

Ein gwaith yng Nghymru 2025-26

ALCOHOL
CHANGE^{UK}

Ni yw **Alcohol Change UK.**

Gweithiwn ni i greu cymdeithas sy'n rhydd rhag y **niwed gall alcohol ei achosi.**

Alcohol Change UK ydym ni

Ni yw Alcohol Change UK. Gweithiwn ni i greu cymdeithas sy'n rhydd rhag y niwed gall alcohol ei achosi.

Nid ydym ni yn erbyn alcohol. Rydym yn erbyn y niwed mae'n ei achosi. Mae niwed alcohol yn effeithio ar filiynau o deuluoedd, gan greu poen a byrhau bywydau. Mae'n cyffwrdd â ni i gyd, boed hynny drwy ddioddefaint anwyliaid, problemau yn ein cymunedau, neu gostau i wasanaethau cyhoeddus. Ond nid yw niwed alcohol yn anochel.

Rydym yn gweithio ledled Prydain i leihau niwed alcohol. Rydym yn gwneud hynny gyda thrugaredd ac uchelgais, a thrwy geisio'r gwir am niwed alcohol ac am sut i roi diwedd arno.

Mae'r adroddiad yma yn crynhoi ein gwaith yng Nghymru rhwng mis Ebrill 2025 a mis Mawrth 2026.



Ein gwaith yng Nghymru

2025-26

Cynnwys

- 4 Croeso
- 5 Dysgu a chydweithio
- 6 Newid ein perthynas ag alcohol
- 7 Hybu opsiynau amgen yn lle alcohol
- 8 Gwella triniaeth a chymorth
- 9 Datblygu'r dystiolaeth
- 10 Ein tîm yng Nghymru



**Andrew Misell**

Cyfarwyddwr Cymru,
Alcohol Change UK

Croeso

Bu'n flwyddyn brysur a chynhyrchiol arall i Alcohol Change UK yng Nghymru, wrth i ni weithio i leihau'r niwed gall alcohol ei achosi.

Bu'n bleser creu cyfleoedd i dod â gweithwyr proffesiynol a phobl gyda phrofiad personol ynghyd o Gymru a gwledydd eraill Prydain i drafod cwestiynau a cheisio atebion gyda'n gilydd. Fel gwelwch yn yr adroddiad yma, aethom ni i'r afael â phynciau cymhleth a sensitif, lle nad oes un ateb amlwg bob amser – fel sut i roi cyngor ar ddefnyddio diodydd di-alcohol a phrin-eu-alcohol yn ystod beichiogrwydd; a sut i gydbwyso rhyddid a diogelwch wrth weini alcohol mewn cartrefi gofal.

Buom ni allan yn dangos i bobl yr amrywiaeth fawr o ddiodydd di-alcohol sydd ar gael erbyn hyn. Ac rydym ni wedi creu cysylltiadau newydd – fel ein gwaith gyda chymunedau Mwslimaidd Cymru, lle buom ni'n cynnal sgysiau agored a gonest am faterion sydd heb gael eu trafod cymaint yn y gorffennol.

Yn ogystal ag edrych yn ôl ar y deuddeg mis diwethaf, rydym ni'n edrych ymlaen i weld beth rhagor gallwn ei wneud. Os ydych chi am weithio gyda ni i leihau niwed alcohol yng Nghymru, cysylltwch â ni. Byddem ni wrth ein bodd clywed gennych..

Andrew Misell
Cyfarwyddwr Cymru

Ein seiadau dysgu ar-lein

Mae ein seiadau dysgu ar-lein yn dal i fod yn rhan bwysig o'n gwaith, a buom ni'n cynnal tair ohonyn nhw yn ystod y 12 mis diwethaf.

Ym Mehefin 2025, buom ni'n cynnal y digwyddiad *Dwywaith y Perygl*, gan anelu at gryfhau ein dealltwriaeth am sut mae niwed alcohol a gamblo yn gorgyffwrdd. Bu'r siaradwyr yn trafod pynciau fel y stigma trwm mae menywod yn ei wynebu, y nodweddion sy'n gyffredin rhwng dulliau marchnata gamblo ac alcohol, a beth dylai gwasanaethau alcohol ei wybod am y bylchau sydd mewn cymorth o hyd.

Cynhaliwyd ein cynhadledd flynyddol, *Newid o Hyd*, ym mis Tachwedd 2025. Daeth ymchwilwyr, ymarferwyr, a menywod gyda phrofiad personol ynghyd i drafod sut mae alcohol yn effeithio ar fenywod yn ystod gwahanol gyfnodau eu bywydau, a sut gall gwasanaethau gofal a chymorth ddatblygu ymatebion ymarferol a pherthnasol.



Chelsey Flood yn rhannu ei phrofiadau gydag Andrew Misell o Alcohol Change UK
[Gwylwch ar YouTube](#)

Trafodwyd ymchwil ar agweddau at ddiodydd di-alcohol a phrin-eu-alcohol yn ystod beichiogrwydd, dulliau i helpu merched canol oed i yfed llai o alcohol, ac ymdrechion i wella cymorth menopos mewn gwasanaethau alcohol.

Ym Mawrth 2026, cynhaliwyd seiat ddysgu olaf y cyfnod, sef *Dewis a Pharch*, gan dynnu sylw at un o'r heriau mwyaf cymhleth a phwysig mae gwasanaethau alcohol yn ei wynebu, sef sicrhau urddas, dewis a chysur ar ddiwedd oes. Siaradodd arbenigwyr am sut i gynnal sgysiau am ddiwedd bywyd mewn ffordd sensitif, sut i gynllunio'n briodol wrth i unigolion agosáu at farwolaeth, a sut i ymdrin ag alcohol yn ystod cyfnod olaf bywyd.

Byddwn ni'n adeiladu ar y gwaith yma er mwyn rhannu gwybodaeth a meithrin cysylltiadau yn y flwyddyn sydd i ddod, gan gynnwys cynnal digwyddiad ar-lein ym mis Gorffennaf 2026 ar bwysigrwydd coginio, cyd-fwyta a chysylltiadau cymdeithasol wrth leihau niwed alcohol a chefnogi gwellhad.

“Mae digwyddiadau ACUK yn dod ag amrywiaeth o siaradwyr o safon ynghyd.”

“Roedd hi'n gynhadledd ragorol a gwerthfawr iawn. Byddaf i'n rhannu fy mhrofiad efo fy nghydweithwyr er mwyn eu hannog i fynychu digwyddiadau yn y dyfodol”

“Roedd hi'n ddiddorol iawn ac roedd llawer i mi feddwl amdano ac ystyried sut i'w gymhwyso at fy ymarfer i.”

Her Dry January® 2026

Dechreuodd miloedd o bobl newid eu perthynas ag alcohol yn ystod yr her Dry January® eleni drwy ddefnyddio adnoddau Alcohol Change UK, gan gynnwys yr app Try Dry®, ein negeseuon calonogol beunyddiol, a'n cymuned ar-lein fywiog.

Drwy gymryd rhan yn yr her, roedd pobl ledled Prydain, a thrwy'r byd, yn cael blas ar fywyd efo llai o alcohol, gan ddysgu gwersi gwerthfawr a datblygu sgiliau newydd er mwyn rheoli eu harferion yfed ym mis Chwefror a'r tu hwnt.

Nid yw peidio ag yfed alcohol ym mis Ionawr bob amser yn hawdd, gyda chwmnïau alcohol mawr yn gwario miliynau i gadw eu diodydd yn ein golwg ac i gyflwyno alcohol fel rhywbeth canolog i brofiadau bob dydd. Mewn gwirionedd, wrth ddathlu pen-blwyddi, priodasau neu nosweithiau allan, ein ffrindiau a'n teulu – nid yr alcohol – ddylai gael ein sylw.



Buom ni'n gweithio i gefnogi sefydliadau ledled Prydain i hyrwyddo'r her Dry January® yn eu cymunedau, gan gynnwys awdurdodau lleol, gweithleoedd, partneriaid elusennol, a thimau iechyd. Roedd hyn yn helpu sicrhau bod pobl o bob cefndir yn gallu cymryd rhan yn yr her ac elwa o beidio ag yfed alcohol am fis. Drwy ein partneriaethau Try Dry® Local, gan gynnwys yng Nghymru am y tro cyntaf, rydym yn galluogi partneriaid i wneud Dry January® yn rhan o strategaethau alcohol lleol, gan hybu dulliau atal cyn i broblemau mwy difrifol godi.

O edrych yn ehangach, newidiodd 19 miliwn o bobl Prydain faint roedden nhw'n ei yfed yn Ionawr, gyda thua 10.7 miliwn o bobl yn dewis peidio ag yfed alcohol am fis a 8.3 miliwn arall yn yfed llai o alcohol.*

Mae'n galonogol iawn gweld cymaint o bobl yn dewis rhoi cynnig ar roi'r gorau i yfed alcohol am gyfnod, a llawer o'r rhai sydd wedi rhoi cynnig ar yr her Dry January® yn sylweddoli nad oes fawr ddim i'w golli, a bod llawer iawn i'w ennill. Dyma ychydig o sylwadau gan bobl gymerodd ran eleni:

"Mae gen i fwy o egni gyda'r nos, ac yn y bore wrth i mi godi fy mhiant i fynd i'r ysgol. Dwi ddim am fynd yn ôl at ddeffro efo pen mawr."

"Mae'n arbennig gweld ar yr app heddiw i mi gael 30 diwrnod heb alcohol. A dweud y gwir, mae'r bathodynau digidol yn ysgogi fi yn fwy na'r disgwyl!"

"Fesul tipyn, mae'r camau bach wedi pentyrru i newid fy ymddygiad yn wirioneddol a rhoi manteision iechyd go-iawn."

* (Ffynhonnell: Censuswide ar gyfer Alcohol Change UK, Chwefror 2026).

Diodydd di-alcohol

Ym mis Hydref 2025, aethom ni â'n stondin boblogaidd 'Y Dafarn Ddi-ddiod' i Wyl Fwyd Casnewydd, gan gynnig samplau am ddim o ddiodydd di-alcohol a phrin-eu-alcohol, gan gynnwys cwrw Drop Bear o Abertawe, seidr Red Hog o Landeilo, a chwrw Tiny Rebel o Gasnewydd.

Mae diodydd di-alcohol a phrin-eu-alcohol yn mynd yn fwy poblogaidd o hyd, wrth i fwy o bobl ystyried yfed llai o alcohol neu gymryd seibiant o yfed. Un rheswm am hyn yw bod pobl yn fwy ymwybodol am effeithiau alcohol ar iechyd. Rheswm arall yw bod diodydd gyda llai o alcohol yn haws eu cael ac yn well eu hansawdd erbyn hyn. Gwelsom ni ddigon o'r fath frwdfrydedd yn wyl, lle roedd llawer o bobl yn awyddus i roi cynnig ar opsiynau amgen.

Hwn oedd y pumed tro i ni gymryd rhan yn yr wyl. Fel pob amser, roedd hi'n gyfle gwych i siarad yn anffurfiol â phobl am sut maen nhw'n yfed. Yn ôl ein hamcangyfrif, buom ni'n sgwrsio â thua 300 o bobl yn ystod y dydd!



Roedd llawer o bobl yn awyddus i rannu eu profiadau o ddiodydd di-alcohol wrth ymweld â'r 'Dafarn Ddi-ddiod'.

"Mae'r wyl yn rhoi'r cyfle i ni siarad â channoedd o bobl na fydden ni fel arfer yn eu cyrraedd. Mae'n lleoliad hamddenol lle gallwn ni sgwrsio'n anffurfiol am alcohol, wrth i ymwelwyr fwynhau blasu samplau am ddim o'r diodydd di-alcohol diweddaraf."

Gwella cymorth alcohol mewn cymunedau Mwslimaidd

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, buom ni'n gweithio gyda gwasanaethau alcohol a chyffuriau ac aelodau o gymunedau Mwslimaidd de Cymru er mwyn gwella'r ddealltwriaeth o faterion alcohol a chyffuriau a sut maen nhw'n effeithio ar bobl a chymunedau Mwslimaidd, a gwella'r gefnogaeth sydd ar gael i'r cymunedau yma.

Man cychwyn y brosiect oedd cydnabod bod angen i wasanaethau alcohol a chyffuriau ddeall ffactorau diwylliannol yn well er mwyn cefnogi cymunedau Mwslimaidd

i fynd i'r afael â phroblemau alcohol a chyffuriau yn effeithiol, ac mai'r ffordd orau i ni wneud hynny yw cyd-gynllunio a chyd-ddarparu cymorth i gymunedau.

Hyd yn hyn, rydym ni wedi cynnal dau weithdy gyda gweithwyr alcohol a chyffuriau ac arweinwyr ffydd Mwslimaidd o Gaerdydd, Casnewydd ac Abertawe, yn ogystal â chynrychiolwyr y Gwasanaeth Iechyd a'r heddlu. Yn y gweithdai hyn, roedd pobl yn cydnabod bod defnyddio sylweddau yn fater cudd o hyd mewn cymunedau Mwslimaidd, ac yn un sy'n dal i fod yn destun cywilydd. Roedd gweithwyr alcohol a chyffuriau yn cydnabod nad oedd llawr o Fwslimiaid teimlo'n hyderus am ddod atyn nhw i geisio triniaeth a chymorth.

Erbyn hyn, mae consensws o blaid datblygu hyfforddiant gyda'n gilydd, fel bydd arweinwyr a threfnwyr cymunedau Mwslimaidd yn deall mwy am alcohol a chyffuriau ac alcohol; bydd gwasanaethau alcohol a chyffuriau yn deall mwy am ffydd a bywyd Mwslimaidd; a bydd y ddwy ochr yn gallu darparu cymorth gwell. Rydym ni hefyd yn awyddus i ddatblygu cysylltiadau parhaol rhwng gwasanaethau alcohol a chyffuriau lleol a sefydliadau Mwslimaidd lleol, er mwyn sicrhau eu bod yn siarad yn rheolaidd â'i gilydd, yn hytrach nag aros nes i argyfwng godi.



Daeth gweithwyr o wasanaethu alcohol a chyffuriau ac arweinwyr Mwslimaidd ynghyd yn ein gweithdai i drafod cwestiynau am alcohol

"Mae'r brosiect yma yn chwalu'r syniad bod rhai pobl a chymunedau yn anodd eu cyrraedd, gan gydnabod bod yr anawsterau'n codi'n aml o ddulliau ymgysylltu aneffeithiol."

Diodydd di-alcohol yn ystod beichiogrwydd

Ym mis Rhagfyr 2025, cyhoeddodd ni ganlyniadau ymchwil roedden nhw wedi ei chomisiynu gan Brifysgol Plymouth, yn holi mwy na 2,000 o fenywod oedd yn feichiog neu wedi bod yn feichiog yn ddiweddar, ynglŷn â diodydd di-alcohol a phrin-eu-alcohol. Gwelodd yr ymchwilyr fod 71% o'r ymatebwyr wedi yfed y fath ddiodydd yn ystod beichiogrwydd, a chododd y ffigur i 91% ymhlith y rhai ddywedodd eu bod yn yfed yn drymach cyn beichiogi.

Dywedodd llawer o'r ymatebwyr iddyn nhw ddewis y diodydd hyn am eu bod yn eu gweld yn opsiwn mwy diogel nag alcohol yn ystod beichiogrwydd, ond roedd cryn nifer hefyd yn teimlo nad oedd gweithwyr iechyd yn rhoi digon o gyngor iddyn nhw ynghylch y diodydd yma, a bod angen gwybodaeth a chymorth cliriach.

Mae Prif Swyddogion Meddygol Prydain yn dweud mai osgoi alcohol yn gyfan gwbl yn ystod beichiogrwydd yw'r dewis gorau, ond mae'n amlwg bod nifer o fenywod beichiog yn yfed diodydd prin-eu-alcohol (gyda chryfder o 0.5% fel arfer) er mwyn leihau risg. Ni ellir dweud yn sicr os yw diodydd nad ydyn nhw'n gwbl ddi-alcohol yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd neu beidio, ac oherwydd hyn mae'n anodd rhoi cyngor pendant ynglŷn â nhw.

Ers cyhoeddi'r adroddiad, mae rhai gweithwyr iechyd wedi dangos diddordeb ym mhosiibiliadau diodydd prin-eu-alcohol fel dull ymarferol i leihau niwed. Ond rydym ni hefyd wedi siarad gyda nifer sy'n poeni am oblygiadau plygu'r canllawiau cyfredol trwy gymeradwyo yfed diodydd gyda chryfder mwy na 0.0% yn ystod beichiogrwydd.

Byddwn ni'n dal at ein gwaith yn y maes yma, gan ddal i ymgynghori'n eang er mwyn gweld pa fath o gonsensws gellir ei gyrraedd.



"Mae'n amlwg bod menywod beichiog yn yfed diodydd prin-eu-alcohol er mwyn leihau risg. Ni ellir dweud yn sicr os yw diodydd nad ydyn nhw'n gwbl ddi-alcohol yn ddiogel yn hyn o beth. Felly, mae'n anodd rhoi cyngor pendant ynglŷn â nhw."

Gweini alcohol mewn cartrefi gofal: cyrraedd cydbwysedd cywir

Yn Chwefror 2026, cyhoeddodd ni adroddiad ymchwil a gomisiynwyd gennym ni gan Practice Solutions ac Age Cymru, ar bolisiau ac arferion ynglŷn ag alcohol mewn cartrefi gofal i bobl hŷn yng Nghymru.

Cynhaliwyd y gwaith ymchwil er mwyn ceisio atebion i gwestiynau ynghylch sut i barchu dewis a chadw pobl yn ddiogel, a sut i ganiatáu i bobl fwynhau bywyd ac osgoi niwed. Cynhaliodd yr ymchwilwyr arolwg, a siaradon nhw hefyd gyda staff a rheolwyr cartrefi gofal, arweinwyr y sector, a phreswylwyr cartrefi gofal, ledled Cymru.



Mae canlyniadau'r ymchwil yn tanlinellu mor gymhleth yw cydbwyso hawl preswylwyr i fwynhau yfed alcohol a'r angen i gadw'r holl breswylwyr a'r staff yn ddiogel ac yn iach.

Roedd y rhai gymerodd rhan yn yr ymchwil yn dweud bod y rhyddid i ddewis diodydd alcoholaidd yn bwysig i nifer o breswylwyr, fel eu bod yn teimlo'n gartrefol ac yn cael rheoli eu bywydau eu hunain, ac ar gyfer cymdeithasu. Ar y llaw arall, soniodd staff cartrefi gofal am yr heriau y maen nhw'n eu hwynebu wrth geisio gofalu'n barchus am bobl sy'n yfed yn niweidiol neu'n tarfu ar bobl eraill wedi goryfed.

Er bod y brosiect yn un gymharol fach, roedd y tîm ymchwil y gallu awgrymu nifer o fesurau ymarferol allai helpu cyrraedd cydbwysedd da rhwng rhyddid a diogelwch. Yn benodol, maen nhw wedi



cynnig dylai cartrefi gofal ystyried llunio polisi penodol ynglŷn ag alcohol ac efallai dylen nhw ystyried os yw alcohol yn cael sylw digonol yn eu hyfforddiant i staff.

Ar gefn y gwaith ymchwil yma, rydym ni wedi llunio dwy set o adnoddau dwyieithog hawdd-eu-defnyddio, sef pecyn dechrau sgwrs i helpu preswylwyr cartrefi gofal i fynegi eu dymuniadau a'u pryderon ynghylch alcohol, a set o gardiau sefyllfa sy'n ganllaw i staff cartrefi gofal wrth gynllunio ar gyfer sefyllfaoedd yn ymwneud ag alcohol yn y dyfodol.

"Mae canlyniadau'r ymchwil yn tanlinellu mor gymhleth yw cydbwyso hawl preswylwyr i fwynhau yfed alcohol a'r angen i gadw'r holl breswylwyr a'r staff yn ddiogel ac yn iach."

Mae ein tîm yng Nghymru yn fach ond yn brofiadol iawn, ac wedi ymroi i helpu creu cymdeithas heb y niwed alcohol.



Cyfarwyddwr Cymru:
Andrew Misell

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



Uwch-Reolwr Ymchwil a Pholisi:
Mark Cenic-Leyshon

Ymunodd Mark ag Alcohol Change UK yn 2009 hefyd. Mae ei rôl yn cynnwys cefnogi Cyfarwyddwr Cymru i ddatblygu a chyflawni gwaith yr elusen yng Nghymru, cychwyn a chyflawni prosiectau ymchwil, a defnyddio ei rwydweithiau cryf i ddylanwadu ar bolisi alcohol.



Alcohol Change UK yng Nghymru, Enterprise House, 127-129 Stryd Bute, Caerdydd, CF10 5LE
www.alcoholchange.org.uk/cymraeg
@AlcoholChangeUK

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Rhif elusen gofrestredig 1140287.
Cwmni cyfyngedig drwy warant yng Nghymru a Lloegr Rhif 7462605.