Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed

Adroddiad Blynyddol ar Gamddefnyddio Sylweddau a Rhagolwg 2019

Cyflwyniad

Ym mis Hydref 2008, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth 10 mlynedd ar gamddefnyddio sylweddau **Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed**. Mae'r strategaeth hon yn cyflwyno agenda genedlaethol glir i daclo a lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau yng Nghymru. Mae'r strategaeth wedi'i chefnogi gan gyfres o gynlluniau cyflawni manwl yn nodi sut y mae Llywodraeth Cymru, mewn partneriaeth ag eraill, yn bwriadu gweithredu'r camau sydd yn y strategaeth. Mae'r cynllun cyflawni diweddaraf yn cwmpasu'r cyfnod 2016-18 a diwedd cyfnod y strategaeth 10 mlynedd.

Mae'r Adroddiad Blynyddol hwn yn darparu trosolwg o'r gweithgareddau allweddol ar hyd a lled Cymru yn 2018/19 ac yn nodi'r prif heriau wrth symud ymlaen, dros y 12 mis nesaf.

Dylid darllen yr adroddiad hwn law yn llaw â dogfen Iechyd Cyhoeddus Cymru:

Data Mining Wales — The annual profile for substance misuse 2018-19. Mae ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru: http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/73019

a hefyd

Treatment Data – Substance Misuse in Wales 2018-19.
https://llyw.cymru/camddefnyddio-cyffuriau-dibyniaeth

Welsh National Database for Substance Misuse (WNDSM) annual report[1]:
https://llyw.cymru/camddefnyddio-cyffuriau-dibyniaeth

Mae camddefnyddio sylweddau yn fater iechyd pwysig sy'n effeithio ar les unigolion, teuluoedd a chymunedau. Mae blaenoriaethau Llywodraeth Cymru ar gyfer camddefnyddio sylweddau wedi'u nodi yn ein cynllun cyflawni ar gyfer camddefnyddio sylweddau 2016-18, a gafodd ei ddatblygu yn dilyn ymgynghori sylweddol ag ystod o randdeiliaid allweddol.

Nod Llywodraeth Cymru yw sichau bod pobl yng Nghymru yn ymwybodol o beryglon ac effaith camddefnyddio sylweddau, i'w galluogi i wneud dewisiadau ar sail gwybodaseth a gwybod ble i gael gafael ar gymorth a chefnogaeth. Rydym yn parhau i gydnabod bod y gwaith hwn yn flaenoriaeth, ac ym mis Ebrill 2019 cynyddwyd y cyllid ar gyfer Byrddau Cynllunio Ardal fwy na 10% er mwyn buddsoddi bron £53 miliwn bob blwyddyn.

[1] Mae'r ddau adroddiad yn cynnwys rhagor o fanylion am y cafeatau sy'n gysylltiedig â'r data sydd yn yr adroddiad hwn.

OGL © Hawlfraint y Goron 2019 WG38704 ISBN digidol 978-1-83933-384-2

Datblygu'r Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau 2019-22

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf rydym wedi bod yn gweithio gydag ystod o randdeiliaid ac wedi ystyried tystiolaeth er mwyn paratoi Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau 2019-22. Bu'r gwerthusiad o'r Strategaeth 10 Mlynedd ar Gamddefnyddio Sylweddau 'Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed' a gyhoeddwyd yn Ebrill 2018 o gymorth i lywio'r gwaith hwn. Mae'r adolygiad yma'n tynnu sylw at gyflawniadau cadarnhaol yn ystod oes y strategaeth.
https://llyw.cymru/ystadegau-ac-ymchwil?_ga=2.165733497.654409533.1571747379-1084240782.1553854836

Yn ogystal, cynhaliodd Arolygiaeth Iechyd Cymru adolygiad o Wasanaethau Camddefnyddio Sylweddau a gyhoeddwyd yn 2018. **https://agic.org.uk/gwasanaethau-camddefnyddio-sylweddau-yng-nghymru**

Roedd y ddau adroddiad yn nodi bod cynnydd sylweddol wedi ei wneud. Wrth ddatblygu'r cynllun newydd, defnyddiwyd tystiolaeth o'r adroddiadau ac yn fwy eang na hynny i lywio'r gwaith, a chafodd digwyddiadau ymgysylltu eu cynnal ledled Cymru ar gyfer rhanddeiliaid, gan gynnwys defnyddwyr gwasanaethau. Daeth mwy na 200 o bobl i'r digwyddiadau hyn. Roedd hyn yn cadarnhau bod nodau allweddol y Strategaeth yn dal yn berthnasol.

- Atal Niwed;
- Cymorth Atal Niwed ar gyfer unigolion – i wella'u hiechyd ac i gynorthwyo a chynnal eu hadferiad;
- Cefnogi ac amddiffyn teuluoedd;
- Taclo argaeledd ac amddiffyn unigolion a chymunedau drwy orfodi.

Dros gyfnod 10 mlynedd y strategaeth, fe wnaeth mwy nag 80,000 o unigolion ddefnyddio gwasanaethau triniaeth yng Nghymru.

Themâu Allweddol yn 2018/19
Addysg ac Ymwybyddiaeth

Mae atal camddefnyddio sylweddau yn y dyfodol lawn mor bwysig â thrin y broblem yn y lle cyntaf, ac rydym am i bawb yng Nghymru fod yn ymwybodol o ganlyniadau camddefnyddio alcohol neu gyffuriau, neu ble gallant gael cymorth a chefnogaeth. Mae prosiectau i addysgu a chodi ymwybyddiaeth yn cynnwys:

Dan 24/7

Llinell gymorth ddi-dâl a dwyieithog yw Dan 24/7 sy'n cynnig pwynt cyswllt unigol i unrhyw un yng Nghymru sydd eisiau rhagor o wybodaeth neu gymorth sy'n ymwneud â chyffuriau neu alcohol.

Yn 2018/19 cafwyd **4,337 o alwadau** i DAN 24/7, sef **cynnydd o 16%** ers 2017/18. Mae'r ymweliadau â'r safle wedi **gostwng 7%** hefyd yn ystod yr un cyfnod.

Ar y cyd â'n llinell gymorth genedlaethol, DAN 24/7, mae Llywodraeth Cymru yn parhau i gefnogi cynllun ledled Cymru i gyrraedd y mannau sy'n anodd eu cyrraedd. Mae'r cynllun yn defnyddio fan ag offer arddangos digidol sy'n ein galluogi i ledaenu'r negeseuon ac ymateb yn gyflym i unrhyw dueddiadau cyfredol a rhybuddion o ran defnyddio cyffuriau, ac i ddarparu gwybodaeth addysgol a gwybodaeth am leihau niwed. Mae'r ymgyrch hefyd yn hyrwyddo'r llinell genedlaethol DAN 24/7.

Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn dal yn bwysig o ran codi ymwybyddiaeth o linell gymorth genedlaethol DAN 24/7 a rhannu negeseuon am leihau niwed â'n grwpiau targed. Mae wedi bod yn arbennig o bwysig wrth ddarparu rhybuddion cyffuriau, dolenni at wybodaeth am gyffuriau ar wefan DAN 24/7 pan fydd gan ardal broblem arbennig â chyffur penodol, a hefyd wrth ymgysylltu â gwasanaethau eraill drwy Gymru.

Mae gwefan DAN 24/7 i'w gweld drwy'r ddolen: **http://www.dan247.org.uk/Default_Wales.asp**

Cymorth mewn Ysgolion/Plant a Phobl Ifanc

Gwefan ddwyieithog yw SchoolBeat.org sy'n cael ei chynnal gan **Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan**, er mwyn rhoi gwybodaeth ac adnoddau i ddisgyblion ac athrawon fel dilyniant i'r gwersi a roddir i ddisgyblion ysgolion cynradd ac uwchradd gan ein Swyddogion Heddlu Cymunedol ar gyfer Ysgolion.

Yn ystod blwyddyn academaidd **2018/19**, cysylltwyd â **100%** o ysgolion Cymru drwy Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru

www.schoolbeat.org/cy

Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018

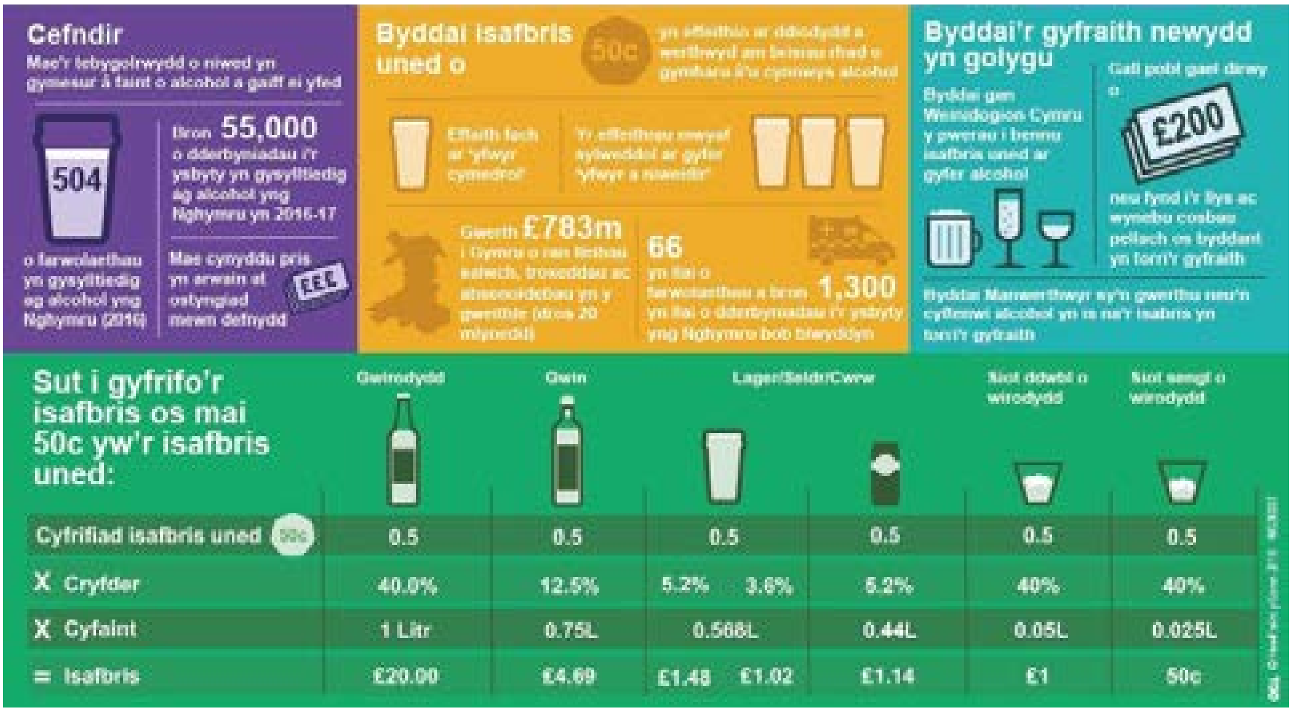
Mae Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) Cymru 2018 yn rhoi sail deddfwriaethol i fynd i'r afael â'r pryderon iechyd sy'n bodoli ers amser hir ynghylch effaith goryfed alcohol, er mwyn gwella a diogelu iechyd pobl Cymru. Yn syml, mae'r pris yn cyfrif. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod yfed gormod o alcohol yn achosi niwed a bod y tebygolrwydd o gael niwed yn gymesur â faint o alcohol sy'n cael ei yfed. Mae cysylltiad hefyd rhwng lefelau niweidiol o yfed a pha mor hawdd yw hi i gael gafael ar alcohol rhad.

Bydd y Ddeddf yn cyflwyno isafbris am yr alcohol a gyflenwir yng Nghymru ac yn ei gwneud yn drosedd i gyflenwi alcohol am bris is na hynny. Bydd isafbris yn pennu pris gwaelodol, sy'n golygu na fydd modd gwerthu na chyflenwi alcohol am bris is na hynny. Ni fydd yn cynyddu pris pob diod: dim ond y rhai sy'n cael eu gwerthu neu eu cyflenwi ar hyn o bryd am bris sy'n is nag unrhyw isafbris. O dan y Ddeddf bydd yr isafbris perthnasol yn cael ei gyfrifo drwy gyfuno'r isafbris am uned, cryfder yr alcohol a'i gyfaint. Mae'r fformiwla hon yn ein galluogi i dargedu'n benodol y diodydd hynny sy'n cael eu gwerthu am bris annerbyniol o isel ar hyn o bryd, o ystyried faint o alcohol sydd ynddynt.

Mae'r Ddeddf yn nodi y bydd yr isafbris yn cael ei bennu mewn rheoliadau. Rhwng Medi a Rhagfyr 2018, ymgynghorodd Llywodraeth Cymru ar reoliadau drafft a'r lefel gychwynnol y mae'n ei ffafrio ar gyfer yr isafbris, sef 50 ceiniog. Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod rheoliadau drafft yn pennu isabris o 50 ceiniog ar 15 Hydref 2019, gyda'r bwriad o roi'r ddeddfwriaeth ar waith ar 2 Mawrth 2020 os caiff ei chymeradwyo gan y Cynulliad Cenedlaethol. Bydd gwybodaeth a chanllawiau pellach i helpu'r broses o roi hyn ar waith ar gael cyn hynny. Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda manwerthwyr ac awdurdodau lleol i gefnogi'r gwaith gweithredu ac i wella ymwybyddiaeth o ofynion y ddeddfwriaeth. Bydd hefyd yn cynnal gwerthusiad o'r gyfraith newydd. Bydd hyn yn helpu i asesu ei heffaith cyn penderfynu, ymhen pum mlynedd, a ddylid parhau i bennu isafbris am alcohol.

https://llyw.cymru/isafbris-am-uned-o-alcohol

https://llyw.cymru/camddefnyddio-cyffuriau-dibyniaeth



Mae ein dulliau o fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau yng Nghymru yn seiliedig ar yr egwyddor graidd o leihau niwed, drwy alluogi, annog a helpu defnyddwyr sylweddau i leihau'r niwed y gallant fod yn ei achosi iddyn nhw eu hunain, eu teuluoedd a'u cymunedau. Mae nifer o fentrau lleihau niwed ar waith gan gynnwys:

Naloxone i'w ddefnyddio gartref

Gwrthwenwyn mewn argyfwng ar gyfer gorddos opioidau yw Naloxone. Mae'n rhwystro'r derbynyddion opioidau er mwyn gwrthweithio effeithiau cyffuriau opioid (fel heroin, methadon a morffin), gan wyrdroi effeithiau gorddos o'r fath a all beryglu bywyd megis gostwng anadlu. Ers 2011, mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno rhaglen lwyddiannus o ddosbarthu pecynnau Naloxone i'w defnyddio gartref, yn dilyn rhaglen beilot lwyddiannus a lansiwyd yn 2009 a gwerthusiad annibynnol. Bydd y rhaglen hon yn parhau'n flaenoriaeth allweddol i'w datblygu.

Mae Naloxone i'w Ddefnyddio Gartref (THN) ar gael mewn 58 o safleoedd cofrestredig. Mae nifer y safleoedd sy'n cyflenwi THN wedi cynyddu flwyddyn ar ôl blwyddyn, o 11 o safleoedd 'peilot' yn 2009 i 58 yn 2018-19.

Ers 1 Gorffennaf 2009, mae cyfanswm o 9,033 o unigolion trwy Gymru wedi cael 22,977 o becynnau THN.

Pecynnau Naloxone a roddwyd i'w defnyddio gartref 2018-19:

Rhaglenni nodwyddau a chwistrellau

Un o ganlyniadau mwy difrifol defnyddio cyffuriau, yn enwedig chwistrellu cyffuriau, yw dal haint cronig drwy feirysau a gludir yn y gwaed fel hepatitis C a HIV.

Mae rhaglenni nodwyddau a chwistrellau yn darparu nodwyddau ac offer arall sy'n gysylltiedig â chyffuriau i bobl sy'n chwistrellu cyffuriau, gan gynnwys cyffuriau sy'n gwella delwedd a pherfformiad.

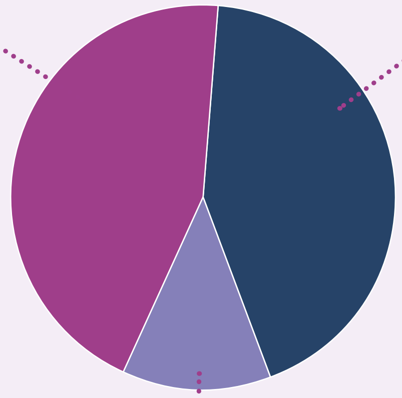
Prif nod y rhaglenni nodwyddau a chwistrellau yw lleihau'r achosion o feirysau a gludir yn y gwaed a heintiau eraill drwy rannu cyfarpar chwistrellu, fel HIV, hepatitis B ac C. Bydd hyn, yn ei dro, yn lleihau'r achosion o feirysau a gludir yn y gwaed a heintiau bacteriol, ac felly bydd o fudd i'r gymdeithas yn ehangach.

Yn ystod 2018/19 roedd cyfanswm o **25,571** o bobl yn defnyddio **rhaglenni nodwyddau a chwistrellau**.

14,172 ohonynt yn cael eu hystyried yn ddefnyddwyr rheolaidd o wasanaethau nodwyddau a chwistrellau (mwy nag un trafodiad yn 2018-19 neu'n dweud eu bod wedi defnyddio IPED ac un trafodiad yn 2018-19 a'r flwyddyn flaenorol).

Edrychodd y dadansoddiad isod ar bob grŵp o sylweddau ar wahân ac mae'n bosibl fod unigolion wedi'u cynnwys mewn sawl grŵp (ee os oedd unigolyn yn dweud ei fod wedi chwistrellu cocên a heroin, byddai'n cael ei gynnwys yn y grŵp Opioid a'r grŵp Symbylu). Mae'r ganran yn cyfeirio at unigolion rheolaidd, nid y boblogaeth gyfan.

53.1% yn eu defnyddio oherwydd **Cyffuriau sy'n Gwella Delwedd a Pherfformiad yn bennaf.**



51.5% yn eu defnyddio oherwydd **Opioid** yn bennaf

15.3% yn eu defnyddio oherwydd defnydd o gyffuriau **Symbylu** yn bennaf gan gynnwys Sylweddau Seicoweithredol Newydd (NPS)

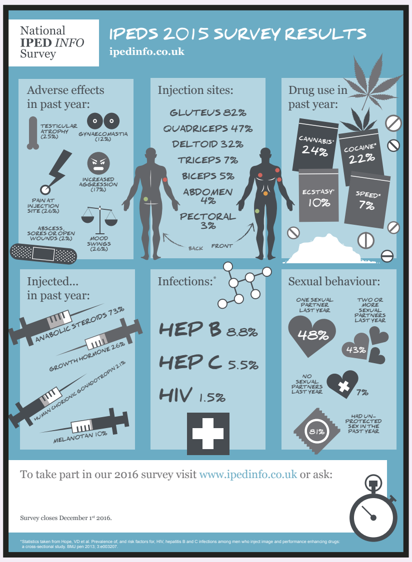
WEDINOS

Prosiect yw WEDINOS sy'n darparu system ar gyfer casglu a phrofi sylweddau seicoweithredol newydd a chyfuniadau o sylweddau, gan ddarparu gwybodaeth gywir a chyflym i unigolion a sefydliadau er mwyn lleihau niwed a rhoi cyngor pragmataidd ar leihau niwed. Ers 2013 cafwyd cyfanswm o 10,925 o samplau ar draws pob un o ardaloedd y saith bwrdd iechyd.

Canfuwyd **395 o sylweddau** mewn cyfuniadau ac yn unigol.

- Derbyniwyd 2,731 o samplau, sy'n gynnydd o 58 y cant ers 2017/18
- Cafodd 2,146 o samplau eu dadansoddi
- Cafodd 145 o sylweddau eu hadnabod
- Oedran canolrifol y rhai a ddarparodd sampl oedd 35 (ystod oedran 13 i 74)
- Fel yn 2017/18, cyffuriau bensodiasepin oedd y categori mwyaf cyffredin o sylweddau seicoweithredol/sylweddau sy'n effeithio ar y meddwl a gafodd ei adnabod
- Fel mewn blynyddoedd blaenorol, cocên oedd y sylwedd mwyaf cyffredin a gafodd ei adnabod. Yn 2018/19, roedd MDMA a cetamin yn ail agos.

Cyffuriau sy'n gwella delwedd a pherfformiad (IPED)



Mae steroidau a chyffuriau eraill sy'n gwella delwedd a pherfformiad yn cael eu defnyddio'n helaeth iawn, ac ar gynnydd ledled y DU. Mae Cymru wedi bod ar flaen y gad wrth ymateb i'r duedd hon a'r peryglon o ddefnyddio'r cyffuriau hyn drwy'r dulliau canlynol:

- Darparu cyngor a gwybodaeth, seiliedig ar dystiolaeth, ynghylch lleihau niwed drwy wefan www.ipedinfo.co.uk, gyda dros 3,000 o unigolion wedi defnyddio'r wefan bob mis yn ystod 2018-19;
- Mwy na 680 o gyfranogwyr yn 2016-17, yr arolwg mwyaf o'i fath yn y DU. Cynhelir arolwg IPED bob tair blynedd bellach. Yn ystod 2017-18, cynhaliwyd ymchwil ansoddol gyda defnyddwyr IPED a darparwyr gwasanaethau i roi tystiolaeth am yr hyn sy'n hwyluso ac yn rhwystro mynediad at ofal iechyd.
- Darparu hyfforddiant i weithwyr proffesiynol perthnasol ac ysgolion ledled Cymru drwy gyfrwng pecyn cymorth IPED i bobl ifanc 11-16 oed. www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/75200

Triniaeth

Triniaeth o'r radd flaenaf yw'r ffordd fwyaf effeithiol o wella iechyd a lles meddyliol a chorfforol defnyddwyr sylweddau problemus. Mae'r cymorth a ddarperir yn amrywio o leihau niwed sylfaenol a mathau eraill o gyngor i ddadwenwyno, gofal preswyl ac atal pyliau dilynol.

Atgyfeiriadau

Roedd

24,649

o atgyfeiriadau i **wasanaethau camddefnyddio sylweddau** yn **2018-19** a

2,195

o atgyfeiriadau pellach na fynychodd cyn cael asesiad.

Yn **2018-19** nifer y cleientiaid a aseswyd am ddefnyddio cyffuriau mewn ffordd broblemus oedd

8,747 (47.4%)

o gymharu a

9,633 (52.3%)

a aseswyd am ddefnyddio alcohol mewn ffordd broblemus.

Asesiadau

Nifer y **cleientiaid** a aseswyd gan ddarparwyr camddefnyddio sylweddau arbenigol yn **2018-19** oedd

18,435

cynnydd o **2.8%** ers **2017-18**

Roedd **16.7%** o'r asesiadau yn ymwneud â **heroin**

Roedd **10.4%** o'r asesiadau yn ymwneud â **chanabis**

Roedd **6.1%** o'r asesiadau yn ymwneud â **chocên**

1,379
o dan
20 oed

16,013
rhwng 20 a
59 oed

1043
yn 60 oed
neu hŷn

Dynion oedd
63.1%
o'r asesiadau alcohol a
71.1%
o'r asesiadau cyffuriau.

Triniaeth

13.9% Ni wnaeth o gleientiaid **fynychu triniaeth** neu daeth y cyswllt i ben cyn i'r driniaeth ddechrau, yn dilyn y cam asesu.

Cyfamswm y **cleientiaid a gychwynnodd driniaeth** yn **2018-19** oedd 16,072, sef **1.8%** yn fwy nag yn 2017-18.

AMSEROEDD AROS:
Targed o 80% o bobl yn cael mynediad at driniaeth o fewn **20 diwrnod gwaith** i gael eu hatgyfeirio.

Yn ystod **2018/19** fe gafodd 91.3% o bobl fynediad at wasanaethau o fewn **20 diwrnod gwaith** i'r atgyfeiriad.

Alcohol: 90.7% yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**

Heroin: 92.6% yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**

Canabis: 89.3% yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**

Amffetaminau: 93.7% yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**

Cocên: 94.5% yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**

Canlyniadau Triniaeth

85.9% o bobl yn **2018/19** yn dweud eu bod yn **camddefnyddio llai o sylweddau** o gymharu a **85.4%** yn **2014/15**.

Dywedodd **84.1%** o bobl yn **2018/19 bod ansawdd eu bywydau wedi gwella** o gymharu ag **82.9%** yn **2014/15**.

Roedd **81.2%** o o bobl a gwblhaodd eu triniaeth naill ai ddim yn **defnyddio sylweddau mewn ffordd broblemus** mwyach neu **wedi cyrraedd eu targedau triniaeth** yn **2018/19** o gymharu a **66.0%** yn **2014/15**.

Adferiad

Gallwn ddiffinio adferiad fel "proses lle mae anawsterau sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau naill ai wedi'u dileu neu eu lleihau'n sylweddol, a bod y gwelliant personol yn sgil hynny yn dod yn gynaliadwy". Yma yng Nghymru, rydyn ni'n ariannu ac yn cynnig amrywiaeth eang o wasanaethau ac ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth mewn pob math o leoliadau, drwy'r system triniaeth camddefnyddio sylweddau gan gynnwys:

978

o **gleientiaid alcohol** wedi derbyn **ymyriadau iechyd a chymorth adferiad penodol.**

963

o **gleientiaid cyffuriau** wedi derbyn **ymyriadau iechyd a chymorth adferiad penodol.**

Canllawiau a hyfforddiant Systemau Gofal Integredig sy'n Canolbwyntio ar Adferiad (ROISC)

Mae'r canllawiau hyn yn esbonio sut y gall darparwyr gynnig gwasanaethau ac ymyriadau er mwyn cynnig y cyfle gorau posib i ddefnyddwyr gwasanaethau gael cymorth a thriniaeth priodol, ac felly eu galluogi i newid eu hymddygiad er mwyn gwella eu cyfle cyffredinol o wella.

https://llyw.cymru/trin-camddefnyddio-sylweddau-gofal-integredig

---

Y Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Di-waith

Mae'r Gwasanaeth Mentora Cymeiriad Di-waith yn helpu pobl ledled Cymru sy'n gwella o gamddefnyddio sylweddau neu afiechyd meddwl i ddod o hyd i waith neu ddychwelyd i addysg a hyfforddiant.

Rhaglen arbenigol yw hi ar gyfer pobl nad ydynt yn ymwneud â gwasanaethau prif ffrwd, neu ddim yn fodlon gwneud hynny, neu'r rhai nad yw'r gwasanaeth prif ffrwd yn addas iddynt. Caiff cymorth cyfrinachol rhad ac am ddim ei ddarparu gan fentoriaid sy'n gymheiriaid ac sydd â phrofiad personol o gamddefnyddio sylweddau a/neu afiechyd meddwl.

Caiff y rhaglen ei hariannu ar y cyd gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop a Llywodraeth Cymru, gyda chyfraniadau gan Fyrddau Cynllunio Ardal. Mae'n cael ei darparu yn Nyfed, Gwent, y Gogledd, Powys a Bae'r Gorllewin gan Cyfle Cymru (consortiwm dan arweiniad CAIS sy'n cynnwys Hafal, Barod, WCADA a Kaleidoscope) a hefyd gan Platform mewn partneriaeth â Newlink Wales yng Nghwm Taf a Chaerdydd a'r Fro.

Erbyn diwedd Ebrill 2019, roedd y gwasanaeth wedi gweithio gyda bron i 9,500 o bobl trwy Gymru, gan gynnwys ychydig o dan 5,000 o bobl oedd yn gwella o gamddefnyddio sylweddau. Mae hyn wedi helpu mwy na 600 o bobl i ddod o hyd i waith, wedi helpu bron i 400 i gael profiad gwaith neu neu ddilyn cyfleoedd gwirfoddoli, a 1,400 arall i ennill cymhwyster neu dystysgrif cysylltiedig â gwaith.

Astudiaeth Achos

Wyth mlynedd yn ôl, cyrhaeddodd Chris y gwaelod isaf un…

Daeth pethau i ben rhyngddo ef a'i gariad a chollodd Chris ei swydd mewn rheolaeth ganol. Wedi hynny, collodd bob rheolaeth ar ei arferion yfed, ynghyd â'i iechyd meddwl. Daeth i wybod am y Gwasanaeth Di-waith drwy ei Anogwr Gwaith yn y Ganolfan Waith leol.

Roedd Chris yn amheus i ddechrau. Ond, ar ôl chwilio am swyddi a hyfforddiant gyda'i Fentor Cymheiriaid, a mynd i weithdai iechyd a lles, roedd Chris wedi magu digon o hyder a chymhelliant i wneud cais am swydd mewn ffatri. Dechreuodd Chris weithio ar y llinell gynhyrchu a chyn pen pythefnos roedd wedi gwneud cryn argraff. Daeth y bòs ato i ddweud y dylai ymgeisio am rôl Cynorthwyydd Rheolwr y Storfa.

Dywedodd Chris:

> **"Mae'n wych. Dw i ddim wedi cael llawer o lwc dros yr 8 i 10 mlynedd ddiwethaf – roedd ychydig o'r bai arna i am hynny, nid bob amser – ond fyddai pethau heb allu gweithio'n well. Erbyn hyn dw i'n ennill cyflog, yn cyflawni ac yn gwneud rhywbeth. Dw i'n cerdded 25 o filltiroedd yr wythnos i'r gwaith, dw i wedi colli stôn o bwysau ac mae fy ffitrwydd a fy lles wedi gwella'n ofnadwy. Mae'n braf bod yn annibynnol – gallu prynu peint o lefrith gyda fy arian fy hun, heb orfod defnyddio budd-daliadau. A'r teimlad hwnnw o hunanwerth – dw i'n gwybod bod pobl yn meddwl mwy ohono i erbyn hyn. Gyda help, a gyda chymhelliant a chefnogaeth fy mab – roeddwn i eisiau llwyddo er ei les ef.**
>
> **Diolch am yr anogaeth, y gefnogaeth a'r arweiniad anhygoel. Roedd cyfarfod wyneb yn wyneb â'r Mentor Cymheiriaid yn gyfle imi siarad, ac roeddwn i'n mynd oddi yno yn llawer mwy hyderus. Dw i'n gwybod nad ydw i wedi cyrraedd pen y daith eto, ond dw i'n gallu meddwl am hynny erbyn hyn. Byddaf yn dal ati i wneud fy ngorau glas mewn bywyd, i mi fy hun ac i fy mab.**
>
> **Y cam nesaf yw prynu car, rhywbeth na fyddwn i fyth wedi breuddwydio ei wneud 6 mis yn ôl!"**

Y Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith

Mae'r Gwasanaeth Cymorth yn y gwaith yn hybu iechyd a lles yn y gweithle ac yn ceisio chwalu'r rhwystrau i bobl â chyflyrau iechyd meddwl neu gorfforol o ran cyflogaeth.

Mae'r gwasanaeth yn rhoi mynediad cyflym yn rhad ac am ddim i therapi galwedigaethol sydd wedi'i gynllunio i helpu pobl â chyflyrau iechyd meddwl neu gorfforol i barhau mewn cyflogaeth.

Hyd yma, mae wedi darparu ymyriadau therapiwtig ar gyfer

5,000 o unigolion

gan gynnwys tua

2,800 o bobl â phroblemau cyhyrysgerbydol

a bron i

2,200 o bobl â chyflyrau iechyd meddwl.

Mae hyn yn helpu tua

3,400 o bobl i aros mewn gwaith

a hefyd

1,600 i ddychwelyd i waith.

Caiff y gwasanaeth ei ariannu ar y cyd gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop a Llywodraeth Cymru ac mae ar gael yng Ngogledd a Gorllewin Cymru.

Ym mis Tachwedd 2018, fe wnaethom ni gyhoeddi £9.4m o gyllid yr Undeb Ewropeaidd a Llywodraeth Cymru i alluogi'r Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith i barhau tan 2022. Yn sgil y cyllid ychwanegol bydd y gwasanaeth yn cael ei ehangu'n sylweddol i gefnogi hyd at 12,000 o bobl a bydd elfen newydd o gymorth busnes yn cael ei chyflwyno a fydd yn ceisio helpu hyd at 1,400 o fusnesau bach i greu gweithle iach.

Canlyniadau Poblogaeth

Yfed alcohol

Yn 2018, dywedodd,

18% o oedolion (neu 1 o bob 5)

eu bod nhw'n yfed **mwy na'r canllawiau wythnosol. Roedd hyn yn llai nag yn 2016, sef 20%** (ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018).

Defnyddio Cyffuriau mewn Ffordd Broblemus

Mae'r amcangyfrifon o ddefnydd problemus o opioidau, cocên a chrac, amffetaminau a sylweddau seicoweithredol newydd yn dangos bod tua 52,600 o unigolion yng Nghymru, rhwng 15 a 64 oed, yn defnyddio'r mathau hyn o gyffuriau, gan gynnwys rhai sydd mewn cysylltiad â'r gwasanaethau iechyd a chyfiawnder troseddol. Mae rhagor o waith yn cael ei wneud i ddilysu'r amcangyfrifon hyn yng Nghymru.

Derbyniadau i'r ysbyty – alcohol

Mae nifer yr **unigolion a dderbyniwyd i'r ysbyty** oherwydd **cyflwr sy'n gysylltiedig ag alcohol** wedi cynyddu **1.8%** dros y 5 mlynedd diwethaf.

Mae nifer y **bobl ifanc (o dan 25 oed)** sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty oherwydd **cyflwr penodol yn gysylltiedig ag alcohol** wedi **gostwng**

9.8%

dros y pum mlynedd diwethaf i

999

o dderbyniadau yn **2018-19**.

Mae nifer yr oedolion o **oedran gweithio (rhwng 25 a 49 oed)** sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty oherwydd **cyflwr penodol yn gysylltiedig ag alcohol** wedi aros yn weddol gyson o'i gymharu a 2014-15, gan ostwng

0.3%.

Mae nifer yr **oedolion hŷn (50 oed a throsodd)** a dderbyniwyd i'r ysbyty yn

2018-19

wedi **cynyddu**

6% o'i gymharu â 5 mlynedd yn ôl.

Derbyniadau i'r ysbyty – cyffuriau

Bu **cynnydd o 5.7% mewn derbyniadau i'r ysbyty** yn sgil defnyddio **cyffuriau anghyfreithlon** o'i gymharu â **2017-18**. Mae data derbyniadau'n awgrymu y gallai'r defnydd o gyffuriau lluosog fod yn cynyddu.

Mae nifer y **bobl ifanc (hyd at 25 oed)** a **dderbyniwyd i'r ysbyty** yn sgil defnyddio **opioidau** wedi gostwng

2.6%

rhwng **2014-15** a **2018-19**.

Dros yr un cyfnod bu **cynnydd** o yn y derbyniadau sy'n gysylltiedig â defnyddio **cyffuriau canabis**.

38.7%

(pob grŵp oedran)

Mae llawer mwy o **oedolion o oedran gweithio** yn cael eu derbyn i'r ysbyty ar ôl cymryd **opioidau** nag unrhyw sylwedd arall, gyda

3,171

o dderbyniadau yn **2018-19**, cynnydd o **4.4%** ers **2017-18**.

Bu cynnydd o **5.5%** yn nifer y bobl hŷn a **dderbyniwyd i'r ysbyty** ar ôl cymryd **cyffuriau anghyfreithlon** yn **2018-19** o gymharu â'r flwyddyn flaenorol.

Marwolaethau sy'n Gysylltiedig â Chyffuriau

Yn 2018, bu

327

o **farwolaethau o wenwyn cyffuriau** (cyffuriau cyfreithlon ac anghyfreithlon) yng Nghymru.

O'r rhain,

208 yn farwolaethau oherwydd **camddefnyddio cyffuriau** (cyffuriau anghyfreithlon).

Dyma'r ffigurau marwolaethau sy'n gysylltiedig â chyffuriau ar gyfer Cymru ers i gofnodion cymharu ddechrau ym 1993 ac maent yn adlewyrchu'r duedd ledled y DU.

Dyma'r ffigurau ar gyfer Cymru yn ystod y 6 blynedd diwethaf:

	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Gwenwyn cyffuriau	208	168	238	271	260	327
Camddefnyddio cyffuriau	135	113	168	192	185	208

Marwolaethau sy'n Gysylltiedig ag Alcohol

Mae marwolaethau'n gysylltiedig ag alcohol wedi parhau'n weddol sefydlog dros y pum mlynedd diwethaf (ONS, 2018). **Roedd 535 o farwolaethau yn gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru yn 2018, sef gostyngiad o ychydig dan 1%, ac alcohol oedd y rheswm penodol dros 406 o'r marwolaethau hyn.**

Yr Effaith ar Blant a Phobl Ifanc

Mae nifer y derbyniadau i'r ysbyty lle'r oedd ffetysau a babanod newydd-anedig wedi'u heffeithio gan famau'n defnyddio alcohol neu gyffuriau caethiwus eraill, neu'n dioddef wrth roi'r gorau iddynt, wedi parhau'n sefydlog iawn dros y blynyddoedd diweddar.

Cafwyd
48 o dderbyniadau
lle'r oedd **ffetysau a babanod newydd-anedig** wedi'u heffeithio gan famau'n defnyddio alcohol neu gyffuriau caethiwus eraill neu'n dioddef wrth roi'r gorau iddynt yn ystod **2018-19**, sydd 25% yn is nag ar unrhyw adeg yn y ddegawd ddiwethaf.

Yn **2018**, roedd
600 o achosion
pan roddwyd gofal a chymorth i **blant mewn angen** gan nodi bod camddefnyddio sylweddau gan y plentyn yn un o'r materion.

Roedd hefyd 4,450 o achosion o **blant mewn angen** yn derbyn gofal a chymorth gan fod eu **rhieni'n camddefnyddio sylweddau**.

Heriau allweddol dros y 12 mis nesaf

Mae mynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau yn parhau i fod yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru, ac mae'n faes pwysig y mae'n rhaid inni ganolbwyntio arno os ydym am gyflawni ein huchelgeisiau yn 'Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol'. Mae camddefnyddio sylweddau yn broblem iechyd fawr sy'n effeithio ar unigolion, teuluoedd a chymunedau, ac mae'r cynllun hwn yn nodi'r meysydd blaenoriaeth y byddwn yn canolbwyntio arnynt gyda'n partneriaid er mwyn cyflawni ein huchelgais o leihau'r niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau.

Rydym wedi sicrhau bod 10% o gynnydd yn ein cyllid i gefnogi Byrddau Cynllunio Ardal yn 2019/20, er mwyn eu helpu i gyflawni'r gwaith hwn. Yn 2019/20, rydym yn buddsoddi bron i £53 miliwn y flwyddyn i gyflawni ein hymrwymiadau ar yr agenda hon.

Mae 'Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau 2019-2022' yn adeiladu ar y cynnydd da a wnaed yn ystod oes y strategaeth flaenorol 2008-2018; 'Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed'. Nod cyffredinol y cynllun cyflawni yw sicrhau bod pobl yng Nghymru yn ymwybodol o'r peryglon a'r effaith sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau, ac yn gwybod ble y gallant gael gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth os oes angen.

Dyma rai o'r meysydd blaenoriaeth ar gyfer gweithredu a gynigir yng Nghynllun Cyflawni 2019-22:

- Ymateb i broblemau iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd, rhywbeth cyffredin pan fydd pobl yn camddefnyddio sylweddau.
- Sicrhau trefniadau partneriaeth cryf â gwasanaethau tai a digartrefedd.
- Sicrhau bod gan yr holl garchardai yng Nghymru (a charchar menywod CEM Eastwood Park) wasanaeth cydlynol, tryloyw a chyson ar gyfer y rheini sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau yn y carchar.
- Cefnogi teuluoedd a gofalwyr pobl sy'n camddefnyddio sylweddau.
- Sicrhau bod gwasanaethau camddefnyddio alcohol priodol ac ymatebol ar gael, a rhoi Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018 ar waith.
- Gwella mynediad at wasanaethau a sicrhau bod pobl yn cael cefnogaeth a thriniaeth pan fo'u hangen arnynt.
- Cryfhau ein trefniadau gweithio amlasiantaethol a chynllunio gofal i sicrhau bod anghenion pobl yn cael eu diwallu.
- Mynd i'r afael â'r broblem o ddibyniaeth ar feddyginiaethau trwy bresgripsiwn yn unig a meddyginiaethau dros y cownter.

Byddwn yn parhau i weithio gyda phartneriaid ar amrywiaeth o gynlluniau, gan gynnwys Byrddau Cynllunio Ardal a grwpiau lleihau niwed mewn ardaloedd byrddau iechyd, gan geisio sicrhau llai o farwolaethau cysylltiedig â chyffuriau ac alcohol. Drwy wneud hynny, rydym yn dal i ymrwymo i alluogi a datblygu gwell cydweithrediad ar draws y sector camddefnyddio sylweddau, y sector iechyd meddwl a'r sector tai.

Byddwn yn cwblhau'r gwaith o ddatblygu fframwaith newydd ar gyfer trin cleifion preswyl Haen 4.

Mae cyllid ar gael drwy Fyrddau Cynllunio Ardal i gefnogi pobl ag anghenion iechyd cymhleth sydd ag anghenion o ran tai hefyd.

Byddwn yn helpu i gefnogi pobl sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau ar y cyd â phroblemau iechyd meddwl, gan weithio gyda rhanddeiliaid i ddileu'r rhwystrau rhag gwneud cynnydd yn y maes hwn.

Byddwn yn parhau i fynd i'r afael â sbwriel cyffuriau, problem sy'n achosi mwy o bryder, drwy rannu modelau o arferion da a dysgu ar y cyd gan ymyriadau llwyddiannus.

Byddwn yn sicrhau y cytunir ar argymhellion adolygiad Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru a'u rhoi ar waith mewn partneriaeth ag amrywiaeth eang o bartneriaid er mwyn gwella gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau ledled Cymru.

Mae iechyd a lles mewn carchardai wedi'i nodi'n flaenoriaeth ar gyfer 2019/20 mewn perthynas â Byrddau Iechyd sydd â chyfrifoldebau yn y maes hwn. Mae'r ddogfen yn cydnabod rhwymedigaethau statudol unigryw pob sefydliad partner, gan adeiladu ar y nod a rennir o sicrhau bod y rheini sydd yn y carchar yn cael byw mewn amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd a lles, lle mae mynediad at wasanaethau iechyd o safon gyfatebol i'r gwasanaethau sydd ar gael yn y gymuned.

Drwy'r Cytundeb Partneriaeth, bydd ffocws penodol ar ddatblygu Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau newydd ar gyfer carchardai yng Nghymru; safonau newydd ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl mewn carchardai; a fframwaith newydd ar gyfer rheoli meddyginiaethau. Mae Carchardai a Gwasanaeth Prawf Ei Mawrhydi yn arwain ar ffrwd waith sy'n canolbwyntio ar rôl ehangach amgylchedd carchardai, a chyfraniad pwysig hynny i iechyd a lles mewn carchardai. I gyflymu'r gwaith o gyflenwi a gwella'r gwasanaeth, mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi dyrannu £1 miliwn arall o gyllid eleni i wella gwasanaethau iechyd mewn carchardai.