



RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL:

64/2023

DYDDIAD CYHOEDDI:

14/06/2023

# Asesu Profiadau ac Effaith Isafbris Alcohol ar Ddefnyddwyr Gwasanaethau a Darparwyr Gwasanaethau: ATODIADAU (Tystiolaeth Ategol)

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Gymraeg.

This document is also available in Welsh.

## Asesu Profiadau ac Effaith Isafbris Alcohol ar Ddefnyddwyr Gwasanaethau a Darparwyr Gwasanaethau – Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)

Andy Perkins<sup>1</sup>, Wulf Livingston<sup>2</sup>, Beth Cairns<sup>1</sup>, Josh Dumbrell<sup>1</sup>, Katy Holloway<sup>3</sup>, Marian Buhociu<sup>3</sup>, Shannon Murray<sup>3</sup>, Iolo Madoc-Jones<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Figure 8 Consultancy Services Ltd (Dundee)

<sup>2</sup> Prifysgol Glyndŵr (Wreccsam)

<sup>3</sup> Prifysgol De Cymru

Adroddiad Ymchwil Llawn: Andy Perkins, Wulf Livingston, Beth Cairns, Josh Dumbrell, Katy Holloway, Marian Buhociu, Shannon Murray, Iolo Madoc-Jones (2023). *Asesu Profiadau ac Effaith Isafbris Alcohol ar Ddefnyddwyr Gwasanaethau a Darparwyr Gwasanaethau – Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, rhif adroddiad GSR 64/2023.

Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/isafbris-am-alcohol-effaith-ar-ddefnyddwyr-gwasanaethau-darparwyr>

Safbwyntiau'r ymchwilydd a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid o reidrwydd rhai Llywodraeth Cymru

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Janine Hale

Is-adran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

Ebost: [ymchwil.iechydagwasanaethaucymdeithasol@llyw.cymru](mailto:ymchwil.iechydagwasanaethaucymdeithasol@llyw.cymru)

**Tabl cynnwys**

Rhestr o dablau.....	2
Rhestr o ffigurau .....	3
1. Atodiad A – Dulliau.....	4
2. Atodiad B – Nodweddion ymatebwyr yr arolwg (Yfwyr a Darparwyr) .....	12
3. Atodiad C – Dadansoddiad data arolwg .....	17
4. Atodiad D – Nodweddion ymatebwyr cyfweiliadau (Defnyddwyr Gwasanaethau a Darparwyr Gwasanaethau) .....	26
5. Atodiad E – Themâu ac Enghreifftiau Ansoddol.....	28
6. Atodiad F – Pynciau sydd wedi'u cynnwys yn yr Holiaduron Arolwg ac Amserlenni Cyfweiliadau.....	58

**Rhestr o dablau**

Tabl 2.1: Nodweddion ymatebwyr yr arolwg (yfwyr) [n=54].....	12
Tabl 2.2: Sgoriau AUDIT cyfranogwyr yr ‘arolwg yfwyr’ [n=29] .....	13
Tabl 2.3: Gwariant wythnosol cyfartalog ar alcohol [n=29].....	14
Tabl 2.4: Nodweddion ymatebwyr yr arolwg (darparwyr) [n=90] .....	15
Tabl 2.5: Ym mha ardal o Gymru ydych chi'n gweithio YN BENNAF? .....	16
Tabl 3.1: Newidiadau i bris alcohol [n=53] .....	19
Tabl 3.2: Newidiadau a arsylwyd i argaeledd cynhyrchion alcohol [n=53] .....	19
Tabl 3.3: Yfed presennol o'i gymharu â'r cyfnod cyn MPA [n=51].....	20
Tabl 3.4: Newid yn y defnydd o gyffuriau presgripsiwn a/neu dros y cownter [n=49].....	21
Tabl 3.5: Newid yn y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon [n=47].....	21
Tabl 4.1: Nodweddion ymatebwyr cyfweliadau (yfwyr) [n=25] .....	26
Tabl 4.2: Nodweddion ymatebwyr cyfweliadau (darparwyr gwasanaethau) [n=16].....	27
Tabl 5.1: Cyfweliadau ac arolygon Defnyddwyr Gwasanaethau – themâu ac enghreifftiau ansoddol.....	28
Tabl 5.2: Cyfweliadau Darparwyr Gwasanaethau – themâu ac enghreifftiau ansoddol .....	49

**Rhestr o ffigurau**

Ffigur 2.1: Ardal Awdurdod Lleol yr ymatebwyr a gwblhaodd yr arolwg o yfwyr .....	13
Ffigur 3.1: Gwariant cyfredol o'i gymharu â'r cyfnod cyn MPA .....	17
Ffigur 3.2: Rhesymau a adroddwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth dros yfed llai.....	17
Ffigur 3.3: Rhesymau a adroddwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth dros y cynnydd mewn gwariant.....	18
Ffigur 3.4: Dulliau o ariannu defnydd alcohol a adroddwyd gan DdG .....	18
Ffigur 3.5: Newidiadau a arsylwyd yn nifer yr yfwyr niweidiol sy'n dechrau triniaeth .....	22
Ffigur 3.6: Newidiadau yn y math o yfwr neu broffil yr yfwr sy'n dechrau triniaeth .....	23
Ffigur 3.7: Newidiadau ymddygiad a arsylwyd .....	23
Ffigur 3.8: Ffynonellau gwybodaeth yn ymwneud â chyflwyno MPA.....	25

## 1. Atodiad A – Dulliau

Roedd elfen graidd yr astudiaeth hon yn canolbwyntio ar don gyntaf o gyfweiliadau ansoddol gyda defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau fel rhan o gynllun hydredol 24 a 42 mis ar ôl gweithredu MPA. Mae'r astudiaeth hefyd yn cynnwys defnyddio arolygon trawstoriadol ailadroddus gyda samplau o ddefnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau ar yr un cyfnodau â'r astudiaeth ansoddol hydredol, gyda'r adroddiad hwn yn ymdrin â'r don gyntaf o arolygon 24 mis ar ôl eu gweithredu.

Yn yr Atodiad hwn disgrifir y dulliau a ddefnyddiwyd i gynnal yr ymchwil sylfaenol i archwilio canfyddiadau o'r mater hwn. Yn gyntaf, caiff y nodau a'r amcanion eu hailddatgan i roi cyd-destun ac yna trafodir cynllun a strategaeth yr ymchwil. Yn dilyn hyn rhoddir esboniad o'r dewis o bob dull casglu data gyda disgrifiad o sut yn ymarferol y casglwyd y data. Mae'r atodiad hefyd yn cynnwys gwybodaeth am ddulliau dadansoddi data.

### 1.1 Nodau ac amcanion

Roedd y fanyleb ar gyfer y contract yn nodi mai prif nod yr astudiaeth hon yw 'asesu profiad ac effaith isafbris ar wasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau (gan gynnwys archwilio i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi bod yn ganlyniad i'r ddeddfwriaeth a'r effeithiau isafbris ar gyllidebau cartrefi)'.

Yn fwy penodol mae gan yr astudiaeth lawn ddeg amcan (a amlinellir yn **adrannau 1.8** ac **1.9** o **Bennod 1** y prif adroddiad); gyda chwech yn canolbwyntio ar bobl sy'n derbyn cymorth gan ddarparwyr gwasanaethau i bobl â phroblemau alcohol (h.y. defnyddwyr gwasanaethau) a phedwar yn canolbwyntio ar unigolion sy'n gweithio fel darparwyr gwasanaethau o'r fath (h.y. darparwyr gwasanaethau). Er eglurder, rhestrir yr amcanion hyn ar wahân isod.

*Defnyddwyr gwasanaethau:*

1. Archwilio gyda defnyddwyr gwasanaethau sut y maent wedi paratoi ar gyfer y newid yn y ddeddfwriaeth;
2. Archwilio gyda defnyddwyr gwasanaethau eu canfyddiadau o'r ddeddfwriaeth;
3. Archwilio gyda defnyddwyr gwasanaethau pa newidiadau a wnaethant, os o gwbl, i'w defnydd o alcohol ar ôl cyflwyno isafbris uned ar gyfer alcohol;

4. Archwilio gyda defnyddwyr gwasanaethau pa newidiadau, os o gwbl, a wnaethant i'w defnydd o sylweddau amgen ar ôl y newid mewn deddfwriaeth;
5. Archwilio gyda defnyddwyr gwasanaethau eu canfyddiadau o'r newidiadau (gan gynnwys newid sylweddau) a wnaeth pobl eraill ar ôl cyflwyno'r ddeddfwriaeth; ac
6. Archwilio gyda defnyddwyr gwasanaethau effaith y ddeddfwriaeth newydd ar wariant eu cartref ac agweddau eraill ar eu bywydau (e.e. perthnasoedd, cyflogaeth, iechyd).

*Darparwyr gwasanaethau:*

1. Archwilio gyda darparwyr gwasanaethau y dulliau a ddefnyddiwyd ganddynt i helpu pobl i baratoi ar gyfer cyflwyno isafbris am alcohol;
2. Archwilio gyda darparwyr gwasanaethau eu canfyddiadau o newidiadau yn y defnydd o sylweddau (gan gynnwys newid sylweddau) a wnaeth defnyddwyr gwasanaethau ar ôl cyflwyno isafbris uned am alcohol;
3. Archwilio gyda darparwyr gwasanaeth effaith y ddeddfwriaeth newydd ar fywydau defnyddwyr gwasanaeth (e.e. gwariant cartrefi, iechyd, perthnasoedd, cyflogaeth, ac ati); ac
4. Archwilio gyda darparwyr gwasanaethau pa mor ddefnyddiol oedd y deunyddiau cymorth neu'r canllawiau a ddarparwyd, yn ogystal ag unrhyw ddeunyddiau ychwanegol y gallai fod eu hangen.

## **1.2 Cynllun a strategaeth yr ymchwil**

**Cynllun yr ymchwil** yw'r glasbrint neu'r prif gynllun ar gyfer cynnal astudiaeth. Y strwythur neu'r dull gweithredu sy'n disgrifio sut, pryd a ble y caiff data eu casglu a'u dadansoddi (Bryman, 2016). O ystyried amcanion y prosiect, yr amserlenni arfaethedig ar gyfer cwblhau'r prosiect a gweithredu'r ddeddfwriaeth, ynghyd â gwybodaeth arall a ddarperir yn y Fanyleb, mae'r ymchwil yn cynnwys dwy gydran, y ddwy yn ymwneud â chasglu data ar fwy nag un adeg: (1) astudiaeth hydredol a (2) arolygon traws-adrannol ailadroddus.

Mae'r astudiaeth hydredol yn cynnwys cyfweiliadau ansoddol ailadroddus gyda sampl o ddefnyddwyr gwasanaethau a sampl o ddarparwyr gwasanaethau, 24 mis a 42 mis ar ôl gweithredu'r MPA.

Mae'r astudiaeth drawstoriadol yn cynnwys defnyddio arolygon ailadroddus gyda samplau o ddefnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau ar yr un cyfnodau â'r astudiaeth hydredol, yn ogystal ag arolwg (gwaelodlin) ychwanegol i ddarparu tystiolaeth o unrhyw effeithiau uniongyrchol y ddeddfwriaeth yn yr ychydig fisoedd cyntaf o'i weithredu<sup>1</sup>.

Mae'r adroddiad hwn yn ymdrin â dadansoddiad o'r ail don o gyfweiliadau ac arolygon 24 mis ar ôl eu gweithredu.

Nid yw dyluniadau trawsdoriadol ailadroddus yn gallu mynd i'r afael â chyfeiriad achos ac effaith oherwydd bod y samplau bob amser yn wahanol. Fodd bynnag, maent yn ddefnyddiol yn eu gallu i olrhain newidiadau ehangach dros amser (Bryman 2016).

Y **strategaeth ymchwil** yw'r cyfeiriad cyffredinol i gynnal ymchwil, mewn geiriau eraill a yw ffocws yr astudiaeth yn feintiol neu'n ansoddol (Bryman, 2016). Er mwyn cyflawni amcanion yr ymchwil hwn, mabwysiadwyd strategaeth ansoddol yn bennaf, er y casglwyd rhywfaint o ddata meintiol hefyd (e.e. hanes triniaeth, defnydd cyffuriau, defnydd alcohol a gwariant ar alcohol). Mae strategaeth ansoddol yn bennaf yn galluogi data i gael ei gasglu ar wybodaeth, dealltwriaeth, canfyddiadau ac agweddau defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau o'r materion allweddol sy'n ymwneud â gweithredu ac effaith isafbris am alcohol. Mae dull ansoddol yn arbennig o ddefnyddiol i helpu ymchwilwyr i ddeall sut mae eraill yn dehongli'r byd ac i weld pethau trwy lygaid pobl eraill (Wincup, 2017). Er bod llawer o fanteision i ymchwil meintiol (e.e. wrth gyfrif a mesur maint ffenomenau), byddai wedi cyfyngu ar y graddau y gellid archwilio a thrafod materion wrth iddynt ddod i'r amlwg.

Yn gyson â strategaethau a chanllawiau Llywodraeth Cymru (Llywodraeth Cymru, 2014)<sup>2</sup>, rydym wedi gweithio'n agos gyda chyfranogwyr (defnyddwyr gwasanaethau yn benodol) i sicrhau bod ein cynlluniau ymchwil yn briodol, bod ein hoffer casglu data yn hawdd i'w defnyddio, er mwyn helpu i gael mynediad at ymatebwyr perthnasol ac i arwain ein dehongliad o'r data a gasglwyd.

I gynorthwyo gyda'r broses hon, sefydlwyd Grŵp Cynghori'r Prosiect (PAG) a oedd yn cynnwys rhanddeiliaid perthnasol a chyfarfod yn rheolaidd drwy gydol cyfnod yr astudiaeth<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Cyflwynir dadansoddiad cymharol o'r tri arolwg trawstoriadol yn adroddiad terfynol y prosiect.

<sup>2</sup> [Llywodraeth Cymru \(2014\) Framwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau](#). Cyrchwyd ar 31/01/23.

<sup>3</sup> Roedd aelodau'r PAG yn cynnwys cynrychiolwyr o: Cangen Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru, Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi Llywodraeth Cymru, Cangen Digartrefedd Llywodraeth Cymru, Alcohol Change Cymru, Kaleidoscope, a Chymuned Adfer y Gogledd Orllewin.



### 1.3 Dulliau casglu data

Er mwyn cyflawni amcanion yr ymchwil, defnyddiwyd cyfuniad o gyfweiliadau a holiaduron arolwg ar-lein.

Roedd yr ymchwil yn canolbwyntio ar oedolion 18 oed a hŷn a oedd naill ai'n byw yng Nghymru neu'n ymwneud â darparu gwasanaethau alcohol yng Nghymru.

### 1.4 Cyfweiliadau ansoddol

Cynhaliwyd cyfweiliadau ansoddol gyda dau grŵp (defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau).

#### *Strategaeth samplu*

Cynhaliwyd cyfweiliadau gyda 25 o ddefnyddwyr gwasanaethau ac 16 o ddarparwyr gwasanaethau (gan gynnwys rheolwyr gweithredol a staff rheng flaen)<sup>4</sup>.

Defnyddiwyd samplu cyfleustra i recriwtio cyfweleion o wasanaethau alcohol sy'n gweithredu ar draws saith ardal Bwrdd Cynllunio Ardal (APB) Cymru. Roedd cynnal yr ymchwil ledled Cymru yn golygu y gellid rhoi llais i bobl sy'n byw mewn amrywiaeth eang o fathau o ardaloedd yn amrywio o gytreffi mawr trefol i bentrefi gwledig mewn lleoliadau gwasgaredig, gan wneud yr ymchwil yn berthnasol i bobl sy'n byw (ac yn gweithio) yn yr ystod lawn o fathau o ardaloedd.

Ychwanegwyd at y dull cyfleustra gyda rhywfaint o samplu pwrpasol i sicrhau amrywiaeth o: rhyw; ystod oedran; lleoliad daearyddol (gan gynnwys ardaloedd sy'n agos at y ffiniau); mathau o yfed a phroffiliau defnydd cyffuriau (ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau).

O ystyried amcanion amrywiol yr astudiaeth, roedd dal ystod amrywiol o unigolion yn bwysig. Galluogodd i amrywiadau mewn ymatebion disgwylidig a gwirioneddol i isafbris gael eu harchwilio a ffactorau risg ac amddiffynnol a allai gynyddu neu leihau'r tebygolrwydd y bydd canlyniadau anfwriadol eraill yn cael eu nodi.

Cafwyd cymeradwyaeth foesegol i'r prosiect gan Bwyllgor Ymchwil y Gyfadran Busnes a Chymdeithas, Prifysgol De Cymru.

---

<sup>4</sup> Ceir rhagor o fanylion am nodweddion y sampl ym **Mhennod 4** o'r prif adroddiad.

Recriwtiwyd cyfweleion gyda chymorth caredig staff mewn sawl sefydliad trydydd sector sy'n darparu cymorth i bobl â phroblemau alcohol yng Nghymru (e.e. Barod, Kaleidoscope, ac Adferiad).

Gan ddefnyddio rhwydweithiau presennol o gysylltiadau o fewn y sefydliadau hyn, defnyddiwyd amrywiaeth o strategaethau i recriwtio cyfweleion. Yn ôl y disgwyl, darparwyd gwasanaethau oedd y rhai mwyaf syml i gael mynediad atynt a chyflawnwyd eu recriwtio trwy wahoddiadau e-bost a ddsbarthwyd ar ein rhan gan gydlynwyr APB, rheolwyr gwasanaeth a thrwy alwadau ffôn dilynol. Mae defnyddwyr gwasanaethau yn aml yn anodd eu recriwtio i brosiectau ymchwil ac, i ddechrau o leiaf, nid oedd y prosiect hwn yn wahanol. Fodd bynnag, gyda chymorth rheolwyr gwasanaethau a gweithwyr allweddol, a ledaenodd y gair am y prosiect, cafodd sampl fawr o ddefnyddwyr gwasanaethau eu recriwtio ar gyfer cyfweliad.

Roedd profiad blaenorol yn awgrymu bod recriwtio ymchwil ansoddol yn aml yn elwa ar strategaethau rhaeadru a phelen eira (yn enwedig wrth recriwtio ar gyfer safbwyntiau ychwanegol megis defnyddwyr nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau). Felly, cafodd y gwahoddiad i gymryd rhan mewn cyfweliad ei ddsbarthu'n electronig hefyd drwy rwydwaith y tîm ymchwil o gysylltiadau yn y maes. Fe'i gosodwyd hefyd fel opsiwn o fewn yr arolygon, gyda gwybodaeth ar sut i gysylltu os oeddent yn dymuno cymryd rhan mewn cyfweliad. Anogwyd pob cyswllt i ddsbarthu'r gwahoddiad yn eang.

### *Cynllun*

Cynlluniwyd yr amserlenni cyfweld ar gyfer cyfweliad lled-strwythuredig yn seiliedig ar themâu i'w cwmpasu ac awgrymiadau cyfwelydd i helpu i arwain y sgwrs. Datblygwyd amserlenni ar wahân ar gyfer darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau er bod materion cyffredin wedi'u harchwilio yn y ddau. Mabwysiadwyd dull ailadroddus, lle'r oedd canlyniadau cyfweliadau cynnar yn llywio strwythur a chynnwys rhai diweddarach.

Deilliodd y cwestiynau cyfweld penodol o'r amcanion ymchwil a nodir yn y fanyleb a'r sylfaen dystiolaeth ymchwil gyfredol (a'r bylchau ynddynt).

### *Gweithdrefn*

Cynhaliwyd pob cyfweliad yn Saesneg<sup>5</sup>. Fe'u cynhaliwyd ar adegau ac mewn lleoliadau a oedd yn gyfleus i'r cyfweleion. Cynhaliwyd y rhan fwyaf o gyfweliadau wyneb yn wyneb

---

<sup>5</sup> Cynigiwyd pob cyfweliad yn Gymraeg neu Saesneg, ond dewisodd pob cyfranogwr Saesneg.

gyda dim ond nifer fach o gyfweiliadau â defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu cynnal dros y ffôn, a nifer fach o gyfweiliadau â darparwyr yn cael eu cynnal gan Microsoft Teams.

Roedd y cyfweiliadau â defnyddwyr gwasanaethau yn para am 27 munud ar gyfartaledd ac yn amrywio o 10 munud i ychydig dros awr.

Roedd y cyfweiliadau â darparwyr gwasanaethau yn para am 39 munud ar gyfartaledd ac yn amrywio o 25 munud i 74 munud.

Cafodd yr holl gyfweiliadau eu recordio'n ddigidol ac yna eu trawsgrifio'n arbenigol ac yn ddiogel gan Transcriptum Ltd.<sup>6</sup> Tynnwyd unrhyw wybodaeth a allai alluogi adnabyddiaeth (enwau, enwau gwasanaethau, lleoliadau) yn ystod y broses drawsgrifio a'i wirio'n drwyadl gan y tîm ymchwil.

### *Dadansoddi data*

Lawrlwythwyd y trawsgrifiadau o Transcriptum Ltd. Sefydlwyd cronfa ddata o'r holl drawsgrifiadau dienw gan ddefnyddio'r pecyn NVivo ar gyfer dadansoddi data ansoddol, sy'n caniatáu dadansoddi data cyfweiliadau sy'n cynnwys ymchwilwyr lluosog a chyfosod setiau data mawr. Cynhaliwyd dadansoddiad thematig, a datblygwyd ac ail-lunio fframwaith thematig yn seiliedig ar y data (Glaser a Strauss, 1967; Braun a Clarke, 2006). Sicrhawyd ansawdd y codio data a'r fframwaith gan wahanol aelodau'r tîm yn gwirio codau ei gilydd a/neu'n arwain ar godio ar wahân. Helpodd y broses hon i sicrhau nad dehongliad personol un aelod o'r tîm yn unig oedd y themâu terfynol a dynnwyd ond eu bod yn deillio o'r data.

Yn unol ag argymhelliad Neale a West (2014), mae'r tîm ymchwil wedi osgoi meintioli'r canfyddiadau ansoddol ac eithrio mewn nifer fach o achosion lle ystyriwyd ei bod yn arbennig o bwysig gwneud hynny. Yn lle hynny, mabwysiadwyd ffurf lled feintioli gyda thueddiad i ddefnyddio termau megis 'ychydig', 'sawl', 'rhai', 'llawer' a 'mwyaf' er mwyn cyflawni "y mwyaf o dryloywder o ran niferoedd o bobl yn rhoi ymatebion penodol neu fathau o ymateb" (Neale et al, 2015).

## **1.5 Holiadur arolwg ar-lein**

Er bod cyfweiliadau ansoddol yn hynod werthfawr ar gyfer casglu data manwl gan bobl, maent yn gyfyngedig mewn sawl ffordd. Mae cyfweiliadau yn aml yn cymryd llawer o amser, a gall fod yn ddrud trawsgrifio recordiadau hir. O ganlyniad, mae meintiau sampl yn aml yn fach, sy'n cyfyngu ar y gallu i gyffredinoli canfyddiadau ymchwil. Er mwyn helpu i fynd i'r

<sup>6</sup> [Home | Transcriptum Limited](#)

afael â'r cyfyngiadau allweddol hyn, defnyddiwyd arolygon holiadur ar-lein fel dull ychwanegol o gasglu data.

### *Strategaeth samplu*

Drwy ddefnyddio arolygon holiadur ar-lein, casglwyd data gan sampl ehangach o ymatebwyr gan gynnwys: darparwyr gwasanaethau; defnyddwyr gwasanaethau; defnyddwyr nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau; a hefyd yfwyr cymedrol a pheryglus a oedd fel arall wedi'u heithrio o'r ymchwil. Roedd yr arolwg hefyd yn rhoi cyfle i'r cyfweleion gyfrannu gwybodaeth ychwanegol, ddiennw i'r astudiaeth os dymument.

### *Cynllun*

Datblygwyd arolygon holiadur ar-lein ar wahân ar gyfer darparwyr gwasanaeth ac yfwyr yn Online Surveys<sup>7</sup> (Bristol Online Surveys yn flaenorol). Roedd holiaduron yr arolwg yn cynnwys cyfuniad o gwestiynau caeedig (e.e. ar y defnydd presennol o alcohol a chyffuriau) a chwestiynau penagored (e.e. barn am y polisi MPA) er mwyn casglu data mwy cynnil ar faterion o ddiddordeb arbennig. Roedd yr arolygon ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg ac wedi'u trefnu'n adrannau a oedd yn cyfateb i amcanion yr ymchwil.

Roedd cymryd rhan yn y naill arolwg a'r llall yn wirfoddol, ac roedd yr arolygon yn ddiennw (ni ofynnwyd am wybodaeth adnabod, ac ni chofnodwyd unrhyw gyfeiriadau IP). Cynlluniwyd holiadur yr arolwg fel bod ymatebwyr yn gallu hepgor cwestiynau nad oeddent am eu hateb a gadael yr arolwg ar unrhyw adeg os nad oeddent yn dymuno cymryd rhan mwyach. Rhoddodd yr ymatebwyr ganiatâd cyn dechrau'r arolwg ac fe'u hysbyswyd, ar ôl iddynt glicio 'gorffen' ar ddiwedd yr arolwg, bod eu hymatebion wedi'u cyflwyno ac nad oedd bellach yn bosibl tynnu'n ôl o'r astudiaeth.

### *Gweithdrefn*

Dosbarthwyd yr arolygon yn electronig i rwydwaith y tîm ymchwil o gysylltiadau yn y maes i'w cwblhau ac i'w rhaeadru i'w cydweithwyr, i ddefnyddwyr gwasanaethau ac i yfwyr eraill nad ydynt yn ymwneud â gwasanaethau. Er mwyn cynyddu maint y sampl, lanswyd yr arolygon ar ddechrau'r cyfnod casglu data. Felly cynhaliwyd y ddau ddull o gasglu data (cyfweliadau ac arolygon) ar yr un pryd.

### *Dadansoddi data*

Allforiwyd y ddwy set o ddata arolwg o Arolygon Ar-lein yn uniongyrchol i Becyn Ystadegol ar gyfer y Gwyddorau Cymdeithasol (SPSS). Dadansoddwyd yr ymatebion i'r arolwg gan

---

<sup>7</sup> [Online Surveys](#)

ddefnyddio SPSS, Excel a Word i hwyluso dadansoddiad o'r swm helaeth o ddata a gasglwyd. Defnyddiwyd offeryn dadansoddi Online Surveys eu hunain hefyd i gefnogi dadansoddi a chyflwyno canlyniadau.

Dadansoddwyd cwestiynau caeedig a gynhyrchodd ddata meintiol gan ddefnyddio SPSS ac Excel. Cyflwynir y canlyniadau hyn yn rhifiadol gan ddefnyddio canrannau ac amleddau.

Dadansoddwyd data ansoddol a gynhyrchwyd o'r cwestiynau penagored gan ddefnyddio technegau ansoddol mwy traddodiadol (e.e. nodi themâu allweddol a chwilio am ddyfyniadau i'w hegluro) gan ddefnyddio'r swyddogaethau chwilio o fewn SPSS, Excel a Word. Yn yr un modd â'r data ansoddol o gyfweiliadau, llwyddwyd i osgoi meintioli canlyniadau'r arolwg ansoddol ac eithrio mewn rhai achosion lle ystyriwyd ei bod yn arbennig o bwysig gwneud hynny.

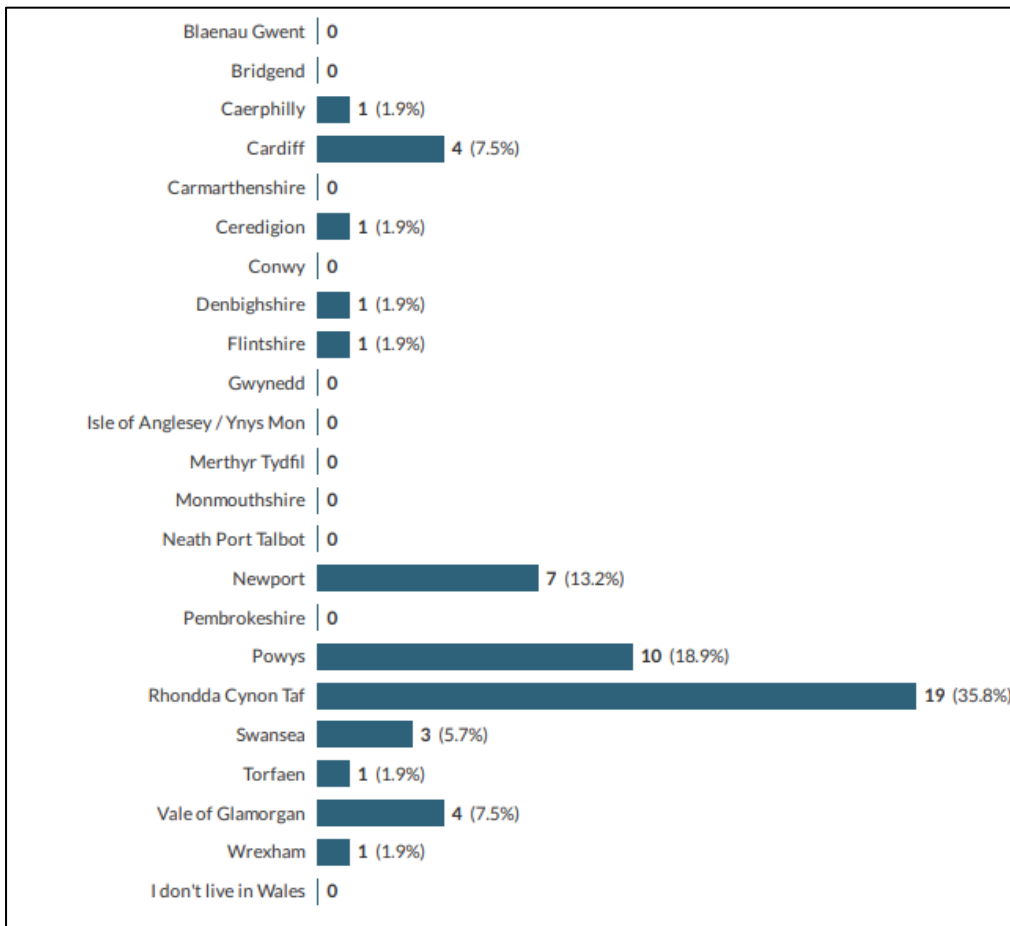
## 2. Atodiad B – Nodweddion ymatebwyr yr arolwg (Yfwyr a Darparwyr)

### 2.1 Nodweddion enghreifftiol ymatebwyr yr arolwg o yfwyr

Tabl 2.1: Nodweddion ymatebwyr yr arolwg (yfwyr) [n=54]

Rhyw	n	%
Gwryw	28	52
Benyw	26	48
<b>Oed</b>		
18-19	1	2
20-24	2	4
25-34	8	15
35-44	16	30
45-54	14	26
55-64	10	19
65-74	2	4
Gwell gennyf beidio â dweud	1	2
<b>Ethnigrwydd</b>		
Gwyn - Cymreig / Seisnig / Albanaidd /		
Gwyddel/Gwyddeles o Ogledd Iwerddon / Prydeinig	51	94
Gwyn - Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig	2	4
Cymysg - Arall	1	2
Cyfanswm	54	100

Nodiadau: Rhai achosion coll.

**Ffigur 2.1: Ardal Awdurdod Lleol yr ymatebwyr a gwblhaodd yr arolwg o yfwyr****Tabl 2.2: Sgoriau AUDIT cyfranogwyr yr 'arolwg yfwyr' [n=29]**

Categori sgôr AUDIT	n	%
Risg isel (0-7)	5 <sup>8</sup>	17
Risg ganolig (8-15)	3	10
Risg uchel (16-19)	6	21
Dibyniaeth yn debygol (20-40)	15	52
Risg isel-canolig (0-15)	8	27
Risg uchel - dibyniaeth yn debygol (20-40)	21	73

Nodiadau: Achosion coll.

<sup>8</sup> Mae'r sgoriau AUDIT-C a adroddwyd yn dangos y byddai pump o ymatebwyr yn cael eu dosbarthu fel yfwyr 'cymedrol' ac felly ddim yn cyrraedd y trothwy ar gyfer eu cynnwys yn ein meini prawf. Fodd bynnag, rydym wedi penderfynu cadw'r ymatebion hyn o fewn yr astudiaeth oherwydd bod yr arolygon wedi'u dosbarthu i unigolion sy'n ymgysylltu â gwasanaeth trin alcohol ar hyn o bryd (ac yn debygol o fod â hanes triniaeth fwy sylweddol ac anghenion triniaeth cyfredol uwch nag a nodwyd gan sgôr AUDIT-C hunan-gofnodedig nad yw wedi'i gadarnhau'n glinigol). Nid ydym yn ystyried hyn yn broblematig oherwydd ein bod yn cynnig data/dehongliad demograffig, disgrifiadol yn hytrach na thrwy lens data ystadegol (dadansoddiad).

Dywedodd ychydig dros hanner yr ymatebwyr (n=28) eu bod yn yfed alcohol ar hyn o bryd, a dywedodd ychydig llai na hanner (n=26) nad oeddent yn yfed ar hyn o bryd.

Y diodydd alcoholig a yfwyd amlaf oedd gwirodydd/gwirodlynnau (n=15) a chwrrw/lager cryfder normal (n=11) ac yna chwrrw/lager cryf (n=9).

Pan ofynnwyd iddynt faint o arian y maent yn ei wario ar alcohol bob wythnos, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (n=8) eu bod fel arfer yn gwario rhwng £50 a £74 yr wythnos.

Dywedodd ymatebwyr eraill (n=7) eu bod yn gwario swm llai o rhwng £10 a £24 yr wythnos, tra bod eraill (n=5) yn dweud eu bod yn gwario rhwng £25 a £49 yr wythnos.

**Tabl 2.3: Gwariant wythnosol cyfartalog ar alcohol [n=29]**

<b>Categori sgôr AUDIT</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
£1-£9	2	6.9
£10-£24	7	24.1
£25-£49	5	17.2
£50-£74	8	27.6
£75-£99	1	3.4
£100+	3	10.3
Gwell gen i beidio â dweud	1	3.4
Ddim yn siŵr	2	6.9
<b>Cyfanswm</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

Nodiadau: Achosion coll.

## **2.2 Nodweddion enghreifftiol ymatebwyr arolwg darparwyr gwasanaethau**



**Tabl 2.4: Nodweddion ymatebwyr yr arolwg (darparwyr) [n=90]**

<b>Math o wasanaeth/sefydliad</b>	n	%
Trydydd sector/sector gwirfoddol – cyffuriau/alcohol	54	60.7
Awdurdod Lleol – cyffuriau/alcohol	12	13.5
Heddlu	9	10.1
GIG – cyffuriau/alcohol	7	7.9
Arall	3	3.4
GIG - arall	2	2.2
Sector preifat	2	2.2
Digartrefedd	2	2.2
Awdurdod Lleol – arall	1	1.1
Adsefydlu Cymunedol	1	1.1
Tai	1	1.1
Anableddau Dysgu	1	1.1
<b>Hyd profiad</b>	n	%
Llai na blwyddyn	10	11.2
1-3 blynedd	23	25.8
4-5 blynedd	12	13.5
6-9 blynedd	7	7.9
10+ blynedd	37	41.6
<b>Hyd yr amser yn y rôl bresennol</b>	n	%
Llai na blwyddyn	21	24.1
1-3 blynedd	35	40.2
4-5 blynedd	8	9.2
6-9 blynedd	9	10.3
10+ blynedd	14	16.1

Nodiadau: Rhai achosion coll.

**Tabl 2.5: Ym mha ardal o Gymru ydych chi'n gweithio YN BENNAF?**

<b>Ardal</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Blaenau Gwent	4	4.4
Pen-y-bont ar Ogwr	3	3.3
Caerffili	2	2.2
Caerdydd	13	14.4
Sir Gaerfyrddin	5	5.6
Ceredigion	5	5.6
Conwy	3	3.3
Sir Ddinbych	5	5.6
Sir y Fflint	0	0
Gwynedd	7	7.8
Ynys Môn	2	2.2
Merthyr Tudful	1	1.1
Sir Fynwy	2	2.2
Castell-nedd Port Talbo	0	0
Casnewydd	9	10
Sir Benfro	4	4.4
Powys	5	5.6
Rhondda Cynon Taf	1	1.1
Abertawe	8	8.9
Torfaen	3	3.3
Bro Morgannwg	2	2.2
Wreccsam	3	3.3
Yn rhanbarthol	1	1.1
Yn genedlaethol	1	1.1
Dydw i ddim yn gweithio yng Nghymru	1	1.1

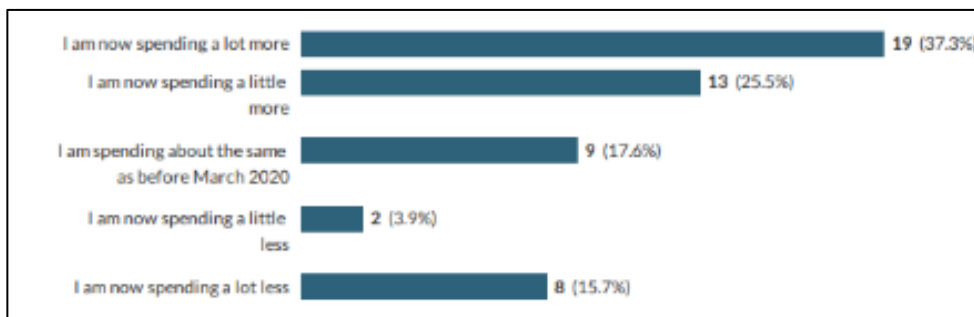
### 3. Atodiad C – Dadansoddiad data arolwg

#### 3.1 Canfyddiadau allweddol – ymatebwyr i'r arolwg defnyddwyr gwasanaethau

##### *Fforddiadwyedd*

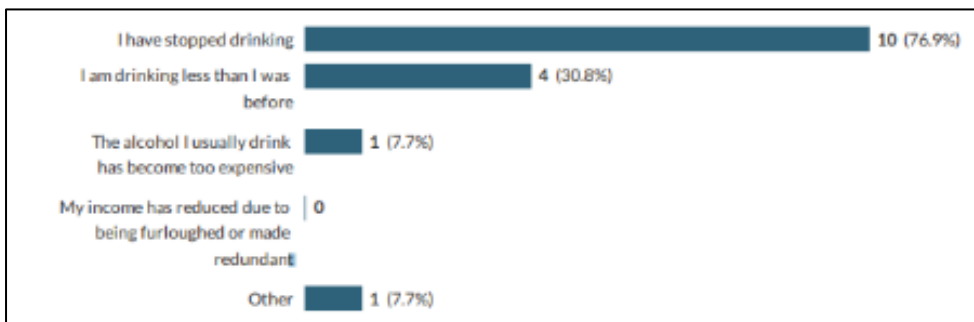
Pan ofynnwyd iddynt ystyried eu gwariant ar alcohol, bu defnyddwyr gwasanaethau yn myfyrio ar eu gwariant presennol o'i gymharu â chyn cyflwyno MPA. Ar y cyfan, dywedodd ymatebwyr fod eu gwariant wedi cynyddu 'gryn dipyn' (n=19), dywedodd eraill fod eu gwariant wedi cynyddu 'ychydig' (n=13). Dywedodd rhai (n=9) bod y swm o arian y maent yn ei wario ar alcohol wedi aros tua'r un peth ers cyn mis Mawrth 2020.

**Ffigur 3.1: Gwariant cyfredol o'i gymharu â'r cyfnod cyn MPA**



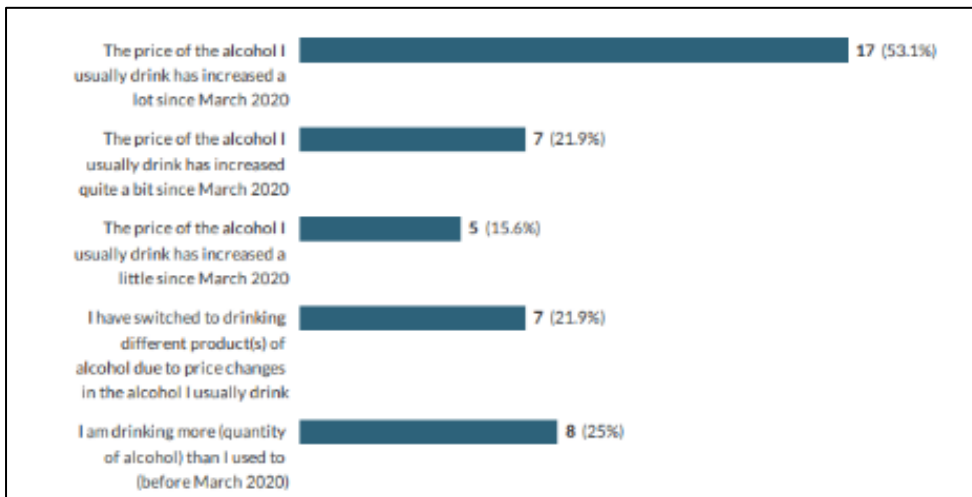
Dyweddodd y rhai a adroddodd eu bod yn gwario llai mai rhoi'r gorau i yfed neu yfed llai oedd y prif resymau dros y newid hwn.

**Ffigur 3.2: Rhesymau a adroddwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth dros yfed llai**



Roedd y prif ffactor a nodwyd ar gyfer unrhyw gynnydd mewn gwariant yn ymwneud â'r cynnydd mewn prisiau yn y diodydd alcoholig y mae defnyddwyr gwasanaethau yn eu hyfed yn nodweddiadol (n=17).

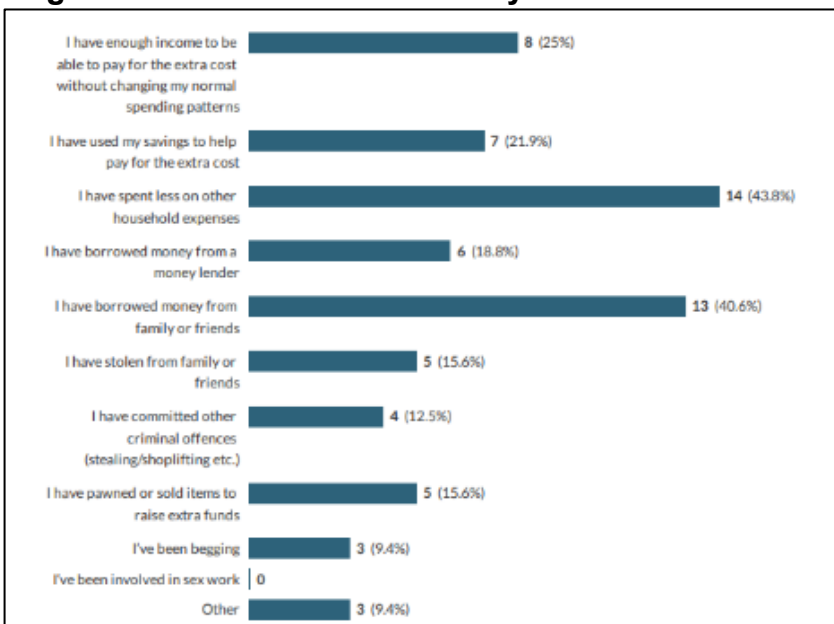
**Ffigur 3.3: Rhesymau a adroddwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth dros y cynnydd mewn gwariant**



### Ariannu

Gofynnwyd i ymatebwyr fyfyrion ar sut y maent yn llwyddo i ariannu eu halcohol ers y cynnydd mewn prisiau. Dywedodd llawer (n=14) eu bod yn gwario llawer llai ar wariant arall y cartref, yn benthycu arian gan fenthyciwr arian (n=6), yn benthycu arian gan aelod o'r teulu neu ffrind (n=13) ac yn defnyddio cynilion (n=7). Trafododd rhai ymddwyn yn droseddol (n=4) neu wystlo eu heiddo (n=5) i helpu i godi'r arian angenrheidiol. Dywedodd tri ymatebydd arall eu bod wedi defnyddio cardota fel modd o'u cefnogi i brynu alcohol oherwydd y cynnydd mewn prisiau.

**Ffigur 3.4: Dulliau o ariannu defnydd alcohol a adroddwyd gan DdG**



Cofnodwyd gwariant y cartref y mae pobl wedi mynd hebddo neu wedi'i aberthu o ganlyniad i'r cynnydd mewn prisiau alcohol fel biliau cyfleustodau (n=14), bwyd (n=21), dillad (n=17), adloniant (n=11), colur (n=8) a theithio (n=9).

### Argaeledd

Dyweddod y rhan fwyaf o ddefnyddwyr gwasanaethau (n=35) eu bod wedi gweld newid ym mhris eu dewis arferol o ddioid alcohol.

**Tabl 3.1: Newidiadau i bris alcohol [n=53]**

Newidiadau mewn prisiau alcohol?	n	%
Oes	35	66
Nagoes	9	17
Ddim yn siwr	9	17
Cyfanswm	53	100

Nodiadau: Achosion coll.

Dyweddod y mwyafrif mai seidr oedd wedi gwneud y newid mwyaf arwyddocaol mewn prisiau. Bu ymatebwyr hefyd yn ystyried a ydynt wedi gweld nad yw rhai diodydd alcohol bellach ar gael i'w prynu. Dywedodd y rhan fwyaf (n=22) nad oeddent wedi gweld newid. Fodd bynnag, dywedodd nifer o ymatebwyr (n=19) eu bod wedi sylwi nad oedd cynhyrchion alcohol ar gael mwyach, gan nodi'n bennaf newid yn argaeledd 'seidr'.

**Tabl 3.2: Newidiadau a arsylwyd i argaeledd cynhyrchion alcohol [n=53]**

Wedi sylwi ar newidiadau?	n	%
Do	19	36
Naddo	22	42
Ddim yn siwr	12	23
Cyfanswm	53	100

Nodiadau: Achosion coll.

O'r rhai a ddywedodd eu bod wedi sylwi nad oedd cynhyrchion alcoholaidd ar gael, roedd llawer yn teimlo bod y newid hwn yn barhaol (n=18) a chyfeiriasant at sylwi ar y newidiadau hyn ar draws pob siop (n=9).

### Prynu

I raddau helaeth, dywedodd ymatebwyr (n=36) nad oeddent wedi newid lle maent yn prynu alcohol ers cyflwyno MPA.

Mae'r rhan fwyaf fel arfer yn prynu alcohol o'r archfarchnad, yn bersonol (n=14), tra bod eraill yn dweud eu bod yn siopa yn eu siop gyfleustra leol neu siop gornel (n=7).

I raddau helaeth, dywedodd defnyddwyr gwasanaethau eu bod yn prynu eu halcohol yng Nghymru yn unig (n=28), gyda dim ond un ymatebwr yn dweud ei fod wedi prynu yng Nghymru a Lloegr.

#### *Patrymau cymeriant/yfed*

Pan ofynnwyd iddynt am eu hymddygiad yfed, trafododd defnyddwyr gwasanaethau a ydynt wedi profi newidiadau i amllder a maint eu defnydd o alcohol. Ar y cyfan, roedd ychydig dros hanner yr ymatebwyr (n=26) yn teimlo bod eu lefelau defnydd o alcohol wedi aros yr un fath ag yr oeddent cyn mis Mawrth 2020. Dywedodd gweddill yr ymatebwyr (n=25) eu bod wedi newid faint y maent yn ei yfed, ac roedd deg o'r ymatebwyr wedi cynyddu eu hyfed ac roedd 15 wedi lleihau eu hyfed ar ôl gweithredu'r MPA.

**Tabl 3.3: Yfed presennol o'i gymharu â'r cyfnod cyn MPA [n=51]**

<b>Yfed presennol yn erbyn lefelau cyn-isafbris uned (MUP)</b>	n	%
Rydw i'n awr yn yfed llawer mwy	5	10
Rydw i'n awr yn yfed ychydig mwy	5	10
Rydw i'n yfed tua'r un faint â chyn mis Mawrth 2020	26	51
Rydw i'n awr yn yfed ychydig llai	4	8
Rydw i'n awr yn yfed llawer llai	11	22
<b>Cyfanswm</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

Nodiadau: Achosion coll.

Pan ofynnwyd iddynt a oedd swm yr alcohol yr oeddent wedi'i yfed wedi newid ers 2<sup>il</sup> Mawrth 2020, dywedodd 19 o'r 34 o unigolion a nododd ei fod wedi dweud nad oedd MPA yn ffactor o gwbl yn eu newid yn y defnydd o alcohol. Fodd bynnag, dywedodd eraill (n=8) fod MPA yn ffactor yn y newid i faint o alcohol y byddent yn ei yfed fel arfer.

Yn yr un modd, teimlai'r rhan fwyaf o ymatebwyr (n=20) nad oedd COVID-19 yn ffactor yn ymwneud â faint o alcohol y maent yn ei yfed.

Yn ogystal, gofynnwyd wedyn i ymatebwyr ystyried a oedd MPA neu COVID-19 yn gysylltiedig â pha mor aml y maent yn yfed alcohol. Teimlai'r rhan fwyaf (n=19 allan o 34) nad oedd MPA yn ffactor cyfrannol, tra bod eraill (n=14) yn teimlo nad oedd COVID-19 yn ffactor cyfrannol.

#### *Defnydd o sylweddau eraill*

Dywedodd nifer (n=19) o ymatebwyr fod eu defnydd o gyffuriau anghyfreithlon wedi newid ers mis Mawrth 2020. Fodd bynnag, dywedodd ychydig dros hanner (n=28) nad oedd

unrhyw newid i'w defnydd o gyffuriau anghyfreithlon. Trafododd rhai defnyddwyr gwasanaethau natur unrhyw newidiadau gyda rhai yn mynegi cynnydd yn eu defnydd:

'Ro'n i'n cymryd unrhyw beth y gallwn i gael fy nwylo arno.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #02]

'Beth bynnag a allwn gael fy nwylo arnynt, bensos a chyffuriau caled.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #18]

Nododd mwyafrif yr ymatebwyr nad oedd eu defnydd arferol o gyffuriau presgripsiwn neu dros y cownter wedi newid ers mis Mawrth 2020 (n=36). Nododd eraill (n=13) eu bod wedi newid eu defnydd o gyffuriau presgripsiwn. Cyfeiriodd rhai ymatebwyr at y rhesymau dros eu newid yn y defnydd o gyffuriau presgripsiwn megis:

'Benso a chyffuriau stryd yn rhatach.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #09]

'Wedi cynyddu oherwydd rhesymau iechyd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #31]

'Wedi cymryd llawer mwy o gyffuriau lladd poen.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #02]

Teimlai'r mwyafrif nad oedd MPA (n=18) na COVID-19 (n=17) wedi cael effaith ar newidiadau i'w defnydd o gyffuriau presgripsiwn neu dros y cownter.

**Tabl 3.4: Newid yn y defnydd o gyffuriau presgripsiwn a/neu dros y cownter [n=49]**

<b>Newidiadau i gyffuriau ar bresgripsiwn a chyffuriau dros y cownter?</b>	n	%
Do	13	27
Naddo	36	74
Cyfanswm	49	100

Nodiadau: Achosion coll.

Yn gyferbyniol, ystyriodd ymatebwyr newidiadau i'w defnydd o gyffuriau anghyfreithlon. Er y mynegodd y rhan fwyaf nad oeddent wedi profi unrhyw newid (n=28), nododd llawer (n=19) newidiadau ers mis Mawrth 2020.

**Tabl 3.5: Newid yn y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon [n=47]**

<b>Newid yn y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon?</b>	n	%
Do	19	40

Naddo	28	60
Cyfanswm	47	100

Nodiadau: Achosion coll.

Gofynnwyd i ymatebwyr fyfyrto ynghylch a oedd MPA neu COVID-19 yn ffactorau a gyfrannodd at unrhyw newidiadau. Yn gyffredinol, nid oedd MPA a COVID-19 yn cael eu hystyried fel rhai oedd wedi cael unrhyw effaith ar newidiadau i'r defnydd o gyffuriau anghyfreithlon gan bron i ddwy ran o dair o ddefnyddwyr gwasanaethau (n=14). Fodd bynnag, nododd eraill MPA (n=7) fel ffactor o bwys yn y newidiadau a adroddwyd i'w defnydd o gyffuriau anghyfreithlon, tra bod nifer o rai eraill (n=5) yn teimlo bod COVID-19 wedi chwarae rhan fach mewn unrhyw newidiadau a brofwyd.

### *Cefnogaeth/Triniaeth*

Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwasanaethau ystyried y ffactorau ysgogol a oedd yn eu hannog i geisio neu ymgysylltu â chymorth. Cyfeiriodd llawer at resymau iechyd (n=38), pwysau mewn perthnasoedd n=17) a phryderon yn ymwneud â phris alcohol a'r effaith ar gyllid (n=15) fel ffactorau ysgogol i geisio cymorth.

### *Y Polisi (ymwybyddiaeth o)*

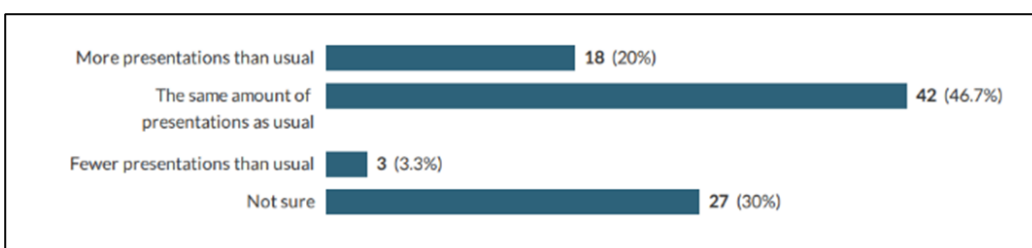
Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwasanaethau a oeddent yn ymwybodol o'r polisi isafswm pris alcohol. I raddau helaeth, dywedodd defnyddwyr gwasanaethau (n=33) eu bod yn ymwybodol o'r polisi, tra bod nifer o ddefnyddwyr gwasanaethau (n=17) wedi nodi nad oeddent.

## **3.2 Canfyddiadau allweddol – ymatebwyr i arolwg darparwyr gwasanaethau**

### *Newidiadau i'r defnydd o alcohol a chyffuriau*

Teimlai darparwyr gwasanaethau i raddau helaeth (47 y cant) na fu unrhyw newidiadau sylweddol yn nifer yr yfwyr niweidiol sy'n mynd at wasanaethau yn sgil cyflwyno MPA. Fodd bynnag, dywedodd llawer (20 y cant) eu bod wedi sylwi ar fwy o bobl yn mynd at wasanaethau yn y categori yfwr niweidiol.

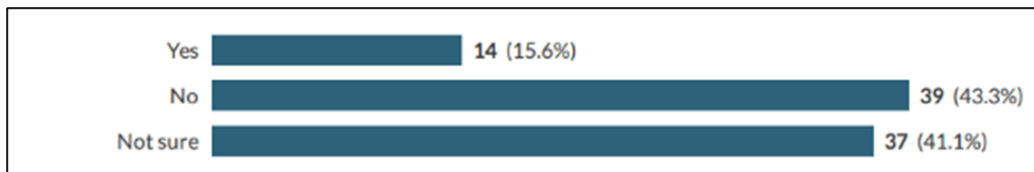
### **Ffigur 3.5: Newidiadau a arsylwyd yn nifer yr yfwyr niweidiol sy'n dechrau triniaeth**





At hynny, nid oedd darparwyr gwasanaethau i raddau helaeth (n=39) yn teimlo bod unrhyw newidiadau wedi bod ym math neu broffil yr yfwr niweidiol a oedd yn mynd i wasanaethau; er bod nifer yr un mor arwyddocaol (n=37) yn ansicr a fu unrhyw newidiadau ers cyflwyno'r MPA.

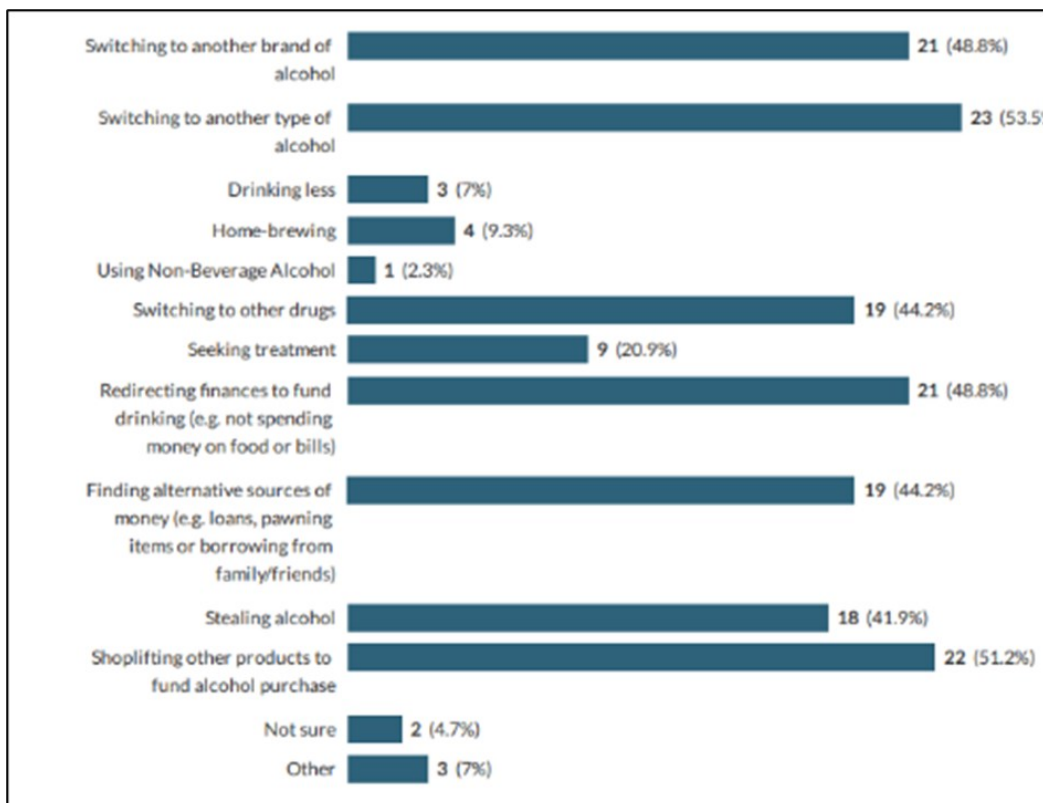
**Ffigur 3.6: Newidiadau yn y math o yfwr neu broffil yr yfwr sy'n dechrau triniaeth**



Gofynnwyd i ddarparwyr gwasanaethau a oes ganddynt dystiolaeth bod y rhai sy'n yfed ar lefelau niweidiol yn newid ymddygiad o ganlyniad i MPA. Dywedodd y rhan fwyaf (n=51) na fu unrhyw newid, tra dywedodd 43 y cant (n=39) eu bod wedi sylwi ar newidiadau. Roedd y newidiadau hyn yn cynnwys newid i frandiau alcohol eraill (n=21), newid mathau o alcohol (n=23), newid i gyffuriau eraill (n=19), ailgyfeirio cyllid i ariannu eu halcohol (n=21), dod o hyd i ffynonellau eraill o arian (n=19) (e.e., benthyciadau, eitemau gwystlo neu fenthyca), dwyn alcohol (n=18) a dwyn o siopau nwyddau eraill i ariannu eu halcohol (n=22).

*Newidiadau a welwyd i ymddygiad defnyddwyr gwasanaethau*

**Ffigur 3.7: Newidiadau ymddygiad a arsylwyd**



*Ystyriaethau Eraill*

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am eu hymwybyddiaeth o'r niwed sy'n gysylltiedig â chyflwyno MPA i yfwyr niweidiol. Yn bennaf (n=60) dywedodd ymatebwyr nad oeddent wedi cael gwybod am ganlyniadau eraill, tra bod eraill (n=29) yn teimlo eu bod wedi gwneud hynny, gan roi enghreifftiau.

*Newidiadau i wasanaethau o ganlyniad i COVID-19*

Teimlai llawer o ddarparwyr gwasanaethau (n=49) ei bod yn anodd nodi unrhyw newidiadau yr oedd eu gwasanaeth wedi'u gwneud o ganlyniad uniongyrchol neu anuniongyrchol i MPA o ystyried bod pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud dilynol wedi digwydd ar yr un pryd. Teimlai eraill (n=37) yn ansicr o unrhyw newidiadau uniongyrchol neu anuniongyrchol.

*Y Polisi (ymwybyddiaeth o)*

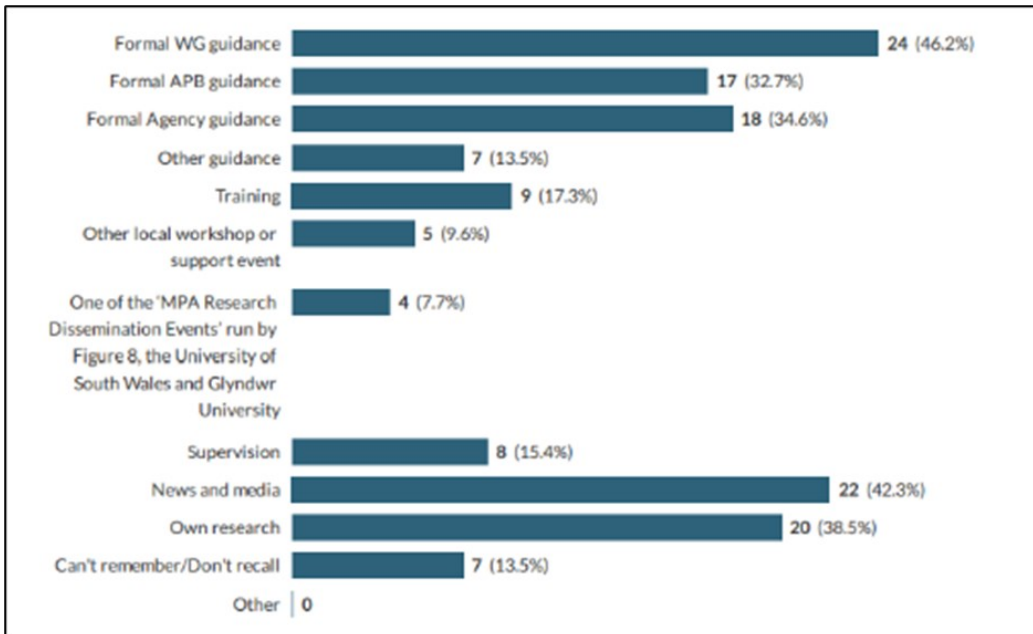
Gofynnwyd i ddarparwyr gwasanaethau ystyried pa mor wybodus ydynt o'r polisi isafbris alcohol. Dywedodd y rhan fwyaf eu bod yn teimlo'n 'hyderus' (n=27) neu'n 'rhesymol hyderus' (n=26) eu bod yn ymwybodol o'r polisi ac yn deall ei gysail.

*Paratoi ar gyfer gweithredu MPA*

Dywedodd mwyafrif y darparwyr gwasanaethau (n=51) fod y gwasanaeth y maent yn gweithio iddo wedi derbyn gwybodaeth yn ymwneud â chyflwyno MPA. Roedd eraill (n=27) yn teimlo eu bod yn ansicr pa wybodaeth a roddwyd i'w gwasanaeth.

I raddau helaeth, dywedodd ymatebwyr eu bod wedi cael gwybodaeth am MPA drwy ganllawiau ffurfiol Llywodraeth Cymru (n=24), canllawiau Byrddau Cynllunio Ardal (n=17), canllawiau ffurfiol yr Asiantaeth (n=18), hyfforddiant (n=9), y newyddion a'r cyfryngau (n=22). ) a thrwy eu hymchwil eu hunain ar y polisi (n=20).

Teimlai llawer (n=26) nad oedd eu gwasanaeth wedi gwneud unrhyw newidiadau sylweddol mewn ymateb i gyflwyno MPA, tra bod 51 y cant arall (n=46) yn ansicr. Adroddodd y rhai a nododd newidiadau (n=18) eu bod yn defnyddio posteri, taflenni, a hyfforddiant staff i helpu i gefnogi defnyddwyr gwasanaethau i gyflwyno'r polisi.

**Ffigur 3.8: Ffynonellau gwybodaeth yn ymwneud â chyflwyno MPA**

#### 4. Atodiad D – Nodweddion ymatebwyr cyfweiliadau (Defnyddwyr Gwasanaethau a Darparwyr Gwasanaethau)

##### 4.1 Nodweddion enghreifftiol ymatebwyr yr arolwg o yfwyr

Tabl 4.1: Nodweddion ymatebwyr cyfweiliadau (yfwyr) [n=25]

<b>Rhyw</b>	n	%
Gwryw	19	76
Benyw	6	24
Cyfanswm	25	100
<b>Oed</b>	n	%
18-19	0	0
20-24	0	0
25-34	4	16
35-44	7	28
45-54	6	24
55-64	5	20
65-74	0	0
Gwell gen i beidio â dweud	3	12
Cyfanswm	25	100
<b>Ardal APB</b>	n	%
Caerdydd a'r Fro	7	28
Gwent	4	16
Dyfed	3	12
Gogledd Cymru	3	12
Powys	3	12
Bae'r Gorllewin	3	12
Cwm Taf	2	8
Cyfanswm	25	100
<b>Yfwr presennol neu ddiweddar</b>	n	%
Yfwr presennol	15	60
Yfwr diweddar	10	40
Cyfanswm	25	100
<b>Prif ddewis o alcohol</b>	n	%
Gwirodydd neu wirollynnau	10	40
Cwrw/lager/seidr cryfder arferol	7	28
Cwrw/lager/seidr cryf	4	16
Gwin	3	12

Sieri neu martini	1	4
Cyfanswm	25	100

**Tabl 4.2: Nodweddion ymatebwyr cyfweliadau (darparwyr gwasanaethau) [n=16]**

<b>Rhyw</b>	n	%
Gwryw	9	56
Benyw	7	44
Cyfanswm	16	100
<b>Ardal APB</b>	n	%
Dyfed	6	37.5
Gwent	4	25
Gogledd Cymru	3	18.75
Powys	1	6.25
Bae'r Gorllewin	1	6.25
Cwm Taf	1	6.25
Caerdydd a'r Fro	0	0
Cyfanswm	16	100
<b>Math o wasanaeth</b>	n	%
Sector gwirfoddol (arbenigol)	14	60
Sector statudol (arbenigol)	2	40
Cyfanswm	16	100
<b>Math o rôl</b>	n	%
Gweithiwr allweddol / deiliad achos	11	68.75
Arweinydd tîm / uwch ymarferydd	2	12.5
Mentor cymheiriaid	1	6.25
Rheolwr gwasanaeth	1	6.25
Gweithiwr cymorth	1	6.25
Cyfanswm	16	100
<b>Hyd yr amser yn gweithio gyda'r boblogaeth hon</b>	n	%
Llai na 5 mlynedd	4	25
Mwy na 5 mlynedd	12	75
Cyfanswm	16	100

## 5. Atodiad E – Themâu ac Enghreifftiau Ansoddol

Fel pob astudiaeth ansoddol mae gennym lawer mwy o ddata nag y gallwn ei gyflwyno o fewn cyfyngiadau adrodd cryno. Yn yr atodiad hwn rydym yn darparu rhagor o enghreifftiau i'r rhai sydd wedi'u cynnwys yn y prif adroddiad. Y mater allweddol yw bod y cyfweiliadau ar draws ystod o ystyriaethau yn ystyried manylion a naws.

### Cyfweiliadau Defnyddwyr Gwasanaethau

**Tabl 5.1: Cyfweiliadau ac arolygon Defnyddwyr Gwasanaethau – themâu ac enghreifftiau ansoddol**

Thema facro	Thema feicro	Enghreifftiau ansoddol
Newidiadau i'r defnydd o alcohol a chyffuriau	Fforddiadwyedd	<p>'Pan dwi'n yfed dyna'r flaenoriaeth. Wna i fod yn onest efo chi, alla i gofio ddim mor bell yn ôl meddwl a wna i brynu ychydig o ddiod neu a wna i brynu rhywfaint o fwyd ac roedd hynny'n anodd iawn; mae fel bod yn rhaid i mi fwyta, dwi'n gwybod bod yn rhaid i mi fwyta.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #24]</p> <p>'Os ti'n meddwl yn ôl am y peth rwan, mae fel sut ar y ddaear wnes i fforddio hynny? Alla i'm hyd yn oed fforddio pacad o sigis ar hyn o bryd, heb sôn am 20 quid y dydd ar alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]</p> <p>'Ond wedyn ro'n i bob amser yn meddwl wel, dwi'n dal yn gallu yfed. Allwch chi mo'n stopio i rhag yfed dim ots os ydych chi'n ei roi i £10, dwi'n dal yn mynd i fedru. Ti'n dod o hyd i ffordd. Felly dwi wastad wedi ffeindio ffordd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]</p> <p>'Mae'n debyg fy mod wedi [gwario mwy], o'i gymharu â phan oeddwn yn yfed bum mlynedd cyn hynny. Mae'n saff ei fod yn fwy o arian, yn enwedig mynd i dafarn a gorfod prynu diodydd sy'n ddрутach.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>'Roedd fflagen yn arfer bod yn £3. Nawr mae wedi codi i £9. Dyna pam ei fod yn dwp. Sut ydyn ni i fod i fforddio'r arian yna? Ond byddwn yn ei gael yn y pen draw. Byddwn yn cael ein harian am ein diod, ond mae'n dal i'n lladd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]</p>

---

'Dwi'n wirioneddol ddarbodus gydag arian. Yn bennaf oherwydd nad oes gen i gymaint â phan oeddwn i'n yfed, yn wreiddiol, roeddwn i'n dal i weithio'n llawn amser. Felly, rydw i wedi addasu yn ariannol, math o beth.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]

'Methu fforddio yfed eu brand arferol mwyach, felly roedd yn rhaid chwilio am ddewis rhatach arall.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #32]

---

Ariannu

'Dan ni'n gwbod os na fyddwn ni'n ei gael o'n y fan a'r lle, 'dan ni ddim yn mynd i'w gael o ac yna mae'n fater o syth allan ac mae'n rhaid i ni eistedd allan a chardota. Mae'n reit anodd allan yna, 'di ddim yn hawdd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]

'Ro'n i'n arfer mynd trwy adegau pan na fyddwn yn talu am ddau fis ac yna mi fyddwn yn gofyn i fy nhad neu fy mam, ylwch, dwi ar ei hôl hi efo'r rhent, oes gennych chi 100 punt? Rydw i ar ei hôl, dim ond i lenwi dros dro.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]

'Fel arfer rydw i wedi benthg arian gan fy mam neu fy nhad. Sy'n gas gen i ei wneud ond mae'n debyg... dyma'r unig... nid dyma'r unig hwyl rydw i'n ei gael, ond mae'n rhan o'r hwyl ... rydw i'n dal i fenthg arian ac yna mae'n fy ngadael yn fyr y mis nesaf ... mae'n sgil effaith, math o beth.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]

'Eto pe bawn i ei eisiau o, roeddwn i'n dwp, yn cael benthyciadau diwrnod cyflog neu roeddwn i'n gwybod y gallwn ofyn am fenthg arian oddi ar fy mam a byddai hi bob amser yn ei gael yn ôl, yr hyn oedd arna i iddi, a phopeth ond...' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai # 20]

'Wnaeth o ddim effeithio ar fy nefnydd o gwbl. Gan fod y cyfnod clo wedi cychwyn yr un mis ag y daeth yr isafbris uned i mewn, yn ffodus, roeddwn i wedi bod yn ffodus gyda mam yn barod, bendith arni, mae hi wedi marw rwan, ond roedd hi wedi bod yn gefnogol iawn i mi, ac yn y bôn mi gymerais fantais ariannol ar fy mam i ariannu fy yfed pan na allwn ei fforddio fy hun. Felly, yn y bôn roeddwn i'n gwario mwy o naill ai fy arian fy hun neu arian fy mam ar yr alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #26]

'Dwi jyst yn begio, del. Y ffordd dwi'n weld o ydi, mae'n rhaid i chdi ddod i ben â hi ... ti'n gallu gofyn, ma nhw'n gallu deud naill ai ia neu na, ond sna'm rhaid i chdi frifo rhywun i'w gael o, ti'n gwbod be dwi'n feddwl? ' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]

---

'Dwi'n cardota ar... Wel, nid cardota ar y strydoedd, ond mae pobl yn fy helpu, yn rhoi newid i mi pan fyddant yn fy ngweld yn eistedd i lawr ar fy nillad a'm pethau.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #03]

'Dydw i ddim wedi dwyn na, dim ond oherwydd does gen i ddim y gyts i fynd i ddwyn rhag ofn i mi gael fy nal, ond dwi'n nabod llawer o bobl eraill sy'n mynd i lawr y llwybr dwyn o siopau, dim ond oherwydd nad oes ganddyn nhw ... wyddoch chi. Mae gen i gardiau credyd; mae gen i fynediad at gredyd pan fyddaf yn rhedeg allan o arian parod a dyna ydw i wedi ei ddefnyddio yn y gorffennol i'w ariannu.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #17]

'Puteindra ... Dywedodd wrtha ei bod hi wedi, ond yn amlwg... dwi'n gwybod sut brofiad ydi o. Pan mae gennych chi ddibyniaeth, rydych chi'n mynd i wneud beth bynnag sydd ei angen pan fyddwch chi'n sâl.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]

'Mae'n debyg ei fod wedi ei gwneud hi'n fwy byrbwyll, mae'n debyg. Mae'n debyg y byddwn yn dweud hynny. Roedd hi'n gallu cardota i gael yr hyn oedd ei angen arni o'r blaen (...) Ac oherwydd ei bod yn yfed fel pysgodyn, yn amlwg all hi ddim talu £60, £80 y dydd, felly mae'n rhaid iddi chwilio am ffyrdd eraill o gael yr arian, on'd oes?' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]

'Mae'n bethau syml fel rydw i wedi gwerthu fy nghar, gwerthu fy nheledu, gwerthu stereos.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]

'Na, mae'n debyg ddim. Os byddaf am yfed, byddaf yn yfed waeth beth fo'r pris. Gan fod gen i gredyd ni fyddaf yn gwneud cymaint, ni fyddaf yn gwneud y gwaith dwyn o siopau a phethau felly, ond byddaf yn mynd i fwy o ddyled.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #17]

---

#### Argaeledd

'Roedd yn eithaf arwyddocaol yn y seidr gwyn, oherwydd mae'r cynnwys alcohol yn uwch. Rwy'n meddwl ei fod wedi codi o rywbeth fel £3.99, £4 i efallai £8 neu £9 am botel o hwnnw. Felly, mae fel, "o fy Nuw." Felly, dyna pam... ond roeddwn i'n yfed [brand seidr] nid [brand seidr cryf].' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

'Pris [brand seidr]... maen nhw dal yn £9.89 mewn caniau o gwmpas, os edrychwch o gwmpas, yn enwedig yn y [lleoliad], fe welwch fargeinion.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]

---



---

‘Wnes i jyst edrych ar y prisiau a sylwi. Roeddwn i'n arfer yfed [brand seidr cryf] ac mi aeth hynny'n ddrud iawn. Mi gododd y prisiau'n uchel iawn ac aeth caniau o [brand lager cryf] yn ddrud iawn tra roedden nhw'n arfer bod yn rhatach o'r blaen, yn rhad iawn.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #09]

‘Achos yn ystod y cyfyngiadau symud roedd siopau yn annog pobl... wel yn fy mhrofiad i annog pobl i yfed drwy beidio ... byddai ganddyn nhw bentyrrau o focsys wrth i chi fynd i mewn, felly dyna oedd y peth cyntaf y byddech chi'n ei weld yw'r holl alcohol yma. [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]

‘Yn syth bin, y [brand lager cryf]. Yr 8.5 a'r 9 y cant ... o £1.50 hyd at £2.25, £2.50, £2.89. £2.79. Mae'n dibynnu pa siop rydych chi'n mynd iddi. Mae un siop rydw i'n gwybod amdani sy'n eu gwerthu am £1.50.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #03]

‘Y poteli dwy litr [brand seidr cryf], dwi'n cofio fy ffrind... roeddwn i mewn siop gyda fy ffrind. Mae'n rhaid ei bod hi flwyddyn a hanner yn ôl, ac maen nhw ganddyn nhw yna. Mi ddwedais, "O, faint ydyn nhw?" Roeddwn i'n gofyn ar hap, oherwydd roeddwn i'n syth ... reit lawr pan ddywedodd rhywbeth fel £4.80 neu £5, neu rywbeth felly. Roeddwn i fel, "Beth, am ddau litr?" Mi ddwedodd, "Ie, mae'n rhaid i mi dalu tuag ugain punt am hyn," ac roedd ganddo bedair potel dwy litr. Rydw i'n cofio, lle roeddwn i'n arfer mynd i lawr yno, byddem yn cael tua phedair potel am ddegpunt.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]

‘Un peth penodol yn [Archfarchnad] lle roeddwn i'n arfer siopa, mae ganddyn nhw oergell lle roedden nhw'n arfer rhoi'r poteli oer o win, felly roeddwn i bob amser yn arfer mynd yn syth yno oherwydd wedyn rydych chi'n dod â photel oer adref. Gallwch ei yfed ar unwaith, nid oes yn rhaid i chi ei oeri yn yr oergell, a sylwais o'r blaen pan oeddwn yn alcoholig gweithredol, pan oeddwn yn gweithio, roeddent yn arfer gwneud yr holl fargeinion hyn pan oedd yn £5 y botel, £5.50 y botel, a nawr mae'n £7 ac mae fel bobol bach, dyna un andros o godiad pris serth am botel o win, £1.50. Mae fel "Whoa, mae hwnna wedi mynd drwy'r to." [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #22]

---

'Mae yna ffyrdd eraill o ddod o hyd i gwrw rhad on'd oes? Dim ond mynd rownd y siopau Punt a stwff felly. A gallwch chi ddod o hyd i'r un faint o lager yn rhatach o hyd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #09]

'O maen nhw'n yfed unrhyw beth. Wel, y craze diweddaraf yn mynd rownd yw [brand seidr]. O'r hyn y gallaf ei gasglu wrth fynd o gwmpas, £1 y litr, mae'n hedfan oddi ar y silffoedd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]

'Wnaeth o hi'n fwy despret, mae'n debyg. Mae'n debyg y byddwn i'n deud hynny. Roedd hi'n gallu begio i gael yr hyn oedd ei angen arni o'r blaen (...) Ac oherwydd ei bod yn yfed fel pysgodyn, yn amlwg all hi ddim talu £60, £80 y dydd, felly mae'n rhaid iddi chwilio am ffyrdd eraill o gael yr arian, on'd oes?' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]

'Yn ystod y ddwy flynedd a hanner diwethaf, roeddwn i'n byw ar un pryd y dydd oherwydd yr alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]

---

Prynu

'Wnes i newid fy siop leol gan fod brand seidr y siop rad yn rhy ddrud.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #35]

'Ie, wel does neb yn mynd allan i yfed yn y tafarndai mwyach.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]

'Roedd o'n [brand fodca] neu [brand fodca amgen], ond yn y pen draw dydi o ddim ots mewn gwirionedd oherwydd roedd pob un ohonynt yr un pris. Aeth popeth i'r un pris, felly fedrech chi ddim prynu unrhyw beth rhatach.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #20]

'Ie, lle bynnag oeddwn i, roeddwn i'n gwybod y byddai'r un pris felly doedd dim rhaid i mi fynd o un siop i'r llall. Doedd yna ddim unrhyw bwynt oherwydd eu bod i gyd yr un prisiau.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #20]

'Oherwydd eich bod chi'n meddwl yn seicolegol wel, mae hwnna wedi codi i bumpunt rwan, felly waeth imi... mae fel ei fod yn ddibwrpas trio prynu'n rhad bellach. Rydw i'n mynd i sbydu'r arian felly waeth imi ei wario ar yr hyn rydw i eisiau.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]

'Oherwydd pris seidr, prynais fodca, oherwydd byddai'r fodca yn para'n hirach i mi na'r seidr.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

---

---

'Os dwi'n mynd i dafarn dwi'n prynu'r *house vodka*. Os ydw i yn y tŷ mi fydd yn [brand fodca]. Mi fyddai'n astudio lle mae'r bargeinion rhataf.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]

'Mae'r holl bobl rydw i'n eu hadnabod sy'n yfed wedi newid... gan fwyaf wedi newid o seidr a ballu i brynu fodca.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]

'Y siopau fforin... le. Os af i [Archfarchnad] gallaf brynu caniau, ond dim ond pedwar y cant ydyn nhw a dim ond lager ydyn nhw, a byddwch chi'n cael pedwar am tua £1.80, £2. Mae'n blasu fel dŵr. Rydych chi angen y cryfder o'r ddiod drwy'r amser.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]

'Yn bennaf [Archfarchnad] mewn gwirionedd, mae [Archfarchnad] yn lle rhatach y byddwn i'n mynd iddo. Ar gyfer eich seidrau a'ch gwirodydd. Oherwydd ei fod yn rhy ddrud i fynd i'r [siop cyfleustra] a ballu. Maen nhw'n llawer drutach, y [siop cyfleustra] a'r siopau bach.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]

'Byddwn yn stopio mynd i'r siopau cornel, y siopau bach... Cyfleustra, hwnna ydi o. Mi rois y gorau i fynd i'r rheini oherwydd eu bod yn ddrud, yn ddrud iawn. Mi fyddwn i'n mynd i archfarchnadoedd ... fel y garejys, mi fyddwn i'n stopio mynd i garejys oherwydd maen nhw'n brisiau hollol wallgof. Mi fyddwn i'n mynd i archfarchnadoedd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]

'Yr unig reswm pam y dechreuais yfed fodca yw oherwydd bod y prisiau wedi codi'n uchel. Potel fach o fodca, byddai'n well gen i dalu tua £4 am hynny na phrynu dau [brand lager cryf] sy'n mynd i gostio £5.50 i mi.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #03]

'[Brand seidr]. £1.50 y can. Roedd yn arfer bod yn £1 y can cyn i hyn i gyd ddod i mewn, yna aeth i fyny i £1.50. Cyn hynny roedd yn £1 y can, felly roedd pawb yn meddwi'n rhad. Mae'n ddiod rhad, mae pobl yn ei werthu'n rhad oherwydd mae'n gwerthu'n gyflym.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]

'le mae'n debyg. Fyddwn i ddim yn talu'r pris yna am... dwi'n meddwl ei fod o tua £7.00 nawr yn tydi, fel dau litr o [brand seidr cryf]? Does yna ddim unrhyw ffordd y byddwn yn talu hynny. Byth. Allwn i ddim ei fforddio.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #09]

---

'Maen nhw'n gwerthu diod a ballu hefyd. Gallwch eu prynu am £6, y poteli Ffrengig yna o lager a phethau, fel crât pedwar ar hugain ohonyn nhw am £6 dwi'n meddwl, neu maen nhw'n gwneud y pethau mawr yna...mae 'na ryw enw Rwsieg neu rywbeth ar ei flaen, fel £9 am botel litr ar gyfer fodca. Ond mae'n rhaid i chi ei archebu. Ewch i mewn yno ac arhoswch a dewch yn ôl fel awr yn ddiweddarach neu beth bynnag, ac mi fydd yno.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]

'Na, dydi o ddim yn alcohol iawn, mae o fel di-doll ond dydi o ddim yn ddi-doll nac ydi? Dyna'r argraff maen nhw'n ceisio ei roi. Maen nhw'n ei wneud o yn y wlad yma, lorïau a hynny.'

[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]

'Dim ond ffrindiau sy'n gwneud stwff... Llwyth. Un boi, mae ganddo fel gwin reis, gwin reis cartref ac mae ganddo lager cartref, gwinoedd ... am £25, gallwch chi gael llawer o lager, lager cartref, ac mae'n ei wneud mewn pythefnos.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai # 08]

'[Brand cwrw], neu rywbeth? Mae'n botel fach frown - 40%. Dwi'n gweld honno yn nwylo pawb ar y funud. Dydw i ddim yn gwybod pam. Rydw i'n dal i weld y poteli hyn ym mhobman, ond dydw i ddim wedi gofyn iddyn nhw o ble maen nhw'n eu cael. Ond ie, mi fyddwn i'n dyfalu mai'r fferyllydd neu rywbeth.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]

#### Patrymau yfed

'Ie, os gall hi ei fforddio, bydd ganddi ddwy botel y noson. Pe bai'n gallu ei fforddio, byddai'n cael tair potel y noson.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]

'Ie, yn bendant oherwydd er y gallwn i wario £10 a chael pedwar peint, gallaf wario £10 nawr a chael dau beint ac mae fel, "nid yw hynny'n ddigon, mae fel [yn gwneud sŵn], na - dydw i ddim mynd i drafferthu." [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]

'Ond penderfynais na fyddwn yn cyffwrdd â gwirodydd y tro hwn a dydw i ddim wedi gwneud hynny. Felly, glynais wrth [brand lager] 3.8 arferol. Rydw i'n yfed 28 i 36 can y dydd, o saith o'r gloch y bore cyn gynted ag y bydd fy llygaid yn agor, i efallai naw, deg, un ar ddeg o'r gloch y nos.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]

'Aeth hi o yfed seidr rhad, achos roedd hi'n arfer yfed [brand seidr cryf] a ballu drwy'r amser, a wnaeth hi ddechrau prynu'r fodkas bach. Ond byddai hi'n prynu'r rhai 75cl, achos y pris neu

---

rywbeth. Byddai'n rhatach cael tri ohonyn nhw am bris litr tasach chi'n prynu litr neu rywbeth.'

[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]

'Maen nhw [pobl ifanc] yn yfed y cwrw Jamaican, yr un bach. Cryf, du, blas fel... Sut mae'n blasu? Dydw i ddim yn gwybod. Beth bynnag, maen nhw'n gwneud hynny, ac maen nhw'n yfed y rhai bach yna, yndyn. Y stwff Jamaican. [Brand cwrw], dyna beth yw ei enw.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #03]

'Achos na alla i fforddio gwneud hynny a'r ffaith bod yn rhaid i mi fynd allan yna a chardota ac mae'n ddiraddiol, dydi o ddim yn braf.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]

'Pan aeth o'n ddrud mi oedd yr hyn oeddwn yn mynd i mewn amdano fo yn becyn cyson. Roeddwn i eisoes yn gwybod beth oeddwn i'n mynd amdano fo, 18 can, a photel fach o fodca rhad.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]

'Wrth gwrs dwi wedi rhoi'r gorau i fy chwarter, hanner poteli o fodca. Dydw i ddim yn eu cyffwrdd o gwbl.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]

'Na, oherwydd mae'n fy nghadw i ar y gwastad. Dydw i ddim wir yn meddwi fel y cyfryw, neu dydw i ddim yn meddwl fy mod. Ond does neb yn fy ngweld i beth bynnag.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

---

Defnydd o  
sylweddau eraill

'Mae'n drist dweud, ond mae llawer ohonyn nhw'n troi at gymryd Diazepam a Valium.'

[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]

'Gan fod alcohol yn ddrytach, ydi rhywun yn defnyddio cyffuriau eraill i wneud iawn am hynny? Bensos, ie.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #03]

'Canabis? Ddim lle rydw i, ar hyn o bryd, yn dod oddi ar y ddiod. Pe bawn i'n ysmegu canabis nawr fyddwn i ddim hyd yn oed eisiau yfed. Byddwn yn edrych ar beint a byddwn fel, "Na." Byddwn i'n edrych ar beint o Coke a byddwn fel, "Mae hwnna'n edrych yn *lush*." [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]

'Yn llythrennol. Dylent fod yn ... Fel yr hyn y maent yn ei wneud drosodd yn America, rydw i'n cytuno ag ef. Dydw i ddim eisiau hyrwyddo canabis fel petai yn beth da oherwydd dydi o ddim.

---

		<p>Mae ganddo sgil-ffeithiau, ond o'i gymharu â diod mae'n anhygoel.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>'Yn ei hachos hi, wnes i ffeindio ei bod wedi mynd o ddefnyddio alcohol i ddefnyddio Diazepam, prynu Diazepam stryd, Pregabalin stryd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]</p> <p>'Os ydi hi'n sâl, mae'n rhaid i mi fynd allan i'w gael iddi, pan oedd hi yna gyntaf, am y cwpl cyntaf o... am y tri mis cyntaf yn ôl pob tebyg; Ro'n i'n ei brynu iddi efo fy arian i drwy'r amser. A doeddwn i ddim yn gallu ei wneud dim mwy oherwydd roedd gen i fy anghenion fy hun hefyd. Felly, allwn i ddim fforddio parhau i roi'r alcohol a ballu iddi, ond mi allwn fforddio rhoi £10, £20 iddi, a byddai'n prynu pedair tabled ar ddeg oddiwrth rywun a byddai hynny'n para'r wythnos gyfan iddi bryd hynny, neu byddai'n gwario £14 ar ddiod mewn bore. Dallt beth rydw i'n ddweud? Felly, dyna pam drodd hi at Diazepam.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]</p> <p>'Baswn, ie. Dim jyst alcohol yn unig ma'n debyg, cyffuriau hefyd, y ddau. Pris cyffuriau yn gostwng, a phris alcohol yn codi. Siwr o fod, ie.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]</p> <p>'Peidiwch â chamddeall, dydw i ddim yn cymryd cyffuriau eraill. Rydw i'n smocio chwyn. Rydw i wedi bod yn smocio chwyn ers pan oeddwn yn 11 oed, dydi hynny byth yn mynd i fy mriho. Yr <i>highs</i> cyfreithlon, mi wnawn nhw i gyd eich lladd chi.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]</p>
Ystyriaethau eraill	Penderfynyddion ehangach / ffactorau eraill	<p>'Doedd hi ddim hyd yn oed yn broblem y byddech chi'n meddwl amdani oherwydd bod gennyh chi'r arian i dalu amdano ... felly, fe allech chi sbydu beth bynnag roeddech chi ei eisiau yn llythrennol. Gallech chi stocio'r tŷ gyda photeli ar boteli o win a gwirodydd a'u hyfed drwy'r penwythnos ac ni fyddai hyd yn oed yn rhoi tolc ynddynt, ond nawr mae'n gêm hollol wahanol, yn bendant.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #22]</p> <p>'Oherwydd un, fe wnes i arbed llawer, dau roedd gen i ad-daliad treth, felly mi wnes i ddefnyddio hwnnw a chadw hwnnw ar gyfer diod. A hefyd, pan ddaeth COVID, a dim gwaith a ballu, roedden ni'n arfer cael taliad penodol o fel £1600.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]</p> <p>'Dim ond pan ddechreuodd yr arian ddod i ben y penderfynais ei bod yn well i mi fynd i weld a oedd unrhyw fudd-daliadau y gallwn eu hawlio i'm hatal rhag cael fy nhaflu allan am beidio â thalu rhent.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #25]</p>

---

Anghenion ehangach	<p>'Felly collais fy nhrwydded bryd hynny. Y tro cyntaf mewn trwbwl, methu credu'r peth... ond y peth nawr, maen nhw [cyflogwyr posibl] yn mynd i edrych ar fy DBS ac mae yfed a gyrru arno.'</p> <p>[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #20]</p>
	<p>'I'w farweiddio, oherwydd wedyn mae'n dod yn ôl drannoeth pan fyddwch chi'n sobr eto.'</p> <p>[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]</p> <p>'Mae gen ti ddwy ffynhonnell o drawma [enw'r unigolyn] a dyna sy'n ei achosi. Gofynnais, "Beth ydyn nhw", meddai yntau "wel, y peth cyntaf, yr hyn a ddigwyddodd i ti pan oeddet ti'n blentyn, a'r ail un yw dy ddamwain, anaf i'r ymennydd sydd wedi gwneud llanast o bethau i ti.'" [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]</p> <p>'Fy rhieni, rhyngom ni rydyn ni wedi gwneud fel 60 mlynedd yn y carchar.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #22]</p> <p>'Felly roeddwn yn ei reoli orau y gallwn ond ddim yn dda iawn. Yr achos llys olaf hwnnw yn y cyfnod clo oedd o jyst... dwi'n byw mewn pentref bach [lleoliad] yma sy'n iaith gyntaf [lleoliad], hyfryd iawn, hardd iawn ar hyn o bryd tra bod yr haul allan. Mae'r hen ffermdy yma'n mynd yn oer a thywyll iawn a'r unig bobl y byddwn i'n eu gweld yw pan fyddwn i'n mynd i'r siop leol i brynu ychydig o fwyd neu brynu sigarêts. Ac mae unigedd [lleoliad] gwledig yn lladd. Ac felly y tair neu bedair blynedd diwethaf rydw i wedi bod yn yfed am gyfnodau ac nid yw'n braf. Does dim byd dymunol amdano o gwbl.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #24]</p> <p>'Dwi'm yn meddwi 'tha pobl normal. Dwi'n cael <i>speedy buzz</i> genno fo tra bod pobl eraill yn cwmpo drosodd a hynna i gyd. Dwi'n fwy ar i fyny. Mae'n rhoi adrenalin a stwff i mi ac yna mi fydd yn fy nharo fi drannoeth ac yna mi fyddai'n wael iawn efo fy iechyd meddwl a phetha.'</p> <p>[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]</p> <p>'Fel nes i ddeud, alla i'm fforddio fo cariad ac mae'n cyrraedd y pwynt lle mae fy ochr feddyliol i'n [yn gwneud sŵn] a dydw i ddim yn fodlon brifo unrhyw un na gwneud rhywbeth gwirion jest i... felly mi fyddai'n well gen i beidio!' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]</p> <p>'Dwi wedi bod yn siarad â'r doctor ac mae wedi newid fy meddyginiaeth gwrth-iselder a ballu, felly rydyn ni'n gweithio arno.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #22]</p>

---

---

Strategaethau ymdopi	<p>‘Wythnos arferol rwan i fi ydy ... gan fy mod i gyda [enw'r gwasanaeth] a dwi'n trio fy ngorau glas i stopio yfed, gallai wythnos arferol i mi fod fel un i dri, efallai pedwar fodca dwbl yr wythnos, ond dwi ceisio rhoi'r gorau iddi. Mae mor anodd. Rhoddais y gorau iddi am saith mis a chefais lithriad yn ôl pan es i ar yr hyn yr ydym yn ei alw fel <i>bender</i> ac ers hynny rwyf wedi bod ar dair <i>bender</i> fel y maent yn ei alw ac rydw i'n cael trafferth rhoi'r gorau iddi yn llwyr.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]</p> <p>‘Weithiau efallai na fydda’ i’n yfed yr wythnos honno a’i gadw am yr wythnos nesaf, ond mi fydda i angen... dwi’n dal i ffansio... dwi dal yn dyheu am ychydig bach i’m cadw i fynd.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]</p> <p>‘Na, rydw i yn yr un lle. Lle gwnes i ailwaelu ddwy flynedd yn ôl, ychydig dros ddwy flynedd yn ôl, mae'n debyg fy mod i'n gwneud beth bynnag roeddwn i'n ei wneud bryd hynny. Os rhywbeth, aeth fy nghaethiwed i gyffuriau i fyny. Arhosodd fy niod yr un peth.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>‘Dydw i ddim yn ei fwynhau. Mae fel rhoi nodwydd yn eich braich. Y ddiod gyntaf honno neu'r botel gyntaf honno o win neu beth bynnag ydi o, mae'n taro'r fan a'r lle. Ond o fewn dau neu dri diwrnod rydw i'n ôl yn sâl iawn.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #24]</p> <p>‘Ar hyn o bryd dwi’n ceisio dod oddi ar y ddiod. Pan ddywedais efallai y byddwn i'n cael cwpl o ganiau yn ddiweddarach, dim ond oherwydd fy mod i'n dod oddi ar y ddiod a'm bod wedi cael cwpl o wythnosau da y mae hynny.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>‘Ar hyn o bryd rydw i'n llwyddo i aros yn bositif a pheidio â mynd yn ôl i lawr y llwybr hwnnw sy'n anodd!’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]</p> <p>‘Ie, yr un cadarnhaol oedd mynd at [enw'r gwasanaeth]. Mae yna staff cefnogol a chydymdeimladol iawn yn ei redeg a dwi ar y rhaglen gyda thua 12 o bobl eraill sydd hefyd yn yr un cwch ac yn ceisio eu gorau i newid. Felly, mae gen i lawer o gefnogaeth cymheiriaid a llawer o gefnogaeth gan y staff. Mae wedi bod yn newid bywyd hyd yn hyn.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #17]</p>
----------------------	--

---



---

‘Roeddwn i’n gwneud y cyfarfodydd yma ar Zoom a phopeth.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]

‘Ma’i fel fi. Achos bod hi wedi bod o nghwmpas i gymaint, a dwi’m yn gadael y tŷ rwan, mae hi ‘di mynd ‘run peth hefyd, lle mai’n methu copio efo bod allan a bod o gwmpas pobl a ballu.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]

‘Roeddwn i’n edrych ar fy ngweithiwr cymorth, fy ngweithiwr adferiad a meddyliais, efallai y gallwn i wneud yr hyn rydych chi’n ei wneud, ddim eto, a dyna pam wnes i gofrestru ar y cwrs, ac mae angen i mi wneud cymaint o wirfoddoli ag y gallaf i ennill hyd yn oed mwy o brofiad a gwybodaeth.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #26]

---

Cefnogaeth a  
thriniaeth

‘Ia. Mi ddes i allan o detox... es i i [enw’r gwasanaeth] ar ôl hynny, ac mi ddes i allan ar 5ed Ebrill eleni. Fe wnes i ddau fis yn sych ac oherwydd nad oeddwn yn gallu gweithio ac rydw i’n dioddef o iselder mawr ac mae gen i broblemau iechyd meddwl, mi gollais fy nhŷ a phopeth. Felly, roeddwn i’n aros yn nhŷ mam, yn sofffa-syrffio 'achos doedd mam ddim eisiau i mi yfed felly roeddwn i’n arfer rhedeg i ffwrdd a chuddio, ac yna'n amlwg roedd yn dod yn ôl i beth bob dydd cyn gynted ag roedd fy llygaid yn agor, oherwydd salwch, salwch, crynu, pyliau o banig, pen ôl, pen blaen, wyddoch chi.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]

‘Felly, cymerais y Diazepam a stopio yfed. Rhoddais y gorau i yfed am dair wythnos wrth gwrs.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #25]

‘Nes i ddadwenwyno...dyma’r pumed tro i mi fod trwy ddadwenwyno dan oruchwyliaeth feddygol a’r holl adegau eraill dwi wedi dadwenwyno, dwi, yn fy mhen, dydw i ddim wir wedi cael cynllun yn dilyn dadwenwyno a’r cyfan rydw i wedi meddwl yw, mi fyddai’n rhoi seibiant da i fy nghorff o’r alcohol, gadewch i’m horganau atgyweirio eu hunain, cael fy hun yn ôl ar fy nhraed, cael fy mywyd yn sefydlog eto, ac yna byddwn yn dychwelyd i fod yn... Rwy'n gwneud *air quotes* rwan, yfwr arferol, yfwr cymdeithasol, sef yr hyn oeddwn i 20 mlynedd yn ôl, 30 mlynedd yn ôl, faint bynnag ydoedd. Weithiodd hynny erioed i mi felly rydw i wedi methu ym mhob ymgais yn ystod y cyfnod hwn yn dilyn dadwenwyno.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #26]

---

---

'Cymerodd dipyn o amser i mi wella yn gorfforol ac yn feddyliol ac yn emosiynol o hynny. Ar ôl cael fy rhyddhau, roeddwn i mewn am chwech neu saith wythnos, a dyna pryd y gwnes i'r penderfyniad bod gwir angen i mi ymroi i lwyrymwrthod.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #26]

'Y tro cyntaf i mi geisio cymryd fy mywyd, rhuthrodd fy nhad drosodd mewn llanast go iawn a'r diwrnod wedyn, yn llythrennol fe'm gorymdeithiodd i'r uned seiciatrig yn [lleoliad] ac fe wnaethon nhw sefydlu asesiad i mi. Ond wedyn fe wnaethon nhw fy ffbio i... fe ddywedon nhw y bydd yn anodd; rhaid i chi aros peth amser i weld seiciatrydd. Fe wnaethon nhw fy ffbio i at gwmselwyr yn y lle arall hwn [enw'r gwasanaeth], yn [lleoliad], sy'n ddigon teg, maen nhw'n iawn, ond wnaethon nhw ddim dod at graidd pam roeddwn i'n gwneud yr hyn roeddwn i'n ei wneud. Fe wnaethon nhw siarad a gwranddo.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #22]

'Gofynnodd y doctor i mi... doctor o Ffrainc oedd o yn [enw'r ysbyty] gofynnodd i mi a oeddwn yn yfwr trwm ac roeddwn i, felly dydw i ddim yn dweud celwydd. Mi dywedais y gwir, dywedais yndw a dywedodd, "Gallaf eich helpu." A dechreuodd roi fi ar rhain... roedden nhw fel poteli oren i gael yr alcohol oddi ar fy iau. Felly roeddwn yn yr ysbyty tra'n derbyn y driniaeth honno. Roedd gen i wyth potel ar ffurf drops ac roedd yn glanhau fy iau ac ers hynny rydw i wedi bod yn cymryd Thiamine. Ar hyn o bryd rydw i'n cymryd Campral chwe gwaith y dydd ar ddos o 333mg ac ar hyn o bryd rwy'n cymryd Baclofen ac rydw i ar 120mg ohonyn nhw'r dydd ar gyfer yr alcohol.'

[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]

'Maen nhw eisiau cael cydbwysedd popeth yn iawn cyn iddyn nhw fy gwasgaru. Arferai fod bum diwrnod ynghynt yn [enw'r gwasanaeth]. Pum diwrnod, ddim yn chwysu? Ddim yn yfed? Maen nhw'n eich taflu allan. Rwan mae llawer mwy i daflu pobl allan oherwydd mae yna ôl-ofal a hynny i gyd. Mae'n rhaid i chi fod mewn sefyllfa lle gall rhywun eich helpu i ddod oddi ar y ddiod.'

[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]

'Alla i yfed can rwan, os byddai'n deffro yn crynu'n y bore. Dyna pam naethon nhw ddileu mhresgripsiwn i achos 'mod i'n chwythu drosodd ar yr anadlydd. Dyna oedd yr holl bwynt i mi

---

---

fynd ar y bali jag misol. Yna naethon nhw nghnocio fi'n ôl i bob wythnos rŵan a dwi'n chwythu drosodd drwy'r amser.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #06]

'Dyna lle rydw i ar hyn o bryd. Mae gennym grwpiau bob dydd o ddydd Llun i ddydd Gwener. Rydyn ni'n cael yr anadlennydd deirgwaith y dydd. Ti'n cael prawf wrin am gyffuriau dair gwaith yr wythnos. Llawer o gefnogaeth ac ie, dyma'r peth gorau rydw i wedi'i wneud...' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #17]

'Ie, ie. Dwi wedi bod i MIND, dwi wedi bod i DIP, y lle cyffuriau ac alcohol. Dwi wedi cael fy rhoi ar raglen yno. Dwi jest yn aros gobeithio... dwi'n meddwl mai wythnos nesa, dydd lau nesa mae gen i apwyntiad, felly fydda i'n gweld beth sy'n digwydd achos dwi erioed wedi mynd yno o'r blaen. Rydw i wedi bod at seicolegwyr a therapyddion a hynna i gyd?' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]

'Ie, ges i gefnogaeth gan y meddyg teulu i fynd i mewn, dyna fyddai'r [enw'r gwasanaeth] a oedd yn fy helpu i fynd i mewn i [enw'r gwasanaeth] yn [lleoliad] ac yno ro'n i ar Diazepam am ychydig o nosweithiau ond wedyn dydw i ddim wedi cael unrhyw beth... Na, ddes i allan, roeddwn i ar rai tabledi *anti-craving*." [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]

'Ie, roedd yn rhaid i mi ddod yma oherwydd fedrwn i ddim ei wneud ar fy mhen fy hun. Roedd yn... Dwi ddim yn gwybod beth fyddwn i'n ei wneud heb fan hyn. Felly ddes i yma a dyma nhw'n dweud, "Ti'n dod yma yma bob dydd, yn dangos dy barodrwydd a dwyt ti ddim yn yfed ac yn cadw oddi ar bopeth a dod yma naw tan bump, ac mi fyddwn yn rhoi ystafell i chdi." [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai # 21]

---

Daearyddiaeth -  
gwledigrwydd

'Rwy'n byw mewn [lleoliad] gwledig yma. Roedd yn rhaid i mi fynd allan a chael ychydig o betrol heddiw ar gyfer fy nghar ac roedd yn daith gron awr a deng munud.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #24]

'Rydw i wedi byw mewn bwthyn sy'n eithaf anghysbell am y pum mlynedd ar hugain diwethaf (...) Wel, efallai ddim yn anghysbell. Mae'n wledig, ond nid oes gennyf gymdogion agos, oherwydd yng nghefn gwlad gallai gynnwys pentref lle mae pawb yn glos, tra nad ydw i.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #25]

---

---

Daearyddiaeth – prynu trawsffiniol	<p>‘Nid yw hynny [prynu trawsffiniol] erioed wedi bod yn fy mhen neu ni fyddwn hyd yn oed yn ystyried hynny. Nid oes unrhyw un yr wyf yn gwybod amdano yn gwneud hynny. Yn llythrennol, maen nhw'n mynd allan i'w gael a dyna ni. Mae gan [lleoliad], fel unrhyw gymuned tref fechan, broblemau diod ofnadwy dwi'n meddwl.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #22]</p> <p>‘Na, dwi ddim yn meddwl bod hynny'n digwydd. Nid fy mod i'n gwybod beth bynnag. Does yna neb rydw i erioed wedi cwrdd â nhw sydd wedi mynd am <i>booze cruise</i> i [lleoliad]. Maen nhw'n mynd yno trwy'r dydd ac maen nhw'n cael y trê'n deg o'r gloch meddw yn ôl. Y trê'n olaf, dyna'r <i>drunk express</i>.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #22]</p>
Covid-19	<p>‘Yna pan darodd Covid a daeth y cyfnodau clo i rym, nid oedd yn rhaid i mi fynd i'r gwaith mwyach. Felly, roeddwn i gartref yn amlach ac felly doedd neb yn gallu ei weld. Nid yr unigrwydd na'r ffaith fy mod gartref a achosodd i mi yfed mwy.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #26]</p> <p>‘Nid fel yn ymddygiad pobl a ballu, nid mewn gwirionedd ond y mynd allan a phrynu diod a gwybod na allech chi fynd i unman. Felly, rydych chi nawr yn gorfod gorfodi eich hun i fynd i mewn i, dyweder eich arian siopa, nawr mae'n rhaid i chi brynu llawer mwy o alcohol i allu mynd ag ef adref. Oherwydd eich bod yn gwybod na allwch ddod allan.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]</p> <p>‘Mae wedi bod yn shifft arw ac yn enwedig pan oedd dwy flynedd COVID, roedd hynny (...) yn galed iawn, iawn.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #20]</p> <p>‘Yn ystod COVID mi fyddech yn cael galwad ffôn unwaith bob dydd Gwener, “Sut mae pethau?” Ydw, dwi'n iawn, ia. “Pryd oedd y tro diwethaf i chi gael diod?” O dwi ddim wedi cael diod ers dydd lau dwytha. Efo ff***n can wrth fy ymyl, yn yfed tra ar y ffôn efo nhw, yn palu clwydda i'w hwyneba yn deud bod chdi'n iawn, bod ti ddim yn yfed. Wnaeth o ddim fy helpu o gwbl.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]</p> <p>‘Dydw i ddim wedi gweithio'n iawn rwan ers COVID. Dim ond...y dafarn leol...wel, dydi hi ddim yn lleol, mae'n dair neu bedair milltir lawr y ffordd, ond mae 'na lot o adeiladwyr lawr fan'na a dwi'n nabod nhw o flynyddoedd yn ôl, ac maen nhw i gyd yn gweddïo, “os gweli di'n dda [enw'r</p>

---

---

	<p>unigolyn ] tyrd i wneud hyn efo mi, tyrd i wneud hyn efo mi.” [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]</p> <p>‘Roeddwn i jyst yn meddwl, rydw i gartref, rydw i yn fy ystafell, gallaf yfed cymaint neu gyn lleied ag y dymunaf. Roedd yn amlwg yn fwy nag ychydig, ond rhoddodd gyfle i mi yfed mwy heb orfod ei guddio, hyd at bwynt, hyd at bwynt deffro, profi diddyfnu ac yna cael <i>top up</i>.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai # 26]</p> <p>‘Roeddwn i'n gwneud pedwar neu bum diwrnod [gwirfoddoli] cyn Covid ac yna daeth Covid a doedd dim byd yno, felly roedd fel [gwneud sŵn] ac yna rydw i wedi llenwi tua dwy flynedd gyda dim byd.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]</p>
<p>Argyfwng costau byw</p>	<p>‘Llai o arian ar gyfer bwyd a biliau.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #14]</p> <p>‘Mae gen i lai o arian ar gyfer bwyta.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #33]</p> <p>‘Ydw, rydw i wedi bod yn lwcus, rydw i wedi bod yn lwcus iawn i gael y lwmp bach yna o arian.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]</p> <p>‘Costau byw. Yn bendant yr £20 hwnnw, y peth a roddon nhw i ni ac yna'n cymryd hwnnw i ffwrdd eto. Mae pawb wedi mynd, “O, mae nhw'n gofalu am hwn,” ac yna wedi ei dynnu i ffwrdd eto.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>‘Gyda'r teuluoedd yma, sy'n gorfod talu am y nwy a'r trydan yma, mae ganddyn nhw blant yn chwarae ar eu cyfrifiaduron ac mae'n rhaid iddyn nhw eu bwydo, dwi'n teimlo'n flin. A mamau sengl.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>‘Doedd o ddim yn broblem. Roedd o'n iawn, roeddwn i'n gallu yfed a doedd o ddim yn fy mhoeni. Rwan bod yna 50 ceiniog ychwanegol yma ac acw a'r gost gynyddol wedi dod i rym, rydw i'n rhedeg allan o arian yn gyflym. Rwan mae costau byw yn dod hefyd, felly mae hynny wedi cynyddu. Erbyn diwedd y mis does gen i ddim digon o arian i brynu hwn, bwyd, a does gen i ddim digon o arian i brynu hwn a'r llall, achos dwi'n cael trafferth drwy'r amser, ond mae diod wastad yn dod... rydw i'n cael diod bob amser.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]</p>

---

Newidiadau y mae eraill wedi'u gwneud (arsylwyd)	<p>'Rydw i wedi gweld digon o bobl yn fy stryd yn ei wneud. Mae'n well ganddyn nhw brynu alcohol na bwyd. Ac maen nhw'n mynd i fanciau bwyd ac rydw i wedi eu gweld nhw'n gwerthu'r bwyd o fanciau bwyd i bobl eraill dim ond er mwyn cael arian i'w yfed.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]</p> <p>'Ie, llawer o bobl, dydyn nhw ddim yn talu rhai o'r biliau neu'n gwneud heb bethau. Yn eistedd yn y tŷ heb deledu a phob math o g***u; torri lawr ar fwyd a phopeth arall.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]</p> <p>'Dwi jyst yn eu gweld nhw'n mynd i fwy o drafferth... Os ydych chi'n gaeth i gyffuriau rydych chi'n mynd i fynd i ladrata oddiwrth bobl, beth bynnag sy'n rhaid i chi ei wneud i'w gael.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>'Yn amlwg mi aeth hi i lawr fwy fyth o'r seidr. Mi aeth popeth i lawr. Dechreuodd y diddyfnu fod yn amlwg yn gryfach bryd hynny. Felly, mae hi'n mynd i wneud pethau mwy gwallgof, pethau fyddai hi ddim yn eu gwneud fel arfer, mae hi'n mynd i'w gwneud nhw, achos mae hi'n sâl ac mae angen iddi eu gwneud nhw.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]</p> <p>'Yn ei hachos hi, wnes i ffeindio ei bod wedi mynd o ddefnyddio alcohol i ddefnyddio Diazepam, prynu Diazepam stryd, Pregabalin stryd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]</p> <p>'Dydw i ddim eisiau mynd i fwy o ddyled, does gen i ddim arian, dim llawer o arian felly mi af i sgorio ychydig o Valium stryd yn lle hynny, oherwydd - wn i ddim ydych chi'n gyfarwydd â Valium? Mae Valium yn alcohol fwy neu lai ar ffurf pilsen mewn gwirionedd, a dyna pam maen nhw'n ei ddefnyddio mewn diddyfnu alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #17]</p> <p>'Ydy, mae hi wedi torri lawr oherwydd all hi ddim ei fforddio fo gymaint. Dydi hi ddim wedi newid yr hyn mae hi'n yfed.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]</p> <p>'Rydw i'n gweld pobl gyda'r sieri a'r ports. Mae'n debyg eu bod nhw wedi codi hefyd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p>	
Effeithiau	Economaidd	'Rydw i'n cael trafferth drwy'r amser, ond mae diod bob amser yn dod... dwi'n cael diod bob amser. Weithiau dydw i ddim yn bwyta, dw i'n yfed.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]

---

'Yn amlwg, roedd yn rhaid i mi brynu rhywfaint o fwyd, ond byddwn yn cyllidebu... Felly roedd yn rhaid i'r ddiod ddod yn gyntaf ac yna byddwn i'n cael bwyd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #24]

'Aeth hi [mam yr atebydd] â fi allan am fwyd ar ddydd Gwener oherwydd mae'n debyg na fyddwn yn bwyta'n iawn drwy'r wythnos. Felly, doeddwn i ddim yn gofalu amdanaf fy hun.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

'Felly, dim byd... cafodd y biliau eu talu, doedd dim... ni chafodd arian ei ddargyfeirio oddi wrth hanfodion, hanfodion byw gydag alcohol yn flaenoriaeth. Doedd o ddim yn broblem oherwydd roedd gan mam arian ac roedd gen i ychydig bach a phan fyddai arian yn rhedeg allan, byddwn yn defnyddio arian mam.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #26]

'Roeddwn i'n arfer gwirio i wneud yn siŵr bod y cyfrif banc yn cynnwys rhywfaint o arian. Doeddwn i ddim wir yn gwneud llawer, gan gynnwys bwyta llawer ar y pryd. Felly, beth bynnag, cyn belled ag y gallwn fforddio'r bwyd cath a'r alcohol, yna roeddwn yn hapus.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #25]

'Os oes gen i ben-blwydd, parti pen-blwydd yn enwedig, fel pen-blwydd sydd ar ddod mae fel arfer yn "Wel mae angen i mi gynilo." Felly, rydw i'n torri 'nôl ar siopa, ond rydw i'n ceisio cadw'r hanfodion [alcohol] yn y fasedg.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]

'Roeddwn i'n gwybod yn union faint roedd popeth yn ei gostio yn fy nhroli, yna roeddwn i'n gwybod bod gen i'r £22 hwnnw i dalu am y fodca. Ac yna roeddwn i'n hapus bryd hynny. Roeddwn i'n gwybod y gallwn fforddio hynny. Ond fyddwn i ddim yn poeni am beidio â chael unrhyw arian am weddill yr wythnos. Yn fy meddwl i roeddwn i'n iawn, pecyn cinio'r bechgyn, dwi wedi eu cael nhw, wedi cael te iddyn nhw ar gyfer dydd Llun, dydd Mawrth, dydd Mercher, maen nhw gyda'u tad Dydd Iau, Dydd Gwener a fydd dim angen llawer ar gyfer dydd Sadwrn, dydd Sul oherwydd maen nhw'n fwytawyr ffyslyd beth bynnag.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #20]

'Roedd fy mam yn rhoi cymhorthdal i mi pan oeddwn yn yfed yn drwm a doedd gen i ddim PIP na dim byd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

---

Cymdeithasol	<p>'Ddim mor fforddiadwy ag y byddwn i'n ei hoffi ond mae fel tynnu yr ochr gymdeithasol o fynd allan oherwydd mae fy ffrindiau i gyd eisiau mynd allan a chael diod cymdeithasol ... Mae'n fath o beth, ie, dydw i ddim yn wir angen ffrindiau beth bynnag ond...! Weithiau mae'n rhaid dewis rhwng y ddau.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]</p> <p>'Ie, gan fy mam drwy'r amser. Lle bûm yn benthycu £30 yr wythnos fel arfer, rydw i'n benthycu £60, £70 yr wythnos yn awr, gyda fy nghyffuriau a'm diod.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]</p> <p>'Na, na, naill ai fy mam yn rhoi arian i mi, yn rhoi benthyg arian i mi, neu bobl yn prynu pethau i mi, neu...' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]</p> <p>'Wel os nad oedd gen i arian ar ei gyfer, yna roeddwn i'n arfer ffonio fy mam, o does gen i ddim digon tan yr wythnos nesaf ar gyfer trydan neu beth bynnag. "Faint wyt ti eisiau?" £25. Mi ro i o i mewn, mi fydda i'n iawn, neu'n gwneud esgusodion fy mod wedi mynd i orddrafft. Does gen i ddim gorddrafft... i wneud yn siŵr bod gen i'r £22 hwnnw am y litr yna o fodca.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #20]</p> <p>'Byddwn yn hongian o gwmpas gyda gwahanol fathau o grwpiau o bobl dim ond i ffitio i mewn er mwyn i mi gael y sylwedd. Roedd y tu hwnt. Roedd fel actio chameleon.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]</p> <p>'Yn y bôn, cymerais fantais ariannol ar fy mam i ariannu fy yfed pan na allwn ei fforddio fy hun. Felly, yn y bôn roeddwn i'n gwario mwy o naill ai fy arian fy hun neu arian fy mam ar yr alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #26]</p>
Diogelwch a lles	<p>'Yn amlwg mi aeth hi i lawr fwy fyth o'r seidr. Mi aeth popeth i lawr. Dechreuodd y diddyfnu fod yn amlwg yn gryfach bryd hynny. Felly, mae hi'n mynd i wneud pethau mwy gwallgof, pethau fyddai hi ddim yn eu gwneud fel arfer, mae hi'n mynd i'w gwneud nhw, achos mae hi'n sâl ac mae angen iddi eu gwneud nhw.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]</p>
Iechyd	<p>'Wel gwnes i bythefnos a hanner yn hawdd heb un peth i'w fwyta, dim un darn o dost, dim byd, hawdd, jest alcohol, alcohol, alcohol, alcohol. Dydw i ddim yn mynd yn newynog.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]</p>



---

		<p>'Roedd yn ei gwneud hi'n anoddach iddi ddod oddi arno fo'r adeg hynny, oherwydd mae hi'n dod oddi ar wirodydd ac nid seidr (...) dechreuodd hi ddiddyfnu'n gryfach wedyn (...) Yn amlwg, mae angen pethau cryfach arni wedyn pan mae hi eisiau atal hynny hefyd (...) O'n i'n gwybod sut i'w chael hi oddi ar y ddiod achos ro'n i wedi gwneud fy hun. Roedd hi'n cael cyffuriau stryd.'</p> <p>[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]</p> <p>'Dio'm yn effeithio fi go iawn achos does gen i ddim trydan.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]</p> <p>'A fydd o'n fwy o iechyd meddwl hefyd. Bydd, a bydd yn bethau a allai fod yn hawdd i rywun arall eu datrys ond dydyn nhw ddim yn hawdd i yfwr eu datrys. Achos bod nhw angen yr alcohol i weithredu. A heb yr alcohol dydyn nhw'n da i ddim a dyma lle mae'r cyfan yn mynd i fynd i'r pen. A bydd, mae o'n anodd, mi fydd yn ein taro'n galed, a mi ddaw'n fuan iawn, mi alla i ei weld o'n dod.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]</p> <p>'Ydy, mae wedi. Gwaethygodd fy mhryder. Cafodd effaith fawr ar fy mhryder, i fod yn onest gyda chi.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #03]</p> <p>'Roedd dod oddi ar y fodca yn llawer anoddach na dod oddi ar y seidr, roedd yn ddrwg iawn. Felly, dechreuais dorri i lawr fis Hydref diwethaf ac yna stopiais wedyn fore Calan. Chefais i ddim diod bryd hynny am fisoedd ar fisoedd.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]</p>
Y Polisi	Ymwybyddiaeth o MPA	<p>'Na, dydw i ddim ... dwi'n teimlo embaras braidd wrth ddweud hynny.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #24]</p> <p>'Wel, wnaethon nhw blydi codi pris fy mhoteli o sieri...' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #06]</p> <p>'Ddim mewn gwirionedd, na. Pe bawn i eisiau, roedd yno.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]</p> <p>'O ie, iawn. Doeddwn i ddim yn gwybod am hynny.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #23]</p> <p>'Aeth fy un i i fyny dim ond tua 50c. Ond dwi'n gwybod bod yna boteli o seidr a aeth i fyny o tua £7 i £9. O, dwi'n falch nad ydw i'n yfed hwnnw beth bynnag. Byddai'n gwneud i mi chwydu beth bynnag... roeddwn i'n arfer ei yfed cofiwch.' [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #06]</p>

---

---

<p>Agweddau, teimladau a chanfyddiadau tuag at MPA</p>	<p>‘Polisi dwl sy’n costio llawer o arian i bobl ac sy’n gwneud ichi yfed diod cryfach a phrynu gwin <i>bootleg</i> ac ati’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd i’r arolwg #02]</p> <p>‘Ond fel dywedais i, maen nhw’n mynd i yfed yr hyn maen nhw eisiau ei yfed. A ydi o’n mynd i atal pobl rhag yfed? Na. A ydi o’n mynd i’w hatal rhag yfed mwy? Efallai ar rai dyddiau, mewn rhai adrannau, ond wedyn a ydi o’n mynd i gynyddu nifer yr achosion o ddwyn o siopau? A ydi o’n mynd i gynyddu troseddu oherwydd bod angen iddynt gael mwy o arian?’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>‘Gwastraff amser ac arian llwyr, os oes gan rywun ddibyniaeth bydd yn talu’r hyn a ofynnir iddo.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #28]</p> <p>‘Mae’n mynd law yn llaw. Mae’n gylch dieflig. Rydych chi’n dlawd. Mae eich safon byw yn wael. Rydych chi’n teimlo’n isel, beth ydych chi’n ei wneud? Rydych chi’n troi at ddiod neu gyffuriau.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #22]</p> <p>‘O, mi glywais amdano, nhw oedd yn gosod y prisiau.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #09]</p> <p>‘Ie, na, do’n i’m yn gwybod ei fod wedi’i osod mewn carreg, a dyna hi. Ro’n i’n meddwl y bydden nhw’n dod yn ôl i’w newid o eto, fel maen nhw bob amser yn ei wneud. Maen nhw bob amser yn ei newid i siwtio eu hunain.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #18]</p> <p>‘Yr hyn rwy’n ei wybod yw bod isafswm pris o 50c yr uned a ddaeth tua 2020, rwy’n meddwl. Ond dyna ni.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #19]</p> <p>‘Bydd llawer o bobl yn mynd yn hunanladdol dros y peth ... byddant yn cyflawni hunanladdiad ... Dibyniaeth, rydych chi’n mynd â fo i’r bedd. Rydych chi’n mynd â dibyniaeth i’r bedd.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]</p> <p>‘Mae’n fwy tebygol o wneud i chi fynd i ladrata nag ydi o i wneud i chi i roi’r gorau i yfed, neu efallai dim ond mynd ar gyffuriau eraill os ydynt ar gael yn fwy rhesymol i chi. Os ydych chi’n yfed yn hunan-ddinistriol hyd at y pwynt o geisio pasio allan a’ch bod yn ei ddefnyddio fel ffordd o gyrraedd stad anymwybodol, yna rydych chi’n mynd i ddefnyddio rhywbeth arall.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #25]</p>
--	--

---

	<p>‘Ond ie, bydd cynnydd mewn trosedd a phethau. Byddwn yn dweud hynny, a chardota. Mwy o gardotwyr, pobl yn cardota am arian.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>‘Bydd yn achosi mwy o droseddau yn ôl pob tebyg fel lladrata.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]</p> <p>‘Fydd o’m yn gwneud unrhyw wahaniaeth mewn gwirionedd. Mae jyst yn golygu eu bod yn eistedd i lawr neu'n gwneud rhywbeth arall. Mae'n golygu bod yn rhaid iddyn nhw gael ychydig mwy o bres, dyna i gyd.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #07]</p>
Paratoi ar gyfer gweithredu MPA	<p>‘Rydw i'n meddwl ei fod yn bolisi chwerthinllyd o wael, er y medra i ddeall pam mae'r bobl sy'n deddfu, nad ydynt yn ôl pob tebyg erioed wedi bod yn y sefyllfa hon ac felly'n methu â dychmygu'r sefyllfa.’ [Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #25]</p>

### Cyfweliadau Darparwyr Gwasanaethau

**Tabl 5.2: Cyfweliadau Darparwyr Gwasanaethau – themâu ac enghreifftiau ansoddol**

Thema facro	Thema feicro	Enghreifftiau ansoddol
Newidiadau i'r defnydd o alcohol a chyffuriau	Fforddiadwyedd	<p>‘Nid yw'n fforddiadwy, maen nhw'n goroesi ... Pan fydd ganddyn nhw ddibyniaeth yn sydyn ac angen diod, oherwydd mae'n bosibl y gallent farw o hyn os nad ydyn nhw'n yfed, yna byddan nhw'n mynd allan i ddwyn.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #09]</p> <p>‘Nid yn gymaint pan fyddant yn yfed yn ddibynnol, ond pan fyddaf wedi rhoi cynlluniau lleihau ar waith, a dywedwch ychydig fisoedd yn ddiweddarach pan fyddant wedi lleihau eu cymeriant, byddant yn troi o gwmpas ac yn dweud, “o, dwi' wedi sylwi ar wahaniaeth yn fy waled.”’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #03]</p>
	Ariannu	<p>‘Mae'n debyg bod pobl yn benthyca mwy o arian, efallai gan aelodau o'r teulu, neu efallai ddim yn talu'r dreth gyngor neu unrhyw filiau sydd ganddyn nhw er mwyn iddyn nhw allu prynu alcohol.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>‘Rhywun, er enghraifft, sydd mewn llety dros dro a rennir sydd fwy na thebyg ddim yn bwyta cystal ag y dylai fod, felly efallai bod pethau eraill yn cael eu haberthu er mwyn gallu cynnal yr</p>

	arferiad. I'r person hwn hefyd, a'r person a oedd yn sôn am y biliau'n codi, mae'r ddau yn aros i gael eu dadwenwyno o alcohol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #10]
Argaeledd	'Ond yna rydym yn tueddu i weld gyda dweud ein poblogaeth ddigartref mai dim ond mater o beth bynnag sydd ar gael, yr hyn y gellir ei fforddio neu ba arian y gellir ei gronni gan grŵp o bobl sydd â'r un problemau yn ymwneud ag alcohol a'r hyn y gallant ei fforddio wedyn i allu yfed alcohol.'" [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #11]
Prynu	'Mae gennym ni yfwyr cartref ond mae gennym ni bobl sy'n cylchdroi rhwng tai. Felly, oherwydd bod pobl yn cael eu talu ar ddiwrnodau gwahanol, maent yn tueddu i fod yn grŵp o bobl lle maent yn ymestyn eu diwrnodau cyflog rhyngddynt. Felly, bydd un person yn prynu swmp ar un diwrnod ac yna mae'r person nesaf yn cael ei dalu ar ddiwrnod arall ac mae'n prynu'r swmp bryd hynny, felly maen nhw'n cylchdroi o gwmpas pryd bynnag mae pawb yn cael eu talu.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]  'Nid yw'r cleient rwy'n gofalu amdano yn prynu ei alcohol - mae'n cael ei ddwyn yn bennaf. Felly nid yw'r pris yn newid eu defnydd.' [Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd i'r arolwg #45]  'Oherwydd y cynnydd mewn prisiau, bu mwy o weithgarwch troseddol i gael yr alcohol.' [Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #67]
Patrymau yfed	'Mae gen i bobl eraill a oedd efallai'n yfed pethau fel fodca neu'r lagers a'r seidrau canrannol uwch, ac maen nhw newydd newid i rywbeth arall rwan. Felly, byddant yn yfed lager neu seidr eich cryfder arferol, ond byddant yn yfed mwy o ganiau, eto oherwydd nad ydynt yn fodlon gwneud gostyngiad yn hynny ar hyn o bryd, nes iddynt ddod i wasanaeth a'u bod yn chwilio am gymorth. ' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #06]
Defnydd o sylweddau eraill	'Felly, rydw i'n meddwl os na allant fforddio yfed, byddant yn defnyddio hwnnw [bensos] yn lle hynny, oherwydd eu bod yn llawer rhatach.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]  'A1: Ydym, ac rydym yn gweld llawer o ddefnydd o Cetamin gyda phlant yn tydym? A2: Ydym, pobl ifanc iawn. A1: Tra roedd hi'n botel o [brand seidr cryf] rhwng pedwar ohonyn nhw ar benwythnos. A2: Ydy, mae hynny wedi newid i Cetamin, yn dydi?'

		<p>A1: Mae'n fwy eu bod nhw'n troi at sylweddau, yn dydyn. Y Cetamin, mae'n rhatach ac rydych chi'n cael llawer mwy. Mae'n para'n hirach i chi, felly mewn gwirionedd, plant tlawd iawn sy'n defnyddio Cetamin.'</p> <p>[Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #15]</p> <p>'Mi wnaethon ni glywed rhywbeth am hynny. Dwi'n siŵr fy mod wedi clywed hynny wrth basio beth bynnag, ond dydw i ddim wedi gweithio gyda neb. Cegolch, roedd rhywun yn yfed cegolch. Ie.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]</p>
Ystyriaethau eraill	Penderfynyddion ehangach / ffactorau eraill	<p>'Rydw i'n meddwl yn bennaf am y bobl hynny sy'n ddibynnol ar alcohol ac sydd ar gyflog isel, incwm isel, digartref. Beth fyddai'r strategaeth i gynnwys diwallu anghenion yr unigolion hynny felly rydw i'n meddwl y byddai'n llawer drutach i wasanaethau yn ôl pob tebyg?' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #11]</p>
	Anghenion ehangach a strategaethau ymdopi	<p>'Rydym hefyd wedi gweld bod y boblogaeth ddigartref neu bobl sydd mewn tai ardal ddiogel neu mewn llety dros dro, yn cael eu gorfodi weithiau i yfed alcohol ar y strydoedd oherwydd rheolau a rheoliadau ble bynnag y maent yn byw; weithiau ni chaniateir iddynt yfed alcohol ar eu safle, felly mae hynny wedyn yn arwain at faterion penodol yn ymwneud ag ymddygiad gwrthgymdeithasol ac ati, sydd hefyd o bosibl yn torri ar eu hawliau dynol, nad ydynt wedyn yn gallu yfed alcohol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #11]</p> <p>'Hunan-esgeuluso am bethau eraill. Yn y bôn, nid ydynt yn bwyta. Nid ydynt yn gofalu am eu hylendid personol efallai. Nid ydynt yn gofalu amdanynt eu hunain. Rwy'n clywed llawer o, "Dydw i ddim wedi talu'r nwy y mis hwn, dydw i ddim wedi talu'r trydan y mis hwn". Maen nhw jyst yn gwneud i'w harian fynd ar alcohol, ond wir yn gadael i'w hunain fynd mewn rhannau eraill o'u bywydau.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #03]</p> <p>'Rydw i'n meddwl imi ddweud, a dim ond dyfalu oeddwn i, sut na wnaeth rhywun sydd wedi gallu cynnal ei wyth can o Stella y dydd unrhyw newidiadau pan oeddem yn sôn am leihau, felly mae'n gorfod mynd am ddadwenwyno. Mi fyddwn yn dweud ei fod yn ôl pob tebyg yn... Wel, nid oedd yn bwyta cystal ag y dylai fod, yn bendant. Dydw i ddim yn gwybod a ydi pobl yn gwario llai ar... Dyna'r unig fath o enghraifft glir y gallaf feddwl amdani. Dydw i ddim yn gwybod. Ie. Nid oes</p>

---

	unrhyw un sydd wedi dweud, “O, rydyn ni wedi gorfod gwneud hyn er mwyn gallu fforddio pris ein hoff ddiod rwan.” [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #10]
Cefnogaeth a thriniaeth	<p>‘Rydw i'n meddwl bod pobl yn y maes camddefnyddio sylweddau yn... Ni allwn roi gwasanaeth da iddynt, oherwydd y cyllid. Rydyn ni'n rhwystredig, wyddoch chi? Pan welwn bobl yn marw ac mae'n debyg, gallem fod wedi atal hyn rhag digwydd dim ond pe bai hwn gennym ni, wyddoch chi?’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]</p> <p>‘Gwasanaethau, boed yn statudol, iechyd neu blismona, dwi'n meddwl eu bod wedi addasu cryn dipyn beth bynnag hefyd ac roeddent yn symud i'r cyfeiriad cymorth hwn, o fod fel gwasanaethau cefnogol a deallgar a chael ystod ehangach o staff. a oedd yn deall y goblygiadau o ran nodi mesurau diogelu ar gyfer unigolyn sy'n agored i niwed neu aelodau o'r teulu neu'r gymuned.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #11]</p> <p>‘Fel arfer, mae'n llwyth achosion rhwng tri deg a deugain, mae wedi bod ond mae'n dechrau arafu ychydig nawr.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]</p> <p>‘Byddem yn gweld cynnydd enfawr yn nifer y bobl sy'n dod i mewn i wasanaethau bryd hynny dwi'n meddwl, ond heb gynllun wrth gefn, megis buddsoddiad mewn gwasanaethau, buddsoddiad mewn lleoedd triniaeth, cynyddu lleoedd triniaeth, ynghyd ag argaeledd wedyn i'r clinigwyr hynny oruchwylio'r unigolion hynny.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #11]</p>
Daearyddiaeth - gwledigrwydd	<p>‘Mewn pentrefi, efallai bod pum tafarn a dim byd arall. Mae pawb yn yfed.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]</p> <p>‘Rydym yn ardal wledig. Mae yna lawer o'r dosbarthiadau clebran yma sy'n gwneud... Maen nhw'n ymgysylltu â'n gwasanaeth ac maen nhw'n mynd i'r gwaith, maen nhw'n magu teuluoedd ac yn y blaen, ond maen nhw'n yfed yn eithaf... mae gen i un fenyw sy'n... Mae hi'n yfed tua 40 uned y diwrnod ar hyn o bryd, ond fyddech chi byth yn medru dweud.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #15]</p> <p>‘Dwi'n meddwl bod bod yn ddinas sydd wedyn â'r math o ardaloedd mwy poblog sydd â mwy o hygyrchedd i siopau cyfleustra lleol, siopau mwy, y bywyd nos... beth yw'r gair am fywyd nos?’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #11]</p>

---

---

	<p>'Yn yr ardal wledig hon, roedd pob siop bentref fach wedi dechrau gwneud eu gwasanaeth danfon cartref, a oedd yn wych oherwydd roedd gennych lai o siawns o ddal COVID-19 ar garreg eich drws ayb, ayb, ond hefyd eich diod, dyweder er enghraifft y byddai rhywun yn gwneud taith i [enw lleoliad] ar ymylon allanol ein hardal unwaith yr wythnos a stocio i fyny ar eu cyflenwad enfawr o alcohol i bara am o leiaf yr hyn yr oedd ei angen arnynt, ac yna maent yn mynd adref, yn gymharol rad o [Archfarchnad]. Nid oedd hynny'n digwydd, felly roedden nhw'n talu mwy am eu halcohol oherwydd eu bod yn ffonio [siop gyfleustra] neu [siop gyfleustra amgen] ac yn dweud, "A allech chi ei ddanfon?" Mynediad, felly effeithiwyd ar fynediad yn hynny o beth, ond cafodd ei oresgyn gan ddim ond pobl yn gorfod talu mwy.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #15]</p>
Daearyddiaeth – prynu trawsffiniol	<p>'Mae yna ddau foi yn lleol sy'n gwerthu diod o gefn fan, a dydych chi ddim yn gwybod a oedd... Roedd y bois yma'n arfer mynd i 'nôl diod i Ewrop ac yn ôl. Dydw i ddim yn siŵr eu bod nhw'n gwneud hynny rwan, ond maen nhw'n fechgyn rydych chi'n eu ffonio i gwrdd ym maes parcio x a phrynu eich diod ganddyn nhw. Rydw i'n meddwl bod rhywfaint o arwydd bod pobl yn mynd i fod yn defnyddio'r ddau ŵr bonheddig yna yn fwy, ond nid yn aruthrol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #15]</p>
Covid-19	<p>'Rydyn ni wedi cael llawer mwy o bobl yn dod at wasanaeth ond rydw i'n meddwl bod hynny'n fwy i'w wneud â COVID. Felly, nid yw ein gwasanaeth erioed wedi bod mor brysur ers COVID. Fodd bynnag, dydw i ddim yn meddwl bod a wnelo hynny ddim â'r isafbris o bosibl.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]</p> <p>'Rydw i'n meddwl mai'r hyn sy'n gogwyddo pethau ydi'r pandemig oherwydd fel llawer o bobl sydd wedi dod i mewn i wasanaethau ac wedi dod i mewn gyda'u partneriaid neu gydag anwyliaid yw oherwydd eu bod yn llythrennol wedi treulio dwy flynedd ochr yn ochr â rhywun neu'n byw gyda rhywun neu'n cefnogi rhywun am ddwy flynedd. ac maen nhw wedi eu gwyllo nhw'n yfed ac yn parhau i yfed ac maen nhw wedi gweld newid, maen nhw wedi gweld newid corfforol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #11]</p>

---

Argyfwng costau byw	<p>'Rwy'n meddwl, gyda'r amseru pan ddaeth y newid i mewn a'r cyfnod clo a phopeth arall, nad oedd pobl yn gallu cael diod i ddechrau mewn unrhyw siâp neu ffurf, oherwydd nid oedd angen. Ac yna os oedden nhw'n cael diod, roedden nhw'n cymryd beth bynnag y gallen nhw ac yn talu pa bris bynnag oedd yn rhaid iddyn nhw ei dalu amdano, a rwan ein bod ni'n ôl ar agor eto, dydyn nhw ddim wir yn gweld gwahaniaeth heblaw gwybod ei fod wedi mynd i fyny, ond mae popeth wedi codi.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #06]</p> <p>'Wyddoch chi, bydd pobl yn dweud yn y dyddiau cynnar, "O, mae'r gost hefyd." Rydw i'n meddwl bod y cyfnod clo wedi cael effaith.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]</p> <p>'Mae'r ddeialog yno fwy neu lai, ar ryw lefel, ym mhob sesiwn, pob cyfarfod efo nhw a dweud y gwir. Mae'n anodd yn tydi? Byddwn yn dweud pe na baem yn y, esgusodwch fy iaith, g****a economaidd yr ydym ynddi y funud hon...' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #14]</p>	
Stigma	<p>'Ie, yn enwedig os ydyn nhw'n byw mewn ardaloedd gwledig byddan nhw'n adnabod y siopwr fel arfer os ydyn nhw wedi bod yno cwpl o weithiau. Achos mae gen i ddynes yn [Ileoliad] ar y funud sy'n dre fach lan môr allan fan hyn a bydd hi'n cerdded i mewn i [Ileoliad] i gael ei halcohol bob dydd mewn gwahanol lefydd fel nad yw'r siopwr yn dod yn ymwybodol o'r peth.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #8]</p>	
Effeithiau	Economaidd	<p>'Mae'n debyg bod pobl yn benthyca mwy o arian, efallai gan aelodau o'r teulu, neu efallai ddim yn talu'r dreth gyngor neu unrhyw filiau sydd ganddyn nhw er mwyn iddyn nhw allu prynu alcohol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]</p> <p>'Gyda'r arian yr oedd yn ei wario ar alcohol, maent yn ei roi mewn cyfrif ar wahân ac maent yn ei gynilo tuag at wyliau. Ie, felly cost yn gyffredinol, "O, mae wedi mynd mor ddrud oherwydd yr isafbris," dydw i ddim yn gwybod ydi pobl yn gwneud y cysylltiad hwnnw o gwbl.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]</p>
Cymdeithasol	<p>'Dwi wedi siarad ag ychydig o bobl dros yr ychydig wythnosau diwethaf sydd wedi dweud bod yr adeg hon o'r flwyddyn yn hynod o ysgogol oherwydd faint o bobl y maent yn eu gweld yn yfed alcohol. Felly, maen nhw'n gweld pobl ar y traeth yn yfed alcohol, pobl ar feysydd gwersylla os ydyn nhw'n mynd heibio, dim ond cael gwysion. Maent yn ei chael yn ysgogol iawn. Maen</p>	



nhw'n gweld ei fod ym mhobman. A dydw i ddim yn clywed hynny gan y defnyddwyr sylweddau eraill, oherwydd pethau fel heroin, dydi o ddim yn cael ei weld. Mae o dan y radar, ond gyda defnyddwyr alcohol, rydw i'n meddwl eu bod yn cael trafferth oherwydd... ac yn enwedig yr ardal yma hwn oherwydd ei fod yn denu cymainy o dwristiaid... felly mae ym mhobman.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #03]

'Mae yna lawer o... mae yna ddiwylliant mawr, dwi'n golygu cryn dipyn o'r tafarndai, dwi wedi clywed fy nghleientiaid yn dweud bod yna ddiwylliant mawr o alcohol a chocên a ti ddim yn gallu symud yn y tafarndai am faint o gocên sy'n mynd ymlaen yno ac mae hynny'n gallu'ch helpu i yfed llawer mwy yn y bôn.'" [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]

'Weithiau pan fydd fy nghleientiaid yn dweud, "Mae gen i gymaint o gywilydd" rydw i'n dweud "Edrychwch, mae gen i bobl ar fy llwyth achosion sy'n swyddogion heddlu, diffoddwyr tân, meddygon. Dydi hyn ddim yn rhywbeth sy'n unigryw i unrhyw grŵp o bobl.'" [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]

Cyfreithiol

'Mae'n debyg wedi'r cynnydd mewn prisiau; Rydw i wedi sylwi, yn enwedig gyda fy ngrŵp cleientiaid, eu bod yn prynu alcohol anghyfreithlon. Math tebyg o alcohol, cryfder uchel, yn cael effaith ar unwaith, y mwyaf o gryfder alcoholaidd yn ôl cyfaint am eich arian mewn gwirionedd. Maen nhw'n prynu alcohol anghyfreithlon; maen nhw'n prynu llawer o alcohol sy'n cael ei ddwyn.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #15]

Diogelwch a lles

'Rwy'n meddwl bod bod yn ynysig wedi bod yn beth enfawr. Dydi pobl ddim wedi bod yn cyrchu gwasanaethau. Os ydyn nhw wedi bod, maen nhw wedi bod yn sgysiau ffôn, yn hytrach nag un i un. Rydyn ni wedi gweld yr atgyfeiriadau yn eithaf allan ohoni. Mae'r atgyfeiriadau a gawn gan weithwyr cymunedol, mewn gwirionedd, mae sut mae'r person yn ymglyfwyno yn dra gwahanol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #13]

'Gyda chleientiaid alcohol yn arbennig, mae'n ganlyniadau i weithredoedd mewn gwirionedd, yn tydi. Felly hierarchaeth o ganlyniadau. Po fwyaf y maen nhw'n yfed, y mwyaf o ganlyniadau a dwi'n credu fod y canlyniadau i'r yfed yn digwydd yn gyflymach ond nid o reidrwydd yn newid unrhyw beth.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]

	lechyd	<p>'Rydym yn gweld llawer mwy o glefyd melyn, yn tydym? Rydyn ni'n cael llawer mwy o drawiadau alcohol. Rydyn ni'n cael llawer mwy o sirosis, asgites. Rydyn ni wedi cael pobl ar ddiwedd oes, na fydden ni fel arfer yn eu cymryd ond mae'r uned wedi gorfod addasu.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #14]</p> <p>'Roedd un achos, nid oedd yn yr uned hon, ond dwi'n dal i feddwl ei bod yn eithaf pwysig sôn amdano: dwy ar bymtheg ac yn anymataliol, wrin ac ysgarthion. Methu mynd i'r toiled, crampiau organau cenhedlu - dwy ar bymtheg oed; yn marw a'r gwasanaethau ddim am ei gyffwrdd oherwydd nad oedd yn ddeunaw oed.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #13]</p>
Y Polisi	Ymwybyddiaeth o MPA	<p>'Dydw i ddim wedi gweld yr effaith wirioneddol a bod yn onest, heblaw am yfed pethau eraill a defnyddio pethau eraill. Oeddwn i'n meddwl y byddai'n cael effaith aruthrol? Wyddoch chi, doeddwn i ddim yn meddwl y byddai? Doeddwn i ddim yn meddwl y byddai gyda'n cleientiaid, ond roeddwn i'n meddwl y byddai gyda chleientiaid nad ydyn nhw gyda ni, felly, boed yn ddigartref neu beth bynnag.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #12]</p> <p>'Fy syniad i ohono, pan ddarllenais amdano yn y papurau newydd, roeddwn yn ymwybodol gyntaf ei fod wedi'i anelu at blant efallai ac efallai eu hatal rhag cael rhywun i brynu alcohol iddynt, gan ei symud y tu hwnt i'w harian poced. Roeddwn i'n meddwl ei fod yn effeithio ar yr alcopops a phethau felly.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #13]</p>
	Agweddau, teimladau a chanfyddiadau tuag at MPA	<p>'Dwi ddim wedi gofyn y cwestiwn hwn yn ormodol, ond dwi wedi dweud ar adegau, ac yn fwy diweddar o wybod bod hyn ar y gweill, dwi wedi dweud, "wel, wyddoch chi, beth oedd y cynnydd yng nghostau alcohol yn ei olygu i chi?" Ac maen nhw wedi dweud, "wel doedd hi ddim o bwys, rydw i bob amser yn mynd i'w gael." [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #16]</p> <p>'Dwi'n meddwl nawr pe bai rhywun yn mynd i mewn iddo, byddai pris yn chwarae mwy o ran ond os oes gan rywun hanes hir o yfed yna mae o jyst... Os oes rhywun wedi bod ar fodca yna maen nhw'n mynd i barhau i yfed fodca beth bynnag y pris oherwydd ei fod yn hynna, cyrraedd eich nod, ond dwi'n meddwl efallai os ydi o'n rhywun sy'n dechrau allan rwan, efallai y byddai'n fwy o ffactor... Achos yn gyffredinol y cleientiaid hŷn sydd gennyf sydd ar y fodca, dwi'n golygu os oes rhai ifanc sy'n ddefnyddwyr amlgyffuriau ac sy'n chwilio am unrhyw beth. Felly, ydw, rydw i'n</p>

---

meddwl ei fod, rydw i'n meddwl ... rydw i'n ceisio meddwl amdano, ie mae yna adegau pan fydd rhywun yn dweud, "ie, alla i ddim fforddio hynny a..." [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]

'A2: Mae o fudd i'r llywodraeth yn tydi?

A1: Treth.

A2: Mae o fudd i dreth, ie. Mae o fudd i'r bobl sy'n elwa ohono.'

[Darparwyr Gwasanaethau, cyfwelai #13 a #14]

---

Paratoi ar gyfer  
gweithredu MPA

'Cawsom ein hysbysu ei fod yn digwydd ac rydw i'n meddwl i ni gael rhywfaint o lenyddiaeth a phosteri ond dyna fo mewn gwirionedd.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

'Cawsom arweiniad. Roedd y polisi gennym i fod yn deg. Cawsom y wybodaeth. Ond rydw i'n meddwl bod COVID wedi dod i mewn a dyna ddiwedd hynny mewn gwirionedd.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]

---

## 6. **Atodiad F – Pynciau sydd wedi'u cynnwys yn yr Holiaduron Arolwg ac Amserlenni Cyfweiliadau**

### *Testunau holiadur arolwg – yfwyr*

Trefnwyd yr arolwg hwn yn gyfres o adrannau i gasglu gwybodaeth fanwl am:

1. Demograffeg (Rhyw, oedran, ethnigrwydd, ardal breswyl)
2. Triniaeth a chefnogaeth gyfredol (gwneud penderfyniadau)
3. Yfed presennol (Mathau o ddiod, brand, maint, pryniant, gwariant, maint, amllder)
4. Hanes yfed (Mathau o ddiod, brand, maint, pryniant, gwariant, maint, amllder)
5. Ymwybyddiaeth o MPA (Lefel ymwybyddiaeth, newidiadau mewn prisiau a arsylwyd, argaeledd cynnyrch, terfynu cynhyrchion)
6. Newidiadau gweithredu ôl-MPA (Newidiadau patrwm yfed, newidiadau gwariant, effeithiau posibl MPA a Covid-19, newidiadau triniaeth a chymorth)

Mae copi llawn o holiadur yr arolwg ar gael ar gais.

### *Testunau holiadur arolwg – darparwyr*

Trefnwyd yr arolwg hwn yn gyfres o adrannau i gasglu gwybodaeth fanwl am:

1. Swydd bresennol (Lleoliad, rôl, hyd profiad a rôl bresennol)
2. Isafbris am Alcohol (Gwybodaeth a dealltwriaeth, gwybodaeth a chymorth cyn gweithredu)
3. Effaith MPA ar wasanaethau (Newidiadau a arsylwyd yn y niferoedd sy'n ymglyfwyno ar gyfer triniaeth; math a phroffil ymglyfwyniadau; newid uniongyrchol neu anuniongyrchol i ddarpariaeth gwasanaeth)
4. Effaith MPA ar yfwyr (Arsylwi newidiadau mewn ymddygiad yfwyr, ymwybyddiaeth o ganlyniadau MPA a adroddwyd ar gyfer yfwyr)
5. Effaith Covid-19 ar yfwyr a gwasanaethau (effaith Covid ar: gweithredu MPA, yfwyr niweidiol, darparu gwasanaethau)

Mae copi llawn o holiadur yr arolwg ar gael ar gais.

*Canllaw pynciau cyfweiliad – yfwyr*

## **Gwerthusiad o Isafswm Pris am Alcohol – Gwaith Ansoddol gyda Gwasanaethau a Defnyddwyr Gwasanaeth**

### **Cyfweiliad Lled-strwythuredig – Yfwyr (Dilyniant dwy flynedd)**

#### **Rhagymadrodd**

- Diolch am roi o'ch amser a chytuno i gymryd rhan.
- Sgwrs am y cynllun cymell a phryd/sut y caiff ei gyhoeddi.
- Cadarnhad o: ddiben y cyfweiliad (archwilio: patrymau yfed/ymddygiad, yfed a phrynu; gwybodaeth am Isafbris Alcohol; effaith MPA ar wariant cartref ac agweddau eraill ar fywyd, e.e. perthnasoedd, cyflogaeth, ac iechyd), am y tîm ymchwil a chyllid, archwilio'r daflen wybodaeth cyfranogiad, natur wirfoddol a defnydd penodol o ddata (cyfrinachedd), Hysbysiad Preifatrwydd.
- Natur hydredol y cyfweiliad, h.y. awydd i wneud ail gyfweiliad yn ddiweddarach, a byddaf yn gofyn i gadarnhau manylion cyswllt ar gyfer hyn.
- Recordio.
- Llofnodi ffurflen ganiatâd.
- Amlinelliad o strwythur y cyfweiliad:
  - a) Nifer o gwestiynau penagored amdanoch chi'ch hun, eich defnydd o alcohol a chyffuriau a sut y gallai MPA effeithio ar hyn. Atebwch mor llawn â phosibl. (Efallai y byddaf yn cynnig rhai awgrymiadau ychwanegol, lle bo'n briodol).
  - b) Bydd nifer o gwestiynau caeedig yn cael eu defnyddio i gasglu rhai atebion.
  - c) Nifer o gwestiynau lle gofynnir i chi gadarnhau rhywfaint o wybodaeth neu egluro un neu ddau o bwyntiau penodol.

**Themâu, cwestiynau a phynciau**

Thema	Cwestiynau agoriadol posib	Pethau i wrando amdanynt – awgrymiadau pellach
Hunan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dywedwch rywbeth wrthyf amdanoch chi'ch hun, eich oedran, gyda phwy rydych chi'n byw a beth rydych chi'n ei wneud?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oedran, rhyw, cenedligrwydd, ethnigrwydd, byw gyda, statws economaidd, hanes cyflogaeth.</li> </ul>
Defnydd <b>presennol</b> o alcohol a sylweddau	<ul style="list-style-type: none"> <li>A allwch ddweud wrthyf am eich defnydd presennol neu fwyaf diweddar o alcohol, a'r hyn yr ydych yn ei yfed yn bennaf ac o ble y prynwch eich alcohol?</li> <li>Ydych chi'n gwybod yn union pa bris rydych chi'n ei dalu am eich diod ar hyn o bryd?</li> <li>Beth sydd orau gennych am hyn nag opsiynau eraill?</li> <li>Ydych chi'n defnyddio unrhyw sylweddau eraill ar hyn o bryd?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alcohol – math, brand, cyfaint, pris, cryfder, maint a ddefnyddir ac amllder. Gall fod yn ddefnyddiol fframio hyn fel 'sut ffurf sydd ar wythnos yfed arferol?'</li> <li>Holi am batrymau prynu e.e. ar werthiannau mewn tafarndai/bwytai a/neu siopau diodydd trwyddedig; ei brynu trwy wasanaeth ar-lein/ap/dosbarthu.</li> <li>Holi am batrymau defnydd e.e. gartref, manau cyhoeddus, tafarndai/bwytai, cuddfannau yfed, ac ati.</li> <li>Holi am yr union bris a gweld a ydynt yn gallu cysylltu hwn ag union gynnyrch (h.y. brand a maint).</li> <li>Dewisiadau – e.e. cyfleustra, pris, blas, effaith.</li> <li>Defnydd anghyfreithlon a rhagnodedig o sylweddau, gwariant ar sylweddau.</li> </ul>
Ymwybyddiaeth ac effaith <b>uniongyrchol</b> isafbris am alcohol	<p>Mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno polisi newydd sydd wedi cynyddu pris rhai cynhyrchion alcohol rhatach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ydych chi'n gwybod unrhyw beth am y polisi hwn? Ydych chi'n gwybod beth mae'n cael ei alw? (Os felly, holi pryd y clywsant amdano gyntaf – ac o ble, e.e. teledu, ar-lein, gwasanaethau triniaeth, taflen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gweld a wnant enwi'r polisi'n ddigymell - os na, dweud wrth y person ein bod yn siarad am MPA/MUP a rhoi esboniad byr. Gweld a ydyn nhw'n gwybod pryd y daeth i rym.</li> </ul>

- 
- Allwch chi gofio unrhyw beth a ddigwyddodd pan ddaeth y polisi i rym yn 2020?
  - Gan feddwl yn ôl i'r adeg y daeth y polisi i rym (sef ychydig cyn y cyfyngiadau symud Covid cyntaf), a oeddech chi'n yfed bryd hynny?
  - Sut mae'r pris yr ydych yn ei dalu am alcohol ar hyn o bryd yn cymharu â'r pris pan ddaeth y polisi i rym, ac (os gallwch gofio) cyn i'r polisi gael ei gyflwyno?
  - Pa mor fforddiadwy yw alcohol i chi?
  - Sut ydych chi'n ymdopi os/pan na allwch fforddio yfed? Pa effaith mae hyn yn ei gael ar bobl o'ch cwmpas yn eich barn chi?
  - A effeithiodd cyflwyno'r polisi ar eich patrymau yfed o gwbl?
  - A gafodd unrhyw effaith ar batrymau yfed pobl eraill rydych chi'n eu hadnabod? A yw pobl eraill yn gwneud unrhyw beth yn wahanol oherwydd isafbris uned?
  - A wnaethoch chi sylwi ar unrhyw beth gwahanol wrth brynu eich alcohol? O ble wnaethoch chi brynu alcohol yn bennaf?
  - Holi am fanylion patrymau yfed ar adeg gweithredu MPA. Efallai y bydd pobl yn ei chael hi'n haws cofio beth roedden nhw'n ei yfed ychydig cyn y cyfnod clo Covid cyntaf.
  - Holi am fanylion a all yr unigolyn gofio'r prisiau gwirioneddol a dalwyd. Os na, holi am ymdeimlad o raddfa unrhyw newidiadau pris.
  - Archwilio unrhyw newidiadau mewn fforddiadwyedd ers cyflwyno MPA.
  - Archwilio ymatebion wrth iddynt godi e.e. mynd heb, newid pa/faint o ddiodydd, defnyddio sylweddau eraill, dod o hyd i fwy o arian.
  - Archwilio'r newid mewn defnydd (dewis, cryfder, a phris y ddiodydd a ffeirir), amnewid, y farchnad ddu, ceisio triniaeth, ffyrdd o gael alcohol/arian (e.e. pentyrru) ac ati.
  - Archwilio unrhyw strategaethau ymdopi a fabwysiadwyd gan yr hunan/pobl eraill.
  - Mewn perthynas â phatrymau yfed pobl eraill y maent yn eu hadnabod, archwilio sut maent yn gwybod hyn (h.y. a welwyd effeithiau canfyddedig/damcaniaethol)?
  - Archwilio unrhyw newidiadau y gwnaethant sylwi arnynt mewn siopau, h.y. prisiau uwch (pa gynnyrch / faint ac ati?) ac a wnaethant sylwi ar unrhyw gynnyrch yn newid mewn maint neu'n cael ei dynnu oddi ar y silffoedd ac ati. Archwilio a oeddent yn arfer prynu eu halcohol o rywle gwahanol i'w man prynu presennol (ac os felly, y rheswm am hyn).
  - Defnydd anghyfreithlon a rhagnodedig o sylweddau, gwariant ar sylweddau.
-

- A oeddech chi'n defnyddio unrhyw sylweddau eraill ar yr adeg y cyflwynwyd yr isafbris?
- **(Os yw'n briodol)** Ers cyflwyno isafbris, a yw eich patrwm defnyddio sylweddau wedi newid?

- Newid o fewn alcohol (h.y. o un math i'r llall, o un brand i un arall); newid o alcohol i sylwedd arall (h.y. pa sylwedd), ffynonellau, cyllid, rhesymau.
- Archwilio i ba raddau y gellir priodoli unrhyw 'newid' i MPA.

Effeithiau (arnoch eich hun ac eraill)  
**dros y ddwy flynedd ddiwethaf**

- Yn y ddwy flynedd ers cyflwyno'r polisi, ydych chi wedi sylwi ar unrhyw newidiadau i bris neu gynnyrch?
- Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, pa effaith, os o gwbl, y mae cynnydd mewn prisiau (sy'n ganlyniad i MPA) wedi'i gael arnoch chi – ar yr hyn rydych chi'n ei yfed/faint rydych chi'n ei yfed/pryd rydych chi'n ei yfed? Neu a ydych chi'n yfed yr un fath â chyn-MPA?
- Ydych chi wedi newid y swm rydych yn ei wario ar bethau eraill er mwyn parhau i brynu eich alcohol arferol?
- Ydych chi wedi ceisio triniaeth neu gefnogaeth i helpu i ymdopi ag unrhyw gynnydd mewn prisiau?

**GWRANDO A'I GWNEUD YN EGLUR, I BA RADDAU Y MAE ENGHREIFFTIAU YN BROFIAD GWIRIONEDDOL/ UNIONGYRCHOL YN HYTRACH NA CHANFYDDIADAU/TYBIAETHAU.**

- Annog am fanylion – e.e. cynhyrchion yr oeddech yn arfer gallu eu prynu, ond nad ydynt bellach mewn stoc, neu boteli mawr o seidr (3ltr) yn newid i feintiau llai (1ltr, 1.5ltr) ac ati.
- Archwilio i weld a all y person briodoli codiadau pris i MPA neu chwyddiant (neu i resymau eraill).
- Holi am newidiadau mewn arferion gwario ac ymddygiad yfed. A yw'r newid mewn prisiau wedi arwain at y canlynol: lleihau eich yfed (bob diwrnod neu ar lai o ddiwrnodau); yfed alcohol rhatach/gwahanol frandiau neu gynhyrchion; dwyn alcohol; yfed anghyfreithlon (alcohol marchnad ddu); yfed alcohol na wnaed i'w yfed (e.e. gel dwylo, meths).
- Gwirio bod y newidiadau hyn i'w priodoli i MPA yn hytrach na Covid/cyfnod clo, argyfwng costau byw neu fudd-daliadau (e.e. cyflwyno Credyd Cynhwysol) neu unrhyw beth arall. Nodi unrhyw effeithiau Covid.
- Bwyd, mathau o fwyd, dillad, gwres, llety, adloniant ac ati. Annog am unrhyw ddefnydd cynyddol o fanciau bwyd ac ati.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth am yr effeithiau ar eich teulu a'ch ffrindiau?</li> <li>• Beth am feysydd eraill o'ch bywyd?</li> <li>• Beth am yfwyr eraill? Pa effeithiau ydych chi wedi'u gweld o'u safbwynt nhw?</li> <li>• A yw'r newid ym mhrisiau alcohol wedi achosi unrhyw ganlyniadau eraill i chi nad ydym wedi'u trafod eto?</li> <li>• <b>(Os yw'n briodol)</b> Ydych chi wedi gwneud unrhyw newidiadau pellach dros y ddwy flynedd diwethaf i'ch patrymau defnyddio sylweddau? (ac unrhyw newid rhyngddynt?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ystyried yr effaith bosibl ar deulu a ffrindiau (e.e. llai o arian i'w wario ar fwyd, dillad, llety)</li> <li>• e.e. trosedd, ceisio triniaeth, cyflogaeth, llety, iechyd, lles, rheoli eich bywyd bob dydd, arian, y defnydd o driniaeth a gwasanaethau eraill.</li> <li>• Newid o fewn alcohol (h.y. o un math i'r llall, un brand i un arall); newid o alcohol i sylwedd arall (h.y. pa sylwedd), ffynonellau, cyllid, rhesymau.</li> </ul>
<p>Hanes defnydd a thriniaeth <b>flaenorol</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth am eich defnydd blaenorol o alcohol/cyffuriau? Sut mae eich defnydd wedi newid dros amser?</li> <li>• A allwch ddweud wrthyf am natur/math y driniaeth a/neu'r cymorth yr ydych yn ei gael ar hyn o bryd ynghylch eich defnydd o alcohol a/neu sylweddau?</li> <li>• A allwch ddweud wrthyf am unrhyw gymorth neu driniaeth flaenorol y gallech fod wedi'i gael ar gyfer defnyddio alcohol/sylweddau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patrymau defnyddio gwahanol fathau o sylweddau, ymgysylltu â gwasanaethau cyffuriau ac alcohol yn y gymuned ac o fewn y System Cyfiawnder Troseddol.</li> <li>• Gwirio am: ddadwenwyno cymunedol/cleifion mewnol; meddyginiaethau rhagnodedig; cefnogaeth trwy Feddyg Teulu; adsefydlu preswyl; grwpiau cymheiriaid alcohol/cyffuriau.</li> <li>• Nifer y cyfnodau, y math o driniaeth, y math o asiantaeth, cymuned neu'r System Cyfiawnder Troseddol.</li> </ul>
<p>Adolygu unrhyw episodau ymdopi neu newid blaenorol (<b>Os nad ydynt yn amlwg</b>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A fu adegau yn y gorffennol pan fu'n rhaid i chi newid eich ymddygiad o ganlyniad i brisiau cynyddol?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hanes newid (e.e. pan fo'n brin o arian, neu mewn cyd-destunau gwahanol), newid sylweddau o/i, cymhellion, esboniadau.</li> </ul>

<b>o gwestiynau cynharach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A oes adegau pan ydych wedi newid o alcohol i gyffuriau neu i'r gwrthwyneb? Ac os felly sut a pham?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gallai hyn fod yn unrhyw beth, ond gallai gynnwys: newidiadau yn eich bywyd eich hun (e.e. i'ch incwm/buddiannau neu eich llety neu i'ch iechyd); dylanwad y bobl o'ch cwmpas (e.e. agweddau at yfed yn drwm); newidiadau sy'n effeithio ar eich cymuned leol, y rhanbarth hwn, neu hyd yn oed y wlad gyfan.</li> <li>• Gwirio hefyd am ymatebion i Covid/cyfnod clo, argyfwng costau byw, newidiadau i fudd-daliadau (e.e. Credyd Cynhwysol).</li> </ul>
Ffactorau eraill Agweddau a theimladau tuag at isafbris	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A oes unrhyw beth heblaw pris alcohol wedi cael effaith fawr ar eich yfed?</li> <li>• A fu unrhyw beth heblaw pris alcohol sydd wedi effeithio ar eich fforddiadwyedd o alcohol?</li> <li>• Beth yw eich barn am y polisi? Beth yw'r pethau da neu ddrwg am hyn? I chi? Ar gyfer pobl eraill sy'n yfed yn drwm? I bobl eraill o'ch cwmpas? (e.e. teulu)</li> <li>• A yw eich barn wedi newid dros amser?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Holi beth maen nhw'n meddwl yw'r pethau cadarnhaol a negyddol – iddyn nhw eu hunain ac i eraill.</li> <li>• Gwirio a oedd eu barn/agweddau/teimladau eisoes wedi'u ffurfio cyn y cyfweliad hwn neu a yw ei drafod heddiw wedi newid eu barn ayb.</li> </ul>
Unrhyw beth arall	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diolch am yr hyn yr ydych wedi'i ddweud wrthyf heddiw am bris alcohol ac effaith hyn ar sut yr ydych chi a phobl eraill yn yfed. Cyn inni orffen, a oes unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhoi'r dewis i'r ymatebwyr ddarparu unrhyw wybodaeth bellach a allai fod yn berthnasol yn eu barn nhw.</li> </ul>

- Diolch yn fawr
- Taleb Cynnig – arwyddwch amdani
- Cyswllt pellach?

*Canllaw pwnc cyfweiliad – darparwyr*

## **Gwerthusiad o Isafbris am Alcohol – Gwaith Ansoddol gyda Gwasanaethau a Defnyddwyr Gwasanaeth**

### **Cyfweiliad Lled-strwythuredig – Darparwyr (Dilyniant dwy flynedd)**

#### **Rhagymadrodd**

- Diolch i chi am roi o'ch amser a chytuno i gymryd rhan.
- Cadarnhad o: ddiben y cyfweiliad (archwilio: patrymau yfed/ymddygiad, yfed a phrynu; gwybodaeth am Isafswm Pris Alcohol; effaith MPA ar wariant cartref ac agweddau eraill ar fywyd, e.e. perthnasoedd, cyflogaeth, ac iechyd), am y tîm ymchwil a chyllid, archwilio'r daflen wybodaeth cyfranogiad, natur wirfoddol, a defnydd penodol o ddata (cyfrinachedd), Hysbysiad Preifatrwydd.
- Recordio.
- Llofnodi ffurflen ganiatâd.
- Amlinelliad o strwythur y cyfweiliad:
  - a) Nifer o bethau penagored amdanoch chi'ch hun, y defnydd o alcohol a chyffuriau yn eich grŵp cleientiaid a sut y gallai isafbris uned effeithio ar hyn. Atebwch mor llawn â phosibl. (Efallai y byddaf yn cynnig rhai awgrymiadau ychwanegol, lle bo'n briodol).
  - b) Nifer o gwestiynau caeedig eraill a fydd yn cael eu defnyddio gennyf i i gasglu rhai atebion a/neu a ofynnir i chi naill ai i gadarnhau'r wybodaeth a roddwyd a/neu i gasglu un neu ddau o bwyntiau penodol.
- Byddwn yn defnyddio'r termau MPA ac MUP yn ystod y cyfweiliad. Egluro'r gwahaniaeth (MPA yw'r ddeddfwriaeth, ac isafbris uned (MUP) yw'r offeryn ar gyfer cyflawni'r polisi), ond bod y termau yn aml yn cael eu defnyddio'n gyfnewidiol.

**Themâu, cwestiynau a phynciau**

<b>Maes testun eang</b>	<b>Cwestiwn agoriadol posib</b>	<b>Pethau i wrando amdanynt – awgrymiadau pellach</b>
Hunan	<ul style="list-style-type: none"> <li>A allwch chi amlinellu ychydig amdanoch chi'ch hun, oedran, rhyw, cenedligrwydd ac ati.?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oedran, rhyw, cenedligrwydd, ethnigrwydd.</li> </ul>
Profiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beth yw natur eich rôl bresennol?</li> <li>A allwch ddweud rhywbeth wrthyf am ba mor hir yr ydych wedi bod yn gweithio gydag yfwyr a defnyddwyr cyffuriau?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rôl bresennol, hyd yr amser yn y rôl bresennol, natur y rôl.</li> <li>Dyfnder profiad yn y maes ymarfer hwn.</li> </ul>
Math o sefydliad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pa fath o wasanaeth(au) y mae eich sefydliad yn eu cynnig?</li> <li>Beth yw natur y boblogaeth cleientiaid?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>e.e. alcohol yn unig, cyffuriau eraill, gwaith gyda theulu/gofalwyr, nifer y cleientiaid.</li> </ul>
Safbwynt ar y defnydd arferol o alcohol ymhlith pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pa fathau o alcohol y mae defnyddwyr eich gwasanaeth yn ei yfed yn aml? A yw'n amrywio neu a oes cynhyrchion cyffredin? Pa rai?</li> <li>Ble mae'r cynhyrchion hyn yn cael eu prynu/eu hyfed?</li> <li>Ydych chi'n ymwybodol o'r farchnad ddu a phrynu alcohol yn anghyfreithlon?</li> <li>A oes unrhyw ffactorau lleol sy'n berthnasol i'r patrymau defnyddio a phrynu hyn?</li> <li>Beth ydych chi'n meddwl sy'n dylanwadu ar y dewisiadau diodydd a wneir gan bobl sy'n dod i'r gwasanaeth hwn?</li> <li>Pa mor fforddiadwy yw alcohol i'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth hwn?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Holi am fanylion mathau poblogaidd o alcohol a brandiau poblogaidd os ydynt yn hysbys.</li> <li>Holi am batrymau prynu e.e. ar werthiannau mewn tafarndai/bwytai a/neu siopau diodydd wedi'u trwyddedu; ei brynu trwy wasanaeth ar-lein/ap/dosbarthu.</li> <li>Holi am batrymau defnydd e.e. gartref, mannau cyhoeddus, tafarndai/bwytai, cuddfannau yfed, ac ati.</li> <li>Os felly, ble/sut rydych chi'n meddwl y ceir hwn?</li> <li>e.e. amddifadedd, traddodiadau, diwylliant, gwledigrwydd ac ati.</li> <li>h.y. ar wahân i ddibyniaeth bosibl, pa ffactorau eraill sy'n allweddol? (e.e. cyfleustra, pris, blas, effaith)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pa strategaethau y mae pobl yn eu defnyddio pan na allant fforddio yfed?</li> <li>• Pa effeithiau y mae'r rhain yn eu cael ar y bobl o'u cwmpas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwiriwch a yw'r rhain yn ymatebion hysbys (h.y. mae cleientiaid wedi trafod eu defnyddio), neu a ydynt yn cael eu tybio/canfod.</li> <li>• Archwilio ymatebion wrth iddynt godi e.e. mynd heb, newid pa/faint o ddiod, defnyddio sylweddau eraill, dod o hyd i fwy o arian.</li> <li>• Gwirio a yw'r rhain yn effeithiau a adroddir/dystir neu a ydynt yn cael eu tybio/canfod.</li> <li>• e.e. rheoli bywyd bob dydd, teulu/rhianta/perthnasoedd eraill.</li> </ul>
Ymwybyddiaeth o ddeddfwriaeth MPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth ydych chi'n ei wybod / ddeall am Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018?</li> <li>• Sut mae eich dealltwriaeth/gwybodaeth o MPA wedi newid dros amser?</li> <li>• Pryd y clywsoch chi am MPA yng Nghymru am y tro cyntaf a phryd y sylwoch gyntaf ei fod wedi'i roi ar waith?</li> <li>• A ydych wedi cael unrhyw arweiniad, cymorth neu hyfforddiant mewn perthynas â chyflwyno MPA?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o MPA. O ble mae eu gwybodaeth wedi dod?</li> </ul>
Effeithiau Prisiau a chynhyrchion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth fu canlyniadau'r polisi hwn i'r bobl sy'n defnyddio'ch gwasanaeth – yr ydych wedi'i weld neu ei glywed?</li> <li>• Beth, os o gwbl, y mae'r bobl hynny sy'n yfed yn niweidiol wedi'i wneud yn wahanol oherwydd isafbris?</li> <li>• A ydych wedi sylwi ar unrhyw newid i fforddiadwyedd alcohol i'r yfwyr hynny rydych yn gweithio gyda nhw ers cyflwyno MPA?</li> <li>• Beth ydych chi'n meddwl fu canlyniadau eraill MPA ar gyfer:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyllid, iechyd, lles, llety, dillad, bwyd.</li> <li>• Dadwenwyno</li> <li>• Ymchwilio i newid yn y defnydd o alcohol, amnewid, y farchnad ddu, ceisio triniaeth, ffyrdd o gael alcohol/arian.</li> <li>• Holwch am ganlyniadau bwriadedig ac anfwriadol.</li> <li>• Gwirio a yw'r rhain yn ganlyniadau hysbys (h.y. cleientiaid wedi eu trafod), neu a ydynt yn cael eu tybio/canfod.</li> </ul>

- 
- Y bobl o amgylch y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth hwn (e.e. Teulu)?
  - Pobl nad ydynt eto'n defnyddio gwasanaethau ond a allai fod eu hangen?
  - Y gwasanaeth hwn (e.e. ydych chi'n rhagweld / ydych chi wedi gweld newidiadau yn y galw)?
  - Y sector hwn (h.y. iechyd a lles)?
  - Sectorau eraill (e.e. cyfiawnder troseddol)?
  - A oes unrhyw newidiadau yn yr ymgwyfnyniadau i'r gwasanaeth dros y ddwy flynedd ddiwethaf?
  - A fu unrhyw newidiadau yn y galw am ddadwennwyno ers cyflwyno MPA (neu achosion o ddiddyfnu aciwt)?
  - A oes unrhyw beth am yr ardal/rhanbarth hwn sy'n golygu bod isafbris uned wedi cael effeithiau gwahanol yma i fannau eraill? A allwch ddweud mwy wrthyf am hyn?
  - Sut mae unrhyw ran o hyn (atebion i'r cwestiynau uchod) yn cymharu â'r hyn yr oeddech yn disgwyl ei weld yn digwydd pan gyflwynwyd/gweithredwyd MPA?
  - (os nad yw wedi'i gynnwys/gyflwyno uchod)
  - A oes gennych unrhyw farn ar lefel yr isafbris a roddwyd ar waith?
  - Beth ydych chi wedi sylwi/arsylwi/clywed am newidiadau i brisiau cynnyrch alcohol dros y ddwy flynedd ddiwethaf? A ydych chi'n priodoli'r newidiadau hyn i MPA (o'i gymharu â chodiadau mewn prisiau chwyddiannol yn unig ayb.)?
  - Beth ydych chi wedi sylwi/arsylwi/clywed am newidiadau i gynhyrchion alcohol sy'n cael eu gwerthu dros y ddwy flynedd ddiwethaf?
- Holi beth maen nhw'n meddwl sydd wedi achosi unrhyw newidiadau (e.e. newid yn y pris, Covid).
  - Os 'oes', archwiliwch beth yw'r dystiolaeth ar gyfer hyn, gan gynnwys unrhyw dystiolaeth y gellir ei phriodoli i gyflwyno MPA.
  - Archwiliwch unrhyw dystiolaeth ei fod yn wahanol.
  - A oeddent yn ymwybodol o unrhyw ymgynghori ynghylch gosod lefel isafbris uned?
  - Holi am unrhyw/pob newid gwirioneddol mewn pris i gynhyrchion penodol yn ogystal â thueddiadau cyffredinol mewn prisiau alcohol.
  - Gwirio a yw unrhyw newidiadau a nodwyd yn deillio o'u harsylwadau eu hunain neu o'r hyn y maent wedi'i glywed gan yr yfwyr hynny y maent yn gweithio gyda nhw.
  - e.e. newid mewn meintiau cynnyrch, tynnu cynhyrchion oddi ar silffoedd.
  - Gwirio a yw unrhyw newidiadau a nodwyd yn deillio o'u harsylwadau eu hunain neu o'r hyn y maent wedi'i glywed gan yr yfwyr hynny y maent yn gweithio gyda nhw.
-

Newid	<p>(os nad yw wedi'i gynnwys/gyflwyno uchod)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yn fwy penodol, a yw ymddygiad yfwyr wedi newid, o ran newidiadau yn y math o alcohol neu gyffuriau eraill sy'n cael eu defnyddio o ganlyniad i isafbris?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A oes mathau penodol o yfwyr sy'n newid o ganlyniad i MPA?</li> <li>• Sut ffurf sydd ar y newid (h.y. o fewn alcohol neu i sylweddau eraill), pa sylweddau, pam, sut?</li> </ul>
Agweddau a theimladau tuag at isafbris	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O ystyried popeth yr ydych wedi'i weld, beth yw eich barn ar isafbris a'r polisi MPA?</li> <li>• A yw eich barn wedi newid dros amser?</li> </ul>	
Unrhyw beth arall	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gan wybod ein bod yn mynd i gael sgwrs am isafbris am alcohol, a oes unrhyw beth arall yr oeddech wedi meddwl amdano neu'n meddwl y dylem ei glywed ar y pwnc?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhoi'r dewis i'r ymatebwyr ddarparu unrhyw wybodaeth bellach a allai fod yn berthnasol yn eu barn nhw.</li> </ul>

Diolch yn fawr.