Fepio ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru

Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad
Adroddiad Digwyddiad

18 Ebrill 2024

Cynnwys

1 Crynodeb Gweithredol 5

2 Cyflwyniad 8

2.1 Y Sefyllfa a'r Cefndir 8

2.2 Sail resymegol 8

2.3 Amcanion, tasgau a'r Broses 9

2.4 Y Cyd-destun Polisi 10

2.4.1 Deddfwriaeth wedi'i deddfu a'r polisi presennol 10

2.4.2 Deddfwriaeth ac ymgynghoriad arfaethedig 10

3 Ymchwiliad 12

3.1 Diffiniad achos 12

3.2 Ymchwiliadau epidemiolegol a'r canlyniadau 13

3.2.1 Cyffredinrwydd a phatrymau defnyddio fêps ymysg plant a phobl ifanc: arolygon o'r boblogaeth 13

3.2.2 Yr effeithiau iechyd sy'n gysylltiedig â fepio 17

3.2.2.1 Fepio ac achosi clefydau corfforol 17

3.2.3 Grwpiau ffocws gyda phlant a phobl ifanc 18

3.2.2.2 Dulliau 18

3.2.2.3 Canfyddiadau 19

3.2.4 Arolygon ysgolion y Grŵp 21

3.2.2.4 Arolwg Uwch Dimau Rheoli Ysgolion 22

3.2.2.5 Arolygon Dysgwyr 22

3.2.5 Fêps nad ydynt yn cydymffurfio 24

3.2.2.6 Cyffredinrwydd fêps nad ydynt yn cydymffurfio 25

3.2.2.7 Y niwed sy'n gysylltiedig â fêps nad ydynt yn cydymffurfio 25

3.2.6 Cyffredinrwydd fepio ymysg oedolion 26

3.2.7 Niwed amgylcheddol 26

3.3 Canlyniadau ymchwiliadau 27

4 Mesurau rheoli 29

4.1 Canllawiau ar Fepio ar gyfer Ysgolion 29

4.2 Cymorth ar gyfer pobl ifanc: grŵp gorchwyl a gorffen 29

4.2.1 Amcanion a strwythur 29

4.2.2 Arolwg o'r dystiolaeth 29

4.2.3 Canfyddiadau 30

4.3 Mesurau y cytunwyd arnynt 33

4.3.1 Ffynonellau tystiolaeth 33

4.3.2 Canlyniadau a chasgliadau 34
4.3.3 Trafodaeth 36
5 Cyfathrebu 38
5.1 Amcanion cyfathrebu 38
5.2 Strategaeth gyfathrebu 38
5.3 Negeseuon allweddol 38
5.4 Gweithgarwch cyfathrebu 39
6 Gwerthuso a dysgu cyflym 40
6.1 Y dull Rheoli Brigiad o Achosion yn gyffredinol 40
6.2 Ymchwiliadau: datblygu datganiadau tystiolaeth 40
6.3 Mesurau rheoli 41
6.4 Trefnu gwaith 41
6.5 Rhannu dysgu a datblygu’r dull gweithredu 42
Atodiad 1: Aelodaeth y Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad 43
Atodiad 2: Cylch Gorchwyl 46
Atodiad 3: Dyddiadau cyfarfodydd y Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad 47
Atodiad 4: Crynodeb manwl o’r dull a chanfyddiadau o grwpiau ffocws gyda phobl ifanc 48
Atodiad 5: Adroddiad y Grŵp Gorffen a Gorchwyl ar gefnogi plant a phobl ifanc sy’n fepio 53
Atodiad 6: Negeseuon cyfathrebu ychwanegol a gytunwyd gan y Grŵp 67
Cyfeiriadau 69

RHESTR O FFIGURAU

Tabl 1: Cyfran y dysgwyr yng Nghymru ym Mlynyddoedd 7-11 ac ym Mlwyddyn 11 yn unig sy'n dweud eu bod yn smygu a/neu'n fepio o leiaf yn wythnosol, 2017-21 (Ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion)....13
Tabl 2: Fepio ymysg plant a phobl ifanc yng Nghymru: datganiadau tystiolaeth y cytunodd y Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad arnynt 27
Tabl 3: Mesurau rheoli i fynd i'r afael â'r cynnydd yn nifer y plant a phob ifanc sy'n fepio yng Nghymru 34
Tabl 4: Negeseuon allweddol ar gyfer cyfathrebu ar fepio ymhlith plant a phobl ifanc y cytunwyd arnynt gan y Grŵp 39

Ffigur 1: Y defnydd o fêps ymysg dysgwyr ym mlynyddoedd uwchradd 7-11 yng Nghymru, ar sail rhyw (Ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion)....14
Ffigur 2: Cyfran y dysgwyr mewn addysg uwchradd yng Nghymru sy'n dweud eu bod wedi trio fepio ac sy'n defnyddio fêps yn wythnosol fesul blwyddyn ysgol yn 2021 (ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion)....14
Ffigur 3: Y defnydd o fêps, tybaco, alcohol a chanabis ymysg dysgwyr ym mlynyddoedd uwchradd 7-11 yng Nghymru yn 2021 (ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion)....14
Ffigur 4: Y canrannau ym mlwyddyn 11 addysg uwchradd yng Nghymru yn ôl rhyw sy'n i) smygu'n rheolaidd ('smygu yn unig'), ii) defnyddio fêps yn rheolaidd ('fêps yn unig'), iii) defnyddio'r naill a'r llall yn rheolaidd ('defnydd deuol'). (Ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, dadansoddi ychwanegol gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru)....15
Ffigur 5: Y fêps a ddefnyddir yn fwyaf aml yn ôl math o ddyfais, ymysg pobl ifanc Prydain (11-17) sy'n defnyddio fêps, 2015-2023 (Ffynhonnell: ASH)....16
Ffigur 6: Map o'r cydgysylltiadau rhwng themâu allweddol (print trwm) ac is-themâu, grwpiau ffocws Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru 19

1 Crynodeb Gweithredol

- Ym mis Gorffennaf 2023, ffurfiodd Iechyd Cyhoeddus Cymru Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad i ymchwilio i'r cynnydd mewn fepio ymysg plant a phobl ifanc. Defnyddiodd y Grŵp ddulliau diogelu iechyd o reoli brigiadau o achosion o glefydau trosglwyddadwy i ysgogi ymateb cyflym i fater sy'n cael ei ystyried yn un brys ymysg grwpiau o randdeiliaid allweddol yng Nghymru
- Roedd y Grŵp yn cynnwys cynrychiolwyr o'r sectorau iechyd cyhoeddus, gofal iechyd, addysg, gwaith ieuenctid, nyrsys ysgol, iechyd amgylcheddol, tocsicoleg, cyfathrebu a'r trydydd sector. Mynychodd cynrychiolwyr Llywodraeth Cymru gyfarfodydd y Grŵp fel sylwedyddion ac i ddarparu cyngor penodol ar bolisi ar gais y Grŵp. Cyfarfu'r Grŵp 8 gwaith rhwng mis Gorffennaf a mis Tachwedd 2023
- Yng nghyfarfod cyntaf y Grŵp ar 6 Gorffennaf, adolygodd dystiolaeth ar epidemioleg a niwed fepio ymysg plant a phobl ifanc
- Cytunodd y Grŵp y dylai'r ffocws o ran niwed fepio fod ar ddibyniaeth ar nicotin a'r effaith ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yng Nghymru
- Cytunodd y Grŵp fod y dystiolaeth yn dangos bod fepio wedi cynyddu ac yn parhau i gynyddu ymysg y boblogaeth hon, ac y bydd hyn yn debygol o barhau os na fydd camau'n cael eu cymryd
- Ar sail y dystiolaeth hon, datganodd y Grŵp ddigwyddiad ar 6 Gorffennaf
- Cadarnhawyd y diffiniad achos (h.y. diffiniad sy'n nodweddu'r unigolion sy'n cael eu heffeithio mewn ffordd sy'n eu diffinio'n glir fel grŵp yn y boblogaeth) ar 18 Gorffennaf:

> **Person ifanc o dan 18 oed**
> **<u>ac</u>**
> **sy'n preswylio neu'n dysgu yng Nghymru**
> **<u>ac</u>**
> **sy'n defnyddio dyfais fepio sy'n cynnwys nicotin yn rheolaidd ac y mae risg iddo ddod yn ddibynnol ar nicotin**
> **<u>ac</u>**
> **nad yw'n smygu tybaco'n rheolaidd ar hyn o bryd, nac erioed wedi gwneud hynny**

- Lansiwyd ymchwiliadau pellach:
  - Dadansoddiad ychwanegol o arolygon o'r boblogaeth
  - Grwpiau ffocws i archwilio'r profiad a'r canfyddiadau o fepio ymysg plant a phobl ifanc
  - Arolygon o dimau rheoli ysgolion a dysgwyr
  - Arolwg o'r niwed amgylcheddol
- Yn dilyn adolygiad o'r dystiolaeth a gynhyrchwyd gan yr ymchwiliadau, cytunodd y Grŵp ar gyfres o ddatganiadau tystiolaeth (Ewch i Dabl 2). Mae'r rhain yn cynnwys:
  - Er nad yw'r mwyafrif helaeth o blant a phobl ifanc yng Nghymru yn fepio, bu cynnydd sylweddol mewn fepio ymysg plant a phobl ifanc yng Nghymru mewn blynyddoedd diweddar. Mae'r cyfraddau defnyddio fêps ymysg merched yn enwedig wedi cynyddu'n arbennig o gyflym
  - Mae cyfran gynyddol o blant a phobl ifanc yn fepio bob dydd ac yn dweud bod ganddynt ddibyniaeth ar nicotin

- Mae nifer cynyddol o blant yn profi dibyniaeth ar nicotin ar lefel sy'n ei gwneud yn anodd iawn iddynt bara drwy'r dydd yn yr ysgol heb fepio ar eiddo'r ysgol
    - Mae'r cynnydd mewn fepio rheolaidd mewn blynyddoedd diweddar wedi'i ysgogi gan gynnydd mewn fepio ymysg plant a phobl ifanc nad ydynt yn smygu'n rheolaidd nac erioed wedi gwneud. Bu cynnydd amlwg hefyd yn nifer y bobl sy'n smygu ac yn fepio
    - Mae fêps tafladwy wedi prysur ddod yn ddewis a ffefrir gan blant a phobl ifanc ac mae'r mwyafrif o'r rheini nad ydynt wedi smygu erioed sy'n dechrau fepio yn defnyddio dyfeisiau tafladwy
    - Mae'r dyfeisiau hyn yn cael eu marchnata mewn ffyrdd sy'n apelio at blant a phobl ifanc o ran dyluniad y cynnyrch, blas y deunyddiau, y pecynnau, y brandio a'r arddangosfeydd mewn mannau gwerthu
    - Mae argaeledd y dyfeisiau fepio tafladwy a'r gwaith marchnata ar eu cyfer yn sbardun pwysig wrth wraidd y cynnydd mewn fepio ymysg plant a phobl ifanc yng Nghymru
    - Mae mwy a mwy o blant a phobl ifanc a'r rheini sy'n gweithio gyda nhw yn dweud bod fepio yn cael ei normaleiddio ymysg pobl ifanc o dan 18 oed yng Nghymru
    - Mae'r trefniadau deddfwriaethol a rheoleiddiol presennol yng Nghymru yn annigonol o ran atal dyfeisiau fepio rhag bod ar gael i blant a phobl ifanc yng Nghymru
    - Mae gwerthu fêps yn anghyfreithlon ar raddfa fawr i'r rheini sydd o dan 18 oed wedi hwyluso'r cynnydd sylweddol mewn fêps yn y blynyddoedd diwethaf

- Trefnodd y Grŵp waith i nodi ac asesu mesurau rheoli posibl:
    - Sefydlwyd Grŵp Gorchwyl a Gorffen i adolygu'r dystiolaeth ar gymorth ac ymyriadau effeithiol ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n fepio
    - Tystiolaeth ynghylch effaith polisïau i fynd i'r afael â smygu yn y boblogaeth hon yn y DU
    - Tystiolaeth ynghylch effaith polisïau i fynd i'r afael â fepio ymysg pobl ifanc mewn gwledydd eraill
    - Polisïau posibl a nodwyd gan aelodau'r Grŵp
- Ystyriwyd mesurau rheoli posibl mewn perthynas â'r canlynol:
    - Effeithiolrwydd
    - Dichonoldeb (gan gynnwys cost, amserlen yr effaith, cymhwysedd deddfwriaethol a rheoleiddiol)
    - Yr effaith bosibl ar smygwyr sy'n oedolion sy'n defnyddio dyfeisiau fepio ac smygwyr sy'n oedolion a fyddai'n cael budd o newid i fepio
- Cytunwyd ar fesurau rheoli a argymhellwyd (ewch i Dabl 3 i weld y rhestr gyflawn), gan gynnwys:
    - Dylai cefnogaeth fod ar gael i bobl ifanc sy'n ddibynnol ar nicotin oherwydd fêps
    - Dylid darparu cefnogaeth yng nghyd-destun mesurau ehangach i gynyddu'r ddealltwriaeth o fepio a mynd i'r afael ag amlygrwydd fepio mewn lleoliadau a ledled Cymru
    - Ni ddylid gallu gweld fêps mewn mannau gwerthu a dylai dyfeisiau a deunyddiau fepio fod ar gael mewn pecynnau plaen a safonol heb frandio arnynt yn unig.
    - Dylid cyfyngu enwau'r blasau'n gyfreithiol i restr benodol o ddisgrifiadau sylfaenol
    - Dylid cyfyngu'r blasau i dybaco, mintys, menthol a ffrwyth
    - Dylid gwahardd gwerthu a chyflenwi dyfeisiau tafladwy (defnydd sengl)

        - Nid oedd cynrychiolwyr o ddau sefydliad yn cefnogi hyn fel argymhelliad, gan fynegi pryder ynghylch yr effaith ar smygwyr sy'n oedolion neu gyn-smygwyr a allai newid i fêps neu sydd eisoes wedi gwneud hynny
        - Dylai unrhyw waharddiad ystyried y rheini a allai gael budd arbennig o fynediad at fêps tafladwy fel dewis amgen i smygu (e.e. y rheini mewn lleoliadau caeëdig)
        - Dylai gweithgareddau cyfathrebu nodi'n glir y bydd dyfeisiau fepio ar gael o hyd a bod fepio yn llai niweidiol na smygu
    - Dylid sefydlu cynllun trwyddedu statudol, sy'n ofynnol ar gyfer pob safle manwerthu sy'n cynnig cynhyrchion tybaco a fepio.
    - Byddai'r cynllun yn caniatáu i Lywodraeth Cymru a/neu awdurdod priodol arall bennu cyfyngiadau ar gyfanswm nifer y mannau gwerthu a/neu ar leoliad y safleoedd manwerthu (e.e. agos at ysgolion; mewn ardaloedd lle mae nifer fawr o fannau gwerthu ar hyn o bryd) ar sail y dystiolaeth y bydd mesurau o'r fath yn lleihau nifer y rheini sy'n dechrau fepio a chyffredinrwydd fepio ymysg plant a phobl ifanc
- Sefydlwyd strategaeth gyfathrebu i godi proffil y Grŵp ei hunan ac i hyrwyddo sgyrsiau cyhoeddus ar sail tystiolaeth mewn perthynas â fepio ymysg plant a phobl ifanc
- Gwnaeth adolygiad cyflym o waith y Grŵp awgrymu bod hyn yn ddull effeithiol o fynd i'r afael â'r sefyllfa a nodwyd, gyda buddion a materion penodol yn cael eu nodi. Bydd gwerthusiad pellach o fformat y Grŵp yn cael ei gynnal.

2 Cyflwyniad

2.1 Y Sefyllfa a'r Cefndir

Mae Cymru, fel rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig a gwledydd rhyngwladol, yn gweld cynnydd cyflym mewn adroddiadau bod pobl ifanc yn fepio. Dangosodd astudiaeth gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion gynnydd sylweddol mewn fepio ymysg pobl ifanc rhwng 2019/21 a 2021/22[1,2]. Er bod data'r Rhwydwaith, sef y data mwyaf cadarn sydd ar gael ar y grŵp hwn yng Nghymru, ar gael hyd at 2021 yn unig, mae data o ffynonellau eraill ac adroddiadau gan y rheini sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc yn dangos bod cynnydd wedi'i weld ledled Cymru ers 2019. Codwyd pryderon y gellir priodoli'r cynnydd hwn, yn rhannol o leiaf, i farchnata fêps tafladwy a pha mor hawdd yw hi i gael gafael arnynt, ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod y dyfeisiau fepio hyn yn gyflym iawn wedi dod yn ddyfeisiau fepio o ddewis plant a phobl ifanc[3].

Mae'r dystiolaeth anecdotaidd ers y casglwyd y data hynny yn awgrymu bod y defnydd wedi cynyddu ymhellach, gyda sawl adroddiad o bryder gan Benaethiaid a Rheini sy'n profi heriau sylweddol wrth geisio rheoli'r ymddygiad. Yn arbennig, mae'r rheini sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda dysgwyr yn gweld dibyniaeth ar nicotin, sy'n amharu ar fywyd a dysgu bob dydd, yn dod yn fwy cyffredin yng Nghymru.

Mae pryderon wedi'u codi hefyd ynghylch diogelwch ac ansawdd y cynhyrchion, gyda nifer cynyddol o ddyfeisiau a deunyddiau fepio nad ydynt yn cydymffurfio â rheoliadau yn cael eu meddiannu gan y timau safonau masnach yng Nghymru[4] ac mae profion labordy ar samplau yn canfod lefelau uchel o halogion a lefelau nicotin sy'n uwch na'r rheini a ganiateir gan gyfraith y DU.

Mae'r angen i fynd i'r afael â'r mater wedi'i godi mewn amrywiaeth o fforymau, gan gynnwys gan Weinidog y Gymraeg ac Addysg, a chan ysgolion, Nyrsys Ysgolion a rhieni.

Mewn trafodaethau gydag uwch-weithwyr proffesiynol iechyd cyhoeddus ledled Cymru, cynigiodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ym mis Mehefin 2023 y dylid sefydlu Grŵp Ymateb i Ddigwyddiadau i ymchwilio i'r digwyddiad a chynnig ymateb.

Nodyn ar y derminoleg:

Er bod y termau 'e-sigarét' a 'fêp' neu 'dyfais fepio' wedi'u defnyddio'n gyfnewidiol, mae 'e-sigarét' yn cael ei weld fwyfwy fel term hen ffasiwn[5]. Mae 'fêp' neu 'dyfais fepio' wedi'u defnyddio ar hyd yr adroddiad hwn.

2.2 Sail resymegol

Fel arfer, mae dulliau iechyd cyhoeddus o ymdrin â chlefydau anhrosglwyddadwy a chlefydau trosglwyddadwy yn wahanol. Mae'r cyntaf yn fwy dibynnol ar ddull strategaeth wedi'i ddatblygu dros gyfnod hwy tra bod yr ail yn cael ei reoli drwy dîm rheoli achosion neu ddigwyddiadau gydag ymdeimlad bod angen gweithredu ar frys.

Mae diffiniad o "ddigwyddiad" clefyd anhrosglwyddadwy wedi'i gynnig[6]:

- **dirywiad sylweddol a pharhaus yng nghanlyniadau'r boblogaeth o gymharu â'r duedd neu'r cymharydd llinell sylfaen**

Ac

- **mae gan yr unigolion neu'r poblogaethau gyflyrau tebyg neu maent wedi defnyddio'r un system iechyd ac maent wedi'u cysylltu o ran amser neu leoliad**

Ac mae

- **posibilrwydd bod un achos neu ffocws i'r amrywiad**

Defnyddiwyd y dull hwn yn flaenorol ar gyfer digwyddiad a oedd yn bodloni'r diffiniad a roddir uchod, a chafodd ei werthuso fel dull gweithredu dichonadwy lle y gellir diffinio digwyddiadau'n glir[7].

O gofio cyfradd y twf sydd wedi'i nodi mewn plant a'r bobl ifanc sy'n fepio, ffurfiodd Iechyd Cyhoeddus Cymru Grŵp Ymateb i Ddigwyddiadau, yn gyntaf i adolygu'r dystiolaeth mewn perthynas â'r cynnydd yn nifer y plant a phobl ifanc sy'n fepio yn erbyn y diffiniad hwn a'r egwyddorion sy'n sail i'r dull o ymdrin â chlefyd trosglwyddadwy.

2.3 Amcanion, tasgau a'r Broses

Yn ei gyfarfod cyntaf ar 6 Gorffennaf 2023, gwnaeth y Grŵp:

- Gadarnhau, ar sail y dystiolaeth epidemiolegol a thystiolaeth rhanddeiliaid, y dylid datgan bod digwyddiad
- Adolygu diffiniad o achos, a ailddrafftiwyd wedi hynny ac a gymeradwywyd mewn ail gyfarfod ar 18 Gorffennaf
- Adolygu a chadarnhau aelodaeth y Grŵp, gan nodi'r aelodau ychwanegol i'w gwahodd
- Cytuno ar y Cylch Gorchwyl

Cytunodd y Grŵp mai'r amcanion oedd cytuno ar ddisgrifiad â chonsensws a seiliedig ar dystiolaeth o'r digwyddiad a'i achosion a chytuno ar argymhellion i fynd i'r afael â'r achosion hyn ac i liniaru'r effaith ar iechyd a lles plant a phobl ifanc.

Roedd y Grŵp hefyd yn cydnabod effaith y cynnydd mewn fepio a'r gwastraff amgylcheddol o ganlyniad i hynny, a gwerth ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol a rhanddeiliaid yn y maes hwn i ddarparu cyngor arbenigol i gynyddu i'r eithaf ddichonoldeb ac effaith yr argymhellion ar ddiogelu'r amgylchedd.

I gyflawni'r amcanion hyn, ac yn unol â'r Cynllun ar gyfer Brigiadau o Achosion o Glefydau Trosglwyddadwy yng Nghymru [8], cadarnhaodd y Grŵp hefyd y tasgau i'w cwblhau, sef:

- Casglu data a'r dystiolaeth i gadarnhau'r 'digwyddiad'
- Ymchwilio i'r achosion a'u nodi
- Argymell mesurau rheoli i leihau'r risg o niwed parhaus
- Darparu cyfleoedd ar gyfer camau gweithredu amlasiantaethol ar y cyd gan osgoi dyblygu ymdrech
- Adrodd ar yr hyn a ddysgir

Cytunodd y Grŵp hefyd y byddai'r gwaith yn parhau i ddilyn fformat ymateb rheoli brigiadau o achosion/digwyddiad, gyda chyfarfodydd yn cael eu cynnal pob 2-3 wythnos a tharged o gwblhau'r holl dasgau'n gyflym gydag ymdeimlad o frys.

Cyfarfu'r Grŵp 8 o weithiau rhwng mis Gorffennaf a mis Tachwedd 2023. Cyflwynir y Cylch Gorchwyl yn Atodiad 1, aelodau'r Grŵp yn Atodiad 2 a dyddiadau'r cyfarfodydd yn Atodiad 3.

Cydnabu'r Grŵp y gall y dystiolaeth ar y niwed a'r epidemioleg mewn perthynas â phlant a phobl ifanc yn fepio fod yn gyfyngedig ac yn destun ansicrwydd. Mae'r cyd-destun cymdeithasol a masnachol sy'n newid yn gyflym, ymddangosiad eithaf diweddar fepio fel ymddygiad ar lefel y boblogaeth a phroffil uchel y mater yn y cyfryngau oll yn cyfrannu at hyn.

I sicrhau trafodaeth agored ac i hwyluso gwneud penderfyniadau ar y cyd, lluniwyd proses i ganiatáu i safbwynt y Grŵp ar y dystiolaeth a'r mesurau rheoli gael ei ddatblygu a'i fireinio:

1. Cafodd canlyniadau'r ymchwiliad cychwynnol i epidemioleg ac effeithiolrwydd mesurau rheoli posibl eu casglu a'u cyflwyno i'r Grŵp gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.
2. Trafododd y Grŵp y dystiolaeth hon, gan ganiatáu sylwadau ar gryfder y dystiolaeth a dichonoldeb mesurau penodol, a nodi meysydd i ymchwilio iddynt ymhellach, a gafodd eu cyflwyno a'u trafod mewn cyfarfodydd dilynol.
3. Pan ystyriwyd na fyddai unrhyw dystiolaeth bellach yn debygol o fod ar gael, drafftiwyd datganiadau tystiolaeth ar y sefyllfa yng Nghymru ac, yn dilyn hynny, ar y mesurau rheoli, o dan gyfarwyddyd y Cadeirydd.
4. Cafodd y datganiadau eu lanlwytho i ffurflen ar-lein a gofynnwyd i aelodau'r Grŵp nodi a oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â nhw a nodi unrhyw welliannau.
5. Cyflwynwyd y datganiadau i'r Grŵp i'w trafod yn derfynol a'u cymeradwyo.
6. Gan gydnabod bod anghytuno rhesymol yn bosibl ynghylch mater cymhleth sy'n dod i'r amlwg, cytunwyd y byddai'r adroddiad yn cynnwys barn amgen pe bai mwy nag un aelod o'r Grŵp yn anghytuno â datganiad a gefnogir gan y mwyafrif.

2.4 Y Cyd-destun Polisi

2.4.1 Deddfwriaeth wedi'i deddfu a'r polisi presennol

Mae strategaeth rheoli tybaco hirdymor Llywodraeth Cymru, 'Cymru Ddi-fwg', a gyhoeddwyd yn 2022, yn nodi'r amcan strategol a ganlyn: "annog plant yn eu harddegau a phobl ifanc i beidio â dechrau smygu e-sigaréts neu gynhyrchion eraill sy'n cynnwys nicotin"[9].

Bu gwerthu dyfeisiau a deunyddiau fepio i unrhyw un o dan 18 oed yn anghyfreithlon yn y DU ers 2015[10].

Cyflwynodd Rheoliadau Tybaco a Chynhyrchion Cysylltiedig 2016 gyfyngiadau ar gyfaint a chrynodiad yr e-hylifau sy'n cynnwys nicotin, gwaharddiadau ar gynhwysion penodol a gofynion labelu[11].

2.4.2 Deddfwriaeth ac ymgynghoriad arfaethedig

Ym mis Hydref 2023, cyhoeddodd Llywodraeth y DU Bapur Gorchymyn yn nodi'r cynigion ar gyfer deddfwriaeth i reoli tybaco a fêps[12]. Roedd ymgynghoriad a lansiwyd yn yr un mis ac a ddaeth i ben ym mis Rhagfyr 2023 yn gofyn am ymatebion i bolisïau posibl sy'n berthnasol i waith y Grŵp, ac yn arbennig:

- Cyfyngiadau ar fêps tafladwy, yn cynnwys eu gwahardd
- Cyfyngiadau ar flasau fêps
- Cyfyngiadau ar becynnu
- Cyfyngiadau ar arddangosfeydd mewn mannau gwerthu

Gwnaeth y cyhoeddiad a'r ymgynghoriad hwn lywio gwaith y Grŵp, yn enwedig mewn perthynas â'r drafodaeth ar effeithiolrwydd a dichonoldeb mesurau rheoli ar sail polisi. Ers i'r Grŵp orffen ei waith, mae Llywodraeth y DU wedi cyhoeddi ymatebion i'r Ymgynghoriad, sy'n nodi ei bod yn bwriadu datblygu deddfwriaeth mewn perthynas â blasau, pecynnau ac arddangosfeydd mewn mannau gwerthu[13]. Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru hefyd ar 29 Ionawr 2024 y bydd yn cyflwyno deddfwriaeth mewn cydweithrediad â gwledydd eraill y DU i wahardd fêps tafladwy[14].

Mae ymgynghoriad DU gyfan ar ddiwygio'r system cyfrifoldeb cynhyrchwyr am offer trydanol ac electronig gwastraff, a gyhoeddwyd ar 28 Rhagfyr 2023, gan ddod i ben ar 7 Mawrth 2024, hefyd yn berthnasol i waith y Grŵp[15].

3 Ymchwiliad

Y cwestiynau allweddol y darparwyd tystiolaeth gychwynnol yn eu cylch yng nghyfarfod cyntaf y Grŵp, a/neu y nodwyd y dylid ymchwilio iddynt ymhellach, oedd:

- Pa niwed y mae plant a phobl ifanc sy'n fepio yn ei brofi neu y gallent ei brofi?
- Pa gyfran o bobl ifanc sy'n fepio a beth a wyddwn am ddemograffeg a nodweddion eraill y boblogaeth hon (e.e. rhyw, cyffredinrwydd ymysg gwahanol oedrannau, y defnydd o dybaco)?
- Sut mae ymddygiad fepio wedi newid ymysg y boblogaeth hon mewn blynyddoedd diweddar?
- O ble mae plant a phobl ifanc yn cael eu fêps?
- Beth yw agweddau a chredoau plant a phobl ifanc ynghylch fêps (yn benodol, y rheini sy'n fepio eu hunain)?
- Beth yw rôl fêps 'anghyfreithlon' (nad ydynt yn cydymffurfio) o ran cyffredinrwydd a phatrymau defnydd ymysg y boblogaeth hon?
- Pa niwed amgylcheddol sy'n cael ei beri gan waredu dyfeisiau fepio, a dyfeisiau tafladwy yn benodol?

Cytunodd y Grŵp bod angen amrywiaeth o ddulliau i ymchwilio i'r digwyddiad. Yn ogystal â dadansoddi data sy'n bodoli'n barod o arolygon o'r boblogaeth, gwahoddwyd ysgolion i gymryd rhan mewn arolygon byr ar gyfer disgyblion a'r uwch dimau rheoli, a gwnaed gwaith ansoddol i gael cipolwg ar safbwyntiau dysgwyr. Mae'r dulliau hyn yn adlewyrchu dulliau sydd wedi ennill eu plwyf o gasglu data ar gyfer archwilio brigiadau o achosion[16].

3.1 Diffiniad achos

Cytunwyd ar y diffiniad achos (h.y. diffiniad sy'n nodweddu'r unigolion sy'n cael eu heffeithio mewn ffordd sy'n eu diffinio'n glir fel grŵp yn y boblogaeth) ar 18 Gorffennaf:

Person ifanc o dan 18 oed
ac
sy'n preswylio neu'n dysgu yng Nghymru
ac
sy'n defnyddio dyfais fepio sy'n cynnwys nicotin yn rheolaidd ac y mae risg iddo ddod yn ddibynnol ar nicotin
ac
nad yw'n smygu tybaco'n rheolaidd ar hyn o bryd nac erioed wedi gwneud hynny

Cytunodd aelodau'r Grŵp y bwriedir i'r diffiniad achos fod yn ffordd o ddiffinio'r boblogaeth yr effeithir arni, yn hytrach na'i fod yn ddull sgrinio ar gyfer gwasanaethau.

3.2 Ymchwiliadau epidemiolegol a'r canlyniadau

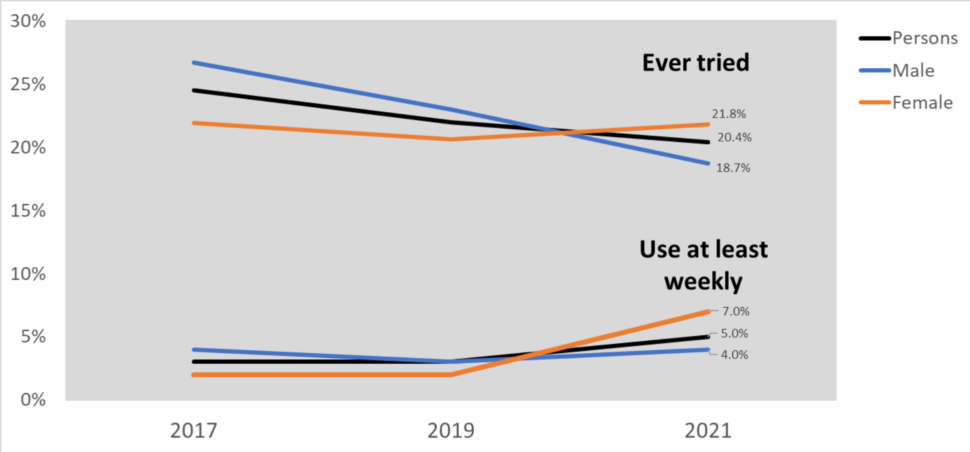
3.2.1 Cyffredinrwydd a phatrymau defnyddio fêps ymysg plant a phobl ifanc: arolygon o'r boblogaeth

Cytunwyd mai prif ffynhonnell y data epidemiolegol ar gyffredinrwydd a phatrymau fepio yw'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion sy'n cynnal arolwg o bob dysgwr ym mlynyddoedd 7 i 11 (h.y. rhwng 11 ac 16 oed) mewn addysg uwchradd yng Nghymru pob dwy flynedd. Casglwyd data ar y defnydd o fêps mewn arolygon a gynhaliwyd yn 2017[17], 2019[1] a 2021[2]. Mae'r arolwg hwn yn cynnwys cwestiynau ar y defnydd erioed o dybaco a fêps ac amlder y defnydd ohonynt. Cesglir y data yn ystod tymor cyntaf (Medi-Rhagfyr) y flwyddyn ysgol ac mae'r blynyddoedd yn cael eu hadrodd yma yn unol â hynny. Gwnaeth cyfanswm o 123,204 o ddysgwyr o 202 o ysgolion gymryd rhan yn yr arolwg diweddaraf yn 2021, a oedd yn cynrychioli 73% o'r holl ddysgwyr yn y blynyddoedd hynny a 95% o'r holl ysgolion. Nodwyd ei bod yn bosibl nad yw data'r Rhwydwaith yn adlewyrchu'r darlun presennol, o gofio bod y cyd-destun cymdeithasol a masnachol yn newid yn gyflym, nad ydynt yn cynnwys data ar y rheini sydd dros 16 oed ac nad yw rhai lleoliadau (e.e. unedau cyfeirio disgyblion) wedi'u cynnwys. Cafodd y cylch nesaf o ddata ei gasglu ar ddiwedd 2023 a disgwylir i'r data fod ar gael yn ddiweddarach yn 2024.

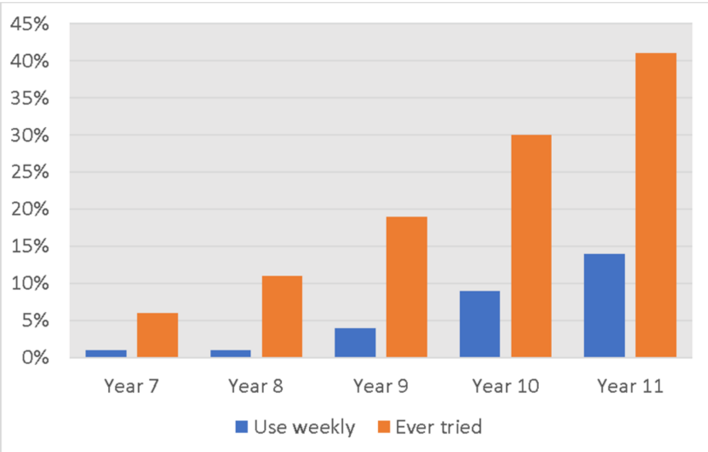
Dangosir y mesurau allweddol o ddata'r Rhwydwaith yn Nhabl 1 a ffigurau 2-5.

Tabl 1: Cyfran y dysgwyr yng Nghymru ym Mlynyddoedd 7-11 ac ym Mlwyddyn 11 yn unig sy'n dweud eu bod yn smygu a/neu'n fepio o leiaf yn wythnosol, 2017-21 (Ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion)

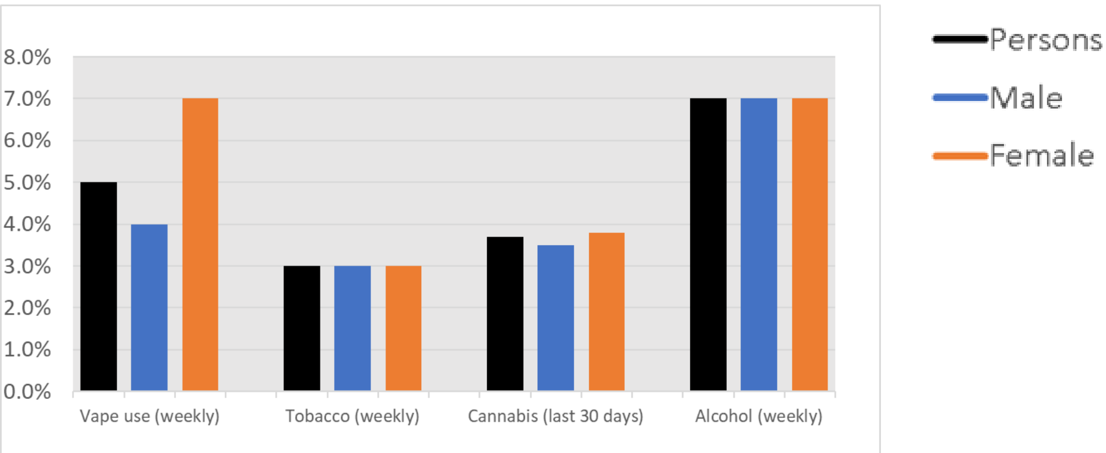
	2017	**2019**	**2021**
Pob blwyddyn 7-11			
Smygu o leiaf yn wythnosol	3.8%	3.9%	3.1%
Fepio o leiaf yn wythnosol	3.4%	2.7%	5.4%
Smygu neu fepio o leiaf yn wythnosol	5.5%	4.9%	6.1%
Smygu a fepio o leiaf yn wythnosol	1.5%	1.4%	2%
Blwyddyn 11			
Smygu o leiaf yn wythnosol	9%	8.8%	7.5%
Fepio o leiaf yn wythnosol	6.6%	5.1%	13.6%
Smygu neu fepio o leiaf yn wythnosol	12.3%	10.8%	16.6%
Smygu a fepio o leiaf yn wythnosol	3.2%	2.7%	5.4%



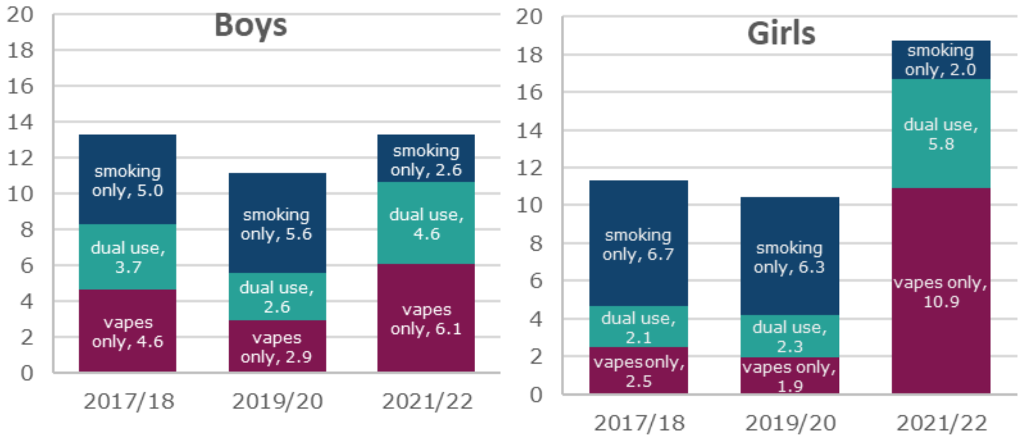
Ffigur 1: Y defnydd o fêps ymysg dysgwyr ym mlynyddoedd uwchradd 7-11 yng Nghymru, ar sail rhyw (Ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion)



Ffigur 2: Cyfran y dysgwyr mewn addysg uwchradd yng Nghymru sy'n dweud eu bod wedi trio fepio ac sy'n defnyddio fêps yn wythnosol fesul blwyddyn ysgol yn 2021 (ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion).



Ffigur 3: Y defnydd o fêps, tybaco, alcohol a chanabis ymysg dysgwyr ym mlynyddoedd uwchradd 7-11 yng Nghymru yn 2021 (ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion)

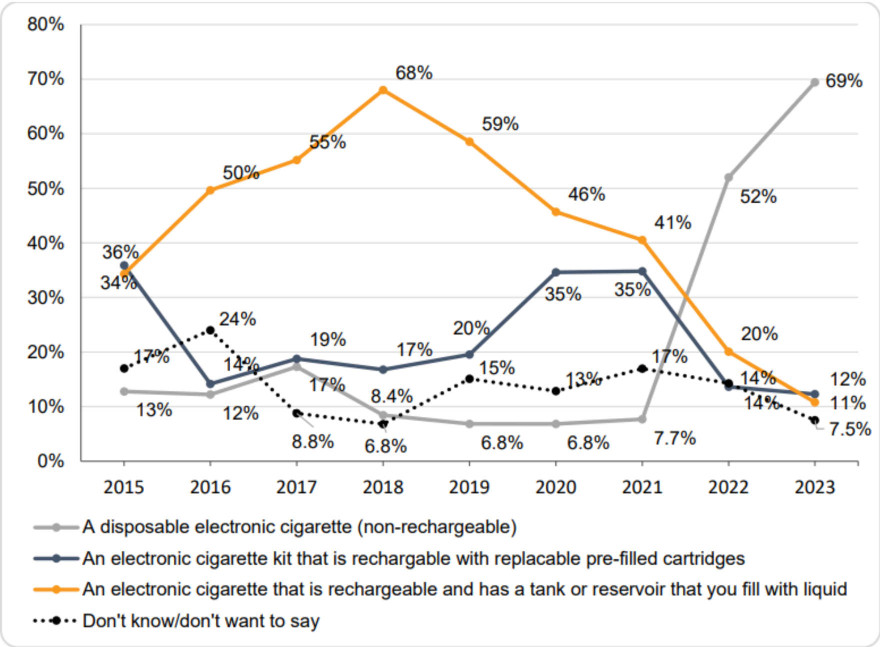


Ffigur 4: Y canrannau ym mlwyddyn 11 addysg uwchradd yng Nghymru yn ôl rhyw sy'n i) smygu'n rheolaidd ('smygu yn unig'), ii) defnyddio fêps yn rheolaidd ('fêps yn unig'), iii) defnyddio'r naill a'r llall yn rheolaidd ('defnydd deuol'). (Ffynhonnell: Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, dadansoddi ychwanegol gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru).

Dros y tymor hwy, parhaodd y cyfraddau smygu ymysg merched a bechgyn ym Mlwyddyn 11 i fod yn eithaf cyson rhwng 2013 a 2017, ar ôl iddynt ostwng mewn blynyddoedd blaenorol.[18]

Nododd y Grŵp y pryderon ynghylch rôl fêps tafladwy mewn perthynas â'r cynnydd mewn fepio ymysg y boblogaeth hon. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu efallai fod dyfeisiau tafladwy yn apelio mwy i blant a phobl ifanc gan eu bod fel arfer yn costio llai, maent yn haws i'w defnyddio, ystyrir ei bod yn haws eu defnyddio yn gyfrinachol yn yr ysgol ac maent yn cael eu marchnata yn aml mewn ffyrdd sy'n apelio at bobl iau (e.e. defnyddio lliwiau llachar a blasau sy'n cael eu henwi ar ôl losin neu ddiodydd egni)[19].

Mae Action on Smoking and Health (ASH) yn cynnal arolwg blynyddol ar y defnydd o fêps ymysg pobl ifanc (o dan 18) ledled Prydain Fawr. Mae ffigur 5 yn dangos y defnydd a adroddwyd fesul math rhwng 2015 a 2023.



ASH Smokefree GB Youth Surveys. *Unweighted base: 11-17 year olds who are current users of e-cigarettes (2015 = 41, 2016=36, 2017=60, 2018=59, 2019=94, 2020=94, 2021=76, 2022=172, 2023=187)*

Ffigur 5: Y fêps a ddefnyddir yn fwyaf aml yn ôl math o ddyfais, ymysg pobl ifanc Prydain (11-17) sy'n defnyddio fêps, 2015-2023 (Ffynhonnell: ASH)

Adroddodd arolwg ASH yn 2023 hefyd bod 48% o'r rheini sy'n fepio yn prynu cynhyrchion mewn siopau, gyda 46% yn dweud bod rhywun wedi rhoi cynhyrchion iddynt, 26% yn dweud eu bod wedi prynu cynhyrchion yn anffurfiol, a 7.6% yn nodi'r rhyngrwyd fel ffynhonnell[20]. Nododd y Grŵp adroddiadau hefyd ei bod yn bosibl bod rhwydweithiau rhwng cyfoedion yn dod yn fwyfwy pwysig ar gyfer dosbarthu fêps.

Cytunodd y Grŵp fod y data hyn yn dangos cynnydd yn y defnydd dros amser o 3.4% ymysg pob disgybl blwyddyn 7-11 yn 2017 a 2019 i 5.4% yn 2021. Er nad yw'r mwyafrif o ddysgwyr yn defnyddio fêps, mae'r gyfran gynyddol a'r nifer absoliwt sy'n fepio o leiaf yn wythnosol (tua 7,200, ar sail nifer y disgyblion a adroddwyd ar gyfer y flwyddyn honno[21]) yn peri pryder. Nodwyd ei bod yn anodd dehongli tuedd ar sail tri phwynt data ac y dylai dadansoddi'r defnydd o fêps yn y gyfres nesaf o ddata'r Rhwydwaith yn 2024 fod yn flaenoriaeth.

Nododd y Grŵp hefyd fod cyfradd sylweddol uwch o ferched yn fepio o gymharu â bechgyn, bod y cyfraddau fepio yn cynyddu mewn grwpiau oedran uwch a bod fepio yn cael ei adrodd yn fwy aml na smygu. Nodwyd bod y dystiolaeth mewn perthynas â'r rheini sy'n 17-18 oed yn brin, ond y consensws ymysg y rheini sy'n ymgysylltu â'r grwpiau oedran hynny oedd bod y cyfraddau fepio yn uwch, ac o bosibl yn sylweddol uwch. Roedd consensws ei bod yn anodd dadansoddi'r tueddiadau mewn perthynas â'r defnydd o fêps a thybaco. Er bod y cyfraddau smygu ymysg y disgyblion ym Mlwyddyn 11 wedi gostwng ychydig, sef 1.5 pwynt canran, rhwng 2017 a 2021, gwnaeth y gyfran o'r grŵp blwyddyn hwn sy'n fepio ddyblu dros yr un cyfnod, gan gynyddu 7 pwynt canran. Nodwyd bod defnydd deuol a'r defnydd o fêps yn unig wedi cynyddu'n sylweddol rhwng y dyddiadau hynny. Fodd bynnag, dim ond tystiolaeth gyfyngedig oedd ar gael ynghylch unrhyw dueddiadau ar draws y tair blynedd y mae data ar gael ar eu cyfer. Cydnabyddir bod fêps tafladwy wedi prysur ddod yn ddyfais a ffafrir gan blant a phobl ifanc ac mae'r cynnydd yng nghyffredinrwydd fepio yn y grŵp hwn yn cyd-fynd â'r cynnydd mawr yng nghyfran defnyddwyr y dyfeisiau hyn.

Cymharwyd y canfyddiadau epidemiolegol â'r data ar fepio a adroddwyd ar gyfer yr Alban[22,23] a Lloegr[24] lle y bônt ar gael. Roedd y cyffredinrwydd a'r patrymau yn debyg, er ei bod yn ymddangos bod y cyfraddau yng Nghymru yn uwch ar gyfer dysgwyr blwyddyn 11 yn yr arolygon mwyaf diweddar.

3.2.2 Yr effeithiau iechyd sy'n gysylltiedig â fepio

Nododd y Grŵp ddau gategori pryder mewn perthynas â fepio ymysg plant a phobl ifanc: dibyniaeth ar nicotin a fepio fel achos posibl clefydau. Fêps, nicotin a dibyniaeth.

- Y pryder mwyaf cyffredin a nodwyd gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc ac a nodwyd gan aelodau'r Grŵp oedd cyffredinrwydd cynyddol y ddibyniaeth ar nicotin a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar iechyd, lles a dysgu. Cyflwynwyd adroddiadau cyson gan staff dysgwyr sy'n ei chael yn anodd cwblhau diwrnod yn yr ysgol, neu gyfnod o amser yn y dosbarth rhwng egwylion hyd yn oed, heb fepio i'r Grŵp gan yr aelodau hynny sy'n gweithio mewn lleoliadau addysgol neu sy'n eu cynrychioli.
- Mae'r dystiolaeth o ymchwiliadau epidemiolegol ymysg Timau Rheoli Ysgolion a phobl ifanc a ddisgrifir yn yr adroddiad hwn yn cefnogi'r canfyddiadau hyn.
- Y brif ffynhonnell o dystiolaeth wedi'i chyhoeddi mewn perthynas â dibyniaeth ar nicotin oedd 'Nicotine vaping in England'[25] sef arolwg cynhwysfawr yn 2022 ar gyfer yr Office of Health Improvement and Disparities:
    - Mae'r astudiaethau ar fepio a dibyniaeth ar nicotin fel arfer yn cymharu fepio â nicotin gyda smygu sigaréts[25]
    - Caiff defnyddio fepiau nicotin ei gysylltu'n gyson â dibyniaeth ond bod fepio 'pwff am bwff' yn ddull llai effeithiol o ddarparu nicotin na smygu o ran yr amser a gymerir i gyrraedd y lefelau nicotin uchaf[25]
    - Roedd 'tystiolaeth gymedrol' bod y risg o ddibyniaeth ar nicotin a'i ddifrifoldeb yn llai nag ar gyfer sigaréts, ond mae asesu fêps mewn perthynas â dibyniaeth ar nicotin yn anodd o gofio'r amrywiaeth o ran mesur ac adrodd rhwng astudiaethau[25].
    - Nododd yr adroddiad hefyd fod ymddygiad fepio o bosibl yn cael ei addasu i wneud iawn am y gwahaniaeth hwn (e.e. pwffio am amser hwy neu yn fwy aml) a bod y lefelau nicotin yn amrywio yn dibynnu ar y ddyfais a'r e-hylif[25]
- Mae arloesi mewn perthynas â dyfeisiau a deunyddiau fepio (e.e. halwynau nicotin) wedi gwella'n gyflym eu heffeithiolrwydd o ran darparu nicotin dros y ddegawd ddiwethaf[26] ac mae'n bosibl y bydd hyn yn parhau i wella wrth i'r farchnad barhau i arloesi.

3.2.2.1 Fepio ac achosi clefydau corfforol

Mae'r adran hon yn ystyried y niwed i iechyd sy'n gysylltiedig â fêps sy'n cydymffurfio â'r rheoliadau presennol. Ewch i adran 3.2.5 i weld y drafodaeth ar fêps nad ydynt yn cydymffurfio.

- Mae tystiolaeth gref a chyson iawn bod fepio gryn dipyn yn llai niweidiol na smygu o ran peri clefydau corfforol.[25]
- Mae'r prif niwed i iechyd yn sgil smygu yn codi oherwydd carsinogenau, cyfansoddion organig anweddol a sylweddau pathogenig eraill mewn mwg nad ydynt yn bresennol mewn fêps neu sy'n bresennol mewn lefelau sy'n cyflwyno risg isel iawn[25]
- Fodd bynnag, mae lefelau absoliwt uwch o fioddangosyddion gwenwynau posibl ymysg fepwyr o gymharu â'r rheini nad ydynt yn fepio yn cadarnhau'r angen i atal plant a phobl ifanc ac oedolion nad ydynt yn smygu rhag dechrau fepio[25]

- Dim ond ers 2020 y mae codio clinigol i gofnodi diagnosis o niwed sy'n gysylltiedig â fepio wedi bod ar gael yng Nghymru. Dangosodd gwaith dadansoddi a ddarparwyd i'r Grŵp gan Dîm Dadansoddi Iechyd Cyhoeddus Cymru bod 'anhwylder sy'n gysylltiedig â fepio' (cod U07.0 ICD10) wedi ei gofnodi fel y prif reswm dros dderbyn pobl i'r ysbyty mewn 14 achos (4 unigolyn o dan 20 oed) ac mewn unrhyw safle diagnostig mewn 50 achos (7 o dan 20 oed) yn 2022. Mae hyn yn nifer fach iawn o gymharu â'r 28,000 o dderbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig â smygu a gofnodwyd ymysg y rheini dros 35 oed yn 2018-19, y flwyddyn y ceir y data mwyaf diweddar ar ei chyfer[27]. Y ffigurau ar gyfer Lloegr ar gyfer 2021-22 oedd 94 o dderbyniadau fel y prif reswm, a 344 mewn unrhyw safle. Mae nifer o achosion proffil uchel o salwch difrifol a marwolaeth sydd wedi'u cysylltu â fepio wedi'u hadrodd, yn benodol y brigiad o achosion o Niwed i'r Ysgyfaint sy'n Gysylltiedig â Defnyddio Fêps yn yr UDA yn 2019[28]. Fodd bynnag, mae'r brigiadau hyn o achosion wedi'u cysylltu fel arfer â halogion penodol, sydd yn aml yn cynnwys cyffuriau anghyfreithlon ac ni chofnodwyd unrhyw achosion yng Nghymru o salwch difrifol sy'n gysylltiedig â fêps sy'n cydymffurfio â'r rheoliadau presennol neu sydd wedi bodloni meini prawf y CDC ar gyfer Niwed i'r Ysgyfaint sy'n Gysylltiedig â Defnyddio Fêps[28]. Felly, nid oedd y Grŵp yn ystyried hyn yn risg ddifrifol ar lefel y boblogaeth.

Yn dilyn adolygiad o'r dystiolaeth hon, cytunodd y Grŵp y dylai'r ffocws fod ar ddibyniaeth ar nicotin. Adlewyrchir hyn yn y diffiniad achos.

3.2.3 Grwpiau ffocws gyda phlant a phobl ifanc

Comisiynwyd Tîm Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru gan y Grŵp i gynnal gwaith ymchwil ansoddol.

3.2.2.2 Dulliau

Gwahoddwyd y cyfranogwyr i gymryd rhan mewn grwpiau ffocws drwy eu hysgol uwchradd (N = 5), coleg addysg bellach (N = 2), neu grŵp gweithgaredd ieuenctid (N = 1). Roedd y gwaith recriwtio'n targedu pobl ifanc 11 - 24 oed, gyda dysgwyr ym Mlynyddoedd 7 - 11 wedi'u cynnwys o ysgolion uwchradd. Roedd y safleoedd yn cynnwys tair ysgol uwchradd sy'n ddarparwyr addysg ddwyieithog, ac un ysgol uwchradd lle'r oedd chwarter y dysgwyr yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim. Roedd gan y rhan fwyaf o'r lleoliadau gynrychiolaeth isel o blith lleiafrifoedd ethnig.

Cynhaliwyd sesiynau'r grwpiau ffocws (N = 11) rhwng mis Gorffennaf a mis Hydref 2023. Trefnwyd bod pob sesiwn yn para awr, gyda thrafodaethau'n cael eu cynnal am hyd at 40 munud. Cynhaliwyd pob un ond un o'r sesiynau ar-lein.

Gan ddefnyddio canllaw cwestiynau rhannol strwythuredig, gofynnwyd i'r cyfranogwyr drafod eu hymwybyddiaeth a'u harsylwadau presennol ynghylch fepio mewn ymateb i gyfres o ddarluniau i sbarduno'r sgwrs (yn cyfleu dyfeisiau fepio gwahanol yn ogystal â sigaréts tybaco).

Anogwyd y cyfranogwyr i ystyried profiadau posibl o fepio mewn mwy o fanylder, ac yn benodol:

- y rhesymau dros fepio
- fepio y tu mewn a'r tu allan i leoliad addysg
- amlder y defnydd ymysg eu grŵp oedran
- effeithiau bioseicogymdeithasol posibl defnydd rheolaidd ar iechyd a lles.

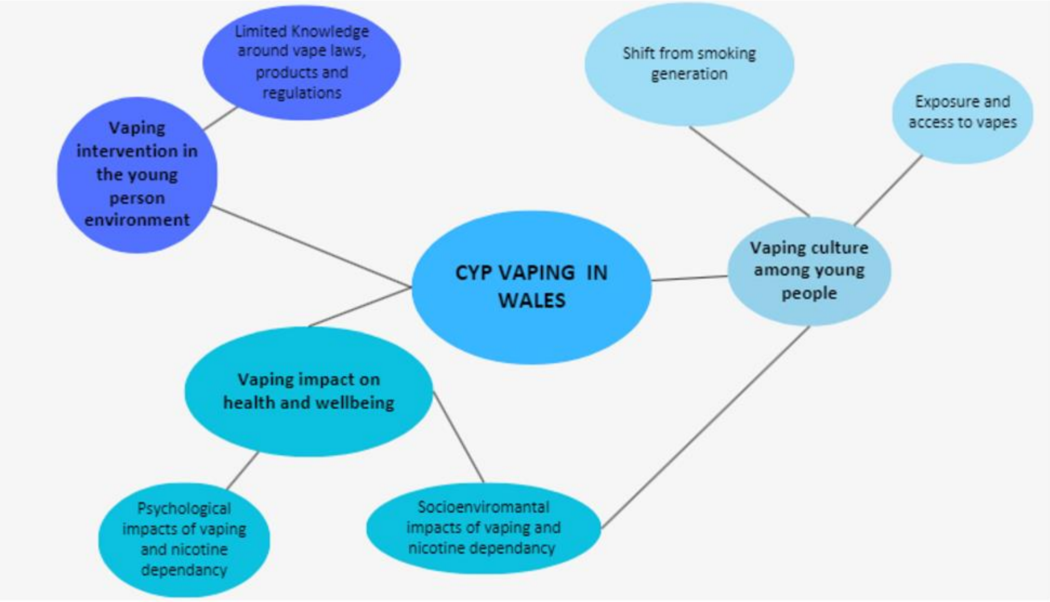
Recordiwyd sain y sesiynau, a chawsant eu trawsgrifio a'u codio ddwywaith, gan ddefnyddio dull dadansoddi thematig atblygol i nodi themâu cyffredin.

3.2.2.3 Canfyddiadau

Roedd y cyfranogwyr (N = 86) yn 11 – 22 oed gydag oedran cymedr o 14.7 ac roedd nifer gyfartal o gyfranogwyr gwryw a benyw. Adroddwyd yr ymddygiad smygu a fepio fel a ganlyn:

- dywedodd 25.5% eu bod wedi trio smygu, ac roeddent oll wedi trio fepio hefyd
- dywedodd 47.7% eu bod wedi trio fepio, gyda chyfranogwyr o Flwyddyn 9 ac uwch yn unig yn dweud eu bod yn fepio

Nodir y themâu allweddol a'r berthynas rhyngddynt yn Ffigur 6.



Ffigur 6: Map o'r cydgysylltiadau rhwng themâu allweddol (print trwm) ac is-themâu, grwpiau ffocws Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru

Bu'r grwpiau ffocws yn trin a thrafod amrywiaeth eang o themâu, a hynny'n ddwfn iawn yn aml. Mae'r hyn a ganlyn yn crynhoi'r prif ganfyddiadau sy'n ymwneud yn fwyaf uniongyrchol â'r cwestiynau a ddiffiniwyd ar gyfer y Grŵp:

Fepio ac iechyd corfforol

- Cydnabu'r cyfranogwyr effeithiau posibl fepio ar iechyd a llesiant
- Gwnaethant nodi'r sgil-effeithiau corfforol sy'n gysylltiedig â defnydd 'bob dydd' posibl a goddefadwy (e.e. peswch, byr o anadl, dolur gwddf), yn ogystal â phryderon mwy difrifol sy'n gysylltiedig â datblygu clefyd yr ysgyfaint (e.e. "ysgyfaint popcorn"[a]), er y credwyd bod y rhain yn brin. Disgrifiodd y cyfranogwyr yr ansicrwydd ynghylch effeithiau iechyd hirdymor fepio

- **Fepio, dibyniaeth, rhoi'r gorau iddi ac iechyd meddwl**
- Roedd hi'n anodd gwahaniaethau rhwng y drafodaeth ar effeithiau posibl fepio ar iechyd meddwl a'r teimladau o ddibyniaeth yn aml

[a] Mae 'ysgyfaint popcorn' (bronciolitis obliterans) yn glefyd yr ysgyfaint sy'n cael ei achosi gan groniad meinwe creithiog yn yr ysgyfaint. Mae'r enw poblogaidd yn tarddu o ddigwyddiadau ymhlith gweithwyr mewn ffatrioedd popcorn a ddaeth i gysylltiad â diacetyl, a ddefnyddiwyd i roi blas. Bu'n anghyfreithlon defnyddio diacetyl fel cynhwysyn mewn e-hylif yn y DU ers 2016 ac nid oes unrhyw achosion o bronciolitis obliterans sy'n gysylltiedig â fepio wedi'u cadarnhau.

- O'u profiadau eu hunain neu arsylwadau o'u cyfoedion, disgrifiodd y cyfranogwyr ddibyniaeth gynyddol ar fepio a oedd yn gysylltiedig â chynnydd mewn defnydd dros amser.
- Nodwyd sawl dangosydd o ddefnydd uchel o nicotin a dibyniaeth bosibl
    - Cyfeiriodd y cyfranogwyr at awydd cryf i fepio ar ôl ymatal, gan gynnwys 'ysfeydd cryf' yn aml, 'crynu', newidiadau mewn archwaeth, a rhuthr o nicotin y tro cyntaf y maent yn ailddechrau fepio (h.y. effeithiau ysgogol nicotin)
    - Roedd hyn yn golygu y byddent weithiau'n colli ffocws ac yn ei chael yn anodd cwblhau gweithgareddau eraill, a allai effeithio ar eu gwaith ysgol a'u presenoldeb yn y dosbarth.
- Cyfeiriwyd at fepio fel rhywbeth sy'n gallu "eich tawelu chi", "helpu gyda straen", rheoleiddio "hwyliau gwael", lleddfu "diflastod" a "rhoi rhywbeth i chi ei wneud".
- Roedd hyn yn aml yn bwnc emosiynol, yn enwedig mewn perthynas â gorbryder. Er y credwyd bod fepio yn helpu pobl ifanc i ymdopi ag emosiynau anodd, dywedodd y cyfranogwyr hefyd eu bod yn teimlo'n annifyr, yn euog ac yn gynhyrfus o ganlyniad i fepio.
- Am y rhesymau hyn, roedd rhai o'r cyfranogwyr yn dymuno rhoi'r gorau iddi neu wedi rhoi'r gorau iddi'n ddiweddar, ond roeddent yn disgrifio hynny fel profiad anodd nad oedd yn para am hir ymysg eu grŵp oedran ar y cyfan.
- Nid oedd y cyfranogwyr a oedd wedi trio fepio yn siŵr sut i roi'r gorau iddi, er y cyfeiriwyd at nifer o strategaethau ac adnoddau posibl. Roedd hyn yn cynnwys gwasanaethau Dim Smygu sy'n rhoi patshys a gwm nicotin. Roedd y cyfranogwyr yn aneglur ynghylch a oedd yr opsiynau hyn ar gael i bobl ifanc o dan 18 oed.
- Awgrymodd y cyfranogwyr strategaethau ychwanegol i atal pobl ifanc rhag dechrau fepio hefyd, a oedd yn ymwneud â chyfyngu eu cysylltiad â dyfeisiau fepio a'r mynediad iddynt.

Cyffredinrwydd ac amlygrwydd canfyddedig fepio

- Roedd consensws cryf bod fepio yn weithgaredd poblogaidd sydd wedi'i normaleiddio ymysg plant a phobl ifanc, ymhlith y rheini sydd wedi defnyddio fêps a'r rheini sydd heb. Roeddent yn credu bod eu cyfoedion yn gweld fepio fel rhywbeth derbyniol ar y cyfan.
- Roedd fepio'n cael ei weld yn fwyaf aml mewn lleoliadau cymdeithasol gweladwy (ond rhai mwy cudd hefyd weithiau). Ymddengys bod yr amgylchedd hwn yn cyfrannu at y teimladau o bwysau gan gyfoedion. Disgrifiodd y cyfranogwyr awydd cryf i "ffitio i mewn" ac i "edrych yn cŵl", ac roeddent yn ei chael hi'n anodd gwrthod cynigion i rannu dyfeisiau.
- Cyfeiriodd y cyfranogwyr yn aml at amlygrwydd fepio, gan nodi'r defnydd cyffredinol o fêps yn gyhoeddus, arddangosfeydd mewn siopau ac sbwriel.
- Ymddengys bod y cyfranogwyr yn ymwybodol o ymgyrchoedd marchnata ar y cyfryngau cymdeithasol, er eu bod hefyd yn cyfeirio at gynnwys personol gan bobl roeddent yn eu hadnabod. Cyfeiriodd rhai cyfranogwyr hefyd at y defnydd o fêps ymysg dylanwadwyr, pobl enwog, a nawdd brandiau.

Ffactorau sy'n cynyddu apêl fepiau i blant a phobl ifanc

- Roedd canfyddiad bod gan gynnyrch fepio apêl gref, yn enwedig gan fod hyn yn gysylltiedig â'r profiad synhwyraidd o fepio (blasau ac arogleuon melys)
- Disgrifiodd y cyfranogwyr ymddangosiad ifanc y dyfeisiau o ran lliwiau a dyluniadau llachar, gan ddweud eu bod yn teimlo bod hyn yn targedu demograffeg graidd pobl ifanc.
- Roedd brandiau tafladwy poblogaidd yn aml yn cael eu henwi yn y cyd-destun hwn, ac yn cael eu cymharu â sigaréts o ran pris (llai drud) a bod yn ddirgel (llai amlwg).

Cael mynediad at ddyfeisiau fepio

- Disgrifiwyd y ffaith ei bod yn eithaf hawdd cael mynediad at ddyfeisiau fepio
- Trafododd y cyfranogwyr y pum prif ffynhonnell ar draws y grwpiau ffocws: cyfoedion yn eu grŵp blwyddyn, cyfoedion/brodyr neu chwiorydd hŷn, aelodau eraill o'r teulu ac oedolion yn y gymuned (gan gynnwys rhieni), siopau cyfleustra lleol, a safleoedd gwerthu ar-lein.
- Nodwyd hefyd yr arfer o rannu a chyfnewid dyfeisiau ymysg pobl ifanc, gyda 'Delwyr Fêps' honedig yn hysbys i unigolion ar draws y grwpiau.

Smygu a fepio

- Er bod y gallu i adnabod cynhyrchion fepio ac smygu yn ymddangos yn debyg ar draws y grwpiau ffocws, roedd sigaréts yn llawer llai deniadol waeth beth fo'r statws fepio
- Roedd tuedd i gysylltu smygu ag effeithiau iechyd negyddol a newidiadau mewn ymddangosiad, blas ac arogl llai dymunol, pecynnau cynhyrchion wedi'u rheoleiddio (e.e. lluniau rhybudd), a mynediad cyfyngedig.
- Roedd canfyddiad hefyd bod smygu yn llawer llai poblogaidd ymysg eu cyfoedion, oherwydd cyfeiriodd y cyfranogwyr at ostyngiad mewn smygu ymysg eu cenhedlaeth. Roedd cynhyrchion tybaco yn cael eu cysylltu â defnyddwyr sy'n oedolion yn bennaf, er bod canfyddiad bod fepio yn disodli smygu ar draws y ddemograffeg.
- Cyfeiriwyd at y posibilrwydd y gallai fepio agor y drws i smygu a sylweddau eraill, yn enwedig o ganlyniad i bwysau cymdeithasol ychwanegol i ffitio i mewn i'r cylchoedd cymdeithasol newydd hyn.
- Roedd hyn yn fwy o bryder mewn perthynas ag alcohol a sylweddau anghyfreithlon (e.e. canabis), tra bo smygu'n tueddu i gael ei gysylltu â defnydd mwy achlysurol i gymryd lle fepio.

Fêps a'r gyfraith

- Er bod gan y cyfranogwyr ymwybyddiaeth gref o'r mathau o ddyfeisiau y mae pobl ifanc yn eu defnyddio, roeddent yn llai sicr ynghylch y gwahaniaethau rhwng defnydd 'cyfreithlon' ac 'anghyfreithlon'. Roedd hyn yn cynnwys trafodaeth am bolisïau cyhoeddus 'dim fepio', oedran cyfreithlon eu defnyddio a'u gwerthu, a'r rheoliadau ar gyfer y cynnwys nicotin a chapasiti dyfeisiau.

Bydd adroddiad llawn ar y gwaith ymchwil ansoddol a wnaed i gefnogi'r Grŵp yn cael ei gyhoeddi ar wahân. Mae crynodeb manylach o'r gwaith a'r canlyniadau wedi'i gyflwyno yn Atodiad 4.

3.2.4 Arolygon ysgolion y Grŵp

Cytunodd y Grŵp bod angen casglu tystiolaeth ar y sefyllfa bresennol gan reolwyr ysgolion a dysgwyr. Datblygwyd holiaduron ar gyfer Uwch Dimau Rheoli a disgyblion Blwyddyn 7 a Blwyddyn 10. Dewiswyd y blynyddoedd hyn er mwyn deall y tueddiadau mewn grwpiau oedran gwahanol, gan gydnabod bod dysgwyr sy'n sefyll eu TGAU neu Safon Uwch yn annhebygol o fod ar gael ar yr adeg hon o'r flwyddyn ysgol.

Cafodd holiaduron eu lanlwytho i Ffurflen Microsoft ac anfonwyd e-bost at 194 o ysgolion uwchradd prif ffrwd (allan o 205 yng Nghymru) ar 14 Gorffennaf yn gofyn am gymorth i weinyddu / cwblhau'r arolygon, gan ddefnyddio rhestr o gyfeiriadau a gynhelir gan Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru. Derbyniodd yr holl ysgolion ddolen i'r Arolwg Uwch Dimau Rheoli. Anfonwyd dolen i'r arolwg ar gyfer dysgwyr mewn e-bost at yr ysgolion a ymatebodd i'r e-bost gwreiddiol,

ynghyd â Thaflen Gwybodaeth i Gyfranogwyr a phrotocol optio allan ar gyfer rhieni. Y dyddiad olaf ar gyfer ei gwblhau oedd 21 Gorffennaf.

3.2.2.4 Arolwg Uwch Dimau Rheoli Ysgolion

Ymatebodd cyfanswm o 33 o ysgolion (17% o'r rheini a wahoddwyd i gymryd rhan) o 18 o'r 22 o awdurdodau lleol yng Nghymru i'r Arolwg Uwch Dimau Rheoli

- **Cyffredinrwydd canfyddedig a phryderon**
    - Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr bod y defnydd o fêps wedi dod yn fater o bryder am y tro cyntaf naill ai **dwy flynedd yn ôl (38%)** neu **flwyddyn yn ôl (34%)**
    - Ni wnaeth unrhyw un ddewis yr opsiwn 'Nid oes unrhyw broblem o ran fepio wedi'i nodi'
    - Dywedodd **78% o'r ymatebwyr** bod y defnydd o fêps ymysg y disgyblion yn eu hysgol wedi **cynyddu'n sylweddol** ers i'r defnydd o fêps ddod yn fater o bryder am y tro cyntaf, a dywedodd **82%** ohonynt ei fod wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod y flwyddyn academaidd ddiwethaf (2022-23)
- **Rheoli fepio yn yr ysgol**
    - Dywedodd **88% o'r ymatebwyr** fod yr angen i fonitro ardaloedd penodol ar gyfer fepio (e.e. toiledau) naill ai yn un o'r problemau mwyaf neu'n broblem ddifrifol yn eu hysgol.
    - Dywedodd **29% fod gwaharddiadau ysgol** yn ymwneud â fepio wedi cynyddu'n sylweddol yn y flwyddyn academaidd ddiwethaf.
    - Dywedodd y mwyafrif bod gan eu hysgol **addysg am fêps** (91%), **polisi dim fepio** (88%), **llwybr camau disgyblu ar gyfer fepio** (72%) a **chymorth drwy gefnogaeth gymdeithasol bresennol yr ysgol** (69%). Mae gan leiafrif ohonynt **arwyddion 'dim fepio'** wrth neu ger prif fynedfeydd yr ysgol (34%), **cymorth ymddygiadol arbenigol i'r rhai sy'n fepio** (31%) a **synwyryddion fepio** (9%)
- **Canfyddiadau ynghylch dysgwyr sy'n fepio**
    - **Dywedodd dwy ran o dair o'r ymatebwyr** fod y disgyblion sy'n fepio **bob amser neu'n aml yn debygol** o fod yn unigolion sy'n ddylanwadol ymhlith eu cyfoedion, tra bod mwy na'u hanner wedi dweud bod y disgyblion sy'n fepio yn debygol o fod â phroblemau disgyblu neu ymddygiad nad ydynt yn gysylltiedig â sylweddau bob amser neu'n aml.
    - Dywedodd **25% ohonynt fod y disgyblion sy'n fepio** yn debygol o fod â hanes o smygu **bob amser neu'n aml**

Nododd y Grŵp, er bod y gyfradd ymateb yn isel mewn perthynas â chyfanswm yr ysgolion yng Nghymru, roedd yr ymatebion yn gyson â'r pryderon a godwyd gan yr addysgwyr mewn cyd-destunau eraill.

3.2.2.5 Arolygon Dysgwyr

Dosbarthodd pum ysgol yr arolwg i ddisgyblion Blwyddyn 7 a Blwyddyn 10:

- 347 o ymatebwyr o Flwyddyn 7
    - dywedodd 5% ohonynt eu bod wedi trio fepio unwaith

- dywedodd 2% ohonynt eu bod wedi trio fepio fwy nag unwaith, a dywedodd pob un ohonynt eu bod yn defnyddio dyfais dafladwy ar hyn o bryd a'r tro cyntaf iddynt roi tro ar fepio.
    - dywedodd 31% ohonynt eu bod wedi cael cynnig fêp gan rywun tua'r un oedran â nhw (gan gynnwys cymryd pwff ar un maent yn ei ddefnyddio), gyda 16% ohonynt yn dweud bod hyn yn digwydd yn wythnosol o leiaf
    - dywedodd 68% ohonynt eu bod wedi gweld pobl eu hoedran nhw yn defnyddio fêps y tu allan i oriau ysgol, a dywedodd 48% ohonynt eu bod wedi gweld pobl eu hoedran nhw yn defnyddio fêps yn ystod oriau ysgol.
- 241 o ymatebwyr o Flwyddyn 10
    - dywedodd 27% ohonynt eu bod wedi trio fepio unwaith
    - dywedodd 17% ohonynt eu bod wedi trio fepio fwy nag unwaith
    - dywedodd 52% ohonynt eu bod wedi cael cynnig fêp gan rywun tua'r un oedran â nhw (gan gynnwys cymryd pwff ar un maent yn ei ddefnyddio), gyda 32% ohonynt yn dweud bod hyn yn digwydd yn wythnosol o leiaf.
    - dywedodd 77% ohonynt eu bod wedi gweld pobl eu hoedran nhw yn defnyddio fêps y tu allan i oriau ysgol, a dywedodd 68% ohonynt eu bod wedi gweld pobl eu hoedran nhw yn defnyddio fêps yn ystod oriau ysgol.
        - O'r rheini a oedd wedi fepio fwy nag unwaith (n=29):
            - dywedodd 95% ohonynt eu bod wedi defnyddio dyfais dafladwy a dywedodd 86% ohonynt eu bod yn defnyddio dyfais dafladwy ar hyn o bryd
            - dywedodd 76% ohonynt eu bod yn fepio bob diwrnod a nododd 17% arall eu bod yn fepio'n wythnosol o leiaf.
            - dywedodd 46% ohonynt eu bod wedi defnyddio fêp am y tro cyntaf ym Mlwyddyn 10 a 29% ohonynt ym Mlwyddyn 9.
        - O'r rheini sy'n fepio bob dydd (n=21):
            - dywedodd 62% ohonynt eu bod yn fepio 30 gwaith a mwy y diwrnod, gyda digwyddiad yn cael ei nodweddu fel un sy'n para tua 10 munud neu 15 pwff, y gellir ei gymharu â'r amser/nifer y pwffiadau sydd ei angen i smygu sigarét.
            - cafodd 48% eu dosbarthu fel unigolion sydd â dibyniaeth gymedrol ac roedd gan 19% ddibyniaeth gref, gan ddefnyddio prawf Fagerström o ddibyniaeth ar e-sigaréts[29]

Roedd gan un ysgol gyfradd ymateb arbennig o uchel (Blwyddyn 7, n=167, cyfradd ymateb amcangyfrifiedig o 90%; Blwyddyn 10, n=124; cyfradd ymateb amcangyfrifiedig o 80-89%). Mae'n bosibl y bydd y ffigurau o'r ysgol hon yn rhoi persbectif arall ar y tueddiadau fepio presennol ymysg y boblogaeth hon:

- 167 o ymatebwyr o Flwyddyn 7
    - dywedodd 9% ohonynt eu bod wedi trio fepio unwaith
    - dywedodd 5% ohonynt eu bod wedi trio fepio fwy nag unwaith, a dywedodd pob un ohonynt eu bod yn defnyddio dyfais dafladwy ar hyn o bryd a'r tro cyntaf iddynt roi tro ar fepio.
    - O'r rheini a ddywedodd eu bod yn defnyddio fêp ar hyn o bryd, dywedodd 75% ohonynt eu bod yn ei ddefnyddio'n wythnosol o leiaf, ond ni ddywedodd yr un ohonynt eu bod yn defnyddio un bob dydd

    - dywedodd 39% ohonynt eu bod wedi cael cynnig fêp gan rywun tua'r un oedran â nhw (gan gynnwys cymryd pwff ar un maent yn ei ddefnyddio), gyda 25% ohonynt yn dweud bod hyn yn digwydd yn wythnosol o leiaf
- 124 o ymatebwyr o Flwyddyn 10
    - dywedodd 31% ohonynt eu bod wedi trio fepio unwaith
    - dywedodd 21% ohonynt eu bod wedi trio fepio fwy nag unwaith
    - O'r rheini a ddywedodd eu bod wedi fepio mwy nag unwaith, dywedodd 45% eu bod wedi defnyddio fêp am y tro cyntaf ym Mlwyddyn 9 a dywedodd 32% arall eu bod wedi defnyddio un am y tro cyntaf ym Mlwyddyn 8
    - dywedodd 47% ohonynt eu bod wedi cael cynnig fêp gan rywun tua'r un oedran â nhw (gan gynnwys cymryd pwff ar un maent yn ei ddefnyddio), gyda 28% ohonynt yn dweud bod hyn yn digwydd yn wythnosol o leiaf
    - O'r rheini a oedd wedi fepio fwy nag unwaith (n=21):
        - dywedodd pob un ohonynt eu bod wedi defnyddio dyfais dafladwy a dywedodd 91% eu bod yn defnyddio dyfais dafladwy ar hyn o bryd
        - dywedodd 80% ohonynt eu bod yn fepio bob dydd ac roedd 13% arall yn fepio yn wythnosol o leiaf
        - dywedodd 45% ohonynt eu bod wedi defnyddio fêp am y tro cyntaf ym Mlwyddyn 10 a 32% ym Mlwyddyn 9
    - O'r rheini sy'n fepio bob dydd (n=12):
        - dywedodd 58% ohonynt eu bod yn fepio 30 gwaith a mwy y diwrnod, gyda digwyddiad yn cael ei nodweddu fel un sy'n para tua 10 munud neu 15 pwff, y gellir ei gymharu â'r amser/nifer y pwffiadau mae'n ei gymryd i smygu sigarét.
        - cafodd 50% eu dosbarthu fel unigolion sydd â dibyniaeth gymedrol ac roedd gan 17% ddibyniaeth gref, gan ddefnyddio prawf Fagerström o ddibyniaeth ar e-sigaréts

Er bod nifer cyffredinol yr ymatebion yn isel yng nghyd-destun poblogaeth gyfan yr ysgolion hyn, mae hyn yn awgrymu bod cyfran y rheini yn y blynyddoedd hŷn sy'n fepio'n rheolaidd ar hyn o bryd ychydig yn uwch na'r hyn a adroddwyd yn y data gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn 2021. Er nad yw nifer y disgyblion ym Mlwyddyn 10 sy'n dweud eu bod wedi rhoi tro ar fepio yn wahanol iawn i ddata'r Rhwydwaith yn 2021, mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu bod cyfradd y rheini sy'n newid o arbrofi i ddefnydd rheolaidd yn uwch o bosibl, a Blynyddoedd 8 a 9 (12-14 oed) yw'r pwynt mwyaf cyffredin y bydd pobl ifanc yn dechrau fepio. Mae'n ymddangos bod gan y bobl ifanc a ymatebodd i'r arolwg y canfyddiad bod y defnydd o fêps yn rhywbeth cyffredin ymysg eu grŵp oedran ac yn rhywbeth sydd ar gael yn gyffredin i'r grŵp oedran, a hyd yn oed yn iau na hynny.

3.2.5 Fêps nad ydynt yn cydymffurfio

Cafwyd trafodaeth sylweddol o fewn y Grŵp am fêps nad ydynt yn cydymffurfio[b] (h.y. y rheini nad ydynt yn cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth a'r rheoliadau presennol). Roedd dau gwestiwn yr oedd y Grŵp am geisio tystiolaeth ar eu cyfer:

---

[b] Defnyddir y termau 'fêp anghyfreithlon' yn aml mewn adroddiadau. Gall dyfeisiau a deunyddiau fepio fod yn 'anghyfreithlon' mewn nifer o ffyrdd. Er enghraifft, mae gwerthu fêp i unrhyw un o dan 18 oed yn weithred anghyfreithlon. Rydym wedi defnyddio'r term 'nad ydynt yn cydymffurfio' i egluro ein bod yn cyfeirio yma at fêps nad ydynt yn cydymffurfio â'r safonau a'r rheoliadau ar gynhyrchion presennol ac felly gallant gyflwyno risgiau ychwanegol i iechyd

- Beth yw cyffredinrwydd fepio gan ddefnyddio dyfeisiau nad ydynt yn cydymffurfio ymysg plant a phobl ifanc?
- Pa niwed sy'n gysylltiedig â dyfeisiau o'r fath?

3.2.2.6 Cyffredinrwydd fêps nad ydynt yn cydymffurfio

Nodwyd nad oes unrhyw ffynonellau a all ddarparu amcangyfrif cadarn o'r defnydd o ddyfeisiau nad ydynt yn cydymffurfio ymysg plant a phobl ifanc. Mae'r timau Safonau Masnach yn cofnodi mesurau fel nifer y fêps nad ydynt yn cydymffurfio maent yn cymryd meddiant ohonynt. Fodd bynnag, mae gweithgarwch gorfodi yn seiliedig ar gudd-wybodaeth ac ni ellir ei ystyried yn ddata gwyliadwriaeth.

Darparodd Safonau Masnach Cymru dystiolaeth i'r Grŵp, gan gynnwys:

- Ledled Cymru yn 2022-23, gwnaeth 67 o 297 (23%) ymgais gan bobl ifanc i brynu fêps sy'n cynnwys nicotin arwain at werthiant.
- Yn 2022-23, fe wnaeth Safonau Masnach Cymru ledled 17 ardal awdurdod lleol yng Nghymru gymryd meddiant o 257,944 o unedau o fêps tafladwy nad ydynt yn cydymffurfio
- Mewn un ardal awdurdod lleol yn 2022-23, gwnaeth 14 o 37 (38%) ymgais prawf i brynu fêp arwain at werthu fêp nad yw'n cydymffurfio
- Mae tystiolaeth anecdotaidd yn awgrymu nad yw manwerthwyr yn ystyried bod gwerthu cynnyrch mewnanadlu nicotin i bobl dan oed mor ddifrifol â gwerthu alcohol neu dybaco i bobl dan oed
- Mae tystiolaeth bod fêps anghyfreithlon yn cael eu cuddio ar eiddo yn yr un modd â thybaco anghyfreithlon, neu fod ceir cuddio, rhedwyr ac eiddo gerllaw yn cael eu defnyddio i'w storio
- Mae defnyddio siopau 'dros dro' a'r cyfryngau cymdeithasol i werthu dyfeisiau yn creu problemau o ran olrhain cynnyrch a phobl
- Mae natur, maint a chyflymder y twf a'r arloesedd yn y farchnad oll yn peri pryder

Gall unigolion roi gwybod am achosion o werthu tybaco neu fêps yn anghyfreithlon yng Nghymru ar y wefan 'Dim esgus. Byth'[c].

- Ar gyfer y 12 mis hyd at fis Medi 2023, cafwyd 297 adroddiad o weithgarwch gwerthu fêps neu dybaco yn anghyfreithlon yng Nghymru, gyda 203 yn ymwneud â thybaco a 164 yn ymwneud â fêps. Nid yw'n glir pa gyfran o'r adroddiadau hyn sy'n cyfeirio'n benodol at fêps nad ydynt yn cydymffurfio

3.2.2.7 Y niwed sy'n gysylltiedig â fêps nad ydynt yn cydymffurfio

Amlygwyd sawl math gwahanol o niwed sy'n gysylltiedig â fêps nad ydynt yn cydymffurfio gan y cynrychiolydd Safonau Masnach ac aelodau eraill o'r Grŵp, gan gynnwys:

- Cynhyrchion sydd â chapasiti e-hylif mawr, sydd o bosibl yn annog lefelau uwch o fepio
- Cynhyrchion sydd â chrynodiad uchel o nicotin, a'r risg o gynnydd mewn defnydd a dibyniaeth
- Dyfeisiau a allai orboethi neu fynd ar dân gan beri anaf

Noder, er y bu adroddiadau bod pobl ifanc wedi bod angen triniaeth ar ôl defnyddio fêps sy'n cynnwys cyffuriau anghyfreithlon, credir bod yr holl achosion a nodwyd yn ymwneud ag unigolion yn defnyddio fêps yr oeddent wedi eu cael yn y gred eu bod yn cynnwys cyffuriau anghyfreithlon. Yn

[c] https://noifs-nobutts.co.uk/cy/

dilyn hyn, mae gwasanaeth Cyffuriau Newydd ac Adnabod Sylweddau Newydd Cymru wedi rhannu data sy'n nodi bod yr holl fêps a oedd yn cynnwys cyffuriau anghyfreithlon wedi'u prynu gyda'r bwriad o gael gafael ar y sylweddau hyn.

Prif bryder y Grŵp mewn perthynas â'r boblogaeth hon oedd rôl fêps nad ydynt yn cydymffurfio mewn cynyddu'r ddibyniaeth ar nicotin a'r niwed cysylltiedig ymysg plant a phobl ifanc.

3.2.6 Cyffredinrwydd fepio ymysg oedolion

Cytunodd y Grŵp fod y cyfraddau fepio ymysg oedolion yng Nghymru yn berthnasol, yn enwedig o gofio bod amlygrwydd fepio yn debygol o fod yn ffactor o ran ei normaleiddio fel ymddygiad, a gallai'r cyfraddau fepio ymysg oedolion iau daflu goleuni ar fepio ymysg plant a phobl ifanc.

Adroddodd Arolwg Cenedlaethol Cymru[30] fod 8.2% o oedolion (16 oed a hŷn) yn defnyddio fêp ar hyn o bryd yn 2022-23 o gymharu â 12.6% a ddywedodd eu bod yn smygu.

Dangosodd y dystiolaeth o'r arolwg mwyaf diweddar o'r boblogaeth a gyflwynwyd i'r Grŵp fod y lefelau uchaf o fepio a'r cynnydd mwyaf ymysg y rheini sydd mewn grwpiau oedran oedolion iau gyda 23.3% (Cyfwng Hyder o 95%: 21.1-25.5%) o bobl 16-24 oed yn defnyddio rhyw fath o fêp a 14.4% (Cyfwng Hyder: 12.6-16.2%) yn defnyddio dyfais dafladwy yn 2023. Adroddwyd bod y cyfraddau fepio ymysg oedolion yn is ar draws yr holl oedolion yng Nghymru (8%, Cyfwng Hyder: 6.6-9.4%, sy'n gyson ag Arolwg Cenedlaethol Cymru) o gymharu â Lloegr (11.8%, Cyfwng Hyder: 12.6-16.2%)[31, d]. Mae'r cyfraddau smygu yng Nghymru a Lloegr yn dangos mwy o debygrwydd rhwng y grwpiau oedran, ac mae gan y rheini sy'n 18-24 oed fel arfer y cyfraddau isaf ymysg y grwpiau oedran oedolion sy'n gweithio.

3.2.7 Niwed amgylcheddol

Nododd cynrychiolwyr o adran Iechyd Amgylcheddol Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r rheini sy'n gweithio ym meysydd polisi perthnasol Llywodraeth Cymru fod pryderon yng Nghymru ynghylch faint o sbwriel a gynhyrchir a'r niwed amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chydrannau'r sbwriel hwnnw, yn enwedig batris lithiwm. Er nad oedd adolygiad ffurfiol o'r dystiolaeth ar yr effeithiau amgylcheddol ar gael, roedd aelodau'r Grŵp yn gallu darparu ychydig o dystiolaeth berthnasol gyfyngedig ar y pwnc hwn, gan gynnwys adroddiadau yn cwmpasu'r Alban a'r DU yn ei chyfanrwydd.

- Yng Nghymru, asesir bod fêps wedi cyfrannu at gynnydd mewn sbwriel ar y stryd, gyda sbwriel fêps yn bresennol ar hyd at 6% o'r strydoedd mewn rhai ardaloedd[32]
- Amcangyfrifodd y dystiolaeth o arolwg o'r boblogaeth ar lefel y DU fod 14 miliwn o fêps tafladwy yn cael eu prynu bob mis gyda 50% ohonynt yn cael eu rhoi mewn biniau gwastraff cyffredinol[33]
- Mae perygl y gall batris lithiwm o'r fêps sy'n cael eu prosesu mewn gwastraff cyffredinol beri anafiadau, tanau a niwed i gerbydau
- Nodwyd pryderon ynghylch anawsterau o ran ailgylchu'r cynhyrchion hyn, o gofio eu bod yn cynnwys nifer o rannau gwahanol, gan gynnwys cydrannau trydanol, a'u bod yn cael eu gwaredu mewn niferoedd uchel, yn aml yn y gwastraff cyffredinol
- Amcangyfrifir bod dyfais dafladwy 30g yn cynhyrchu ychydig dros 150g o CO_2e ac mae'r pecynnau cysylltiedig i gyfrif am 12g arall o CO_2e[34]

---

[d] Noder, rhannwyd y papur hwn gyda'r Grŵp ym mis Tachwedd 2023 fel argraffiad cyn cyhoeddi, ond mae'r cyfeiriad at y fersiwn derfynol a gafodd ei chyhoeddi ym mis Ionawr 24. Roedd y canlyniadau a'r dadansoddiad a drafodwyd gan y Grŵp yr un fath yn union yn y ddwy fersiwn.

- Amcangyfrifwyd mai pwysau'r pecynnau a'r deunyddiau sy'n gysylltiedig â'r defnydd o fêps tafladwy yn yr Alban yw 800-1000 tunnell y flwyddyn ac amcangyfrifir y bydd yn cynyddu i 1,900-2,500 tunnell erbyn 2027[34]
- Mae'r awdurdodau lleol yng Nghymru yn adrodd bod problemau o ran rheoli gwaredu fêps

Cydnabu'r Grŵp bod dyfeisiau fepio, a dyfeisiau tafladwy yn arbennig, yn cael effaith niweidiol ar yr amgylchedd yng Nghymru a bod yr heriau yn debygol o gynyddu os na fydd camau'n cael eu cymryd.

3.3 Canlyniadau ymchwiliadau

Yn dilyn adolygiad o'r dystiolaeth a ddisgrifir yn Adran 3 a chan ddefnyddio'r broses a nodir yn Adran 3.2, cytunodd y Grŵp ar gyfres o ddatganiadau tystiolaeth ar 28 Medi. Mae'r datganiadau wedi'u nodi yn Nhabl 2 isod.

Tabl 2: Fepio ymysg plant a phobl ifanc yng Nghymru: datganiadau tystiolaeth y cytunodd y Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad arnynt

Er nad yw'r mwyafrif helaeth o blant a phobl ifanc yng Nghymru yn fepio, bu cynnydd sylweddol mewn fepio ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf, yn enwedig ers 2019. Mae cyfraddau defnyddio fêps ymhlith merched wedi codi'n arbennig o gyflym ac mae'r cyfraddau bellach yn sylweddol uwch nag ymhlith bechgyn, ar ôl bod yn is yn 2017.
Mae cyfran gynyddol o blant a phobl ifanc yn fepio bob dydd ac yn dweud eu bod yn ddibynnol ar nicotin. Ceir graddiant oedran clir, ac mae fepio dyddiol yn fwy cyffredin mewn grwpiau oedran hŷn. Ceir tystiolaeth o nifer o ffynonellau sy'n dangos bod fepio yn amharu ar addysg a lles cyfran o bobl ifanc. Yn arbennig, mae nifer cynyddol o blant yn profi dibyniaeth ar lefel sy'n ei gwneud yn anodd iddynt oroesi drwy'r dydd yn yr ysgol heb fepio ar eiddo'r ysgol. Mae athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio gyda phobl ifanc hefyd yn adrodd bod cynnydd o ran amhariadau ac anghenion cymorth yn ogystal â heriau o ran rheoli niferoedd y dyfeisiau tafladwy sy'n cael eu gwaredu.
Mae'r cynnydd mewn fepio rheolaidd mewn blynyddoedd diweddar wedi'i sbarduno gan gynnydd mewn fepio ymysg plant a phobl ifanc nad ydynt yn smygwyr rheolaidd ac nad ydynt erioed wedi smygu'n rheolaidd. Bu cynnydd amlwg hefyd yn nifer y plant a phobl ifanc sy'n smygu ac yn fepio. Mae'r patrymau ar gyfer fepio yn 2021 yn wahanol iawn i'r rheini mewn blynyddoedd cynharach a'r patrymau smygu presennol hefyd.
Mae'r cynnydd mewn fepio yn cyd-daro â'r cynnydd yn y fêps tafladwy sydd ar gael yn y farchnad. Mae fêps tafladwy wedi prysur ddod yn ddewis cyntaf ar gyfer fepio ymysg plant a phobl ifanc ac mae'r mwyafrif o'r rheini nad ydynt erioed wedi smygu sy'n dechrau fepio yn defnyddio dyfeisiau tafladwy. Mae'r dyfeisiau hyn yn cael eu marchnata mewn ffyrdd sy'n apelio at blant a phobl ifanc o ran dyluniad y cynhyrchion, blas y deunyddiau, y pecynnau, y brandio a'r arddangosfeydd mewn mannau gwerthu.

Mae pa mor hawdd yw cael gafael ar ddyfeisiau fepio tafladwy, a’r ffordd y cânt eu marchnata, yn sbardun pwysig ar gyfer y cynnydd mewn fepio ymysg plant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae’r dyfeisiau wedi datblygu mewn blynyddoedd diweddar i ddarparu nicotin yn fwy effeithiol hefyd ac mae’n debygol bod hyn yn cynyddu’r posibilrwydd o ddibyniaeth ymysg defnyddwyr.
Mae mwy a mwy o blant a phobl ifanc a’r rheini sy’n gweithio gyda nhw yn dweud bod fepio yn cael ei normaleiddio ymysg pobl ifanc o dan 18 oed yng Nghymru. Mae nifer o bobl ifanc sy’n fepio yn gwneud hynny mewn grwpiau o gyfoedion fel gweithgaredd cymdeithasol. Mae gan blant a phobl ifanc ganfyddiad yn aml bod fepio yn fwy cyffredin ymysg eu grŵp o gyfoedion nag y mae’r dystiolaeth yn ei awgrymu.
Amlygwyd siopau cyfleustra fel ffynhonnell allweddol ar gyfer fêps ar gyfer plant a phobl ifanc, ac mae rhwydweithiau cyflenwi anffurfiol ymysg cyfoedion hefyd yn bwysig.
Mae’r trefniadau deddfwriaethol a rheoleiddiol presennol yng Nghymru yn annigonol o ran atal dyfeisiau fepio rhag bod ar gael i blant a phobl ifanc yng Nghymru.
Mae’r dystiolaeth gyfyngedig sydd ar gael ar yr effeithiau amgylcheddol yn awgrymu’n gryf bod sbwriel sy’n gysylltiedig â fêps yn broblem sylweddol a bod cynyddu’r gallu i ailgylchu a/neu gael gwared ar fêps mewn ffordd ddiogel ar raddfa fwy yn heriol ar hyn o bryd oherwydd y diffyg seilwaith a’r gallu i orfodi rheoliadau.
Mae gwerthu fêps yn anghyfreithlon ar raddfa fawr i’r rheini sydd o dan 18 oed yn hwyluso’r cynnydd mewn fêps mewn blynyddoedd diweddar. Mae fêps anghyfreithlon (h.y. y rheini nad ydynt yn cydymffurfio â deddfwriaeth) yn peri risgiau ychwanegol i iechyd o gymharu â fêps sy’n cydymffurfio, gan gynnwys lefelau nicotin uwch a sylweddau niweidiol nad ydynt yn bresennol mewn fêps cyfreithlon. Mae’n bosib eu bod hefyd ar gael yn rhatach na fêps sy’n cydymffurfio â deddfwriaeth.

4 Mesurau rheoli

Ystyriodd y Grŵp ddau gategori eang o fesurau rheoli: cymorth ar gyfer pobl ifanc sy'n fepio, gan gynnwys mesurau ar gyfer rhoi'r gorau iddi a pholisïau i gyfyngu ar amlygrwydd fepio, ei apêl a pha mor hawdd yw hi i blant a phobl ifanc gael gafael ar fêps.

4.1 Canllawiau ar Fepio ar gyfer Ysgolion

Comisiynwyd Iechyd Cyhoeddus Cymru gan Lywodraeth Cymru i lunio canllawiau ar fepio ymysg plant a phobl ifanc ar gyfer ysgolion. Er nad oedd hyn yn rhan o'r gwaith a gynlluniwyd ar gyfer y Grŵp, gofynnwyd iddo ddarparu sylwadau arbenigol ar y canllawiau drafft ac i rannu'r canllawiau a gyhoeddwyd ar draws ei rwydweithiau. Cyhoeddwyd y canllawiau yn Gymraeg[e] a Saesneg[f] ar 20 Medi 2023.

4.2 Cymorth ar gyfer pobl ifanc: grŵp gorchwyl a gorffen

4.2.1 Amcanion a strwythur

Sefydlodd y Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad Grŵp Gorchwyl a Gorffen i:

- Adolygu'r dystiolaeth a gasglwyd ar ymyriadau a'r arferion gorau ar gyfer cefnogi fepwyr ifanc sy'n dymuno rhoi'r gorau iddi
- Casglu profiadau gwasanaethau lleol o ran cefnogi fepwyr ifanc
- Cytuno ar 'arferion gorau' ar gyfer gwasanaethau lleol sy'n ceisio cefnogi plant a phobl ifanc yng Nghymru sy'n fepio ac sy'n dymuno rhoi'r gorau iddi.

Roedd y Grŵp yn cynnwys cynrychiolwyr o'r sector addysg, gwasanaethau pobl ifanc, nyrsys ysgol, fferylliaeth ac iechyd cyhoeddus a chyfarfu bedair gwaith rhwng mis Awst a mis Medi 2023.

4.2.2 Arolwg o'r dystiolaeth

Nododd adolygiad systematig o'r dystiolaeth a gyhoeddwyd ar ymyriadau i gefnogi plant a phobl ifanc dri phapur, oll o'r UDA ac yn adrodd ar ymyriadau digidol. Er bod gwerth cyfyngedig i'r dystiolaeth hon o ran datblygu ymyriadau y gellid eu rhoi ar waith o fewn yr amserlenni y mae'r Grŵp yn canolbwyntio arnynt, mae'n bosibl y gallai bod gwerth i ymyriadau digidol, a negeseuon SMS yn arbennig, i'w datblygu yn y tymor hwy.

Cytunodd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar nifer o bwyntiau allweddol a nodwyd o fewn y canllawiau ac roedd nodiadau ymarfer yn berthnasol o ran darparu cefnogaeth i blant a phobl ifanc yng Nghymru sy'n fepio:

- Darparu cymorth o fewn cyd-destun ehangach atal pobl rhag dechrau fepio

---

[e] Gwybodaeth a Chanllawiau ar Fêpio i Ddysgwyr Oedran Uwchradd yng Nghymru, Medi 2023, https://icc.gig.cymru/pynciau/gwybodaeth-a-chanllawiau-ar-fepio-i-ddysgwyr-oedran-uwchradd-yng-nghymru/gwybodaeth-a-chanllawiau-ar-fepio-i-ddysgwyr-oedran-uwchradd-yng-nghymru/

[f] Information and Guidance on Vaping for Secondary-aged learners in Wales, September 2023, https://phw.nhs.wales/topics/information-and-guidance-on-vaping-for-secondary-aged-learners-in-wales/information-and-guidance-on-vaping-for-secondary-aged-learners-in-wales/

- Cefnogi pobl ifanc gydag ymyriadau ymddygiad a hefyd gydag ymyriadau disodli nicotin lle y bo'n briodol
- Peidio â hyrwyddo dechrau fepio fel ffordd o roi'r gorau i smygu
- Dylid asesu'r rheini sy'n ceisio cymorth i ddeall eu hanghenion

Fe wnaeth y Grŵp adolygu'n drylwyr hefyd y llwybr cymorth ar gyfer dysgwyr a ddatblygwyd gan Wasanaeth Smygu a Lles Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Rhwng mis Medi 2022 a mis Gorffennaf 2023, atgyfeiriwyd 83 o ddysgwyr i'r tîm i gael cymorth mewn sefydliadau addysgol. Cwblhaodd 60 ohonynt asesiad llawn ac roedd 39 ohonynt yn defnyddio tybaco hefyd. Ar ôl yr asesiad, cefnogwyd 23 ohonynt ar lwybr 'lleihau niwed', heb ddyddiad rhoi'r gorau iddi, ond gyda'r nod o roi'r gorau i fepio yn ystod oriau ysgol. Cafodd y gweddill eu cefnogi i roi'r gorau i fepio gyda 50% ohonynt yn llwyddo dros y cyfnod adrodd.

Gwnaeth gwerthusiad o'r model nodi nifer o wersi allweddol:

- Roedd gan y garfan a nodwyd lefelau uchel o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae profiadau o'r fath yn gyffredin ymysg y rheini sy'n smygu ac yn defnyddio sylweddau eraill.
- Yn aml roedd gan y rheini a oedd yn neu wedi cael profiadau o'r fath broblemau eraill yr oeddent yn eu cysylltu â'r ffaith eu bod yn fepio, fel amgylcheddau teulu anodd a phrofedigaeth. Roedd nodi'r materion hyn a sicrhau eu bod wedi'u cysylltu â'r cymorth yn elfen allweddol o gymorth effeithiol.
    - Mae'n bwysig bod gan y timau rhoi'r gorau i smygu/fepio yr hyfforddiant i nodi ac ymateb i bryderon os ydynt yn codi
- Roedd angen hyblygrwydd yn y model i allu atgyfeirio o'r tu mewn i leoliad ysgol a'r tu allan iddo
- Roedd angen cymorth ar sawl haen. Roedd rhai pobl ifanc eisiau gofyn cwestiynau yn unig ac roedd angen y mewnbwn lleiaf arnynt, ac roedd angen mwy cymorth mwy strwythuredig ar rai.
- Roedd rhai o'r uwch staff eisiau i'r gwasanaeth weithredu cosbau neu godi ofn ar bobl ifanc sy'n fepio. Roedd angen rheoli disgwyliadau a chynorthwyo staff drwy hyfforddiant.
- Roedd trefnu mynediad a chaniatâd rhieni yn heriol
- Fel gydag ymyriadau smygu, gellir darparu'r gefnogaeth yn y ffordd fwyaf effeithiol o fewn dull ysgol gyfan integredig gyda mewnbwn gan arweinwyr Ysgolion Iach.

4.2.3 Canfyddiadau

Cytunodd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar gyfres o 'arferion gorau' ar gyfer darparu cefnogaeth i blant a phobl ifanc sy'n fepio, yn enwedig mewn lleoliadau addysg a lleoliadau eraill.

1. **Cefnogi nid cosbi**

   Dylai'r gwaith cynllunio a'r gweithgareddau i fynd i'r afael â'r problemau o ran plant a phobl ifanc sy'n fepio fod yn seiliedig ar eu cefnogi, nid eu cosbi. Dylai'r lleoliadau sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc gyfleu fepio (a'r defnydd o nicotin drwy ffyrdd eraill) fel gweithgaredd sy'n cael ei yrru gan ddibyniaeth y mae'r unigolyn hwnnw angen help ar ei chyfer yn hytrach nag fel ymddygiad sy'n amharu neu'n heriol yn fwriadol.

2. **Cynllunio a darparu cymorth o fewn dulliau 'lleoliad cyfan'**

   Dylid darparu cymorth i bobl ifanc sy'n fepio o fewn lleoliad lle mae addysg a dulliau atal mewn perthynas â fepio wedi'u gweithredu. Er enghraifft, dylai ysgolion sy'n darparu neu'n

hwyluso’r cymorth fod wedi gweithredu a chyfathrebu polisïau clir ar fepio (e.e. gwahardd fepio ar gyfer oedolion a phlant ar y safle) ac wedi ystyried sut y gellir integreiddio dealltwriaeth well o niweidiau a pheryglon fepio o fewn addysg ar iechyd a lles personol. Mae cydgysylltwyr Ysgolion Iach lleol yn un ffynhonnell cyngor a chymorth ar gyfer y gweithgareddau hyn.

3. Cynnig cymorth ‘ar draws y system’

Dylai’r lleoliadau sydd wedi nodi’r angen am gymorth i roi’r gorau i fepio ar gyfer plant a phobl ifanc y maent yn gweithio gyda nhw (1) ystyried yr amrywiaeth o anghenion sydd gan y plant a’r bobl ifanc y maent yn gweithio gyda nhw (2) ystyried eu lefel bresennol o arbenigedd a chapasiti yn y maes hwn (3) nodi a mapio’r mannau cyswllt lle y mae’r plant a’r bobl ifanc y maent yn gweithio gyda nhw yn debygol o gael eu nodi fel rhai sy’n fepio (4) ystyried pa wasanaethau y tu hwnt i’w lleoliad presennol fydd eu hangen o bosibl i gynnig cymorth effeithiol.

Mae’n bosibl y bydd amrywiaeth sylweddol yn y niferoedd a’r anghenion rhwng lleoliadau gwahanol, ac mae’n bosibl y bydd y ffactorau hyn yn newid dros amser hefyd. Bydd deall y ffactorau hyn yn galluogi’r rheini sy’n ystyried sut i gefnogi plant a phobl ifanc i nodi’r pwyntiau lle y gallai ymyriadau gwahanol, gan gynnwys darparu sgiliau ymyrryd byr i’r staff presennol a chael gafael ar gymorth mwy arbenigol, ddarparu’r dull mwyaf effeithiol ac effeithlon o ymateb i anghenion. Mae’r adrannau ar lwybrau isod yn ymhelaethu ar y materion hyn.

4. Llwybrau pwrpasol

Dylid darparu llwybr cymorth pwrpasol i blant a phobl ifanc sy’n wahanol i wasanaethau i oedolion neu ar gyfer gwasanaethau i’w cefnogi mewn perthynas ag anghenion eraill. Dylai’r llwybrau hyn, cyn belled ag y bo modd, ddarparu cymorth o fewn y lleoliad lle y nodwyd y broblem, a dim ond pan na fydd yn bosibl a/neu’n ddichonadwy mynd i’r afael ag anghenion smygu/fepio neu le y nodwyd anghenion ychwanegol neu anghenion mwy cymhleth y dylid trosglwyddo pobl ifanc i asiantaethau allanol i gael cymorth.

5. Llwybrau tybaco/fepio integredig sy’n gymesur ac sy’n adlewyrchu llwybrau’r byd go iawn

Mae smygu a fepio yn weithgareddau gwahanol, ond mae cysylltiad rhyngddynt yn aml. Mae’r dystiolaeth ddiweddaraf yn awgrymu bod cyfran sylweddol o’r rheini sy’n fepio ddim yn smygu nac erioed wedi smygu, ond hefyd ceir nifer sy’n smygu neu’n fepio sy’n gwneud y ddau. Mae defnydd deuol yn arbennig o debygol ymysg smygwyr.

Dylid cefnogi’r rheini sy’n smygu a/neu’n fepio ar hyd yr un llwybr, ond dylai’r llwybr hwnnw nodi anghenion penodol a chynnig camau a chymorth cymesur. Dylai gweithwyr proffesiynol sy’n gweithio gyda phlant gymryd gofal i nodweddu niwed posibl fêps yn gywir, yn enwedig mewn perthynas â sylweddau eraill.

O ran y rheini y nodir eu bod yn fepwyr arbrofol, mae’n bosibl y bydd cynnig ychydig o wybodaeth a chyngor yn ddigon. Mae’r rheini sy’n smygu, neu’n smygu ac yn fepio, yn fwy tebygol o fod angen cymorth strwythuredig a dwys, ac mae’n bosibl y bydd ganddynt anghenion ychwanegol sydd angen cymorth hefyd.

6. Asesu

Dylai'r rheini sy'n cefnogi pobl ifanc sy'n fepio asesu eu hanghenion presennol mewn perthynas â'r defnydd o fêps/nicotin. Dylai'r asesiad gynnwys y meysydd allweddol a fyddai'n cael eu hasesu fel arfer mewn perthynas â smygu tybaco:

- Amlder y defnydd
- Hyd y defnydd
- Lefelau dibyniaeth
- Ysgogiad i leihau/rhoi'r gorau i ddefnyddio fêps
- Profiadau o ran ymdrechion blaenorol i roi'r gorau iddi

Ond dylid ystyried cynnwys yr hyn a ganlyn hefyd:

- Manylion y cynnyrch a ddefnyddir: math/mathau o gynnyrch/cynhyrchion, gan gynnwys y cynnwys nicotin
- Mynediad at Therapi Disodli Nicotin

Dylai'r llwybrau gynnwys mynediad at therapïau disodli nicotin lle y nodir bod hyn o fudd i blant a phobl ifanc. Mae'n debygol y bydd angen cyngor a chymorth gan wasanaethau arbenigol ar gyfer y llwybrau sy'n cynnwys therapïau o'r fath. Bydd angen i leoliadau lle y bydd y therapïau'n cael eu cynnwys o fewn llwybrau ystyried (1) sut i gefnogi plant a phobl ifanc i gael gafael ar y therapïau (2) sut i sicrhau bod y nwyddau'n cael eu cynnal o fewn cyd-destun cynllun clir ar gyfer lleihau defnydd a rhoi'r gorau iddi (3) sut y gellir cynorthwyo'r rheini sy'n defnyddio'r therapïau i wneud hynny o fewn amgylcheddau penodol (e.e. polisïau ar ddefnyddio gwm neu sylweddau eraill y gallai fod cyfyngiadau arnynt mewn amgylcheddau addysgol).

7. Cysylltu â gwasanaethau cymorth perthnasol eraill

Mae risg uwch y bydd plant a phobl ifanc sy'n fepio, ac yn enwedig y rheini sy'n smygu hefyd, yn profi problemau eraill sydd angen cymorth. Yn unol â pholisïau ledled Cymru ar sicrhau nad oes 'dim drws anghywir', dylai'r llwybrau a'r cymorth ar gyfer y rheini sy'n fepio ac sy'n ceisio rhoi'r gorau iddi ystyried sut y byddant yn sicrhau bod y plant a'r bobl ifanc y nodwyd bod ganddynt anghenion cymorth eraill yn cael eu cynorthwyo i gael mynediad at wasanaethau i ddiwallu'r anghenion hynny cyn gynted â phosibl.

8. Rhoi'r gorau i fepio, a fepio llai

Mae'r gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu yng Nghymru ar gyfer pobl o bob oedran yn seiliedig yn benodol ar roi'r gorau iddi. Nid oes unrhyw ymyriadau presennol sy'n hwyluso smygu llai. Mae tystiolaeth o ymarfer y tu hwnt i Gymru wedi nodi y ceir gwasanaethau sy'n derbyn fepio fel ffordd o leihau niwed i leihau smygu, a/neu maent yn derbyn lleihau amlder fepio fel canlyniad i'w gefnogi.

Ceir nifer o ddatganiadau ar sail tystiolaeth a ddylai fframio'r drafodaeth yn y maes hwn:

- Nid oes llwybr cyfreithiol i unrhyw un sydd o dan 18 oed gael gafael ar ddyfais fepio
- Nid oes llawer o dystiolaeth yn y data bod cyfran sylweddol o blant a phobl ifanc yn defnyddio fepiau fel ffordd o roi'r gorau i ddefnyddio tybaco
- Nid oes tystiolaeth y defnyddir fêps fel dull o gynorthwyo plant a phobl ifanc yn benodol i roi'r gorau i smygu
- Ar sail y datganiadau hyn, barn y Grŵp ar sail consensws mewn perthynas â rhoi'r gorau i ddefnyddio fêps a lleihau eu defnydd yw:

- Ni ddylid peidio ag annog person ifanc i beidio â cheisio cymorth neu wrthod cymorth iddynt ar sail eu defnydd presennol neu arfaethedig o fêps
- Mae'r defnydd parhaus o fêps gan unrhyw un o dan 18 oed yn debygol o fod yn anghynaliadwy dros amser, oherwydd yr anawsterau o ran cael gafael ar ddyfeisiau fepio, yr amgylchiadau cyfyngedig lle y gallent ddefnyddio'r dyfeisiau hynny ac effaith eu dibyniaeth barhaus.
- Dylid annog y rheini o dan 18 oed i ystyried rhoi'r gorau i ddefnyddio fêps
- Os darperir therapïau disodli nicotin, dylai hynny fod yng nghyd-destun rhoi'r gorau iddi

Mae adroddiad llawn y Grŵp Gorchwyl a Gorffen wedi'i gynnwys fel Atodiad 5.

4.3 Mesurau y cytunwyd arnynt

4.3.1 Ffynonellau tystiolaeth

Yn ogystal â'r dystiolaeth a ddarparwyd gan y Grŵp Gorchwyl a Gorffen, nodwyd mesurau rheoli polisi posibl drwy:

- **Adolygu'r dystiolaeth a gyflwynwyd gan Lywodraeth y DU ac a gasglwyd gan gyfranogwyr y Grŵp mewn ymateb i Ymgynghoriad Llywodraeth y DU ar y Bil Cenhedlaeth Ddi-fwg**[12]
- **Ystyried y dystiolaeth ar effeithiolrwydd mesurau i leihau'r defnydd o dybaco ymysg plant a phobl ifanc y gellid eu cymhwyso i gynhyrchion fepio**
  - Ystyriwyd y cyfyngiadau mewn tri statud allweddol:
    - Gofyniad na ddylai siopau arddangos cynhyrchion tybaco mewn mannau gwerthu (Deddf Iechyd, 2009[35]; fe'i gweithredwyd ar gyfer manwerthwyr mawr o fis Ebrill 2012, a manwerthwyr bach o fis Ebrill 2015)
    - Gofyniad y dylai pecynnau tybaco gynnwys rhybudd mawr sy'n cynnwys llun o niwed; cael gwared ar flasau sy'n nodweddu cynhyrchion tybaco (Rheoliadau Tybaco a Chynhyrchion Cysylltiedig 2016[36])
    - Gofyniad y dylid cyflwyno pob cynnyrch tybaco mewn pecynnau gyda lliwiau plaen wedi'u mandadu a dim brandio (Rheoliadau Pecynnau Safonedig i Gynhyrchion Tybaco[37] 2015)
- **Casglu tystiolaeth ar y mesurau presennol mewn gwledydd eraill i fynd i'r afael â chyffredinrwydd fepio ymysg plant a phobl ifanc**
  - Mae'r ffynonellau ar gyfer hyn yn cynnwys:
    - Cyfreithiau Gwlad sy'n Rheoleiddio E-sigaréts, yr Institute of Global Tobacco Control ym Mhrifysgol John Hopkins[38]
    - Dadansoddiad polisi ar gynhyrchion tybaco a fepio newydd gan y Global Centre for Good Governance in Tobacco Control[39]
    - Gwerthusiad polisi ar fepio gan brosiect gwerthuso polisi International Tobacco Control[40]
    - Trafodaethau polisi sy'n gysylltiedig â fepio gan y Tobacco Atlas[41]
- **Y cynigion polisi presennol neu'r gwaith dadansoddi polisi a nodwyd gan aelodau'r Grŵp**

Ystyriaethau a dulliau

Nodwyd nifer o ystyriaethau o ran nodi a blaenoriaethu argymhellion polisi:

- **Effeithiolrwydd**: pa mor effeithiol fyddai'r mesur o ran lleihau cyffredinrwydd fepio ymysg plant a phobl ifanc yng Nghymru

- **Dichonoldeb**: pa mor ddichonadwy oedd y mesurau o ran:
    - Y costau a ragwelir
    - Y gofynion a'r capasiti gorfodi
    - Y newid gwirfoddol mewn ymddygiad sydd ei angen gan blant a phobl ifanc a'r cyhoedd yn ehangach
    - Amserlen debygol ar gyfer effaith, gyda'r mesurau sy'n debygol o gael yr effaith gyflymach yn cael eu blaenoriaethu
    - Cyd-destun deddfwriaethol a rheoleiddiol, gyda mesurau y mae'n hysbys eu bod o fewn cymhwysedd gweinyddiaethau lleol neu ddatganoledig neu'n sy'n debygol o fod felly.
- Yr effaith ar y defnydd o fêps fel dull o roi'r gorau i smygu ar gyfer oedolion

Mae'r dull ar gyfer cytuno ar gyfres â chonsensws o fesurau rheoli polisi a argymhellir wedi'i nodi yn Adran 2.3.

4.3.2 Canlyniadau a chasgliadau

Mae casgliadau â chonsensws y Grŵp ar fesurau rheoli wedi'u cyflwyno yn Nhabl 3.

Tabl 3: Mesurau rheoli i fynd i'r afael â'r cynnydd yn nifer y plant a phob ifanc sy'n fepio yng Nghymru

1	**Cymorth gan y GIG ar gyfer pobl ifanc sy'n ddibynnol ar nicotin** • Dylai cymorth fod ar gael i bobl ifanc sy'n ddibynnol ar nicotin oherwydd fêps (yn ogystal ag oherwydd y defnydd o gynhyrchion eraill sy'n cynnwys nicotin) • Dylai'r cymorth fod wedi'i gysylltu â gwasanaethau'r GIG sydd â'r wybodaeth a'r gallu i'w darparu, ond dylid rhoi ystyriaeth i fodelau darparu ychwanegol posibl • Dylid darparu cymorth yng nghyd-destun mesurau ehangach i gynyddu'r ddealltwriaeth o fepio a mynd i'r afael ag amlygrwydd fepio mewn lleoliadau a ledled Cymru.
2	**Ymyriadau a fwriedir i ddadnormaleiddio fepio ymysg pobl ifanc (e.e. amgylcheddau di-fêp ochr yn ochr ag amgylcheddau di-fwg)** • Mae'r egwyddor o ddadnormaleiddio fepio yn elfen bwysig o fynd i'r afael â fepio ymysg plant a phobl ifanc ar lefel y boblogaeth • Ni ddylid caniatáu fepio mewn mannau a fwriedir ar gyfer plant a phobl ifanc yn bennaf. Dylid gwneud hyn drwy annog lleoliadau sy'n gweithio gyda phobl ifanc i ddatblygu polisïau di-fêp.
3	**Marchnata cynhyrchion fepio, gan gynnwys cyfyngiadau o ran pecynnau, hysbysebu a mannau gwerthu** • Mae fêps yn cael eu marchnata ar hyn o bryd mewn ffordd sy'n apelio at blant a phobl ifanc • Mae cyfyngu ar hysbysebu, pecynnau ac arddangosfeydd fêps yn debygol o fod yn un o'r mesurau mwyaf effeithiol i fynd i'r afael â fepio ymysg plant a phobl ifanc yng Nghymru • Dylid gweithredu darpariaethau a fodelwyd ar y Rheoliadau Pecynnau Safonedig i Gynhyrchion Tybaco (2015) a'r Rheoliadau Tybaco a Chynhyrchion Cysylltiedig (2016) ar gyfer cynhyrchion fepio • Dylai cyrff statudol ac anstatudol ystyried yr egwyddor na ddylid gallu gweld dyfeisiau a deunyddiau fepio mewn mannau a fynychir gan blant a phobl ifanc

	 • wrth ystyried materion fel datblygu mannau siopa a hysbysebu mewn mannau cyhoeddus. • Dylai pob sefydliad sicrhau bod unrhyw gyfathrebu mewn perthynas â fepio a smygu yn ei gwneud yn glir bod fepio yn llawer llai niweidiol na smygu.
4	**Blasau mewn cynhyrchion fepio** • Cydnabyddir bod y blasau mewn fêps yn cynrychioli elfen bwysig o'r apêl i blant a phobl ifanc ac mae cyfyngu ar y blasau'n debygol o gael effaith arwyddocaol ar y niferoedd sy'n dechrau fepio. • Dylid cyfyngu ar enwau'r blasau'n gyfreithiol i restr benodol o ddisgrifiadau sylfaenol • Dylid cyfyngu'r blasau i dybaco, mintys, menthol a ffrwyth • Dylid monitro'r dystiolaeth ar effaith y cyfyngiadau ar flasau ar gyfraddau nifer y plant a phobl ifanc sy'n dechrau fepio neu sy'n newid o smygu a dylid adolygu'r polisïau a'r ddeddfwriaeth yng ngoleuni'r dystiolaeth hon.
5	**Mynd i'r afael â gwerthu a chyflenwi dyfeisiau fepio tafladwy (defnydd sengl)** • Dylid gwahardd gwerthu a chyflenwi dyfeisiau tafladwy (defnydd sengl) • Dylai llunwyr polisïau sicrhau bod deddfwriaeth yn sicrhau gofynion sylfaenol mewn perthynas â gallu ail-lenwi/ailwefru'r dyfeisiau i sicrhau bod dyfeisiau rhad y mae posibilrwydd uchel y byddant yn niweidio'r amgylchedd yn sgil lefelau uchel o sbwriel yn parhau i beidio bod ar gael. • Sicrhau bod y canfyddiadau cywir ynghylch y mathau eraill o fêps sydd ar gael a niwed cymharol smygu a fepio'n cael eu cyfathrebu • Sicrhau bod smygwyr yn ymwybodol bod fêps y gellir eu hailddefnyddio yn parhau i fod ar gael • Dylid cymryd camau i liniaru canlyniadau anfwriadol gwaharddiad o'r fath ar y rheini sy'n byw o fewn lleoliadau caeëdig (e.e. carchardai) ble y bydd smygwyr yno o bosibl yn wynebu problemau o ran defnyddio neu gael gafael ar ddyfeisiau y gellir eu hailddefnyddio. Dylid fframio'r ddeddfwriaeth i sicrhau bod dyfeisiau yn parhau i fod ar gael i'r grwpiau hyn • Cydnabyddir ei bod yn debygol y bydd angen cymorth ar blant a phobl ifanc sy'n defnyddio dyfeisiau tafladwy i roi'r gorau i nicotin yn gyfan gwbl, a rhaid ystyried y mesur hwn ochr yn ochr â mesurau i sicrhau bod cymorth ar gael. ***Roedd cynrychiolwyr o ddau sefydliad (ASH Cymru a Safonau Masnach Cymru) yn anghytuno â'r mesur hwn.*** *Cytunodd holl gyfranogwyr y Grŵp, pe bai mesur o'r fath yn cael ei weithredu, y dylid mabwysiadu'r argymhellion mewn perthynas â'r canfyddiadau ynghylch argaeledd a niwed a hygyrchedd i boblogaethau sy'n agored i niwed.*
6	***Os na fydd gwaharddiad ar fêps tafladwy yn cael ei weithredu:*** **Mynd i'r afael â phris fêps drwy drethi** • Dylai dyfeisiau tafladwy fod yn drethadwy a dylent fod yn destun treth uwch arnynt na dyfeisiau tafladwy • Dylai unrhyw drethi a osodir ar ddyfeisiau tafladwy sicrhau bod y dyfeisiau hyn yn parhau i fod yn rhatach na thybaco, er mwyn ysgogi smygwyr i newid • Dylid datblygu cynlluniau ailgylchu i ailgylchu cynifer â phosibl o ddyfeisiau fepio tafladwy

	• Dylai deddfwriaeth a rheoliadau sy'n datblygu cynlluniau ailgylchu geisio ei gwneud yn ofynnol i gynhyrchwyr dyfeisiau a deunyddiau fepio dalu costau ailgylchu'r cynhyrchion hyn.
7	**Sefydlu cofrestr genedlaethol o fanwerthwyr cynhyrchion tybaco a nicotin** • Dylid ystyried gweithredu cofrestr fanwerthu fel y nodir yn Neddf Iechyd Cyhoeddus (Cymru) 2017[42] • Dylid cwmpasu a sefydlu cynllun trwyddedu statudol, sy'n ofynnol ar gyfer pob safle manwerthu ar gyfer cynhyrchion tybaco a fepio. Byddai trwyddedu'n caniatáu i awdurdodau lleol adennill y costau gorfodi, nad yw'n bosibl o dan gynllun cofrestru. Mae hefyd yn caniatáu ystyriaeth yn y dyfodol i ddefnyddio trwyddedu eiddo manwerthu i reoli dwysedd safleoedd gwerthu. • Dylai cynllun trwyddedu ganiatáu i Lywodraeth Cymru a/neu awdurdodau priodol eraill bennu cyfyngiadau ar y nifer cyffredinol o fannau gwerthu a/neu gyfyngu ar leoliad safleoedd manwerthu (e.e. yn agos at ysgolion; mewn mannau lle y ceir dwysedd uchel o fannau manwerthu ar hyn o bryd) ar sail y dystiolaeth y bydd mesurau o'r fath yn lleihau nifer y rheini sy'n dechrau fepio a'i gyffredinrwydd ymysg plant a phobl ifanc.
8	**Gwaith ymchwil a dadansoddi pellach:** • **Dylai nifer o faterion fod yn feysydd blaenoriaeth ar gyfer gwaith ymchwil a dadansoddi pellach:** o Deall y cyffredinrwydd ymysg plant a phobl ifanc o Y ddibyniaeth ymysg y boblogaeth hon o Dulliau systematig i ddeall pa mor hawdd yw cael gafael ar fêps anghyfreithlon o Datblygu deunyddiau ar gyfer y cwricwlwm o Opsiynau ar gyfer cefnogi plant a phobl ifanc sy'n fepio ar hyn o bryd

4.3.3 Trafodaeth

Ar ôl adolygu gwaith y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar y cymorth ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n fepio a'r dystiolaeth o ymchwiliadau eraill, bu cytundeb llawn gan yr holl aelodau ar y mesurau sy'n gysylltiedig â chefnogi plant a phobl ifanc.

Cytunwyd bod y dystiolaeth mewn perthynas ag effaith **lleihau amlygrwydd tybaco drwy gyfyngiadau arddangos**[43] **a phecynnau safonol**[44] ar smygu ymysg plant a phobl ifanc yn awgrymu'n gryf y byddai mesurau o'r fath mewn perthynas â fêps yn lleihau'r nifer sy'n dechrau fepio a'i gyffredinrwydd. Codwyd pryderon bod perygl y byddai'r mesurau hyn, drwy estyn y mesurau a dargedwyd at dybaco i fepiau, yn awgrymu bod y niwed yn sgil y naill a'r llall yn debyg ac y byddai hynny felly'n lleihau nifer yr oedolion sy'n smygu sy'n newid i fepio. Roedd asesiadau gwahanol o'r risg o hyn a'r cydbwysedd rhwng yr effeithiau posibl ar nifer y bobl ifanc sy'n dechrau fepio nad ydynt erioed wedi smygu a'r oedolion sy'n smygu sy'n newid i fepio. Fodd bynnag, yn gyffredinol, cafwyd consensws ar y mesurau rheoli mewn perthynas â phecynnau, a chafwyd cytundeb pellach ei bod yn hanfodol cyfathrebu niwed cymharol smygu a fepio yn gywir.

Cydnabuwyd bod hyn yn debygol o leihau nifer y bobl ifanc sy'n dechrau fepio ac sy'n defnyddio fêps ond y gallai **cyfyngiadau ar flasau** leihau nifer yr smygwyr sy'n oedolion sy'n newid neu gynyddu nifer y cyn smygwyr sy'n fepio sy'n dechrau smygu eto. Roedd y drafodaeth am flasau wedi'i

chymhlethu gan ymddangosiad tystiolaeth newydd dros gyfnod gwaith y Grŵp, gyda rhai o'r canfyddiadau'n awgrymu bod gwaharddiad llwyr ar flasau wedi cyfrannu at gynnydd mewn gwerthiannau tybaco yn nhaleithiau UDA[45]. Ystyriodd y Grŵp bod cyfyngu ar enwau blasau a hefyd blasau er mwyn cael gwared ar y rheini sy'n anghymesur o boblogaidd ymysg plant a phobl ifanc yn cynrychioli dull cytbwys ac effeithiol.

Cafwyd trafodaeth sylweddol ynghylch gwahardd fepiau tafladwy. Er y derbyniodd holl aelodau'r Grŵp y byddai gwaharddiad a orfodir yn effeithiol yn lleihau nifer y plant a phobl ifanc sy'n dechrau fepio a defnyddio fêps, ac y byddai'n cael effaith gadarnhaol ar yr amgylchedd hefyd, roedd pryderon ynghylch yr effaith ar newid o smygu i fepio a'r oedolion a fyddai'n ailddechrau smygu yn sgil y ffaith bod llai o ddyfeisiau rhad a hawdd eu defnyddio ar gael, y posibilrwydd y byddai cenhedlaeth newydd o ddyfeisiau gyda gallu cyfyngedig i'w hailddefnyddio yn ymddangos ar y farchnad, y camganfyddiadau ynghylch niwed fêps yn gyffredinol mewn perthynas â thybaco, a lleihau'r opsiynau i smygwyr mewn lleoliadau penodol ac sy'n profi bregusrwydd penodol a allai gael budd penodol o ddefnyddio dyfeisiau tafladwy a lleihau gorfodi. Yn dilyn trafodaeth helaeth, roedd mwyafrif y Grŵp o blaid argymell gwaharddiad ar ddyfeisiau tafladwy, ond cytunodd y Grŵp hefyd y dylid nodi ei fod yn argymhelliad mwyafrif yn hytrach nag un unfrydol ac y dylid cynnwys dulliau lliniaru ar gyfer meysydd sy'n peri pryder. Cytunwyd hefyd y dylid cynnwys argymhellion ar gyfer mesurau rheoli pe na bai gwaharddiad yn cael ei gynnwys mewn deddfwriaeth.

Nododd y Grŵp fod Deddf Iechyd Cyhoeddus (Cymru) 2017 yn cynnwys darpariaeth ar gyfer cofrestr fanwerthu ar gyfer mannau gwerthu tybaco a nicotin ond nid yw hyn wedi'i weithredu. Fodd bynnag, bu consensws o fewn y grŵp y dylai cynllun trwyddedu mwy uchelgeisiol, a fyddai'n caniatáu cyfyngiadau ar nifer y mannau gwerthu (yn gyffredinol, neu mewn lleoliadau penodol fel yn agos i ysgolion), fod yn ffocws tymor hwy ar gyfer gwaith polisi.

Gwrthododd y Grŵp nifer o gyfyngiadau ar fêps, gan gynnwys gwahardd gwerthu pob fêp nicotin a/neu sicrhau bod fêps ar gael ar bresgripsiwn yn unig. Teimlai'r Grŵp nad oedd hyn yn adlewyrchu cydbwysedd rhesymol rhwng yr angen i leihau nifer y plant a phobl ifanc sy'n dechrau fepio ac sy'n defnyddio fêps a gwerth fêps fel dyfais rhoi'r gorau i smygu sydd ar gael yn y farchnad fanwerthu.

5 Cyfathrebu

Fel y nodir yn y Cynllun ar gyfer Brigiadau o Achosion o Glefydau Trosglwyddadwy,[8] cafodd aelod o dîm cyfathrebu Iechyd Cyhoeddus Cymru ei gynnwys fel aelod craidd o'r Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad. Yn y cyfarfod cychwynnol, cafodd y materion canlynol eu cydnabod:

1) Byddai angen i waith y Grŵp gefnogi cynllun cyfathrebu tymor hwy
2) Roedd natur proffil uchel y mater yn golygu ei bod yn debygol y byddai angen cyfathrebiadau yn ystod gwaith y Grŵp, gan gynnwys datganiad cychwynnol ar gynnull y Grŵp
3) Dylid cytuno ar negeseuon allweddol o'r cychwyn cyntaf i gefnogi cyfathrebiadau cychwynnol a pharhaus

5.1 Amcanion cyfathrebu

Cyflwynwyd cynllun cyfathrebu yn y cyfarfod cychwynnol a chytunwyd arno. Cytunwyd ar y canlynol fel yr amcanion cyfathrebu cychwynnol:

- Defnyddio amrywiaeth o asiantaethau i gydlynu ymateb cydgysylltiedig, brys gydag arbenigwyr yn y sector
- Cyfleu'r risgiau a'r niwed sy'n gysylltiedig â fepio ymhlith pobl iau yng Nghymru

5.2 Strategaeth gyfathrebu

Cytunwyd bod angen i weithgarwch cyfathrebu a negeseuon ynghylch fepio a phobl ifanc fod yn wahanol i gyfathrebu sydd wedi'i dargedu at gynulleidfaoedd rhoi'r gorau i smygu gyda ffocws clir ar gefnogi pobl ifanc fel cynulleidfa benodol. Cytunwyd ar y meysydd allweddol canlynol ar gyfer negeseuon:

- Y risgiau o fepio i bobl ifanc, yn enwedig i'r rhai nad ydynt yn smygu ac na fyddent byth yn ystyried smygu tybaco.
- Diffyg cydymffurfiaeth â rheoliadau yn y farchnad fepio
- Y farchnad fêps anghyfreithlon gan gynnwys gwerthu dan oed a pha mor gyffredin yw fêps anghyfreithlon ar y stryd fawr a gan fanwerthwyr dibynadwy
- Y peryglon posibl sy'n gysylltiedig â defnydd hirdymor o'r cynhyrchion hyn.

Cytunwyd y dylai negeseuon cyn belled ag y bo modd osgoi trafod niweidiau nad oes tystiolaeth glir ohonynt ac y dylent fod yn gyson â safbwynt Llywodraeth Cymru. Wrth i fewnwelediadau ddod i'r amlwg o ymchwiliadau a gychwynnwyd gan y Grŵp, byddai cyfleoedd cyfathrebu i wella dealltwriaeth y cyhoedd o'r sefyllfa mewn perthynas â fepio ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru yn cael eu ceisio.

5.3 Negeseuon allweddol

Dangosir negeseuon allweddol a nodwyd gan y Grŵp yn Nhabl 4. Nodwyd negeseuon ychwanegol hefyd nad oeddent yn rhan o blatfform cyfathrebu craidd y Grŵp, ond y gellid eu defnyddio i fynd i'r

afael â chwestiynau penodol a allai gael eu codi yn y parth cyhoeddus. Mae'r rhain i'w gweld yn Atodiad 6.

Tabl 4: Negeseuon allweddol ar gyfer cyfathrebu ar fepio ymhlith plant a phobl ifanc y cytunwyd arnynt gan y Grŵp

Negeseuon allweddol
Mae hwn yn ymateb amlasiantaethol cyflym i bryderon cynyddol am nifer y bobl ifanc sy'n fepio. Mae'n anghyfreithlon gwerthu fêps i bobl dan 18 oed, ond mae llawer o blant a phobl ifanc yn dal i fod yn fepio, yn enwedig y rhai nad ydynt yn smygu ac na fyddent byth yn smygu tybaco.
Mae fepio yn rhoi pobl ifanc mewn perygl o ddibyniaeth ar nicotin. Mae'r lefel hon o ddibyniaeth yn effeithio ar eu haddysg, eu hymddygiad a'u bywyd bob dydd. Nid yw'n bosibl deall yr effaith lawn ar iechyd ar hyn o bryd, gan nad yw'r cynhyrchion wedi bod ar y farchnad yn ddigon hir, ond rydym yn pryderu y gallai fod niwed ychwanegol yn y tymor hwy nad yw'n hysbys eto.
Mae yna lawer o gynhyrchion anghyfreithlon mewn siopau nad ydynt yn cydymffurfio â rheoliadau diogelwch. Mae'r rhain yn rhoi pobl ifanc mewn perygl ychwanegol gan y gall y fêps anghyfreithlon hyn gynnwys halogion anhysbys a allai fod yn niweidiol.

5.4 Gweithgarwch cyfathrebu

Rhyddhawyd datganiad cychwynnol i'r wasg ar sefydlu'r Grŵp a'i nodau ar 15 Awst, ynghyd â stori newyddion ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru[46]. Cafodd y stori hon sylw yn y wasg leol[47].

Bu gweithgarwch cyfathrebu pellach mewn perthynas â chyhoeddi'r Canllawiau i ysgolion ar fepio (gweler Adran 4), gyda stori newyddion wedi'i chyhoeddi ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru[48] a gafodd sylw cenedlaethol gan gynnwys gan y BBC[49] ac ITV[50].

Er nad oedd unrhyw gyfathrebiadau eraill yn ymwneud yn benodol â gwaith y Grŵp, fe wnaeth yr ymchwiliadau a'r datganiadau tystiolaeth lywio ymatebion gan aelodau'r Grŵp, yn cynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru, i sylw'r cyfryngau mewn perthynas ag Ymgynghoriad Llywodraeth y DU ar y Bil Cenhedlaeth Ddi-fwg yn yr wythnos yn dechrau 4 Rhagfyr 2023 a chyhoeddiad Llywodraeth Cymru ynglŷn â deddfwriaeth i wahardd fêps tafladwy yn yr wythnos yn dechrau 29 Ionawr 2024.

6 Gwerthuso a dysgu cyflym

Rhagwelir y bydd gwerthusiad ffurfiol o waith y Grŵp yn cael ei gynnal gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Bydd hyn yn ystyried pa mor effeithiol fu'r dull newydd hwn o fynd i'r afael â fepio ymhlith plant a phobl ifanc a sut gellid ei gymhwyso'n effeithiol mewn amgylchiadau eraill.

Mae'r adran hon yn crynhoi peth o'r dysgu cynnar o'r Grŵp hyd nes y bydd gwerthusiad pellach.

6.1 Y dull Rheoli Brigiad o Achosion yn gyffredinol

- Roedd y Grŵp yn fformat effeithiol i roi'r 'system' (iechyd y cyhoedd, gofal iechyd, addysg, gwasanaethau ieuenctid, safonau masnach, iechyd yr amgylchedd, tocsicoleg, sefydliadau statudol a'r trydydd sector, ac ati) ar waith yn gyflym ynghylch mater a gydnabyddir fel un sy'n creu problemau go iawn ond nad oedd yn gwbl glir pwy ddylai fod yn gyfrifol amdano
- Roedd y fformat yn hyrwyddo dull sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac a arweinir gan ddata o ddatblygu ymyraethau a mesurau rheoli mewn maes a nodweddir gan ansicrwydd, tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg a thrafodaethau cyhoeddus sy'n cystadlu â'i gilydd
- Roedd dull Rheoli Brigiad o Achosion yn caniatáu i'r Grŵp osod ffiniau clir ar gyfer mater cymhleth ac mewn ffyrdd a oedd yn golygu bod modd creu dealltwriaeth a chonsensws cyffredin. Roedd defnyddio confensiynau dulliau rheoli brigiadau o achosion (e.e. agenda safonol, darparu adroddiad sefyllfa/diweddariad ar ddechrau pob cyfarfod; fframio gweithgarwch fel 'ymchwiliad', 'mesurau rheoli' ac ati) yn effeithiol ar y cyfan wrth gynnal ffocws cryf ar y mater penodol a strwythuro'r amser a oedd ar gael mor effeithiol â phosibl
    - Roedd datblygu diffiniad achos yn arbennig o bwysig, er bod angen bod yn glir mai diffiniad penodol i'r dasg oedd hwn (ac nid er enghraifft, protocol ar gyfer sgrinio unigolion ar gyfer ymyrraeth)
- Roedd y dull Rheoli Brigiad o Achosion hefyd yn galluogi'r Grŵp i greu a chynnal ymdeimlad o fomentwm a ffocws, gyda bylchau o 2-3 wythnos rhwng cyfarfodydd yn annog ymdeimlad o frys ac ymrwymiad
- Mae angen i aelodau llawn y Grŵp naill ai (1) ddod ag arbenigedd credadwy mewn meysydd penodol a/neu (2) gynrychioli a chael eu cydnabod fel eu bod yn cynrychioli rhanddeiliaid allweddol ac wedi eu grymuso i wneud penderfyniadau ar eu rhan
- Mae'r dull hwn yn gofyn ymrwymiad parhaus a blaenoriaethu dros weithgareddau eraill gan uwch randdeiliaid/gwneuthurwyr penderfyniadau i lefel y byddant yn rhoi o'u hamser a'u sylw
- Mae protocolau clir ar gyfer cychwyn gweithgareddau rheoli a rheolaeth mewn perthynas â chlefyd trosglwyddadwy neu ddigwyddiadau amgylcheddol. Dylid ystyried pa fathau o adroddiadau, newidiadau mewn digwyddedd neu gyffredinrwydd ac ati a allai gyfiawnhau cychwyn y dull hwn ar gyfer ymddygiadau iechyd penodol neu glefydau anhrosglwyddadwy

6.2 Ymchwiliadau: datblygu datganiadau tystiolaeth

- Roedd datblygu datganiadau tystiolaeth y cytunwyd arnynt trwy gyflwyno a thrafod tystiolaeth yn fantais fawr y dull gweithredu, gan hwyluso cyfathrebu a gweithgarwch cyson ar draws y system
- Mae rheoli clefyd heintus neu ddigwyddiad amgylcheddol yn debygol o olygu y bydd angen gweithredu'n gyflym ymchwiliadau a ddeallir yn dda a nodi pa rai o nifer o gamau

gweithredu a ddeallir yn dda sy'n debygol o fod fwyaf effeithiol mewn sefyllfa benodol. Mewn cyferbyniad, mae sefyllfa sy'n cynnwys cynnydd cyflym mewn clefydau anhrosglwyddadwy neu ymddygiadau risg yn debygol o ddeillio o amgylcheddau cymdeithasol ansicr a chymhleth. Mae gan hyn oblygiadau i'r math o ymchwiliadau sy'n digwydd, lefel y sicrwydd dros ganfyddiadau, yn enwedig mewn perthynas ag achosiad a'r mathau o fesurau rheoli y gellir eu cynnig. Felly efallai y bydd angen ystyried hefyd y sylfaen dystiolaeth neu effeithiolrwydd ymyriadau/mesurau rheoli wrth fynd i'r afael â materion allweddol yn y cyd-destun hwn

- Mae ymchwiliadau (e.e. dulliau arolygu ac ansoddol) yng nghyd-destun rheoli brigiad o achosion fel arfer yn wahanol o ran dulliau a llywodraethu i ddulliau ymchwil a gwerthuso a ddefnyddir yn fwy cyffredin wrth ddeall materion sy'n ymwneud â chlefyd anhrosglwyddadwy. Bu'n rhaid i'r rhai a gynhaliodd yr ymchwiliadau hynny orfod dysgu'n gyflym a byddai'n werth cofnodi'r dysgu o hyn a'i rannu â chydweithwyr sy'n gweithio ym maes diogelu iechyd
- Fe wnaeth yr ymchwiliadau ddwyn ynghyd dechnegau casglu tystiolaeth yn gyflym i brofi tybiaethau a damcaniaethau penodol epidemioleg gymdeithasol, gan ddisgrifio sut gall normau a strwythurau cymdeithasol gyfrannu at ledaenu agweddau ac ymddygiadau penodol. Byddai ystyried ymhellach i ba raddau y gellir datblygu'r 'epidemioleg gymdeithasol maes' hon o werth i waith yn y dyfodol wrth ymateb yn gyflym i newidiadau mewn iechyd ac ymddygiad iechyd sy'n gysylltiedig â newidiadau mewn strwythurau a chysylltiadau cymdeithasol, diwylliannol neu fasnachol sylfaenol
- Roedd heriau wrth ddiffinio beth ddylai datganiad tystiolaeth fod mewn perthynas â data, llenyddiaeth academaidd, barn arbenigwyr, profiad maes a dehongli proffesiynol. Byddai dull sydd wedi'i ddiffinio'n gliriach ar gyfer cyfuno tystiolaeth gymhleth a datblygu'r datganiadau hyn o fudd i brosiectau yn y dyfodol
- Roedd y prosesau sy'n hwyluso'r broses o ddatblygu datganiadau tystiolaeth a mesurau rheoli yn effeithiol ar y cyfan, ond byddai'n ddefnyddiol trafod yn gynnar yn y broses
- Mae canfod cydbwysedd rhwng ymateb yn gyflym ac archwilio'r dystiolaeth a'r ymatebion posibl yn fanwl yn gryn her. Mae hyd yr amser (ac felly'r gofynion ar aelodau) yn bwysig i'w ystyried nid yn unig mewn perthynas â'r angen am ymateb cyflym, ond hefyd wrth ystyried gallu uwch randdeiliaid i ymgysylltu â'r broses dros amser

6.3 Mesurau rheoli

- Mae fframwaith clir ar gyfer blaenoriaethu mesurau rheoli (e.e. asesu'r cyflymder y gellid eu rhoi ar waith) o werth ar gyfer arwain trafodaethau a phenderfyniadau
- Roedd y broses ar gyfer cytuno ar gonsensws, gan gynnwys caniatáu safbwyntiau anghytûn, yn bwysig mewn maes lle mae yna ansicrwydd, tystiolaeth yn dod i'r amlwg a chwmpas ar gyfer anghytundeb dilys, wedi gweithio'n dda ar y cyfan

6.4 Trefnu gwaith

- Roedd cyfarfodydd Teams (rhithwir) yn ffordd effeithiol o ddwyn ynghyd nifer fawr o uwch randdeiliaid ac arbenigwyr, yn enwedig o ystyried graddfa genedlaethol yr ymateb
- Mae cymorth gweinyddol ar gyfer rheoli amserlenni cyfarfodydd ar gyfer grŵp o uwch randdeiliaid yn hanfodol

- Roedd e-bost yn effeithiol ar y cyfan ar gyfer rhannu gwaith, ond byddai ystorfa gyffredin ar gyfer ffeiliau fel y gallai'r Grŵp gael mynediad atynt wedi hwyluso rhannu deunydd yn gyflym ac yn gyson
- O ystyried bod cynnydd cyflym mewn clefydau anhrosglwyddadwy neu gyffredinrwydd ymddygiad risg mewn ardal ddaearyddol ddiffiniedig yn debygol o ddenu sylw'r cyhoedd a'r cyfryngau, mae angen i gyfathrebiadau fod yn ganolog
- Roedd y penderfyniad i greu categori o aelodau a oedd yn arsylwi ond nid yn pleidleisio yn effeithiol o ran sicrhau bod y rhai a oedd yn debygol o fod yn derbyn argymhellion yn gallu deall yn fanwl y materion dan sylw, ond cadwodd y grŵp ei annibyniaeth

6.5 Rhannu dysgu a datblygu'r dull gweithredu

- O ystyried bod hwn yn ddull newydd:
    - argymhellir cyhoeddi allbwn y gwaith hwn fel papur academaidd i ganiatáu i eraill ystyried a yw hwn yn ddull a fyddai'n mynd i'r afael ag anghenion iechyd y cyhoedd yn eu meysydd hwy
    - dylid gwerthuso'r gwaith a dylid cyhoeddi'r gwaith hwn hefyd fel papur academaidd
- Byddai'r dull hwn yn elwa ar dempled i arwain y gwaith o sefydlu grwpiau a llunio Cylch Gorchwyl, y prosesau ar gyfer gwneud penderfyniadau a fformat ar gyfer adrodd, yn debyg i'r Cynllun ar gyfer Brigiadau o Achosion o Glefydau Trosglwyddadwy yng Nghymru

Atodiad 1: Aelodaeth y Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad

Sylwch fod Dr Meng Khaw, Cyfarwyddwr Cenedlaethol Gwasanaethau Sgrinio a Diogelu Iechyd a Chyfarwyddwr Meddygol, Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cadeirio cyfarfod cyntaf y Grŵp ac wedi darparu cefnogaeth a chyngor parhaus

Iechyd Cyhoeddus Cymru	
Dr Julie Bishop, Cadeirydd	Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd a Chyfarwyddwr yr Is-adran Gwella Iechyd
James Adamson	Ymgynghorydd mewn Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy Diogelu Iechyd
Lorna Bennett	Ymgynghorydd Arweiniol, Rheoli Tybaco Yr Is-adran Gwella Iechyd
Chris Emmerson	Ymgynghorydd Arweiniol, Rheoli Tybaco Yr Is-adran Gwella Iechyd
Lex Gainsbury	Ymgynghorydd Arweiniol, Lleoliadau Addysg Yr Is-adran Gwella Iechyd
Rachel Howell	Prif Ymarferydd, Rheoli Tybaco Yr Is-adran Gwella Iechyd
Liz Newbury Davies	Prif Ymarferydd, Rheoli Tybaco Yr Is-adran Gwella Iechyd
Arthur Duncan-Jones	Uwch Ddadansoddwr Deallusrwydd Iechyd y Cyhoedd Tîm Dadansoddi'r Arsyllfa
Zoe Strawbridge	Uwch Ddadansoddwr Deallusrwydd Iechyd y Cyhoedd Tîm Dadansoddi'r Arsyllfa
Dr Rochelle Embling	Uwch Swyddog Ymchwil a Gwerthuso Iechyd y Cyhoedd Yr Is-adran Gwella Iechyd
Dr Anna Schwappach	Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol Diogelu Iechyd
Arweinydd Cyfathrebu	Tîm Newyddion a Materion Allanol (NEAT)

Gemma Hobson	Cofrestrydd Arbenigol Iechyd y Cyhoedd
Hannah Bellew Martin Naughton	Cymorth gweinyddol Yr Is-adran Gwella Iechyd
Timau Iechyd y Cyhoedd Lleol	
Mererid Bowley	Cyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
Victoria Kiernan	Nyrs Arweiniol Nyrsio Ysgol a Gwasanaethau Plant sy'n Derbyn Gofal, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe Cadeirydd, Rhwydwaith Cenedlaethol Nyrsys Ysgol Arweiniol
Cath Einon	Rheolwr Datblygu Gwasanaeth, Helpa Fi i Stopio Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Sue Evans	Rheolwr Datblygu Gwasanaeth, Helpa Fi i Stopio Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Joanna Dainton	Pennaeth Datblygu Strategaeth Comisiynu a Phartneriaeth Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Llywodraeth Cymru *DS – Mynychodd Llywodraeth Cymru y Grŵp fel arsylwyr ac i roi mewnbwn arbenigol ar gais y grŵp. Ni wnaeth arsylwyr gyfrannu at drafodaethau nac at y broses o wneud penderfyniadau ar ddatganiadau tystiolaeth na mesurau rheoli*	
Ed Wilson	Dirprwy Gyfarwyddwr, Gwella, Atal a Hybu Iechyd y Cyhoedd
Steph Barnhouse	Pennaeth y Gangen, Ymddygiadau Risg (Tybaco, Alcohol a Gamblo)
Dr Huw Brunt	Prif Swyddog Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol
Alex Hicks	Pennaeth Polisi Iechyd Plant
Wallis Jones	Ymddygiadau Risg (Tybaco, Alcohol a Gamblo)
Jack Sanders	Rheolwr Polisi Sbwriel a Phlastig Untro
Alex Hamilton	Cangen Polisi Rheoleiddio Gwastraff
Awdurdodau Lleol a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru	
Helen Picton	Arweinydd Safonau Masnach Cyfarwyddwyr Diogelu'r Cyhoedd Cymru
Lindsay Harvey	Arweinydd ar gyfer Tybaco ac Alcohol Cymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru
Sarah Humphreys	Swyddog Arweiniol Datblygu Strategol (Uwchradd) Addysg a Chymorth i Deuluoedd

	Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr
Huw Evans	Rhaglen Ysgolion Iach Cyngor Conwy
David Walker	Rheolwr y Tîm Cymorth Ieuenctid Sir Benfro
Clinigol	
Dr Julian Forton	Ymgynghorydd mewn Meddygaeth Anadlol Bediatrig Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Yr Athro Keir Lewis	Ymgynghorydd ac Arweinydd Anadlu, BIPHDd Athro Meddygaeth Anadlol, Ysgol Feddygaeth Abertawe
Dr Kathryn Glenn	Pediatregydd Cymunedol Ymgynghorol Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Academaidd	
Yr Athro Graham Moore	Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion DECIPHer, Prifysgol Caerdydd
Trydydd Sector	
Suzanne Cass	Prif Swyddog Gweithredol ASH (Action on Smoking and Health) Cymru
Tocsicoleg	
Yr Athro James Coulson	Ffarmacolegydd a Thocsicolegydd Clinigol Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Dr Laurence Gray	Ffarmacolegydd Clinigol Ymgynghorol Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Eleri Thomas	Arbenigwr mewn Gwybodaeth am Wenwynau Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Addysg	
Robert Baynham	Rheolwr Prosiect, Chwaraeon a Lles Colegau Cymru
Natalie Richards	Pennaeth
Rona Griffiths	Coleg Cambria
Maxine Thomas	
Vanessa.janes-evans	
Tom Snelgrove	
Viv Buckley	Pennaeth a Phrif Swyddog Gweithredol Coleg Pen-y-bont
Hawliau Plant *DS – Mynychodd cynrychiolydd o Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru y Grŵp fel arsylwyr ac i roi mewnbwn arbenigol ar gais y grŵp. Ni wnaeth arsylwyr gyfrannu at drafodaethau nac at y broses o wneud penderfyniadau ar ddatganiadau tystiolaeth na mesurau rheoli*	
Kirrin Davidson	Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru

Atodiad 2: Cylch Gorchwyl

Mae'r Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad yn gyfrifol am gyflawni'r swyddogaethau canlynol:

- adolygu'r dystiolaeth epidemiolegol a'r dystiolaeth wyddonol ehangach a gwirio bod digwyddiad yn digwydd sy'n gofyn am ymateb amlasiantaethol brys
- cytuno ar ddiffiniad achos a digwyddiad
- cytuno ar dybiaethau ar gyfer ymddangosiad fepio a chynnydd ynddo yn y grŵp poblogaeth perthnasol
- cytuno ar ymchwiliadau epidemiolegol, seicogymdeithasol, labordy neu ymchwiliadau eraill pellach priodol i brofi'r tybiaethau hyn
- cynnal asesiad risg llawn yn rheolaidd tra bod y digwyddiad yn parhau
- datblygu strategaeth i ddelio â'r digwyddiad a dyrannu cyfrifoldebau yn seiliedig ar yr asesiad risg
- penderfynu ar lefel y digwyddiad
- sicrhau bod mesurau rheoli priodol yn cael eu hargymell i gyrff priodol er mwyn atal achosion pellach a lliniaru effeithiau cyfredol
- cyfathrebu â gweithwyr proffesiynol eraill, y cyfryngau a'r cyhoedd yn ôl yr angen gan ddarparu gwybodaeth gywir ac amserol
- penderfynu pryd mae'r ymateb i'r digwyddiad wedi'i gwblhau a'i fod wedi cwblhau ei waith
- argymell gweithdrefnau i fonitro effeithiolrwydd mesurau rheoli a chytuno ar yr amgylchiadau y dylid ailymgynnull y Grŵp
- gwneud argymhellion ynghylch datblygu systemau a gweithdrefnau i atal digwyddiadau tebyg yn y dyfodol, gan gynnwys gwyliadwriaeth, a deddfu ar y rhain lle bo'n ymarferol
- llunio adroddiadau ac o leiaf un o'r rhain fydd yr adroddiad terfynol sy'n cynnwys gwersi a ddysgwyd ac argymhellion

Atodiad 3: Dyddiadau cyfarfodydd y Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad

- 6 Gorffennaf 2023
- 18 Gorffennaf 2023
- 1 Awst 2023
- 15 Awst 2023
- 29 Awst 2023
- 28 Medi 2023
- 24 Hydref 2023
- 30 Tachwedd 2023

Atodiad 4: Crynodeb manwl o'r dull a chanfyddiadau o grwpiau ffocws gyda phobl ifanc

Nod

Nod yr astudiaeth ansoddol hon oedd nodi ffactorau risg posibl ar gyfer fepio ymhlith pobl ifanc yng Nghymru, trwy archwilio'r dylanwadau, cymhelliant a phrofiadau allweddol sy'n gysylltiedig â defnyddio fêps a dibyniaeth bosibl.

Dulliau

Gwahoddwyd cyfranogwyr (N = 86) i gymryd rhan trwy eu hysgol uwchradd (N = 5), coleg addysg bellach (N = 2), neu grŵp gweithgaredd ieuenctid (N = 1). Roedd y recriwtio yn targedu pobl ifanc 11-24 oed. Roedd y samplu'n oportiwnistaidd yn bennaf, ac fe'i cynhaliwyd ar draws awdurdodau lleol yng Nghymru, gan gynnwys lleoliadau mewn cymunedau trefol a gwledig.

Cysylltwyd ag ysgolion uwchradd gwladol i gymryd rhan trwy dimau iechyd cyhoeddus lleol yn gyntaf, neu fel arall roeddent wedi gwirfoddoli'n uniongyrchol i gymryd rhan trwy lenwi ffurflen mynegi diddordeb fel rhan o astudiaeth arall. Nodwyd colegau addysg bellach trwy Gydlynydd y Grŵp Strategaeth Lles Actif, a gwahoddwyd grŵp gweithgaredd ieuenctid i gymryd rhan fel rhan o raglen haf yn Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Er bod pob lleoliad wedi cael ei annog i nodi cyfranogwyr o un grŵp blwyddyn, roedd rhai grwpiau'n cynnwys oedrannau cymysg er mwyn sicrhau grwpiau digon o faint a digon o gynrychiolaeth.

Roedd grwpiau ffocws yn dilyn canllaw cwestiynau lled-strwythuredig. Yn gyntaf, gofynnwyd i'r cyfranogwyr drafod eu hymwybyddiaeth a'u sylwadau presennol ynghylch fepio. Yn dilyn hyn, anogwyd cyfranogwyr i ystyried profiadau posibl o fepio yn fanylach, yn ymwneud â'r rhesymau dros ddefnyddio fêps, fepio y tu mewn/y tu allan i leoliad addysg, amlder y defnydd ymhlith eu grŵp oedran, ac effeithiau bioseicogymdeithasol posibl defnydd rheolaidd ar iechyd a lles. Hefyd, cwblhaodd y cyfranogwyr arolwg a oedd yn casglu gwybodaeth ddemograffig.

Dadansoddiad

Gwnaethpwyd recordiad sain o'r grwpiau ffocws, yn y Gymraeg ac yn Saesneg, gan eu trawsgrifio yn Saesneg lle bo'n bosibl. Defnyddiwyd dadansoddiad thematig atblygol i nodi themâu cyffredin ar draws grwpiau ffocws. Mae'r dull hwn yn cynnwys codio ymatebion testun o drawsgrifiadau yn fanwl, i grynhoi arsylwadau a syniadau a rennir o safbwynt cyfranogwyr. Cyfrifwyd amleddau meintiol i grynhoi gwybodaeth ddemograffig.

Canfyddiadau

Roedd taflenni gwybodaeth ddemograffig yn ein galluogi i gasglu data ar eu hoedran, eu rhyw, a'u statws smygu a fepio. Dim ond y rhai a samplwyd o Flwyddyn 9 neu'n uwch a oedd yn dweud eu bod wedi rhoi cynnig ar / defnyddio fêps erioed, a oedd yn cyfrif am 55.2% o'n sampl o bobl ifanc yn y grŵp oedran hwn.

Year Group	Year 7	Year 8	Year 9	Year 10	Year 11	Post 16/ Further education	No response/ Not applicable
Participants (%)	19%	4%	19%	15%	9%	31%	3%

Gender	Male	Female	Non-binary	No response
Participants (%)	49%	49%	1%	1%

Particpants (%)	Never tried	Tried	Used in the past	Currently using	No response/ Prefer not to say
Smoking Status	74%	7%	9%	4%	6%
Vaping Status	52%	19%	9%	15%	5%

Themâu

Nodwyd tair prif thema ar draws trafodaethau'r grwpiau ffocws yn ymwneud â: 1) diwylliant fepio ymhlith pobl ifanc, 2) effaith fepio ar iechyd a lles, a 3) ymyrraeth fepio yn amgylchedd y person ifanc.

Thema 1: "Dyma'r smygu newydd"**: Diwylliant fepio ymhlith pobl ifanc.**

Roedd consensws cryf bod fepio'n weithgaredd poblogaidd ymhlith pobl ifanc a'i fod wedi'i normaleiddio, i'r rhai a oedd wedi defnyddio fêp ac i'r rhai oedd heb. Er y cydnabuwyd bod grwpiau na fyddai'n fepio.

"Byddwn i'n dweud bod mwy na hanner ein grŵp blwyddyn ni wedi rhoi cynnig arno fwy na thebyg." (Bachgen, Blwyddyn 9, Wedi trio fepio)

Roedd y cyfranogwyr yn disgrifio fepio ar dir yr ysgol/coleg a thu hwnt.

"Ac maen nhw yn y toiledau lot fawr, rydych chi'n cerdded i mewn i'r tŷ bach weithiau, a bydd cymylau ym mhob man." (Bachgen, Blwyddyn 11, Erioed wedi trio fepio)

"Allan gyda ffrindiau. Ar y strydoedd, ie. (Merch, Blwyddyn 9, Erioed wedi trio fepio)

Roedd yn ymddangos bod amgylcheddau sy'n gysylltiedig â smygu yn cyfrannu at deimladau o bwysau gan gyfoedion, yn fwy felly i'r rhai yn yr ysgol uwchradd.

"Mae jyst yn lledaenu fel y pwysau gan gyfoedion ... maen nhw'n dweud trïa fe, trïa fe. O, mae e'n neis. Ond maen nhw'n mynd i drio fe a chi'n mynd i drio fe. Yn y diwedd." (Bachgen, Blwyddyn 11, Erioed wedi trio fepio)

Is-thema: Cysylltiad â fêps a mynediad atynt

Roedd presenoldeb cynnyrch fepio yn glir ar draws cymunedau. Roedd cyfranogwyr yn aml yn cyfeirio at ddefnydd cyffredinol ymhlith y cyhoedd, ymgyrchoedd marchnata ar gyfryngau cymdeithasol, nawdd brandiau a defnyddwyr fêps proffil uchel fel dylanwadwyr ac enwogion.

Ystyriwyd bod cynhyrchion fêp yn 'apelio' oherwydd eu blasau a'u harogleuon melys; roedd yn ymddangos bod y nodweddion hyn yn cyfrannu at boblogrwydd fepio o safbwynt person ifanc. Roedd cyfranogwyr yn teimlo hefyd bod cynhyrchion fepio'n cael eu marchnata tuag at eu demograffig nhw.

Roedd dyfeisia'n hawdd cael gafael arnynt, a thrafododd y cyfranogwyr sawl ffynhonnell ar draws grwpiau ffocws gan gynnwys; Gwerthu dan oed, cardiau adnabod ffug, defnyddio ffrindiau, gofyn i frawd neu chwaer/ffrind hŷn i brynu, dwyn, prynu ar-lein, defnyddio dyfais wedi'i gwaredu a 'delwyr fêps'.

Is-thema: Newid o genhedlaeth smygu

Roedd gan gyfranogwyr ymwybyddiaeth gref a llawer o wybodaeth am gynhyrchion fepio a thybaco ar draws pob grŵp ffocws, gan enwi amrywiaeth o gynhyrchion ac elfennau mewn cynhyrchion

tybaco a fepio. Nodwyd nicotin yn gyson fel elfen gyffredin mewn fêps a sigaréts. Roedd rhai o'r elfennau hyn ddim yn apelio o gwbl i gyfranogwyr, yn benodol y rhai sy'n gysylltiedig â chynhyrchion tybaco.

Roedd trafodaethau'n tueddu i gysylltu smygu ag effeithiau negyddol ar iechyd, newidiadau i ymddangosiad a blas ac arogl llai dymunol. Cyfeiriodd cyfranogwyr at ddirywiad smygu ar draws y cenedlaethau, gan gysylltu cynhyrchion tybaco yn bennaf â defnyddwyr sy'n oedolion.

Thema 2: "Dyw e ddim yn dda i chi, ond mae'n well i chi na smygu": **Effaith fepio ar iechyd a lles.**

Roedd y cyfranogwyr yn cydnabod effeithiau posibl fepio ar iechyd a lles. Nodwyd sgil-effeithiau corfforol a oedd yn gysylltiedig â defnydd 'bob dydd' (e.e., peswch, byr o anadl, dolur gwddf), yn ogystal â phryderon mwy difrifol sy'n gysylltiedig â datblygu clefyd yr ysgyfaint.

Roedd cyfranogwyr yn ystyried bod sgil-effeithiau defnyddio fêps bob dydd yn oddefadwy, roedd pryderon mwy difrifol yn cael eu hystyried fel achosion untro nad oeddent yn digwydd yn aml i'r mwyafrif.

"Hefyd, ar ôl ychydig, mae'r rhan fwyaf yn gwneud i chi deimlo'n fyr eich gwynt a dydych chi ddim mor ffit ag oeddech chi'n arfer bod mewn Athletau neu unrhyw chwaraeon, beth bynnag rydych chi'n ei wneud." (Bachgen, Blwyddyn 9, Wedi trio fepio)

"Ond wedi dweud hynny, dyw'r [risg] yna ddim yn fy mhoeni i o gwbl. I mi, mae'n llythrennol yn mynd i mewn trwy un glust ac allan trwy'r llall." (Merch, Addysg Bellach, Wedi defnyddio fêp yn flaenorol)

Roedd pob trafodaeth am effeithiau iechyd hefyd yn cyfeirio at effeithiau hirdymor 'anhysbys' fepio.

"Dydyn ni dal ddim yn gwybod beth yn union maen nhw'n ei wneud i'n cyrff a'r effaith maen nhw'n ei chael." (Anneuaidd, Addysg Bellach, Wedi trio fepio)

Is-thema: Effaith seicolegol fepio a dibyniaeth ar nicotin

Roedd effeithiau posibl fepio ar iechyd meddwl yn aml yn anodd eu gwahaniaethu rhwng teimladau o ddibyniaeth, wrth i gyfranogwyr drafod fepio fel achos profiadau emosiynol negyddol (e.e., straen a gorbryder), yn ogystal â mecanwaith ymdopi posibl. Disgrifiodd cyfranogwyr ddibyniaeth gynyddol ar fepio a oedd yn gysylltiedig â mwy o ddefnydd dros amser, naill ai o brofiad personol neu o arsylwi ar eu cyfoedion.

"Dydi pobl ddim yn gallu dod oddi arnyn nhw neu mae gan bobl obsesiwn â fepio" (Bachgen, Blwyddyn 9, Wedi trio fepio)

Cyfeiriodd cyfranogwyr at awydd cryf i fepio ar ôl ymatal, gan gynnwys 'ysfeydd cryf', 'crynu' a newidiadau mewn archwaeth. Cafodd fepio ei ddisgrifio fel rhywbeth a allai "eich tawelu", "eich helpu gyda straen", rheoleiddio "hwyliau gwael" a lleddfu "diflastod". Er bod pobl ifanc yn credu bod fepio'n eu helpu i ymdopi ag emosiynau anodd, bu cyfranogwyr hefyd yn trafod teimladau o euogrwydd, aflonyddwch ac annifyrrwch, o ganlyniad i fepio.

"Gorbryder, unrhyw beth felly. Yn amlwg, dwi'n gwybod bod fepio ddim yn beth da, ond i rai pobl mae fel rhyw gysur. Felly, os ydyn nhw'n teimlo dan straen neu fod popeth yn ormod, byddan nhw'n cymryd pwffiad neu ddau o'r fêp ac yna bydd hynny'n eu tawelu." (Merch, Addysg Bellach, Defnyddio fêp ar hyn o bryd)

Is-thema: Effeithiau cymdeithasol-amgylcheddol fepio a dibyniaeth ar nicotin

Soniodd y cyfranogwyr am effeithiau fepio ar eu cylch cymdeithasol, gan nodi newidiadau mewn grwpiau ffrindiau mewn ymateb i statws fepio unigolyn.

"Ydw, rwy'n credu unwaith y byddwch chi'n dechrau fepio ... rydych chi'n mynd i mewn i grŵp o ffrindiau sy'n fwy tueddol o smygu ac ati." (Merch, Blwyddyn 9, Wedi trio fepio)

Soniwyd am fepio fel llwybr posibl i smygu a sylweddau eraill (fel alcohol a chanabis), yn enwedig o ganlyniad i bwysau cymdeithasol ychwanegol i ffitio i mewn i gylchoedd cymdeithasol newydd.

"Ac wedyn ar ôl i chi fynd at grŵp o ffrindiau efo pobl sy'n dechrau fepio, maen nhw'n dechrau smygu ac wedyn rydych chi'n teimlo bach o bwysau i ddechrau hynny hefyd. (Merch, Blwyddyn 9, Wedi trio fepio)

Thema 3: "Mae'n anodd stopio": **Ymyriadau fepio o fewn amgylchedd y person ifanc**

Cyfeiriodd cyfranogwyr at nifer o gamau ataliol a disgyblu y gellir eu gorfodi i reoli ymddygiadau fepio: sesiynau gwybodaeth, logio digwyddiadau, atafaelu dyfeisiau, adroddiadau i rieni, rheoli mynediad i doiledau, cadw'n ôl yn y dosbarth, gwahardd, atal dros dro, atgyfeiriad i'r heddlu. Y gred oedd bod y gweithredoedd hyn yn anghyson ar adegau.

"Ond os ydyn nhw'n cymryd eich fêp, mae'n rhaid iddyn nhw ei roi yn ôl hefyd." (Bachgen, Diploma Cenedlaethol, Erioed wedi trio fepio)

Roedd consensws ar draws grwpiau ffocws bod ymateb y rhieni i fepio yn amrywio rhwng aelwydydd. Roedd rhai trafodaethau yn cydnabod y byddai gwrthwynebiad cryf i fepio, yn enwedig ar y dechrau, a oedd yn golygu bod ymddygiadau fepio yn aml yn cael eu cuddio oddi wrth rieni. Fodd bynnag, roedd grwpiau blwyddyn hŷn yn cydnabod y byddai rhieni'n dod yn fwy parod i dderbyn fepio dros amser.

"Doedd mam, yn amlwg, ddim yn hoffi'r faith mod i'n fepio. Ond mae hi'n smygu, felly doedd hi ddim wir yn gallu dweud wrtha i am beidio os yw hynny'n gwneud synnwyr." (Merch, Addysg Bellach, Wedi defnyddio fêp yn flaenorol)

Roedd ffynonellau cymorth a gwasanaethau iechyd hefyd yn aneglur, gan fod cyfranogwyr a oedd wedi trio fepio yn llai sicr ynghylch sut i roi'r gorau iddi (e.e., Gwybodaeth gyfyngedig am fynediad i wasanaethau rhoi'r gorau i smygu i bobl ifanc o dan 18 oed). Roedd cyfranogwyr yn teimlo'n llai gwybodus am beryglon fepio, o gymharu â smygu.

"Ie, alla i ddim dychmygu eu bod nhw'n darparu patshys nicotin." (Bachgen, Addysg Bellach, Defnyddio fêp ar hyn o bryd)

"Felly, sut mae disgwyl i ni wneud penderfyniad gwybodus am beth rydyn ni'n ei roi yn ein cegau os nad ydyn ni'n gwybod beth sydd ynddo fo." (Merch, Addysg Bellach, Erioed wedi trio fepio)

Is-thema: Gwybodaeth gyfyngedig am gyfreithiau, cynhyrchion a rheoliadau fepio.

Amlygodd pob grŵp ffocws rywfaint o ansicrwydd ynghylch y gwahaniaethau rhwng defnydd 'cyfreithlon' ac 'anghyfreithlon' o gynhyrchion:

Polisïau cyhoeddus 'Dim fepio'

"Ond chi'n gwybod yr ardaloedd dim smygu. Dydw i ddim yn hollol siŵr a yw hynny'n berthnasol i fêps" (Merch, Addysg Bellach, Erioed wedi trio fepio)

Oedran cyfreithiol ar gyfer defnyddio a gwerthu

"Ddim 18 [oed] o reidrwydd, dwi'n gwybod bod rhai siopau'n gwneud yr Her 25. Dim ond os ydych chi'n 25 oed neu'n hŷn." (Merch, Addysg Bellach, Wedi trio fepio)

Rheoliadau ar gyfer cynnwys nicotin a chapasiti dyfeisiau

"A gallwch chi gael mil o bwffiadau, ac mae'n debyg bod hynny'n ormod. Mae 'na ormod ynddo fo neu rywbeth felly, ac mae hynny'n wirioneddol beryglus." (Merch, Addysg Bellach, wedi defnyddio fêp yn flaenorol)

Casgliadau

Mae'r astudiaeth hon yn cefnogi ymhellach dystiolaeth bod yna ddiwylliant fepio ymhlith pobl ifanc ar hyn o bryd sy'n amlygu'r hyn sy'n gallu ysgogi pobl i fepio. Mae'n dogfennu profiadau o ddefnydd uchel o nicotin a dibyniaeth uchel arno ar draws grwpiau blwyddyn a lleoliadau pobl ifanc yng Nghymru, gan awgrymu bod angen darparu ymyrraeth gryfach i'r rhai sydd eisoes yn defnyddio fêp.

Oherwydd natur grwpiau ffocws, prin oedd cyfleoedd i archwilio gwahaniaethau o fewn grwpiau rhwng unigolion. Efallai na fydd y canlyniadau hyn yn gynrychioliadol o'r boblogaeth gyfan, a byddai data ychwanegol yn ddefnyddiol i lywio'r camau nesaf, yn enwedig lle mae'r rhain yn debygol o gynnwys rhanddeiliaid eraill (e.e., aelodau'r teulu, athrawon, nyrs ysgol, gofal iechyd cymunedol).

Atodiad 5: Adroddiad y Grŵp Gorffen a Gorchwyl ar gefnogi plant a phobl ifanc sy'n fepio

Cefndir

Ym mis Gorffennaf 2023, cydlynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru y gwaith o sefydlu Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad (IRG) amlasiantaeth i fynd i'r afael â phryderon ynghylch cynnydd cyflym mewn fepio ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Er nad yw'r mwyafrif helaeth o blant a phobl ifanc yng Nghymru yn fepio, bu cynnydd sylweddol mewn fepio ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf, yn enwedig ers 2019. Mae cyfraddau defnyddio fêps ymhlith merched wedi codi'n arbennig o gyflym ac mae'r cyfraddau bellach yn sylweddol uwch nag ymhlith bechgyn, ar ôl bod yn is yn 2017.

Mae cyfran gynyddol o blant a phobl ifanc yn fepio bob dydd ac yn dweud eu bod yn ddibynnol ar nicotin. Ceir graddiant oedran clir, ac mae fepio dyddiol yn fwy cyffredin mewn grwpiau oedran hŷn.

Ceir tystiolaeth o nifer o ffynonellau sy'n dangos bod fepio yn amharu ar addysg a lles cyfran o bobl ifanc. Yn arbennig, mae nifer cynyddol o blant yn profi dibyniaeth ar lefel sy'n ei gwneud yn anodd iddynt oroesi drwy'r dydd yn yr ysgol heb fepio ar eiddo'r ysgol. Mae athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio gyda phobl ifanc hefyd yn adrodd bod cynnydd o ran amhariadau ac anghenion cymorth yn ogystal â heriau o ran rheoli niferoedd y dyfeisiau tafladwy sy'n cael eu gwaredu.

Cydnabu'r Grŵp fod diddordeb cryf ymhlith y rhai sy'n gweithio gyda phobl ifanc ledled Cymru i nodi arferion gorau wrth weithio'n effeithiol gyda phlant a phobl ifanc sy'n fepio, gan gydnabod bod rhai ardaloedd eisoes wedi rhoi cymorth ar waith.

Cyd-destun pellach ar gyfer cefnogi plant a phobl ifanc sy'n fepio yng Nghymru yw'r gwaith sydd ar y gweill gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddatblygu Gwasanaeth Dibyniaeth ar Nicotin (NDS) cenedlaethol i ddarparu ymyriadau i oedolion a phlant sydd am roi'r gorau i fepio nicotin. Fel rhan o ddatblygu'r gwasanaeth, cwblhawyd adolygiad o dystiolaeth a adolygwyd gan gymheiriaid ar ymyriadau i gefnogi pobl ifanc sy'n fepio ac sy'n ceisio rhoi'r gorau iddi, wedi'i ategu gan waith chwilio am nodiadau ymarfer a chanllawiau perthnasol gan wasanaethau sy'n cefnogi'r grŵp hwn.

Fodd bynnag, disgwylir i'r Gwasanaeth Dibyniaeth ar Nicotin ddod ar gael yn 2024-25, a nododd y Grŵp bod angen cefnogi gwasanaethau lleol sy'n dymuno ymateb i angen dybryd trwy gwmpasu egwyddorion ar gyfer lle'r oedd gwasanaethau lleol yn darparu cymorth i blant a phobl ifanc a oedd yn fepio. Bydd y gwaith hwn yn cefnogi datblygiad y Gwasanaeth Dibyniaeth ar Nicotin hefyd.

Nododd y Grŵp aelodau o'r Grŵp sydd â phrofiad uniongyrchol o gefnogi plant a phobl ifanc a'u comisiynu i sefydlu Grŵp Gorchwyl a Gorffen i nodi arferion gorau a allai lywio datblygiad gwasanaethau lleol i gefnogi pobl ifanc sy'n fepio yng Nghymru. Gellir dod o hyd i fanylion aelodaeth y grŵp yn Anecs 1 a dyddiadau'r cyfarfodydd yn Anecs 2.

Amcanion

Amcanion y grŵp oedd:

- Adolygu'r dystiolaeth a gasglwyd ar ymyriadau ac arferion gorau ar gyfer cefnogi pobl ifanc sy'n fepio ac sy'n dymuno rhoi'r gorau iddi

- Casglu profiadau gwasanaethau lleol wrth gefnogi pobl ifanc sy’n fepio
- Cytuno ar ‘arferion gorau’ ar gyfer gwasanaethau lleol sy’n ceisio cefnogi plant a phobl ifanc yng Nghymru sy’n fepio ac sy’n dymuno rhoi’r gorau iddi

Tystiolaeth

Llenyddiaeth a adolygwyd gan gymheiriaid

Cynhaliwyd adolygiad systematig o dystiolaeth a adolygwyd gan gymheiriaid ar ymyriadau i gefnogi rhoi’r gorau i fepio ymhlith plant a phobl ifanc. Yn dilyn chwilio helaeth, dim ond tair astudiaeth a gafwyd a oedd yn bodloni’r holl feini prawf cynhwysiant. Roedd y tair astudiaeth wedi’u cynnal yn yr Unol Daleithiau ac roeddent yn canolbwyntio ar ddarparu ymyriadau digidol gan dargedu rhoi’r gorau i fepio ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc:

- Defnyddiodd Graham et al., 2021[51] ymyrraeth ar ffurf negeseuon testun, gan ei chyferbynnu â grŵp rheolydd asesiad yn unig.
- Archwiliodd Palmer et al., 2022[52] ymyrraeth ymddygiadol a gyflwynwyd ar ffurf teleiechyd, gyda’r cyfranogwyr naill ai’n derbyn rheolaeth amodol neu roeddent mewn grŵp rheolydd.
- Darparodd Graham et al., 2020[53] negeseuon dyddiol priodol i oedran wedi’u teilwra i ddyddiad cofrestru neu ddyddiad rhoi’r gorau iddi y cyfranogwyr. Rhannwyd y rhaglen yn seiliedig ar oedran, gyda negeseuon gwahanol ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc.

Yr hyn a oedd fwyaf diddorol oedd y ffaith bod yr adolygiad wedi amlygu canfyddiadau addawol ar gyfer ymyrraeth seiliedig ar SMS a dreialwyd yn yr Unol Daleithiau, sef ‘This is Quitting’[51]. Defnyddiodd Graham et al., (2021) hap-dreial clinigol cyfochrog dwbl-ddall gyda 2 grŵp i asesu effeithiolrwydd ymyrraeth ar sail neges destun. Canfu’r astudiaeth fod 24.1% o gyfranogwyr yn y grŵp ymyrraeth wedi rhoi’r gorau i ddefnyddio e-sigaréts pan gawsant eu holi ar ôl 7 mis. Roedd hyn yn welliant arwyddocaol yn ystadegol mewn cyferbyniad â 18.6% yn y grŵp rheolydd[51].

Roedd yr ymyriadau yn y rhaglen ‘This is Quitting’ (TIQ) yn cynnwys dull cynhwysfawr o helpu oedolion ifanc i roi’r gorau i fepio. Cynlluniwyd y rhaglen nid yn unig i ddarparu gwybodaeth ond hefyd i greu amgylchedd cefnogol sy’n hybu pobl i roi’r gorau iddi a pharhau i ymatal. Roedd y rhaglen yn cynnwys negeseuon testun wedi’u teilwra, a oedd wedi’u haddasu yn seiliedig ar oedran y defnyddiwr, dyddiad rhoi’r gorau iddi, a’r cynnyrch fêp a ddefnyddiwyd. Mae’r teilwra hwn yn hanfodol gan ei fod yn sicrhau bod y gefnogaeth a dderbynnir yn berthnasol ac wedi’i phersonoli i daith yr unigolyn tuag at roi’r gorau iddi[51].

Roedd cynnwys y rhaglen yn cwmpasu gwahanol elfennau er mwyn sicrhau dull cyfannol o roi’r gorau iddi. Yn gyntaf, roedd yn cynnwys anogaeth a chefnogaeth, sy’n hanfodol ar gyfer gwella cymhelliant unigolion i barhau i ymatal. Yn ail, ymgorfforwyd ymarferion meithrin sgiliau i roi i unigolion yr adnoddau a’r strategaethau angenrheidiol i ymdopi ag ysfeydd a straen, sy’n sbardunau cyffredin ar gyfer ailddechrau fepio. Yn drydydd, darparodd y rhaglen wybodaeth am y risgiau sy’n gysylltiedig â fepio a manteision rhoi’r gorau iddi, sy’n hanfodol ar gyfer gwneud penderfyniadau gwybodus. Yn olaf, roedd yn cynnig dulliau i fepio llai cyn rhoi’r gorau iddi yn llwyr, sy’n ddull ymarferol i’r rhai sy’n ei chael hi’n anodd rhoi’r gorau iddi yn sydyn.

Mae canfyddiadau’r adolygiad yn awgrymu bod ymyriadau digidol wedi dangos addewid, yn enwedig y rhai a gyflwynir trwy negeseuon testun neu ar ffurf teleiechyd.

Mae'r canfyddiadau hyn yn tanlinellu potensial defnyddio technoleg a phlatfformau digidol i fynd i'r afael â dibyniaeth ar nicotin, yn enwedig mewn poblogaethau iau sydd yn aml â llawer mwy o grebwyll gyda thechnoleg. Mae hyn yn awgrymu y gall ymyriadau sydd wedi'u teilwra i arferion digidol plant ac oedolion ifanc fod yn arbennig o effeithiol. Fodd bynnag, mae'n hanfodol cydnabod, er y gall technoleg fod yn offeryn pwerus, mae effeithiolrwydd y dechnoleg honno yn dibynnu ar ba mor berthnasol a hawdd ei defnyddio ydyw ac i ba raddau y mae modd ei haddasu i anghenion y gynulleidfa darged.

Cyfyngiadau

Dim ond erthyglau a oedd yn mesur lefelau rhoi'r gorau i fepio ymhlith plant ac oedolion ifanc gan ddefnyddio ymyriadau digidol a ddarparwyd trwy negeseuon testun neu ffurf teleiechyd y llwyddodd yr adolygiad i'w canfod. Fe wnaeth yr adolygiad o dystiolaeth ganfod protocol ar gyfer Hap-dreial dan Reolaeth yn edrych ar varenicline a chwnsela ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau sydd am roi'r gorau i fepio[54]; gall canlyniadau'r gwaith ymchwil hwn roi dealltwriaeth bellach o ddulliau effeithiol o roi'r gorau iddi pan gânt eu cyhoeddi.

Mae'r astudiaethau sydd wedi'u cynnwys wedi'u lleoli yn yr Unol Daleithiau yn bennaf. Gallai'r crynodiad daearyddol hwn gyfyngu ar gyffredinolrwydd y canfyddiadau i gyd-destunau diwylliannol, rheoleiddiol ac economaidd-gymdeithasol eraill. Gall ymddygiadau, canfyddiadau a heriau fepio amrywio ar draws rhanbarthau, ac efallai na fydd ymyriadau sy'n effeithiol mewn un lleoliad o reidrwydd yr un mor effeithiol mewn lleoliad arall.

Er bod ymyrraeth 'This is Quitting' yn dangos canlyniadau addawol ac yn deilwng o gael ei harchwilio pellach, mae angen rhagor o waith ymchwil trylwyr i fireinio a dilysu strategaethau sy'n targedu cymorth i roi'r gorau i e-sigaréts, yn enwedig yng nghyd-destun darparu gwasanaeth wyneb yn wyneb i blant a phobl ifanc.

Canllawiau a nodiadau ymarfer

Nododd yr adolygiad o dystiolaeth amrywiaeth o 'lenyddiaeth lwyd', gan gynnwys nodiadau ymarfer a chanllawiau a gyhoeddwyd gan sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol. Darperir rhestr o'r holl ganllawiau a nodiadau ymarfer a nodwyd yn Anecs 3.

Roedd pwyntiau allweddol o'r dogfennau hyn yr oedd y Grŵp yn teimlo eu bod yn ddefnyddiol yn cynnwys:

- Darparu cymorth o fewn cyd-destun ehangach atal plant a phobl ifanc rhag cychwyn fepio
- Cefnogi pobl ifanc gydag ymyriadau ymddygiad a hefyd gydag ymyriadau disodli nicotin lle y bo hynny'n briodol
- Peidio â hyrwyddo cychwyn fepio fel modd o roi'r gorau i smygu
- Dylai'r rhai sy'n ceisio cymorth gael eu hasesu i ddeall eu hanghenion.

Roedd cyngor neu awgrymiadau yr oedd y Grŵp yn teimlo nad oeddent yn briodol ar gyfer gwasanaethau lleol yng Nghymru yn cynnwys:

- Sgrinio pob person ifanc am fepio
- Rhannu risgiau sy'n gysylltiedig â niwed difrifol ond prin iawn i iechyd gyda thebygolrwydd isel o ddod ar eu traws yng Nghymru

Profiadau o ddarparu cymorth i ddysgwyr yn Hywel Dda

Yn dilyn nifer uchel o geisiadau gan ysgolion yn Sir Benfro i gefnogi ysgolion i fynd i'r afael â'r defnydd o fêps ymhlith dysgwyr, gweithiodd gwasanaeth Ysmygu a Lles Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda â gwasanaethau ar draws ardal y Bwrdd Iechyd i ddatblygu llwybr fepio ar gyfer dysgwyr a oedd angen cymorth. Mae crynodeb ar gael yma: mae adroddiad manwl wedi'i gynnwys yn Anecs 4.

Dyna oedd nod y cymorth i'w ddarparu mewn ysgolion:

- Ymgysylltu ag ysgolion i rannu'r polisi di-fwg a'r canllawiau gorfodi
- Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael i'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd ymatal
- Annog adnabod y myfyrwyr hynny a oedd yn ei chael hi'n anodd dilyn polisi'r ysgol ac a oedd yn debygol o fod yn ddibynnol ar nicotin.
- Trafod dibyniaeth ar nicotin a diddyfnu nicotin a chynnig mynediad at gymorth
- Darparu cymorth ymddygiadol a therapi disodli nicotin i helpu gyda rhoi'r gorau i fepio neu smygu
- I'r rhai sy'n anfodlon neu'n methu ag ymrwymo i ymatal yn llwyr, cynigir ymyriad lleihau niwed i'w helpu i ymdopi â'r diwrnod ysgol ac osgoi diddyfnu neu gosb

Cafwyd atgyfeiriadau am gymorth gan saith ysgol gyfun, un uned cyfeirio disgyblion ac un coleg ar draws Hywel Dda rhwng Medi 2022 a Gorffennaf 2023. Darparwyd cymorth wyneb yn wyneb mewn sefydliadau addysgol, trwy grwpiau neu ar sail un i un.

Gwahoddwyd pawb a atgyfeiriwyd i sesiwn wybodaeth fer gychwynnol i drafod eu defnydd o fêps. Fe wnaeth ymarferwyr o'r tîm Ysmygu a Lles gyflwyno'r cymorth sydd ar gael a hwyluso sesiwn holi ac ateb ar fepio. Yn dilyn hyn, nid oedd 23 o'r 83 yn teimlo bod angen ymyrraeth arnynt. Roedd yr ysgol yn ystyried y drafodaeth hon yn ddewis arall yn lle cosb. Fe wnaeth llawer o gyfranogwyr groesawu'r cyfle i drafod eu defnydd o fêps a gofyn cwestiynau. Fe wnaeth llawer o bobl ifanc ychwanegol ddod i'r trafodaethau am fepio a chymryd rhan ynddynt heb gael eu cyfeirio'n ffurfiol.

Dewisodd cyfanswm o 60 o bobl ifanc gymryd rhan mewn asesiad llawn a chwblhau holiadur triniaeth manwl. Nid oedd cyfran o'r bobl ifanc a oedd wedi cydsynio i dderbyn triniaeth yn gallu neu'n barod i ymrwymo i ymatal yn llwyr felly ni osodwyd 'dyddiad rhoi'r gorau iddi' ar gyfer y grŵp hwn ar ddechrau'r driniaeth. Yn hytrach, pennwyd llwybr lleihau niwed iddynt a oedd yn caniatáu iddynt osod nod i ymatal rhag defnyddio eu fêp/tybaco yn ystod y diwrnod ysgol. Cofnodwyd y myfyrwyr hyn fel rhai lleihau niwed a dewisodd 23 o'r 60 y llwybr hwn. Roedd cyfran y rhai a dderbynioddd driniaeth ymatal a nododd nad oeddent yn fepio mwyach ar ddiwedd y driniaeth yn 50%.

O'r 60 a aseswyd, roedd 39 yn defnyddio tybaco hefyd. Mewn llawer o achosion, roedd y defnydd yn gyfnewidiadwy. Mae defnyddio nicotin yn gysylltiedig â theimladau o straen a gorbryder y mae'r defnyddiwr yn credu bod defnydd parhaus yn eu lleddfu. Roedd hyn yn gyfle i addysgu ac egluro mai'r cyfan mae nicotin yn ei wneud yw atal anghysur diddyfnu.

Mae pobl ifanc sydd â phroffil profiadiau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE) yn fwy tebygol o smygu. Roedd hyn yn ymddangos yn wir hefyd am y grŵp fepio a dderbyniodd driniaeth. Mae defnyddio fêps yn fwy cyffredin na defnyddio tybaco ar hyn o bryd ac felly roedd yn syndod bod y themâu a godwyd gan y bobl ifanc fel petaent yn dangos eu bod yn griw tebyg iawn i'r un a gefnogwyd mewn ymyriadau smygu blaenorol. Trwy gynorthwyo gyda dibyniaeth ar dybaco, mae

gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu wedi dod yn ymwybodol o gymhlethdod cynyddol y boblogaeth sy'n smygu, ac mae hyn yn wir am bobl ifanc.

Argymhellion:

- Roedd angen hyblygrwydd yn y model i allu atgyfeirio o'r tu mewn i leoliad ysgol a'r tu allan iddo
- Roedd angen cymorth ar sawl haen. Roedd rhai pobl ifanc eisiau gofyn cwestiynau yn unig ac roedd angen y mewnbwn lleiaf arnynt, ac roedd angen mwy cymorth mwy strwythuredig ar rai.
- Roedd rhai o'r uwch staff eisiau i'r gwasanaeth weithredu cosbau neu godi ofn ar bobl ifanc gan eu yn credu eu bod yn torri'r gyfraith drwy ddefnyddio fêps. Fe wnaeth rheoli disgwyliadau a rhoi hyfforddiant i staff gynorthwyo yn hyn o beth.
- Yn aml roedd angen nifer o gyfarfodydd gyda'r ysgol (hyd yn oed pan roedd atgyfeiriadau wedi'u hanfon atom) i drefnu mynediad at y bobl ifanc a threfnu cydsyniad rhieni. Mae ymyriadau smygu blaenorol wedi elwa ar ddull ysgol gyfan a mewnbwn gan arweinwyr ysgolion iach. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd cydweithio i gefnogi dull integredig
- Mae'n anodd profi llwyddiant lleihau niwed gyda'r defnydd o fêps felly mae angen ffordd fwy pendant o ddangos llwyddiant
- Byddai gwelliannau o ran casglu mathau eraill o wybodaeth ansoddol fel atgyfeiriadau i S-CAMHS neu fynediad at gymorth profedigaeth, cofnodi'n ffurfiol grynodeb o'r cyngor a ddarperir gan yr ymarferydd ar amrywiaeth o ymddygiadau eraill yn gysylltiedig â ffordd o fyw, yn ddefnyddiol ac yn amlygu'n well y cyfleoedd y mae'r ymyrraeth hon yn eu cynnig
- Mae staff wedi derbyn hyfforddiant ychwanegol i nodi pryderon os ydynt yn codi oherwydd bod elfennau agored i niwed yn perthyn i'r garfan hon

Arferion gorau

Mae'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen wedi nodi'r arferion gorau canlynol wrth ddatblygu gwasanaethau i gefnogi plant a phobl ifanc sy'n fepio ac sy'n dymuno rhoi'r gorau iddi.

Cefnogi nid cosbi

Dylai'r gwaith cynllunio a'r gweithgareddau i fynd i'r afael â'r problemau o ran pobl ifanc sy'n fepio fod yn seiliedig ar eu cefnogi, nid eu cosbi. Dylai'r lleoliadau sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc gyfleu fepio (a'r defnydd o nicotin drwy ffyrdd eraill) fel gweithgaredd sy'n cael ei yrru gan ddibyniaeth y mae'r unigolyn hwnnw angen help ar ei chyfer yn hytrach nag fel ymddygiad sy'n amharu neu'n heriol yn fwriadol.

Cynllunio a darparu cymorth o fewn dulliau 'lleoliad cyfan'

Dylid darparu cymorth i bobl ifanc sy'n fepio o fewn lleoliad lle mae addysg a dulliau atal mewn perthynas â fepio wedi'u gweithredu. Er enghraifft, dylai ysgolion sy'n darparu neu'n hwyluso'r cymorth fod wedi gweithredu a chyfathrebu polisïau clir ar fepio (e.e. gwahardd fepio ar gyfer oedolion a phlant ar y safle) ac wedi ystyried sut y gellir integreiddio dealltwriaeth well o niweidiau a pheryglon fepio o fewn addysg ar iechyd a lles personol. Mae cydgysylltwyr Ysgolion Iach lleol yn un ffynhonnell cyngor a chymorth ar gyfer y gweithgareddau hyn.

Cynnig cymorth 'ar draws y system'

Dylai'r lleoliadau sydd wedi nodi'r angen am gymorth i roi'r gorau i fepio ar gyfer plant a phobl ifanc y maent yn gweithio gyda nhw (1) ystyried yr amrywiaeth o anghenion sydd gan y plant a'r bobl ifanc y maent yn gweithio gyda nhw (2) ystyried eu lefel bresennol o arbenigedd a chapasiti yn y maes hwn (3) nodi a mapio'r mannau cyswllt lle y mae'r plant a'r bobl ifanc y maent yn gweithio gyda nhw yn debygol o gael eu nodi fel rhai sy'n fepio (4) ystyried pa wasanaethau y tu hwnt i'w lleoliad presennol fydd eu hangen o bosibl i gynnig cymorth effeithiol.

Mae'n bosibl y bydd amrywiaeth sylweddol yn y niferoedd a'r anghenion rhwng lleoliadau gwahanol, ac mae'n bosibl y bydd y ffactorau hyn yn newid dros amser hefyd. Bydd deall y ffactorau hyn yn galluogi'r rheini sy'n ystyried sut i gefnogi plant a phobl ifanc i nodi'r pwyntiau lle y gallai ymyriadau gwahanol, gan gynnwys darparu sgiliau ymyrryd byr i'r staff presennol a chael gafael ar gymorth mwy arbenigol, ddarparu'r dull mwyaf effeithiol ac effeithlon o ymateb i anghenion. Mae'r adrannau ar lwybrau isod yn ymhelaethu ar y materion hyn.

Llwybrau pwrpasol

Dylid darparu llwybr cymorth pwrpasol i blant a phobl ifanc sy'n wahanol i wasanaethau i oedolion neu ar gyfer gwasanaethau i'w cefnogi mewn perthynas ag anghenion eraill. Dylai'r llwybrau hyn, cyn belled ag y bo modd, ddarparu cymorth o fewn y lleoliad lle y nodwyd y broblem, a dim ond pan na fydd yn bosibl a/neu'n ddichonadwy mynd i'r afael ag anghenion smygu/fepio neu le y nodwyd anghenion ychwanegol neu anghenion mwy cymhleth y dylid trosglwyddo pobl ifanc i asiantaethau allanol i gael cymorth.

Llwybrau tybaco/fepio integredig sy'n gymesur ac sy'n adlewyrchu llwybrau'r byd go iawn

Mae smygu a fepio yn weithgareddau gwahanol, ond mae cysylltiad rhyngddynt yn aml. Mae'r dystiolaeth ddiweddaraf yn awgrymu bod cyfran sylweddol o'r rheini sy'n fepio ddim yn smygu nac erioed wedi smygu, ond hefyd ceir nifer sy'n smygu neu'n fepio sy'n gwneud y ddau. Mae defnydd deuol yn arbennig o debygol ymysg smygwyr.

Dylid cefnogi'r rheini sy'n smygu a/neu'n fepio ar hyd yr un llwybr, ond dylai'r llwybr hwnnw nodi anghenion penodol a chynnig camau a chymorth cymesur. Dylai gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant gymryd gofal i nodweddu niwed posibl fêps yn gywir, yn enwedig mewn perthynas â sylweddau eraill.

O ran y rheini y nodir eu bod yn fepwyr arbrofol, mae'n bosibl y bydd cynnig ychydig o wybodaeth a chyngor yn ddigon. Mae'r rheini sy'n smygu, neu'n smygu ac yn fepio, yn fwy tebygol o fod angen cymorth strwythuredig a dwys, ac mae'n bosibl y bydd ganddynt anghenion ychwanegol sydd angen cymorth hefyd.

Asesu

Dylai'r rheini sy'n cefnogi pobl ifanc sy'n fepio asesu eu hanghenion presennol mewn perthynas â'r defnydd o fêps/nicotin. Dylai'r asesiad gynnwys y meysydd allweddol a fyddai'n cael eu hasesu fel arfer mewn perthynas â smygu tybaco:

- Amlder y defnydd
- Hyd y defnydd
- Lefelau dibyniaeth
- Ysgogiad i leihau/rhoi'r gorau i ddefnyddio fêps
- Profiadau o ran ymdrechion blaenorol i roi'r gorau iddi

Ond dylid ystyried cynnwys yr hyn a ganlyn hefyd:

- Manylion y cynnyrch a ddefnyddir: math/mathau o gynnyrch/cynhyrchion, gan gynnwys y cynnwys nicotin

Mynediad at Therapi Disodli Nicotin

Dylai'r llwybrau gynnwys mynediad at therapïau disodli nicotin lle y nodir bod hyn o fudd i blant a phobl ifanc. Mae'n debygol y bydd angen cyngor a chymorth gan wasanaethau arbenigol ar gyfer y llwybrau sy'n cynnwys therapïau o'r fath. Bydd angen i leoliadau lle y bydd y therapïau'n cael eu cynnwys o fewn llwybrau ystyried (1) sut i gefnogi plant a phobl ifanc i gael gafael ar y therapïau (2) sut i sicrhau bod y nwyddau'n cael eu cynnal o fewn cyd-destun cynllun clir ar gyfer lleihau defnydd a rhoi'r gorau iddi (3) sut y gellir cynorthwyo'r rheini sy'n defnyddio'r therapïau i wneud hynny o fewn amgylcheddau penodol (e.e. polisïau ar ddefnyddio gwm neu sylweddau eraill y gallai fod cyfyngiadau arnynt mewn amgylcheddau addysgol).

Cysylltu â gwasanaethau cymorth perthnasol eraill

Mae risg uwch y bydd plant a phobl ifanc sy'n fepio, ac yn enwedig y rheini sy'n smygu hefyd, yn profi problemau eraill sydd angen cymorth. Yn unol â pholisïau ledled Cymru ar sicrhau nad oes 'dim drws anghywir'[g], dylai'r llwybrau a'r cymorth ar gyfer y rheini sy'n fepio ac sy'n ceisio rhoi'r gorau iddi ystyried sut y byddant yn sicrhau bod y plant a'r bobl ifanc y nodwyd bod ganddynt anghenion cymorth eraill yn cael eu cynorthwyo i gael mynediad at wasanaethau i ddiwallu'r anghenion hynny cyn gynted â phosibl.

Rhoi'r gorau i fepio, a fepio llai

Mae'r gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu yng Nghymru ar gyfer pobl o bob oedran yn seiliedig yn benodol ar roi'r gorau iddi. Nid oes unrhyw ymyriadau presennol sy'n hwyluso smygu llai. Mae tystiolaeth o ymarfer y tu hwnt i Gymru wedi nodi y ceir gwasanaethau sy'n derbyn fepio fel ffordd o leihau niwed i leihau smygu, a/neu maent yn derbyn lleihau amlder fepio fel canlyniad i'w gefnogi.

Ceir nifer o ddatganiadau ar sail tystiolaeth a ddylai fframio'r drafodaeth yn y maes hwn:

- Nid oes llwybr cyfreithiol i unrhyw un sydd o dan 18 oed gael gafael ar ddyfais fepio
- Nid oes llawer o dystiolaeth yn y data bod cyfran sylweddol o blant a phobl ifanc yn defnyddio fepiau fel ffordd o roi'r gorau i ddefnyddio tybaco
- Nid oes tystiolaeth y defnyddir fêps fel dull o gynorthwyo plant a phobl ifanc yn benodol i roi'r gorau i smygu

Ar sail y datganiadau hyn, barn y Grŵp ar sail consensws mewn perthynas â rhoi'r gorau i ddefnyddio fêps a lleihau eu defnydd yw:

- Ni ddylid peidio ag annog person ifanc i beidio â cheisio cymorth neu wrthod cymorth iddynt ar sail eu defnydd presennol neu arfaethedig o fêps
- Mae'r defnydd parhaus o fêps gan unrhyw un o dan 18 oed yn debygol o fod yn anghynaliadwy dros amser, oherwydd yr anawsterau o ran cael gafael ar ddyfeisiau fepio, yr amgylchiadau cyfyngedig lle y gallent ddefnyddio'r dyfeisiau hynny ac effaith eu dibyniaeth barhaus.
- Dylid annog y rheini o dan 18 oed i ystyried rhoi'r gorau i ddefnyddio fêps

g Gweler Comisiynydd Plant Cymru, 'Dim Drws Anghywir: dod â gwasanaethau ynghyd i ddiwallu anghenion plant' https://www.complantcymru.org.uk/cyhoeddiadau/dim-drws-anghywir-dod-a-gwasanaethau-ynghyd-i-ddiwallu-anghenion-plant/

- Os darperir therapïau disodli nicotin, dylai hynny fod yng nghyd-destun rhoi'r gorau iddi

Anecs 1: Aelodaeth y Grŵp

Chris Emmerson, Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru (Cadeirydd)

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

Susan Evans, Rheolwr Datblygu Gwasanaethau, BIPAB

Cath Einon, Rheolwr Datblygu Gwasanaethau, BIPHDd

Tessa Craig, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, BIAP

Gemma Burrows, Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, BIPCTM

Jemma Hickson, Nyrsio Ysgol, BIPBA

David Walker, Gwasanaeth Ieuenctid, Cyngor Sir Penfro

Aled Roberts, Cyfarwyddwr Cyswllt Ymgysylltu â Chontractwyr, Fferylliaeth Gymunedol Cymru

Adam Mackridge, Arweinydd Strategol ar gyfer Fferylliaeth Gymunedol, BIPBC

Anecs 2: Dyddiadau cyfarfodydd y Grŵp

1. 10 Awst 2023
2. 5 Medi 2023
3. 19 Medi 2023
4. 3 Hydref 2023

Anecs 3: Canllawiau a nodiadau ymarfer

Enw	Sefydliad	Blwyddyn cyhoeddi	Gwlad/ ardal	Dolen
Position Statement - Protecting children and adolescents against the risks of vaping	Canadian Paediatric Society	2021	Canada	https://cps.ca/en/documents/position/protecting-children-and-adolescents-against-the-risks-of-vaping
Managing Vaping Cessation: A Monograph for Counselling Adult and Adolescent Vapers	Avondale University (Renee Bittoun)	2021	Awstralia	https://research.avondale.edu.au/handle/123456789/25363403
Good Practice Statements for the treatment of nicotine dependence	Istituto Superiore di Sanità, National Centre on Addiction and Doping, Rhufain, Yr Eidal (Prif Awdur: Renata Solimini)	2023	Ewrop	http://www.tobaccopreventioncessation.com/Good-Practice-Statements-for-the-treatment-of-nicotine-dependence,167964,0,2.html
Time to quit vaping: teens and young adults activity - Identifying vapers, motivating, and planning for quitting	Clinical encounters	2020	UDA	https://docs.clinicaltools.com/sites/clinicalencounter/vaping/pdf/TimeToQuit.pdf
A clinician's guide to counselling youth and parents	Canadian Paediatric Society	2021	Canada	https://cps.ca/uploads/issues/VapingTool-EN.pdf

Anecs 4: Cefnogi pobl ifanc sy'n fepio yn ardal Bwrdd Iechyd Hywel Dda: crynodeb o ddysgu o wasanaeth lleol

Cefndir

Mae ymyriadau llwyddiannus wedi cael eu darparu mewn ysgolion uwchradd ledled Sir Benfro ers 2018. Ar ôl COVID, derbyniodd y gwasanaeth Ysmygu a Lles nifer o geisiadau i gefnogi ysgolion gyda lledaeniad y defnydd o fêps. Roedd pryderon ynghylch defnyddio mesurau cosbi yn unig i orfodi'r gwaharddiad ac ynghylch diffyg gwybodaeth o ansawdd da i'r bobl ifanc, yn ogystal â'r rhai sy'n gyfrifol am eu gofal. Cynhaliwyd cyfarfodydd amlasiantaethol ar draws y tair sir, dyluniwyd adnoddau mewn cydweithrediad â Dewisiadau'r GIG, Ysgolion Iach a SchoolBeat (gweler Atodiad). Dosbarthwyd posteri gwybodaeth am fepio i bob ysgol uwchradd ac Uned Cyfeirio Disgyblion yn y 3 sir. Cynhaliwyd hyfforddiant a gweithgareddau ymgysylltu i gefnogi polisi Mangreoedd Di-fwg Ysgol Gyfan a sicrhau bod cymorth yn cael ei gynnig ar gyfer gorfodi'r polisi. Pen llanw'r gwaith oedd datblygu llwybr Fepio Pobl Ifanc 2023. I gefnogi'r gwaith hwn, roedd ymarferwyr arbenigol ar gael i ddarparu cymorth mewn ysgolion. Dyma oedd nod y cymorth i'w ddarparu mewn ysgolion:

- Ymgysylltu ag ysgolion i rannu'r polisi di-fwg a'r canllawiau gorfodi
- Codi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael i'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd ymatal
- Annog adnabod y myfyrwyr hynny a oedd yn ei chael hi'n anodd dilyn polisi'r ysgol ac a oedd yn debygol o fod yn ddibynnol ar nicotin.
- Trafod dibyniaeth ar nicotin a diddyfnu nicotin a chynnig mynediad at gymorth
- Darparu cymorth ymddygiadol a therapi disodli nicotin i helpu gyda rhoi'r gorau i fepio neu smygu
- I'r rhai sy'n anfodlon neu'n methu ag ymrwymo i ymatal yn llwyr, cynigir ymyriad lleihau niwed i'w helpu i ymdopi â'r diwrnod ysgol ac osgoi diddyfnu neu gosb

Dull

Derbyniwyd atgyfeiriadau o amrywiaeth o leoliadau addysgol, 7 ysgol gyfun, Uned Cyfeirio Disgyblion a choleg ar draws 2 sir yn ardal Bwrdd Iechyd Hywel Dda. Defnydd o fêps oedd y prif reswm dros yr atgyfeiriad, a chyflwynwyd y rhain gan amrywiaeth o weithwyr proffesiynol, gweithwyr ieuenctid, cynorthwywyr addysgu, Dewisiadau'r GIG a hunan-atgyfeiriadau. Gwnaed addasiadau i'n cronfa ddata leol QM10 er mwyn casglu data ychwanegol a'n galluogi i ymateb i anghenion sy'n dod i'r amlwg yn y boblogaeth hon yn lleol. Roedd yr ymyrraeth hon ar gael rhwng 22 Medi a Gorffennaf 2023. Darparwyd cefnogaeth mewn sefydliadau addysgol, wyneb yn wyneb mewn grwpiau neu ar sail un i un.

Canlyniadau

	Cyfanswm
Cyfanswm yr Atgyfeiriadau	83
Nifer sy'n cael asesiad ffurfiol	60
Cymryd rhan mewn triniaeth	49
Gofyn am gymorth lleihau niwed	23
Y rhai sy'n rhoi'r gorau i smygu/ fepio	17
% yn ymatal o'r grŵp triniaeth cyfan	34.7%
% yn ymatal yn y grŵp lleihau niwed	50%

Gwahoddwyd pawb a atgyfeiriwyd i sesiwn wybodaeth fer gychwynnol i drafod eu defnydd o fêps. Fe wnaeth ymarferwyr o'r tîm Ysmygu a Lles gyflwyno'r cymorth sydd ar gael a hwyluso sesiwn holi ac ateb ar fepio. Yn dilyn hyn, nid oedd 23 o'r 83 yn teimlo bod angen ymyrraeth arnynt. Roedd yr ysgol yn ystyried y drafodaeth hon yn ddewis arall yn lle cosb felly roedd llawer wedi disgwyl cae; cerydd felly roeddent yn croesawu'r cyfle i drafod eu defnydd o fêps a gofyn cwestiynau. Fe wnaeth llawer o bobl ifanc ychwanegol ddod i'r trafodaethau am fepio ond gan nad oeddent wedi'u hatgyfeirio'n ffurfiol, roedd gwybodaeth yn gyfyngedig ac o ganlyniad nid oedd modd ychwanegu'r disgyblion hyn at y gronfa ddata. Dewisodd 60 o bobl ifanc gymryd rhan ymhellach mewn asesiad llawn a chwblhau holiadur triniaeth manwl. Roedd hwn yn cynnwys cwestiynau am ddefnydd o sylweddau eraill.

Dyma'r canlyniadau:

Sylwedd	Sesiwn asesu	Cymryd rhan mewn triniaeth
Fêp	60	49
Tybaco	39	31
Alcohol	28	23
Canabis	9	7

Mwy o wybodaeth o'r holiadur Asesu:

Gwelwyd bod nifer uwch na'r disgwyl yn defnyddio tybaco, roedd 39 o'r 60 a aseswyd hefyd yn defnyddio tybaco. Mewn llawer o achosion, roeddent yn mynd o'r naill i'r llall, sy'n codi pryderon y gallai gwahardd y defnydd o fêps gynyddu'r defnydd o dybaco yn y garfan hon. Fel gydag oedolion, mae defnyddio nicotin yn gysylltiedig â theimladau o straen a gorbryder y mae'r defnyddiwr yn credu bod defnydd parhaus yn eu lleddfu. Roedd y gallu i drafod hyn gyda'r bobl ifanc yn werthfawr gan ei fod yn gyfle i addysgu ac egluro mai'r cyfan y mae nicotin yn ei wneud yw atal anghysur diddyfnu.

Yn dilyn y sesiwn asesu, diffiniwyd 'triniaeth' yn unol â'r Safon Russell fel cymorth ymddygiadol parhaus (o leiaf un sesiwn ychwanegol ar ôl asesiad). Fodd bynnag, nid oedd hyn bob amser yn golygu gosod dyddiad penodol ar gyfer rhoi'r gorau iddi. Nid oedd cyfran o'r bobl ifanc a oedd yn cydsynio i dderbyn triniaeth yn gallu neu'n barod i ymrwymo i ymatal yn llwyr felly ni osodwyd 'dyddiad rhoi'r gorau iddi' ar gyfer y grŵp hwn ar ddechrau'r driniaeth. Yn hytrach, pennwyd llwybr lleihau niwed iddynt a oedd yn caniatáu iddynt osod nod i ymatal rhag defnyddio eu fêp/tybaco yn ystod y diwrnod ysgol. Cofnodwyd y myfyrwyr hyn fel rhai lleihau niwed a dewisodd 23 o'r 60 y llwybr hwn.

Yn ddiddorol, roedd 4 o fyfyrwyr ar y llwybr lleihau niwed wedi rhoi'r gorau iddi yn llwyr erbyn diwedd yr ymyriad ac felly ychwanegwyd dyddiad rhoi'r gorau iddi a chanlyniad 4 wythnos ar gyfer y rhain. Mae hyn yn tynnu sylw at yr angen am ddulliau hyblyg ar gyfer triniaeth er mwyn annog ymgysylltu mewn grwpiau blaenoriaeth lle mae llawer yn anfodlon neu'n methu ag ymrwymo i roi'r gorau iddi dros nos.

Mae pobl ifanc sydd â phroffil profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE) yn fwy tebygol o smygu. Roedd hyn yn ymddangos yn wir hefyd am y garfan fepio a dderbyniodd driniaeth. Mae defnyddio sigaréts yn fwy cyffredin na defnyddio tybaco ar hyn o bryd ac felly roedd yn syndod bod y themâu a godwyd gan y bobl ifanc fel petaent yn dangos eu bod yn garfan debyg iawn i'r rhai gafodd cymorth mewn ymyriadau smygu blaenorol, e.e. profedigaeth, hunanladdiad, amgylchiadau

teuluol anodd, cysylltiad â’r heddlu neu wasanaethau cymdeithasol. Mae’n bosibl bod y bobl ifanc a fynychodd am y cyngor byr yn unig, yn wahanol i’r garfan hon ond ychydig o wybodaeth a gofnodwyd am y grŵp gan na wnaethant gwblhau’r holiadur asesu. Mae’n werth nodi hefyd nad oedd yr 83 a gafodd eu ‘hatgyfeirio’ yn cynnwys nifer sylweddol o bobl ifanc a alwodd i mewn neu a gafodd eu hanfon i’r sesiynau gwybodaeth hyn heb atgyfeiriad ffurfiol. Roedd gwybodaeth am y myfyrwyr hyn yn gyfyngedig ac felly ni chawsant eu hychwanegu at y data.

Trwy gynorthwyo gyda dibyniaeth ar dybaco, mae gwasanaethau rhoi’r gorau i smygu wedi dod yn ymwybodol o gymhlethdod cynyddol y boblogaeth smygu, ac mae hyn yn wir am bobl ifanc. Mae meithrin perthynas yn unol ag egwyddorion hyfforddwr iechyd ymarferwyr ochr yn ochr â’r drafodaeth a anogir ar yr hyn sy’n sbarduno ymddygiad fepio/smygu yn aml yn esgor ar ddatgeliadau sensitif. Bu ymarferwyr yn cydweithio’n agos â staff ysgolion ac arweinwyr diogelu a datblygwyd y llwybr Fepio i leihau’r risg hon a rhoi’r cyfle i ymyrryd yn gynharach gyda phobl ifanc agored i niwed er mwyn atal dibyniaeth ar dybaco a chamddefnyddio sylweddau problemus eraill, ymddygiadau peryglus ac ymddygiad niweidiol i iechyd yn y dyfodol.

Argymhellion:

- Roedd angen hyblygrwydd ar y model a oedd yn rhan o’r gwaith adrodd e.e. roedd amrywiaeth o weithwyr proffesiynol yn atgyfeirio pobl ifanc yn lleoliad yr ysgol a’r tu allan iddo. Cafodd BIPHDd fudd o allu addasu cronfa ddata QM10 yn fewnol.
- Roedd mwy o ddiddordeb na’r disgwyl ac roedd ymarferwyr wedi siarad â llawer mwy o bobl ifanc na’r nifer a atgyfeiriwyd. Mae hyn yn dangos awydd cadarnhaol i gymryd rhan mewn trafodaethau ar eu defnydd o fêps, a diddordeb a pharodrwydd i ymgysylltu. Mae taflen mewnlofnodi wedi’i llunio yn casglu data allweddol fel y gellir cofnodi’n electronig.
- Roedd angen cymorth ar sawl haen yn bendant. Roedd rhai pobl ifanc dim ond eisiau gofyn cwestiynau a dim ond y mewnbwn lleiaf oedd ei angen. Mewn rhai achosion, gallai gweithwyr proffesiynol eraill ddarparu hyn yn y lleoliad. Ers hynny, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu rhaglen Addysg (wedi’i hychwanegu at y llwybr fepio) a fydd yn cynorthwyo’r dull ysgol gyfan hwn mewn ffordd gadarnhaol.
- Nid oedd gofynion yr ysgol bob amser yn cyd-fynd â’r gwasanaeth a ddarparwn. Roedd rhai aelodau staff uwch eisiau i ni weithredu fel ‘cosbwyr’ neu godi ofn ar y bobl ifanc gan eu bod yn credu eu bod yn torri’r gyfraith trwy ddefnyddio fêps. Mae rheoli disgwyliadau a darparu hyfforddiant i staff wedi helpu gyda hyn.
- Yn aml roedd yn cymryd nifer o gyfarfodydd gyda’r ysgol (hyd yn oed pan roedd atgyfeiriadau wedi’u hanfon atom) i drefnu mynediad at y bobl ifanc a threfnu cydsyniad rhieni. Mae ymyriadau smygu blaenorol wedi elwa ar ddull ysgol gyfan a mewnbwn gan arweinwyr ysgolion iach. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd cydweithio i gefnogi dull integredig.
- Mae’n anodd profi llwyddiant lleihau niwed gyda’r defnydd o fêps oherwydd nad oes modd defnyddio monitro carbon monocsid, felly mae angen ffordd fwy cadarn o ddangos llwyddiant. Gallai hyn gynnwys edrych ar ymddygiad, presenoldeb ac adborth pellach gan staff addysgu yn ogystal â gwaith papur wythnosol gwell yn edrych ar ddiddyfnu nicotin sy’n aml yn cael ei gam-adrodd fel straen.
- Byddai gwelliannau o ran casglu mathau eraill o wybodaeth ansoddol fel atgyfeiriadau i S-CAMHS neu fynediad at gymorth profedigaeth, cofnodi’n ffurfiol grynodeb o’r cyngor a ddarperir gan yr ymarferydd ar amrywiaeth o ymddygiadau eraill yn gysylltiedig â ffordd o fyw, yn ddefnyddiol ac yn amlygu’n well y cyfleoedd y mae’r ymyrraeth hon yn eu cynnig.
- Mae staff wedi derbyn hyfforddiant ychwanegol i nodi pryderon os ydynt yn codi oherwydd bod elfennau agored i niwed yn perthyn i’r garfan hon (gweler yr adroddiad llawn).

Adnoddau Fepio a gynhyrchwyd gan Dîm Ysmygu a Lles Hywel Dda

https://bit.ly/3xFKZcq

Welsh_Vaping_Poster_2022.jpg English_Vaping_Poster_2022.jpg

Atodiad 6: Negeseuon cyfathrebu ychwanegol a gytunwyd gan y Grŵp

Cytunodd y Grŵp nad oedd y negeseuon hyn yn negeseuon 'craidd' am fepio ymysg plant a phobl ifanc i'w cyfleu'n weithredol, ond maent yn adlewyrchu safbwynt y Grŵp ar faterion penodol a gellir eu defnyddio i ymateb i faterion penodol a godir yn y parth cyhoeddus.

Negeseuon ychwanegol a gytunwyd gan y Grŵp

Categori	Neges
Pwrpas y Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad	Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol, ASH Cymru ac arbenigwyr gofal iechyd i gasglu tystiolaeth a gwneud argymhellion a fydd yn lleihau risgiau fepio i bobl ifanc.
Tirwedd fepio	Mae'r diwydiant fepio wedi tyfu'n gyflym dros y degawd diwethaf ac mae cynhyrchion yn cael eu marchnata'n gyson mewn ffyrdd sy'n apelgar i bobl ifanc, er enghraifft, pecynnu lliwgar a blasau sy'n dynwared melysion.
	Mae tystiolaeth yn dangos y bu cynnydd amlwg mewn adroddiadau o fepio rheolaidd a dibynnol ymhlith plant oedran ysgol uwchradd. Mae hyn yn effeithio ar eu gallu i ddysgu ac agweddau eraill ar eu bywydau.
	Yn 2022-3, atafaelwyd 257,944 o unedau fepio tafladwy anghyfreithlon gan Safonau Masnach ledled Cymru.
	Nid yw risgiau hirdymor fepio yn cael eu deall eto gan fod cynhyrchion yn dal i fod yn gymharol newydd ac yn esblygu'n gyflym. Nid oes gan fepio unrhyw fanteision i bobl nad ydynt yn smygu a phlant a phobl ifanc a gallai arwain at broblemau iechyd tymor hwy.
Risgiau a niwed i bobl ifanc sy'n defnyddio fêps	Mae fepio'n niweidiol i bobl ifanc a allai fod mewn perygl o ddibyniaeth ar nicotin. Gall dibyniaeth ar nicotin achosi problemau gyda chanolbwyntio, hwyliau, rheoli mympwy a phroblemau cysgu ac felly mae'n cael effaith bosibl ar addysg, perthnasoedd a ffordd o fyw yn gyffredinol.
	Mae perygl o niwed anfwriadol i blant iau, er enghraifft, anadlu anwedd yn oddefol neu berygl o lyncu hylifau fêps os cânt eu gadael o gwmpas y cartref.

Tocsicoleg	Mae rhai cyflasynnau yn cynyddu’r tebygolrwydd o amsugno nicotin ac mae eraill yn ei gwneud hi’n haws anadlu’r sylweddau yn ddyfnach i mewn i’r ysgyfaint. Gallai metelau trwm a ddefnyddir wrth sodro’r fêp (e.e. nicel a phlwm) fod yn niweidiol i iechyd.
Marchnad fêps anghyfreithlon	Mae wedi dod i’r amlwg bod fêps cyfreithlon ac anghyfreithlon yn cael eu gwerthu’n rheolaidd gan fanwerthwyr.
	Nid yw cynhyrchion fepio anghyfreithlon yn cydymffurfio â rheoliadau’r DU a gallant gynnwys lefelau uwch o nicotin nag y mae cyfreithiau’n eu caniatáu. Gall hyn fod yn niweidiol i bobl ifanc.
	Mae wedi dod i’r amlwg bod cynhyrchion fepio anghyfreithlon yn cynnwys cemegau niweidiol, er enghraifft metelau trwm fel plwm, nicel a chromiwm.

Cyfeiriadau

1. Page, N., Hewitt, G., Young, H., Moore, G. a Murphy, S. *Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey.* https://www.shrn.org.uk/national-data/ (2021).
2. Page, N., Angel, L., Ogada, E., Young, H. a Murphy, S. *Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2021/22 Health Behaviour in School-Aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey*. https://www.shrn.org.uk/national-data/ (2023).
3. Action on Smoking and Health (AHS). *Use of E-Cigarettes (Vapes) among Young People in Great Britain*. https://ash.org.uk/uploads/Use-of-vapes-among-young-people-GB-2023-v2.pdf?v=1697209531 (2023).
4. Safonau Masnach Cymru. Warning that 'Vape' products can lead to further addictions. (2022).
5. McEwen, A., McRobbie, H., Ross, L. a Soar, K. *Vaping: A Guide for Health and Social Care Professionals*.
6. Knight, J. *et al.* 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* **19**, (2019).
7. Horsley, S. M., Morling, J. R., Khaw, F. M. a Day, M. Evaluating an 'incident control' approach to non-communicable disease. *Public Health* **197**, 1–5 (2021).
8. GIG Cymru, Llywodraeth Cymru, a Chyfarwyddwyr Diogelu'r Cyhoedd (Cymru). *Y Cynllun ar gyfer Brigiadau o Achosion o Glefydau Trosglwyddadwy yng Nghymru*. (Saesneg yn unig) https://phw.nhs.wales/topics/the-communicable-disease-outbreak-plan-for-wales/ (2022).
9. Llywodraeth Cymru. *Cymru Ddi-fwg: Strategaeth hirdymor Cymru ar gyfer rheoli tybaco*. https://www.llyw.cymru/strategaeth-rheoli-tybaco-i-gymru-html (2022).

10. *The Nicotine Inhaling Products (Age of Sale and Proxy Purchasing) Regulations 2015*. (Statute Law Database).

11. Medicines and Healthcare Regulatory Agency (HHMA). *E-Cigarettes: Regulations for Consumer Products*. https://www.gov.uk/guidance/e-cigarettes-regulations-for-consumer-products (2022).

12. Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. *Stopping the Start: Our New Plan to Create a Smokefree Generation*. vol. CP 949-I (London, 2023).

13. Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. *Creating a Smokefree Generation and Tackling Youth Vaping Consultation: Government Response*. https://www.gov.uk/government/consultations/creating-a-smokefree-generation-and-tackling-youth-vaping/outcome/creating-a-smokefree-generation-and-tackling-youth-vaping-consultation-government-response (2024).

14. Llywodraeth Cymru. Llywodraeth Cymru i wahardd fêps tafladwy a chefnogi cynlluniau i godi oedran smygu. (2024).

15. Llywodraeth Cymru. Diwygio'r system cyfrifoldeb cynhyrchwyr ar gyfer cyfarpar trydanol ac electronig gwastraff (WEEE). (2023).

16. Hedberg, K. a Maher, J. Chapter 4: Collecting Data. yn *The CDC Field Epidemiology Manual* (goln Rasmussen, S. A. a Goodman, R. A.) (Oxford University Press, Oxford, 2018).

17. Hewitt, G., Anthony, R., Moore, G., Melendez-Torres, G. J. a Murphy, S. *Student Health and Wellbeing In Wales: Report of the 2017/18 Health Behaviour in School-Aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey*. https://shrn.org.uk/wp-content/uploads/2019/05/SHRN-HBSC-NR_31.05.2019.pdf (2019).

18. Llywodraeth Cymru. *Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr*. https://www.llyw.cymru/arolwg-iechyd-lles-myfyrwyr (2022).

19. Smith, M. J., MacKintosh, A. M., Ford, A. a Hilton, S. Youth’s engagement and perceptions of disposable e-cigarettes: a UK focus group study. *BMJ Open* **13**, e068466 (2023).

20. Action on Smoking and Health (ASH). *Use of E-Cigarettes (Vapes) among Young People in Great Britain*. https://ash.org.uk/uploads/Use-of-vapes-among-young-people-GB-2023-v2.pdf?v=1697209531 (2023).

21. Cyfrifiad Ysgolion Blynyddol ar Lefel Disgyblion (CYBLD). Disgyblion a oedd yn bresennol ar ddiwrnod y cyfrifiad yn ôl awdurdod lleol a sector, 2020-21. StatsCymru (2023).

22. Public Health Scotland. *Scottish Schools Adolescent Lifestyle and Substance Use Survey (SALSUS)*. https://www.gov.scot/publications/scottish-schools-adolescent-lifestyle-substance-use-survey-salsus-national-overview-2018/ (2018).

23. Public Health Scotland. *Health and Wellbeing Census Scotland 2021- 2022*. https://www.gov.scot/publications/health-and-wellbeing-census-scotland-2021-22/ (2021).

24. NHS Digital. *Smoking, Drinking and Drug Use among Young People in England, 2021*. https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/smoking-drinking-and-drug-use-among-young-people-in-england/2021 (2022).

25. McNeill, A. *et al. Nicotine Vaping in England: An Evidence Update Including Health Risks and Perceptions, 2022*. https://www.gov.uk/government/publications/nicotine-vaping-in-england-2022-evidence-update (2022).

26. Lindson, N. *et al.* Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2024) doi:10.1002/14651858.CD010216.pub8.

27. Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Ysmygu yng Nghymru*. https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/arsyllfa/data-a-dadansoddi/ysmygu-yng-nghymru/ (2020).

28. Jonas, A. Impact of vaping on respiratory health. *BMJ* **378**, e065997 (2022).

29. Piper, M. E., Baker, T. B., Benowitz, N. L., Smith, S. S. a Jorenby, D. E. E-cigarette Dependence Measures in Dual Users: Reliability and Relations With Dependence Criteria and E-cigarette Cessation. *Nicotine Tob Res* **22**, 756–763 (2020).

30. Llywodraeth Cymru. *Arolwg Cenedlaethol Cymru*. https://www.llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru (2023).

31. Jackson, S. E. *et al.* Who would be affected by a ban on disposable vapes? A population study in Great Britain. *Public Health* (2024) doi:10.1016/j.puhe.2023.12.024.

32. Cadwch Gymru'n Daclus. *Pa Mor Lân Yw Ein Strydoedd?* https://keepwalestidy.cymru/caru-cymru/wp-content/uploads/sites/3/2023/03/Pa-Mor-Lan-Yw-Ein-Strydoedd-2022-23-Crynodeb.pdf (2023).

33. Material Focus. One million single use vapes thrown away every week contributing to the growing e-waste challenge in the UK. (2022).

34. Hogg, D. a Zero Waste Scotland. *Scoping Policy Options for Scotland Focusing on Understanding and Managing the Environmental Impact of Single Use E-Cigarettes: Summary Report*. https://www.zerowastescotland.org.uk/resources/environmental-impact-single-use-e-cigarettes (2023).

35. *Health Act 2009*. *21* (Statute Law Database).

36. *The Tobacco and Related Products Regulations 2016*. (King's Printer of Acts of Parliament).

37. *The Standardised Packaging of Tobacco Products Regulations 2015*. *829* (King's Printer of Acts of Parliament).

38. Institute for Global Tobacco Control. *Country Laws Regulating E-Cigarettes*. https://www.globaltobaccocontrol.org/en/policy-scan/e-cigarettes.

39. Global Centre for Good Governance in Tobacco Control (GGTC). *Novel & Emerging Tobacco Products and Product Regulation*. https://ggtc.world//knowledge/novel-emerging-tobacco-products-and-product-regulation.

40. *International Tobacco Control (ITC) Policy Evaluation Project*. https://itcproject.org/countries/.

41. *The Tobacco Atlas*. https://tobaccoatlas.org/.

42. Deddfau Cynulliad Cenedlaethol Cymru. *Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017. 2017 dccc 2* (King's Printer of Acts of Parliament).

43. Haw, S. *et al.* The impact of the point-of-sale tobacco display ban on young people in Scotland: before-and-after study. *Public Health Research* **8**, (2020).

44. Opazo Breton, M., Britton, J., Brown, J., Beard, E. a Bogdanovica, I. Was the implementation of standardised tobacco packaging legislation in England associated with changes in smoking prevalence? A segmented regression analysis between 2006 and 2019. *Tob Control* tobaccocontrol-2021-056694 (2021) doi:10.1136/tobaccocontrol-2021-056694.

45. Friedman, A., Liber, A. C., Crippen, A. a Pesko, M. E-cigarette Flavor Restrictions' Effects on Tobacco Product Sales. SSRN Scholarly Paper yn https://doi.org/10.2139/ssrn.4586701 (2023).

46. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi mabwysiadu dull newydd o fynd i'r afael ar frys â'r defnydd o gynhyrchion fepio ymhlith plant a phobl ifanc. *Iechyd Cyhoeddus Cymru* (2023).

47. Public Health Wales sets up 'Incident Response Group' to tackle growing trend of vaping among children. *Deeside.com* (2023).

48. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi canllawiau ar gyfer mynd i'r afael â fêpio ymhlith dysgwyr oedran ysgol uwchradd. *Iechyd Cyhoeddus Cymru* (2023).

49. Vapes: Claim pupils are leaving lessons to use e-cigarettes in toilets. *BBC News* (2023).

50. ITV News. Vaping: 5% of secondary school pupils in Wales vape at least once a week, figures show. (2023).

51. Graham, A. L. *et al.* Effectiveness of a Vaping Cessation Text Message Program Among Young Adult e-Cigarette Users: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Internal Medicine* **181**, 923–930 (2021).

52. Palmer, A. M. *et al.* A pilot feasibility study of a behavioral intervention for nicotine vaping cessation among young adults delivered via telehealth. *Drug and Alcohol Dependence* **232**, 109311 (2022).

53. Graham, A. L., Jacobs, M. A. ac Amato, M. S. Engagement and 3-Month Outcomes From a Digital E-Cigarette Cessation Program in a Cohort of 27 000 Teens and Young Adults. *Nicotine Tob Res* **22**, 859–860 (2020).

54. Schuster, R. M. *et al.* A randomized controlled trial of varenicline and brief behavioral counseling delivered by lay counselors for adolescent vaping cessation: Study protocol. *Front Psychiatry* **14**, 1083791 (2023).