ALCOHOL

Bil Iechyd y Cyhoedd (Isafswm Pris ar gyfer Alcohol) (Cymru)

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.llyw.cymru

Ymgynghoriad ar gyfer plant a phobl ifanc

HELÔ

Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bobl gael bywydau hir, iach a hapus.

Mae yfed gormod o alcohol yn gallu achosi salwch a'ch atal chi rhag byw bywyd iach.

Mae llawer o bobl yn mwynhau yfed ac maen nhw'n gwneud hynny o fewn y terfynau diogel sy'n cael eu hargymell. Yn aml, mae alcohol yn gallu bod yn rhan o ddathliadau, fel penblwyddi, priodasau neu ddigwyddiadau cymdeithasol eraill neu, yn syml, mae'n gallu bod yn rhan o gyfarfod â ffrindiau neu fwyta prydau bwyd, boed gartref neu rywle arall.

Pan nad yw pobl yn yfed ar lefelau diogel dydyn nhw yn aml ddim yn sylweddoli'r niwed y maen nhw'n ei wneud iddyn nhw eu hunain, ac i eraill. Mae'n gallu effeithio ar eu hiechyd, eu haddysg, eu ffrindiau, eu teulu, y gwasanaeth iechyd, gwasanaethau cyhoeddus eraill, eu swydd a hyd yn oed eu cymunedau.

Mae alcohol yn gallu achosi clefydau difrifol neu farwolaeth hyd yn oed.

Yn 2013, roedd yna **467** o farwolaethau a oedd yn gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru.

Mae camddefnyddio alcohol yn costio rhyw **£109 miliwn** bob blwyddyn i'r gwasanaeth iechyd o ran derbyniadau i'r ysbyty yn unig.

Yn 2009/10, roedd

17% o fechgyn rhwng 11 ac 16 oed

&

14% o ferched rhwng 11 ac 16 oed

yng Nghymru'n yfed alcohol o leiaf unwaith yr wythnos, yn ôl yr adroddiadau.

Mae Llywodraeth Cymru'n dweud na ddylai plant dan 15 oed yfed alcohol. Mae plant sy'n yfed pan maen nhw'n iau ar y cyfan yn yfed mwy na'r rheiny sy'n oedi cyn yfed. Os yw rhieni'n defnyddio alcohol yn synhwyrol, mae eu plant yn fwy tebygol o wneud hynny hefyd.

www.wales.nhs.uk/news/16415

Mae camddefnyddio alcohol ymhlith plant yn gallu achosi peryglon penodol i ddatblygiad yr ymennydd.

Mae'r llyfryn yma'n dweud wrthych chi am y newidiadau rydyn ni eisiau eu gwneud i'r gyfraith fel y gallwn ni gael isafswm pris fesul uned (IPFU) o alcohol yng Nghymru.

Beth yw lefelau alcohol diogel?

3-4 Uned y dydd

Mae oedolion yn cael eu cynghori i beidio ag yfed mwy na

2-3 Uned y dydd

ac i gael o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos pan nad ydyn nhw'n yfed unrhyw alcohol o gwbl.

Cyngor y llywodraeth

Mae Llywodraeth Cymru'n cymryd llawer o gamau i helpu pobl i ddeall a delio â phroblemau camddefnyddio alcohol, ond rydyn ni eisiau gwneud mwy.

Goryfed mewn pyliau – mae yfed mwy na dwbl yr unedau dyddiol yn hynod ddrwg i iechyd pobl, ond mae llawer o bobl yn ei wneud, gan gynnwys pobl ifanc!

Un peth y gallem ni ei wneud yw rheoli pris alcohol fel ei fod yn ddrytach i'w brynu.

18

Mae hi yn erbyn y gyfraith i unrhyw un dan 18 oed brynu alcohol.

Yng Nghymru ceir y nifer uchaf o bobl ifanc 15 oed sy'n yfed alcohol yn y DU.

Yn 2014, fel rhan o ymgynghoriad cyffredinol ar iechyd y cyhoedd, gwnaethom ni holi pobl ar draws Cymru ynglŷn â chyflwyno cyfraith newydd ar hyn, ac roedd mwyafrif y bobl yn meddwl ei fod yn syniad da.

IPFU

Byddai gosod IPFU (Isafswm Pris Fesul Uned) yn golygu na fyddai modd gwerthu uned o alcohol yn rhatach na phris penodol.

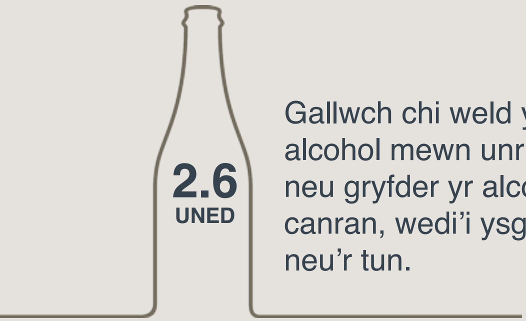
Po fwyaf yw unedau diod, mwyaf oll y byddai'n costio.

UNEDAU

Mae alcohol yn dod mewn pob math o wahanol flasau, siapiau, lliwiau a meintiau felly rydyn ni'n defnyddio unedau i ddweud wrthym ni pa mor gryf ydy diodydd.

10ml o alcohol pur = 1 uned

Po gryfaf (%) yw'r diod **=** uchaf oll yw nifer yr unedau ynddo.



Gallwch chi weld yr unedau o alcohol mewn unrhyw ddiod, neu gryfder yr alcohol fel cyfaint canran, wedi'i ysgrifennu ar y botel neu'r tun.

Felly, pan mae'n dod yn fater o unedau:

Mae cryfder (%) o bwys

Peint o lager/seidr/cwrw ar 3.6 % **= 2 uned**

Peint o lager/seidr/cwrw ar 5.2 % **= 3 uned**

Mae maint o bwys

Fodca bach 37% (siot sengl) **= 1 uned**

Fodca mawr 37% (siot dwbl) **= 2 uned**

A fydd gosod isafswm pris fesul uned o alcohol yn gwneud gwahaniaeth?

Mae llawer o dystiolaeth arbenigwyr yn awgrymu bod isafswm pris fesul uned (IPFU) yn gweithio i leihau niwed alcohol ac yn helpu i achub bywydau. Y llynedd (2014) fe gyhoeddodd Prifysgol Sheffield astudiaeth ar ran Llywodraeth Cymru.

Yn ôl hon, pe bai gan Gymru IPFU fe fyddai yna **53** yn llai o farwolaethau y flwyddyn. Fe allai atal rhai pobl rhag yfed ar lefelau anniogel.

Nid ydyn ni wedi penderfynu beth ddylai'r isafswm pris fesul uned fod ond pe bai wedi'i osod ar **50c yr uned** yna:

- Ni fyddai modd gwerthu tun o seidr sy'n **2 uned** am lai na **£1.00**
- Ni fyddai modd gwerthu potel 1 litr o Fodca ar 40% am lai nag **£20.00**

Mae yna lawer o dystiolaeth mewn gwledydd eraill bod IPFU yn gweithio wrth helpu i leihau'r niwed y mae alcohol yn ei wneud i bobl ac wrth achub bywydau.

Mae rhai gwledydd, fel Canada, wedi gosod IPFU ac mae marwolaethau oherwydd alcohol wedi gostwng yn barod.

CYFRAITH NEWYDD

Fe fyddai cyfraith newydd yn golygu:

- Y byddai gan Weinidogion Cymru'r pŵer i osod isafswm pris fesul uned o alcohol
- Y byddai unrhyw un sy'n gwerthu alcohol yn rhatach na'r IPFU yng Nghymru yn torri'r gyfraith
- Y bydd gan swyddogion awdurdodau lleol bwerau i wneud yn siŵr nad oes unrhyw un yn gwerthu alcohol yn rhatach na'r IPFU
- Y gall swyddogion awdurdodau lleol roi dirwyon i berchnogion siopau sy'n torri'r gyfraith, neu fynd â nhw i lys.

Os bydd siop yn torri'r gyfraith, fe fyddai'n wynebu dirwy o £200 ond fe fyddai gostyngiad o £50 pe bai'n cael ei thalu o fewn 15 diwrnod.

DIOLCH

Diolch am ddarllen hwn

Anfonwch eich atebion i:

e-bost: MUPBill@wales.gsi.gov.uk

Tîm Bil Isafswm Pris ar gyfer Alcohol
Is-adran Iechyd y Cyhoedd
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

erbyn 11 Rhagfyr 2015

Ydych chi'n meddwl y dylem ni newid y gyfraith i gael IPFU yng Nghymru?

☐ Ydw ☐ Nac Ydw

Sylw

Beth ydy'ch barn chi?

	✓	✗
Ydych chi'n meddwl y byddai pobl ifanc yn yfed llai pe bai'n costio mwy?	☐	☐
A fydd IPFU yn helpu mwy o oedolion i yfed o fewn lefelau diogel?	☐	☐
A allai IPFU helpu i atal pobl ifanc rhag yfed gormod?	☐	☐
A fydd IPFU yn beth da i'r gwasanaeth iechyd?	☐	☐
A fydd IPFU yn beth da i gyflogwyr?	☐	☐
A fydd IPFU yn ddrwg i dafarnau, bwytai a siopau?	☐	☐
Oes yna unrhyw beth rydyn ni heb feddwl amdano?	☐	☐

Sylw

© Hawlfraint y Goron 2015