

# Gofal piau hi

Prosiect gan Alcohol Concern Cymru  
ar y cyd â NewLink Wales i helpu gofalwyr  
di-dâl i osgoi problemau ag alcohol

**NewLinkWales**



**Alcohol Concern**  
Yr elusen sy'n meddwl yn gall am alcohol



## 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 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 y mae alcohol yn ei achosi.

## Cyhoeddwyd gan

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

Hawlfraint: Alcohol Concern Mai 2014

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. Darparwyd y llun ar y clawr gan [iStockphoto.com](http://iStockphoto.com)

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

# Cynnwys:

Page

Diolchiadau	4
Cyflwyniad	5
Alcohol Concern a NewLink Wales	5
Pam roedd angen y prosiect hwn	6
• Pwysau ar ofalwyr	6
• Sut mae gofalwyr yn ymdopi	7
At bwy i droi – ble mae gofalwyr yn ceisio cymorth	9
• Pa fath o gymorth	9
• Ble i gael cymorth	9
• Rhwystrau i'w goresgyn	10
Beth a wnaethom – ein gwaith ni ar gyfer y prosiect	11
Beth a ddysgasom – gwersi'r prosiect	12
Casgliadau ac argymhellion	14
<b>Atodiad 1</b> – Polisi alcohol drafft ar gyfer gwasanaethau lleol i ofalwyr	16
<b>Atodiad 2</b> – Tabled ar gyfer taflen wybodaeth am alcohol i ofalwyr	19
<b>Atodiad 3</b> – Taflen unedau alcohol Yfed Doeth Cymru	21
<b>Atodiad 4</b> – Sylwadau gan y rhai a gymerodd ran yn y prosiect	22
<b>Atodiad 5</b> – Dadansoddi data monitro cyfle cyfartal o'r prosiect	23
Cyfeiriadau	26

# Diolchiadau

Roedd llwyddiant y prosiect hwn yn dibynnu ar gefnogaeth gwasanaethau lleol a chenedlaethol y sector gwirfoddol i ofalwyr yng Nghymru, yn enwedig:

- Canolfan Gofalwyr Caerdydd a'r Fro
- Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Gwynedd, Conwy ac Ynys Môn
- Gwasanaeth Gofalwyr Sir Gâr
- Gofal Croesffyrdd Caerdydd a'r Fro
- Gofal Croesffyrdd Cwm Taf
- Gwasanaeth Gofalwyr Castell-nedd Port Talbot
- Gwasanaeth Gofalwyr Powys
- Gwasanaeth Gofalwyr Wrecsam
- Ymddiriedolaeth Gofalwyr.

Mae'r elusennau lleol annibynnol hyn yn darparu ystod eang o wasanaethau i ddiwallu anghenion gofalwyr yn eu cymunedau eu hunain, gan gynnwys eiriolaeth, cwnsela, grwpiau cymorth, sesiynau iechyd a lles, a chymorth personol.

Bu'r prosiect hwn yn bosibl trwy gymorth grant gan Sefydliad Waterloo.



**Neath Port Talbot  
Carers Service  
Support for all Carers**

**GOFAL  
CROES  
FFYRDD**  
Cwm Taf



**Gwasanaeth Gwybodaeth  
i Ofalwyr  
Carmarthenshire Carers  
Information Service**



**The Carers' Centre**  
Cardiff & Vale of Glamorgan

*“Pan fydd argyfwng, dyna pryd y bydd angen diod arnoch chi. Mae gofawyr yn cael llawer o argyfyngau.”*

Sylw mewn grŵp ffocws i ofalwyr, 2011<sup>1</sup>

Mae tua 350,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru,<sup>2</sup> ac mae'r cyfanswm hwn yn debygol o dyfu wrth i'r boblogaeth heneiddio, a chyda thwf afiechydon cronig. Yn ôl Cyngor Gofal Cymru, teuluoedd, ffrindiau a chymdogion sy'n darparu 96% o'r gofal i bobl fregus yng Nghymru,<sup>3</sup> a hynny'n ddi-dâl; ac mae Llywodraeth Cymru'n dweud bod 90,000 o bobl yng Nghymru yn rhoi mwy na 50 awr o ofal di-dâl yr wythnos yn rheolaidd,<sup>4</sup> sef llawer mwy nag wythnos waith arferol. Yn y bôn, mae llawer o ofalwyr “yn y gwaith” yn eu cartrefi eu hunain 24 awr y dydd, heb fawr ddim amser rhydd na rhyddid personol. Straen, unigedd a gorweithio yw'r norm i nifer sylweddol ohonynt.

Cadarnhaodd ymchwil gan Alcohol Concern yn 2012 ar y cyd â gwasanaethau lleol y sector gwirfoddol i ofalwyr yng Nghymru fod gofawyr yn wynebu pwysau sylweddol a pharhaol o ganlyniad i'w gwaith gofalu, a bod tuag un o bob pump ohonynt yn dweud eu bod yn defnyddio alcohol er mwyn ymdopi â'r pwysau hyn. Er y gall alcohol fod yn ffordd bleserus a chymharol ddiniwed i ymlacio a chymdeithasu, mae ei ddefnyddio i reoli straen yn gallu bod yn beryglus, gan arwain at batrymau yfed niweidiol.

Mae goryfed parhaol yn gallu effeithio'n ddifrifol ar iechyd y corff a'r meddwl; ac er bod rhai ohonom yn defnyddio alcohol yn ffordd i ymdopi, gall danseilio ein gallu i ymdopi yn y pen draw. Yn cyd-fynd â hyn, mae beichiau gwaith gofalu yn aml yn golygu nad yw gofawyr yn teimlo y gallant geisio cymorth am broblemau alcohol – naill ai gan fod eu sylw i gyd yn mynd i'r sawl y maent yn gofalu amdano, neu am nad oes ganddynt mo'r amser. Roedd hefyd yn amlwg o'n hymchwil ni fod gofawyr yn gyndyn i ddefnyddio gwasanaethau alcohol arferol, a hynny am nifer o resymau.

a Yn y prosiect hwn, defnyddiwyd diffiniad Ymddiriedolaeth Gofalwyr o ofalwr, sef “unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu na all ymdopi hebddynt oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth”. Gweler gwefan Ymddiriedolaeth Gofalwyr: <http://www.carers.org/what-carer> [cyrchwyd 7 Mawrth 2014].

b Yn y prosiect hwn, defnyddiwyd diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd o gamddefnyddio alcohol, sy'n dosrannu arferion goryfed naill ai'n beryglus, niweidiol, neu'n ddibynnol. Gweler: Sefydliad Iechyd y Byd (1994) *Lexicon of alcohol and drug terms*, ar-lein, ar gael yn: [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/who\\_ladt/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_ladt/en/index.html) [cyrchwyd 7 Mawrth 2014].

Mynd i'r afael â'r holl faterion hyn oedd nod y prosiect hwn – gan wella'n sylweddol y cymorth a'r wybodaeth sydd ar gael i ofalwyr yng Nghymru, er mwyn eu helpu i ddeall mwy am alcohol, rheoli eu harferion yfed, ac osgoi problemau ag alcohol.<sup>5</sup> Gwnaethom hyn yn bennaf drwy hyfforddi staff gwasanaethau lleol y sector gwirfoddol i ofalwyr i ddarparu cymorth addas, perthnasol, a hawdd ei gael, gan gydnabod anghenion ac amgylchiadau penodol gofawyr. Awgrymodd ein hymchwil fod llawer o ofalwyr yn ymddiried yn gryf yn y gwasanaethau gwirfoddol hyn ac, yn aml, yn dibynnu arnynt hwy yn hytrach na gwasanaethau statudol.<sup>5</sup>

## Alcohol Concern a NewLink Wales

Alcohol Concern yw'r elusen genedlaethol ar gamddefnyddio alcohol yng Nghymru a Lloegr, gan ymgyrchu dros bolisiau alcohol effeithiol a gwell gwasanaethau i'r rhai sy'n byw gyda phroblemau alcohol. Nid mudiad dirvest mohono, ac mae'n derbyn bod alcohol yn rhan iachus o fywydau llawer o bobl. Mae'r elusen yn gweithio i sicrhau bod gan ein cymdeithas ni gydberthynas iach ag alcohol, bod pobl yn dewis yfed neu beidio ar sail gwybodaeth, a bod alcohol yn achosi cyn lleied o niwed â phosibl.

Mae NewLink Cymru yn elusen camddefnyddio sylweddau annibynnol sy'n gweithredu ledled Cymru ac yn cynnig hyfforddiant ledled y Deyrnas Unedig. Darparwr allweddol ydyw ar gyfer hyfforddiant ar gamddefnyddio sylweddau, gwirfoddoli, a gwasanaethau ymgysylltu arbenigol sy'n cefnogi cymunedau o bobl dduon a lleiafrifoedd ethnig eraill.



# Pam roedd angen y prosiect hwn

Trafodaethau rhwng Alcohol Concern a hen Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol i Ofalwyr (rhan o Ymddiriedolaeth Gofalwyr bellach), a phrosiect blaenorol gan Alcohol ar alcohol a phobl hŷn yn 2010-11<sup>6</sup> oedd man cychwyn y prosiect hwn. Trwy'r rhain, casglasom dystiolaeth lafar fod camddefnyddio alcohol yn broblem i rai gofalwyr. Aethom ati i brofi hynny trwy gynnal rhagor o ymchwil:

- Arolwg o reolwyr canolfannau lleol i ofalwyr yng Nghymru, ym Mawrth ac Ebrill 2011, gydag 8 ymateb
- Grŵp ffocws o ofalwyr ym Mangor yng Ngorffennaf 2011, gyda 6 yn cymryd rhan, gan roi sylwadau personol manwl
- Arolwg ddiennw o 817 o ofalwyr yng Nghastell-nedd, Conwy, Gwynedd, Port Talbot, Powys ac Ynys Môn, rhwng Medi a Thachwedd 2011. Cwblhawyd hon naill ai trwy'r post, ar-lein neu mewn canolfan leol i ofalwyr
- Arolwg ffôn ychwanegol o wasanaethau lleol i ofalwyr, yng Ngorffennaf ac Awst 2012, i gadarnhau eu hanghenion o ran hyfforddiant, gyda 12 o ymatebion.

Trwy'r gwaith ymchwil hwn, cawsom gorff o dystiolaeth gyson y gellir ei grynhof fel a ganlyn.

## Pwysau ar ofalwyr

*"Sylweddolais i'n fuan fy mod i a'm gwraig ar ein pennau ein hunain. Nes i rywun brofi blynyddoedd o ofalu am rywun, ni fydd unrhyw un arall byth yn ei ddeall."*

*"Yn wir, dwi ddim eisiau llenwi'ch ffurflen chi, ond mi hoffwn i ddweud ychydig bach am fy mywyd i...Fy [mhlentyn] hynaf...yw'r un dwi'n gofalu amdani. Dwi'n gofalu amdani ddydd a nos heb ddim seibiant. Ers iddi orffen coleg, mae hi gartref gyda fi bob dydd. Mae ei brodyr a'i chwaer yn fy helpu, ond dwi'n gwneud yn siŵr eu bod yn byw eu bywydau eu hunain."*

Gofalwr yn ymateb i arolwg Alcohol Concern yn 2011<sup>7</sup>

Yn aml, mae gwaith gofalu'n anodd a llafurus, ac o ganlyniad bydd gofalwyr o dan bwysau a straen sylweddol. Trwy ein gwaith ymchwil, gwelsom ni:

- Fod 73% o ofalwyr yn darparu mwy na 50 awr o ofal yr wythnos, a 10% ychwanegol yn rhoi rhwng 36 a 49 awr
- Roedd 46% yn rhoi gofal ers mwy na 10 mlynedd
- Dywedodd 84% fod gofalwyr yn teimlo'n unig
- Roedd 80% yn teimlo nad oedd eu rôl gofalu yn cael ei chydabod
- Roedd 92% yn teimlo nad oedd gofalwyr yn cael digon o gymorth
- Dywedodd 91% eu bod yn brin o amser iddynt hwy eu hunain.<sup>8</sup>

*"Wrth i flynyddoedd o ofalu fynd rhagddynt, mae iechyd y gofalwr yn dirywio. Mae'r blynyddoedd yn mynd heibio ac rydych yn edrych yn ôl ar y blynyddoedd rydych wedi eu colli lle nad oedd modd i chi gael egwyl, fforddio gwyliau/dillad/gwelliannau i'r cartref... Rydych yn colli annibyniaeth, yn teimlo'n ynysig ac yn encilio rhag cymdeithasu â phobl oherwydd blynyddoedd o unigedd. Mae pwysau meddyliol yn chwarae ar eich meddwl ynghylch eich dyfodol. Mae'n rhaid i chi fod yn gryf iawn yn feddyliol i ymdopi wrth i flinder luddedu'r meddwl."*

Gofalwr yn ymateb i arolwg Alcohol Concern yn 2011<sup>9</sup>

Dyma rai o'r prif bwysau eraill a ddisgrifiodd gofalwyr i ni:

- Diffyg bywyd personol a diffyg hunaniaeth bersonol – "Diffyg hunaniaeth. Prin fod gennyf fy mywyd fy hun. [Diffyg] cwmni nad yw'n ymwneud â salwch."
- Diffyg amser i bobl ar wahân i'r sawl sy'n derbyn y gofal – "Rhedeg fferm ac edrych ar ôl fy nheulu fy hun (e.e. cael amser i fy mhiant)."
- Newidiadau yn eu cydberthynas â'u cymar wrth i'r sawl sy'n derbyn y gofal ddod yn fwy

# Pam roedd angen y prosiect hwn

dibynnol – “Delio â'r teimlad eich bod yn colli'r person sy'n derbyn gofal dros gyfnod hir, bob yn dipyn, ond yn parhau i orfod edrych ar ei hôl – y teimlad fel galar.”

- Pryderon am eu hiechyd eu hunain (pryderon roeddent yn aml yn teimlo eu bod yn gorfod eu hanwybyddu neu'u cuddio) – “Straen bod yn ofalwr, a'ch iechyd eich hun yn gwaethygu. Mae gofalu amdanoch chi'ch hun naill ai ar waelod y rhestr neu ar goll yn llwyr”. Mae hyn yn cyd-fynd â chanlyniadau arolwg gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr ac elusennau eraill yn 2012, a ddangosodd fod 40% o ofalwyr wedi gohirio cael triniaeth feddygol oherwydd eu rôl fel gofalwyr<sup>10</sup>
- Anawsterau gyda gwasanaethau statudol, yn wahanol i'r agwedd gadarnhaol iawn tuag at wasanaethau lleol y sector gwirfoddol i ofalwyr – “Mynyddoedd biwrocratiaeth. Ffurflenni triphlyg. Diffyg gwybodaeth oddi wrth y gwasanaethau cymdeithasol a'r awdurdodau addysg. Staff iechyd ddim yn gwrandao ar y gofalwr yn yr ysbty.”

## Sut mae gofalwyr yn ymdopi

O gofio'r pwysau mawr ar ofalwyr, roeddem am wybod mwy am sut maent yn ymdopi â'r galwadau ar eu hamser a'u hegri, ac yn benodol a oedd alcohol yn chwarae rhan yn hyn.

- Dywedodd 69% eu bod yn dibynnu ar eu ffrindiau a'u teulu am gymorth, ond ni allai 27% wneud hynny
- Roedd 40% yn defnyddio gwasanaethau seibiant i'w helpu i ymdopi, ond nid oedd 26% yn gweld y rheini'n opsiwn iddynt, ac nid oedd 20% fel petaent yn gwybod am y fath wasanaethau
- Roedd 93% yn teimlo nad oed ganddynt “ddim dewis ond dal ati”.<sup>11</sup>

*“[Byddaf i'n] creu rhesymau dros fynd allan am ychydig, petai dim ond i fynd am dro rownd y bloc.”*

*“Rwyf bob amser yn teimlo'n rhydd pan af i allan i chwynnu neu blannu yn yr ardd.”*

Gofalwyr yn ymateb i arolwg Alcohol Concern yn 2011<sup>12</sup>

Dangosodd ymatebion llawer o ofalwyr eu bod yn defnyddio eu hadnoddau eu hunain i'w helpu i ymdopi, ac yn chwilio am gyfleoedd i ymlacio o fewn cyfyngiadau eu rôl gofalu:

- Soniodd rhai am hobiau a difyrion y gellid eu gwneud gartref, a hefyd gadael y tŷ am ychydig bach, e.e. i fynd â'r ci am dro – “Rwy'n canolbwyntio ar rywbeth arall...darllen llyfr, Sudoku, mynd allan i'r ardd.”
- Roedd y we yn cynnig cyswllt â'r byd y tu allan i'w rôl gofalu i rai, ac yn rhoi cyfleoedd iddynt gysylltu ar-lein â phobl mewn sefyllfa debyg iddynt – “Ffrindiau rhithwir ar y we sydd mewn sefyllfa debyg.”
- Roedd ffydd grefyddol yn bwysig i lawer un, ynddi'i hun ac fel cyfle i gymdeithasu yn eu haddoldy – “Cwmni, cefnogaeth a nerth oddi wrth Dduw a Christnogion eraill.”
- Dywedodd rhai eu bod yn cael dihangfa drwy fwyta am cysur, yfed alcohol, neu gymryd meddyginiaethau presgripsiwn – “[Rwy'n] bwyta gormod o fwydydd gwael i gael cysur ac fel ffordd i ymdopi.”<sup>13</sup>

At ei gilydd, dywedodd 21% o ymatebwyr eu bod wedi defnyddio alcohol i ymdopi â phwysau gofalu.<sup>14</sup> Cododd alcohol hefyd mewn atebion i gwestiynau agored am ddulliau ymdopi:

- “Pan fydd argyfwng, dyna pryd y bydd angen diod arnoch chi. Mae gofalwyr yn cael llawer o argyfyngau.”<sup>15</sup>
- “[Alcohol] yw'r unig gysur sydd ar gael i mi.”

# Pam roedd angen y prosiect hwn

- “Rwy’n yfed bron pob nos – byddaf i’n cael 2 neu 3 gwydraid o win, efallai. Dydw i ddim yn mynd allan gyda’r nos ac er bod gennyf i ffrindiau agos rwyf ar fy mhen fy hun gyda fy merch. Mae’n fywyd unig iawn ac oni bai fod gennych gyfrifoldeb fel fy mywyd i, dydych chi ddim yn deall sut beth ydy hyn.”
- “Pan fydd gofalwyr wedi’u hynysu, heb ddim gymorth, yr anobaith a’r rhwystredigaeth wrth i wasanaethau gael eu tocio, dim gwybodaeth, dim amser rhydd, tloedi oherwydd cyflog £55 yr wythnos am ofal 24 awr y dydd. Yna, does ryfedd eu bod nhw’n troi at alcohol. Mae’n broblem gudd fawr, tybiwn i.”
- “Rwy’n yfed yn aml. Pe bai mwy o help ar gael fyddai pobl ddim yn dibynnu ar alcohol.”<sup>16</sup>

Cawsom sylwadau tebyg mewn atebion i’n harolwg o reolwyr canolfannau gofalwyr:

- “Mae mwy a mwy ofalwyr yn cyfaddef eu bod yn camddefnyddio alcohol [neu] gyffuriau eraill fel ffordd i ddelio â’u problemau...[Mae’n] gyffur sy’n dderbyniol yn gymdeithasol ac yn hawdd ei gael. [Mae gofalwyr yn wynebu] llawer o straen a rhwystredigaeth, a phrinder ffyrdd eraill i fwrw straen.”
- “Rwy’n credu bod llawer o ofalwyr yn defnyddio alcohol fel ffordd i ddianc rhag eu problemau ac anghofio am eu cyfrifoldebau. Mae llawer yn gweld diod fel rhywbeth y gallant edrych ymlaen ato ar ddiwedd y dydd/wythnos.”
- “Mae gofalwyr yn defnyddio beth bynnag y gallant bwysu arno i’w helpu i dderbyn eu rôl gofalu, ymdopi â hi, a dal ati. Un o’r pethau hyn yw alcohol. Mae defnyddio alcohol hyd at ryw bwynt yn dderbyniol yn gymdeithasol, mae ar gael yn hawdd, ac mae’n rhywbeth y gall gofalwr ei wneud ar ei ben ei hun heb orfod gadael y tŷ...un pleser y gallant ei gael heb angen gwasanaeth seibiant.”<sup>17</sup>

Nid yw’n syndod bod pobl yn defnyddio alcohol yn fath fodd, ac nid yw’n unigryw i ofalwyr, wrth gwrs. Mae’r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi disgrifio alcohol fel ein “hoff ddull ymdopi” ym Mhrydain.<sup>18</sup> Fel y dywedodd un gofalwr wrthym, “Mae alcohol yn ffordd rwydd i ymlacio. Ond, yn fuan iawn mae’n gallu dod yn ffordd i ddathlu pan fydd pethau’n mynd yn dda, neu leddfu’r poen pan fydd pethau’n mynd o chwith”.<sup>19</sup> Tri o’r prif resymau dros hyn yw:

- Mae alcohol ar gael yn rhwydd, ac mae’n cael ei ddefnyddio a’i dderbyn yn eang iawn – mae 87% o oedolion yng Nghymru yn dweud eu bod yn yfed alcohol<sup>20</sup>
- Mae defnyddio alcohol i ymlacio a lleddfu straen, ac i gymdeithasu a dathlu, yn arferiad cymdeithasol cyffredin iawn, er ei fod mewn gwirionedd yn iselydd sy’n arafu ein cyrff a’n meddyliau ac yn gallu gwaethygu ein hwyliau<sup>21</sup>
- Yn benodol, mae yfed gartref a chadw alcohol yn y tŷ yn dod yn fwyfwy cyffredin, gyda chyfran fawr o’r alcohol a werthir yn y wlad hon bellach yn cael ei werthu mewn archfarchnadoedd a’i yfed gartref.<sup>22</sup>



# At bwy i droi – ble mae gofalwyr yn ceisio cymorth

Roeddem am ddysgu mwy am ble mae gofalwyr yn cael cefnogaeth, a ble y byddai'n well ganddynt ei chael. Yn benodol, gofynasom i ofalwyr ddweud wrthym am y canlynol:

- Pa fath o gymorth roeddent am ei gael ynghylch materion alcohol
- Ble roeddent yn credu y dylai cymorth o'r fath fod ar gael
- Pa rwystrau roeddent yn eu rhagweld rhag cyrchu'r cymorth hwn – yn y bôn, pa agweddau ar eu rôl gofalu fyddai'n eu gwneud yn llai tebygol o geisio cymorth.

## Pa fath o gymorth

Roedd rhywfaint o ddiddordeb mewn gwybodaeth ar bapur neu ar-lein (roedd 57% o blaid hyn) ac mewn cael gwybod am alcohol fel rhan o sesiwn gyffredinol ar fyw'n iach (roedd 70% o blaid hyn). Er hynny, ar gyfer cymorth cyfrinachol unigol ac ar gyfer ffurfio grŵp cymorth gyda gofalwyr eraill roedd y gefnogaeth gryfaf:

- Roedd 83% yn credu y byddai cymorth cyfrinachol unigol yn "eithaf defnyddiol" neu'n "ddefnyddiol iawn", gan gynnwys 62% a gredai y byddai'n "ddefnyddiol iawn"
- Roedd 77% yn credu y byddai grŵp cymorth o ofalwyr eraill yn "eithaf defnyddiol" neu'n "ddefnyddiol iawn", gan gynnwys 49% a gredai y byddai'n "ddefnyddiol iawn".

Roedd y syniad o gael cymorth trwy grŵp yn codi rhai cwestiynau anodd, ac roedd yn amlwg y byddai'n dibynnu ar gyfrinachedd ac ymddiriedaeth dda. Codwyd y pwyntiau canlynol gan reolwyr canolfannau gofalwyr:<sup>23</sup>

- "Nid yw gofalwyr wedi teimlo y gallant siarad am faterion sy'n ymwneud ag alcohol mewn grŵp... [Nid ydynt] o reidrwydd am drafod [alcohol] fel grŵp tan eu bod yn hapus i wneud hynny."
- "Mae'n bosibl na fydd sesiynau grŵp yn gweithio i ddechrau gan fod pobl yn amharod i gyfaddef bod angen gwybodaeth/help arnynt gyda'r mater hwn. Unwaith y bydd gennyhych grŵp craidd o bobl sy'n fodlon cymryd rhan mewn gwaith grŵp a rhannu profiadau, gallai hyn weithio."

- "Mae angen perthynas gyda chryn ymddiriedaeth cyn y bydd gofalwyr yn cyfaddef eu bod yn defnyddio alcohol."

## Ble i gael cymorth

Pan ofynnwyd pa un fyddai'r lleoliad mwyaf addas i gael cymorth, cododd dau fater gwrthgyferbyniol:

- Y ffaith na all rhai gofalwyr adael eu tai oherwydd cyfrifoldebau gofalu – "Gan fy mod yn gofalu 24 awr y dydd, gartref fyddai'r unig opsiwn pe bawb yn yfed"<sup>24</sup>
- Angen neu awydd rhai gofalwyr i adael y tŷ – sef eu man gwaith mewn gwirionedd – er mwyn:
  - Gallu canolbwyntio ar eu problemau eu hunain heb gael eu tynnu i mewn i waith gofalu
  - Cael rhywfaint o breifatrwydd oddi wrth y person sy'n derbyn gofal
  - Bod mewn lle niwtral – argymhellodd rheolwr un canolfan i ofalwyr y gellid defnyddio lleoliad "allan yn y gymuned, yn enwedig lle mae golygfa braf...Mae'n rhoi seibiant o'r cartref, a allai fod yn peri straen...[ac] yn rhoi i'r gofalwyr gyfle i gael newid byd ac i feddwl ychydig yn gliriach."<sup>25</sup>

Roedd ymatebion gan ofalwyr yn adlewyrchu'r ddeuoliaeth hon:

- Roedd 71% o ymatebwyr o blaid rhoi cymorth yng nghartrefi gofalwyr eu hunain
- Roedd 79% o blaid cymorth mewn canolfan leol i ofalwyr neu grŵp cymorth.

Mewn adroddiad gan Gyngor Gofal Cymru yn 2012, nodwyd cartrefi gofalwyr a chanolfannau dydd fel dau leoliad posibl ar gyfer cynnig cymorth,<sup>26</sup> ac mae'n eglur bod angen cynllun hyblyg sy'n cynnwys y ddau opsiwn hyn. Fel y dywedodd rheolwr un ganolfan i ofalwyr, "Gwyddom fod gofalwyr yn gwerthfawrogi cael opsiynau ar gyfer cael gwybodaeth a chymorth, fel y gallant ddewis y gwasanaeth sydd fwyaf addas ar gyfer eu hanghenion".<sup>26</sup>

# At bwy i droi – ble mae gofalwyr yn ceisio cymorth

## Rhwystrau i'w goresgyn

Gofynnwyd i ofalwyr beth oedd yn eu rhwystro rhag cael rhagor o gymorth neu wybodaeth am alcohol:

- Nid yw'n rhyfedd, o ystyried bod 83% yn rhoi mwy na 35 awr o ofal yr wythnos, fod 82% o ofalwyr yn credu eu bod yn rhy brysur â'u dyletswyddau gofalu i gael help gyda phroblemau eraill
- Credai 83% fod stigma neu gywilydd yn ffactorau; nododd tua'r un ganran (84%) yr ofn y câi rhywun ei ystyried yn "ofalwr gwael" pe bai'n datgelu bod ganddo broblem yfed.<sup>28</sup> Mae stigma ynghylch problemau alcohol yn gyffredin ac nid yw'n unigryw i ofalwyr, wrth gwrs,<sup>29</sup> ond mae'n debyg ei fod yn cael ei ddwysáu gan y gred bod gofalwr sydd â phroblem alcohol yn methu yn ei rôl gofalu – "Ofn condemniad gweithwyr proffesiynol. Cywilydd."
- Pwysau cymdeithasol i yfed, ffactor arall nad yw'n benodol i ofalwyr – "Gall pobl eraill (ffrindiau a theulu) ddrwgdybio unrhyw newid yn eich arferion yfed, fel ceisio torri'n ôl, a'ch trin chi fel tasech chi am ddifetha'r hwy!"

*"Er na ddylid eu beio, nid yw llawer o asiantaethau cymorth alcohol i'w gweld yn berthnasol i'r rhai sy'n ansicr a ydynt wedi croesi'r llinell anweledig rhwng bod yn yfwr cyfrifol a bod yn gaeth i'r ddiodyd. Mae eu hapêl yn cyrraedd y broblem amlwg, yn hytrach na'r un gudd."*

Alastair Campbell, 2013<sup>30</sup>

Ynghlwm wrth yr holl bwyntiau uchod mae cyndynrwydd gofalwyr, fel llawer o bobl eraill, i ddefnyddio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau arferol. Mae nifer o resymau dros hyn:

- Y camsyniad cyffredin bod gwasanaethau camddefnyddio sylweddau yn ymdrin yn bennaf â chyffuriau anghyfreithlon ac â phobl ifanc (syniad sy'n cael ei gryfhau weithiau gan brinder staff cymorth hyn mewn gwasanaethau o'r fath)

- Y gred mai ar gyfer pobl sy'n ddibynol ar alcohol ers blynyddoedd lawer y mae gwasanaethau triniaeth – fel y rhai sy'n diota ar y stryd a'r rhai a gaiff eu hystyried yn gyffredin yn feddwon
- Ansicrwydd ynghylch pa mor ddifrifol yw unrhyw broblem yfed, ac a yw'n ddigon difrifol i gyfiawnhau ei drin
- Nefusrwydd ynghylch defnyddio gwasanaeth newydd, a phryderon am y driniaeth a gaiff ei chynnig.

Ar y llaw arall, dywedodd nifer o bobl yn benodol iawn eu bod yn gallu troi at eu gwasanaeth gwirfoddol lleol i ofalwyr:

- "Ymuno â gwasanaeth, e.e. Cynnal Gofalwyr, er mwyn cael trafod â gofalwyr eraill a chael cefnogaeth y staff."
- "Dosbarthiadau crefft y Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, a'r gwahanol weithgareddau eraill maen nhw'n eu trefnu. [Y] gorau oedd 5 diwrnod yng Ngholeg Harlech, bod yng nghwmni gofalwyr eraill, cyfle i wneud ffrindiau am oes."
- [Roeddwn i] arfer mynd i swyddfa'r Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr ym Mhorthmadog i gael gweiddi a llefain, yn ogystal â chael paned."<sup>31</sup>

Ar sail holl ganlyniadau ein hymchwil, penderfynasom mai datblygu sgiliau y gwasanaethau gwirfoddol lleol roedd llawer o ofalwyr eisoes yn eu defnyddio ac yn ymddiried ynddynt, oedd y ffordd fwyaf effeithiol i fynd â'r maen i'r wal. Fel hyn, gallai'r gwasanaethau hyn roi cymorth yn y ffyrdd mwyaf priodol ac yn y manau mwyaf priodol; a lle roedd angen, gallent fod yn gyfryngwyr rhwng gofalwyr a gwasanaethau alcohol arbenigol.

# Beth a wnaethom – ein gwaith ni ar gyfer y prosiect

Ein nod oedd gweithio gyda **5 o wasanaethau lleol y sector gwirfoddol i ofalwyr** yng Nghymru a oedd wedi mynegi diddordeb amlwg, er mwyn:

- Hyfforddi eu staff i ddeall mwy am alcohol ac i:
  - Adnabod arwyddion o gamddefnyddio alcohol ac ymateb iddynt, a defnyddio adnoddau sgrinio priodol ar gyfer camddefnyddio alcohol
  - Rhoi cymorth unigol penodol ac uniongyrchol i ofalwyr ynghylch materion alcohol, yn eu cartrefi, mewn canolfan leol i ofalwyr neu mewn lleoliadau lleol addas eraill
  - Cydnabod terfynau eu harbenigedd ynghylch materion alcohol, a gwybod sut i atgyfeirio'n briodol at wasanaethau camddefnyddio sylweddau lleol
  - Lle roedd galw lleol:
    - Datblygu grwpiau cymorth cyfrinachol o ofalwyr sydd am rannu eu profiadau o ddefnyddio alcohol
    - Cynnal sesiynau codi ymwybyddiaeth cyffredinol ar gyfer grwpiau o ofalwyr ynghylch alcohol yng nghyd-destun iechyd a lles.

Ein nodau eraill oedd:

- Sicrhau bod gofalwyr yn gallu cael gafael ar wybodaeth gyffredinol addas am alcohol yn hawdd mewn amrywiaeth o fformatau er mwyn:
  - Helpu diogelu gofalwyr nad ydynt yn cael problemau ag alcohol, rhag y fath problemau yn y dyfodol
  - Bod yn sail i unrhyw waith unigol neu mewn grwpiau gan wasanaethau i ofalwyr ynghylch defnyddio alcohol
  - Bod o fudd i ofalwyr nad oes arnynt angen nac awydd cymorth personol uniongyrchol, ond sydd am gael gwybod mwy am alcohol
- Llunio polisiau a gweithdrefnau lleol priodol ar gyfer pob gwasanaeth i ofalwyr er mwyn sicrhau bod yr arfer da a sefydlwyd yn ystod y prosiect yn parhau. Drwy gydol y prosiect, bu ein hyfforddwyr yn gwrando ar arbenigedd a phrofiad staff gwasanaethau i ofalwyr er mwyn sicrhau bod y prosiect yn diwallu eu hanghenion hwy ac, yn y pen draw, anghenion gofalwyr. Bu sylwadau gan y staff lleol hyn yn bwysig iawn wrth i ni lunio templed polisi a thaflen wybodaeth (gweler **Atodiadau 1 a 2**).

At ei gilydd, rhoddwyd hyfforddiant i'r **6 gwasanaeth** isod.

Gwasanaeth	Pynciau hyfforddi	Hyd
Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, Gwynedd, Conwy ac Ynys Môn	Ymwybyddiaeth alcohol	½ diwrnod
Gwasanaeth Gofalwyr Sir Gâr	Ymwybyddiaeth alcohol	½ diwrnod
Croesffyrdd Caerdydd a'r Fro	Ymwybyddiaeth alcohol	Diwrnod llawn
Croesffyrdd Cwm Taf	Ymwybyddiaeth alcohol Polisiau a gweithdrefnau	2 ddiwrnod llawn Diwrnod llawn
Gwasanaeth Gofalwyr Powys	Ymwybyddiaeth alcohol	Diwrnod llawn
Gwasanaeth Gofalwyr Wrecsam	Ymwybyddiaeth alcohol	Diwrnod llawn

Daeth staff a/neu wirfoddolwyr o'r gwasanaethau canlynol sy'n gweithio gyda gofalwyr i rai o'r sesiynau hefyd: Cymdeithas Alzheimer, Cyngor Sir Gaerfyrddin, Diverse Cymru, Eiriol, Mencap Cymru, Cymdeithas Strôc, Turning Point.

O ganlyniad i brinder amser rhai gwasanaethau ar y pryd, trefnwyd i ddwy sesiwn hyfforddi ychwanegol ar bolisiau a gweithdrefnau alcohol gael eu cynnal ar ôl diwedd y prosiect.

Roedd deunyddiau ar gyfer yr hyfforddiant ymwybyddiaeth alcohol ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Dylai unrhyw ymholiadau ynghylch y deunyddiau hyfforddi a chaniatâd i'w defnyddio fynd at NewLink Wales. Mae ein polisi alcohol drafft ar gyfer gwasanaethau lleol i ofalwyr, templed ar gyfer taflen wybodaeth am alcohol i ofalwyr, a siart wybodaeth unedau Yfed Doeth Cymru a ddefnyddiwyd yn ystod y prosiect, i'w cael **Atodiadau 1 i 3** i'r adroddiad hwn. Maent hefyd ar gael am ddim yn Gymraeg a Saesneg oddi wrth Alcohol Concern Cymru.

# Beth a ddysgasom – gwersi'r prosiect

Roeddem yn awyddus iawn i sicrhau bod pob sesiwn hyfforddi, a'r prosiect cyfan, yn broses o gyd-ddysgu rhyngom ni a'r gwasanaethau i ofalwyr. Gwyddem, wrth i'r gwasanaethau ddysgu mwy am alcohol, y gallem ninnau ddysgu o'u profiadau hwythau, ac addasu ein prosiect yn unol â hynny.

At ei gilydd, roedd y sylwadau gan y rhai a gymerodd ran yn yr hyfforddiant yn ffafriol iawn (gweler **Atodiad 4**). Ar wahân i un gwasanaeth, lle roedd staff eisoes wedi cael rhywfaint o hyfforddiant ar faterion alcohol, nid oedd gan bobl fawr ddim ymwybyddiaeth am faterion alcohol a sut i ymdrin â hwy, nac ychwaith lawer o syniad am sut i fanteisio ar gymorth arbenigol neu atgyfeirio eu cleientiaid. Fel arfer, dywedodd gweithwyr nad oedd gan eu gwasanaeth bolisi ar faterion alcohol (neu, o leiaf, nid wyddent ddim am un), a sawl gwaith dywedwyd nad oedd gweithdrefnau'r gwasanaeth ar gyfer asesu anghenion gofalwyr a chynllunio cymorth ar eu cyfer yn rhoi sylw i alcohol. Dywedodd gweithwyr hefyd nad oedd ganddynt wybodaeth ac adnoddau y gallent eu defnyddio gyda'u cleientiaid.

Dywedodd llawer o weithwyr yn dweud eu bod yn aml yn gorfod ymdrin â chamddefnyddio alcohol ymhlith eu cleientiaid, a phan roddwyd dwy astudiaeth achos ddychmygol o ofalwyr yn wynebu anawsterau gydag alcohol i'r hyfforddeion, a dywedodd sawl un ohonynt fod y rhain yn adlewyrchu eu profiadau eu hunain o ddelio â chleientiaid meddw. Heb weithdrefnau i gyfeirio atynt, bu'n rhaid i staff ddefnyddio eu barn broffesiynol eu hunain ar sut i reoli'r sefyllfa, ac roeddent yn pryderu y gallent gael eu beio am beidio â'i rheoli'n iawn, ac y gallent fod mewn perygl eu hunain. Cytunai staff y rheng flaen a rheolwyr fod angen llunio gweithdrefnau cywir a'u lledaenu ym mhob gwasanaeth. O ganlyniad, darparasom hyfforddiant ar sut i ddatblygu'r fath weithdrefnau i un gwasanaeth ar ôl eu hyfforddiant ymwybyddiaeth alcohol. Byddwn yn ei ddarparu i ddau wasanaeth arall maes o law. Fel y nodwyd uchod, rydym wedi llunio polisi alcohol drafft ar gyfer gwasanaethau lleol i ofalwyr (gweler **Atodiad 1**) a gallwn ddarparu copiâu electronig o hwnnw yn Gymraeg a Saesneg i wasanaethau ei ddefnyddio a'i addasu.

Gofynnodd un gwasanaeth hefyd am hyfforddiant ar ddatrys gwrthdaro, er mwyn helpu staff i dawelu'r sefyllfa pan fydd cleientiaid wedi meddwi. Gallai hwn fod yn opsiwn gwerth ei gynnig i wasanaethau yn y dyfodol fel rhan o unrhyw becyn o hyfforddiant ar faterion alcohol.

Er i'n gwaith ymchwil ddatgelu galw ymhlith rhai gofalwyr am grwpiau cymorth cyfrinachol i drafod yfed, a diddordeb ymhlith rheolwyr gwasanaethau i ofalwyr mewn hyfforddiant ar sut i gynnal grwpiau o'r fath, ni ddarparwyd yr hyfforddiant hwn. Roedd dau brif reswm dros hynny:

- Dim ond hyn a hyn o amser oedd ar gael i wasanaethau hyfforddi eu staff a rhoddodd rheolwyr flaenoriaeth i hyfforddiant ar ymwybyddiaeth cyffredinol am alcohol yn y lle cyntaf; ac i raddau llai, hyfforddiant ar bolisiau a gweithdrefnau alcohol
- Roedd gwasanaethau'n cydnabod yr anawsterau ynglŷn â chynnal grwpiau o'r fath, fel y datguddiwyd yn ystod ein gwaith ymchwil cychwynnol:
  - Mae'n debygol y byddai angen buddsoddi swm sylweddol o amser ac egni yn y fath grwpiau, er mwyn goresgyn unrhyw swildod ar y dechrau a meithrin ymddiriedaeth ymhlith y rhai sy'n cymryd rhan
  - Oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu, nid yw llawer o ofalwyr yn gallu ymrwymo i fynychu grŵp cymorth yn rheolaidd (os o gwbl).

Er i ni weithio'n agos gyda gwasanaethau lleol i ofalwyr wrth ddatblygu'r prosiect hwn (a nifer ohonynt yn cymryd rhan yn ein hymchwil), efallai mai anawsterau gwasanaethau wrth gymryd rhan yn y prosiect hwn oedd y rhwystr mwyaf iddo. Y brif broblem y soniodd rheolwyr gwasanaethau wrthym amdani oedd prinder amser staff i fynychu hyfforddiant, a chostau llenwi eu swyddi yn eu habsenoldeb. Ar un achlysur, dywedwyd wrthym nad oedd hyfforddiant ar faterion alcohol yn gymaint o flaenoriaeth â hyfforddiant roedd gwasanaethau'n gorfod eu mynychu o dan y gyfraith, a dywedodd rhai rheolwyr wrthym nad oedd camddefnyddio alcohol yn broblem fawr ymhlith gofalwyr.



# Beth a ddysgasom – gwersi'r prosiect

Ar y llaw arall, dywedodd nifer o reolwyr gwasanaethau eu bod yn fodlon iawn rhyddhau staff i gael hyfforddiant:

- Oherwydd eu bod yn credu ei bod yn bwysig i'w staff ddeall materion alcohol er mwyn cefnogi eu cleientiaid
- A/neu roeddent yn teimlo'n gyffredinol ei bod yn bwysig iddynt hyfforddi ei staff a datblygu eu sgiliau.

Hyd yn oed mewn gwasanaethau lle roedd pryderon mawr bod staff yn cael eu tynnu oddi wrth eu dyletswyddau craidd, unwaith y dechreuodd yr hyfforddiant, roeddent yn ei gael yn ddefnyddiol ac yn berthnasol.

Dengys yr ymatebion hyn faint o faich gwaith sydd ar lawer o wasanaethau i ofalwyr. Mae'n amlwg bod angen cefnogaeth ychwanegol ar rai gwasanaethau er mwyn ymdrin â chamddefnyddio alcohol, ac ymhob achos mae'n hollbwysig i wasanaethau lleol gydbreithu eu gwaith â gwasanaethau lleol i ofalwyr, a gweithio gyda nhw i ddarparu cymorth sy'n ddeniadol i ofalwyr a hawdd iddynt ei gael.

Efallai fod yr ymateb a gawsom gan rai gwasanaethau hefyd yn adlewyrchu'r diffyg dealltwriaeth am gamddefnyddio alcohol yn ein cymdeithas – mater, yn sicr, nad yw'n unigryw i'r gwasanaethau y buom yn gweithio â hwy. Mae cryn dipyn o stigma o hyd ynghylch cyfaddef problem alcohol, ac embaras ynghylch dweud bod gan bobl eraill broblemau o'r fath. Er mai prin fu'r ymchwil i hyn yn y wlad hon, dangosodd un astudiaeth sylweddol yn yr Unol Daleithiau fod pobl a oedd yn ddibynnol ar alcohol fwy na 60% yn llai tebygol o geisio triniaeth os credent y dioddefent stigma pan ddaeth eu problem yn hysbys. Dangosodd ciparolwg Alcohol Concern o 100 o bobl yng Nghaerdydd yn 2011 fod llawer o bobl yn teimlo y gallai ceisio help ar gyfer problem yfed fod yn anodd, yn bersonol ac yn gymdeithasol. Nododd tua 30% o ymatebwyr gywilydd neu embaras fel rhesymau pam na fyddai rhai'n ceisio cymorth, tra cyfeiriodd mwy na 40% at rai'n gwadu bod ganddynt broblem: "naill ai maen nhw'n teimlo embaras neu dydyn nhw ddim yn sylweddoli bod problem"; "dydyn nhw

ddim yn sylweddoli, ac maen nhw'n ofni beth fydd yn digwydd o ran [eu] swydd, [a'u] car"; "dydyn nhw ddim eisiau cael eu barnu gan bobl eraill". Fel y nodwyd uchod, gallai hyn fod yn waeth fyth ymhlith gofalwyr. Yn ein harolwg o ofalwyr, credai 84% y gallai ofn ynghylch cael eu hystyried yn "ofalwr gwael" wneud pobl yn amharod i ddatgelu bod ganddynt broblem yfed.<sup>34</sup>

Mae paradocs yma, sef bod yfed (a meddwdod achlysurol) wedi dod yn fwy normal a derbyniol, ond mae ceisio help ar gyfer problem alcohol yn parhau i fod yn destun gwarth. Caiff y sefyllfa hon ei chreu yn rhannol gan y diwydiant diodydd sy'n awyddus i farchnata alcohol fel peth cadarnhaol (neu, ar ei waethaf, niwtral) sy'n ein helpu i "ddathlu bywyd"<sup>35</sup> ac nad yw'n achosi problemau ond yn nwylo yfwyr anghyfrifol<sup>36</sup>– "lleiafrif difeddwl nad ydynt yn deall sut i yfed yn ddoeth," chwedl rhai yn y diwydiant.<sup>37</sup> Unwaith y byddwn wedi cydnabod bod alcohol, er ei fod yn rhan normal a phleserus o fywydau cymdeithasol y rhan fwyaf ohonom, hefyd yn sylwedd gwenwynig a chaethiwus ac iddo nifer o beryglon cynhenid,<sup>38</sup> efallai y byddwn mewn gwell sefyllfa i ymdrin â'r stigma cymdeithasol sydd ynghlwm wrth gyfaddef problem alcohol. Er na ddylid esgusodi yfwyr unigol rhag cymryd cyfrifoldeb personol, mae rhaid cydnabod y bydd cymdeithas sy'n defnyddio alcohol yn wynebu rhywfaint o broblemau ag alcohol, a bod rhaid ymdrin â'r rhain yn briodol a chyda chydymdeimlad.



# Casgliadau ac argymhellion

*“Byddai galluogi pobl i gamu o’r cysgodion, drwy ddechrau sgwrs gonest ynglŷn â’u dibyniaeth ar alcohol, lle na chaiff pobl eu barnu am groesi’r llinell rhwng bod yn yfwr cymdeithasol, dymunol i fod yn gaeth i’r ddiod, a hynny’n ddarwybod iddynt – byddai hynny’n gwneud llawer i helpu’r rhai sy’n teimlo eu bod yn troedio llwybr peryglus tuag at fywyd a ddiffinnir gan yr angen i yfed. Nid beirniadu pobl am yfed yw’r nod, na labelu’r rheini sydd wedi datblygu dibyniaeth ar alcohol, am y rheswm syml nad ydym ninnau am gwestiynu ein cydberthynas ein hunain â’r ddiod feddwol. Mae angen i’r sgwrs arwain at gynnig ffordd allan cyn i’r olwynion ddod bant o’r cart, ar gyfer y miloedd o bobl sy’n ofni’n fawr fod eu hen ffrind yn y botel wedi troi’n raddol yn elyn cudd.”*

Alastair Campbell, 2013<sup>39</sup>

Mae ein gwaith ni yn ystod y prosiect hwn, ac wrth baratoi ar ei gyfer, wedi cadarnhau’r canlynol:

- Mae lleiafrif sylweddol o ofalwyr yn defnyddio alcohol fel ffordd i ymdopi
- Byddai llawer o ofalwyr yn hoffi gwybod mwy am alcohol, ond mae beichiau eu rôl gofalu yn eu rhwystro rhag cael gafael ar wybodaeth
- Mae gwasanaethau lleol i ofalwyr yn gwybod bod llawer o’u cleientiaid yn camddefnyddio alcohol, ond ni wyddant sut i’w cefnogi, ac nid oes ganddynt weithdrefnau ar gyfer ymdrin â’r sefyllfa hon
- Mae angen darparu amgylchedd diogel i ofalwyr gael trafod eu dulliau ymdopi, gan gynnwys defnyddio alcohol, ac i gael help i ystyried dulliau amgen os ydynt yn poeni bod problem
- Mae’n debygol mai’r ffordd orau i greu’r fath amgylchedd yw sicrhau bod staff gwasanaethau lleol i ofalwyr yn datblygu eu sgiliau i roi cymorth perthnasol a hygyrch ynglŷn ag alcohol, gan gydnabod anghenion ac amgylchiadau penodol gofalwyr
- Bydd angen gwybodaeth berthnasol ar bapur a/neu ar-lein i ategu hyn

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

## Argymhelliad 1

Dylai darparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau i ofalwyr sicrhau bod staff sy’n ymdrin yn uniongyrchol a rheolaidd â gofalwyr yn cael eu hyfforddi’n briodol i:

- Adnabod arwyddion camddefnyddio alcohol ac ymateb yn briodol
- Lle y bo’n briodol, a lle mae staff yn teimlo’n hyderus i’w wneud, rhoi cymorth unigol i ofalwyr ynghylch materion alcohol
- Cydnabod terfynau eu harbenigedd, a gwybod sut i atgyfeirio’n briodol at wasanaethau camddefnyddio sylweddau lleol.

## Argymhelliad 2

Dylai gwasanaethau sy’n cynorthwyo gofalwyr – boed y rheini yn y sectorau gwirfoddol, statudol neu breifat – sicrhau bod ganddynt bolisiau a gweithdrefnau lleol priodol (gweler **Atodiad 1**) ar gyfer ymdrin â chamddefnyddio alcohol ymhlith eu cleientiaid, er mwyn i ofalwyr gael cymorth priodol a chyson ac i staff deimlo’n hyderus eu bod yn rheoli’r sefyllfa’n briodol. Dylid hefyd ystyried materion alcohol yn briodol ac yn sensitif wrth asesu anghenion gofalwyr a chynllunio cymorth iddynt.

## Argymhelliad 3

Dylai gwasanaethau i ofalwyr sicrhau bod gwybodaeth am alcohol sy’n berthnasol i anghenion penodol eu cleientiaid (gweler **Atodiad 2**) ar gael yn hawdd mewn fformatau ac ieithoedd addas, ac mewn manau y gall gofalwyr ei chodi heb dynnu sylw. Pan fo galw lleol, dylai gwasanaethau i ofalwyr ystyried y canlynol hefyd:

- Datblygu grwpiau cymorth cyfrinachol o ofalwyr sydd am rannu eu profiadau o ddefnyddio alcohol
- Cynnal sesiynau codi ymwybyddiaeth cyffredinol ar gyfer grwpiau o ofalwyr ynghylch alcohol yng nghyd-destun iechyd a lles.

# Casgliadau ac argymhellion

## Argymhelliad 4

Dylai gwasanaethau statudol a gwasanaethau'r sector gwirfoddol sy'n arbenigo ar gamddefnyddio alcohol sicrhau bod ganddynt gysylltiadau da â gwasanaethau lleol i ofalwyr a'u bod yn gallu darparu pecynnau cymorth ar y cyd sy'n cydnabod anghenion gofalwyr a'u hamgylchiadau.

## Argymhelliad 5

Mae angen rhagor o waith codi ymwybyddiaeth gan asiantaethau statudol a gwirfoddol, ar y cyd â'r cyfryngau newyddion, er mwyn mynd i'r afael â'r stigma sydd o hyd ynghylch cyfaddef problem alcohol. Bu cryn welliant yn ddiweddar yn hyn o beth yng nghyswllt iechyd meddwl, ac efallai y gall yr ymgyrch 'Amser i Newid'<sup>40</sup> gynnig model.

Rydym yn cydnabod bod helpu gofalwyr i osgoi gorddefnyddio alcohol fel ffordd i ymdopi, i raddau helaeth yn mynd i'r afael ag un o symptomau eu hanawsterau, yn hytrach na'r achosion gwreiddiol. Wrth reswm, mae defnyddio dull ymdopi yn dangos bod gan rywun broblem na allant ymdopi'n llwyr â hi fel arall. Mae'n glir iawn o'n hymchwil ni a llawer o ymchwiliadau eraill gan elusennau i ofalwyr, pa broblemau y mae gofalwyr yn eu hwynebu. Er mwyn mynd i'r afael â'r problemau gwaelodol hyn, ailadroddwn yma yr argymhellion canlynol a wnaeth Alcohol Concern ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn 2012:<sup>41</sup>

## Argymhelliad 6

Mae gofalwyr yn rhoi cefnogaeth hanfodol i bobl fregus, gan arbed costau enfawr i wasanaethau cyhoeddus trwy eu gwaith di-dâl. Mae angen i'r gyllid ar gyfer y gwasanaethau gofal cymdeithasol y mae gofalwyr yn dibynnu arnynt gael ei diogelu, fel y gall gofalwyr gael cefnogaeth ddibynadwy o safon. Mae angen i lywodraeth ganolog a lleol gydweithio i ddarparu cyllid gynaliadwy ar gyfer gofal cymdeithasol, er mwyn diwallu'r anghenion sydd ar hyn o bryd a'r galw cynyddol am gymorth.

## Argymhelliad 7

Mae angen i ofalwyr gael seibiannau rheolaidd rhag gofalu. Dywed mwy na 90% o ofalwyr eu bod yn brin o amser iddynt eu hunain, ac yn brin o gefnogaeth. Wrth i nifer y gofalwyr dyfu, gyda thri chwarter ohonynt yn rhoi mwy na 50 awr yr wythnos o ofal, mae'n hollbwysig bod cyllid ar gyfer gwasanaethau cymorth a seibiant yn cael ei chynnal neu ei chynyddu.

## Argymhelliad 8

Mae gan feddygon teulu a staff proffesiynol eraill mewn gofal sylfaenol ran allweddol i'w chwarae trwy adnabod gofalwyr a'u cofrestru, monitro eu hiechyd, a dangos iddynt sut i gael cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth. Mae angen i staff gofal sylfaenol sicrhau eu bod yn gwbl gyfarwydd â'r opsiynau cymorth i ofalwyr. Gallant helpu hefyd gofalwyr drwy adnabod a chydabod eu rôl gofalu, a thrwy fod yn hyblyg ag amseroedd apwyntiadau, gan sicrhau iddynt gael eu trefnu ar amseroedd sy'n gyfleus i ofalwyr.

## Polisi alcohol drafft ar gyfer gwasanaethau lleol i ofalwyr

Drafft yw hwn o'r fformat a chynnwys y gellid eu defnyddio i lunio polisi alcohol ar gyfer gwasanaethau lleol i ofalwyr. Bydd angen i wasanaethau unigol addasu'r polisi drafft er mwyn diwallu eu hanghenion a'u blaenoriaethau eu hunain. I'r perwyl hwn, mae'r polisi ar gael yn electronig oddi wrth Alcohol Concern Cymru yn Gymraeg a Saesneg.

### Cyflwyniad

Mae **[enw'r gwasanaeth i ofalwyr]** yn cydnabod:

- Bod alcohol yn cael ei ddefnyddio'n helaeth a'i dderbyn yn gymdeithasol, ac mae llawer o bobl yn mwynhau alcohol heb ddim canlyniadau negyddol difrifol iddynt hwy na'r rhai o'u cwrpas
- Mae gan ein **[cleientiaid/defnyddwyr gwasanaeth neu derm priodol arall]** yr hawl i breifatrwydd a dewis eu ffordd o fyw, ac mae hyn yn cynnwys eu dewisiadau ynghylch defnyddio alcohol
- O gael ei gamddefnyddio neu'i orddefnyddio, gall alcohol arwain at amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl a chorfforol, yn ogystal â phroblemau emosïynol, ariannol neu broblemau â chydberthnasau; a gall y rhain waethygu'r baich trwm sydd gan lawer o'n cleientiaid eisoes
- Yn aml, mae'n anodd i bobl sydd â phroblemau alcohol ymwroli i geisio cymorth, ac mae angen i ni ymdrin â phroblemau alcohol ein cleientiaid mewn modd sensitif, cefnogol, cyfrinachol ac anfeiriadol.

### Amcanion y polisi hwn

Nod y polisi hwn yw lleihau'r niwed sy'n deillio o oryfed ymhlith ein cleientiaid, a hefyd sicrhau diogelwch a lles ein staff, ein gwirfoddolwyr a'n cleientiaid pan fydd materion sy'n ymwneud â chamddefnyddio alcohol yn codi. Mae'n disgrifio sut byddwn ni'n:

- Creu amgylchedd lle bydd ein cleientiaid:

- Yn gallu cael cyngor a gwybodaeth am alcohol yn hawdd
- Yn gwybod am ganlyniadau camddefnyddio alcohol
- Yn teimlo'n hyderus i ddod atom, gan wybod y byddant yn derbyn ymateb cydymdeimladol oddi wrthym
- Ceisio adnabod problemau alcohol ein cleientiaid yn gynnar
- Sicrhau bod unrhyw gleientiaid sy'n cael problemau ag alcohol yn cael cymorth a chefnogaeth gyfrinachol, a thriniaeth fel y bo'n briodol
- Nodi'r amgylchiadau pan fyddwn ni'n ymyrryd er mwyn mynd i'r afael â goryfed alcohol gan gleient
- Sicrhau bod pob un o'n staff a'n gwirfoddolwyr:
  - Yn gwybod am arwyddion a goblygiadau camddefnyddio alcohol ymhlith cleientiaid
  - Yn gwybod pa gamau y gallant eu cymryd a pha rai na allant eu cymryd, a phryd a sut i geisio cymorth priodol.

## Gwybodaeth am alcohol i gleientiaid ac ymyriadau i helpu cleientiaid lle mae arwyddion eu bod yn camddefnyddio alcohol

Byddwn yn sicrhau bod gennym wybodaeth gyffredinol addas am alcohol mewn amrywiaeth o fformatau ac ieithoedd perthnasol, a'i bod ar gael mewn manau y gall ein cleientiaid ei chodi heb dynnu sylw.

Lle mae angen neu alw, byddwn yn:

- Datblygu grwpiau cymorth cyfrinachol o ofalwyr sydd am rannu eu profiadau o ddefnyddio alcohol
- Cynnal sesiynau codi ymwybyddiaeth cyffredinol ar gyfer grwpiau o ofalwyr ynghylch alcohol yng nghyd-destun iechyd a lles
- Cynnig cymorth cwnsela a/neu Ymyriadau a Chyngor Byr (IBA).<sup>c</sup>

<sup>c</sup> Gweler gwefan y Ganolfan Addysg Alcohol: [www.alcohollearningcentre.org.uk](http://www.alcohollearningcentre.org.uk)

# Atodiad 1

## Hyfforddiant ar gyfer staff a gwirfoddolwyr

Byddwn yn darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth alcohol addas ar gyfer ein staff a'n gwirfoddolwyr, a chaiff hwnnw ei ddiweddarau **[cytunwch pa mor am]**. Bydd yr hyfforddiant yn cynnwys:

- Effeithiau corfforol a seicolegol yfed (yn gymedrol ac yn ormodol)
- Gwybodaeth am unedau alcohol a therfynau yfed synhwyrol
- Adnabod arwyddion camddefnyddio alcohol a medd-dod
- Materion alcohol penodol i ofalwyr
- Sut i geisio cymorth a thriniaeth arbenigol ar gyfer cleientiaid
- Lle y bo'n briodol, sut i ymyrryd mewn materion camddefnyddio alcohol, e.e. drwy Ymyriadau a Chyngor Byr (IBA)<sup>d</sup>
- Cydnabod terfynau ein harbenigedd ein hunain ynghylch materion alcohol, a gwybod sut i atgyfeirio'n briodol at wasanaethau alcohol lleol

## Ymdrin â chleientiaid a all fod yn camddefnyddio alcohol

Os oes gan aelod o staff neu wirfoddolwr reswm dros gredu bod arferion yfed cleient yn rhoi'r cleient hwnnw, y sawl y mae'n gofalu amdano, neu ein staff neu wirfoddolwyr mewn perygl (e.e. os yw'r yfed yn arwain at analluedd, dryswch, salwch neu ymddygiad ymosodol neu ddifriö) dylai roi gwybod i **[rheolwr perthnasol]** yn syth. Dylid ymdrin â phob achos o'r fath yn unol â'n polisïau ar amddiffyn oedolion sy'n agored i niwed a/neu amddiffyn plant.

Dylai pob digwyddiad lle mae aelod o staff yn canfod bod cleient wedi meddwi gael ei gofnodi'n briodol, er mwyn diogelwch a lles cleientiaid a staff. Dylai pob digwyddiad lle y bu ymddygiad ymosodol, trais a/neu ddifriö geiriol a bygythiadau gan gleientiaid sydd wedi meddwi, gael ei gofnodi mor llawn â phosibl er mwyn helpu creu darlun cyflawn o'r digwyddiad. Dylai hyn gynnwys:

- Cofnod o'r hyn ddigwyddodd
- Manylion y lleoliad, y dioddefwr/dioddefwyr, yr ymosodwr/yMosodwyr ac unrhyw dystion
- Y canlyniad.

Caiff pob adroddiad ynghylch digwyddiad ei archwilio gan **[rheolwr perthnasol]** er mwyn penderfynu a allai'r canlyniad fod wedi bod yn fwy difrifol, a pha bethau y gellir eu gwneud i gynllunio ar gyfer digwyddiad tebyg neu ei osgoi. Dylai staff sy'n gweithio gyda chleientiaid a all beri perygl yn sgîl meddwi lynu wrth ein polisi iechyd a diogelwch a'n polisi gweithio unigol wrth ymgymryd â'r gwaith hwnnw.

Caiff hyfforddiant addas ei gynnig i staff a gwirfoddolwyr ar:

- Adnabod ac ymateb i arwyddion meddwdod
- Adnabod arwyddion ymddygiad ymosodol yn gynnar ac osgoi neu reoli ymddygiad o'r fath.

Dylai pob nodyn a chofnod sy'n ymwneud â chleient y credir ei fod yn camddefnyddio alcohol neu wedi meddwi, gael ei wneud yn unol â'n polisïau cyfrinachedd a diogelu data.



## Atgyfeirio cleientiaid at wasanaethau alcohol arbenigol

Mae'n bwysig bod staff a gwirfoddolwyr yn cydnabod terfynau eu harbenigedd ac yn gwybod pryd i atgyfeirio at staff neu asiantaethau mwy arbenigol. Dim ond staff (nid gwirfoddolwyr) a ddylai atgyfeirio cleientiaid, a chyn iddynt atgyfeirio cleient at wasanaeth alcohol arbenigol, dylent sicrhau eu bod wedi gwneud y canlynol:

- Cofnodi rhesymau clir dros yr atgyfeiriad **[gallant ddefnyddio adnodd asesu priodol fel AUDIT<sup>e</sup> neu MAST<sup>f</sup> os ydynt yn teimlo'n hyderus yn defnyddio adnoddau o'r fath]**
- Cadarnhau bod yr asiantaeth sy'n derbyn y cleient yn gallu diwallu'r anghenion a nodwyd
- Casglu'r holl wybodaeth gefndirol berthnasol i gyd-fynd â'r atgyfeiriad
- Sicrhau cydsyniad y cleient, a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am yr asiantaeth a'r gwasanaethau y mae'r asiantaeth yn debygol o'u cynnig iddo
- Trafod rôl staff **[enw'r gwasanaeth i ofalwyr]** yn dilyn atgyfeiriad
- Esbonio'r weithdrefn a'r amserlen atgyfeirio i'r cleient
- Cytuno gyda'r cleient ar faterion cyfrinachedd.

Dylid gwneud ceisiadau i atgyfeirio cleient at wasanaeth alcohol arbenigol i **[nodwch fanylion cyswllt ar gyfer gwasanaethau alcohol lleol, gan gynnwys enwau cyswllt pendol os yw'n bosibl]**.

## Cyfrinachedd

Caiff unrhyw wybodaeth sy'n ymwneud â chleientiaid a'u harferion yfed alcohol ei thrin yn gyfrinachol a dim ond y rheini yn **[enw'r gwasanaeth i ofalwyr]** y mae angen iddynt ei gweld a gaiff ei gweld. Caiff gwybodaeth ei thrin a'i chadw yn unol â Deddf Diogelu Data 1998 a pholisiau cyfrinachedd a diogelu data'r sefydliad.

e Gweler gwefan y Ganolfan Addysg Alcohol:  
[www.alcohollearningcentre.org.uk](http://www.alcohollearningcentre.org.uk)

f ibid



# Atodiad 2

## Templed ar gyfer taflen wybodaeth am alcohol i ofalwyr

Drafft yw hwn o'r fformat a chynnwys y gellid eu defnyddio ar gyfer taflen wybodaeth am alcohol neu destun ar-lein i ddiwallu anghenion penodol gofalwyr. Bydd angen i wasanaethau unigol ei addasu er mwyn diwallu anghenion eu cleientiaid eu hunain a'r ardal leol. I'r perwyl hwn, mae'r testun ar gael yn electronig oddi wrth Alcohol Concern Cymru yn Gymraeg a Saesneg.

## Pwy yw gofalwyr?

*"Gofalwr yw unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu na all ymdopi hebddynt oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth. Gall unrhyw un fod yn ofalwr; pobl o bob cefndir, pob diwylliant a phob oedran ydynt. Mae llawer yn teimlo eu bod yn gwneud yr hyn y byddai unrhyw un arall yn ei wneud yn yr un sefyllfa; gofalu am eu mam, eu mab, eu ffrind gorau, ac yn dal ati. Nid yw gofalwyr yn dewis y rôl: mae'n digwydd ac mae'n rhaid iddynt fwrw ati; pe na baent yn gwneud hynny, pwy fyddai'n gofalu am y sawl sy'n derbyn gofal ganddynt a beth fyddai'n digwydd iddo?"*

Ymddiriedolaeth Gofalwyr, 2014<sup>41</sup>

## Meddwl am alcohol

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn y wlad yma'n yfed alcohol, ac mae'n ffordd gyffredin i lawer ohonon ni ymlacio, cymdeithasu, dathlu llwyddiant, a'n cysuro ein hunain am ein trafferthion. I bobl gyda bywydau llawn pwysau a phrysurdeb – fel llawer o ofalwyr – gall alcohol fod yn ffordd i ddianc rhag diflastod y drefn feunyddiol a gwneud amser a lle iddyn nhw eu hunain. Mewn arolwg o ofalwyr gan yr elusen Alcohol Concern, roedd tuag 1 ymhob 5 yn dweud eu bod nhw wedi defnyddio alcohol i ymdopi â phwysau gofalu. Ond gall yfed er mwyn ymdopi arwain at sawl math o broblemau, a dyna rydyn ni am eich helpu chi i'w osgoi.

Dyw rhai pobl ddim yn yfed alcohol o gwbl – oherwydd eu crefydd, eu hiechyd, neu am nad ydyn nhw'n hoffi'r blas neu'r teimlad. Gall byw heb alcohol fod yn llesol iawn i rai, ond dyw e ddim yn siwtio pawb. Mae'r daflen hon dangos sut i fwynhau diod neu ddwy'n ddiogel ac osgoi'r problemau sy'n gallu dod o oryfed.

## Beth yw yfed yn synhwyrol?

Mae faint o alcohol y mae pobl yn ei yfed yn cael ei ddisgrifio'n aml mewn "unedau". Dyw hyn ddim yn meddwl ryw lawer i lawer o bobl, ond yn y bôn:

- Mae peint o gwrw neu lager arferol yn cynnwys 2½ uned, ond bydd cwrw a lager cryf yn cynnwys mwy o alcohol
- Mae gwydraid mawr o win mewn tafarn neu fwyty (250ml) yn cynnwys tua 3⅓ uned
- Mae tua 10 uned mewn potelaid o win (750ml)
- Mae gwirod sengl (25ml) yn cynnwys 1 uned, ond cofiwch fod mesurau gwirodydd mewn tafarndai yn fach ac rydyn ni'n aml yn arllwys rhai llawer mwy gartref.

Mae meddygon yn argymhell na ddylai merched yfed mwy na 2-3 uned o alcohol mewn diwrnod ac na ddylai dynion gael mwy na 3-4. O ran diodydd, felly, ddylai merched ddim cael mwy nag un gwydraid o win y diwrnod, a ddylai dynion ddim cael mwy nag 1½ gwydraid o win neu 1½ peint o gwrw. Mewn wythnos gyfan, ddylai merched ddim yfed mwy na 14 uned (ychydig llai na photelaid a hanner o win) a ddylai dynion ddim yfed mwy na 21 uned (sef 2 botelaid o win neu 8 peint o gwrw, mwy neu lai). Dylai pob un ohonon ni hefyd cael dau ddiwrnod o leiaf heb alcohol bob wythnos.

## Ymdopi â gofalu

Gwyddon ni i gyd fod gan ofalwyr hen ddigon i ymdopi ag e. Yn ôl arolwg gan Alcohol Concern, roedd mwy na 90% o ofalwyr yn teimlo nad oedden nhw'n cael digon o help, na digon o amser iddyn nhw eu hunain, a'u bod yn gorfod dal ati o hyd. Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi disgrifio alcohol fel "hoff ddull ymdopi" pobl Prydain. Fel y dywedodd un gofalwr, "Pan fydd argyfwng, dyna pryd y bydd angen diod arnoch chi. Mae gofalwyr yn cael llawer o argyfyngau". Soniodd rhywun arall am alcohol fel "un pleser gallwch chi ei fwynhau heb orfod trefnu gofal seibiant".

Er bod symiau bach o alcohol yn gallu ein helpu ni i ymlacio a chodi ein calon, mae goryfed yn gallu arwain at iselder a gofid – yn enwedig trannoeth. Mae alcohol hefyd yn arafu ein corff a'n meddwl, gan gynyddu'r perygl i ni gael damwain neu anaf; ac mae goryfed yn gallu creu problemau iechyd ym mhob rhan o'r corff – o dipyn o fola tost i salwch difrifol wael. Dyna pam mae'n hollbwsig i ni reoli faint rydyn ni'n ei yfed, yn lle gadael i'r ddiodydd ein rheoli ni.

## Gair i gall i osgoi yfed gormod

Dyma ychydig o gynghorion ar osgoi goryfed.

- Cymerwch dipyn o amser i feddwl am faint rydych chi'n ei yfed a pha mor aml, ac os fasech chi'n hoffi yfed llai
- Oes gennych chi unrhyw arferion yfed hoffech chi roi'r gorau iddyn nhw – fel yfed ar ddiweddd pob dydd i ymlacio neu fel gwobr fach
- Triwch gael dau ddiwrnod o leiaf heb alcohol bob wythnos - bydd hyn yn eich helpu i yfed llai ac yn cadw diota rhag dod yn arfer
- Os ydych chi'n yfed alcohol wrth wneud pethau penodol, fel bwyta eich cinio neu wyllo'r teledu, meddylwch am beth arall gallech chi ei yfed
- Rhowch gynnig ar wahanol ddiodydd di-alcohol – mae'r siopau'n gwerthu mwy o ddiodydd di-alcohol y dyddiau hyn gyda llai o swigod a siwgr ynddyn nhw, sy'n well i oedolion na phop rhy felys, efallai
- Os byddwch chi'n arllwys diodydd gartref, meddylwch am faint rydych chi'n ei arllwys a sut mae'n cymharu â'r mesurau gewch chi

mewn tafarn neu fwyty – mae'n llawer rhy hawdd arllwys diod lawer mwy, yn enwedig gyda gwirodydd (wisgi, jin ac ati)

- Triwch beidio â chadw mwy o alcohol yn y tŷ nag rydych chi'n debygol o'i yfed ar unhrwy ddiwrnod – os oes gennych chi stoc o'r ddiodydd yn y tŷ, mae'n llawer haws dechrau yfed pan nad oeddech chi'n meddwl gwneud
- Peidiwch â chael eich temtio gan gynigion yr archfarchnadoedd lle mae'r pris yn disgyn po fwyaf rydych chi'n ei brynu, fel tair potelaid o win am £10 neu ail focs o gwrw am hanner pris – ffordd arall gallech chi yfed mwy nag roeddech yn ei fwriadu yw'r fath cynigion
- Triwch gadw cyfrif yn fras o faint rydych chi'n ei yfed, gan gynnwys yr alcohol efallai na fydddech chi'n ei gyfrif fel arfer – fel wisgi mewn diodydd poeth, er enghraifft
- Os ydych chi'n yfed gyda phobl eraill, peidiwch â theimlo dan bwysau i yfed cymaint â phawb arall – cofiwch nad oes dim byd anghwrtais am wrthod diod alcoholaidd.

## Beth i'w wneud os ydych chi'n credu efallai eich bod chi'n yfed gormod

Mae llawer o stigma a chywilydd o hyd ynghylch problemau alcohol, ac efallai bydd rhai gofalwyr yn teimlo eu bod wedi methu rywsut os byddan nhw'n yfed gormod. Ond, mewn gwirionedd, mae ceisio cymorth i leihau faint rydych chi'n ei yfed yn gam mawr ymlaen – ddim yn fethiant o gwbl.

Os ydych chi'n credu efallai eich bod chi'n yfed gormod, mae nifer o bethau gallwch chi eu gwneud. Bydd darllen y daflen hon a gwneud rhai newidiadau syml yn ddigon i rai pobl. Bydd rhai eraill deimlo bod angen mwy o gymorth a chyngor arnyn nhw. Os ydych chi'n poeni am faint rydych chi'n ei yfed, neu os ydych chi am ddeall mwy am alcohol, gallwch chi siarad â **[manyllion cyswilt ar gyfer gwasanaeth lleol i ofalwyr, gan gynnwys enw unigolyn y gellir cysylltu ag ef/hi os yn bosibl]**. Gallwn ni gynnig cymorth cyfrinachol personol i chi, ac rydyn ni'n deall iawn y pethau mae gofalwyr yn mynd drwyddyn nhw. Rydyn ni'n addo na fyddwn ni'n eich barnu chi na'ch beirniadu, ac os bydd angen help arbenigol ychwanegol arnoch chi, byddwn ni'n eich helpu chi i'w gael.

# Atodiad 3

## Siart gwybodaeth unedau Yfed Doeth Cymru

Mae'r siart isod yn rhoi gwybodaeth syml am faint o alcohol sydd mewn diodydd poblogaidd, a'r uchafsymiau dyddiol a argymhellir ar gyfer dynion

a merched. Mae'r siart ar gael yn electronig oddi wrth Alcohol Concern Cymru yn Gymraeg a Saesneg. Mae rhagor o wybodaeth am yfed yn synhwyrol ar gael ar y wefan ddwyieithog [www.yfeddoethcymru.org.uk](http://www.yfeddoethcymru.org.uk)



## Sylwadau gan y rhai a gymerodd rhan yn y prosiect

### Daeth cyfanswm o 93 o bobl i'r sesiynau hyfforddi.

Llanwodd 94% o'r hyfforddeion y ffurflenni gwerthuso, gan roi'r sgoriau canlynol:

- Mwy hyderus ar ôl yr hyfforddiant: 90%
- Mwy gwybodus ar ôl yr hyfforddiant: 90%
- Mwy medrus ar ôl yr hyfforddiant: 91%
- Gallu cefnogi gofalwyr sy'n defnyddio alcohol yn well: 80%
- Roedd y tiwtor yn cyfathrebu'n rhagorol neu'n dda: 98%
- Roedd y cwrs yn cyflawni ei amcanion yn rhagorol neu'n dda: 92%
- Roedd yr hyfforddiant at ei gilydd yn rhagorol neu'n dda: 96%
- Tebygol o argymhell y cwrs i bobl eraill: 97%.

## Detholiad o sylwadau ar y sesiynau hyfforddi

### Cyffredinol

- "Rhagorol a llawn gwybodaeth, gan wneud i mi feddwl am sefyllfaoedd cartrefi gofalwyr a'u teuluoedd."
- "I'r dim ar gyfer sesiwn prynhawn...gallai fod yn ddefnyddiol os bydd rhaid i mi ddelio gyda gofalwyr gyda phroblemau alcohol."
- "Cwrs defnyddiol iawn – wedi'i gyflwyno'n anffurfiol ac mae wedi helpu codi ymwybyddiaeth am gyflwr eithriadol o anodd."

### Newid ymarfer proffesiynol

- "Bydd yn fy helpu deall lefelau risg gwahanol."
- "Bydd yn gwneud i mi feddwl am faint mae pobl yn ei yfed – gan fy nghynnwys fi fy hunan, a gofalwyr."
- "Gwybod sut i helpu pobl sydd dan straen ac yn troi at alcohol."
- "Asesu gofalwyr am ddefnyddio alcohol."
- "Ar hyd ar bryd, does dim cwestiynau am alcohol neu gamddefnyddio sylweddau yn ein dogfennau asesu."

### Amlygu anghenion hyfforddi ychwanegol

- "Diddorol, ond dim digon o wybodaeth am sut i ddelio â gofalwyr sy'n defnyddio alcohol neu'u herio nhw."
- "Mwy o wybodaeth fanwl am ddelio gydag yfwyr sy'n gwadu bod problem."
- "Sut i drafod faint maen nhw'n ei yfed yn agored gyda gofalwyr."
- "Polisiau ar beth i'w wneud am ynghylch materion alcohol."
- "Rhoi gweithdrefnau yn eu lle ar ymarfer diogol ac ymweld â thai gofalwyr."
- "[Sut i] asesu gofalwyr am ddefnyddio alcohol."

# Atodiad 5

## Dadansoddiad o ddata monitro cyfle cyfartal o'r prosiect

Mae Alcohol Concern a NewLink Wales yn rhoi pwys mawr ar faterion amrywiaeth a chydaddoldeb. Rydym yn cydnabod nad yw pob ateb bob amser yn addas i bawb ac y gall fod angen darparu rhaglenni gwaith mewn amrywiol ffyrdd er mwyn diwallu anghenion gwahanol bobl a chymunedau. Mae gan NewLink Wales yn benodol hanes cryf o ddarparu gwybodaeth yn newis ieithoedd ei gleientiaid, ac mae'r ddau sefydliad yn gweithio er mwyn atal unrhyw wahaniaethu ar sail hil neu genedligrwydd, iaith, oedran, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, statws priodasol neu statws y teulu, iechyd corfforol neu feddyliol, neu anabledd.

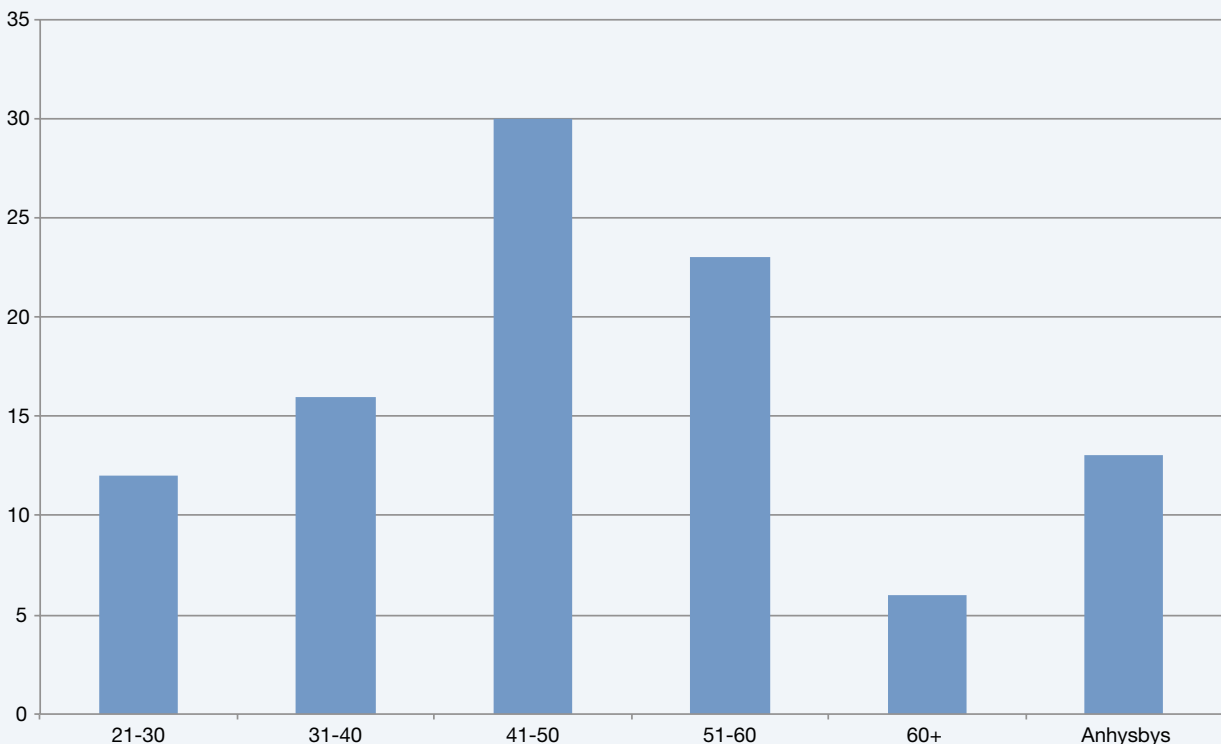
Er mwyn helpu i sicrhau ein bod yn cyflawni ein hymrwymiaidau ein hunain yn y maes hwn, rydym yn gwneud y canlynol:

- Casglu gwybodaeth ddiennw am gefndiroedd y sawl sy'n cymryd rhan yn ein prosiectau fel mater o drefn
- Nodi unrhyw anghyfartaledd, fel unrhyw grŵp neu gymuned benodol nad yw'n cymryd rhan yn ein gwaith
- Ceisio mynd i'r afael ag unrhyw anghyfartaledd o'r fath drwy ystyried pam mae'n digwydd a beth y gallm ei wneud yn wahanol.

## Canlyniadau ein monitro yn ystod y prosiect hwn

Roedd oedran yr hyfforddeion yn amrywio, gyda'r garfan fwyaf rhwng 41 a 60 oed, gan adlewyrchu'n fras proffil y gweithlu hwn.

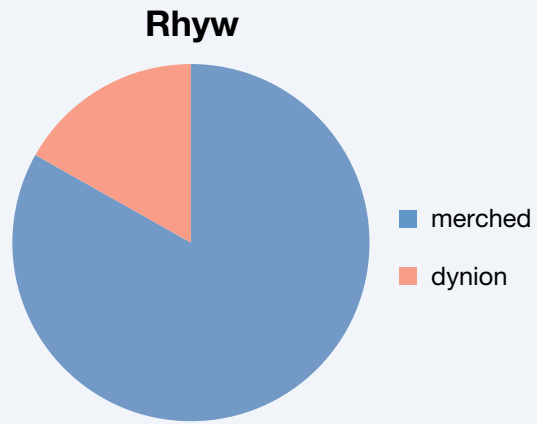
Oedran



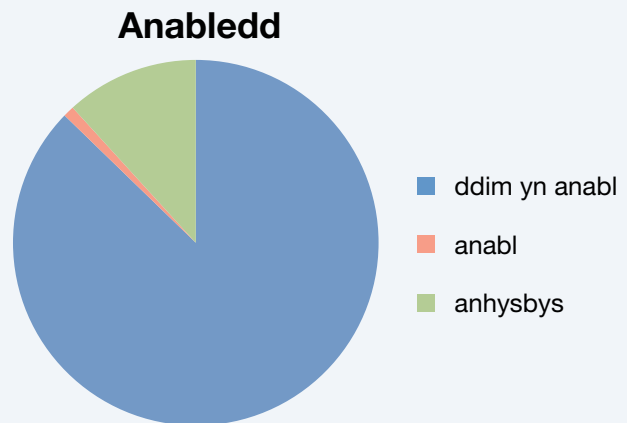


# Atodiad 5

Roedd y rhan fwyaf o bell ffordd o'r hyfforddeion yn ferched, eto gan adlewyrchu proffil y gweithlu hwn a'r proffesiynau gofalu at ei gilydd.



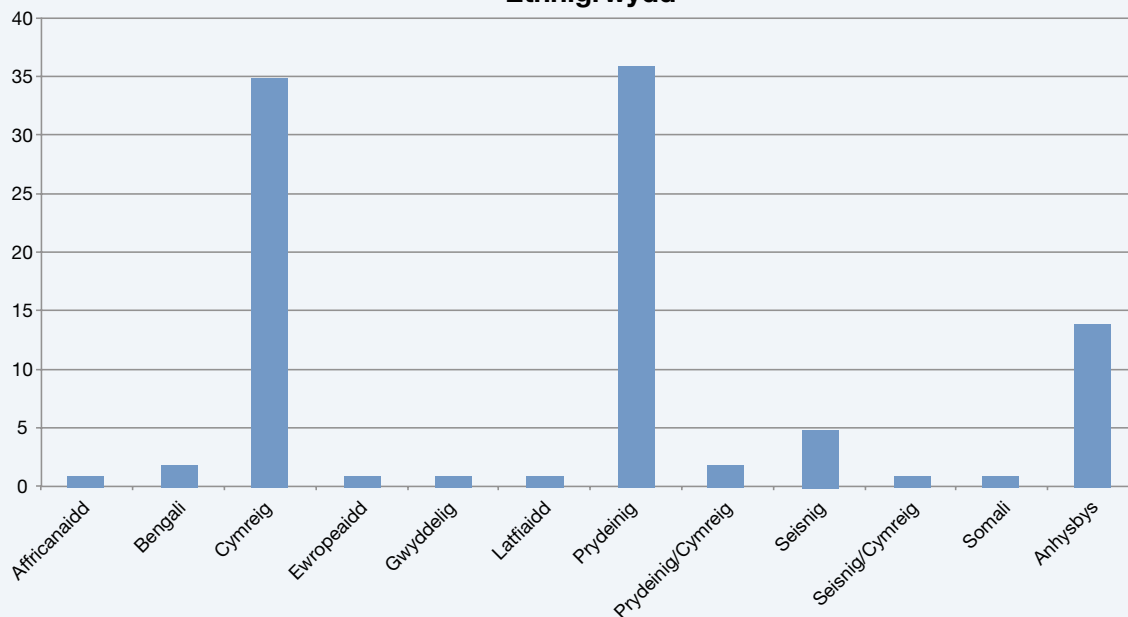
Dim ond canran fechan o'r hyfforddeion (tua 1%) a ddywedodd eu bod yn anabl, o gymharu â thua 10% o boblogaeth Prydain sy'n gweithio a thua 20% o oedolion o oedran gweithio. Er hynny, ni nododd tua 12% o bobl b'un a oedd ganddynt anabledd neu beidio, a gallai hynny fod wedi ystumio'r canlyniadau.



# Atodiad 5

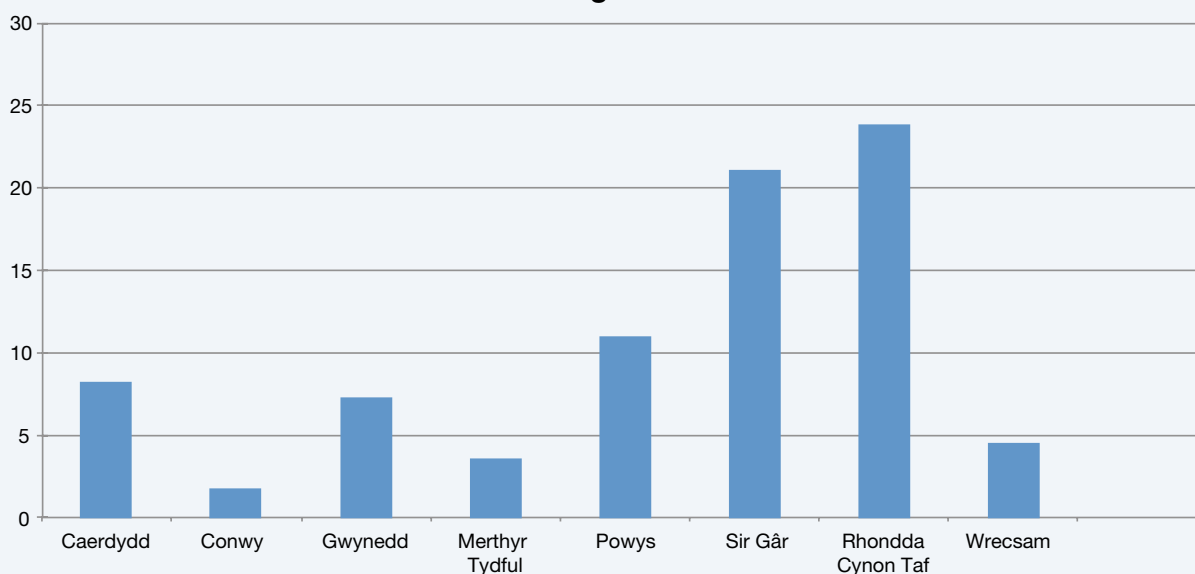
Mae proffil ethnigrwydd yn adlewyrchu i raddau'r canrannau cymharol fach o leiafrifoedd ethnig yng Nghymru, yn enwedig y tu allan i ddinasoedd Caerdydd, Casnewydd ac Abertawe.

### Ethnigrwydd



Mae dosbarthiad daearyddol yr hyfforddeion yn adlewyrchu maint y gwahanol sefydliadau lleol y buom yn gweithio gyda hwy, a hefyd faint o'u staff y gallent eu danfon i'r hyfforddiant.

### Ardal gwaith



1. Adroddiad o grŵp ffocws a gynhaliwyd ar ran Alcohol Concern ac Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol i Ofalwyr gan Gwenan Llwyd Evans, Gorffennaf 2011. Mae copïau ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
2. Age Cymru (2009) *Pobl hŷn yng Nghymru: ffeithiau ac ystadegau allweddol*, Caerdydd, Age Cymru, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.ageuk.org.uk/cymru/professional-resources/facts-and-figures-about-older-people/older-people-in-wales---key-facts/> [cyrchwyd 16 Ionawr 2014].
3. Cyngor Gofal Cymru Wales, (2010) *Gofal yn y cartref: heriau, posibiladau a goblygiadau ar gyfer y gweithlu yng Nghymru*, Caerdydd, Cyngor Gofal Cymru, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.cgymru.org.uk/gofal-yn-y-cartref/> [cyrchwyd 9 Mai 2014].
4. Gwefan lechyd yng Nghymru (2012) *Llywodraeth Cymru'n amlinellu gwell cymorth i ofalwyr*, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.wales.nhs.uk/newyddion/24828> [cyrchwyd 9 Mai 2014].
5. Canlyniadau arolwg o 817 o bobl a gynhaliwyd ym Medi a Hydref 2011 gan Alcohol Concern ac elusennau lleol i ofalwyr. Roedd yr ymatebwyr yn dod o'r siroedd canlynol: Castell-nedd Port Talbot, Conwy, Gwynedd, Powys ac Ynys Môn.
6. Alcohol Concern (2011) *Niwed cudd? Alcohol a phobl hŷn yng Nghymru*, Llundain, Alcohol Concern, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.alcoholconcern.org.uk/publications/other-publications/hidden-harm> [cyrchwyd 16 Ionawr 2014].
7. op. cit. canlyniadau arolwg o 817 o bobl ym Medi a Hydref 2011.
8. *ibid.*
9. *ibid.*
10. Ymddiriedolaeth Gofalwyr et. (2012) *In sickness and in health: a survey of 3,400 UK carers about their health and well-being*, Llundain, Ymddiriedolaeth Gofalwyr, ar-lein, ar gael trwy: [http://www.carers.org/sites/default/files/in\\_sickness\\_and\\_in\\_health.pdf](http://www.carers.org/sites/default/files/in_sickness_and_in_health.pdf) [cyrchwyd 16 Ionawr 2014].
11. op. cit. canlyniadau arolwg o 817 o bobl ym Medi a Hydref 2011.
12. *ibid.*
13. *ibid.*
14. *ibid.*
15. op. cit. adroddiad o ymchwil grŵp ffocws, Gorffennaf 2011.
16. op. cit. canlyniadau arolwg o 817 o bobl ym Medi a Hydref 2011.
17. Arolwg Alcohol Concern o ganolfannau lleol i ofalwyr yng Nghymru, a gynhaliwyd ym Mawrth ac Ebrill 2011, gydag 8 o ymatebion.
18. Y Sefydliad lechyd Meddwl (2006) *Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health*, Llundain, Y Sefydliad lechyd Meddwl, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.mentalhealth.org.uk/publications/cheers-report/> [cyrchwyd 16 Ionawr 2014].
19. op. cit. canlyniadau arolwg o 817 o bobl ym Medi a Hydref 2011.
20. Llywodraeth Cymru (2013) *Arolwg lechyd Cymru 2012*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru, ar-lein, ar gael trwy: <http://wales.gov.uk/docs/statistics/2013/130911-welsh-health-survey-2012-en.pdf> [cyrchwyd 16 Ionawr 2014].
21. Alcohol Concern (2010) *Beth yw'r drwg? Effeithiau negyddol camddefnyddio alcohol ar iechyd yng Nghymru*, Llundain, Alcohol Concern, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.alcoholconcern.org.uk/publications/policy-reports/whats-the-damage-negative-health-consequences-of-alcohol-misuse-in-wales> [cyrchwyd 16 Ionawr 2014].
22. Alcohol Concern (2011) *Helpwch eich hunan*, ar-lein, ar gael trwy: [http://www.yfeddoethcymru.org.uk/includes/glancesheets/glancesheet\\_home\\_w.pdf](http://www.yfeddoethcymru.org.uk/includes/glancesheets/glancesheet_home_w.pdf) [cyrchwyd 8 Ebrill 2014].

23. op. cit. arolwg Alcohol Concern o ganolfannau lleol i ofalwyr
24. op. cit. canlyniadau arolwg o 817 o bobl ym Medi a Hydref 2011.
25. op. cit. arolwg Alcohol Concern o ganolfannau lleol i ofalwyr.
26. Cyngor Gofal Cymru (2012) *Supporting unpaid carers to access training in Wales*, Caerdydd, Cyngor Gofal Cymru, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.ccwales.org.uk/edrms/119950/> [cyrchwyd 16 Ionawr 2014].
27. op. cit. arolwg Alcohol Concern o ganolfannau lleol i ofalwyr.
28. op. cit. canlyniadau arolwg o 817 o bobl a gynhaliwyd rhwng mis Medi a mis Hydref 2011.
29. Alcohol Concern (2012) *Problem pawb – Rôl gwasanaethau alcohol lleol wrth fynd i'r afael â pherthynas afiach Cymru ag alcohol*, Llundain, Alcohol Concern, ar-lein, ar gael yn: <http://www.alcoholconcern.org.uk/assets/files/Publications/Wales%20publications/Problem%20pawb%20-%20terfynol.pdf> [cyrchwyd 8 Ebrill 2014].
30. Cyfieithiad o flog Alastair Campbell (2013) *Women and alcohol – when 'normal' drinking slips into problem territory*, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.alastaircampbell.org/blog/2013/08/22/women-and-alcohol-when-normal-drinking-slips-into-problem-territory/#sthash.EEB9Wlay.dpuf> [cyrchwyd 17 Ionawr 2014].
31. op. cit. canlyniadau arolwg o 817 o bobl ym Medi a Hydref 2011.
32. Datganiad i'r wasg gan Brifysgol Columbia (2010) *Stigma deters those with alcohol disorders from seeking treatment*, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.mailman.columbia.edu/news/stigma-deters-those-alcohol-disorders-seeking-treatment> [cyrchwyd 16 Ionawr 2014].
33. Canlyniadau arolwg o 101 o siopwyr a gynhaliwyd gan TMG ar y stryd yng nghanol Caerdydd: Clarity yn Rhagfyr 2011. Mae copïau ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
34. op. cit. canlyniadau arolwg o 817 o bobl ym Medi a Hydref 2011.
35. Gwefan Diageo (2011) <http://www.diageo.com/en-sc/ourbrands/categories/pages/default.aspx> [cyrchwyd 16 Ionawr 2014].
36. Bailey, J. et al. (2011) *Achieving positive change in the drinking culture of Wales*, Llundain, Alcohol Concern.
37. Datganiad i'r wasg y Gymdeithas Masnachu Gwin a Gwirodydd (2010) *Drinkaware host industry seminar with 50 drinks industry companies*, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.wsta.co.uk/press/469-drinkaware-host-industry-seminar-with-50-drinks-industry-companies> [cyrchwyd 12 Mawrth 2014].
38. Babor, T. et al (2010) *Alcohol: No ordinary commodity*, Rhydychen, Gwasg Prifysgol Rhydychen.
39. Cyfieithiad o flog Alastair Campbell (2013) *Women and alcohol – when 'normal' drinking slips into problem territory*, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.alastaircampbell.org/blog/2013/08/22/women-and-alcohol-when-normal-drinking-slips-into-problem-territory/#sthash.EEB9Wlay.dpuf> [cyrchwyd 17 Ionawr 2014]
40. Gweler gwefan Amser i Newid Cymru: <http://www.timetochangewales.org.uk/en/> [cyrchwyd 17 Ionawr 2014].
41. Alcohol Concern ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr (2012) *Dan bwysau: cefnogi gofalwyr di-dâl yng Nghymru*, Llundain, Alcohol Concern, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.alcoholconcern.org.uk/assets/files/Wales%20factsheets/Dan%20bwysau%20-%20fersiwn%20terfynol.pdf> [cyrchwyd 17 Ionawr 2014].

# Gofal piau hi

Prosiect gan Alcohol Concern Cymru  
ar y cyd â NewLink Wales i helpu gofalwyr  
di-dâl i osgoi problemau 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](mailto:contact@alcoholconcern.org.uk)  
Gwefan: [www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)

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



**Alcohol Concern**  
Yr elusen sy'n meddwl yn gall am alcohol