31/1/22.

ITV (2021). [Wales becomes first UK nation to ban smoking at all hospital sites and playgrounds](#). Cyrchwyd 30/1/22.

Kozinets, R.V., (2002). The field behind the screen: Using netnography for marketing research in online communities. *Journal of marketing research*, 39(1), tt.61-72.

GIG Cymru (2017) [Pobl ifanc yn fwy tebygol o roi cynnig ar ysmegu os yw'r fam yn ysmegu, yn ôl astudiaeth newydd](#). Cyrchwyd 31/1/22.

GIG Cymru (2018a) [Ymchwil newydd yn dangos bod gan blant ysgolion cynradd ymwybyddiaeth dda o e-sigaréts](#). Cyrchwyd 31/1/22.

GIG Cymru (2018b) [Mwy o ysmygwyr yng Nghymru'n rhoi'r gorau iddi gyda gwasanaethau'r GIG](#). Cyrchwyd 31/1/22.

GIG Cymru (2019) [Cynnydd o draean yn nifer yr ysmygwyr sy'n defnyddio help am ddim gan y GIG i roi'r gorau i ysmegu](#). Cyrchwyd 31/1/22.

Parry, S. a Hassan, L.M., (2019). Understanding the relationship between smoking and place across multiple places through the lens of place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 62, tt.115-123.

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022). [Treftadaeth iach: 20 mlynedd o Gynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru](#). Cyrchwyd 31/1/22.

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018) [Mwg heb dân?](#) Cyrchwyd 31/1/22.

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019) [Clystyrau Gofal Sylfaenol 2019](#). Cyrchwyd 31/1/22.

Silverman, D. ed., (2020). *Qualitative research*. sage.

Smokefree Action (2020) [Around 300,000 smokers have #QuitforCovid](#). Cyrchwyd 1/9/21.

South Wales Argus (2020a) [15 per cent of tobacco in Wales is illegal according to study](#). Cyrchwyd 30/1/22.

South Wales Argus (2020b) [Pregnant teens in Wales need urgent support to quit smoking](#). Cyrchwyd 31/1/22.

South Wales Argus (2021) [Are the smoking bins in Blaenau Gwent reducing litter?](#) Cyrchwyd 31/1/22.

[S3 Advertising Agency](#) (2019) Cyrchwyd 31/1/22.

StatsCymru, (2022) [Ffordd o fyw oedolion yn ôl bwrdd iechyd](#). Cyrchwyd 18/1/22.

Ystadegau ar gyfer Cymru (2022) [Adult lifestyle \(National Survey for Wales\)](#). Cyrchwyd 19/1/22.

Stokes, D. a Bergin, R., (2006). Methodology or 'methodolatry'? An evaluation of focus groups and depth interviews. *Qualitative market research: An international Journal*.

The Guardian (2020) [Wales to ban smoking on sidelines of children's football](#). Cyrchwyd 31/1/22.

The Guardian (2021). [Raise age for sale of cigarettes to 21 and stop 'tobacco epidemic', say UK MPs](#). Cyrchwyd 31/1/22.

Wales247 (2020) [Welsh government proposals could see smoking banned outside pubs, cafes and restaurants](#). Cyrchwyd 30/1/22.

Wales247 (2021a) [Figures reveal rise in pregnant smokers in Wales](#). Cyrchwyd 31/1/22.

Wales247 (2021b) [Wales's beaches worst in Great Britain for cigarette butt litter](#). Cyrchwyd 31/1/22.

Llywodraeth Cymru (2022) [Strategaeth rheoli tybaco Cymru a chynllun cyflawni](#). Cyrchwyd 30/1/22.

Llywodraeth Cymru (2013) [Addysg camddefnyddio sylweddau: canllaw](#): Cyrchwyd 31/1/22.

Wales Online (2021) [Smoking's impact on early preventable deaths in Wales revealed -and it's frightening](#). Cyrchwyd 31/1/22.

Atodiad A. Canllaw Cyfweld: Rhanddeiliaid

Croeso a Chyflwyniad byr

Diolch i chi am gymryd rhan yn yr astudiaeth hon. Nod y prosiect hwn yw cael gwybodaeth annibynnol am effeithiolrwydd y Cynllun Gweithredu ar Reoli Tybaco (TCAP) a'r Cynlluniau Cyflawni (TCDP1 a TCDP2) ar gyfer Cymru, yn benodol sut y gallai'r gwaith sy'n gysylltiedig â'r Cynllun Rheoli Tybaco a'r Cynlluniau Cyflawni fod wedi cyfrannu at ostyngiad yn y niferoedd sy'n ysmegu ymhlith oedolion a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod y cyfnod 2012-2020. Mae'r astudiaeth hon wedi'i hariannu gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r cyfweiliad hwn yn gyfrinachol, byddwch yn parhau'n ddienw ac mae gennych yr hawl i beidio ateb unrhyw rai o'r cwestiynau ac mi allwch adael ar unrhyw adeg. Os gwelwch yn dda, a gaf eich caniatâd i recordio'r cyfweiliad?

Cwestiynau

1. I ba sefydliad ydych chi'n gweithio a beth yw eich swydd?
2. Dywedwch wrthyf am eich rôl o ran rheoli tybaco yng Nghymru.
3. Beth wnaeth eich denu i'ch rôl mewn rheoli tybaco yng Nghymru?
4. Dywedwch wrthyf am eich rôl yn gysylltiedig â'r TCAP/TCDP? Beth oedd eich rôl yn natblygiad y cynllun?
5. Pa gamau penodol o TCAP/TCDP oedd eich sefydliad yn gyfrifol amdanynt yn ystod 2017-2020? Pa gynnydd sydd wedi'i wneud i gyflawni'r camau hyn?
6. Yn gyffredinol, beth ydych chi'n feddwl mae'r TCAP/TCDP wedi'i gyflawni? A yw wedi bod yn llwyddiant?
7. Yn eich barn chi, pa themâu/meysydd yn y TCAP oedd fwyaf priodol i fynd i'r afael â'r materion a nodwyd pan gafodd ei gyflwyno?
8. Pa themâu yn y TCAP sy'n debygol o fod fwyaf effeithiol i wneud cynnydd?
9. Pa themâu yn y TCAP sy'n debygol o fod lleiaf effeithiol i wneud cynnydd?
10. Pa gamau penodol sy'n debygol o fod fwyaf dylanwadol i gyfrannu tuag at nodau cyffredinol y TCAP, gan gynnwys y nod o leihau anghydraddoldebau iechyd;
11. Pa gamau penodol sy'n debygol o fod fwyaf dylanwadol i gyfrannu tuag at nodau cyffredinol y TCAP, gan gynnwys y nod o leihau anghydraddoldebau iechyd;

12. Sut mae gweithredu'r TCAP yn adlewyrchu'r ffyrdd o weithio a ddisgrifir yn y ddeddfwriaeth Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol?
13. Pa rôl mae'r ddarpariaeth Gymraeg wedi'i chwarae i gyfrannu at newidiadau mewn ymddygiad ysmegu?
14. Beth yw eich barn am y sefyllfa o ran ysmegu yng Nghymru ar hyn o bryd?
15. Sut ydych chi'n meddwl mae'r pandemig wedi effeithio ar ymddygiadau ysmegu yng Nghymru?
16. Pa gamau brys ydych chi'n credu y sydd angen eu cymryd yn awr i leihau'r niferoedd sy'n ysmegu yng Nghymru?

Atodiad B. Canllaw Cyfweld: Ysmygwyr Ifanc

Croeso a Chyflwyniad.

Diolch i chi am gymryd rhan yn yr astudiaeth hon. Nod yr astudiaeth hon yw casglu eich barn am bolisiâu a mentrau rheoli tybaco yng Nghymru, ac i drafod effaith y pandemig ar eich ymddygiad ysmygu. Mae'r astudiaeth hon wedi'i hariannu gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r cyfweiliad hwn yn gyfrinachol, byddwch yn parhau'n ddienw ac mae gennych yr hawl i beidio ateb unrhyw rai o'r cwestiynau ac mi allwch adael ar unrhyw adeg. Os gwelwch yn dda, a gaf eich caniatâd i recordio'r cyfweiliad?

Cwestiynau

1. Dywedwch wrthyf am eich cefndir ysmygu h.y. pa bryd wnaethoch chi ddechrau? Pam? Faint ydych chi'n ysmygu (y dydd/wythnos?)
2. Pan oeddech yn tyfu, beth oedd barn eich rhieni am ysmygu? A oeddent yn ysmygu'n rheolaidd/cymdeithasol?
3. Lle ydych chi'n ysmygu, a pham?
4. Beth yw eich amodau byw? (sefydlu arferion ysmygu yn y cartref, pwy arall sy'n ysmygu)
5. Sut mae'r pandemig wedi effeithio ar eich ymddygiad ysmygu? A ydych chi wedi ysmygu mwy/llai yn ystod y cyfyngiadau symud? Sut oeddech chi yn ystod y cyfyngiadau? Beth oeddech chi'n ei wneud a sut oedd eich ysmygu'n ffitio i mewn i hynny?
6. A ydych chi erioed wedi ceisio rhoi'r gorau i ysmygu?
 - a. Os ydych, pam? Beth wnaeth eich annog i roi cynnig arni? Beth ddigwyddodd? Pa gamau wnaethoch chi eu cymryd i roi'r gorau iddi? A wnaethoch chi chwilio am help e.e. Meddyg Teulu, fferyllfa, ffrindiau/teulu, plasteri nicotin, gwefannau? Beth wnaeth i chi ailddechrau ysmygu?
 - b. Os na, pam?
7. A ydych chi eisiau rhoi'r gorau i ysmygu? A oes gennych chi unrhyw gynlluniau i roi'r gorau iddi?
8. A ydych chi wedi clywed am Gynllun Gweithredu Rheoli Tybaco Llywodraeth Cymru? Beth ydych chi'n feddwl yw'r cynllun?

9. A ydych chi wedi clywed am unrhyw fentrau gan Lywodraeth Cymru i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu?
- a. Soniwch am 'Helpa Fi i Stopio' – a ydynt wedi clywed amdano a beth maent yn feddwl y mae'n ei olygu?
 - b. Soniwch am 'Dewiswch fod yn Ddi-fwg' - a ydynt wedi clywed amdano a beth maent yn feddwl y mae'n ei olygu?
 - c. Soniwch am waharddiadau ar ysmegu (e.e. mewn tafarnau/bwytyai/y tu allan i ysbytai)
 - d. Soniwch am Commit to Quit (menter ASH Cymru)
 - e. Soniwch am unrhyw help ar lefel meddyg teulu/Cymunedol
10. Pa fentrau cyffredinol eraill gyda'r nod o helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu ydych chi wedi sylwi arnynt? Soniwch am Stoptober os oes angen.
11. A oes unrhyw beth ar-lein/ar gyfryngau cymdeithasol i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu? A ydych chi'n meddwl bod angen amdanynt?
12. Beth yw eich barn am fwg ail-law?
13. Dywedwch wrthyf am y rheolau ar ysmegu mewn mannau cyhoeddus yng Nghymru e.e. canolfannau siopa, lleoliadau'r GIG, Prifysgolion/Colegau. A ydych chi o blaid y rheoli hyn? Pam?
14. Beth yw eich barn am yr hyn y dylai Llywodraeth Cymru ei wneud i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu? Pa gamau ddylent eu cymryd? Beth fyddai'n hawlio eich sylw?