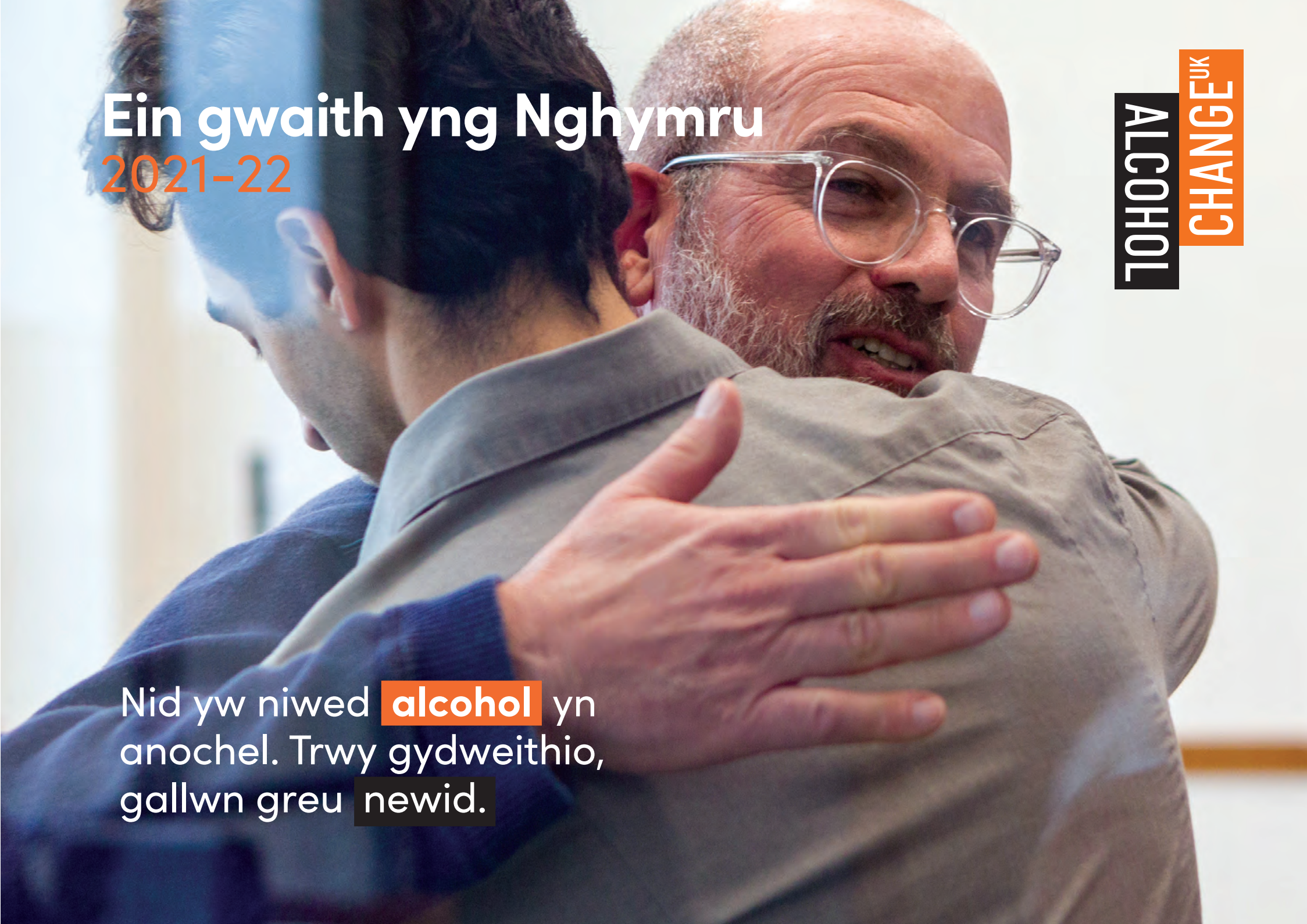
Ein gwaith yng Nghymru
2021-22



ALCOHOL CHANGE UK

Nid yw niwed **alcohol** yn anochel. Trwy gydweithio, gallwn greu newid.

Ni yw **Alcohol Change UK.**

Rydym ni'n gweithio i greu cymdeithas heb y niwed mae alcohol yn ei achosi.

Nid ydym ni yn erbyn alcohol; rydym ni o blaid newid agweddau at alcohol. Rydym ni o blaid dyfodol lle bydd pobl yn yfed fel dewis bwriadol, yn hytrach na hen arfer; lle yr ymdrinnir o ddifri â'r ffactorau sydd yn aml ynghlwm wrth broblemau alcohol – fel tlodi, problemau iechyd meddwl a digartrefedd; lle gall y rhai sy'n yfed gormod, a'u hanwyliaid, gael cymorth o safon pan fydd ei angen, heb warth na chywilydd.

Mae'r sefyllfa'n un gymhleth, ac felly nid yw'r atebion yn syml chwaith. Ond rydym ni'n uchelgeisiol. Ar sail ein cred bod pob unigolyn yn haeddu byw bywyd llawn heb y niwed gall alcohol ei achosi, rydym ni'n ymdrechu i sbarduno newid trwy ddefnyddio tystiolaeth gadarn, gan weithio tuag at bum nod: gwell gwybodaeth, gwell polisïau a rheoleiddio, arferion diwylliannol gwahanol, gwell ymddygiadau yfed, a gwell cymorth a thriniaeth a mwy ohonynt.

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi ein gwaith yng Nghymru rhwng Ebrill 2021 a Mawrth 2022.

Ein gwaith yng Nghymru 2021/22

Cynnwys

04 Croeso

05 Cefnogi yfwyr bregus a'u teuluoedd

08 Newid ein perthynas ag alcohol

10 Creu cysylltiadau

13 Codi safonau

14 Cyfathrebu'n glir

15 Ein tîm yng Nghymru

Croeso

Unwaith eto, mae wedi bod yn ddeuddeg mis heriol i lawer ohonom yng Nghymru a ledled y byd. Rydym yn ymwybodol iawn bod y niwed sy'n deillio o alcohol wedi cynyddu ym mywydau llawer yn ystod y pandemig. Mae'n broblem na ellir fforddio ei hanwybyddu, yn enwedig gan fod ymchwil wedi dangos mai'r rhai oedd eisoes yn yfed yn drwm oedd fwyaf debygol o yfed mwy fyth yn ystod y pandemig.

Mae angen cydweithio er mwyn cyrraedd atebion, a rhan o'n gwaith ni yw dod â gweithwyr proffesiynol a phobl â phrofiad personol o broblemau alcohol ynghyd i ddysgu oddi wrth ei gilydd a chynllunio at y dyfodol. Yn ogystal â'n cynhadledd flynyddol boblogaidd, rydym wedi comisiynu ymchwil i'r cysylltiadau rhwng alcohol a hunan-niwed, a chynnal seiadau trafod ar sut i wella'r cymorth i bobl awtistig sy'n wynebu problemau alcohol ac i bobl sy'n wynebu problemau gydag alcohol a gamblo.

Rydym hefyd wedi arwain y ffordd o ran ymchwilio i dwf gwerthu alcohol ar-lein a'i ddosbarthu'n gyflym, marchnad a dyfodd gryn dipyn yn ystod y pandemig. Yn ein hadroddiad *Dod â phroblem?*, a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2022, rydym wedi dangos nad yw gwerthwyr ar-lein yn gwneud digon i sicrhau nad yw alcohol yn cael ei ddosbarthu i bobl dan 18 oed.

Fel rhan o'n rhaglen newid ymddygiad, rydym wedi cefnogi nifer gynyddol o bobl sydd am newid eu harferion yfed drwy ymuno â'n hymgyrch Ionawr Sych. Buom yn arbennig o falch eleni o lansio ein 'app' Try Dry® yn Gymraeg. Rydym hefyd wedi dal ati i roi gwybod i bobl am yr amrywiaeth enfawr o ddiodydd di-alcohol a phrin-eu-halcohol sydd ar gael erbyn hyn, gan gyhoeddi mwy na 300 o adolygiadau o ddiodydd ar ein gwefan yn Gymraeg ac yn Saesneg.

Wrth i ni edrych ymlaen at y deuddeg mis nesaf, byddwn ni'n parhau i gydweithio â'n partneriaid mewn amryw feysydd er mwyn helpu mwy o bobl i fyw'n rhydd rhag y niwed mae alcohol yn ei achosi, a sicrhau y gall pobl sy'n wynebu problemau alcohol gael cymorth o safon pan fydd ei angen arnynt, heb warth na chywilydd.

> "Byddwn yn sicrhau y gall pobl sy'n wynebu problemau alcohol gael cymorth o safon pan fydd ei angen arnynt, heb warth na chywilydd."

Andrew Misell, Cyfarwyddwr Cymru, Alcohol Change UK

Alcohol a hunan-niwed

Mae'r rhesymau y byddwn ni'n yfed, ac yn goryfed, yn amrywiol a chymhleth. Efallai y bydd ein harferion yfed yn deillio o brofiadau ein plentyndod neu o'n bywyd ar hyn o bryd. Efallai y byddwn ni'n yfed er mwyn dianc rhag rhywbeth neu er mwyn bod yn rhan ohono; yn gyson neu'n achlysurol. Yn aml, nid alcohol fydd yr unig her yn ein bywydau.

Un o swyddi pwysicaf Alcohol Change UK yw canfod y cymhlethdod yma, ei gydnabod, a datblygu ffyrdd i ymdrin ag ef. O wrando ar bobl sy'n defnyddio gwasanaethau cymorth, rydym ni wedi canfod bod yfed a hunan-niweidio, yn aml, yn ddau fater sy'n cyd-ddigwydd. Er mwyn deall hyn yn well, gwnaethom ni gomisiynu ymchwilwyr i dyrchu'r ddyfnach i'r berthynas rhyngddynt, gan gyhoeddi canlyniadau eu gwaith yr haf diwethaf, yn yr adroddiad *Alcohol and self-harm: A qualitative study.*

Roedd y gwaith, dan arweiniad ymchwilwyr o Brifysgol Caeredin a Phrifysgol Napier Caeredin, wedi'i seilio ar gyfweliadau manwl gydag oedolion gyda phrofiad o hunan-niweidio ac yfed. Roedd pob un yn gweld cysylltiadau rhwng eu patrymau yfed a hunan-niweidio, ond roedd union natur y fath gysylltiadau'n amrywio'n fawr. I rai, roedd yfed yn fodd i fagu hyder ac yn hwyluso hunan-niwed. I eraill, roedd yfed yn ffordd i osgoi hunan-niwed: yn strategaeth ymdopi amgen pan oedd emosiynau'n berwi.

Er bod gan y bobl a gyfwelwyd resymau gwahanol dros yfed a/neu hunan-niweidio, roeddent yn gytûn nad oedd gwasanaethau yn deall eu hanghenion. Y gŵyn fwyaf cyffredin yn eu plith oedd bod bwlch rhwng gwasanaethau iechyd meddwl a rhai ar gyfer defnyddio sylweddau.

Yn ystod y flwyddyn nesaf, byddwn ni'n gweithio gyda gwasanaethau ar gyfer pobl sy'n defnyddio sylweddau ac yn hunan-niweidio er mwyn gweld sut i wella'r cymorth sydd ar gael yng Nghymru i bobl sy'n wynebu'r problemau hynod heriol hyn.

"Ym marn un person, y neges gan wasanaethau iechyd meddwl oedd: 'Mae'n ddrwg gen i; fedra i ddim eich gweld chi nes i chi sobri'."

Cefnogi teuluoedd

Ym mis Tachwedd 2021, ar y cyd ag Adfam a Phrifysgol Fetropolitan Manceinion, cyhoeddasom ganllaw ymarferol cryno i deuluoedd a gofalwyr pobl â phroblem ag alcohol neu â chyffuriau eraill sy'n ddifrifol sâl. Mae'r llyfryn ar gael ar-lein yn Gymraeg ac yn Saesneg, ac mae wedi'i anfon at amrywiaeth eang o asiantaethau ar lawr gwlad.

Llyfryn i deuluoedd yw hwn yn bennaf, gan roi'r wybodaeth y bydd ei hangen arnynt pan fydd rhywun sy'n annwyl iddynt yn ddifrifol wael o ganlyniad i gamddefnyddio sylweddau, gan gynnwys os os bydd yr unigolyn hwnnw yn marw. Ein gobaith y bydd yn ddefnyddiol i weithwyr proffesiynol hefyd.

Diogelu yfwyr bregus

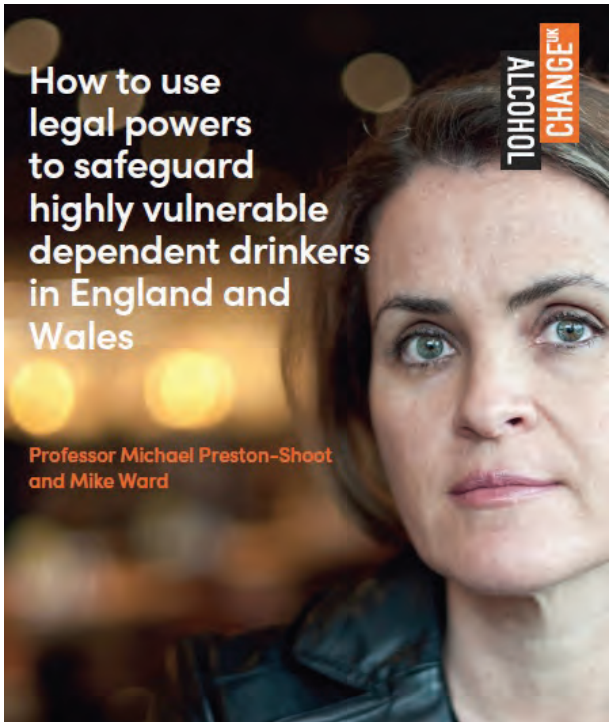
Ymhlith y garfan o'r boblogaeth sy'n ddibynnol ar alcohol mae grŵp llai o bobl fregus iawn sy'n byw dan gysgod dibyniaeth ddwfn ers blynyddoedd lawer. Mae'r fath yfwyr yn aml yn dioddef llawer math o niwed ac afiechyd, yn creu helyntion yn eu bro ac yn galw'n aml ar wasanaethau cyhoeddus. Mae ein prosiect Golau Glas yn cynnig dull arloesol i gefnogi'r yfwyr hyn – trwy fynd allan yn bwrpasol i chwilio amdanynt, gweithio gyda nhw i leihau'r niwed iddynt, a rheoli eu gofal ar cyd rhwng asiantaethau.

Yn ogystal, mae is-grŵp llai fyth o yfwyr arbennig o fregus. Heb i rywun gamu i'r adwy, gall y bobl hyn ddioddef yn arbennig o wael, gan gynnwys nychdod, cam-drin gan eraill, a marwolaeth gynamserol. Yn aml, bydd angen gweithredu'n fwy pendant gyda'r garfan hon, gan ddefnyddio pwerau'r gyfraith.

Mae gweithwyr ym meysydd camddefnyddio sylweddau, a gofal iechyd, ac ymarferwyr eraill wedi dweud yn gyson eu bod yn gweld posibiliadau ar gyfer defnyddio fframweithiau cyfreithiol megis y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, y Ddeddf Galluedd Meddyliol a'r Ddeddf Iechyd Meddwl i helpu'r bobl hyn, ond nad ydynt yn siŵr sut i ddefnyddio'r pwerau hynny yn gywir, yn gymesur ac yn hyderus.

Ym mis Medi 2021, cyhoeddasom ganllawiau yn cynnig cyflwyniad hawdd ei ddeall i'r ddeddfwriaeth y gellir ei defnyddio ar gyfer yfwyr dibynnol, cronig, hynod fregus, er mwyn gwella'r canlyniadau iddyn nhw, eu teuluoedd a'u cymunedau; yn ogystal ag egluro ffiniau'r ddeddfwriaeth a phryd na ddylid ei defnyddio.

Mae'r canllawiau hefyd yn tynnu sylw at sut mae credoau hen-ffasiwn yn rhwystr i waith gydag yfwyr bregus, gan annog ymarferwyr i herio'r gred bod rhai pobl yn 'dewis' neu'n 'hoffi' byw bywyd llawn trallod ac anhrefn, a gan gynnig ffyrdd gwahanol i feddwl am y bobl hyn a'u bywydau.



> **"Mae ein canllawiau ni yn cynnig cyflwyniad hawdd ei ddeall i'r ddeddfwriaeth y gellir ei defnyddio ar gyfer yfwyr dibynnol, cronig, a hynod fregus, er mwyn gwella'r canlyniadau iddyn nhw, eu teuluoedd a'u cymunedau."**

Ionawr Sych

Yn ôl ein harolwg ni, dwedodd un o bob chwech (18%) o oedolion sy'n yfed alcohol eu bod yn bwriadu rhoi'r gorau iddo ar gyfer Ionawr 2022. Mae hynny'n cyfateb i 7.9 miliwn o oedolion yn y Deyrnas Unedig – cynnydd o 22% o gymharu ag amcangyfrif y llynedd, sef 6.5 miliwn.

Dangosodd yr arolwg hefyd y byddai'n well gan dua thraean (30%) o'r bobl a oedd yn bwriadu rhoi'r gorau i alcohol ym mis Ionawr gymryd rhan yn ein hymgyrch Ionawr Sych ni, gan ddefnyddio teclynnau ac adnoddau Alcohol Change UK, yn hytrach na cheisio cwblhau eu mis sych ar eu pen eu hunain.

Mae gwaith ymchwil gan Brifysgol Sussex wedi dangos bod pobl sy'n cymryd rhan yn ein hymgyrch Ionawr Sych ni drwy ein 'app' Try Dry® neu gyda chefnogaeth gennym ni trwy e-bost, ddwywaith yn fwy tebygol o gael mis cwbl ddi-alcohol o gymharu â phobl sy'n ceisio osgoi alcohol ar eu pen eu hunain. Hefyd, maen nhw'n llawer mwy tebygol o yfed llai o alcohol chwe mis yn ddiweddarach.

Cofrestrodd dros 130,000 o bobl i gymryd rhan yn Ionawr Sych 2022.

Mae ymchwil gan Brifysgol Sussex wedi dangos bod pobol sy'n cymryd rhan yn Ionawr Sych ddwywaith yn fwy tebygol o gael mis cwbl ddi-alcohol.

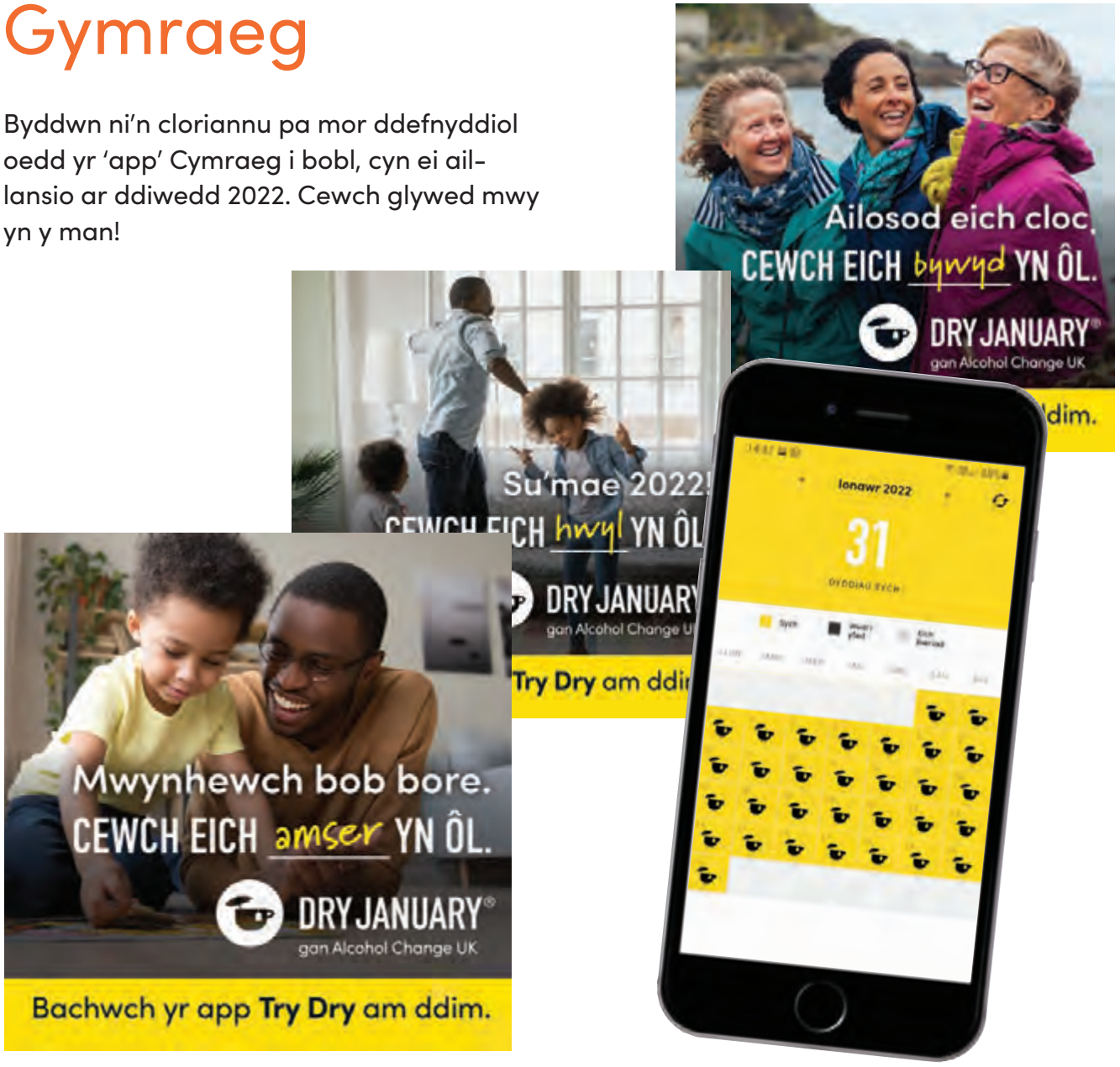
Try Dry ar gael yn Gymraeg

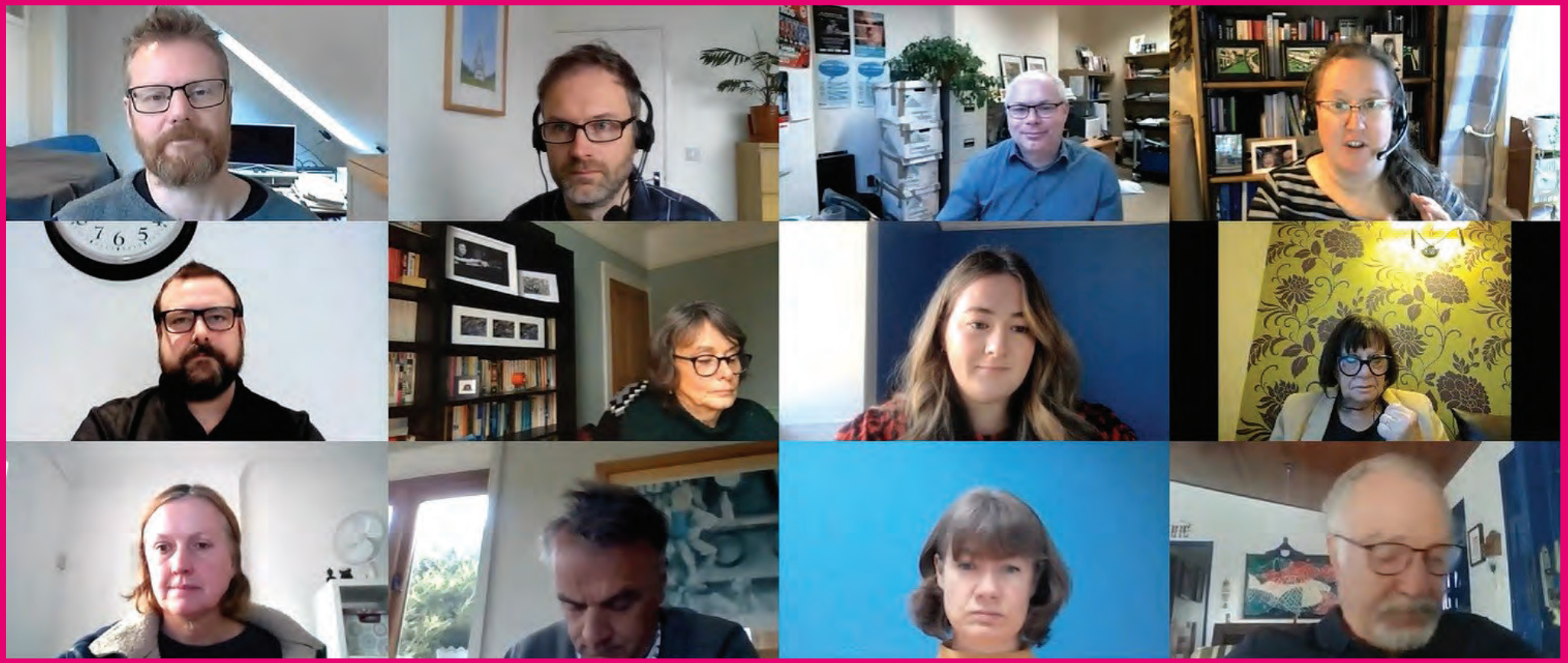
Ym mis Rhagfyr 2021, roedd yn bleser gennym lansio ein 'app' poblogaidd Try Dry® yn Gymraeg, ochr yn ochr â'r fersiynau Saesneg, Ffrangeg ac Almaeneg.

Mae'r 'app' Try Dry yn helpu pobl i gofnodi eu taith tuag at yfed llai, yfed yn llai aml, neu roi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl, boed hynny yn ystod Ionawr neu ar adegau eraill o'r flwyddyn. Mae'r 'app' eich galluogi i:

- Gadw golwg ar unedau, calorïau a'r arian y byddwch yn ei arbed pan fyddwch yn yfed llai neu'n rhoi'r gorau i yfed
- Deall eich patrymau yfed a sut maen nhw'n newid
- Dysgu mwy am eich arferion yfed trwy ein cwis
- Cadw cofnod o'ch ysbeidiau di-alcohol a gweld pa un oedd yr ysbaid hiraf
- Gosod targedi personol
- Ennill bathodynnau am eich llwyddiannau

Byddwn ni'n cloriannu pa mor ddefnyddiol oedd yr 'app' Cymraeg i bobl, cyn ei ail-lansio ar ddiwedd 2022. Cewch glywed mwy yn y man!





> **"Gallaf i ddweud yn hyderus mai hon oedd y gynhadledd orau i mi fynd iddi erioed, o bell ffordd."**

Ein cynhadledd flynyddol

Yn dilyn llwyddiant ein cynhadledd ar-lein yn 2020, roedd yn bleser gennym gynnal cynhadledd 2021, Adfer bywydau: Lleihau niwed alcohol ac ail-greu cysylltiadau, ar-lein unwaith eto.

Adfer bywydau a chysylltiadau oedd yr union bethau roedd eu hangen arnom ar ôl misoedd lawer o'r pandemig COVID-19, pan welwyd newidiadau pellgyrhaeddol na ragwelwyd erioed. Yn ystod y pandemig, roedd llai o yfed at ei gilydd, ond yfed mwy a wnaeth mwy na chwarter y boblogaeth, a'r rhai a oedd eisoes yn yfed drymaf oedd fwyaf tebygol o yfed mwy fyth.

Roeddem yn awyddus i ddeall beth roedd gwasanaethau wedi'i ddysgu yn ystod y pandemig a pha wersi y gellid eu dysgu at y dyfodol. Clywodd y gynulleidfa gan siaradwyr blaenllaw fel: Dr Lee Hogan o Brifysgol Bangor, gydag aelodau o Moving On In My Recovery, am gymorth gan gymheiriaid yn ystod y pandemig; Justina Murray, Prif Weithredwr Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs, yn sôn am y gefnogaeth i deuluoedd yn ystod cyfnodau clo; a Charlotte Waite, o'r elusen iechyd meddwl Platfform, a ofynnodd y cwestiwn herfeiddiol, beth os nad mwy o adnoddau a mwy o wasanaethau yw'r ateb?

Ymhlith y pynciau eraill a drafodwyd roedd sut mae gweithio gartref wedi newid arferion yfed, a'r ffyrdd gorau i fynd i'r afael â phroblemau alcohol mewn cymunedau lle mae yfed yn groes i gredoau diwylliannol neu grefyddol. Clywodd y gynulleidfa hefyd straeon personol am brofiadau o yfed yn ystod y cyfnodau clo.

Mae'r cyflwyniadau fideo o'r gynhadledd ar gael am bris da o'n siop ar wefan Alcohol Change UK.

> **"Fe fwynheais i'r gynhadledd yma yn fawr a byddaf i'n dweud wrth bobl eraill yn fy sefydliad i ar gyfer y flwyddyn nesaf. Gwerth yr arian, yn sicr."**
>
> **Cynadleddwr**

> **"Mae amrywiaeth a safon y siaradwyr yng nghynadleddau Alcohol Change UK yn creu argraff arnaf fi bob tro, a doedd cynhadledd eleni ddim yn eithriad."**
>
> **Cynadleddwr**

Cynhadledd alcohol ac awtistiaeth

Mae pobl awtistig yr un mor debygol ag unrhyw un arall o wynebu problemau gydag alcohol neu sylweddau eraill. Ond byddant, yn aml, yn ei chael hi'n llawer mwy anodd cael y cymorth sydd ei angen arnynt. Mae hwn yn fater sydd heb gael digon o sylw hyd yn hyn, a gwnaeth ein digwyddiad hanner-diwrnod ni, a gynhaliwyd ar y cyd â Phrifysgol Caerfaddon a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion ym mis Medi 2021, daflu rhywfaint o oleuni arno.

Roedd cynulleidfa o tua 270 o bobl yn gwrando ar siaradwyr arbenigol gyda phrofiad personol neu/ac arbenigedd proffesiynol, ac mae llawer un wedi cofrestru i gydweithio gyda ni a'r tîm yng Nghaerfaddon i wella cymorth i bobl awtistig sy'n defnyddio sylweddau.

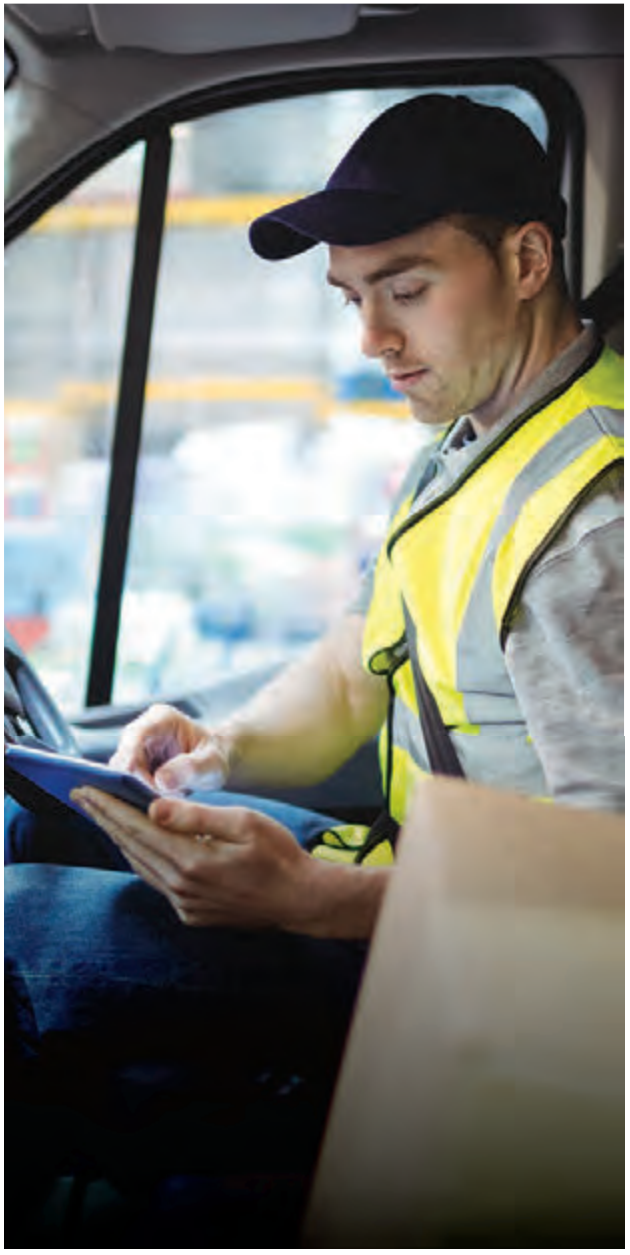
Mae'r cyflwyniadau fideo ar gael i'w prynu am bris da o siop ar-lein Alcohol Change UK.

Alcohol a gamblo

Yng Nghymru, cydnabyddir ers tro mai mater iechyd cyhoeddus yw gamblo, a gwyddom ni o'n gwaith ymchwil ein hunain fod gamblo gormodol yn aml yn mynd law yn llaw â goryfed.

Ym mis Tachwedd 2021, cynaliasom fforwm ar-lein i bobl â phrofiad personol a/neu broffesiynol o'r berthynas rhwng alcohol a gamblo. Un peth roedd y cyfranogwyr am i ni ei wneud oedd gwneud sgrinio am broblemau gamblo yn fwy cyffredin mewn gwasanaethau alcohol, ac rydym ni wedi codi'r syniad hwn gyda gwasanaethau yng Nghymru.

Byddwn ni hefyd yn chwilio am gyfleoedd i gydweithio gydag elusennau gamblo, yng Nghymru a thu hwnt, i leihau'r stigma tuag at bobl â phroblemau alcohol a/neu gamblo.



Gwerthu alcohol ar-lein

Mae mwy o bobl nag erioed o'r blaen yn prynu alcohol ar-lein yn y wlad hon, gan amrywiaeth gynyddol o werthwyr, a'r rheini yn aml yn addo dod â diodydd at garreg y drws ymhen munudau. Er hynny, wrth i'r farchnad barhau i ehangu, mae ymchwil a gomisiynwyd gan Alcohol Change UK yn codi cwestiynau am ba mor gadarn yw'r trefniadau ar gyfer diogelu plant ac oedolion bregus rhag niwed alcohol.

Ym mis Mawrth 2022, cyhoeddasom ein hadroddiad newydd *Dod â phroblem? Gwerthu alcohol ar-lein a'i ddosbarthu.* Roedd yr adroddiad yn cynnwys:

- Gwaith ymchwil gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam yn edrych ar systemau dilysu oedran ar wefannau gwerthwyr. Canfu'r ymchwilwyr wendidau mawr, gan ddod i'r casgliad fod dulliau dilysu oedran ar-lein yn "aneffeithiol i raddau helaeth"
- Canlyniadau cyfres o brofion prynu ar amrywiaeth o werthwyr ar-lein yng Nghaerdydd. Mewn 72% o achosion lle roedd alcohol wedi'i archebu i gyrraedd o fewn dwy awr, cafodd ei drosglwyddo i brynwyr 18 a 19 mlwydd oed heb geisio tystiolaeth o'u hoedran, a hynny'n groes i bolisïau'r gwerthwyr eu hunain
- Gwaith ymchwil gan Cogent Research, a oedd yn datguddio dryswch ymhlith gyrwyr am bolisïau gwerthwyr ar ddilysu oedran, a diffyg hyfforddiant effeithiol ar wirio oedran. Roedd ansicrwydd tebyg ynglŷn â'r rheolau am basio diodydd i gwsmeriaid meddw.

Mae'r ymchwil hyn i gyd yn awgrymu nad yw cwmnïau sy'n gwerthu alcohol ar-lein yn gwneud digon i sicrhau nad yw alcohol yn cael ei drosglwyddo i'r rhai dan oed, neu i oedolion meddw, ar garreg y drws, a bod angen gwelliant, a hynny'n ddiymdroi.

Er mwyn diogelu plant yn well, rydym yn galw ar werthwyr ar-lein i adolygu eu prosesau cadarnhau oedran, a hynny ar frys, fel y gallant fod yn fwy hyderus nad oes alcohol yn cael ei ddosbarthu i blant. Rydym hefyd yn annog yr heddlu a thimau safonau masnach i gynnal profion profi ar-lein yn rheolaidd, gyda phrynwyr dan 18 mlwydd oed, er mwyn codi safonau.

Cyfathrebu'n glir

Mae gan y cyfryngau ran bwysig wrth lunio dealltwriaeth eu cynulleidfaoedd am alcohol. Drwy gydol y flwyddyn, rydym wedi ymateb i lu o straeon ynglŷn ag alcohol, yn ogystal â chyhoeddi ein straeon newyddion ein hunain.

Roedd yn bleser gennym hefyd gael rhoi cyngor i sgriptwyr opera sebon hirhoedlog Channel 4 *Hollyoaks* er mwyn sicrhau bod stori am ddibyniaeth un cymeriad ar alcohol yn cael ei thrin yn ofalus, heb atgyfnerthu hen ystrydebau di-fudd am broblemau alcohol.

Cyfryngau cymdeithasol

Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn dal i fod yn ffordd allweddol i ni gyfathrebu'n uniongyrchol gyda phobl Cymru. Mae gan ein cyfrif Twitter, @ACCymru, fwy na 2,500 o ddilynwyr erbyn hyn.

Ein bwletin newyddion

Bob chwarter, rydym yn cyhoeddi cylchlythyr e-bost dwyieithog sy'n crynhoi'r newyddion ynglŷn ag alcohol yng Nghymru, ac yn ei ddanfon at fwy na 300 o bobl sy'n ymddiddori yn ein gwaith. Cysylltwch â ni os ydych chi am gael eich ychwanegu at y rhestr bostio.

Cynnig barn ar ddiodydd di-alcohol

Er mai cyfran gymharol fach o'r farchnad ddiodydd yng Nghymru (a gweddill gwledydd Prydain) yw ffurfiau di-alcohol a phrin-eu-halcohol ar ddiodydd alcoholaidd traddodiadol, mae'r amrywiaeth o'r fath ddiodydd sydd ar gael yn dal i dyfu, ac mae mwy a mwy ohonynt yn cael prynu bob blwyddyn. Mae rhywfaint o dystiolaeth bod diodydd o'r fath wedi helpu llawer o unigolion sy'n dymuno yfed llai o alcohol.

Mae mwy na 300 o adolygiadau ar ddiodydd i'w gweld ar ein gwefan erbyn hyn, yn Gymraeg a Saesneg. Rydym yn disgwyl i'r cyfanswm gynyddu o hyd wrth i gwsmeriaid fagu mwy o syched am ddiodydd dirwestol.

Mae ein tîm bach yng Nghymru yn gweithio'n galed dros greu cymdeithas heb y niwed mae alcohol yn ei achosi.

Andrew Misell
Cyfarwyddwr
Cymru

Andrew yw Cyfarwyddwr Cymru Alcohol Change UK. Mae e'n gyfrifol am ddatblygu gwaith yr elusen yng Nghymru ers 2009.

Mark Leyshon
Uwch-Reolwr Ymchwil
a Pholisi

Ymunodd Mark ag Alcohol Change UK yn 2009 hefyd. Mae ei swyddi yn cynnwys gwaith i ddatblygu prosiectau ymchwil a rheoli'r ymchwil rydym yn ei hariannu, a defnyddio ein rhwydweithiau i ddylanwadu ar bolisïau.

alcoholchange.org.uk

Alcohol Change UK yng Nghymru, Tŷ Menter, 127-129 Stryd Bute, Caerdydd CF10 5LE.
www.alcoholchange.org.uk
@ACCymru a @AlcoholChangeUK

Cyfarwyddwr Cymru: **Andrew Misell**
Uwch-Reolwr Ymchwil a Pholisi: **Mark Leyshon**

© Alcohol Change UK, Mai 2022.

Alcohol Change UK yw enw gweithredu Alcohol Research UK. Swyddfa gofrestredig 27 Swinton Street, London, WC1X 9NW. Rhif elusen gofrestredig 1140287. Cwmni cyfyngedig drwy warant yng Nghymru a Lloegr rhif 7462605.