

Niwed cudd?



Alcohol a phobl hŷn yng Nghymru

Poblogaeth sy'n heneiddio

Mae heneiddio'r boblogaeth golygu y bydd problemau camddefnyddio alcohol ymhlith pobl hŷn yn codi yn hytrach na lleihau, yn enwedig wrth gyfuno hynny â'r patrymau yfed sydd gan oedolion iau heddiw, sy'n debygol o barhau wrth iddyn nhw heneiddio.

Jayne Dyson, 2006¹

Ar hyn o bryd, mae tua 18% o boblogaeth Cymru yn 65 oed neu'n hŷn, sef tua 548,000 o bobl.² Yn ystod yr hanner can mlynedd diwethaf yng Nghymru mae'r cyfanswm o bobl sydd dros 60 mlwydd oed wedi cynyddu 30%,³ ac yn ôl amcanestyniadau diweddar bydd 185,000 (29%) yn fwy o bensiynwyr yng Nghymru yn 2033 nag oedd yn 2008, hyd yn oed wrth ystyried y newidiadau arfaethedig yn yr oedran ymddeol swyddogol.⁴ Mae'r twf hwn yn y boblogaeth sydd wedi ymddeol yng Nghymru yn bennaf o ganlyniad i'r cynnydd mewn hyd oes cyfartalog, ac mae'n cynnig nifer o bosibiliadau cadarnhaol. Yn ogystal mae'n cynnig heriau arwyddocaol o ran sicrhau ein bod yn mwynhau iechyd da yn ystod ein blynyddoedd olaf.

Alcohol a phobl hŷn

Mae'r cyfanswm absoliwt o bobl hŷn sydd ag anhwylderau alcohol ar gynnydd, ac mae perygl go iawn y gall fod epidemig tawel yn esblygu.

Henry O'Connell et al (2003)⁵

Ar y cyfan, mae pobl yn yfed llai o alcohol wrth iddynt heneiddio. Canfu Arolwg Iechyd Cymru 2009 fod 52% o ddynion 16 oed neu hŷn a 38% o fenywod yn dweud iddynt yfed mwy na'r uchafswm alcohol a argymhellir yn ystod yr wythnos flaenorol.⁶ Ymysg dynion a menywod, rhai rhwng 35 a 44 oed oedd y mwyaf tebygol o fod wedi yfed mwy na'r uchafswm, gyda 61% o'r dynion yn y grŵp oedran hwn a 49% o'r menywod wedi yfed mwy na'r symiau canllaw, o gymharu â 34% o'r dynion 65 oed neu hŷn a 17% o'r menywod yn y grŵp oedran hwnnw.

Er hynny, mae'n bosib bod y patrwm cyffredinol hwn o lai o alcohol yn cael ei yfed wrth i ni heneiddio yn cuddio problemau alcohol difrifol ymysg rhai pobl hŷn, a'r rheini'n aml yn cael eu hanwybyddu. Mae tystiolaeth hefyd fod cyfran y bobl hŷn sy'n yfed mwy na'r canllawiau yn codi. Canfu Arolwg Iechyd Cymru 2003-04 fod 22% o ddynion 65 oed a hŷn a chwta 7% o fenywod



Alcohol Concern Cymru Briefing



Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol



Niwed cudd?

Brïff Alcohol Concern Cymru

wedi yfed mwy na'r uchafswm canllaw,⁷ o'i gymharu â 34% a 17% yn 2009.

Er bod pobl hŷn ar y cyfan yn debygol o yfed alcohol am resymau tebyg i grwpiau oedran eraill, mae'n bosib fod rhai ffactorau sy'n gysylltiedig â heneiddio'n ysgogi mwy o yfed:

- Ffordd o fyw yn newid ar ôl ymddeol
- Colli cysylltiadau cymdeithasol
- Marwolaeth cymar
- Salwch a/neu boen tymor hir
- Methu cysgu'n dda

Yn ogystal, gall gorddefnyddio alcohol ymhlith pobl hŷn achosi neu waethygu nifer o broblemau iechyd meddwl a chorfforol, gyda nifer o'r rhain yn gysylltiedig ag oedran yn benodol:

- Pryder, iselder a methu cysgu'n dda
- Baeddu a/neu wlychu
- Problemau gyda'r afu a'r arenau
- Esgeuluso'r hunan a/neu ddiffyg maeth
- Problemau'r cof a dryswch
- Hypothermia
- Cydbwysedd gwael a chwympo

Yn ogystal, gall alcohol gymysgu'n wael â meddyginiaethau presgripsiwn, sy'n cael eu defnyddio'n aml iawn ymysg pobl hŷn.⁸

Problem gudd?

Awgrymwyd nifer o resymau na roddwyd llawer o sylw i yfed gan bobl hŷn. Un rheswm amlwg yw bod y cyfryngau newyddion yn canolbwyntio'u sylw ar oryfed cyhoeddus gan bobl ifanc yng nghanol trefi a dinasoedd. Ar y llaw arall, mae'n bosib y bydd pobl hŷn yn yfed

gartref ar eu pen eu hunain yn aml, a gallant fod yn breifat iawn am eu hyfed ac am eu problemau personol yn gyffredinol.⁹

Canfu ymgynghoriad Alcohol Concern ei hun¹⁰ â gwasanaethau alcohol a gwasanaethau pobl hŷn yng Nghymru yn 2010 y rhesymau posibl canlynol y gall yfed gan bobl hŷn gael ei anwybyddu:

- Gweithwyr gofal iechyd ddim yn adnabod y broblem, er enghraifft peidio ag asesu am broblemau alcohol pan fydd pobl yn mynd i'r ysbyty ar ôl cwmpo
- Cydlynu gwael rhwng y Gwasanaeth Iechyd a gwasanaethau alcohol lleol
- Rhagfarnau am oedran ymysg gweithwyr proffesiynol, a'r gred nad yw goryfed yn broblem y tu hwnt i ryw oedran
- Agweddau tebyg ymysg teuluoedd pobl hŷn, gan gefnogi camddefnyddio alcohol fel plaser a chysur i'r rhai y credir nad oes ganddynt lawer o bethau eraill yn eu bywyd

Mae'r rhesymau hyn yn cyd-fynd â chanfyddiadau Coleg Brenhinol y Ffisigwyr, sydd wedi awgrymu bod problemau alcohol heb eu hadnabod gan hyd at 60% o bobl hŷn sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty oherwydd dryswch, cwmpo gartref, heintiau ar y frest a methiant y galon.¹¹ Felly, nid yw'n syndod fod strategaeth camddefnyddio sylweddau Llywodraeth y Cynulliad yn nodi ei bod hi'n bwysig i bobl broffesiynol sy'n dod i gysylltiad â phobl hŷn adnabod unrhyw broblemau alcohol yn hytrach na thybio, er enghraifft, mai rhesymau eraill sydd wedi achosi cwmpo neu ddriswch.¹²

Niwed cudd?

Briff Alcohol Concern Cymru



Yn ogystal, amlygodd ymgynghoriad Alcohol Concern nifer o resymau posibl nad yw pobl hŷn yn dymuno defnyddio gwasanaethau alcohol, neu'n teimlo na allant eu defnyddio:

- Cywilydd a stigma sy'n gysylltiedig â chydabod problem alcohol
- Syniadau negyddol am wasanaethau camddefnyddio sylweddau, a chred eu bod yn darparu'n bennaf ar gyfer cleientiaid iau a defnyddwyr cyffuriau anghyfreithlon
- Diffyg staff hŷn mewn rhai gwasanaethau alcohol, gyda chleientiaid hŷn o bosib yn llai tebygol o uniaethu â staff iau
- Yfed yn dod yn fwyfwy normal yng nghylchoedd cymdeithasol pobl hŷn
- Gwadu'r broblem, a hynny wedi'i gefnogi i ryw raddau gan y ffordd y mae'r gymdeithas ehangach yn gwadu bod yfed ymhlith pobl hŷn yn broblem
- Gwybodaeth anghyson ynghylch manteision a niwed defnyddio alcohol, gydag awgrymiadau cyson yn y cyfryngau fod ychydig bach o alcohol (gwin yn enwedig) yn gallu hybu iechyd da
- Gall alcohol fod yn ddewis cadarnhaol i reoli poen
- Trafnidiaeth wael

Mae ymchwil arall wedi codi cwestiynau am effeithiolrwydd unrhyw wasanaethau alcohol y bydd pobl hŷn eu defnyddio:

- A yw'r canllawiau presennol am uchafsymiau dyddiol ac wythnosol o alcohol yn briodol i bobl hŷn? Mae canllawiau o UDA yn awgrymu na ddylai dynion a menywod hŷn gael mwy nag un ddiod safonol Americanaidd y dydd (sef tua uned a hanner).¹³

- A yw'r dulliau sgrinio presennol ar gyfer adnabod camddefnyddio alcohol yn briodol i bobl hŷn ac a allent arwain at sefyllfa lle nad yw rhai problemau alcohol ymhlith pobl hŷn yn cael eu hadnabod?¹⁴

Er gwaethaf y ffactorau hyn, mae ymchwil wedi dangos bod pobl hŷn yn debygol o ymateb i driniaeth am gamddefnyddio alcohol cystal â phobl iau, neu hyd yn oed yn well na nhw,^{15,16} ac felly mae cyfle'n amlwg i fynd i'r afael â'r mater hwn os gallwn sicrhau bod yr ymyriadau'n briodol ac effeithiol.

Argymhellion

O gofio bod camddefnyddio alcohol ymysg pobl hŷn yn fater sy'n sicr o aros gennym a chynyddu, ond hefyd yn broblem y mae potensial i'w rheoli'n effeithiol, mae Alcohol Concern yn gwneud yr argymhellion canlynol ar gyfer gweithredu:

- Mae angen i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl hŷn, gan gynnwys gweithwyr gofal iechyd a gwaith cymdeithasol, yn ogystal â staff tai a staff gofal eraill, fod yn ymwybodol y gall camddefnyddio alcohol ddigwydd ymhlith pobl hŷn, a chydabod y gall problemau sy'n cael eu priodoli i'r broses heneiddio fod yn arwydd o gamddefnyddio alcohol. Mae angen rhoi sylw i'r mater hwn mewn hyfforddiant proffesiynol cychwynnol ac mewn datblygiad proffesiynol parhaus.
- Mae angen gwell cydlynu a chydweithio rhwng gwasanaethau pobl hŷn a gwasanaethau alcohol lleol i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael triniaeth am alcohol mewn ffyrdd sy'n addas iddynt, o bosib drwy'r gwasanaethau sydd ar gyfer pobl hŷn ar hyn o bryd.



Niwed cudd?

Briff Alcohol Concern Cymru

- Mae angen astudiaeth i weld a yw'r canllawiau unedau presennol i'r boblogaeth gyffredinol yn briodol i bob grŵp oedran yng Nghymru (a Phrydain i gyd) er mwyn datblygu canllawiau penodol i bobl hŷn.
- Gyda hyn, mae angen asesu pa mor berthnasol yw dulliau presennol ar gyfer sgrinio pobl hŷn am gamddefnyddio alcohol, a pha mor briodol yw defnyddio mwy yng Nghymru (a Phrydain i gyd) dulliau sgrinio sydd wedi'u hanelu'n benodol at bobl hŷn, megis Prawf Sgrinio Alcoholiaeth Michigan – Fersiwn Geriatrig (MAST-G).
- Mae angen rhagor o waith i weld sut gellir rhoi cymorth i gynhalwyr pobl hŷn i adnabod bod y sawl y maent yn gofalu amdano'n camddefnyddio alcohol ac i ymdrin yn briodol â hynny.

Cyfeiriadau

- 1 Dyson, J. (2006) *Alcohol misuse and older people*, Nursing Older People, Cyfrol 18, Rhifyn 7, tudalennau 32-35.
- 2 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010) *Arolwg iechyd Cymru 2009*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar-lein, ar gael o: <http://wales.gov.uk/docs/statistics/2010/100915healthsurvey09cy.pdf> [defnyddiwyd 07/04/2011].
- 3 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Ffocws ystadegol ar bobl hŷn yng Nghymru*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar-lein, ar gael o: <http://wales.gov.uk/cisd/publications/statspubs/focusolder2008/cy.pdf?lang=cy> [defnyddiwyd 07/04/2011].
- 4 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) *2008 based national population projections for Wales*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar-lein, ar gael o: <http://wales.gov.uk/docs/statistics/2009/091021sb602009en.pdf> [defnyddiwyd 07/04/2011].
- 5 O'Connell, H. et al (2003) *Alcohol use disorder in elderly people – redefining an age old problem in old age*, British Medical Journal, Rhifyn 327, tudalennau 664-667.
- 6 op. cit. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010)
- 7 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2005) *Arolwg iechyd Cymru 2003-04*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar-lein, ar gael o: <http://wales.gov.uk/topics/statistics/publications/publication-archive/health-survey2003-04/?lang=cy> [defnyddiwyd 07/04/2011].
- 8 Dar, K. (2006) *Alcohol use disorders in elderly people: fact or fiction?* Advances in Psychiatry Treatment, Cyfrol 12, tudalennau 173-181.
- 9 Ward, L. et al (2008) *Cheers!?! A project about older people and alcohol*, Brighton, Canolfan Ymchwil Polisi Iechyd a Chymdeithasol (HSPRC), Prifysgol Brighton.
- 10 Arolwg o wasanaethau alcohol yng Nghymru Ebrill-Mai 2010, a digwyddiad ymgynghori Cymru gyfan a gynhaliwyd yng Nghaerdydd ym mis Mehefin 2010. Mae copïau o ganfyddiadau'r ymgynghori hwn ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
- 11 Sefydliad Astudiaethau Alcohol (2010) *Alcohol and the elderly*, St Ives, Sefydliad Astudiaethau Alcohol, ar-lein, ar gael o: <http://www.ias.org.uk/resources/factsheets/elderly.pdf> [defnyddiwyd 07/04/2011].

Niwed cudd?

Briff Alcohol Concern Cymru



- 12 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Gweithio gyda'n gilydd i leihau niwed: Strategaeth camddefnyddio sylweddau Cymru 2008-2018*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar-lein, ar gael o: <http://wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/publications/strategy0818/?skip=1&lang=cy> [defnyddiwyd 07/04/2011].
- 13 Plant, M. (2009) *Alcohol and ageing: the views of older women and carers*, Glasgow, Gender Issues Network on Alcohol (GINA), Alcohol Focus Scotland.
- 14 op. cit. Dar, K.
- 15 op. cit. Dar, K.
- 16 Scriminger, S. (2010) *Increased alcohol consumption amongst the retired*, Alcoholis, Mawrth 2010.

Niwed cudd?

Alcohol Concern

Alcohol Concern yw'r asiantaeth genedlaethol ar gamddefnyddio alcohol, gan ymgyrchu dros bolisiau alcohol effeithiol a gwell gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda phroblemau'n yn ymwneud ag alcohol. Corff o aelodau ydym ni, yn gweithio'n genedlaethol i ddylanwadu ar bolisi alcohol ac yn lleol i hybu'r ymarfer gorau. Rydym yn cefnogi proffesiynolion a sefydliadau trwy ddarparu arbenigedd, gwybodaeth a chynghor. Rydym yn herio'r diwydiant diodydd ac yn hybu ymwybyddiaeth ynghylch materion alcohol.

Briff Alcohol Concern Cymru

Cyhoeddwyd gan Alcohol Concern,
ar ran Alcohol Concern Cymru, Sophia House,
28 Cathedral Road, Caerdydd, CF11 9LJ

Ffôn: 029 2066 0248, Ffacs: 029 2066 0249

E-bost: acwales@alcoholconcern.org.uk

Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk

Hawlfraint: Alcohol Concern Mai 2011

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn mewn unrhyw ffurf (gan gynnwys llungopïo neu storio mewn unrhyw gyfrwng electronig), neu ei drosglwyddo mewn unrhyw ddull heb ganiatâd y cyhoeddwr a pherchenogion yr hawlfraint.

Darparwyd y llun gan iStockphoto.

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



Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol