



RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL:
64/2023
DYDDIAD CYHOEDDI:
14/06/2023

Asesu Profiadau ac Effaith Isafbris Alcohol ar Ddefnyddwyr gwasanaethau a Darparwyr gwasanaethau: CANFYDDIADAU INTERIM

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

Andy Perkins¹, Wulf Livingston², Beth Cairns¹, Josh Dumbrell¹, Katy Holloway³, Marian Buhociu³, Shannon Murray³, Iolo Madoc-Jones²

¹ Figure 8 Consultancy Services Ltd (Dundee)

² Prifysgol Glyndŵr (Wrexham)

³ 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*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, Rhif adroddiad YGLI 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

Cynnwys

Rhestr o dablau.....	1
Diolchiadau	2
Geirfa 3	
1. Rhagymadrodd.....	4
2. Cefndir a chyd-destun	7
3. Dulliau	14
4. Nodweddion sampl.....	20
5. Barn defnyddwyr gwasanaethau (yfwyr)	25
6. Barn darparwyr gwasanaethau	67
7. Trafodaeth a chasgliadau.....	89
8. Y camau nesaf	93
Cyfeiriadau.....	95

Rhestr o dablau

Tabl 2.1: Cyfarfodydd a digwyddiadau ymgysylltu ac ymgynghori â rhanddeiliaid cyn gweithredu.....	11
Tabl 3.1: Crynodeb o ddulliau astudio, recriwtio, samplu, a gweithgaredd a gwblhawyd.....	17
Tabl 4.1: Sgoriau AUDIT-C – defnyddwyr gwasanaethau.....	21

Diolchiadau

Mae llawer o bobl yr hoffem ddiolch iddynt am eu cymorth gyda'r prosiect hwn. Heb eu cefnogaeth ni fyddem wedi gallu casglu cymaint o ddata gwerthfawr.

Yn bwysicaf oll, hoffem ddiolch i'r bobl hynny a roddodd o'u hamser i gwblhau'r arolwg ar-lein neu gymryd rhan mewn cyfweiliad.

Hoffem hefyd fynegi ein diolch i'n Grŵp Cyngori ar y Prosiect am eu cefnogaeth barhaus, ac yn arbennig i Elwyn Thomas am ei ymdrechion i'n helpu i recriwtio samplau mor fawr o gyfweleion ac ymatebwyr i'r arolwg.

Hoffem hefyd ddiolch i gydweithwyr yn y Byrddau Cynllunio Ardal ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau (APB) a rannodd wybodaeth am yr astudiaeth i randdeiliaid perthnasol ac i'r rhai a gynorthwyodd ein hymdrechion recriwtio.

Geirfa

Llythrenw/Gair allweddol	Diffiniad
APB	Byrddau Cynllunio Ardal ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau (<i>Area Planning Boards for Substance Misuse</i>) – sefydlwyd Byrddau Cynllunio Ardal yn 2010 fel rhan o'r trefniadau newydd i gyflawni Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru 'Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed'. Bwriad y Byrddau Cynllunio Ardal oedd darparu fframwaith rhanbarthol, er mwyn: (1) Cryfhau gwaith partneriaeth ac arweinyddiaeth strategol wrth gyflawni'r strategaeth camddefnyddio sylweddau; a (2) Gwella a gloywi swyddogaethau allweddol cynllunio, comisiynu a rheoli perfformiad.
AUDIT	Prawf Adnabod Anhwylderau Defnydd Alcohol (<i>Alcohol Use Disorders Identification Test</i>) - Creodd Sefydliad Iechyd y Byd yr holiaduron AUDIT ac AUDIT-C i helpu gweithwyr iechyd proffesiynol i feintoli defnydd niweidiol o alcohol yn seiliedig (yn y drefn honno) ar ddeg a thri chwestiwn a ofynnir i unigolion am eu harferion yfed.
HMPPS	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi (<i>His Majesty's Prison and Probation Service</i>)
MPA	Isafbris am Alcohol (<i>Minimum Pricing for Alcohol</i>) – defnyddir i gyfeirio at y polisi o osod isafbris am alcohol.
MUP	Isafbris Uned (<i>Minimum Unit Price</i>) – y lefel a osodwyd fesul uned a ddefnyddir i gyfrifo'r isafbris am alcohol. Yn yr Alban, cyfeirir at y polisi ei hun hefyd fel isafbris uned.
NHS	Gwasanaeth Iechyd Gwladol (<i>National Health Service</i>)

1. Rhagymadrodd

- 1.1 Ym mis Mai 2018, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru fanyleb ar gyfer gwerthusiad a fyddai'n asesu'r broses ac effaith cyflwyno Isafswm Pris am Alcohol [MPA] yng Nghymru. Rhannwyd y contract yn bedair 'lot': (1) dadansoddiad o gyfraniadau, (2) gwaith gyda manwerthwyr, (3) gwaith ansoddol gyda gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau, a (4) asesiad o effaith ar y boblogaeth ehangach o yfwyr.
- 1.2 Dyfarnwyd tri o'r contractau (Lotiau 1, 3 a 4) i gonsortiw m o ymchwilwyr wedi'u lleoli ym Mhrifysgol Glyndŵr (Wrecsam), Figure 8 Consultancy Services Ltd (Dundee), a Phrifysgol De Cymru¹. Dyfarnwyd Lot 2 i'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Gymdeithasol².
- 1.3 Nod penodol y gydran hon o'r ymchwil yw asesu profiad ac effaith MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau (yfwyr niweidiol, peryglus a dibynnol) a gwasanaethau ledled Cymru (gan gynnwys archwilio i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi bod yn un canlyniad o'r ddeddfwriaeth, ac effeithiau isafbris ar gyllidebau cartrefi).
- 1.4 Y cynllun gwreiddiol oedd asesu effaith MPA 18 mis a 42 mis ar ôl ei roi ar waith. O ganlyniad i effaith barhaus y pandemig COVID-19, gohiriwyd yr apwyntiad dilynol 18 mis am chwe mis. Mae'r adroddiad hwn felly'n cyflwyno canfyddiadau o ddata a gasglwyd 24 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Bydd yr ail astudiaeth ddilynol yn dal i gael ei chynnal ymhen 42 mis ar ôl ei gweithredu, a bryd hynny bydd adroddiad gwerthuso terfynol yn cael ei gwblhau a'i gyflwyno i Lywodraeth Cymru.
- 1.5 Ar y cam cynnar hwn o'r broses werthuso nid yw'n bosibl manylu'n bendant ar effaith lawn y polisi ar ddefnyddwyr gwasanaethau a gwasanaethau heb gyfuno effaith MPA ag effaith COVID-19 a'r argyfwng costau byw presennol. Fodd bynnag, gallwn fframio tystiolaeth gynnar ynghylch 'effeithiau cynnar' y polisi, yn hytrach na honni unrhyw effaith(au) gwirioneddol o'r polisi.
- 1.6 Felly, mae'r adroddiad hwn, sy'n seiliedig ar ymchwil a gynhaliwyd ddwy flynedd ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith, yn darparu asesiad interim pwysig o brofiad ac effeithiau cynnar MPA ar yr yfwyr hynny sydd: (1) wedi'u targedu'n uniongyrchol gan y ddeddfwriaeth (h.y. yfwyr niweidiol a pheryglus); a (2) y grŵp poblogaeth

¹ Arweinir Lot 1 gan Brifysgol Glyndŵr, mae Lot 3 yn cael ei harwain gan Ffigur 8 Consultancy Services Ltd, ac mae Lot 4 yn cael ei harwain gan Brifysgol De Cymru.

² [National Centre for Social Research](#)

mwyaf agored i niwed y mae'r ddeddfwriaeth yn effeithio'n uniongyrchol arnynt, ond nad yn cael ei dargedu'n uniongyrchol (h.y. yfwyr sy'n gaeth ar incwm isel).

1.7 Casglodd yr ymchwil farn a safbwyntiau defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau gan ddefnyddio cyfuniad o gyfweiliadau ansoddol a holiaduron arolwg ar-lein (gweler **adrannau 1.11-1.13** 'laith' a **Phennod 3** am ragor o fanylion am y defnydd o'r labeli/disgrifyddion hyn).

1.8 Mewn perthynas â defnyddwyr gwasanaethau, amcanion allweddol yr astudiaeth oedd archwilio:

- sut y gwnaethant baratoi ar gyfer y newid yn y ddeddfwriaeth;
- eu canfyddiadau o'r ddeddfwriaeth;
- pa newidiadau a wnaethant, os o gwbl, i'w defnydd o alcohol ar ôl cyflwyno isafbris uned am alcohol;
- pa newidiadau, os o gwbl, a wnaethant i'w defnydd o sylweddau amgen ar ôl y newid mewn deddfwriaeth;
- eu canfyddiadau o newidiadau (gan gynnwys newid sylweddau) a wnaeth pobl eraill ar ôl cyflwyno'r ddeddfwriaeth; ac
- effaith y ddeddfwriaeth newydd ar wariant eu cartref ac agweddau eraill ar eu bywydau (e.e. perthnasoedd, cyflogaeth, iechyd).

1.9 Mewn perthynas â darparwyr gwasanaethau, amcanion allweddol yr astudiaeth oedd archwilio:

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

Strwythur yr adroddiad

1.10 Rhennir yr adroddiad yn dair rhan allweddol:

- Mae'r rhan gyntaf (**Penodau 2-4**) yn rhoi gwybodaeth gyd-destunol, trosolwg o'r dulliau ymchwil, yn ogystal â nodweddion y samplau cyfweliad ac arolwg.
- Mae'r ail ran (**Penodau 5-6**) yn cyflwyno canlyniadau'r astudiaeth ac wedi'i strwythuro'n ddwy bennod graidd sy'n cyflwyno safbwyntiau dadansoddol y ddau grŵp rhanddeiliaid allweddol (defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau).
- Mae'r drydedd ran (**Penodau 7-8**) yn crynhoi'r canlyniadau, yn darparu trafodaeth gymharol o farn defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau, ac yn cynnwys cyfres o 'gampau nesaf' i'w hystyried gan Lywodraeth Cymru.

laith (labeli a disgrifyddion)

- 1.11 Er eglurder, mae'r tîm ymchwil wedi dewis mabwysiadu dau label/disgrifydd: 'defnyddwyr gwasanaethau' (yfwyr) a 'darparwyr gwasanaethau'. Rhoddir nodweddion manwl y grwpiau hyn, ar gyfer samplau arolwg a chyfweliadau, ym **Mhennod 4**.
- 1.12 Yn yr adroddiad, defnyddir termau ychwanegol a chynnil i adlewyrchu manylion is-boblogaethau amlinellol o fewn y grwpiau cyffredinol hyn.
- 1.13 Mewn perthynas â'r term 'defnyddwyr gwasanaethau', mae'r adroddiad yn cydnabod bod samplu arolygon a chyfweld yn canolbwyntio ar yr unigolion hynny y mae lefel eu hyfed wedi'i gategoreiddio³ naill ai'n beryglus, yn niweidiol neu'n ddibynno⁴.

³ Yn gyson ag ymchwilwyr eraill, yn yr adroddiad hwn mae'r termau yfed 'peryglus', 'niweidiol', a 'dibynno' yn cael eu diffinio ar sail sgorau a gafwyd drwy'r Prawf Adnabod Anhwylderau Defnydd Alcohol [AUDIT] – gweler [Alcohol Use Disorder Identification Test \[AUDIT\]](#).

⁴ Y dybiaeth sylfaenol a wnaed oedd y byddai unrhyw unigolyn sy'n ymgysylltu â gwasanaeth ar hyn o bryd oherwydd eu defnydd problemus o alcohol yn bodloni'r meini prawf ar gyfer cael eu categorio felly.

2. Cefndir a chyd-destun

- 2.1 Mae'r cefndir a'r cyd-destun ar gyfer MPA wedi'u nodi'n fanwl mewn tri adroddiad blaenorol⁵, y mae'r diweddaraf ohonynt (Holloway et al., 2022) yn darparu adolygiad llenyddiaeth wedi'i ddiweddarau sy'n adeiladu ar yr adolygiadau a gwblhawyd yn y ddau adroddiad cynharach, a lle byddem yn cyfeirio darllenwyr i chwilio am gyfeiriadau diweddar.
- 2.2 Ystyrir mai'r cynharaf o'r adroddiadau hyn (Holloway, et al., 2019) yw'r adroddiad sylfaenol ar gyfer yr astudiaeth hon gan ei fod wedi ystyried y potensial ar gyfer newid sylweddau yn dilyn cyflwyno MPA yn seiliedig ar farn yr un grwpiau rhanddeiliaid targedig (h.y. defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau), ac felly yn cynnwys y cefndir perthnasol.
- 2.3 Mae'r bennod hon yn rhoi crynodeb byr o'r pwyntiau allweddol o'r adolygiadau blaenorol hyn o lenyddiaeth er mwyn gosod y cyd-destun ar gyfer yr adroddiad hwn, yn hytrach na chyflwyno adolygiad llawn arall o'r llenyddiaeth. Mae'n ystyried diffiniad MPA ac yn archwilio ble yn y byd y mae polisiau isafbris yn gweithredu⁶. Mae'r bennod yn amlinellu'n gryno hanes a datblygiad polisi a deddfwriaeth isafbris am alcohol yng Nghymru, ac yn amlinellu cyd-destun cyfreithiol a pholisi'r gwerthusiad. Mae hefyd yn ystyried y broses o roi MPA ar waith ac yn rhoi crynodeb o ganfyddiadau allweddol adolygiadau llenyddiaeth diweddar eraill.

Polisiau Isafbris ar gyfer Alcohol

- 2.4 Mae isafbris am alcohol yn golygu gosod isafbris na ellir ei werthu na'i gyflenwi'n gyfreithiol islaw iddo. Mae isafswm prisiau ar gyfer polisiau alcohol o ryw ffurf neu'i gilydd ar waith mewn rhai gwledydd ledled y byd, gan gynnwys Rwsia, Moldofa, Belarus, yr Wcrain, Wsbecistan, Cymru, yr Alban a rhannau o Ganada, Awstralia, ac UDA. Yn gyffredin i bob polisi mae'r nod o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Fodd bynnag, nid yw pob isafswm pris ar gyfer polisiau alcohol yr un peth. Mae gan rai bolisiau sy'n berthnasol i bob math o alcohol tra bod eraill yn cyfyngu ar werthu alcohol islaw'r gost cynhyrchu neu mae ganddynt lefelau gwahanol o

⁵ [Holloway et al. \(2019\)](#), [Buhociu et al. \(2021\)](#), [Holloway et al. \(2022\)](#).

⁶ Cyflwynir gwybodaeth gyd-destunol fwy cynhwysfawr am Isafswm Prisiau Alcohol, gan gynnwys y cyd-destun rhyngwladol, yn Holloway et al. (2019) *Ymchwili i'r Potensial ar gyfer Newid Sylweddau yn dilyn Cyflwyno Isafswm Prisiau Alcohol*. Cyrchwyd ar 31 Hydref 2022 yn: [Holloway et al. \(2019\)](#)

isafbris am wahanol fathau o alcohol (h.y. cwrw, gwin a gwirodydd) (gweler WHO, 2022).

Cyd-destun y DU o isafbris am alcohol

- 2.5 Yn Lloegr, nid oes 'dim cynlluniau ar gyfer cyflwyno MPA' er bod y Llywodraeth ym mis Mawrth 2020 wedi datgan y byddai'n parhau i fonitro cynnydd MPA yn yr Alban (Woodhouse, 2020) yn unol ag argymhelliad Pwyllgor Tŷ'r Arglwyddi yn 2017⁷.
- 2.6 Yn yr Alban, mae trwyddedu alcohol yn fater datganoledig. Ar ôl achos cyfreithiol pum mlynedd gyda chynrychiolwyr y diwydiant, daeth isafbris uned (ar lefel o 50c yr uned) i rym ar 1 Mai 2018 fel rhan o Ddeddf Alcohol (Isafbris) yr Alban 2012⁸.
- 2.7 Yng Nghymru, roedd Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018⁹ yn galluogi cyflwyno isafbris am alcohol ar sail iechyd y cyhoedd, maes o fewn cymhwysedd deddfwriaethol Cynulliad Cenedlaethol Cymru^{10 11}.
- 2.8 Ar adeg ysgrifennu hwn, yr Alban, Cymru, Armenia ac Iwerddon yw'r unig bedair gwlad yn y byd sydd â pholisïau cenedlaethol o isafbris uned sy'n berthnasol i bob math o alcohol (WHO, 2022).

Hanes isafbris am alcohol yng Nghymru

- 2.9 Nid yw polisi isafbris ar alcohol yn dreth. Mae Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018 yn nodi fformiwla ar gyfer cyfrifo'r isafbris cymwys am alcohol – yn seiliedig ar yr isafbris uned (yr MUP), cryfder canrannol yr alcohol, a'i gyfaint. Yn bwysig, mae'r refeniw dilynol yn mynd i gynhyrchwyr a manwerthwyr diodydd, nid y Llywodraeth. Mae Llywodraeth Cymru wedi ystyried yn weithredol a ellid cyflawni ei hamcanion o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol drwy godi lefel y dreth ar alcohol. Fodd bynnag, yn rhannol oherwydd y cyfyngiadau ar Gynulliad Cenedlaethol Cymru i basio deddfwriaeth ar drethiant ac yn rhannol oherwydd y ffaith bod tystiolaeth (Panel Cynghori ar Gamddefnyddio Sylweddau [APoSM], 2014) yn awgrymu na fyddai trethiant yn unig yn targedu yfed peryglus a niweidiol yn yr un modd – ac mor effeithiol – ag isafbris, dewisodd Llywodraeth

⁷ [House of Lords Select Committee on the Licensing Act 2003, The Licensing Act 2003: post-legislative scrutiny, HL Paper 146, 4 April 2017, para 86](#)

⁸ [Alcohol \(Minimum Pricing\) \(Scotland\) Act 2012](#)

⁹ [Deddf Iechyd y Cyhoedd \(Isafbris am Alcohol\) \(Cymru\) 2018](#)

¹⁰ Ar 6 Mai 2020, newidiodd Cynulliad Cenedlaethol Cymru ei enw i Senedd Cymru.

¹¹ [UK Parliament Research Briefing](#)

Cymru yr olaf. Isafbris ar gyfer alcohol hefyd yw'r dangosydd cryfaf ar gyfer gostyngiadau yfed yn y boblogaeth gyffredinol.

- 2.10 Yn dilyn hynny cynhaliwyd ymgynghoriad ar Fil Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) drafft yn 2015, a chanfuwyd cryn gefnogaeth i gyflwyno isafbris am alcohol. Roedd y rhan fwyaf o randdeiliaid yn cydnabod yr effaith hollbwysig y byddai'n ei chael ar leihau lefelau presennol o yfed peryglus a niweidiol yng Nghymru, a'r enillion iechyd cysylltiedig a'r effaith ar anghydraddoldebau iechyd y byddai hyn yn eu creu.
- 2.11 Cyflwynwyd Bil Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) i Gynulliad Cenedlaethol Cymru ar 23 Hydref 2017. Roedd yn cynnwys darpariaethau i gyflwyno isafbris ar gyfer gwerthu a chyflenwi alcohol yng Nghymru a'i wneud yn drosedd i alcohol gael ei werthu neu ei gyflenwi am lai na'r pris hwnnw. Ym marn Llywodraeth Cymru, er mai amcan y Bil oedd mynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, gan gynnwys derbyniadau i'r ysbyty y gellir eu priodoli i alcohol a marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru, a dull epidemiolegol effeithiol o ddiogelu iechyd, roedd hefyd yn debygol o dargedu'r yfwyr peryglus a niweidiol rheiny sy'n dueddol o yfed mwy o gynhyrchion cost isel sy'n cynnwys llawer o alcohol.
- 2.12 Yn ystod cyfnodau craffu'r Bil, mynegwyd pryderon gan Aelodau'r Cynulliad¹² a rhanddeiliaid eraill, ynghylch canlyniadau anfwriadol posibl sy'n deillio o'r ddeddfwriaeth, gan gynnwys y posibilrwydd y byddai yfwyr peryglus a niweidiol yn newid i sylweddau eraill. Fodd bynnag, mae tystiolaeth o raddau ymddygiad o'r fath yn brin gan mai ychydig o waith ymchwil cyhoeddedig, a hwnnw'n wrthgyferbyniol, sydd ar gael ar y mater hwn (Falkner et al, 2015; Keatley et al, 2016; Stockwell, 2017).
- 2.13 Ym mis Mawrth 2018, cyhoeddodd y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon ei adroddiad cam 1 ar Fil Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) ac roedd yn cynnwys argymhelliad i gynnal ymchwil i'r mater hwn. Mewn ymateb, derbyniodd Llywodraeth Cymru yr argymhelliad hwn a chyhoeddodd Wahoddiad i Dendro ar gyfer ymchwil i ddefnyddwyr sy'n newid sylweddau (C086/2018/2019), a dyfarnwyd y contract i gonsortiwm o ymchwilwyr o Figure 8 Consultancy, Prifysgol De Cymru, a Phrifysgol Glyndŵr (Holloway et al., 2019).

¹² [Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon 23/11/2017](#)

- 2.14 Daeth yr astudiaeth hon i'r casgliad nad oedd llawer o dystiolaeth (cyn gweithredu MPA) y byddai yfwyr yn newid sylweddau o ganlyniad i brisiau uwch¹³. I'r rhan fwyaf o yfwyr, byddai'r unig newid neu newid defnydd a ystyrid yn debygol yn ymwneud ag alcohol (ac nid cyffuriau) ac yn bennaf yn addasiad o ymddygiad presennol, megis newid yn y math o alcohol neu newid mewn ymddygiad prynu, o fewn fframwaith prisio newydd.
- 2.15 Er bod y ddeddfwriaeth newydd yn seiliedig ar ddull poblogaeth gyfan o fynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, comisiynwyd yr ymchwil hwn i ganolbwyntio ar brofiadau ac effaith MPA ar y rhai sy'n cael cymorth ar gyfer problemau sy'n gysylltiedig ag alcohol. **Rhaid felly ystyried y canfyddiadau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn y cyd-destun hwn.**

Gwerthusiad o Isafbris Alcohol yng Nghymru

- 2.16 Mae'r Ddeddf yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i osod gerbron y Cynulliad Cenedlaethol, ac yna cyhoeddi, adroddiad ar weithrediad ac effaith y ddeddfwriaeth cyn gynted ag y bo'n ymarferol ar ôl diwedd cyfnod adolygu pum mlynedd. Bydd canlyniadau'r adroddiad hwnnw'n chwarae rhan bwysig wrth benderfynu a yw rheoliadau'n cael eu gwneud i ddarparu ar gyfer parhad MPA y tu hwnt i'w hoes bresennol o chwe blynedd.
- 2.17 Mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu gwerthusiad i lywio'r adroddiad ar weithrediad ac effaith y ddeddfwriaeth dros gyfnod o bum mlynedd. Mae'r adroddiad hwn yn rhan o'r gwerthusiad hwnnw ac mae'n seiliedig ar ddata a gasglwyd ddwy flynedd ar ôl gweithredu'r MPA. Dyma'r cyntaf o ddau adroddiad 'ôl-weithredu' a fydd yn archwilio patrymau yfed alcohol ac ymddygiadau cysylltiedig ymhlith yfwyr peryglus, niweidiol a dibynnol sy'n ymwneud ar hyn o bryd â gwasanaethau trin alcohol yng Nghymru.
- 2.18 Fel y nodwyd yn gynharach yn yr adroddiad, y cynllun gwreiddiol oedd asesu effaith MPA ymhen 18 mis a 42 mis ar ôl ei roi ar waith. O ganlyniad i effaith barhaus y pandemig COVID-19, gohiriwyd yr apwyntiad dilynol 18 mis am chwe mis. Mae'r adroddiad hwn felly'n cyflwyno canfyddiadau o ddata a gasglwyd 24 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith.

¹³ [Holloway et al. \(2019\)](#)

Gweithredu MPA

- 2.19 Ym mis Tachwedd 2019, wrth baratoi ar gyfer gweithredu MPA yng Nghymru, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru amrywiaeth o adnoddau ar gyfer manwerthwyr ar ei gwefan¹⁴. Ddeufis yn ddiweddarach, ym mis Ionawr 2020, cyhoeddwyd dogfen ganllaw ar wefan Llywodraeth Cymru yn targedu manwerthwyr ac Awdurdodau Lleol¹⁵. Prif ddiben y ddogfen hon oedd rhoi arweiniad ar sut i gyfrifo, gweithredu a gorfodi'r gyfraith ar isafbrisiau. Yn ogystal â'r posteri, y taflenni a'r dogfennau canllaw, mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi cyhoeddi 'Ap Amcangyfrifo MUP'.
- 2.20 Bythefnos cyn gweithredu, ar 17 Chwefror 2020, lanswyd ymgyrch gyhoedduswydd ehangach yn targedu'r boblogaeth yn gyffredinol am MPA¹⁶. Roedd yr ymgyrch yn cynnwys hysbysebion ar gyfryngau cymdeithasol, radio cenedlaethol a lleol ac ar-lein, ond nid ar y teledu.
- 2.21 Yn ogystal â'r ymgyrch gyhoeddus yn y cyfryngau a datblygu adnoddau ar gyfer manwerthwyr, ariannodd Llywodraeth Cymru hefyd gyfres o saith gweithdy codi ymwybyddiaeth a gynlluniwyd i helpu gwasanaethau i baratoi ar gyfer cyflwyno MPA yng Nghymru. Trefnwyd y gweithdai mewn ymateb i bryderon ynghylch diffyg ymwybyddiaeth cyffredinol o MPA o fewn gwasanaethau triniaeth a chymorth a phryderon ynghylch canlyniadau anfwriadol posibl y ddeddfwriaeth a nodwyd gan Holloway et al. (2019).
- 2.22 Ymhellach i'r mesurau uchod ac wrth baratoi ar gyfer gweithredu MPA, bu swyddogion Llywodraeth Cymru yn ymgysylltu ac yn ymgynghori ag amrywiaeth o rhanddeiliaid mewn perthynas â materion gweithredu a'r lefel isafbris uned arfaethedig. Mae'r cyfarfodydd a'r digwyddiadau ymgysylltu ac ymgynghori hyn wedi'u crynhoi yn Nhabl 2.1 isod.

Tabl 2.1: Cyfarfodydd a digwyddiadau ymgysylltu ac ymgynghori â rhanddeiliaid cyn gweithredu

Dyddiad	Digwyddiad
10/10/18	<ul style="list-style-type: none">Grŵp Safonau Manwerthu Alcohol, Cymdeithas Masnachu Gwin a Gwirodydd (WSTA):Mynychwyd gan gynrychiolwyr o WSTA, Partneriaethau Alcohol Cymunedol, Asda, Morrisons, Waitrose, Sainsbury's, Lidl, Home Bargains, Aldi a'r Gymdeithas Siopau Cyfleustra.

¹⁴ [Adnoddau i fanwerthwyr](#)

¹⁵ [Canllawiau ar weithredu MPA](#)

¹⁶ [BBC News article](#)

16/10/18	• Cyfarfod Arweinwyr Rhanbarthol: Byrddau Cynllunio Ardal
18/10/18	• Alcohol Change UK
18/10/18	• Cymdeithas Cwrw a Thafarndai Prydain a CAMRA
19/10/18	• Cyfarfod Cenedlaethol Cyfarwyddwyr Diogelu'r Cyhoedd yng Nghymru
06/11/18	• Ffederasiwn Cenedlaethol Manwerthwyr Papurau Newydd
08/11/18 and 09/11/18	• Cynhadledd Flynyddol Iechyd Cyhoeddus Cymru
21/11/18	• Bwrdd Partneriaeth Camddefnyddio Sylweddau: Roedd yr aelodau'n cynnwys Cadeiryddion Byrddau Cynllunio Ardal a Darparwyr gwasanaethau
22/11/18	• Plant yng Nghymru
28/11/18	• Swyddfa'r Comisiynydd Plant
27/11/18	• Cyfarfod Arweinwyr Alcohol Iechyd Cyhoeddus Cymru
30/11/18	• Penaethiaid Safonau Masnach Cymru
05/12/18	• Rhwydwaith Camddefnyddio Sylweddau'r Trydydd Sector
05/12/18	• Rhwydwaith Diwydiant Alcohol Llywodraeth Cymru
11/12/12	• Cynhadledd Genedlaethol Penaethiaid Safonau Masnach Cymru

BYRDDAU CYNLLUNIO ARDAL

08/11/18	• Bwrdd Cynllunio Ardal Cwm Taf
04/12/18	• Bwrdd Cynllunio Ardal Dyfed
05/12/18	• Bwrdd Cynllunio Ardal Caerdydd a'r Fro
12/12/18	• Bwrdd Cynllunio Ardal Gwent
13/12/18	• Bwrdd Cynllunio Ardal Bae'r Gorllewin
13/12/18	• Bwrdd Cynllunio Ardal Powys
14/12/18	• Bwrdd Cynllunio Ardal Gogledd Cymru

FFORYMAU DEFNYDDWYR GWASANAETHAU

16/11/18	• Fforwm Defnyddwyr gwasanaethau Caerdydd a'r Fro
12/12/18	• Fforwm Defnyddwyr gwasanaethau Rhondda Cynon Taf
13/12/18	• Fforwm Defnyddwyr gwasanaethau Gwent

GWEITHDAI GYDA PHOBL IFANC

Tachwedd 2018	• Gweithdy gyda Chymru Ifanc, Gogledd Cymru
Rhagfyr 2018	• Gweithdy gyda Chymru Ifanc, De Cymru

2.23 Yn llythyrau cynnig cyllid Llywodraeth Cymru (ar gyfer 2020/21) at APBau (dyddiedig 18 Rhagfyr 2019), darparwyd y cyfarwyddyd a ganlyn, o dan yr adran cymeradwyo cynlluniau gwariant, mewn perthynas â blaenoriaethau polisi: *'Mae'r Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau (2019-22) yn cadarnhau blaenoriaethau Llywodraeth Cymru a'n rhanddeiliaid allweddol ar gyfer defnyddio'r adnoddau hyn. Mae'r rhain [yn cynnwys]... Sicrhau bod gwasanaethau*

camddefnyddio alcohol priodol ac ymatebol ar waith cyn i Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018 gael ei rhoi ar waith...'

Canfyddiadau allweddol o ymchwil diweddar

- 2.24 Roedd canfyddiadau'r tri adolygiad blaenorol o lenyddiaeth a grybwyllwyd eisoes yn gadarnhaol ar y cyfan o ran effaith polisïau prisio ar yfed ac ymddygiadau cysylltiedig.
- 2.25 Yn yr adolygiad cyntaf, canfuwyd tystiolaeth gyfyngedig i awgrymu y byddai newid i sylweddau mwy niweidiol yn digwydd o ganlyniad i isafbris am alcohol (Holloway et al., 2019).
- 2.26 Canfu'r ail adolygiad 'wedi'i ddiweddar' (Buhociu et al., 2021), fod polisïau prisio'n gyffredinol yn gysylltiedig â gostyngiadau yn y defnydd o alcohol a niwed cysylltiedig. Nodwyd tystiolaeth a oedd yn dod i'r amlwg o'r Alban hefyd i awgrymu bod isafbris uned yn cael ei weithredu yn ôl y bwriad ac nad oedd yn cael unrhyw effaith andwyol ar fanwerthwyr bach nac ar blant a phobl ifanc (naill ai fel yfwyr neu fel perthnasau i yfwyr).
- 2.27 Ychwanegodd yr ymchwil a gynhwyswyd yn y trydydd adolygiad (Holloway et al., 2022) ganfyddiadau cadarnhaol pellach at y sylfaen dystiolaeth. Mae ymchwil sy'n dod i'r amlwg o'r Alban wedi bod yn unfrydol gadarnhaol wrth nodi bod isafbris uned yn cael effaith gynnar lwyddiannus o ran cynyddu prisiau a lleihau gwerthiant (Robinson et al., 2020; Ferguson et al., 2021; Alcohol Focus Scotland, 2021), gydag effaith gymysg braidd mewn perthynas â phatrymau yfed, a niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol (Holmes et al., 2022).
- 2.28 Nid yw tystiolaeth bellach o ganlyniadau negyddol sylweddol a ragwelwyd yn enwedig ymhlith yfwyr dibynnol, wedi dod i'r amlwg, er bod rhywfaint o symud cyllidebau cartrefi o gyflenwadau hanfodol i alcohol wedi'i nodi (Buykx et al., 2021, Holmes et al., 2022).
- 2.29 O ystyried y canfyddiadau hyn sy'n gyffredinol gadarnhaol neu niwtral, nid yw'n fawr o syndod nodi cynnydd yng nghefnogaeth y cyhoedd i isafbris uned yn y cyfnod ers ei gyflwyno (Ferguson et al. 2020).
- 2.30 Mae canfyddiadau cynnar mewn perthynas ag effaith MPA yng Nghymru hefyd yn gadarnhaol ac yn adlewyrchu'r rhai o'r Alban (Anderson et al., 2021).

3. Dulliau

- 3.1 Cyn bwrw ymlaen â manylion yr hyn a wnaethpwyd, mae'n bwysig darparu trosolwg byr o'r bobl a gafodd eu cynnwys yn yr ymchwil. Cyfeiriodd y Fanyleb at yr angen i gasglu barn dau grŵp penodol, sef defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau.
- 3.2 'Defnyddwyr gwasanaethau' yw'r bobl sy'n derbyn gwasanaethau cymorth ar gyfer yfwyr niweidiol. Mewn geiriau eraill, roedd defnyddwyr gwasanaethau yn yfwyr niweidiol, peryglus neu ddibynnol a oedd yn cael rhyw fath o driniaeth i fynd i'r afael â'u hymddygiad yfed (ac weithiau eu defnydd o gyffuriau eraill).
- 3.3 Dehonglwyd y term 'darparwr gwasanaethau' i olygu pobl sy'n ymwneud â darparu neu ddarparu gwasanaethau cymorth o'r fath ar gyfer yfwyr niweidiol (alcohol yn unig yn bennaf ond weithiau mewn cyfuniad â defnydd o gyffuriau erail).
- 3.4 Roedd yr ymchwil yn canolbwyntio ar oedolion 18 oed a hŷn a oedd naill ai'n preswyllo yng Nghymru neu'n ymwneud â darparu gwasanaethau alcohol yng Nghymru.
- 3.5 Rhoddir manylion llawn am ddulliau astudio a'n dull dadansoddi yn **Atodiad A** yr adroddiad ar wahân **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)**.

Nodau ac amcanion

- 3.6 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, ac effeithiau isafbris ar gyllidebau cartrefi)'.
- 3.7 Yn fwy penodol mae gan yr astudiaeth lawn (y mae'r adroddiad hwn yn darparu canfyddiadau interim ohoni), ddeg amcan (a amlinellir **yn adrannau 1.8 ac 1.9 o Bennod 1**); gyda chwech yn canolbwyntio ar bobl yn cael 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).

Dulliau astudio

- 3.8 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'r 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.

Cyfweiliadau ansoddol – defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau

- 3.9 Prif nodau'r cyfweiliadau â defnyddwyr gwasanaethau oedd: ymchwilio i faterion o safbwynt y bobl hynny y cynlluniwyd y ddeddfwriaeth i'w helpu, sefydlu sut y gwnaethant baratoi ar gyfer y newid yn y ddeddfwriaeth, archwilio eu canfyddiadau o'r ddeddfwriaeth, archwilio eu canfyddiadau o newidiadau (gan gynnwys newid sylweddau) a wnaeth pobl ar ôl cyflwyno'r ddeddfwriaeth, nodi unrhyw newidiadau i'w defnydd o alcohol ar ôl cyflwyno isafbris uned ar gyfer alcohol, archwilio unrhyw newidiadau i'w defnydd o sylweddau amgen ar ôl y newid yn y ddeddfwriaeth, ac ymchwilio i effaith y ddeddfwriaeth newydd ar wariant eu cartref ac agweddau eraill ar eu bywydau (e.e. perthnasoedd, cyflogaeth, iechyd).
- 3.10 Prif nodau'r cyfweiliadau â darparwyr gwasanaethau oedd: ymchwilio i faterion o safbwynt y rhai sy'n cefnogi yfwyr niweidiol, archwilio'r dulliau a ddefnyddiwyd ganddynt i helpu pobl i baratoi ar gyfer cyflwyno isafbris am alcohol, archwilio eu canfyddiadau o newidiadau (gan gynnwys newid sylweddau) a wnaed gan bobl ar ôl cyflwyno isafbris uned am alcohol, archwilio effaith y ddeddfwriaeth newydd ar fywydau defnyddwyr gwasanaethau, archwilio pa mor ddefnyddiol oedd y deunyddiau cymorth neu'r canllawiau a ddarparwyd ac ystyried pa adnoddau eraill a allai fod eu hangen.
- 3.11 Cynlluniwyd yr amserlenni cyfweld ar gyfer cyfweiliad wedi'i led-strwythuro yn seiliedig ar themâu i'w cwmpasu ac awgrymiadau cyfwelydd i helpu i arwain y sgwrs. Roedd y cyfweiliadau'n 'hyblyg ond dan reolaeth' (Burgess, 1984) ac yn seiliedig ar strwythur agored yn hytrach nag anhyblyg, a all yn aml reoleiddio, dofi a strwythuro ymatebion cyfweleion (Bryman, 2016). 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.

- 3.12 Roedd y cwestiynau cyfweld penodol yn deillio o'r amcanion ymchwil a nodir yn y fanyleb a'r sylfaen dystiolaeth ymchwil gyfredol (a'r bylchau oedd ynddo).
- 3.13 Cynhaliwyd pob cyfweliad yn Saesneg¹⁷. Fe'u cynhaliwyd ar adegau ac mewn lleoliadau a oedd yn gyfleus i'r cyfweleion. Cynhaliwyd y rhan fwyaf o gyfweliadau wyneb yn wyneb gyda dim ond nifer fach o gyfweliadau â defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu cynnal dros y ffôn, a nifer fach o gyfweliadau â darparwyr yn cael eu cynnal gan Microsoft Teams.

Arolygon trawstoriadol – defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau

- 3.14 Er bod cyfweliadau ansoddol yn hynod werthfawr ar gyfer casglu data manwl gan bobl, maent yn gyfyngedig mewn sawl ffordd. Mae cyfweliadau 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 gyffredinoli canfyddiadau ymchwil. Er mwyn helpu i fynd i'r afael â'r cyfyngiadau allweddol hyn, defnyddiwyd arolygon holiadur ar-lein fel dull ychwanegol o gasglu data.
- 3.15 Datblygwyd arolygon holiadur ar-lein ar wahân ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac yfwyr o fewn Online Surveys¹⁸ (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 manwl ar faterion o ddiddordeb arbennig. Roedd yr arolygon ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.
- 3.16 Trefnwyd holiaduron yr arolwg yn adrannau a oedd yn cyfateb i amcanion yr ymchwil.
- 3.17 Roedd yr arolwg o ddefnyddwyr gwasanaethau'n canolbwyntio ar bobl sy'n ymgysylltu â gwasanaethau trin alcohol ledled Cymru ar hyn o bryd oherwydd defnydd problemus o alcohol ar hyn o bryd neu'n ddiweddar, ac roedd yn cynnwys adrannau ar:
- demograffeg;
 - triniaeth/cymorth presennol;

¹⁷ Cynigiwyd pob cyfweliad yn Gymraeg neu Saesneg, ond dewisodd pob cyfranogwr Saesneg.

¹⁸ [Online Surveys](#)

- defnydd presennol o alcohol; hanes defnyddio alcohol;
- ymwybyddiaeth o MPA;
- newidiadau ar ôl gweithredu MPA;
- effaith bosibl MPA a COVID-19 ar batrymau yfed ac ymddygiadau cysylltiedig; a
- crynodeb o sut mae MPA wedi effeithio ar yr ymatebydd a phobl eraill sy'n hysbys i'r ymatebydd.

3.18 Roedd yr arolwg darparwyr gwasanaethau yn canolbwyntio ar farn y bobl hynny sy'n gweithio o fewn gwasanaethau alcohol yng Nghymru ac roedd yn cynnwys adrannau ar:

- demograffeg;
- rôl bresennol a phrofiad blaenorol o weithio gyda'r rhai sy'n yfed ar lefelau niweidiol;
- gwybodaeth a dealltwriaeth yr ymatebwyr eu hunain o MPA;
- gwybodaeth a chymorth ynghylch cyflwyno MPA;
- effaith MPA ar wasanaethau;
- effaith MPA ar yfwyr; a
- effaith COVID-19 ar yfwyr a gwasanaethau.

Crynodeb o ddulliau astudio

3.19 Mae crynodeb o ddulliau astudio, recriwtio, samplu, a gweithgaredd a gwblhawyd wedi'i gyflwyno yn y tabl isod. Cynhaliwyd gweithgareddau maes rhwng 24 Mai 2022 a 26 Medi 2022.

Tabl 3.1: Crynodeb o ddulliau astudio, recriwtio, samplu, a gweithgaredd a gwblhawyd

Dull	Disgrifiad	Nifer
Cyfweliadau wedi'u lled-strwythuro (Defnyddwyr gwasanaethau)	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddiwyd samplu cyfleustra i recriwtio cyfranogwyr o wasanaethau alcohol sy'n gweithredu ledled Cymru. • Ychwanegwyd at y dull cyfleustra gyda rhywfaint o samplu pwrpasol i sicrhau ein bod yn casglu amrywiaeth o ran: rhyw, ystod oedran, lleoliad daearyddol (gan gynnwys ardaloedd sy'n agos at y ffin rhwng Cymru a Lloegr), a mathau o yfwyr. 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Cynhaliwyd 27 o gyfweliadau gyda 28 o ymatebwyr¹⁹, gyda dau gyfweliad (3 unigolyn) yn cael eu

¹⁹ Cwblhawyd un cyfweliad gyda dau ymatebydd.

	<ul style="list-style-type: none"> • Yn ogystal, gwahoddwyd cyfranogwyr yr arolwg i gyflwyno eu manylion cyswllt os oeddent am gael eu cyfweld fel rhan o'r astudiaeth. • Lledaenwyd y cyfweiliadau ar draws pob un o'r saith ardal APB yng Nghymru. Caerdydd a'r Fro oedd â'r mwyaf (saith o'r 25 o ymatebwyr), Gwent (pedwar ymatebydd), Dyfed, Gogledd Cymru, Powys, a Bae'r Gorllewin (tri ymatebydd yr un) a Chwm Taf (dau ymatebydd). 	<p>diystyru o'r dadansoddiad.^{20]}</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recriwtiwyd un cyfweilai drwy ymatebion arolwg.
Cyfweiliadau wedi'u lled-strwythuro (Darparwyr gwasanaethau)	<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddiwyd samplu cyfleustra i recriwtio staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau alcohol sy'n gweithredu ledled Cymru. • Ychwanegwyd at y dull cyfleustra gyda rhywfaint o samplu pwrpasol i sicrhau ein bod yn casglu amrywiaeth o: rhyw, ystod oedran, lleoliad daearyddol (gan gynnwys ardaloedd sy'n agos at y ffin rhwng Cymru a Lloegr). • Lledaenwyd y cyfweiliadau ar draws chwech o'r saith ardal APB yng Nghymru. 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> • [Cynhaliwyd 15 cyfweiliad gydag 16 o ymatebwyr^{21]}
Arolwg ar-lein (Defnyddwyr gwasanaethau)	<ul style="list-style-type: none"> • Dosbarthwyd dolen i'r arolwg defnyddwyr gwasanaethau ar-lein drwy'r APBau a gwasanaethau cymorth alcohol y Trydydd Sector i'w hnfôn ymlaen i ddefnyddwyr gwasanaethau. • Cwblhawyd yr arolwg ar-lein yn bennaf gan ddefnyddwyr gwasanaethau. Cefnogwyd rhai defnyddwyr gwasanaethau i gwblhau'r arolwg ar-lein gan weithwyr cymheiriaid a oedd wedi derbyn hyfforddiant i gefnogi unigolion i gwblhau'r arolwg. • Darparwyd fersiwn Gymraeg o'r arolwg a'i ddsbarthu ochr yn ochr â'r fersiwn Saesneg; fodd bynnag, ni dderbyniwyd unrhyw ymatebion ar gyfer y fersiwn Gymraeg. 	<p>55</p>

²⁰ Roedd un cyfweiliad gyda phrif ddefnyddiwr cyffuriau sydd ond yn yfed 1-2 dun o lager cryfder arferol ar 1-2 ddiwrnod yr wythnos (nad yw'n cyd-fynd â'r meini prawf ar gyfer bod yn yfwr 'niweidiol'). Nid oedd hanes o broblemau alcohol na thriniaeth ar gyfer alcohol i'r unigolyn dan sylw Cyfeiriwyd dau unigolyn (a gafodd eu cyfweld gyda'i gilydd) o fewn gwasanaeth triniaeth yn anghywir at yr astudiaeth oherwydd, er eu bod yn cael triniaeth yng Nghymru ar hyn o bryd, roedd y ddau fel arfer yn byw yn Lloegr. Dim ond ar ôl i'r cyfweiliad ddechrau y nodwyd hyn gan yr ymchwilydd.

²¹ Cwblhawyd un cyfweiliad gyda dau ymatebydd.

	<ul style="list-style-type: none"> • Roedd yr ymatebwyr yn byw mewn 12 o'r 22 ardal Awdurdod Lleol yng Nghymru. Roedd y cyfrannau mwyaf o ymatebwyr yn byw yn Rhondda Cynon Taf (36 y cant) a Phowys (19 y cant). Cyfrannodd yr ardaloedd a oedd yn weddill rhwng un a saith o ymatebwyr yr un. 	
Arolwg ar-lein (Darparwyr gwasanaethau)	<ul style="list-style-type: none"> • Dosbarthwyd dolen i'r arolwg darparwyr gwasanaethau ar-lein trwy FCA a gwasanaethau cymorth alcohol y Trydydd Sector i'w hanfon ymlaen i staff. • Darparwyd fersiwn Gymraeg o'r arolwg a'i ddosbarthu ochr yn ochr â'r fersiwn Saesneg; fodd bynnag, ni dderbyniwyd unrhyw ymatebion ar gyfer y fersiwn Gymraeg. • Cynrychiolwyd 20 allan o 22 ardal Awdurdod Lleol yn yr arolwg. Caerdydd a Chasnewydd oedd yr ardaloedd â'r nifer fwyaf o ymatebwyr (14 y cant a 10 y cant yn y drefn honno) er na chafwyd unrhyw ymatebion gan Sir y Fflint na Chastell-nedd Port Talbot. 	90

Moeseg

- 3.20 Cafwyd cymeradwyaeth foesegol i'r prosiect gan Bwyllgor Ymchwil y Gyfadran Busnes a Chymdeithas, Prifysgol De Cymru.
- 3.21 Y cynllun gwreiddiol oedd hefyd i geisio cymeradwyaeth foesegol gan Wasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi [HMPPS]. Cyflwynwyd cais moeseg cyn cynnal gwaith maes. Fodd bynnag, oherwydd oedi yn ymwneud â COVID-19 wrth brosesu ceisiadau, nid oedd yn bosibl cael cymeradwyaeth foeseg HMPPS mewn pryd felly penderfynwyd peidio â chynnwys unigolion sy'n ymwneud â gwasanaethau cyfiawnder troseddol.
- 3.22 Oherwydd yr amserlenni astudio a'r adnoddau a ddyrannwyd, penderfynwyd o'r cychwyn cyntaf i beidio â dilyn cais moeseg y GIG.
- 3.23 Mae canlyniad y penderfyniadau uchod yn golygu bod holl gyfranogwyr yr astudiaeth wedi'u recriwtio i'r astudiaeth o naill ai gwasanaethau trin alcohol yn y Trydydd Sector neu Awdurdodau Lleol ledled Cymru.

4. Nodweddion sampl

4.1 Mae'r bennod hon yn crynhoi nodweddion y samplau defnyddwyr a darparwyr gwasanaethau a gymerodd ran yn yr ymchwil. Mae pedwar sampl wedi'u gwahanu i roi trosolwg o nodweddion pob un:

- defnyddwyr gwasanaethau a gwblhaodd yr arolwg ar-lein;
- darparwyr a gwblhaodd yr arolwg ar-lein;
- defnyddwyr gwasanaethau a gymerodd ran mewn cyfweiliad; a
- darparwyr a gymerodd ran mewn cyfweiliad.

4.2 Prif nod y bennod hon yw rhoi digon o fanylion i'r darllenydd ddeall bod pob sampl yn un amrywiol sy'n cynrychioli ystod o bobl sydd naill ai'n yfed alcohol ar lefelau niweidiol, peryglus neu ddibynnol, neu sy'n darparu cymorth i bobl â phroblemau sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Ymatebwyr i'r arolwg – defnyddwyr gwasanaethau

4.3 Cwblhaodd cyfanswm o 55 o bobl yr arolwg 'defnyddwyr gwasanaethau' ar-lein.

4.4 Er bod yfwyr o bob rhan o Gymru wedi cymryd rhan yn yr arolwg, mae'r dosbarthiad anwastad ar draws ardaloedd Awdurdodau Lleol yn golygu ei bod yn bwysig bod yn ofalus wrth gyffredinoli unrhyw ganfyddiadau ledled Cymru.

4.5 Cyflwynir nodweddion demograffig-gymdeithasol yr yfwyr a gwblhaodd yr arolwg yn **Nhabl 2.1, Atodiad B** yn yr adroddiad ar wahân **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)**, gyda'r prif nodweddion wedi'u crybwyll isod.

4.6 Roedd tua hanner y sampl yn wrywod (n=28; 52 y cant) ac ychydig llai na hanner yn fenywod (n=26; 48 y cant).

4.7 Dywedodd mwyafrif y defnyddwyr gwasanaethau (n=51; 94 y cant) eu bod yn 'Gwyn-Seisnig/Cymraeg/Albanaidd/Gogledd Gwyddelig/Prydeinig' tra bod y gweddill yn 'Gwyn-Sipsi neu'n Deithiwr Gwyddelig' (n=2; 4 y cant) a 'Cymysg-arall' (n=1; 2 y cant).

4.8 Roedd ychydig dros hanner ymatebwyr yr arolwg defnyddwyr gwasanaethau rhwng 18 a 44 oed (n=27; 51 y cant) tra bod y gweddill rhwng 45 a 74 oed (n=26; 49 y cant).

- 4.9 Roedd yr ymatebwyr yn byw mewn 12 o'r 22 ardal Awdurdod Lleol yng Nghymru ar adeg cwblhau'r arolwg – gweler **Ffigur 2.1, Atodiad B** yn yr adroddiad ar wahân **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)**. Mae'r cyfrannau mwyaf o ymatebwyr yn byw yn Rhondda Cynon Taf (n=19; 36 y cant) neu Bowys (n=10; 19 y cant). Cyfrannodd y meysydd sy'n weddill rhwng un a saith o ymatebwyr yr un.²²
- 4.10 Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr a roddodd ateb (n=12; 46 y cant) mai Credyd Cynhwysol oedd eu prif ffynhonnell incwm, gyda bron i chwarter (n=6; 23 y cant) yn dweud mai dyna oedd eu cyflog. Roedd ymatebion eraill yn cynnwys: 'arbedion' (n=3; 11 y cant), 'buddiannau – eraill', 'teulu', ac 'arall' (n=1; pedwar y cant yr un). Atebodd y ddau ymatebydd arall, 'Mae'n well gen i beidio â dweud'.
- 4.11 Roedd yn ofynnol i ymatebwyr ateb llawer o gwestiynau am eu defnydd o alcohol fel rhan o'r astudiaeth. Y nod oedd darganfod patrymau yfed amrywiol fel y gellid eu cymharu o ran eu hagweddau tuag at isafbris alcohol a'u hymatebion i weithrediad MPA.
- 4.12 Creodd Sefydliad Iechyd y Byd yr AUDIT-C [Prawf Adnabod Anhwylderau Defnydd Alcohol] sy'n mesur defnydd niweidiol o alcohol, yn seiliedig ar dri chwestiwn a ofynnwyd i unigolion am eu harferion yfed. Addaswyd yr AUDIT-C o'r holiadur AUDIT hirach (deg cwestiwn), a ddefnyddir yn bennaf mewn lleoliadau gofal sylfaenol. O'r ymatebion a dderbyniwyd, dim ond ar gyfer 29 o'r 55 o ymatebwyr i'r arolwg defnyddwyd gwasanaethau yr oedd yn bosibl cyfrifo'r sgorau AUDIT-C.
- 4.13 Fel y gwelir yn Nhabl 4.1, roedd gan fwyafrif y rhai a ymatebodd sgoriau o fewn y categorïau 'dibyniaeth debygol' (n=15; 52 y cant) neu yn y categorïau 'risg uchel' (n=6; 21 y cant).

Tabl 4.1: Sgoriau AUDIT-C – defnyddwyr gwasanaethau

Categori sgôr AUDIT-C	Nifer	Canran
Risg isel (0 to 4)	5 ²³	17
Risg gynyddol (5-7)	3	10
Risg uchel (8-10)	6	21

²² Er bod yfwr o bob rhan o Gymru wedi cymryd rhan yn yr arolwg, mae'r dosbarthiad anwastad ar draws ardaloedd Awdurdodau Lleol yn golygu ei bod yn bwysig bod yn ofalus wrth gyffredinol unrhyw ganfyddiadau ledled Cymru.

²³ Mae'r sgorau AUDIT-C a adroddwyd yn dangos y byddai pump o ymatebwyr yn cael eu dosbarthu fel yfwr '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 chadarnhau'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).

Dibyniaeth yn debygol (11-12)	15	52
Nodyn: Rhai achosion coll.		

- 4.14 Er bod y tîm ymchwil wedi gallu casglu gwybodaeth fanwl am yr yfwyr a gwblhaodd yr arolwg ar-lein; er cysondeb â'r samplau eraill, dim ond trosolwg byr o'u nodweddion a gyflwynir yn y bennod hon. Mae gwybodaeth fanylach am y grŵp hwn (e.e. gwariant ar alcohol, y math o alcohol a yfir, patrymau yfed a phrynu cyfredol, hanes yfed, y defnydd o gyffuriau eraill, a hanes triniaeth defnyddio sylweddau, ac ati) a chrynodebau o ganfyddiadau allweddol yr arolwg i'w gweld yn **Atodiad B** yn yr adroddiad ar wahân **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)**.

Ymatebwyr yr arolwg – darparwyr gwasanaethau

- 4.15 Cwblhaodd naw deg o bobl sy'n gweithio ym maes defnyddio sylweddau yng Nghymru yr 'arolwg darparwyr'.
- 4.16 Cyflwynir nodweddion demograffig-gymdeithasol y darparwyr gwasanaethau a gwblhaodd yr arolwg yn **Nhabl 2.4** yn **Atodiad B** yn yr adroddiad ar wahân **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)**, gyda'r prif nodweddion wedi'u crybwyll isod.
- 4.17 Roedd y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaethau yn dod o wasanaethau cyffuriau/alcohol trydydd sector/gwirfoddol (n=54; 61 y cant), a'r categorïau sylweddol eraill a nodwyd oedd y rhai sy'n gweithio i wasanaeth cyffuriau/alcohol yn yr awdurdod lleol (n=12; 13 y cant), yr heddlu (n=9; 10 y cant), neu wasanaeth cyffuriau/alcohol GIG (n=7; 8 y cant).
- 4.18 Cynrychiolwyd 20 o ardaloedd 22 Awdurdod Lleol yn yr arolwg. Caerdydd a Chasnewydd oedd yr ardaloedd â'r nifer fwyaf o ymatebwyr (n=13; 14 y cant, a n=9; 10 y cant yn y drefn honno) er na chafwyd unrhyw ymatebion gan Sir y Fflint na Chastell-nedd Port Talbot.²⁴ (gweler **Tabl 2.5** yn **Atodiad B** yn yr adroddiad ar wahân **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)**).
- 4.19 Dywedodd y gyfran fwyaf o'r darparwyr gwasanaethau (n=37; 42 y cant) eu bod wedi bod yn gweithio a/neu'n gwirfoddoli gyda'r rhai sy'n yfed ar lefelau niweidiol ers 10 mlynedd neu fwy, gyda 26 y cant (n=23) gyda rhwng 1 i 3 blynedd o brofiad. Rhannwyd y 32 y cant arall rhwng 4-5 a 6-9 mlynedd o brofiad (n=12 a n=7 yn y

²⁴ Er bod pob ardal wedi'i chynrychioli yn yr astudiaeth, roedd rhai ardaloedd wedi'u cynrychioli'n drymach nag eraill. Rhaid bod yn ofalus felly wrth gyffredinolli'r canfyddiadau ar draws pob maes.

drefn honno). Gellid ystyried y sampl felly yn un gredadwy gyda phrofiad sylweddol o weithio yn y maes defnyddio sylweddau.

- 4.20 Ceir gwybodaeth fanylach am y grŵp hwn a chrynodebau o ganfyddiadau allweddol yr arolwg yn **Atodiad B** yn yr adroddiad ar wahân **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)**.

Cyfweleion – Defnyddwyr gwasanaethau

- 4.21 Cynhaliwyd dau ddeg saith o gyfweiliadau â 28 o ymatebwyr²⁵. Mae dau gyfweiliad wedi'u diystyru o'r dadansoddiad am y rhesymau canlynol:

- Roedd un cyfweilai gyda phrif ddefnyddiwr cyffuriau sydd ond yn yfed 1-2 dun o lager cryfder arferol ar 1-2 ddiwrnod yr wythnos (nad yw'n cyd-fynd â'r meini prawf ar gyfer bod yn yfwr 'niweidiol', gan y byddai o dan 14 uned o alcohol yr wythnos²⁶). Nid oedd hanes o broblemau alcohol na thriniaeth ar gyfer alcohol i'r unigolyn dan sylw.
- Cyfeiriwyd dau unigolyn (a gafodd eu cyfweld gyda'i gilydd) o fewn gwasanaeth triniaeth yn anghywir at yr astudiaeth oherwydd, er eu bod yn cael triniaeth yng Nghymru ar hyn o bryd, roedd y ddau fel arfer yn byw yn Lloegr. Dim ond ar ôl i'r cyfweiliad ddechrau y nodwyd hyn gan yr ymchwilydd.

Felly, mae data ar gyfer 25 o unigolion wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad ar gyfer yr astudiaeth hon.

- 4.22 Cyflwynir nodweddion demograffig-gymdeithasol y defnyddwyr gwasanaethau hynny a gafodd eu cyfweld yn **Nhabl 4.1** yn **Atodiad D**, gyda'r prif nodweddion wedi'u crybwyll isod.
- 4.23 Roedd y rhan fwyaf o'r cyfweleion yn ddynion (n=19; 76 y cant) gyda dosbarthiad gweddol gyfartal o gyfweiliadau ar draws y categorïau grŵp oedran 25-34, 35-44, 45-54 a 55-64.
- 4.24 Roedd pawb a gyfwelwyd wedi cael problemau gyda'u defnydd o alcohol cyn ac ar ôl gweithredu'r MPA ac felly roeddent naill ai'n yfwyr presennol (n=15; 60 y cant) neu'n yfwyr diweddar (n=10; 40 y cant), yn gyson â phroffil triniaeth.

²⁵ Cwblhawyd un cyfweiliad gyda dau ymatebydd.

²⁶ Canllaw Prif Swyddogion Meddygol y DU ar gyfer dynion a menywod fel ei gilydd yw 'er mwyn cadw risgiau iechyd o alcohol i lefel isel mae'n fwyaf diogel i beidio ag yfed mwy nag 14 uned yr wythnos yn rheolaidd'. Gweler [Canllawiau Yfed Risg Isel Prif Swyddogion Meddygol y DU](#)

- 4.25 Dywedodd un o bob tri (n=8; 35 y cant) o ymatebwyr nad oeddent yn defnyddio unrhyw sylwedd arall (ac eithrio tybaco) ar wahân i alcohol.
- 4.26 ‘Gwirodydd neu wirodlynnau’ oedd y ‘prif fath o ddiod’ a adroddwyd amlaf ymhlith y sampl (n=10; 40 y cant), ac yna ‘cwrw/lager/seidr cryfder arferol’ (n=7; 28 y cant), cwrw/lager/seidr cryf (n=4; 16 y cant), ‘gwin’ (n=3; 12 y cant), a ‘sieri neu fartini’ (n=1; 4 y cant).
- 4.27 Roedd y cyfweiliadau wedi’u gwasgaru ar draws pob un o’r saith ardal APB yng Nghymru. Caerdydd a’r Fro oedd â’r mwyaf (n=7; 28 y cant), Gwent (n=4; 16 y cant), Dyfed, Gogledd Cymru, Powys, a Bae’r Gorllewin (n=3; 12 y cant yr un), a Chwm Taf (n=2; 8 y cant).
- 4.28 Ymdriniwyd â chymysgedd o leoliadau trefol a gwledig ar draws y set gyfweld, gyda thri o’r cyfweleion hefyd yn byw’n agos at y ffin â Lloegr.

Cyfweleion – Darparwyr

- 4.29 Cynhaliwyd 15 o gyfweiliadau ag 16 o ymatebwyr ²⁷ a oedd yn ymwneud â darparu gwasanaethau cyffuriau ac alcohol ledled Cymru.
- 4.30 Cyflwynir nodweddion demograffig-gymdeithasol y darparwyr gwasanaethau hynny a gyfwelwyd yn **Nhabl 4.2 yn Atodiad D**, gyda’r prif nodweddion wedi’u crybwyll isod.
- 4.31 Cyfwelwyd cymysgedd cymharol gyfartal o gyfranogwyr benywaidd a gwrywaidd (n=7 a n=9 yn y drefn honno) ac roedd gan dri chwarter dros bum mlynedd o brofiad o weithio ym maes cyffuriau ac alcohol (n=12; 75 y cant).
- 4.32 Roedd y mwyafrif yn Weithwyr Allweddol/Deiliaid Achos (n=11; 69 y cant), gyda dau Arweinydd Tîm, un Rheolwr Gwasanaeth, un Gweithiwr Cefnogi, ac un Mentor Cymheiriaid.
- 4.33 Datgelodd nifer o’r rhai a gyfwelwyd eu profiad bywyd eu hunain o ddefnyddio alcohol a/neu gyffuriau problematig (a oedd, ym mhob achos, yn brif reswm dros weithio mewn gwasanaethau defnyddio sylweddau’n awr), neu ddatgelu profiad personol o ddefnyddio alcohol a/neu gyffuriau problemus o fewn eu teulu.
- 4.34 Cynhaliwyd cyfweiliadau ar draws chwech o’r saith ardal APB yng Nghymru.

²⁷ Cwblhawyd un cyfweiliad gyda dau ymatebydd.

5. Barn defnyddwyr gwasanaethau (yfwyr)

Negeseuon allweddol

- Er gwaethaf y polisi prisio, roedd defnyddwyr gwasanaethau fel arfer yn dod o hyd i ffordd o gynnal yfed dibynnol, er i unedau dyddiol/wythnosol ychydig yn llai gael eu nodi ar gyfer rhai.
- Lle y trafodwyd, adroddwyd bod newidiadau i batrymau defnydd ac ansawdd bywyd yn ganlyniad i ffactorau unigol a macro-lefel lluosog, gan gynnwys MPA.
- Nododd dadansoddiad data anghenion iechyd, economaidd, cymorth cymdeithasol a thriniaeth alcohol sylweddol, yn aml heb eu diwallu, ar draws y sampl.
- Gallai effeithiau economaidd MPA gael eu deall yn well o'i gymharu â'r aberthau niferus a wneir gan unigolion i sicrhau parhad yn eu cyflenwad alcohol.
- Ni adroddwyd o brofiad am gynnydd a ysgogwyd gan MPA mewn dwyn o siopau, lladrata, a mathau eraill o droseddu, er i hyn gael ei ragweld yn gyffredin gan gyfranogwyr.
- Roedd unigolion bron yn ddieithriad yn ystyried MPA yn gosbol i bobl sy'n yfed yn ddibynnol, a dywedwyd fod yna ddiffyg iechyd cyflenwol, triniaeth alcohol a chymorth cymdeithasol ehangach.

Cyflwyniad

5.1 Er mwyn helpu i fynd i'r afael â nod craidd yr astudiaeth hon (mewn perthynas â barn defnyddwyr gwasanaethau)²⁸, mae'r bennod ganlynol yn cynnwys dadansoddiad thematig o:

- y data ansoddol gan y 25 o unigolion a gyfwelwyd ar gyfer yr astudiaeth sydd ar hyn o bryd yn ymwneud â gwasanaethau trin alcohol ledled Cymru, ac sydd i gyd â hanes o yfed ar lefelau niweidiol cyn ac ar ôl gweithredu MPA; ac

²⁸ Nod penodol yr elfen hon o'r gwerthusiad yw asesu profiad ac effaith MPA ar **dddefnyddwyr gwasanaethau (yfwyr niweidiol, peryglus a dibynnol)** a gwasanaethau ledled Cymru (gan gynnwys archwilio i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi bod yn ganlyniad o'r ddeddfwriaeth ac effeithiau isafbris ar gyllidebau cartrefi).

- yr ymatebion ansoddol sydd wedi'u cynnwys yn yr arolwg o 55 o ddefnyddwyr gwasanaethau.

5.2 Cynhwysir detholiad o enghreifftiau ansoddol darluniadol o dan bob is-bennawd, gyda sampl llawnach o enghreifftiau yn **Atodiad E**.

Newidiadau i Ddefnydd Alcohol a Chyffuriau

5.3 Mae'r adran sy'n dilyn yn adrodd am newidiadau cyfranogwyr i'r defnydd o alcohol a chyffuriau y maent hwy eu hunain yn ei ystyried sy'n ymwneud ag MPA. Nid yw'n syndod y dywedwyd i raddau helaeth fod alcohol yn llai fforddiadwy ers cyflwyno MPA yng Nghymru. Fodd bynnag, roedd y cyfranogwyr yn ystyried bod alcohol yn eitem hanfodol a oedd yn tueddu i 'ddod yn gyntaf'. Felly, roedd ei fforddiadwyedd yn cael ei ddeall yn well o'i gymharu â'r aberthau niferus a wnaed gan gyfranogwyr i sicrhau caffael. Er enghraifft, disgrifiwyd yn ddieithriad fod alcohol yn cael ei flaenoriaethu dros faterion eraill, megis biliau'r cartref a bwyd. Er bod ariannu alcohol weithiau'n cael ei adrodd fel her a oedd yn rhagddyddio cyflwyno MPA, cymerodd y cyfranogwyr amser i fyfyr ar sut roedd y polisi wedi cynyddu eu dibyniaeth ariannol ar eraill ac wedi cyfrannu at ddwyster y broses o droi at dulliau amgen i cael alcohol. Yn nodedig, anaml yr adroddwyd o brofiad am gynnydd a yrrwyd gan MPA mewn siopladrad, lladrata, a mathau eraill o droseddu, er i hyn gael ei ragweld yn gyffredin gan gyfranogwyr. Nodwyd bod llai o fathau penodol o alcohol ar gael o dan y thema feta hon, yn ogystal â thueddiadau yfed a gwerthu sy'n dod i'r amlwg ymhlith cymunedau o yfwyr, a safleoedd trwyddedig yn y drefn honno. Er bod y cyfranogwyr i raddau helaeth yn cynnal eu cymeriant alcohol, ceisiodd eraill leihau'r defnydd o alcohol neu fe'u gorfodwyd i newid i ddiodydd gwahanol. I rai, yn ffodus yn ddaearyddol, neu gyda mynediad at gludiant, roedd prynu alcohol trawsffiniol yn opsiwn, er mai anaml yr adroddwyd am hyn yn y sampl presennol²⁹.

Fforddiadwyedd

5.4 Ar draws y cyfweiliadau, disgrifiodd y cyfranogwyr sut yr oedd alcohol yn dod yn gyntaf mewn penderfyniadau prynu, waeth beth fo'i bris. Dywedodd unigolion, er

²⁹ Dim ond tri ymatebydd o'r sampl oedd yn byw o fewn cyrraedd hawdd i'r ffin â Lloegr.

enghraifft, sut roedd yr angen canfyddedig am alcohol yn pennu ei werth, gyda'r rhan fwyaf yn awgrymu y byddent yn talu beth bynnag y byddai'n ei gostio.

'Doedd dim ots gen ti mewn gwirionedd achos os wyt ti eisiau diod rwy'ti'n talu beth bynnag rwy'ti'n ei dalu amdano.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #21]

5.5 Gyda'r rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn cael eu hadrodd yn derbyn budd-daliadau'r wladwriaeth cyn cyflwyno MPA, roedd cynnal yfed dibynnol eisoes yn ddrud.

'Wel, ro'n i'n methu ei fforddio fo eisoes (...) Dydi Credyd Cynhwysol ddim yn rhoi £150 yr wythnos i chi ei wario ar ddiod.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #22]

5.6 Er i rai adrodd y gallai pris alcohol fod wedi cyfrannu at ostyngiadau yn y defnydd, roedd cyfweleion i raddau helaeth yn parhau i yfed mor aml â chyn yr MPA, gan dalu mwy.

'Na, roeddwn i'n dal i fynd, dim ond yn talu mwy o arian amdano.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #26]

5.7 Newidiodd eraill i yfed brandiau gwahanol.

'Rydw i wedi newid y brand alcohol ond yn dal i weld ei fod yn effeithio ar fy sefyllfa ariannol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #26]

5.8 Roedd yfed o dan MPA yn golygu llai o arian, a arweiniodd at eitemau hanfodol eraill yn dod yn llai fforddiadwy. Teimlwyd yr effeithiau hyn gan gyfranogwyr o amrywiaeth o amgylchiadau cymdeithasol, gan gynnwys y rhai â phlant dibynnol.

'Gwario ar siopa a'ch plant a hynna i gyd, rydych chi'n sylwi - Duw, rhai misoedd yn ôl mi fyddai gen i £40 ar ôl, rwan mae gen i efallai £15 ar ôl, o fy Nuw.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #20]

5.9 I ailadrodd, ychydig o effaith a gafodd cynnydd mewn costau ar brynu alcohol i bobl sy'n yfed yn ddibynnol. Felly, cafodd y defnydd parhaus o alcohol er gwaethaf ei bris uwch effeithiau ar bŵer prynu mewn mannau eraill, gan gynnwys bwydydd a hanfodion eraill, i'w hamlinellu yn yr adran ganlynol.

Cyllido

5.10 Yng nghyd-destun MPA, dywedodd cyfranogwyr eu bod wedi troi at wahanol ddulliau i sicrhau eu bod yn cynnal cyflenwad parhaus o alcohol. Er nad oedd yr un o'r dulliau hyn o ariannu alcohol yn gwbl newydd, cyfrannodd costau uwch at ddyled gynyddol, amllder a graddau'r benthyca gan anwyliaid, ac mewn rhai achosion, y

cyfyng gyngor a barodd i gyfranogwyr gymryd rhan mewn cardota a phuteindra. Hefyd wedi'u cynnwys o dan y thema hon oedd mesurau eraill ar gyfer mynd i'r afael â chostau alcohol uwch, gan gynnwys y profiad aml o aberth ym meysydd eitemau hanfodol a biliau'r cartref. Yn bwysig, lle y trafodwyd, nid oedd yfed llai o o alcohol yn cael ei gysylltu ag MPA ac unigolion yn cael eu 'prasio allan' o yfed; roedd effeithiau'r polisi o safbwyntiau'r cyfranogwyr yn fwyaf amlwg yn y graddau yr oeddent yn fodlon mynd i gaffael alcohol a beth fyddent yn fodlon gwneud hebdo i sicrhau hynny.

'Fe wnaeth yr alcohol yn ddrutach ac fe gostiodd lawer mwy i mi nes i mi roi'r gorau i yfed, ac fe es i mewn i fy arian cynilion ymddeol hefyd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #19]

- 5.11 Yn aml, dechreuodd trafodaethau ynghylch sut roedd alcohol yn cael ei ariannu gyda pheth amrywiad ar yr ymadrodd:

'Dwi wastad 'di ffeindio ffordd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #21]

- 5.12 Nodwyd nifer o wahanol ffyrdd o gaffael alcohol ymhlith y sampl presennol, er mai benthycia arian oedd y dull mwyaf cyffredin. I tua thraean y cyfranogwyr, roedd cynnal dibyniaeth ar alcohol yn golygu benthycia gan deulu. Fodd bynnag, nid oedd hyn yn aml yn cael ei briodoli i MPA, er bod rhai cyfranogwyr yn cydnabod bod benthycia wedi cynyddu o ran amllder ers cyflwyno'r polisi.

'Rwy'n ceisio benthycia arian yma a thraw yn fwy nag yr arferwn. Cyn hynny nid oedd yn broblem oherwydd roedd gen i arian ar ôl ar ddiwedd y dydd, ond nawr mae naill ai'n fwyd neu'n alcohol, ac mae'r caethiwed yn cymryd drosodd, felly'r alcohol sy'n dod gyntaf.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

- 5.13 I rai cyfranogwyr â hanes diweddar o gyflogaeth, roedd dod o hyd i ffordd o gael symiau digonol o alcohol hefyd yn golygu prynu ar gardiau credyd a defnyddio benthyciadau diwrnod cyflog, a oedd yn cynyddu dyled ac ansefydlogrwydd ariannol.

'Byddwn yn eistedd yno a byddwn yn edrych ar y botel, rydw i'n gwybod yn union ... iawn, efallai y bydd gen i ddau wydraid o hwnna yfory ond ni fydd hynny'n ddigon, felly ar unwaith ar eich ffôn, benthyciadau diwrnod cyflog.' [Gwasanaeth Defnyddiwr, cyfwelai #20]

5.14 Yn ogystal â benthycu gan deulu, ffrindiau, a'r defnydd o linellau credyd, roedd adroddiadau'r cyfranogwyr o ariannu hefyd yn batrymog o amgylch y thema 'budrelwa'. Mae budrelwa yn disgrifio sut y gwnaeth cyfranogwyr eu harian i ariannu yfed dibynnol ac roedd yn cynnwys cardota, dwyn, puteindra a gwerthu cyffuriau. Fel uchod, dim ond lleiafrif bach o gyfweiliadau a siaradodd yn benodol am y berthynas rhwng MPA a budrelwa, tra bod mwyafrif helaeth y data yn awgrymu bod cyfranogwyr yn cymryd rhan yn yr arferion hyn cyn yr MPA. Fodd bynnag, yn gyson â'r syniadau uchod, nododd un cyfranogwr fod prisiau uwch yn golygu budrelwa anoddach.

'Dwi ddim yn meddwl ei fod o reidrwydd yn gwneud i neb yfed llai. Maen nhw jyst yn mynd i fudrelwa'n galetach.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

5.15 Disgrifiodd dau gyfranogwr buteindra fel dull a oedd yn cael ei ddefnyddio weithiau (er yn anaml) i ariannu alcohol. Roedd gwaith rhyw yn gysylltiedig â chyfyng gyngor. Er bod y berthynas rhwng MPA a chyfyng gyngor yn aneglur o dan y thema hon, mae ei gyfraniad at yr heriau a wynebwr gan gyfranogwyr yn cael ei ailadrodd drwy gydol y set ddata.

'Weithiau puteindra ... dim ond pan fydda i'n despret a dwi angen cael, ti'n gwbod, fy alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06]

5.16 Datgelodd dadansoddiad bod cardota yn ddull cyffredin o ariannu alcohol, gyda phrisiau'n pennu amllder a hyd yr arfer.

'Ddwywaith y dydd, tair gwaith y dydd mi fedrwn i, medrwn. Felly, mi fyddai'n rhaid i mi fynd allan i grafftio [cardota]. Ydyn, mae pobl yn gofyn i chi ai gofyn am bres i gael cyffuriau ac alcohol ydach chi ac rydw i'n hollol strêf efo nhw.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #18]

5.17 Yn ddiddorol, nododd tri chyfranogwr gynnydd mewn cardota ymhlith yfwyr dibynnol yn eu cymunedau, gyda dau yn nodi pa mor ymosodol oedd y rhai a gymerodd ran.

'Mae gennoch chi bobl yn cerdded o gwmpas, "Oes gennoch chi bunt? Oes gennoch chi bunt?" Dim plis hyd yn oed. "Gen ti bunt? Gen ti bunt?" Mae cardota ymosodol yn dod ychydig yn fwy cyffredin.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

5.18 Mae effaith MPA wedi'i disgrifio hyd yma fel un sy'n cyfrannu at galedi presennol a'r mesurau a gymerwyd i sicrhau parhad yn y cyflenwad alcohol. Mae canlyniadau

COVID-19 a chyfyngiadau cysylltiedig yn disgyn yn yr un modd i'r categori cyfraniad, ac mae'n gwasanaethu yma i adrodd tystiolaeth o'r cysylltiadau cymhleth y mae'n rhaid rhoi cyfrif amdanynt wrth ystyried priodoli.

'Achos bod chi'n gwybod na allwch chi fod allan ar y stryd felly rwan rydych chi'n bwyta i mewn i'ch arian siopa. Felly, wedyn mae'ch arian siopa, popeth ... mi fydd yn dioddef. Mae yn dioddef, mae'n cael sgil-effaith.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #18]

Argaeledd

5.19 Mae data ynghylch argaeledd rhai mathau o alcohol, neu yn wir alcohol wedi'i brisio'n debyg i symiau cyn-MPA wedi'u casglu o dan y brif thema hon. Cydnabu'r cyfranogwyr, er enghraifft, absenoldeb seidr rhad, cryfder uchel, mewn siopau ac yn cylchredeg ymhlith cymunedau o bobl sy'n yfed yn broblemus. I'r gwrthwyneb, roedd rhai ymhlith y sampl presennol yn disgrifio gallu cynnal patrymau yfed tebyg a llwyddo i osgoi MPA.

5.20 Y newidiadau y soniwyd amdanynt fwyaf o ran argaeledd oedd y rhai a oedd yn effeithio ar seidr cryf, a oedd yn flaenorol yn rhad, ac eitemau alcoholaidd brand 'hanfodol' nad oedd fawr ddim i'w gweld bellach, a oedd unwaith yn gyffredin iawn ymhlith cymunedau yr effeithiwyd arnynt.

'Rydw i hefyd wedi sylwi bod yr "essential range" math o beth i'w gweld wedi mynd, ac fel [brand seidr], [brand seidr amgen] a hynny i gyd, dydych chi ddim yn gweld llawer o hynny bellach.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #19]

5.21 Ers treblu mewn pris, roedd seidr rhad, cryfder uchel i bob pwrpas wedi diflannu o'r sîn yfed, fel arfer i gael eu disodli gan wirodydd, ac yn enwedig fodca.

'Felly dydw i ddim yn hoffi fodca, dydw i ddim yn hoffi gwirodydd, ond a ydi o'n gwneud mwy o synnwyr yn economaidd.' [Service User, interviewee #24]

5.22 Gall y data presennol adlewyrchu gweithrediad anghyflawn yr MPA ar draws meysydd casglu data. Er enghraifft, mae data yn dangos:

'Mae rhai siopau wedi bod yn drugarog, yn drugarog iawn.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #03]

Roedd adroddiadau o'r fath, fodd bynnag, wedi'u cyfyngu i dri chyfranogwr yn y sampl.

- 5.23 Yn yr un modd prin, roedd adroddiadau'n disgrifio ffyrdd eraill yr oedd pobl sy'n yfed yn ddibynnol yn gallu gwyrddroi MPA, sef, trwy brynu trawsffiniol (a gyflwynir yn ddiweddarach yn y bennod hon yn **adrannau 5.90-5.94**) a thrwy gael mynediad at opsiynau alcoholig anghyfreithlon/cartref.
- 5.24 Nodwyd hefyd bod cynnydd yn argaeledd alcohol wedi'i fragu gartref fel modd o oresgyn prisiau uchel yn y siopau.
- 'Ydy, mae popeth yn mynd yn ddrutach, ond o gwmpas fama, mae pobl yn gwneud eu llaeth mwnci eu hunain, wyddoch chi?' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]
- 5.25 Yn bwysicach fyth, mae'n ymddangos bod dadansoddiad data wedi datgelu y gallai opsiynau alcoholig anghyfreithlon fod wedi dod i mewn i'r farchnad, er na chafodd yr honiadau hyn eu triogli yn y set ddata.
- 'Ti'n gallu cael fodca "knock-off" a stwff o gwmpas fama.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]]
- 5.26 Er gwaethaf MPA, roedd sawl cyfranogwr yn dal i allu cael mynediad at opsiynau rhatach yn unol â phrisiau cyn-polisi. Yn aml roedd hyn yn golygu chwilio am fargeinion mewn siopau annibynnol, er bod data'n awgrymu y gall cyfleoedd i osgoi MPA fod yn gyfyngedig yn ddaearyddol. Yn amlach, roedd dulliau arbed arian i gefnogi prynu symiau digonol o alcohol fel arfer yn cynnwys aberthu biliau hanfodol eraill, fel ynni, bwydydd, a rhent. Er bod y berthynas rhwng aberth a phrisiau alcohol uwch yn aml yn cael ei gadael ymhlyg yn y set ddata, eglurodd rhai cyfranogwyr effeithiau'r polisi ar ôl gweithredu.
- 'O'r blaen, roeddwn i'n gallu fforddio bwyd, rhywbeth i'w fwyta, a diod.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]
- 5.27 Roedd y profiad o 'fynd heb' yn nodweddiadol ar draws y cyfranogwyr, gydag effeithiau fel llai o gapasiti i wresogi cartrefi a thalu rhent, gan arwain at ôl-ddyledion rhent i rai.
- 'Ddim yn talu'r rhent a chael eich cicio allan.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #23]
- 5.28 Er eu bod yn gymhellol, ni ellir priodoli'r effeithiau hyn yn uniongyrchol i gostau alcohol uwch a chânt eu deall yn well fel swyddogaeth o flaenoriaethau sy'n cystadlu yng nghyd-destun incwm cyfyngedig, COVID-19, prisiau ynni uwch, ac yn

ddiweddarach, argyfwng costau byw cynyddol. At hynny, mae diffyg data ynghylch cymariaethau â chaledi ariannol cyn yr MPA. Gan ddangos y cymhlethdod hwn ymhellach, ymhelaethir ar effeithiau economaidd ehangach ar lefel gymunedol isod.

Prynu

- 5.29 Nodwyd newidiadau a ysgogwyd gan MPA yn y mathau o sefydliadau lle'r oedd cyfranogwyr yn prynu alcohol, a'r mathau penodol o alcohol a brynwyd ac a yfwyd, o dan y thema hon. Yn absenoldeb cymharol cynigion arbennig, ar ôl MPA, roedd gwahaniaethau mewn lleoliadau prynu yn cynnwys ffafriaeth newydd i siopau lleol. Ymhlith y sampl, roedd yn ymddangos bod yfed mewn tafarn wedi gostwng, am resymau sy'n parhau i fod yn aneglur. Wedi'u datblygu'n well o dan y thema feta hon oedd disgrifiadau o newidiadau yn y math o alcohol yn ymwneud â chyflwyno MPA, megis newid o seidr i wirodydd (a nodir uchod), prynu mwy o gynnyrch, neu brynu nwyddau mwy cyson (llai manteisgar). Cydnabuwyd hefyd newidiadau mewn cynnyrch o fewn siopau, yn ogystal â thueddiadau yfed ymhlith cymunedau o bobl sy'n yfed yn broblemus.
- 5.30 Ar ôl MPA, roedd cyfleoedd i arbed arian ar alcohol yn gyfyngedig iawn. Lle'r oedd cynigion arbennig ar draws y cadwyni archfarchnadoedd amrywiol a siopau annibynnol wedi pennu lleoliad pryniannau alcohol ar un adeg, roedd prisiau seiliedig ar unedau ers hynny wedi cynyddu hwylustod i'r prif ffactor yn y dewis o siopau. Pan ofynnwyd iddynt ddisgrifio'r math o siop a ffeirir ar gyfer prynu alcohol, ymateb nodweddiadol oedd:
- 'Wel, mi fyddwn i'n ystyried pa mor gyfleus ydi o.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09].
- 5.31 Felly, roedd prisio alcohol unffurf i raddau helaeth wedi cael gwared ar yr ysgogiad i gyfranogwyr chwilio am opsiynau gwerth gwell, a chyfyngodd y dewis i ddefnyddwyr yn sylweddol.
- 'Ble 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 pwynt oherwydd eu bod i gyd yr un prisiau.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #20]
- 5.32 Fodd bynnag, dywedodd cyfranogwr arall fod prynu swmp gan archfarchnadoedd yn rhoi mwy o werth am arian iddynt. Er, mae p'un a oedd hyn oherwydd prisiau is pecynnau mwy, neu arbedion a wnaed trwy deithiau siopa llai aml, yn parhau i fod yn aneglur.

'Archfarchnadoedd oedd y lle i mi - Asda achos dyna lle'r oedd yr holl gynigion. Fe allech chi brynu swmp o ddiod.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #21]

- 5.33 Ymhelaethodd y cyfranogwr uchod ar newidiadau i'w patrymau prynu, fodd bynnag, gan nodi mwy o gysondeb (gan awgrymu sefydlogrwydd) o'i gymharu â phatrymau cyn MPA.

'Oedd. Oedd o'n fwy cyson yr hyn yr o'n i'n brynu. Ro'n i'n cael 18 lager, dyna o'n i'n brynu. Ond o'r blaen, os oedd alcohol yn rhad, rhad, ro'n i fel plentyn mewn siop fferins.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #21]

- 5.34 Er bod y rhan fwyaf yn parhau i brynu o'r un siopau ag o'r blaen, dywedodd y rhai a nododd newidiadau mai eu cymhelliad oedd lleoli rhywle sy'n gwerthu diodydd alcoholig llai costus:

'O'n i'n mynd i ble bynnag oedd rataf.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #18]

- 5.35 Roedd adroddiadau am yfed mewn tafarn yn anaml o fewn y set ddata. Lle y trafodwyd, nododd y cyfranogwyr ostyngiadau mewn yfed mewn tafarndai, er nad oedd effeithiau cymharol cyfyngiadau COVID-19, newid dewisiadau ar gyfer yfed yn unig, neu wahaniaethau mewn incwm gwario ar gael i'w dadansoddi.

'A byddwn i'n mynd i'r dafarn am gwpwl o beints (...) yn anaml iawn serch hynny. Roeddwn i'n arfer cuddio ar fy mhen fy hun fel arfer mewn caeau neu ar y traeth.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #23]

- 5.36 Adroddwyd yn eang ar newidiadau mewn cynnyrch, yn enwedig lle'r oedd cyfweleion wedi trafod ffafriaeth cyn-polisi ar gyfer seidr rhad, cryf iawn. Fel yr adroddwyd uchod, roedd enghreifftiau nodweddiadol o newid math ymhlith unigolion a oedd yn yfed yn ddibynnol yn amrywio o seidr i fodca – roedd yr olaf yn cael ei effeithio'n llai gan MPA ac yn darparu mwy o effeithiolrwydd cost na mathau eraill.

'Yn y tŷ fodca fyddai ar gael oherwydd bod y seidr yn rhy ddud.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #01]

Patrymau defnydd ac yfed

- 5.37 Mae'r canlynol yn disgrifio adroddiadau'r ymatebwyr am newidiadau yn y defnydd o alcohol a yrrir gan MPA. Roedd adroddiadau am ostyngiadau yn y defnydd o alcohol ar ôl MPA yn gyffredin ar draws y set ddata. Byddai disgwyl y gostyngiadau hyn mewn defnydd gan y rhai sydd wedi dechrau triniaeth. Serch hynny, adroddodd

y cyfranogwyr i raddau helaeth nad oedd MPA ei hun wedi cael fawr o effaith ar faint yr oeddent yn ei yfed cyn y driniaeth. Nodwyd rhai eithriadau.

- 5.38 I'r mwyafrif, roedd MPA yn cael ei ystyried yn ddim mwy na rhwystr ychwanegol i gynnal dibyniaeth ar alcohol, gyda phatrymau yfed heb eu heffeithio i raddau helaeth gan y polisi. Fel yr uchod, felly, roedd y drafodaeth a gafwyd o dan y brif thema hon yn rhannol batrymog ynghylch sut y byddai unigolion 'bob amser yn dod o hyd i ffordd' i gael diod, er gwaethaf costau uwch.

'Mi wnaif i ariannu fy alcohol un ffordd neu'r llall ... i mi, na. Dwi'n ystyried fy hun yn alcoholig o'r iawn ryw ac ni wnaiff dim fy atal rhag cael fy alcohol pan fyddaf ei eisiau.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

- 5.39 Ar draws ac o fewn cyfweliadau, soniodd unigolion am wahanol fathau o yfed, o yfed dyddiol, dibynol i yfed sbri ac yfed rheoledig ac 'ymatal yn bennaf' ynghyd ag atglafychiadau. Mae'r dyfyniad canlynol yn cyd-fynd â phatrymau yfed sbri, tra bod y cyfwelai yn cynnig cipolwg ar ei broses feddwl yn ystod sbri a'r diffyg ystyriaeth ariannol i bob golwg.

'Ond wnaeth hynny [costau uwch] mo'n stopio i oherwydd 'mod i yn ei chanol hi, ar y binj yma. Wnes i ddim meddwl, mae hynna'n £150, mae o jyst, rydach chi'n ei wario fo.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #22]

- 5.40 Yn yr un modd, nid oedd rhai ymatebwyr yn gallu pennu sut, os o gwbl, yr oedd eu patrymau yfed wedi newid yn dilyn cyflwyno MPA.

'Rydw i wedi bod yn feddw iawn am y ddwy flynedd ddiwethaf, felly byddai'n anodd i mi ddadansoddi.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

- 5.41 Dywedodd un unigolyn ei fod wedi trosglwyddo o lager cryfder uwch i gryfder is ar ôl MPA, ond yn bwysig iawn, roedd y newid hwn hefyd yn dilyn anaf corfforol yn gysylltiedig ag alcohol, a oedd yn golygu symud yn ôl i mewn gyda rhieni a hawlio budd-daliadau.

'Rydw i ar Gredyd Cynhwysol, ond oherwydd fy mod i gyda mam a dad, does dim rhaid i mi dalu biliau na dim byd, felly rydw i'n cael fy £600 a beth bynnag, a dyna pam rydw i ar y rhataf, 3.8, ac yn prynu bocsys, oherwydd dwi'n meddwl mai dim ond £15 ydyn nhw am 18 can.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #23]

- 5.42 Fel yn y dyfyniad uchod, ac ar draws naratifau unigol, mae'r cyd-destun ehangach yn gosod MPA fel ffactor sy'n cyfrannu at newidiadau i'r defnydd o alcohol, yn

hytrach na rhoi pŵer achosol uniongyrchol i'r polisi yn unig. I ddangos ymhellach, dywedodd un unigolyn fod MPA wedi hwyluso llai o yfed mewn tafarndai ac yn cynnig buddion o ran mwy o incwm gwario a llai o euogrwydd a benthyca.

'Ydy, mae wedi cael effaith ar ba mor aml a faint, oherwydd mae'n debyg y gallwn aros allan yn hirach os nad oedd cymaint, sydd mewn ffordd yn beth drwg oherwydd gallaf yfed yn eithaf trwm. Ond mae'n beth da oherwydd dydw i ddim yn gwario'r arian ac yn cael yr euogrwydd hwnnw drannoeth. Ac yna mynd trwy fenthyca arian a chael y sgwrs honno gyda fy mam eto, sydd bob amser yn anodd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #19]

5.43 Ymhlyg yn y testun, fodd bynnag, mae canlyniadau yfed i berthnasoedd a chyllid yr atebydd, a sut mae'r rhain yn effeithio ar newidiadau i batrymau yfed. Ar ben hynny, roedd naratif yfed estynedig yr unigolyn uchod yn egluro ei fod wedi symud o yfed dibynnol, dyddiol i fwy o batrwm rheoledig, lle gallent ddewis yn well, ble a faint i yfed, nag o'r blaen.

5.44 Mae'r adroddiadau cyfyngedig o fwy o yfed yn parhau i fod yn gyson â'r drafodaeth 'priodoli yn erbyn cyfraniad' sy'n rhedeg drwy'r adran hon ac fe'u hamlygir yn daclus yn y dyfyniad a ganlyn. Hynny yw, mae'r cyfwelai yn cysylltu eu hyfed cynyddol ag argaeledd lleol yng nghyd-destun COVID-19 a'r 'cloi i lawr' cysylltiedig a gydnabuwyd hefyd gan yr ymatebydd fel un sy'n hwyluso mwy o yfed.

'O'n i'n yfed mwy. Roedd mor hawdd cael cynnyrch rhatach (...) Dwi ddim yn credu mai'r pandemig oedd ar fai. Dwi'n credu bod siopau wedi manteisio ar y pandemig. Oeddau nhw'n gwbod bod pobl wedi'u cau i mewn ac yn gwybod y bydden nhw'n defnyddio'r siop gornel. Felly byddai siopau cornel yn stocio cymaint o alcohol, fel eu bod yn gwbod petae nhw'n tanbriso y bydden nhw'n cael eu harian yn ôl yn y pen draw.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

5.45 Mae naratifau yfed ymatebwyr yn caniatáu ystyried MPA a'i effeithiau mewn perthynas â ffactorau macro eraill, ac yn wir, ffactorau unigol a chymdeithasol sy'n rhan o daith yfed rhywun. Mae cyd-destun o'r fath wedi'i ddangos yn hanfodol ar gyfer asesu effaith ffactor neu gyfres o ffactorau ar yfed unigolyn.

Defnydd o sylweddau eraill

5.46 Fel y disgrifiwyd uchod, adroddwyd bod MPA wedi cyfrannu at newidiadau mewn patrymau prynu a defnyddio alcohol ymhlith yfwyr problemus. Yn gysylltiedig, nid oedd cyfnewid alcohol am ddefnydd cyffuriau eraill yn anghyffredin ymhlith ymatebwyr. Er bod tua hanner y rhai a gyfwelwyd wedi nodi bod ganddynt hanes o ddefnyddio cyffuriau eraill yn ychwanegol at neu cyn problemau ag alcohol, disgrifiodd tua un rhan o bump newid sylweddau o ganlyniad uniongyrchol i gostau alcohol cymharol uchel, a bod yn:

‘Methu fforddio’r alcohol.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #07]

5.47 Yn arwyddocaol, roedd pob un o’r achosion hyn o newid sylweddau cysylltiedig â phris yn unigolion sydd wedi defnyddio cyffuriau o’r blaen. Yn hytrach, yn ôl pob sôn, roedd y defnydd o aml-sylweddau (gan gynnwys alcohol) wedi rhagflaenu gweithredu MPA, er bod effaith y polisi hwn yn parhau i fod yn bwysig. Dangosodd dadansoddiad data mai bensodiasepinau oedd y sylwedd a amnewidiwyd amlaf, ac yna canabis, tra bod costau alcohol uwch wedi temptio un cyfwelai i ddychwelyd at gyffuriau.

‘Oherwydd cynnydd ym mhpris alcohol dwi wedi newid i brynu cyffuriau gan ei fod yn rhatach.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #17]

5.48 Dywedodd tri chyfranogwr eu bod wedi newid o alcohol i bensodiasepinau oherwydd yr MPA. Er nad yw’n ymddygiad newydd, mae’r dyfyniad isod yn amlygu cymhellion arbed costau newid, tra’n awgrymu’r risgiau sy’n gysylltiedig â bensodiasepinau anghyfreithlon.

‘Dw i wedi meddwl, wel alla i ddim fforddio’r alcohol, felly mi wna i brynu bocs o Valium am £20. Neu os prynwch y Valium stryd, y [brand fferyllol] y gallwch ei gael, bydd £20 yn cael 100 o dabledi o hwnnw. Ond yna rydach chi’n mynd i dir peryglus oherwydd dydi hynny ddim yn cael ei reoleiddio. Does gennoch chi ddim syniad faint o gynhwysyn gweithredol sydd yn [brand fferyllol].’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

5.49 Roedd tri unigolyn arall yn cydnabod y math hwn o newid ymhlith anwyliaid a chyfoedion a oedd yn gysylltiedig â phrisiau alcohol uwch. Adroddir y canfyddiadau hyn yn llawnach yn yr adran ‘*Newidiadau y mae eraill wedi’u gwneud*’ isod (gweler **adrannau 5.100 – 5.109**), er ei fod yn gwasanaethu yma i roi tystiolaeth o’r honiad.

'Nes i ffeindio ei bod hi [partner y cyfwelai] yn mynd o ddefnyddio alcohol i ddefnyddio Diazepam, prynu Diazepam stryd, Pregabalin stryd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #07]

- 5.50 Nododd un ymatebydd â hanes o ddefnyddio aml-sylweddau fod heriau economaidd cynnal yfed dibynnol yn aml yn ei demtio i ddychwelyd i ddefnyddio heroin, er nad oedd hyn wedi digwydd eto.

'Mae yna adegau pan rydw i wedi meddwl am fynd yn ôl at y cyffuriau oherwydd ei fod yn rhatach ond wedyn nid yw'n gwneud unrhyw les i fy iechyd meddwl, felly dwi'n troi'n yr unfan yn dadlau gyda fy hun am ychydig oriau.' [Gwasanaeth Defnyddiwr, cyfwelai #19]

- 5.51 Soniodd sawl cyfwelai eu bod yn defnyddio canabis ac alcohol ar yr un pryd. Yn fwy perthnasol fodd bynnag, mae'r darn isod yn disgrifio amnewidiad uniongyrchol (y gwnaed apeliadau i werth mwy canabis mewn mannau eraill gan y cyfwelai) a phontio tymor hwy rhwng sylweddau wedi'i gynllunio.

'Dyna lle dwi'n ffeindio fy hun rwan, yn dod i ffwrdd o'r ddiod ac yna'n rhoi canabis yn ei le (...) Mae ganddo sgil-ffeithiau, ond o'i gymharu â diod mae'n anhygoel.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

- 5.52 Roedd hyn yn adlewyrchu tuedd ehangach lle dywedodd rhai eu bod yn defnyddio cyffuriau i gwtogi ar y defnydd o alcohol.

'Mae wedi cynyddu wrth dorri i lawr ar y defnydd o alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #38]

'Ar hyn o bryd dwi'n smocio wîd er mwyn fy helpu i leihau faint o alcohol dwi'n ei yfed.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #26]

- 5.53 Er bod newid sylweddau a yrrir gan bris yn weddol isel o ran mynychder ymhlith y sampl, nid oedd yn anghyffredin ac ystyriwyd y risgiau/buddiannau y mae'n eu cyflwyno gan gyfweleion. Mae trafodaeth bellach ar newid a arsylwyd yn parhau yn yr adran '*Newidiadau y mae eraill wedi'u gwneud*' isod (gweler **adrannau 5.100 – 5.109**).

Ystyriaethau Eraill

5.54 Mae'r penderfynyddion ehangach ac anghenion eraill sy'n effeithio ar y rhai sy'n yfed yn broblematic, yn ogystal â phrofiadau o driniaeth alcohol/cyffuriau eraill, y defnydd o strategaethau ymdopi amrywiol ac effeithiau COVID-19 a'r argyfwng costau byw yn cael eu hadrodd o dan y thema sylfaenol hon. Lle bo'n berthnasol, adroddir ar y canfyddiadau fel y maent yn berthnasol i MPA. Fodd bynnag, llinyn cyson ar draws cyfweiliadau oedd anghenion iechyd a chymorth cymdeithasol sylweddol heb eu diwallu yng nghyd-destun polisi alcohol a oedd i'w weld yn cyfrannu at galedi i'r mwyafrif.

Penderfynyddion ehangach a ffactorau eraill

5.55 Nodwyd profiadau a adroddwyd o dlodi, statws tai a phrofiad cyfiawnder troseddol o dan y thema hon – fel penderfynyddion ehangach, gan gefnogi dealltwriaeth o amgylchiadau personol/cymdeithasol unigolion a ffactorau risg. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfweleion yn derbyn budd-daliadau ac yn dweud eu bod yn denantiaid tai cymdeithasol, mewn llety dros dro, neu'n aros gyda theulu neu ffrindiau. Roedd tua un rhan o bump o'r rhai a gyfwelwyd hefyd yn rhannu profiad cyfiawnder troseddol, sydd ochr yn ochr â chael eu cartrefu'n agored i niwed, yn ffactor risg hysbys sy'n effeithio ar ganlyniadau iechyd a chymdeithasol.³⁰

5.56 Mae bod ag incwm cyfyngedig wedi'i gydnabod fel ffactor sy'n effeithio ar batrymau yfed a phrofiadau o galedi yng nghyd-destun MPA. Fodd bynnag, mae dadansoddiad yn dangos gwahaniaethau sylweddol mewn incwm a adroddwyd ar draws cyfweiliadau. Mae rhai, er enghraifft, yn adrodd eu bod yn derbyn cyfraddau uwch na'r rhai safonol o fudd-daliadau, tra bod eraill gyda mwy o hanes o gyflogaeth yn trafod cael cynilion a/neu dderbyn taliadau ffyrlo yn ystod 'cloi i lawr' pandemig a oedd yn hwyluso yfed dibynnol. Er nad oedd cymariaethau incwm o'i gymharu ag effeithiau MPA ar gael yn uniongyrchol i'w dadansoddi, nid oedd yn anghyffredin i'r rhai a gyfwelwyd amcangyfrif eu modd ariannol o gymharu ag eraill a allai yfed yn broblemus.

'Dwi'n derbyn PIP [Taliad Annibyniaeth Personol] ar gyfer fy iechyd meddwl oherwydd mi gefais ddiagnosis o PTSD cymhleth ... Dwi'n meddwl fy mod yn

³⁰ [Bramley, G., Fitzpatrick, S., Edwards, J., Ford, D., Johnsen, S., Sosenko, F. and Watkins, D. \(2015\). Hard edges: mapping severe and multiple disadvantage in England. Lankelly Chase Foundation](#)

eithaf ffodus oherwydd dwi'n cael swm teilwng o fudd-daliadau o'i gymharu â llawer o bobl.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

- 5.57 Yn bwysig, i'r rhai â mwy o fynediad at arian, roedd profiadau o orfod dod o hyd i ffyrdd o gael gafael ar alcohol yn cael eu hadrodd yn llai aml. Yn hytrach, mae gallu tynnu ar arbedion a gronnwyd yn ystod cyfnodau o yfed ysgafnach/llai aml yn wahanol i'r rhai sy'n ymwneud â budrelwa, er enghraifft.

'Ro'n i'n byw oddi ar fy nghynilion.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #25]

- 5.58 Roedd dyfodiad mesurau lechyd y Cyhoedd cysylltiedig â COVID-19 wedi effeithio'n wahaniaethol ar rai gan gyfaddawdu'r sampl. I'r ddau gyfwelai isod, roedd mesurau 'cloi i lawr' yn golygu rhoi'r gorau i weithio, tra bod y cynllun ffyrlo yn cyfrannu at lefelau uwch o yfed.

'Roeddwn i ar incwm da iawn fel athro ... Nid y brandiau archfarchnadoedd rhad i mi, oherwydd roeddwn i'n gallu ei fforddio.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #22]

'Pan ddaeth Covid, a doedd dim gwaith ac ati, roedden ni'n arfer cael taliad penodol o tua £1600 am bob... Felly, mi ges i ryw dair neu bedair ohonyn nhw trwy gydol tair blynedd y Covid.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #23]

- 5.59 Roedd profiad cyfiawnder troseddol yn gyffredin ymhlith ymatebwyr ac yn ddieithriad roedd yn gysylltiedig â defnyddio alcohol a chyffuriau eraill.

'Rwyf wedi bod yn y llys lawer o weithiau a byddent bob amser yn fy rhoi ar y cyrsiau yma, fel cyrsiau SMS [camddefnyddio sylweddau] neu gyrsiau prawf, cwrs ymwybyddiaeth alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #21]

- 5.60 Yn arwyddocaol, roedd profiadau o'r fath yn tueddu i gael eu disgrifio fel ffactorau ysgogol yn symudiadau ymatebwyr tuag at geisio cymorth, neu yn y penderfyniad y dywedwyd eu bod yn bwriadu gadael hen batrymau ymddygiad ar ôl.

'Rydw i wedi troi ngefn ar fywyd o droseddu, bywyd o gaethiwed.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

Anghenion Ehangach

- 5.61 Nodir disgrifiadau o salwch meddwl ac anghenion triniaeth yn ymwneud ag effeithiau trawma a phrofedigaeth o dan y thema sylfaenol hon. Er bod rhai ymatebwyr o'r farn bod MPA yn gwaethygu pryderon iechyd meddwl yn uniongyrchol, mae trafodaethau yma i raddau helaeth yn nodweddu'n well

anghenion y rhai yn ein sampl sydd yn aml heb eu diwallu. Roedd unigolion yn ymwneud, er enghraifft, â sut roedd yfed yn rhoi rhyddhad am eiliad rhag brwydrau seicolegol ac emosiynol, yn absenoldeb strategaethau ymdopi mwy priodol, triniaeth neu gymorth arall.

- 5.62 Er ei fod yn aml yn gysylltiedig ag yfed, disgrifiwyd iechyd meddwl mewn perthynas â nifer o ffactorau, gan gynnwys dibyniaeth ar alcohol, straen, trawma, triniaeth a chymorth, a gweithgarwch ystyrion (disgrifir yr olaf ohonynt yn yr adran ganlynol). Mae'r dyfyniad isod yn disgrifio, er enghraifft, y profiad cyffredin o ddefnyddio alcohol fel strategaeth ar gyfer rheoli iechyd meddwl, trwy atal poen seicolegol yn effeithiol..

'Mae fy yfed yn mynd i fyny o ddydd i ddydd. Yn dibynnu ar y straen rwy'n ei gael yn fy mhen. Weithiau ni allaf ddelio â phethau, felly rwy'n yfed llawer mwy o alcohol ... rwy'n ceisio hunan-feddyginiaethu. Rwy'n ceisio hunanatal yr amser.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

- 5.63 Gan gynnig diagnosis adweithiol pellach, mae ymatebydd arall yn rhoi amlinelliad lefel uchel o'u perthynas hirdymor ag iechyd meddwl gwael, chwalfeydd emosiynol, ac alcohol.

'Yr hyn sy'n drist iawn yw bod fy mywyd wedi'i atalnodi gan chwalfeydd sydd wedyn wedi arwain at yfed di-drefn ac mae hynny'n ymwneud â fy iechyd meddwl ... mae'r gwasanaethau cyffuriau ac alcohol yn wan iawn, iawn o ran sgiliau cwnsela gweddus a dealltwriaeth o drawma a phethau felly. ' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

- 5.64 Nododd yr ymatebydd uchod hefyd fod y cymorth iechyd meddwl a gynigir gan wasanaethau cyffuriau ac alcohol arbenigol yn annigonol i ddiwallu ei anghenion. Nodwyd adroddiadau tebyg o gymorth iechyd meddwl aneffeithiol/annigonol gan tua chwarter y sampl. Yn gyson â'r syniad hwn, mae'r ymatebydd isod yn disgrifio canlyniad mwy aciwt o reoli iechyd seicolegol yn amhriodol, a arweiniodd at ymgais i gyflawni hunanladdiad.

'Dydi alcohol a fi ddim yn gymysgedd dda. Tua 38 diwrnod yn ôl, ceisiais ladd fy hun am yr eildro ... mi syrthiais oddi ar y wagen tua mis yn ôl ac yfed heb stop am wythnos ac yn y diwedd daeth yr heddlu a phopeth.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #22]

5.65 Soniodd sawl ymatebydd o fewn y set ddata hon am brofiadau o anhwylder straen wedi trawma (PTSD), tra bod mathau eraill o drawma, gan gynnwys y rhai sy'n ymwneud â cham-drin a digwyddiadau niweidiol eraill yn ystod plentyndod, hefyd wedi'u nodi o dan y thema hon, ac weithiau'n cael eu disgrifio fel rhai sy'n achosi yfed problemus a chyfnodau o atglafychiad.

'Dydw i erioed wedi bod yn y rhyfel nac wedi clywed bom, oherwydd dyna beth roeddwn i bob amser yn meddwl oedd PTSD, a dywedon nhw, "na, na, mae gennych chi drawma.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #23]

5.66 Yn cwblhau'r thema hon, effeithiodd heriau profedigaeth ar chwarter y sampl, gyda'r rhan fwyaf o unigolion yn nodi bod colli anwyliaid yn dylanwadu ar y cynnydd yn y defnydd o alcohol. Ar gyfer dau gyfwelai yn benodol, roedd colled unigol hefyd yn cyd-daro â COVID-19 a gweithredu MPA.

'Mi gollais fy mab ddwy flynedd a hanner yn ôl ac rydw i wedi bod mewn lle drwg.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

'Pan oeddwn i'n un ar bymtheg, cyfarfûm â fy mhartner oes a oedd hefyd yn un ar bymtheg oed, a daethom at ein gilydd bryd hynny a chawsom berthynas tri deg tair blynedd yn y bôn ... ddwy flynedd yn ôl, bu farw'n sydyn, a dyna yn y bôn pan ddechreuais yfed yn drwm.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #25]

Strategaethau ymdopi

5.67 Er bod ymgysylltu â gwasanaethau iechyd, triniaeth alcohol ac adferiad wedi cefnogi cyfran o'r cyfweleion (adroddir yn yr adran ganlynol), mynegodd unigolion nifer o ddulliau a ddefnyddiwyd ganddynt i gadw eu hunain yn ddiogel a chefnogi iechyd a llesiant. Y tu hwnt i gynnal yfed dibynnol fel ffordd o reoli iechyd meddwl a heriau eraill, adlewyrchodd rhai ymatebwyr mai'r ffordd orau iddynt oedd i fabwysiadu ymagwedd seiliedig ar ymataliad tuag at alcohol, gan dynnu sylw hefyd at bwysigrwydd ymddieithrio oddi wrth ffrindiau yfed er mwyn cyflawni hyn. Wedi'i nodi hefyd o dan y thema hon, disgrifiodd ymatebwyr gyfranogiad mewn amrywiaeth o weithgareddau megis cyrsiau addysgol, gwirfoddoli, a/neu gyflogaeth ystyrion fel strategaethau ar gyfer cefnogi yfed llai o alcohol a mwy o hunanefeithiolrwydd.

5.68 Gan ddwyn i gof, er enghraifft, brofiadau lluosog o ailwaelu ar ôl cyfnodau o ymatal drwy gydol ei yrfa yfed, nododd un ymatebydd nad oedd yfed llai/rheoledig bellach yn opsiwn dichonadwy iddynt.

'Nid oes rhaid i adferiad fod yn seiliedig ar ymatal i bawb; mae angen iddo fod i mi, oherwydd mae hynny'n gweithio i mi.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #26]

- 5.69 I rai eraill, roedd ymdrechion i ymwrthod a/neu osgoi canlyniadau ailwaelu yn cynnwys eu hamddiffyn eu hunain rhag yfwyr problemus eraill yr oeddent yn arfer cysylltu â nhw.

'Gan eu bod i gyd yn yfwyr trwm, dydw i ddim yn cysylltu â nhw bellach.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #01]

- 5.70 Er bod y dull hwn yn caniatáu i gyfwelai arall adennill rhywfaint o reolaeth, cafodd ei gydnabod mewn man arall fel ateb tymor byr yn unig, yn lle cymorth mwy ffurfiol.

'Dyna'n ffordd i o reoli fy nibyniaeth. Dwi jest yn cloi fy hun i ffwrdd am bedair awr ar hugain y dydd, fel, a dwi'm yn mynd i unlle a dwi jest yn dod allan i gael meddyginiaeth, achos dwi'n gwbod mod i'n wan pan mae'n dod i stwff felly, os dwi o gwmpas pobl sy'n defnyddio neu sydd o dan ddylanwad.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #07]

- 5.71 Roedd strategaethau mwy pragmatig i gyfyngu ar yfed a diogelu a gwella iechyd a lles seicolegol yn cynnwys gwirfoddoli gyda sefydliadau trydydd sector. Dywedodd yr ymatebydd isod ei fod wedi cael cefnogaeth sylweddol drwy wasanaethu fel gwirfoddolwr gyda gwasanaeth adfer ac yma dangosodd yn onest ei ddefnydd o dechneg ymddygiad gwybyddol ar gyfer osgoi ailwaelu i yfed problemus.

'Rydw i'n gwirfoddoli rwan o fewn y cyffuriau ac alcohol ... fel heddiw rydw i wedi dod i'r dref, lle o'r blaen byddwn i wedi mynd yn syth i mewn i'r dafarn ar ôl gorffen fy niwrnod, gallaf fynd adref ac ymlacio. Efallai fy mod yn cael y meddyliau hynny pan fyddaf yn aros wrth yr arhosfan bysiau ond mae fel, "wel bydd hynny'n mynd oherwydd bydd y bws yma'n fuan.'" [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #19]

- 5.72 Yn yr un modd, roedd dod i gysylltiad â gwasanaethau triniaeth ac adferiad wedi ysgogi rhai ymatebwyr i chwilio am gyfleoedd ar gyfer datblygiad personol a phroffesiynol trwy raglenni galwedigaethol ac astudiaethau academaidd.

'Rydw i'n benderfynol y tro yma i roi'r gorau iddi am byth a chanolbwyntio ar fy addysg a dychwelyd i'r gwaith.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

5.73 Wrth siarad am rai o'r sgiliau a'r profiad ymhlith unigolion sy'n rhan o'n sampl, mae'r darn olaf hwn yn dangos nod cyffredin a adroddwyd ar draws cyfweiliadau – y cymhellant i roi rhywbeth yn ôl.

'Fel arfer dwi'n bysgio a gwneud gwaith ieuencid, pethau felly. Roeddwn i'n gwneud llawer, yn mynd i ysgolion, carchardai, yn mynd i glybiau ieuencid.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

Profiadau o gefnogaeth a thriniaeth

5.74 Mae disgrifiadau o gyfranogiad mewn triniaeth a chymorth arall, a phrofiadau personol ohonynt, yn ogystal â chymhellion ar gyfer cymryd rhan mewn gweithgareddau adfer i gefnogi llai o ddefnydd o alcohol, yn cael eu hadrodd o dan y brif thema hon. Cofnodwyd y defnydd o wasanaethau dadwenwyno ffurfiol, gan gynnwys sawl achos o ymgysylltu diweddar, yn y set ddata. Soniodd ymatebwyr hefyd am gyrchu triniaeth alcohol breswyl a chymunedol, gan gynnwys dulliau ffarmacolegol fel Antabuse (gwrthwynebydd alcohol sy'n cynhyrchu adweithiau difrifol i gynhyrchion sy'n seiliedig ar ethanol). Fodd bynnag, roedd hygyrchedd yr ystod hon o gymorth a gofnodwyd yn amrywio.

5.75 Soniodd nifer o ymatebwyr am ddefnyddio rhaglenni dadwenwyno, a rhai sawl gwaith, dros gyfnod o flynyddoedd. Ar gyfer dau unigolyn, roedd enghreifftiau o gefnogaeth ddiweddar yn awgrymu bod mynediad yn gyflymach oherwydd cymhlethdodau corfforol sy'n gysylltiedig ag yfed dibynnol.

'Cefais ddadwenwyno yn yr ysbyty y llynedd pan gefais ail strôc ysgafn.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

5.76 Yn yr un modd, pan ofynnwyd iddo ef/hi sut y llwyddodd i gael mynediad at wasanaeth dadwenwyno cleifion mewnol, atebodd ymatebydd arall:

'Yn ddiodyn. O fethiant yr iau, methiant aciwt yr iau ym mis Mawrth 2021. Roeddwn yn yfed litr o fodca y dydd bryd hynny, mewn dibyniaeth lawn (...) dyma fy mhumed tro i fod trwy ddadwenwyno dan oruchwyliaeth feddygol.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #26]

5.77 Soniodd tua chwarter y cyfweleion am brofiadau o gael sesiynau dadwenwyno dan oruchwyliaeth feddygol. Roedd natur drawstoriadol cynllun yr astudiaeth hefyd yn caniatáu casglu data gan unigolion ar wahanol gamau o driniaeth – yn ogystal â

chasglu gwybodaeth yn ymwneud â rhestrau aros ar gyfer opsiynau cleifion mewnlol a'r heriau y gall y rhain eu cyflwyno i yfwyr dibynnol.

'Rydw i wedi bod yn aros am ddadwenwyno nawr ers tri, pedwar mis ... meddyliais gyda fy sefyllfa, fy mod yn anobeithiol, yn hunanddiniostrol drosto, meddyliais y byddwn yn cael fy rhuthro drwodd yn gyflymach, ond na, rydw i wedi dal i orfod aros ac aros ac aros.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

- 5.78 Roedd profiadau o raglenni adsefydlu preswyl yn llai cyffredin nag oedd y defnydd o wasanaethau dadwenwyno dan oruchwyliaeth. Serch hynny, dywedodd tri unigolyn eu bod wedi cael mynediad at driniaeth cleifion mewnlol yn ddiweddar ar gyfer problemau'n ymwneud ag alcohol, er nad oedd data'n ymwneud â boddhad cleifion ar gael i'w ddadansoddi. I'r gwrthwyneb, nododd un ymatebydd o'n sampl ddiffyg cymorth dilynol yn dilyn triniaeth breswyl.

'Ôl-ofal. Nid oes unrhyw ôl-ofal ar ôl adsefydlu. Taflu allan, dewch drosto fo, "lawn, rydych yn lân." Ble mae'r ôl-ofal? Does dim ôl-ofal.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

- 5.79 Yn ogystal â dadwenwyno alcohol dan oruchwyliaeth feddygol, dangosodd dadansoddiad data fod gan dri unigolyn brofiad o driniaeth alcohol â chymorth meddyginiaeth yn y gymuned, gan ddefnyddio Antabuse.

'Mi dreuliais beth amser ar ward seiciatrig, ac yna ar ôl hynny fe wnaethom gytuno i Antabuse ... Os ydw i eisoes wedi cymryd fy nhabled yn y bore, yna mae hynny'n golygu na alla i yfed. Dydw i ddim wedi bod y math o berson sydd wedi cymryd yr Antabuse ac yna gweld beth allwch chi gael getawê efo fo. Felly, na, mae'n gweithio'n dda iawn o'm rhan i.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #25]

- 5.80 Er y dywedwyd bod y feddyginiaeth yn effeithiol o ran galluogi ymatal rhag alcohol, cwestiynwyd ei heffeithiolrwydd hirdymor fel ateb derbynol gan ymatebydd arall, a amlygodd rai o sgîl-effeithiau'r driniaeth.

'Antabuse, a oedd yn golygu na allwn gyffwrdd ag alcohol. Roeddwn ar hwnnw am dair blynedd ac yna roeddwn wedi cael llond bol ar fwyta bwyd sych felly roeddwn fel, "Dwi'n rhoi'r gorau iddyn nhw".' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #19]

5.81 Roedd ymgysylltu â grwpiau triniaeth alcohol a chyffuriau a ddarperir yn y gymuned a grwpiau cydgymorth wedi'i nodi'n fras ar draws y cyfweliadau, gyda'r ymateb fel arfer yn gadarnhaol. Dywedodd un ymatebydd:

'Amser gorau mywyd i.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #21].

5.82 Wrth siarad am natur ac effeithiolrwydd canfyddedig y cymorth cymheiriaid sydd wedi'i gynnwys mewn rhaglenni o'r fath, amlinellodd cyfwelai arall eu boddhad.

'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 Gwasanaeth, cyfwelai #17]

5.83 Fodd bynnag, er bod yr holl ymatebwyr yn defnyddio gwasanaethau triniaeth a/neu adferiad cyffuriau ac alcohol, adroddwyd mewn sawl achos bod y mathau o gymorth a drafodwyd o dan y thema hon yn dibynnu ar ddaearyddiaeth.

'Dyna beth fyddwn i'n ei ddweud, yw bod gwasanaethau cyffuriau ac alcohol yn [lleoliad], yn sicr yn [lleoliad] yn brin iawn. Ac mae'r bobl sy'n gweithio yno, gyda'r ewyllys gorau yn y byd, maen nhw'n hollol wych eu hagwedd, "Rydw i eisiau helpu", ond nid oes ganddyn nhw'r sgiliau na'r adnoddau mewn gwirionedd i ddweud, "Wel, fe alla i helpu".' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

5.84 Mae nifer o ffactorau, gan gynnwys MPA, wedi'u hamlygu hyd yma fel rhai sy'n effeithio i raddau ar iechyd, amgylchiadau cymdeithasol a statws yfed unigolion. Roedd cyfranwyr pellach a roddodd gymhelliant seicolegol i ymatebwyr i wneud newidiadau cadarnhaol, gan gynnwys cefnogaeth teulu a'r awydd i 'wneud y peth iawn' er mwyn eu plant. I eraill, roedd dychwelyd i'r gwaith, a/neu barhau i ymatal er ei fwyn ei hun yn gymhellion digonol.

5.85 Dywedodd tuag un rhan o bump o'r rhai y siaradom â nhw fod ganddynt blant, gyda dod yn ffigwr sy'n cymryd mwy o ran ym mywydau eu plant yn ffactor ysgogol allweddol o ran lleihau/rhoi'r gorau i ddefnyddio alcohol. Er enghraifft, pan ofynnwyd iddo am y ffactorau sy'n cefnogi newidiadau diweddar i'r defnydd o alcohol, atebodd un cyfwelai:

'Bod yn dad ... dwi erioed wedi cymryd y siawns o yfed o'u cwmpas.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

- 5.86 Yn yr un modd, gan dynnu ar yr awydd i fod yn rhieni gwell, roedd dau ymatebydd arall yn rhannu teimladau tebyg, gyda'r olaf hefyd yn cydnabod eraill sy'n gysylltiedig, yn ogystal â nhw eu hunain.
- 'Dwi wedi sylweddoli, dwi wedi eistedd yno, o'n i fel, [enw'r unigolyn], cael dy blant yn ôl. Maen nhw'n ifanc. Sortia fo.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]
- 'Dydw i ddim isio methu'r tro yma, bendant. Nid yn unig i fy merch, ond er mwyn mam a dad, er fy mwyn i a dangos pwy ydw i.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #23]
- 5.87 Soniodd un cyfwelai am gael triniaeth alcohol ochr yn ochr â'i bartner/phartner, a phwysigrwydd bod yn esiampl iddi.
- 'Alla i'm disgwyl iddi beidio ag yfed ac yfed diod o'i blaen fy hun, dio'm yn deg ista yno yn yfed o'i blaen.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #07]
- 5.88 Roedd cyfrifoldebau gwaith un ymatebydd yn cael eu hystyried fel y prif reswm dros gymryd rhan weithredol mewn triniaeth alcohol ac edrych yn benderfynol i'r dyfodol.
- 'Dwi'n gwneud llawer o gilfwâu, wyddoch chi, y rendrad allanol hefyd, o'n i'n arbenigo yn hynny ac fe ddois i'n dda iawn ... dyma'r un rheswm yr oedd angen i mi sortio fy hun yn iawn y tro yma, oherwydd mae gen i gymaint o waith dwi ddim wedi gallu'i wneud. Mae pawb isio fi.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #23]
- 5.89 Er bod y drafodaeth hon ar ffactorau sy'n ysgogi ymgysylltiad ag opsiynau triniaeth ac adferiad alcohol wedi cynnwys unigolion yn gynharach yn eu gwellhad i raddau helaeth, ac wedi canolbwyntio ar ddylanwadau teuluol a dylanwadau allanol eraill, tystiodd yr ymatebydd olaf sut y gall aros yn hunanymataliol fod yn hynod ysgogol.
- 'Mewn adferiad ar hyn o bryd, deunaw mis wedi ymatal. Mwynhau fy adferiad yn fawr hefyd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #23]

Daearyddiaeth (prynu trawsffiniol)

- 5.90 Fel y nodwyd uchod, roedd nifer fach o gyfranogwyr y cyfweliadau (n=3) wedi'u lleoli'n ddaearyddol yn agos at y ffin rhwng Cymru a Lloegr gan roi mynediad hawdd iddynt i barhau i brynu alcohol am brisiau yn Lloegr (nad ydynt yn MPA). I'r unigolion hyn, roedd effeithiau ariannol uniongyrchol MPA yn llai amlwg, er bod costau tanwydd ychwanegol a newidiadau cyllidebol wedi'u hachosi gan y rheini a oedd yn teithio mewn car a/neu'n prynu symiau mawr i gyfiawnhau costau teithio.

5.91 I un unigolyn o'r fath, roedd manteision arbed costau prynu alcohol trawsffiniol yn golygu nad oedd bellach yn ystyried prynu alcohol yng Nghymru.

'Dydw i ddim yn edrych ar brisiau alcohol yng Nghymru, does yna ddim pwynt.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #25]

5.92 Dywedodd y cyfwelai yma hefyd am y diwrnod y dysgodd am y tro cyntaf yr oedd MPA wedi'i gyflwyno a'r sioc pen-blwydd a gafodd wrth geisio prynu potel rad (yn flaenorol) o seidr gwyn cryf.

'Dwi'n meddwl inni fynd â photel at y til a dweud, ydi hyn yn iawn? Fe ddywedon nhw, "Ie, na, mae gen i ofn ie, maen nhw wedi cyflwyno'r ddeddfwriaeth newydd hon". Felly, ie, dyna oedd yr unig botel i ni ei phrynu erioed am y pris llawn, oherwydd roedd hi'n gynnar gyda'r nos. Doedd dim pwynt mynd i [enw tref Saesneg] ar y diwrnod hwnnw, felly fe wnaethon ni jyst prynu hwnna a photel o fizz o'r archfarchnad a mynd adref i ddathlu fy mhenblwydd ac o hynny ymlaen, roedden ni wastad yn ei brynu yn [enw tref Saesneg].'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #25]

5.93 Yn yr un modd, dywedodd cyfwelai arall ac ymatebydd i'r arolwg nad oedd y polisi wedi effeithio arnynt yn eu hól hwy fod eu lleoliad daearyddol ffodus yn golygu mai ychydig o effaith a gafodd MPA ar eu pŵer prynu.

'Y tro diwethaf i mi fynd i mewn i [manwerthwr groser], fe allech chi brynu pedwar can o seidr am £1.25 neu rywbeth ... Wel roedd hwnnw ychydig dros y ffin felly rydw i ar y ffin fan hyn.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

'Heb effeithio arna i gymaint â hynny. Pe bawn i eisiau alcohol, byddai fy rhieni'n gyrru i Loegr, lle mae'n rhatach.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #32]

5.94 Mae data arolygon yn ategu trafodaethau o dan y thema hon, gan ychwanegu mwy o fanylion at ddisgrifiadau o batrymau prynu'r bobl hynny sy'n yfed yn broblemus sydd hefyd yn byw yn agos at y ffin. Er enghraifft, amlinellodd dau ymatebydd sut yr arweiniodd MPA at brynu trawsffiniol a chaffael symiau mwy nag o'r blaen. At hynny, roedd yr ymatebydd olaf yn gallu cadarnhau, ymhlith ei grŵp cyfoedion, fod teithiau i Loegr i stocio alcohol yn gyffredin.

'Wedi symud i brynu symiau mwy yn Lloegr lle roedd yn rhatach.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #19]

'Roedd y ffaith bod Cymru mor agos at y ffin â Lloegr yn golygu ein bod ni jest yn teithio yno i gael yr alcohol rhad. Rwy'n adnabod llawer o ffrindiau sy'n teithio i Loegr, i stocio eu cyflenwadau o alcohol rhad hefyd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #32]

COVID-19 a'r argyfwng costau byw

- 5.95 Fel y crybwyllwyd uchod, teimlwyd effeithiau COVID-19 a'r argyfwng costau byw mwy diweddar gan y rhai a gyfwelwyd mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan gynnwys yn ariannol, drwy ostyngiadau mewn cymorth, ac o ganlyniad i gynnydd cysylltiedig mewn straen a brwydrau iechyd meddwl . Mae'r canlynol felly yn rhoi manylion ychwanegol am y cyfraniad a gafodd y ffenomenau lefel macro hyn at ein sampl. Dywedodd nifer o'r rhai a gyfwelwyd ac a ymatebodd i'r arolwg iddynt roi'r gorau i weithio, a chyda'r amser rhydd ychwanegol hwn gartref daeth taliadau ffyrlo a'r preifatrwydd i yfed yn ddi-dor.

'Pan oeddwn i dan glo oherwydd covid roeddwn wedyn yn yfed gartref ar fy mhen fy hun ac yn datblygu'n yfwr cudd ac yna roedd y terfynau'n ddiderfyn ac yn ddi-reswm ac felly'n fwy peryglus ac mi ddatblygais yn feudwy.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #19]

- 5.96 Er bod cyfnodau clo a'r cynllun ffyrlo wedi'u dirwyn i ben ers hynny, roedd y defnydd cynyddol o alcohol ac effeithiau cysylltiedig yn golygu na ddychwelodd unigolion o fewn y sampl i'r gwaith. I rai, arweiniodd ceisio lleihau'r defnydd o alcohol yng nghanol cau gwasanaethau cymorth a champfeydd, a chael llai o gyfleoedd i wirfoddoli, at atglafychu, tra bod eraill yn cael trafferth o'u gadael i'w crebwyll eu hunain.

'Fe wnaeth i mi ailwaelu mwy oherwydd bod popeth arall yn cael ei roi ar waith i roi'r gorau i ailwaelu. Pethau fel gwirfoddoli a champfa a phethau felly. Stopiodd hynny i gyd. Roedd y cyfnod clo yn llym ar bawb ond i bobl a oedd yn gwella neu'n ceisio atal cam-drin sylweddau, roedd ddeg gwaith yn anoddach.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

- 5.97 Teimlai rhai ymatebwyr, ar y llaw arall, nad yw mesurau COVID-19 wedi cael fawr o effaith ar eu bywydau bob dydd.

'Ydy, mae Covid yn amherthnasol i mi. Yr unig wahaniaeth a wnaeth oedd eich bod chi'n dilyn y pellhau cymdeithasol, ac rydych chi'n gwisgo'r mwgwd wrth siopa. Dyna ni.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #25]

5.98 Yn gysylltiedig yn agos â llawer o'r drafodaeth uchod ynghylch goblygiadau (ariannol yn bennaf) MPA ar y rhai sy'n yfed yn ddibynnol, trafodwyd yr argyfwng costau byw cynyddol mewn rhai cyfweliadau, gyda'i effeithiau fel y'i disgrifiwyd yn ymylol gan fwyaf.

'Yn amlwg, mae'r petrol wedi codi a phopeth, tanwydd, a phopeth. Dydw i ddim yn gwybod sut rydw i'n mynd i ymdopi â hynny wrth symud ymlaen.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #01]

5.99 Wrth gloi'r thema hon, nododd yr ymatebydd isod yn frwd, yn wahanol i MPA, fod chwyddiant cynyddol yn effeithio ar bawb, nid dim ond pobl sy'n yfed yn broblemus.

'Fy chwaer, mae hi'n brif nyrs. Mae hi hyd yn oed yn cael trafferth.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]

Newidiadau y mae eraill wedi'u gwneud

5.100 Mae'r sylwadau a wnaed gan ymatebwyr ynghylch effeithiau MPA ar ymddygiad yfed/defnyddio sylweddau eraill ac ansawdd bywyd wedi'u dogfennu o dan y thema hon. Yn unol â'r canfyddiadau uchod, roedd ymatebwyr yn cydnabod effeithiau sy'n gysylltiedig ag MPA ar eraill o ran yfed llai, newidiadau mewn patrymau prynu, newid sylweddau, mwy o fudrelwa, gwneud heb, a straen ychwanegol ar iechyd meddwl. Fel uchod, ni ellir priodoli'r newidiadau a amlinellir yma yn uniongyrchol i MPA. Yn hytrach, mae'n ymddangos bod newidiadau ôl-MPA mewn ymddygiad yfed ac iechyd meddwl yn swyddogaeth sy'n croestorri ffactorau lefel unigol, cymunedol a macro, ac fe'u disgrifiwyd cyn y polisi fel yn aml yn gyfnewidiol.

'Chafodd o ddim effaith enfawr arna i achos ro'n i'n rhoi'r gorau i yfed ond mi welais yr effaith y mae wedi'i gael ar ffrindiau a phobl eraill dwi'n eu hadnabod.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #18]

5.101 Er ei fod yn brin yn y set ddata, awgrymodd un cyfranogwr fod MPA yn cefnogi gostyngiadau yn yr alcohol y mae ei ffrind yn ei yfed, gan nodi effeithiau cadarnhaol a negyddol y newid hwn (h.y., arbed arian, ond llai o gyfle i fwynhau).

'Rydw i wedi sylwi ar un ffrind a oedd yn yfed yn eithaf trwm ar un adeg; roeddwn i'n bryderus iawn amdano. Rydw i wedi sylwi ei fod wedi rhoi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl yn y tŷ, dim ond oherwydd nad yw'n gallu ei fforddio (...) Mae'n dda mewn un ffordd ond ar yr un pryd dydych chi'n dal ddim yn cael y mwynhad

hwinnw, oherwydd dwi'n gwybod ei fod o yn mwynhau ei wisgi. Ond ydy, mae wedi cael effaith arno.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #19]

- 5.102 Fel yr adroddwyd eisoes uchod, roedd newidiadau a ysgogwyd gan MPA mewn cynhyrchion alcohol yn ymwneud yn bennaf â symud o seidr gwyn i fodca. Fodd bynnag, nododd dau gyfranogwr hefyd fod yna ffafriaeth newydd am fodca ymhlith unigolion a oedd yn yfed lager cryfder uchel yn flaenorol.

'Dw i'n nabod bachgen oedd yn yfed fodca. Aeth o yfed [brand lager cryf] i fodca. Byddai'n yfed potel litr yn lle pedwar can o [brand lager cryf]. Ond mae'n dal i ddod o hyd i'r arian i'w wneud o. Felly, mae ychydig yn ddrytach.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09]

- 5.103 Roedd adroddiadau hefyd yn yr arolygon bod rhai yn yfed mwy gan eu bod yn prynu mewn swmp yn gynyddol.

'Mae fy nheulu a fy ffrindiau yn yfed mwy gan na wnant dalu'r pris am 4 can, maen nhw'n prynu blwch' (Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #24)

- 5.104 Gan adlewyrchu newid sylweddau ar lefel gymunedol o bosibl, yn enwedig ymhlith yfwyr dibynnol sydd â hanes o ddefnyddio cyffuriau eraill, nododd tri ymatebydd symudiadau cysylltiedig â phrisiau o alcohol i bensodiasepinau anghyfreithlon.

'Mae pobl yn newid i Diazepam, achos mae'n haws yma i gael Diazepam nag ydi o i gael alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #07]

'Wel, wrth gwrs. Maen nhw wedi mynd ymlaen at gyffuriau a phethau felly oherwydd dydyn nhw ddim yn mynd i yfed rhywbeth sy'n pydru'ch tu mewn pan allan nhw yfed rhywbeth arall sydd ddim mor ddrwg ac sy'n werth y pris maen nhw'n ei dalu.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #03]

'Mae o 'di effeithio ar yfed ar y stryd. Mae ffrindiau yn cymryd lot o benzos ffug efo alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #07]

- 5.105 Yn ogystal â chynnydd yn amllder a hyd cyfnodau cardota ymhlith ymatebwyr, a nodwyd uchod, awgrymodd dau gyfwelai a gafodd eu recriwtio mewn gwahanol ardaloedd daearyddol, fod yr arfer yn cael ei ddefnyddio'n amlach ymhlith pobl sy'n yfed yn ddibynnol.

'Mi fyddai hi wedi bod yn cardota o'r blaen, ond mae'n debyg y byddai hi'n cardota am hirach rwan.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #07]

'Ie, lot ohonyn nhw. A dwi 'di sylwi bod llawer o'r yfwyr yn troi'n gardotwyr hefyd o achos hynny. Mae 'na lot ohonyn nhw a dwi'n gweld lot onon ni allan yna. Mae yna lot ohonyn nhw i fyny wrth y Spar 24-awr, yn ista i fyny ar y meinciau.'

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #18]

- 5.106 Ar draws y cyfweliadau, roedd ymatebwyr yn rhagweld y byddai MPA (tua dwy flynedd a hanner bellach ar ôl gweithredu) yn arwain at gynnydd mewn troseddau fel dwyn o siopau, er na adroddwyd am hyn o brofiad ymhlith ein sampl.

'Fedrwn i ddim ddweud a oes mwy o ddwyn o siopau yn digwydd ai peidio.'

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

- 5.107 Fodd bynnag, ni chafodd cyfraniad yr MPA at brofiadau amrywiol o gynt ei anwybyddu gan y rhai a gyfwelwyd, yr oedd llawer ohonynt yn cydnabod anobaith cynyddol ymhlith eu cyfoedion a'u cydnabod.

'Dwi wedi eu clywed nhw'n siarad ac mae eu holl ymarweddiad nhw wedi newid dros y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf. Fydden nhw byth yn breuddwydio am siarad am bethau felly ond ie, mi alla i eu clywed nhw'n deud, "Ti'n gwbod be, rydw i'n cyrraedd y stêj lle dwi 'di cael llond bol, dwisio lladrata neu rwbeth.'"

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #18]

- 5.108 Gwelwyd gwaethygu iechyd meddwl ar lefel gymunedol yn gyffredin ar draws cyfweliadau, er ei bod yn aml yn anodd priodoli hyn i un ffenomen. Fodd bynnag, roedd yr ymatebydd isod yn awgrymu y gallai MPA fod wedi cael effaith achosol ar gyfradd a difrifoldeb iselder ymhlith ei gymdeithion.

'O ia, a'r iselder ... Mae 'na lawer o bobl yn mynd yn fwy isel eu hysbryd.'

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #18]

- 5.109 Yn olaf, a'r effaith fwyaf cyffredin o bell ffordd yn gysylltiedig â chostau alcohol uwch, nododd ymatebwyr gynnydd sylweddol mewn adfyd economaidd, a oedd yn ddieithriad yn golygu mynd heb.

'Rydw i jyst yn eu gweld nhw'n stryglo mwy. Maen nhw'n gwario mwy ar hwnna na'u nwy a'u trydan. Maen nhw'n stryglo. Maen nhw'n mynd i yfed yr hyn maen nhw eisiau ei yfed; ydych chi'n gwybod beth ydw i'n feddwl?' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

'Dwi wedi gweld cymaint o bobl yn prynu alcohol yn hytrach na bwyd rwan.'

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

Effeithiau

- 5.110 Fel yr aethpwyd i'r afael â hi'n ofalus drwy gydol y bennod hon, ni ellir priodoli adroddiadau a chanfyddiadau ymatebwyr ynghylch effeithiau MPA arnynt eu hunain, eu cylchoedd cymdeithasol, a'r gymuned ehangach o bobl â phroblem alcohol yn uniongyrchol i'r polisi prisio. Yn hytrach, dangoswyd bod MPA yn cyfrannu at yr heriau a wynebwr gan y rhai sy'n rheoli yfed dibynnol, y gallai canlyniadau iechyd, cymdeithasol a chyfreithiol a adroddwyd gael eu deall yn well fel swyddogaeth gor-ddefnyddio alcohol, anfantais economaidd, ac argaeledd/hygyrchedd gwasanaethau cymorth (ynghanol COVID-19 a thu hwnt) sy'n aml yn annigonol i ddiwallu anghenion.
- 5.111 Gyda hyn mewn golwg, felly, mae'r adran ganlynol yn rhoi crynodeb byr o'r effeithiau economaidd, cymdeithasol, iechyd, lles a diogelwch yr oedd yr ymatebwyr yn eu cysylltu â'r polisi prisio.

Economaidd

- 5.112 I'r rhai yn ein sampl, disgrifiwyd effeithiau economaidd yfed dibynnol o dan MPA mewn perthynas â'r aberthau a wnaethant i sicrhau cyflenwadau parhaus o alcohol. Felly, cafodd y defnydd parhaus o alcohol er gwaethaf ei bris uwch effeithiau ar bŵer prynu mewn manau eraill, gan gynnwys bwydydd a hanfodion eraill, fel trydan, gwres a rhent. Cyfrannodd MPA at brofiadau o galedi y tu hwnt i 'fynd hebdo' yn unig, gyda'r rhan fwyaf o gyfweleion yn cael eu gorfodi i fenthycu gan deulu a ffrindiau neu i ymestyn llinellau credyd i gael mynediad at symiau digonol o alcohol. Roedd alcohol yn cael ei ystyried yn gyson fel y flaenoriaeth gyntaf, gyda biliau bwyd a biliau eraill yn ôl-ystyriaeth.

'Felly pan dwi'n yfed alcohol yw'r flaenoriaeth gyntaf a beth bynnag yw'r pris i lawr yn y Spar neu'r siop leol, mae'n rhaid i mi dalu hynny ac o ganlyniad mae ansawdd fy mwyd a gwresogi fy nhŷ, mae pethau fel hyn yn eilradd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

- 5.113 Yn bwysig, fodd bynnag, ac fel yr uchod, soniodd sawl cyfwelai am brofiadau o faeth gwael a diffyg hunanofal cyffredinol yn ymwneud ag yfed alcohol yn hytrach na diffyg arian.

'Jyst o'r ystadegau o yfed i ormodedd, mae'ch bwyta chi dros y lle beth bynnag. Dydych chi ddim yn teimlo fel bwyta, dydych chi ddim ond eisiau yfed. Felly, mae hynny'n gynnyrch naturiol ohono, rydych chi'n yfed ac nid ydych chi'n bwyta. Ac

yna fel y dywedais, unwaith eto, ni fyddwch yn rhoi'r gwres ymlaen oherwydd eich bod naill ai'n anymwybodol neu wedi mynd i'r gwely' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #22]

- 5.114 Fel y dangoswyd yn gryno uchod, nid oedd bob amser yn bosibl gwahanu'r effeithiau hyn oddi wrth y cyfraniad a wneir gan MPA at galedi ariannol. Yn wir, nid oedd digon o ddata ar gael i'w ddadansoddi yn ymwneud â'r cyfrannau o incwm ymatebwyr a wariwyd ar alcohol. Gyda hyn mewn golwg, nododd y cyfwelai isod, wrth yfed o dan MPA, y byddai'r 'holl' o'i harian yn mynd tuag at alcohol, ac eto nid yw'n glir a oedd y gymhareb hon wedi newid ar ôl gweithredu'r polisi.

'Fyddwn i ddim hyd yn oed yn prynu bwyd. Byddwn yn mynd am bythefnos heb gael un pryd oherwydd byddwn i'n yfed. Roedd yr holl arian yn mynd ar alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

- 5.115 Yn gliriach efallai, mae'r dyfyniad isod yn awgrymu newid mewn patrymau bwyta sy'n cyd-fynd yn agos â chyflwyniad a gorfodi parhaus MPA yng Nghymru.

'Yn ystod y ddwy flynedd a hanner diwethaf bûm yn byw ar un pryd y dydd dim ond oherwydd alcohol ... yn rhyddhau fy arian er mwyn yfed.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

- 5.116 Roedd mynd heb fwyd, gwres a thrydan yn cael eu hadrodd yn gyffredin mewn cyfweliadau. Mae goblygiadau iechyd a lles ehangach yr aberthau hyn yn ddealedig i raddau helaeth i'r enghreifftiau ansoddol a ddarperir ar draws y Bennod hon.

'Llai o fwyta, dim trydan, dim gwres, y math yna o g***u.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]

'A, ôl-ddyledion rhent (...) nwy a thrydan, rydw i wedi disgyn ar ei hôl hi gyda phethau felly.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09]

- 5.117 I rai, roedd yfed dibynnol yng nghyd-destun MPA yn golygu aberthu mewn meysydd eraill sy'n ymwneud ag ansawdd bywyd fel cymdeithasu â ffrindiau ac yfed mewn tafarndai (adroddir yn yr isadran ganlynol).

Cymdeithasol

- 5.118 Mae diffyg data sy'n ymwneud ag effeithiau cymdeithasol MPA o safbwynt cyfranogwyr y cyfweliad. Unwaith eto, fodd bynnag, rhaid ystyried unrhyw effeithiau cymdeithasol y dywedir eu bod yn gysylltiedig â'r polisi prisio yng nghyd-destun

ehangach COVID-19 (h.y., pellhau cymdeithasol), a'r tensiynau mewn perthynas ag yfed a adroddir yn aml a oedd yn nodweddu naratifau yfed ymatebwyr. Wrth edrych ar y pwynt uchod, gellir dadlau y gallai benthyca arian gan deulu a ffrindiau fod yn effaith gymdeithasol MPA, o ystyried y cyfraniad a nodwyd at galedi ariannol a pha mor aml y mae ymatebwyr yn benthyca a briodolir i'r polisi. O bwysigrwydd ychwanegol, roedd y sampl presennol yn cynnwys yn bennaf unigolion â phrofiad o yfed dibynnol, yr oedd alcohol wedi goddiweddyd llawer o agweddau eraill ar eu bywydau, gan gynnwys y cymdeithasol. Felly, mae'n bosibl bod lefelau gweithgarwch cymdeithasol, gan gynnwys yfed mewn tafarn, wedi bod yn is ymhlith ymatebwyr na'r boblogaeth gyffredinol – a gallai'r olaf o'r rhain gefnogi asesiad o effeithiau cymdeithasol MPA yn well.

- 5.119 Wrth ystyried y syniad a gyflwynwyd uchod, rhoddodd un cyfranogwr grynodeb o brofiad nifer o ymatebwyr.

'All pobol ddim dianc oddi wrtha i yn ddigon cyflym pan dwi'n yfed. Ond roedd o'n arfer bod yn yfed mewn tafarn ac yna mi drodd yn yfed tŷ, aros yn y tŷ'n yfed.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #21]

- 5.120 Yn yr un modd, disgrifiodd sawl un o'r cyfweleion ddilyniannau tebyg o yfed yn gymdeithasol i yfed gartref ar eu pennau eu hunain. Fel uchod, roedd yn ymddangos nad oedd hyn yn gysylltiedig ag MPA.

'Na, mae bob amser gartref, dydw i ddim yn mynd allan.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09]

- 5.121 Wrth gwrs, roedd rhai ymhlith ein sampl sydd â lefelau incwm digonol yn cymdeithasu, er enghraifft, yfed mewn tafarndai gyda ffrindiau (lle nad yw MPA wedi effeithio ar gost alcohol gan ei fod yn gyffredinol eisoes yn cael ei werthu dros yr isafbris uned 50cyu) . Fodd bynnag, y goblygiad i'r rhai sy'n prynu ac yn yfed cynhyrchion alcohol sydd wedi codi mewn pris o ganlyniad i MPA, ac sydd hefyd ag incwm cyfyngedig, yn aml oedd dewis rhwng cymdeithasu â ffrindiau neu brynu bwyd.

'Ydw i'n mynd allan gyda fy ffrindiau a chymdeithasu a chael y dopamin hwnnw neu a ydw i eisiau bwyd?' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #19]

- 5.122 Yn fwy cadarnhaol, fodd bynnag, nododd y cyfwelai uchod ei fod yn fodlon â'r gostyngiad yn ei gymeriant alcohol, er ei fod yn awgrymu bod llai o arian hefyd yn golygu gadael digwyddiadau cymdeithasol yn gynnar.

'Ond ydy, mae wedi effeithio ar faint rydw i'n ei yfed, sydd mewn ffordd yn beth da ond ar yr un pryd ddim, oherwydd bod fy ffrindiau i gyd allan o hyd ac yna mae'n rhaid i mi arbed fy £20 olaf i fynd i gael tacsï adref.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #19]

- 5.123 Er efallai ei bod yn effaith gymdeithasol lai amlwg na'r gostyngiad yn yr amser a dreulir allan gyda ffrindiau, awgrymodd nifer o ymatebwyr hefyd fod benthyca arian yn achosi straen perthynol.

'Ac mae gen i un neu ddau o ffrindiau sy'n fy helpu pan fydda i'n mynd i ddyled, sydd ddim yn deg iawn arnyn nhw o gwbl.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

Cyfreithiol

- 5.124 Ar draws y cyfweliadau nid oedd unrhyw adroddiadau o weithgarwch troseddol a/neu achosion cyfreithiol yn ymwneud ag MPA. Roedd trafodaethau ar faterion cyfreithiol yn gyfyngedig, o fewn set ddata'r cyfweliad, i naratifau yfed hanesyddol ymatebwyr ac yn cynnwys enghreifftiau o yrru'n feddw, delio cyffuriau i gefnogi yfed dibynnol a chyhuddiadau eraill yn ymwneud ag alcohol. Fodd bynnag, roedd nifer o gyfweleion yn rhagweld y byddai'r polisi prisio yn arwain at lefelau uwch o droseddau wrth i'r gymuned ehangach o yfwyr dibynnol geisio cynnal cyflenwadau alcohol. Roedd y rhagfynegiadau hyn, er eu bod yn amlwg yn ddi-sail, wedi'u nodi o dan yr adran 'Polisi - Agweddau, teimladau, a chanfyddiadau tuag at' isod (gweler **adrannau 5.151 – 5.165**), ond mae eu perthnasedd i drafodaethau presennol yn cyfiawnhau eu cynnwys yn gryno yma. Er nad oedd gan ddata cyfweliadau enghreifftiau cadarnhaol o ymgysylltu sy'n gysylltiedig ag MPA â gweithgarwch troseddol, nododd dau ymatebydd i'r arolwg fod y polisi prisio wedi cyfrannu at eu hymddygiad anghyfreithlon eu hunain (gweler **adran 5.127** isod).
- 5.125 Fel yr amlinellwyd yn flaenorol, nid oedd adrodd am brofiad cyfiawnder troseddol yn anghyffredin ar draws cyfweliadau. Lle'r oedd ymatebwyr yn disgrifio enghreifftiau o faterion cyfreithiol, nid oedd y rhain yn ymwneud ag MPA, er bod pob enghraifft yn gysylltiedig ag alcohol – gan gynnwys gyrru'n feddw, delio mewn cyffuriau a throeddau ymddygiad gwrthgymdeithasol eraill yn ymwneud ag alcohol.

'Roeddwn i yn y llys ym mis Ionawr sydd newydd fod. Cefais ddirwy o £360 ac ataliad o 20 mis ar fy nhrwydded.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #20]

'Symudodd yr heddlu fi allan ac roeddwn i dan brawf ar y pryd a chawsant le i mi, Gwely a Brechwast yn [enw'r dafarn] a bûm yno am ddau fis.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #21]

- 5.126 Mae data cyfweiliadau yn datgelu canfyddiad, a rennir gan fwy na hanner yr ymatebwyr, bod MPA yn debygol o arwain at gynnydd mewn troseddau i ariannu defnydd parhaus o alcohol yng nghanol prisiau uwch. Adroddir dwy enghraifft o'r dybiaeth gyffredinol hon ar hyn o bryd, i ddangos yr honiad, er bod mwy o fanylion isod.

'I rywun sy'n wirioneddol ddibynnol ar alcohol, ni fydd gwahaniaeth. Bydd yn arwain at fwy o droseddu oherwydd bydd mwy o bobl yn mynd allan i ddwyn.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

'Mewn amgylchiadau gwahanol, byddai wedi cael effaith wirioneddol beryglus arna i fel yfwr dibynnol. Efallai y byddai wedi arwain at... doedd dim rhaid i mi oherwydd bod gen i fam, roeddwn i'n gallu dibynnu ar mam, ond efallai fy mod wedi gorfod troi at droseddu i ariannu fy nghymeriant alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #26]

- 5.127 Mae'r mewnwelediad adfyfyrion hwn yn rhoi disgrifiad clir o'r amgylchiadau pan oedd yr atebydd yn rhagweld y gallai gael ei ysgogi i gymryd rhan mewn trosedd. Yn bwysig, dywedodd dau o ymatebwyr yr arolwg eu bod yn cael eu cymell i weithredu fel y damcaniaethwyd uchod.

'Mae pris uwch wedi gwneud i mi gyflawni trosedd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #09]

'Dwi'n mynd yn fwy mewn dyled ac yn cymryd rhan mewn gweithgarwch troseddol'. [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymatebydd i'r Arolwg #41]

Diogelwch/Lles

- 5.128 Siaradodd ymatebwyr yn onest am yr heriau yr oeddent yn eu hwynebu o ran cynnal yfed dibynnol yng nghanol MPA, er yn nodweddiadol, roedd yn anodd pennu natur y berthynas rhwng y polisi a chanlyniadau iechyd a chymdeithasol yr ymatebwyr. Roedd hyn hefyd yn wir mewn perthynas â diogelwch a lles. Serch hynny, mewn sawl achos siaradodd ymatebwyr yn uniongyrchol am gysylltiad canfyddedig, tra bod hyn yn gasgladwy mewn achosion eraill. Er enghraifft, yn absenoldeb opsiynau alcohol rhad, roedd yn ymddangos bod alcohol ffug neu

alcohol wedi'i fragu cartref wedi dod i'r amlwg mewn marchnadoedd anghyfreithlon, gyda goblygiadau diogelwch wedi'u nodi gan rai ymatebwyr.

'Stwff peryg – yr alcohol ffug 'na...yn gallu dy wneud ti'n ddall a phopeth.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #07]

5.129 Yn yr un modd, adroddwyd hanesion am newid sylweddau ymhlith yfwyr dibynnol gyda hanes o ddefnyddio cyffuriau eraill gan gyfeirio at effeithiau gwirioneddol a chanfyddedig y cyfweleion o'r polisi prasio alcohol. Er ei bod yn ymddangos bod hanesion newid sylweddau wedi'u cyfyngu i'r rheini â phrofiad o ddefnyddio aml-sylweddau, gallai natur afreoledig marchnadoedd anghyfreithlon, a amlygir isod, beri risgiau i'r grŵp hwn.

'Neu os prynwch Valium stryd, yr MSJs, y gallwch ei gael, bydd £20 yn cael 100 o dabledi o hwnnw. Ond yna rydych chi ar dir peryglus oherwydd nid yw hynny'n cael ei reoleiddio. Does gennych chi ddim syniad faint o gynhwysyn gweithredol sydd mewn MSJs.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

5.130 Roedd yn ddealladwy dan y thema hon bod materion diogelwch a lles, a ddisgrifir yn bennaf mewn man arall, yn ymwneud â'r risg o niwed a achosir gan gymunedau o bobl yn yfed yn ddibynnol, wedi'i ysgogi gan brisiau alcohol, i chwilio am opsiynau rhatach, sydd weithiau heb eu rheoleiddio. Mae'r hyn sy'n dilyn yn union isod yn ddisgrifiadau o'r effeithiau gwirioneddol ar iechyd yr ymatebwyr sy'n gysylltiedig â'r polisi prasio alcohol, gan gynnwys heriau mwy i hunanatal a salwch meddwl.

Iechyd

5.131 Roedd problemau cronig ag alcohol yn nodweddu'r sampl. Felly, nid oedd profiadau diddyfnu yn anghyffredin cyn ac ar ôl y polisi isafbris uned yng Nghymru. Fodd bynnag, i rai cyfweleion a newidiodd o seidr gwyn rhad yn ffurfiol i wirodydd oherwydd bod yr olaf yn cael ei weld fel gwerth gwell o dan MPA, disgrifiwyd profiadau o ddiddyfnu (wedi'i gynllunio a heb ei gynllunio) fel rhai mwy difrifol. Yn yr un modd yn ymwneud â newidiadau yn y math o alcohol, soniodd rhai ymatebwyr am faterion yn ymwneud â chynnal triniaeth â chymorth meddyginiaeth ar gyfer anhwylderau defnydd opioid cydamserol tra'n yfed gwahanol opsiynau alcoholig o ganlyniad i'r polisi prasio. Nodwyd hefyd o dan y thema sylfaenol hon

amgyffrediadau ymatebwyr y gallai MPA fod wedi cyfrannu'n uniongyrchol at waethygu iechyd meddwl unigol a chymunedol.

- 5.132 Er ei bod yn thema gyffredin ar draws naratifau yfed cyn MPA, dywedodd nifer o unigolion yn ein sampl fod diddyfnu o wirodydd yn hytrach na seidr yn fwy difrifol.

'Roeddwn i'n gwneud fy hun yn sâl iawn ac roeddwn i wedi trio dadwenwyno unwaith neu ddwy ac roeddwn i'n gweld bod dod oddi ar y fodca yn llawer anoddach na dod oddi ar y seidr (...) roeddwn i'n fwy dibynnol ar fodca nag oeddwn gyda'r seidr.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #01]

- 5.133 Nodwyd profiadau dadwenwyno'n aml ar draws cyfweliadau, gan ddangos y diffyg opsiynau, megis therapïau cynhaliaeth â chymorth meddyginiaeth, sydd ar gael i'r rhai â phroblem alcohol. Fel y disgrifiwyd gan yr ymatebydd uchod, cafodd rhai a oedd yn wynebu symptomau diddyfnu annymunol a pheryglus eu temtio i farchnadoedd anghyfreithlon i gefnogi hunanreolaeth diddyfnu.

- 5.134 Yn gyson â'r canfyddiad bod diffyg gwasanaethau cymorth i'r rhai sy'n yfed yn ddibynnol ar draws y safleoedd cynnal, adlewyrchodd dau ymatebydd ar y diffyg ôl-ofal yn dilyn dadwenwyno cyflym. Yn nodedig, ni ellir priodoli hyn yn uniongyrchol i MPA, er bod y diffyg canfyddedig o opsiynau cymorth cydadferol a gynigir ochr yn ochr â'r polisi prisio yn cael eu trafod yn yr adran '*Polisi - Agweddau, teimladau, a chanfyddiadau tuag at*' (gweler **adrannau 5.151 – 5.165** isod)).

'Roedd hi'n ddrwg iawn. A rwan, ers iddi ddod oddi arno fo, mae ei nerfau mor ddrwg.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #07]

'Yfed, ie. Y ddiod cythraul. Y lleisiau yn siarad yn fy mhen; mae'n ofnadwy.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #23]

- 5.135 Mewn canfyddiad diddorol, ond unigryw, gwelwyd un ymatebydd yn symud o seidr i sieri gyda'r newid hwn yn effeithio ar barhad ei driniaeth â chyffuriau.

'Dyna pam y gwnaethant ddileu fy mhresgripsiwn [methadone] oherwydd fy mod i drosodd ar y bag chwythu (...) Mae'n union fel, dydach chi ddim yn rhoi fy meddyginiaeth i mi achos 'mod i drosodd ac yna dwi'n yfed mwy.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06]

- 5.136 Fel yr adroddwyd uchod, a chan dalgrynnu'r thema hon, mynegodd rhai cyfranogwyr ganfyddiad bod alcohol llai hygyrch oherwydd costau uwch yn effeithio ar iechyd meddwl.

'Mae iselder yn gwaethygu rydw i wedi sylwi hefyd ers y newid yn yr alcohol.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #18]

'Dio ddim a deud y gwir, mae alcohol ychydig yn ddrytach ond mae fy mhroblemau iechyd meddwl yn dal i fod yno felly hyd nes yr ymdrinnir â hynny ni fydd pethau'n gwella.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, ymatebydd arolwg #39]

Y Polisi

- 5.137 Roedd ymwybyddiaeth o'r polisi prasio yn amrywio ar draws ymatebwyr, o wybodaeth cyn gweithredu i ddim ymwybyddiaeth tan y cyfweliad. Er bod y rhan fwyaf o gyfweleion wedi sylwi ar gynnydd sylweddol mewn prisiau dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, roedd ymwybyddiaeth o bolisi prasio seiliedig ar unedau yn gyfyngedig ymhlith y sampl. Adroddodd rhai unigolion ymwybyddiaeth cyn gweithredu, tra bod y mwyafrif wedi darganfod y cynnydd mewn prisiau ar y silffoedd. O'r rhai a gafodd eu synnu gan brisiau uwch, roedd rhai yn tybio ei fod yn gynnydd arferol (er yn ormodol) yn y dreth alcohol. Roedd eraill a ddysgodd yn ddiweddarach am elfen isafbris y polisi yn rhannu'r gred bod MPA wedi helpu i godi arian cyhoeddus. Dywedodd tri unigolyn eu bod yn gwybod yn dda am y polisi, a hyd yn oed y llenyddiaeth ryngwladol, er y derbyniwyd hyn rywbryd ar ôl ei roi ar waith. Roedd yn ymddangos bod ymwybyddiaeth hefyd yn gysylltiedig ag incwm, cyflogaeth, statws yfed (anhrefnus/ysbeidiol) a lleoliad daearyddol er bod natur y perthnasoedd hyn yn parhau i fod yn aneglur.
- 5.138 Dywedodd sawl cyfwelai nad oedd ganddynt fawr o ymwybyddiaeth, os o gwbl, o'r polisi isafbris. Fodd bynnag, nododd pob ymatebydd eu profiadau o brisiau alcohol uwch a rhai canlyniadau cysylltiedig yn ystod eu cyfweliadau. Pan ofynnwyd iddynt a oedd ganddynt wybodaeth a/neu i ba raddau yr oeddent yn ymwybodol o MPA, roedd ymatebwyr yn aml yn adrodd yn debyg i hyn:
- 'Na dim o gwbl. Wnaeth o ddim hyd yn oed croesi fy meddwl, neu chlywais i ddim am isafswm pris.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #22]
- 5.139 Er nad oes digon o ddata i ganiatáu esboniadau am anymwybyddiaeth ymhlith ymatebwyr, roedd gan y cyfweleion uchod naill ai hanes gwaith diweddar ac felly lefelau incwm annodweddiadol am beth amser ar ôl eu gweithredu, neu roeddent yn byw ar y ffin rhwng Cymru a Lloegr, felly mae'n bosibl bod y rhain wedi bod yn llai tueddol o ymholi ynghylch cynnydd mewn prisiau.

5.140 Eglurodd un o'r ymatebwyr uchod nad oedd ond wedi cael gwybod am MPA gan wasanaeth cynnal yr astudiaeth fel paratoad ar gyfer cyfweliad, er ei fod yn awyddus i gymryd rhan er mwyn tynnu sylw at yr heriau a wynebir gan yfwyr dibynnol.

'Ond pan ddywedodd [enw'r gweithiwr proffesiynol] wrtha' i am yr [astudiaeth hon] roeddwn i'n meddwl fy mod i'n mynd i sefyll dros y bobl sy'n ddibynnol ar alcohol oherwydd ei fod yn fywyd c***u' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

5.141 I'r gwrthwyneb, dywedodd un unigolyn yr ymgynghorwyd yn uniongyrchol ag ef ynghylch MPA, cyn gweithredu, fel aelod o banel alcohol lleol.

'Dwi'n meddwl mai is-grŵp bwrdd panel ardal oedd o. Ie, oherwydd fy mod i ar y panel ar gyfer y grŵp alcohol yn [lleoliad] a dwi'n credu ei fod wedi'i grybwyll yn y fan honno amdanynt yn ei wneud.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #19]

5.142 Dywedodd rhai cyfweleion fod ganddynt rywfaint o wybodaeth am y polisi. Dywedodd un ei fod wedi clywed trwy ffrindiau am y newid polisi sydd ar fin digwydd, tra bod un arall, fel uchod, wedi dod yn fwy gwybodus yn dilyn cyfweliad nag yr oeddent wedi bod yn flaenorol.

'Ddim mewn gwirionedd. Dwi jyst yn cofio bod pawb yn dweud bod pris yr alcohol yn mynd i fyny, ond yr ymadrodd oedd, "Mae dal yn rhatach na mynd allan."' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #20]

'Dwi'n gwybod bod isafswm pris a rwan dwi'n gwybod mai 50c yr uned ydi o. Ie, dyna'r cyfan dwi'n ei wybod.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

5.143 Fodd bynnag, i'r mwyafrif, adroddwyd nad oedd unrhyw ymwybyddiaeth cyn gweithredu, sy'n awgrymu bod gwybodaeth a oedd yn hynod berthnasol i'r rhai yn ein sampl wedi'i lledaenu'n annigonol. Fel yr amlinellwyd, dysgodd y rhan fwyaf a soniodd am ymwybyddiaeth MPA am y polisi yn gyntaf pan yn prynu.

'Dwi'n meddwl inni fynd â photel at y til a dweud, a ydi hyn yn iawn? A dyma nhw'n dweud, "Ie, na, mae arnaf ofn ie, maen nhw wedi cyflwyno'r ddeddfwriaeth newydd hon."' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #25]

5.144 Roedd yn ymddangos bod cyfwelai arall yn awgrymu bod ganddo rywfaint o wybodaeth ddatblygedig (ond amwys) o MPA, er ei fod yn synnu hefyd at y prisiau uwch am alcohol ar y silffoedd.

'Ie, mi welais i wahaniaeth ar y silffoedd, mi wnes i feddwl, "O fy Nuw, mae wedi mynd ychydig yn ddrytach nawr" a mi wnes i sylweddoli fod yr isafbris wedi cychwyn.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #26]

- 5.145 Fodd bynnag, fel y'i cyflwynwyd mewn perthynas â'r rhai nad oeddent yn ymwybodol o'r polisi, yn gynharach, roedd yr ymatebwyr uchod ac isod a wnaethant ddarganfod MPA ar y silffoedd yn digwydd bod â hanes cyflogaeth diweddar ac yn yfed mewn sesiynau.

'Dwi'n meddwl mai'r tro cyntaf i mi fod yn ymwybodol ohono oedd ar ôl i mi golli fy swydd (...) dwi'n dueddol o wneud y pethau hyn lle byddwn i'n hollol lân am rai misoedd, yna bydd gen i wythnos o or-yfed llwyr (...) dyna pryd y deuthum yn ymwybodol o'r prisiau oherwydd yn sydyn, roedd poteli o win yn £7 y botel ac yna'n sydyn roedd [brand fodca] yn £14, £15 y botel a neidiodd popeth yn ei bris.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai # 22]

- 5.146 I eraill, roedd gwireddu MPA yn ymddangos yn fwy graddol, a allai fod wedi bod yn gysylltiedig â dewis yfed mewn tafarn (lle na fyddai'r gwahaniaeth mor amlwg efallai), neu fathau o alcohol yr effeithir llai arnynt gan y polisi.

'Peintiau yn y dafarn efallai yn codi ychydig? Dwi'n gwybod na alla i gael tri pheint gyda degpunt weithiau rwan.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

- 5.147 Ar ôl cael gwybodaeth dda am y polisi dros amser ar ôl ei roi ar waith, myfyriodd dau gyfwelai ar ba mor gyfarwydd ydynt â'r llenyddiaeth ryngwladol.

'Mae'n isafbris o 50c yr uned. Mae'n berthnasol i siopau trwyddedig, archfarchnadoedd a ballu. Mae'n cael ei wneud yn bennaf am resymau iechyd gan lywodraeth Cymru, yn dilyn yr Alban wnaeth ei gyflwyno am y tro cyntaf ychydig flynyddoedd ynghynt, dwi'n credu (...) Mi wnes i astudio camddefnyddio sylweddau ar gwrs rhan-amser mewn coleg.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai. #26]

'Ie, dyna pryd y des i'n ymwybodol, a dyna pryd hefyd... Roeddwn i wedi edrych ar y rhynggrwyd a gweld am bethau oedd wedi digwydd yn yr Alban a Chanada a phethau felly, felly dyna pryd roeddwn i'n ymwybodol yn sydyn bod yna isafbris uned. .' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #22]

- 5.148 I'r gwrthwyneb, roedd nifer o unigolion y buom yn siarad â nhw dan yr argraff ei fod yn mynd yn syth at y llywodraeth.

'Roeddwn i'n meddwl bod y lleiafswm o 50c yn mynd i'r llywodraeth ac roedden nhw'n mynd i helpu gwasanaethau; mwy o arian ar gyfer gwasanaethau i frwydro yn erbyn a helpu'r GIG a hynny i gyd, ond ie, mae'r cyfan ar chwal!' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #19]

- 5.149 Ar y llaw arall roedd eraill, yn ôl pob tebyg yn canfod codiadau mewn prisiau yn gyson â chynnydd a yrrir gan y gyllideb genedlaethol, yn rhagdybio bod y costau uwch hyn yn gynnydd arferol (os yn ormodol) yn y dreth alcohol.

'Na, do'n i'm yn gwbod am yr uned. Ro'n i'n gwbod eu bod nhw'n newid... bob tro mae rhywun yn dod i mewn i'r senedd, maen nhw'n ei newid o. Mae cwrw bob amser yn mynd i fyny; mae ffags bob amser yn mynd i fyny bob tro, ond o leia trwy'r Covid a hynny... dwn im, dwi'n meddwl bod nhw wedi mynd chydig yn OTT ar yr un yma, y tro yma, yn ei roi o i fyny cyn belled ag y gwnaethon nhw, oedd o'n wallgof. Mi naethoch chi neidio o £3.99 hyd at bron £10 am botel o seidr ac mae hynny'n anhygoel.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #18]

- 5.150 Yn olaf, a chan adleisio teimlad cyffredin ymhlith cyfweleion, pan ofynnwyd iddo am ei ymwybyddiaeth o'r polisi isafbris, rhannodd un unigolyn ei ragdybiaeth fod cynnydd mewn prisiau yn gysylltiedig â dymuniadau llunwyr polisi i atal pobl rhag yfed.

'Dim llawer mewn gwirionedd, roeddwn i'n meddwl eu bod nhw wedi codi'r prisiau i atal pawb rhag yfed.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09]

Agweddau, teimladau, a chanfyddiadau tuag at

- 5.151 Mae llawer wedi'i drafod eisoes ynghylch yr effeithiau ar lefel unigol a chymunedol sy'n gysylltiedig â phrisiau alcohol uwch. Pan ofynnwyd am eu barn uniongyrchol, roedd gan bobl â phrofiad o yfed dibynnol o dan MPA bron yn ddiethriad agweddau negyddol tuag at y polisi. I'r mwyafrif helaeth, roedd MPA yn cael ei brofi a'i ystyried yn gosbol. Adlewyrchodd ymatebwyr, er enghraifft, ansensitifrwydd ymddangosiadol strategaeth a oedd i'w gweld yn targedu unigolion sy'n wynebu dibyniaeth ar alcohol ond eto'n methu â darparu gwasanaethau cydbwysol. Fodd bynnag, gan ymestyn y tu hwnt i boblogaethau o bobl sy'n yfed yn broblemus, roedd ymatebwyr hefyd yn teimlo'n gyffredinol bod MPA yn effeithio'n anghymesur ar y rhai sydd dan anfantais economaidd. Cafodd canlyniadau disgwylidig y polisi prisio eu coladu hefyd o dan y brif thema hon ac roeddent yn gyson i raddau helaeth â'r effeithiau a brofwyd yn ein sampl. I'r tlotaf a'r rhai a oedd yn yfed yn broblemus bryd hynny, roedd disgwyl i

afiechyd meddwl gynyddu'n aruthrol, a disgrifiwyd cynnydd mewn 'budrelwa', mynd heb, a strategaethau cyfarwydd eraill yr ymgwymerwyd â nhw i gynnal cyflenwad alcohol.

- 5.152 Fel yr amlinellwyd uchod, roedd ymwybyddiaeth o MPA, ac yn enwedig cydnabyddiaeth nad yfwyr dibynnol oedd poblogaeth darged arfaethedig y polisi, yn isel ymhlith y rhai a gyfwelwyd. Er gwaethaf diffyg gwybodaeth am fwriadau llunwyr polisi, fodd bynnag, roedd cynigion ymatebwyr ynghylch canlyniadau ehangach MPA wedi'u seilio ar brofiad personol ac arsylwi ar lefel gymunedol. Felly, waeth beth fo'r bwriad, roedd cyfrifon ymatebwyr yn condemnio'r polisi yn fras, gan awgrymu ei fod wedi'i ddeddfu heb fawr o ystyriaeth i'r rhai sy'n yfed yn ddibynnol.

'Na, mae'n strategaeth da i ddim. Os na allwch chi ddechrau deall pam mae pobl yn yfed a beth sy'n digwydd i rywun pan fyddan nhw'n yfed yn rheolaidd yn gorfforol, yn feddylol ac yn emosiynol, yna os na allwch chi ddeall yr elfen honno, yna ff****ch o'ma ydi fy marn i.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

- 5.153 Ym marn rhai cyfweleion, gallai gwneud costau alcohol yn ormodol arwain at ganlyniadau anochel, gan gynnwys trawiadau ac o bosibl farwolaeth.

'Maen nhw'n dweud wrthy ch chi am beidio â rhoi'r gorau i yfed oherwydd ffitiau a phethau felly, ac wedyn dydych chi ddim yn gallu fforddio'r seidr neu beth bynnag rydych chi'n ei yfed ac yna beth sy'n mynd i ddigwydd? Rydych chi'n mynd i gael ffit.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #01]

'Maen nhw'n mynd i fynd yn sâl iawn neu'n wirioneddol dlawd neu rywbeth oherwydd does neb yn mynd i'w helpu. Maen nhw'n mynd i fod yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Byddan nhw'n cael ffit os na fyddan nhw'n cael diod. Dyna'r peth. Nid ydych chi'n marw o ddiddyfnu oddiar heroin; ond mi ydych yn gwneud o ddiddyfnu oddiar alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

- 5.154 Yn aml, roedd yn ymddangos bod y polisi prisio yn awgrymu neges a oedd yn gwrthwynebu'n uniongyrchol y farn feddygol a dderbyniwyd gan nifer o'n sampl ynghylch peryglon rhoi'r gorau i yfed yn sydyn. Rhesymodd rhai ymatebwyr, fodd bynnag, er eu bod yn cael eu heffeithio, efallai nad pobl sy'n yfed yn ddibynnol yw'r boblogaeth y mae'r polisi'n canolbwyntio arni.

'Mi fydd yn atal yfwyr trwm, wyddoch chi, pobl sy'n troi i fyny i weithio gydag ychydig o ben mawr ac nad ydynt yn perfformio cystal â hynny yn y gwaith oherwydd eu bod yn yfed yn drwm gyda'r nos. Bydd yn gwneud iddynt feddwl

ddwywaith. Ond ar gyfer yr alcoholigion dilys bona fide ni fydd yn eu hatal o gwbl.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

- 5.155 Anaml ar draws cyfweiliadau oedd disgrifiadau o fuddion sy'n gysylltiedig ag MPA. Fodd bynnag, roedd yn ymddangos bod un ymatebydd â gwybodaeth am y llenyddiaeth ryngwladol yn cadarnhau'r reddf a adroddwyd uchod o ran gostyngiadau ar lefel y boblogaeth mewn defnydd.

'Ie, fy agwedd tuag ato yn fras ydi, mae'n beth da, oherwydd o ddarllen adroddiadau yn yr Alban a Chanada, neu lle bynnag, mae gostyngiad yn nifer y derbyniadau i'r ysbyty ac mae pobl yn yfed llai, felly yn gyffredinol, mi fyddwn yn dweud ei fod yn beth da.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #22]

- 5.156 Ar wahân i wella iechyd honedig, fodd bynnag, soniodd mwy na chwarter y cyfweiliadau hefyd am yr effeithiau anghymesur y gallai prisiau alcohol uwch eu cael hefyd ar y rheini o gefndiroedd tlotach.

'Dwi'm yn meddwl y gallwch brisio cynnyrch i gyflawni nod sy'n canolbwyntio ar iechyd. Dwi'n meddwl ei fod yn... dim cosbi... dwi'n meddwl ei fod yn effeithio'n annheg ar bobl o amgylcheddau cymdeithasol diffreintiedig.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #26]

- 5.157 Roedd rhai cyfweleion yn gallu gweld rhesymeg y polisi, gan awgrymu:

'Sa fo'n rhatach, sa ni'n yfed mwy, yn basan?' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]

- 5.158 Serch hynny, canfuwyd yn bennaf bod MPA yn ddiffygiol o ran sensitifrwydd tuag at yr effeithiau cyfochrog tebygol/gwirioneddol.

'Ond pam prasio rhywun allan pan nad oes gennych unrhyw wasanaethau ar gael?' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #24]

- 5.159 Fel yr awgrymwyd uchod, roedd canfyddiadau cyfranogwyr o effeithiau ehangach MPA wedi'u seilio ar brofiad bywyd. Felly, rhagwelwyd y byddai MPA yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau cysylltiedig, gan gynnwys anobaith cynyddol ymhlith pobl sy'n profi problemau dibyniaeth, mynd heb, lefelau cynyddol o fudrelwa, a newid sylweddau.

- 5.160 Ymhlith y canlyniadau a ragwelwyd amlaf yn sgil y polisi prasio oedd dioddefaint cynyddol ymhlith pobl sydd eisoes yn wynebu heriau sylweddol, gan arwain at lefelau cynyddol o anobaith.

'Nid yw'r holl gynnydd mewn prisiau yn y byd yn mynd i atal alcoholig rhag yfed. Y cyfan y bydd yn ei wneud yw gwneud i alcoholig wneud pethau mwy enbyd i gael eu ffics.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

- 5.161 Nid yw'n syndod y byddai aberthu hanfodion eraill fel bwyd a chynhesrwydd, a gwmpesir yn helaeth uchod, yn cael effaith debyg ar y boblogaeth ehangach o yfwyr dibynnol y tynnwyd y sampl presennol ohonynt.

'Felly, mae hynny'n gynnyrch naturiol ohono, rydych chi'n yfed ac nid ydych chi'n bwyta. Ac yna fel y dywedais, unwaith eto, ni fyddwch yn rhoi'r gwres ymlaen (...) nid wyf yn meddwl bod digon o help ar gyfer hynny.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #22]

- 5.162 Roedd yn ymddangos bod MPA yn ysgogi trawsnewidiadau o seidr a lager rhad, cryfder uchel tuag at wirodydd, nad oedd bob amser yn gwneud synnwyr i rai ymatebwyr.

'Dwi'n meddwl eu bod yn annog pobl i brynu gwirodydd. Dwi ddim yn gwybod pam. Dwi'n meddwl eu bod yn annog pobl i brynu gwirodydd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #03]

- 5.163 Gan gydnabod y gallai absenoldeb opsiynau alcoholaidd am bris isel/cryfder uchel greu bwloch yn y farchnad, myfyriodd nifer o ymatebwyr ar sut y gallai darparwyr sy'n gweithredu o fewn marchnadoedd anghyfreithlon lenwi'r galw heb ei ddiwallu.

'Na, achos mae'n mynd i wthio pobl i ddefnyddio alcohol rhatach, cryfach, neu os ydi o ar gael, maen nhw'n mynd i gael yr alcohol duty free, yr alcohol sydd fwy na thebyg ddim hyd yn oed yn alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #07]

- 5.164 Er nag adroddwyd o brofiad, roedd cyfran sylweddol o'r cyfweleion yn disgwyl i brisiau alcohol uwch arwain at fwy o droseddu fel ffordd o ariannu yfed dibynnol.

'Hyd yn oed os ydi o'n mynd i fyny at £10 yr uned. Mi fyddan nhw'n ariannu, mi fyddan nhw'n mynd i'w ddwyn o ... mi fyddan nhw'n mynd i fwrglera a lladrata a gwneud pethau fel'na er mwyn cael eu ffics (...) Mi fydd yn arwain at fwy o droseddu oherwydd mi fydd mwy o bobl yn mynd allan i ddwyn.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

- 5.165 Fel polisi alcohol, ystyriwyd bod MPA yn ansensitif i anghenion yfwyr problemus. Roedd ymatebwyr yn aml yn mynegi eu rhwystredigaethau, gan nodi bod y polisi prasio wedi'i wahanu oddi wrth brofiad bywyd y rhai sy'n dioddef ei effeithiau.

'Dydw i ddim yn meddwl y byddai'r gyfraith hon wedi cael ei hystyried... Fyddai pobl sy'n neu sydd wedi bod yn ddibynnol ar alcohol ddim wedi meddwl amdani.'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]

6. Barn darparwyr gwasanaethau

Negeseuon allweddol

- Ar y cyfan, roedd darparwyr gwasanaethau'n ei chael hi'n anodd i weld y cyfraniad y mae MPA wedi'i wneud hyd yma i leihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ledled Cymru. Mae hyn oherwydd ei bod yn anodd iddynt wahaniaethu rhwng newidiadau y gellir eu priodoli i'r pandemig COVID-19 yn ogystal â'r argyfwng costau byw presennol yn hytrach na chyflwyno MPA yn unig.
- Adroddodd darparwyr gwasanaethau bod defnyddwyr gwasanaethau yn newid eu patrymau prynu i brynu alcohol cryfach a brandiau rhatach.
- Mae nifer o wasanaethau yn adrodd (yn anecdotaidd) am beth cynnydd yn y defnydd o gyffuriau eraill ymhlith defnyddwyr gwasanaethau dros y cyfnod y bu'r polisi ar waith.
- Nid oedd pob darparwr gwasanaethau yn deall bwriad y polisi. Roedd y rhan fwyaf o dan yr argraff ac yn rhagdybio mai'r bwriad pennaf yw targedu yfwyr dibynnol, yn hytrach nag yfwyr peryglus a niweidiol. Drwy wneud y dybiaeth hon, daw darparwyr gwasanaethau i'r casgliad bod y polisi'n rhoi'r grŵp o yfwyr dibynnol sydd fwyaf tlawd a mwyaf agored i niwed o dan anfantais anghymesur, ac mae'n annhebygol o weithio, am eu bod yn ystyried bod angen i yfwyr dibynnol yfed beth bynnag fo'r gost.

Cyflwyniad

6.1 Er mwyn helpu i fynd i'r afael â nod craidd yr astudiaeth hon (mewn perthynas â barn darparwyr gwasanaethau)³¹, mae'r bennod ganlynol yn cynnwys dadansoddiad thematig o:

- the qualitative data from the 16 individuals interviewed for the study who are currently working within alcohol treatment services across Wales; and
- the qualitative responses contained within the 90 service provider survey returns.

³¹ Nod penodol yr ymchwil hwn yw asesu profiad ac effaith MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau (yfwyr niweidiol, peryglus a dibynnol) a **gwasanaethau** ledled Cymru (gan gynnwys archwilio i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi bod yn ganlyniad i'r ddeddfwriaeth ac effeithiau isafbris ar gyllidebau cartrefi).

- 6.2 Cynhwysir detholiad o enghreifftiau ansoddol darluniadol o dan bob is-bennawd, gyda sampl llawnach o enghreifftiau yn **Atodiad E** yn yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân..

Newidiadau i'r defnydd o alcohol a chyffuriau

- 6.3 Gofynnwyd i ymatebwyr ystyried a oeddent wedi gweld newidiadau yn nifer yr yfwyr niweidiol yn eu gwasanaeth ac a oedd unrhyw newidiadau o ganlyniad i MPA. Dywedodd y rhan fwyaf nad ydynt wedi gweld unrhyw newid yn nifer yr yfwyr niweidiol ers mis Mawrth 2020. Mae'r rhai sydd wedi nodi cynnydd mewn atgyfeiriadau at wasanaethau wedi priodoli'r cynnydd hwn i raddau helaeth i bandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud dilynol.

'O weithio gyda defnyddwyr gwasanaethau sy'n camddefnyddio alcohol dydw i ddim wedi gweld unrhyw newid neu ostyngiad mewn cymeriant alcohol oherwydd y gost ar hyn o bryd.' [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd arolwg #40]

'Profiad personol yn y maes gwaith presennol a blaenorol. Dydw i ddim yn teimlo bod hyn wedi cael newid sylweddol yn nifer yr unigolion sy'n yfed alcohol i lefel niweidiol.' [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd arolwg #58]

- 6.4 Patrwm ar draws y gwahanol feysydd casglu data oedd y symudiad tuag at yfed fodca ac i ffwrdd oddi wrth alcohol arall.

'Gwirodydd. Mae fodca yn un mawr.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #04]

'Fodca fyddai o... ie, byddwn i'n dweud fodca.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #05]

- 6.5 Gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg ystyried a oeddent yn credu bod y newidiadau hyn, a welwyd yn eu siop leol neu fanwerthwyr y maent fel arfer yn prynu ganddynt, yn rhai parhaol neu dros dro. Roedd y mwyafrif yn teimlo bod y newidiadau yn barhaol ac yn credu bod y newid parhaol hwn yn bennaf ar draws 'pob siop' neu 'y rhan fwyaf o siopau/manwerthwyr'.

Fforddiadwyedd

- 6.6 Profodd fforddiadwyedd yn ystyriaeth gymhleth i'r rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaethau. Ar un llaw cydnabuwyd bod alcohol yn gyffredinol wedi dod yn ddrytach ers cyflwyno MPA ac, i'r rhan fwyaf o ddefnyddwyr gwasanaethau, nad

oedd alcohol yn fforddiadwy. Fodd bynnag, ategwyd hyn gan gydnabyddiaeth ymhlith darparwyr gwasanaethau, er nad oedd alcohol yn cael ei ystyried yn fforddiadwy, bod pobl oedd ei eisiau yn dal i'w brynu.

'Dydi o ddim yn fforddiadwy, maen nhw'n goroesi. Mi fyddent yn gwneud unrhyw beth i oroesi, p'un a ydynt yn mynd i ddwyn o siopau, rhywbeth y mae'r mwyafrif ohonynt yn ei wneud yn awr ar hyn o bryd oherwydd na allant ei ariannu, a chyda'r prisiau'n codi hefyd gydag alcohol a phopeth arall, costau byw.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #09]

- 6.7 Nododd sawl darparwr gwasanaethau nad oedd defnyddwyr gwasanaethau yn aml yn ymwybodol o fforddiadwyedd alcohol, neu nad oeddent wedi meddwl rhyw lawer am hynny. Fodd bynnag, daeth hyn yn amlwg yn aml ar ôl i'r unigolyn dorri i lawr ar yfed neu roi'r gorau iddi yn gyfangwbl.

'Pan fyddwch chi'n siarad â nhw ychydig fisoedd yn ddiweddarach ar ôl iddyn nhw dorri'n ôl ychydig, maen nhw fel, "Rydw i wir yn sylwi ar y gwahaniaeth. Mae gen i arian sbar rwan.'" [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #03]

- 6.8 Roedd mwyafrif y defnyddwyr gwasanaethau yn derbyn budd-daliadau ac yn aml nid oedd ganddynt lawer o incwm gwario. Fodd bynnag, nododd rhai darparwyr gwasanaethau fod y rhai nad oeddent yn gallu dod o hyd i ffyrdd o fforddio alcohol yn aml yn dal i'w gael, ond bellach trwy ddulliau eraill.

'Yn ddamcaniaethol, ni ddylai fod yn fforddiadwy o gwbl, oherwydd ychydig iawn o gleientiaid sydd gen i nad ydyn nhw ar fudd-daliadau, rhai ohonynt ar fudd-daliadau bach iawn, ond gall hynny arwain at ddwyn o siopau, i siarad yn blaen. Mae gen i gleient y mae ei ddefnydd o alcohol yn cael ei ariannu'n gyfan gwbl drwy ddwyn o siopau.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #02]

- 6.9 Fodd bynnag, cynigiodd darparwyr gwasanaethau gwahanol safbwyntiau cyferbyniol ar yr effeithiau a gafodd hyn. Roedd gwasanaethau'n cydnabod bod Cymru mewn sefyllfa unigryw o fod wedi cyflwyno MPA yn ddiarwybod ychydig cyn y pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud dilynol. O'r herwydd, mae'n bosibl bod effeithiau arfaethedig MPA, i raddau amrywiol, wedi'u colli ymhlith y newid cymdeithasol sylweddol a achoswyd gan y pandemig.

'Rydyn ni wedi cael llawer mwy o bobl yn defnyddio'r gwasanaeth ond rydw i'n meddwl bod hynny'n fwy i'w wneud â Covid. Felly, dydi 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]

- 6.10 Fel y nodwyd yn y dyfyniad cyntaf, roedd teimlad hefyd ei bod yn anodd gwahanu'r cyfraniad a briodolir i MPA mewn perthynas â newid patrymau yfed (prynu a bwyta) oddi wrth y cynnydd cyffredinol mewn costau byw yn ystod y cyfnod y bu MPA yn weithredol. Yn benodol, roedd cydnabyddiaeth o gyfraniad sylweddol yr argyfwng costau byw presennol. Gyda chyd-destun cymdeithasol a gwleidyddol ehangach yn dylanwadu ar brisiau cynhyrchion yn y DU, bu cynnydd cyffredinol mewn costau ar gyfer llawer o bethau, gan gynnwys alcohol, dros y cyfnod yn dilyn MPA. Ar y cyfan, roedd darparwyr gwasanaethau yn aneglur beth oedd wedi achosi'r prisiau'n uniongyrchol ac roeddent yn arbennig o ansicr i ba raddau yr oedd defnyddwyr gwasanaethau yn priodoli'r cynnydd mewn costau i MPA. Er bod defnyddwyr gwasanaethau yn sicr yn ymwybodol o gostau cynyddol alcohol, nid oedd y rhan fwyaf wedi cymryd rhan mewn sgysiau â gwasanaethau ynghylch MPA yn benodol.

Ariannu

- 6.11 Un o'r negeseuon allweddol gan lawer o ddarparwyr gwasanaethau oedd bod pobl a oedd eisiau yfed, neu a oedd angen yfed, yn dal i brynu alcohol. Roedd pob person oedd eisiau alcohol yn unigol yn dal i lwyddo i gael gafael ar alcohol. Fodd bynnag, roeddent yn adlewyrchu bod hyn yn aml i lawer o ddefnyddwyr gwasanaethau yn dod ar draul prynu bwyd, talu rhent, neu dalu am gyfleustodau. Roedd bwyd yn arbennig yn destun pryder gan fod gwasanaethau'n teimlo bod tueddiad i'r rhai a oedd fwyaf agored i niwed i beidio â bwyta bwyd a oedd yn achosi problemau iechyd, yn enwedig o'i gyfuno ag yfed cyson.

'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 arferiad.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #10]

- 6.12 Adroddwyd hefyd am gynnydd mewn prynu cymunedol neu gyfunol gyda grwpiau'n rhoi'r arian sydd ar gael at ei gilydd i brynu alcohol drwy gydol y mis wrth i wahanol bobl gael eu talu neu gael mynediad at arian.

'Na, allan nhw ddim fforddio mynd allan i yfed, na, na. Fel arfer maen nhw yn y tŷ ac mae ganddyn nhw lawer o ymwelwyr yn y cartref hefyd. Maent yn paru gyda pherson arall, ac yna pan fyddant yn cael eu harian, yn amlwg maen nhw'n

prynu'r ddiod, yna'r wythnos ganlynol, bydd y person arall yn prynu'r ddiod. Felly, mae yna lif.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #09]

'Maen nhw'n tueddu i fod yn grŵp o bobl lle maen nhw'n ymestyn eu diwrnodau cyflog rhyngddynt. Felly, bydd un person yn prynu swm 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]

Argaeledd

- 6.13 Nid oedd argaeledd yn destun sgwrs arbennig o amlwg. Teimlai'r ychydig ddarparwyr gwasanaethau a'i hystyriodd fod alcohol ar gael yn bennaf pan oedd ei angen ar bobl un ffordd neu'r llall. Yr unig amser pan godwyd argaeledd oedd pryderon ynghylch mynediad i rai o'r defnyddwyr gwasanaethau mwyaf agored i niwed.

'Ond yna rydym yn tueddu i weld gyda, dywedwch, 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 ar y pryd i allu yfed alcohol.'" [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11]

- 6.14 Fel y nodwyd uchod, roedd pryderon y gallai unigolion digartref gael amser anoddach i gael gafael ar alcohol er bod hyn eto wedi'i ategu gan ddealltwriaeth bod alcohol ar gael yn ddigon eang fel y byddent yn ei gael rywsut.

Prynu

- 6.15 Dylanwadwyd ar batrymau prynu gan leoliad yn bennaf oll. Byddai pobl wledig yn mynd i drafferth fawr yn gynyddol i amrywio'r siopau yr oeddent yn prynu ohonynt er mwyn osgoi stigma ac adnabyddiaeth o fewn y gymuned.

'Ydw. Rydw i'n meddwl bod rhywbeth am gael y math hwnnw o berthynas â'r siop gornel. Fel y dyn yn y siop ac yn amlwg ddim eisiau cael eu gweld, yn mynd i mewn i archfarchnad ac yn dod allan wedi llwytho ... oherwydd mae llawer mwy o bobl yno ac mae ymhellach i ffwrdd o'u cartref.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #05]

- 6.16 Fodd bynnag, nododd un darparwr gwasanaethau gynnydd mewn prynu ar-lein.

'Mae gen i sawl cleient a fydd yn siopa o gwmpas ar-lein neu'n defnyddio sawl siop i gael y bargeinion rhataf ar swmp-brynu yn hytrach na phrynu symiau dyddiol h.y. yn prynu bocs yn hytrach na 4 can bob dydd' [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd arolwg #19]

- 6.17 Effeithiodd stigma yn fwy cyffredinol ar benderfyniadau prynu gydag unigolion yn gynyddol yn ceisio prynu'r botel leiaf a lleiaf nodedig gyda'r canran alcohol uchaf. Roedd ymdeimlad cyffredinol bod hyn er mwyn osgoi cael eich gweld yn cario neu'n yfed llawer iawn o alcohol ar yr un pryd.

'Gallai yfed hanner potel o fodca yn llawer cyflymach heb i neb weld a meddwi mwy. Felly, rhesymau dros eisiau, meddwdod yn yr achos yna, am wn i. Roedd yn enghraifft o rywun a newidiodd, ond am ei resymau unigol ei hun. Mae pobl ar y rhestr honno fwy neu lai yr un fath, naill ai'n sownd i win, yn sownd i [brand lager], yn sownd i [brand lager amgen] mewn gwirionedd.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #10]

- 6.18 Ystyriwyd bod hyn hefyd mewn rhai achosion yn newid pa fath o alcohol yr oedd unigolion yn teimlo'n gyfforddus yn dod ag ef at y til. Teimlwyd bod cael eich gweld yn prynu gwin er enghraifft yng nghanol y dydd yn fwy derbyniol yn gymdeithasol na phrynu cwrw, seidr neu wirodydd.

'Does neb yn dod â photel o [brand seidr] i barti swper, ydyn nhw? Allwch chi ddim ei ychwanegu at fwyd nac unrhyw beth felly.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #05]

- 6.19 Teimlwyd yn aml fod gan unigolion a oedd yn byw mewn ardaloedd mwy trefol fwy o opsiynau ac yn aml byddent yn prynu o'r lleoliadau rhataf a mwyaf cyfleus. Roedd teimlad bod mwy a mwy o ystyriaeth cyn penderfynu ar leoliadau prynu ond roedd gwasanaethau'n ansicr pa gyfraniad y mae hyn wedi'i gael ar y siopau yr oedd pobl yn tueddu i brynu ohonynt pan oedd ganddynt lawer o opsiynau. Cysylltwyd hyn gan ddarparwyr gwasanaethau â nifer o ffactorau gan gynnwys lleoliad, dosbarth, a threfn arferol.

'Ond yr hyn rydyn ni wedi'i weld yw y byddai pobl ddigartref fel arfer yn yfed alcohol ar y stryd, byddent yn begera, yn cael arian, yn mynd i brynu alcohol mewn siopau cornel, neu siopau llai. Fyddech chi ddim yn eu gweld nhw'n prynu mewn llefydd fel [Archfarchnad] neu [Archfarchnad amgen] nac unrhyw le felly. Pan fydd gennych chi ddosbarth gwahanol o bobl broffesiynol wedyn, rydych

chi'n dueddol o ddarganfod bryd hynny y byddent yn prynu eu halcohol o'r archfarchnadoedd; mae'n cyd-daro â'r siop wythnosol neu siop ddyddiol ar gyfer bwyd ac ati.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11]

6.20 Ar y cyfan, roedd llawer o ddarparwyr gwasanaethau yn teimlo bod cyflwyno MPA wedi ysbrydoli newid mathau o alcohol. Yn benodol bu gostyngiad yn y pryniannau o win, cwrw a seidr a symudiad tuag at wirodydd. Nid oedd hyn yn wir ym mhob achos ond roedd tuedd gyffredinol a welodd symud tuag at fwy o wario *gwerth i'r bunt*. Roedd symudiad hefyd oddi wrth brynu cynnyrch brand neu'r rhai y credid eu bod o *ansawdd uwch*, a achosodd bryderon iechyd a lles ymhlith y darparwyr gwasanaethau a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon.

6.21 Yn gynyddol roedd pobl hefyd yn prynu alcohol anghyfreithlon. Mewn un achos roedd hwn yn cael ei fragu gartref a'i werthu'n anghyfreithlon.

'Prynu alcohol anghyfreithlon o siopau (h.y. fodca bragu cartref neu gyflenwadau di-doll).' [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd i'r arolwg #41]

6.22 Y tu hwnt i'r enghraifft hon, roedd y drafodaeth ar yfed alcohol yn anghyfreithlon yn cynnwys prynu cwrw Pwylaidd â chryfder ychwanegol o dan y cownter o siopau Pwylaidd lleol.

'Yr hyn rydw i'n ei weld yw bod pobl yn dal i gymryd lagers cryf iawn, ond efallai mai lager Pwyleg ydyn nhw. Mae yna leoedd y gallwch eu cael yn [lleoliad] sy'n anghyfreithlon. Mae lleoedd yn cael eu cau a'u hailagor gydag enw newydd. Maen nhw'n eu gwerthu am tua 50c y tu ôl i'r cownter.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #13]

6.23 Trafodwyd hyn mewn sawl cyfweiliad â darparwyr gwasanaethau. Fodd bynnag, nid oedd yn glir a oedd hon yn duedd mewn ardal benodol neu ymhlith demograffig penodol.

Patrymau treuliant ac yfed

6.24 Un o'r newidiadau mwyaf dros y cyfnod dan sylw oedd y newid i yfed yn y *cartref* yn bennaf. Er ei bod yn ymddangos ar y dechrau bod y cyfnodau clo wedi achosi newidiadau ym mhatrymau ymddygiad, roedd darparwyr gwasanaethau yn glir eu bod yn ystyried bod hyn yn gysylltiedig â chost. Nododd sawl un na allai eu defnyddwyr gwasanaethau fforddio mynd i yfed cymaint mewn tafarn neu far

mwyach ond yn hytrach byddent yn dewis rhoi blaenoriaeth i yfed gartref ar eu pen eu hunain neu gyda ffrindiau.

'Mae hyn yn ymddangos yn beth newydd i mi, pobl yn mynd o gwmpas tai ei gilydd ac yn cyflenwi diodydd i bobl eraill.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01]

6.25 Efallai mai'r newid mwyaf arwyddocaol mewn patrymau yfed oedd yr amnewid sydd wedi'i nodi a'i arsylwi gan ddarparwyr gwasanaethau. Nododd bron pob darparwr gwasanaethau y bu symudiad tuag at gynhyrchion sy'n cynnwys mwy o alcohol.

'Mae rhai unigolion a oedd yn yfed ABV% [Alcohol yn ôl Cyfaint] uchel o alcohol bellach yn ymglyfwyno fel yfwyr gwirodydd yn lle yfwyr seidr/cwrw.' [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd arolwg #65]

'Mae'n ymddangos bod mwy o bobl yn yfed ar lefelau niweidiol. Mwy yn yfed gwin neu wirodydd a llai o yfwyr seidr.' [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd i'r arolwg #48]

Defnydd o sylweddau eraill

6.26 Er bod llawer o ddarparwyr gwasanaethau wedi sôn am sylweddau eraill, roedd weithiau'n gysylltiedig â defnydd presennol neu flaenorol o sylweddau ac fel arfer roedd yn aneglur a oedd hyn yn ganlyniad uniongyrchol, neu hyd yn oed anuniongyrchol, i MPA.

'Yn fy mhrofiad i, mae pobl yn graddio o gyffuriau i alcohol. Neu bobl sy'n ddefnyddwyr cyffuriau neu ddefnyddwyr alcohol neu'n defnyddio'r ddau. Ond dydw i ddim yn meddwl bod pobl wedi mynd yn ôl i ddefnyddio cyffuriau neu newydd feddwl, "lawn, mae'r alcohol yma yn rhy ddrud.'" [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #05]

6.27 Roedd hefyd yn anghyffredin i ddarparwyr gwasanaethau weld defnyddwyr gwasanaethau a oedd yn defnyddio cyffuriau eraill yn unig.³²

'Dydw i ddim yn meddwl bod yna ddefnyddiwr gwasanaethau rydw i wedi gweithio gydag ef sydd wedi bod yn defnyddio sylweddau anghyfreithlon, neu o leiaf y rhai caletach efallai, pethau fel eich heroin, amffetaminau, cocên, y math yna o bethau, nad yw'n yfed hefyd. Mae'n dueddol o fod yn gymysgedd o'r ddau,

³² Er ei bod yn werth nodi y gallai hyn fod oherwydd y gwasanaethau a ddefnyddiwyd i recriwtio ar gyfer yr ymchwil hwn.

ond dwi'n meddwl bod rhai pobl sy'n ysmegu cannabis yn tueddu i beidio ag yfed hefyd.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06]

- 6.28 Yn yr un modd â rhai o'r tueddiadau mewn prynu alcohol, roedd patrwm a nodwyd gan un darparwr gwasanaethau bod defnyddwyr gwasanaethau yn prynu cyffuriau eraill ar-lein.

'Felly, Diazepam, Diazepam stryd, felly dydi o ddim wedi'i ragnodi, maen nhw'n ei brynu oddi ar y rhyngrwyd. Mae llawer o bobl yn ei alw'n Dog Valium, felly mae llawer o bobl yn defnyddio MSJs ac ati ers i'r uned isafbris gychwyn.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01]

- 6.29 Roedd sawl darparwr gwasanaethau yn teimlo bod cynyddu'r defnydd o gyffuriau yn rhannol yn ymgais gan ddefnyddwyr gwasanaethau i reoli neu leihau eu harferion yfed.

'Mae cymryd bensos yn caniatáu ar gyfer defnydd mwy achlysurol o alcohol. Felly, lle roedden nhw'n yfed bob dydd yn ddibynnol o'r blaen, os oes ganddyn nhw rai bensodiasepinau, does dim rhaid iddyn nhw yfed y diwrnod hwnnw.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01]

- 6.30 Nododd un darparwr gwasanaethau fod hyn yn dod yn fwy cyffredin ymhlith poblogaethau digartref.

'Yn y boblogaeth ddigartref rydw i'n gweld mwy o yfwyr yn defnyddio sbeis/cyffuriau eraill i gymhwyso.' [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd i'r arolwg #75]

- 6.31 Yn olaf, cydnabuwyd mewn achosion eithafol bod rhai unigolion wedi bod yn yfed alcohol na wnaethpwyd i'w yfed. Dim ond nifer fach o ddarparwyr gwasanaethau a nododd hyn.

'Daeth un defnyddiwr gwasanaeth i mewn yn weddol ddiweddar sydd wedi bod yn yfed pethau fel hylif diheintio dwylo, am yr alcohol yn hwnnw.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #6]

Ystyriaethau eraill

- 6.32 Er bod yr adran flaenorol yn manylu ar yr ymatebion gan ddarparwyr gwasanaethau ar y newidiadau canfyddedig yr oedd cyflwyno'r polisi wedi'u gwneud i'r defnydd o

alcohol a chyffuriau, mae'r adran ganlynol hon yn cynnig cipolwg ar rai o'r newidiadau eraill a nodwyd gan ddarparwyr gwasanaethau.

Penderfynyddion ehangach a ffactorau eraill

- 6.33 Un o'r ffactorau amlycaf a nododd rhai darparwyr gwasanaethau fel un oedd yn dylanwadu ar yfed oedd, yn syml, penderfyniad. Er na thrafodwyd y rhesymau dros y penderfyniad hwn, nododd sawl darparwr gwasanaethau os oedd defnyddwyr gwasanaethau'n benderfynol o yfed, fe fyddent yn yfed.

'Lle mae yna ewyllys, mae yna fodd.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #02]

Anghenion ehangach a strategaethau ymdopi

- 6.34 Gofynnwyd i ddarparwyr gwasanaethau fyfyrion ar y dulliau amrywiol a ddefnyddir gan ddefnyddwyr gwasanaethau i ymdopi â'r newid mewn prisiau alcohol. Nododd llawer fod cost alcohol yn golygu nad oedd anghenion eraill defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu diwallu.

'Wel, fy nefnyddwyr gwasanaethau, mae llawer ohonynt yn rhoi blaenoriaeth i alcohol dros fwyd a thalu eu biliau. Felly, mae llawer o'n defnyddwyr gwasanaethau bellach mewn dyled gydag ôl-ddyledion rhent, yn enwedig gyda'r Credyd Cynhwysol yn cael ei dalu'n uniongyrchol iddynt. Alcohol sy'n dod gyntaf i'n defnyddwyr gwasanaethau, felly rydym yn gweld cynnydd enfawr mewn parseli bwyd, oherwydd nid yw pobl yn prynu nwyddau groser. Dydyn nhw ddim yn talu eu biliau; maen nhw yn cael eu troi allan o'u heiddo, oherwydd eu bod yn blaenoriaethu eu defnydd o alcohol.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01]

'Rydw i hefyd yn gweithio gyda llawer o gleientiaid sydd wedi gweld bod eu dyledion yn codi'n sylweddol wrth iddyn nhw roi'r gorau i dalu biliau er mwyn talu am eu hyfed.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #19]

- 6.35 Mewn sawl achos roedd darparwyr gwasanaethau yn ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau a oedd yn troi at ddwyn, cardota, a benthycu arian i ddiwallu anghenion.

'Ie, boed hynny'n gardota, benthycu neu ddwyn yn y bôn. Mae rhai pobl yn ceisio ei reidio allan ond ie, byddwn yn dweud eu bod ar ben isaf y defnydd o alcohol, y rhai a fydd yn ceisio ei reidio allan. Oherwydd efallai y byddan nhw yn cael getawê, ond mae rhai o'r alcoholigion cronig hyn, ie... dim cymaint.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #05]

Profiadau o gefnogaeth a thriniaeth

- 6.36 Yn gyffredinol, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad oedd MPA yn ffactor yn eu penderfyniad i geisio neu barhau â thriniaeth neu gymorth ar gyfer problemau'n ymwneud ag alcohol. Mynegodd yr ychydig hynny a deimlai ei fod yn ffactor a gyfrannodd fod y cynnydd mewn prisiau yn dylanwadu'n uniongyrchol ar eu penderfyniad.

'Ddim yn gallu fforddio ... wel, roedden nhw'n ofni symptomau diddyfnu... roedd y ddau ohonyn nhw'n yfed y poteli seidr mawr, y seidr cryf. Achos... roedd o'n rhad iawn on'd oedd ac yna fe neidiodd hwnnw i fyny dipyn. Fyddai pobl a oedd ar fudd-daliadau sylfaenol ddim yn gallu ariannu hynny, felly roedd arnynt ofn dechrau diddyfnu felly roedd yn eu dychryn i ddod i mewn i wasanaeth, a oedd yn gadarnhaol iawn, ond dwy enghraifft ydi hynny o'n llwythi achosion [cyfan]. , [sef] llawer o bobl." [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01]

- 6.37 Fodd bynnag, nododd darparwyr gwasanaethau eraill gymhellion eraill dros geisio triniaeth. Roedd rhai yn teimlo bod y pandemig wedi dylanwadu ar ymddygiadau ceisio triniaeth rhai unigolion.

'Ia, roedd gen i foi ddydd Gwener a stopiodd ei hun yn sydyn ac rydych chi'n cael pobl sydd wedi cynyddu eu hyfed trwy gydol y pandemig ac yn sydyn maen nhw'n yfed litr i litr a hanner o fodca y dydd, ac maen nhw wedi meddwl "o mam bach, sut mae hyn wedi digwydd" ac yna weithiau maen nhw'n meddwl bod dadwenwyno yn ateb hud, oherwydd "bydda i'n cael dadwenwyno cymunedol gyda'r Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol" a dydi hyn ddim bob amser yn wir. Maen nhw'n meddwl, "O bydda i'n cael y dadwenwyno yma ac mi alla i fynd yn ôl i fywyd cyn-alcohol" ac weithiau mae yna faterion sylfaenol nad ydyn nhw wedi eu hystyried.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #03]

'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 sgyrsiau ffôn, yn hytrach nag un i un. Rydyn ni wedi gweld yr atgyfeiriadau allan ohoni. Rydyn ni'n cael atgyfeiriadau gan weithwyr cymunedol, ac mewn gwirionedd, mae sut mae'r person yn ymglyfwno yn dra gwahanol.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #13]

Daearyddiaeth (gan gynnwys gwledigrwydd a phrynu trawsffiniol)

- 6.38 Dywedodd sawl gwasanaeth eu bod wedi gweld cynnydd mewn prynu trawsffiniol. Roedd unigolion yn croesi i Loegr ac mewn rhai achosion Ewrop i brynu alcohol. Gwelwyd hyn yn amlwg yn yr ardaloedd o Gymru oedd agosaf at y ffin â Lloegr.

‘Rydw i’n gwybod y bydd rhai ohonynt yn mynd ar draws i [lleoliad yn Lloegr] a phrynu pethau a dod â nhw yn ôl. Felly, maen nhw’n mynd allan, yn ei brynu mewn swmp ac yn dod ag ef yn ôl.’ [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #17]

COVID-19 a'r argyfwng costau byw

- 6.39 Trafododd y mwyafrif o ddarparwyr gwasanaethau effeithiau pandemig COVID-19 ar ddefnyddwyr gwasanaethau a'i oblygiadau ar ymgysylltu â darparwyr gwasanaethau. O'r ystyriaethau ehangach a drafodwyd gan ddarparwyr gwasanaethau, trafodwyd yn eang oblygiadau'r pandemig i'r rhai sy'n cael eu hystyried yn 'yfwyr niweidiol'. Roedd darparwyr yn ymwneud yn bennaf â chynnydd mewn troseddau a nodwyd, atglafychiad, amddifadedd a dirywiad mewn iechyd meddwl a lles.
- 6.40 Roedd rhai darparwyr gwasanaethau yn teimlo bod COVID-19 wedi achosi cynnydd mewn yfed.

‘Rydym wedi gweld cynnydd yn nifer y defnyddwyr gwasanaethau oherwydd mwy o yfed ond fel canlyniad tebygol i COVID-19.’ [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd arolwg #03]

‘Gwelodd y cyfnod clo gynnydd yn y cleientiaid a welwn sy'n dueddol o yfed yn niweidiol.’ [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd i'r arolwg #57]

- 6.41 Nododd y rhan fwyaf o wasanaethau eu bod wedi gweld cynnydd yn nifer y defnyddwyr gwasanaethau ers i'r pandemig ddechrau, ond roeddent o'r farn nad oedd hyn i'w briodoli i gyflwyno MPA.

‘Ni arweiniodd effaith MPA at newid sylweddol nac amlwg i yfed. Mae COVID-19 wedi arwain at gynnydd mewn yfed ar gyfer y rhai sy'n gwella (methiannau) ac ar gyfer y rhai sy'n parhau i fod yn ddibynnol.’ [Darparwr gwasanaethau, ymatebydd arolwg #03]

- 6.42 Roedd rhai yn priodoli'r cynnydd hwn mewn triniaeth i'r unigedd a oedd yn cyd-fynd â chyfnodau clo'r pandemig.

'Rydw i'n meddwl bod pobl, trwy Covid, wedi bod yn fwy ynysig. Mae pobl yn gallu prynu siopa ar-lein. Felly, efallai nad oes ganddyn nhw deulu i guddio dim byd oddiwrthyn nhw. Efallai nad oes ganddyn nhw broblemau gydag unrhyw un yn y siop yn eu gweld yn prynu eu halcohol. Mae'n cael ei ddsbarthu iddyn nhw ac maen nhw'n ei yfed ar eu pen eu hunain. Felly, rydyn ni yn gweld llawer o hynny - a phobl yn mynd i gyflyrau gwael a dweud y gwir.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #14]

6.43 Dywedodd un ymatebydd fod defnyddwyr gwasanaethau eu hunain yn priodoli eu cynnydd mewn yfed yn uniongyrchol i'r pandemig.

'Mae'n anodd gwahaniaethu rhwng cyflwyno hwn a Covid; mae llawer o ddefnyddwyr gwasanaethau yn disgrifio Covid fel y sbardun y tu ôl i'w defnydd o alcohol.' [Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #56]

6.44 Myfyriodd rhai darparwyr ar yr her o geisio deall yn union pa newidiadau dros y ddwy flynedd ddiwethaf y gellir eu hystyried fel rhai y gellir eu priodoli i MPA, nid yn unig oherwydd COVID-19, ond hefyd oherwydd yr argyfwng costau byw cynyddol.

'Pe na baem yn yr [argyfwng costau byw] hwnnw, byddai gennym syniad cliriach o ble rydym yn mynd. Mae gen i deimlad bod isafbris wedi cael effaith ac yn cael effaith, ond i ba raddau, dydw i ddim yn gwybod mewn gwirionedd, oherwydd mae popeth yn ddrytach i bawb, felly mae hynny'n cymylu pethau. Yr ateb gonest i'ch cwestiwn yw nad ydw i'n gwybod mewn gwirionedd. Rydw i'n cael y teimlad bod MPA yn broblem o ran fforddiadwyedd ac ati, ond i ba raddau yn unig MPA, wn i ddim.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #15]

'Dim ond cwpl o wythnosau oedd hi ers iddyn nhw gyflwyno MPA pan darodd pandemig Covid. Rydw i'n meddwl iddo gael effaith andwyol ar ei lwyddiant a sut y cafodd ei weithredu.' [Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #14]

Stigma

6.45 Un o'r ffactorau allweddol a deimlai darparwyr gwasanaethau i effeithio ar batrymau prynu ac yfed oedd stigma. Nododd sawl un fod penderfyniadau prynu eu defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu heffeithio'n sylweddol gan y stigma sy'n gysylltiedig â chael eu gweld yn prynu diod mewn manau penodol. Roedd hyn yn bryder arbennig i bobl wledig a oedd yn aml â llai o opsiynau prynu.

'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 [lleoliad] ar y funud sy'n dre fach lan môr allan fan hyn a bydd hi'n cerdded i mewn i [lleoliad] i gael ei halcohol bob dydd mewn gwahanol lefydd fel nad yw'r siopwr yn dod yn ymwybodol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]

- 6.46 Cafodd stigma hefyd effaith ar ba fathau o alcohol yr oedd pobl yn ei brynu. Er enghraifft, mae un darparwr gwasanaethau yn nodi'r wleidyddiaeth barchusrwydd sy'n gysylltiedig â phrynu gwin yn erbyn prynu 'cratiau' (o gwrw neu lager).

'Lle mae pobl yn dueddol o fod yn yfwyr min nos, eich yfwyr gwin chi, nid ydynt mor bryderus am yr hyn y mae pobl eraill yn ei feddwl, oherwydd mae'n ymddangos ei fod yn cael ei dderbyn yn fwy cymdeithasol, felly fel y dywedais, buom yn gweithio gydag athrawon a meddygon a phethau ac maen nhw'n yfed dwy neu dair potel o win y noson, ond pan fyddwch yn mynd allan i wneud eich siopa wythnosol ac mae llawer o boteli o win yn y troli hefyd, mae pobl yn tueddu i beidio meddwl am y peth cymaint â rhywun efallai yn cerdded ar draws y ffordd gyda dau grât o dan eu braich, mae hynny'n golygu rhywbeth gwahanol. Felly, rydw i'n meddwl bod hynny'n dueddol o fod yn ffactor mawr i bawb, yn enwedig o gwmpas fan hyn.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #06]

Effeithiau

- 6.47 Roedd pob darparwr gwasanaethau wedi gweld newidiadau yn anghenion defnyddwyr gwasanaethau a'r disgwyliadau ar eu gwasanaeth yn y cyfnod ers cyflwyno'r polisi. Er nad oedd bob amser yn glir i'r darparwyr gwasanaethau beth yn union oedd wedi achosi'r newidiadau, cafwyd rhai sylwadau defnyddiol ynghylch cwmpas y rhain. Mae'r adran ganlynol yn archwilio'r meysydd newid y mae darparwyr gwasanaethau wedi'u gweld a'u profi yn ystod y ddwy flynedd a hanner diwethaf ers rhoi MPA ar waith ledled Cymru.

Economaidd

- 6.48 Mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaethau o'r farn y bu cynnydd mewn arian benthyca unigolion naill ai'n ffurfiol neu'n anffurfiol. Maen nhw wedi clywed am lawer o'u defnyddwyr gwasanaethau sy'n gynyddol yn benthyca arian gan ffrindiau neu deulu er mwyn prynu alcohol.

'Maen nhw'n mynd i drafferthion mawr. Benthyc gan y teulu hyd at bwynt, ac yna'r teulu yn penderfynu na.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #08]

- 6.49 Nododd un neu ddau o ddarparwyr gwasanaethau hefyd hanes benthyciadau diwrnod cyflog ymhlith eu defnyddwyr gwasanaethau gan ddweud bod rhai unigolion hefyd yn cymryd benthyciadau mwy ffurfiol. Nododd rhai darparwyr gwasanaethau hefyd fod y rhai nad oedd ganddynt fynediad at arian yn aml yn dwyn o siopau. Roedd hyn, mewn rhai achosion, yn ymddygiad a oedd eisoes i'w weld ymhlith rhai unigolion. Fodd bynnag, canfyddiad rhai darparwyr gwasanaethau oedd y bu cynnydd mewn ymddygiadau siopladradd ymhlith y rhai nad oedd ganddynt hanes o ddwyn, er na chynigiwyd unrhyw enghreifftiau uniongyrchol neu gadarn.

'Mae pobl wedi bod yn dwyn o siopau. Felly mae cryn dipyn o'n defnyddwyr gwasanaethau wedi troi at ddwyn o siopau.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

- 6.50 Nododd rhai darparwyr gwasanaethau hefyd eu bod wedi bod yn cynnig mwy o gyngor economaidd ac ariannol fel rhan o'u cymorth.

'Rydw i'n gweithio gyda hi, ac mae hi wedi sefydlu cyfrif banc ac wedi gosod rhai cyfyngiadau ar ei chardiau a phethau i geisio mantoli ei hun dros y mis oherwydd y risgiau cysylltiedig'. [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]

Cymdeithasol

- 6.51 Pan oedd darparwyr gwasanaethau'n trafod effeithiau cymdeithasol mewn cyfweiliadau, roeddent yn tueddu i ganolbwyntio ar yr effeithiau ar aelodau'r teulu. Yn benodol, nodwyd bod benthyc arian gan aelodau o'r teulu yn fwyfwy cyffredin ymhlith eu grwpiau defnyddwyr gwasanaethau a bod hyn yn cael effaith andwyol ar berthnasoedd teuluol.

'Fel y dywedais, mae'n debyg bod pobl yn benthyc mwy o arian, efallai gan aelodau'r teulu.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]

- 6.52 Nododd un darparwr gwasanaethau hefyd y straen a oedd ar deuluoedd yfwyr dibynnol pan oeddent yn cydnabod yr angen i barhau i brynu alcohol.

'Mae'n rhaid iddyn nhw ei brynu. Mae'n rhaid iddyn nhw. Does dim unrhyw ddewis iddynt beidio â'i brynu, oherwydd gall y person yna fynd yn ddifrifol wael os nad oes ganddynt alcohol. Rydw i wedi cael ambell un, yn enwedig aelodau'r

teulu, yn dweud bod eu meibion yn eu 30au yn yfed dwy botel o fodca y dydd. Mae'n rhaid iddyn nhw weithio, dim ond i gadw eu teuluoedd i fynd, am yr alcohol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #09]

- 6.53 Nododd un darparwr gwasanaethau bryder bod un o'i ddefnyddwyr gwasanaethau yn dioddef niwed cymdeithasol o ganlyniad i'r rhai a oedd yn benderfynol o gael alcohol ganddo.

'Cael eu bwlio a'u brawychu er mwyn cymryd eu halcohol oddi arnynt.' [Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd i'r arolwg #67]

Cyfreithiol

- 6.54 Nododd llawer o ddarparwyr gwasanaethau gynnydd mewn gweithgarwch troseddol, yn enwedig dwyn o siopau, er mwyn ariannu costau uwch. Roedd hyn nid yn unig ar gyfer alcohol ond hefyd ar gyfer cynhyrchion a oedd wedi'u hanwybyddu o blaid prynu alcohol fel bwyd neu angenrheidiau cartref eraill. Mae gan yr ymgysylltiad cynyddol â phrynu a defnyddio cyffuriau a gwerthu alcohol yn anghyfreithlon oblygiadau cyfreithiol amlwg yng Nghymru hefyd.

'Rydw i'n gwybod am gwpl o gleientiaid nad ydynt erioed wedi syrthio i unrhyw fath o gysylltiad â'r System Cyfiawnder Troseddol, a diolch byth maent yn parhau heb wneud hynny, ond maent yn awr o bosibl yn mynd i fod mewn cysylltiad â'r System Cyfiawnder Troseddol oherwydd eu bod yn dwyn o siopau. Dwyn alcohol o siopau, ond hefyd dwyn nwyddau eraill o siopau i'w gwerthu am alcohol.'

[Defnyddiwr Gwasanaethau, cyfwelai #21]

- 6.55 Mewn rhai achosion mae gwasanaethau wedi clywed am unigolion yn prynu alcohol wedi'i ddwyn, ond nid oedd hyn mor gyffredin.

- 6.56 Nododd un darparwr gwasanaeth hefyd duedd i werthwyr cyffuriau ddechrau gwerthu alcohol rhad hefyd.

'Un peth a'm synodd oedd imi siarad yr wythnos ddiwethaf â dau berson sy'n cymryd cyffuriau yn bennaf, ond mae eu delwyr wedi dechrau gwerthu diod.'

[Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #15]

- 6.57 Fel mewn achosion eraill, roedd teimlad ymhlith rhai darparwyr gwasanaethau bod poblogaethau digartref mewn perygl arbennig.

'O fewn fy rôl flaenorol yn gweithio gyda chleientiaid digartref ar y stryd yn [lleoliad] datgelwyd yn rheolaidd eu bod yn cael eu gorfodi i ddwyn o siopau,

dwyn o sgipliau dillad rhodd a gwerthu nwyddau ymlaen, dwyn alcohol, newid i sylweddau eraill. Defnyddio parseli bwyd i gynnal eu llesiant tra'n defnyddio arian i ariannu'r defnydd o alcohol.' [Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd i'r arolwg #04]

Diogelwch/Lles

- 6.58 Cafwyd rhai trafodaethau am y risgiau sy'n gysylltiedig â chyflwyno MPA. Roedd y rhan fwyaf o'r rhain yn ymwneud â'r straen o beidio â gallu cael gafael ar alcohol fel yfwr dibynnol a'r pryderon cyffredinol sydd gan ddefnyddwyr gwasanaethau ynghylch blaenoriaethu eu harian. Mewn achosion lle mae penderfyniadau wedi'u gwneud i flaenoriaethu prynu alcohol dros dalu am gyfleustodau, bwyd neu rent roedd dibynyddion preswyl hefyd yn wynebu pwysau sylweddol.

'Mae eu bywyd teuluol bob amser yn mynd i gael ei effeithio, ond mae'n debyg nad oes gan lawer ohonyn nhw deuluoedd, ond nid yw'r rhai sydd ganddynt deuluoedd yn rhoi unrhyw arian yn y pot ar gyfer y teulu, felly mae hynny'n amlwg yn mynd i gael straen ar fywyd teuluol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

- 6.59 Mynegodd un darparwr gwasanaethau bryder hefyd fod cynnydd mewn bragu cartref a allai fod yn niweidiol yn eu barn nhw.

'Mae rhai wedi dechrau bragu eu halcohol eu hunain mewn ymgais i arbed arian; fodd bynnag, gall hyn fod yn fwy niweidiol gan nad ydym yn gwybod yr unedau dan sylw neu os yw'r offer a ddefnyddir yn ddiogel.'" [Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #80]

- 6.60 Yn olaf, nododd llawer o ddarparwyr gwasanaethau'r cysylltiadau rhwng yfed alcohol ac iechyd meddwl. Gwelwyd bod ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yn cynyddu'n bendant ymhlith y rhai a oedd yn gweithio gydag yfwr alcohol.

'Yn bendant, nid yw hynny'n uchel ar agenda'r GIG na'r agenda iechyd meddwl o gwbl. Problemau iechyd meddwl, diagnosis deuol. Pan ddechreuais i'r gwaith hwn flynyddoedd yn ôl, roedd diagnosis deuol yn golygu anabledd dysgu a phroblem iechyd meddwl a dyna oedden ni'n arfer ei alw'n ddiagnosis deuol. Bellach diagnosis deuol yw iechyd meddwl a defnyddio sylweddau.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #02]

- 6.61 Fel y noda'r cyfwelai uchod, bu symudiad cadarnhaol yn y blynyddoedd diwethaf tuag at gydnabod y berthynas rhwng iechyd meddwl a'r defnydd o alcohol. Fodd

bynnag, fel y maent hefyd yn nodi, mae llawer y mae angen ei wneud o hyd i gefnogi anghenion iechyd meddwl. Adlewyrchodd y cyfwelai hwn farn sawl darparwr gwasanaethau wrth alw am fwy o ffocws a blaenoriaethu ar iechyd meddwl.

Iechyd

6.62 Ar y cyfan, roedd ymdeimlad ymhlith y darparwyr gwasanaethau bod cyflwyno MPA wedi cael effaith andwyol ar iechyd eu defnyddwyr gwasanaethau. Fodd bynnag, dylid cydnabod yma, oherwydd natur yr angen i gael eu cynnwys mewn gwasanaethau alcohol, bod y defnyddwyr gwasanaethau a drafodwyd yn yfwyr trwm a dibynnol yn aml.

6.63 Roedd pryder ymhlith rhai darparwyr gwasanaethau bod y newid i yfed gwahanol fathau o alcohol yn achosi rhai problemau iechyd i ddefnyddwyr gwasanaethau.

‘Wel, gallwch chi feddwi mwy gyda mathau tebyg o ystod prisiau ac yn amlwg mae hynny'n cael effaith fawr ar iechyd pobl, oherwydd yn amlwg nid yw fodca yn braf i'w yfed bob dydd. Ac eto, os nad yw pobl yn bwyta ac yna'n yfed fodca ar ben hynny, dyna lle mae eu hiechyd yn cael ei effeithio.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

6.64 Yn benodol, codwyd pryderon sylweddol gan wasanaethau ynghylch ystyriaethau iechyd diddyfnu.

‘Mae mwy o bobl yn dweud, “Alla i ddim fforddio yfed.” Maen nhw'n cael y dyddiau hynny o fynd i mewn i ddiddyfnu neu'n cael peth amser pan nad ydyn nhw... Mae naill ai'n ddiddyfnu'n llawn neu os ydyn nhw wedi meddwl ymlaen llaw, yna maen nhw'n yfed llai y diwrnod hwnnw oherwydd maen nhw'n gwybod bod llai o arian ganddyn nhw. Felly, dydyn nhw ddim yn mynd i ddiddyfnu'n llawn, maen nhw jyst ... ie, ychydig bach, os gwelwch be ydw i'n feddwl. Mi fyddan nhw eisiau meddyginiaethu'r symptomau diddyfnu.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #05]

6.65 Roedd yr angen i osgoi diddyfnu yn aml yn gymhelliant sylweddol i ddefnyddwyr gwasanaethau gael gafael ar alcohol mewn unrhyw fodd. Roedd pryder arbennig ymhlith gwasanaethau bod y cynnydd ym mhris alcohol yn golygu bod defnyddwyr gwasanaethau yn debygol o fod yn diddyfnu'n fwy rheolaidd mewn *seibiau byr*, a oedd â goblygiadau sylweddol i iechyd yr iau a'r ymennydd.

'Ie, sy'n rhoi eu hiechyd mewn perygl o wneud hynny; cael y seibiau bach hynny ac yna yfed ar ben hynny eto, mae'n cynyddu'r risg o niwed i'r iau ac anaf i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

- 6.66 Nododd yr un darparwr gwasanaethau natur gylchol yr achosion hyn o ddiddyfnu ar gyfer y rhai na allent fforddio prynu alcohol yn gyson nac yn barhaus.

'Mae rhai ohonyn nhw newydd fod yn mynd trwy symptomau diddyfnu ac yn clafychu. Mae hynny'n digwydd weithiau am ychydig ddyddiau nes bod ganddyn nhw arian. Pan fyddwch chi'n mynd trwy'r symptomau diddyfnu hynny, gallai hynny arwain at farwolaeth. Mae pobl yn marw o ganlyniad i ddiddyfnu alcohol, felly mae pobl yn peryglu eu bywydau mewn gwirionedd, trwy beidio â chael unrhyw ddewis arall ond mynd trwy'r diddyfnu hynny.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

Y polisi

- 6.67 Gofynnwyd i ddarparwyr gwasanaethau am eu barn am y polisi ei hun. Er bod amrywiaeth o ymatebion a lefelau ymwybyddiaeth, roedd ymwybyddiaeth gyffredinol o'r polisi mewn gweithrediad ac roedd gan y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaethau eu barn eu hunain am y polisi. Mae'r adran ganlynol yn cynnig trosolwg o'r trafodaethau a gafwyd gyda darparwyr gwasanaethau am y polisi ei hun.

Ymwybyddiaeth o'r polisi

- 6.68 Yn gyffredinol, roedd gwasanaethau wedi bod yn ymwybodol o'r newidiadau polisi arfaethedig cyn cyflwyno MPA ac yn y rhan fwyaf o achosion, ond nid pob un, wedi deall beth oedd y newidiadau yn eu golygu. Yn ystod cyfweiliadau roedd darparwyr gwasanaethau'n gwybod am fanylion y polisi, gan nodi ei isafbris uned o 50c a dangos gwybodaeth am y dyddiad gweithredu.

'Yn ymwybodol o'r polisi ond ddim yn siŵr o'r manylion.' (Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #01)

'Wedi darllen y polisi ond yn teimlo na fu llawer o wybodaeth oherwydd y pandemig' (Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #06)

- 6.69 Ymysg y darparwyr gwasanaethau, ychydig iawn oedd wedi trafod llawer gyda defnyddwyr gwasanaethau ynghylch y polisi. Myfyriodd rhai darparwyr ar sut nad

oedd eu defnyddwyr gwasanaethau yn tueddu i sôn am y polisi ac felly ychydig iawn o synnwyr gwirioneddol oedd pa mor ymwybodol oedd defnyddwyr gwasanaethau o'r newidiadau cyn i'r polisi gael ei gyflwyno. Hyd yn oed ar ôl ei roi ar waith, dywedodd darparwyr gwasanaethau nad oedd yn bwynt trafod cyffredin rhyngddynt hwy a'u defnyddwyr gwasanaethau.

'Rydw i'n cofio'r cyfnod o'i flaen pan gawsom wybod amdano'n dod i rym. Roedd llawer o ofn ymhlith ein defnyddwyr gwasanaethau.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

- 6.70 Roedd dryswch ymhlith llawer o ddarparwyr gwasanaethau ynghylch bwriad y polisi ac roedd sawl un yn ansicr iawn beth roedd y polisi yn bwriadu ei gyflawni. Roedd bron pob darparwr gwasanaethau yn credu bod y polisi wedi'i gyflwyno i dargedu yfwyr dibynnol. Mae hyn er gwaethaf y ffaith bod Llywodraeth Cymru yn glir yn ei chanllawiau bod y polisi wedi'i dargedu at yr yfwyr hynny a fyddai'n cael eu hystyried yn yfwyr niweidiol neu beryglus.

'Mae'n debyg mai'r nod yw lleihau nifer yr yfwyr dibynnol. Dydw i ddim yn gwybod, dydw i ddim wedi darllen gymaint â hynny. Rydw i'n gwybod fod yr Alban wedi bod yn gwneud hyn ers tro, onid ydyn nhw, ac rydw i'n meddwl bod Iwerddon wedi gwneud hyn hefyd. Dydw i ddim yn siŵr, a oes gan y DU lawer o ddata ar effaith cyflwyno isafbris uned ar gyfer alcohol?' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]

'Felly, rydw i'n gwybod pwy y mae'n ei dargedu. Mae'n targedu ein pobl dlotaf yn ein cymunedau. Dydw i ddim yn gwybod ai dyna oedd eu bwriad. Ond mae gennym ni ddefnyddwyr gwasanaethau sy'n gweithio'n llawn amser, yn eithaf cefnog, dydi o ddim yn cael unrhyw effaith arnyn nhw o gwbl, ond ein hyfwyr dibynnol sy'n cael eu heffeithio fwyaf.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #01]

- 6.71 Dim ond un ymatebydd a deimlai fod ganddo ddealltwriaeth lawn o MPA a'i sail resymegol.

'Rydw i'n deall y rhesymeg a'r dystiolaeth ymchwil ar gyfer y fenter hon.'
[Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #03]

Agweddau, teimladau a chanfyddiadau tuag at y polisi

- 6.72 Teimlai bron pob darparwr gwasanaethau nad oedd y polisi'n gweithio.

'Rydw i'n deall ychydig pam ond nid ydw i wedi fy argyhoeddi ei fod yn gweithio.'
[Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #13]

- 6.73 Ymysg y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaethau roedd rhwystredigaeth ynghylch y polisi. Roedd teimlad bod y polisi, boed wedi'i fwriadu ai peidio, yn effeithio fwyaf ar y rhai oedd fwyaf agored i niwed. Roedd pryderon amlwg bod y polisi'n effeithio ar y rhan fwyaf o'r rhai a oedd mewn perygl o ddiddyfnu, a oedd yn bryder iechyd difrifol fel y nodir yn yr adrannau uchod.

'Gan mai cyffuriau ac alcohol yw ein maes ni roedden ni'n ymateb "O fy Nuw, sut mae hyn yn mynd i effeithio... oherwydd os ydych chi'n meddwl a fydd pobl yn gallu cael gafael arnynt... a fydd pobl yn gallu cael alcohol? A fyddai pobl alcohol yn gallu prynu alcohol? Ydyn nhw'n mynd i gael eu hunain yn yr ysbyty oherwydd diddyfnu?" [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #11]

- 6.74 Roedd llawer o ddarparwyr gwasanaethau'n teimlo nad oedd MPA wedi cyflawni'r effeithiau a ddymunwyd ac nad yw'r effaith hyd yma wedi bod yn gadarnhaol.

'Nid yw'r MPA wedi cael yr effaith ddisgwylidig o ran lleihau nifer y bobl â phroblemau'n ymwneud ag alcohol. Mae ein llwythi achosion yn cynyddu'n ddyddiol.' [Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd i'r arolwg #77]

'Mae'n parhau i fod yn bolisi uchelgeisiol sy'n nodi'n glir bod alcohol yn sylwedd a allai fod yn niweidiol ac fel mesur iechyd cyhoeddus, rydym yn erbyn iddo fod yn rhatach i'w brynu na dŵr, sgwash, ac ati. Nid yw wedi effeithio ar y mwyafrif helaeth o yfwyr ond mae wedi dechrau trafodaeth pam na ddylid caniatáu marchnata seidr gwyn a fodca brand eu hunain yn benodol at yfwyr problemus.'
[Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd i'r arolwg #07]

- 6.75 Yn olaf, nododd un darparwr gwasanaethau mai'r ateb i'r *broblem* o yfed alcohol oedd buddsoddi mewn iechyd ac addysg.

'Tipyn o arf naif, myopig, di-fin i'w ddefnyddio, i fynd, "lawn, mae gennym ni broblem. Gwnewch bethau'n anfforddiadwy," yn hytrach na buddsoddi mewn iechyd y cyhoedd, neu addysg mewn ysgolion.' [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #15]

Paratoi ar gyfer gweithredu MPA

- 6.76 Dywedodd rhai darparwyr gwasanaethau eu bod wedi cael rhywfaint o hyfforddiant a/neu ddeunyddiau gwybodaeth cyn gweithredu'r polisi, ond nid oedd y mwyafrif

helaeth wedi derbyn. Yn gyffredinol, ymdeimlad darparwyr gwasanaethau oedd mai ychydig o arweiniad a gynigiwyd i wasanaethau ar y cynlluniau ar gyfer y polisi ac ychydig a deimlai eu bod wedi cael gwybodaeth ynglŷn â sut y gallai fod angen newid eu harferion eu hunain. Roedd hyn yn cynnwys rhoi gwybod i ddefnyddwyr gwasanaethau am y newidiadau sydd i ddod.

‘Cafodd defnyddwyr gwasanaethau wybod am y newidiadau a oedd yn dod i mewn (e.e. prisiau uwch) a’r posibilrwydd y byddai cynnydd sydyn mewn diddyfniadau. Roedd staff yn barod ar gyfer y canlyniad posibl hwn (ni welsom gynnydd mewn materion diddyfnu, gyda llaw).’ [Darparwr Gwasanaethau, ymatebydd arolwg #03]

- 6.77 Er y cydnabuwyd bod negeseuon Llywodraeth Cymru ynghylch MPA’n dod i rym wedi cael eu rhannu’n eang ymhlith darparwyr gwasanaethau, y teimlad oedd bod y negeseuon yn gadael darparwyr ag ansicrwydd ynghylch effeithiau hirdymor tebygol y polisi (rhywbeth a fyddai wedi cael ei groesawu gan ddarparwyr). Trafododd nifer fach o ddarparwyr ganllawiau yr oeddent wedi’u derbyn, ar ffurf deunyddiau a hyfforddiant, ond nodwyd bod canllawiau o’r fath wedi’u darparu gan eu sefydliad eu hunain, yn hytrach na dod oddi wrth Lywodraeth Cymru neu rwydweithiau/partneriaethau cenedlaethol/rhanbarthol eraill, megis APBau.

‘Cawsom rai pethau trwy ein sefydliad. Yn amlwg, gan ein bod yn gweithio yn y maes alcohol fe anfonwyd rhywfaint o wybodaeth atom. Yn amlwg, y cyfryngau, teledu, papurau newydd ayyb.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #04]

‘Dydw i ddim yn meddwl inni gael unrhyw hyfforddiant ffurfiol; wyddoch chi.’ [Darparwr Gwasanaethau, cyfwelai #10]

7. Trafodaeth a chasgliadau

- 7.1 Mae'r adroddiad hwn wedi cyflwyno canfyddiadau o'r gyntaf o ddwy don o ymchwil sy'n cael eu cynnal fel rhan o werthusiad 5 mlynedd o effaith MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau a gwasanaethau sy'n gweithio gyda'r rhai sy'n cael problemau ag alcohol ledled Cymru. Mae'r adroddiad yn canolbwyntio ar ddata a gasglwyd drwy ddau ddull sylfaenol ar bwynt dwy flynedd ar ôl cyflwyno deddfwriaeth MPA yng Nghymru:
- (1) cyfweiliadau lled-strwythuredig gyda sampl o 25 o ddefnyddwyr gwasanaethau ac 16 o ddarparwyr gwasanaethau; a
 - (2) dau holiadur holiadur ar-lein a gwblhawyd gan 55 o ddefnyddwyr gwasanaethau a 90 o ddarparwyr gwasanaethau yn y drefn honno.
- 7.2 Yn y bennod olaf hon rydym yn crynhoi negeseuon allweddol y canfyddiadau interim hyn o'r don gyntaf o gasglu data. Rydym hefyd yn tynnu sylw at y prif ystyriaethau ar gyfer Llywodraeth Cymru ar y pwynt hwn, heb ragfarnu prif gasgliadau ac argymhellion yr astudiaeth lawn, a gyflwynir i Lywodraeth Cymru yn ein hadroddiad terfynol (a ddisgwyllir ddiwedd 2023).
- 7.3 Mae'n bwysig pwysleisio nad yw'r adroddiad hwn yn ymwneud â'r boblogaeth gyfan o yfwyr ledled Cymru, ond ei fod wedi'i gyfyngu i'r boblogaeth o yfwyr peryglus, niweidiol a dibynnol sy'n ymwneud â gwasanaethau trin alcohol ledled Cymru ar hyn o bryd ac yn ddiweddar.
- 7.4 Fel y nodwyd ar ddechrau'r adroddiad hwn, ar y cam cynnar hwn o'r broses werthuso nid yw'n bosibl manylu'n bendant ar effaith lawn y polisi ar ddefnyddwyr gwasanaethau a gwasanaethau heb gyfuno effaith MPA ag effaith COVID-19 a'r argyfwng costau byw presennol. Fodd bynnag, gallwn fframio tystiolaeth gynnar ynghylch 'effeithiau cynnar' y polisi, yn hytrach na honni am unrhyw effaith/effeithiau concrit yn deillio o'r polisi.
- 7.5 Yn gyffredinol, neges allweddol yr astudiaeth interim hon yw bod y dystiolaeth a welwyd yn cefnogi'r dystiolaeth bresennol a gasglwyd dros y pedair blynedd diwethaf gan ein tîm ymchwil ar ffurf tair astudiaeth (gweler Holloway et al. 2019; Buhociu et al., 2021; Holloway et al. 2022). Er mwyn osgoi ailadrodd, cyflwynir y negeseuon craidd o'r astudiaethau hyn yn ogystal â'r negeseuon cyson o'r sylfaen dystiolaeth ehangach, ryngwladol yn yr adroddiad interim 'Dadansoddiad o

Gyfraniad' sef y brif astudiaeth o'r portffolio gwerthuso a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru³³.

- 7.6 Mae'r dystiolaeth yn atseinio'n ehangach gyda chanfyddiadau'r ystod ehangach o astudiaethau gwerthuso ar raddfa fwy a gynhaliwyd neu a gomisiynwyd gan Public Health Scotland dros y pum mlynedd diwethaf³⁴; yn enwedig yr astudiaeth 'Evaluating the impact of minimum unit pricing in Scotland on people who are drinking at harmful levels' (Holmes et al., 2022)³⁵ a oedd hefyd yn gofyn am farn defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau.
- 7.7 Mae'r drafodaeth isod yn crynhoi'r prif negeseuon atseiniol mewn perthynas â phrif nodau'r astudiaeth hon³⁶ gyda'r llenyddiaeth ehangach, ond mae hefyd yn cymharu'r safbwyntiau rhwng y defnyddwyr gwasanaethau a'r darparwyr gwasanaethau sy'n rhan o'r astudiaeth hon i wirio am ganfyddiadau cyson rhwng y ddau grŵp rhanddeiliaid.
- 7.8 Y neges allweddol y mae angen ei hamlygu o ganlyniad i'r astudiaeth interim hon yw'r camddealltwriaeth a'r camddehongliad eang a welwyd o'r polisi MPA ymhlith defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau. Mae'r camddealltwriaeth a'r camddehongli hwn yn ymwneud â **bwriad** y polisi ac yn dangos bod mwy o waith i Lywodraeth Cymru ei wneud i addysgu'r sector a'r gweithlu trin alcohol a chyffuriau. Roedd y grŵp o ddefnyddwyr a darparwyr gwasanaethau a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon yn cymryd yn ganiataol yn gyson ac yn cyfyngu eu dealltwriaeth o'r polisi i un o dargedu'r boblogaeth sy'n ddibynol ar alcohol, yn hytrach na diffinio rhwng y boblogaeth darged wirioneddol arfaethedig (h.y. yfwyr peryglus a niweidiol) a'r rhai sy'n yn cael eu heffeithio fwyaf (h.y. y boblogaeth sy'n yfed yn ddibynol ar incwm isaf). Oherwydd bod defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau yn dehongli bwriad y polisi fel targedu yfwyr dibynol (a'r rhai sy'n ymwneud â gwasanaethau fel arfer o'r grŵp incwm isel mwyaf agored i niwed) y maent yn ystyried y byddant yn parhau i yfed waeth beth yw pris alcohol (oherwydd bod

³³ Mae adroddiad Dadansoddiad o Gyfraniad, '[Adolygiad 24 mis o Gyflwyno Isafbris ar gyfer Alcohol yng Nghymru](#)' (Livingston et al. 2023) i'w gyhoeddi ar wefan Llywodraeth Cymru ar yr un pryd â'r adroddiad interim 'Asesu Profiadau ac Effaith Isafbris Alcohol ar Ddefnyddwyr gwasanaethau a Darparwyr gwasanaethau' hwn.

³⁴ [Evaluation of minimum unit pricing \(MUP\) - Alcohol - Health topics - Public Health Scotland](#)

³⁵ Roedd dau aelod o'n tîm ymchwil (Perkins a Livingston) yn Gyd-Ymchwilwyr ar brosiect Holmes et al. (2022) ac maent yn gwbl ymwybodol o ddulliau a chanlyniadau'r astudiaeth.

³⁶ Nod penodol yr astudiaeth hon oedd darparu canfyddiadau interim mewn perthynas ag asesu 'profiad ac effaith MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau (yfwyr niweidiol, peryglus a dibynol) a gwasanaethau ledled Cymru (gan gynnwys archwilio i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau wedi bod o ganlyniad i'r ddeddfwriaeth ac effeithiau isafbris ar gyllidebau aelwydydd).'

angen iddynt wneud hynny), y casgliad naturiol yw bod y polisi hwn yn un cosbol ar boblogaeth sydd eisoes yn agored i niwed. Roedd cyfranogwyr yr astudiaeth yn canolbwyntio mwy ar hyn ac yn treulio llai o amser yn canolbwyntio ar unrhyw newidiadau y maent wedi'u gweld ymhlith y boblogaeth beryglus a niweidiol o yfwyr (h.y. y boblogaeth darged wirioneddol yn y polisi).

7.9 Un pryder mewn perthynas â'r mater hwn o ddehongli'r polisi yw bod canfyddiadau ein hastudiaeth yn adlewyrchu bod llai o 'weithio allan o'r polisi' yn digwydd yn gyffredinol ymhlith defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau na phan archwiliwyd safbwyntiau a dehongliadau yn yr Astudiaeth o Newid (Holloway et al., 2019) (sylfaenol) flaenorol, sy'n awgrymu y bydd addysg bellach ar draws y sector yn profi'n fwy heriol po hiraf y'i gadewir. Felly, cyn belled ag y mae defnyddwyr gwasanaethau yn y cwestiwn, mae prisiau alcohol ar ôl yr MPA yn hysbys iawn, ar y cyfan mae seidr rhad wedi diflannu o farchnadoedd Cymru, mae costau byw wedi cynyddu ac yn parhau, ac mae dibyniaeth ar alcohol yn parhau i fod yn arferiad sydd angen ei gynnal. Ar y cyfan, mae darparwyr gwasanaethau wedi setlo ar eu dealltwriaeth o'r polisi (er bod hynny'n aml trwy lens o gamddechongli), a adlewyrchir yn yr effeithiau negyddol y maent yn eu gweld ar y grŵp bach ond cymhleth o yfwyr dibynnol sydd ar yr incwm isaf. Bydd yn bwysig i Lywodraeth Cymru nid yn unig i barhau i ganolbwyntio ar y rheini sy'n boblogaeth darged ar gyfer MPA, ond hefyd i wrando ar bryderon penodol rhanddeiliaid a amlygwyd yn yr adroddiad hwn mewn perthynas â'r rhai y mae'r polisi'n effeithio fwyaf arnynt. Gallai hyn olygu gwell addysg o ran pa fesurau sydd eisoes ar waith drwy fframwaith polisi alcohol ehangach Llywodraeth Cymru sy'n lliniaru'r canlyniadau negyddol ar y rhai yr effeithir arnynt fwyaf (yn negyddol) gan MPA.

7.10 Mewn perthynas â newidiadau i ddefnydd o alcohol a/neu gyffuriau yfwyr peryglus, niweidiol a dibynnol o ganlyniad i gyflwyno MPA yng Nghymru, nid oes llawer sy'n newydd i'w ychwanegu at y sylfaen dystiolaeth bresennol. Mae canfyddiadau'r astudiaeth hon yn rhoi cadarnhad pellach i'r hyn sy'n hysbys eisoes yn hyn o beth. I grynhoi, y ddwy neges gadarnhaol allweddol mewn perthynas â phrofiad ac effaith cyflwyno MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau yw:

- gostyngiad sylweddol mewn argaeledd alcohol (yn enwedig seidr) rhad (llai na 50cyu), gyda rhai yn newid i wirodydd rhad (yn enwedig fodca) o ganlyniad; ac

- ychydig iawn o dystiolaeth i awgrymu bod unigolion a oedd yn yfwyr sylfaenol (ac nad oeddent eisoes yn defnyddio cyffuriau) yn debygol o newid i ddechrau defnyddio cyffuriau o ganlyniad i brisiau alcohol uwch.

- 7.11 Neges ychwanegol oedd bod y rhan fwyaf o yfwyr yn ceisio cynnal fforddiadwyedd drwy ymestyn y mecanweithiau ymdopi presennol, ac i'r rhan fwyaf o yfwyr nid yw hyn yn cynnwys gweithgarwch torri'r gyfraith (e.e. ddwyn o siopau i ariannu prisiau alcohol uwch) neu mewn perthynas â newid i gynhyrchion neu sylweddau rhatach o ganlyniad i brisiau alcohol uwch (e.e. newid i ddefnyddio alcohol anghyfreithlon, alcohol wedi'i ddwyn, neu alcohol na fwriadwyd i'w yfed, neu sylweddau eraill). Yn gyson â'r ddogfen Holmes et al. (2022), mae hon yn neges bwysig, yn enwedig o ystyried y pryderon a godwyd yn ystod y gwaith craffu cyn gweithredu MPA.
- 7.12 Yr unig wahaniaeth posibl a welwyd yn yr astudiaeth hon, o'i gymharu â thystiolaeth bresennol, yw estyniad bach posibl o amgylch y defnydd o amlgyffuriau (yn enwedig y defnydd o Bensodiasepinau Stryd) mewn cymhariaeth â'r hyn a adroddwyd mewn manau eraill. Fodd bynnag, dim ond ar sampl fach y mae'r canfyddiad hwn yn seiliedig ac efallai oherwydd natur y gwasanaethau y recriwtiwyd ein sampl ohonynt. Bydd angen profi hyn ymhellach a bydd yn cael ei gynnwys yn ein hail don o gasglu data cyfweiliadau ac arolygon yn 2023. Y rheswm dros gynnwys y neges hon yma er gwaethaf yr amheuaeth uchod o faint sampl bach, yw oherwydd ei fod yn atseinio gyda chanfyddiadau astudiaeth 'Substance Use in Scottish Prisons' (Perkins et al., 2022)³⁷ sydd wedi amlygu natur newidiol y marchnadoedd cyffuriau mewn perthynas â chynnydd sylweddol mewn sylweddau seicoweithredol newydd a benzodiasepinau stryd.

³⁷ [Understanding Substance Use and the Wider Support Needs of Scotland's Prison Population \(www.gov.scot\)](http://www.gov.scot)

8. Y camau nesaf

- 8.1 Yr adroddiad hwn yw'r cyntaf o ddau adroddiad sy'n manylu ar ganlyniadau ymgynghoriadau â defnyddwyr gwasanaethau (yfwr niweidiol, peryglus a dibynnol) a gwasanaethau ledled Cymru 24 mis ar ôl gweithredu'r MPA. Mae'r adroddiad yn canolbwyntio ar asesiad o brofiad ac effaith MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau a gwasanaethau (gan gynnwys archwilio i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi bod o ganlyniad i'r ddeddfwriaeth ac effeithiau isafbris ar gyllidebau cartrefi).
- 8.2 Bydd yr ail adroddiad, a fydd yr adroddiad terfynol, yn canolbwyntio ar ddata a gasglwyd 42 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Bydd yr adroddiad dilynol hwn yn tynnu ar y data a gyflwynir yn yr adroddiad hwn er mwyn asesu a monitro newidiadau mewn patrymau yfed alcohol ac ymddygiadau cysylltiedig, gan gynnwys patrymau prynu alcohol, dros amser.
- 8.3 Yn y don olaf o'r ymchwil, y bwriad yw cynnal ail gyfweiliadau gyda'n sampl o gyfweleion (gan gyfnewid unrhyw rai sy'n gadael gyda mathau tebyg o yfwyr³⁸) ac eto i ailadrodd yr arolygon traws-adrannol gyda defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau ledled Cymru. Bydd cynnal cyfweiliadau ailadroddus gyda sampl o yfwyr yn ein galluogi i fonitro effaith hirdymor MPA ar fywydau yfwyr. Mae'r elfen hon o'r gwerthusiad yn hollbwysig ar gyfer asesu effeithiolrwydd MPA wrth gyflawni ei nodau. Mae cynnal arolygon traws-adrannol ailadroddus yn llai defnyddiol fel arf ar gyfer mesur effeithiolrwydd oherwydd bod pob sampl yn un ffres a all gynnwys ymatebwyr newydd. Fodd bynnag, fel y noda Bryman (2016), mae dyluniadau trawstoriadol yn ddefnyddiol serch hynny, yn enwedig yn eu gallu i olrhain newidiadau ehangach mewn ymddygiad dros amser ymhlith samplau mwy.
- 8.4 Mae hefyd yn bwysig cydnabod y gallai fod angen i unrhyw asesiad o effaith MPA ar batrymau yfed alcohol yng Nghymru ystyried effeithiau dryslyd a chystadleuol ymatebion yfwyr i'r pandemig COVID-19 byd-eang parhaus yn ogystal â ffactorau dryslyd eraill megis yr argyfwng costau byw.
- 8.5 Mae'r portffolio ymchwil sy'n deillio o'r asesiad o MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau a gwasanaethau yn bwysig. Bydd yn helpu i lywio ac arwain siâp a

³⁸ Bydd unrhyw rai sy'n gadael yn cael eu lle wedi'i lenwi gan gyfweleion newydd sy'n cael eu cydweddu cyn belled ag y bo modd o ran: (1) y math o yfwr [peryglus, niweidiol, neu ddibynnol], (2) yr ardal y maent yn byw ynddi, (3) eu rhyw, a (4) eu hoedran.

chwmpas yr MPA ac ymatebion gwasanaethau yng Nghymru ac, o bosibl, gwledydd eraill ledled y byd.

Cyfeiriadau

Advisory Panel on Substance Misuse (2014). [Minimum Unit Pricing: A review of its potential in a Welsh context. \[ar-lein\]](#) [Cyrchwyd ar 31/10/2022].

[Alcohol Focus Scotland \(2021\). 'AFS calls for 65p minimum unit price for alcohol'](#) [Cyrchwyd ar 31/10/2022].

Anderson, P., O'Donnell, A., Kaner, E., Llopis, E., Manthey, J., & Rehm, J. (2021). Impact of minimum unit pricing on alcohol purchases in Scotland and Wales: controlled interrupted time series analyses. *The Lancet Public Health*.

Bryman, A. (2016). *Social Research Methods*. Oxford: Oxford University Press.

Buhociu, M., Holloway, K., May, T., Livingston, W., & Perkins, A. (2021). *Asesu Effaith Isafbris am Alcohol ar Boblogaeth Ehangach o Yfwyr - Gwaelodlin*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Burgess, R. (1984). *In the Field: An introduction to Field Research*. Abingdon, Oxon: Routledge.

[Buykx, P., Perkins, A., Hughes, J., Livingston, W., Johnston, A., McCarthy, T., McLean, A., Wright, A., Little, S., Holmes, J. \(2021\). Impact of Minimum Unit Pricing among people who are alcohol dependent and accessing treatment services: Interim report: Structured interview data. Public Health Scotland](#) [Cyrchwyd ar 31/10/2022].

Falkner, C., Christie, G., Zhou, L. F., & King, J. (2015). The effect of alcohol price on dependent drinkers' alcohol consumption. *New Zealand Medical Journal*, 128(1427), 9-17.

Ferguson, K., Beeston, C., & Giles, L. (2020). *Public attitudes to Minimum Unit Pricing (MUP) for alcohol in Scotland*. Edinburgh: Public Health Scotland.

Ferguson, K., Giles, L., & Beeston, C. (2021). *Evaluating the impact of Minimum Unit Pricing (MUP) on the price distribution of off-trade alcohol in Scotland*. Edinburgh: Public Health Scotland.

Holloway, K., May, T., Buhociu, M., Livingston, W., Perkins, A., & Madoc-Jones, L. (2019). *Ymchwil i'r potensial ar gyfer newid sylweddau ar ôl cyflwyno isafswm prisio ar gyfer alcohol yng Nghymru*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Holloway, K., Buhociu, M., Murray, S., Livingston, W. & Perkins, A. (2022). *Asesu Effaith Gynnar Isafbris Alcohol ar y Boblogaeth Ehangach o Yfwyr*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Holmes, J., Beard, E., Brown, J., Brennan, A., Meier, P., Michie, S., Stevely, A.K., Webster, L., & Buykx, P. (2020). Effects on alcohol consumption of announcing and implementing revised UK low-risk drinking guidelines: findings from an interrupted time series analysis. *Epidemiol Community Health*, 942-949.

[Holmes, J., Buykx, P., Perkins, A., Hughes, J., Livingston, W., Boyd, J., Johnston, A., McCarthy, T., McLean, A., Wright, A., Little, S., Brennan, A., Gardiner, K., Peddie, L., Yannoulis, Y., Stevely, A., Mackay, D., Alava, MH, Meier, P., Sasso, A., Angus, C. \(2022\). *Evaluating the impact of Minimum Unit Pricing in Scotland on people who are drinking at harmful levels*. Public Health Scotland \[Cyrchwyd ar 31/10/2022\].](#)

Keatley, D., Hardcastle, S., Carragher, N., Chikritzhs, T., Daube, M., Lonsdale, A., and Hagger, M. (2016) Attitudes and beliefs towards alcohol minimum pricing in Western Australia *Health Promotion International* 1–10.

[Perkins, A., Livingston, W., Cairns, B., Dumbrell, J., Gardiner, K., Little, S., Madoc-Jones, I. \(2022\). *Understanding substance use and the wider support needs of Scotland's prison population*. Scottish Government \[Cyrchwyd ar 31/10/2022\].](#)

Robinson, M., Mackay, D., Giles, L., Lewsey, J., Richardson, E., & Beeston, C. (2020). Evaluating the impact of minimum unit pricing (MUP) on off-trade alcohol sales in Scotland: an interrupted time-series study. *Addiction*.

Stockwell, T., Zhao, J. H., Sherk, A., Callaghan, R. C., MacDonald, S., & Gatley, J. (2017). Assessing the impacts of Saskatchewan's minimum alcohol pricing regulations on alcohol-related crime. *Drug Alcohol Rev*, 36(4), 492-501. doi:10.1111/dar.12471

[Llywodraeth Cymru \(2018\) Memorandwm Esboniadol yn ymgorffori'r Asesiad Effaith Rheoleiddiol a'r Nodiadau Esboniadol: Bil Iechyd y Cyhoedd \(Isafbris am Alcohol\) \(Cymru\)](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru. [Cyrchwyd ar 31/10/2022].

[WHO \(2022\). *No place for cheap alcohol: The Potential Value of Minimum Pricing for Protecting Lives*](#) [Cyrchwyd ar 31/10/2022].

[Woodhouse, J. \(2020\). 'Alcohol: Minimum Pricing' UK Parliament](#) [Cyrchwyd ar 31/10/2022].