

CHANGE^{UK}

ALCOHOL

Ein gwaith yng Nghymru 2019-20



Y DAFARN
DDI-DDIOD

Mae niwed alcohol yn
gymhleth, ond nid yw'n
aroichel. Trwy gydweithio,
gallwn ni **newid** bywydau.



Amdanom ni

Ni yw Alcohol Change UK.

Mae gennym weledigaeth o fyd heb niwed difrifol alcohol. Rydym yn gweithio i leihau'n sylweddol niwed alcohol difrifol led-led y wlad. Mater pwysig a chymhleth yw niwed alcohol, ond nid yw'n anochel. Mae newid yn bosibl, ac mae ei angen e ar frys.

Bob wythnos yng Nghymru, alcohol sydd wrth wraidd tuag 1 o bob 20 marwolaeth. Gall niwed alcohol – problemau iechyd meddwl, clefyd yr afu, saith math o ganser, anawsterau economaidd, a llawer mwy – effeithio ar unrhyw un ohonom, o unrhyw gefndir.

Nid niwed i unigolyn yn unig yw e chwaith; mae pob un ohonom sy'n yfed gormod yn rhan o deulu a chymuned sydd hefyd yn debygol o teimlo'r effeithiau ein harferion yfed.

Mae ein rôl yng Nghymru yn cynnwys:

- Adeiladu corff o dystiolaeth, er mwyn sicrhau bod polisi ac ymarfer yn fwy effeithiol
- Cydweithio ag eraill, gan ddod â gwasanaethau triniaeth, gweithwyr iechyd proffesiynol, ymchwilwyr, gweithwyr cymunedol, llunwyr polisi ac eraill, at ei gilydd i leihau niwed alcohol
- Rhoi gwybodaeth a chyngor cadarn a chredadwy ar alcohol i bobl Cymru, yn Gymraeg ac yn Saesneg, er mwyn eu helpu i ddewis yn ddoeth
- Cynnal prosiectau arloesol i leihau niwed alcohol yng Nghymru.

Niwed alcohol y rhifau

1 ymhob 20 14,600

Bob wythnos yng Nghymru, alcohol sydd wraidd oddeutu 1 o bob 20 marwolaeth¹

Yn 2017/18, roedd 14,600 o dderbyniadau i ysbytai Cymru oherwydd alcohol yn benodol³

2% Mae 2% o oedolion yng Nghymru yn yfed mwy na

50 uned yr wythnos ar gyfartaledd, ac...

16% yn yfed mwy na

14 uned²

87% Dywedodd 87% o bobl yng Nghymru oedd wedi cael triniaeth am gamddefnyddio sylweddau eu bod yn eu defnyddio llai ar ôl y driniaeth⁴

50% Mewn mwy na 50% o'r holl droseddau treisgar yng Nghymru a Lloegr, roedd y dioddefwyr yn credu bod y troseddwr dan ddylanwad alcohol⁵

1. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2018). Alcohol-specific deaths in the UK: registered in 2018.

2. Ystadegau Cymru (23 Hydref 2019). National Survey for Wales 2016-17 to 2018-19: Alcohol consumption prior to introduction of minimum price.

3. Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019). Alcohol yng Nghymru (2019).

4. Swyddfa Llywodraeth Cymru (Hydref 2019). Cynllun cyflawni ar gyfer camddefnyddio sylweddau 2019 i 2022.

5. Op. Cit. Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019).

Ein blwyddyn: Y rhifau

100,000

Tua 100,000 o oedolion Cymru yn cael Ionawr Sych

150

Adolygiadau ar-lein o fwy na 150 math o gwrw, gwin, seidr a gwirodydd di-alcohol

UNWAITH
YR
WYTHNOS

Cael ein crybwyll yng nghyfryngau Cymru a'r Deyrnas Unedig fwy nag unwaith yr wythnos

2.4k
@ACCymru

17.8k
@AlcoholChangeUK

Dilynwyr ein cyfrifon Twitter

Mwy na 2 filiwn

Ymweliadau â gwefan Alcohol Change UK

Troi ymchwil yn bolisi

Isafbris am alcohol

Ers bron i 10 mlynedd, buom ni'n dadlau dros gyflwyno isafbris am alcohol yng Nghymru, trwy osod pris gwaelodol na ellir gwerthu uned o alcohol o dano.

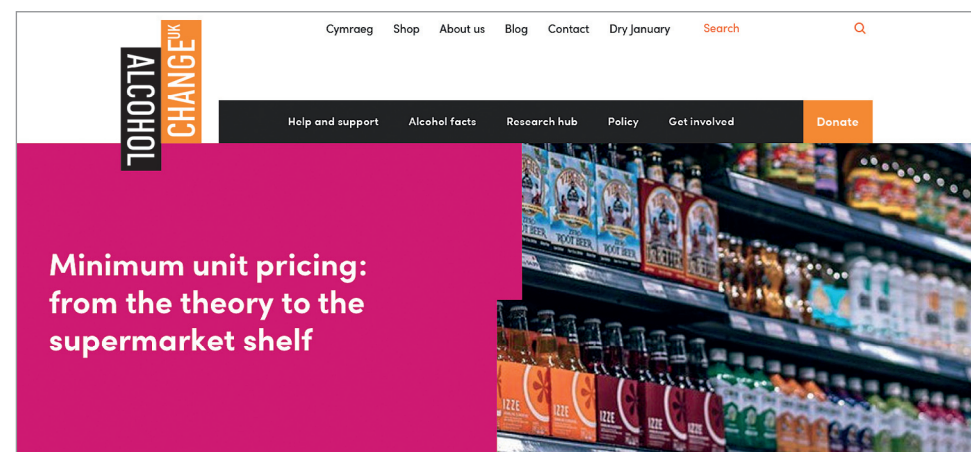
Mae tystiolaeth gadarn yn dangos y cysylltiad rhwng faint o alcohol rhad sydd ar gael a faint o niwed sy'n digwydd. Y disgwyl yw y bydd cyflwyno isafbris am alcohol yng Nghymru yn lleihau'r niwed sylweddol sy'n dod o oryfed.

Roeddem yn falch iawn, felly, pan ddaeth yr isafbris yn ddeddf gwlad yng Nghymru, trwy Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018, gan ddod yn weithredol o 2 Mawrth 2020 ymlaen. Credwn yn gryf y bydd hyn yn gwella iechyd ac yn achub bywydau.

Roedd arolwg a gynaliasom yn 2018 wedi dangos mai cwta hanner yfwyr Cymru oedd yn ymwybodol am yr isafbris, felly buom yn gweithio gyda phartneriaid i sicrhau bod mwy o bobl yn gwybod amdano. Buom ni'n canolbwyntio ar ledu gwybodaeth eglur am y mesur trwy'r cyfryngau lleol, ac ar gynorthwyo sefydliadau i sicrhau bod eu haelodau a/neu eu cleientiaid yn gyfarwydd â'r mesur a'i oblygiadau.

Llwyddasom i gyrraedd cryn nifer o bobl: denodd ein tudalennau Holi ac Ateb am yr isafbris ar ein gwefan 17,000 o ymweliadau unigryw, a chafodd erthygl ar Wales Online, wedi'i seilio arnynt, tua 30,000 o ymweliadau.

Bydd yr isafbris yn gwella iechyd ac yn achub bywydau.



Un enghraifft o'n gwaith print ac ar-lein yn esbonio'r isafbris

Hybu agweddau iach at yfed

Diodydd di- alcohol

Mae'n siŵr fod llawer ohonom wedi teimlo pwysau gan eraill i yfed. Rydym yn byw mewn byd lle mae yfed yn cael ei ystyried yn norm i oedolion. Un o amcanion Alcohol Change UK yw newid agweddau at yfed, fel y bydd pawb yn teimlo'n rhydd i ddewis yfed neu beidio – p'un ai am rownd, am noson, neu am amser hirach.

Mae ein hadolygiadau ar-lein o ddiodydd di-alcohol yn rhan o hyn. Rydym yn cyhoeddi ein barn ni ar amrywiaeth fawr ddiodydd di-alcohol neu brin-eu-halcohol fel y bydd cwsmeriaid yng Nghymru yn gwybod beth sydd ar gael ac yn gallu dewis rhyngddynt. Mae gwefan Alcohol Change UK bellach yn cynnwys adolygiadau o fwy na 150 math o gwrw, gwin, seidr a diodydd eraill gyda

chryder o 1% neu lai (a'r rhan fwyaf ar 0.5% neu 0.0%).

Er bod angen deall yn fanylach sut mae'r diodydd hyn yn cael eu defnyddio a gan bwy, mae'n bosibl y byddant yn ffordd ddefnyddiol i leihau niwed alcohol, ac mae rhywfaint o dystiolaeth bod rhai pobl sy'n yfed yn ormodol yn tro atynt er mwyn yfed llai. Rydym bellach wedi comisiynu ymchwil i ddeall yn well rôl y diodydd hyn ym mywydau pobl, a bydd y canlyniadau yn cael eu cyhoeddi'n nes ymlaen yn 2020.

Yn ystod y flwyddyn, buom ni hefyd yn cynnal ein 'Tafarn Ddi-ddiod' yng Ngŵyl Bwyd a Diod Casnewydd ac yn swyddfeydd Llywodraeth Cymru ym Merthyr Tudful a Chaerdydd. Mae'r digwyddiadau hyn wedi bod yn fodd da i ddechrau sgysiaau naturiol am yfed.



Rhai o westeion amrywiol ein stondin diodydd di-alcohol yng Ngŵyl Bwyd a Diod Casnewydd



Gwella dealltwriaeth

Gwerthu alcohol yn gyfrifol



Fodca Calan Gaeaf yn Morrison's a 'Teachers' Treats' yn Marks & Spencer



Er bod ambell un o'r cynigion hyn i'w cael ar silffoedd diodydd arferol y siopau, roedd y rhan fwyaf mewn mannau eraill – ar bennau'r rhesi, ar y llawr rhwng silffoedd, neu mewn pentyrrau mawr wrth y brif fynedfa – a hynny er gwaethaf addewidion blaenorol gan y

diwydiant alcohol i osgoi tactegau o'r fath.

Rydym yn annog y gwleidyddion Cymru i ystyried dilyn yma esiampl ddeddfwriaethol yr Alban, sy'n cyfyngu arddangosfeydd alcohol i un rhan o unrhyw siop.

Bob mis, roedd un neu fwy o'r archfarchnadoedd yn llwyddo i greu rheswm neilltuol dros brynu mwy o alcohol.

Ymchwil ar draws y Deyrnas Unedig

Drwy gydol y flwyddyn, ar y cyd â'n cydweithwyr yn Llundain a'r Gynghrair Iechyd ac Alcohol, rydym wedi casglu tystiolaeth a chyhoeddi adroddiadau ar amrywiaeth o bynciau, gan gynnwys labeli alcohol, alcohol ac arferion bwyta, ac iechyd meddwl; yn ogystal â ffeithlenni ar niwed alcohol i'r ymennydd, alcohol a chanser, a phynciau eraill.

Bydd yr adroddiadau a'r ffeithlenni hyn, sydd ar gael ar ein gwefan, yn helpu i lywio ein gwaith yng Nghymru yn y dyfodol.

Po fwyaf yr ydym yn ei ddeall am niwed alcohol, yr hawsaf fydd ei leihau. Un agwedd bwysig ar hyn yw deall sut mae manwerthwyr yng Nghymru yn hyrwyddo ac yn gwerthu alcohol. Ar ddiwedd mis Mawrth 2020 cyhoeddasom 'Dros y siop i gyd', ein dadansoddiad o arddangosfeydd alcohol mewn archfarchnadoedd yng Nghymru trwy gydol 2019.

Gwelsom fod un neu fwy o'r archfarchnadoedd yn llwyddo bob mis o'r flwyddyn i greu rheswm neilltuol dros brynu mwy o alcohol. Ymhlith yr achlysuron sy'n cael eu defnyddio ar gyfer hybu diodydd alcoholaidd mae Sul y Mamau, y Pasg, pencampwriaeth Wimbledon, Pride, Calan Gaeaf a Noson Guto Ffowc. Yn ystod misoedd yr haf, o fis Mai tan Awst, cafwyd ymdrech arbennig gan siopau i hybu gwerthiant alcohol, gyda gwerthwyr yn annog cwsmeriaid i "flasu'r haf", "codi llwncdestun â chwrw'r haf" neu gynnal "parti jin". Wrth i'r tywydd oeri ym misoedd Hydref a Thachwedd, gwelsom fwy o hyrwyddo ar alcohol fel modd i'n cynhesu ein hunain gyda "noson glyd" neu "noson cyrri".

Cefnogi pobl ag anghenion amrywiol

Prosiect 'Golau Glas'

Rydym yn dal wrthi'n hybu ein dull Golau Glas llwyddiannus ar gyfer gweithio gyda rhai o'r bobl fwyaf bregus yng Nghymru: y rhai y sonnir amdanynt weithiau fel "yfwyr sy'n gyndyn i newid".

Yn o nodweddion y grŵp hwn o bobl yw eu bod yn pwyso'n drwm ar wasanaethau cyhoeddus – yn aml, y gwasanaethau brys. Yn ogystal ag yfed yn drwm, maent yn aml yn wynebu nifer o heriau eraill: problemau iechyd meddwl, afiechydon corfforol, a digartrefedd. Y gred, yn rhy aml, yw eu bod y tu hwnt i bob help. Trwy'r dull Golau Glas, rydym yn gwrthod y fath besmistiaeth, gan fynnu nad oes yr un yfwr y tu hwnt i help.

Ond, fe fydd angen mathau gwahanol o help arnynt; ac mae'r dull Golau Glas yn dangos sut i weithio'n wahanol ac yn llwyddiannus gyda nhw.

Un o brif ffrwythau ein gwaith Golau Glas yn ystod y flwyddyn ddiwethaf fu ein hadroddiad 'Learning from Tragedies'. Roedd hwn wedi'i seilio ar 11 o Adolygiadau Diogelu Oedolion (SAR) lle roedd alcohol yn ffactor arwyddocaol ym mywyd a/neu farwolaeth yr unigolyn. Tynnodd yr adroddiad sylw at nifer o faterion pwysig:

- Yn aml, roedd "storm berffaith" o broblemau iechyd corfforol a meddyliol o gwmpas yfwyr bregus, gan eu gadael yn ynysig ac yn amharod i ymgysylltu â gwasanaethau.
- Yr angen dybryd am i weithio ar draws proffesiynau er mwyn gofalu am yr oedolion mwyaf bregus. Roedd llawer o'r bobl sy'n cael sylw yn yr adroddiad wedi cael nifer fawr o gysylltiadau â gwasanaethau, ond yn aml nid oedd fawr ddim cyd-gysylltiad ar draws ffiniau proffesiynol.
- Yr angen i fynd allan i chwilio'n benderfynol am bobl nad ydynt yn dangos awydd amlwg i ymgysylltu â gwasanaethau, ac i feithrin perthynas â nhw.

Mae'r dull Golau Glas yn herio'r gred bod rhaid i yfwyr ddangos awydd glir i newid, gan gynnig strategaethau effeithiol ar gyfer gweithio gyda phobl bregus sy'n gyndyn i yfed llai.

Dod â'r proffesiynau at ei gilydd

Ein cynhadledd: "Y Ddiwedd a phob dim arall"

Gwyddom mai alcohol yw hoff "ddull ymdopi" llawer o bobl ar gyfer pryder, iselder a thralodion bywyd. Gellir ei ddefnyddio i guddio trawma plentyndod, neu i fyw'n haws gydag awtistiaeth mewn byd sy'n bell o fod yn gyfeillgar i'r cyflwr. Gall yfed gyd-fynd gydag anhwylder bwyta. Gall waethgu arferion gamblo neu gynnig dihangfa rhagddynt dros dro.

Fel arfer, mae gwasanaethau cymorth ar gael ar gyfer llawer math o broblemau unigol. Ond yn aml, i'r sawl sy'n ceisio cymorth, nid problemau unigol ar wahân ydynt. Un cymhlethdod mawr ydynt ac ni ellir eu datblethu a'u trin fesul un gan asiantaethau gwahanol. Gall unrhyw un ohonynt fod yn amhosibl ei datrys heb roi sylw dyledus i'r lleill. Os nad ydym yn cydnabod anghenion cymhleth ac amrywiol rhai yfwyr, mae'n bosibl y byddwn ni'n eu cau allan o'r cymorth y maent yn ei haeddu.

Yn ein cynhadledd flynyddol yng Nghymru, ym mis Medi 2019 ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam, buom yn ystyried sut y gellir sicrhau bod llai o bobl yn disgyn drwy'r bylchau rhwng gwasanaethau.

Clywodd y cynadleddwyr gan arbenigwyr o Grŵp Ymchwil Caethiwd Prifysgol De Cymru, y Ganolfan Ymchwil Awtistiaeth Gymhwysol yng Nghaerfaddon, Mind yn Bradford, Ystafell Fyw Caerdydd, ac eraill. Clywsant hefyd gan y newyddiadurwr a'r awdures arobryn Catherine Gray am ei hugain mlynedd o yfed trwm, a phleserau annisgwyl sobrwydd.

Roedd yr adborth y cynadleddwyr yn gadarnhaol iawn, a'r diwrnod yn cael ei ddisgrifio fel "amrywiol, bywiog, llawn gwybodaeth – yn taflu goleuni newydd ar ffenomen gyfarwydd," gydag "amrywiaeth wych o siaradwyr a phynciau" a chyfle i "gwrdd â phobl newydd a (chlywed) safbwyntiau newydd".



Ystyriodd ein cynhadledd flynyddol yr hyn y gallwn ei wneud pan nad yfed yw'r unig fater dan sylw

Ionawr Sych: Newid ymddygiad drwy gydol y flwyddyn

Gwlad sych

Ionawr Sych yw'r ymgyrch flynyddol sy'n rhoi cyfle i filiynau o bobl roi'r gorau i alcohol am fis, a newid eu harferion yfed.

Dechreuodd Ionawr Sych yn 2013, ac mae'n tyfu'n ddi-baid ers hynny. Cofrestrodd ychydig o dan 102,000 o bobl ar gyfer yr ymgyrch eleni, ein cyfanswm mwyaf erioed. Teg yw dweud fod Ionawr Sych bellach yn ffenomen ddiwylliannol. Yn 2020, rhoddodd mwy na 4 miliwn o bobl Prydain gynnig ar gael Ionawr Sych. Mae pobl sy'n ymgofrestru yn derbyn e-byst calonogol dyddiol drwy gydol y mis, ac yn gallu defnyddio ein app Try Dry, sy'n eu galluogi i gadw cyfrif ar unedau, calorïau, a'r arian y maent yn eu harbed trwy Ionawr Sych. Mae'r rhai sy'n cofrestru yn fwy tebygol o ddwywaith o aros yn ddi-alcohol drwy'r mis cyfan na'r rhai sy'n ymgymryd â'r her ar eu liwt eu hunain.

Mae ymchwil annibynnol wedi dangos bod pobl sy'n cymryd rhan yn Ionawr Sych yn yfed yn fwy peryglus na'r boblogaeth gyffredinol (yn ôl mesur AUDIT Sefydliad Iechyd y Byd) cyn yr her. Ond chwe mis ar ôl i'r her ddod i ben mae eu sgôr risg yfed gyfartalog wedi gostwng yn sylweddol. Dangosodd ymchwil flaenorol fod pobl sy'n gwneud Ionawr Sych yn:

- Yfed llai o weithiau'r wythnos: lawr o 4.3 gwaith i 3.3 gwaith ar gyfartaledd;
- Yfed llai o unedau ar bob diwrnod yfed: lawr o 8.6 uned i 7.1 uned ar gyfartaledd;
- Meddwi'n llai aml: lawr o 3.4 y mis i 2.1 y mis ar gyfartaledd.⁶

Mae byw yn ddi-alcohol am 31 diwrnod – p'un yn ystod mis Ionawr, neu unrhyw adeg arall – yn fodd i ddangos i ni ein hunain nad oes arnom angen alcohol i gael hwyl, i ymlacio neu i gymdeithasu. O'r sylfaen hon, byddwn yn barod am weddill y flwyddyn, yn gallu gwneud penderfyniadau gwell ynglŷn ag yfed, ac osgoi yfed mwy nag rydym ni eisiau mewn gwirionedd.

Mae'r bobl sy'n ymgymryd ag Ionawr Sych yn dal i yfed yn llai peryglus chwe mis ar ôl i'r her ddod i ben.

Milltir sgwâr sych

Un rhan bwysig o Ionawr Sych yng Nghymru eleni oedd ein gweithgareddau lleol yn Abergwaun ac Wdig, lleoliad ein prosiect Cymunedau Ynghyd rhwng 2014 a 2017. Prif ddiben Cymunedau Ynghyd

oedd creu cyfleoedd i bobl leol ddatblygu eu syniadau eu hunain ar gyfer hybu arferion yfed iachach. Ceisiasom gario'r un ysbryd i mewn i ymgyrch Ionawr Sych 2020 yno, gan geisio cael gwybod beth roedd pobl leol ei eisiau o Ionawr Sych a sut y gallem ni wneud i'r ymgyrch weithio iddyn nhw.

6. Mae canlyniadau llawn yr ymchwil ar gael gan Alcohol Change UK, ar gais.

Rydym yn ffyddiog fod yr ymgyrch leol wedi bod yn llwyddiant, gan gysylltu ag amrywiaeth o bobl, a'u gwahodd ystyried eu harferion yfed. Mae gweithio ar lefel y filltir sgwâr fel hyn i gychwyn sgysiau am alcohol yn gofyn am lawer o amser, er mwyn ennill ffydd pobl a magu perthnasau da, ond mae'n talu ar ei ganfed.

Rhoddwyd cyhoeddusrwydd i ymgyrch Ionawr Sych Abergwaun ac Wdig trwy daflenni a phosteri, erthyglau papur newydd lleol, a thrwy wefannau a rhwydweithiau cymdeithasol lleol.

Alcohol Change UK yng Nghymru
8 Museum Place
Caerdydd CF10 3BG
www.alcoholchange.org.uk
@ACCymru ac @AlcoholChangeUK

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

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK.
Swyddfa gofrestredig 27 Swinton Street, Llundain WC1X 9NW.
Elusen gofrestredig rhif 1140287.
Cwmni cyfyngedig trwy warant yng Nghymru a Lloegr rhif 7462605.