



GIG
CYMRU
NHS
WALES

**YDYCH CHI'N
GALL O
RAN FEPIO?**

**HELPA FII
STOPIO
-
HELP ME
QUIT**

**FEPIO DOETH
VAPE WISE**

ADNODD YMYRIAD I IEUENCTID

ENW:

BYDDWCH YN GALL O RAN FEPIO



CYN I CHI DDECHRAU!

Mae'r adnodd hwn yma i'ch helpu chi ac oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo (fel athro, gweithiwr ieuencid, neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol) i gael sgwrs ynglŷn â fepio – yn enwedig os ydych chi'n defnyddio fêps sy'n cynnwys nicotin.

DYDY'R ADNODD DDIM WEDI'I FWRIADU AR GYFER POBL SYDD:

- Erioed wedi fepio
- Dim ond wedi fepio unwaith neu ddwywaith
- Yn defnyddio fepio fel modd i roi'r gorau i ysmegu

OES ANGEN CYMORTH ARNOCH I DDEFNYDDIO'R ADNODD HWN?

Mae canllaw ar gael ar-lein i helpu oedolion i ddefnyddio'r adnodd hwn gyda chi. **Gallwch ddod o hyd iddo yn: www.helpafiistopio.cymru**

Mae'r sgwrs gyfan fel arfer yn cymryd tua 10-15 munud, ac mae wedi'i chynllunio i fod yn hawdd ei dilyn a heb feirniadaeth.

EDRYCHWCH ALLAN AM Y SWIGOD SIARAD!



Pryd bynnag y gwelwch eicon swigod siarad, mae'n gyfle i siarad, gofyn cwestiynau, neu ddysgu rhywbeth newydd. Does dim rhaid i chi fynd trwy bob rhan – dim ond y darnau sy'n bwysig i chi.

PRYNU FÊPS YN DDIOGEL



Yng Nghymru, mae'n erbyn y gyfraith i werthu fêps neu gynhyrchion fepio i unrhyw un o dan 18 oed. Fodd bynnag, os ydych chi'n fepio, mae'n bwysig prynu'ch fêps a'ch e-hylifau yn ddiogel.

I gadw'n ddiogel, dilynwch y camau hyn:

- Prynwch fêps o siopau dibynadwy yn unig
- Gwiriwch y label am gryfder y nicotin a'r rhybuddion iechyd
- Osgowch unrhyw beth heb ei labelu neu amheus

ADRAN 1

DECHREUWCH YMA



Gadewch i ni ddechrau trwy ddeall eich profiadau diweddar o ran ysmegu a fepio. Does dim atebion cywir nac anghywir – byddwch yn onest fel y gallwn gael sgwrs ddefnyddiol.

1. YN Y 3 MIS DIWETHAF, PA MOR AML YDYCH CHI WEDI YSMYGU TYBACO?

- ☐ Byth
- ☐ Unwaith neu ddwywaith yn unig
- ☐ Ychydig o weithiau bob mis
- ☐ Ychydig o weithiau'r wythnos
- ☐ Yn ddyddiol/bron bob dydd

2. YN Y 3 MIS DIWETHAF, PA MOR AML YDYCH CHI WEDI FEPIO (DEFNYDDIO FÊP NEU E-SIGARÉT)?

- ☐ Byth
- ☐ Unwaith neu ddwywaith yn unig
- ☐ Ychydig o weithiau bob mis
- ☐ Ychydig o weithiau'r wythnos
- ☐ Yn ddyddiol/bron bob dydd

3. FAINT OEDD EICH OED PAN WNAETHOCH CHI ROI CYNNIG AR FEPIO AM Y TRO CYNTAF?



4. ERS I CHI DDECHRAU FEPIO, YDY EICH DEFNYDD:

- ☐ Wedi cynyddu?
- ☐ Wedi lleihau?
- ☐ Wedi aros yr un fath?

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Os nad ydych erioed wedi ysmygu, mae'n well peidio â dechrau fepio. Nid oes gan fepio unrhyw fanteision iechyd – oni bai bod rhywun yn newid yn llwyr o ysmygu i fepio. Fodd bynnag, nid yw fepio yn gwbl ddiogel ac mae'r effeithiau hirdymor ar iechyd yn anhysbys o hyd.

ADRAN 2

YDW I'N GAETH I NICOTIN?

Beth am edrych ar rai arwyddion a allai ddangos a ydych chi'n dod yn gaeth i nicotin.

1. TICIWCH UNRHYW UN SY'N BERTHNASOL I CHI:

- ☐ Rydw i wedi ceisio rhoi'r gorau i fepio, ond allwn i ddim
- ☐ Rydw i'n teimlo bod angen i mi fepio pan rydw i dan straen
- ☐ Rwy'n cael chwant neu ysfa cryf i fepio
- ☐ Mae'n anodd peidio â fepio mewn mannau lle nad ydw i fod i wneud hynny (fel yr ysgol, y gwaith, neu gartref)
- ☐ Rydw i'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio neu rydw i'n teimlo'n orbryderus, yn aflonydd, neu'n flin os nad ydw i wedi fepio ers tro
- ☐ Rwy'n teimlo dan straen os na allaf ddod o hyd i'm fêp neu os yw'n rhedeg allan

BETH YW YSTYR HYN?

Os gwnaethoch chi dicio ydw i unrhyw un o'r rhain, gallai fod yn arwydd eich bod chi'n dod yn gaeth i nicotin. Mae hynny'n iawn siarad amdano – mae llawer o bobl yn mynd trwy hyn.

2. BETH YDYCH CHI'N EI FEDDWL AM EICH ATEBION?

**NODWCH EICH
MEDDYLIAU YMA**



MANTEISION AC ANFANTEISION

Gadewch i ni feddwl am yr hyn y mae fepio yn ei olygu i chi – y pethau da a'r pethau nad ydynt cystal.



1. OS YDYCH CHI'N PRYNU EICH FÊPS, PA MOR AML YDYCH CHI'N CAEL UN NEWYDD NEU'N EI AIL-LENWI?

2. FAINT MAE POB FÊP NEU AIL-LENWAD YN EI GOSTIO I CHI?

£

3. FAINT FYDDAI HYNNY DROS FLWYD-DYN? (efallai bydd angen cyfrifiannell arnoch)

£

4. BETH ARALL ALLECH CHI EI WNEUD GYDA'R ARIAN HWN?

5. BETH YDYCH CHI'N EI HOFFI AM FEPIO? (Enghreifftiau: “Mae'n hwyl gyda ffrindiau”, “Rydw i'n hoffi'r blas”, “Mae'n fy helpu i ymlacio”)

6. BETH YW'R PETHAU NAD YDYNT CYSTAL AM FEPIO? (Enghreifftiau: “Alla i ddim gadael y tŷ hebddo”, “Rydw i'n mynd i drafferth yn yr ysgol”)

ADRAN 4

AMSER AM NEWID?

Gadewch i ni wirio sut rydych chi'n teimlo am fepio.



1. AR RADDFA O 1 I 5, PA MOR BRYDERUS YDYCH CHI AM EICH FEPIO?

(1 = Ddim yn poeni o gwbl, 5 = Yn poeni'n fawr).

Ticiwch un:

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

2. PA MOR BRYDERUS YDYCH CHI'N MEDDWL YW EICH TEULU NEU'CH FFRINDIAU YNGHYLCH EICH FEPIO?

(1 = Ddim yn poeni o gwbl, 5 = Yn poeni'n fawr).

Ticiwch un:

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3. BETH HOFFECH CHI EI WNEUD AM EICH FEPIO?

Ticiwch un:

- ☐ Rydw i eisiau fepio llai
- ☐ Rydw i eisiau rhoi'r gorau iddi
- ☐ Dydw i ddim eisiau fepio llai na rhoi'r gorau iddi ar hyn o bryd (ewch ymlaen i Adran 6)

4. OS YDYCH CHI EISIAU FEPIO LLAI NEU ROI'R GORAU IDDI, PA MOR HYDERUS YDYCH CHI Y GALLWCH CHI WNEUD HYNNY? (1 = Ddim yn hyderus, 5 =

Hyderus iawn). Ticiwch un:

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

ADRAN 5

RYDW I EISIAU FEPIO LLAI NEU ROI'R GORAU IDDI

GALL FEPIO LLAI NEU ROI'R GORAU IDDI FOD YN HAWDD I RAI POBL AC YN ANODD I ERAILL.

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n flin, yn orbryderus, neu'n cael chwant – ond mae'r teimladau hyn fel arfer yn pylu o fewn cwpl o wythnosau.

1. FY NOD YW...

(e.e. "Gostwng i fepio 1 fêp y mis", "Rhoi'r gorau iddi erbyn y Nadolig", "Stopio fepio yn yr ysgol")

2. RYDW I'N GWNEUD NEWID OHERWYDD...

3. POBL A ALLAI FY NGHEFNOGI...

4. PETHAU A ALLAI EI GWNEUD HI'N ANODD CYRRAEDD FY NOD...

(e.e. “Mae’n anodd i mi ddweud na os yw ffrind yn cynnig fêp i mi”, “Rwy’n fepio pan fyddaf dan straen”)

5. RHAI CAMAU I'M HELPU I GYRRAEDD FY NOD YW...

(Meddylwch am sut i ddelio â'r pethau anodd. Defnyddiwch eich rhwydwaith cymorth hefyd.)



STRATEGAETHAU ERAILL A ALLAI HELPU

Ticiwch unrhyw un yr hoffech chi roi cynnig arnynt:

1. Y “3D” – OEDI (Delay), TYNNU FY SYLW (Distract), ANADLU'N DDWFN (Deep breaths)

OEDI: Arhoswch ychydig funudau – mae chwantau’n aml yn mynd heibio ar eu pen eu hunain.

TYNNU FY SYLW: Gwnewch rywbeth arall fel anfon neges at ffrind, mynd am dro, gwrando ar gerddoriaeth, sugno lolipop neu losin, yfed dŵr.

ANADLU'N DDWFN: Gall anadlu’n araf eich helpu i dawelu’ch meddwl yn ystod chwantau.

2. DYSGWCH FFYRDD I YMLACIO

Rhowch gynnig ar apiau neu fideos ar ymlacio neu ymwybyddiaeth ofalgar. Gallant helpu gyda straen a gwella eich hwyliau.



Offer llesiant – Hapus



3. LLEIHAU'R DEMENTSIWN I FEPIO

- Taflwch eich fêp i ffwrdd os ydych chi’n barod i roi’r gorau iddi
- Cadwch ef allan o gyrraedd os ydych chi’n ceisio fepio llai
- Gadewch ef gartref os ydych chi’n mynd i rywle na ddylech chi fepio (fel yr ysgol)

Os yw hynny’n rhy anodd, gallech roi cynnig ar Therapi Disodli Nicotin (NRT) i helpu gyda chwantau.

MAE CHWANTAU FEL HYSBYSEBION POP-YP: RHWYSTREDIG! OND MAEN NHW’N PYLU OS BYDDWCH CHI’N EU HANWYBYDDU. ILDIWCH UNWAITH, A BYDDAN NHW’N DOD YN ÔL.



THERAPI DISODLI NICOTIN (NRT)

Gellir defnyddio cynhyrchion NRT megis patsys, losin, gwm a chwistrellau i roi'r gorau i fepio o 12 oed. Gellir eu prynu dros y cownter yn y rhan fwyaf o fferyllyfeydd ac archfarchnadoedd.

Efallai y bydd Helpa Fi i Stopio hefyd yn gallu darparu NRT am ddim i chi os dewiswch ymgysylltu â'u cymorth arbenigol.

CYMORTH I ROI'R GORAU IDDI

Mae Helpa Fi i Stopio yn wasanaeth cyfrinachol am ddim a all eich helpu i roi'r gorau i ysmegu neu fepio.

Gallwch gael: Cefnogaeth un-i-un dros y ffôn neu wyneb yn wyneb. Mae'n gyfeillgar, heb farnu, ac yn canolbwyntio ar yr hyn sydd ei angen arnoch.

www.helpafiistopio.cymru



ADRAN 6

LLEIHAU NIWED

Y dewis mwyaf diogel yw peidio â fepio, gan nad ydym yn gwybod yr effeithiau hirdymor eto. Ond os ydych chi'n fepio, dyma rai ffyrdd i'w wneud yn llai peryglus.

Ar gyfer pob un, ticiwch a ydych chi'n meddwl y gallai weithio i chi:

STRATEGAETH	EI	NA	EFALLAI
Prynu'n Glyfar – Prynwch fêps o siopau dibynadwy yn unig. Gwiriwch y label am gryfder y nicotin a'r rhybuddion iechyd. Dylech osgoi unrhyw beth heb label neu amheus.			
Rhoi'r Gorau i Ysmegu Tybaco – Os ydych chi'n ysmegu, rhoi'r gorau iddi yw un o'r pethau gorau y gallwch chi ei wneud er lles eich iechyd. Cysylltwch â Helpa Fi i Stopio am help i roi'r gorau i ysmegu. Unwaith y byddwch chi'n siŵr na fyddwch chi'n mynd yn ôl i ysmegu, meddylwch am roi'r gorau i fepio hefyd.			
Os yw'n blasu'n ddrwg, stopiwch ei ddefnyddio! – Gall blas rhyfedd olygu bod rhywbeth o'i le. Newidiwch y coil, y wic, neu'r pod a defnyddiwch e-hylif ffres.			
Byddwch yn ymwybodol o'ch iechyd meddwl – Gall nicotin effeithio ar eich hwyliau a gwaethygu gorbryder neu iselder. Cadwch lygad ar sut rydych chi'n teimlo a cheisiwch gymorth. www.mind.org.uk			
Gosodwch derfynau ar eich fepio – Ceisiwch gymryd llai o bwffiau a chadwch eich fêp allan o gyrraedd rhwng pob defnydd ohono.			
Defnyddiwch fêps fel y bwriedir eu defnyddio yn unig – Peidiwch ag ymyrryd â'r hylif na'r ddyfais. Gall ymyrryd achosi adweithiau niweidiol neu hyd yn oed danau.			

STRATEGAETH	EI	NA	EFALLAI
Gofalwch am eich dyfais – Newidiwch hen rannau neu rannau sydd wedi torri, peidiwch â chymysgu e-hylifau, a defnyddiwch y gwefrydd a ddaeth gyda'ch fêp yn unig.			
Dylech osgoi defnyddio'ch dyfais heb hylif ynddi – Ail-lenwch cyn iddi redeg allan. Gadewch i goiliau newydd socian cyn eu defnyddio i osgoi pyffiau sych a all fod yn niweidiol.			
Dylech osgoi fepio lle nad yw'n cael ei ganiatáu – Os yw hyn yn anodd, efallai eich bod chi'n gaeth. Gall NRT (fel patsys neu chwistrellau) helpu gyda chwantau. Gallwch brynu'r rhain yn y rhan fwyaf o fferyllfeydd neu archfarchnadoedd.			

FY NGHAM NESAF FYDD...

(Meddyliwch am sut y gallech chi ddechrau fepio llai neu roi cynnig ar un o'r strategaethau uchod. Dewiswch rywbeth bach sy'n hawdd ei reoli i ddechrau.)

GALLAI WNEUD Y CANLYNOL HEFYD EICH HELPU...

- ☐ Cwrdd eto i siarad am sut rydw i'n gwneud
- ☐ Siarad â meddyg neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall
- ☐ Ewch i [wefan Helpa Fi i Stopio](#) am ragor o gymorth gyda fepio neu ysmygu

RHYBUDD DIOGELWCH PWYSIG:

- Cadwch hylif nicotin i ffwrdd o blant ac anifeiliaid anwes. Gall fod yn niweidiol os caiff ei lyncu neu ei amsugno trwy'r croen.
- Ffoniwch GIG 111 os ydych chi'n bryderus
- Ffoniwch 999 mewn argyfwng

NODYN I WEITHWYR PROFFESIYNOL

Nid yw'r adnodd hwn yn cymryd lle ymyriad clinigol llawn. Ystyriwch **risg, diogelwch, cydsyniad a chyfrinachedd** cyn dechrau.

CYDNABYDDIAETHAU

Fersiwn 01 – Diweddariad diwethaf – Mawrth 2026.

Datblygwyd *Vape Wise* yn wreiddiol fel *Vape Check* mewn cydweithrediad â gweithwyr proffesiynol o sector alcohol a chyffuriau ieuencid Queensland ac fe'i mireiniwyd yn ddiweddarach yn seiliedig ar adborth gan dros 100 o weithwyr proffesiynol ar draws meysydd perthnasol.

Yn 2026, addaswyd yr adnodd – gyda chaniatâd Dovetail – i'w ddefnyddio yng Nghymru, gan gyd-fynd â pholisi a rheoliadau Llywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru.

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Caniateir atgynhyrchu deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n fanwl gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

ISBN 978-1-83766-867-0



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Dovetail
supporting the youth alcohol and
drug sector in Queensland