



**YDYCH CHI’N
WYBODUS O
RAN FEPIO?**

HELPA FII
STOPIO
HELP ME
QUIT

**FEPIO DOETH
VAPE WISE**

**CANLLAW I
DDEFNYDDWYR
PROFFESIYNOL**

FEPIO DOETH

CANLLAW I DDEFNYDDWYR PROFFESIYNOL



Mae **FEPIO DOETH** yn offeryn ymarferol sydd wedi'i gynllunio i helpu gweithwyr proffesiynol i gyflwyno ymyriad byr un-i-un, un sesiwn, i bobl ifanc sy'n defnyddio cynhyrchion fepio sy'n cynnwys nicotin yn rheolaidd.

Mae'r offeryn yn cefnogi gweithwyr proffesiynol i:

- Darparu gwybodaeth gywir, sy'n briodol i oedran, am fepio a'i effeithiau
- Sgrinio am ddibyniaeth ar nicotin neu asesu'r risg o'i ddatblygu
- Archwilio cymhellion dros fepio a thrafod rhesymau personol dros ystyried rhoi'r gorau iddi
- Cefnogi newid ymddygiad drwy helpu pobl ifanc i ddatblygu cynllun i leihau neu roi'r gorau iddi, os ydyn nhw'n barod
- Cynnig strategaethau lleihau niwed i'r rhai nad ydynt eto'n barod i roi'r gorau iddi
- Cyfeirio at gymorth ac adnoddau pellach yn ôl yr angen



GWYBODAETH BWYSIG

Yn y DU, mae'n anghyfreithlon gwerthu cynhyrchion fepio i unrhyw un o dan 18 oed, neu i oedolion eu prynu ar ran pobl ifanc. Dylai cymorth i bobl ifanc ganolbwyntio'n bennaf ar eu helpu i osgoi fepio'n gyfan gwbl, gyda strategaethau lleihau niwed yn cael eu hystyried dim ond pan fydd person ifanc yn amharod neu'n methu â rhoi'r gorau iddi.

I BWY MAE FEPIO DOETH?

Mae Fepio Doeth wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio gyda phobl ifanc sy'n fepio'n rheolaidd. Nid yw wedi'i fwriadu ar gyfer unigolion sydd:

- Erioed wedi fepio
- Wedi rhoi cynnig ar fepio dim ond unwaith neu ddwy
- Yn defnyddio fepio fel dull o roi'r gorau i ysmegu neu reoli dibyniaeth ar nicotin



NODER:

Er bod yr offeryn wedi'i deilwra ar gyfer pobl ifanc, gellir ei addasu hefyd i'w ddefnyddio gydag oedolion. Mewn achosion o'r fath, dylai gweithwyr proffesiynol addasu'r iaith a'r cynnwys i sicrhau ei fod yn parhau i fod yn briodol i oedran ac yn berthnasol.

YMGYSYLLTIAD, CYDSYNIAD, A CHYFRINACHEDD

- Cyn defnyddio Fepio Doeth, mae'n bwysig meithrin ymddiriedaeth a chydberthynas â'r person ifanc. Gan fod yr offeryn wedi'i gynllunio i gefnogi sgwrs gydweithredol, rhaid i'r person ifanc roi cydsyniad gwybodus i gymryd rhan.
- Dylai gweithwyr proffesiynol hefyd ystyried sut y bydd cyfrinachedd yn cael ei reoli o fewn eu lleoliad penodol, yn unol â pholisïau sefydliadol a gweithdrefnau diogelu.



RHYBUDD PWYSIG

Nid yw Fepio Doeth yn cymryd lle asesiad clinigol llawn.

Nid yw'n asesu:

- Synio am hunanladdiad
- Hunan-niweidio
- Ffactorau seicogymdeithasol ehangach sy'n cyfrannu at gamddefnyddio sylweddau

Lle mae'r pryderon hyn yn bresennol neu'n cael eu hamau, dylid cynnal asesiad seicogymdeithasol cynhwysfawr, a dylid cyfeirio'r person ifanc ar unwaith at wasanaethau cymorth priodol fel meddyg teulu, gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol, neu wasanaeth camddefnyddio sylweddau.

YSTYRIAETHAU IAITH

Mae'r iaith a ddefnyddir yn Fepio Doeth wedi'i dewis yn ofalus i fod yn hygyrch ac yn berthnasol i bobl ifanc. Er enghraifft, defnyddir y term "caeth" yn lle'r term clinigol "dibyniaeth", a allai fod yn anghyfarwydd. Mewn lleoliadau clinigol, fodd bynnag, "dibyniaeth" yw'r term mwy priodol o hyd.

CYFLWYNO'R YMYRIAD BYR

Mae ymyriadau byr fwyaf effeithiol pan gânt eu cyflwyno mewn ffordd gefnogol, bersonol, a heb farnu.

- Dylai gweithwyr proffesiynol adolygu'r offeryn ymlaen llaw i sicrhau cyflwyniad llyfn, sgysiol.
- Ni fwriedir i Fepio Doeth gael ei ddefnyddio fel taflen waith annibynnol i bobl ifanc ei llenwi'n annibynnol.
- Mae'r sesiwn fel arfer yn cymryd tua 10–15 munud i'w chwblhau.

MYNEDIAD I FEPIO DOETH

Mae'r offeryn ar gael yn: <https://helpafiistopio.cymru>



NODER:

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys [hyperddolenni](#) i adnoddau ychwanegol. Os ydych chi'n defnyddio fersiwn brintiedig, mae'r URLau llawn wedi'u rhestru ar y dudalen olaf.

DEFNYDDIO FEPIO DOETH

Mae Fepio Doeth wedi'i strwythuro'n chwe adran. Er ei bod yn gyffredinol yn cael ei hargymell dilyn yr offeryn yn olynol, gall gweithwyr proffesiynol addasu'r dull – gan hepgor adrannau nad ydynt yn berthnasol neu ychwanegu gwybodaeth i gyd-fynd ag anghenion ac amgylchiadau unigol y person ifanc.

Drwy gydol yr offeryn, fe welwch eiconau swigod lleferydd, sy'n tynnu sylw at gyfleoedd i ddechrau sgwrs neu ddarparu addysg. Nid oes angen ymdrin â phob pwynt, canolbwyntiwch ar yr hyn sydd fwyaf perthnasol.



ADRAN 1 AMLDER DEFNYDDIO TYBACO A FÊPS

Mae'r adran hon yn cefnogi gweithwyr proffesiynol i archwilio pa mor aml y mae person ifanc yn fepio (a/neu'n ysmegu tybaco), ac a yw ei arferion wedi newid dros amser.

Er bod yr offeryn yn canolbwyntio'n bennaf ar fepio, dylai unrhyw ddefnydd o dybaco ysgogi trafodaeth ehangach am ddefnydd nicotin y person ifanc – gan gynnwys ei gymhellion a'r cyd-destunau y mae'r ddau ymddygiad yn digwydd ynddynt.

Efallai na fydd hi bob amser yn briodol annog person ifanc i roi'r gorau i fepio ar unwaith – yn enwedig os oes risg y gallai ddychwelyd i ddefnyddio tybaco. Fodd bynnag, mae'n parhau i fod yn bwysig archwilio unrhyw heriau y gallai fod yn eu hwynebu, megis anawsterau wrth osgoi fepio mewn lleoliadau gwaharddedig (e.e. yn yr ysgol). Gall y sgysia hyn helpu i nodi strategaethau i gefnogi ei lesiant a'i ymgysylltiad yn yr ysgol neu amgylcheddau eraill.

>> Gweler yr adran HELPA FI I STOPIO ar dudalen 5.

NODIADAU PWYSIG AR FEPIO A LLEIHAU NIWED

- Yn y DU, mae'n anghyfreithlon i bobl ifanc brynu feps. Dylai cymorth flaenoriaethu ymatal, gyda dulliau lleihau niwed yn cael eu hystyried dim ond os nad yw'r person ifanc yn fodlon rhoi'r gorau iddi.
- Nid yw fepio yn ddi-risg, ond mae tystiolaeth yn dangos ei fod yn llai niweidiol nac ysmegu tybaco.
- Efallai y bydd rhai pobl ifanc sy'n ysmegu yn elwa ar newid yn llwyr i fepio fel cam i ffwrdd o dybaco.
- Fodd bynnag, ni argymhellir fepio fel cymorth rhoi'r gorau i ysmegu i blant a phobl ifanc yng Nghymru.
- Y nod cyffredinol ddylai fod cefnogi pobl ifanc i roi'r gorau i ddefnyddio nicotin yn gyfan gwbl.



PWYSIG - PRYD I BEIDIO Â DEFNYDDIO FEPIO DOETH

Os nad yw person ifanc erioed wedi fepio, neu os yw wedi arbrofi unwaith neu ddwy yn unig, nid yw'r offeryn Fepio Doeth yn briodol. Yn yr achosion hyn, mae sgwrs gyffredinol am fepio a sut mae nicotin yn effeithio ar y corff yn fwy addas. 3

ADRAN 2

ASESU SYMPTOMAU DIBYNIAETH AR NICOTIN



Mae'r adran hon yn helpu i nodi a allai person ifanc fod yn ddibynnol ar nicotin.

Po fwyaf o flychau sy'n cael eu ticio, y mwyaf tebygol yw ei fod yn profi dibyniaeth. Er nad yw'n offeryn a ddilyswyd, mae'n gweithredu fel canllaw defnyddiol.

Mae rhai cwestiynau'n canolbwyntio ar symptomau diddyfnu, tra bod eraill yn tynnu sylw at golli rheolaeth dros fepio. Dylid mynd ati i ymdrin â'r adran hon mewn ffordd gefnogol a sgysiol, gan helpu'r person ifanc i adnabod arwyddion o ddibyniaeth a myfyrio ar ei ymddygiad ei hun.

ADRAN 3

CYMHELLION I FEPIO A PHEIDIO Â FEPIO



Mae'r adran hon yn dechrau drwy archwilio faint o arian y mae'r person ifanc yn ei wario ar fepio—a faint mae hynny'n ei olygu dros flwyddyn. Efallai y bydd cyfrifiannell yn ddefnyddiol yma. Gall deall y gost ariannol ac ystyried defnyddiau eraill ar gyfer yr arian hwnnw fod yn gymhelliant pwerus dros newid. Os nad yw'r person ifanc yn prynu ei gynhyrchion fepio ei hun, gellir hepgor y rhan hon.

Nesaf mae gweithgaredd cydbwysedd penderfyniadol. Mae gofyn, “Beth ydych chi'n ei hoffi am fepio?” yn helpu i ddatgelu manteision neu swyddogaethau canfyddedig fepio. Er enghraifft, os yw person ifanc yn dweud ei fod yn ei helpu i ymlacio pan fydd dan straen, mae hyn yn agor y drws i sgysiau dyfnach:



“ALLWCH CHI DDWEUD MWY WRTHYF AM YR HYN SY’N GWNEUD I CHI DEIMLO DAN STRAEN?”

Yna, gofynnwch “Beth yw'r pethau nad ydynt cystal am fepio?” i archwilio rhesymau posibl dros newid. Gall treulio amser ar y drafodaeth hon fod yn arbennig o werthfawr:



“BETH FYDD YN DIGWYDD OS CEWCH EICH GWAHARDD O'R YSGOL ETO?”



“OS BYDDWCH CHI’N PARHAU I FEPIO, BETH ARALL ALLAI FOD AR Y RHESTR HON YMHEN DEUDDEG MIS?”

Gall archwilio'r pryderon hyn mewn ffordd ddi-farn helpu i gryfhau cymhelliant y person ifanc i newid.



Mae'r adran hon yn dechrau drwy ofyn pa mor bryderus yw'r person ifanc am ei fepio, ac yna pa mor bryderus y mae'n meddwl y gallai ei deulu neu ei ffrindiau fod. Mae'r cwestiynau hyn yn annog myfyrio ac yn helpu'r person ifanc i ystyried a yw eisiau newid.

Yna cynigir tri opsiwn iddo, sef:

1. Rhoi'r gorau i fepio
2. Lleihau fepio
3. Parhau i fepio

Mae'n bwysig parchu ei ddewis. Os nad yw'n barod i gyflwyno newidiadau, ewch ymlaen i Adran 6, sy'n canolbwyntio ar strategaethau lleihau niwed.

I'r rhai sydd eisiau lleihau neu roi'r gorau iddi, gofynnwch pa mor hyderus ydyn nhw'n teimlo ynglŷn â gwneud y newid hwnnw:



GALL NODI HYDER ISEL HELPU I SICRHAU EU BOD YN DERBYN CEFNOGAETH YCHWANEGOL.



BYDDWCH YN YMWHYBODOL Y GALLAI RHAI ORAMCANGYFRIF EU GALLU I ROI'R GORAU IDDI NEU LEIHU - FELLY GALL HYD YN OED UNIGOLION HYDERUS ELWA AR GEFNOGAETH O HYD.

HELPA FI I STOPIO

Os yw person ifanc yn fepio, yn ysmegu neu'n defnyddio cynhyrchion eraill sy'n cynnwys nicotin yn rheolaidd ac yn dymuno cael cymorth i roi'r gorau iddi, cyfeiriwch ef neu hi at Helpa Fi i Stopio (HMQ) trwy'r ffurflen atgyfeirio broffesiynol:



www.helpafiistopio.cymru/ffurflen-cyfeiriad-proffesiynol/

Yng Nghymru, mae pobl ifanc 12 oed a hŷn sy'n ddibynnol ar nicotin yn gymwys i gael cymorth arbenigol am ddim drwy HMQ.

Mae'r gwasanaeth yn cynnig:

- Cymorth ymddygiad arbenigol
- Canllawiau ar y math a'r cryfder mwyaf addas o NRT
- Cymorth parhaus, wedi'i deilwra i gynyddu'r siawns o ymgais lwyddiannus i roi'r gorau iddi

ADRAN 5

CREU CYNLLUN (I'R RHAI SY'N BAROD I NEWID)



Mae'r adran hon ar gyfer pobl ifanc sy'n barod i roi'r gorau i neu leihau eu defnydd o fepio. Er y gallai fod angen arweiniad arnynt, dylid eu hannog i arwain y sgwrs a meddwl am eu syniadau eu hunain.

1. FY NOD YW...

Anogwch nhw i osod nodau penodol, cyraeddadwy a realistig.

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

Helpwch nhw i nodi eu cymhellion, boed yn fewnol (e.e. iechyd gwell) neu'n allanol (e.e. pwysau teuluol).

3. POBL A ALLAI FY NGHEFNOGI...

Lle bo'n briodol, awgrymwch eu bod yn rhannu eu cynllun gyda ffrindiau neu deulu dibynadwy a all gynnig anogaeth.

4. PETHAU A ALLAI EI GWNEUD HI'N ANODD I MI GYRRAEDD FY NOD...

Helpwch nhw i nodi rhwystrau, fel:

- Pwysau gan gyfoedion
- Chwantau neu ddiddychu
- Straen neu orbryder (yn enwedig os defnyddir fepio fel mecanwaith ymdopi)

Cyfeiriwch yn ôl at fewnwelediadau o Adran 3 i archwilio'r heriau hyn yn fanylach.

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

Cefnogwch nhw i nodi camau ymarferol, fel:

- Cael gwared ar eu fêp
- Creu amserlen lleihau
- Dod o hyd i strategaethau ymdopi amgen

Darperir enghreifftiau yn yr offeryn.

NODYN AR REOLI CHWANTAU

Dechreuwch gyda strategaethau ymddygiadol, fel:

- Gadael y fêp gartref
- Defnyddio'r dechneg "OTA": Oedi, Tynnu Sylw, Anadlu'n Ddwfn

Os yw chwantau'n parhau, ystyriwch drafod Therapi Amnewid Nicotin (NRT):

- Gall NRT helpu i reoli diddychu, hyd yn oed os nad yw'r person ifanc yn barod i roi'r gorau iddi'n llwyr.
- Mae ysgogiad sgwrs wedi'i gynnwys ar waelod Adran 5.



NODER:

Mae llawer o bobl yn elwa ar gyfuno cynnyrch sy'n gweithredu'n gyflym (fel chwistrell ceg, losin neu gwm) ag un sy'n gweithredu dros gyfnod hir (fel clwt). Anogwch berson ifanc i siarad â fferylllydd neu arbenigwr HMQ i gael arweiniad.



Gall pob person ifanc sy'n fepio elwa ar drafodaethau lleihau niwed – yn enwedig y rhai nad ydynt yn barod i roi'r gorau iddi. Mae lleihau niwed yn cydnabod y bydd rhai pobl ifanc yn parhau i fepio er gwaethaf yr ymdrechion taeraf.

Mae'r strategaethau hyn yn seiliedig ar y canlynol:

- Tystiolaeth
- Egwyddorion lleihau niwed
- Ymgynghori â'r sector
- Profiadau bywyd pobl sy'n fepio

Cyfeiriwch yn ôl at fewnwelediadau o Adran 3 i archwilio'r heriau hyn yn fanylach.

Dechreuwch gydag ysgogiad parchus:



“YR OPSIWN MWYAF DIOGEL YW PEIDIO Â FEPIO. FODD BYNNAG, OS DEWISWCH CHI BARHAU, MAE YNA FFYRDD O LEIHOU'R RISGIAU. YDY HI'N IAWN I NI SIARAD AM HYN NAWR?”

Gallech hefyd ofyn a yw eisoes yn cymryd camau i leihau niwed.

STRATEGAETHAU 1. PRYNWCH YN GLYFAR

Eglurwch fod rhaid i gynhyrchion rheoleiddiedig fodloni safonau diogelwch, gan gynnwys:

- Labelu nicotin clir
- Dim cynhwysion gwaharddedig
- Pecynnu diogel

Gall fêps anghyfreithlon wneud y canlynol:

- Cynnwys sylweddau niweidiol
- Cynnwys lefelau nicotin anghyson
- Peri risgiau halogiad

Mae yna risgiau diogelwch ac ecsbloetio hefyd wrth gaffael fêps anghyfreithlon.



NODYN CYFREITHIOL: Mae'n anghyfreithlon gwerthu fêps i rai dan 18 oed yn y DU.

STRATEGAETHAU 2. RHOWCH Y GORAU I YSMYGU TYBACO

Ysmygu yw'r prif achos salwch y gellir ei atal. Os yw person ifanc yn ysmygu ac yn fepio, ond nad yw'n barod i roi'r gorau i nicotin, anogwch ef/hi i fepio fel cam lleihau niwed yn unig – gyda chynllun i roi'r gorau i fepio yn ddiweddarach.

STRATEGAETHAU 3. OS YW'N BLASU'N DDRWG - STOPIWCH EI DDEFNYDDIO

Gall blas rhyfedd fod yn arwydd o broblem:

- Dylid cael gwared ar fêps tafladwy (sydd wedi'u gwahardd yng Nghymru ers 1 Mehefin 2025).
- Dylid gwirio fêps y gellir eu hailddefnyddio am:
 - Coiliau/wiciau wedi treulio
 - Tanciau budr
 - E-hylif sydd wedi dod i ben neu o ansawdd gwael

STRATEGAETHAU 4. MONITRWCH EICH IECHYD MEDDWL

Mae rhai pobl ifanc yn adrodd am newidiadau hwyliau sy'n gysylltiedig â fepio.



“YDYCH CHI WEDI SYLWI AR UNRHYW NEWIDIADAU YN EICH HWYLIAU ERS I CHI DDECHRAU FEPIO?”

Gall hyn ysgogi myfyrio a cheisio cymorth.

STRATEGAETHAU 5. GOSODWCH DERFYNAU AR EICH FEPIO

Anogwch ddefnydd ystyriol:

- Cadw'r fêp allan o gyrraedd
- Osgoi fepio yn y gwely
- Cyfyngu ar ddefnydd i leoliadau cymdeithasol



RHYBUDD: Osgowch ymddygiadau cydadferol (e.e. pwffiau dyfnach), a all gynyddu'r niwed.

STRATEGAETHAU 6. DEFNYDDIWCH FÊPS FEL Y BWRIADWYD YN UNIG

Mae addasu fêps tafladwy (e.e. ail-wefru neu ail-lenwi) yn beryglus:

- Gall rhannau sydd wedi treulio ryddhau tocsinau
- Gall ymyrryd â batris achosi tanau neu ffrwydradau

STRATEGAETHAU 7. RHAI CYNNAL A CHADW DYFEISIAU Y GELLIR EU HAILDDEFNYDDIO

Anogwch gynnal a chadw da:

- Amnewid coiliau/wiciau
- Glanhau tanciau
- Osgoi cymysgu e-hylifau
- Defnyddio gwefrwyr cywir i atal tanau batris

STRATEGAETHAU 8. OSGOWCH DDEFNYDDIO'CH DYFAIS YN SYCH

Gall pwffiau sych (blas llog) ryddhau cemegau gwenwynig:

- Ail-lenwi tanciau cyn gwagio
- Mwydo coiliau newydd cyn eu defnyddio

STRATEGAETHAU 9. OSGOWCH FEPIO MEWN MANNAU LLE NAD YW’N CAEL EI GANIATÁU

Gall pobl ifanc sydd â dibyniaeth ar nicotin ei chael hi’n anodd mewn mannau cyfyngedig (e.e. yr ysgol). Trafodwch strategaethau ar gyfer rheoli chwantau yn y lleoliadau hyn.

NODIADAU YCHWANEGOL AR NRT

- Gellir prynu cynhyrchion Therapi Amnewid Nicotin (NRT) dros y cownter, ond argymhellir bod pobl ifanc yn ceisio cyngor proffesiynol – er enghraifft, gan Helpa Fi i Stopio neu fferylllydd – i sicrhau defnydd cywir ac effeithiol.
- Gall Helpa Fi i Stopio ddarparu NRT am ddim i bobl ifanc sy’n ddibynnol ar nicotin ac sy’n dymuno rhoi’r gorau iddi, drwy ein gwasanaethau cymorth ymddygiad wedi’u teilwra.

ADRAN OLAF CAMAU NESAF



Mae’r adran hon yn helpu pobl ifanc i nodi beth maen nhw eisiau ei wneud nesaf. Mae camau gweithredu posibl yn cynnwys:

- Rhoi eu cynllun ar waith
- Siarad â theulu neu ofalwyr am fepio
- Bwcio apwyntiad dilynol

Argymhellir apwyntiad dilynol yn gryf i’r rhai sy’n rhoi’r gorau iddi neu’n lleihau eu defnydd. Mae’n rhoi cyfle i wneud y canlynol:

- Adolygu’r hyn a weithiodd a’r hyn na weithiodd
- Addasu’r cynllun os oes angen
- Annog cynnydd a chymhelliant parhaus

Gall pobl ifanc hefyd elwa ar siarad â:

- Meddyg teulu
- Gweithiwr iechyd proffesiynol
- Helpa Fi i Stopio – gwasanaeth cymorth cenedlaethol ar gyfer rhoi’r gorau i fepio



MAE DARPARU COPI O’R OFFERYN FEPIO DOETH WEDI’I GWBLHAU YN CANIATÁU I BOBL IFANC AILYSTYRIED YR WYBODAETH AR EU CYFLYMDER EU HUNAIN. GALL GWEITHWYR PROFFESIYNOL HEFYD GADW COPI AR GYFER EU COFNODION, LLE BO’N BRIODOL.

GAIR I GLOI

Mae Fepio Doeth yn offeryn ymyriad byr ac efallai na fydd yn cwmpasu pob pwnc sy'n codi yn ystod sgwrs am fepio. Efallai y bydd angen adnoddau ychwanegol i ddarparu gwybodaeth neu gymorth manylach.

Rydym yn argymhell defnyddio ffynonellau dibynadwy, wedi'u lleoli yn y DU sy'n cynnig gwybodaeth ffeithiol a chytbwys. Osgowch ddeunyddiau sy'n dibynnu ar negeseuon sy'n seiliedig ar ofn neu or-ddweud, gan fod y dulliau hyn yn aml yn aneffeithiol a gallant niweidio ymddiriedaeth.

Am ragor o wybodaeth ac adnoddau, ewch i [wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru \(ICC\)](#).

ADNODDAU YCHWANEGOL

Helpa Fi i Stopio: <https://www.helpafiistopio.cymru/>

Hapus: <https://hapus.wales/>

Mind: <https://www.mind.org.uk/for-young-people/>

Adnoddau Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gwybodaeth a Chanllawiau ar Fepio i Ddysgwyr Oedran Uwchradd yng Nghymru: <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//>

Pobl Ifanc a Fepio – Gwybodaeth i rieni a gofawyr: icc.gig.cymru/pynciau/fepio/pobl-ifanc-a-fepio-gwybodaeth-i-rieni-a-gofawyr/

Cefnogi Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles mewn Ysgolion - Pecynnau Cymorth ac Adnoddau Iechyd a Lles: <https://icc.gig.cymru/pynciau/cefnogir-maes-dysgu-a-phrofiad-iechyd-a-lles-mewn-ysgolion/>

Cyfres Webinar Tybaco Nicotin a Fêps yng Nghymru: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cynlluniau-ysgolion-iach-rhwydwaith-cymru/>

Canolfan Genedlaethol ar gyfer Rhoi'r Gorau i Ysmygu

Pobl ifanc a rhoi'r gorau i fepio: <https://www.ncsct.co.uk/publications/young-people-stopping-vaping>

Cyngor Cryno lawn ar Ysmygu: https://www.ncsct.co.uk/publications/VBA_2021

ADBORTH FEPIO DOETH

Datblygwyd Fepio Doeth yn wreiddiol fel Vape Check mewn cydweithrediad â gweithwyr proffesiynol o sector alcohol a chyffuriau ieuenctid 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.

Rydym yn croesawu eich adborth. Os oes gennych awgrymiadau neu fewnwelediadau i wella'r offeryn hwn, cysylltwch â ni: helpmequit@wales.nhs.uk

CYDNABYDDIAETHAU

Fersiwn 01 – Diweddariad diwethaf – Mai 2026.

Datblygwyd Fepio Doeth yn wreiddiol fel Vape Check mewn cydweithrediad â gweithwyr proffesiynol o sector alcohol a chyffuriau ieuenctid 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 Agor (OGL) ar yr amod y gwneir hynny'n fanwl gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

ISBN 978-1-83766-869-4