GALW AMSER NEWID

Strategaeth Lleihau Niwed Alcohol ar gyfer Gogledd Cymru 2025-2028

Bwrdd Cynllunio Ardal Gogledd Cymru

Contents

Rhagair 3

Cyflwyniad 4

Sut mae'r Strategaeth wedi cael ei datblygu 4

Nod 5

Beth ydym yn ei wybod am niwed trwy alcohol 5

Ble'r ydym ni nawr 8

Gweledigaeth ar gyfer y Dyfodol 8

Blaenoriaeth 1 9

Amgylchedd Diogel a Chefnogol 9

Blaenoriaeth 2 12

Newid agweddau a normau cymdeithasol 12

Blaenoriaeth 3 15

Llai o Argaeledd 15

Blaenoriaeth 4 17

Llai o fforddiadwyedd 17

Blaenoriaeth 5 18

Cymorth i newid ymddygiad 18

Blaenoriaeth 6 21

Plant, Pobl Ifanc a'u Teuluoedd 21

Rhoi'r Strategaeth ar Waith 24

Dangosyddion Perfformiad 25

Aelodau Bwrdd Cynllunio Ardal 26

Y prif gyfranwyr at y Strategaeth wedi'i diweddaru 2025-2028 26

Prif gyfranwyr at y ddogfen 2020-2024 26

Cyfeiriadau 27

Rhagair

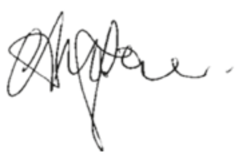
Mae'r Strategaeth hon bellach wedi cael ei 'hadnewyddu' ar gyfer 2025-2028, ac mae'n adeiladu ar y cyflawniadau hyd yma, y mae rhai ohonynt wedi elwa ar gyllid gan y Bwrdd Cynllunio Ardal. Mae hyn yn cynnwys - ei gwneud mor hawdd â phosibl i drigolion Gogledd Cymru gyrchu gwybodaeth; cymorth a chyfeirio at wasanaethau trwy Ailfeddwl am Yfed; rhoi cymorth o ran datblygu Ymyrraeth Fer Iawn ar gyfer gweithleoedd; a chefnogi cynlluniau Best Bar None, gwobrwyo tafarndai, bariau a chlybiau nos i ddarparu economi liw nos diogel.

Mae'r Strategaeth yn alinio â Chynllun Cyflenwi Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru 2019-2022, sydd â'r nod o leihau'r niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau, gan gynnwys alcohol, i'r unigolyn a'r gymdeithas ehangach. Caiff alcohol ei integreiddio'n drylwyr i bob agwedd ar y gymdeithas a'n diwylliant, mae ar gael yn eang, ac mae wedi dod yn fwyfwy fforddiadwy. Lle bo pobl yn yfed alcohol mewn ffordd synhwyrol, mae llawer un yn ei fwynhau.

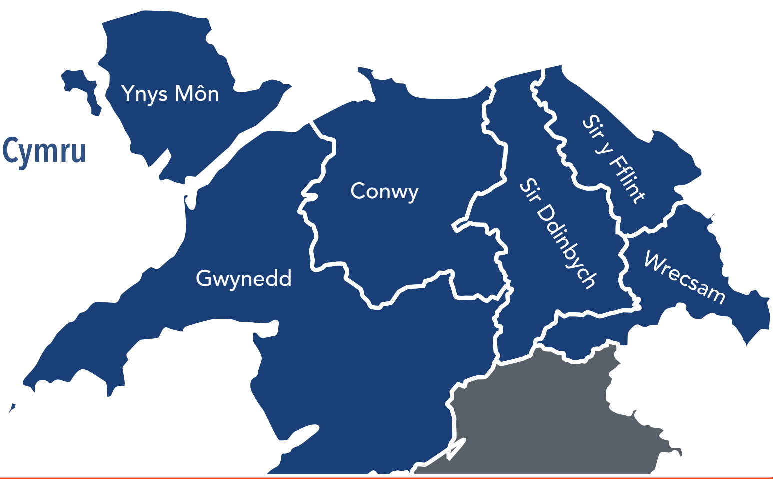
Er hynny, mae alcohol yn gyffur cryf gyda goblygiadau iechyd difrifol. Mae camddefnyddio alcohol yn cael effaith nodedig ar iechyd corfforol, iechyd meddwl a lles yr unigolyn, yn ogystal ag effeithio ar ei deulu a'r gymdeithas ehangach. Mae cysylltiad cryf rhwng trosedd ac anhrefn, ymddygiad gwrthgymdeithasol, ymosodedd a thrais yn y cartref sy'n deillio o gamddefnyddio alcohol. O gymharu â'r cyfnod cyn Covid-19, mae cyfraddau marwolaeth sy'n ymwneud yn benodol ag alcohol yng Nghymru wedi cynyddu.

Nid oes unrhyw sefydliad unigol yn gallu mynd i'r afael â holl effeithiau niweidiol alcohol. Mae'r Strategaeth hon yn amlinellu ein hymrwymiad mewn partneriaeth i leihau niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol dros y tair blynedd nesaf ac mae'n gofyn am ddull cydweithredol ar draws y rhanbarth gan hefyd fynd i'r afael â materion lleol. Dyma pam mae'r Strategaeth wedi cael ei datblygu mewn partneriaeth a'i bod wedi'i chefnogi gennyf i, fel Cadeirydd Bwrdd Cynllunio Ardal Gogledd Cymru, ar ran partneriaid strategol ar gyfer camddefnyddio sylweddau (alcohol).

Mae newid diwylliant a'n perthynas ag alcohol yn broses hir yn cynnwys newidiadau cynyddol dros gyfnod o amser. Mae'r Strategaeth hon yn amlinellu'r meysydd blaenorol sydd eu hangen i gyflawni nod hirdymor lleihau patrymau ac effeithiau niweidiol yfed alcohol ac mae'n tynnu sylw at yr angen am ddull system gyfan ar ffurf partneriaeth ar y cyd.



Andy Jones
Cadeirydd - Bwrdd Cynllunio Ardal - Gogledd Cymru



Cyflwyniad

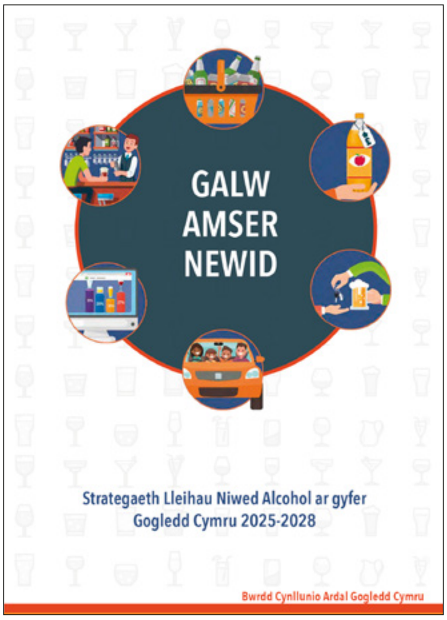
Yr uchelgais yw creu diwylliant yng Ngogledd Cymru sy'n hyrwyddo ac yn mwynhau perthynas bositif gydag alcohol, lle rhoddir gwerth ar beidio yfed neu ar gymeriant isel o alcohol fel norm. Yn ogystal, lle bo alcohol yn cael effaith andwyol ar fywydau, caiff ymatal rhag yfed ei gefnogi fel dewis.

Mae ein Bwrdd Cynllunio Ardal (APB) yn bartneriaeth, sy'n cefnogi cynllunio, comisiynu a rheoli perfformiad o ran gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ar gyfer pobl ar draws Gogledd Cymru gyfan. Ei rôl yw cyflawni nodau Cynllun Cyflenwi Camddefnyddio Sylweddau 2019 - 2022 Llywodraeth Cymru[1] 'a Ddiwygiwyd mewn ymateb i Covid-19' a amlinellir isod -

- Atal niwed
- Rhoi cymorth i'r rhai sy'n camddefnyddio sylweddau o ran gwella eu hiechyd a chynnal adferiad
- Cefnogi ac amddiffyn teuluoedd
- Mynd i'r afael â sylweddau sydd ar gael, ac amddiffyn unigolion a chymunedau trwy orfodi
- Meithrin partneriaethau cryfach; datblygu'r gweithlu a chynnwys defnyddwyr gwasanaeth
- Gwella profiad ac ansawdd gofal i unigolion a theuluoedd trwy ymgysylltu â nhw a'u cynnwys fwyfwy

Mae'r Strategaeth hon yn alinio â'r pum ffordd o weithio yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015[2]. Mae'r ddeddfwriaeth hon yn sicrhau bod yr holl benderfyniadau a wneir gan gyrff cyhoeddus yng Nghymru yn ategu datblygu cynaliadwy, gan felly sicrhau nad yw'r hyn rydym yn ei wneud heddiw i ddiwallu anghenion ein poblogaeth yn peryglu gallu cenedlaethau'r dyfodol i ddiwallu eu hanghenion.

Sut mae'r Strategaeth wedi cael ei datblygu



Gwnaeth yr Bwrdd Cynllunio Ardal flaenoriaethu'r gwaith o ddatblygu Strategaeth i leihau niwed oherwydd alcohol. Ar draws y partneriaid gwahanol sy'n rhan o'r Bwrdd Cynllunio Ardal, mae dehongliadau amrywiol o'r hyn y mae lleihau niwed yn ei olygu. Felly roedd yn bwysig nodi ystod o bartneriaid i gyfrannu at Strategaeth 2020-2024 ac i'w datblygu a'r broses adnewyddu ar gyfer 2025-2028.

Mae'r Strategaeth leol hon yn alinio â dull amlweddog lleihau niwed trwy alcohol y Bartneriaeth Genedlaethol Atal Camddefnyddio Alcohol (NAMPP) ac mae'n mabwysiadu fframwaith Theori Newid Alcohol (ATOC). Mae ATOC yn fecanwaith a ddefnyddir i gysylltu gweithgareddau'n seiliedig ar dystiolaeth ag amcanion a chanlyniadau lleihau niwed trwy alcohol. Mae cyflwyno'r blaenoriaethau a'r gweithgareddau strategol fel hyn yn hysbysu ac yn llywio gwaith yn y dyfodol ar ddatblygu cynllun gweithredu, a sut y gellir monitro cynnydd ac effeithiolrwydd.

Nod

Nod y Strategaeth yw lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol trwy'r canlynol:

- **Hybu ymagwedd ddiogel a synhwyrol tuag at yfed alcohol**
- **Amddiffyn teuluoedd a chymunedau ehangach rhag effeithiau andwyol alcohol**
- **Lleihau effaith niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol**
- **Creu cydberthnasau gwaith a llwybrau cyfeirio cadarn rhwng darparwyr gwasanaeth**

Mae'r Strategaeth yn sail i raglen waith Bwrdd Cynllunio Ardal ar gyfer y dyfodol mewn perthynas â Lleihau Niwed trwy Alcohol, ac mae'n cefnogi'r Bwrdd ymhellach o ran amlygu meysydd sy'n debygol o gyfrannu at leihau niwed trwy alcohol sydd y tu hwnt i'w gwmpas rheoli. Mae'r Strategaeth yn sail i ddyrannu a gwario arian ac adnoddau Bwrdd Cynllunio Ardal yn y dyfodol sy'n cael eu cyfrannu ar wahân gan asiantaethau partner a defnyddwyr.

Beth ydym yn ei wybod am niwed trwy alcohol

Mae alcohol **74%** yn fwy fforddiadwy nag ydoedd ym 1987[3]. Nod isafbrisiau unedau yw lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol trwy wneud alcohol yn llai fforddiadwy.

Mae yfwyr yn y DU yn gwario **£62,899** ar alcohol yn ystod eu bywydau ar gyfartaledd[4].

Roedd **109 yn farwolaethau'n gysylltiedig ag alcohol** (pob unigolyn) yng Ngogledd Cymru yn 2023, cynnydd ers 2019 pan oedd 89 o farwolaethau'n gysylltiedig ag alcohol[5]

Camddefnyddio alcohol yw'r **ffactor risg mwyaf** ar gyfer marwolaeth, salwch ac anabledd ymysg unigolion 15-49 oed yn y DU, a'r pumed ffactor risg mwyaf ar draws yr holl oedrannau[6]

Yn 2021-2023 yng Nghymru, y gyfradd farwolaethau'n gysylltiedig ag alcohol oedd **14.8 am bob 100,000 o unigolion**, yn cynyddu o 13.7 yn 2019-2021[5].

Roedd unigolion **dros 50 oed a hŷn** yn cyfrif am **65 y cant** o'r rhai a dderbyniwyd i'r ysbyty ar gyfer cyflyrau'n gysylltiedig ag alcohol yn 2022-23[7].

Mae alcohol yn ffactor achosol mewn mwy na **200 o gyflyrau meddygol**[8].

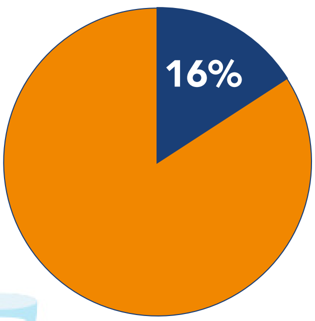
Ymddygiad yfed

Mae'r canllaw presennol yn datgan, er mwyn cadw risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag alcohol i lefel is, ei bod yn fwyaf diogel i ddynion a menywod beidio yfed mwy na **14 uned yr wythnos yn rheolaidd ac i wasgaru yfed dros gyfnod o dri diwrnod os ydynt yn yfed cymaint â 14 uned yr wythnos yn rheolaidd**. Mae Tabl 1 yn rhoi trosolwg o niferoedd yr oedolion yng Ngogledd Cymru yr amcangyfrifir eu bod yn yfed mwy na'r canllawiau presennol.

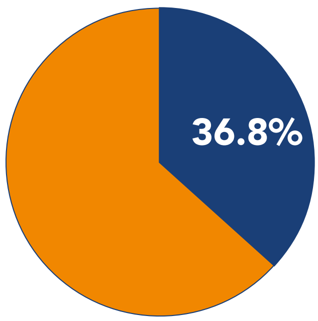
Tabl 1: Oedolion sy'n yfed mwy na'r canllawiau - canran safonedig yn ôl oedran a chanran oed-benodol oedolion (16 oed ac yn hŷn) a adroddodd eu bod yn yfed yn fwy na'r canllawiau (14 uned yr wythnos)[9, 10].

	Cyfanswm poblogaeth (amcangyfrifiad canol blwyddyn 2022 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol	Niferoedd amcangyfrifedig sy'n yfed mwy na'r symiau a argymhellir*	Canran wedi'i safoni yn ôl oedran	Newid ers 2021/22
Ynys Môn	57,688	6115	10.6	↓
Gwynedd	100,124	17,221	17.2	↓
Conwy	96,367	17,057	17.7	↑
Sir Ddinbych	80,182	7938	9.9	↓
Sir y Fflint	128,665	26,247	20.4	↑
Wrecsam	111,605	17,298	15.5	↓

* Cyfrifwyd y ffigurau gan ddefnyddio data gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru[9] ac amcangyfrifon poblogaeth canol 2023 y Swyddfa Ystadegau Gwladol[10].



Mae 16% (110,112 o unigolion) o bobl yng Ngogledd Cymru yn yfed mwy na'r canllawiau wythnosol a argymhellir[9]



Adroddodd 36.8% o bobl ifanc rhwng 11 a 16 oed eu bod yn yfed alcohol yng Ngogledd Cymru[9].

Effaith camddefnyddio alcohol ar deuluoedd a chymunedau

Mae camddefnyddio alcohol a sylweddau gan rieni wedi cynyddu yn sgil pandemig Covid-19, gall hyn gynyddu nifer y digwyddiadau domestig a phroblemau iechyd meddwl rhieni, a allai olygu bod plant mewn perygl o niwed[11].

Tabl 2: Plant sy'n derbyn gofal a chymorth oherwydd bod eu rhieni'n defnyddio sylweddau neu alcohol yn 2023

Sir	Plant sy'n derbyn gofal a chymorth oherwydd bod eu rhieni'n defnyddio sylweddau neu alcohol - N (%)
Ynys Môn	340 (37%)
Gwynedd	755 (32%)
Conwy	535 (29%)
Sir Ddinbych	490 (26%)
Sir y Fflint	630 (39%)
Wrecsam	370 (17%)
Cyfanswm Gogledd Cymru	3120

Yn 2023 yng Ngogledd Cymru, roedd **3120 o blant** 10 oed ac yn hŷn yn derbyn gofal a chymorth oherwydd bod **eu rhieni'n defnyddio sylweddau neu alcohol**, sy'n gynnydd o 7% ers 2022[12].

Tabl 3: Plant sy'n derbyn gofal ac sydd wedi adrodd am broblem yn ymwneud â defnyddio alcohol neu sylweddau yn 2023

Sir	Plant sy'n derbyn gofal ac sydd wedi adrodd am broblem yn ymwneud â defnyddio alcohol neu sylweddau (N)
Ynys Môn	10
Gwynedd	45
Conwy	25
Sir Ddinbych	(dim data*)
Sir y Fflint	35
Wrecsam	25
Cyfanswm Gogledd Cymru	140

**Er mwyn lleihau'r risg o ddatgelu data personol yn anfwriadol, mae'r holl ffigurau wedi cael eu talgrynnu i'r pump agosaf. Lle bo llai na phump o blant mewn unrhyw grŵp, mae'r union nifer wedi'i gelu.*

Yn 2023 yng Ngogledd Cymru, roedd **dros 140 o blant** 10 oed ac yn hŷn yn derbyn gofal ac roeddent **wedi adrodd am broblem yn ymwneud â defnyddio alcohol neu sylweddau**[12].

Ble'r ydym ni nawr

Mae llawer o waith wedi cael ei wneud i ddatblygu partneriaethau yn y rhanbarth er mwyn mynd i'r afael â materion sy'n gysylltiedig ag alcohol a darparu gwasanaethau i gynorthwyo'r rhai sy'n profi niwed trwy alcohol, boed hynny'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol. Mae cyfran fawr o'r gwaith mewn partneriaeth yma wedi cael ei wneud ar lefel leol gyda chyrhaeddiad cyfyng.

Mae dysgu o'r prosiectau alcohol amrywiol yng Ngogledd Cymru yn ategu'r angen am ymagwedd amlasiantaethol cydlynedig a rhanbarthol i fynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Er bod yr ystod eang ac amrywiol o sefydliadau sy'n ymwneud â delio â materion sy'n gysylltiedig ag alcohol ar draws y rhanbarth yn dangos gwaith partneriaeth effeithiol, mae angen gwaith pellach i atgyfnerthu dulliau canfod yfwyr peryglus a niweidiol yn gynnar ar draws yr holl grwpiau oedran, yn ogystal â chefnogi dulliau atal ac ymyrraeth gynnar. Mae angen i'r gwaith hwn gael ei ymgorffori ar lefel poblogaeth, sefydliad, cymuned, teulu ac unigolyn.

Gweledigaeth ar gyfer y Dyfodol

Y weledigaeth ar gyfer y Strategaeth hon yw trwy weithio mewn partneriaeth ar draws y rhanbarth, y caiff newid i'r diwylliant yfed yng Ngogledd Cymru ei gyflawni, gan leihau'r niwed a achosir gan alcohol i unigolion, teuluoedd a chymunedau, a chreu amgylchedd lle mai lefel isel neu ymatal rhag yfed alcohol yw'r norm a lle y caiff yfwyr niweidiol a pheryglus eu canfod yn gynnar a'u cefnogi trwy raglenni ymyrraeth.

Dim ond trwy ymgysylltu a chynnwys partneriaid Bwrdd Cynllunio Ardal, y cyhoedd, gwirfoddolwyr a chyrff trydydd sector ar draws y rhanbarth, gan weithio mewn ffordd gydweithredol ac integredig, y gellir rhoi'r newid hwn ar waith. Y weledigaeth yw rhoi newid diwylliannol ar waith. Mae unrhyw newid diwylliannol yn cymryd amser; o ran symud oddi wrth hen agweddau diwylliannol a mabwysiadu ac ymgorffori normau ac agweddau ymddygiad newydd. Adlewyrchir hyn yn natur hirdymor y Strategaeth.

Mae'r Strategaeth hon yn diffinio sut y bydd yr Bwrdd Cynllunio Ardal, ynghyd â'i phartneriaid a rhanddeiliaid ar draws Gogledd Cymru yn rhoi newid diwylliannol ar waith.

Blaenoriaeth 1

Amgylchedd Diogel a Chefnogol

Byddwn yn hybu adwerthu cyfrifol ac yn cefnogi economi liw nos diogel, ffyniannus ac amrywiol, trwy weithio mewn partneriaeth â busnesau alcohol lleol i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Byddwn yn gweithio gyda phartneriaid i ddarparu amgylcheddau cefnogol yn y gweithle ac mewn lleoliadau ysgol.

Beth ydym yn ei wybod?

Mae amgylcheddau cefnogol yn cynnig amddiffyniad rhag ffactorau sy'n gallu bygwth iechyd da i bobl a ffyrdd o sicrhau mai dewisiadau iach yw'r dewisiadau hawsaf. Mae lleoliadau'n cyfeirio at amgylcheddau lle mae pobl yn byw, dysgu, gweithio a chwarae, fel ysgolion, ysbytai, gweithleoedd a dinasoedd.

Alcohol a'r economi liw nos

- Mae economi liw nos ffyniannus yn cyflawni rôl hollbwysig, nid yn unig o ran twf cynaliadwy, ond hefyd trwy wneud cyfraniad cadarnhaol at fywyd a diwylliant yng Nghymru. Mae economïau liw nos yn ased gwerthfawr i Gymru. Fodd bynnag, mae twf i'r economi liw nos wedi bod yn gysylltiedig â lefelau cynyddol o ymddygiad gwrthgymdeithasol, ymddygiad anfwriadol, derbyniadau i adrannau damweiniau ac achosion brys, gweithgarwch troseddol a chamddefnyddio sylweddau[13]. Mae angen cydbwysedd i gadw'r buddion economaidd ond i leihau'r costau sydd ynghlwm wrth yfed anghyfrifol.
- Mae ymchwil wedi cael ei chynnal ar effaith pandemig Covid-19 ar amgyffrediadau a defnydd pobl ifanc o'r amgylchedd liw nos ac ymddygiad yfed yng Ngogledd Cymru. Roedd methodoleg ymchwil yn cynnwys adolygiad cwmpasu, grwpiau ffocws ac arolygon[13]. Roedd y canfyddiadau'n awgrymu er bod patrymau defnyddio alcohol yn gymysg, roedd rhywfaint o dystiolaeth bod tuedd i bobl ifanc yfed mwy o alcohol yn ystod pandemig Covid-19 nac yr oeddent cynt, yn enwedig goryfed mewn pyliau. Yn y grŵp ffocws, pan ofynnwyd i'r sawl a oedd yn cymryd rhan drafod niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol o fewn bywyd nos, ni thrafodwyd y problemau iechyd sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol. Yn hytrach, roedd pobl ifanc yn teimlo ar y cyfan bod rhai o feysydd mwyaf dyrys bywyd nos yn gysylltiedig â dioddefwyr cyffuriau a thrais, boed hynny'n cynnwys materion diogelwch yn ymwneud â defnyddio cyffuriau fel rhan o fywyd nos, gweld neu brofi sbeicio diodydd, neu gweld a phrofi trais rhywiol[13].

Alcohol a'r gweithle

- Mae camddefnyddio alcohol yn cynyddu'r risg o anaf, absenoldeb, perfformiad gwael a diwethdra[15] ac mae'n achos arwyddocaol cynhyrchiant isel. Mae nifer o astudiaethau'n dangos bod yfed yn gallu amharu ar berfformiad pobl yn y gwaith[14]. Gwnaeth ymchwil yn cynnwys trigolion Gogledd Cymru yn ystod pandemig Covid-19 ddangos bod gweithio o'r cartref a llai o deithio i fynd i'r gweithle wedi cynyddu defnydd o alcohol[15].

Alcohol ac Ysgolion

- Yng Nghymru, roedd 912 o ddisgyblion wedi'u gwahardd o'r ysgol am gyfnod penodol o unrhyw hyd oherwydd defnydd o gyffuriau ac alcohol yn 2022/23 (10.2% o waharddiadau am gyfnod penodol am unrhyw reswm). Mae hyn yn gynnydd ers data cyn y pandemig yn cynnwys 463 o ddisgyblion sydd wedi'u gwahardd o'r ysgol am gyfnod penodol yn 2019/20 (3.3% o waharddiadau am gyfnod penodol am unrhyw reswm)[16].

Yfed a Gyrru

- Mae tystiolaeth gref i ddangos bod cydberthynas uniongyrchol rhwng lefel yr alcohol y mae pobl yn ei yfed a'r gallu i yrru'n ddiogel. Mae pobl ifanc rhwng 20 a 24 oed yn fwy tebygol o fod yn rhan o wrthdrawiadau ar y ffordd yn gysylltiedig ag alcohol, gan fod 19 o wrthdrawiadau am bob 100,000 o ddeiliaid trwyddedau gyrru o gymharu â 6 am bob 100,000 o ddeiliaid trwyddedau sydd rhwng 50 a 59 oed[17].
- Yng Nghymru, yn 2021, cafodd 320 o bobl eu lladd ar y ffyrdd lle roedd gyrrwr dros y terfyn alcohol, mae hyn yn ostyngiad o 550 yn 2011[18].

Beth sydd wedi ei gyflawni hyd yma?

- **Cynllun Best Bar None (BBN)**[19] sy'n gweithredu ar hyn o bryd yn Wrecsam ac yng Nghonwy yn gynllun cenedlaethol i wella diogelwch ar safleoedd wedi'u trwyddedu ac i leihau trais sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae'r Bwrdd Cynllun Ardal wedi darparu cyllid i gyflwyno cynllun BBN yn barhaus.
- Mae'r Bwrdd Cynllun Ardal wedi arwain digwyddiad dysgu aml-asiantaetholar alcohol yn y gweithle ac arweiniodd at lansio'r **alcohol in the workplace** a arweiniodd at lansio'r **offeryn Ymyriadau Byr Iawn.** Mae'r hyfforddiant yn rhan o raglen Datblygu'r Gweithlu a gyflwynir gan Adferiad[20].
- Mae **Bugeiliaid Stryd**[21] yn gweithio yn yr economi liw nos ar draws y rhanbarth yn cynnig cymorth cyfeillgar, gofalgar ac anfeirniadol i bobl sy'n agored i niwed o fewn yr economi liw nos
- Mae canolfan lles **'Hafan y Dref'**[22] yn Wrecsam yn darparu man diogel lle mae pobl sydd wedi mynd yn fregus o ganlyniad i yfed gormod o alcohol neu gymryd cyffuriau, yn gallu derbyn sylw a chymorth meddygol. Derbyniodd y ganolfan gyllid gan yr Bwrdd Cynllun Ardal.
- Mae'r holl siroedd ar draws Gogledd Cymru wedi derbyn cyllid ers 2020/1 gan y Swyddfa Gartref ar gyfer menter **'Strydoedd Diogelach'**[23] i wella diogelwch y cyhoedd a'r ymdeimlad o ddiogelwch. Mae ymyriadau'n cynnwys atal trais yn erbyn menywod a merched yn gyhoeddus, trosedd mewn cymdogaethau ac ymddygiad gwrthgymdeithasol.
- Mae ymgyrch **Gyrwyr dan Ddylanwad Alcohol a Chyffuriau** dan arweiniad Heddlu Gogledd Cymru yn targedu'r rhai sy'n gyrru tra byddant o dan ddylanwad.
- Mae **polisïau ysgol mewn perthynas â Chamddefnyddio Sylweddau** ar waith ar draws Gogledd Cymru ac maent yn ganllaw clir i athrawon, teuluoedd a disgyblion ganfod ble mae cymorth ar gael a sut mae ysgolion yn ymateb i sefyllfaoedd penodol pan fyddant yn codi.

Beth fyddwn yn ei wneud yn wahanol?

- Parhau i weithio gydag Awdurdodau Trwyddedu i sicrhau bod Polisïau Trwyddedu yn adlewyrchu blaenoriaethau'r Strategaeth Lleihau Niwed Alcohol a'u bod yn eu hategu.
- Gwerthuso menter Best Bar None o ran gwella safonau yn yr economi liw nos.
- Creu cyswllt â'r Partneriaethau Diogelwch Cymunedol lle caiff atal trais sy'n gysylltiedig ag alcohol ei gynnwys mewn cynlluniau cyflenwi.
- Rhoi cymorth i'r holl weithleoedd (cyhoedd a phreifat) i hybu yfed diogelach (unedau a argymhellir), datblygu polisi di-alcohol yn ystod oriau gwaith a datblygu diwylliant cefnogol yn cynnwys cysylltiadau ar gyfer gwasanaethau cymorth a hybu cymorth i'r llall a'r llall.
- Gweithio gydag arweinwyr addysgol i ennill y safonau gofynnol uchaf ar gyfer lleoliadau addysgol mewn perthynas ag alcohol ar draws y rhanbarth.
- Ceisio arfer da/gorau a sicrhau, lle bo'n briodol, ei fod yn cael ei ddyblygu/cyflwyno ar draws y rhanbarth.

Blaenoriaeth 2

Newid agweddau a normau cymdeithasol

Byddwn yn gwella gwybodaeth a dealltwriaeth am niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ac yn galluogi pobl yng Ngogledd Cymru i gael cydberthynas bositif ag alcohol a gweithio tuag at ddiwylliant lle rhoddir gwerth ar beidio yfed a chymeriant lefel isel o alcohol a lle caiff hynny ei dderbyn fel norm.

Beth ydym yn ei wybod?

Mae tueddiadau o ran yfed alcohol yn newid yn gyson. Mae llawer o ffactorau gwahanol yn dylanwadu ar y rhain: oedran, rhywedd, statws economaidd-gymdeithasol, credoau diwylliannol, pwysau cymdeithasol a phwysau gan gyfoedion a lle mae pobl yn byw. Mae'r ffordd y caiff alcohol ei farchnata, ei argaeledd a deddfwriaeth hefyd yn dylanwadu ar agweddau pobl tuag at yfed[24].

Yng Nghymru, nid yw rhyw 17% o bobl yn yfed o gwbl, ac mae'r ffigur hwnnw'n cynyddu, yn enwedig ymysg pobl ifanc[25]. Yn gyffredinol, mae'r rhai sy'n ennill cyflogau uwch yn fwy tebygol o yfed alcohol o gymharu â'r rhai sy'n derbyn incymau isel, er bod y rhai sy'n byw mewn amgylchiadau mwy difreintiedig yn fwy tebygol o brofi niwed difrifol oherwydd alcohol. Mae'r cenedlaethau hŷn yn fwy tebygol o yfed yn rheolaidd. Mae dynion yn fwy tebygol o oryfed mewn pyliau na menywod, ar wahân i'r grwpiau oedran iau, lle mae menywod a dynion yr un mor debygol o oryfed mewn pyliau[24]. Mae rhywfaint o dystiolaeth hefyd y gallai goryfed mewn pyliau fod yn cynyddu ymysg grwpiau oedran iau[13].

Caiff y rhan fwyaf o alcohol a werthir yn y DU ei brynu gan bobl sy'n yfed yn drwm. Mae'r yfwyr trymaf, sy'n cyfrif am 4% o boblogaeth y DU yn unig, yn yfed rhyw 30% o'r holl alcohol a werthir. Daw rhyw chwarter o'r elw a wneir gan y diwydiant alcohol o'r yfwyr trwm iawn hyn[24].

Yn ystod pandemig Covid-19, gwelwyd newidiadau o ran agweddau pobl tuag at alcohol, pan ddaeth yfed gartref yn fwy o norm cymdeithasol. Yn 2020, roedd mwy o fynediad i alcohol a brynwyd ar-lein, gwnaeth llawer o bobl gynyddu eu defnydd o alcohol dros dro gartref fel ffordd o ymdopi â phroblemau iechyd meddwl fel straen ac unigrwydd[13].

Oedolion:

Ar draws Cymru, mae **amlder uwch o yfed dros y canllawiau a argymhellir yn achos gwrywod**, mae'n ddwywaith yn fwy na'r lefel a welir yn achos benywod, yn ogystal, **mae chwarter o oedolion** ar draws Cymru rhwng 45-64 oed yn yfed dros y canllawiau a argymhellir.

Yn 2022-23, gwnaeth cyfradd derbyniadau ysbyty a oedd yn ymwneud yn benodol ag alcohol mewn ardaloedd Awdurdodau Lleol amrywio rhwng 253 am bob 100,000 o unigolion yn Ynys Môn, i 386 am bob 100,000 yn Sir Ddinbych. Gwynedd, Ynys Môn, a Wrecsam oedd yr unig ardaloedd Awdurdodau Lleol yng Ngogledd Cymru sydd wedi gweld cynnydd yng nghyfraddau derbyn i'r ysbyty oherwydd cyflyrau sy'n ymwneud yn benodol ag alcohol ers 2018-19[7].

Mae cyfradd uwch o dderbyniadau ysbyty'n gysylltiedig ag alcohol ar gyfer y rhai sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd. Roedd cyfran yr holl gleifion a dderbyniwyd ar gyfer cyflyrau a oedd yn ymwneud yn benodol ag alcohol a oedd yn byw yn 10 y cant o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig 2.9 uwch na'r rhai o'r ardaloedd lleiaf difreintiedig[7].

Ymwybyddiaeth o risgiau

Mae llawer o bobl sy'n dewis yfed alcohol yn ymwybodol bod nifer o risgiau ynghlwm wrth yfed alcohol, o ran yr hyn y gall ei wneud i gorff unigolyn ac o ran y risgiau sy'n gysylltiedig â bod yn feddw.

Rhieni fel dylanwad positif ar agweddau eu plant tuag at alcohol

Mae'r teulu yn cael dylanwad positif ar farn plant ynghylch yr hyn a ystyrir i fod yn yfed normal a derbyniol. Mae pobl ifanc sydd â rhieni/gofalwyr sydd ag agweddau llai cyfyngol tuag at eu defnydd o alcohol yn fwy tebygol o ddechrau yfed alcohol na'u cyfoedion. Maent hefyd yn fwy tebygol o yfed ac i feddwi'n amlach[26].

Ysgolion a cholegau'n cynnwys addysg alcohol yn y cwricwlwm

Mae gan ysgolion a cholegau rôl bwysig i'w chyflawni o ran helpu plant a phobl ifanc i ystyried canlyniadau niweidiol alcohol. Mae NICE yn argymell ymagwedd ysgol gyfan tuag at alcohol gan gynnwys addysg alcohol yn y cwricwlwm[27].

Rheoleiddio marchnata'r diwydiant alcohol

Er gwaethaf tystiolaeth glir i ddangos y niwed sy'n deillio o alcohol, mae cwmnïau masnachol yn parhau i hyrwyddo cynhyrchion alcohol er mwyn hybu gwerthiant[28]. Mae ehangu eu sail cwsmeriaid ac annog y cwsmeriaid presennol i brynu mwy, yn golygu bod yfwyr iau yn benodol yn cael eu targedu, sy'n arwain at elw sylweddol i'r cwmnïau alcohol yn y dyfodol[29, 30, 31].

Mae'r strategaethau marchnata a ddefnyddir gan y diwydiant alcohol yn fodd o gamliwio negeseuon ynghylch tystiolaeth o'r niwed y gall alcohol ei beri, er enghraifft, awgrymu bod problemau alcohol yn cael eu cyfyngu i leiafrif bach o yfwyr, er bod tystiolaeth gadarn yn dangos bod risg i iechyd oherwydd alcohol ar draws yfwyr o bob math. Gellir priodoli'r niwed cymdeithasol, meddyliol a chorfforol sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol i yfwyr trwm ac yfwyr cymedrol mewn gwirionedd[28, 29, 30, 31].

Beth sydd wedi ei gyflawni hyd yma?

- Mae **Yfed Llai, Mwynhau Mwy** yn brosiect lleihau niwed aml-asiantaethol yn Wrecsam sy'n mynd i'r afael â goryfed mewn pyliau ymysg pobl ifanc, gyda ffocws ar leihau yfed cyn mynd allan. Roedd yn cynnwys hyfforddiant i bobl ifanc a staff drysau, prynu profion ac ymgyrch ymwybyddiaeth y cyhoedd.
- **Cynhaliwyd ymchwil ar effaith pandemig Covid-19 ar amgyffrediadau a defnydd pobl ifanc o'r amgylchedd liw nos ac ymddygiad yfed yng Ngogledd Cymru.** Roedd y canfyddiadau'n awgrymu bod pandemig Covid-19 wedi cael effeithiau andwyol ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc, ac arweiniodd at newidiadau i arferion yfed pobl ifanc[13].
- Caiff Cymru Iach ar Waith ei gyflwyno gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n darparu ystod **o adnoddau digidol** i gyflogwyr ganolbwyntio ar iechyd a lles gan gynnwys camddefnyddio sylweddau[32].
- Comisiynwyd **ymchwil** yn ymwneud â **niwed alcohol** ar draws Gogledd Cymru gan Dîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) yn ystod pandemig Covid-19 ac arweiniodd at gasglu cipolygon ar gyfer grwpiau o gynulleidfaoedd penodol ar eu hagweddau a'u hymddygiad yn gysylltiedig ag alcohol[15].
- Caiff gwybodaeth ataliol ei chyflwyno i'r holl ysgolion cynradd ar draws Gogledd Cymru trwy raglen **Paid Cyffwrdd - Dweud** a ariennir gan Bwrdd Cynllunio Ardal, ac a gyflwynir gan Adferiad[33].
- Mae Adferiad yn cynhyrchu rhaglen flynyddol 'Datblygu'r Gweithlu'[20] a ariennir gan yr Bwrdd Cynllunio Ardal sy'n darparu cyrsiau'n rhad ac am ddim ar gyfer y rhai sy'n awyddus i wella eu gwybodaeth a'u sgiliau ar ystod o bynciau gan gynnwys alcohol.

Beth fyddwn yn ei wneud yn wahanol?

- Herio norm diwylliannol yfed alcohol gan dynnu sylw at rôl yr amgylchedd cymdeithasol o ran normaleiddio yfed alcohol a'i wneud yn anodd i eraill newid eu hymddygiad o ran defnyddio alcohol.
- Cyflwyno mentrau sydd â'r nod o leihau yfed cyn mynd allan a gweini alcohol ar gyfer pobl sydd wedi yfed yn ormodol.
- Hyrwyddo argaeledd hyfforddiant i staff bariau a staff drysau er mwyn eu galluogi i gydnabod arwyddion bregusrwydd a sut i roi cymorth i unigolion yr effeithir arnynt.
- Ei gwneud mor hawdd â phosibl i drigolion gael gwybodaeth yn ymwneud â gwasanaethau cymorth niwed trwy alcohol a lleihau defnydd o alcohol, gan leihau eu hymdrechion i ddod o hyd i'r wybodaeth hon.
- Hyrwyddo strategaethau i rieni a gofalwyr a fydd yn cyfrannu at leihau niwed i'w plant a hyrwyddo normau cymdeithasol ac agweddau positif yn yr ysgol sy'n cyfrannu at eu datblygiad iach a diogel.
- Hyrwyddo diodydd di-alcohol a datblygu digwyddiadau bariau sych.
- Eirioli dros reoleiddio llymach o ran hysbysebu alcohol ar lefel genedlaethol.

Blaenoriaeth 3

Llai o Argaeledd

Byddwn yn lleihau trosedd, anhrefn ac ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n gysylltiedig ag alcohol trwy atal a mynd i'r afael â throseddu sy'n gysylltiedig ag alcohol gan unigolion ac adwerthu anghyfrifol o ran alcohol.

Byddwn yn sicrhau bod polisi trwyddedu cadarn a phriodol ar waith a bod cydymffurfiaeth yn cael ei phrofi.

Beth ydym yn ei wybod?

Profwyd bod gwaith yn canolbwyntio ar y meysydd canlynol wedi bod yn llwyddiannus o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol:

- Llai o ardaloedd gyda dwysedd mawr o unedau'n gwerthu alcohol
- Mae cyfyngiadau ar oriau agor unedau sy'n gwerthu alcohol
- Mae datganiadau cadarn a phriodol o bolisi trwyddedu ar waith
- Nid yw alcohol ar gael i blant sy'n 17 oed ac yn iau

Dwysedd Safleoedd wedi'u Trwyddedu

Mae tystiolaeth yn dangos bod ardaloedd sydd â dwysedd uchel o unedau sy'n gwerthu alcohol yn gysylltiedig â lefelau uwch a mwy cyson o ddefnydd alcohol, trais, anafiadau, gwrthdrawiadau traffig ar y ffordd, anhrefn, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, cam-drin plant a hunanladdiadau[34]. Mae ardaloedd ag amddifadedd mawr yn fwy tebygol o gael dwysedd mawr o unedau ac efallai y bydd hyn yn cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd. Mae tystiolaeth bod cyfyngu ar oriau agor, ac yn enwedig oriau agor hwyr y nos yn achos unedau sy'n gwerthu alcohol, yn lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae ymchwil yn Lloegr yn dangos bod cydberthynas nodedig rhwng argaeledd alcohol mewn ardaloedd lleol a derbyniadau ysbyty[35].

Polisi Alcohol a Thrwyddedu

Mae proses drwyddedu effeithiol yn fecanwaith pwysig i reoli argaeledd alcohol ac i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae cynlluniau lleol Best Bar None[19] a Chynlluniau Gwarchod Tafarndai[36] wedi cael eu rhoi ar waith ar draws y rhanbarth gyda'r nod o greu amgylchedd yfed diogelach ar yr holl safleoedd sydd wedi'u trwyddedu ledled y DU.

Alcohol a Phlant

Mae yfed o dan 18 mlwydd oed yn gysylltiedig â chymryd mwy o risgiau, ymddygiad sy'n niweidiol i iechyd ac ystod o broblemau cymdeithasol, iechyd ac addysgol. Mae rhieni'n un o'r prif ffynonellau alcohol ar gyfer yfed o dan oed, ac mae ffyrdd cyffredin eraill y mae plant yn cael gafael ar alcohol yn cynnwys gan ffrindiau, neu drwy ofyn i rywun arall ei brynu. Mae datblygiadau technolegol newydd a'r cyfryngau cymdeithasol hefyd yn golygu bod alcohol ar gael y tu hwnt i gyrraedd grŵp cyfoedion arferol unigolyn yn ei arddegau ar y cyfan[26].

Alcohol a Thrais

Yng Ngogledd Cymru, mae rhyw 10% o droseddau treisgar yn erbyn unigolyn arall yn digwydd pan fo'r troseddwr o dan ddylanwad alcohol. Mae'r ganran hon wedi aros yn gymharol sefydlog ers 2022. O'r grŵp hwn, mae rhwng 4% a 6% o droseddau'n digwydd pan fo'r troseddwr yn bartner neu'n gyn-bartner i'r dioddefwr.

Yn 2024, roedd 24,586 o droseddau treisgar yn erbyn unigolyn yng Ngogledd Cymru[37], mewn rhyw 38% o'r troseddau hyn, yr amgyffrediad oedd bod y troseddwr o dan ddylanwad alcohol[18].

Beth sydd wedi ei gyflawni hyd yma?

- Mae sefydliadau ar draws Gogledd Cymru wedi ymateb i'r Ddyletswydd Trais Difrifol trwy ddod at ei gilydd i lunio Strategaeth **'Gogledd Cymru heb Drais'** (2024)[38]. Mae meddwdod trwy alcohol yn aml yn gysylltiedig ag ymddygiad ymosodol a threisgar[43].
- Amgylchedd **data** gwell i ymateb i drais sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae rhannu data a gwybodaeth rhwng sefydliadau fel Adrannau Achosion Brys a'r Heddlu yn lleihau costau sy'n gysylltiedig â thrais.
- Caiff **Pryniannau Prawf** eu rheoli trwy femorandwm cyd-ddealltwriaeth gyda heddluoedd ac awdurdodau lleol ym mhob Awdurdod Lleol ar draws Gogledd Cymru; er enghraifft, o fewn un mis, mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam wedi ymgymryd ag wyth pryniant prawf ar gyfer pobl dan oed ynghyd â dau fethiant am alcohol.
- Caiff dwysedd **safleoedd trwyddedig** ei reoli gan awdurdodau cyfrifol o dan Ddeddf Trwyddedu 2003.
- Caiff rhaglen Cyfiawnder Adferol ei harwain gan swyddogion Diogelu'r Cyhoedd yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ac mae'n ymateb i'r rhai sy'n prynu neu sy'n hwyluso prynu alcohol gyda **phrawf adnabod ffug neu brawf adnabod ar fenthyg**. Mae'r system hon yn rhoi cymorth positif i drwyddedeion a'u staff ac mae'n atal defnyddio prawf adnabod ffug. Ei nod hefyd yw gwella cydymffurfiaeth â chyfraith yfed dan oed ac mae'n cynnig un pwynt cyswllt i leihau lefelau cynnwys yr heddlu. Casglwyd 67 ffurf ar brawf adnabod yn ystod 2024 gwerth £1,802.

Beth fyddwn yn ei wneud yn wahanol?

- Gweithio i sicrhau bod adnoddau digonol ar waith fel bod y gyfraith ar werthu o dan oed yn cael ei gorfodi'n effeithiol.
- Cefnogi proses cyflwyno 'Gogledd Cymru heb Drais'[39] lle bod cyfeiriad at atal trais sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Llunio gwybodaeth ar gyfer y diwydiant lletygarwch yn ymwneud â threfnu digwyddiadau di-alcohol a gwybodaeth i gyfranogwyr am beidio yfed alcohol.
- Ystyried darparwyr triniaeth camddefnyddio sylweddau gan fynd i ddigwyddiadau mawr er mwyn hybu ymwybyddiaeth ac addysg am gamddefnyddio sylweddau ac annog pobl i gael triniaeth lle bo angen.
- Gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddiweddaru'r 'Canllaw i Iechyd Cyhoeddus a Thrwyddedau Alcohol yng Nghymru'[40].

Blaenoriaeth 4

Llai o fforddiadwyedd

Byddwn yn cynorthwyo Llywodraeth Cymru ac Awdurdodau Lleol i sicrhau nad yw alcohol ar gael am gost isel iawn am bob uned o alcohol.

Beth ydym yn ei wybod?

Gwnaeth Cymru gyflwyno isafbris uned alcohol o 50c yn 2020. Bwriad y fformiwla ar gyfer cyfrifo'r Isafbris Uned Alcohol yw targedu diodydd â chynnwys alcohol mawr, sy'n tueddu i gael eu hyfed gan y rhai sydd â'r perygl mwyaf o niwed trwy alcohol[41]. Canfu'r dystiolaeth gychwynnol o fis Hydref 2020 fod 10% o yfwyr wedi lleihau eu cymeriant o alcohol. Fodd bynnag, mae effeithiau pandemig Covid-19 wedi golygu bod deall effeithiau Isafbris Uned Alcohol ar gymeriant o alcohol yn heriol[42].

Beth sydd wedi ei gyflawni hyd yma?

- Mae Isafbris Uned Alcohol yn rhan bwysig o Strategaeth gyffredinol Llywodraeth Cymru ar gyfer lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, oherwydd ei allu i dargedu arferion yr unigolion hynny sydd fwyaf tebygol o ddioddef salwch a marwolaeth; y bobl hynny sy'n yfed ar lefelau peryglus a niweidiol, gan gynnwys pobl ifanc. Ei bwriad yw targedu cynhyrchion alcohol, sy'n cael eu gwerthu am brisiau isel iawn o ystyried eu cynnwys alcohol.
- Mae effaith pandemig Covid-19 wedi creu anawsterau o ran deall dylanwad Isafbris Uned Alcohol yn ymwneud ag arferion yfed yn benodol, oherwydd y newidiadau lawer o ganlyniad i'r cyfnodau clo a oedd yn gysylltiedig â phandemig Covid-19[42]. Ar hyn o bryd, mae peth tystiolaeth bod yr Isafbris Uned Alcohol yn cael effaith bositif ar arferion yfed yng Nghymru[43].

Beth fyddwn yn ei wneud yn wahanol?

- Gweithio gyda Llywodraeth Cymru ac Awdurdodau Lleol i sicrhau bod **monitro a gwerthuso priodol** yn parhau i fod ar waith i ddeall sut mae Isafbris Uned Alcohol yn gweithio a pha newidiadau allai fod eu hangen, gan gynnwys mewn mannau eraill yn y system.
- Rhoi cymorth i Awdurdodau Lleol o ran **gorfodi'r** Isafbris Uned Alcohol[43].

Blaenoriaeth 5

Cymorth i newid ymddygiad

Byddwn yn gwella iechyd a lles unigolion trwy hybu dewisiadau iachach, darparu cymorth cynnar ar gyfer y rhai sy'n awyddus i newid a gwasanaethau adferiad effeithiol o ran alcohol ar gyfer y rhai sydd eu hangen.

Beth ydym yn ei wybod?

Yng **Ngogledd Cymru, roedd 16%** o oedolion yn yfed yn fwy na'r canllawiau wythnosol yn 2022-2023, sy'n is na'r ganran gyfartalog yng Nghymru o 17.2%. Mae'r rhan fwyaf o ardaloedd awdurdodau lleol yng Nghymru wedi gweld lleihad yng nghanran yr oedolion sy'n yfed mwy na'r canllawiau wythnosol ers 2017, ac **eithrio Sir y Fflint sydd wedi gweld cynnydd o 16.7% yn 2017 i 20.4% yn 2023**[9].

Ers 2021, mae Arolwg Iechyd Cymru wedi mesur lefelau yfed 'niweidiol', gan ddangos bod rhyw **3% o yfwyr yn yfed mwy na 50 uned o alcohol** bob wythnos. Mae'r ganran hon wedi parhau i fod yn sefydlog ers 2021 pan gafodd y data ei gasglu am y tro cyntaf[9].

Dangosodd Arolwg Cenedlaethol Cymru yn 2019-20 fod **13.4% o yfwyr yng Nghymru wedi rhoi gwybod am oryfed trwm iawn mewn pyliau** ar ddiwrnod trymaf yr wythnos flaenorol. Mae hyn yn ostyngiad ers ffigur 2017, a oedd yn 19%[9].

Y gyfradd marwolaethau ar gyfer alcohol yn benodol yng Nghymru ar gyfer 2021 oedd **15 am bob 100,000,** sef cynnydd o 12.5 am bob 100,000 yn 2015. O gymharu â'r cyfnod cyn pandemig Covid-19, mae cyfraddau marwolaeth sy'n ymwneud yn benodol ag alcohol yng Nghymru wedi cynyddu ym mhob un o'r pedair gwlad o fewn y DU. Mae hyn yn ôl pob tebyg oherwydd newidiadau i ymddygiad yn ymwneud ag alcohol yn ystod y pandemig, yn enwedig ymysg yr yfwyr trymaf, a'r ffaith bod clefyd alcoholaidd yr iau fel arfer yn cymryd blynyddoedd lawer i ddatblygu[25].

Roedd marwolaethau'n ymwneud yn benodol ag alcohol am bob 100,000 yn ystod cyfnod 2020-2022 yng Ngogledd Cymru ar eu **huchaf yng Nghonwy (16.4) ac ar eu hisaf yng Ngwynedd (11.7)**. Mae'r holl ardaloedd yng Ngogledd Cymru wedi gweld cynnydd mewn cyfraddau ers 2017, ac eithrio Sir y Fflint lle mae'r cyfraddau wedi parhau i fod yn debyg. Mae'r cynnydd mwyaf trawiadol yng Nghonwy sydd wedi codi o 11.7 am bob 100,000 i 16.4 am bob 100,000[25].

Mae pandemig Covid-19 wedi cael effaith ar ymddygiad yfed. Er na wnaeth y rhan fwyaf o bobl newid eu harferion yfed yn y tymor hir o ganlyniad i'r pandemig, mae arolygon yn awgrymu bod y rhai a oedd eisoes yn yfed alcohol ar lefelau uwch yn fwy tebygol o fod wedi cynyddu eu hyfed, ac o fod wedi cynnal y cynnydd hwnnw ar ôl y pandemig[44].

Gwrywod rhwng 55 a 64 oed oedd â'r lefelau uchaf o yfed yng Nghymru yn 2022-23, gyda 32% yn yfed mwy na 14 uned o alcohol mewn wythnos arferol, o gymharu â benywod rhwng 55 a 64 oed, y mae 14% ohonynt yn yfed mwy na 14 uned o alcohol bob wythnos[45].

Beth sydd wedi ei gyflawni hyd yma?

- Mae cymorth i atal neu leihau cymeriant alcohol ar gael ledled Gogledd Cymru; **DAN24/7** yw llinell gymorth cyffuriau ac alcohol Cymru sy'n darparu cymorth rhad ac am ddim dros y ffôn ac ar-lein 24 awr y dydd 7 diwrnod yr wythnos. Mae adnoddau ar gael i godi ymwybyddiaeth o DAN 24/7. Mae **Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau** BIPBC yn darparu cymorth cyfrinachol, anfeirniadol, proffesiynol a hygyrch sydd â'r nod o leihau'r niwed a achosir gan alcohol.
- Mae **Iechyd Meddwl Fedra'i** yn darparu cymorth hawdd ei gyrchu ar faterion amrywiol a allai achosi pryder neu effeithio ar les meddwl. Mae canolfannau Fedra'i ar gael ym mhob un o'r chwe ardal awdurdod lleol ynghyd â gwasanaeth Gofal Sylfaenol Fedra'i mewn meddygfeydd ar draws Gogledd Cymru.
- Mae **'Ailfeddwl am Yfed'** yn rhannu negeseuon drwy gydol y flwyddyn ar wefan a chyfryngau cymdeithasol BIPBC[46]. Ariannodd yr Bwrdd Cynllunio Ardal ddata a mewnwelediad i ddatblygu negeseuon addysgol wedi'u targedu i alluogi pobl i asesu eu patrymau yfed yn gywir (gan gynnwys unedau a yfir) yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol.
- **'Ionawr Sych'** yw'r her dim alcohol am fis sy'n cael ei chynnal gan Alcohol Change UK.
- Mae cyrsiau **hyfforddi 'Golau Glas'** a arweinir gan Alcohol Change UK yn cael eu hariannu gan yr Bwrdd Cynllunio Ardal. Mae'r hyfforddiant yn helpu i ddatblygu sgiliau newydd i weithio'n fwy effeithiol gyda'r rhai sy'n yfed ar lefelau niweidiol.
- Mae **Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Arbenigol BIPBC** yn darparu gwasanaeth camddefnyddio sylweddau integredig ir gwasanaeth cyfiawnder troseddol. Mae'r gwasanaeth yn cael ei darparu ar draws y chwech sir Gogledd Cymru, yn ogystal â thair phrif Ystafell Ddalfa ar draws y rhanbarth. Mae'r prosiect yn cynnig ymyriadau byr, arwyddion cymorth cydfuddiannol cymunedol, rhaglenni gwaith grŵp a llyfrau gwaith adfer.

Mae nifer o grwpiau cydgymorth a grwpiau a arweinir gan gymheiriaid ar draws Gogledd Cymru, gan gynnwys:

- **Cymuned Adferiad Gogledd Cymru:** yn seiliedig ar y cysyniad o gydgymorth, caiff unigolion eu cefnogi i ddatblygu'r rhwydwaith cymorth cadarnhaol a'r cyfalaf cymdeithasol sydd ei angen i ddatblygu bywydau ystyrlon, gan dorri'r patrwm o ddefnyddio sylweddau, troseddu a digartrefedd.
- **Cyfle Cymru** mae mentoriaid cymheiriaid ar draws Gogledd Cymru yn helpu pobl i fagu hyder, ac yn cynorthwyo unigolion i gael mynediad at hyfforddiant, cymwysterau a phrofiad gwaith. Mae'n helpu pobl yr effeithir arnynt gan gamddefnyddio sylweddau a/neu gyflyrau iechyd meddwl i ennill y sgiliau angenrheidiol i gyrchu'r byd gwaith.
- Mae **Champions House** (Wrecsam) yn amgylchedd cefnogol i bobl sydd eisiau cymorth i wella. Mae'n cynnig cefnogaeth gan rwydwaith adfer lleol i unrhyw un sy'n edrych tuag at ddyfodol heb ddibyniaeth.
- Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn nodi ac yn meithrin cydberthnasau â darparwyr triniaethau cyffuriau ac alcohol lleol, grwpiau cydgymorth a gwasanaethau a arweinir gan gymheiriaid a'u helpu i ddeall unrhyw newidiadau mewn rheolau budd-daliadau neu roi ymarfer ar gyfer canolfannau gwaith iddynt. Maent yn annog cwsmeriaid sy'n datgelu problemau â chamddefnyddio sylweddau i geisio cymorth trwy rwydwaith lleol o ddarparwyr. Mae defnyddwyr gwasanaeth yn gallu gwneud cais am hawddfraint amodoldeb cyffuriau ac alcohol 6 mis ar gyfer y rhai sydd mewn triniaeth adferiad strwythuredig.

Beth fyddwn yn ei wneud yn wahanol?

- Adolygu rhaglenni ymyrraeth byr cyfredol, nodi meysydd y cynigir hyfforddiant arnynt, nifer y staff a hyfforddwyd, cael cipolwg ar rwystrau a hwyluswyr i lywio cynllunio darpariaeth y rhaglen yn y dyfodol e.e. cefnogi staff i gael absenoldeb penodol ar gyfer hyfforddiant.
- Adolygu tystiolaeth ac ystadegau i nodi meysydd penodol lle byddai'r rhaglen ymyrraeth fer yn fuddiol a thargedu'r meysydd hynny e.e. mae cyngor cryno mewn lleoliad gofal sylfaenol yn gost-effeithiol.
- Cydweithio â phartneriaid i sicrhau bod llwybrau atgyfeirio at driniaeth ar gyfer alcohol yn glir a datblygu system 'dim drws anghywir'. Sicrhau bod pob asiantaeth yn gallu cefnogi unrhyw unigolyn sydd angen cymorth alcohol drwy gynnig y wybodaeth ddiweddaraf, cyngor cywir a pherthnasol a gallu cyfeirio at yr asiantaeth fwyaf priodol ar gyfer yr unigolyn hwnnw.
- Monitro gwasanaethau triniaeth alcohol a chyswllt alcohol a'u hadolygu i sicrhau darpariaeth gwasanaeth cadarn a chynhwysfawr ar draws Gogledd Cymru.
- Lansio Cam 2 yr hyfforddiant Ymyriad Byr Iawn ar Alcohol.
- Cefnogi'r llwybr Niwed i'r Ymennydd sy'n Gysylltiedig ag Alcohol gan ganolbwyntio ar ymwybyddiaeth, addysg a hyfforddiant.
- Sicrhau bod y fenter 'Gofyn a Gweithredu' yn cael ei gweithredu a'i chyflwyno yng Ngogledd Cymru gan fod yn ymwybodol bod alcohol yn aml yn ffactor achosol mewn cam-drin domestig a thrais rhywiol. Sicrhau, lle nodir cam-drin domestig sy'n gysylltiedig ag alcohol, bod prosesau / gwasanaethau ar waith sy'n ceisio mynd i'r afael â'r mater.
- Sefydlu Mechnïaeth Amodol ar Alcohol – mewn achosion o droseddau mwy difrifol yn ymwneud ag alcohol, e.e., ymosod ac yfed a gyrru.
- Gofynion Triniaeth Alcohol – a ddefnyddir ar gyfer troseddwyr sy'n camddefnyddio alcohol yn ddifrifol neu sydd â dibyniaeth ar alcohol â risg uchel o aildroseddu oherwydd eu defnydd o alcohol.
- Adolygu'r defnydd o adnoddau a chymorth DAN 24/7 i godi ymwybyddiaeth yn well o effeithiau alcohol

Blaenoriaeth 6

Plant, Pobl Ifanc a'u Teuluoedd

Byddwn yn amddiffyn plant, pobl ifanc a theuluoedd rhag niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ac yn eu cefnogi i gyflawni canlyniadau gwell trwy nodi, diogelu ac ymyriadau cynnar.

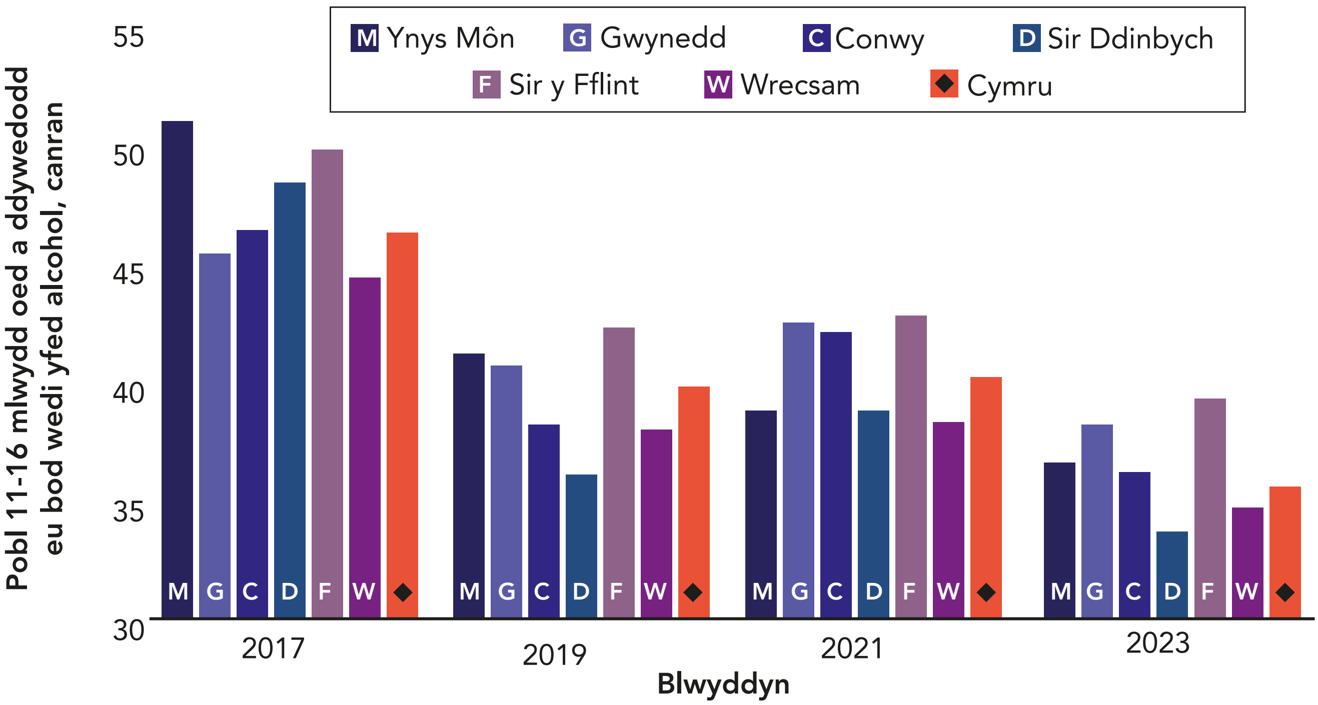
Beth ydym yn ei wybod?

Roedd 13.2% o gyfeiriadau at Fydwraig Camddefnyddio Sylweddau BIPBC yn 2024/5 yn ymwneud â'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Roedd cyfeiriadau wedi dyblu yn ystod 2024-5[47]. Mae gan y DU un o'r cyfraddau rhyngwladol uchaf o yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd, sy'n cyfateb i un o'r cyfraddau amlder uchaf o anhwylder sbectrwm alcohol y ffetws (FASD) a phroblemau datblygiadol ac ymddygiadol eraill sy'n gysylltiedig â phlant[48]. Mae Coleg Brenhinol yr Obstetryddion a'r Gynaecolegwyr (2018) yn amlygu mai'r dull mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl os ydych chi'n feichiog, neu feddwl am feichiogi neu fwydo ar y fron,[49] gan y gall effeithio ar ddatblygiad, twf ac iechyd hirdymor y babi[50].

Mae plant yn datblygu ymwybyddiaeth o alcohol yn ifanc trwy gyfryngau cymdeithasol, teledu, hysbysebion, ac amgylcheddau eu cartrefi ac erbyn pump oed maent eisoes wedi ffurfio agweddau a barn sylfaenol am alcohol. Mae'r ffactorau sy'n dylanwadu ar bobl ifanc yn defnyddio: alcohol yn cynnwys; chwilfrydedd, yr angen i deimlo ymdeimlad o berthyn a chael eich derbyn, pwysau gan gyfoedion, ysfa i wrthryfela, diflastod, arferion copïo y maent yn eu gweld yn eu hamgylchedd (yn y cartref, grwpiau cyfoedion, cymuned) ac fel mecanwaith ymdopi a hwb i hyder[51].

Mae Tabl 4 yn dangos gostyngiad graddol yng nghanran y plant sy'n dweud eu bod yn yfed alcohol. Gellir gweld pobl ifanc 11-16 mlwydd oed rhwng 2017-2023 ym mhob ardal Awdurdod Lleol ar draws Gogledd Cymru.

Tabl 4 - Pobl 11-16 mlwydd oed a ddywedodd eu bod wedi yfed alcohol, canran, ardaloedd Awdurdod Lleol Gogledd Cymru[7]



Canfyddir mwy o achosion o ddefnyddio alcohol ymhlith grwpiau agored i niwed gan gynnwys y rhai sydd: mewn cysylltiad â Thimau Troseddwyr Ifanc, â phroblemau iechyd meddwl, yn derbyn gofal neu gymorth, â gofalwyr neu deuluoedd sy'n camddefnyddio sylweddau, nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant ac sydd wedi'u gwahardd o'r ysgol[51].

Yng Nghymru, mae derbyniadau i ysbytai sy'n ymwneud ag alcohol yn benodol ymysg pobl dan 25 mlwydd oed wedi gostwng 68.7% dros y 10 mlynedd diwethaf, o 1280 o dderbyniadau yn 2012-13 i 401 o dderbyniadau yn 2022-23. Gwrywod oedd yn cyfrif am 50% o'r derbyniadau yn 2022-23.

Mae ymchwil yn dangos y gall camddefnyddio alcohol gan rieni gael effaith negyddol sylweddol ar blant, pobl ifanc a'r teulu. Mae yfed yn drwm yn rheolaidd yn lleihau'r amser a'r adnoddau y gall rhieni eu treulio gyda'u plant ac mae camddefnyddio alcohol yn aml yn ffactor mewn achosion o gam-drin ac esgeuluso plant[52]. Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn ddigwyddiadau dirdynnol sy'n digwydd yn ystod plentyndod, a all gynnwys cael eich magu ar aelwyd lle mae camddefnyddio alcohol yn digwydd. Gall Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod gael effaith andwyol ar iechyd ar hyd cwrs bywyd, gan gyfrannu at fwy o anghydraddoldebau iechyd a marwolaethau[52].Effeithiodd pandemig Covid-19 yn fawr ar les meddwl llawer o bobl ifanc, ac er bod y cysylltiadau'n parhau i fod yn aneglur, mae sawl astudiaeth wedi awgrymu bod hyn wedi arwain at fwy o ddibyniaeth ar alcohol, neu gynnydd mewn goryfed ymhlith rhai pobl ifanc[53, 54].

Beth sydd wedi'i gyflawni hyd yma?

- Amrediad o fentrau a ddarperir trwy adrannau Awdurdodau Lleol, sy'n cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd â phroblemau cysylltiedig ag alcohol megis **Dechrau'n Deg** a **Gwasanaeth Integredig Cymorth i Deuluoedd**.
- **Gofal cyn cenhedlu** a gynigir i fenywod yn BIPBC.
- Mae Hwb Profiadau Niweidiol yn ystod plentyndod Cymru wedi bod yn gweithio gyda'r sector Camddefnyddio Sylweddau i fabwysiadu pecyn cymorth sefydliadau gwybodus am **TraCE (Trawma a Phrofiad Niweidiol yn ystod Plentyndod)**.
- Cynhaliwyd **ymchwil** gyda menywod beichiog a rhieni ar draws Gogledd Cymru gan gynnwys arolwg ar-lein a chyfweliadau ffôn. Cafwyd mewnwelediadau allweddol yn ymwneud â'u hagweddau a'u hymddygiad yn ymwneud ag alcohol, ac ymgysylltu â'r grwpiau hyn i ddatblygu negeseuon ar niwed alcohol.
- Mae hwb **'Dechrau Gorau'**[55] yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth defnyddiol i deuluoedd yn ystod y camau cynllunio beichiogrwydd hyd at flynyddoedd cynnar babi a thu hwnt.
- Mae **sesiynau ymwybyddiaeth alcohol** yn cael eu cynnal mewn ysgolion cynradd ac uwchradd fel rhan o raglen gynhwysfawr ar gamddefnyddio sylweddau, a ddarperir gan 'Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan', y Tîm Ysgolion Iach a thîm camddefnyddio sylweddau In2Change.
- Mae'r Bwrdd Cynllunio Ardal yn comisiynu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ar draws Gogledd Cymru i Blant, Pobl Ifanc a Theuluoedd: **In2change yn Wrecsam ac Inspire, Flintshire Sorted, Barnardo's yng Nghonwy a Sir Ddinbych a Be di'r Sgor yng Ngwynedd ac Ynys Môn.** Mae'r gwasanaethau a ddarperir yn wasanaethau cyffredinol, atal, ymyrraeth gynnar yn ogystal â gwasanaethau triniaeth strwythuredig a thriniaeth cymorth arbenigol i bobl ifanc y nodwyd bod ganddynt broblemau camddefnyddio sylweddau. Mae arolwg wedi'i ddatblygu i gasglu barn am brofiad pobl ifanc o'r gwasanaethau er mwyn llywio gwelliant.
- Mae'r Bwrdd Cynllunio Ardal wedi comisiynu **Gwasanaethau Teuluol** ym mhob sir i geisio lleihau effaith negyddol camddefnyddio sylweddau gan rieni a lleihau'r risg y bydd gofalwyr ifanc yn camddefnyddio sylweddau eu hunain.

- Ariennir rhaglen **Teuluoedd a Effeithir gan Garchar (FABI)** Gogledd Cymru gan Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throsedd Gogledd Cymru. Mae'r rhaglen yn cydweithio â gweithwyr proffesiynol aml-asiantaeth er budd teuluoedd, plant a phobl ifanc.
- Gwasanaeth a gomisiynir rhwng Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) ac Ysbytai Cyffredinol Dosbarth sy'n darparu asesiadau ac ymyriadau ar gyfer pobl ifanc â phroblemau camddefnyddio sylweddau sy'n dod i'r amlwg ym mhob un o'r tri Ysbyty Cyffredinol Dosbarth yng Ngogledd Cymru. Sicrhau dilyniant ac ymyrraeth yn dilyn eu rhyddhau.
- Mae'r **rhaglen Datblygu Gweithlu** i fynd i'r afael â Chamddefnyddio Sylweddau yng Ngogledd Cymru[20], a ddarperir gan dîm Dysgu a Datblygu Adferiad yn cael ei chomisiynu gan yr Bwrdd Cynllunio Ardal. Mae'r rhaglen yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau sy'n mynd i'r afael â phroblemau camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl ar gyfer Gwasanaethau Ieuenctid, athrawon a gwasanaethau eraill sy'n ymwneud â phobl ifanc i godi ymwybyddiaeth o faterion a chyfeirio.

Beth fyddwn yn ei wneud yn wahanol?

- Parhau i gefnogi rôl y Fydwraig Camddefnyddio Sylweddau Arbenigol gan ddarparu gofal a chyngor arbenigol i fenywod beichiog â phroblemau camddefnyddio sylweddau gan gynnwys alcohol.
- Datblygu ymgyrch codi ymwybyddiaeth ac addysgiadol ar Anhwylder Sbectrwm Alcohol y Ffoetws ar gyfer gweithwyr proffesiynol iechyd a'r cyhoedd yn gyffredinol i godi ymwybyddiaeth o effaith alcohol ar fabanod yn y groth. Sefydlu strategaethau ataliol dethol sydd wedi'u hanelu at fenywod o oedran cael plant.
- Adolygu data Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN) ar yfed alcohol a chefnogi cynhyrchu adnoddau i gyflawni cynllun Rhwydwaith Ysgolion Iach Cymru.
- Adolygu'r defnydd o adnoddau a chymorth DAN 24/7 i godi ymwybyddiaeth yn well o effeithiau alcohol.
- Ystyried canfyddiadau'r ymchwil a wnaed ar effaith pandemig Covid-19 ar ganfyddiadau pobl ifanc a'u defnydd o'r amgylchedd bywyd liw nos ac ymddygiad o gylch yfed yng Ngogledd Cymru; gan gynnwys goryfed mewn pyliau a materion diogelwch gan gynnwys trais rhywiol ac ymosodiadau.
- Bydd Adferiad yn cynhyrchu fideo hyfforddiant 'Cnoi Cil' ar faterion yn ymwneud ag alcohol ar gyfer ystod o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc; yn enwedig y rhai sy'n gweithio mewn Ysbytai Cyffredinol Dosbarth.
- Codi ymwybyddiaeth rhieni o effeithiau niweidiol alcohol ar blant dan 18 mlwydd oed.
- Trefnu fforwm Arferion Gorau i gefnogi datblygu adnoddau / ymyriadau alcohol i'w defnyddio gan Blant, Pobl Ifanc ac Ymarferwyr.
- Archwilio darpariaeth Gwasanaethau Cleifion Mewnol Haen 4 ar gyfer pobl ifanc sydd angen cymorth dadwenwyno neu adsefydlu.
- Ymgysylltu a gwrando ar lais plant a phobl ifanc i lywio datblygiad mesurau ataliol mewn perthynas â defnyddio alcohol.
- Sicrhau bod effaith alcohol ar fywydau pobl ifanc sydd wedi'u hallgáu yn rhan o raglenni ymyrraeth.
- Datblygu cynllun dargyfeirio cyffuriau ac alcohol trwy bolisi rhanbarthol y Tu Allan i'r Llys.

Rhoi’r Strategaeth ar Waith

Mae’r Strategaeth hon yn nodi camau gweithredu a fydd yn ail-gydbwyso’r berthynas sydd gan boblogaeth Gogledd Cymru ag alcohol. Er mwyn gweithredu’r newid diwylliannol hwnnw a chyrraedd sefyllfa lle mae peidio yfed neu yfed alcohol ar lefel isel yn cael ei werthfawrogi a’i dderbyn fel norm sy’n arwain at leihau’r niwed sy’n gysylltiedig ag yfed alcohol, mae angen ymgysylltu ar draws ystod o gyrff, sy’n cynnwys:

- Gofal Sylfaenol
- Y Bwrdd Iechyd
- Awdurdodau Lleol
- Yr Heddlu a’r System Cyfiawnder Troseddol
- Gwasanaethau Addysg a Gwasanaethau i Bobl Ifanc
- Gwasanaethau Lletygarwch/Hamdden a mannau adwerthu a lleoliadau eraill sy’n gwerthu alcohol
- Y Sector Tai
- Y trydydd sector

Mae partneriaethau lleol eisoes yn bodoli a all fod yn ffocws ar gyfer lleihau’r niwed a achosir gan gamddefnyddio alcohol ac maent yn enghreifftiau gwych o arfer da. Mae angen adeiladu ar hynny i greu dull cydweithredol amlasiantaethol sydd wedi’i gydlynu’n well i leihau niwed sy’n gysylltiedig ag alcohol yng Ngogledd Cymru. Mae angen mabwysiadu dull strategol o gyfathrebu er mwyn sicrhau bod gwybodaeth, data ac arfer da yn cael eu rhannu’n effeithiol ar draws mentrau lleihau niwed yn y rhanbarth.

Mae’r Strategaeth Lleihau Niwed Alcohol hon yn gosod y sylfaen ar gyfer datblygu Cynllun Gweithredu’r Bwrdd Cynllunio Ardal ar gyfer mynd i’r afael ag effeithiau camddefnyddio alcohol yng Ngogledd Cymru dros y 5 mlynedd nesaf.

Mae angen cysylltiadau rhwng polisi cenedlaethol, gwaith rhanbarthol a lleol. Rhaid i ddarpariaeth ar lefel ranbarthol a lleol gadw’r hyblygrwydd i fodloni blaenoriaethau lleol tra’n gweithredu o dan amcanion cyffredinol y Strategaeth o leihau niwed. Mae angen i bartneriaethau lleol deilwra eu hymagwedd i ddiwallu anghenion penodol eu cymunedau yn unol â’r adnoddau sydd ar gael.

Mae angen gwneud mwy o waith i nodi’r rhai sy’n yfed yn beryglus ac yn niweidiol yn gynnar cyn eu trosglwyddo i rwydweithiau cymorth i leihau niwed alcohol.

Mae angen datblygu fframwaith clir o ddangosyddion cyfeiriadol i weithio tuag atynt a threfniadau monitro, gan ganiatáu mesur cynnydd tuag at yr amcan cyffredinol o leihau niwed.

Mae angen ymgysylltu â phartneriaid a’r cyhoedd mewn perthynas ag Isafswm Prisiau Uned i wella dealltwriaeth a chefnogi lobïo parhaus ar gyfer ei gyflwyno a’i weithredu yn y dyfodol.

Dangosyddion Perfformiad

Blaenoriaeth 1: Amgylcheddau diogel a chefnogol

Dangosyddion:

- Troseddau a gofnodir yn ymwneud ag alcohol.
- Troseddau treisgar sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Troseddau rhywiol sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Gostyngiad mewn troseddau Yfed a Gyrru.
- Plant sy'n cael eu gwahardd o'r ysgol oherwydd eu bod yn defnyddio cyffuriau ac alcohol.
- Profion anadl wedi'i sgrinio yng Nghymru fesul ardal heddlu.
- Marwolaethau ar y ffyrdd oherwydd alcohol.
- Troseddau moduro yn y llys oherwydd alcohol.

Blaenoriaeth 2: Newid agweddau a normau cymdeithasol

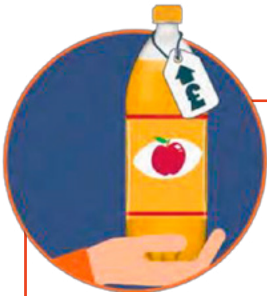
Dangosyddion:

- Presenoldeb mewn Adrannau Achosion Brys oherwydd alcohol.
- Cyfran y bobl ifanc sy'n defnyddio alcohol.
- Cyfran yr oedolion sy'n yfed mwy na'r canllawiau.
- Nifer y rhain dan 18 mlwydd oed sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty oherwydd alcohol.
- Derbyniadau ysbyty sy'n ymwneud yn benodol ag alcohol (oedolion oedran gwaith, 18-64).
- Derbyniadau ysbyty sy'n ymwneud yn benodol ag alcohol (oedolion hŷn 65+).

Blaenoriaeth 3: Llai o Argaeledd

Dangosydd:

- Dim dangosyddion penodol ar gyfer llai o argaeledd ond bydd dangosyddion uwch yn fesurau dirprwyol.



Blaenoriaeth 4: Llai o fforddiadwyedd

Dangosydd:

- Dim dangosyddion penodol ar gyfer lefel fforddiadwyedd is ond bydd dangosyddion eraill ar y dudalen hon yn fesurau dirprwyol.

Blaenoriaeth 5: Cymorth i newid ymddygiad

Dangosydd:

- Cyfran yr oedolion sy'n yfed yn beryglus.
- Cyfran yr oedolion sy'n yfed yn niweidiol.
- Nifer y bobl a gafodd driniaeth lle nodwyd mai alcohol yw eu prif sylwedd.
- Marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Gostyngiad mewn clefyd yr iau sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Achosion ar gyfer triniaeth camddefnyddio sylweddau (alcohol).
- Cwblhau triniaeth camddefnyddio sylweddau (alcohol) yn llwyddiannus.
- Oedolion sy'n cael triniaeth camddefnyddio sylweddau yn cymryd rhan yn llwyddiannus mewn triniaeth strwythuredig yn y gymuned ar ôl cael eu rhyddhau o'r carchar.

Blaenoriaeth 6: Plant, Pobl Ifanc a'u Teuluoedd

Dangosydd:

- Achosion a adroddwyd o gam-drin domestig sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol.
- Derbyniadau i'r ysbyty ymhlith y rhai dan 18 mlwydd oed sy'n ymwneud yn benodol ag alcohol.
- Plant mewn gofal oherwydd bod eu rhieni'n yfed.
- Plant mewn gofal sydd â phroblemau yfed.

Aelodau Bwrdd Cynllunio Ardal

- Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr; Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus, Cynrychiolydd Cynllunio a Chynrychiolydd Clinigol
- Tîm Bwrdd Cynllunio Ardal Gogledd Cymru
- Pob Awdurdod Lleol a gwmpesir gan y APB; Cyngor Ynys Môn, Cyngor Gwynedd, Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy, Cyngor Sir Ddinbych, Cyngor Sir y Fflint, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
- Heddlu Gogledd Cymru
- Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu
- CEF Berwyn
- Y Gwasanaeth Prawf
- Cynrychiolydd Cefnogi Pobl / Digartrefedd / Tai
- CANIAD
- Adferiad
- Llywodraeth Cymru

Y prif gyfranwyr at y Strategaeth wedi'i diweddaru 2025-2028

Siwan R Jones	Prif Swyddog Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus BIPBC
Dr Denise Alexander	Uwch Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus BIPBC
Donna Catrin Jones	Swyddog Comisiynu Bwrdd Cynllunio Ardal, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
Katy Evans	Uwch Swyddog Partneriaeth a Gwella, Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
Lis Hughes	Bydwraig Arbenigol Camddefnyddio Sylweddau, BIPBC
Nicky Evans	Arweinydd Tîm - Flintshire Sorted - Tîm Cyffuriau ac Alcohol Pobl Ifanc (Cadeirydd Bwrdd Cynllunio Ardal Plant a Phobl Ifanc)
Mike Cooper	Cydlynydd Gwaith Ieuenctid In2change, In2Change Wrecsam
Paul Firth	Swyddog Comisiynu a Datblygu Rhanbarthol (Camddefnyddio Sylweddau), Bwrdd Cynllunio Ardal

Aelodau'r grŵp amlddisgyblaethol; Strategaeth Lleihau Niwed Alcohol Gogledd Cymru

Prif gyfranwyr at y ddogfen 2020-2024

Amanda Aldridge	Adran Gwaith a Phensiynau
Nikki Bailey	Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam
Kirsty Brooke	BIPBC
Paul Firth	Bwrdd Cynllunio Ardal Gogledd Cymru
Richard Firth	Iechyd Cyhoeddus Cymru
Jayne Fortune	Iechyd Cyhoeddus Cymru
Lis Hughes	BIPBC
Delyth Jones	Iechyd Cyhoeddus Cymru
Alison Watkin	Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

Cyfeiriadau

1. Llywodraeth Cymru. Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau 2019-2022 [Rhyngrwyd]; 2021 Ionawr 28 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Cynllun Cylfawni ar gyfer Camddfenyddio Sylweddau: 2019 i 2022 | LLYW.CYMRU

2. Llywodraeth Cymru. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015: yr hanfodion [Rhyngrwyd]; 2025 Mehefin 23 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael yn: Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015: yr hanfodion [HTML] | LLYW.CYMRU

43. NHS Digital. Statistics on Alcohol, England 2020, Part 7: Expenditure and Affordability [Rhyngrwyd]; 2020 Chwefror 4 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Part 7: Expenditure and affordability - NHS England Digital

4. Alcohol Change UK. Press Release: The average drinker spends an estimated £62,899 on alcohol over the course of a lifetime [Rhyngrwyd]; 2023 Mehefin [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael yn: Press Release: The average drinker spends an estimated £62,899 on alcohol over the course of a… | Alcohol Change UK

5. Office for National Statistics Alcohol-specific deaths in England and Wales by local Authority [Rhyngrwyd]; 2025 Chwefror 5 [Dyfynnwyd 2025 Chwefror 25]. Ar gael o: Alcohol-specific deaths in England and Wales by local authority - Office for National Statistics

6. Burton R, Henn C, Lavoie D, O'Connor R, Perkins C, Sweeney K, Greaves B et al. The Public Health Burden of Alcohol and the Effectiveness and Cost-Effectiveness of Alcohol Control Policies: An evidence review. [Rhyngrwyd]; 2016 Rhagfyr [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Alcohol public health burden evidence review 2016

7. King S, Harman D, Smith J, Lines R. Data mining Wales - The annual profile for substance misuse 2022-23. Iechyd Cyhoeddus Cymru. [Rhyngrwyd]; 2023 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: phw.nhs.wales/publications/publications1/data-mining-wales-the-annual-profile-for-substance-misuse-2022-23/

8. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Alcohol. [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael yn: Alcohol - Public Health Wales.

9. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Offeryn adrodd Fframwaith Canlyniadau Iechyd Cyhoeddus Cymru. [Rhyngrwyd]. 2024 Hydref [dyfynnwyd 25 Ionawr 21]. Ar gael o: publichealthwales.shinyapps.io/PHOF_Dashboard_Wel/

10: Office for National Statistics. Dataset: Estimates of the population for England and Wales [Rhyngrwyd]; 2024 Gorffennaf 15 [dyfynnwyd 2025 Chwefror 25]. Ar gael o: Estimates of the population for England and Wales - Office for National Statistics

11. Public Health England. Health Matters: harmful drinking and alcohol dependence. [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Health matters: harmful drinking and alcohol dependence - GOV.UK

12. StatsCymru Llywodraeth Cymru Statws camddefnyddio sylweddau plant sy'n derbyn gofal a chymorth yn ôl awdurdod lleol a mesur. [Rhyngrwyd]; 2024 Mai 21 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Statws camddefnyddio sylweddau plant sy'n derbyn gofal a chymorth yn ôl awdurdod lleol a mesur

13. Collins I. Understanding the impact of COVID-19 pandemic on young people's perceptions and use of nightlife and drinking behaviours: A mixed methods study. Traethawd Meistr: Ysgol Gwyddorau Gofal Iechyd, Prifysgol Bangor

14. Institute of Alcohol Studies. Alcohol in the Workplace (Alcohol Knowledge Centre Briefing) [Rhyngrwyd]; 2020 Hydref [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o:
Microsoft Word - Alcohol in the workplace.docx

15. Iechyd Cyhoeddus Cymru, Tîm Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Adroddiad Cipolwg ar Leihau Niwed Alcohol. 2021 Medi.

16. Llywodraeth Cymru. Gwaharddiadau parhaol a chyfnod penodol o ysgolion: Mis Medi 2022 i fis Awst 2023 [Rhyngrwyd]; 2024 Hydref 31 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o:
Gwaharddiadau parhaol a chyfnod penodol o ysgolion: Medi 2022 i Awst 2023 | LLYW.CYMRU

17. Gov.UK. Road safety statistics: data tables. [Rhyngrwyd]; 2024 Rhagfyr 19 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Road safety statistics: data tables - GOV.UK

18. Drinkaware. Alcohol Consumption UK: Consequences. [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Alcohol Consumption UK: Consequences | Drinkaware

19. Best Bar None. The industry gold standard in #safersocialising. [Rhyngrwyd]; 2024 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Home - Best Bar None

20. Adferiad. Prosbectws Rhaglen Datblygu'r Gweithlu 2024-25 Ar gael yn:
Hyfforddiant ar gyfer Gweithwyr Proffesiynol - Adferiad

21. Street Pastors. Cymru. [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o:
Wales - Street Pastors

22. Cyngor Sirol Bwrdeistref Wrecsam. Partneriaeth Diogelwch Cymunedol: Hafan Y Dref – hwb lles liw nos. [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o:
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Wrecsam | Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

23. Gov.UK. Home Office Safer Streets Fund. [Rhyngrwyd]; 2024 Awst 6 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Safer Streets Fund - GOV.UK

24. Alcohol Change UK. Drinking trends in the UK. [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Drinking trends in the UK | Alcohol Change UK

25. Llywodraeth Cymru. Arolwg Cenedlaethol Cymru. Dangosydd Canlyniadau. [Rhyngrwyd]; 2024 Medi 20 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 22]. Ar gael yn:
Arolwg Cenedlaethol Cymru: dangosydd canlyniadau | LLYW.CYMRU

26. Tael-Öeren M, Naughton F, Sutton S. The relationship between parental attitudes and children's alcohol use: a systematic review and meta-analysis. Addiction. [Rhyngrwyd]; 2019 Sep [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21];114(9). Ar gael o: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/add.14615?msockid=0160c3fc0d16672d0ef2d6530c2e665b.

27. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE). Alcohol interventions in secondary and further education (ng135) [Rhyngrwyd]; 2019 Awst 12 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Overview | Alcohol interventions in secondary and further education | Guidance | NICE

28. Alcohol Change UK. Alcohol marketing [Rhyngrwyd]; 2024 Mehefin [dyfynnwyd 26 Ionawr 21]. Ar gael o: Alcohol marketing | Alcohol Change UK.

29. Obesity Health Alliance, Alcohol Health Alliance, Action on Smoking and Health. Killer tactics: how tobacco, alcohol and unhealthy food and drink industries hold back public health progress [Rhyngrwyd]; 2024 Awst [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Killer-Tactics-2024.pdf.

30. Hessari M, Bertscher A, Critchlow N, Fitzgerald N, Knai C, Stead M, Petticrew M. Recruiting the "heavy-using loyalists of tomorrow": an analysis of the aims, effects and mechanisms of alcohol advertising, based on advertising industry evaluations. International Journal of Environmental Research and Public Health [Rhyngrwyd]; 2019 Hydref 24 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Recruiting the "Heavy-Using Loyalists of Tomorrow": An Analysis of the Aims, Effects and Mechanisms of Alcohol Advertising, Based on Advertising Industry Evaluations

31. Sefydliad Iechyd y Byd, Ewrop. Empowering public health advocates to navigate alcohol policy challenges: alcohol policy playbook [Rhyngrwyd]; 2024 Tachwedd 8 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Empowering public health advocates to navigate alcohol policy challenges: alcohol policy playbook

32. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Cymru Iach ar Waith [Rhyngrwyd]; dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Cymru Iach ar Waith - Iechyd Cyhoeddus Cymru

33. Adferiad. Don't Touch – Tell [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Don't Touch Tell Schools Campaign

34. World Health Organization. Global alcohol action plan 2022-2030 [Rhyngrwyd]; 2024 Mai 16 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: 16 May_24013_ENG_Global alcohol action plan 2022–2030

35. Alcohol Research UK. Alcohol outlet density and alcohol-related hospital admissions in England: a geographical analysis [Rhyngrwyd]; 2018 Awst [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: AlcoholInsight_0155.pdf

36. Heddlu Gogledd Cymru. Pubwatch [Rhyngrwyd]; 2025 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Cynllun Gwarchod Tafarndai | Heddlu Gogledd Cymru

37. Office for National Statistics. Dataset: Crime in England and Wales – Police Force Area data tables. [Rhyngrwyd]; 2025 Ionawr 30 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Crime in England and Wales: Police Force Area data tables - Office for National Statistics

38. Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throsedd Gogledd Cymru. Gogledd Cymru heb Drais: Strategaeth Ymateb i Drais Difrifol Gogledd Cymru [Rhyngrwyd]; 2024 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: 4143 North Wales Serious Violence Response Strategy 2024 - Easy Read v2c WELSH

39. Parrott DJ, Eckhardt CI. Effects of alcohol and other drugs on human aggression. In: Bushman BJ, editor. Aggression and Violence: A social psychological perspective. New York: Routledge; 2017. tud.199-222

40. Iechyd Cyhoeddus Cymru. A Guide to Public Health and Alcohol Licensing in Wales [Rhyngrwyd]; 2016 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: phw.nhs.wales/topics/substance-misuse-drugs-alcohol/evidence/alcohol/alcohol-documents/a-guide-to-public-health-and-alcohol-licensing/

41. Llywodraeth Cymru. Canllawiau ar Weithredu Isafbris am Alcohol yng Nghymru [Rhyngrwyd]; 2020 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: canllawiau-ar-weithredu--isafbris-am-alcohol-yng-nghymru.pdf

42. Ymchwil y Senedd. Arferion Yfed Cymru: Faint sydd wedi newid ers cyflwyno'r isafbris am alcohol [Rhyngrwyd]; 2022 Hydref 28 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Arferion yfed Cymru: faint sydd wedi newid ers cyflwyno'r isafbris am alcohol?

43. Llywodraeth Cymru. Atodiadau Adolygiad Adroddiad Terfynol ar Gyflwyno Isafbris am Alcohol yng Nghymru [Rhyngrwyd]; 2025 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 24]. Ar gael o: Atodiadau - Adolygiad Adroddiad Terfynol ar Gyflwyno Isafbris am Alcohol yng Nghymru

44. Public Health England. Monitoring alcohol consumption and harm during the COVID-19 pandemic: summary [Rhyngrwyd]; 2021 Gorffennaf 15 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Monitoring alcohol consumption and harm during the COVID-19 pandemic: summary - GOV.UK

45. StatsCymru Llywodraeth Cymru Ffordd o fyw oedolion yn ôl oedran a rhyw, 2020-21 ymlaen [Rhyngrwyd]; 2023 Gorffennaf [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Ffordd o fyw oedolion yn ôl oedran a rhyw, 2020-21 ymlaen

46. Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Ailfeddwl am Yfed [Rhyngrwyd]; 2023 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 24]. Ar gael o: Ailfeddwl Am Yfed - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

47. Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Adroddiad Blynyddol Bydwraig Arbenigol ar Gamddefnyddio Sylweddau 2023-2024 Grŵp Rhaglen Glinigol Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu Lis Hughes Bydwraig Arbenigol [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 24]. Ar gael o: https://bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/dechrau-gorau/sylweddau-beichiogrwydd/

48. Schölin L, Mukherjee RAS, Aiton N, Blackburn C, Brown S, Flemming KM, Gard PR et al. Fetal alcohol spectrum disorders: an overview of current evidence and activities in the UK. Archives of Disease in Childhood [Rhyngrwyd]; 2021 Gorffennaf [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21];106(7). Ar gael o: doi: 10.1136/archdischild-2020-320435

49. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Alcohol and Pregnancy [Rhyngrwyd]; 2018 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Alcohol and pregnancy | RCOG

50. Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr Alcohol a Beichiogrwydd [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Alcohol a beichiogrwydd - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

51. National Institute for Health and Care Excellence (NICE) Alcohol-use disorders: prevention. Canllaw Iechyd Cyhoeddus (ph24). [Rhyngrwyd]; 2010 Mehefin 2 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21]. Ar gael o: Alcohol-use disorders: prevention

52. Iechyd Cyhoeddus Cymru. Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a'u heffaith ar ymddygiadau sy'n niweidio iechyd ymhlith oedolion Cymru. [Rhyngrwyd]; 2015 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 22]. Ar gael o: phw.nhs.wales/files/aces/aces-and-their-impact-on-health-harming-behaviours-in-the-welsh-adult-population-pdf/

53. Lundahl LH, Cannoy C. COVID-19 and substance use in adolescents. Pediatric Clinics of North America [Rhyngrwyd]; 2021 Hydref [dyfynnwyd 2025 Ionawr 21];68(5). Ar gael o: doi: 10.1016/j.pcl.2021.05.005.

54. Murray H. Controlled to uncontrolled drug use: the impact of Covid-19 among young people in the UK. Human Organization [Rhyngrwyd]; 2024 Awst 15 [dyfynnwyd 2025 Ionawr 22];83(4). Ar gael o: doi: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8445753/

55. Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr Hwb Dechrau Gorau [Rhyngrwyd]; [dyfynnwyd 2025 Ionawr 24]. Ar gael o: Hwb Dechrau Gorau - Cyn Cenhedlu, Beichiogrwydd, Blynyddoedd Cynnar a Theulu - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr