National Public Health Service for Wales
Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru

Cynghrair Dim Tybaco Sir y Fflint

Cynllun Gweithredu 2008 - 2011

Cynnwys

1.0	Cyflwyniad	3
2.0	Cyd-destun polisi cenedlaethol	3
2.1	Gwasanaethau Rhoi'r Gorau i Ysmygu	
3.0	Pwrpas y Gynghrair ac Aelodaeth	4
4.0	Tystiolaeth o effeithiolrwydd	5
5.0	Data tybaco	5
5.1	Ystadegau allweddol	
5.2	Y cysylltiad rhwng defnyddio tybaco a thanau mewn tai	
5.3	Defnyddio tybaco ymysg pobl ifanc	
Tabl 1	Camau i fynd i'r afael ag anghenion y boblogaeth gyfan : Addysg a chodi ymwybyddiaeth o ddulliau atal ysmygu	9
Tabl 2	Camau i fynd i'r afael ag anghenion plant a phobl ifanc : Ysgolion a cholegau	12
Tabl 3	Camau i fynd i'r afael ag anghenion plant a phobl ifanc : Y cartref, y gymuned a lleoliadau hamdden	14
Tabl 4	Camau i fynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn : Y Gwasanaeth Iechyd a lleoliadau gofal cymdeithasol	15
Tabl 5	Camau i fynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn : Lleoliadau cymunedol a hamdden	16
Tabl 6	Camau i fynd i'r afael ag anghenion pobl sydd mewn perygl e.e. oherwydd eu hamgylchiadau byw, anghenion iechyd neu anabledd penodol	17
Atodiad 1	Cynghrair Dim Tybaco Sir y Fflint – Cylch Gorchwyl Drafft	18

1.0 Cyflwyniad

Nod y cynllun gweithredu hwn yw cynorthwyo asiantaethau iechyd cyhoeddus lleol i leihau cyffredinrwydd ysmygu ac effeithiau ysmygu ar iechyd y boblogaeth ar hyn o bryd, o fewn tri maes -

1. Atal – gwaith i helpu pobl ifanc i beidio â dechrau ysmygu
2. Rhoi'r gorau iddi – cynorthwyo ysmygwyr i roi'r gorau iddi
3. Camau amgylcheddol – camau i wneud dim ysmygu yn beth cyffredin:
    - Polisïau dim ysmygu
    - Gorfodi deddfwriaeth (gwerthu tybaco, hysbysebu)
    - Trethu i gynyddu'r prisiau.

Ysmygu yw'r rheswm unigol mwyaf dros afiechydon a marwolaethau cynnar y gellid eu hosgoi yng Nghymru; mae'n un o'r prif resymau dros ganser a nifer o fathau eraill o salwch difrifol gan gynnwys clefyd y galon, strôc ac afiechyd yr ysgyfaint. Gall anadlu mwg ail law dros gyfnod hir hefyd achosi canser yr ysgyfaint. Yn 1998, roedd y papur gwyn cyntaf erioed ar dybaco, *Mae Ysmygu'n Lladd,* yn gosod pecyn o fesurau i 'leihau'r 120,000 o farwolaethau sy'n digwydd o ganlyniad i ysmygu bob blwyddyn'. (Yr Adran Iechyd, 1998).

2.0 Cyd-destun Polisi Cenedlaethol

Yn ddiweddar, darparodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ffocws cenedlaethol ar gyfer lleihau ysmygu trwy osod targedau gwella iechyd i leihau nifer y marwolaethau sy'n digwydd o ganlyniad i ganser a chlefyd coronaidd y galon:

- Er mwyn creu gostyngiad o 20% yn nifer y marwolaethau sy'n digwydd o ganlyniad i ganser (fel y mesurwyd gan y Gyfradd Marwolaethau Oed-Safonedig Ewropeaidd (EASR)) ymhlith pobl iau na 75 oed erbyn 2012.

- Er mwyn lleihau nifer y marwolaethau sy'n digwydd o ganlyniad i glefyd coronaidd y galon (fel y mesurwyd gan yr EASR) ymhlith pobl 65 – 74 oed o 600 ym mhob 100,000 yn 2002 i 400 ym mhob 10,000 erbyn 2012. (LICC 2004).

2.1 Gwasanaethau Rhoi'r Gorau i Ysmygu

Sefydlwyd Gwasanaethau Rhoi'r Gorau i Ysmygu yng Nghymru yn 1999 yn seiliedig ar y Papur Gwyn 'Mae Ysmygu'n Lladd' yn 1998 a chanllawiau Thorax 1998. Gweithredwyd argymhellion o gynlluniau peilot a sefydlwyd ledled Cymru yn ystod blwyddyn gyntaf y Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu newydd a ddechreuodd yng Nghymru yn Ebrill 2004.

Gall unrhyw ysmygwyr sy'n dymuno rhoi'r gorau iddi ddefnyddio Gwasanaethau Rhoi'r Gorau i Ysmygu Cymru trwy ffonio rhif 0800 i ddarganfod lle mae eu gwasanaeth lleol a sut i ymuno â grŵp cymorth. Gall staff hyfforddedig gynnig:

- arweiniad
- cyngor

- gwybodaeth
- Mynediad am ddim i grwpiau cwnsela a chymorth ledled Cymru.

Mae Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Cymru (a elwir yn *Dim Smygu Cymru,* o fis Tachwedd 2007 ymlaen) hefyd yn cynorthwyo pobl ifanc 12 oed ac yn hŷn. Newidiodd y cyngor o ran darparu therapi amnewid nicotin (NRT) i bobl ifanc ar ddiwedd 2005. Rhoddodd y Pwyllgor ar Ddiogelwch Meddyginiaethau ganllaw yn nodi y gellid rhoi NRT i bobl ifanc 12 oed ac yn hŷn.

Comisiynodd Llywodraeth Cynulliad Cymru werthusiad o'r gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu blaenorol yng Nghymru yn 2003. Defnyddiwyd yr adroddiad i ddatblygu cytundeb lefel gwasanaeth rhwng Llywodraeth Cynulliad Cymru a'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol, sy'n gyfrifol am reoli a darparu Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Cymru.

Erbyn Ebrill 2008, mae targed 18 Fframwaith Gwasanaeth a Chyllid (SaFF) 2007/8 yn anelu at sefydlu gwasanaeth ym mhob ysbyty sy'n cynnig llawdriniaethau dewisol fel bo pob claf yn cael cynnig gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu cyn dod i'r ysbyty. Mae Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Cymru yn cynyddu ei gynhwysedd oherwydd y cynnydd a ddisgwylir yn nifer yr atgyfeiriadau. Bydd cyllid ychwanegol diweddar yn cynorthwyo'r datblygiadau canlynol:

- Swyddi ychwanegol gyda'r gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu yn y gymuned er mwyn helpu i gyrraedd targed y SaFF ar gyfer rhoi'r gorau i ysmygu cyn ac ar ôl cael triniaeth
- Adolygiad systematig o'r dystiolaeth sydd ar gael i gynorthwyo datblygiad y gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu i ferched beichiog, eu partneriaid a'u teuluoedd.
- Adolygiad pellach o'r sylfaen tystiolaeth i fod yn sail i ddatblygiad a darpariaeth y gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu i grwpiau targed penodol.

Mae cyllid cenedlaethol ychwanegol ar gael i fynd i'r afael â phlant ysgol, gan gynnwys:

- Rhaglen ASSIST: Atal Ysmygu mewn Ysgolion Uwchradd, sydd ar waith ledled Cymru mewn ysgolion a ddetholwyd trwy brotocol cenedlaethol. Bydd Sir y Fflint yn dechrau o fewn dwy flynedd.
- Menter Bygiau Baco! sydd wedi'i anelu at ddisgyblion ysgolion cynradd 8 – 11 oed i godi ymwybyddiaeth o faterion ysmygu.

Gweler y goblygiadau i Sir y Fflint a'r datblygiadau disgwyliedig i weithgareddau a gwasanaethau yn y cynlluniau gweithredu isod.

3.0 Pwrpas y Gynghrair ac Aelodaeth

Mae Cynghrair Dim Tybaco Sir y Fflint yn grŵp amlasiantaeth sy'n cydweithio i:

- Hyrwyddo atal defnydd o dybaco a chodi ymwybyddiaeth o beryglon yn ymwneud ag ysmygu a defnyddio tybaco
- Atal mynediad at dybaco i ieuenctid
- Cynyddu cymhelliant ysmygwyr i roi'r gorau i ysmygu
- Cefnogi camau amgylcheddol a diogelu pobl rhag anadlu mwg tybaco ail law

Gweler cylch gorchwyl y Gynghrair ac aelodaeth yn Atodiad 1

Mae angen datblygu cynllun gweithredu i helpu i reoli tybaco fel rhan o weithrediad Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Sir y Fflint. Hefyd, bydd gweithredu'r cynllun hwn yn helpu datblygiad a gweithrediad cynlluniau a strategaethau eraill, e.e. Y Cynllun Plant a Phobl Ifanc, Cynllun Pobl Hŷn, Cynlluniau Camddefnyddio Sylweddau ac Alcohol.

4.0 Tystiolaeth o effeithiolrwydd – beth sy'n gweithio mewn perthynas â rheoli tybaco?

Gellir gweld tystiolaeth yng nghyswllt rheoli tybaco trwy ddilyn y dolenni ar wefan y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol, www.nphs.wales.nhs.uk, a thrwy'r parth Gwella Iechyd.

5.0 Data tybaco

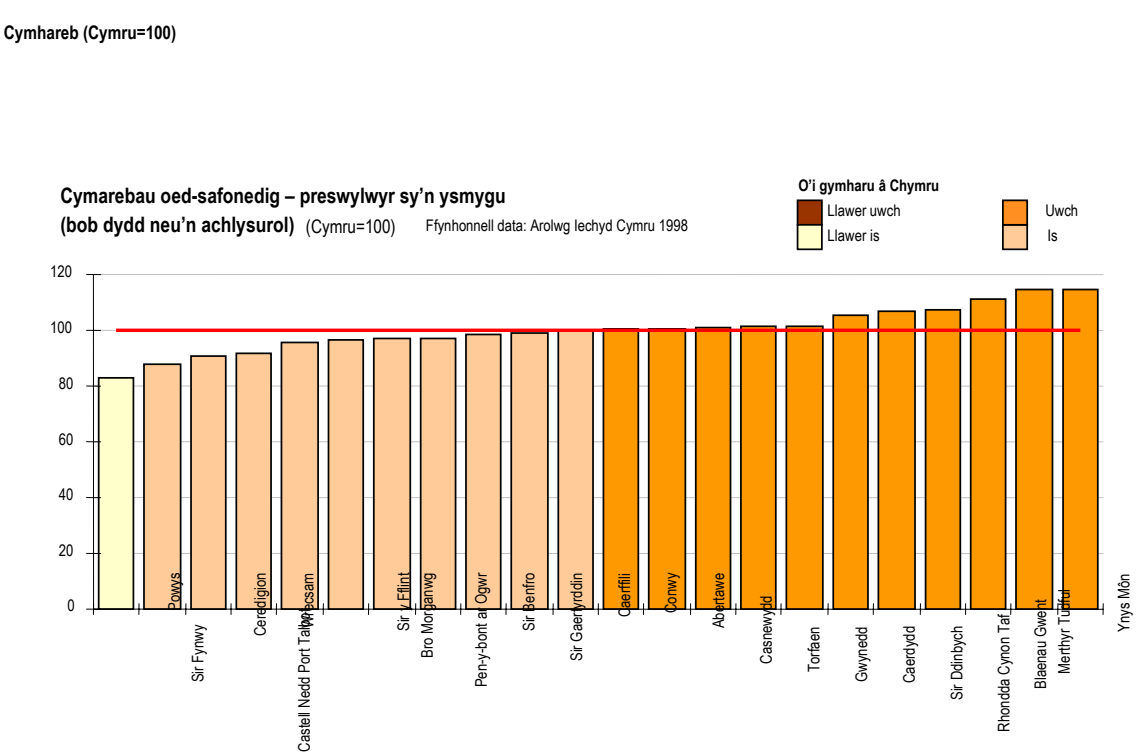
5.1 Ystadegau allweddol

Er bod defnydd tybaco *hunan adroddol* ychydig yn is yn Sir y Fflint na'r cyfartaledd yng Nghymru (26.8% - gweler graff isod), mae data'n dangos mai clefydau'r **system gylchredol,** gan gynnwys **clefyd coronaidd y galon,** yw'r prif reswm yn dal i fod dros farwolaethau yn Sir y Fflint (41% o bob marwolaeth). Mae defnyddio tybaco yn eich rhoi mewn perygl mawr o gael afiechyd cylchredol a chlefyd coronaidd y galon a chanser.

Mae'r tabl isod yn dangos cyfraddau marwolaeth ar gyfer y mathau hyn o salwch.

	Cyfradd Marwolaethau Oed-Safonedig Ewropeaidd am bob 100,000 o'r boblogaeth	**Sut oedd Sir y Fflint yn cymharu â Chymru**
Marwolaethau oherwydd clefyd coronaidd y galon	145.7	Llawer uwch
Cleifion sy'n mynd i'r ysbyty oherwydd clefyd coronaidd y galon	957.7	Llawer uwch
Marwolaethau oherwydd afiechydon cylchredol	264.6	Uwch
Marwolaethau oherwydd afiechydon anadlol	86.7	Uwch
Cyfradd cofrestru canser ar gyfer pob llid arall (heb gynnwys croen arall)	397.1	Uwch

(Ffynhonnell – Proffil Iechyd Sir y Fflint 2007)



(Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol 2003)

Yn ogystal â'r data diweddaraf o Arolwg Iechyd Cymru (Bwletin Ystadegol 35/2007 (PDF 232kB**)** sy'n cyflwyno canlyniadau trydedd flwyddyn **Arolwg Iechyd Cymru (Tachwedd 2005 hyd Hydref 2006)** ar sail Cymru gyfan gwelir bod '*66% o oedolion nad ydynt yn ysmygu yn adrodd eu bod yn anadlu mwg tybaco pobl eraill yn rheolaidd'*.

5.2 Y cysylltiad rhwng defnyddio tybaco â thanau mewn tai

Ysmygu yw'r ffactor sy'n cyfrannu at y mwyafrif o farwolaethau sy'n gysylltiedig â thanau anfwriadol mewn tai. Ers 2001, ysmygu sydd wedi bod yn gyfrifol am 50% o'r holl farwolaethau damweiniol sydd wedi digwydd o ganlyniad i danau mewn tai yng Ngogledd Cymru. Mae'r siawns y bydd pobl yn marw mewn tân sy'n gysylltiedig ag ysmygu yn 1 mewn 13 a'r siawns y byddant yn cael eu hanafu yn 1 mewn 3 (Ffynhonnell : Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru, 2007). Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi amcangyfrif bod ysmygwr yn byw yn 1 o bob 3 cartref yng Nghymru a bod y tebygolrwydd o dân yn cy yn y cartrefi hyn 35% yn uwch na chartrefi lle nad oes unrhyw un yn ysmygu. Mae'r risg yn uwch pan fo ysmygwr wedi syrthio i gysgu dan ddylanwad alcohol wrth ysmygu - 57% o danau lolfa a 73% o danau ystafelloedd gwely (Ffynhonnell: Brigâd Dân Llundain).

5.3 Defnyddio tybaco ymysg pobl ifanc

Mae nifer y plant sy'n ysmygu'n ddyddiol yn codi'n sylweddol gydag oedran (WHO 2004). Yng Nghymru, mae'r un ganran o fechgyn a merched 11 oed yn ysmygu bob dydd h.y. llai na 1 y cant. Fodd bynnag, pan maent yn 13 oed, mae merched yng Nghymru bron ddwywaith yn fwy tebygol o ysmygu na bechgyn. Honnir bod mwy nag un o bob pum merch 15 oed yn ysmygu'n ddyddiol o'i gymharu ag oddeutu un ym mhob wyth.

Ymddengys bod amledd ysmygu ymysg pobl ifanc 15 oed yn gysylltiedig â'r oedran y maent yn dechrau ysmygu (WHO 2004). Yr hynaf yw unigolyn pan mae'n ysmygu am y tro cyntaf, y lleiaf tebygol y daw'n ddibynnol.

Gwelodd yr Arolwg Cymunedau sy'n Gofalu bod 39% o sampl Sir y Fflint wedi ysmygu sigarét. Roedd 33% o blant 13 oed ac yn iau wedi ysmygu sigarennau ac 16% o blant dan 11 oed. Dywedodd 7% o'r sampl eu bod yn ysmygwyr rheolaidd a 6% eu bod yn ysmygu nawr ac yn y man. Roedd 9% o'r sampl wedi rhoi'r gorau i ysmygu, tra bo 15% wedi rhoi cynnig ar ysmygu unwaith neu ddwy.

Roedd merched yn Sir y Fflint yn llawer mwy tebygol na bechgyn i ddweud eu bod wedi ysmygu sigarét, eu bod wedi ysmygu sigarét yn 13 oed neu'n iau ac i ddisgrifio eu hunain fel ysmygwyr rheolaidd. Gwelodd yr arolwg hefyd wahaniaethau arwyddocaol o ran oedran. Roedd disgyblion blynyddoedd 9 - 11 yn llawer mwy tebygol na disgyblion iau o ddweud eu bod wedi ysmygu sigarét a'u bod yn ysmygu'n rheolaidd.

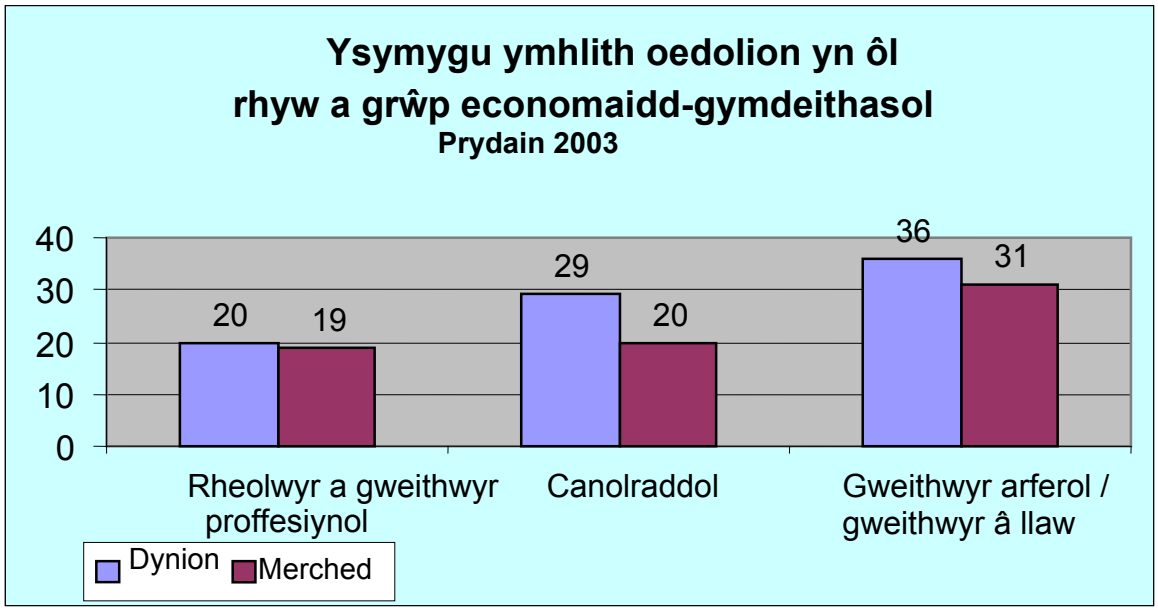
5.4 Ysmygu a Thlodi

Gwelir graddiant cymdeithasol clir mewn ysmygu: mae cyfraddau ysmygu yn llawer uwch ymysg pobl dlawd na phobl fwy cyfoethog. Yn ei dro, mae hyn yn arwain at y rheswm mwyaf dros gyfraddau marwolaeth gwahanol rhwng y cyfoethog a'r tlawd ac mae'n gyfrifol am dros hanner y gwahaniaeth mewn marwolaethau cynamserol rhwng dosbarthiadau cymdeithasol.

Yn 2003, roedd 15% o ddynion mewn swyddi rheoli uwch yn ysmygu, o'i gymharu â 39% mewn swyddi arferol. Mae astudiaethau o grwpiau tlawd a difreintiedig wedi dangos bod lefelau ysmygu ymysg rhieni sengl sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol yn uwch na 75%. Yn ei dro, mae hyn yn arwain at gyfran anghyfartal o'u hincwm yn cael ei wario ar sigarennau. Yn 2003, gwariodd y 10 y cant tlotaf o gartrefi 2.43 y can o'u hincwm wythnosol ar sigarennau o'i gymharu â 0.52 y cant ar gyfer y deg y cant cyfoethocaf (http:/newash.org.uk/files/documents/ASH_98.pdf).

Mae graddiant cymdeithasol amlwg hefyd ymysg plant ac ysmygu. Er nad oes gwahaniaeth mawr mewn cyfraddau dechrau ymysg cefndiroedd cymdeithasol, erbyn eu 30au mae hanner y bobl ifanc mwy cyfoethog wedi rhoi'r gorau i ysmygu tra bo tri chwarter y rheiny yn y grwpiau incwm isaf yn dal i ysmygu. Mae plant hefyd bron deirgwaith mor debygol o ddod yn ysmygwyr rheolaidd os yw'r ddau riant yn ysmygu nag ydynt os nad oes unrhyw un ohonynt yn ysmygu. (http:/newash.org.uk/files/documents/ASH_98.pdf.

Anghydraddoldeb mewn ymddygiad ysmygu



5.5 Ymddygiad Ysmygu a Chymryd Risg

Mae ymddygiad ysmygu a chymryd risg yn tueddu i ganolbwyntio ar iechyd pobl ac mae'n cyfeirio at ymddygiad mentrus megis cymryd cyffuriau, camddefnyddio alcohol, defnyddio tybaco, rhyw dan oed ac unrhyw weithgaredd rhyw anniogel. Mae data o Arolwg Ymddygiad Iechyd Ymhlith Plant Oedran Ysgol HSBC (2004) yn dangos tueddiadau pwysig ymysg rhyw o ran ymddygiad mentrus a gwelir cynnydd amlwg yn nifer y merched 15 oed sy'n cyfaddef eu bod yn ysmygu, yfed yn rheolaidd ac yn meddwi yn rheolaidd. Mae astudiaethau'n nodi hefyd mai anaml y mae pobl ifanc yn ymddwyn yn fentrus mewn un modd. Er enghraifft, gall diffyg swildod ar ôl meddwi arwain at ymddygiad rhywiol anniogel hefyd. Mae'r data'n dangos hefyd bod plant yn dechrau cymryd risgiau yn iau a chyda mwy o effeithiau andwyol. Mae Arolwg HSBC (2004) wedi nodi'r gwahaniaethau trawsgenedlaethol rhwng cyffredinrwydd ymddygiad megis ysmygu ac yfed ymhlith plant mor ifanc ag 11 oed ac mae'n honni mai un o'r prif ffactorau sy'n tanategu'r arfer hwn o ddechrau ymddwyn yn fentrus ynghynt yw'r pwysau cynyddol ac amrywiol y mae mwy a mwy o bobl ifanc yn eu hwynebu (Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol, 2007).

Tabl 1: Camau i fynd i'r afael ag anghenion y boblogaeth gyfan: Addysg a chodi ymwybyddiaeth; hyrwyddo atal ysmygu

Rhesymeg: Nod y camau hyn yw:

- Codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd rhoi'r gorau i ysmygu er mwyn iechyd a lles ac atal salwch
- Sicrhau bod ystod o wasanaethau, rhaglenni a chyfleoedd perthnasol ar gael i roi'r gorau i ysmygu yn Sir y Fflint
- Gwella sgiliau a gallu staff sy'n gweithio mewn lleoliadau perthnasol
- Helpu i ddatblygu polisïau sy'n gysylltiedig â rheoli tybaco

	Cam gweithredu	**Canlyniad**	**Tasgau**	**Amserlen**	**Prif gyfrifoldeb** ***(partneriaid)***	**Goblygiadau o ran adnoddau**	**Mesur perfformiad (a gwaelodlin)**
1	Cynyddu nifer yr unigolion sy'n defnyddio Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Cymru (Sir y Fflint)	Cynorthwyo cleifion i roi'r gorau i ysmygu gan ddefnyddio ymagwedd sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Lansio enw newydd y gwasanaeth Dim Smygu Cymru	Rhoi cyhoeddusrwydd i'r gwasanaeth ymysg gofal cynradd, grwpiau cymunedol.	Parhaus – lansiad 28 Tachwedd 07	Rachel Cooper, GICC	Arian LICC	Niferoedd sy'n defnyddio'r gwasanaeth
2	Cyflenwad fferyllydd o ThAN gan PGD.	Gwell system i roi mynediad i gleifion at ThAN	Datblygu PGD Darparu hyfforddiant trwy GICC	20 08	BILI / GICC		Nifer y fferyllfeydd sy'n cymryd rhan. Nifer y presgripsiynau
3	Archwilio datblygiad cynllun rhoi'r gorau i ysmygu mewn fferyllfa gymunedol, cynorthwyo pobl i roi'r gorau i ysmygu	Mwy o opsiynau gwasanaeth i gleifion sydd am roi'r gorau i ysmygu.	Nodi cynlluniau presennol a galw ar bartneriaid perthnasol i asesu addasrwydd lleol	2009	BILI		Cofnod o gyfarfodydd a phenderfyniad a wnaed i gynnig y gwasanaeth.
4	Hyfforddiant	Gwell gwybodaeth gan ddarparwyr gofal iechyd	Nodi rhaglen(ni) presennol addas a llunio cynllun darparu	Parhaus	Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Cymru	I'w nodi	Hyfforddiant a ddarperir.
5	Ymchwilio i opsiynau i helpu ac annog gweithwyr i roi'r gorau i ysmygu.	Lleihau nifer yr ysmygwyr o 10%.	Cael mynediad at gyllid i gynnal rhaglenni i helpu gweithwyr i roi'r gorau i ysmygu.	Mehefin 2008	Cyngor Sir y Fflint (AD) Cyngor Sir y Fflint (Iechyd	Amser staff	Cael cyllid ychwanegol i gynorthwyo rhaglenni. Casglu a dadansoddi ffigurau ysmygwyr yn y

	Cam gweithredu	**Canlyniad**	**Tasgau**	**Amserlen**	**Prif gyfrifoldeb *(partneriaid)***	**Goblygiadau o ran adnoddau**	**Mesur perfformiad (a gwaelodlin)**
			Hyrwyddo help sydd ar gael i ysmygwyr sydd am roi'r gorau iddi	Mehefin 2008	Galwedigaethol)	Amser staff	gweithle.
6	Gorfodi deddfwriaeth ynghylch siopwyr yn gwerthu sigarennau i blant	Lleihau gwerthu sigarennau'n anghyfreithiol i blant	Ymwelidau arferol ag eiddo masnachol i gynghori ac addysgu masnachwyr o'u cyfrifoldebau, ymateb i gwynion o werthiannau honedig i blant a chynnal pryniannau prawf gan ddefnyddio pobl ifanc	Ar y gweill (2008-11)	Cyngor Sir y Fflint (Gwasanaeth Safnoau Masnach)	Amser staff	
7	Gorfodi deddfwriaeth ynghylch hysbysebu tybaco	Monitro hysbysebu tybaco yn y man gwerthu	Ymwelidau arferol ag eiddo masnachol i gynghori ac addysgu masnachwyr o'u cyfrifoldebau, ymateb i gwynion o dramgwyddiadau honedig	Ar y gweill (2008-11)	Cyngor Sir y Fflint (Gwasanaeth Safnoau Masnach)	Amser staff	
8	Darparu adnoddau i'w defnyddio mewn meddygfeydd deintyddion. Ceisio archwilio potensial a chynorthwyo'r gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu mewn lleoliadau deintyddol.	Cynyddu opsiynau i helpu cleifion i roi'r gorau i ysmygu.	Nodi sylfaen tystiolaeth ac arfer gorau. Cael cyllid ar gyfer adnoddau Cynllunio a gweithredu peilot.	Mawrth 2008 Ebrill 08 – Mawrth 09	BILI/GICC	25,000	Niferoedd sy'n cymryd rhan yn y gwasanaeth
9	Adolygu'r adnoddau i reoli tybaco fel rhan o'r Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.	Eglurdeb o ran adnoddau uniongyrchol ac anuniongyrchol sy'n cyfrannu at reoli tybaco yn y sir.	Darparu archwiliad o adnoddau ledled y Sir Cynhyrchu adroddiad yn amlinellu'r	Rhag 08 – Mawrth 09	Cynghrair Di-fwg	Amser staff	Adroddiad wedi'i gynhyrchu ac argymhellion wedi'u gwneud.

	Cam gweithredu	**Canlyniad**	**Tasgau**	**Amserlen**	**Prif gyfrifoldeb *(partneriaid)***	**Goblygiadau o ran adnoddau**	**Mesur perfformiad (a gwaelodlin)**
			darganfyddiadau.				
10	Arwain yr ymgyrch Diwrnod Dim Ysmygu	Cynyddu ymwybyddiaeth gyhoeddus o'r diwrnod dim ysmygu	Ffurfio partneriaeth gyda phartïon eraill i ddarparu ymgyrch sydd wedi'i ffocysu a'i thargedu	Mawrth 08	GICC a phartneriaid	I'w gadarnhau / materion cynhwysedd	Canlyniadau gwerthuso ymgyrch
11	Helpu i ledaenu gwybodaeth i fferyllfeydd cymunedol am 'ddiwrnod dim ysmygu' fel rhan o'r Contract Fferyllfeydd newydd – ymgyrchoedd hyrwyddo iechyd	Gwella ymwybyddiaeth cleifion a fferyllfeydd o ddiwrnod dim ysmygu	Sefydlu partneriaeth i ddarparu ymgyrch wedi'i ffocysu a'i thargedu	Mawrth 08	GICC a phartneriaid	I'w gadarnhau	Canlyniadau gwerthuso ymgyrch
12	Comisiynu ymarfer mapio	Darparu darpariaeth gyfiawn wedi'i thargedu ledled y sir.	Cael cyllid a dechrau ar y gwaith. Cynhyrchu adroddiad	Chwefror 2008	GICC / Cynghrair Di-fwg	Calon Sir y Fflint	Adroddiad a newidiadau mewn arferion o ganlyniad i argymhellion a wnaed.

Tabl 2: Camau i fynd i'r afael ag anghenion Plant a Phobl Ifanc: Ysgolion a cholegau

Rhesymeg: Nod y camau hyn yw:

- Sicrhau bod plant a phobl ifanc sy'n mynychu ysgolion / colegau yn cael cyfleoedd i atal ysmygu (y tu allan i'r cwricwlwm)
- Mynd i'r afael â'r thema atal ysmygu yn y cynllun Ysgolion Iach a'i gynorthwyo

	Cam gweithredu	**Canlyniad**	**Tasgau**	**Amserlen**	**Prif gyfrifoldeb** ***(partneriaid)***	**Goblygiadau o ran adnoddau**	**Mesur perfformiad (a gwaelodlin)**
13	Hyrwyddo mentrau atal ysmygu yng Nghynllun Ysgolion Iach Cenedlaethol Cymru Iedled Sir y Fflint	Darparu rhaglen o weithgareddau i fynd i'r afael â thargedau a nodwyd yn y: Fframwaith Gweithredu GICC Iechyd Da yn Sir y Fflint Cynllun Plant a Phobl Ifanc Cynllun Gweithredu Ysgolion Iach	Hyrwyddo'r fentr Bygiau Ysmygu gyda disgyblion cynradd. Hyrwyddo cystadleuaeth "Dosbarth Di-fwg" mewn ysgolion uwchradd. Datblygu prosiectau cymorth cyfoedion i roi'r gorau i ysmygu mewn ysgolion uwchradd a chynorthwyo rhaglen ASSIST Cymru. Monitro gwaith a wnaed mewn ysgolion yn arbennig datblygu polisi a defnyddio adnoddau gan gynnwys 'Smoke Signals'.	Ionawr 08 ymlaen 2010	Cydlynydd Ysgolion Iach	O fis Ionawr 2008 O fis Tachwedd 2007 parhaus parhaus	Camau i'w hymgorffori mewn cynlluniau Ysgolion Iach. Asesu portffolio'r ysgol
14	Prynu adnoddau i'w defnyddio mewn ysgolion uwchradd a chynradd i atal defnydd o dybaco / ysmygu.	Lleihau nifer y plant ysgol sy'n dechrau ysmygu.	Cael cyllid i brynu adnoddau	Chwefror 08	Cynghrair, GICC, TICLI	BILI	Nifer yr adnoddau a brynwyd ac a ddefnyddiwyd mewn ysgolion.

15	Monitro gwaith a wneir gan ysgolion yn y Cynllun Ysgolion Iach. Colegau a lleoliadau ieuenctid i reoli tybaco, yn arbennig datblygu polisi, defnyddio gweithgareddau atal a defnydd gorau o adnoddau'r cwricwlwm.	Gwerthusiad llawn o effaith cyllid a gweithgareddau i ddarparu gweithgareddau atal ysmygu ledled Sir y Fflint gydag argymhellion ar gyfer gwaith yn y dyfodol.	Gwerthuso gwaith a nodwyd yn y cynllun gweithredu - holiadur	2009	Cynghrair, GICC, TICLI, Ysgolion Iach	I'w gadarnhau	Adroddiad gwerthuso wedi'i gynhyrchu.

Tabl 3: Camau i fynd i'r afael ag anghenion Plant a Phobl Ifanc: Y cartref, y gymuned a lleoliadau hamdden

Rhesymeg: Nod y camau hyn yw:

- Sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael mynediad at ystod o gyfleoedd i atal ysmygu, y tu allan i'r ysgol / lleoliad addysg

	Cam gweithredu	Canlyniad	Tasgau	Amserlen	Prif gyfrifoldeb *(partneriaid)*	Goblygiadau o ran adnoddau	Mesur perfformiad (a gwaelodlin)
16	Sicrhau bod atal ysmygu'n cael ei hyrwyddo mewn darpariaethau ieuenctid a chymunedol yn ogystal â'r cwricwlwm ôl-16 a grwpiau sydd mewn perygl.	Lleihau nifer y plant ysgol ac oedolion ifanc sy'n dechrau ysmygu a gwella sgiliau gweithwyr i fynd i'r afael ag ysmygu gyda phobl ifanc.	Rhoi hyfforddiant 'helpu ysmygwyr ifanc i roi'r gorau iddi' i weithwyr ieuenctid, tîm troseddwyr ifanc a staff coleg. Cael adnoddau a chymorth ar gyfer gweithiwr cymorth pobl ifanc pwrpasol i ddarparu addysg cyfoedion / mentrau cefnogi yn ogystal â chynnig cymorth rhoi'r gorau i ysmygu medrus i bobl ifanc sydd am roi'r gorau iddi.	Ionawr / Chwefror 08 08/09	Cynghrair Iechyd, TICLI CSyFf	TICLI, BILI, CSyFf CSyFf?	Hyfforddiant wedi'i ddarparu Niferoedd sy'n mynychu Swydd wedi'i diogelu a'i llenwi.
17	Prynu adnoddau i'w defnyddio mewn lleoliadau ieuenctid a chymunedol i atal rhoi'r gorau i ysmygu.	Lleihau nifer y plant a'r bobl ifanc sy'n dechrau ysmygu.	Cael cyllid i brynu adnoddau	Chwefror 08	Cynghrair, GICC, TICLI	BILI	Nifer yr adnoddau a brynwyd ac a ddefnyddiwyd mewn ysgolion.
18	Sicrhau bod llenyddiaeth am ysmygu a gynhyrchir gan PPaPhI ar gael mewn canolfannau hamdden a lleoliadau cymunedol eraill a ddefnyddir gan bobl ifanc.	Nifer fwy o leoliadau'n arddangos gwybodaeth o ansawdd dda i bobl ifanc.	Nodi llenyddiaeth briodol (wedi'i thargedu at y grŵp hwn).	Gorffennaf 08	Cynghrair, TICLI	GICC, BILI, CSyFf	Llenyddiaeth wedi'i nodi a nifer y lleoliadau sy'n arddangos llenyddiaeth.

Tabl 4: Camau i fynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn: Y Gwasanaeth Iechyd a Lleoliadau Gofal Cymdeithasol

Rhesymeg: Nod y camau hyn yw:

- Sicrhau bod pobl hŷn sy'n cael gofal a chymorth gan y GIG neu wasanaethau gofal cymdeithasol yn cael help i roi'r gorau i ysmygu
- Gwella dealltwriaeth ymysg darparwyr gofal iechyd a gofal cymdeithasol o bwysigrwydd rhoi'r gorau i ysmygu fel cyfrannwr allweddol i iechyd a lles pobl hŷn

	Cam gweithredu	**Canlyniad**	**Tasgau**	**Amserlen**	**Prif gyfrifoldeb** ***(partneriaid)***	**Goblygiadau o ran adnoddau**	**Mesurau perfformiad (a gwaelodlin)**
19	Hyfforddiant ar gyfer darparwyr gofal	Nifer y gofalwyr sy'n cael eu hyfforddi i ddarparu ymyrraeth gryno a chyfeirio pobl hŷn at y gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu	Nodi hyfforddiant priodol	parhaus	Dim Smygu Cymru (DSC)	DSC	Nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth Nifer yr ysmygwyr sy'n rhoi'r gorau iddi
20	Ymchwilio i'r cyfleoedd sydd ar gael i roi'r gorau i ysmygu mewn cartrefi gofal						
21	Codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau gwirio diogelwch tân y mae Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru yn ei gynnig AM DDIM i grwpiau sy'n agored i niwed. Pob partner i fod yn ymwybodol o'r gwasanaeth a hyrwyddo'r rhif rhadffôn 0800 169 1234	Cynnydd yn nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth am wiriadau diogelwch i'r cartref.	Nodi llwybrau ar gyfer lledaenu gwybodaeth sy'n codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo'r rhif rhadffôn.	parhaus	Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru Cynghrair Dim Ysmygu	Gwasanaeth Tân GC TICLI	Nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth Nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth Nifer y matiau a ddosberthir.

Tabl 5: Camau i fynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn: Cartrefi, lleoliadau cymunedol a hamdden

Rhesymeg: Nod y camau hyn yw:

- Cynyddu cyfleoedd i bobl dros 50 oed roi'r gorau i ysmygu a chynyddu'r nifer sy'n rhoi cynnig arni

	Cam gweithredu	**Canlyniad**	**Tasgau**	**Amserlen**	**Prif gyfrifoldeb** ***(partneriaid)***	**Goblygiadau o ran adnoddau**	**Mesurau perfformiad (a gwaelodlin)**
22	Datblygu mentrau hyfforddi / addysg rhoi'r gorau i ysmygu sy'n seiliedig ar dystiolaeth mewn partneriaeth â phobl hŷn a gweithwyr iechyd proffesiynol	Gwell ymwybyddiaeth a hyfforddiant gan weithwyr proffesiynol i roi'r gorau i ysmygu	Casglu gwybodaeth i fod yn sail i ddatblygiad mentrau i annog aelodau'r timau gofal cynradd i roi gwybodaeth a chyngor i oedolion hŷn a fydd yn eu helpu i roi'r gorau i ysmygu	2008	Cynghrair Dim Ysmygu	Amser staff	Sylfaen tystiolaeth wedi'i gynhyrchu
23	Codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau gwirio diogelwch tân y mae Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru yn ei gynnig AM DDIM i grwpiau sy'n agored i niwed. Pob partner i fod yn ymwybodol o'r gwasanaeth a hyrwyddo'r rhif rhadffôn 0800 169 1234	Cynnydd yn nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth am wiriadau diogelwch i'r cartref.	Nodi llwybrau ar gyfer lledaenu gwybodaeth sy'n codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo'r rhif rhadffôn. Cynhyrchu matiau cwrw i hysbysu gwiriadau iechyd a'r gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu.	Parhaus Mawrth 08	Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru Cynghrair Dim Ysmygu	Gwasanaeth Tân GC TICLI	Nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth Nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth Nifer y matiau a ddosberthir.
24	Cynnal digwyddiadau gwrando gan gynnwys pobl hŷn i nodi gwaith ar gyfer y dyfodol yn ymwneud â rheoli tybaco	Nodi camau yn ymwneud â rheoli tybaco	Gweithio gydag aelodau'r is-grŵp Byw'n Hirach ac yn Iachach i gynnal digwyddiadau gwrando.	Tach 07 – Ion 08	Is-grŵp Byw'n Hirach ac yn Iachach.	Ariennir trwy'r Rhwydwaith Partneriaeth Pobl Hŷn	Nifer y digwyddiadau gwrando a gynhelir a'r camau a nodir.

Tabl 6: Camau i fynd i'r afael ag anghenion pobl sydd mewn risg e.e. oherwydd eu hamgylchiadau byw, yn arbennig anghenion iechyd neu anabledd

Rhesymeg: Nod y camau hyn yw:

- Codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd rhoi'r gorau i ysmygu ar gyfer grwpiau penodol sy'n agored i niwed
- Datblygu sgiliau perthnasol ymysg darparwyr i gynorthwyo unigolion i roi'r gorau i ysmygu
- Hyrwyddo'r gwaharddiad ysmygu
- Sicrhau bod plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed yn cael mynediad at gyfleoedd atal ysmygu a chymorth i hybu eu hiechyd a'u lles.

	Cam gweithredu	**Canlyniad**	**Tasgau**	**Amserlen**	**Prif gyfrifoldeb** ***(partneriaid)***	**Goblygiadau o ran adnoddau**	**Mesurau perfformiad (a gwaelodlin)**
25	Rhoi cymorth arbenigol i ferched beichiog a'u teuluoedd.	Cynyddu nifer y merched / teuluoedd sy'n rhoi'r gorau i ysmygu yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl.	Sicrhau adnoddau ymrwymedig gan y Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu. Penodi arbenigwr i'r swydd.	07	Dim Smygu Cymru	LICC	Nifer sy'n cymryd rhan a'r cyfraddau sy'n rhoi'r gorau iddi.
26	Adolygu polisïau a gweithdrefnau i amddiffyn staff rhag mwg ail law ac archwilio sampl o staff allweddol o ystod o sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau i gleientiaid/cleifion mewn amgylchedd 'cartref'*.	Amddiffyn staff rhag mwg ail law. Amddiffyn oedolion a phlant sy'n agored i niwed rhag amgylcheddau myglyd.	Adolygu polisïau. Nodi sampl. Cynhyrchu holiadur archwilio. Cynnal archwiliad. Datblygu polisi ar gyfer staff a gofalwyr maeth.	Rhag 08	Cynghrair Dim Ysmygu / TICLI	Amser staff	Adroddiad wedi'i gynhyrchu a chamau wedi'u cymryd ar argymhellion.
27	Codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau gwirio diogelwch tân y mae Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru yn ei gynnig AM DDIM i grwpiau sy'n agored i niwed. Pob partner i fod yn ymwybodol o'r gwasanaeth a hyrwyddo'r rhif rhadffôn 0800 169 1234	Cynnydd yn nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth am wiriadau diogelwch i'r cartref.	Nodi llwybrau ar gyfer lledaenu gwybodaeth sy'n codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo'r rhif rhadffôn. Cynhyrchu matiau cwrw i hysbysu gwiriadau iechyd a'r gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu.	parhaus Ionawr 08	Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru Cynghrair Dim Ysmygu	Gwasanaeth Tân GC TICLI	Nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth Nifer yr atgyfeiriadau i'r gwasanaeth Nifer y matiau a ddosberthir.

***** *Mae'r diffiniad o gartref yn y cynllun gweithredu hwn yn cynnwys y cartref teuluol traddodiadol ac unrhyw annedd sy'n cymryd lle'r cartref teuluol traddodiadol.*

Atodiad 1

CYNGHRAIR DIM YSMYGU SIR Y FFLINT
CYLCH GORCHWYL

PWRPAS

Mae Cynghrair Dim Ysmygu Sir y Fflint yn grŵp aml-asiantaeth sy'n cydweithio i:

- Hyrwyddo atal defnydd o dybaco a chodi ymwybyddiaeth o'r peryglon sy'n gysylltiedig ag ysmygu a defnyddio tybaco
- Cyfyngu ar fynediad ieuenctid at dybaco
- Cynyddu cymhelliant ysmygwyr i roi'r gorau iddi
- Cynyddu'r amrywiaeth o gyfleoedd sydd ar gael i atgyfeirio pobl i'r gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu
- Cynorthwyo gweithredu amgylcheddol ac amddiffyn pobl rhag anadlu mwg tybaco ail law

NOD

- Datblygu, gweithredu a monitro cynllun gweithredu amlasiantaeth er mwyn atal a rhoi'r gorau i ddefnydd o dybaco ac amddiffyn iechyd poblogaeth Sir y Fflint

AMCANION

- Datblygu a chynorthwyo prosiectau a mentrau sy'n hyrwyddo atal ysmygu a defnyddio tybaco
- Cynorthwyo mynediad at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu a chynyddu'r nifer sy'n cymryd rhan
- Cynorthwyo datblygiad a gweithrediad mentrau rheoli tybaco yn Sir y Fflint
- Rhannu gwybodaeth, tystiolaeth ac arfer da
- Adrodd i'r Bwrdd Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a budd-ddeiliaid allweddol am gynnydd mewn perthynas â'r cynllun gweithredu a'i gyfraniad i dargedau allweddol eraill
- Cyfrannu at strategaethau rhwng asiantaethau a chynlluniau gweithredu gwella iechyd yn Sir y Fflint, h.y. strategaeth IGCaLl, SMAT, Cynllun Plant a Phobl Ifanc, Cynllun Pobl Hŷn
- Hyrwyddo nodau'r Gynghrair trwy bolisi cyhoeddus a thrwy'r cyfryngau

AELODAETH

Mae'r Gynghrair ar agor i unrhyw unigolyn/sefydliad sydd â diddordeb a rôl i'w chwarae mewn darparu a monitro'r cynllun gweithredu. Felly disgwylir y bydd grŵp rhithwir yn bodoli i dderbyn diweddariadau rheolaidd a chopïau o ddogfennau perthnasol a nodiadau o gyfarfodydd y Gynghrair Dim Ysmygu. Bydd grŵp craidd yn cynnal prif fusnes y Gynghrair a chylch gorchwyl i gynhyrchu cynllun gweithredu lleol, nodi anghenion a bylchau, sicrhau adnoddau i ddarparu'r cynllun gweithredu (lle bo hynny'n briodol) a monitro cynnydd.

Bydd angen i'r grŵp craidd gynnwys cynrychiolwyr o'r GICC, ALl, BILl a gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu rhanbarthol. Bydd Cadeirydd y grŵp yn cylchdroi bob yn ail flwyddyn.

Cynhelir adolygiad blynyddol o'r cynllun gweithredu er mwyn rhoi cyfle i'r grŵp rhithwir o aelodau, ac eraill, i ddysgu am gynnydd a phrosiectau sy'n gysylltiedig â chamau allweddol yn fwy manwl mewn cysylltiad â nodau ac amcanion y Gynghrair.