

# CYLCHLYTHYR IECHYD CYMRU



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Dyddiad Cyhoeddi: 13 Ionawr 2016

**STATWS: GWYBODAETH**

**CATEGORI: IECHYD Y CYHOEDD**

**Teitl:** Cyhoeddi canllawiau newydd ar yfed alcohol yn y DU

**Dyddiad Dod i ben / Dyddiad yr Adolygiad:** Amherthnasol

**I'w weithredu gan:**  
Amherthnasol

**Angen gweithredu erbyn:**  
Amherthnasol

**Anfonwr:** Dr Ruth Hussey OBE, Prif Swyddog Meddygol / Cyfarwyddwr Meddygol GIG Cymru

**Enw(au) Cyswllt GIG C Llywodraeth Cymru :**

Richard Lewis / Ross Matthews, Is-adran Iechyd y Cyhoedd, Llywodraeth Cymru, Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3NQ, 029 2082 6246 / 029 2082 5656.

**Dogfennau amgaeedig:** Dim

Annwyl gyfaill,

## **Cyhoeddi canllawiau newydd ar yfed alcohol yn y DU**

Rwy'n ysgrifennu atoch i'ch hysbysu bod Prif Swyddogion Meddygol y DU wedi cyhoeddi canllawiau diwygiedig ar yfed alcohol (ar 08/01/16).

Daw'r canllawiau newydd yn dilyn adolygiad manwl o gyngor blaenorol a gyhoeddwyd ym 1995 gan ystyried y dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf. Bu panel o arbenigwyr iechyd y cyhoedd a gwyddoniaeth ymddygiad yn arwain y gwaith ar yr adolygiad.

Mae'r canllawiau newydd yn cynnwys:

- un canllaw i ddynion a menywod: sydd bellach yn 14 uned yr wythnos i ddynion a menywod
- argymhelliad i beidio â 'chadw' 14 uned i'w defnyddio dros ddiwrnod neu ddau – ond yn hytrach i'w hyfed dros dridiau neu ragor
- nid oes lefel 'ddiogel' o alcohol i'w yfed yn ystod beichiogrwydd
- cyngor ar gyfnodau yfed unigol.

Dylai gweithwyr iechyd proffesiynol nodi bod y canllawiau newydd ar yfed alcohol yn dod i rym ar unwaith. Mae'r canllawiau yna i helpu pobl i wneud penderfyniadau doeth am eu hyfed, ei gwneud mor rhwydd â phosibl i wneud dewisiadau iach, ac i gadw'r perygl o ganser a chlefyd yr afu/iau cyn ised â phosibl.

Mae Adran Iechyd Llywodraeth y DU wedi lansio ymgynghoriad ar eiriad y canllawiau, ac a oes angen canllawiau ar nifer yr unedau ar gyfer cyfnodau yfed unigol. Mae Llywodraeth Cymru, Llywodraeth yr Alban a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon yn cefnogi'r ymgynghoriad, ac rwy'n annog unigolion, cymunedau a rhanddeiliaid i fanteisio ar y cyfle i roi eu barn. Mae'r ddolen isod yn cynnwys y dogfennau ymgynghori canlynol:

- Adolygiad o Ganllawiau Alcohol Prif Swyddogion Meddygol y DU: Crynodeb o'r canllawiau newydd arfaethedig;
- Sut i gadw risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol cyn ised â phosibl: ymgynghoriad cyhoeddus ar ganllawiau newydd arfaethedig;
- Adolygiad o Ganllawiau Alcohol – Adroddiad gan y Grŵp Datblygu Canllawiau i Brif Swyddogion Meddygol y DU.

[www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines](http://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines)

Bydd yr ymgynghoriad yn dod i ben dydd Gwener 1 Ebrill 2016. Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid, gan gynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru, i roi gwybodaeth i'r cyhoedd, gweithwyr iechyd

proffesiynol a sefydliadau ehangach am y canllawiau diwygiedig hyn sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth.

Cysylltwch â'm cydweithwyr yn Is-adran Iechyd y Cyhoedd Llywodraeth Cymru os am drafod unrhyw agwedd o'r canllawiau (ffôn: 029 2082 6246 (Richard Lewis); 029 2082 5656 (Ross Matthews)).

**'Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed', Cynllun Cyflawni Camddefnyddio Sylweddau (2016-18)**

Rydw i hefyd am dynnu'ch sylw at ddogfen ddrafft Llywodraeth Cymru o Gynllun Cyflawni Camddefnyddio Sylweddau 2016-18, a gyhoeddwyd ar gyfer ymgynghoriad deuddeg wythnos rhwng 6 Ionawr a 30 Mawrth 2016. Mae'r cynllun drafft wedi'i ddatblygu mewn ffordd sy'n egluro sut gall yr agenda camddefnyddio sylweddau gyfrannu at nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, ac mae wedi'i seilio ar egwyddorion iechyd a gofal darbodus.

Mae'r cynllun newydd yn canolbwyntio ar nifer o fesurau allweddol, gan gynnwys canolbwyntio'n gryf ar fynd i'r afael â'r niwed sy'n gysylltiedig ag arferion yfed peryglus. Mae'r cynllun hefyd yn nodi mesurau i leihau'r stigma ar gyfer y rhai sydd angen cymorth gyda'u problemau camddefnyddio sylweddau. Eto, cymerwch yr amser i edrych ar yr ymgynghoriad a'i rannu drwy'r ddolen isod:

<http://gov.wales/consultations/healthsocialcare/working-together/?skip=1&lang=cy>

Diolch.

Yn gywir,



Dr Ruth Hussey CB, OBE