

GALW AMSER NEWID



STRATEGAETH LLEIHAU NIWED ALCOHOL 2020 - 2024



Rhagair

Mae'r Strategaeth Lleihau Niwed Alcohol ar gyfer Gogledd Cymru hon wedi cael ei chynhyrchu ar ran y Bwrdd Cynllunio Ardal Gogledd Cymru, gan gydweithio â phartneriaid ar draws y rhanbarth. Dyma'r cyntaf i'w chynhyrchu ar gyfer Gogledd Cymru ac mae'n adeiladu ar yr Aseiad o Anghenion Camddefnyddio Sylweddau Gogledd Cymru. Mae hefyd yn cyd-fynd â Chynllun Cyflenwi Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru 2019-2022 sy'n ceisio lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau, gan gynnwys alcohol, i'r unigolyn a'r gymdeithas ehangach.

Mae alcohol wedi'i integreiddio'n drylwyr i bob agwedd ar gymdeithas a'n diwylliant, mae ar gael yn eang, ac mae wedi dod yn fwyfwy fforddiadwy. Lle mae alcohol yn cael ei yfed yn gall, mae llawer yn ei fwynhau.

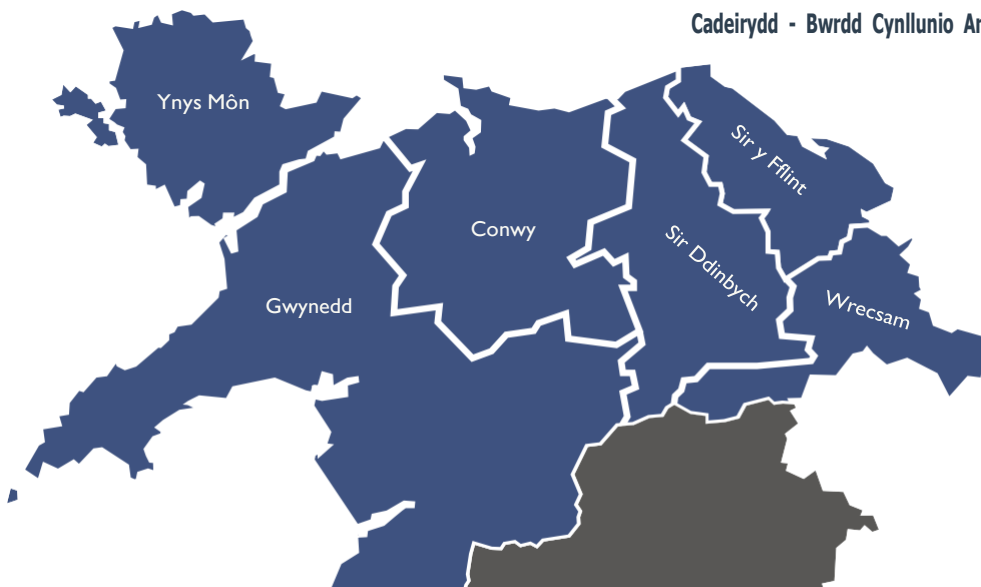
Fodd bynnag, mae alcohol yn gyffur cryf gyda goblygiadau iechyd difrifol. Mae camddefnyddio alcohol yn effeithio'n amlwg ar les corfforol a meddyliol yr unigolyn, yn ogystal ag effeithio ar eu teulu a'r gymdeithas ehangach. Mae cysylltiad cryf rhwng camddefnyddio alcohol ag anhwylder troseddau, ymddygiad gwrthgymdeithasol, ymosod a thrais domestig. Mae camddefnyddio alcohol yn un o brif achosion marwolaeth a salwch yng Nghymru gyda thua 1,500 (un o bob ugain o'r holl farwolaethau) yn cael eu priodoli i alcohol bob blwyddyn.

Nid oes un sefydliad yn unig mewn sefyllfa dda i fynd i'r afael â holl effeithiau niweidiol alcohol. Mae'r strategaeth hon yn nodi ein hymrwymiad partneriaeth i leihau niwed camddefnyddio alcohol dros y 5 mlynedd nesaf a bydd angen dull cydweithredol ar draws y rhanbarth tra hefyd yn mynd i'r afael â materion lleol. Dyma pam mae'r strategaeth hon wedi'i datblygu mewn partneriaeth ac yn cael ei chymeradwyo 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 sy'n cynnwys newidiadau cynyddrannol dros gyfnod o amser. Mae'r strategaeth hon yn nodi'r meysydd blaenoriaeth sy'n ofynnol i gyflawni'r nod tymor hir o leihau patrymau ac effeithiau niweidiol yfed alcohol ac mae'n tynnu sylw at yr angen am ddull system gyfan o weithio mewn partneriaeth gydweithredol i fynd i'r afael â niweidiau lluosog yfed alcohol.

Andy Jones

Cadeirydd - Bwrdd Cynllunio Ardal Gogledd Cymru



Cyflwyniad

Yr uchelgais yw cael diwylliant yng Ngogledd Cymru sydd â pherthynas gadarnhaol ag alcohol, lle mae peidio ag yfed neu lefel isel o yfed alcohol yn cael ei werthfawrogi a'i ystyried yn norm. A lle mae alcohol yn cael effaith andwyol ar fywydau, mae ymatal yn cael ei gefnogi fel dewis.

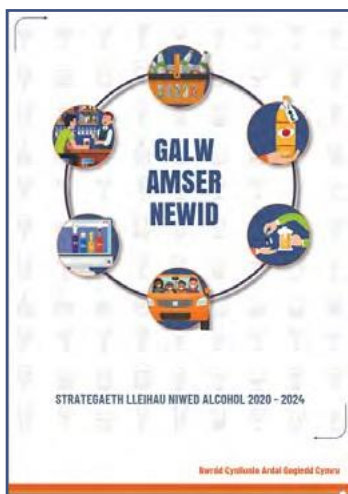
Mae ein Bwrdd Cynllunio Ardal (APB) yn bartneriaeth, sy'n cefnogi cynllunio, comisiynu a rheoli perfformiad gwasanaethau camddefnyddio sylweddau i bobl ledled Gogledd Cymru. Ei rôl yw cyflawni nodau Cynllun Cyflenwi Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru 2019 - 2022.

O fewn hyn, ein cyfrifoldebau allweddol yw:

- **Atal niwed**
- **Cefnogi'r rhai sy'n camddefnyddio sylweddau i wella eu hiechyd a chynnal adferiad**
- **Cefnogi ac amddiffyn teuluoedd**
- **Mynd i'r afael ag argaeledd sylweddau, ac amddiffyn unigolion a chymunedau trwy orfodaeth**
- **Datblygu partneriaethau cryfach; datblygu'r gweithlu a chynnwys defnyddwyr gwasanaeth**
- **Gwella profiad ac ansawdd gofal i unigolion a theuluoedd trwy gynnwys ac ymgysylltu mwy.**

Mae'r strategaeth hon yn cyd-fynd â'r pum ffordd o weithio yn Neddf Lles Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015¹. Cafodd y ddeddfwriaeth hon ei deddfu er mwyn sicrhau bod yr holl benderfyniadau sy'n cael eu gwneud gan gyrff cyhoeddus yng Nghymru yn cefnogi datblygu cynaliadwy, a thrwy hynny sicrhau nad yw'r hyn a wnawn heddiw i ddiwallu anghenion ein poblogaeth yn peryglu gallu cenedlaethau'r dyfodol i ddiwallu eu hanghenion.

Sut mae'r Strategaeth wedi'i datblygu



Fe wnaeth y APB flaenoriaethu datblygu strategaeth ar gyfer lleihau'r niwed o alcohol. Ar draws y gwahanol bartneriaid sy'n rhan o'r APB mae dehongliadau gwahanol o'r hyn mae lleihau niwed yn ei olygu. Felly roedd yn bwysig nodi ystod o bartneriaid i gyfrannu at y strategaeth a'i datblygu. Mae'r Strategaeth hefyd wedi ystyried y canfyddiadau a nodwyd yn Asesiad Anghenion Camddefnyddio Sylweddau Gogledd Cymru (2019).

Mae'r strategaeth leol hon yn cyd-fynd â dull amlochrog lleihau niwed alcohol y Bartneriaeth Genedlaethol Atal Camddefnyddio Alcohol (NAMPP) ac mae'n mabwysiadu fframwaith Theori Newid Alcohol (ATOC). Mae'r ATOC yn fecanwaith sy'n cael ei defnyddio i gysylltu gweithgareddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth â nodau a chanlyniadau lleihau niwed alcohol. Mae cyflwyno'r blaenoriaethau a'r gweithgareddau strategol fel hyn yn llywio ac yn siapia gwaith yn y dyfodol ar ddatblygu cynllun gweithredu, a sut y gellir monitro cynnydd ac effeithiolrwydd.

¹ Llywodraeth Cymru (2019). Cynllun Cyflenwi Camddefnyddio Sylweddau 2019-2022. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/substance-misuse-delivery-plan-2019-22.pdf> Cyrchwyd 29 Tach 19.



Nod

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

- Hyrwyddo ffordd ddiogel a synhwyrol o yfed alcohol
- Amddiffyn teuluoedd a chymunedau ehangach rhag effeithiau andwyol alcohol
- Lleihau effaith niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol
- Cynhyrchu perthnasoedd gwaith a llwybrau atgyfeirio cadarn rhwng darparwyr gwasanaeth.

Mae'r Strategaeth yn llywio rhaglen waith APB ar gyfer y dyfodol mewn perthynas â Lleihau Niwed Alcohol, ac yn cefnogi'r Bwrdd ymhellach i dynnu sylw at feysydd sy'n debygol o gyfrannu at leihau niwed Alcohol sydd y tu hwnt i'w gylch rheoli. Mae'r Strategaeth yn siapio dyraniad a gwariant arian ac adnoddau APB yn y dyfodol sy'n cael eu rhoi i mewn ar wahân gan asiantaethau partner a defnyddwyr.

Yr hyn rydyn ni'n ei wybod am y niwed gan alcohol

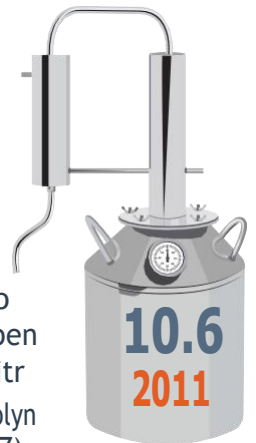


Mae alcohol **60%** yn fwy fforddiadwy nag yr oedd ym 1980.

Mae camddefnyddio alcohol yn cynyddu'r risg o anaf, absenoldeb, perfformiad gwael a diweithdra (PHE 2016).



Ar hyn o bryd mae mwy o alcohol yn cael ei werthu y pen na thri degawd yn ôl; 10.6 litr o **alcohol pur** i bob oedolyn (2011) yn erbyn 9.5 litr (1987).



ferched

Ar gyfartaledd roedd

84 o farwolaethau penodol i alcohol yn

flynyddol yng Ngogledd Cymru dros y cyfnod o dair blynedd rhwng 2015 a 2017.



Mae camddefnyddio alcohol yn costio tua **£25b** y flwyddyn i Gymru (DU) mewn gofal iechyd, troseddu a chostau cynhyrchiant wedi cael eu colli.



Yn 2017/18 amcangyfrifwyd bod **11,682** o dderbyniadau ysbyty (diffiniad eang) y gellir eu priodoli i alcohol yng Ngogledd

Cymru.
7,647 o

ddynion
4,035 o

Ymddygiad yfed

Mae'r canllaw presennol yn nodi, i gadw risgiau iechyd gan alcohol i lefel isel, y peth mwyaf diogel yw peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd.² Mae Tabl 1 yn rhoi trosolwg o nifer yr oedolion amcangyfrifedig yng Ngogledd Cymru sy'n yfed mwy na'r canllawiau cyfredol.

Tabl 1: Nifer yr oedolion amcangyfrifedig yng Ngogledd Cymru sy'n yfed mwy na'r canllawiau: y rhai sy'n yfed yn beryglus a'r rhai sy'n yfed yn niweidiol

	Amcangyfrif o'r Boblogaeth Oedolion (18+, Canol 2017 ONS)	Oedolion yn yfed yn 'berylus' Dynion; 15-50 uned yr wythnos Merched; 15-35 uned yr wythnos		Oedolion yn yfed yn 'niweidiol' Dynion; mwy na 50 uned yr wythnos Merched; mwy na 35 uned yr wythnos		Cyfanswm
Gogledd Cymru	557,313	84,700		15,300		100,000
Ynys Môn	56,365	7,500	13.3%	1,700	3%	9,200
Gwynedd	100,332	16,600	16.5%	3,600	3.6%	20,200
Conwy	95,364	12,800	13.4%	2,800	2.9%	15,600
Sir Ddinbych	75,794	11,800	15.6%	1,600	2.1%	13,400
Sir y Fflint	123,127	17,200	14%	2,600	2.1%	19,800
Wrecsam	106,331	18,900	17.8%	3,100	2.9%	22,000

*Ffynhonnell: ffigurau wedi'u cyfrifo gan ddefnyddio data o Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru ac amcangyfrifon poblogaeth canol 2017 ONS



Effaith camddefnyddio alcohol ar deuluoedd a chymunedau



895 o blant yn derbyn gofal yn Ngogledd Cymru oherwydd rhieni yn camddefnyddio sylweddau neu alcohol. (2018)



Roedd 4,404 o droseddau anhrefn cyhoeddus ledled Gogledd Cymru yn 2017/2018, roedd y mwyafrif ohonynt yn ymwneud ag alcohol. (Swyddfa Ystadegau Gwladol, Ystadegau Trosedd 2019).

2 Canllawiau Yfed Ris Isel Prif Swyddogion Meddygol Adran Iechyd y DU (2016) <https://www.gov.uk/government/publications/alcohol-consumption-advice-on-low-risk-drinking> Cyrchwyd Mehefin 2019



Yng Ngogledd Cymru mae:

865 o blant sy'n derbyn gofal gyda rhieni'n camddefnyddio sylweddau neu alcohol.

120 o blant dros 10 oed yn derbyn gofal gyda phroblem wedi'i riportio o gamddefnyddio sylweddau ac alcohol (7.4% o'r holl rai sy'n derbyn gofal).

Mewn adolygiad diweddar yn 2018 fe wnaeth un sir yng Ngogledd Cymru ganfod mai **priod neu bartner y dioddefwr oedd y troseddwr mewn 41.7% o drais cysylltiedig ag alcohol**, gyda bron i ddwy ran o dair (65.3%) o'r troseddau yn digwydd mewn annedd. Sefydliadau lletygarwch oedd yr eiddo mwyaf cyffredin i droseddau ddigwydd ynddyn nhw y tu allan i'r cartref gyda 12.1% o'r cyfanswm.



Ble rydyn ni nawr

Y Strategaeth hon yw'r strategaeth lleihau niwed Alcohol gyntaf yn benodol ar gyfer Gogledd Cymru ac mae'n cydnabod ac yn adeiladu ar argymhellion a nodwyd yn yr Asesiad Anghenion Camddefnyddio Sylweddau (SMNA) lleol (Gogledd Cymru).

Mae llawer o waith wedi'i wneud i ddatblygu partneriaethau yn y rhanbarth i fynd i'r afael â materion yn ymwneud ag alcohol a darparu gwasanaethau i gefnogi'r rhai sy'n profi, yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, niweidiau alcohol. Mae cyfran uchel o'r gwaith partneriaeth hwn wedi digwydd ar lefel leol gyda chyrhaeddiad cyfyngedig.

Mae dysgu o'r amrywiol brosiectau alcohol yng Ngogledd Cymru yn cefnogi'r angen am ddull aml-asiantaeth rhanbarthol cyd-gysylltiedig o 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 yn ymwneud ag alcohol ledled y rhanbarth yn dangos gweithio mewn partneriaeth effeithiol, mae angen gwaith pellach i gryfhau nodi yfwyr peryglus a niweidiol yn gynnar ar draws pob grŵp oedran, yn ogystal â chefnogi dulliau atal ac ymyrraeth gynnar. Mae angen ymgorffori'r gwaith hwn 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 bydd newid yn y diwylliant yfed yng Ngogledd Cymru yn cael ei gyflawni, gan leihau'r niwed sy'n cael ei achosi gan alcohol i unigolion, teuluoedd a chymunedau, a chreu amgylchedd lle mae lefel isel neu ymatal o yfed alcohol yn norm a lle mae yfwyr niweidiol a pheryglus yn cael eu nodi'n gynnar a'u cefnogi trwy raglenni ymyrraeth.

Dim ond trwy ymgysylltu ac ymglymiad gweithredol partneriaid APB, cyrff cyhoeddus, cyrff gwirfoddol a chyrrff 3ydd sector ar draws y rhanbarth y gall y newid hwn ddigwydd, gan weithio mewn modd cydweithredol ac integredig. Y weledigaeth yw sicrhau newid diwylliannol. Mae unrhyw newid diwylliannol yn cymryd amser; ar gyfer pasio hen agweddau ar ddiwylliant a mabwysiadu ac ymgorffori normau ac agweddau ymddygiadol newydd. Mae hyn yn cael ei adlewyrchu yn natur hirdymor y Strategaeth.

Mae'r Strategaeth hon yn cyfleu sut y bydd yr APB, ynghyd â'i bartneriaid a'i randdeiliaid ledled Gogledd Cymru yn sicrhau'r newid diwylliannol hwnnw, gan weithio tuag at y themâu a nodwyd o dan Theori Newid Alcohol.



Blaenoriaeth 1

Amgylchedd Diogel a Cefnogol

Byddwn yn hyrwyddo adwerthu cyfrifol ac yn cefnogi economi nos ddiogel, fywiog 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 mewn gweithleoedd ac ysgolion.

Beth ydyn ni'n ei wybod?

Mae amgylcheddau cefnogol yn cynnig amddiffyniad i bobl rhag ffactorau a all fygwth iechyd da a sicrhau mai gwneud 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 nos

- Mae economi nos fywiog yn chwarae rhan hanfodol nid yn unig mewn twf cynaliadwy, ond hefyd trwy wneud cyfraniad cadarnhaol i fywyd a diwylliant Cymru. Mae economïau nos yn ased gwerthfawr i Gymru. Fodd bynnag, mae twf yn yr economi nos wedi bod yn gysylltiedig â lefelau cynyddol o ymddygiad gwrthgymdeithasol, ymddygiad anfwriadol, derbyniadau damweiniau ac achosion brys, gweithgarwch troseddol a chamddefnyddio sylweddau. Mae angen cydbwysedd i gadw'r buddion economaidd ond lleihau'r costau sy'n codi o yfed yn anghyfrifol.
- Mae **49%** o yfyrwr yn yfed alcohol gartref neu yn nhŷ ffrind cyn dod i Ganol Tref Wrexham ar gyfer eu noson allan. Yn cael ei alw yn rhag-lwytho, gall hyn gyfrannu at lefelau uwch o feddwdod a risg uwch o niwed³.
- Gan fod Bangor yn Ddinas Brifysgol brysur mae economi nos fywiog gyda nifer uchel o adeiladau trwyddedig yn agor yn hwyr mewn ardal gymharol fach yng nghanol y ddinas. Mae hyn yn cyflwyno heriau o ran rheoli ymddygiad gwrthgymdeithasol a sicrhau bod pawb yn mwynhau noson allan ddiogel gyda'r rheolaethau cywir ar waith i annog pobl i beidio ag yfed alcohol yn niweidiol. Mae gweithrediadau prynu prawf diweddar a gynhaliwyd gan Heddlu Gogledd Cymru ym Mangor wedi nodi problem gyda **gwerthiant alcohol dan oed** o safleoedd trwyddedig.



Alcohol a'r gweithle

- Mae camddefnyddio alcohol yn cynyddu'r risg o anaf, absenoldeb, perfformiad gwael a diweithdra (PHE 2016).



Alcohol ac Ysgolion

- Yng Ngogledd Cymru roedd **10.3 o ddisgyblion i bob 1,000 o ddisgyblion** wedi'u gwahardd yn barhaol o'r ysgol oherwydd defnydd o gyffuriau ac alcohol yn 2016/2017.

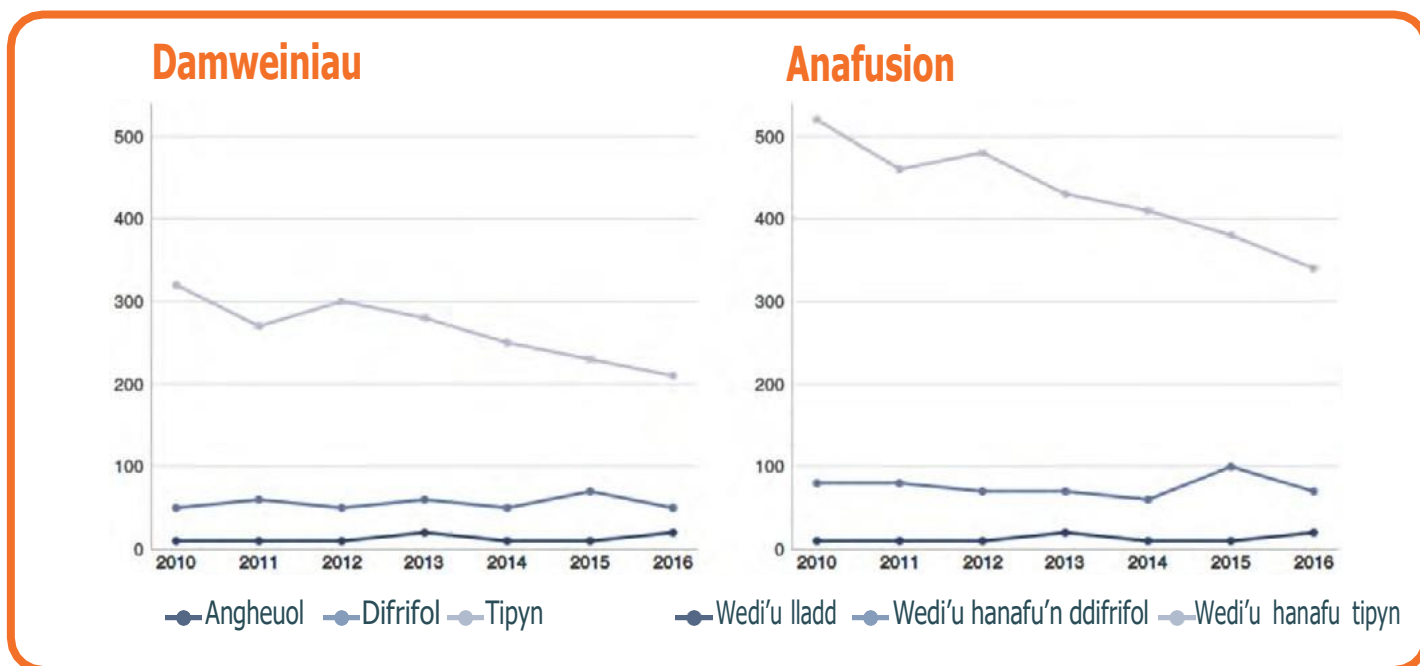
3 <http://allcatsrgrey.org.uk/wp/wpfb-file/wrexham-drink-less-enjoy-more-pilot-intervention-report-2018-pdf/>



Yfed a Gyrru

- Mae tystiolaeth gref o berthynas uniongyrchol rhwng faint o alcohol sy'n cael ei yfed a'r gallu i yrru'n ddiogel. Mae pobl ifanc a dynion yn ymwneud yn anghymesur â damweiniau ffyrdd sy'n gysylltiedig ag alcohol. Yfed a gyrru yw prif achos marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol ymhlith y rhai sy'n 16-42 mlwydd oed (PHE, 2016).
- Roedd 4,404 o droseddau anhrefn cyhoeddus ledled Gogledd Cymru yn 2017/2018, ac roedd y mwyafrif ohonynt yn ymwneud ag alcohol (Swyddfa Ystadegau Gwladol, Ystadegau Trosedd 2019).

Graff 2: Damweiniau gyrru ac anafusion yn ôl math. Cymru 2010-2016



Ffynhonnell ddata: STATS19, Yr Adran Drafnidiaeth

Beth sydd wedi'i gyflawni hyd yma?



Mae'r cynlluniau **Braf Bob Nos** (Best Bar None) sy'n gweithredu ar hyn o bryd yn Wrecsam a Chonwy gyda Sir Ddinbych yn paratoi amdanynt, yn gynllun cenedlaethol i wella diogelwch mewn adeiladau trwyddedig a lleihau trais sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae cynlluniau BBN lleol yn bartneriaethau rhwng y Cyngor, Heddlu Gogledd Cymru a Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru, Trwyddedeion a Chwmnïau Diogelwch.



Mae **Bugeiliaid Stryd** yn gweithio yn yr economi nos ledled y rhanbarth gan gynnig cymorth cyfeillgar, gofalgarg ac anfeirniadol i bobl agored i niwed yn yr economi nos.⁴



Canolfannau lles yn y dref. Ar draws y rhanbarth mae'r rhain yn ganolfannau lles, naill ai mewn lleoliadau sefydlog neu dros dro, gyda gwirfoddolwyr yn darparu lle diogel lle gall pobl sydd wedi dod yn agored i niwed oherwydd eu bod yn yfed gormod o alcohol neu'n cymryd cyffuriau, dderbyn sylw a chefnogaeth feddygol.



Mae **Canolfannau Dros Dro Rhanbarthol** wedi'u sefydlu mewn digwyddiadau mawr i roi sylw a chefnogaeth feddygol.



Sganwyr canfod cyllyll a chamêrau corff yn cael eu defnyddio mewn rhai lleoliadau ledled y rhanbarth - i atal a chanfod achosion posibl o drais sy'n gysylltiedig ag alcohol.

⁴ <https://www.streetpastors.org/>



Ymgyrchoedd Yfed a Gyrru Cenedlaethol a lleol - ymgyrchoedd ddwywaith y flwyddyn sy'n para 2 fis yn yr haf a dros gyfnod y Nadolig. Mae nifer yr arestiadau yfed a gyrru wedi gostwng 13% rhwng 2014 a 2018, gan ddangos gostyngiad cyson.



Mae **Polisiâu Ysgolion ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau** ar waith ledled Gogledd Cymru ac maen nhw'n gyfeirnod clir i athrawon, teuluoedd a disgyblion nodi lle mae cefnogaeth ar gael a sut mae ysgolion yn ymateb i sefyllfaoedd penodol pan fyddant yn digwydd.



Mae nifer o sefydliadau yn y rhanbarth wedi ennill achrediad o dan y **Safon Iechyd Corfforaethol** sy'n cynnwys polisi, cefnogaeth ac ymwybyddiaeth ynghylch alcohol.



Beth fyddwn ni'n ei wneud yn wahanol?



Gweithio gydag Awdurdodau Trwyddedu i sicrhau bod Polisiâu Trwyddedu yn adlewyrchu ac yn cefnogi blaenoriaethau'r Strategaeth Lleihau Niwed Alcohol.



Hyrwyddo ehangu a'r nifer sy'n defnyddio menter Brاف Bob Nos ar draws Gogledd Cymru.



Codi ymwybyddiaeth o fanteision adwerthu cyfrifol a defnyddio lleoliadau sy'n cael eu rheoli'n dda.



Cefnogi pob gweithle (cyhoeddus a phreifat) i hyrwyddo yfed mwy diogel (unedau a argymhellir), datblygu polisi di-alcohol yn ystod oriau gwaith a datblygu diwylliant cefnogol gyda chysylltiadau â gwasanaethau cymorth a hyrwyddo cyd-gymorth.



Ceisio arfer da/gorau a sicrhau, lle bo hynny'n briodol, ei fod yn cael ei ailadrodd/ei gyflwyno ledled y rhanbarth.



Gweithio gydag arweinwyr addysgol i gyrraedd y safonau gofynnol uchaf ar gyfer lleoliadau addysgol mewn perthynas ag alcohol ar draws y rhanbarth.

Blaenoriaeth 2



Newid agweddau a normau cymdeithasol

Byddwn yn cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ac yn galluogi pobl yng Ngogledd Cymru i gael perthynas gadarnhaol ag alcohol a gweithio tuag at ddiwylliant lle mae peidio ag yfed neu lefel isel o yfed alcohol yn cael ei werthfawrogi a'i dderbyn fel norm.

Beth ydyn ni'n ei wybod?

Fel Gwlad mae'r DU wedi gweld cynnydd mewn gor-yfed⁵ mewn pyliau ymhlith unigolion ac mae'r math hwn o yfed bellach yn cyfrif am hanner yr holl alcohol sy'n cael ei yfed yn y Wlad hon.



Plant

Mae plant yn datblygu ymwybyddiaeth o alcohol yn ifanc trwy'r cyfryngau cymdeithasol, teledu, hysbysebu a'u hamgylcheddau cartref ac erbyn bod yn bum mlwydd oed maen nhw eisoes wedi ffurfio agweddau a barn sylfaenol am alcohol. Ymhlith y ffactorau sy'n dylanwadu ar ddefnydd alcohol pobl ifanc mae; chwilfrydedd, yr angen i gael eu derbyn a'r angen i berthyn, pwysau cyfoedion, anogaeth i wrthryfela, diflastod, copïo arferion maen nhw'n ei welw yn eu hamgylchedd (cartref, grwpiau cyfoedion, cymuned) ac yn cael ei ddefnyddio fel mecanwaith ymdopi a rhoi hwb i hyder.^{6, 7}

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) yn ddigwyddiadau dirdynnol sy'n digwydd yn ystod plentyndod, megis tyfu i fyny mewn cartref gyda chamddefnyddio alcohol neu sylweddau yn bresennol. Mae ACE yn ddigwyddiad cyffredin gyda **50% o boblogaeth Oedolion Cymru yn profi o leiaf un ACE**. Mae ACE yn cael effaith niweidiol ar iechyd drwy gydol bywyd; mae'r rhai sy'n profi 4 neu fwy o ACE yn fwy tebygol o fod yn yfwr risg uchel (bedair gwaith), wedi dioddef trais yn ystod y 12 mis diwethaf (pedair gwaith ar ddeg), wedi bwrw dedfryd o garchar (20 gwaith).

Mae cyffredinolrwydd uwch defnydd alcohol i'w weld ymhlith grwpiau agored i niwed gan gynnwys y rhai: sydd mewn cysylltiad â Thimau Troseddwr Ifanc, sydd â phroblemau iechyd meddwl, sydd yn derbyn gofal neu gefnogaeth, sydd â gofaluwr neu deuluoedd sy'n camddefnyddio sylweddau, nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant a'r rhai sydd wedi'u gwahardd o'r ysgol.⁶

Yng Ngogledd Cymru⁷:

- Mae **49%** o blant oed ysgol yn nodi eu bod yn yfed alcohol
- Mae **19%** o blant oed ysgol yn yfed pump neu fwy o ddiodydd alcoholig ar ddiwrnodau maen nhw'n yfed
- Roedd **68%** o blant oed ysgol wedi yfed alcohol am y tro cyntaf pan yn llai na 15 mlwydd oed.

O'r rhai ym Mlwyddyn 11 a nododd eu bod yn yfed:

- roedd **31%** yn feddw am y tro cyntaf yn 15 mlwydd oed
- **19%** yn 14 mlwydd oed
- **8%** yn 13 mlwydd oed (pob un yn debyg i gyfartaledd Cymru).

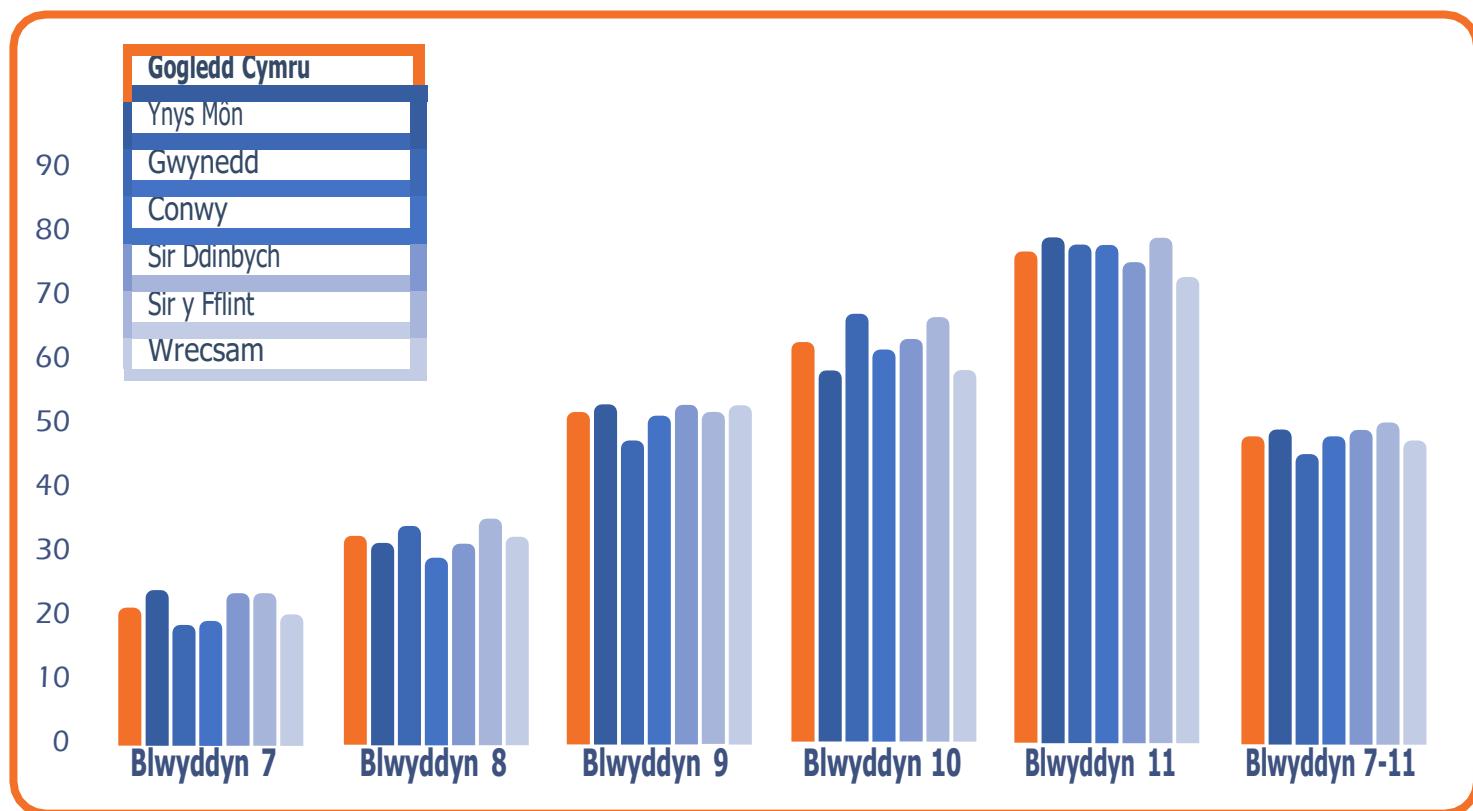
Nid oedd cyfoeth teuluol yn dylanwadu ar yfed wythnosol plant oed ysgol.

⁵ Mae'r GIG yn diffinio gor-yfed mewn pyliau fel "yfed llawer o alcohol mewn amser byr neu yfed i feddwi". Mae pawb yn wahanol, nid yw'n hawdd dweud faint yn union o unedau mewn un sesiwn sy'n cyfrif fel gor-yfed mewn pyliau. Y diffiniad sy'n cael ei ddefnyddio gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ar gyfer gor-yfed mewn pyliau yw cael dros 8 uned mewn un sesiwn ar gyfer dynion a dros 6 uned i ferched.

⁶ NICE (2017) 'Drug Misuse Prevention: targeted interventions NG64' <https://www.nice.org.uk/guidance/ng64> Cyrchwyd Mehefin 2019

⁷ Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (2018) *Iechyd a Lles Myfyrwyr yn 2017/18 DECIPHer* (mae adroddiadau ar gael ar gyfer pob Ardal Awdurdod Lleol yng Ngogledd Cymru)

Graff 3: Canran y plant oed ysgol sy'n nodi eu bod yn yfed alcohol, 2017/18



Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017/18 (LIC)

Bob blwyddyn er 2015/16, mae tua 77 o dderbyniadau alcohol-benodol i'r ysbyty ar gyfer plant dan 18 mlwydd oed ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BCUHB). Mae 60% yn ferched (y niferoedd cyfartalog blynyddol yw 47 o ferched, 29 o ddynion).



Oedolion:

Mae cyffredinolrwydd uwch o yfed mwy na'r canllawiau ymhlith dynion, ar draws y mwyafrif o oedrannau ac mewn llawer o'r grwpiau oedran, mae'n ddwbl nifer y menywod. Gydag un o bob pump o ddynion hŷn ac un o bob deg merch hŷn yn yfed digon i niweidio'u hunain.

Mae yfed alcohol yn debyg ar draws grwpiau incwm; fodd bynnag, ar gyfer y rhai sy'n byw mewn amddifadedd mae cyfradd uwch o dderbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Nododd ymchwil lleol⁸ ar or-yfed mewn pyliau ymhlith pobl ifanc 18-25 mlwydd oed yn Wrecsam:

- Roedd **80%** wedi rhag-lwytho o leiaf un noson allan yn ystod y 12 mis blaenorol
- Cytunodd **43%** fod 'noson allan dda yn golygu meddwi'
- Cytunodd **88%** fod meddwi yn dderbyniol yn gymdeithasol ym mywyd nos Wrecsam
- Roedd **97%** o'r farn bod pobl ar noson allan yn Wrecsam fel arfer yn cyrraedd lefel uchel o feddwdod.

⁸ Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Ross-Houle, K., Hughes, K., Bellis, M.A. (2018) STAD in Europe (SiE): Gwerthusiad proses a chanlyniad ymyrraeth Yfed Llai Mwynhau Mwy Wrecsam Sefydliad Iechyd y Cyhoedd, Prifysgol John Moores Lerpwl



Ymwybyddiaeth o risgiau:

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



Rhieni fel dylanwad cadarnhaol ar agweddau eu plant tuag at alcohol

Mae'r teulu'n ddylanwad pwysig ar farn plant am yfed arferol a derbyniol. Mae pobl ifanc sydd â rhieni/gofalwyr ag agweddau llai cyfyngol tuag at eu defnydd o alcohol yn fwy tebygol o ddechrau yfed alcohol na'u cyfoedion. Maen nhw hefyd yn fwy tebygol o yfed a meddwi'n amlach.⁹



Ysgolion a cholegau yn cynnwys addysg alcohol yn y cwricwlwm

Mae gan ysgolion a cholegau ran bwysig i'w chwarae wrth helpu plant a phobl ifanc i ystyried canlyniadau niweidiol alcohol. Mae NICE yn argymhell dull ysgol gyfan o ymdrin ag alcohol gan gynnwys addysg alcohol yn y cwricwlwm.¹⁰



Marchnata'r diwydiant alcohol yn cael ei reoleiddio

Mae tystiolaeth dda bod pobl ifanc sy'n cael eu hamlygu i hysbysebu yn fwy tebygol o ddechrau yfed, neu os ydyn nhw eisoes yn yfed i yfed mwy.¹¹ Mae peth tystiolaeth rhwng cynnydd mewn gwariant hysbysebu ac yfed alcohol gan oedolion⁹. Mae tystiolaeth hefyd o gysylltiad cadarnhaol rhwng amlygiad i farchnata alcohol ac yfed alcohol.^{9,12}

Beth sydd wedi'i gyflawni hyd yma?



“Yfed Llai Mwynhau Mwy” Aeth y prosiect lleihau niwed aml-asiantaethol hwn yn Wrecsam i'r afael â gor-yfed mewn pyllau ymhlith pobl ifanc, gan ganolbwyntio ar leihau rhag-lwytho. Roedd yn cynnwys hyrfforddi staff bar; hyfforddiant bregusrwydd i bobl ifanc a staff drws; prynu prawf ac ymgyrch ymwybyddiaeth gyhoeddus¹³.



Pecyn mewnwelediad wedi'i ddatblygu gan ‘bartneriaeth strategol’ Bwrdd Partneriaeth Ardal Gogledd Cymru i lywio negeseuon marchnata i segmentau o'r boblogaeth.



Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgol Cymru Gyfan yn cael ei chyflwyno i bob ysgol gynradd ac uwchradd ledled Gogledd Cymru gan Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgol.



Paid Cyffwrdd - Dwed / Paid Yfed - Meddylia yn cael ei chyflwyno i bob ysgol gynradd ledled Gogledd Cymru mewn rhaglen dreigl 3 blynedd (a gomisiynwyd gan APB, yn cael ei darparu gan CAIS).



Mae **polisiâu ysgolion ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau** ar waith ledled Gogledd Cymru ac maen nhw'n gyfeirnod clir i athrawon, teuluoedd a disgyblion nodi lle mae cefnogaeth ar gael a sut mae ysgolion yn ymateb i sefyllfaoedd penodol pan fyddant yn digwydd. Fodd bynnag, mae amrywiaeth yn y weithdrefn ar draws y polisiâu.

⁹ Cambridge Institute of Public Health (2019) *Parents' lenient attitudes towards drinking linked to greater alcohol use among children* <https://www.iph.cam.ac.uk/parents-lenient-attitudes-towards-drinking-linked-to-greater-alcohol-use-among-children/> Cyrchwyd Mehefin 2019

¹⁰ NICE (2017) *Drug Misuse Prevention: targeted interventions NG64* <https://www.nice.org.uk/guidance/ng64> Cyrchwyd Mehefin 2019

¹¹ Public Health England (2018) *The Public Health Burden of Alcohol and the Effectiveness and Cost-Effectiveness of Alcohol Control Policies An evidence review* <https://www.gov.uk/government/publications/the-public-health-burden-of-alcohol-evidence-review>

¹² Brown, K. (2016) Association Between Alcohol Sports Sponsorship and Consumption: A Systematic Review Alcohol and Alcoholism 51 agw006. 10.1093/alcalc/agw006 https://www.researchgate.net/publication/295879464_Association_Between_Alcohol_Sports_Sponsorship_and_Consumption_A_Systematic_Review Cyrchwyd Mehefin 2019

¹³ <http://allcatsrgrey.org.uk/wp/wpfb-file/wrexham-drink-less-enjoy-more-pilot-intervention-report-2018-pdf/>



Mae **hyfforddiant athrawon** yn cael ei ddarparu gan CAIS (wedi'i gomisiynu gan APB) ar ffurf rhaglen hyfforddi ddeuddydd ar gyfer staff ledled y rhanbarth.



Mae **digwyddiadau bar sych** wedi cael eu cynnal gan AGRO (Sefydliadu Adfer Ynys Môn a Gwynedd) a chymuned Adferiad Gogledd Cymru.



Cydnabod ACE a'r rhan mae alcohol yn ei gyfrannu at ACE.



Beth fyddwn ni'n ei wneud yn wahanol?



Defnyddio data a mewnwleidiad i ddatblygu negeseuon addysgol wedi'u targedu sy'n galluogi pobl i asesu eu patrymau yfed yn gywir (gan gynnwys yr unedau maen nhw'n eu hyfed) a'u cynorthwyo i gadw at ganllaw yfed y Prif Swyddogion Meddygol.



Hyrwyddo strategaethau i rieni a gofalwyr a fydd yn cyfrannu at leihau niwed i'w plant a hyrwyddo normau cymdeithasol ac agweddau cadarnhaol ynghylch alcohol sy'n cyfrannu at eu datblygiad iach a diogel.



Cyflwyno mentrau gyda'r nod o leihau rhag-lwytho a gweini alcohol i bobl feddw.



Hyrwyddo diodydd di-alcohol a datblygu digwyddiadau bar sych.



Hyrwyddo argaeledd hyfforddiant i staff bar a staff drws i'w galluogi i adnabod arwyddion bregusrwydd yn effeithiol a sut i gefnogi unigolion sydd wedi cael eu heffeithio.



Eirioli dros reoleiddio tynnach ar hysbysebu alcohol ar lefel genedlaethol.



Lobïo am newid i ofynion trwyddedu a'r broses gwneud cais.

Blaenoriaeth 3



Llai o Argaeledd

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

Byddwn yn sicrhau bod datganiadau polisi trwyddedu cadarn a phriodol ar waith a bod cydymffurfiaid â'r rhain yn cael ei brofi.

Beth ydyn ni'n ei wybod?

Profwyd bod gwaith sy'n canolbwyntio ar y meysydd canlynol yn llwyddiannus wrth leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol:

- Llai o ardaloedd â dwysedd uchel o fannau yn gwerthu alcohol.
- Mae cyfyngiadau ar oriau agor mannau sy'n gwerthu alcohol.
- Mae datganiadau polisi trwyddedu cadarn a phriodol ar waith.
- Nid yw alcohol ar gael i blant 17 mlwydd oed ac iau.



Dwysedd Safleoedd Trwyddedig

Mae tystiolaeth yn dangos bod ardaloedd sydd â nifer uchel o fannau sy'n gwerthu alcohol yn gysylltiedig â lefelau uwch ac amlach o yfed alcohol, trais, anafiadau, damweiniau traffig ar y ffyrdd, anhwylder, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, cam-drin plant a hunanladdiadau. Mae ardaloedd o amddifadedd uchel yn fwy tebygol o fod â dwysedd siopau uchel a gallai hyn gyfrannu at anghydraddoldebau iechyd.

Yn gyffredinol, wrth i ddwysedd siopau diod trwyddedig mewn ardal gynyddu, felly hefyd dderbyniadau [ysbyty] penodol i alcohol ymysg pobl ifanc. Mae dadansoddiad wedi dangos bod bron i 10% o'r holl dderbyniadau i'r ysbyty sy'n benodol i alcohol yn Lloegr, ac eithrio Llundain, i'w priodoli'n uniongyrchol i ddwysedd siopau diod trwyddedig; sy'n golygu mai argaeledd yn hytrach nag unrhyw ffactor allanol arall yw achos un o bob deg o'r fath niwed (Un ar bob cornel (2011)).

Mae tystiolaeth bod cyfyngu oriau agor, ac yn enwedig oriau agor hwyr y nos mewn siopau sy'n gwerthu alcohol yn lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.



Polisi Alcohol a Thrwyddedu

Mae proses drwyddedu effeithiol yn feganwaith pwysig i reoli argaeledd alcohol a lleihau niwed cysylltiedig. Mae cynlluniau Gwarchod Tafarndai lleol wedi cael eu rhoi ar waith ledled y rhanbarth. Ei nod yw sicrhau amgylchedd yfed mwy diogel ym mhob safle trwyddedig ledled y DU.



Alcohol a Phlant

Mae yfed o dan 18 mlwydd oed yn gysylltiedig â mwy o gymryd risg ac ymddygiad niweidio iechyd ac ystod o broblemau cymdeithasol, iechyd ac addysgol. Mae rhieni yn un o'r prif ffynonellau alcohol ar gyfer plant dan oed sy'n yfed, ffyrdd cyffredin eraill y mae plant yn cael alcohol yw gan ffrindiau, neu gofyn i rywun arall ei brynu. Mae datblygiadau mewn technolegau newydd a chyfryngau cymdeithasol hefyd yn sicrhau bod alcohol ar gael y tu hwnt i grŵp cyfoedion arferol pobl ifanc yn eu harddegau.

Beth sydd wedi'i gyflawni hyd yma?



Rhannu Data Trais yn Gysylltiedig ag Alcohol - Partneriaeth rhwng Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, Heddlu Gogledd Cymru, Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwylans Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i rannu data trais sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae protocol rhannu gwybodaeth wedi cael ei lofnodi ac mae'r 12 mis cyntaf o gyfnewid data rhwng partneriaid wedi'i gasglu a'i ddadansoddi, gyda'r nod o nodi cwmplas ac amgylchiadau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.



Prynu Prawf - gwerthiannau dan oed. Rhwng Ebrill 18 a Mawrth 19, targedwyd 27 safle yn Wrecsam, gan arwain at 11 o fethiannau. Mae ymarferion tebyg wedi'u cynnal mewn awdurdodau lleol eraill.



Cardiau Adnabod Ffug - Rhaglen yn Wrecsam yw Cyfiawnder Adferol ar gyfer delio â'r unigolion hynny sy'n defnyddio neu'n hwyluso'r defnydd o Gardiau Adnabod i gael mynediad gan bobl dan oed i eiddo trwyddedig gyda'r bwriad o brynu alcohol. Mae'r rhaglen wedi bod yn fyw yn Wrecsam ers mis Ionawr 2018. Mae'r system yn darparu cefnogaeth gadarnhaol i ddeiliaid trwydded a'u staff, yn atal y defnydd o Gardiau Adnabod ffug, yn gwella cydymffurfiaid â chyfraith yfed dan oed ac yn darparu un pwynt cyswllt i leihau cyfranogiad ac adnoddau'r heddlu.



Trwyddedu Alcohol - Yn yr adolygiad diwethaf o Bolisiau Trwyddedu Gogledd Cymru roedd gwybodaeth wedi'i chynnwys i adlewyrchu'r cysylltiadau rhwng alcohol ac iechyd. Ers 2019, mae BCUHB, fel Awdurdod Cyfrifol, wedi bod yn ymateb i geisiadau trwyddedu o dan Ddeddf Trwyddedu 2003.



Beth fyddwn ni'n ei wneud yn wahanol?



Gweithio i sicrhau bod digon o adnoddau ar waith i sicrhau bod y gyfraith ar werthiannau dan oed yn cael ei gorfodi'n effeithiol.



Lobïo am newid deddfau trwyddedu i leihau effaith alcohol ar gymunedau.



Buddsoddi yn y system wylidwriaeth trais (gan gynnwys trais cysylltiedig ag alcohol) a ddatblygwyd gan Dde Cymru ac a reolir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae sylfaen dystiolaeth dda yn hanfodoli bennu maint y niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol a lle y dylid cyfeirio adnoddau. Gall dynnu sylw at p'un a ddylid rhoi polisi effaith gronws (CIP) ar waith, er enghraifft, neu ystyried a ddylid cyfyngu ar oriau agor mannau sy'n gwerthu alcohol.



Gweithio tuag at sicrhau bod camddefnyddio alcohol yn cael ei gynnwys ar yr agenda i drefnwyr digwyddiadau ei ystyried a bod pecyn trefnydd yn cael ei ddatblygu a'i ddarparu, sy'n cynnwys templed asesu risg.



Ystyried gweithio gyda darparwyr triniaeth ar gyfer camddefnyddio sylweddau i fynd i ddigwyddiadau mawr i hyrwyddo ymwybyddiaeth ac addysg am gamddefnyddio sylweddau ac annog ymgysylltu â thriniaeth lle bo angen.



Datblygu casglu data rhwng partneriaid i sefydlu teclyn trwyddedu peilot i gynorthwyo awdurdodau cyfrifol i ymateb yn effeithiol i geisiadau trwyddedu.



Blaenoriaeth 4

Llai o fforddiadwyedd

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

Beth ydyn ni'n ei wybod?

Mae tystiolaeth glir bod pris a fforddiadwyedd yn ffactor allweddol o ran yfed alcohol a niweidiau cysylltiedig i alcohol ar gyfer unigolion a'r gymuned ehangach. Mae cynyddu pris alcohol gan ddefnyddio dull isafbris yn darparu mecanwaith ar gyfer cyflawni gwelliant iechyd yn ogystal â lleihau effeithiau camddefnyddio alcohol.

Mae tystiolaeth o nifer o wledydd yn benodol Canada, y Ffindir, Sweden, UDA a'r Alban i ddangos bod gostyngiad mewn yfed alcohol mewn ymateb i gynnydd yn yr isafbris uned (MUP) alcohol bod gostyngiad mewn yfed alcohol, ac yn bwysicach fyth, mewn niwed a marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae hyn wedi cael ei gadarnhau gan yr Alban sydd wedi cyflwyno isafbrisiau uned ar gyfer alcohol yn 2018 ac sydd wedi gweld gostyngiad mewn gwerthiant alcohol am y tro cyntaf mewn 25 mlynedd.

Mae dadansoddiad penodol wedi dod i'r casgliad bod manteision cyflwyno isafbrisiau uned am alcohol yng Nghymru yn cynnwys:

- Gostyngiad mewn yfed alcohol, niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol a chostau sy'n gysylltiedig â'r niweidiau hynny.
- Effaith gadarnhaol ar y rhai hynny sy'n yfwyr peryglus a niweidiol.
- **Byddai isafbris uned o £0.50 ceiniog yn rhoi hwb o £783m i economi Cymru trwy leihau salwch, trosedd ac absenoldeb yn y gweithle dros gyfnod o 20 mlynedd.**

Beth sydd wedi'i gyflawni hyd yma?



Mae isafbris uned (MUP) 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 lefelau peryglus a niweidiol, gan gynnwys pobl ifanc. Mae wedi'i gynllunio i dargedu cynhyrchion alcohol, sy'n cael eu gwerthu am brisiau isel iawn o ystyried eu cynnwys alcohol.



Ym mis Mawrth 2019 fe wnaeth Llywodraeth Cymru gyflwyno isafbrisiau uned ar gyfer alcohol (MUP) yng Nghymru o dan Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris Alcohol) (Cymru) 2018. Mae'r MUP wedi'i osod ar 50 ceiniog, ac oddi tan hynny mae'n drosedd i fanwerthwyr alcohol gyflenwi alcohol. Mae hyn yn ymateb cymesur i fynd i'r afael â risgiau iechyd gor-yfed alcohol, gan sicrhau cydbwysedd rhwng buddion iechyd ac ymyrraeth yn y farchnad.



Beth fyddwn ni'n ei wneud yn wahanol?



Gweithio gyda Llywodraeth Cymru ac Awdurdodau Lleol i sicrhau bod monitro a gwerthuso priodol ar waith i ddeall sut mae MUP yn gweithio a pha newidiadau y gellir eu nodi, gan gynnwys mewn rhannau eraill o'r system.



Cefnogi Awdurdodau Lleol i orfodi'r MUP.

Blaenoriaeth 5



Cefnogaeth ar gyfer newid ymddygiad

Byddwn yn gwella iechyd a lles unigolion trwy hyrwyddo dewisiadau iachach, darparu cymorth cynnar i'r rhai sydd am newid a gwasanaethau adfer alcohol effeithiol i'r rhai sydd eu hangen.

Beth ydyn ni'n ei wybod?



Nododd arolwg Barn a Ffordd o Fyw 2017 fod 19% o yfwyr yng Nghymru wedi nodi eu bod wedi gor-yfed mewn pyliau yn drwm ar ddiwrnod trymaf yr wythnos flaenorol. O gymharu'r data ar gyfer Cymru yn 2017 â'r tair blynedd flaenorol, ymddengys nad oes patrwm clir o ostyngiad mewn gor-yfed mewn pyliau a gor-yfed mewn pyliau trwm iawn.



Yng **Ngogledd Cymru roedd 17.9%** o oedolion yn yfed mwy na'r canllawiau wythnosol yn 2016/17 - 2017/18 sy'n is na chyfartaledd Cymru, ond yng **Ngwynedd roedd 20.2%** o oedolion yn yfed yn fwy na'r canllawiau a argymhellir.



Y gyfradd marwolaethau alcohol-benodol yng Nghymru ar gyfer 2015-17 fesul 100,000 oedd 12.5, gyda Gogledd Cymru ychydig yn is ar 12.0.

Roedd marwolaethau penodol i alcohol fesul 100,000 yn ystod y cyfnod 2015-17 yng ngogledd Cymru ar ei uchaf yn Ynys Môn (13.4) ac ar ei isaf yng Ngwynedd (10.5).



Dynion 55-74 mlwydd oed oedd â'r lefelau uchaf o yfed yng Nghymru, gyda thua thraean yn yfed mwy na 14 uned o alcohol mewn wythnos arferol.



Beth sydd wedi'i gyflawni hyd yma?



Ymyriadau byr ar alcohol: O dan yr ymgyrch 'Have a word', mae dros 13,308 o bobl yng Nghymru wedi'u hyfforddi i ddarparu Ymyriadau Byr ar Alcohol.



Prosiect Kaleidoscope sy'n darparu gwasanaeth camddefnyddio sylweddau cyfiawnder troseddol integredig ar draws chwe sir Gogledd Cymru a hefyd yn ystafelloedd dalfa Gogledd Cymru. Yn cynnig ymyriadau cryno, cyfeirio cymorth cymunedol cydfuddiannol, rhaglenni gwaith grŵp a llyfrau gwaith adfer.



Nifer o grwpiau cymorth cydfuddiannol a grwpiau dan arweiniad cyfoedion ledled Gogledd Cymru, gan gynnwys:

- Cymuned Adferiad Gogledd Cymru: yn seiliedig ar y cysyniad o gyngor cydfuddiannol mae unigolion yn cael eu cefnogi i ddatblygu'r rhwydwaith cymorth cadarnhaol a'r cyfalaf cymdeithasol sy'n angenrheidiol i ddatblygu bywydau ystyrlon, gan dorri'r cylch o ddefnyddio sylweddau, troseddu a digartrefedd.
- AGRO (Sefydliad Adfer Ynys Môn a Gwynedd): sefydliad gwirfoddol sy'n seiliedig ar werthoedd cynwysoldeb a chydfuddiant; mae'n sefydliad sy'n cael ei redeg gan bobl sy'n gwella ar gyfer pobl sy'n gwella. Mae mwy na thri chwarter Bwrdd y sefydliad yn bobl sy'n gwella neu sydd wedi cael profiad o wella; mae hyn yn darparu ar gyfer dull sy'n canolbwyntio'n wirioneddol ar adferiad ac aelodau.
- Mae mentoriaid cyfoedion Cyfle Cymru ledled Gogledd Cymru yn helpu pobl i ddatblygu hyder, a darparu cefnogaeth i gael mynediad at hyfforddiant, cymwysterau a phrofiad gwaith. Helpu pobl sydd wedi'u heffeithio gan gamddefnyddio sylweddau a/neu gyflyrau iechyd meddwl i ennill y sgiliau sy'n angenrheidiol i fynd i mewn i fyd gwaith.
- Llinell gymorth cyffuriau ac alcohol DAN24/7 Cymru, sy'n darparu cyngor a chefnogaeth ar gyfer materion yn ymwneud â defnyddio sylweddau, ar gael 24 awr y dydd 7 diwrnod yr wythnos.
- Champions House yn Wrecsam - amgylchedd cefnogol i bobl sy'n ceisio cymorth i wella. Cynnig cefnogaeth gan rwydwaith adfer lleol i unrhyw un sy'n edrych tuag at ddyfodol heb ddibyniaeth.
- Canolfannau I CAN sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol, rhywun i siarad â nhw a chyfeirio at wasanaethau cefnogi i bobl sy'n mynd i dair Adran Achosion Brys Gogledd Cymru. Maen nhw ar gael i bobl dros 18 mlwydd oed sy'n profi trallod emosiynol ond nad oes angen iddynt gael eu trin mewn Adran Achosion Brys neu gan Ymarferydd Iechyd Meddwl.
- Mae Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) yn nodi ac yn meithrin perthnasoedd â ddarparwyr triniaeth cyffuriau ac alcohol lleol, grwpiau cymorth cydfuddiannol a gwasanaethau dan arweiniad cyfoedion ac yn eu helpu i ddeall unrhyw newidiadau yn y rheolau budd-daliadau neu roi arfer canolfan waith iddyn nhw. Maen nhw'n annog cwsmeriaid sy'n datgelu materion yn ymwneud â defnyddio sylweddau i geisio cefnogaeth trwy rwydwaith leol o ddarparwyr. Mae defnyddwyr gwasanaeth yn gallu gwneud cais am hawddfaint amodoldeb cyffuriau ac alcohol 6 mis ar gyfer y rhai sydd mewn triniaeth adferiad strwythuredig.
- Mae'r Rhaglen Gwaith ac Iechyd a ddarperir trwy Remploy ledled Gogledd Cymru, yn cynnig cymorth cyflogaeth wedi'i deilwra yn y gymuned i bobl ag anabledd neu gyflwr iechyd (gan gynnwys dibyniaeth ar alcohol), a'r di-waith tymor hir, i'w helpu i ddatblygu eu sgiliau a mynd i mewn i waith.
- Grwpiau wedi'u sefydlu i ddarparu dadansoddiad a chefnogaeth ddilynol i unigolion sy'n mynychu'r Adran Achosion Brys yn rheolaidd gyda materion yn ymwneud ag alcohol.



Beth fyddwn ni'n ei wneud yn wahanol?



Adolygu'r rhaglen ymyrraeth fer gyfredol, nodi meysydd sydd wedi'u hyfforddi, nifer y staff sydd wedi'u hyfforddi, meithrin mewnwelediad i rwystrau a hwyluswyr i lywio cynllunio ar gyfer cyflwyno rhaglenni yn y dyfodol, e.e. cefnogi staff i gael eu rhyddhau ar gyfer hyfforddiant



Adolygu tystiolaeth ac ystadegau i nodi meysydd penodol lle byddai'r rhaglen ymyrraeth fer yn fuddiol a thargedu'r meysydd hynny i dderbyn hyfforddiant ymyrraeth fer:

- Ar draws Cymru nododd tua hanner yr holl dderbyniadau y gellir eu priodoli i alcohol ryw fath o glefyd cardiofasgwlaidd, cysylltu hyfforddiant ymyrraeth fer â safleoedd/mentrau sgrinio cardiofasgwlaidd perthnasol.
- Yng Nghymru dynion 55-74 mlwydd oed oedd â'r lefel uchaf o yfed, cysylltu hyfforddiant ymyrraeth fer â rhaglen sgrinio Ymlediad Aortig Abdomenol Cymru (sgrinio dynion 65 mlwydd oed) a sgrinio arall sy'n canolbwyntio ar ddynion.
- Fferyllfeydd.
- Ystyried meysydd fel salonau harddwch, trinwyr gwallt/barbwyr fel sydd wedi'i ddatblygu o fewn ymwybyddiaeth iechyd meddwl/atal hunanladdiad.



Cydweithio â phartneriaid i sicrhau bod llwybrau atgyfeirio at driniaeth alcohol yn glir a datblygu system 'dim drws anghywir'. Sicrhau bod pob asiantaeth yn gallu cefnogi unrhyw unigolyn sydd angen cymorth alcohol trwy roi'r wybodaeth ddiweddaraf, cyngor cywir a pherthnasol a chyfeirio at yr asiantaeth fwyaf priodol ar gyfer yr unigolyn hwnnw.



Monitro ac adolygu gwasanaeth trin alcohol a gwasanaeth cydlynu alcohol i sicrhau bod gwasanaeth yn cael ei ddarparu'n gadarn ac yn gynhwysfawr ledled Gogledd Cymru.



Sicrhau bod y fenter 'Gofyn a Gweithredu' yn cael ei rhoi ar waith a'i darparu yng Ngogledd Cymru sy'n 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 gysylltiedig ag alcohol e.e. ymosod ac yfed a gyrru. Pan fydd yn cael ei ryddhau ar fechnïaeth, bydd y troseddwr yn cael apwyntiad gyda'r darparwr triniaeth alcohol a fydd yn asesu am gamddefnyddio/dibyniaeth ar alcohol ac yn gwneud argymhelliad p'un a oedd y drosedd yn gysylltiedig, ac a oes angen ymyriadau pellach. Yna gellir defnyddio'r argymhelliad hwn yn y broses ddedfrydu a gellir gorfodi triniaeth bellach.



Gofynion Trin Alcohol (ATR) - yn cael eu defnyddio ar gyfer troseddwr sydd â dibyniaeth neu gamddefnydd alcohol difrifol ac sydd â risg uchel o aildroseddu oherwydd eu defnydd o alcohol. Mae unigolion yn cael eu nodi gan y gwasanaeth prawf a bydd eu camddefnydd o alcohol yn cael ei asesu wrth aros am ymddangosiad llys; yna mae argymhelliad y darparwr triniaeth yn cael ei gynnwys yn yr adroddiad cyn dedfrydu a gellir gorfodi ATR fel rhan o ddedfryd gymunedol.



Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd

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

Beth ydyn ni'n ei wybod?

Mae symiau niweidiol o alcohol yn cael effaith niweidiol ar fabanod nad ydyn nhw wedi cael eu geni, plant a phobl ifanc. Prin yw'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth o Anhwylder Sbectrwm Alcohol y Ffetws (FASD). (BMA, 2016).

Ymhlith y ffactorau risg ar gyfer canlyniadau gwael yn 2 flwydd oed mae dod i gysylltiad â sylweddau (Alcohol, tybaco a chyffuriau).

Cyfeiriwyd 25 o ferched beichiog at Fydwaig Camddefnyddio Sylweddau'r Bwrdd Iechyd yn 2018/19.

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) yn ddigwyddiadau sy'n achosi straen sy'n digwydd yn ystod plentyndod, gan gynnwys tyfu i fyny mewn cartref lle mae camddefnyddio alcohol yn bresennol. Gall ACE gael effaith niweidiol ar iechyd drwy gydol bywyd, gan gyfrannu at anghydraddoldebau iechyd a marwolaethau cynyddol.

Mae yfed trwm yn rheolaidd yn lleihau'r adnoddau a'r amser y gall rhieni eu treulio gyda'u plant ac mae camddefnyddio alcohol yn aml yn ffactor mewn achosion o gam-drin ac esgeuluso plant.

Beth sydd wedi'i gyflawni hyd yma?



Amrywiaeth o fentrau sy'n cael eu darparu trwy adrannau Awdurdodau Lleol, sy'n cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd â phroblemau cysylltiedig ag alcohol fel Dechrau'n Deg a'r Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd Integredig.



Gofal cyn beichiogi yn cael ei gynnig i fenywod yng Ngwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau BCUHB.



Gweithredu Cynnar Gyda'n Gilydd (EAT) - Cyflwyno dull Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACE) Cenedlaethol Cymru sy'n cael ei ariannu gan y Swyddfa Gartref o ran plismona er mwyn deall cylch trosedd cenedliadol yn well a mynd i'r afael â diffyg ymyrraeth gynnar pan fydd ACE yn bresennol.



Rhaglen 1000 Diwrnod Cyntaf sy'n ceisio sicrhau'r canlyniadau gorau posibl o bob beichiogrwydd i'r fam a'r plentyn a sicrhau nad yw plant yn agored i ddigwyddiadau niweidiol yn ystod plentyndod sy'n cael eu hachosi gan gamddefnyddio alcohol.



Mae sesiynau ymwybyddiaeth alcohol yn cael eu cynnal mewn ysgolion cynradd ac uwchradd fel rhan o raglen gynhwysfawr ar gamddefnyddio sylweddau, yn cael eu darparu gan 'Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan', Tîm Ysgolion Iach a thîm camddefnyddio sylweddau In2Change.



Mae'r APB yn comisiynu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ledled Gogledd Cymru i Blant, Pobl Ifanc a Theuluoedd; yn darparu gwasanaethau cyffredinol ac atal, atal ac ymyrraeth gynnar yn ogystal â gwasanaethau triniaeth strwythuredig; yn darparu cefnogaeth/triniaeth arbenigol i bobl ifanc y nodwyd bod ganddynt broblemau camddefnyddio sylweddau. Mae Gwasanaethau Pobl Ifanc yn cael eu darparu ledled y Rhanbarth. In2change ac Inspire Wrecsam, Sorted Sir y Fflint, Barnardo's Conwy a Sir Ddinbych a Be di'r Sgor yn y Gorllewin.



Gwasanaethau Teuluol a Gomisiynwyd ym mhob sir sy'n ceisio lleihau effaith negyddol camddefnyddio sylweddau gan rieni a lleihau'r risg y bydd gofalwyr ifanc yn cymryd rhan mewn camddefnyddio sylweddau eu hunain. Mae'r Gwasanaeth Teuluoedd sydd wedi'u Heffeithio gan Garchariad Rhiant yn brosiect arall sy'n ceisio cefnogi teuluoedd a phlant y mae carchariad rhieni yn effeithio arnynt.



Gwasanaeth wedi'i gomisiynu rhwng Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) ac Ysbytai Cyffredinol Dosbarth sy'n darparu asesiadau ac ymyriadau i bobl ifanc gyda materion camddefnyddio sylweddau sy'n cyflwyno ym mhob un o'r tri DGH yng Ngogledd Cymru. Sicrhau gwaith dilynol ac ymyrraeth wrth ryddhau.



Mae hyfforddiant ar gael yn rheolaidd ar draws Gogledd Cymru, yn cael ei ddarparu gan CAIS ac ar gael ar gyfer Gwasanaethau Ieuenctid, Athrawon a Gwasanaethau eraill sy'n delio â phobl ifanc i godi ymwybyddiaeth o faterion a chyfeirio.



Datblygwyd taflenni gyda chefnogaeth cyllid APB. Gan weithio gyda Phobl Ifanc datblygwyd cyfres o daflenni gan gynnwys taflen am Alcohol. Mae DAN 24/7 hefyd yn darparu gwybodaeth a llinell gymorth i Bobl Ifanc siarad â nhw neu anfon neges destun atynt. Fodd bynnag, mae angen datblygu a hyrwyddo'r adnodd hwn.



Beth fyddwn ni'n ei wneud yn wahanol?



Ymwybyddiaeth o Anhwyllder Sbectrwm Alcohol y Ffetws ac ymgych addysgol ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol a'r cyhoedd i godi ymwybyddiaeth o effaith alcohol ar fabanod yn y groth.



Ymgysylltu a gwrandao ar lais plant a phobl ifanc i lywio datblygiad mesurau ataliol ar alcohol.



Sefydlu strategaethau ataliol dethol sydd wedi'u hanelu at fenywod o oedran magu plant.



Datblygu rôl rhieni wrth godi ymwybyddiaeth o'u defnydd o alcohol a'r effaith ar blant.



Codi ymwybyddiaeth gyda rhieni o effeithiau niweidiol alcohol ar blant o dan 18 mlwydd oed.



Datblygu gwasanaethau mamolaeth ymhellach i gynorthwyo teuluoedd i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â chamddefnyddio alcohol.



Adolygu'r defnydd o adnoddau a chefnogaeth DAN 24/7 i godi ymwybyddiaeth o effeithiau alcohol yn well.



Sicrhau bod effaith alcohol ar fywydau pobl ifanc sydd wedi'u gwahardd yn ymddangos fel rhan o raglenni ymyrraeth.

Rhoi'r Strategaeth ar Waith

Mae'r Strategaeth hon yn nodi gweithredoedd a fydd yn ail-gydbwyso'r berthynas sydd gan boblogaeth Gogledd Cymru ag alcohol. Er mwyn effeithio ar y newid hwnnw a'r newid diwylliannol i fan lle mae peidio ag yfed neu yfed lefel isel o alcohol yn cael ei werthfawrogi a'i dderbyn fel norm, a thrwy hynny lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol, mae angen ymgysylltu ar draws ystod o gyrrff:

- Gofal Sylfaenol
- Bwrdd Iechyd
- Awdurdodau Lleol
- Yr Heddlu a'r System Cyfiawnder Troseddol
- Gwasanaethau addysgol a Gwasanaethau i Bobl Ifanc
- Lletygarwch/Hamdden a siopau adwerthu a lleoliadau eraill sy'n gwerthu alcohol
- Sefydliadau gwirfoddol a chyrff elusennol.

Mae partneriaethau lleol eisoes yn bodoli a all fod yn ganolbwynt ar gyfer lleihau'r niwed sy'n cael ei achosi gan gamddefnyddio alcohol ac maen nhw'n enghreifftiau gwyd o arfer da. Mae angen adeiladu ar hynny er mwyn creu dull cydweithredol aml-asiantaeth a chyd-gysylltiedig gwell ar gyfer lleihau 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.

Fe wnaeth yr Asesiad Anghenion Camddefnyddio Sylweddau a'r Strategaeth Lleihau Niwed Alcohol osod y sylfaen ar gyfer datblygu Cynllun Gweithredu APB ar gyfer mynd i'r afael ag effeithiau camddefnyddio alcohol yng Ngogledd Cymru dros y 5 mlynedd nesaf.

Mae angen cysylltiadau rhwng polisi cenedlaethol a gwaith ardal leol. Rhaid i gyflawni ar lefel leol gadw'r hyblygrwydd i gyflawni blaenoriaethau lleol wrth weithredu o dan amcanion cyffredinol y strategaeth o leihau niwed. Mae angen i bartneriaethau lleol allu teilwra eu dull i ddiwallu anghenion penodol eu cymunedau yn unol â'r adnoddau sydd ar gael.

Mae angen cynnal adolygiad o wasanaethau a gomisiynwyd ar hyn o bryd i sicrhau eu bod yn diwallu anghenion yng ngoleuni'r Asesiad Anghenion Camddefnyddio Sylweddau ac i nodi bylchau mewn gwasanaethau ar gyfer gweithgarwch comisiynu yn y dyfodol.

Mae angen gwneud mwy o waith i nodi'r rhai sy'n ymwneud ag yfed peryglus a niweidiol yn gynnar a'u trosglwyddo wedyn i rwydweithiau cefnogi i leihau niweidiau alcohol.

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

Mae angen ymgysylltu â phartneriaid a'r cyhoedd mewn perthynas ag Isafbrisiau Uned er mwyn gwella dealltwriaeth a chefnogi lobiö parhaus i'w gyflwyno a'i roi ar waith yn y dyfodol.



Dangosyddion Perfformiad



Amgylchedd diogel a chefnogol

Dangosyddion:

- Troseddau cofnodedig sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Troseddau treisgar sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Troseddau rhywiol sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n gysylltiedig ag alcohol.
- Gostyngiad mewn achosion troseddau ac ymddygiad gwrthgymdeithasol yng nghanol trefi mawr Gogledd Cymru.
- Gostyngiad mewn troseddau Yfed a Gyrru.



Newid agweddau a normau cymdeithasol

Dangosyddion:

- Presenoldeb mewn damweiniau ac achosion brys ar gyfer alcohol.
- Cyfran pobl ifanc yn eu glasoed sy'n defnyddio alcohol.
- Cyfran yr oedolion sy'n yfed mwy na'r canllawiau.
- Derbyniadau dan 18 mlwydd oed sy'n benodol i alcohol.
- Derbyniadau ysbyty penodol i alcohol (oedolion o oedran gweithio 18-64).
- Derbyniadau ysbyty penodol i alcohol (oedolion hŷn 65+).



Llai o argaeledd

Dangosydd:

- Ni fydd unrhyw ddangosyddion penodol ar gyfer llai o argaeledd ond bydd dangosyddion mwy o argaeledd yn fesurau procsi.



Llai o fforddiadwyedd

Dangosydd:

- Ni fydd unrhyw ddangosyddion penodol ar gyfer llai o fforddiadwyedd ond bydd dangosyddion eraill ar y dudalen hon yn fesurau procsi.



Cefnogaeth ar gyfer newid ymddygiad

Dangosyddion:

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



Teuluoedd yn cael eu cefnogi a'u gwarchod

Dangosyddion:

- Achosion wedi'u riportio o gam-drin domestig sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol.
- Derbyniadau dan 18 mlwydd oed sy'n benodol i alcohol.

Aelodau o'r Bwrdd Cynllunio Ardal

Cyngor Sir Ynys Môn

Tîm Comisiynu a Datblygu APB

Tîm Iechyd Cyhoeddus Betsi Cadwaladr

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Cyngor Sir Conwy a Gwasanaethau Cymdeithasol - Plant a Phobl Ifanc

Cyngor Sir Ddinbych a Gwasanaethau Cymdeithasol - Oedolion

Cyngor Sir y Fflint

Cyngor Sir Gwynedd

HMP Berwyn

Tai, Amddiffyn y Cyhoedd a Chefnogi Pobl

Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol

Partneriaethau Diogelwch Cymunedol Gogledd Cymru

Heddlu Gogledd Cymru

Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throsedd (OPCC)

Cynrychiolaeth Defnyddiwr Gwasanaeth

Pennaeth Cyllid y Sefydliadau Lletyol (Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ar hyn o bryd)

Y Sector Gwirfoddol

Cwmni Adsefydlu Cymunedol Cymru

Llywodraeth Cymru

Wrexham County Borough Council

Main contributors to the document:

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

