

Problem pawb

Rôl gwasanaethau alcohol lleol wrth fynd i'r afael â pherthynas afiach Cymru ag alcohol



Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol



Alcohol Concern

Alcohol Concern yw'r elusen genedlaethol ar gamddefnyddio alcohol, gan ymgyrchu dros bolisi alcohol effeithiol a gwell gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda phroblemau sy'n ymwneud ag alcohol.

Ein gwaith yng Nghymru

Agorodd Alcohol Concern ei swyddfa yng Nghaerdydd yn 2009. Mae Alcohol Concern Cymru yn canolbwyntio ar bolisi ac iechyd cyhoeddus yng Nghymru, gan weithio i leihau'r niwed sy'n deillio o alcohol.

Cyhoeddwyd gan

Alcohol Concern,
Suite B5, West Wing,
New City Cloisters,
196 Old Street,
Llundain, EC1V 9FR
Ffôn: 020 7566 9800
E-bost: contact@alcoholconcern.org.uk
Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk

Ar ran

Alcohol Concern Cymru,
8 Museum Place, Caerdydd, CF10 3BG
Ffôn: 029 2022 6746
E-bost: acwales@alcoholconcern.org.uk
Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk/cymru

Hawlfraint: Alcohol Concern Chwefror 2012

Cedwir pob hawl. Ni ellir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, ei storio mewn system adalw, na'i throsglwyddo drwy unrhyw ddull heb ganiatâd y cyhoeddwyr a deiliaid yr hawlfraint. Daw llun y clawr o iStockphoto.com

Mae Alcohol Concern yn elusen gofrestredig rhif 291705 ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yn Llundain rhif 1908221.

Mae Alcohol Concern yn ddiolchgar am gefnogaeth Lundbeck UK i dalu'n rhannol am gynhyrchu'r adroddiad hwn. Cwmni fferyllol moesol wedi'i seilio ar ymchwil yw Lundbeck, gan arbenigo ar afiechydon y system nerfol ganolog. Safbwyntiau Alcohol Concern yn unig yw'r rhai yn y ddogfen hon ac nid ydynt o reidrwydd yn adlewyrchu rhai Lundbeck.



Crynodeb gweithredol



Mae camddefnyddio alcohol yn dal i fod yn her fawr yng Nghymru, a llawer ohonom yn yfed mwy na'r canllawiau yn rheolaidd. Gwelwn ganlyniadau'r goryfed hwn yn y niferoedd mawr sy'n dioddef salwch sy'n gysylltiedig ag alcohol, yn mynd i mewn i'r ysbyty neu'n marw oherwydd alcohol.

Mae amrywiaeth eang o wasanaethau alcohol yng Nghymru, sy'n rhoi cefnogaeth a chymorth gwerthfawr i yfwyr unigol a'u teuluoedd, ac i'r gymuned ehangach. Mae'r gwasanaethau hyn yn chwarae rôl hanfodol o ran ymdrin â chanlyniadau camddefnyddio alcohol o ddydd i ddydd, a'n helpu yn y tymor hirach i ddatblygu perthynas iachach ag alcohol. Mae ymchwil wedi dangos y gall gwasanaethau alcohol lleol ddod â manteision personol a chymdeithasol gwirioneddol, a manteision ariannol hirdymor drwy leihau'r pwysau ar wasanaethau cyhoeddus eraill sy'n deillio o broblemau alcohol.

Nid yw'n rhyfedd, o ystyried y rhagolygon ar gyfer gwariant cyhoeddus, fod gwasanaethau alcohol yng Nghymru yn pryderu'n fawr ynghylch eu dyfodol ariannol eu hunain. Dwyseir y pryderon gan y galw mawr parhaus am wasanaethau trin alcohol. Er ein bod yn cydnabod y cyfyngiadau sydd ar hyn o bryd ar wariant cyhoeddus, mae Alcohol Concern yn dadlau bod manteision uniongyrchol a hirdymor gwasanaethau alcohol i unigolion, y gymdeithas a chyllid gyhoeddus yn cyfiawnhau eu cefnogi a'u datblygu, a buddsoddi ynddynt.

Er gwaethaf gwerth amlwg gwasanaethau alcohol, mae stigma ac embaras o hyd o gwmpas cydnabod problem alcohol yn gyhoeddus a cheisio cymorth ar ei chyfer, yn rhannol oherwydd y gred gyffredin bod yfwyr problemus rywsut yn wahanol i'r rhelyw o yfwyr normal. Cred yw hon a atgyfnerthir gan honiad y diwydiant diodydd bod alcohol yn gynnyrch niwtral nad yw'n achosi problemau ond yn nwylo defnyddwyr anghyfrifol.

Er mwyn mynd i'r afael â'r materion hyn, mae Alcohol Concern yn argymhell y canlynol:

Argymhelliad 1

Dylai gwariant ar wasanaethau alcohol barhau'n flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru. Dylai adroddiadau swyddogol ar wireddu Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru ddangos yn glir faint o arian sy'n cael ei neilltuo i atal a thrin camddefnyddio alcohol, a sut mae gwariant ar wasanaethau alcohol lleol yn cyd-fynd ag amcanion cenedlaethol.

Argymhelliad 2

Dylid ymestyn a datblygu rôl Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau yng Nghymru er mwyn sicrhau y darperir gwasanaethau yn fwy cyson ledled Cymru a bod comisiynu gwasanaethau lleol yn cyfrannu at gyflawni blaenoriaethau cenedlaethol ar gyfer atal camddefnyddio alcohol a'i drin.

Argymhelliad 3

Dylai Llywodraeth Cymru sicrhau y cofnodir yn gywir faint o bobl yng Nghymru sy'n ddibynol ar alcohol, a phennu targedau ar gyfer faint sy'n cael triniaeth bob blwyddyn, gan anelu at gynyddu faint o yfwyr dibynol sy'n defnyddio gwasanaethau, a sicrhau bod adnoddau digonol ar gael ar gyfer hyn.

Argymhelliad 4

Mae angen i ladmeryddion iechyd cyhoeddus barhau i herio'r syniad bod alcohol yn gynnyrch niwtral, gan bwysleisio, er ei fod yn rhan gyfarwydd o fywydau cymdeithasol y rhan fwyaf ohonom, ei fod hefyd yn sylwedd gwenwynig a chaethiwus a chanddo nifer o beryglon cynhenid.

Cyflwyniad



Er gwaethaf adroddiadau ein bod wedi yfed ychydig llai o alcohol at ei gilydd yn y blynyddoedd diwethaf,¹ mae camddefnyddio alcohol yn dal i fod yn broblem sylweddol yng Nghymru² a ledled y Deyrnas Unedig.^{3,4} Gan fod faint o alcohol a yfir gan bob unigolyn ar gyfartaledd wedi dyblu ers y 1950au,⁵ a goryfed wedi dod yn rhan annatod o fywydau sawl un ohonom,⁶ mae nifer fawr o bobl Cymru yn dal i wynebu problemau difrifol sy'n ymwneud ag alcohol.⁷ Ar y llaw arall, mae mwy a mwy o dystiolaeth am effeithiolrwydd a chost-effeithiolrwydd ymyriadau i helpu unigolion i reoli eu harferion yfed.⁸

Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio amrywiaeth o ddogfennau polisi cyhoeddus, ystadegau ac ymchwil academiaidd, a chanlyniadau arolygon ciplun o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol yng Nghymru⁹ ac agweddau cyhoeddus tuag at broblemau alcohol a thriniaeth ar eu cyfer.¹⁰ Mae'n ystyried gwasanaethau alcohol yn eu cydestun cymdeithasol ehangach, gan ddadlau dros gydnabod problemau camddefnyddio alcohol fel rhan o berthynas afiach ein cymdeithas ag alcohol. Mae'n galw am ddileu'r stigma sy'n aml yn gysylltiedig â cheisio cymorth ar gyfer problem alcohol, ac yn gwrthod y syniad nad yw camddefnyddio alcohol ond yn broblem i "leiafrif difeddwl nad yw'n deall sut i yfed yn synhwyrol".¹¹ Mae hefyd yn ystyried y rôl y mae gwasanaethau alcohol lleol yn ei chwarae o ran codi ymwybyddiaeth am alcohol a mynd i'r afael ag ystod eang o broblemau sy'n aml yn mynd law yn llaw â chamddefnyddio alcohol – megis cam-drin domestig, problemau cyflogaeth, a theuluoedd yn chwalu – gan ddarparu atebion arloesol, a'n helpu i weithio tuag at berthynas iachach ag alcohol.

Beth yw camddefnyddio alcohol?



Er bod llawer o bobl yn mwynhau alcohol fel rhan o ffordd gytbwys ac iach o fyw, mae llawer ohonom yn ei orddefnyddio a'i gamddefnyddio, ac nid ydym yn aml yn gwybod yn iawn beth yn union yw yfed yn synhwyrol.¹² Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) wedi nodi tair prif lefel¹³ o gamddefnyddio alcohol:

- Mae **yfed peryglus** yn batrwm o ddefnyddio alcohol sy'n cynyddu'r risg o effeithiau niweidiol i'r defnyddiwr neu bobl eraill. Mae yfed peryglus yn bwysig o ran iechyd cyhoeddus hyd yn oed pan na ddangosir bod gan yr yfwr unigol afiechyd amlwg.
- Defnyddio alcohol mewn modd sy'n effeithio ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl yw **yfed niweidiol**. Mae hyn weithiau'n cynnwys y niwed cymdeithasol a achosir gan gamddefnyddio alcohol.
- Clwstwr o ffenomena yw **dibyniaeth ar alcohol** a all ddatblygu ar ôl defnyddio alcohol yn rheolaidd. Fel arfer, mae hyn yn cynnwys awydd cryf i yfed alcohol, diffyg rheolaeth dros yfed, dal ati i yfed er gwaethaf canlyniadau niweidiol, rhoi mwy o flaenoriaeth i yfed na gweithgareddau a ymroddiadau eraill, angen yfed mwy o alcohol er mwyn teimlo ei effeithiau, ac ymateb corfforol pan roddir y gorau i ddefnyddio alcohol.

Yn fwy diweddar, mae'r Adran Iechyd yn Lloegr¹⁴ wedi nodi tri phrif gategori o yfwyr, yn seiliedig yn fwy penodol ar faint o alcohol a yfir yn ddyddiol ac yn wythnosol:

- **Yfwyr risg is:** Y rhai sy'n yfed llai na'r uchafswm o unedau a argymhellir yn ddyddiol ac yn wythnosol: 2-3 uned y dydd a hyd at 14 yr wythnos ar gyfer merched; a 3-4 uned y dydd a dim mwy nag 21 bob wythnos ar gyfer dynion.
- **Yfwyr risg gynyddol:** Y rhai sy'n yfed mwy na'r uchafswm o unedau a argymhellir yn ddyddiol yn rheolaidd.

- **Yfwyr risg uwch:** Dynion sy'n yfed mwy nag 8 uned y dydd neu fwy na 50 o unedau'r wythnos yn rheolaidd; a merched sy'n yfed mwy na 6 uned y dydd yn rheolaidd, neu fwy na 35 o unedau yr wythnos yn rheolaidd.

Mae'n werth nodi, yn ôl meini prawf yr Adran Iechyd, na ddisgrifir yr un patrwm yfed fel un cwbl ddi-risg, a chyfeirir at yfed ymhell o fewn y canllawiau hyd yn oed fel 'risg is'. Gall syniadau poblogaidd am beth yw yfed problemus yn aml fod yn wahanol iawn i ganllawiau swyddogol fel y rhain. Canfu cyfres o gyfweiliadau wyneb yn wyneb a gomisiynwyd gan Alcohol Concern ag yfwyr ar noson allan yn Aberystwyth yn 2010 mai ychydig iawn o unigolion a roddodd ateb mewn unedau i gwestiwn am sut roeddent yn gwybod eu bod wedi cael digon i'w yfed. Fel arfer, dywedodd pobl eu bod yn teimlo eu bod wedi cael digon pan fyddent wedi colli rheolaeth neu'n teimlo'n sâl: "pan fydd yr ystafell yn dechrau troi", "pan alla i ddim gweld", "pan fydd yn rhaid rhoi fi mewn tacsî".¹⁵ Awgrymodd arolwg mwy diweddar o bobl yn siopa ar strydoedd canol Caerdydd ym mis Rhagfyr 2011 fod llawer yn ystyried mai dim ond yn yr achosion mwyaf eithafol y daw yfed yn broblem. Roedd bron hanner yr ymatebwyr yn credu bod problem yfed yn golygu yfed bob dydd, tra roedd nifer o bobl yn dibynnu ar arwyddion corfforol neu gymdeithasol gweladwy: "pan na allan nhw gerdded yn iawn ac maen nhw'n siarad yn floesg"; "pan ddôn nhw'n boendod i bobl eraill oherwydd eu harferion yfed"; "cwffio [a] bod yn gas wrth bobl eraill".¹⁶ Mae'r ymatebion hyn yn amlygu ein hamharodrwydd cyffredin i gydnabod mai sbectrwm yw camddefnyddio alcohol ac nad yw'r ffin rhwng defnyddio alcohol yn iachus a'i gamddefnyddio bob amser yn glir. Bydd llawer ohonom yn symud yn ôl ac ymlaen rhwng patrymau yfed iach ac afiach dros amser, ac am y rheswm hwn nid yw'n ddefnyddiol nac yn onest priodoli yfed problemus i grŵp ar wahân o 'yfwyr problemus'.

Defnyddio a chamddefnyddio alcohol yng Nghymru

“Nid yw’n rhyfedd bod alcohol yn gysylltiedig â mwy o niwed na gwahanol gyffuriau anghyfreithlon. Y rheswm am hyn yw ei fod yn llawer mwy cyffredin.”

Grŵp Portman, 2010¹⁷

Dywed 88% o oedolion yng Nghymru eu bod yn yfed alcohol,¹⁸ tra bod 52% o ddynion a 38% o ferched yn cyfaddef eu bod yn yfed mwy na’r canllawiau.¹⁹ Mae’r gwir ffigurau yn debygol o fod yn uwch fyth gan fod gwaith ymchwil yn dangos ein bod fel arfer yn tanamcangyfrif faint o alcohol rydym yn ei yfed pan gawn ein holi mewn arolygon.²⁰ Yn wir, amcangyfrifwyd bod swm sy’n cyfateb i ddwy filiwn o boteli o win yn cael ei yfed bob wythnos yng Nghymru heb ymddangos byth mewn arolygon o ymddygiad yfed.²¹ Gwelir canlyniadau’r patrwm yfed hwn yn y nifer fawr sy’n dioddef clefydau sy’n gysylltiedig ag alcohol,²² a chydabyddir bod camddefnyddio alcohol yng Nghymru yn broblem iechyd cyhoeddus genedlaethol.²³

Ffeithiau a ffigurau

- Mae alcohol yn gyfrifol am tua 1,000 o farwolaethau yng Nghymru bob blwyddyn²⁴
- Gellir priodoli 15% o’r derbyniadau i ysbytai yng Nghymru i feddwdod²⁵
- Mae 30,000 o ddyddiau gwely ysbytai bob blwyddyn i’w priodoli i ganlyniadau yfed alcohol²⁶
- Bu 15,314 o atgyfeiriadau am driniaeth am gamddefnyddio alcohol yng Nghymru yn 2010-11, gan gynnwys 1,218 ar gyfer cleifion 19 oed neu iau. Mae hyn yn cymharu ag 11,481 o atgyfeiriadau am driniaeth ar gyfer camddefnyddio cyffuriau, ac at ei gilydd roedd alcohol yn cyfrif am 53% o’r atgyfeiriadau am driniaeth ar gyfer camddefnyddio sylweddau yng Nghymru yn ystod y cyfnod hwn²⁷
- Mae clefydau cronig a digwyddiadau aciwt sy’n gysylltiedig ag alcohol yn costio rhwng £69.9 miliwn a £73.3 miliwn y flwyddyn i’r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru.²⁸

O gofio’r cynnydd enfawr yn y symiau a yfir yn y Deyrnas Unedig yn ystod y 50 neu 60 mlynedd diwetha²⁹ a’r lefelau uchel o yfed ar hyn o bryd yng Nghymru,³⁰ nid yw’n rhyfedd bod rhai darparwyr gwasanaethau alcohol ar lawr gwlad yn credu ein bod yn colli rheolaeth ar y sefyllfa. Fel y dywedodd un gwasanaeth lleol wrthym yn syml iawn, “ar hyn o bryd mae’n ormod.”³¹

Beth yw gwasanaethau alcohol?



Mae gwasanaethau alcohol yn cynnwys amrywiaeth eang o ddarpariaeth o ymyrraeth a chyingor byr (IBA) sy'n para rhwng 5 a 10 munud efallai,³² drwy gwrsela a therapi ymddygiadol gwybyddol (CBT), i weithdrefnau dadwenwyno cymhleth sy'n gofyn am gymorth meddygol neu gymorth nyrsio arbenigol. Fel arfer mae gwasanaethau alcohol yn cael eu diffinio yn ôl model gofal fesul cam sy'n eu rhannu'n bedair haen:³³

- **Haen 1:** Gwasanaethau anarbenigol sy'n gweld camddefnyddwyr sylweddau yn ystod eu gwaith cyffredinol, megis gwasanaethau cymdeithasol, meddygfeydd lleol a'r heddlu
- **Haen 2:** Gwasanaethau camddefnyddio alcohol trothwy isel, mynediad agored. Gall y gwasanaethau hyn gael eu darparu gan asiantaethau nad ydynt yn canolbwyntio ar alcohol yn bennaf, megis gwasanaethau cymdeithasol a meddygon teulu, ond fe'u darperir yn aml gan wasanaethau alcohol arbenigol
- **Haen 3:** Gwasanaethau camddefnyddio alcohol strwythuredig yn y gymuned, a ddarperir fel arfer gan asiantaethau sy'n arbenigo mewn gwasanaethau trin alcohol
- **Haen 4:** Gwasanaethau camddefnyddio alcohol i gleifion mewnol a phreswyl.

Yng Nghymru, darperir rhan fawr o wasanaethau Haen 2 i Haen 4 gan sefydliadau yn y sector gwirfoddol lleol, mewn partneriaeth â chomisïynwyr a darparwyr statudol. Bydd yr haen o wasanaethau a ddefnyddir gan gleient yn dibynnu ar natur a difrifoldeb ei broblemau alcohol. Gall pobl ddefnyddio gwasanaethau ar wahanol lefelau ar wahanol adegau, ac ni ellir pennu meini prawf pendant ar gyfer pryd neu sut y bydd unigolion yn defnyddio unrhyw Haen. Mae ffactorau allweddol yn cynnwys:

- Faint o alcohol a yfir

- Y cyd-destun y defnyddir alcohol ynddo
- Pa mor ddifrifol yw'r problemau sy'n gysylltiedig ag alcohol
- Pa mor ddifrifol yw'r ddibyniaeth ar alcohol.³⁴

Yn 2010-11, eu hatgyfeirio'u hunain a wnaeth tua 34% o'r bobl a ddefnyddiodd wasanaethau alcohol yng Nghymru, a hon oedd y ffordd fwyaf cyffredin i bobl fynd at wasanaethau. Atgyfeiriwyd 14% gan eu meddyg teulu, a daeth atgyfeiriadau eraill oddi wrth nifer o ffynonellau. Roedd asiantaethau anstatudol megis y sector gwirfoddol lleol yn ffynhonnell bwysig, gan gyfrif am 13% o'r cyfanswm.³⁵ Yn ddi-ddorol ddigon, canfu arolwg gan Alcohol Concern o bobl yn siopa yng Nghaerdydd yn 2011 mai dim ond 4% a ddywedodd y byddent yn mynd at wasanaeth alcohol lleol pe baent yn meddwl bod ganddynt broblem yfed. Dywedodd mwy na hanner y byddent yn mynd at eu meddyg teulu neu i'r ysbyty i ddechrau, sy'n tanlinellu pwysigrwydd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol i'r rhai sy'n ceisio cymorth am broblem alcohol, a'r angen i sicrhau bod gweithwyr gofal iechyd yn gwybod sut i drafod alcohol gyda chleifion, a sut i'w hatgyfeirio'n briodol.³⁶

Yn ogystal â chael eu dosbarthu'n Haenau, yn draddodiadol mae gwasanaethau alcohol hefyd wedi'u diffinio yn ôl p'un a ydynt yn ffafrio dull 12 Cam neu ddull seicogymdeithasol. Cysylltir y dull 12 Cam yn aml ag Alcoholigion Anhysbys yn benodol³⁷ ond fe'i defnyddir gan lawer o sefydliadau eraill. Un o'i nodweddion amlycaf yw'r pwyslais ar yr angen i geisio cymorth allanol ("Pŵer mwy na ni ein hunain"). Mae dulliau seicogymdeithasol, ar y llaw arall, yn canolbwyntio'n fwy ar allu'r unigolyn i'w ysgogi'i hun a rheoli a newid ei ymddygiad. Gall y ddau ddull fod yn fuddiol i wahanol gleientiaid, ac mae'r ddau yn cael eu comisiynu a'u hariannu'n gyhoeddus yng Nghymru ac mewn rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig.



Nid yw'r rhan fwyaf o wasanaethau alcohol yn ymdrin ag alcohol ar ei ben ei hun, gan ddarparu gwasanaethau i ddefnyddwyr cyffuriau anghyfreithlon hefyd. Mae llawer hefyd yn cynnal prosiectau i daclo'r problemau personol a chymdeithasol ehangach sydd yn aml yn mynd law yn llaw â chamddefnyddio alcohol, megis teuluoedd yn chwalu, cam-drin domestig, problemau iechyd meddwl, a materion cyflogaeth. Mae'r blychau isod yn nodi dwy enghraifft o'r ffyrdd arloesol y mae gwasanaethau alcohol yng Nghymru yn mynd i'r afael â chamddefnyddio alcohol a'r problemau sy'n cyd-fynd ag ef.

Gwasanaeth cwnsela i deuluoedd, Tŷ Brynawel, Llanharan, Pontyclun

Agorodd y gwasanaeth newydd hwn ym mis Mai 2011 gydag arian y Gronfa Loteri Fawr, ac mae ar gael i deuluoedd lle mae aelod o'r teulu yn ddibynnol ar alcohol. Mae'r sesiynau cwnsela ar gael am ddim i gyplau, teuluoedd â phlant (os yw'r plant yn ddigon hen i gymryd rhan a deall), y teulu estynedig a theuluoedd o'r un rhyw. Mae'r gwasanaeth yn ceisio helpu teuluoedd i ystyried a mynegi eu teimladau, eu meddyliau a'u hymddygiad mewn man sy'n ddiogel, lle nad oes barnu a lle y gwrandewir ar bob aelod o'r teulu. Lle y bo'n briodol, mae gwasanaeth cwnsela un i un ar gael hefyd i unigolion o fewn teuluoedd.

Defnyddir y gwasanaeth gan breswylwyr prif gyfleuster adsefydlu preswyl Brynawel, ond mae'r rhan fwyaf o gleientiaid yn rhai allanol, gan ddod o'r ardal leol a siroedd cyfagos. Gall cleientiaid fod yn yfed o hyd pan ddechreuant ddefnyddio'r gwasanaeth, yn wahanol i'r cyfleuster preswyl, lle na chaniateir yfed. Mae Brynawel yn gweithio mewn partneriaeth â gwasanaethau camddefnyddio sylweddau lleol eraill a gwasanaethau cymdeithasol lleol i drefnu atgyfeiriadau.³⁸

Caffi CAIS, Llandudno

Agorodd Caffi CAIS ym mis Gorffennaf 2011, gan ddarparu cyfleoedd cyflogaeth a hyfforddiant i rai sy'n gwella o broblemau cyffuriau ac alcohol. Mae'r caffi yn sefyll ar faes parcio bysiau Llandudno, gan gynnig man cychwyn amlwg i'r nifer fawr o ymwelwyr â'r dref glan môr boblogaidd hon. Ariannwyd y gwaith o ddatblygu'r safle hwn, a fu'n segur cyn hynny, gan Lywodraeth Cymru a chefnogwyd y prosiect gan Gyngor Sir Conwy a Chyngor Tref Llandudno hefyd.

Bydd staff y caffi yn dilyn cwrs hyfforddi dwys 13 wythnos ar bob agwedd ar arlwy, gan gynnwys hylendid bwyd a pharatoi bwyd, iechyd a diogelwch, gwasanaethu cwsmeriaid a sgiliau busnes sylfaenol. Galluogi hyfforddeion i weithio yn y nifer fawr o westai a bwytai yn ardal Llandudno yw'r nod. Menter gymdeithasol yw'r caffi, ac ailfuddsoddir yr elw yng ngwasanaethau CAIS i gleientiaid.³⁹

Gwariant ar wasanaethau alcohol yn y Deyrnas Unedig

Mae gwariant ar wasanaethau alcohol yn amrywio'n fawr a draws y Deyrnas Unedig, ac anodd yw cymharu ffigurau'n ystyrion oherwydd y ffyrdd gwahanol y caiff gwariant ei ddiffinio a'i gofnodi ledled y wlad. Yn 2008 cyhoeddodd Llywodraeth yr Alban y byddai £28.4 miliwn yn rhagor ar gael bob blwyddyn yn benodol er mwyn mynd i'r afael â chamddefnyddio alcohol, yn ychwanegol at y dyraniad blynyddol ar y pryd, sef £12.3 miliwn.⁴⁰ Yn dilyn hyn, ym mis Mawrth 2011 cyhoeddwyd cyllideb o £37 miliwn ar gyfer gwasanaethau alcohol yn yr Alban yn ystod y flwyddyn ariannol ganlynol,⁴¹ neu tua £7 ar gyfer pob Albanwr. Mwy anodd yw dehongli ffigurau ar gyfer Lloegr, ond daeth y Prosiect Ymchwil Asesu Anghenion Alcohol i'r casgliad yn 2005 fod £217 miliwn yn cael ei wario y flwyddyn honno ar wasanaethau alcohol yn Lloegr, gan gyfateb i tua £4.30 y pen bryd hynny. Wrth reswm, nid yw'r ffigurau bras hyn yn dangos faint o arian sy'n cael ei wario ar lawr gwlad, ac mae'n werth nodi bod archwiliadau yn yr Alban⁴² a Lloegr⁴³ wedi canfod bod gwariant lleol ar wasanaethau alcohol wedi bod yn anghyson a heb fod yn seiliedig bob tro ar dystiolaeth o effeithiolrwydd ac anghenion lleol.

Roedd Cronfa Weithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru ar gyfer 2010-11 yn cynnwys £34.5m, a chlustnodwyd swm ychwanegol o £17m o fewn cyllidebau Byrddau Iechyd ar gyfer gwasanaethau camddefnyddio sylweddau, gan wneud cyfanswm gwariant o bron i £52m.⁴⁴ Yng nghyllideb 2011-12 dyrannwyd ffigur gyffelyb, sef £51.5 miliwn, ar gyfer cyflawni Cynllun Gweithredu'r Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau,⁴⁵ ac yn 2012-13 gwelwyd gostyngiad bach yn y dyraniad i £50.3m⁴⁶ oherwydd cyfyngiadau cyffredinol ar wariant cyhoeddus. Mae'r ffigur hwn ar gyfer 2012-13 yn cyfateb i ychydig o dan £17 y pen, er bod y swm hwn ar gyfer gwasanaethau camddefnyddio sylweddau yn gyffredinol ac nid ar gyfer problemau alcohol yn benodol.

Er bod Llywodraeth Cymru wedi bod yn awyddus i bwysleisio bod gwariant ar gamddefnyddio sylweddau yn flaenoriaeth, mae gwasanaethau alcohol yng Nghymru yn dal i bryderu ynghylch eu cyllid yn y dyfodol. Roedd 100% o ymatebwyr i arolwg gan Alcohol Concern o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol yn 2011 yn credu mai rhai pwysig neu bwysig iawn oedd heriau cysylltiedig llai o arian cyhoeddus a'r angen i geisio ffynonellau arian newydd. Yn yr un modd, pan ofynasom i bobl nodi'r broblem unigol bwysicaf a oedd yn eu hwynebu, roedd pryderon ynghylch arian yn amlwg iawn.

“Diffyg arian ar gyfer cynnal y gwasanaethau sydd ar hyn o bryd, yn enwedig o ffynonellau arian statudol.”

“Diffyg cyllid, a natur fyrdymor y cyllid a ddarperir.”

“Cyllid wedi'i gwarantu ochr yn ochr ag atgyfeiriadau.”

“Mae goroesi bellach, mae gen i ofn, wedi cymryd y flaenoriaeth gan rai darparwyr mewn rhai achosion.”⁴⁷

Mae Alcohol Concern yn croesawu'n gryf dull Llywodraeth Cymru o fynd i'r afael â chamddefnyddio alcohol fel rhan o strategaeth camddefnyddio sylweddau ehangach. Nid yw alcohol yn bodoli ar ei ben ei hun. Fe'i defnyddir yn aml ar y cyd â chyffuriau eraill, ac mae'n gysylltiedig â llawer o'r un problemau cymdeithasol â chyffuriau eraill. Er hynny, mae'n amlwg bod pryderon o hyd y gall materion sy'n ymwneud â chyffuriau anghyfreithlon dynnu sylw oddi wrth faterion sy'n ymwneud yn benodol ag alcohol. Am y rheswm hwn, argymhellwn y dylai Llywodraeth Cymru sicrhau bod adroddiadau ar weithredu Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru yn dangos yn glir faint o arian sydd wedi'i neilltuo i atal a thrin camddefnyddio alcohol a sut mae gwariant ar wasanaethau alcohol lleol yn cydfynd ag amcanion cenedlaethol.

Pam mae gwasanaethau alcohol yn bwysig



“Gweithlu medrus a phrofiadol, a llawer ohonynt gyda phrofiad o fynd i’r afael â phroblemau alcohol eu hunain. Mae staff bob amser yn barod i wneud mwy nag sydd ei angen i helpu unigolion mewn argyfwng.”⁴⁸

Mae gwasanaethau alcohol lleol Cymru yn cynnig cronfa unigryw o brofiad ac arbenigedd am fynd i’r afael â phroblemau alcohol. Yn aml, gallant alw ar staff a gwirfoddolwyr sydd wedi wynebu problemau ag alcohol a chyffuriau eraill eu hunain, ac sydd felly’n gallu dod â hynny at y gwaith o drin a chefnogi’r rhai sy’n camddefnyddio alcohol ar hyn o bryd.

Mae gwahanol astudiaethau wedi dangos yn glir fanteision gwasanaethau alcohol da. Yn benodol, mae nifer o astudiaethau wedi dangos y gall ymyriadau sy’n seiliedig ar dystiolaeth i fynd i’r afael â chamddefnyddio alcohol fod yn gost-effeithiol iawn:

- Profodd treial a gynhaliwyd yn y Deyrnas Unedig dros gyfnod o chwe mis bod triniaeth arbenigol yn arbed bron £1,138 am bob yfwr dibynnol, gan leihau hefyd faint o weithiau yr aent i mewn i’r ysbyty.⁴⁹
- Dengys metaddadansoddiad o 22 o Hapdreialon Wedi’u Rheoli fod ymyriadau byr yn glinigol effeithiol ac yn gost-effeithiol ac y gallent arbed tua £2,000 am bob blwyddyn o fywyd a achubid yn y Deyrnas Unedig. Yn UDA, cafwyd bod ymyriadau byr yn arbed \$56,263 at ei gilydd am bob \$10,000 a wariwyd.⁵⁰
- Dangosodd un treial i therapi ymddygiad a rhwydwaith cymdeithasol⁵¹ – sy’n helpu cleientiaid i greu rhwydweithiau cymdeithasol i’w cefnogi i newid eu harferion yfed – arbed tua phum gwaith cymaint o ran gwasanaethau iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gwasanaethau cyfiawnder troseddol ag y maent yn ei gostio.⁵²

- Mae Llywodraeth Cymru⁵³ a’r Asiantaeth Driniaeth Genedlaethol yn Lloegr⁵⁴ fel ei gilydd wedi cymeradwyo casgliadau ymchwil bod pob £1 a fuddsoddir mewn triniaeth alcohol arbenigol yn arbed £5 o ran costau eraill i’r sector cyhoeddus.

Ar wahân i’r manteision ariannol hyn, bu ymdrechion hefyd i fesur manteision dynol trin a chefnogi’n effeithiol y rhai sy’n cael problemau ag alcohol. Yn 2009, cyflwynodd Llywodraeth Cymru Broffiliau Canlyniadau Triniaeth (TOPs),⁵⁵ sef system genedlaethol ar gyfer mesur effaith triniaeth ar gyfer camddefnyddio sylweddau ar gleientiaid unigol. Mae TOPs yn mesur y newidiadau yn nodweddion cleientiaid yn rheolaidd yn ystod y driniaeth a phan ddaw i ben. Roedd yr adroddiad Cymru gyfan cyntaf ar TOPs yn 2011⁵⁶ yn cynnwys data o 17,204 o broffiliau cychwynnol (gyda’r nifer yn lleihau ar bob cam adolygu wrth i gleientiaid adael y TOPs). Dangosodd yr ymchwil y canlynol:

- Rhwng dechrau’r TOP a’i adael, llwyddwyd i leihau defnyddio’r sylweddol problemau yn sylweddol ar gyfer alcohol a chyffuriau – 41% yn achos alcohol
- Wrth adael y TOP, nododd 13% o unigolion a fu’n cael problemau gydag alcohol nad oeddent wedi defnyddio alcohol ers 28 diwrnod o leiaf
- Nododd cleientiaid alcohol a chyffuriau fod eu hiechyd corfforol a seicolegol a’u hansawdd bywyd wedi gwella’n sylweddol rhwng dechrau a gadael TOPs.



Mae'r blwch isod yn rhoi dim ond un enghraifft o'r ffordd y gall gwasanaethau alcohol wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau unigolion a'u teuluoedd.

“Roeddwn wedi ceisio rhoi'r gorau i yfed ar fy mhen fy hun gymaint o weithiau, ond bob tro roeddwn yn cael fy llethu gan yr holl broblemau eraill yn fy mywyd. Fe wnaeth fy ngŵr a'm plant fy mherswadio i roi cynnig ar adsefydlu felly cytunais yn anfodlon i ymweld â Brynawel am asesiad. Er syndod i mi, roedd yr awyrgylch yn groesawgar ac roeddwn yn teimlo'n ddiogel ac yn gartrefol yno ar unwaith.

Tra'r oeddwn yno, fe wnes i wynebu llawer o'm rhesymau dros yfed – roedd yn anodd wynebu rhai o'r rhain am eu bod wedi cael eu claddu'n ddwfn iawn ers amser hir! Fodd bynnag, gyda chymorth y tîm therapi, dysgais ffyrdd newydd o ymdopi a goresgyn problemau. Dysgais strategaethau newydd hefyd ar gyfer byw heb alcohol.

Mae'n teimlo'n rhagorol i gael fy mywyd a'm teulu yn ôl. Nid oeddwn yn credu y byddwn yn canfod ffordd allan o yfed - ond mi lwyddais. Ni allaf ddechrau esbonio pa mor falch ydwyf o hynny bob dydd.”

Sylwadau gan un o gyn-gleientiaid Tŷ Brynawel, Llanharan⁵⁷

Gan edrych y tu hwnt i'r manteision i'r unigolyn, ac at y cyd-destun cymdeithasol ehangach, at ei gilydd mae cysylltiadau da rhwng asiantaethau trin alcohol a chymunedau a rhwydweithiau lleol, a gallant ddefnyddio eu gwybodaeth am eu hardal a'i phoblogaeth leol er mwyn sicrhau bod eu gwasanaethau yn berthnasol. Roedd 79% o'r ymatebwyr i'n harolwg o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol yng Nghymru yn cytuno'n gryf bod enw da lleol a gwybodaeth a chysylltiadau lleol ymhlith eu cryfderau allweddol, ac roedd 92%

yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod y sector yn cyfrannu at ddatblygiad cymunedol ehangach, er enghraifft drwy roi cyfleoedd gwirfoddoli.⁵⁸

“Rhoi gwasanaethau lleol i'n pobl yng Nghymru, a ddarperir gan sefydliadau Cymreig sy'n deall natur eu cymunedau.”⁵⁹

Gall pwysigrwydd lleol gwasanaethau alcohol ymestyn ymhell y tu hwnt i'w cleientiaid uniongyrchol. Mae'r blwch isod yn rhoi enghraifft o'r ffordd y mae gwasanaethau alcohol yng Nghymru yn ceisio lleihau'r niwed a achosir drwy gamddefnyddio alcohol yn y gymuned leol ehangach, gan edrych y tu hwnt i'r rhai sy'n debygol o fynd at wasanaethau alcohol am driniaeth.

Mynd i'r afael â sesiynau goryfed yng nghanol dinas Abertawe

Mae Prosiect Cyffuriau Abertawe wedi gweithio gydag asiantaethau lleol eraill, megis Heddlu De Cymru a Chyngor Abertawe i hyrwyddo arferion yfed synhwyrol ymhlith pobl ifanc ar Wind Street – heol sy'n nodedig am lawer o dafarndai a chlybiau. Cyfarfu staff yr asiantaeth â rheolwr pob bar yn yr ardal i drafod problemau ar y stryd, a hefyd y problemau cymdeithasol a meddygol a'r problemau trosedd ac anhrefn sy'n deillio o gamddefnyddio alcohol. Yn ddiweddarach aeth staff yr asiantaeth allan ar y stryd i weithio gyda phobl ifanc a oedd allan yn yfed ar ddiwrnod cyhoeddi'r canlyniadau Safon Uwch. Dosbarthwyd pamffledi gydag awgrymiadau i yfwyr ifanc ar sut i reoli faint roeddent yn ei yfed (megis osgoi cynigion rhad ar wirodydd) ac osgoi cael eu tynnu i mewn i gwffias.⁶⁰

Gwneud gwasanaethau alcohol ar gael i bawb



Mae Alcohol Concern yn credu y dylai triniaeth a chymorth addas fod ar gael yn brydlon ac yn lleol i bawb sydd â phroblem alcohol. Er hynny, mae maint y niwed sy'n dod o gamddefnyddio alcohol yn ein cymdeithas mor llethol o fawr, nes bod datblygu gwasanaethau yn aml iawn yn fater o sefyll yn y bwlch, gorau y gellir, yn hytrach na diwallu'r anghenion gwirioneddol sydd.

Gwasanaethau i yfwyr dibynnol

Fel y nodwyd uchod, mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) wedi nodi tair prif lefel o gamddefnyddio alcohol.⁶¹ O'r tair hyn, dibyniaeth ar alcohol yw'r fwyaf difrifol. Ymhlith nodweddion dibyniaeth mae awydd cryf am alcohol, ac yfed yn cael blaenoriaeth dros weithgareddau eraill ym mywyd yr yfwr, ynghyd â symptomau corfforol peryglus os rhoddir y gorau i yfed. Dyma'r cyflwr a ddfinnir yn aml ym meddyliau pobl fel bod yn "alcoholig".

Yn ôl fformiwla o Ganada a dderbynnir yn eang,⁶² gellir dosrannu mynediad gan yfwyr dibynnol i wasanaethau yn dair lefel:

- Os yw un ymhob bob 10 (10%) o yfwyr sy'n ddibynnol ar alcohol yn dechrau triniaeth bob blwyddyn, diffinnir hynny fel lefel fynediad **isell**
- Mae 1 ymhob 7.5 (15%) yn lefel **ganolig**
- Mae 1 ymhob 5 (20%) yn lefel **uchel**.

Mae Alcohol Concern yn argymhell y dylid darparu digon o wasanaethau i alluogi 1 ymhob 7 (neu 14 i 15%) o leiaf o yfwyr dibynnol ym mhob ardal leol i fanteisio ar driniaeth bob blwyddyn,⁶³ targed a gymeradwywyd hefyd gan yr Adran Iechyd yn Lloegr yn 2009.⁶⁴ Ar hyn o bryd nid yw Llywodraeth Cymru yn pennu targedau nac yn cadw ystadegau o ran canran yr yfwyr dibynnol sy'n cael triniaeth.⁶⁵ Er hynny, pennwyd targedau ar gyfer cynyddu faint o leoedd triniaeth lleol sydd, ac ar gyfer amseroedd aros ar gyfer triniaeth,⁶⁶ a gwelwyd cynnydd sylweddol yn nifer y lleoedd adsefydlu a dadwenwyno preswyl.⁶⁷ Mae Alcohol Concern yn argymhell y dylai Llywodraeth Cymru

sicrhau y cofnodir yn gywir faint o bobl yng Nghymru sy'n ddibynnol ar alcohol, a phennu targedau ar gyfer faint sy'n cael triniaeth bob blwyddyn, gan anelu at gynyddu faint o yfwyr dibynnol sy'n defnyddio gwasanaethau, a sicrhau bod adnoddau digonol ar gael ar gyfer hyn.

Gwella gwasanaethau i garfanau penodol o gleientiaid

Ymhlith y rhai nad ydynt yn manteisio'n llawn ar wasanaethau alcohol, gwyddom fod nifer o garfanau o gleientiaid gydag anghenion neilltuol na all gwasanaethau eu diwallu'n ddigonol bob tro. Mae sicrhau mynediad cyfartal i wasanaethau alcohol yn un o flaenoriaethau Llywodraeth Cymru,⁶⁸ ac i'r perwyl hwn y datblygwyd y Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau (SMTF)⁶⁹ gyda modiwlau sy'n edrych ar anghenion gwahanol garfanau o gleientiaid bregus sydd weithiau yn cael eu diystyru:

- Plant a phobl ifanc
- Pobl â phroblemau camddefnyddio sylweddau a phroblemau iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd
- Pobl ddigartref a'r rhai â phroblemau llety
- Gofalwyr a theuluoedd camddefnyddwyr sylweddau
- Dioddefwyr cam-drin domestig.

Mae carfanau eraill o gleientiaid, megis pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig eraill⁷⁰ a phobl hŷn⁷¹ hefyd wedi'u nodi gan ymchwilwyr fel rhai nad ydynt yn cyrchu gwasanaethau alcohol mor aml ag y gallent. Gyda hyn mewn golwg, gofynasom i asiantaethau lleol a wyddent am unrhyw garfanau penodol o gleientiaid roedd angen i wasanaethau alcohol wneud mwy i ddiwallu eu hanghenion. Ar gyfer y carfanau canlynol o gleientiaid, roedd pob ymatebydd yn credu ei bod yn bwysig neu'n bwysig iawn gwneud mwy i ddiwallu eu hanghenion:

- Y rhai sy'n dioddef cam-drin domestig a/neu sy'n ei gyflawni
- Pobl sydd â phroblemau alcohol a phroblemau iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd.



Roedd gweithio mwy gyda'r canlynol hefyd yn uchel ar restr blaenoriaethau rhai:

- Pobl hŷn
- Pobl ifanc
- Troseddwyr a/neu gyn-droseddwyr
- Teuluoedd a/neu ofalwyr pobl sy'n camddefnyddio alcohol
- Y Lluedd Arfog a/neu gyn-filwyr – cyfeiriodd un person yn benodol at yr angen i gefnogi'r rhai ag anhwylder straen wedi trawma (PTSD).

Cyfeiriodd nifer lai (42%) at anghenion Cymry Cymraeg.

“Efallai fod pobl Gymraeg eu hiaith yn flaenoriaeth gen i oherwydd bod ail a thrydedd genhedlaeth o Gymry dosbarth gweithiol a chanol yn marw mewn anwybodaeth mewn trefi diarffordd ledled Cymru.”⁷²

Ym mhob un o'r achosion hyn, blaenoriaeth amlwg i wasanaethau alcohol yw cydweithio mwy â gwasanaethau lleol sy'n gweithio gyda charfanau penodol o gleientiaid, ond sydd heb yr arbenigedd a/neu'r adnoddau i fynd i'r afael â phroblemau camddefnyddio alcohol.

Gwella gwasanaethau drwy well cydlynu

Yn ein harolwg o wasanaethau alcohol yng Nghymru, nododd sawl un fod cystadlu gyda sefydliadau gwirfoddol mwy eu maint o'r tu allan i Gymru, ac ag asiantaethau eraill yng Nghymru, yn her sylweddol.⁷³ Ar yr ochr gadarnhaol, roedd yr holl ymatebwyr yn credu bod cydweithio'n fwy â phartneriaid gwirfoddol a statudol yn cynnig cyfleoedd datblygu pwysig neu bwysig iawn. Mae'n bosibl y gall datblygu Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau (APBs)⁷⁴ sy'n cydffinio â saith Bwrdd lechyd Cymru, gynnig rhagor o gyfleoedd ar gyfer hyn.

Er bod y 22 o Bartneriaethau Diogelwch Cymunedol (CSPs) sirol yn parhau fel y cyrff statudol sy'n gyfrifol am gynllunio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau lleol, mae'r APBs bellach yn datblygu trefniadau partneriaeth ar lefel Bwrdd lechyd ac ar draws ardaloedd CSP. Ers uno'r 22 o Fyrddau lechyd Lleol yng Nghymru i greu saith corff newydd yn 2009,⁷⁵ ac o gofio'r pwysau cynyddol ar y 22 o awdurdodau lleol yng Nghymru i gydweithio,⁷⁶ mae'n debyg ei bod yn anochel y caiff mwy a mwy o wasanaethau camddefnyddio sylweddau eu cynllunio a'u comisiynu ar lefel APB. Roedd 50% o ymatebwyr yn credu y byddai hyn yn beth da, tra roedd rhai hyd yn oed yn credu y byddai'n fuddiol canoli cynllunio a chomisiynu gwasanaethau i lefel Cymru gyfan. Er hynny, hyd yn oed ymhlith y rhai a oedd o blaid mwy o ganoli roedd awydd i weld safbwyntiau ac anghenion lleol, ac arbenigedd lleol o wasanaethau, yn cael eu bwydo i mewn i'r broses gynllunio.

“Mae'n dibynnu ar yr haenau. Mae angen cynllunio a goruchwylio Haenau 1-3 ar lefel APB a'u darparu ar lefel sirol ac is-sirol lleol. Mae angen comisiynu a chynllunio gwasanaethau arbenigol megis dadwenwyno i gleifion mewnol ac adsefydlu preswyl Haen 4 ar sail Cymru gyfan, gyda'r cynllunio yn cael ei lywio gan asesiadau o anghenion lleol... Mae hefyd angen i lwybrau tuag at wasanaethau Haen 4 ddod o systemau trin camddefnyddio sylweddau lleol.”⁷⁷



Mae Alcohol Concern yn argymhell y dylid ymestyn a datblygu rôl Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau yng Nghymru er mwyn sicrhau y darperir gwasanaethau yn fwy cyson ledled Cymru a bod gwaith comisiynu lleol yn cyfrannu at gyflawni blaenoriaethau cenedlaethol ar gyfer atal camddefnyddio alcohol a'i drin. Bydd angen i'r datblygu hwn gael ei gydbwyso trwy ddefnyddio'n effeithiol systemau i sicrhau adborth lleol.

Cael gwared ar y stigma

Un ffactor pwysig i'w ystyried wrth geisio ei gwneud yn haws cyrchu gwasanaethau alcohol yw agweddau ein cymdeithas at gamddefnyddio alcohol. Er ein bod yn aml yn goddef goryfed, a'i weld yn beth cymdeithasgar hyd yn oed, mae stigma o hyd ynghlwm wrth gyfaddef bod gennych broblem yfed a cheisio cymorth ar ei chyfer.⁷⁸ Fel y nododd un llefarydd dros un gwasanaeth, mae cynnig i agor tafarn ar stryd yn debygol o beri llai o bryder ymhlith trigolion lleol na chynllun i godi canolfan driniaeth alcohol newydd.⁷⁹

“Rydyn ni'n pryderu y bydd gwerth ein tai'n lleihau os caiff y ganolfan yma ei hadeiladu, a byddwn ni'n methu eu gwerthu. Fyddai neb yn ei iawn bwyll yn prynu cartref i'w deulu yn ymyl canolfan gyffuriau ac alcohol.”

Ymgyrchydd yn erbyn canolfan driniaeth yn Llandrindod, 2012⁸⁰

Prin fu'r ymchwil i hyn yn y Deyrnas Unedig, ond dangosodd un astudiaeth sylweddol yn yr Unol Daleithiau fod pobl gyda diagnosis o ddibyniaeth ar alcohol fwy na 60% yn llai tebygol o geisio triniaeth os credent yr wynebent stigma cymdeithasol oherwydd eu cyflwr.⁸¹ Canfu arolwg ciplun Alcohol Concern o bobl yn siopa yng Nghaerdydd ym mis Rhagfyr 2011 fod llawer yn credu y gallai ceisio cymorth ar gyfer problem yfed fod yn anodd yn bersonol ac yn gymdeithasol. Soniodd tua

30% o ymatebwyr am gywilydd neu embaras fel rhesymau posibl na fyddai pobl yn ceisio cymorth, tra cyfeiriodd mwy na 40% at bobl yn methu cydnabod bod ganddynt broblem: “naill ai maen nhw'n teimlo embaras neu dydyn nhw ddim yn sylweddoli ei fod yn broblem”; “[dydyn nhw] ddim yn sylweddoli, ac [maen nhw] yn ofni'r hyn a fydd yn digwydd o ran [eu] swydd, [eu] car”; “dydyn nhw ddim eisiau cael eu barnu gan bobl eraill”.⁸²

Mae parhad y paradocs hwn – sef bod meddwdod wedi dod yn fwy normal, ond bod ceisio cymorth am broblem alcohol yn dal yn gywilyddus – i'w briodi'n rhannol i honiad y diwydiant diodydd bod alcohol yn gynnyrch niwtral sy'n ein helpu i “ddathlu bywyd”⁸³ ac nad yw'n achosi problemau ond yn nwylo defnyddwyr anghyfrifol,⁸⁴ “lleiafrif difeddwl” honedig.⁸⁵ Mae Alcohol Concern am herio'r agwedd hon tuag at alcohol, o gofio'r corff o dystiolaeth sy'n awgrymu bod alcohol yn sylwedd peryglus yn y bôn, ac felly bod angen rheoli a rheoleiddio'n ofalus sut y caiff ei farchnata a'i ddosbarthu.⁸⁶ Trwy gydnabod bod alcohol, er ei fod yn rhan gyfarwydd o fywydau cymdeithasol y rhan fwyaf ohonom, hefyd yn gyffur gwenwynig a chaethiwus a chanddo nifer o beryglon cynhenid,⁸⁷ efallai y bydd yn haws i ni ymdrin â'r stigma cymdeithasol sydd ynghlwm wrth gyfaddef problem alcohol. Nid esgusodi yfwyr unigol rhag eu cyfrifoldeb personol yw'r bwriad yn hyn o beth; eithr cydnabod bod cymdeithas sy'n defnyddio alcohol yn sicr o wynebu rhywfaint o broblemau ag alcohol, a bod rhaid ymdrin â'r rhain yn briodol a chyda chydymdeimlad.

Casgliadau ac argymhellion



“Cynnal a dangos gwasanaeth ymatebol o ansawdd uchel sy’n canolbwyntio ar y cleient, heb fod yn rhy fiwrocraidd nac wedi’i danseilio gan doriadau cyllid.”⁸⁸

Mae’r dyfyniad uchod gan wasanaeth alcohol lleol yn crynhoi teimladau llawer o bobl sy’n darparu gwasanaethau ar lawr gwlad yn y sector gwirfoddol. Mae’r adroddiad hwn wedi nodi nifer o’r heriau sy’n wynebu gwasanaethau alcohol yng Nghymru. Mae hefyd wedi pwysleisio rôl hanfodol gwasanaethau alcohol o ran ymdrin â chanlyniadau camddefnyddio alcohol o ddydd i ddydd, a’n helpu yn y tymor hirach i ddatblygu perthynas iachach ag alcohol. Mae ymchwil wedi dangos y gall gwasanaethau alcohol lleol ddod â manteision personol, cymdeithasol ac ariannol gwirioneddol. Er ein bod yn cydnabod y cyfyngiadau sydd ar hyn o bryd ar arian cyhoeddus, mae Alcohol Concern yn dadlau bod manteision uniongyrchol a hirdymor gwasanaethau alcohol i unigolion a chymdeithas yn cyfiawnhau eu cefnogi a’u datblygu a buddsoddi ynddynt.

Er gwaethaf y manteision amlwg y gall gwasanaethau alcohol eu sicrhau, mae stigma cymdeithasol ynghlwm o hyd wrth cyfaddef problem yfed yn gyhoeddus a cheisio cymorth gan wasanaeth alcohol. Er mwyn datrys y paradocs hwn bydd angen i ni fod yn onest â ni ein hunain fel cymdeithas ynghylch natur ein perthynas ag alcohol ac am rôl ddeuol alcohol fel rhan allweddol o fywyd cymdeithasol llawer ohonom ac fel cyffwr peryglus.⁸⁹

Er mwyn mynd i’r afael â’r materion hyn, mae Alcohol Concern yn argymhell:

Argymhelliad 1

Dylai gwariant ar wasanaethau alcohol barhau’n flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru. Dylai adroddiadau swyddogol ar wireddu Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru ddangos yn glir faint o arian sy’n cael ei neilltuo i atal a thrin camddefnyddio alcohol, a sut mae gwariant ar wasanaethau alcohol lleol yn cyd-fynd ag amcanion cenedlaethol.

Argymhelliad 2

Dylid ymestyn a datblygu rôl Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau yng Nghymru er mwyn sicrhau y darperir gwasanaethau yn fwy cyson ledled Cymru a bod comisiynu gwasanaethau lleol yn cyfrannu at gyflawni blaenoriaethau cenedlaethol ar gyfer atal camddefnyddio alcohol a’i drin.

Argymhelliad 3

Dylai Llywodraeth Cymru sicrhau y cofnodir yn gywir faint o bobl yng Nghymru sy’n ddibynol ar alcohol, a phennu targedau ar gyfer faint sy’n cael triniaeth bob blwyddyn, gan anelu at gynyddu faint o yfwyr dibynnol sy’n defnyddio gwasanaethau, a sicrhau bod adnoddau digonol ar gael ar gyfer hyn.

Argymhelliad 4

Mae angen i ladmeryddion iechyd cyhoeddus barhau i herio’r syniad bod alcohol yn gynnyrch niwtral, gan bwysleisio, er ei fod yn rhan gyfarwydd o fywydau cymdeithasol y rhan fwyaf ohonom, ei fod hefyd yn sylwedd gwenwynig a chaethiwus a chanddo nifer o beryglon cynhenid.

Atodiadau



Atodiad 1 – ymatebwyr i arolwg ciplun Alcohol Concern o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol yng Nghymru

Cynhaliwyd yr arolwg gan Alcohol Concern Cymru drwy Survey Monkey yn Gymraeg a Saesneg, rhwng mis Mehefin a mis Awst 2011, a chafwyd 14 o ymatebion.

Cafwyd ymatebion o bob rhan o Gymru ac roeddent yn adlewyrchu'r amrywiaeth o ddarparwyr sy'n gweithredu yng Nghymru. Roedd yr holl ymatebwyr yn darparu gwasanaethau alcohol ac, heblaw am un, roeddent hefyd yn darparu gwasanaethau cyffuriau. Ymhlith y gwasanaethau alcohol:

- Roedd 92% yn darparu gwasanaethau Haen 2
- Roedd 61% yn darparu gwasanaethau Haen 3
- Roedd 38% yn darparu gwasanaethau Haen 1
- Roedd 23% yn darparu gwasanaethau Haen 4

Roedd nifer y staff cyflogedig (cyfwerth ag amser llawn) yn amrywio o 2 i 160, ac roedd nifer y gwirfoddolwyr yn amrywio o sero i dros 100. Yn yr un modd, roedd nifer gyfartalog y cleientiaid a welwyd bob mis yn amrywio o tua 20 i 800. Nid oedd rhai darparwyr ond yn gweithredu mewn un neu ddwy ardal awdurdod lleol tra roedd eraill yn cwmpasu rhanbarth mwy ei faint neu Gymru gyfan.

Atodiad 2 – ymatebwyr i arolwg ciplun Alcohol Concern o agweddau cyhoeddus tuag at wasanaethau alcohol

Cynhaliwyd yr arolwg gan RMG: Clarity ar ran Alcohol Concern Cymru ym mis Rhagfyr 2011. Holwyd 101 o oedolion ar strydoedd siopa yng nghanol Caerdydd. Mae crynodeb o'r ymatebion a dadansoddiad o'r ymatebwyr yn ôl cefndir economaidd-gymdeithasol, rhyw ac oedran ar gael gan Alcohol Concern Cymru.

1. Datganiad i'r wasg gan Gymdeithas Cwrw a Thafarndai Prydain (2011) *UK alcohol consumption in 2010 far lower than 2004 peak – new industry stats bible*, ar-lein, ar gael yn: http://www.beerandpub.com/newsList_detail.aspx?newsId=433 [cyrchwyd 06/10/2011].
2. Alcohol Concern (2010) *Cenedl o ddiotwyr? Cymru ac alcohol*, Llundain, Alcohol Concern.
3. Canolfan Wybodaeth y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (2011) *Statistics on alcohol: England 2011*, ar-lein, ar gael yn: [http://www.ic.nhs.uk/statistics-and-data-collections/health-and-lifestyles/alcohol/statistics-on-alcohol-england-2011-\[ns\]](http://www.ic.nhs.uk/statistics-and-data-collections/health-and-lifestyles/alcohol/statistics-on-alcohol-england-2011-[ns]) [cyrchwyd 14/12/2011].
4. Gwasanaeth Iechyd Gwladol yr Alban (2011) *Alcohol statistics Scotland*, ar-lein, ar gael yn: http://www.alcoholinformation.isdscotland.org/alcohol_misuse/files/alcohol_stats_bulletin_2011_updated_110413.pdf [cyrchwyd 14/12/2011].
5. Plant, M. (2009) *Patrymau yfed*, Ffeithlen Alcohol Concern, Llundain, Alcohol Concern. Copiau ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
6. Alcohol Concern (2010) *Cenedl o ddiotwyr? Cymru ac alcohol*, Llundain, Alcohol Concern.
7. Brindley, M. (2010) *Hospital alcohol admissions highest for a decade*, Western Mail, 13 Rhagfyr 2010, ar-lein, ar gael yn: <http://www.walesonline.co.uk/news/health-news/2010/12/13/hospital-alcohol-admissions-highest-for-a-decade-91466-27814455/> [cyrchwyd 06/10/2011].
8. Alcohol Concern (2011) *Making alcohol a health priority: opportunities to curb alcohol harms and reduce rising costs*, Llundain, Alcohol Concern.
9. Arolwg Alcohol Concern Cymru o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol yng Nghymru drwy Survey Monkey, rhwng mis Mehefin a mis Awst 2011.
10. Arolwg ar y stryd o 101 o bobl yn siopa yng nghanol Caerdydd gan RMG: Clarity ym mis Rhagfyr 2011 ar ran Alcohol Concern Cymru.
11. Datganiad i'r wasg gan y Gymdeithas Masnachu Gwin a Gwirodydd (2010) *Drinkaware host industry seminar with 50 drinks industry companies*, ar-lein, ar gael yn: <http://www.wsta.co.uk/Press/drinkaware-host-industry-seminar-with-50-drinks-industry-companies.html> [cyrchwyd 23/09/2011].
12. Alcohol Concern (2010) *Beth yw'r drwg? Effeithiau negyddol camddefnyddio alcohol ar iechyd yng Nghymru*, Llundain, Alcohol Concern.
13. Sefydliad Iechyd y Byd (1994) *Lexicon of alcohol and drug terms*, Geneffa, Sefydliad Iechyd y Byd, ar-lein, ar gael yn: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_ladt/en/index.html [cyrchwyd 09/06/2011].
14. Gwefan NHS Choices (2011) <http://www.nhs.uk/Livewell/alcohol/Pages/Effectsofalcohol.aspx> [cyrchwyd 09/06/2011].
15. op. cit. Alcohol Concern (2010) *Cenedl o ddiotwyr?*
16. op. cit. Arolwg ar y stryd o 101 o bobl yn siopa yng nghanol Caerdydd gan RMG: Clarity.
17. Datganiad i'r wasg gan Grŵp Portman (2010) *Portman Group slams Nutt report*, ar-lein, ar gael yn: <http://www.portmangroup.org.uk/?pid=26&level=2&nid=353> [cyrchwyd 07/09/2011].
18. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) *Arolwg Iechyd Cymru 2008*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar-lein, ar gael yn: <http://wales.gov.uk/docs/statistics/2009/090929hlthsurvey08cy.pdf> [cyrchwyd 11/01/12].
19. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Arolwg Iechyd Cymru 2009: Y prif ganlyniadau cychwynnol*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar-lein, ar gael yn: <http://wales.gov.uk/topics/statistics/headlines/health2010/1005251/?skip=1&lang=cy> [cyrchwyd 29/10/2011].
20. *ibid.*
21. Brindley, M. (2009) *Secrets and lies; Two million bottles of wine drunk every week in Wales that no-one admits to drinking*, Western Mail, 18 Rhagfyr 2009.
22. op. cit. Alcohol Concern (2010) *Beth yw'r drwg?*
23. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Prif Swyddog Meddygol Cymru – adroddiad blynyddol 2007*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru.



24. Canolfan Iechyd Cymru a Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (2009) *Proffil alcohol ac iechyd yng Nghymru*, Caerdydd, Canolfan Iechyd Cymru.
25. Uned Strategaeth y Prif Weinidog (2003) *Interim analytical report*, Llundain, Y Llyfrfa.
26. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Gweithio gyda'n gilydd i leihau niwed: Strategaeth camddefnyddio sylweddau Cymru 2008-2018*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru.
27. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Camddefnyddio sylweddau yng Nghymru 2010-11*, ar-lein, ar gael yn: <http://wales.gov.uk/docs/dsjlg/publications/commsafety/111027submisuserreporten.pdf> [cyrchwyd 28/10/10].
28. Datganiad i'r wasg gan Brifysgol Abertawe (2011) *Obesity and alcohol costs to your NHS*, ar-lein, ar gael yn: http://www.swan.ac.uk/news_centre/latestresearch/obesityandalcoholcoststoyournhs.php [cyrchwyd 24/05/2011].
29. op.cit. Plant, M. (2009).
30. op. cit. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Arolwg Iechyd Cymru 2009: Y prif ganlyniadau cychwynnol*.
31. op. cit. Arolwg Alcohol Concern Cymru o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol.
32. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2010) *Briefing paper: Delivering alcohol brief advice*, ar-lein, ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/news/17658> [cyrchwyd 12/09/2011].
33. Yr Asiantaeth Driniaeth Genedlaethol (2006) *Models of care for alcohol misusers (MOCAM)*, Llundain, Yr Asiantaeth Driniaeth Genedlaethol ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau.
34. *ibid.*
35. op. cit. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Camddefnyddio sylweddau yng Nghymru 2010-11*.
36. op. cit. Arolwg ar y stryd o 101 o bobl yn siopa yng nghanol Caerdydd gan RMG: Clarity.
37. Alcoholigion Anhysbys (2011) *The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous*, ar-lein, ar gael yn: <http://www.alcoholics-anonymous.org.uk/?PageID=56> [cyrchwyd 07/09/2011].
38. Gwybodaeth a roddwyd i Alcohol Concern gan Dŷ Brynawel.
39. Blog CAIS (2011) *Caffi CAIS*, 19 Gorffennaf 2011, ar-lein, ar gael yn: <http://caisblog2.blogspot.com/2011/07/caffi-cais.html> [cyrchwyd 19/09/2011].
40. Llywodraeth yr Alban (2008) *Changing Scotland's relationship with alcohol: a discussion paper on our strategic approach*, ar-lein, ar gael yn: <http://scotland.gov.uk/Resource/Doc/227785/0061677.pdf> [cyrchwyd 13/09/2011].
41. Llywodraeth yr Alban (2011) *Drug and alcohol delivery bulletin, July 2011*, ar-lein, ar gael yn: <http://scotland.gov.uk/Resource/Doc/924/0119294.pdf> [cyrchwyd 13/09/2011].
42. Swyddfa Archwilio'r Alban (2009) *Drug and alcohol services in Scotland*, ar-lein, ar gael yn: http://www.audit-scotland.gov.uk/docs/health/2009/nr_090326_drugs_alcohol.pdf [cyrchwyd 14/09/2011].
43. Y Swyddfa Archwilio Genedlaethol (2008) *Reducing alcohol harm: Health services in England for alcohol misuse*, ar-lein, ar gael yn: http://www.nao.org.uk/publications/0708/reducing_alcohol_harm.aspx [cyrchwyd 14/09/2011].
44. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Gweithio gyda'n gilydd i leihau niwed: adroddiad blynyddol ar gamddefnyddio sylweddau 2010*, ar-lein, ar gael yn: <http://wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/substancemisuse/publications/strategy0818/?lang=cy> [cyrchwyd 12/09/2011].
45. Llywodraeth Cymru (2011) Cyllideb derfynol Chwefror 2011, ar-lein, ar gael yn: <http://cymru.gov.uk/funding/budget/finalbudget1213/?lang=cy> [cyrchwyd 14/09/2011]. Gweler hefyd Llywodraeth Cymru (2011) Cyllideb atodol Mehefin 2011, ar-lein, ar gael yn: <http://cymru.gov.uk/about/budget/supbudgetjune2011/?lang=cy> [cyrchwyd 14/09/2011].
46. Llywodraeth Cymru (2011) Cyllideb derfynol 2012-13, ar-lein, ar gael yn: <http://cymru.gov.uk/funding/budget/finalbudget1213/?lang=cy> [cyrchwyd 16/12/2011].
47. op. cit. Arolwg Alcohol Concern Cymru o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol.
48. *ibid.*



49. Yr Adran Iechyd (2009) *Signs for improvement: Commissioning interventions to improve alcohol-related harm*, Llundain, yr Adran Iechyd.
50. Y Swyddfa Archwilio Genedlaethol (2010) *Reducing alcohol harm: Health services in England for alcohol misuse*, Llundain, Y Llyfrfa.
51. Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Gofal Iechyd Dorset (2009) *What is social behaviour network therapy for addictions?*, ar-lein, ar gael yn: <http://www.dorsethealthcare.nhs.uk/Portals/3/Leaflets/L143-09SocialBehaviourNetworkTherapy.pdf> [cyrchwyd 12/09/2011].
52. Tim Ymchwil UKATT (2005) *Cost effectiveness of treatment for alcohol problems: Findings of the randomised UK alcohol treatment trial*, BMJ Cyfrol 331, Rhif 7516, Medi 2005.
53. op. cit. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008).
54. Raistrick, D. et al. (2006) *Review of the effectiveness of treatment for alcohol problems*, Llundain, yr Asiantaeth Driniaeth Genedlaethol ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau.
55. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) *Cronfa Ddata Genedlaethol Cymru ar Gamddefnyddio Sylweddau (WNDSM) a'r Proffil Canlyniadau Triniaeth (TOP)*, ar-lein, ar gael yn: <http://wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/substancemisuse/publications/wndsm/?skip=1&lang=cy> [cyrchwyd 07/10/2011].
56. op. cit. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Camddefnyddio sylweddau yng Nghymru 2010-11*.
57. Gwefan Tŷ Brynawel (2011) *Stori Donna*, ar-lein, ar gael yn: <http://www.brynawel.net/default.asp?pageid=19&parent=6> [cyrchwyd 08/11/2011].
58. op. cit. Arolwg Alcohol Concern Cymru o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol.
59. ibid.
60. Gwybodaeth a roddwyd i Alcohol Concern gan Brosiect Cyffuriau Abertawe.
61. op. cit. Sefydliad Iechyd y Byd (1994).
62. Rush, B. (1990) *A systems approach to estimating the required capacity of alcohol treatment services*, British Journal of Addiction, Rhifyn 85, tudalennau 49-59.
63. Alcohol Concern (2011) *Alcohol Concern's charter for a world free from alcohol harm*, Llundain, Alcohol Concern. Copïau ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
64. op. cit. Yr Adran Iechyd (2009).
65. Cwestiwn Ysgrifenedig y Cynulliad WAQ57274 gan Christine Chapman AC i'r Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ar 3 Mawrth 2011.
66. Llywodraeth Cymru (2011) *Rhaglen Iywodraethu 2011-16*, ar-lein, ar gael yn: <http://wales.gov.uk/about/programmeforgovernment/?skip=1&lang=cy> [cyrchwyd 11/10/2011].
67. op. cit. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2011) *Gweithio gyda'n gilydd i leihau niwed: adroddiad blynyddol ar gamddefnyddio sylweddau 2011*.
68. op. cit. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008).
69. Gweler gwefan Llywodraeth Cymru: <http://wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/substancemisuse/treatmentframework/?skip=1&lang=cy> [cyrchwyd 31/08/2011].
70. Hurcombe, R. et al. (2010) *Ethnicity and alcohol: a review of the UK literature*, Caerfrog, Sefydliad Joseph Rowntree.
71. Alcohol Concern (2011) *Niwed cudd? Alcohol a phobl hŷn yng Nghymru*, Llundain, Alcohol Concern.
72. op. cit. Arolwg Alcohol Concern Cymru o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol.
73. ibid.
74. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Canllawiau ar gyfer sefydlu Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau*, Llywodraeth Cynulliad Cymru.
75. Gweler gwefan Gwasanaeth Iechyd Gwladol Cymru: <http://www.wales.nhs.uk/nhs-wales/about-us/structure> [cyrchwyd 20/10/2011].
76. Wales Home (2011) *Local or regional? The future of local government in Wales*, ar-lein, ar gael yn: <http://waleshome.org/2011/09/local-or-regional-the-future-of-local-government-in-wales/> [cyrchwyd 20/10/2011].
77. op. cit. Arolwg Alcohol Concern Cymru o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol.



78. Is-grŵp Camddefnyddio Alcohol a Chyffuriau'r Ymgyrch Changing Minds (2003) *Drugs and alcohol – Whose problem is it anyway? Who cares?*, ar-lein, ar gael yn: <http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/whocares.pdf> [cyrchwyd 14/10/2011].
79. Tystiolaeth anecdotaidd a gasglwyd gan Alcohol Concern Cymru 27/10/2011.
80. Gwefan newyddion y BBC (2012) *Opposition to Kaleidoscope drugs centre plan to relocate in Llandrindod Wells*, ar-lein, ar gael yn: <http://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-mid-wales-16700352> [cyrchwyd 24/01/2012].
81. Datganiad i'r wasg gan Brifysgol Columbia (2010) *Stigma deters those with alcohol disorders from seeking treatment*, ar-lein, ar gael yn: <http://www.mailman.columbia.edu/news/stigma-deters-those-alcohol-disorders-seeking-treatment> [cyrchwyd 28/10/2011].
82. op. cit. Arolwg ar y stryd o 101 o bobl yn siopa yng nghanol Caerdydd gan RMG: Clarity.
83. Gwefan Diageo (2011) <http://www.diageo.com/en-sc/ourbrands/categories/pages/default.aspx> [cyrchwyd 18/11/2011].
84. Bailey, J. et al. (2011) *Achieving positive change in the drinking culture of Wales*, Llundain, Alcohol Concern.
85. op. cit. Datganiad i'r wasg gan y Gymdeithas Masnachu Gwin a Gwirodydd (2010).
86. op. cit. Bailey, J. et al. (2011).
87. Babor, T. et al. (2010) *Alcohol: no ordinary commodity*, Rhydychen, Gwasg Prifysgol Rhydychen.
88. op. cit. Arolwg Alcohol Concern Cymru o wasanaethau alcohol y sector gwirfoddol.
89. op. cit. Babor, T. et al. (2010).

Problem pawb

Rôl gwasanaethau alcohol lleol wrth fynd i'r afael â pherthynas afiach Cymru ag alcohol

Alcohol Concern,
Suite B5, West Wing,
New City Cloisters,
196 Old Street,
Llundain, EC1V 9FR
Ffôn: 020 7566 9800
E-bost: contact@alcoholconcern.org.uk
Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk

Alcohol Concern Cymru,
8 Museum Place, Caerdydd, CF10 3BG
Ffôn: 029 2022 6746
E-bost: acwales@alcoholconcern.org.uk
Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk/cymru



Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol