



DEALL A MYND I'R AFAEL AG EFFAITH YSMYGU A DEFNYDDIO E-SIGARÉTS YNG NGHYMRU AR IECHYD CYHOEDDUS





Croeso

Croeso i e-fwletin mis Chwefror sy'n tynnu sylw at strategaethu ar gyfer atal neu ymyriadau i wella canlyniadau i'r bobl y mae ysmegu a defnyddio e-sigaréts yng Nghymru'n effeithio arnyn nhw.

Mae ysmegu'n effeithio ar fywyd plant a phobl ifanc trwy gydol eu plentyndod ac mae fepio wedi cynyddu ymhlith poblogaeth Cymru dros y blynyddoedd diwethaf, gydag 8% o'r boblogaeth oedolion yn dweud eu bod yn eu defnyddio nhw ar hyn o bryd, a 5% o bobl ifanc 11 i 16 oed yn defnyddio fêps yn wythnosol, o leiaf.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys amrywiaeth o erthyglau sy'n amlygu mentrau, polisïau neu raglenni lleol, rhanbarthol neu genedlaethol sy'n canolbwyntio ar lleihau anghydraddoldebau o ran ysmegu, cynyddu cyfran y plant ifanc a'r bobl ifanc sy'n cael plentyndod di-fwg, a sicrhau bod dull system gyfan ar gyfer Cymru ddi-fwg.

Yn ddiweddar, cynhalïom gynhadledd ar y pwnc hwn a gallwch ei gweld ar dudalen digwyddiadau'r gorffennol ein [gwefan](#).

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am ein e-fwletin drwy ateb dau gwestiwn. Cliciwch [yma](#) i weld yr arolwg.

Cynnwys

4 Penawdau

Fepio yng Nghymru: Beth mae plant a phobl ifanc eisiau i ni ei wybod?

*Rochelle Embling, Uwch-swyddog
Ymchwil a Gwerthuso Iechyd y Cyhoedd,
Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd
Cyhoeddus Cymru
Niamh Mchugh, Cynorthwy-ydd
Ymchwil a Gwerthuso, Is-adran Gwella
Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Anna Kolosowska, Cynorthwy-ydd
Ymchwil a Gwerthuso, Is-adran Gwella
Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru*

Grŵp Ymateb i Ddigwyddiadau fepio ymhlith plant a phobl ifanc: ymateb clefyd trosglwyddadwy i fater anhrosglwyddadwy

*Lorna Bennett, Ymgynghorydd Iechyd y
Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Chris Emmerson, Ymgynghorydd Iechyd
y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Gemma Hobson, Cofrestrydd Arbenigedd
ym maes Iechyd y Cyhoedd, Iechyd
Cyhoeddus Cymru*

Deddfwriaeth, rheoleiddio ac amrywiadau: cyflawni nodau iechyd y cyhoedd trwy bolisi ar fêps

*Chrissie Parker, Ymarferydd Iechyd y
Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rachel Howell, Prif Ymarferydd Iechyd y
Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru*

Defnyddio gwyddor ymddygiad i rymuso nyrsys i fynd i'r afael ag ysmygu: Yr Astudiaeth Meddwl i Stopio

*Dr Megan Elliott, Prif Ymchwilydd
Iechyd y Cyhoedd, Bwrdd Iechyd
Prifysgol Cwm Taf Morgannwg*

Creu proffiliau o oedolion a phlant sy'n ysmygu trwy ddefnyddio arolygon cenedlaethol

*Annette Evans, Prif Ystadegydd,
Iechyd Cyhoeddus Cymru, Rhian
Hughes, Prif Ddadansoddwr, Iechyd
Cyhoeddus Cymru, Danielle Hearn,
Dadansoddwr Gwybodaeth Iechyd y
Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru,
Kirsty Little, Ymgynghorydd Iechyd y
Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru,
Chris Emmerson, Ymgynghorydd*

*Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus
Cymru, Rebecca Hughes, Dadansoddwr
Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru,
Liz Newbury-Davies, Prif Ymarferydd
Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus
Cymru, Alisha Davies, Pennaeth Ymchwil
a Datblygu, Iechyd Cyhoeddus Cymru,
Louisa Nolan, Pennaeth Gwyddor Data,
Iechyd Cyhoeddus Cymru*

Llawlyfr iechyd y cyhoedd a masnachol: tybaco yn erbyn iechyd y cyhoedd

*Chris Emmerson, Ymgynghorydd Iechyd
y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru*

15 Trwy glep a si

Asesu'r effeithiau amgylcheddol ar iechyd: Lleoliad PhD

*Rukun Khalaf, myfyriwr PhD – Prifysgol
Lerpwl
Sue Williams, Goruchwyliwr - Cyfoeth
Naturiol Cymru
Steven Meaden, Goruchwyliwr - Cyfoeth
Naturiol Cymru*

Asesu'r effeithiau amgylcheddol ar iechyd: Lleoliad PhD

18 Fideos

19 Newyddion & Adnoddau

20 Rhifyn Nesaf

Penawdau

Ymchwil

Fepio yng Nghymru: Beth mae plant a phobl ifanc eisiau i ni ei wybod?

Rochelle Embling, Uwch-swyddog Ymchwil a Gwerthuso Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Niamh Mchugh, Cynorthwy-ydd Ymchwil a Gwerthuso, Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Anna Kolosowska, Cynorthwy-ydd Ymchwil a Gwerthuso, Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Yn ddiweddar, cyhoeddodd y llywodraeth waharddiad ar bob fêp untro yn y DU (1). Nod y ddeddfwriaeth newydd hon yw mynd i'r afael â nifer cynyddol o ddefnyddwyr ifanc. Mae un o bob 5 o blant 11 – 16 oed wedi rhoi cynnig ar fêp (2), ac mae hyd at 10% o ddysgwyr Blwyddyn 10 yn defnyddio fêp bob dydd (3).

Mae fêps yn aml yn cynnwys nicotin, sy'n hynod gaethiwus, ac fe'i gwneir gyda chymysgedd o gemegau eraill. Ni chânt eu hargymell i'w defnyddio ymhlith y rhai nad ydynt yn ysmegu (4).

Mae fepio wedi tyfu'n gyflym mewn poblogrwydd (5), gydag amrywiaeth fawr o ddyluniadau ar werth. Mae eu lliwiau enfys, eu blasau a ysbrydolwyd gan fwyd a diod, ac enwau ffasiynol wedi cynyddu pryderon ynghylch yr apêl i blant (6).

I glywed eu barn, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn siarad â phlant a phobl ifanc 11 – 22 oed mewn ysgolion uwchradd, colegau addysg bellach, a lleoliadau ieuenctid ledled Cymru.

“Dyma'r ysmegu newydd”

Yn ein sampl o 86 o bobl ifanc, nid oedd tua hanner y rhai 14 oed a hŷn erioed wedi rhoi cynnig ar neu wedi defnyddio fêp. Roedd hyn yn amlwg yn uwch nag ysmegu (2).



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Roedd fepio yn cael ei ystyried yn weithgaredd 'normal' i bobl o'r un oedran. Roeddent yn enwi brandiau'n hyderus, yn gwybod eu blasau a'u cynhwysion, ac yn trafod nifer y 'pwffiau' mewn dyfeisiau.

Roedd fêps yn cael eu rhannu'n gyffredin wrth gymdeithasu mewn grwpiau ac roedd hyn yn cynyddu'r pwysau i geisio. Roedd hyn yn cynnwys ailddefnyddio dyfeisiau a ganfuwyd ymhlith sbwriel fêps.

“Nid yw'n dda i chi, ond mae'n well i chi nag ysmegu”

Roedd y rhai a oedd wedi rhoi cynnig ar fepio yn poeni llai am y sgîl-ffeithiau (e.e. dolur gwddf, diffyg anadl) a'r ofnau iechyd yr oeddent wedi'u gweld ar y newyddion (e.e. “ysgyfaint popcorn” (7)).

Yn lle hynny, iechyd meddwl oedd un o'u pynciau trafod mwyaf. Roedd defnyddio fêp yn cael ei ystyried yn flanced

ddiogelwch i rai defnyddwyr rheolaidd, gan eu helpu i beidio â chynhyrfu a lleddfu straen a phryder. Roedd hyn yn gysylltiedig â thynnu'n ôl, gan ei gwneud yn anodd rhoi'r gorau iddi.

“Dw i'n deffro yng nghanol y nos weithiau a bydda'i fel. ...Ie, dwi'n cysgu gyda fe yn fy llaw.” (Addysg bellach)

“Mae'n anodd stopio”

Mae llawer o strategaethau i reoli fepio ymhlith pobl ifanc eisoes ar waith. Mae ysgolion yn aml yn darparu sesiynau gwybodaeth ar draws grwpiau blwyddyn, yn atafaelu dyfeisiau, ac yn adrodd am ddefnydd i rieni. Yr hyn sy'n ymddangos fel pe bai ar goll yw gwybodaeth am sut i roi'r gorau iddi.



O'r rhai a atebodd 'erioed wedi ysmygu' wedi rhoi cynnig ar fepio.



Roedd y rhai a nododd 'yn ysmygu ar hyn o bryd' hefyd yn fepio.



O'r ymatebion 'wedi ysmygu yn y gorffennol' wedi rhoi cynnig ar fepio.

“Ond ar ôl i chi ddechrau eisoes ac ni allwch stopio a does gennych chi neb i'ch helpu chi i stopio, ac mae pawb yn dal i ddweud wrthyh chi pa mor ddrwg ydyw mewn gwirionedd. Dydyh chi ddim wir yn gwybod ble i fynd wedyn.” (Blwyddyn 9)

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn fepio. Fodd bynnag, mae'r trafodaethau hyn yn pwysleisio'r angen am well cymorth ar draws cymunedau i fynd i'r afael â'r fepio presennol ymhlith pobl ifanc, eu profiadau o ddibyniaeth ar nicotin, a rhesymau cymdeithasol ac emosiynol dros fepio.

Mae rhagor o wybodaeth am sut i ymateb i fepio ar gyfer dysgwyr oed uwchradd ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru (8). Mae Helpa Fi i Stopio yn wasanaeth rhad ac am ddim sydd ar gael i bawb yng Nghymru ar gyfer y rhai sydd angen cyngor a chymorth pellach (9).

(1) <https://www.gov.uk/government/news/disposable-vapes-banned-to-protect-childrens-health>

(2) <https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/158974/1/SHRN-2021-22-National-Indicators-Report-FINAL-en.pdf>

(3) <https://phw.nhs.wales/news/two-thirds-of-year-10-pupils-who-vape-daily-show-signs-of-nicotine-dependency/>

(4) <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/vaping-to-quit-smoking/>

(5) <https://www.statista.com/forecasts/1178470/united-kingdom-revenue-in-the-e-cigarette-market>

(6) <https://phw.nhs.wales/news/public-health-wales-has-adopted-a-new-approach-to-urgently-address-the-use-of-vaping-products-among-children-and-young-people/>

(7) <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/does-vaping-cause-popcorn-lung>

(8) <https://phw.nhs.wales/topics/information-and-guidance-on-vaping-for-secondary-aged-learners-in-wales/>

(9) <https://www.helpmequit.wales/>

Ymarfer

Grŵp Ymateb i Ddigwyddiadau fepio ymhlith plant a phobl ifanc: ymateb clefyd trosglwyddadwy i fater anhrosglwyddadwy

Lorna Bennett, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Chris Emmerson, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gemma Hobson, Cofrestrydd Arbenigedd ym maes Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Yn yr un modd â rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig, mae cynnydd yn yr adroddiadau bod pobl ifanc yn fepio yng Nghymru (1). Mynegwyd pryderon bod y cynnydd hwn i'w briodoli, yn rhannol o leiaf, i farchnata ac argaeledd fêps untro. Er y gall fepio fod yn gymorth gwerthfawr i gynorthwyo ysmygwyr tybaco nad ydynt wedi gallu rhoi'r gorau iddi trwy ddulliau eraill, mae pob arbenigwr yn glir nad yw fepio yn ddiogel i'r rhai nad ydynt yn ysmygu.

Er mwyn ymchwilio i'r cynnydd mewn fepio ymhlith plant a phobl ifanc, ffurfiodd Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) Grŵp Ymateb i Ddigwyddiadau (GYiDdau) ym mis Gorffennaf 2023. Defnyddiodd y GYiDdau ddulliau diogelu iechyd ar gyfer rheoli achosion o glefydau trosglwyddadwy i ysgogi ymateb cyflym i fater y canfyddir ei fod yn fater brys ymhlith rhanddeiliaid allweddol yng Nghymru.

Mae sefydlu GYiDdau i fynd i'r afael â materion clefydau anhrosglwyddadwy yn ymagwedd newydd a brofwyd yn flaenorol i ymateb i feysydd pryder eraill megis cyfraddau goroesi canser (2). Yn nodweddiadol, mae ymagwedd iechyd y cyhoedd at broblemau anhrosglwyddadwy a chlefydau trosglwyddadwy yn wahanol. Mae clefydau trosglwyddadwy



ym maes diogelu iechyd yn cael eu rheoli trwy dîm rheoli achosion neu ddigwyddiadau gydag ymdeimlad bod angen gweithredu ar frys, tra bod yr ymagwedd at broblemau anhrosglwyddadwy yn gyffredinol yn fwy dibynnol ar ddull mwy strategol dros amserlenni hirach.

Darparodd y GYiDdau ynghylch fepio ymhlith pobl ifanc ffordd o ddod â rhanddeiliaid sydd â diddordeb at ei gilydd yn gyflym i ymateb i fater a oedd wedi datblygu'n gyflym. Roedd y GYiDdau yn cynnwys cynrychiolwyr o faes iechyd y cyhoedd, gofal iechyd, addysg, gwaith ieuencid, nyrsio ysgol, iechyd yr amgylchedd, tocsicoleg, cyfathrebu a'r trydydd sector. Roedd rhanddeiliaid eraill yn cynnwys cynrychiolwyr Llywodraeth Cymru a Chomisiynydd Plant Cymru. Cyfarfu'r GYiDdau 8 gwaith rhwng Gorffennaf a Thachwedd 2023.

Cynhaliodd y GYiDdau amrywiaeth o ymchwiliadau gan gynnwys dadansoddiad ychwanegol o arolygon poblogaeth, grwpiau ffocws gyda phlant a phobl ifanc; arolygon o arweinwyr ysgol a dysgwyr, ac adolygiad o'r niwed amgylcheddol. Ystyriodd dystiolaeth o niwed o ganlyniad i fepio ymhlith plant a phobl ifanc, ac fe ddaeth i'r casgliad y dylid canolbwyntio ar ddibyniaeth ar nicotin ac iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yng Nghymru. Yn dilyn ei ymchwiliadau, datblygodd a chytunodd y GYiDdau ar set o ddatganiadau dystiolaeth a nododd ac asesodd fesurau rheoli cysylltiedig.

Wrth gynnal ei ymchwiliadau, cymeradwyodd y GYiDdau adnodd gwybodaeth ac arweiniad ar fepio ar gyfer dysgwyr oed uwchradd (3) – cais penodol i ICC gan Lywodraeth Cymru yn dilyn sawl galwad am gymorth gan benaethiaid ysgolion uwchradd yng Nghymru. Darparodd y ddogfen hon ddata a gwybodaeth seiliedig ar dystiolaeth i ysgolion gan gynnwys sut y gallant ymateb i fepio yn eu lleoliadau nhw a helpu i fynd i'r afael â fepio trwy bolisiau, arferion a chynnwys y cwricwlwm.

Mae adolygiad cyflym o waith y GYiDdau yn awgrymu bod y dull hwn wedi bod yn effeithiol

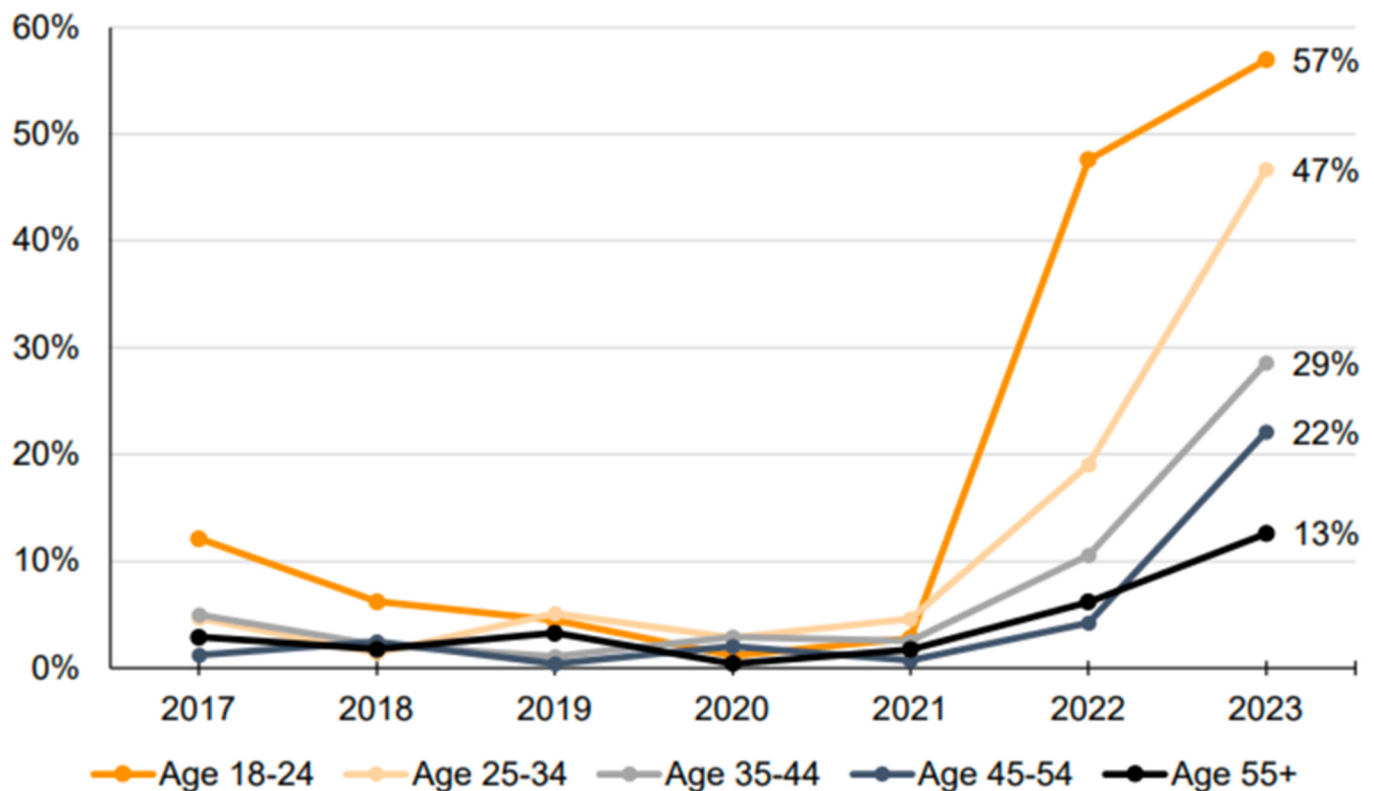
i fynd i'r afael â'r sefyllfa a nodwyd. Mae defnyddio dulliau tebyg sy'n cyd-fynd ag achosion diogelu iechyd ar gyfer materion anhrosglwyddadwy yn debygol o fod yn fuddiol i fynd i'r afael â mater yn gyflym, yn gyson ac yn gynhwysol. Bydd gwerthusiad pellach o'r GYiDdau yn cael ei gynnal fel elfen allweddol o'r adroddiad digwyddiad terfynol.

(1) <https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/158974/1/SHRN-2021-22-National-Indicators-Report-FINAL-en.pdf>

(2) [Responding to sustained poor outcomes in the management of non-communicable diseases \(NCDs\): an "incident control" approach is needed to improve and](#)

[protect population health | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)

(3) [Gwybodaeth a Chanllawiau ar fepio i Ddysgwyr Oedran Uwchradd yng Nghymru - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(nhs.wales\)](#)



Use of disposable e-cigarettes by age group (ASH Smokefree GB Survey, 2023)

Polisi

Deddfwriaeth, rheoleiddio ac amrywiadau: cyflawni nodau ieuchyd y cyhoedd trwy bolisi ar fêps

Chrissie Parker, Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rachel Howell, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Yn y 1980au a'r 1990au roedd gan y DU un o'r cyfundrefnau polisi lleiaf ymyraethol yn y byd, ond erbyn canol y 2000au roedd yn cael ei ystyried yn arweinydd bydeang ym maes rheoli tybaco. Mae tystiolaeth yn dangos yn gyson bod polisiau rheoli tybaco yn lleihau cyfraddau ysmegu (gweler Ffigur 1). Mae'r cynnydd mewn fepio yn codi set newydd o gwestiynau ynglŷn â'r hyn y gallai, ac y dylai, polisi a deddfwriaeth ei wneud i ddiogelu ieuchyd y cyhoedd. Beth allwn ni ei ddysgu o brofiadau'r DU o reoleiddio tybaco? A beth mae heriau rheoleiddio fepio yn ei ddweud wrthym am bolisi ieuchyd y cyhoedd yn gyffredinol?

Fepio a pholisi bydeang - mwy o atebion na

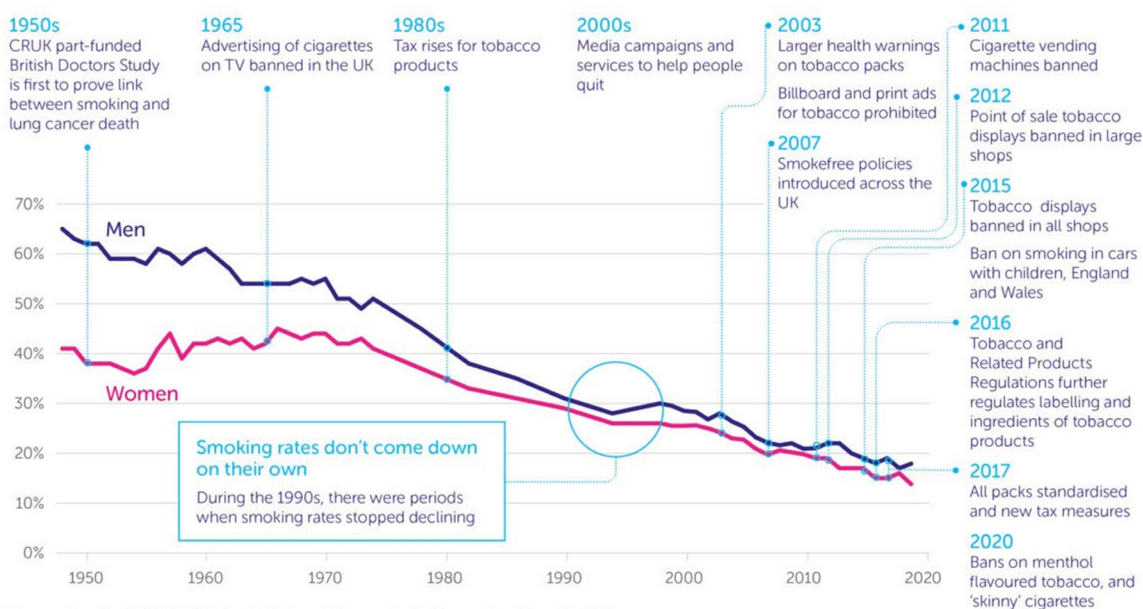
chwestiynau?

Dros y degawd diwethaf mae fepio wedi tyfu'n gyflym o bron dim byd mewn llawer o wledydd. Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn adrodd bod fepio ymhlith oedolion wedi codi o 6% yn 2021-22 i 8% yn 2022-23. Achos ac effaith y twf hwn yw esblygiad cyflym cynhyrchion fepio, yn enwedig fêps tafladwy sy'n gwasanaethu marchnad fyd-eang sy'n tyfu. Er bod fepio yn llawer llai niweidiol nag ysmegu ac y gallai fêps fod yn gymorth effeithiol i ysmegwyr i roi'r gorau iddi, mae pryderon yn codi ledled y byd ynghylch y niferoedd mawr sy'n dechrau fepio, yn enwedig plant a phobl ifanc. Mae'r cwestiwn o sut i lunio polisi i adlewyrchu gwahanol faterion a blaenoriaethau wedi arwain at lawer o atebion gwahanol ar

draws y byd.

Mae ymatebion rheoleiddiol a pholisi wedi amrywio'n sylweddol; yn aml oherwydd bod gwahanol flaenoriaethau o fewn gwledydd, megis lleihau niwed, lleihau niwed tybaco, diogelwch defnyddwyr, a/neu amddiffyn yr ieuencid yn ogystal â ffactorau dylanwadol mewnol a/neu allanol eraill. Mae gwahaniaethau mawr yn amlwg, megis GIG Lloegr yn darparu fêps fel dyfeisiau rhoi'r gorau i ysmegu, gwaharddiadau llwyr ar werthu a dosbarthu mewn 32 o wledydd, gwahardd categorïau cynnyrch penodol a blasau mewn rhai taleithiau yn yr UDA (ond nid pob un), i waharddiad llawn ar fêps nicotin ac eithrio trwy bresgripsiwn yn Awstralia.

Smoking rates decline with action



cruk.org
Together we will beat cancer



Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) a chwaraeodd ran ganolog yn y gwaith o gydgyssylltu camau gweithredu polisi ar lefel gwlad ar dylwyo drwy'r Confensiwn Fframwaith ar Reoli Tybaco (FCTC)³ wedi eirioli dros gyfyngiadau cryf ar fêps. Yn fwyaf diweddar mae'r sefydliad wedi galw am gymhwyso'r rhan fwyaf o fesurau rheoli tybaco ar fêps⁴. Fodd bynnag, mae'r dull hwn wedi'i feirniadu yn aml gan y rhai sy'n credu bod angen ymateb mwy cymesur⁵.

Rheoleiddio fepio yn y DU: rhywbeth hen, rhywbeth newydd, rhywbeth wedi'i fenthylg?

Mae fêps yn y DU yn cael eu rheoleiddio trwy Reoliadau Tybaco a Chynhyrchion Cysylltiedig 2016 (TRPR) ac yn cael eu trin fel cynhyrchion defnyddwyr, sy'n golygu bod yn rhaid iddynt gydymffurfio â safonau cynnyrch, gan gynnwys cryfder y nicotin, diogelwch, pecynnu, labelu, marchnata, hysbysiadau, gwyliadwriaeth, ac adrodd blynyddol. Er bod llwybr i drwyddedu cynhyrchion fepio fel dyfais therapiwtig (e.e. fel cymorth i roi'r gorau i ysmegu) nid yw'r un gwneuthurwr

wedi dewis y llwybr hwn, er gwaethaf honiadau aml gan y cyhoedd o'u gwerth o ran rhoi'r gorau i ysmegu. Yn bwysig, nid yw deddfwriaeth na rheoliadau ar amgylcheddau di-fwg, hysbysebu domestig, gwerthiannau domestig, cyfyngiadau oedran, e-sigarêts heb nicotin, cyflasynnau, a threthiant wedi'u cysoni ledled yr UE. Mae polisi iechyd y DU yn fater datganoledig ac mae cyfyngiadau oedran gwerthu ar gyfer fêps sy'n cynnwys nicotin yn eu lle ar hyn o bryd. Mae Llywodraeth y DU wedi ymrwymo i weithio gyda'r gwledydd datganoledig i alinio dulliau polisi lle bo modd. Yn ei Bil Cenhedlaeth Ddi-fwg⁶ mae Llywodraeth y DU wedi cynnig gwaharddiad ar fêps tafladwy a disgwylir iddi gymhwyso amrywiaeth o gyfyngiadau, gan gynnwys y rhai sydd wedi'u modelu ar ddeddfwriaeth tybaco (e.e. arddangos yn y man gwerthu, pecynnu) a pholisïau newydd wedi'u modelu ar wledydd eraill (e.e. rhestr gyfyngedig o ddisgrifwyr blas, yn dilyn deddfwriaeth yn Seland Newydd).

Rheoleiddio a strategaethau iechyd y cyhoedd: cysylltu'r dotiau

Mae datblygu strategaeth

iechyd y cyhoedd yn y dirwedd gymhleth a chyfnewidiol hon yn her. Mae pryderon bod dulliau tameidiog yn methu â darparu fframwaith rheoleiddio clir ac effeithiol sy'n cyflawni nodau iechyd y cyhoedd⁷. Cynigiodd Yan a chydweithwyr un fframwaith y mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn ei archwilio i gategoreiddio dulliau polisi yn feysydd a ddiffinnir gan eu dulliau gweithredu⁸:

- Derbynioldeb
- Fforddiadwyedd
- Hygyrchedd
- Ymwybyddiaeth

Bydd y fframwaith hwn, trwy gynnig dull strategol tuag at strategaethau cynhwysfawr, yn galluogi timau iechyd y cyhoedd i fynd i'r afael â'r dirwedd esblygol yn effeithiol. Trwy alinio â chanllawiau rhyngwladol ac adolygu polisïau yn erbyn fframweithiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gall llunwyr polisi ddatblygu dulliau cynhwysfawr a chynnil sy'n gweddu i anghenion eu poblogaeth, yn diogelu iechyd y cyhoedd, ac yn gwrthsefyll dylanwad treiddiol y diwydiannau tybaco a fepio.

Cyfeiriadau

1. Cairney, P. The Transformation of UK Tobacco Control. in Great Policy Successes 84–103 (2019). doi:10.1093/oso/9780198843719.003.0005.
2. Sefydliad Iechyd y Byd. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2023: Protect People from Tobacco Smoke. <https://www.who.int/teams/health-promotion/tobacco-control/global-tobacco-report-2023> (2023).
3. Sefydliad Iechyd y Byd. WHO Framework Convention on Tobacco Control. (Sefydliad Iechyd y Byd, Genefa, 2003).
4. Sefydliad Iechyd y Byd. Electronic Cigarettes: Call to Action. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/tobacco-hq/regulating-tobacco-products/ends-call-to-action.pdf?sfvrsn=ea4c4fdb_12&download=true (2023).

5. McNeill, A. et al. A critique of a World Health Organization-commissioned report and associated paper on electronic cigarettes. *Addiction* 109, 2128–2134 (2014).
6. Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Stopping the Start: Our New Plan to Create a Smokefree Generation. vol. CP 949-I (Llundain, 2023)
7. Klein, D. E., Chaiton, M., Kundu, A. & Schwartz, R. A Literature Review on International E-cigarette Regulatory Policies. *Curr Addict Rep* 7, 509–519 (2020).
8. Yan D, Wang Z, Laestadius L, Mosalpuria K, Wilson FA, Yan A, Lv X, Zhang X, Bhuyan SS, Wang Y. A systematic review for the impacts of global approaches to regulating electronic nicotine products. *J Glob Health* 2023;13:04076

Ymchwil

Defnyddio gwyddor ymddygiad i rymuso nyrsys i fynd i'r afael ag ysmegu: Yr Astudiaeth Meddwl i Stopio

Dr Megan Elliott, Prif Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Yng Nghymru, gall cleifion sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty neu sy'n defnyddio gwasanaethau gofal eilaidd gael cymorth gan y gwasanaeth Helpa Fi i Stopio yn yr Ysbyty. Mae'r gwasanaeth yn darparu cymorth ymddygiadol a ffarmalegol am ddim i gleifion i'w helpu i geisio rhoi'r gorau iddi. Gall cleifion hunanatgyfeirio i'r gwasanaeth neu gael eu hatgyfeirio gan unrhyw weithiwr gofal iechyd proffesiynol, ac mae cymorth gan y gwasanaeth yn parhau ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r ysbyty. Mae ysmygwyr hyd at deirgwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmegu yn llwyddiannus os cânt eu cefnogi gan Helpa Fi i Stopio.

Mae ymchwilwyr wedi canfod mai ysbytai yw'r lleoliad gorau ar gyfer nodi ysmygwyr a darparu ymyriadau rhoi'r gorau i ysmegu (1), a bod cleifion mewn ysbytai yn fwy parod i dderbyn ymyriadau na'r boblogaeth gyffredinol (2).

Mae nyrsys yn chwarae rhan hanfodol wrth nodi ysmygwyr, hyrwyddo rhoi'r gorau i ysmegu a chyfeirio cleifion at wasanaeth a all eu cefnogi i roi'r gorau iddi. Fodd bynnag, mae nyrsys yn nodi amrywiaeth o rwystrau i'r ymddygiadau hyn, gan gynnwys diffyg gwybodaeth, hyder, amser a hyfforddiant, canfyddiadau nad yw cleifion am roi'r gorau iddi a heriau diwylliannol yn y gweithle.

Yn flynyddol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg amcangyfrifwn

fod 21,720 o dderbyniadau i ysbytai ar gyfer ysmygwyr (3). Er gwaethaf hyn, dim ond 443 o gleifion a atgyfeiriwyd at wasanaethau Helpa Fi i Stopio rhwng 2020 a 2022. Mae cyfle wedi'i golli i ddod o hyd i ysmygwyr yn systematig a'u cefnogi i geisio rhoi'r gorau iddi tra byddant yn cael eu derbyn i'r ysbyty, neu wrth gael eu rhyddhau.

Mae [Ymddiriedolaeth Nyrsio Burdett](#) wedi dyfarnu £97,667 i dîm amlddisgyblaethol sy'n gweithio ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, Prifysgol De Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru i gyflawni'r astudiaeth Think Quit ar gyfer nyrsys rhwng Mehefin 2024 a Mai 2025. Mae'r tîm yn cynnwys nyrsys, ymchwilwyr ac arbenigwyr iechyd y cyhoedd, newid ymddygiad ac arloesi.

Bydd Think Quit yn gweithio gyda nyrsys ym Mwrdd Iechyd Prifysgol CTM ar draws tri cham ymchwil i gyd-gynhyrchu a threialu ymyriad ar sail ymddygiad ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n grymuso nyrsys i hyrwyddo rhoi'r gorau i ysmegu ymhlith cleifion mewn ysbytai, yn unol â'r model Helpa Fi i Stopio (HMQ) mewn Ysbyty.

Bydd y tîm yn defnyddio dull gwyddor ymddygiadol systematig i ddatblygu ymyriad ar gyfer nyrsys, gan ddilyn yr Olwyn Newid Ymddygiad (4) a defnyddio'r Fframwaith Parthau Damcaniaethol (5). Bydd yr astudiaeth yn dechrau gyda chasglu mewnwelediad, i

ddeall y rhwystrau, hwyluswyr a phrofiadau nyrsys gofal eilaidd a chleifion wrth drafod rhoi'r gorau i ysmegu mewn ysbytai. Dilyniir hyn gan gyfres o weithdai cyd-gynhyrchu i ddylunio a datblygu ymyriad ar sail ymddygiad. Yn olaf, bydd yr ymyriad hwn yn cael ei brofi a'i werthuso gyda sampl fach o nyrsys i archwilio defnyddioldeb, derbynioldeb ac effaith.

Bydd canfyddiadau ac effaith yr astudiaeth yn cael eu rhannu trwy adroddiadau, erthyglau cyfnodolion a adolygir gan gymheiriaid, blogiau a chyflwyniadau cynhadledd. Os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan yn yr astudiaeth neu hoffech glywed am y canfyddiadau a'r effaith, cysylltwch â Megan Elliott megan.elliott@wales.nhs.uk.

Ymchwil

Creu proffiliau o oedolion a phlant sy'n ysmegu trwy ddefnyddio arolygon cenedlaethol

Annette Evans, Prif Ystadegydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Rhian Hughes, Prif Ddadansoddwr, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Danielle Hearn, Dadansoddwr Gwybodaeth Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Kirsty Little, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chris Emmerson, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Rebecca Hughes, Dadansoddwr Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Liz Newbury-Davies, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Alisha Davies, Pennaeth Ymchwil a Datblygu, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Louisa Nolan, Pennaeth Gwyddor Data, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Igefngi strategaeth Llywodraeth Cymru i fod yn ddi-fwg erbyn 2030 mae'r astudiaeth hon gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) yn ymchwilio i weld a oes gan ysmygwyr broffiliau nodweddion gwahanol. Bydd hyn yn helpu i lywio'r gwaith o deilwra cymorth ar gyfer gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu fel Helpa Fi i Stopio. Mae ysmegu sigarêts yn parhau i fod yn un o brif achosion iechyd gwael a marwolaethau y gellir eu hatal yng Nghymru.(1) Mae astudiaethau blaenorol sy'n defnyddio dulliau traddodiadol yn dangos nodweddion unigol sy'n dylanwadu ar y tebygolrwydd o ysmegu. Fodd bynnag, ni wyddys a all cyfuniadau o'r ffactorau niferus hyn nodi gwahanol grwpiau o ysmygwyr. Defnyddiodd yr ymchwil hwn ddata arolwg cenedlaethol i ymchwilio i weld a yw ysmegu, iechyd, ffordd o fyw a ffactorau eraill yn clystyru at ei gilydd yn wahanol ar gyfer grwpiau o ysmygwyr trwy ddefnyddio techneg a elwir yn ddadansoddiad clwstwr.

Defnyddiodd yr astudiaeth hon ddata arolwg sampl ar hap, cenedlaethol cynrychioliadol o [Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021/22](#) ar oedolion sy'n ysmegu yn y dadansoddiad clwstwr. Mae'r dechneg hon yn creu grwpiau nad ydynt yn hysbys ymlaen llaw yn seiliedig ar gyfuniadau o nodweddion tebyg trwy ddefnyddio dysgu peiranyddol. Ailadroddwyd

y dadansoddiad ar gyfer cyn-ysmygwyr sy'n oedolion. Edrychodd yr astudiaeth hefyd i weld a oes proffiliau gwahanol yn bodoli ar gyfer pobl ifanc 11 i 16 oed trwy ddefnyddio data o [arolwg Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion 2021/22](#), sydd hefyd yn gynrychioliadol yn genedlaethol. Mae'r arolygon hyn yn cynnwys data cyfoethog ar draws themâu lluosog gan gynnwys y defnydd o sigarêts neu e-sigarêts, demograffeg gymdeithasol, ffyrdd o fyw, amddifadedd, iechyd cyffredinol, cyflyrau hirdymor, iechyd meddwl a llesiant.

Daeth pedwar grŵp i'r amlwg o ran ysmygwyr sy'n oedolion 16 oed neu'n hŷn (N=833 data wedi'i bwysoli). Dyma eu nodweddion wrth gymharu'r clystyrau:

Roedd Clwstwr 1: 33% 'ymddygiad risg a dim plant' yn llai difreintiedig, yn gymysgedd o barau priod a phobl sengl, dim plant, iechyd da, cymeriant uwch o alcohol

Roedd Clwstwr 2: 14% 'iechyd a chyfoeth gwael' yn unigolion sengl difreintiedig, gydag iechyd corfforol a meddyliol gwael, lefel addysg is, mwy o fenywod, gyda phlant

Roedd Clwstwr 3: 39% 'ifanc ac iechyd meddwl gwael': yn fersiwn mwy addysgedig, cyflogedig o glwstwr 2, ddim mor ddifreintiedig, dim plant, sengl yn bennaf, iechyd meddwl gwaeth, mwy yn ceisio rhoi'r

gorau i ysmegu

Roedd Clwstwr 4: 13% 'ysmygwyr hŷn' yn hŷn, wedi ymddeol, yn llai difreintiedig, mewn iechyd gwael, yn fodlon iawn â bywyd

Yn gyffredinol, roedd gan glystyrau gyda mwy o ysmygwyr a ddechreuodd ysmegu o dan 16 oed sgoriau gwaeth ar draws y rhan fwyaf o'r themâu yn y dadansoddiad.

O ran cyn-ysmygwyr sy'n oedolion (N=1887 data wedi'i bwysoli), mae'r dadansoddiad clwstwr yn dangos bod y clystyrau hyn yn wahanol i'r clystyrau ysmegu oherwydd mwy o salwch, mwy o gyfoeth, cyflogaeth, a henaint (≥ 75 oed).

Bydd yr adroddiad llawn ar gyfer oedolion a phobl ifanc ar gael ddiwedd mis Mawrth 2024 yn [Data - Iechyd Cyhoeddus Cymru gig.cymru](#)).

Mae'r dadansoddiad hwn yn rhoi tystiolaeth i helpu Iechyd Cyhoeddus Cymru i wneud dewisiadau ynghylch sut i deilwra negeseuon rhoi'r gorau i ysmygu, lle i leoli negeseuon a pha ymyriadau i'w defnyddio trwy ddeall cymhellion ac amgylchiadau personol ysmygwyr yn well. Mae wedi helpu i lywio'r camau nesaf yn strategaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru i leihau ysmygu yng Nghymru. Mae'n ychwanegu at yr wybodaeth gyfredol am ffactorau hysbys unigol (amddifadedd, iechyd meddwl gwaeth ac iechyd gwaeth cysylltiedig) ac yn dangos bod ffactorau lluosog yn clystyru mewn sawl proffil gwahanol. Cydnabyddir y gall lefel ysmygu yng Nghymru fod wedi'i dangofnodi oherwydd y gallai rhai ei ystyried yn annerbyniol yn gymdeithasol.

(1) Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. Caerdydd 2019 [dyfynnwyd Hydref 11 2023]. Ysmygu yng Nghymru. Ar gael o: <https://publichealthwales.shinyapps.io/ysmyguynghymru/>

Polisi

Llawlyfr iechyd y cyhoedd a masnachol: tybaco yn erbyn iechyd y cyhoedd

Chris Emmerson, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gwneud ysmegu'n hen hanes neu ei gwneud yn arian cyfred?

Ar 30 Medi 1950, cyhoeddodd Richard Doll ac Austin Bradford Hill eu papur yn dangos bod y risg o ddatblygu canser yr ysgyfaint 50 gwaith yn uwch yn y rhai sy'n ysmegu 25 sigarét y dydd o'i gymharu â phobl nad ydynt yn ysmegu. Nifer cyfartalog y sigarêts a werthwyd fesul unigolyn fesul dydd ym Mhrydain oedd 6.5.

Ym 1998, gorfodwyd y diwydiant tybaco i gyhoeddi 27 miliwn o dudalennau o ddogfennau yn dangos eu gwybodaeth am gysylltiadau achosol rhwng ysmegu a chanser². Roedd oedolyn cyffredin ym Mhrydain yn dal i brynu 5.6 sigarét y dydd.

Pam y cafodd y dystiolaeth gyn lleied o effaith cyhyd? A beth mae hyn yn ei ddweud wrthym am sut i fynd i'r afael â chynhyrchion nad ydynt yn iach heddiw?

Gwrthfesuau cryfder diwydiannol

Mae'r diwydiant Tybaco yn aml yn cael ei weld fel un sy'n ysgrifennu'r 'llawlyfr' ar sut i werthu - a pharhau i werthu - cynhyrchion sy'n niweidio iechyd. Mae degawdau o dystiolaeth a astudiwyd trwy bileri clasurol marchnata masnachol (cynnyrch, pris, hyrwyddo a lleoliad) yn dangos cyfoeth o wahanol strategaethau a welwn hefyd yn cael eu cymhwyso mewn marchnadoedd eraill:

- Mewn ymateb i drethiant cynyddol ar dybaco, mae

cwmnïau'n defnyddio 'newid treth' – gan amsugno codiadau mewn prisiau brandiau gwerth uchel gyda chwsmeriaid sy'n llai sensitif i brisiau, gan gynnal costau isel ar gyfer brandiau â gwerth, er mwyn cynyddu nifer yr achosion ymhlith y rhai sy'n ysmegu fwyaf.

- Wrth i bryderon iechyd gynyddu, cyflwynodd cwmnïau tybaco gynhyrchion 'ysgafn' gan ddadlau bod y rhain yn ddewisiadau amgen mwy diogel, er gwaethaf tystiolaeth brin o lai o niwed³

- Mae'r diwydiant tybaco wedi bod yn arweinydd wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol i osgoi cyfyngiadau hysbysebu a chyrraedd cenhedlaeth newydd o bobl ifanc⁴

Beth allwn ni ei ddysgu o'r enghreifftiau hyn? A beth allwn ni ei wneud i wrthsefyll y gwrthfesuau hyn?

Strategaethu systematig
Yr allwedd i fynd i'r afael â'r 'penderfynyddion iechyd masnachol' hyn yw deall, er bod gan gwmnïau eu strategaethau eu hunain, eu bod yn gweithredu o fewn systemau cymdeithasol ac economaidd ehangach a bod angen i iechyd y cyhoedd weithio ar y lefel honno.

Ystyriaeth arall yw'r gyfradd arloesi. Gall diwydiannau arloesi'n gyflym iawn pan fyddant yn nodi marchnadoedd newydd neu'n wynebu heriau polisi newydd a gall y datblygiadau arloesol hyn ledaenu'n gyflym iawn ar draws y dirwedd fasnachol.

Yn olaf, mae gweithgaredd masnachol yn ymateb i ofodau cymdeithasol a diwylliannol yr un mor gyflym ac yn eu ffurfio. O ail-frandio sigarêts fel 'fflamau rhyddid' i ddal marchnad ymhlith menywod yr 1920au oedd newydd gael eu rhyddhau i gynhyrchu fêp 'blas unicorn' sy'n apelio at Genhedlaeth Z yn y 2020au. Gall diwydiannau adnabod marchnadoedd newydd a'u gwladychu'n gyflym iawn yn hytrach na dim cwmnïau unigol.

Gall tri dull ein helpu i ddatblygu gwrth-strategaethau ar gyfer y diwydiannau tybaco a manwerthwyr cynhyrchion eraill nad ydynt yn iach yng Nghymru.

Yn gyntaf, mae angen inni ddeall tactegau penodol y mae cwmnïau tybaco yn eu defnyddio i leoli eu hunain, megis herio tystiolaeth ac ariannu cymunedau 'actifyddion'.

Yn ail, mae angen i ni symud y tu hwnt i geisio gwrthbrofi negeseuon penodol tuag at drafodaethau iechyd y cyhoedd sy'n gwrthweithio safle strategol cyrff masnachol ('rhyddid dewis yw'r cyfan!').

Yn olaf, mae angen i ni ddefnyddio dull systemau o ddadansoddi sut mae datblygu polisiâu ymatebion yn cynnwys addasu strategol a meithrin cydnerthedd.

Bydd herio'r penderfynyddion masnachol yn gofyn am safbwyntiau a dadansoddiadau newydd gan iechyd y cyhoedd i fod yn effeithiol mewn amgylchedd sy'n esblygu'n gyflymach fyth.

Darllen pellach:

Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi cynhyrchu ei Lawlyfr Rheoli Tybaco ei hun i gefnogi ymarferwyr i wrthsefyll tactegau masnachol: [Llawlyfr Rheoli Tybaco](#)

Mae Consortiwm SPECTRUM wedi cynhyrchu gweminarau gydag academyddion blaenllaw ar benderfyniadau masnachol iechyd, gan gynnwys gweithgaredd y diwydiant tybaco: [Cyflwyniad i benderfyniadau masnachol iechyd](#)

Mae [Knai a chydweithwyr](#) wedi disgrifio sut mae strategaethau masnachol yn ymateb i systemau cymhleth i ddod yn addasol a gwydn yn wyneb camau gweithredu ym maes iechyd y cyhoedd

Er nad yw'n ymwneud yn uniongyrchol â thybaco, mae angen dychan gwych yr academydd Nason Maani ar sut mae cwmnïau'n ymroi i gynhyrchu a dadlau tystiolaeth iechyd cyhoeddus yn werth ei ddarllen: [Stop blaming the industry and follow the science: it's time we learnt to bazooka responsibly](#)

Trwy glep a si

Polisi ac Ymarfer

Asesu'r effeithiau amgylcheddol ar iechyd: Lleoliad PhD

Rukun Khalaf, myfyriwr PhD – Prifysgol Lerpwl

Sue Williams, Goruchwyliwr - Cyfoeth Naturiol Cymru

Steven Meaden, Goruchwyliwr - Cyfoeth Naturiol Cymru

Mae Cyfoeth Naturiol Cymru (CNC) yn gorff y llywodraeth sy'n rheoli adnoddau amgylcheddol Cymru. Yn sgil cyflwyno Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn 2015, mae CNC wedi ymrwmo hefyd i sicrhau bod eu gwaith yn cyfrannu at greu amgylchedd iach a phobl iach yng Nghymru.

Mae ymchwil helaeth i iechyd cyhoeddus wedi rhagflaenu'r ffocws hwn o fewn y sefydliad. Er bod gofal iechyd yn bwysig, mae ffactorau eraill fel geneteg, yr amgylchedd a'n cymdeithas yn effeithio ar iechyd. Mae'r ffactorau hyn yn gysylltiedig â 'phenderfynyddion ehangach iechyd', fel y'u dangosir ym Map Iechyd Barton & Grant. Mae'r Map Iechyd yn dangos y berthynas rhwng iechyd dynol a'r dylanwadau cymdeithasol, economaidd, diwylliannol ac amgylcheddol, gan arddangos y berthynas agos rhwng yr amgylchedd adeiledig a'r amgylchedd naturiol y mae pobl yn byw ynddynt, y dewisiadau ffordd o fyw sy'n cael eu mabwysiadu ac argaeledd gwasanaethau hygrych.

Yn wir, mae llawer o ymchwil wedi cael ei wneud i ymchwilio i effaith amlygiad i Fannau Gwyrdd a Glas ar amrywiol ddeilliannau iechyd. Dangosodd astudiaeth a gynhaliwyd ar boblogaeth Cymru o 2008 i 2019 fod amlygiad i

wyrddni mwy amgylchynol yn gysylltiedig ag ods is (cymhareb ods wedi'i haddasu = 0.80, cyfwng hyder o 95% 0.80-0.81) o geisio cymorth ar gyfer anhwylderau iechyd meddwl. Yn yr un modd, dywedodd y rhai a ddywedodd eu bod yn defnyddio Mannau Gwyrdd a Glas (cyfernod beta = 0.8, cyfwng hyder o 95% 0.53-1.24) fod ganddynt les goddrychol gwell o gymharu â'r rhai nad oeddent yn eu defnyddio. Yn ddiddorol, y rhai yng nghategori'r mwyaf difreintiedig (yn ôl y Mynegai Amddifadedd Lluosog) a elwodd fwyaf o weithgarwch awyr agored o gymharu â'r grŵp lleiaf difreintiedig. Adroddodd y grŵp hwn gyfernod beta o 1.41 (cyfwng hyder 95% 0.39-2.43) mewn sgorau lles meddyliol.

Fel rhan o leoliad fy Noethuriaeth gyda CNC, buais yn gweithio gyda'r uned [Iechyd ac Addysg](#) i lunio offeryn asesu iechyd i'w ymgorffori yn yr Asesiad o'r Effaith ar Iechyd. Nod yr offeryn hwn oedd caniatáu i reolwyr prosiect CNC asesu effeithiau eu hymyriadau amgylcheddol ar iechyd yn y gymuned leol. Yn sylfaen i'r offeryn hwn oedd model rhesymeg gyda llwybrau a ragdybiodd effeithiau cadarnhaol Mannau Gwyrdd a Glas ar iechyd. Mae'r llwybrau wedi'u modelu yn cynnwys lliniaru straen meddyliol, adeiladu cydlyniant cymunedol,

lleihau llygredd a gwell bioamrywiaeth fel buddion o'n hamgylchfyd naturiol.

Gan adeiladu ar y model rhesymeg, datblygwyd yr offeryn i ganiatáu i reolwyr prosiect ar draws amrywiol ffrydiau gwaith CNC ystyried sut y gallant ymgorffori gwerthuso iechyd yn eu prosiect. Er enghraifft, gellir rhagdybio y bydd prosiectau gwyrddu yn arwain at well iechyd meddwl cymunedol. Felly, i asesu hyn, gallai'r prosiect gynnwys metrigau iechyd meddwl i brofi'r rhagdybiaeth hon ymhellach. Fel hyn, byddai prosiectau CNC yn gallu gwerthuso'u heffeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol ar iechyd.

Ar hyn o bryd, mae'r offeryn yn destun peilot gydag ychydig o brosiectau dethol ac mae'n cael ei adolygu gyda thimau eraill o fewn CNC. Mae ffurf derfynol yr offeryn yn anhysbys o hyd. Ond yr hyn sy'n hysbys yw bod y gwaith yn rhan o ffocws cynyddol o fewn CNC i ymgorffori ystyriaethau iechyd a lles yn eu gwaith amgylcheddol. Canlyniad hyn fydd Cymru iachach a hapusach.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: nrwhealthpolicy@naturalresourceswales.gov.uk

Cyfeiriadau:

Barton, H. and Grant, M. (2006). A health map for the local human habitat. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126 (6). Doi: <https://doi.org/10.1177/1466424006070466>

Dahlgren, G., and Whitehead, M. (2021). The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. *Public Health*, 199. doi: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.009>

Geary, R.S, Thompson, D., Mizen, A., Akbari, A., Garrett, J.K., and Rowney, F.M., Watkins, A., Lyons, R.A., Stratton, G., Lovell, R., Nieuwenhuijsen, M., Parker, S.C., Song, J., Tsimpida, D., White, J., White, M.P., Williams, S., Wheeler, B.W., Fry, R., and Rodgers, S.E. (2023) Ambient greenness, access to local green

spaces, and subsequent mental health: a 10-year longitudinal dynamic panel study of 2.3 million adults in Wales. *The Lancet, Planetary Health*, 7 (10). doi: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00212-7](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00212-7)

Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A.M., de Vries, S., Triguero-Mas, M., Brauer, M., Nieuwenhuijsen, M.J., Lupp, G., Richardson, E.A., Astell-Burt, T., Dimitrova, D., Feng, X., Sadeh, M., Standl, M., Heinrich, J., and Fuertes, E. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*, 158. doi: <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.028>

Asesu'r effeithiau amgylcheddol ar iechyd: Lleoliad PhD

Hoffai Iechyd Cyhoeddus Cymru ddeall yn well sut mae rhanddeiliaid o fewn system y **blynyddoedd cynnar** yn defnyddio **data**. Yn fwy penodol, hoffai Iechyd Cyhoeddus Cymru ddeall barn rhanddeiliaid yn well ar:

- Defnydd o ddata canlyniad; data i ddeall anghenion iechyd y boblogaeth; a data i ddeall effaith gweithredu ar ganlyniadau ac anghydraddoldebau.

- Canfyddiadau o'r bylchau a'r cyfyngiadau yn y data sydd ar gael ar hyn o bryd.

- Safbwyntiau ar gryfderau, gwendidau a chyfleoedd o fewn y system data canlyniadau blynyddoedd cynnar.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi comisiynu Strategic Research & Insight i gynnal arolwg ar-lein gyda rhanddeiliaid am y pynciau uchod.

Dylai'r arolwg gymryd 15 munud i'w gwblhau. Cliciwch ar y ddolen hon i gwblhau'r arolwg: <https://online1.snapsurveys.com/EYData>

Byddem yn gwerthfawrogi eich cymorth gyda'r prosiect hwn yn fawr. Bydd eich adborth yn helpu i lywio datblygiad a defnyddioldeb y data sydd ar gael ar hyn o bryd, a fydd yn

helpu i lunio polisi ac arfer y blynyddoedd cynnar yng Nghymru.

Byddem yn ddiolchgar iawn pe gallech rannu'r arolwg ymhlith eich cydweithiwr sy'n defnyddio data ar gyfer y blynyddoedd cynnar.

Fideos



Dosbarth Meistr Gwerth Cymdeithasol: Mesur gwerth iechyd cyhoeddus

Bwriad y Dosbarth Meistr hwn yw gwella dealltwriaeth o werth cyfannol ehangach iechyd cyhoeddus trwy archwilio cysyniad Gwerth Cymdeithasol. Mae'n arfogi cyfranogwyr y wybodaeth a'r adnoddau sylfaenol i ystyried gwerth ehangach eu meysydd gwasanaeth o fewn iechyd cyhoeddus.

[Gwyllo](#)


Deall a mynd i'r afael â'r effaith a gaiff defnyddio e-sigarêts gan blant a phobl ifanc yng Nghymru i iechyd cyhoeddus

Beth yw risgiau, niwed a phroblemau defnyddio feps ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru? A beth all – a beth ddylai – iechyd cyhoeddus a sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl ifanc fod yn ei wneud?

[Gwyllo](#)


Ein Cynnig Iechyd Byd-eang: Adnewyddu Strategaeth Iechyd Rhyngwladol Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cyflwynodd y weminar Strategaeth Iechyd Rhyngwladol adnewyddedig Iechyd Cyhoeddus Cymru, a beth yw'r strategaeth, a pham maen'n bwysig.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell
fideo ar-lein

[Gweld ein
holl fideos](#)

Newyddion & Adnoddau



[Effaith Tlodi ar Fabanod, Plant a Phobl Ifanc](#)

21-02-2024



[Mae adnoddau newydd ar gael i helpu'r gweithlu gofal sylfaenol i hyrwyddo ymddygiad iachach](#)

06-02-2024



[Cyfraddau pydredd dannedd mewn plant yng Nghymru yn gostwng, ond mae materion yn parhau](#)

06-02-2024

Pob Newyddion

[Effaith Tlodi ar Fabanod, Plant a Phobl Ifanc](#)

Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Cefnogi Ymddygiadau Iach](#)

Ganolfan Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

CYNLLUNIO AC IECHYD Y CYHOEDD: CYFLEOEDD I WELLA IECHYD A MYND I'R AFAEL AG ANGHYDRADDOLDEBAU



Mae ein hamgylchoedd, sef yr amgylchedd adeiledig a'r amgylchedd naturiol, yn cael effaith wirioneddol ar ein hiechyd a'r ffordd rydym yn teimlo. Gall y ffordd y mae ein cartrefi'n cael eu dylunio, a'u lleoliad, yn enwedig o ran pethau fel trafnidiaeth a gofal iechyd, wneud gwahaniaeth mawr i'n lles cyffredinol.

Mae'r ffordd y mae ein mannau byw wedi'u gosod yn bwysig, hefyd. Gall cael mynediad i fannau gwyrdd a mannau ar gyfer gweithgareddau ein helpu i gadw'n egniol, a lleihau straen, a chadw ein meddyliau'n iach. Ac os yw ein cartrefi mewn lleoedd sydd â chyfleoedd da ar gyfer gwaith, mae hyn yn helpu ein cyllid yn ogystal â chefnogi ein lles cyffredinol.

Mae lleoliad ein cartrefi a'n busnesau yn gallu effeithio ar ansawdd yr aer a anadlwn a'r dŵr a ddefnyddiwn bob dydd.

Gall y ffordd y caiff ein cymunedau eu cynllunio gael effaith wirioneddol ar ein hiechyd a'n lles. Mae'n bwysig meddwl am y pethau hyn wrth gynllunio ein cymdogaethau, er mwyn sicrhau bod pawb yn cael cyfle i fyw bywyd iach a boddhaus.

Ar gyfer ein bwletin nesaf, byddem yn croesawu erthyglau sy'n ymdrin â mentrau, polisïau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol sy'n ymwneud â gwella iechyd a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau yn y cymunedau hynny yr effeithir arnynt yng Nghymru.

Bydd ein ffurflen cyflwyno erthyglau yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, gosodiad eich erthygl, a chanllawiau ar gyfer delweddau.

Anfonwch erthyglau at publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 15 Mawrth 2024.

Cyfrannu