



RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL:

06/2025

DYDDIAD CYHOEDDI:

15/01/2025

Asesu effaith Isafbris am Alcohol ar boblogaeth ehangach o yfwyr: Adroddiad Terfynol

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

This document is also available in English.

OGL © Hawlfraint y Goron ISBN Digidol 978-1-83625-871-1

Asesu effaith Isafbris am Alcohol ar boblogaeth ehangach o yfwyr: Adroddiad Terfynol

Katy Holloway¹, Marian Buhociu¹, Shannon Murray¹, Wulf Livingston²,
Andy Perkins³

¹ Prifysgol De Cymru

² Prifysgol Wrecsam

³ Figure 8 Consultancy Services Ltd (Dundee)



Adroddiad Ymchwil Llawn: Holloway, Buhociu, Murray, Livingston, a Perkins (2025). Asesu effaith Isafbris am Alcohol ar boblogaeth ehangach o yfwyr: Adroddiad Terfynol. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, Ymchwil Gymdeithasol y Llywodraeth, rhif adroddiad 06/2025. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/asesu-effaith-isafbris-am-alcohol-ar-boblogaeth-ehangach-o-yfwyr-adroddiad-terfynol>

Nid barn yr ymchwilwyr a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid yw'r farn hon o reidrwydd yn cyd-fynd â barn Llywodraeth Cymru

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Yr Is-adran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: Ymchwil.lechydAGwasanaethauCymdeithasol@llyw.cymru

Tabl o gynnwys

Diolchiadau	5
Rhestr termau	6
1. Cyflwyniad.....	7
Nodau ac amcanion.....	7
Strwythur yr adroddiad.....	8
Iaith (labeli a disgrifwyr)	9
2. Cefndir a chyd-destun	11
Polisiâu isafbris am alcohol	11
Cyd-destun y DU o isafbris am alcohol.....	11
Llinell amser digwyddiadau allweddol yn esblygiad IA yng Nghymru	12
Gwerthusiad o Isafbris am Alcohol yng Nghymru	12
Rhoi IA ar waith	13
3. Adolygiad o lenyddiaeth	14
Trosolwg o'r adolygiadau blaenorol	14
Strategaeth chwilio ac astudiaethau dethol	15
Trosolwg o astudiaethau.....	17
Trosolwg o'r ymchwil diweddaraf	20
4. Dulliau	22
Nodau ac amcanion.....	22
Dyluniad a strategaeth yr ymchwil	22
Dulliau'r astudiaeth cyfweiliadau hydredol	23
Amserlen cyfweiliadau	23
Strategaeth samplu	23
Dull.....	25
Dadansoddi data	26
Nodweddion y sampl.....	26
Dulliau'r arolwg trawstoriadol	27
Strategaeth samplu	27
Dyluniad	28
Dull.....	28
Dadansoddi data	29
Nodweddion y sampl.....	30
Crynodeb	30
5. Ymwybyddiaeth o IA a'i weithrediad.....	32
Ymwybyddiaeth o IA.....	32
Dealltwriaeth o IA.....	33

Ffynonellau gwybodaeth am IA	34
Newidiadau ym mhris alcohol	36
Chwyddiant a'r argyfwng costau byw	38
Dim ymwybyddiaeth o newidiadau mewn prisiau	40
Newidiadau yn argaeledd cynhyrchion alcohol	40
Diffyg ymwybyddiaeth o gynhyrchion nad ydynt ar gael mwyach	42
Diffyg ymwybyddiaeth o gynhyrchion yn dychwelyd.....	42
Crynodeb	43
6. Newidiadau mewn arferion yfed ac ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed ..	44
Newidiadau i faint o alcohol maen nhw'n ei yfed a pha mor aml.....	44
Dim neu fawr o newid yn y defnydd o alcohol	44
Gostyngiad yn y defnydd o alcohol	45
Wedi stopio yfed.....	47
Cynnydd mewn yfed alcohol	48
Newidiadau mewn ymddygiad sy'n gysylltiedig ag yfed.....	49
Newidiadau yn y math o alcohol.....	50
Newidiadau yn y brand.....	51
Newidiadau ym mhle rydych chi'n yfed a gyda phwy rydych chi'n yfed	52
Newid yn y defnydd o gwrw alcohol isel/di-alcohol.....	52
Rhesymau dros wneud newidiadau i batrymau yfed	53
Crynodeb	54
7. Newidiadau mewn gwariant cartref a phatrymau prynu alcohol	55
Newidiadau mewn patrymau prynu.....	55
Cynnydd mewn gwariant.....	56
Gostyngiadau mewn gwariant.....	58
Newid yn lle maen nhw'n prynu alcohol:	59
Newidiadau ariannol.....	61
Crynodeb	61
8. Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill.....	63
Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill	63
Newidiadau yn y defnydd o 'gyffuriau anghyfreithlon'.....	63
Defnydd o sylweddau eraill	65
Crynodeb	66
9. Newidiadau mewn yfwyr eraill.....	67
Newidiadau mewn patrymau yfed.....	67
Crynodeb	69
10. Safbwyntiau ar effeithiolrwydd a dyfodol IA.....	70

Effeithiolrwydd IA	70
Canfyddiadau bod IA yn effeithiol wrth leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol	70
Canfyddiad nad yw IA yn effeithiol nac yn aneffeithiol	71
Canfyddiadau bod IA yn aneffeithiol o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol	73
A ddylid parhau ag IA?	76
Safbwyntiau o blaid parhau ag IA yng Nghymru	76
Barn nid o blaid, nac yn erbyn, parhad IA	79
Safbwyntiau yn erbyn parhad IA yng Nghymru	81
Newid yr isafbris uned	82
Safbwyntiau o blaid gostwng yr isafbris uned	83
Safbwyntiau o blaid cadw'r isafbris uned ar 50c.....	83
Safbwyntiau o blaid cynyddu'r isafbris uned.....	86
Safbwyntiau ansicr ar yr isafbris uned yn y dyfodol.....	88
Crynodeb	88
11. Lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol	90
Gwella effeithiolrwydd IA	90
Codi ymwybyddiaeth o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol	92
Cynyddu cymorth i bobl â phroblemau defnyddio alcohol.....	94
Cyfyngu ar argaeledd alcohol.....	98
Darparu dewisiadau amgen i weithgareddau cysylltiedig ag alcohol	99
Gweithgareddau ehangach yn ymwneud â gorfodi.....	100
Ei adael i fyny i'r unigolyn	101
Crynodeb	102
12. Trafodaeth.....	103
Cryfderau a chyfyngiadau.....	103
Mesurau meintiol o newid	104
Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o IA	105
Newidiadau mewn patrymau yfed.....	106
Newidiadau mewn gwariant cartref a phatrymau prynu alcohol.....	106
Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill	107
Effaith IA ar yfwyr eraill	107
Safbwyntiau ar effeithiolrwydd IA.....	108
Gwella effeithiolrwydd IA	109
Dulliau eraill o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol	109
Sylwadau i gloi.....	110
Argymhellion dros dro.....	111

Cyfeirnodau	113
-------------------	-----

Rhestr o dablau

Tabl 3.1	Nodweddion yr astudiaethau a gynhwysir	15
Tabl 4.1	Ffynonellau sampl yr astudiaeth hydredol.....	25
Tabl 4.2	Nifer y cyfweiliadau a gwblhawyd gan y sampl hydredol	25

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 ymunodd â'n hastudiaeth gyfweliad hydredol ac a gytunodd i gael eu cyfweld ar fwy nag un achlysur. Mae eu cyfranogiad wedi bod mor bwysig i'r ymchwil hwn gan ei fod wedi ein galluogi i fonitro effaith IA ar yfwyr dros gyfnod hir o amser. Rydym hefyd yn ddiolchgar iawn i'r bobl hynny a gwblhaodd yr arolygon ar-lein. Rydym yn ymwybodol bod yr holiaduron yn faith ac rydym yn gwerthfawrogi'n fawr eu hymdrechion i ateb y cwestiynau, a hynny'n go fanwl ar adegau. Hoffem hefyd fynegi ein diolch i Chris Roberts a Janine Hale am reoli'r prosiect mor ofalus a phroffesiynol, ac i'n Grŵp Cyngori Prosiect am eu sylwadau ar ddrafftiau o'n hoffer casglu data ac adroddiadau, yn ogystal ag am eu cefnogaeth barhaus gyda'r ymchwil.

Rhestr termau

Acronym/allweddair	Diffiniad
APB	Byrddau Cynllunio Ardal
APOSM	Panel Cyngori ar Gamddefnyddio Sylweddau
AUDIT	Y Prawf Adnabod Anhwylder Defnydd Alcohol
HMPPS	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi
MHH	Yfwyr Cymedrol, Peryglus a Niweidiol
IA	Isafbris am Alcohol - defnyddir hwn i gyfeirio at y polisi o osod isafbris am alcohol
MUP	Isafbris Uned - y lefel a osodir fesul uned a ddefnyddir i gyfrifo'r isafbris am alcohol. Yn yr Alban, cyfeirir fel arfer at y polisi ei hun hefyd fel MUP.
GIG	Gwasanaeth Iechyd Gwladol
NPS	Sylweddau Seicoweithredol Newydd (gweler hefyd Spice)
PAG	Grŵp Cyngori Prosiect
OTC	Meddyginiaeth dros y cownter
REA	Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth
RTD	Diodydd 'barod-i'w-hyfed' seiliedig ar wirodydd
SARG	Sheffield Addictions Research Group (a elwid yn flaenorol yn Sheffield Alcohol Research Group) ¹
Spice	Enw cyffredin ar gyfer math/au penodol o NPS (h.y. cannabinoid synthetig).

Mae nifer o acronymau y defnyddir mewn un paragraff/adran - ond unman arall yn yr adroddiad. Mae ganddynt benodolrwydd i'r pwynt a wnaed ac nid ydynt yn gyffredinol i'r adroddiad cyfan. Nid yw'r rhain wedi'u rhestru yma ond fe roddir eu teitl llawn y tro cyntaf i ni eu defnyddio.

¹ [Newid enw SARG, Prifysgol Sheffield.](#)

1. Cyflwyniad

Ym mis Mai 2018, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru fanyleb ar gyfer gwerthusiad a fyddai'n asesu proses ac effaith cyflwyno isafbris am alcohol (IA) yng Nghymru. Rhannwyd y cytundeb yn bedair 'lot': (1) dadansoddiad o gyfraniad; (2) gwaith gyda manwerthwyr; (3) gwaith ansoddol gyda gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaeth; ac (4) asesiad o'r effaith ar boblogaeth ehangach o yfwyr.

Dyfarnwyd tri o'r cytundebau (Lot 1, 3 a 4) i gonsortïwm o ymchwilwyr ym Mhrifysgol De Cymru, Prifysgol Wrecsam a Figure 8 Consultancy². Dyfarnwyd Lot 2 i'r Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol. Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar asesu'r effaith ar y boblogaeth ehangach o yfwyr ac yn cyflwyno canfyddiadau ymchwil a gynhaliwyd bron i bedair blynedd ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Mae'r canfyddiadau'n rhoi asesiad terfynol o effaith hirdymor IA ar y boblogaeth ehangach o yfwyr yng Nghymru.

Mae'r adroddiad hwn yn seiliedig ar ddata a gasglwyd gan yfwyr ledled Cymru gan ddefnyddio holiadur ar-lein ar gyfer yr arolwg a thrwy gyfweiliadau ansoddol manwl.

Nodau ac amcanion

Prif nod y rhan hon o'r gwerthusiad yw asesu effaith deddfwriaeth isafbris am alcohol ar y boblogaeth ehangach o yfwyr cymedrol, peryglus a niweidiol³ (yfwyr MHH o hyn ymlaen) dros gyfnod o bum mlynedd. Mae'r astudiaeth yn hydredol o ran dyluniad ac mae iddi bedwar pwynt adrodd allweddol: gwaelodlin/cyn-weithredu; naw mis ar ôl gweithredu; dwy flynedd ar ôl gweithredu; a 42 mis ar ôl gweithredu.

Prif amcanion yr astudiaeth yw:

1. Asesu agweddau yfwyr MHH tuag at y ddeddfwriaeth.
2. Asesu'r newidiadau y mae yfwyr MHH yn eu gwneud mewn ymateb i'r ddeddfwriaeth (e.e. newidiadau yn eu defnydd o alcohol a chyffuriau eraill, newidiadau mewn patrymau prynu, newidiadau yn eu ffordd o fyw).
3. Asesu effaith y ddeddfwriaeth ar fywydau yfwyr MHH (e.e. cyflogaeth, amgylchiadau ariannol, iechyd, perthnasoedd).
4. Cynnal dadansoddiad o batrymau gwariant cartrefi, i asesu dadleoliad posibl gwariant.

Yn y fanyleb wreiddiol ar gyfer yr ymchwil, y bwriad oedd comisiynu ymchwil a fyddai'n asesu effaith IA 18 mis⁴ a 42 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Fodd bynnag, o ystyried effeithiau dryslyd pandemig COVID-19 a mesurau diogelu iechyd y cyhoedd, a ddilynodd wythnosau'n unig ar ôl rhoi IA ar waith yng Nghymru, darparwyd cyllid gan Lywodraeth Cymru ar gyfer ton ychwanegol o gyfweiliadau gyda

² Arweinir Lot 1 gan Brifysgol Wrecsam, arweinir Lot 3 gan Figure 8 Consultancy ac arweinir Lot 4 gan Brifysgol De Cymru.

³ Cyflwynir diffiniadau o'r termau hyn yn ddiweddarach yn y bennod hon.

⁴ Roedd y fanyleb wreiddiol yn awgrymu cyfweiliad dilynol cyntaf 18 mis ar ôl ei roi ar waith, ond cafodd hyn ei newid wedyn i ddwy flynedd yn sgil pandemig COVID-19.

sampl yr astudiaeth hydredol naw mis ar ôl rhoir ddeddfwriaeth ar waith. Felly ychwanegwyd pumed amcan at yr astudiaeth:

5. Asesu effaith gymharol IA a COVID-19 ar batrymau yfed ac ymddygiadau prynu yn y cyfnod naw mis yn dilyn rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith.

Dylid ei gwneud yn glir mai pwrpas y don ychwanegol o gasglu data yn bennaf oedd cynnal astudiaeth ansoddol fanwl o effaith COVID-19 ar ymddygiad yfed y sampl hydredol er mwyn darparu cyd-destun ar gyfer dehongli data yn y dyfodol. Yn ogystal, fel yr amlinellwyd yn yr adroddiad, casglwyd adborth ar effaith camau cynnar y gweithredu, er nad oedd bwriad i'r astudiaeth ddarparu unrhyw ganfyddiadau terfynol ar effaith IA ar y cam hwnnw (Holloway et al., 2022). Dim ond o leiaf 18 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith y bwriadwyd i unrhyw asesiad o effaith IA ar y boblogaeth gyffredinol o yfwr ddechrau, unwaith y byddai amser wedi bod iddo ymsefydlu a dod i rym. Dechreuodd yr adroddiad interim, yn seiliedig ar ddata a gasglwyd ddwy flynedd ar ôl ei weithredu, y broses o asesu effaith IA ar yfwr yng Nghymru (Buhociu et al., 2023). Mae'r pedwerydd adroddiad hwn, a'r un olaf, yn dod â'r prosiect i ben ac yn archwilio effaith hirdymor IA dros y cyfnod o bedair blynedd ers ei gyflwyno ym mis Mawrth 2020.

Strwythur yr adroddiad

Mae'r adroddiad wedi'i rannu'n dair rhan allweddol. Mae'r cyntaf yn darparu gwybodaeth gyd-destunol yn ogystal ag adolygiad byr o'r llenyddiaeth a gyhoeddwyd fwyaf diweddar ar effeithiolrwydd polisiâu isafbris a throsolwg o'r dulliau a ddefnyddiwyd i gynnal yr ymchwil. Mae'r ail yn cyflwyno canlyniadau'r ymchwil gynradd ac mae wedi'i strwythuro o amgylch saith thema allweddol. Mae'r trydydd yn crynhoi'r canlyniadau, yn trafod y canfyddiadau yng ngoleuni'r llenyddiaeth a adolygwyd ym Mhennod 3, ac yn gwneud rhai argymhellion ynghylch dyfodol IA yng Nghymru.

Gellir crynhoi cynnwys y penodau unigol fel a ganlyn:

Mae Pennod 2 yn rhoi rhywfaint o wybodaeth gefndir am bolisiâu isafbris. Mae'n rhoi'r ymchwil yn ei gyd-destun ac yn darparu llinell amser fer o ddigwyddiadau i ddangos sut y datblygodd y polisi.

Mae Pennod 3 yn cyflwyno canlyniadau adolygiad sydyn o'r llenyddiaeth ddiweddaraf ar effaith polisiâu isafbrisi. Mae'r adolygiad yn diweddarau pedwar adolygiad mwy cynhwysfawr (Holloway et al., 2019; Buhociu et al., 2021; Holloway et al., 2022; Buhociu et al., 2023) ac yn canolbwyntio ar effaith IA ar y boblogaeth ehangach o yfwr.

Mae Pennod 4 yn disgrifio ac yn cyfiawnhau'r dulliau a ddefnyddiwyd i gasglu'r data cynradd ac mae'n cynnwys trosolwg o'r gweithdrefnau a ddefnyddiwyd i gasglu'r data. Mae hefyd yn darparu gwybodaeth am nodweddion y bobl a gymerodd ran yn yr arolwg ar-lein a'r cyfweiliadau ansoddol.

Mae Penodau 5 i 11 yn cyflwyno canfyddiadau o'r ymchwil cynradd a wnaed gan y tîm gwerthuso. Mae Pennod 5 yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth o IA a'r ffordd y

caiff ei gweithredu yng Nghymru. Mae Pennod 6 yn symud ymlaen i ystyried unrhyw newidiadau mewn patrymau yfed yn y cyfnod ers gweithredu IA, tra bod Pennod 7 yn archwilio newidiadau mewn gwariant cartrefi a phatrymau prynu. Mae Pennod 8 yn archwilio newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill gan gynnwys cyffuriau anghyfreithlon, cyffuriau presgripsiwn, a meddyginiaeth dros y cownter. Mae Pennod 9 yn ystyried effaith IA ar bobl eraill. Mae Pennod 10 yn ystyried barn yfwyr ar effeithiolrwydd IA ac yn archwilio eu barn am ddyfodol IA yng Nghymru. Mae Pennod 11 yn ystyried pa ddulliau eraill o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol y gellid eu defnyddio'n effeithiol yng Nghymru.

Mae Pennod 12 yn crynhoi'r canfyddiadau ac yn myfyrio arnynt, gan ystyried y llenyddiaeth a adolygwyd ym Mhennod 3 ac mewn adroddiadau blaenorol. Daw'r adroddiad i ben gyda rhai sylwadau i gloi ac yna cyfres o argymhellion petrus ar gyfer dyfodol IA yng Nghymru.

Iaith (labeli a disgrifwyr)

Trwy gydol yr adroddiad hwn, defnyddir y term 'yfwyr' i ddynodi unrhyw un sydd wedi yfed alcohol yn y cyfnod ers cyflwyno IA, faint bynnag yfon nhw.

Mae'r iaith yn ymwneud â niweidiau alcohol yn gallu bod yn ddryslyd oherwydd nid yw bob tro'n glir beth mae'r termau'n eu golygu (Alcohol Change UK, dim dyddiad). Defnyddir labeli megis 'problem yfed', 'alcoholig', 'yfwr dibynnol' ac 'yfwyr a niweidir' yn gyffredin mewn llenyddiaeth er nid ydynt bob tro'n cael eu defnyddio mewn modd cyson.

Mae gwahanol ddulliau hefyd o fesur y lefelau risg sy'n gysylltiedig ag yfed (Alcohol Change UK, dim dyddiad). Mae rhai mesurau o risg yn gwbl seiliedig ar nifer yr unedau mae yfwyr yn eu hyfed bob wythnos tra bod mesurau eraill (e.e. Y Prawf Adnabod Anhwylder Defnydd Alcohol – AUDIT) yn asesu patrymau yfed a theimladau am yfed hefyd. Mae dryswch yn codi pan fydd y gwahanol ddulliau o fesur risg yn defnyddio iaith debyg er eu bod yn mesur gwahanol bethau.

Mae AUDIT yn mesur risg yfwyr o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yn seiliedig ar eu hatebion i 10 cwestiwn⁵. Mae AUDIT yn defnyddio'r termau risg is (0-7), risg gynyddol (8-15) a risg uwch (16+) i gategoreiddio yfwyr ar sail eu sgorau. Weithiau mae sgôr o 20+ ar AUDIT yn cael ei gategoreiddio ar wahân fel 'dibyniaeth bosibl'⁶.

Yn gyson ag ymchwilwyr eraill, yn yr adroddiad hwn mae'r termau yfed cymedrol, peryglus a niweidiol yn cael eu diffinio ar sail sgorau AUDIT⁷. Yfwyr cymedrol, felly, yw rhywun sy'n sgorio 0-7 ar AUDIT ac ystyrir ei fod â risg isel o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae yfwyr cymedrol yn cynnwys pobl sy'n yfed o fewn y canllawiau dyddiol a argymhellir o ddim mwy na 14 uned⁸ o alcohol yr wythnos. Mae

⁵ Rhoddir sgôr o 0 i 4 i bob cwestiwn. Y sgôr uchaf posib yw 40.

⁶ Gwel Office for Health Improvement and Disparities (2017).

⁷ Cyfrifwyd sgorau AUDIT ar gyfer holl gyfranogwyr yr ymchwil gan gynnwys y sawl a atebodd yr arolwg a'r sawl y cyfnewidwyd â hwy.

⁸ Diffinnir un uned o alcohol fel 10ml (neu 8g) o alcohol pur. Gellir cyfrifo unedau o alcohol trwy luosi'r cryfder (ABV %) â chyfaint y diod (ml) a'i rannu â 1,000. Mae un uned yn cyfateb i hanner pint o

yfwr peryglus yn cynnwys yfwyr sy'n sgorio rhwng 8 a 15 ar AUDIT ac y bernir eu bod mewn mwy o berygl o niwed. Mae yfwyr peryglus yn cynnwys y rhai sy'n yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos yn rheolaidd. Mae yfwyr niweidiol yn cynnwys pobl sy'n sgorio 16 neu fwy ac yr aseswyd eu bod mewn risg uchel o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Yfwyr niweidiol yw'r bobl hynny sy'n cymryd rhan mewn sesiynau yfed trwm, amlach (e.e. chwe uned neu fwy fesul sesiwn).

gwrw, lager, neu seidr cryfder rheolaidd (ABV 3.6%), un gwydraid (25 ml) o wirodydd (ABV 40%). Mae gwyr bach (125 ml) o win (ABV 12%) yn cynnwys 1.6 uned.

2. Cefndir a chyd-destun

Amlinellwyd y cefndir a'r cyd-destun ar gyfer isafbris am alcohol (IA) yn fanwl mewn tri adroddiad blaenorol (Holloway et al., 2019; Buhociu et al., 2021; Holloway et al., 2022). Mae'r bennod hon yn crynhoi'r wybodaeth honno i osod cyd-destun yr adroddiad. Mae'n ystyried yn fyr y diffiniad o IA ac yn archwilio ble yn y byd y mae polisïau isafbris ar waith⁹. Mae'r bennod yn amlinellu esblygiad polisïau a deddfwriaeth isafbris am alcohol yng Nghymru ac yn amlinellu cyd-destun cyfreithiol a pholisïr gwerthusiad. Mae hefyd yn ystyried y broses o roi IA ar waith.

Polisïau isafbris am alcohol

Mae isafbris am alcohol yn golygu gosod isafbris na ellir gwerthu na chyflenwi alcohol yn gyfreithiol yn is na'r pris hwnnw. Mae polisïau isafbris am alcohol o ryw ffurf neu'i gilydd ar waith mewn rhai gwledydd ledled y byd, gan gynnwys Belarws, Iwerddon, Moldofa, Rwsia, yr Alban, Wcráin, Wsbecistan, Cymru, a rhannau o Awstralia, Canada, ac UDA. Yn gyffredin i bob polisi yw'r nod o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Fodd bynnag, nid yw pob polisi ar isafbris am alcohol yr un peth. Mae gan rai bolisïau sy'n berthnasol i bob math o alcohol tra bod eraill yn cyfyngu ar werthu alcohol am lai na'r gost cynhyrchu neu mae ganddynt lefelau gwahanol o isafbris am wahanol fathau o alcohol (h.y. cwrw, gwin a gwirodydd) (Sefydliad Iechyd y Byd, 2022).

Cyd-destun y DU o isafbris am alcohol

Yn yr Alban, mae sawl agwedd ar bolisi alcohol gan gynnwys trwyddedu ac isafbris yn fater datganoledig. Daeth isafbris uned (MUP) i rym ar 1 Mai 2018 fel rhan o [Deddf Alcohol \(Isafbris\) \(Yr Alban\) 2012](#). Mae isafbris uned (ar lefel o 50c yr uned) wedi bod yn gweithredu yn yr Alban ers bron i chwe blynedd a chynhaliwyd gwerthusiad helaeth o'i effeithiolrwydd. Ym mis Chwefror 2024, cyhoeddodd [Llywodraeth yr Alban](#) gynlluniau i adnewyddu'r ddeddfwriaeth a diwygio'r isafbris uned o 50c i 65c mewn cynllun ar ei newydd wedd i fynd i'r afael â marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol a derbyniadau i'r ysbyty. Cymeradwywyd y cynllun hwn gan Senedd yr Alban ym mis Ebrill 2024 a daw i rym ar 30 Medi 2024 (Llywodraeth yr Alban, 2024).

Yng Ngogledd Iwerddon, lansiodd y Weithrediaeth ymgynghoriad cyhoeddus ar gyflwyno IA ym mis Chwefror 2022. Yn dilyn nifer o geisiadau, estynnwyd yr ymgynghoriad tan 27 Mai 2022 (Department of Health, 2022). Nid yw adroddiad yr ymgynghoriad wedi'i gyhoeddi eto ac nid yw'n glir os, neu pryd, bydd isafbris am alcohol yn cael ei gyflwyno ledled y wlad.

Yng Nghymru, galluogodd Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018 gyflwyno isafbris ar gyfer alcohol ar sail iechyd cyhoeddus, maes o fewn

⁹ Cyflwynir gwybodaeth gyd-destunol fwy cynhwysfawr am Isafbris am Alcohol, gan gynnwys y cyd-destun rhyngwladol, yn Holloway et al. (2019) Ymchwil i'r potensial ar gyfer newid sylweddau ar ôl cyflwyno isafswm prisio ar gyfer alcohol yng Nghymru.

cymhwysedd deddfwriaethol¹⁰ (ar y pryd) Cynulliad Cenedlaethol Cymru (Woodhouse, 2020).

Yn Lloegr, nid oes unrhyw gynllun o hyd i gyflwyno IA. Fodd bynnag, ym mis Awst 2023, rhoddodd llywodraeth y DU (sy'n rheoli polisi alcohol ar gyfer Lloegr) newidiadau ar waith i'r system tollau alcohol, a oedd yn alinio cyfraddau tollau yn agosach â chryfder alcohol. Gallai'r newidiadau hyn helpu i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol (sef prif nod IA) drwy annog cynhyrchu ac yfed diodydd cryfder is sydd â chyfradd tollau is.

Armenia, Iwerddon, yr Alban a Chymru yw'r unig bedair gwlad yn y byd sydd â pholisïau cenedlaethol o isafbris uned sy'n berthnasol i bob math o alcohol (Sefydliad Iechyd y Byd, 2022).

Llinell amser digwyddiadau allweddol yn esblygiad IA yng Nghymru

[Daeth Deddf Iechyd y Cyhoedd \(Isafbris am Alcohol\) \(Cymru\) 2018](#) (o hyn ymlaen, 'y Ddeddf') i rym ar 2 Mawrth 2020. Nod y Ddeddf yn y pen draw yw mynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, gan gynnwys derbyniadau i ysbytai sy'n gysylltiedig ag alcohol a marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Er bod cyflwyno IA yn arwydd o 'ymrwymiad cadarn i wella ac amddiffyn iechyd poblogaeth Cymru gyfan' ymhellach, ei brif nod yw 'amddiffyn iechyd yfyr niweidiol a pheryglus sy'n tueddu i yfed symiau mwy o gynnyrch alcohol o gost isel ond â lefel uchel o alcohol' (Llywodraeth Cymru, 2017).

Gwerthusiad o Isafbris am Alcohol yng Nghymru

Mae'r Ddeddf yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i osod gerbron y Senedd ac yna cyhoeddi adroddiad ar weithrediad ac effaith y ddeddfwriaeth cyn gynted ag y bo'n ymarferol ar ôl diwedd cyfnod adolygu pum mlynedd (2 Mawrth 2025) ar ôl ei rhoi ar waith. Bydd canlyniadau'r adroddiad hwnnw'n chwarae rhan bwysig wrth benderfynu a gaiff rheoliadau eu gwneud i ddarparu ar gyfer parhad IA y tu hwnt i'w oes bresennol o chwe blynedd.

Er mwyn hysbysu'r adroddiad ar weithrediad ac effaith, comisiynodd Llywodraeth Cymru gwerthusiad o'r ddeddfwriaeth dros gyfnod o bum mlynedd. Mae'r adroddiad hwn yn rhan o'r gwerthusiad hwnnw ac mae'n seiliedig ar ddata a gasglwyd bron i bedair blynedd ar ôl rhoi IA ar waith.

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

Rhoi IA ar waith

Ym mis Tachwedd 2019, i baratoi ar gyfer rhoi IA ar waith yng Nghymru, [cyhoeddodd Llywodraeth Cymru amrywiaeth o adnoddau ar gyfer manwerthwyr ar ei gwefan](#). Ym mis Ionawr 2020, [cyhoeddwyd canllawiau](#) yn targedu manwerthwyr ac Awdurdodau Lleol. Yn ogystal â'r posteri, y taflenni a'r canllawiau, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru 'Ap Cyfrifo Isafbris Uned' hefyd.

Bythefnos cyn gweithredu, ar 17 Chwefror 2020, lansiwyd ymgyrch gyhoeddusrwydd ehangach yn targedu'r boblogaeth yn gyffredinol¹¹. Roedd yr ymgyrch yn cynnwys hysbysebion ar gyfryngau cymdeithasol, radio cenedlaethol a lleol ac ar-lein, ond nid ar y teledu.

Ariannodd Llywodraeth Cymru hefyd gyfres o saith gweithdy codi ymwybyddiaeth a gynlluniwyd i helpu gwasanaethau i baratoi ar gyfer cyflwyno IA yn dilyn pryderon ynghylch canlyniadau anfwriadol posibl y ddeddfwriaeth ([Holloway et al., 2019, llyw.cymru](#)).

Heblaw am gyhoeddi adroddiadau gwerthuso interim (o Lotiau 1, 2, 3 a 4), [adroddiad ar agweddau tuag at IA](#), a chyhoeddi [datganiad ysgrifenedig gweinidogol](#) ffurfiol ar adeg yr adolygiad dwy flynedd, ni chyhoeddwyd unrhyw gyhoeddusrwydd ffurfiol pellach am IA gan Lywodraeth Cymru.

¹¹ [Erthygl BBC News](#)

3. Adolygiad o lenyddiaeth

Ers cyhoeddi ein [hadroddiad diwethaf](#), a asesodd effaith interim IA ar y boblogaeth gyffredinol o yfwyr ddwy flynedd ar ôl gweithredu, mae nifer o adroddiadau a phapurau pwysig wedi'u cyhoeddi sy'n taflu goleuni pellach ar effeithiolrwydd IA. Yn y bennod hon disgrifir y dulliau a ddefnyddiwyd i nodi'r papurau newydd hyn, a darperir trosolwg byr o'u canfyddiadau. Nod y bennod yw diweddarau ein hadolygiadau cynharach i ddangos y wybodaeth gyfredol am y pwnc. Mae'r bennod yn dechrau gyda throsolwg byr o'r pedwar adolygiad blaenorol o lenyddiaeth ac yna'n symud ymlaen i gyflwyno canlyniadau'r un wedi'i ddiweddarau.

Trosolwg o'r adolygiadau blaenorol

Roedd canfyddiadau'r tri adolygiad cyntaf yn gadarnhaol ar y cyfan o ran effaith polisïau prisio ar yfed ac ymddygiadau cysylltiedig. Yn yr adolygiad cyntaf, canfuwyd tystiolaeth gyfyngedig i awgrymu y byddai newid i sylweddau mwy niweidiol yn digwydd o ganlyniad i gyflwyno polisi isafbris am alcohol (Holloway et al. 2019).

Canfu'r ail adolygiad fod polisïau prisio yn gyffredinol yn gysylltiedig â gostyngiadau yn yfed alcohol a niwed cysylltiedig (Buhociu et al. 2021). Er enghraifft, nodwyd tystiolaeth a oedd yn dod i'r amlwg o'r Alban 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 berthnasau i yfwyr).

Ychwanegodd yr ymchwil a gynhwyswyd yn y trydydd adolygiad ganfyddiadau cadarnhaol pellach at y sylfaen dystiolaeth (Holloway et al. 2022). O bwys oedd ymchwil o'r Alban a ddangosodd fod isafbris uned yn cael effaith gynnar lwyddiannus o ran cynyddu prisiau a lleihau gwerthiant, defnydd a niwed cysylltiedig ag alcohol, gan gynnwys marwolaethau (Robinson et al., 2021; Ferguson et al., 2021; Alcohol Focus Scotland, 2021). Serch hynny, er bod casgliadau'r adolygiad yn gadarnhaol ar y cyfan o ran canfod bod polisïau prisio alcohol yn helpu i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, roedd tystiolaeth i awgrymu y byddai angen polisïau eraill i gynnal ei effaith gadarnhaol.

Yn wahanol i'r tri adolygiad cyntaf, roedd y pedwerydd adolygiad yn amlinellu tystiolaeth gymysg (Buhociu et al., 2023). Er bod y rhan fwyaf o astudiaethau gwerthuso a ddeilliodd o'r Alban wedi nodi canfyddiadau cadarnhaol, dywedodd nifer fach nad oedd isafbris uned yn cael fawr o effaith ar y defnydd o alcohol ymhlith yfwyr niweidiol (gan gynnwys yfwyr digartref ac yfwyr stryd), a bod rhai yn newid diodydd (h.y. o seidr i wirodydd) ac yn profi caledi ariannol. Fodd bynnag, canfu astudiaethau eraill nad oedd llawer o'r canlyniadau negyddol a ragwelwyd wedi dod i'r amlwg i raddau helaeth, gyda thystiolaeth gyfyngedig yn unig o newid sylweddau a siopa trawsffiniol. Roedd y patrwm cymysg hwn o ganlyniadau yn awgrymu bod angen rhagor o dystiolaeth a gwerthusiad i ddeall yn llawn ganlyniadau hirdymor mesurau isafbris.

Strategaeth chwilio ac astudiaethau dethol

[Ceir trosolwg llawn o'r dulliau methodolegol gwreiddiol a ddefnyddiwyd ar gyfer yr adolygiadau blaenorol o lenyddiaeth yn yr adroddiadau cynharach](#). Roedd yr adolygiad a gynhaliwyd at ddibenion yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar: (1) yr adroddiad terfynol yn cyflwyno canfyddiadau o werthusiad isafbris uned yn yr Alban¹²; (2) llenyddiaeth lwyd a gyhoeddwyd yn ddiweddar a ddarparwyd i ni gan aelodau ein Grŵp Cynghori Prosiect (PAG); ac (3) ymchwil diweddar yn archwilio effaith polisiâu prisiau alcohol ar yfed ac ymddygiadau cysylltiedig mewn gwledydd eraill a gyhoeddwyd yn y cyfnod ers ein hadolygiad diwethaf (h.y. rhwng Gorffennaf 2022 a Chwefror 2024).

Er mwyn nodi ymchwil a gyhoeddwyd yn ddiweddar ar effaith polisi prisiau alcohol, cynhaliom chwiliad ar beiriant chwilio FiNDit¹³ gan ddefnyddio'r term chwilio canlynol:

TI: alcohol AND pric* AND (impact OR eval* OR effect) NOT Scot*

Nododd y chwiliadau hyn saith astudiaeth newydd a oedd yn cyfateb i'n meini prawf cymhwysedd (h.y. aseswyd effaith polisi prisiau alcohol ar yfed ac ymddygiadau cysylltiedig yn y cyfnod ers ein hadolygiad diwethaf ym mis Gorffennaf 2022). Crynhoir nodweddion yr astudiaethau hyn ynghyd â'r 'adroddiad terfynol' o werthusiad yr Alban a'r tri darn o lenyddiaeth lwyd yn Nhabl 3.1.

Tabl 3.1 Nodweddion yr astudiaethau a gynhwysir

Awdur(on)	Gwlad	Dulliau Ymchwil	Ffocws
1. Public Health Scotland (2023)	Yr Alban	Synthesis tystiolaeth	Effaith isafbris uned ar niwed iechyd a chymdeithasol cysylltiedig ag alcohol
2. Alcohol Change UK (2024)	Cymru	Arsylwadau o brisiau ar werth yn Lidl, Morrisons, Sainsbury's, Tesco, a Spar ym mis Mawrth 2024	Adolygiad o'r cynhyrchion alcohol rhataf sydd ar werth yng Nghymru o ran eu pris o gymharu â'u cynnwys alcohol
3. Alcohol Change UK (2023)	Cymru	Cymhariaeth prisiau ar draws ASDA, Sainsbury's, Morrisons a Tesco	Adolygiad o brisiau archfarchnadoedd alcohol yng Nghymru a Lloegr gan gymharu'r pris fesul uned o

¹² O ystyried bod yr adroddiad terfynol yn crynhoi canfyddiadau ar draws y portffolio o astudiaethau ymchwil gwerthuso yn yr Alban, penderfynwyd adolygu'r adroddiad cryno yn hytrach na phob astudiaeth yn unigol.

¹³ Mae FiNDit yn chwiliad un-stop syml ar gyfer llyfrau, e-lyfrau, erthyglau, DVDs, ac ati. Mae'n beiriant chwilio sy'n perfformio un chwiliad ar draws cronfeydd data tanysgrifio llyfrgell.

		rhwng 2020 a 2023	gynhyrchion brand mawr
4. Westons (2024)	DU	Adolygiad o werthu seidr allfasnach a mewnfasnach ledled Cymru, Lloegr a'r Alban	Trosolwg blynyddol gan Westons Cider Makers yn edrych yn ôl ond hefyd yn edrych ymlaen at y flwyddyn i ddod
5. Brennan et al. (2023)	Lloegr	Modelu	Rhagfynegi effaith isafbris uned o 50c ar gyfer Awdurdodau Lleol yn Lloegr
6. Matthews et al. (2024)	Cymru a Lloegr	Data adrannau brys ar anafiadau sy'n gysylltiedig â thrais	Y cysylltiad rhwng pris alcohol ac anafiadau sy'n gysylltiedig â thrais
7. Taylor et al. (2023)	Awstralia	Arolwg ffôn	Amcangyfrif effaith pris ar wariant
8. Maharaj (2022)	Iwerddon	Cyfweliadau gyda chleifion sy'n mynychu'r Adran Achosion Brys	Mesur effaith uniongyrchol isafbris uned ar bresenoldeb mewn adrannau achosion brys
9. Maharaj et al. (2023)	Ledled y byd	Adolygiad systematig	Effaith isafbris uned ar dderbyniadau yn yr ysbyty sy'n gysylltiedig ag alcohol, hyd arosiadau, marwolaethau mewn ysbytai a chlefyd yr afu sy'n gysylltiedig ag alcohol yn yr ysbyty.
10. Chaaban et al. (2022)	Libanus	Data prynu alcohol o arolwg o 512 o fyfyrwyr	Effaith isafbris uned ar faint o alcohol mae pobl ifanc yn ei yfed oddi ar y safle
11. Gibbs et al. (2023)	De Affrica	Dulliau dadansoddi cost-effeithiolrwydd estynedig (ECEA) a model gwerthuso polisi	Effaith ecwiti isafbris uned ar iechyd cartrefi a chyllid yfwr cyfoethog a thlawd yn Ne Affrica.

		epidemiologol o isafbris uned ar gyfer De Affrica i efelychu effaith ecwiti isafbris uned 10 ZAR ros gyfnod o 20 mlynedd.	
--	--	---	--

Trosolwg o astudiaethau

Public Health Scotland (2023)

Roedd gwerthusiad yr Alban o isafbris uned yn cynnwys portffolio o astudiaethau meintiol ac ansoddol, y mae eu canfyddiadau wedi'u cyhoeddi ar wefan Public Health Scotland (PHS). Wrth gynhyrchu adroddiad trosolwg terfynol ar effaith isafbris uned, [cynhaliodd PHS synthesis tystiolaeth cynhwysfawr](#) a oedd yn dwyn ynghyd ganfyddiadau gwerthusiad PHS yn ogystal ag ymchwil a gynhaliwyd gan eraill yn annibynnol ar y gwerthusiad. Yn dilyn proses arfarnu ansawdd, nodwyd 40 o gyhoeddiadau ymchwil a graddiwyd eu bod o ansawdd digonol i'w cynnwys yn y synthesis tystiolaeth.

Mewn perthynas â'r nod o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, daethpwyd i'r casgliadau a ganlyn:

- Mae tystiolaeth gref bod isafbris uned wedi lleihau marwolaethau a achosir yn uniongyrchol gan yfed alcohol (y gellir ei briodoli'n llwyr) yn yr Alban o gymharu â'r hyn a fyddai wedi digwydd yn absenoldeb isafbris uned.
- Mae tystiolaeth gref bod isafbris uned wedi lleihau derbyniadau i'r ysbyty y gellir eu priodoli'n llwyr i achosion cronig.
- Nid oes tystiolaeth gyson bod isafbris uned wedi effeithio ar ganlyniadau iechyd eraill sy'n gysylltiedig ag alcohol megis galwadau ambiwlans, mynychu adrannau achosion brys, a rhagnodi meddyginiaeth ar gyfer dibyniaeth ar alcohol.
- Nid oes tystiolaeth gyson o effeithiau cadarnhaol na negyddol ar ganlyniadau cymdeithasol, megis troseddau sy'n gysylltiedig ag alcohol neu ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon, ar lefel y boblogaeth.
- Mae rhywfaint o dystiolaeth ansoddol o ganlyniadau iechyd a chymdeithasol negyddol ar lefel unigol, yn enwedig i'r rhai sy'n ddibynnol ar alcohol ac sy'n agored i niwed yn ariannol.

Mewn perthynas ag effaith gymharol isafbris uned ar wahanol bobl a busnesau, daethpwyd i'r casgliadau a ganlyn:

- Roedd y gostyngiadau a welwyd mewn marwolaethau a derbyniadau ysbyty y gellir eu priodoli'n llwyr ar eu mwyaf ymhlith dynion a'r rhai sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig yr Alban.
- Mae tystiolaeth gref a chyson o leihad yn y defnydd o alcohol yn dilyn gweithredu isafbris uned. Cafwyd gostyngiad o 3% yng nghyfanswm y gwerthiannau alcohol, wedi'i ysgogi'n gyfan gwbl gan ostyngiad mewn

gwerthiannau drwy'r allfasnach (archfarchnadoedd a siopau eraill). Y cartrefi hynny a brynodd y mwyaf o alcohol cyn isafbris uned oedd hefyd wedi lleihau eu pryniant fwyaf ar ôl gweithredu.

- Effeithiodd isafbris uned yn fwy ar bris rhai cynhyrchion nag eraill, yn enwedig rhai seidr a gwirodydd. Adlewyrchwyd hyn yng ngwerthiannau alcohol, gyda'r gostyngiadau mwyaf mewn gwerthiant ymhlith y cynhyrchion hyn.
- Canfu'r manwerthwyr fod y cynnydd mewn pris yn gwrthbwysu'r colledion yn gyffredinol; nid yw'r effaith ar elw yn gyffredinol yn glir.
- Ar y cyfan, nid oes tystiolaeth gyson bod isafbris uned wedi cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar y diwydiant diodydd alcoholig yn ei gyfanrwydd.

Y casgliad cyffredinol y daethpwyd iddo yw bod isafbris uned wedi cael effaith gadarnhaol ar ganlyniadau ieched, yn enwedig ymhlith dynion a'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig. At hynny, nid oes tystiolaeth glir o effeithiau negyddol sylweddol ar y diwydiant diodydd alcoholig, nac o niwed cymdeithasol ar lefel y boblogaeth.

Alcohol Change UK (2024)

Ym mis Mawrth 2024, cynhaliodd Alcohol Change UK adolygiad o'r cynhyrchion alcoholig rhataf sydd ar werth yng Nghymru. Cafodd yr arolwg ei gynnal dros gyfnod o ddau ddiwrnod yng nghanghennau Caerdydd o Lidl, Morrisons, Sainsbury's, Tesco a Spar. Daeth yr adolygiad i'r casgliad bod effaith fwyaf isafbris uned yn y categori seidr, yn enwedig seidr gwyn cryf (7.5%). Cyn cyflwyno IA, roedd y seidrau hyn ar gael am gyn lleied â 21c yr uned. Fodd bynnag, yn fuan ar ôl lansio'r IA ym mis Mawrth 2020, roedd yn anodd dod o hyd i'r cynwysyddion mawr ac erbyn yr adolygiad hwn yn 2024, ni chanfuwyd unrhyw seidr ABV 7.5% ar werth mewn cynhwysydd o unrhyw faint, mawr na bach. Daeth yr adolygiad i'r casgliad bod "Isafbris Uned o 50c yr uned yn fesur effeithiol ar gyfer lleihau gwerthiant (ac yn ôl pob tebyg, felly, y defnydd) o seidrau cryf iawn" (t.1).

Alcohol Change UK (2023)

Mewn adolygiad o brisiau archfarchnadoedd a gynhaliwyd rhwng Rhagfyr 2020 a 2023, cymharodd Alcohol Change UK brisiau cynhyrchion alcoholaid poblogaidd ar draws pedair archfarchnad yn y DU (ASDA, Morrisons, Sainsbury's a Tesco). Daeth yr adolygiad i'r casgliad bod isafbris uned yn ffordd effeithiol o godi prisiau cynhyrchion alcohol rhad. Fodd bynnag, canfuwyd bod y gwahaniaeth mewn prisiau rhwng Lloegr (lle nad oes polisi isafbris uned) a Chymru wedi "erydu" dros amser. Nododd yr adolygiad hefyd fod bargeinion aml-brynu, a oedd wedi bod yn absennol yng Nghymru ers sawl blwyddyn, bellach yn dychwelyd i'r silffoedd.

Westons Cider Maker (2024)

Mae Adroddiad Seidr Westons yn rhoi trosolwg blynyddol o werthiannau seidr allfasnach ac ar-fasnach ledled Cymru, Lloegr a'r Alban (y mae'r adroddiad yn cyfeirio ato fel y 'DU'). Yn gyfan gwbl, ar draws 2023, prynodd y 'DU' ychydig dros 695 miliwn litr o seidr, sy'n cynrychioli gostyngiad o bron i 3% o gymharu â 2022. Dim ond un cyfeiriad y mae'r adroddiad yn ei wneud at bolisi isafbris, ac mae hyn mewn perthynas â gwerth seidr ambr, sy'n cyfrif am lai na 10% o gyfran y farchnad

seidr. Yn ddiddorol, nodwyd “ychydig iawn o wahaniaeth” yn y pris y litr rhwng gwerth a chynhyrchion prif ffrwd a hyrwyddir. Goblygiad hyn yw bod rôl seidr pris isel fel lefel mynediad wedi cael ei “wanhau”, yn enwedig mewn meysydd lle mae isafbris uned yn gweithredu.

Brennan et al. (2022)

Gan ddefnyddio synthesis tystiolaeth a defnyddio modelu cyfrifiadurol, amcangyfrifodd Brennan a chydweithwyr y gallai gweithredu isafbris uned lleol o £0.50 ar gyfer alcohol yn rhanbarthau gogledd Lloegr arwain at fwy o ostyngiadau mewn niweidiau sy'n gysylltiedig ag alcohol o gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol. Rhagwelwyd y byddai effeithiolrwydd yn amrywio ymhlith y 50 awdurdod lleol a gynhwyswyd yn y dadansoddiad, yn dibynnu ar lefelau yfed alcohol a chyfraddau niwed alcohol. Daeth yr awduron i'r casgliad bod polisi isafbris uned lleol yn debygol o fod yn fwyaf effeithiol mewn rhanbarthau â lefelau uwch na'r cyffredin o yfed alcohol a chyfraddau uwch o niwed alcohol.

Matthews et al. (2024)

Er mwyn archwilio'r cysylltiad rhwng pris alcohol ac anafiadau sy'n gysylltiedig â thrais, archwiliodd Matthews a'i gydweithwyr gofnodion mewn adrannau achosion brys ledled Cymru a Lloegr dros y cyfnod 2005 i 2014. Canfu'r astudiaeth, pan aeth pris alcohol i fyny, fod nifer yr achosion o drais - roedd anafiadau cysylltiedig yn tueddu i ostwng, yn enwedig yn ystod mis Ebrill pan fydd prisiau alcohol fel arfer yn cynyddu oherwydd trethi. Daeth yr awduron i'r casgliad y gallai codi trethi helpu i leihau trais a'r costau sy'n gysylltiedig â thrin anafiadau sy'n gysylltiedig â thrais.

Taylor et al. (2023)

Er mwyn ymchwilio i honiadau bod isafbris uned wedi cosbi pob yfwr, gan gynnwys y rhai nad ydynt yn cael eu targedu gan y polisi (h.y. yfwyr alcohol nad ydynt yn yfed gwin casgen), cynhaliodd Taylor a chydweithwyr arolwg ffôn o 766 o yfwyr. Canfuwyd bod isafbris uned yn gysylltiedig â newid cyfyngedig yn unig yng ngwariant alcohol defnyddwyr, hyd yn oed ymhlith defnyddwyr trwm nad oeddent yn yfed gwin casgen. Ar ben hynny, canfuwyd nad oedd isafbris uned yn cael unrhyw effaith sylweddol ar yfwyr cymedrol ac nid oedd unrhyw arwydd bod y polisi yn effeithio'n ormodol ar bobl dlotach. Ar y cyfan, daethpwyd i'r casgliad, er bod gweithredu'r isafbris uned yn gyffredinol, bod yr effaith wedi'i thargedu.

Marharaj et al. (2022)

Er mwyn mesur maint y baich ysbyty cysylltiedig ag alcohol ac effaith uniongyrchol isafbris uned yn lwerddon, cynhaliodd Marharaj a chydweithwyr gyfweiliadau â chleifion dros saith noson yn olynol (rhwng 22:00 a 04:00) cyn ac ar ôl cyflwyno isafbris uned. Ni chanfu'r astudiaeth unrhyw wahaniaeth ar unwaith mewn derbyniadau i'r ysbyty nac unrhyw wahaniaeth mewn derbyniadau cysylltiedig ag alcohol yn y cyfnod ers cyflwyno isafbris uned. Fodd bynnag, roedd derbyniadau aciwt cysylltiedig ag alcohol yn “dynodi gostyngiad o 40%” yn dilyn isafbris uned (a.234). Daethpwyd i'r casgliad petrus (gan gydnabod maint bach y sampl) y gallai

ymyriadau fel isafbris uned o €1.00 leihau derbyniadau ar gyfer cyflyrau aciwt sy'n gysylltiedig ag alcohol yn ddi-oed.

Marharaj et al. (2023)

Er mwyn asesu effaith isafbris uned ar dderbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag alcohol, hyd arosiadau, marwolaethau mewn ysbytai a chlefyd yr afu sy'n gysylltiedig ag alcohol yn yr ysbyty, cynhaliodd Maharaj a chydweithwyr adolygiad systematig o'r llenyddiaeth a gyhoeddwyd rhwng Ionawr 2011 a Thachwedd 2022. Chwiliodd yr adolygiad ar draws cronfeydd data lluosog a nododd 22 astudiaeth a werthusodd effaith polisïau isafbris. Roedd yr astudiaethau'n cynnwys chwe arbrawf naturiol ac 16 astudiaeth fodelu o wyth gwlad. Nododd yr astudiaethau modelu y gallai isafbris uned leihau derbyniadau cysylltiedig ag alcohol 3-10% yn flynyddol, tra bod astudiaethau byd go iawn yn dangos gostyngiadau ar unwaith o 2-9% mewn derbyniadau aciwt, a gostyngiadau oedi o 4-9% mewn derbyniadau cronig dros ddwy i dair blynedd. Ar y cyfan, mae arbrofion naturiol ac astudiaethau modelu yn cefnogi effeithiolrwydd isafbris uned o ran lleihau nifer yr achosion o fynd i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag alcohol ac anghydraddoldebau iechyd.

Chaaban et al. (2022)

Er mwyn asesu effaith isafbris uned ar yfed alcohol oddi ar y safle ymhlith pobl ifanc yn Libanus, cynhaliodd Chaaban a chydweithwyr arolwg o 1024 o fyfyrwyr prifysgol. Canfu'r astudiaeth fod targedu diodydd â chrynodiad ethanol uchel trwy isafbris uned dethol wedi arwain at ostyngiad mewn cymeriant ethanol o tua 28%. Arweiniodd isafbris uned gwastad, a ddefnyddiwyd ar draws yr holl ddioddydd alcoholig am y pris cyfartalog y mae myfyrwyr yn fodlon ei dalu, at bron i hanner y gostyngiad a gyflawnwyd gan yr isafbris uned a dargedwyd. Daeth yr awduron i'r casgliad bod isafbris uned, ynghyd â threthiant, yn effeithiol o ran lleihau'r defnydd o alcohol yn sylweddol a chynhyrchu buddion lles cadarnhaol.

Gibbs et al. (2022)

Gan ddefnyddio dulliau dadansoddi cost-effeithiolrwydd estynedig a model arfarnu polisi epidemiolegol, efelychodd Gibbs a chydweithwyr effaith ecwiti isafbris uned yn Ne Affrica dros gyfnod o 20 mlynedd. Roedd y canlyniadau'n rhagweld y byddai isafbris uned yn lleihau defnydd yn fwy ymhlith yr yfwrwyr tlotaf na'r cyfoethocaf, y byddai 22,600 o farwolaethau'n cael eu hosgoi ac y byddai arbedion cost gofal iechyd sylweddol. Yn gyffredinol, daeth yr awduron i'r casgliad y gallai gweithredu polisi isafbris uned yn Ne Affrica liniaru niwed ac anghydraddoldeb iechyd.

Trosolwg o'r ymchwil diweddaraf

Mae canfyddiadau'r astudiaethau sydd wedi'u cynnwys yn yr adolygiad byr hwn yn taflu goleuni pellach ar effeithiau polisïau isafbris ar yfed alcohol, niwed cysylltiedig, a ffactorau economaidd-gymdeithasol ar draws gwahanol ranbarthau.

Yn yr Alban, mae gweithredu'r isafbris uned wedi arwain at ostyngiadau sylweddol mewn marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol a derbyniadau i'r ysbyty, yn enwedig ymhlith dynion ac unigolion sy'n byw mewn ardaloedd diffreintiedig. I'r

gwrthwyneb, prin yw'r dystiolaeth o effeithiau cymdeithasol negyddol. Yn yr un modd, yng Nghymru, mae isafbris wedi codi prisiau alcohol i bob pwrpas, er dros amser, mae'r gwahaniaethau mewn prisiau â Lloegr wedi lleihau'n raddol, yn rhannol oherwydd y [newid yn y doll alcohol](#) yn 2023.

Yn nodedig, mae isafbris wedi cael effaith sylweddol ar argaeledd seidrau a gwirodydd rhad mewn rhai rhanbarthau, gan ysgogi trafodaethau ynghylch addasu trothwyon isafbris o bosibl i fynd i'r afael â deinameg y farchnad. Mae astudiaethau yn Iwerddon ac Awstralia yn awgrymu y gallai isafbris uned arwain at ostyngiadau mewn derbyniadau aciwt sy'n gysylltiedig ag alcohol a newidiadau cyfyngedig mewn gwariant defnyddwyr, yn enwedig ymhlith yfwyr trwm.

O'r astudiaethau yn Libanus a De Affrica, roedd isafbris uned yn gysylltiedig â gostyngiadau sylweddol yn y defnydd o alcohol, yn enwedig ymhlith pobl ifanc ac unigolion mewn grwpiau economaidd-gymdeithasol is. Mae targedu diodydd ethanol uchel yn ddetholus wedi bod yn arbennig o effeithiol wrth ffrwyno cymeriant alcohol.

Mae efelychiadau yn Ne Affrica wedi amlygu potensial isafbris uned i liniaru niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol a lleihau anghydraddoldebau iechyd, a rhagwelir y bydd mwy o effaith ymhlith y grwpiau tlotaf o gymdeithas.

I grynhoi, mae'r adolygiad terfynol hwn yn ychwanegu at yr adolygiadau blaenorol ac yn awgrymu y gall isafbris leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol a'r defnydd o alcohol yn effeithiol, yn enwedig ymhlith poblogaethau agored i niwed, tra hefyd yn dylanwadu ar ddeinameg y farchnad ac ymddygiad cymdeithasol.

4. Dulliau

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o'r dulliau a ddefnyddiwyd i gasglu'r data cynradd y mae'r adroddiad hwn yn seiliedig arno. Yn rhan gyntaf y bennod, amlinellir nodau ac amcanion y don olaf hon o gasglu data. Yn dilyn hyn, cyflwynir dyluniad a strategaeth yr ymchwil sy'n sail i'r prosiect cyfan. Mae'r bennod yn gorffen gydag adran fer lle disgrifir nodweddion y samplau dilynol. Mae'r bennod yn gorffen gydag adran fer lle disgrifir nodweddion y samplau dilynol. Ceir gwybodaeth fanylach am samplau'r astudiaeth yn yr Adroddiad Atodiad.

Nodau ac amcanion

Prif nod y gydran hon o'r gwerthusiad yw archwilio effaith y ddeddfwriaeth isafbris am alcohol ar y boblogaeth ehangach o yfwr yng Nghymru. Amlinellir y nodau ac amcanion mwy penodol uchod yn y Cyflwyniad.

Dyluniad a strategaeth yr ymchwil

Cyflwynir manylion dyluniad a strategaeth yr ymchwil sy'n sail i'r prosiect hwn yn yr adroddiad gwaelodlin (Buhociu et al., 2021), yn ein hasesiad o effaith gynnar IA (Holloway et al., 2022) ac yn ein hadroddiad dros dro (Buhociu et al., 2023). I grynhoi, roedd y gwerthusiad yn cynnwys cyfuniad o ddyluniadau ymchwil ac ymagwedd strategaeth gymysg. O ran dyluniad, roedd y gwerthusiad yn cynnwys arolygon ar-lein trawstoriadol ailadroddus ac astudiaeth cyfweliadau hydredol.

Fel y nodwyd uchod, roedd y cynllun gwreiddiol ar gyfer tri phwynt casglu data (gwaelodlin, 18 mis, a 42 mis ar ôl gweithredu) ar gyfer yr arolwg trawstoriadol ac astudiaeth cyfweliadau hydredol. Fodd bynnag, ychwanegwyd ton ychwanegol at yr astudiaeth cyfweliadau hydredol¹⁴ mewn ymateb i bandemig COVID-19. O ganlyniad i'r pandemig parhaus, gohiriwyd y cyfweliadau dilynol 18 mis am chwe mis er mwyn caniatáu dychwelyd i fyw cyn-bandemig, a fyddai'n rhoi gwell ymdeimlad o effaith IA (yn hytrach na COVID-19) ar batrymau yfed.

Yn gyson â strategaethau a chanllawiau Llywodraeth Cymru (Llywodraeth Cymru, 2014), mae'r ymchwil yn cynnwys gweithio'n agos gyda chyfranogwyr (defnyddwyr gwasanaeth yn benodol) i sicrhau bod ein cynlluniau ymchwil yn briodol, i wirio bod ein hoffer casglu data yn hawdd eu defnyddio, i helpu i gael mynediad i ymatebwyr perthnasol ac i lywio ein dehongliad o'r data a gasglwyd. Er mwyn cynorthwyo gyda'r broses hon, rydym yn gweithio gyda'r Grŵp Cynghori Prosiect (PAG) a gafodd ei greu i gefnogi ein gwaith yn ymchwilio i ganlyniadau anfwriadol posibl cyflwyno isafbris am alcohol yng Nghymru (Holloway et al., 2019). Mae'r PAG yn cynnwys budd-ddeiliaid perthnasol, gan gynnwys defnyddwyr gwasanaeth ac roedd yn cwrdd (a/neu'n cyfathrebu) yn rheolaidd i drafod materion sy'n ymwneud ag ymchwil IA (e.e. offer casglu data drafft, recriwtio a chanfyddiadau rhagarweiniol).

Mae'r adroddiad terfynol hwn yn seiliedig ar ddata a gasglwyd 42 mis ar ôl cyflwyno IA gan ddefnyddio dau ddull ymchwil gyda gwahanol samplau: (1) cyfweliadau

¹⁴ Ni chynhwyswyd ton ychwanegol o'r astudiaeth arolwg trawstoriadol oherwydd cyfyngiadau amser ac adnoddau.

ansoddol gyda charfan o yfwyr sy'n oedolion sy'n byw yng Nghymru (yr astudiaeth cyfweiliadau hydredol); a (2) holiadur trawstoriadol, dienw, ar-lein o yfwyr sy'n oedolion sy'n byw yng Nghymru (yr arolwg trawstoriadol). Yn yr adrannau isod rhoddir rhagor o fanylion am sut y defnyddiwyd pob un o'r dulliau hyn.

Dulliau'r astudiaeth cyfweiliadau hydredol

Amserlen cyfweiliadau

Cynlluniwyd yr amserlen gyfweild ar gyfer cyfweiliad lled-strwythuredig yn seiliedig ar themâu allweddol ac awgrymiadau cyfweilydd i helpu i arwain y sgwrs (gweler Adroddiad Atodiad). Roedd y cyfweiliadau'n ymdrin ag ystod eang o faterion, gan gynnwys ymwybyddiaeth o IA, newidiadau mewn patrymau yfed ac ymddygiadau cysylltiedig dros y cyfnod ers rhoi IA ar waith, a safbwyntiau ar ffyrdd eraill o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru. O bwysigrwydd arbennig ar gyfer y don olaf hon o gasglu data oedd cwestiynau a oedd yn archwilio agweddau tuag at IA, safbwyntiau ar ei effeithiolrwydd, a syniadau am ei ddyfodol yng Nghymru.

Strategaeth samplu

Disgrifir y strategaeth samplu ar gyfer yr astudiaeth cyfweiliad hydredol yn fanwl yn (Buhociu et al., 2021). I grynhoi, recriwtiwyd y garfan wreiddiol o 41 o gyfweleion gan ddefnyddio pedwar dull: (1) drwy Arolwg Cenedlaethol Cymru (NSW) (n=21); (2) drwy fudiadau trydydd sector sy'n darparu cymorth tai yn ardal De Cymru (n=10); (3) hysbysebion yn nwy brifysgol yng Nghymru (n=6); a (4) holiadur ar-lein yr arolwg (n=4).

Roedd y garfan wreiddiol i gyd wedi cytuno i gael eu hailgysylltu at ddibenion gwerthuso IA ac felly anfonwyd e-bost o wahoddiad iddynt yn gofyn iddynt gymryd rhan mewn ton ychwanegol o gyfweiliadau. Gwobrwywyd cyfranogiad gyda thaleb Argos gwerth £10 (Boys et al., 2003)¹⁵.

Un o brif heriau cynnal astudiaeth carfan hydredol yw cadw cysylltiad â'r sampl dros gyfnodau hir yn ystod yr astudiaeth. Er gwaethaf y defnydd o gymhellion i annog cyfranogiad, ar adeg y cyfweiliad dilynol cyntaf (naw mis ar ôl gweithredu) nid oeddem yn gallu cyfweild â 10 o'r sampl gwreiddiol (gweler Tabl 4.1). At ei gilydd, fe wnaethom gyfweild 32 o yfwyr yn y cyfweiliad dilynol cyntaf.

Yn yr ail gyfweiliad dilynol (dwyr flynedd ar ôl ei roi ar waith), parhaodd yr athreulio, a rhoddodd 10 aelod arall o sampl yr astudiaeth hydredol y gorau iddi neu fe'i 'collwyd'. Roedd yr ail don o gasglu data, felly, yn cynnwys ychydig dros hanner (22/41) y sampl gwreiddiol (gweler Tabl 4.1).

Yn y trydydd cyfweiliad dilynol (42 mis ar ôl gweithredu) roeddem yn gallu ail-gyfweild 16 aelod o'r sampl gwreiddiol. Nid oeddem yn gallu ail-gyfweild:

¹⁵ Dewiswyd Argos gan na ellir prynu alcohol gan y manwerthwr hwn.

- (a) Unrhyw un o'r 10 cyfwelai a gafodd eu recriwtio'n wreiddiol drwy fudiadau trydydd sector (gan gynnwys dau a fu farw ac wyth a oedd wedi symud i ffwrdd).
- (b) Naw o'r cyfweleion a gafodd eu recriwtio drwy Arolwg Cenedlaethol Cymru (gan gynnwys pump na ymatebodd i'n e-byst neu alwadau ffôn, dau a dynnodd yn ôl o'r astudiaeth am resymau iechyd, un a oedd wedi symud i Loegr, ac un a oedd yn teimlo nad oedd ganddynt dim byd arall i'w ddweud am IA).
- (c) Roedd chwech o'r cyfweleion a gafodd eu recriwtio'n wreiddiol trwy holiadur ar-lein ein harolwg ond heb ymateb i'n e-byst na'n galwadau ffôn mewn perthynas â chymryd rhan yn y cyfweiliad dilynol 42 mis.

Yn ffodus, gyda chymorth mudiad trydydd sector, roedd yn bosibl disodli aelodau 'coll' y sampl hostel gyda naw cyfwelai newydd gyda nodweddion tebyg. Roeddem hefyd yn gallu disodli chwe aelod o sampl yr arolwg, er nad oedd yn bosibl paru'r cyfweleion 'arolwg' coll â mathau tebyg o yfwyr o ystyried nad oedd gennym unrhyw wybodaeth i baru¹⁶.

Yn ystod y gwerthusiad, cyfwelwyd 75 o unigolion unigryw (gweler Tabl 4.1). Ar y pwynt dilynol dwy flynedd (dilyniant 2 o hyn ymlaen), roedd hanner y sampl wreiddiol yn parhau i fod yn rhan o'r astudiaeth hydredol ac ar y pwynt dilynol terfynol (dilyniant 3 o hyn ymlaen), roedd 16 o'r sampl gwreiddiol (39%) wedi parhau i fod yn gysylltiedig.

¹⁶ Nid oedd yn bosibl cysylltu'r rhai a fynegodd ddiddordeb mewn cymryd rhan yn yr astudiaeth hydredol â'u hymatebion i'r arolwg oherwydd natur ddiennw yr arolwg.

Tabl 4.1 Ffynonellau sampl yr astudiaeth hydredol

Ton	NSW	Trydydd sector	Arolwg	CYFANSWM
Gwaelodlin	21	10	10	41
Gwreiddiol	21	10	10	41
Newydd	0	0	0	0
Cyfweliad dilynol 1	18	4	10	32
Gwreiddiol	18	3	10	31
Newydd	0	1	0	1
Cyfweliad dilynol 2	20	14	10	44
Gwreiddiol	14	2	6	22
Newydd	6	12	4	22
Cyfweliad dilynol 3	15	9	10	34
Gwreiddiol	12	0	4	16
Newydd	3	9	6	18
CYFANSWM unigryw	27	33	16	75

Noder, mae 'gwreiddiol' yn cyfeirio at y rhai a gafodd eu cyfweld ar y gwaelodlin ac a gafodd eu cynnwys ym mhob ton o gasglu data. Mae 'newydd' yn cyfeirio at y rhai a gafodd eu recriwtio i gymryd lle aelodau o'r sampl 'gwreiddiol'. Mae'r rhai newydd yn Nilyniant 3 yn cynnwys cyfweleion newydd a recriwtiwyd ar gyfer y cyfnod dilynol dwy flynedd.

Mae'r data yn Nhabl 4.2 yn dangos nifer y cyfweliadau a gwblhawyd gan y sampl o gyfweleion unigryw. Cymerodd 40 o gyfweleion ran mewn mwy nag un cyfweliad, gyda 15 yn cymryd rhan ym mhob un o'r pedair ton o gasglu data.

Tabl 4.2 Nifer y cyfweliadau a gwblhawyd gan y sampl hydredol

Nifer y cyfweliadau a gwblhawyd	Cyfanswm a gyfwelwyd	Cyfanswm cronrus
4	15	15
3	7	22
2	18	40
1	35	75
Nifer y cyfweleion unigryw	75	75

Dull

Cynhaliwyd y cyfweliadau 42 mis ar ôl gweithredu'r IA yn y cyfnod rhwng Tachwedd 2023 ac Ionawr 2024. Cynhaliwyd y cyfweliadau yn Saesneg (ni ddewisodd unrhyw un gael eu cyfweld yn Gymraeg) a chynhaliwyd y mwyafrif (n=24) dros y ffôn.

Cynhaliwyd y deg sy'n weddill wyneb yn wyneb ar safle mudiad trydydd sector sy'n cynnig cymorth a llety i bobl sy'n ddigartref neu'n cysgu allan yn ardal De Cymru.

Roedd y cyfweiliadau yn hyblyg, ond eto dan reolaeth, yn sgysiol eu harddull, ac yn cael eu harwain gan strwythur penagored yn seiliedig ar gwestiynau a 'themâu' a gynhyrchwyd gan y tîm gwerthuso (Burgess, 1984). Budd y dull hwn yw ei fod yn rhoi cyfrif mwy craff o ganfyddiadau a phrofiadau'r cyfweilai, ac yn caniatáu i ddata annisgwyl, yn aml yn 'anarferol' ddod i'r amlwg nad fyddai efallai wedi ymddangos trwy dechnegau meintiol mwy strwythuredig (Bryman, 2016).

Cofnodwyd pob cyfweiliad yn ddigidol gyda chaniatâd y 'cyfweleion' a'u trawsgrifio'n arbenigol ac yn ddiogel gan [Transcriptum Limited](#). Ar gyfartaledd, parhaodd y cyfweiliadau am 32 munud, yn amrywio o 18 i 53 munud. Roedd y cyfweiliadau ychydig yn hirach na'r cyfweiliadau gwaelodlin (cyfartaledd o 29 munud), y cyfweiliadau dilynol cyntaf (26 munud ar gyfartaledd) a'r ail gyfweiliadau dilynol (cyfartaledd o 25 munud). Roedd hyn yn bennaf oherwydd bod y cyfweiliadau dilynol yn cynnwys rhai cwestiynau ychwanegol am ddyfodol IA yng Nghymru a syniadau am ffyrdd eraill o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Dadansoddi data

Llwythwyd y trawsgrifiadau cyfweiliad dienw i fyny i gronfa ddata [NVivo](#) sy'n caniatáu dadansoddi data ansoddol sy'n cynnwys ymchwilwyr lluosog. Cynhaliwyd dadansoddiad thematig, a datblygwyd fframwaith thematig wedi'i seilio ar y data (Corbin a Strauss, 1990).

Sicrhawyd ansawdd y codio data a'r fframwaith gan ddau aelod gwahanol o'r tîm yn gwirio codio ei gilydd a/neu'n arwain ar godio ar wahân. Helpodd y broses hon i sicrhau nad dehongliad personol un aelod o'r tîm yn unig oedd y themâu terfynol a echdynnwyd, ond eu bod yn deillio o'r data.

Yn unol ag argymhelliad Neale a West (2014), rydym wedi osgoi meintiolï'r canfyddiadau ansoddol ac eithrio mewn nifer fach o achosion lle tybiwyd ei fod yn arbennig o bwysig gwneud hynny. Yn lle, mabwysiadwyd math o led-feintioli gan ddefnyddio termau fel 'ychydig', 'sawl', 'rhai', 'llawer' a 'mwyaf' er mwyn sicrhau'r tryloywder mwyaf posibl o ran nifer y bobl sy'n rhoi ymatebion penodol neu fathau penodol o ymateb (Neale et al., 2015).

Nodweddion y sampl

Ar y pwynt dilynol terfynol, roedd sampl yr astudiaeth hydredol yn cynnwys 34 o bobl yn byw mewn 11 ardal Awdurdod Lleol gwahanol ledled Cymru. Mewn termau demograffig, roedd y sampl yn cael ei chynrychioli fwyaf gan bobl yn y grwpiau canlynol: gwrywaidd (n=20; 59%); oed 45+ (n=19; 56%); Gwyn Prydeinig (n=31, 91%); mewn perthynas (n=22; 65%); yn ymdopi'n eithaf da/yn dda iawn yn ariannol (n=24; 78%); yn fodlon iawn ar eu bywydau (n=22, 79%); yn byw gyda lefelau uchel o hapusrwydd (n=25; 89%) a lefelau isel o orbryder (n=21; 75%); ac yn byw yng Nghaerdydd (n=15; 44%)¹⁷.

¹⁷ Mae rhai canrannau yn seiliedig ar n<34 gan na roddodd pob aelod sampl ateb i bob cwestiwn.

O ran sgorau AUDIT a dosbarthiad risg, roedd y sampl terfynol wedi'i rannu'n weddol gyfartal o ran pobl a ddosbarthwyd fel rhai risg is ($n=18$; 53%) a'r rhai a ddosbarthwyd fel rhai â risg gynyddol ($n=6$; 18%) neu risg uwch ($n=10$; 29%). Ceir rhagor o fanylion am nodweddion sampl yr astudiaeth hydredol yn yr Adroddiad Atodiad.

Dulliau'r arolwg trawstoriadol

Mae cyfweiliadau ansoddol yn ddull defnyddiol o gasglu gwybodaeth fanwl gan gyfranogwyr. Fodd bynnag, maen nhw'n aml yn cymryd llawer o amser a gall fod yn ddrud trawsgrifio recordiadau hir. Mae hyn weithiau'n golygu bod samplau'n fach, a all gyfyngu ar gyffredinol canfyddiadau ymchwil. Er mwyn helpu i fynd i'r afael â'r cyfyngiadau hyn, cafodd holiadur ar-lein¹⁸ ein harolwg ei gynnwys yn y prosiect hefyd. Ailadroddwyd yr arolwg ar dri phwynt mewn amser (h.y. gwaelodlin/cyn-weithredu, a 18 mis a 42 mis ar ôl gweithredu).

Er bod arolygon ar-lein yn fodd rhad a chyfleus o gasglu data gan samplau mawr o ymatebwyr, nid ydynt heb eu cyfyngiadau. Mewn unrhyw gymuned ar-lein, ar y rhyngwyl, "heb os nac oni bai mae rhai unigolion yn fwy tebygol nag eraill o gwblhau arolwg ar-lein" (Wright, 2005). Mae gogwydd hunan-ddethol a recriwtio sampl anghynrychioliadol yn bygwth dilysrwydd allanol canfyddiadau trwy ei gwneud hi'n anodd cyffredinol canfyddiadau'r astudiaeth i'r boblogaeth ehangach. Mae hyn yn llai o bryder i'r rhai sy'n cynnal ymchwil i ddiffyg tebygolrwydd ac nad ydynt yn ceisio amcangyfrif paramedrau poblogaeth (Wright, 2005).

Strategaeth samplu

Recriwtiwyd yfwyr gan ddefnyddio strategaeth samplu cyfleustra. Yn ymarferol, roedd hyn yn cynnwys hysbysebu'r arolwg ar-lein mor eang â phosibl gan ddefnyddio ein rhwydweithiau o gysylltiadau (gweler isod am fanylion pellach). Y nod oedd recriwtio gwahanol fathau o yfwr (cymedrol, peryglus a niweidiol), 18 oed neu'n hŷn nad oeddent yn derbyn cefnogaeth broffesiynol ar gyfer problemau alcohol ar hyn o bryd¹⁹.

¹⁸ Cynhaliwyd yr holiadur ar-lein oherwydd cyfyngiadau cyllidebol a'r costau uchel sy'n gysylltiedig â chynnal holiaduron trwy'r post, ffôn neu wyneb yn wyneb.

¹⁹ Roedd yfwyr sy'n ymgysylltu â gwasanaethau yn cael eu targedu ar wahân yn Lot 3 o werthusiad IA.

Dyluniad

Datblygwyd holiadur ar-lein yr arolwg mewn [Online Surveys](#) ac roedd ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg. Roedd yr holiadur yn cynnwys cyfuniad o gwestiynau caeedig (e.e. ar ddefnydd cyfredol o alcohol a chyffuriau) a chwestiynau penagored (e.e. canfyddiadau a phrofiadau o IA) er mwyn cipio data mwy penodol ar faterion o ddiddordeb penodol. Trefnwyd holiadur yr arolwg yn adrannau a oedd yn cyfateb i amcanion yr ymchwili²⁰. Roedd yn cynnwys adrannau ar: demograffeg; defnydd o alcohol; defnydd o gyffuriau; ymwybyddiaeth o IA; agweddau tuag at IA; paratoi ar gyfer IA; goblygiadau a ragwelir; ac effaith IA ar eu bywydau (e.e. ar eu defnydd o gyffuriau ac alcohol, iechyd, perthnasoedd, a gwariant yn y cartref) a bywydau'r rhai o'u cwmpas²¹.

Roedd cymryd rhan yn yr arolygon yn wirfoddol ac roedd yr arolygon yn ddienw (ni ofynnwyd am wybodaeth adnabod ac ni chofnodwyd cyfeiriadau IP). Dyluniwyd holiaduron yr arolwg fel bod ymatebwyr yn gallu hepgor cwestiynau nad oeddent am eu hateb a gadael yr arolwg ar unrhyw adeg os nad oeddent am gymryd rhan mwyach. Rhoddwyd gwybodaeth fanwl i'r ymatebwyr am y prosiect ar ddechrau'r arolwg a dywedwyd wrthynt y byddai cyflwyno eu hymatebion yn cael eu cymryd fel tystiolaeth eu bod wedi cydsynio i gymryd rhan. Fe'u cynghorwyd hefyd, ar ôl clicio 'gorffen' ar ddiwedd yr arolwg, y byddai eu hymatebion yn cael eu cyflwyno ac na fyddai'n bosibl tynnu'n ôl o'r astudiaeth mwyach.

Ar ôl clicio 'gorffen' ar ddiwedd yr arolwg, ailgyfeiriwyd cyfranogwyr i arolwg cwbl newydd ac annibynnol lle cawsant gyfle i fynegi diddordeb mewn cymryd rhan yn y cyfweiliad ansoddol a/neu gymryd rhan yn y raffl trwy roi eu manylion cyswllt i ni (h.y. cyfeiriad e-bost). Dywedwyd wrth y cyfranogwyr na fyddai unrhyw ffordd o gysylltu eu hymatebion i'r arolwg IA â'u manylion cyswllt.

Dull

Dosbarthwyd doleri i holiadur yr arolwg yn eang trwy ein rhwydweithiau o gysylltiadau²², ar dudalennau gwe ein prifysgolion a thrwy dudalennau a chyfrifon cyfryngau cymdeithasol y tîm gwerthuso ei hun (h.y. Facebook a Twitter). Er mwyn annog cwblhau'r arolygon a chynyddu'r gyfradd ymateb i'r eithaf, cynigiwyd cyfle i'r cyfranogwyr gymryd rhan mewn raffl am ddim i ennill talebau siopa Argos. Aeth yr arolwg yn fyw ar 8 Rhagfyr 2023 ac erbyn i'r arolwg gau ar 31 Ionawr 2024, roedd cyfanswm o 425 o ymatebion wedi'u cyflwyno.

I hybu'r gyfradd ymateb, rhannwyd doleri i'r arolwg ar sianel Iechyd a Gofal Cymdeithasol Llywodraeth Cymru ar X ac wedi hynny ar sianel Prif Swyddog Meddygol Cymru. Arweiniodd y postiadau hyn at ymchwydd o ymatebion a dreblodd maint y sampl o 92 ar 22 Ionawr 2024 i 287 o fewn dau ddiwrnod, ac i 425 o fewn ychydig dros wythnos.

²⁰ Gweler yr Atodiad Adroddiad am gopi o holiadur yr arolwg.

²¹ Bydd yr arolygon cyn cyflwyno ac ôl-gyflwyno yr un fath yn fras o ran y meysydd pwnc yr ymdrinnir â hwy. Bydd yr olaf, fodd bynnag, yn wahanol yn yr ystyr y byddant yn archwilio newidiadau (a chymhellion dros unrhyw newidiadau) mewn yfed ac ymddygiadau cysylltiedig ar ôl cyflwyno IA.

²² Er enghraifft, fe drydarodd Alcohol Change Cymru ddolenni i'r arolwg ar ein rhan.

Yn ystod y broses glanhau data, daeth yn amlwg bod rhai ymatebion a gyflwynwyd yn dilyn postïadau cyfryngau cymdeithasol yn ymatebion dyblyg (h.y. cawsant eu cyflwyno o fewn eiliadau i'w gilydd ac yn cynnwys llinynnau o destun union yr un fath mewn ymateb i'r cwestiynau testun rhydd penagored). Er mwyn cynnal cywirdeb data'r arolwg, tynnwyd yr holl ymatebion dyblyg i'r arolwg o'r set ddata. Yn ymarferol, gwnaed hyn yn systematig ac yn annibynnol (i sicrhau cysondeb) gan ddau aelod o'r tîm gwerthuso gan ddefnyddio set o reolau gwahardd:

1. Pob ymateb (n=212) lle roedd yr amser cyflwyno yn union yr un fath neu o fewn pum eiliad i ymateb arall. Ar y sail, cyn 23 Ionawr, nid oedd unrhyw gyflwyniadau o fewn eiliadau neu hyd yn oed munudau i un arall.
2. Pob achos (n=21) lle'r oedd gan unrhyw rai o'r ymatebion testun rhydd (h.y. C26, C27, C28, C36, C37, C38²³) ymatebion unfath o fwy na phedwar gair (ar y sail bod ymadroddion byrrach yn llai gwahanol ac y gellid eu dyblygu ar hap).
3. Pob achos (n=0) lle cafwyd ymatebion dyblyg o lai na phedwar gair ar draws tri neu fwy o'r newidynnau testun rhydd (ar y sail bod ymadroddion byrrach unfath ar draws cwestiynau testun rhydd lluosog yn annhebygol o fod ar hap).

Cafodd chwe achos arall eu heithrio oherwydd eu bod yn wag (h.y. nid oedd unrhyw ddata wedi'i gofnodi) a chafodd pump arall eu heithrio ar y sail bod yr ymatebwr wedi nodi nad oedd yn byw yng Nghymru. Gadawodd hyn sampl terfynol o 181 o ymatebwyr, yn debyg i'r hyn a gyflawnwyd yn y dilyniant dwy flynedd (n=186)²⁴.

Mae'n bwysig nodi bod holiadur yr arolwg yn cynnwys nifer o gwestiynau (n=38), yr oedd llawer ohonynt yn gofyn am wybodaeth fanwl ac ansoddol am yr hyn a allai fod yn faterion sensitif i rai. Ar y sail honno, ystyrir bod sampl o'r maint hwn yn foddhaol ac yn un defnyddiol ar gyfer archwilio newidiadau mewn yfed ac ymddygiadau cysylltiedig dros amser.

Dadansoddi data

Allforiwyd data'r arolwg cychwynnol o Online Surveys yn uniongyrchol i [SPSS \(IBM\)](#). Adolygwyd y set ddata yn ofalus a thynnwyd ymatebwyr anghymwys allan (h.y. ymatebwyr sy'n byw y tu allan i Gymru). Dadansoddwyd ymatebion yr arolwg gan ddefnyddio SPSS, Excel a Word i hwyluso'r dadansoddiad o'r swm helaeth o ddata a gasglwyd. Defnyddiwyd offeryn dadansoddi Online Surveys ei hun hefyd i gefnogi dadansoddi a chyflwyno canlyniadau.

Dadansoddwyd cwestiynau caeedig a gynhyrchodd ddata meintiol gan ddefnyddio SPSS ac Excel. Cyflwynir y canlyniadau hyn yn rhifiadol gan ddefnyddio canrannau ac amleddau. Dadansoddwyd data ansoddol a gynhyrchwyd o'r cwestiynau penagored gan ddefnyddio technegau ansoddol mwy traddodiadol (e.e. nodi themâu allweddol a chwilio am ddyfyniadau i'w hegluro) gan ddefnyddio'r swyddogaethau chwilio o fewn SPSS, Excel a Word. Yn yr un modd â data ansoddol y cyfweiliadau, mae meintioli canlyniadau ansoddol yr arolwg wedi'i osgoi ac eithrio mewn ychydig o achosion lle tybiwyd ei bod yn bwysig gwneud hynny (Neale et al, 2015).

²³ Gweler yr Atodiad Adroddiad am gopi o holiadur yr arolwg.

²⁴ Ni ddefnyddiwyd yr arolwg trawstoriadol yn y don ddilynol gyntaf o gasglu data.

Nodweddion y sampl

Roedd sampl yr arolwg trawstoriadol terfynol yn cynnwys 181 o bobl yn byw mewn 21 o'r 22 ardal Awdurdod Lleol yng Nghymru. Roedd y cyfrannau mwyaf yn byw yng Nghaerdydd (16%), Rhondda Cynon Taf (RhCT) (13%), a Wrecsam (12%). Er na chynrychiolwyd pob ardal Awdurdod Lleol, roedd pob un o saith ardal y Byrddau Iechyd wedi'u cynrychioli yn yr astudiaeth.

Cwblhaodd mwy o ddynion na merched yr arolwg trawstoriadol terfynol (52% o gymharu â 45%), ac roedd mwyafrif yr ymatebwyr (90%) yn diffinio eu hunain fel Gwyn - Seisnig, Albanaidd, Cymreig, Gwyddelig o Ogledd Iwerddon, Prydeinig. Fel sampl y cyfweiliadau, roedd sampl yr arolwg yn amrywiol o ran oedran gyda bron i ddau o bob pump (38%) o ymatebwyr yn 45 oed neu hŷn, ychydig dros chwarter (28%) rhwng 35 a 44 oed, ychydig llai na chwarter (23%) rhwng 25 a 34 oed, a 9% rhwng 18 a 24 oed.

Roedd mwy na thri chwarter y sampl (78%) mewn perthynas ar adeg cwblhau'r arolwg dilynol terfynol, tra bod 14% yn sengl. Roedd sampl yr arolwg yn cynnwys pobl â chymysgedd o wahanol fathau o gyrhaeddiad addysgol yn amrywio o gymwysterau lefel Mynediad neu Lefel 1 (9%) i bobl â chymwysterau ôl-raddedig (29%).

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn berchnogion tai (72%), ac roedd y mwyafrif naill ai mewn cyflogaeth amser llawn (62%) neu ran-amser (12%). Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn ymdopi'n eithaf da (38%) neu'n dda iawn mewn termau ariannol (24%). Fodd bynnag, roedd cyfrannau bach yn cael budd-daliadau (17%) ac nid oeddent yn ymdopi'n dda yn ariannol (13%).

Ar sail eu sgorau AUDIT, roedd dwy ran o bump o'r sampl (40%) yn y categori 'risg is' a gellid eu hystyried yn yfwyr 'cymedrol'. Mesurwyd bod traean (33%) mewn 'risg gynyddol' neu'n 'yfwyr peryglus', ac roedd y gweddill (23%) yn y categori 'risg uwch' ac yn cael eu hystyried yn yfwyr 'niweidiol'. Mae'r dosbarthiad hwn o sgorau risg yn cyfateb yn agos i ddosbarthiad risg yfwyr sy'n oedolion ledled Cymru. O'r 1000 o ymatebwyr a gwblhaodd Arolwg Omnibws Cymru ym mis Mehefin 2022, roedd 41% wedi'u categoreiddio'n 'risg is' a 45% yn risg gynyddol neu uwch (Cartwright, 2023).

Crynodeb

Y pwyntiau allweddol i'w tynnu o'r bennod hon yw bod yr astudiaeth yn drawsddoriadol ei chynllun, yn gymysg o ran strategaeth, ac yn cynnwys casglu data meintiol ac ansoddol gan ddefnyddio cyfweiliadau lled-strwythuredig ac arolwg holiadur ar-lein. Recriwtiwyd y cyfweleion ac ymatebwyr yr arolwg o bob rhan o Gymru ac roeddent yn amrywio o ran eu nodweddion cymdeithasol-ddemograffig a'u patrymau yfed. Mae'n bwysig nodi, fodd bynnag, bod rhai grwpiau demograffig wedi'u cynrychioli'n fwy nag eraill.

Yn y penodau sy'n dilyn, mae ffocws ar y data ansoddol a ddarperir gan y ddau sampl (h.y. cyfweiliadau ac arolygon), er bod peth data arolwg meintiol yn cael ei gyflwyno lle bo'n berthnasol. Yn anochel, cynhyrchodd y cyfweiliadau ddata manylach, ond mae'r penodau canlyniadau'n tynnu ar y ddwy ffynhonnell lle bynnag y bo modd.

5. Ymwybyddiaeth o IA a'i weithrediad

Yn y bennod hon tynnir ar ddata'r cyfweiliadau a'r arolygon i archwilio ymwybyddiaeth yfwyr o weithrediad IA yng Nghymru. Er yr ymchwiliwyd eisoes i'r materion pwysig hyn ymhlith yfwyr yng Nghymru yn ein hadroddiadau blaenorol, mae'r deunydd a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn wahanol gan ei fod yn tynnu ar wybodaeth a gasglwyd 42 mis ar ôl rhoi'r ddeddfwriaeth ar waith. Mae'r adroddiad hwn felly yn cofnodi lefelau ymwybyddiaeth dros gyfnod llawer hirach nag a ddogfennwyd yn flaenorol.

Yn y bennod hon (a phob pennod canlyniadau dilynol), mae pob dyfyniad (o 10 gair neu fwy) wedi'i labelu i helpu darllenwyr i ddeall o ble y daeth y dystiolaeth (h.y. cyfweiliad neu arolwg) a'r math o berson a ddarparodd y wybodaeth. Rydym hefyd wedi cofnodi eu cod ID unigryw²⁵ ynghyd â'u rhyw a'u lefel risg yn seiliedig ar eu sgorau AUDIT. Mae cynnwys y math hwn o wybodaeth yn arfer da ym maes ymchwil ansoddol gan ei fod yn helpu i greu cysylltiad rhwng y dystiolaeth a'r ffynhonnell (Mack et al., 2011).

Ymwybyddiaeth o IA

Gofynnwyd i'r rhai a gyfweiliwyd ac ymatebwyr yr arolwg a oeddent wedi clywed am IA cyn cymryd rhan yn yr astudiaeth a nododd y rhan fwyaf (62%) eu bod wedi gwneud. Fodd bynnag, ymhlith ymatebwyr yr arolwg, dywedodd bron i chwarter (24%) nad oeddent wedi clywed amdano o'r blaen ac roedd 14% arall yn ansicr (gweler yr Adroddiad Atodiad, Tabl 5.1). Roedd ymwybyddiaeth o IA yn sylweddol fwy tebygol ymhlith yfwyr risg is (78%) o gymharu ag yfwyr risg gynyddol ac uwch (60% a 40%, yn y drefn honno)²⁶.

Dywedodd cyfran sylweddol o'r cyfweleion hefyd nad oedd ganddynt unrhyw ymwybyddiaeth na gwybodaeth am y ddeddfwriaeth isafbris yng Nghymru. Rhoddodd llawer o'r cyfweleion ymatebion diamwys fel 'Na', 'Dim o gwbl', 'Dim byd o gwbl' ac 'Ni allaf gofio gweld dim byd', pan ofynnwyd iddynt a oeddent wedi gweld unrhyw gyhoeddusrwydd neu a oeddent yn ymwybodol o IA.

Nododd rhai, er eu bod yn gwylio'r newyddion yn rheolaidd ar y teledu, yn gwrando ar y radio, neu'n darllen papurau/ffynonellau ar-lein, nad oeddent yn gallu cofio gweld na chlywed dim am isafswm pris:

'Rwy'n gwylio'r newyddion bob dydd, yn gwrando ar Radio 4... doeddwn i ddim wedi clywed am y peth yn cael ei gyflwyno yng Nghymru bryd hynny.'
(Cyfwelai 402, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Mynegodd rhai cyfweleion syndod at eu diffyg ymwybyddiaeth eu hunain, gan awgrymu eu bod yn disgwyl y byddent wedi gweld rhywfaint o gyhoeddusrwydd:

²⁵ Nid yw'r codau ID cyfweiliad unigryw yn rhedeg yn olynol o 1 i 75 (cyfanswm nifer y cyfweleion a gymerodd ran yn yr astudiaeth). Mae hyn oherwydd bod pob cod wedi'i ddyrannu ar adeg y cyfweiliad. O ystyried bod gennym fwy nag un person yn cynnal y cyfweiliadau, nid oeddem bob amser yn gwybod pa rifau ID oedd eisoes wedi'u dyrannu. Felly, dewiswyd defnyddio rhifau a oedd amlwg yn wahanol i sicrhau nad oedd unrhyw orgyffwrdd.

²⁶ Prawf chi-sgwâr (20.511, 4 df, $p < .001$)

'...mae hynny'n dal i fy synnu, mae'n peri syndod mawr i mi.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

'Yn bendant dim byd; fe wnaeth fy synnu braidd.' (Cyfwelai 129, gwryw, risg gynyddol)

Dealltwriaeth o IA

Gofynnwyd i'r rhai a oedd wedi clywed am IA cyn cwblhau'r arolwg esbonio'r hyn yr oeddent yn ei wybod am y polisi. Dim ond ymwybyddiaeth annelwig o'r polisi oedd gan rai ymatebwyr (e.e. 'dim ond ei fod wedi digwydd' , 'jyst yn gwybod ei fod yn dod', 'roedd y newyddion yn rhoi ymwybyddiaeth amwys').

Roedd nifer fach o ymatebwyr yn gwybod mwy am nod y polisi ac yn gallu darparu manylion sylweddol gyda rhai yn dangos ymwybyddiaeth o ganlyniadau anfwriadol posibl:

'Mae'r polisi'n gosod isafbris am alcohol yng Nghymru, gyda'r nod o leihau'r defnydd o alcohol rhad, cryfder uchel. Mae'n golygu nad yw manwerthwyr bellach yn gallu gwerthu alcohol am bris is na phris penodol fesul uned. Roedd cyflwyno IA yn ddatblygiad polisi sylweddol ac mae wedi cael sylw eang mewn allfeydd newyddion ac ymhlith arbenigwyr ym maes iechyd y cyhoedd a pholisi alcohol.' (Ymatebydd yr arolwg 185, gwryw, risg uchel)

'Nid yw gostyngiadau pris, hyrwyddiadau a thalebau yn ddilys os yw'n mynd â'r pris yn is na'r isafbris uned.' (Ymatebydd yr arolwg 207, benyw, risg isel)

'Roeddwn yn ymwybodol bod deddfwriaeth y Llywodraeth yn cael ei chyflwyno mewn ymdrech i helpu i fynd i'r afael ag yfed alcohol ymhlith rhai grwpiau o bobl.

Roedd wedi cael ei dreialu gyntaf yn yr Alban, rwy'n meddwl. Y pryder oedd y byddai'n effeithio ar fusnesau fel tafarndai drwy osod prisiau is ar gwsmeriaid yn hytrach na mynd i'r afael â materion cymdeithasol anhrefn cyhoeddus a digartrefedd. Roedd pryder hefyd y byddai'n arwain at fwy o fân droseddau megis lladrad a fandaliaeth os yw alcohol yn llai fforddiadwy/ar gael yn rhwydd.' (Ymatebydd yr arolwg 16, benyw, risg isel)

Soniodd cyfweleion hefyd am effaith IA ar fargeinïon a hyrwyddiadau ar gyfer alcohol rhad. Rhoddodd un cyfwelai yr enghraifft o 'pedwar can am £2' ddim ar gael bellach, gan amcangyfrif bod y pris wedi mwy na 'dyblu' ar ôl i isafbris ddod i rym (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl). Nododd un arall ei fod wedi gweld hysbysebion, yn enwedig o amgylch y Nadolig ar gyfer cynigion alcohol, a oedd yn datgan 'amherthnasol yng Nghymru' ac yn cofio bod y rhain yn fwy amlwg ar y teledu (Cyfwelai 20, benyw, risg is).

Roedd yr hyn roedd rhai ymatebwyr yn credu am IA yn anghywir, gan gynnwys cyfeiriadau ati fel treth ac yn ymwneud â mathau penodol o alcohol yn unig:

'Rwy'n gwybod bod treth wedi'i hychwanegu at alcohol i'w wneud yn ddrytach, rwy'n ymwybodol hefyd na allwch brynu alcohol ar ôl amser penodol yng Nghymru, rwy'n meddwl 10pm? Ddim yn siŵr a yw o dan yr un polisi.' (Ymatebydd yr arolwg 49, benyw, risg gynyddol)

'Byddai fel treth i godi pris alcohol yng Nghymru i atal pobl rhag ei yfed a'i wneud yn llai hygyrch. Rhaid i ganran yr alcohol fod yn swm penodol.' (Ymatebwr yr arolwg 15, benyw, ddim yn yfed)

'Roeddwn yn gwybod yn fras ei fod yn rhywbeth i leihau gostyngiadau i lagers.' (Ymatebydd yr arolwg 14, benyw, risg isel)

Disgrifiodd rhai ymatebwyr i'r arolwg ddiben y polisi o ran ei effaith negyddol ganfyddiedig ar yfwyr:

'Cafodd ei yrru gan y wladwriaeth orwarchodol ac nid yw'n mynd i'r afael â pham fod gennym broblem.' (Ymatebydd yr arolwg 193, benyw, risg isel)

'Mae Llywodraeth Cymru eisiau prisio popeth allan o gyrraedd trigolion.' (Ymatebydd yr arolwg 91, gwryw, risg gynyddol)

Ffynonellau gwybodaeth am IA

Darparodd rhai ymatebwyr i'r arolwg fanylion am ble y clywsant gyntaf am IA. Roedd y ffynonellau gwybodaeth yn cynnwys eu swyddi neu eu hastudiaethau, y newyddion, cyfryngau cymdeithasol a llafar gwlad.

Disgrifiodd rhai ymatebwyr ble y clywsant gyntaf am y polisi, yn ogystal â'u hagweddau tuag at ei gyflwyno:

'O'r papurau newydd / cyfryngau. Achos arall o Gymru yn trin pawb fel twpsod llwyr.' (Ymatebydd yr arolwg 286, gwryw, risg isel)

'Roeddwn arfer gweithio fel arbenigwr ar yr iau, felly rwyf wedi bod yn eirioli dros y polisi am flynyddoedd lawer cyn ei gyflwyno.' (Ymatebydd yr arolwg 160, benyw, risg isel)

Fel y rhai a ymatebodd i'r arolwg, gofynnwyd hefyd i'r rhai a gyfwelwyd esbonio sut y daethant yn ymwybodol o IA. Roedd sawl cyfwelai yn cofio gweld gwybodaeth neu gyhoeddusrwydd am IA ar y teledu neu glywed amdano ar y radio:

'Roedd ar y teledu oherwydd roeddem yn edrych arno gyda'n gilydd. Mwy na thebyg ar y newyddion. (Cyfwelai 144, gwryw, risg gynyddol).

'Roeddwn i wedi ei weld ar y newyddion ar un adeg.' (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl).

'Clywais rywbeth yn sydyn ar y radio...mewn cysylltiad â'r Alban rwy'n meddwl. Maen nhw wedi ei wneud yno, nac ydyn?' (Cyfwelai 116, gwryw, risg is)

Roedd un cyfwelai yn cofio darllen amdano ar-lein, er na allent roi manylion penodol: 'Mae Wales Online yn sgwrsio amdano weithiau.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

Fel rhai o'r ymatebwyr i'r arolwg, dywedodd nifer fach o'r cyfweleion hefyd fod eu hymwybyddiaeth (er dim ond ychydig iawn o ymwybyddiaeth yn yr achos hwn) wedi dod drwy eu swydd:

'Rwy'n darllen am ddefnyddio sylweddau a chaethiwed ar gyfer fy swydd, felly rwy'n cofio darllen rhywbeth yn fwy diweddar gan Lywodraeth Cymru, ond ni allwn ddweud wrthyf yn union beth ydoedd.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

Er bod llawer wedi cyfeirio at ryw fath o ymwybyddiaeth o IA, ni allai rhai gofio'r ffynhonnell benodol:

'Naill ai darllenais i amdano neu roedd ar y newyddion.' (Cyfwelai 404, gwryw, risg is)

'Pe bawn i wedi gweld unrhyw beth amdano, mae'n debyg y byddai wedi bod ar y newyddion yr oeddwn i wedi'i wyllo.' (Cyfwelai 405, benyw, risg is)

Yn ddiddorol, aeth y cyfwelai diwethaf hwn ymlaen i egluro efallai nad oedd wedi cymryd y wybodaeth i mewn oherwydd nad oedd yn ei weld yn berthnasol iddo:

'Felly, mae'n debyg fy mod wedi dod ar ei draws a'i ddarllen ac rwy'n ceisio cael y newyddion diweddaraf, ond mae'n debyg nad oeddwn yn ei weld mor arwyddocaol i mi. Felly, rhyw fath o anghofio amdano.' (Cyfwelai 405, benyw, risg is)

Gwnaeth eraill sylwadau ar sut yr oeddent wedi anghofio:

'Alla' i ddim cofio pryd a beth oedd e...alla' i ddim cofio'r manylion rydw i wedi'u darllen cymaint.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

I ryw raddau mae ansicrwydd neu anallu i gofio lle'r oeddent wedi dysgu am IA yn ddealladwy o ystyried bod IA wedi'i gyflwyno yng Nghymru wythnosau'n unig cyn i fesurau diogelu COVID-19 cyntaf gael eu cyflwyno ym mis Mawrth 2020. Roedd hwn yn gyfnod o straen aruthrol a newid sylweddol, sy'n debygol o fod wedi cysgodi newyddion a thrafodaethau am IA. At hynny, mae pedair blynedd bellach wedi mynd heibio ers cyflwyno'r polisi, ac ar wahân i'r ymgyrch codi ymwybyddiaeth a lansiwyd yn fuan cyn ei roi ar waith yn gynnar yn 2020, ni fu unrhyw weithgareddau penodol wedi'u cynllunio i roi cyhoeddusrwydd i IA i'r boblogaeth yn gyffredinol (Buhociu et al., 2023).

Mae'r trafodaethau a nodir yma yn cadarnhau'r rhai a gyflwynwyd yn ein hadroddiad diwethaf, a nododd, er bod llawer o yfwyr wedi clywed am IA, roedd lleiafrif sylweddol nad oedd wedi clywed (Buhociu et al., 2023). Gall hyn fod yn rhannol oherwydd effaith ddryslyd pandemig COVID-19 a gysgododd y drafodaeth am IA neu oherwydd bod pobl wedi dod yn imiwn i unrhyw ddeunyddiau cyhoeddusrwydd yn hysbysebu ei fodolaeth. Fodd bynnag, casgliad arall yw nad yw IA wedi cael cymaint o gyhoeddusrwydd ag y gallai fod wedi cael dros y cyfnod o bedair blynedd ers ei gyflwyno.

Newidiadau ym mhris alcohol

Pan ofynnwyd iddynt a oeddent wedi sylwi ar newid ym mhris alcohol ers mis Mawrth 2020, dywedodd y mwyafrif o ymatebwyr yr arolwg (68%) eu bod wedi gwneud hynny (gweler yr Adroddiad Atodiad, Tabl 5.2). Unwaith eto, roedd yfwyr risg isel a chynyddol yn fwy tebygol nag yfwyr risg uwch o ddweud eu bod wedi sylwi ar y newid mewn prisiau (79% a 71%, o gymharu â 49%)²⁷.

Ymhlith y rhai a ymatebodd i'r arolwg a roddodd fanylion pellach am yr hyn yr oeddent wedi sylwi arno, gwnaeth y mwyafrif sylwadau cyffredinol ar sut yr oedd pris alcohol wedi cynyddu (e.e. 'drytach', 'cynnydd yn y pris', 'prisiau wedi codi', 'cynnydd mewn pris'). Gwnaeth rhai ymatebwyr sylwadau ar wahaniaeth pris a welwyd rhwng Cymru a Lloegr (e.e. 'pris uwch yng Nghymru', 'ddrytach yng Nghymru na Lloegr', 'pris llawer uwch na'r cymheiriaid yn Lloegr') a dywedodd rhai eu bod nhw, neu bobl y maent yn eu hadnabod, mynd i Loegr i brynu alcohol (e.e. 'Mae'n iawn dwi'n mynd i Loegr neu archebu ar-lein i osgoi rheolau LIC', 'prisiau uwch, mynd i Loegr am gynnig llawer gwell', 'rhatach yn Lloegr').

Cyfeiriodd nifer fach o ymatebwyr yr arolwg at fathau penodol o alcohol gan gynnwys gwin (e.e. 'pris gwin wedi codi'), cwrw (e.e. 'pris peint o gwrw wedi cynyddu'), gwirodydd (e.e. 'methu prynu gwirodydd dan £20') a seidr (e.e. 'y dewisiadau diod rhatach fel fodca a seidr...sydd wedi cynyddu').

Disgrifiodd cyfweleion hefyd sylwi ar newidiadau ym mhris mathau penodol o alcohol:

'Gwelais i bris potel o seidr wedi codi'n fawr, mae'n chwerthinllyd.' (Cyfwelai 407, gwryw, dibyniaeth bosibl)

'Yn amlwg, o'r blaen, roeddwn i'n arfer yfed y seidr gwyn, ond roedd yn arfer bod tua £3.50, neu £3.80 am botel fawr, on'd oedd? Mae mwy fel £10 nawr.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

'Rwyf wedi sylwi ei fod wedi mynd yn ddrytach. Roeddech chi'n arfer gallu cael potel o win am £3.50.' (Cyfwelai 402, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Disgrifiodd rhai ymatebwyr i'r arolwg amrywiadau:

²⁷ Prawf chi-sgwâr (12.192, 2 df, $p < .002$).

'Mae'n amrywio. Mae siop gornel leol wedi cael codiadau llawer mwy amlwg ar gyfer pob math o alcohol hyd yn oed y % is. Mae gwirodydd wedi cynyddu mewn archfarchnadoedd gyda brandiau rhad bellach bron yn cyfateb i'r brandiau mawr.' (Ymatebydd yr arolwg 84, gwryw, risg gynyddol)

'Cynnydd ond nid ar bob brand.' (Ymatebydd yr arolwg 202, gwryw, risg is)

Myfyriodd eraill ar y diffyg cynigion ar alcohol sydd ar gael bellach yng Nghymru:

'Nid yw'r cynigion a oedd unwaith ar gael bellach ar gael. Prisiau wedi cynyddu, llai o gynigion.' (Ymatebydd yr arolwg 1, benyw, risg gynyddol)

Gwnaeth un ymatebwr i'r arolwg sylwadau ar newidiadau yng nghynnwys alcohol rhai cwrw:

'Cynnydd mewn gwin ac mae rhai cwrw wedi lleihau'r cynnwys alcohol.' (Ymatebydd yr arolwg 200, gwryw, risg gynyddol)

Eglurodd un cyfwelai'n glir ei fod, ers iddo gael ei gyfweld ddiwethaf (ym mis Mehefin 2022) wedi sylwi ar gynnydd sylweddol ym mhrisiau alcohol yng Nghymru o'i gymharu â Lloegr, ac roedd yn ei briodoli'n uniongyrchol i IA:

'Oherwydd isafswm pris yr alcohol yng Nghymru. Yn amlwg, mae'n ddrytach oherwydd bod gennym yr isafswm pris hwn...' (Cyfwelai 01, gwryw, risg is)

Roedd cael teulu yn byw dim ond awr i ffwrdd dros y ffin yn caniatáu i'r cyfwelai hwn weld y 'cynnydd sylweddol yn y pris o gymharu â'r hyn ydyw yn Lloegr.' (Cyfwelai 01, gwryw, risg is)

Nodwyd y gwahaniaeth pris rhwng Cymru a Lloegr hefyd gan gyfweleion eraill. Nododd un aelod o'r teulu o Loegr yn cael ei 'synnu' gan y prisiau alcohol uwch wrth brynu cynnyrch fel seidr yng Nghymru:

'Ie, mae fy nheulu yn ôl yn Plymouth, felly Lloegr, felly rwy'n sylwi pan ddaw fy mam i aros, ei bod hi'n hoffi [enw brand seidr] a phan mae hi'n prynu [enw brand seidr] yma, mae hi wedi'i synnu gan y gwahaniaeth pris. Felly ie, wedi sylwi ar wahaniaeth mewn archfarchnadoedd.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

Eglurodd un cyfwelai fod staff sy'n rhedeg ei glwb cymdeithasol lleol wedi gofyn iddo ef ac aelodau eraill ddod â photeli rhatach o wiodydd o Loegr yn ôl pan oeddent yn gweithio yno:

'O safbwynt y clwb, mae gennym ni nifer o bobl sy'n mynd i'r clwb sy'n gweithio yn Lloegr, felly pan fyddwn ni'n isel ar ddiodydd penodol, maen nhw'n gofyn i ni ei gasglu o Loegr, i'w brynu o Loegr. Ond dim ond ar gyfer gwirodydd mae hynny. Dydw i ddim yn yfed dim byd felly...dwi'n gweithio yn Lloegr dwy neu dair gwaith yr wythnos ac mae cwpl o fechgyn eraill yn gwneud yr un peth ac os ydyn nhw'n isel maen nhw'n dweud, "Pwy sydd yn

Lloegr nesa?" a phwy bynnag sydd, nhw sy'n prynu'r diodydd. Maen nhw'n prynu'r diod o archfarchnad [o'r enw] ac ati oherwydd ei fod yn llawer rhatach.' (Cyfwelai 26, gwryw, risg gynyddol)

Cyfeiriodd rhai cyfweleion at enghreifftiau o gynnyrch penodol lle'r oeddent wedi gweld gwahaniaeth pris rhwng Cymru a Lloegr:

'Rwy'n meddwl cwrw a seidr, fel y pecynnau lluosog. Rydych chi'n mynd i mewn i [enw archfarchnad], ac yn prynu... rydw i'n tueddu i yfed seidr, felly byddwn i'n prynu pecyn deuddeg o [enw brand seidr] efallai yng Nghaerdydd am £11 ac yna pan fyddwch chi'n mynd i Lloegr, gallwch chi ei brynu am £9.' (Cyfwelai 129, gwryw, risg gynyddol)

'Wel, roedd caniau'n arfer bod yn £4.50, wedi codi i £6.50 dwi'n meddwl, rhywbeth felly, £7. Dydw i ddim wedi gweld unrhyw ganiau am £7... [enw brand seidr] ond mewn gwirionedd, [enw brand seidr cryf], mae hynny wedi mynd i fyny i ryw £8 y botel. Roedd hynny'n arfer bod yn £2 pan oeddwn i yn [enw archfarchnad] pan oedden nhw ar agor pan oeddwn i'n 16 i 18... roedd yn arfer bod yn £3.50 am y rhai llai ar gyfer [enw brand seidr], ac maen nhw wedi mynd i fyny i £5.80 rhywbeth, rwy'n meddwl ei fod yn awr.' (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Chwyddiant a'r argyfwng costau byw

Priodolodd llawer o'r rhai a gyfwelwyd y cynnydd ym mhrisiau alcohol yr oeddent wedi'u gweld i bwysau chwyddiant ehangach a oedd yn effeithio ar bob cynnyrch (e.e. bwydydd, petrol, trethi) a'r argyfwng costau byw, yn hytrach nag i IA:

'Beth sydd heb, amwn i. Byddwn i'n dweud bod popeth wedi codi mewn pris, yn tydi? Felly, mae rhai pethau yn fwy amlwg nag eraill. Jyst prynu bag o greision neu becyn o fisgedi, dwi'n meddwl, roedden nhw'n arfer bod yn 86c neu rywbeth, nawr maen nhw'n £1 neu £2 neu £3 neu beth bynnag.' (Cyfwelai 03, benyw, risg gynyddol)

'Rwyf wedi sylwi ar newidiadau ym mhris popeth ers i ni siarad ddiwethaf ac rwy'n meddwl nad yw alcohol wedi bod yn wahanol iawn, o'm safbwynt i. Na, mae wedi mynd codi, ond mae popeth wedi codi.' (Cyfwelai 27, gwryw, risg is)

Roedd rhai yn cydnabod dylanwadau cystadleuol IA a chwyddiant ar brisiau:

'Mae'n ymddangos yn ddrytach nawr, ond mae'n anodd dweud ai oherwydd y darn hwnnw o ddeddfwriaeth y mae hynny neu oherwydd costau byw?...byddwn yn dweud ei fod yn fwy tebygol o fod oherwydd costau byw.' (Cyfwelai 107, benyw, risg is)

Disgrifiodd un cyfwelai dalu llawer llai o sylw i bris alcohol wrth yfed allan nag wrth brynu alcohol mewn siopau:

'Pan fydda i'n mynd allan, dydw i ddim wir yn meddwl faint mae stwff yn ei gostio, dydw i ddim yn ei gwestiynu. Pan dwi'n gwneud fy siopa a dwi'n prynu

potel o win bob wythnos, dwi'n amlwg yn gwneud yn siwr eich bod chi'n gwybod faint mae popeth yn ei gostio. Felly, rwyf wedi sylwi arno'n fwy yno, dim ond oherwydd fy mod yn fwy ymwybodol pan fyddaf yn siopa.' (Cyfwelai 411, benyw, risg uwch)

Aeth y cyfwelai hwn ymlaen i egluro bod ei barn ar y rheswm dros y cynnydd mewn pris wedi newid drwy gymryd rhan yn y cyfweiliad a dysgu am IA:

'Rwyf jyst wedi bod yn meddwl mai chwyddiant oedd y rheswm a dweud y gwir. Dim ond pan wnes i'r holiadur y sylweddolais ei fod yn gysylltiedig â'r isafbris.' (Cyfwelai 411, benyw, risg uwch)

Teimlai cyfwelai arall fod y cynnydd mewn pris o ganlyniad i rymoedd y farchnad a'r 'galw' yn parhau'n gyson, er gwaethaf cynnydd yn y pris:

Ymatebwr (Y): 'Ie. Rwy'n meddwl am [enw brand lager], pan ddaeth hwn allan gyntaf neu beth bynnag, roedden nhw'n £1.25, yna aethon nhw i fyny i £1.50, yna aethon nhw i fyny i £1.70 a dwi jyst yn siarad am un siop fan hyn. Yna aethant i fyny i ryw £1.80, yna £2.00. Nawr maen nhw wedi rhoi'r gorau i'w gwerthu a gallwch chi fynd i siopau eraill nawr ac mae un i lawr yma sy'n £2.50 nawr ac mae un siop yn Nhrelái lle maen nhw'n £3.00.'

Cyfweilydd (C): 'Felly, does dim prisiau cyson?'

Y: 'Na, cyn belled y byddwch chi'n dal i'w prynu, byddan nhw'n dal i godi'r prisiau. Dyna pam roedden nhw'n dal i'w codi nhw yn y siop gyntaf roeddwn i'n sôn am. Roedden ni'n rhoi gwybod iddyn nhw beth fydden ni'n ei dalu.' (Cyfwelai 407, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Dywedodd rhai cyfweleion eu bod wedi gweld newidiadau sylweddol ym mhpris alcohol mewn tafarndai a bariau. Mae'r sôn cyson am y cynnydd ym mhrisiau alcohol mewn tafarndai a bariau yn awgrymu bod hwn yn un maes lle bu'r cynnydd mewn prisiau yn arbennig o amlwg. Fodd bynnag, o ystyried bod safleoedd trwyddedig fel arfer yn codi mwy na 50c yr uned ymhell cyn mis Mawrth 2020, mae'r cynnydd yn fwy tebygol o fod yn gysylltiedig â chwyddiant nag ag IA.

'Wel ie, byddwn i'n dweud ie o ran tafarndai. Dwi jyst yn teimlo fel petai'n arfer bod...ac efallai oherwydd fy mod yn fyfyrwr, ond byddai tua £3.50 y peint a heddiw os yw'n llai na phump rwy'n hapus.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

'O ie, mae'n codi drwy'r amser yn y tafarndai, drwy'r amser. Mae hynny yr un peth â phopeth mewn bywyd.' (Cyfwelai 13, gwryw, risg uwch)

'Ie, amwn i pan wnaethon ni siarad, doeddwn i ddim yn mynd allan llawer mewn gwirionedd, ond am y flwyddyn ddiwethaf, rydw i wedi bod allan ychydig o weithiau'n fwy na'r flwyddyn y buon ni'n siarad, ac ie, yn prynu diodydd mewn tafarn neu fwyty, mae wedi cynyddu'n fawr.' (Cyfwelai 132, benyw, risg is)

Dim ymwybyddiaeth o newidiadau mewn prisiau

Yn wahanol i'r ymatebwyr i'r arolwg, nid oedd y rhan fwyaf o'r cyfweleion wedi sylwi ar newidiadau sylweddol ym mhrisiau alcohol ers y cyfweiliad diwethaf. Roedd ymatebion syml fel 'Na', 'Ddim mewn gwirionedd, na', 'Ni allaf ddweud fy mod wedi, na' yn gyffredin.

Soniodd rhai am eu lefelau yfed alcohol isel fel rheswm posibl dros beidio â sylwi ar amrywiadau mewn prisiau. Awgrymodd eraill nad ydynt yn craffu ar brisiau alcohol nac yn canolbwyntio arnynt wrth brynu. Fodd bynnag, cyfeiriodd rai at fathau penodol o alcohol lle nad oeddent wedi gweld cynnydd megis lager neu win.

'Oherwydd nad ydw i'n yfed llawer iawn, os ydw i eisiau rhywbeth bydda i'n ei gael, felly does dim ots gen i mewn gwirionedd. Mae'n swnio'n ofnadwy, ond dydw i ddim wir yn edrych ar y gost. Felly dywedwch fy mod i'n mynd i brynu potel o fodca, er enghraifft, ni fyddwn yn chwilio am yr un rhataf, byddwn yn edrych am yr un sydd, yn fy marn i, o ansawdd da ac sy'n mynd i gael rhywfaint o flas o ansawdd, ond mae'n debyg mai'r rheswm am hynny yw nad ydw i'n meddwl am faint - dydw i ddim yn meddwl faint fydd angen i mi ei yfed i feddwi.' (Cyfwelai 405, benyw, risg is)

'Dydw i ddim yn prynu mewn gwirionedd...rwy'n prynu hyd yn oed llai nawr os ydw i'n onest. Ni allaf ddweud mewn gwirionedd fy mod wedi sylwi ar unrhyw beth.' (Cyfwelai 08, benyw, risg is)

'Na, dydw i heb, ond eto gallai hynny fod oherwydd nad wyf yn ei brynu'n fawr.' (Cyfwelai 36, benyw, risg is)

Disgrifiodd un cyfwelai yr heriau o gofio newidiadau ym mhrisiau alcohol, yn enwedig ymhlith pobl sy'n ddibynnol ar alcohol nad ydynt yn poeni am y pris penodol:

'Y drafferth yw, os ydych chi'n alcoholig, nid ydych chi'n meddwl am y pris. Rydych chi'n mynd i'w brynu. Nid oes gwahaniaeth os yw'n costio £100 y botel. Rydych chi'n ei gael...dydych chi ddim hyd yn oed yn meddwl amdano. Os oes gennych chi arian yn eich cyfrif banc, rydych chi'n edrych ac yn dweud ie, £120. Rydych chi'n dweud ie, dyna potel o fodca te. Dyna ni, diolch yn fawr.' (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Newidiadau yn argaeledd cynhyrchion alcohol

Pan ofynnwyd iddynt a oeddent wedi sylwi ar unrhyw newidiadau yn argaeledd unrhyw gynhyrchion alcohol ers mis Mawrth 2020, dim ond cyfran fach (15%) o ymatebwyr yr arolwg a ddywedodd eu bod wedi gwneud hynny (gweler yr Adroddiad Atodiad, Tabl 5.3). Yn ddiddorol, ar gyfer y cwestiwn hwn, roedd yfwr risg uchel a oedd yn sylweddol fwy tebygol nag yfwr risg gynyddol ac is o ddweud eu bod wedi sylwi nad oedd rhai cynhyrchion alcohol ar gael mwyach (35%, o gymharu â 9% ymhlith yfwr cynyddol a 7% ymhlith yfwr risg is)²⁸.

²⁸ Prawf chi-sgwâr (21.010, 2 df, $p < .001$).

O'r ychydig ymatebwyr i'r arolwg a oedd wedi sylwi bod rhai cynhyrchion ar goll o'r silffoedd, gwnaeth rhai sylwadau ar ddiodydd penodol (e.e. [enw'r brand seidr], 'chwerw', 'caniau [enw brand coctel] parod. Rwy'n colli nhw', 'gwin gwyn [enw brand] (gallai fod yn beth o'r gorffennol) neu efallai oherwydd dim ond ar gyfer y Nadolig rwy'n ei brynu')). Dywedodd un fod 'nifer' o gynhyrchion ar goll tra bod un arall yn sôn am 'gynhyrchion brand siopau rhatach nad oeddent ar gael mwyach'. Yn olaf, soniodd un ymatebwr am absenoldeb 'bargenion mewn archfarchnadoedd.'

Gofynnwyd hefyd i'r rhai a gyfwelwyd ystyried a oeddent wedi gweld unrhyw gynhyrchion penodol ar goll o'r siopau. Roedd rhai o'r bobl a oedd wedi sylwi ar newidiadau mewn argaeledd yn ansicr a oedd hyn o ganlyniad i IA neu ffactorau eraill megis problemau cyflenwad neu newidiadau mewn ffasiwn:

'Dwi'n gweld llai o sieri o gwmpas...Ond dwi'n meddwl fod hynny'n ffasiwn yn fwy na dim. Mae'n bosibl bod pobl jyst ddim yn yfed cymaint o sieri.' (Cyfwelai 21, gwryw, ddim yn yfed)

Priodolodd rhai cyfweleion newidiadau yn argaeledd rhai cynhyrchion alcoholig yn uniongyrchol i IA. Roedd un yn cydnabod bod gwinoedd hynod rad yn debygol o ddod i ben i gydymffurfio â gofynion isafbris:

'...mae'n debyg nad ydyn nhw'n gwerthu'r gwinoedd rhatach roedden nhw'n arfer eu gwneud oherwydd ni fyddant yn dod o fewn y pris £4.13. Felly, ie, mae'n debyg bod hynny wedi eu taro oddi ar y silff fel petai.' (Cyfwelai 402, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Awgrymodd cyfwelai arall fod IA wedi gwneud symiau mawr, rhad o seidr yn anghyraeddadwy i'r rhai sy'n ddibynol ar alcohol, gan fynegi eu bod yn teimlo bod IA yn targedu'r 'bobl gudd' gyda chanlyniadau difrifol:

'Bu farw fy ffrind. Roedd yn rhaid i mi wasgu weips alcohol a dyna sut y bu farw oherwydd nad oedd ganddo alcohol...fel seidr ac ati. Rydw i wedi mynd trwy deg punt. Felly ie, lle y gallech brynu tair litr o'r blaen am £5, mae rhyw £10 erbyn hyn, felly rwy'n teimlo eu bod yn mynd i'r afael â'r bobl gudd yn hytrach na phobl sy'n gefnog, sy'n dod â llawer mwy o farwolaethau.' (Cyfwelai 406, benyw, dibyniaeth bosibl)

Roedd rhai cyfweleion eraill hefyd wedi gweld newidiadau yn argaeledd seidr gwyn rhad, gan gynnwys newidiadau i faint y poteli sydd ar gael nawr:

'Dydw i ddim yn gweld unrhyw beth tebyg i seidr [enw brand cryf] bellach, na [enw brand seidr cryf]. A hoffwn ddweud mai'r seidrau is eu gwerth yn arbennig yw'r rhai nad wyf wedi eu gweld.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

'Rwy'n meddwl mai'r rhai rydych chi'n sylwi arnyn nhw yw'r seidr rhataf, y poteli seidr mwyaf. Yn gyffredinol maent yn tueddu i fod y brandiau adnabyddus, meintiau llawer llai mewn gwirionedd, nid y poteli mwy yr oeddech yn arfer eu cael, y poteli litr neu ddau litr o rywbeth fel seidr. Felly, ie, nid ydych chi'n sylwi arnyn nhw o gwbl. Yn gyffredinol mae'r cynhwysydd yn

tueddu i fod yn llawer llai o faint mewn gwirionedd.' (Cyfwelai 33, gwryw, risg is)

Esboniodd un cyfwelai, yn absenoldeb seidr gwyn rhad, ei fod yn yfed lager Pwylaidd cryf neu Schnapps cyn 'ymlythro' i fodca:

'Ie, dydych chi ddim yn gweld cymaint o'r seidr gwyn bellach. Weithiau byddaf yn yfed can o'r cwrw Pwylaidd a phethau felly, y stwff cryfach fel arfer.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Gwnaeth cyfwelai arall sylwadau ar ddiffyg argaeledd lager Iseldiraidd cryf 8.5%)):

'Maen nhw jyst wedi stopio gwerthu [enw brand] mewn rhai mannau.' (Cyfwelai 407, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Diffyg ymwybyddiaeth o gynhyrchion nad ydynt ar gael mwyach

Nid oedd rhai cyfweleion wedi sylwi ar unrhyw gynnyrch yn dod i ben neu newidiadau mewn argaeledd. Roedd y rhesymau'n gymysg ac yn cynnwys y ffaith nad oeddent yn yfed llawer, diffyg sylw i fanylion, a ddim yn mynd i fannau lle byddent wedi sylwi ar unrhyw beth:

'Yn benodol, alcohol? Na. Na, mae popeth yn ymddangos yr un peth i mi.' (Cyfwelai 107, benyw, risg is)

'Yn y siopau, na. Rwy'n ddyn syml iawn. Rwy'n cael cwpwl o wydraid o win coch bob hyn a hyn a dwi'n yfwr lager a dyna ni. Mae fy ngwraig yn yfed [enw brand coctel] a doedden ni ddim yn gallu dod o hyd i [enw brand coctel] cyn y Nadolig ac roedd hi'n mynd yn eitha' crac, ond wedyn sylweddolon ni ei fod oherwydd bod pawb yn ei brynu ar gyfer cymysgwyr gin [enw brand coctel]. Felly, doedd hi ddim yn hapus am hynny.' (Cyfwelai 26, gwryw, risg gynyddol)

'Dydw i ddim oherwydd mae'n debyg fy mod yn tueddu i beidio â mynd i'r mannau lle byddai hynny wedi bod yn amlwg.' (Cyfwelai 27, gwryw, risg is)

Diffyg ymwybyddiaeth o gynhyrchion yn dychwelyd

Dywedodd mwyafrif y cyfweleion na ddaethant o hyd i unrhyw gynnyrch yn dychwelyd i'r silffoedd ar ôl cyfnod o absenoldeb. Yr unig newid a welwyd oedd cynnydd yn yr opsiynau cwrw/gwin di-alcohol sydd ar gael yn hytrach nag eitemau a oedd wedi dod i ben yn flaenorol yn dychwelyd i siopau:

'Dim byd yn dychwelyd i'r silffoedd. Rydych chi'n sylwi bod mwy o gynhyrchion di-alcohol ar gael. Yn sicr mae llawer o hysbysebion ar y teledu ar gyfer [enw brand cryf] [di-alcohol/alcohol isel] neu lagers, wyddoch chi, sy'n llawer mwy amlwg nawr, ac mae'r brandio yn debyg iawn ond yn amlwg ychydig yn wahanol i alcohol. Ond yn sicr, mwy yn y termau hynny.' (Cyfwelai 33, gwryw, risg is)

Crynodeb

Mae'r bennod hon wedi tynnu ar ddata'r cyfweiliadau a'r arolwg i archwilio ymwybyddiaeth yfwyr o weithrediad IA yng Nghymru. Yn unol â chanfyddiadau ein hadroddiad blaenorol, roedd y mwyafrif o ymatebwyr yr arolwg yn ymwybodol o IA, ond nid oedd lleiafrif sylweddol. Mae hyn yn tueddu i awgrymu naill ai nad oedd cyhoeddusrwydd am IA mor helaeth ag y gallai fod neu nad oedd rhai pobl wedi sylwi arno. Fodd bynnag, mae'r diffyg ymwybyddiaeth yn ddealladwy i ryw raddau o ystyried bod IA wedi'i gyflwyno ar anterth pandemig COVID-19 ar adeg o straen aruthrol a newid sylweddol.

Roedd ymwybyddiaeth yn fwy tebygol ymhlith yfwyr risg is a chynyddol nag yfwyr risg uwch. Roedd y rhai a oedd yn ymwybodol o IA yn amrywio o ran lefel eu dealltwriaeth o'r polisi, gyda rhai â dealltwriaeth amwys yn unig ac eraill â gwybodaeth fwy cynhwysfawr.

Disgrifiodd y cyfranogwyr ddysgu am IA trwy amrywiaeth o ffynonellau gan gynnwys eu swyddi neu eu hastudiaethau, y teledu neu radio (ar y newyddion), cyfryngau cymdeithasol a thrwy lafar gwlad. O ystyried yr amser sydd wedi mynd heibio ers cyflwyno IA (gan gynnwys cyfnod o gynnwrf sylweddol yn ystod pandemig COVID-19), nid oedd yn syndod canfod nad oedd rhai cyfranogwyr yn gallu cofio sut y clywsant amdano gyntaf.

Roedd y rhan fwyaf o bobl wedi sylwi ar gynnydd ym mhpris alcohol ers cyflwyno IA. Dywedodd y rhai nad oeddent wedi sylwi ar unrhyw beth fod hyn oherwydd nad oedd IA yn effeithio ar eu diod o ddewis neu gan nad oeddent yn prynu alcohol yn ddigon aml i sylwi ar unrhyw newidiadau. Pan sylwyd ar newidiadau roedd hyn yn fwyaf cyffredin mewn perthynas â phris seidr cryf er bod rhai newidiadau hefyd wedi'u nodi ym mhpris lager cryf, gwirodydd a gwin. Priodolwyd y newid yn y pris gan rai i IA, ond hefyd i chwyddiant a'r argyfwng costau byw, a oedd yn achosi cynnydd ym mhpris popeth.

Nododd rhai yfwyr brisiau rhatach a chynigion gwerth gwell a gostyngiadau ar alcohol yn Lloegr na Chymru, gan briodoli'r gwahaniaeth i IA. Ychydig o gyfranogwyr a nododd unrhyw newid yn argaeledd cynhyrchion alcohol, er bod rhai wedi gweld newidiadau ym maint a chryfder cynhyrchion amrywiol, yn enwedig seidr.

6. Newidiadau mewn arferion yfed ac ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed

Yn y bennod hon, rydym yn defnyddio data'r arolwg a'r cyfweiliadau i archwilio newidiadau yn y defnydd o alcohol ac ymddygiadau cysylltiedig dros y cyfnod ers cyflwyno IA ym mis Mawrth 2020. Mae'r bennod yn bwysig o ystyried mai nod allweddol IA yw lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol drwy lleihau'r defnydd o alcohol, yn enwedig cynhyrchion cryfder uchel rhad. Felly, mae asesu newidiadau mewn arferion yfed yn elfen allweddol o benderfynu a yw IA yn cyflawni ei nod eang.

Gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg a chyfweleion a oeddent wedi newid eu patrymau yfed (gan gynnwys faint yr oeddent yn yfed, amllder yfed, math o alcohol gan gynnwys diodydd di-alcohol/alcohol isel, brand alcohol, ac amgylchiadau cymdeithasol digwyddiadau yfed) ac i ddisgrifio unrhyw newidiadau a wnaed. Yn dilyn hynny, gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg roi'r tri phrif reswm dros newidiadau yn eu patrymau yfed tra gofynnwyd i'r cyfweleion egluro pam eu bod wedi gwneud unrhyw newidiadau ac yn benodol, a oedd IA neu ffactorau eraill wedi chwarae rhan.

Mae rhan gyntaf y bennod yn canolbwyntio ar yr hyn a ddywedodd ymatebwyr yr arolwg a'r cyfweleion oedd wedi digwydd i faint o alcohol maen nhw'n ei yfed a pha mor aml. Mae'r ail ran yn archwilio manylion manylach eu patrymau yfed a'r rhesymau dros unrhyw newidiadau mewn math, brand, a'r sefyllfa gymdeithasol y mae alcohol yn cael ei yfed ynddi.

Newidiadau i faint o alcohol maen nhw'n ei yfed a pha mor aml

Ar adeg cwblhau'r arolwg terfynol, dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr (47%) eu bod yn yfed yr un faint ac ar yr un amllder ag yr oeddent cyn mis Mawrth 2020 (gweler yr Adroddiad Atodiad, Tabl 6.1). Yn ddiddorol, pan adroddwyd am newid, roedd hyn yn fwy tebygol o fod yn ostyngiad na chynnydd yn y swm a yfwyd (34% o gymharu â 19%) ac amllder y defnydd (39% o gymharu â 14%). Yn ein hadroddiad interim, nodwyd rhaniad mwy cyfartal gennym o ran y cyfrannau sy'n nodi cynnydd a gostyngiadau (Buhociu et al., 2023). Yn y don olaf, roedd y mathau o yfwyr yn amrywio'n sylweddol o ran cyfeiriad y newid a adroddwyd. Roedd yfwyr risg uwch yn fwy tebygol nag yfwyr risg gynyddol ac isel o fod wedi cynyddu eu swm (40% o gymharu ag 20% a 4%) ac amllder (29% o gymharu ag 17% a 3%) eu defnydd o alcohol²⁹.

Dim neu fawr o newid yn y defnydd o alcohol

Gofynnwyd i'r rhai a gyfwelwyd am newidiadau i'w hyfed yn y cyfnod ers y tro diwethaf iddynt gael eu cyfweld ar gyfer yr astudiaeth hon (h.y. ers mis Mehefin 2022). Dywedodd y rhan fwyaf nad oeddent wedi gwneud fawr ddim newid, os o gwbl, i'w patrymau yfed:

'Dydw i ddim yn meddwl iddo newid. Dydw i ddim yn yfwr mawr. Fel y dywedais, nid wyf yn gweld y budd ohono, felly nid wyf yn edrych amdano

²⁹ Prawf chi-sgwâr (24.483, 4 df, $p < .001$); Prawf chi-sgwâr (16.712, 4 df, $p < .002$).

mewn gwirionedd, ac rwy'n ceisio bod yn dda a pheidio â chael calorïau ychwanegol wrth yfed. Byddai'n well gen i gael siocled i fodloni fy hun, i'm gwneud yn hapus, a gallaf fod yn hapus heb ddiod. Na, nid yw wedi newid.' (Cyfwelai 132, benyw, risg is)

'Ers i ni siarad y tro diwethaf? Byddwn i'n dweud ei fod yn teimlo tua'r un peth... fyddai byth mwy nag un botel rhyngddom ar noson a byth mwy na dwy botel dros y tridiau. Felly, mae'r rheol answyddogol bob amser wedi'i osod.' (Cyfwelai 112, gwryw, risg is)

'Ddim yn wir, na... Mae tua'r un peth yn gyffredinol, er fy mod i'n ceisio bod yn dda ar hyn o bryd. Ond mae tua'r un peth.' (Cyfwelai 129, gwryw, risg gynyddol)

Gostyngiad yn y defnydd o alcohol

Soniodd rhai cyfweleion am ostyngiad yn eu defnydd o alcohol. I nifer fach, roedd y gostyngiad wedi'i ysgogi gan gost:

Y: 'Ewch yn ôl efallai tair blynedd, roeddwn i'n yfed bob nos. Byddwn i'n cael potel o win bob nos. Dim ond ar ôl i mi ddod yma, a chael Credyd Cynhwysol, y mae fy yfed wedi lleihau oherwydd bod fy nghyllideb wedi lleihau, ond byddwn yn cael potel o win bob nos.'

C: 'lawn, felly a yw hynny oherwydd bod pris alcohol wedi newid, neu faint o incwm rydych chi'n cael?'

Y: 'Mae oherwydd faint o incwm sydd gen i, sydd fwy na thebyg yn beth da.'

C: 'A pham newidiodd eich incwm?'

Y: 'Oherwydd i mi golli fy swydd. Rhoddais fy hun yn y system hostel.'

(Cyfwelai 402, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Roedd yn fwy cyffredin i gyfweleion nodi rhesymau heblaw'r gost am leihau eu hyfed. Disgrifiodd un sut roedd newid ffordd o fyw diweddar, yn cynnwys adleoli i bentref newydd, sydd wedi lleihau hygyrchedd a hwylustod alcohol:

'Felly, dwi'n meddwl tra ei fod yn neis mewn ffordd, dwi'n colli lle roeddwn i'n arfer byw ychydig, cael siop oedd ar ddiwedd y ffordd y gallwn i fynd ati pryd bynnag roeddwn i eisiau, pe baech chi'n rhedeg allan o fara neu beth bynnag sydd ei angen arnoch. Ond yr hyn y byddwn i'n ei wneud yn eithaf aml hefyd yw, jyst mynd i nôl potel o win, neu jyst mynd i nôl cwrw neu rywbeth. Ond nawr ni allaf gerdded i siop. Byddai'n rhaid i mi fynd i'r ymdrech o fynd yn y car, mynd i fyny'r trac, gyrru i'r siop a dwi'n meddwl y rhan fwyaf o'r amser nid yw werth yr ymdrech. Ac mae hynny mewn gwirionedd wedi fy helpu oherwydd mae'n dileu rhywfaint o'r demtasiwn hwnnw.' (Cyfwelai 03, benyw, risg gynyddol)

Priodolodd cyfwelai arall ostyngiad sylweddol yn ei yfed i bontio o fyw bywyd myfyriwr i gyfnod mwy aeddfed mewn bywyd. Mae'r gydnabyddiaeth o 'dyfu i fyny' a gadael 'bywyd myfyriwr' ar ôl yn awgrymu newid ymwybodol mewn blaenoriaethau ac ymddygiad, gan arwain at ostyngiad amlwg yn yr alcohol a yfir a ffafriaeth at ddiodydd meddal:

'Mae'n llawer llai nawr. Rwy'n tyfu i fyny ac nid wyf yn byw bywyd myfyriwr bellach, felly na, nid wyf yn yfed llawer iawn nawr...dwi'n teimlo nad ydw i'n dibynnu arno mewn gwirionedd, neu dwi ddim yn mynd i gael diod nawr, yn enwedig gyda pryd o fwyd.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

Soniodd cyfweleion eraill am esboniadau cysylltiedig ag oedran. Roedd un cyfwelai, a oedd bron yn 80 oed ar adeg y cyfweliad olaf, wedi priodoli'r ffaith ei fod yn yfed llai o alcohol i'r doethineb sy'n aml yn cyd-fynd ag heneiddio:

'Wel, dwi'n meddwl po hynaf y byddwch chi'n mynd, y doethaf ydych chi a dweud y gwir...mi fydda i'n 80 eleni, a dwi ddim yn meddwl bod pobl yn dechrau dod yn alcoholig pan fyddan nhw mor hen â hyn, ydyn nhw? Fel arfer mae'n dechrau ychydig yn gynharach. Roeddwn yn y fyddin am 30 mlynedd, a wyddoch chi, roedd pobl wedi fy synnu'n fawr, yn yfwyr trwm pan oeddent yn filwyr ifanc ac yna byddent yn cael dyrchafiad, weithiau'n cael eu comisiynu ac ar adegau eraill efallai y byddent yn rhoi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl. Rwy'n adnabod digon fel 'na. Fi yw'r eithriad mewn gwirionedd oherwydd fe wnes i gario ymlaen. Beth bynnag, dyna ni. Rydych chi'n dod yn fwy call wrth fynd yn hŷn.' (Cyfwelai 116, gwryw, risg is)

Roedd oedran hefyd yn ffactor a grybwyllwyd gan gyfwelai arall a oedd wedi lleihau eu defnydd o alcohol. I'r cyfwelai hwn, ysgogwyd y gostyngiad gan ofn marw'n gynnar:

'Wedi gostwng. Ie dwi wedi gorfod. Dwi o'r oed nawr lle os na wnaf, dwi'n mynd i fod mewn bocs.' (Cyfwelai 408, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Dywedodd cyfwelai arall sut roedd eu hoedran cynyddol wedi effeithio ar eu gallu i oddef alcohol, a oedd wedi eu harwain i yfed llai:

'Rwy'n llai goddefgar. Rwy'n meddwl ei fod oherwydd fy oedran. Gallai fod yn rhywbeth i'w wneud ag agosáu at 50 yn gyflym, a dyna'r peth, a dweud y gwir...Wel, yn lle cael tua 12 uned mae'n debyg mai dim ond tua saith dwi'n ei gael nawr, efallai, ar yr un achlysur. Roedd yn brin o'r blaen, ond mae hyd yn oed yn llai nawr, a dweud y gwir.' (Cyfwelai 08, benyw, risg is)

I rai, roedd yn anodd nodi un rheswm sefydlog penodol dros eu defnydd llai o alcohol. Yn wir, rhestrodd un cyfwelai ystod eang o ffactorau gan gynnwys heneiddio, pwysau cymdeithasol, a chost. Yn ddiddorol, nododd y cyfwelai hwn nad pris alcohol yn benodol, ond yn hytrach cost popeth arall gan gynnwys nwy, trydan, a bwyd a oedd yn ffactor ysgogol:

'Wel, dwi'n heneiddio. Rwy'n gwybod ei fod yn swnio'n wirion, dylech allu yfed mwy, ond dydych chi methu. Ni allwch yfed cymaint a dal i deimlo'r un peth. Mae gen i gariad nawr sydd ddim yn yfed, felly mae'n lletchwith braidd os ydw i gyda hi, gyda hi'n syllu arna'i. Pe na bai hynny, byddai'n rhywbeth arall, ond dyna yw hi ar hyn o bryd. Meddyg yw fy merch, mae hi wedi fy nghynghori yn ei erbyn, a'r pris. Nid oherwydd bod y pris wedi codi, ond oherwydd bod pethau

eraill wedi codi, yn bwysicach, fel nwy a thrydan a'r holl fwyd i gyd. Mae popeth wedi codi.' (Cyfwelai 13, gwryw, risg uwch)

Esboniodd un cyfwelai fod eu gostyngiad yn y defnydd o alcohol yn gysylltiedig â newid dietegol. Unwaith iddo roi'r gorau i wneud cyri gyda'i ferch, rhoddodd y gorau i yfed cwrw:

'Fi jyst yn meddwl ychydig yn llai, achos dwi'n meddwl pan siaradon ni ddiwethaf, roeddwn i'n yfed...dwi'n meddwl y byddwn i'n cael un botel o gwrw yr wythnos, a'r gwin. Felly, mae'r cwrw wedi mynd a dim ond y gwin ydyw...dwi'n meddwl ei fod yn deillio o newidiadau dietegol mae'n debyg oherwydd roeddwn i'n arfer gwneud cyri gartref gyda fy merch. Byddwn i'n cael y cwrw gyda'r cyri. Ond dydyn ni ddim yn cael cyri cymaint nawr felly mae wedi stopio mwy neu lai. Rwy'n meddwl bod gwin jyst...mae'n ddiod fwy hamddenol gyda bwyd hefyd.' (Cyfwelai 18, gwryw, risg is)

Cyfeiriwyd at ffactorau cymdeithasol hefyd gan gyfwelai arall a oedd bellach yn yfed ar lai o ddiwrnodau (a gwahanol) bob wythnos nag o'r blaen. Yn yr achos hwn, y ffactor ysgogol oedd mwynhau diod dawel gyda'i gŵr tra roedd ei mab yn ei arddegau yn y gwaith:

'Rwy'n meddwl naill ai'r un peth neu ychydig yn llai nag yr oeddem ni'n arfer ei wneud. Roedden ni'n arfer peidio ag yfed ar ddydd Mercher na dydd Gwener, dwi'n meddwl. Nid wyf yn gwybod ai dyna pryd y siaradais â chi ddiwethaf na'r amser o'r blaen, oherwydd bod fy ngŵr yn Uniongred a dyma'r dyddiau ymprydio, dyddiau ymprydio'r eglwys. Rydyn ni wedi newid y peth, oherwydd y peth arall nawr, mae fy mab wedi dechrau gweithio ar ddydd Gwener a dydd Sadwrn. Bydd yn mynd i'r gwaith, ac mae'n braf cael diod gyda'i gilydd, math o beth.' (Cyfwelai 30, benyw, risg is)

Wedi stopio yfed

Dywedodd nifer fach o ymatebwyr i'r arolwg a chyfweleion eu bod wedi rhoi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl yn ystod yr ychydig flynyddoedd diwethaf. Dywedodd un cyfwelai ei fod wedi profi ystod o ganlyniadau cadarnhaol o ganlyniad, a oedd yn cynnwys lefelau egni uwch, colli pwysau yn ddiymdrech, ac ansawdd bywyd gwell yn gyffredinol. Ar ben hyn, roedd y cynnydd sylweddol ym mhreis eu gwin dewisol yn atgyfnerthu eu penderfyniad i ddewis peidio yfed:

'Rwy'n teimlo cymaint yn well i raddau helaeth ac â chymaint mwy o egni ac yn colli pwysau hefyd. Collais tua stôn a hanner yn eithaf cyflym, dros tua 18 mis ac rwyf wedi cadw hynny i ffwrdd heb unrhyw ymdrech o gwbl...Mae'n ymwneud ag ansawdd bywyd i raddau helaeth, ond mae'n cael ei atgyfnerthu gan y ffaith bod y gwin roeddwn i'n arfer ei yfed wedi codi tua £2 y botel mewn dwy flynedd sef cynnydd o tua 30%, ac rwy'n edrych ar hynny ac mae'n ei atgyfnerthu'n llwyr. Nid ei fod angen ei atgyfnerthu, ond mae'n gwneud i mi deimlo'n hunagyfiawn.' (Cyfwelai 21, gwryw, ddim yn yfed)

Disgrifiodd cyfwelai arall y cynnwrf a'r trawsnewid sy'n gysylltiedig â digwyddiadau bywyd amrywiol, gan gynnwys adleoli, newidiadau mewn statws cyflogaeth, a

sefydlu mentrau busnes newydd. Arweiniodd yr amgylchiadau bywyd hyn at lai o gymdeithasu ac, o ganlyniad, gostyngiad mewn gwariant cysylltiedig ag alcohol:

'...oherwydd ein bod yn y broses o brynu a gwerthu tŷ ac yna symud tŷ ac yna colli swyddi, ennill swyddi, dechrau busnes, yna rydym wedi torri'n ôl ar ba mor aml yr ydym yn mynd allan. Felly, mae llawer llai wedi'i wario byddwn yn dweud ar fynd allan i yfed oherwydd nid ydym yn ei wneud mwyach mewn gwirionedd. A dwi ddim yn gweld eisiau hynny a dweud y gwir.' (Cyfwelai 03, benyw, risg gynyddol)

Yn yr un modd, disgrifiodd cyfwelai arall sut roedd y cyfyngiadau ariannol sy'n gysylltiedig â'r argyfwng costau byw wedi eu harwain i flaenoriaethu gwariant ar anghenion hanfodol yn hytrach nag yfed alcohol:

Byddwn yn dweud yr argyfwng cost-byw. Dim cymaint o incwm gwario nawr ac mae rhent yn cynyddu ac ie, mae gen i flaenoriaethau gwahanol pan mae gen i arian dros ben nawr ac nid yfed yw e. (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

Cynnydd mewn yfed alcohol

Er bod y rhan fwyaf o gyfweleion naill ai wedi cynnal neu wedi lleihau eu defnydd o alcohol, disgrifiodd rhai gynnydd yn eu defnydd. Roedd y rhesymau a roddwyd am hyn yn amrywio. Cysylltodd un cyfwelai eu cynnydd mewn defnydd â llacio mesurau amddiffynnol COVID-19 ac ailddechrau dilynol cynullïadau cymdeithasol, dathliadau, a digwyddiadau cysylltiedig â gwaith. I'r cyfwelai hwn, roedd yr amgylchedd ôl-bandemig wedi hwyluso dychweliad i fywyd cymdeithasol mwy egnïol, a oedd yn cyd-daro â chynnydd mewn yfed gan nad oeddent fel arfer yn yfed gartref:

'Mae wedi newid ychydig bach a'r rheswm am hynny yn amlwg yw yn ystod cyfnod COVID, yr oeddem yn dod allan ohono y tro diwethaf i ni siarad, mae pethau'n dod yn fwy cymdeithasol eto, mae pobl yn mynd allan, pethau fel partïon Nadolig, gweithgareddau gwaith, yn cymdeithasu mwy nag oedden nhw y tro diwethaf i ni siarad, felly mae pethau wedi newid, ydyn...Dyna'r prif beth a dweud y gwir, mae'n fwy oherwydd dydw i ddim yn yfed gartref.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

Esboniodd cyfwelai arall fod eu hyfed wedi "gwaethygu" dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf a phriodolodd hyn i'w bywyd caled. Aeth y cyfwelai hwn ymlaen i egluro ei bod wedi profi lluo o ddigwyddiadau trawmatig yn ystod yr ychydig wythnosau diwethaf gan gynnwys marwolaeth ei thad:

'Yn ddiweddar rydw i wedi mynd trwy farwolaeth fy nhad ... Felly, mae wedi bod yn anodd ac er rhai dyddiau dwi'n meddwl nad ydw i'n mynd i yfed heddiw, mae fy nghorff yn brifo, rydw i mewn poen, yn cryno ac mae'n anodd.' (Cyfwelai 406, benyw, dibyniaeth bosibl)

Disgrifiodd y cyfwelai hon ei bod mor anobeithiol am alcohol, na allai fforddio ei brynu, ei bod wedi dechrau "chwilota" am ddiodydd dros ben mewn tafarndai:

'Unrhyw beth. Weithiau dwi'n ei gymryd... Yn ddiweddar yr hyn dwi wedi bod yn ei wneud yw ei gymryd oddi ar y bwrdd. Pan fydd pobl sy'n yfed mewn tafarndai yn ei adael, dwi jyst yn ei gymryd oherwydd rwy'n meddwl ei fod yn well na mynd i'w ddwyn, fy mod yn cymryd rhywbeth sydd jyst wedi cael ei adael felly rwy'n chwilota am alcohol.' (Cyfwelai 406, benyw, dibyniaeth bosibl)

Rheswm allweddol pam nad oedd yn gallu fforddio alcohol oedd oherwydd ei bod yn anfon arian adref at deulu sy'n byw dramor:

'Er fy mod yn cael fy mudd-dal, mae'n rhaid i mi helpu fy nheulu yn ôl yn [enw gwlad] lle mae gennyf gefndryd estynedig. Aeth fy mrodyr a chwiorydd yn ôl yno. Maen nhw'n briod, felly mae gen i nithoedd a neiaint. Felly, nid wyf yn alcoholig hunanol. Rwy'n mynd ag arian i dŷ fy Mam, ac yn ei anfon i Affrica sy'n fy ngadael braidd yn fyr.' (Cyfwelai 406, benyw, dibyniaeth bosibl)

Ar gyfer un cyfwelai, roedd ei batrwm yfed wedi amrywio dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf (gan gynnwys cyfnodau o ymatal) ond wedi arwain at gynydd diweddar lle'r oedd pethau wedi 'troelli allan o reolaeth':

'Tua'r un peth mewn gwirionedd. Hynny yw, mae'n amrywio. Doeddwn i ddim yn yfed cymaint pan ddes i lawr yma gyntaf ac roeddwn i'n dal i weithio ac ati, felly byddwn i'n cael fy niwrnod yn y gwaith ac yna byddwn i'n cael cwpl o ganiau gyda'r nos ar ôl gwaith, neu cwpl o peintiau. Yna fe aeth allan o reolaeth ychydig bach.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Priodolodd y cyfwelai hwn eu patrwm presennol o yfed yn aml i'w hamgylchedd byw ansefydlog, diffyg gweithgareddau amgen, a 'diflastod' :

'Byddwn i'n dweud ei fod yn amrywio. Weithiau rydw i wedi rhoi'r gorau iddi yn gyfan gwbl ond nid yw'r amgylchedd hwn yn lle sefydlog iawn i wneud unrhyw beth. Does dim llawer arall i'w wneud chwaith. Yn amlwg, nid wyf wedi bod yn ôl yn y gwaith. Cafodd fy ffôn ei ddwyn, felly alla i ddim gwneud dim byd arall gyda hynny...Felly dwi'n cael fy hun wedi diflasu, yn yfed drwy'r amser.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Soniodd cyfwelai arall am heriau amgylchedd byw ansefydlog a straen cysylltiedig fel esboniad am gynydd yn eu defnydd o alcohol. Roedd y ffaith eu bod yn ddibynnol ar alcohol yn gwneud pethau hyd yn oed yn fwy anodd:

Y straen amwn i. Dydw i ddim yn gwybod, straen, jyst bywyd. Fy mywyd ar hyn o bryd. Hefyd, rwy'n gaeth, felly nid yw'n gwneud pethau'n haws.' (Cyfwelai 410, benyw, risg uwch³⁰)

Newidiadau mewn ymddygiad sy'n gysylltiedig ag yfed

Pan ofynnwyd iddynt am newidiadau mewn ymddygiadau eraill sy'n gysylltiedig ag yfed yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020, nododd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr i'r arolwg

³⁰ Roedd yfed y cyfwelai hon yn gymysg ac nid oedd digon o wybodaeth i gyfrifo sgôr AUDIT. Ond roedd patrymau diweddar yn arwydd o ymddygiadau risg uchel.

nad oedd llawer wedi newid (gweler yr Adroddiad Atodiad, Tabl 6.2). Dywedodd mwy na thri chwarter yr ymatebwyr nad oedd unrhyw newid yn y math o alcohol yr oeddent yn ei yfed nac yn yr amgylchiadau cymdeithasol yr oeddent yn tueddu i yfed ynddynt. Yn ogystal, nododd y rhan fwyaf nad oedd eu defnydd o ddiodydd alcohol isel/di-alcohol wedi newid. Serch hynny, dywedodd tua un rhan o bump o'r ymatebwyr y bu newidiadau yn yr ymddygiadau hyn, a bod newidiadau'n fwy cyffredin ymhlith yfwyr risg uchel nag yfwyr eraill³¹.

Newidiadau yn y math o alcohol

Gofynnwyd i'r ymatebwyr i'r arolwg a nododd newidiadau i'r math o alcohol a yfwyd yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020 egluro beth oeddent. Roedd yr ymatebion yn gymysg, heb unrhyw batrwm clir yn dod i'r amlwg. Er enghraifft, disgrifiodd un ymatebwr symudiad i ffwrdd oddi wrth win ('o win rosé i seidr rosé'), tra nododd eraill symudiad tuag at win (e.e. 'gwin', 'mwy o win', 'newid o wirodydd i win').

Yn yr un modd, disgrifiodd rhai ymatebwyr symudiad tuag at wirodydd (e.e. 'yn well gen i wirodydd gyda chymysgwyr di-galori', 'gwahanol wirodydd'), tra bod eraill yn disgrifio symudiad oddi wrthynt (e.e. 'newid o wirodydd i win'):

Ymhelaethodd rhai ymatebwyr a rhoi rhesymau dros eu newid. Mae'n werth nodi nad oedd yr esboniadau'n gysylltiedig â newid mewn pris neu gost (e.e. 'mae'n rhoi stumog ddrwg i mi', 'oherwydd fy mod yn mynd yn hŷn', 'yn fwy ymwybodol o galoriau hylifol').

Datgelodd y cyfweleion hefyd newidiadau yn eu defnydd o ddiodydd penodol. Soniodd rhai am drawsnewidiadau o un math o alcohol i'r llall, tra nododd eraill eu bod yn ymgorffori mathau newydd o ddiodydd yn eu patrymau yfed. Nodwyd yn aml fod y newidiadau hyn yn y mathau o alcohol yn cael eu dylanwadu gan ffactorau megis chwaeth bersonol, ystyriaethau iechyd, ac amgylchiadau bywyd sy'n esblygu. Yn wir, nododd un cyfwelai newid amlwg yn ei yfed, gan symud i ffwrdd oddi wrth seidr a gwirodydd a thuag at gwrw:

'Ie, felly yn newid o... dydw i ddim yn yfed unrhyw wirodydd, a seidr oedd e ond nawr cwrw.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

Nododd un arall y byddai'n well ganddynt ddiodydd sy'n seiliedig ar rwm yn ddiweddar, wedi'u cymysgu'n nodweddiadol â chynhwysion eraill. Yn bwysig, ni nodwyd pris fel ffactor a oedd yn cymell y newid:

'Felly, dwi'n yfed rwm y dyddiau hyn, gyda chymysgwyr, felly dwi'n prynu o archfarchnad fel arfer, mae'n debyg [enwyd dwy archfarchnad]...Na, fyddwn i ddim wedi dweud... pan oeddwn i'n meddwl am y peth dros y penwythnos, roeddwn i'n meddwl, dydw i ddim yn teimlo bod pethau...nid fy mod yn benodol ymwybodol ohonynt, wedi dylanwadu ar y diodydd rwy'n prynu, na. Na, fyddwn

³¹ Roedd y gwahaniaethau yn y cyfrannau a nododd newidiadau yn sylweddol ar draws yfwyr risg uchel, risg gynyddol a risg isel ar gyfer: gyda phwy rydych yn yfed alcohol ($p < .001$) (55%, 23%, 3%), lle rydych yn yfed alcohol ($p < .05$) (35%, 21%, 13%), y math o alcohol ($p < .001$) (48%, 19%, 9%), a sut rydych yn ariannu eich defnydd o alcohol ($p < .001$) (54%, 4%, 0%).

i ddim yn dweud bod y pris wedi effeithio arno o gwbl.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

Disgrifiodd un cyfwelai newid o yfed lager a seidr mewn can i fodca. Ysgogwyd y newid hwn yn rhannol gan yr awydd i osgoi pen mawr, i gael effaith gyflymach, a diflastod ar ôl cael ei ddiswyddo o'i swydd fel labrwr:

'Ie, fodca. Roeddwn i'n arfer cadw at ganiau, ond os oes ydw i'n cael i unrhyw beth dros bum can o lager neu seidr, dwi'n cael pen mawr... doeddwn i byth yn arfer yfed gwirodydd. Dydw i ddim yn gwybod pam. Yna daeth y penaethiaid mawr i mewn wrth drosglwyddo a dywedasant, mae'n ddrwg gen i, nid oes angen mwy o labrwyrr arnom, felly roeddwn i'n eistedd yno wedi diflasu'n llwyr gyda llond trol o arian parod yn fy nghyfrif ac wedyn methu dod o hyd i unrhyw waith arall, dyna pam yr yfed.' (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Fodd bynnag, mae'r sgwrs isod yn awgrymu bod y cynnydd ym mhpris seidr gwyn hefyd wedi gwneud fodca yn opsiwn 'taclusach' ac nid oedd gan y cyfwelai deyrngarwch brand, gan ddewis y brand rhataf a oedd ar gael bob amser:

C: 'Felly, a fyddai gan unrhyw un o'r newidiadau a'r penderfyniadau hyn unrhyw beth i'w wneud â phris alcohol?'

Y: 'Na, rwy'n iawn, oherwydd fel y dywedais, pan fydd gen i ddigon o arian, rwy'n mynd i brynu fodca o unrhyw le, ac rwy'n cyllidebu fy hun ar gyfer hynny. Felly, pan fyddaf wedi rhedeg allan o arian, mae gennyf y poteli £1.50 i'w hyfed. Ond wedyn ar ôl hynny, yn amlwg dim byd.'

C: 'A oes unrhyw frandiau penodol neu unrhyw beth y byddech chi'n mynd amdano?'

Y: 'Na, dwi'n mynd am... dwi'n cael [enw brand fodca] neu beth bynnag sy'n rhad a dweud y gwir. Yn amlwg, o'r blaen, roeddwn i'n arfer yfed y seidr gwyn, ond roedd yn arfer bod tua £3.50, neu £3.80 am botel fawr, yn doedd? Mae mwy fel £10 nawr.'

C: 'Ie, dyna beth oeddwn i'n mynd i ofyn i chi.'

Y: 'Dyna pam mewn gwirionedd...yn amlwg dyw'r seidr gwyn ddim yn dda iawn i chi. Mae'n eich gadael chi mewn cryn lanast. Nid yw werth hi. Erbyn i chi dalu am botel o hwnnw, mae'n gwneud mwy o synnwyr prynu potel o fodca, mae'n daclusach.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Newidiadau yn y brand

Gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg hefyd roi sylwadau ar unrhyw newidiadau yn y brand o alcohol yr oeddent wedi'i brynu ers mis Mawrth 2020. Fel y cyfwelai a nodwyd uchod, gwnaeth nifer o ymatebwyr sylwadau ar faterion yn ymwneud â phrisiau a sut yr oeddent bellach yn prynu'r rhataf sydd ar gael (e.e. 'Rwy'n prynu beth sydd ar gynnig arbennig', 'rwy'n mynd am y dewisiadau rhatach').

Nododd rhai ymatebwyr eu bod wedi newid brand am resymau yn gysylltiedig â gwell ansawdd cynnyrch (e.e. 'mae'n well gen i alcohol o ansawdd gwell', 'yn fwy tebygol o yfed rwm label uwch, am gwell flas').

Newidiadau ym mhle rydych chi'n yfed a gyda phwy rydych chi'n yfed

Gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg hefyd roi sylwadau ar newidiadau yn amgylchiadau cymdeithasol eu hyfed. Disgrifiwyd newidiadau cyffredinol yn y lleoliad lle maent yn yfed yn nhermau newid o yfed allan i yfed gartref. Lle'r oedd yr ymatebwyr yn benodol yn eu rhesymu, fe wnaethant ddyfynnu'r pandemig (e.e. 'le, ers COVID-19 rwy'n yfed llawer mwy gartref'), rhesymau iechyd a diogelwch ('mwy gartref nag allan, diogelwch'³²) a chost ('ddim yn mynd i'r dafarn gymaint gan ei fod mor ddrud').

O ystyried y newid i fwy o yfed gartref, roedd newidiadau o ran cwmni yfed yn gysylltiedig amlaf â symud oddi wrth ffrindiau i naill ai yfed ar eu pen eu hunain neu gydag aelodau o'r teulu. Soniodd nifer fach am newid i gymdeithasu mwy gyda chydweithwyr, gyda'r gweddill yn yfed gyda ffrindiau a theulu neu gyfuniad o'r ddau.

Newid yn y defnydd o gwrw alcohol isel/di-alcohol

Ymhlith y rhai a adroddodd newid yn eu defnydd o alcohol isel neu ddi-alcohol, disgrifiodd y rhan fwyaf sut roedd y newid oherwydd gwelliannau ym mlas y cynhyrchion hyn a/neu eu hargaeledd, yn hytrach nag oherwydd cynnydd ym mhris diodydd alcoholig:

'Mae'r rhain yn gwella, ac mae mwy o amrywiaeth ar gael. I mi, mae blas cwrw yn bwysicach na faint. Rwy'n hoffi rhoi cynnig ar wahanol fathau yn gyffredinol. Felly rwy'n hapus i drïo alcohol isel / di-alcohol.' (Ymatebydd yr arolwg 33, benyw, risg gynyddol)

'Rwy'n gweld bod mwy a mwy o ddiodydd 0 alcohol yr wyf yn eu hoffi, ac rwy'n defnyddio'r rhain yn fwy.' (Ymatebydd yr arolwg 70, gwryw, risg gynyddol)

'Mae mwy o ddewis ar gael mewn tafarndai a bwytai. Efallai y byddaf yn dewis cwrw alcohol isel/di-alcohol neu ddiodydd arddull gwirodydd yn lle diodydd meddal pan nad wyf am yfed alcohol.' (Ymatebydd yr arolwg 1, benyw, risg is)

Gwnaeth rhai sylwadau ar sut yr oeddent wedi dechrau yfed mwy o ddiodydd alcohol isel am resymau iechyd:

'Ceisio eu cyflwyno, gan fy mod yn dod yn fwy ymwybodol o iechyd.' (Ymatebydd yr arolwg 38, benyw, risg is)

'Yn yfed mwy - mae hyn am resymau iechyd ac nid yw'n gysylltiedig â phris.' (Ymatebydd yr arolwg 76, gwryw, risg isel)

Yn ddiddorol, gwnaeth un ymatebwr sylw ar sut roedd pris diodydd alcohol isel hefyd wedi cynyddu yn ystod y blynyddoedd diwethaf:

³² Ymhelaethodd yr ymatebydd hwn mewn ymateb i gwestiwn arall eu bod yn teimlo nad oedd y strydoedd yn lle diogel i fod ynddo pan oeddent yn feddw mwyach.

'Mae mwy o frandiau'n gwneud diodydd alcohol isel/di-alcohol, felly gallaf brynu'r cwrw rwy'n ei hoffi mewn fersiwn isel nawr. Prynais lawer o'r rhain yn 2021 a 2022, ond mae pris y rhain wedi codi felly rwy'n prynu llai o'r rhain nawr.' (Ymatebydd yr arolwg 31, benyw, risg isel)

Trafododd cyfweleion hefyd y cynnydd yn argaeledd diodydd alcohol isel. Roedd rhai'n eu hintegreiddio'n llawnach i'w harferion arferol, tra bod eraill yn eu defnyddio'n fwy sefyllfaol neu yn ystod cyfnod penodol o ymatal. Tynnodd un cyfwelai sylw at yr amrywiaeth cynyddol o ddiodydd di-alcohol sydd ar gael, yn enwedig yn y 18 mis diwethaf:

'Yr hyn sydd wedi helpu yw'r cynnydd aruthrol yn ystod y 18 mis diwethaf yn amrywiaeth ac ansawdd diodydd di-alcohol, nifer enfawr o winoedd di-alcohol, nad ydynt yn wych, ond maen nhw'n iawn. Ond cwrw, yn enwedig, mae'r cwrw yn eithriadol o dda. Anodd iawn dweud y gwahaniaeth.' (Cyfwelai 21, gwryw, ddim yn yfed)

Cadarnhaodd un arall eu bod yn newid i ddiodydd di-alcohol pan oeddent gartref, gan nodi eu bod 'yn eu cael bob tro' ac yn stocio i fyny ar seidr di-alcohol yn fwriadol: 'Rwy'n ei yfed, pan rydw i gartref, rwy'n ei yfed bob tro. Rwy'n dal i gadw stoc o'r rheini, ac mae gennyf y rheini gartref, oherwydd rwy'n ei fwynhau gyda fy mhrydau, ond maent i gyd yn rhai di-alcohol, seidr di-alcohol.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

Yn ystod blwyddyn ymatal un cyfwelai, trodd at fersiynau di-alcohol er mwyn iddynt allu dal i fwynhau 'diodydd oedolion' :

'Ie, cwpl o flynyddoedd yn ôl, penderfynais fod angen blwyddyn o ymatal arnaf ond dim ond er mwyn i mi allu dal i fwynhau diodydd oedolion, roeddwn yn cael rhai 0%, ac os ydw i'n mynd allan ac yn gyrru, rydw i'n cael 0% ond nid yw'n aml.' (Cyfwelai 411, benyw, risg uwch)

Rhesymau dros wneud newidiadau i batrymau yfed

Fel y nodwyd uchod, gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg roi sylwadau ar natur unrhyw newidiadau yr oeddent wedi'u gwneud i'w patrymau yfed a rhoddwyd cyfle iddynt ddisgrifio'r newidiadau ar wahân ar gyfer pob ymddygiad sy'n gysylltiedig ag yfed (e.e. ar gyfer y math o alcohol, brand, gyda phwy maent yn yfed ac ati). Cymerwyd agwedd wahanol mewn perthynas â'r rhesymau dros unrhyw newid. Yn hytrach na gofyn i ymatebwyr esbonio pob newid ymddygiad yn llafurus, gofynnwyd iddynt nodi'r tri phrif reswm dros newidiadau o'r fath.

Fel y gellid disgwyl, roedd y prif resymau a roddwyd yn amrywio. Fodd bynnag, y rhai mwyaf cyffredin oedd cost a phris alcohol (e.e. 'mae prisiau alcohol wedi gwneud i mi dorri lawr ar ei brynu'), ac yna iechyd (corfforol a meddyliol) (e.e. 'Rwy'n heneiddio ac mae angen i mi edrych ar ôl fy hun'), ffactorau sy'n ymwneud â'r teulu (e.e. 'beichiogrwydd') a blas/dewis (e.e. 'wedi dechrau mwynhau gwin coch').

Roedd yr ail a'r trydydd rheswm a roddwyd dros newid yn cynnwys llawer o'r un materion a amlygwyd uchod, ond hefyd roedd rhai materion ychwanegol yn ymwneud â gwaith yn arbennig o gyffredin (e.e. 'Newidiadau gyrfa yn effeithio ar arferion yfed personol'). Roedd rhesymau eraill yn cynnwys ffactorau emosiynol (e.e. 'teimlo'n unig', 'emosiwn') ynghyd ag amrywiaeth o ffactorau ffordd o fyw megis dymuniad i gefnogi busnesau lleol, bod â chyfrifoldebau gofalu, a chael mynediad at well dewis o opsiynau di-alcohol mewn bariau.

Crynodeb

Yn y bennod hon, archwiliwyd newidiadau mewn patrymau yfed dros y cyfnod o bedair blynedd yn dilyn rhoi IA ar waith. Mae hwn yn bwnc pwysig ar gyfer y gwerthusiad o ystyried mai prif nod IA yw lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol drwy leihau'r defnydd o alcohol, yn enwedig cynhyrchion cryfder uchel. Dywedodd tua hanner ymatebwyr yr arolwg eu bod yn yfed gyda'r un amllder a maint ag yr oeddent cyn i IA gael ei roi ar waith. Pan nodwyd newidiadau, roedd y rhain yn ostyngiadau yn fwy cyffredin na chynnydd.

Esboniodd cyfweleion fod gostyngiadau mewn defnydd o ganlyniad i amrywiaeth o ffactorau yr oedd cost yn brif ystyriaeth yn eu plith. Roedd ffactorau eraill yn cynnwys newidiadau i ffordd o fyw, materion iechyd corfforol a meddyliol, aeddfedrwydd a heneiddio, anghenion dietegol, a ffactorau cymdeithasol. Roedd cynnydd mewn defnydd hefyd yn gysylltiedig ag amrywiaeth o ffactorau gan gynnwys cynnydd mewn cymdeithasu (e.e. yn dilyn llacio mesurau amddiffynnol COVID-19), digwyddiadau bywyd trawmatig, diflastod, a straen byw mewn amgylchedd ansefydlog.

Er nad oedd y rhan fwyaf o yfwyr wedi gwneud unrhyw newidiadau i'r math, brand nac amgylchiadau cymdeithasol yr oeddent yn yfed alcohol ynddynt, roedd cyfran fach wedi gwneud hynny, ac roedd y rhain yn fwy cyffredin ymhlith yfwyr risg uwch nag yfwyr eraill. Pan adroddwyd am newidiadau, roedd natur y newidiadau yn gymysg ac yn cynnwys symudiadau tuag at win ac i ffwrdd o wirodydd ymhlith rhai yfwyr a symudiad oddi wrth seidr tuag at wirodydd, ymhlith eraill. Nododd rhai hefyd gynnydd yn y defnydd o gynhyrchion di-alcohol/alcohol isel, y credwyd eu bod ar gael yn fwy ac yn well o ran ansawdd nag yn y gorffennol. Roedd pris yn un ffactor yn unig ymhlith nifer a ysgogodd newidiadau mewn ymddygiad. Yn bwysig, roedd pris yn sbardun amlwg wrth achosi symudiad o seidr i wirodydd ymhlith yfwyr risg uwch.

7. Newidiadau mewn gwariant cartref a phatrymau prynu alcohol

Yn ein hadroddiad interim fe nodom mai ychydig o yfwyr oedd wedi newid eu gwariant ar alcohol yn y ddwy flynedd ar ôl cyflwyno IA (Buhociu et al., 2023). Fe nodom hefyd pan adroddwyd am newidiadau, roedd y rhain yn ostyngiadau yn fwy cyffredin na chynnydd yn gysylltiedig â ffactorau heblaw IA. Yn y bennod hon rydym yn tynnu ar ddata'r cyfweiliadau a'r arolwg i archwilio patrymau prynu dros y pedair blynedd ers mis Mawrth 2020. Y nod yw archwilio a yw yfwyr wedi ymateb i'r cynnydd mewn prisiau yn y tymor hwy, a sut, ac ystyried a yw'r mae rhagfynegiadau a wnaed mewn adroddiadau cynharach o'r angen i symud cyllidebau cartrefi o gwmpas i ryddhau arian i dalu am alcohol wedi dod i'r amlwg.

Mae'r bennod yn dechrau gyda chrynodeb o ddata'r arolwg meintiol sy'n ymwneud â newidiadau mewn patrymau prynu. Yna mae'n symud ymlaen i ganolbwyntio ar y data ansoddol o'r arolwg a'r cyfweiliadau i archwilio natur unrhyw newidiadau a'r rhesymau drostynt. O ystyried y cysylltiad agos rhwng patrymau prynu a defnydd, rydym wedi cyflwyno llai o enghreifftiau o resymau yn y bennod hon i osgoi dyblygu diangen.

Newidiadau mewn patrymau prynu

Gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg nodi a oedd alcohol wedi dod yn fwy, neu'n llai fforddiadwy, yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020 pan gyflwynwyd IA. Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr (53%) na fu unrhyw wahaniaeth, gyda chyfran fechan (15%) yn dweud ei fod wedi dod yn fwy fforddiadwy iddynt (gweler Adroddiad Atodiad, Tabl 7.1). Fodd bynnag, dywedodd tua thraean (32%) fod alcohol wedi dod yn llai fforddiadwy, gan gynnwys 10 (6% o'r holl ymatebwyr) yr oedd alcohol wedi dod yn 'llawer llai' fforddiadwy iddynt.

Canfuwyd bod fforddiadwyedd yn amrywio yn ôl y math o yfwr. Roedd yfwyr risg isel a chynyddol yn fwy tebygol nag yfwyr risg uwch o ddweud bod alcohol wedi dod yn llai fforddiadwy iddynt (32% a 38%, o gymharu â 22% o yfwyr risg uchel)³³. Gallai hyn helpu i egluro pam roedd yfwyr risg is yn ystadegol arwyddocaol fwy tebygol o fod wedi lleihau swm ac amllder eu cymeriant alcohol yn y cyfnod ers i IA ddod i rym.

Yn ogystal ag archwilio newidiadau mewn fforddiadwyedd, gofynnwyd cyfres o gwestiynau i ymatebwyr yr arolwg yn ymwneud â phrynu alcohol. Yn unol â'r canfyddiad nad oedd y rhan fwyaf o bobl wedi newid eu defnydd o alcohol, dywedodd tua dwy ran o dair (64%) nad oeddent wedi newid faint yr oeddent yn ei wario ar alcohol (gweler yr Adroddiad Atodiad, Tabl 7.2). O ystyried bod IA yng Nghymru yn berthnasol i bob math o alcohol, mae hyn yn awgrymu bod y rhai sy'n yfed yr un faint ac ar yr un amllder tra'n gwario'r un swm naill ai'n yfed diodydd alcoholig nad oedd IA wedi effeithio arnynt (h.y. a oedd y costio mwy na 50c yr uned cyn cyflwyno IA) neu'n prynu diodydd alcoholaidd am bris is na 50c yr uned (e.e. yn Lloegr).

³³ Prawf chi-sgwâr (36.306, 4 df, $p < .001$).

Pan ofynnwyd iddynt ble roeddent wedi prynu alcohol yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020, dywedodd tua thri chwarter (71%) na fu unrhyw newid, a dywedodd y mwyafrif helaeth (84%) nad oeddent wedi newid sut yr oeddent yn ariannu eu defnydd o alcohol. Roedd yfwr risg uwch yn llawr fwy tebygol³⁴ yn ystadegol nag yfwr risg gynyddol a risg isel o fod wedi gwneud newidiadau i'r ffordd yr oeddent yn ariannu eu defnydd o alcohol (46%, o gymharu â 4% a 0%), er mai ychydig a roddodd fanylion am natur y newid hwn. Archwilir y materion hyn ymhellach isod.

Cynnydd mewn gwariant

Gofynnwyd i'r rhai a nododd eu bod wedi newid faint yr oeddent yn ei wario ar alcohol i egluro beth oedd y newid wedi'i olygu. Yn y rhan fwyaf o achosion, roedd y newid yn cynnydd mewn gwariant, y gellid ei ddisgwyl ar ôl cyflwyno isafbris uned ar gyfer pob math o alcohol (e.e. 'gwario mwy').

Mewn rhai achosion, darparwyd gwybodaeth fanylach am y newid. I rai, roedd y cynnydd mewn gwariant oherwydd bod eu diod o ddewis wedi cynyddu mewn pris, ac mewn achosion eraill roedd oherwydd eu bod yn yfed mwy (e.e. 'Talu'n ychwanegol i gael yr un cynhyrchion', 'yfed mwy yn arwain at wario mwy').

Eglurodd rhai ymatebwyr eu bod yn gwario mwy oherwydd eu bod yn dewis cynhyrchion drytach, o ansawdd gwell (e.e. 'Mae angen i mi wario mwy i gael ansawdd', 'Rwy'n yfed alcohol gwell felly mae cynnydd yn y pris'). Eglurodd un ymatebwr ei fod bellach yn prynu cynnyrch 'organig/masnach deg' gan gynhyrchwyr lleol, sy'n golygu eu bod yn gwario mwy.

Mewn rhai achosion, fodd bynnag, esboniodd ymatebwyr eu bod yn talu mwy ond yn yfed llai (e.e. 'Rwy'n gwario mwy ar botel, ond yn yfed llai', 'Amwn i fy mod yn gwario mwy ar lai o faint'). Eglurodd un ymatebwr ei fod yn yfed llai wrth fynd yn hŷn, ddim yn mynd allan mor aml. Fodd bynnag, pan roeddent yn mynd allan, roeddent yn tueddu i 'wario mwy' nag o'r blaen.

Holwyd y cyfweleion hefyd am newidiadau yn eu gwariant ar alcohol, gyda rhai hefyd yn adrodd eu bod yn gwario mwy nag o'r blaen. Cyfeiriodd un cyfwelai at wariant o tua £60 ym mar siampên/wystrys ei dafarn leol, gan gydnabod bod hyn yn uwch na dwy flynedd yn ôl. Priodolwyd y cynnydd i gyfuniad o ffactorau:

C: 'A fydddech chi'n dweud, gan eich bod chi'n gwario mwy, a fydddech chi'n teimlo bod hynny o ganlyniad uniongyrchol i isafbris?'

Y: 'Nid o ganlyniad uniongyrchol, ond cyfuniad, ynte? Hynny a chwyddiant dwi'n meddwl a COVID a beth bynnag, y fasnach dafarnau, mae'r rhan fwyaf o brisiau wedi codi beth bynnag. Felly, rwy'n cymryd ei fod o ganlyniad uniongyrchol ond wedyn mae fel unrhyw beth. Maen nhw'n cymryd cyfle i wneud arian ohono beth bynnag, unrhyw fusnes. Felly, nid wyf yn gwybod yr ateb i fod yn onest, i hynny. Falle, ond ddim yn bendant.' (Cyfwelai 129, gwryw, risg gynyddol)

³⁴ Prawf chi-sgwâr (71.461, 2 df, $p < .001$).

Disgrifiodd cyfwelai arall ei wariant presennol ar alcohol fel 'aruthrol' a 'llawer mwy' nag ym mis Mehefin 2022. Fodd bynnag, nid oedd am roi'r gorau i yfed ac roedd wedi amsugno'r costau ychwanegol i gyllideb eu cartref heb dorri'n ôl mewn mannau eraill. Yn ddiddorol, roedd y cyfwelai hwn wedi bragu ei gwrw ei hun o'r blaen, ond nid oedd wedi gwneud hynny'n ddiweddar oherwydd cost gynyddol gwresogi:

Y: 'Rwyf wastad wedi cael digon o arian. Roeddwn bob amser mewn swydd dda, felly ni effeithiodd arnaf pan aeth y pris i fyny. Roeddwn i'n cwyno am y peth, ond nid oedd yn fy atal rhag yfed yr hyn yr oeddwn yn ei yfed. Rwy'n meddwl bod llawer o bobl yn meddwl, o'i gymharu â phobl eraill rwy'n meddwl wfft, pam ddylwn i roi'r gorau i yfed, oherwydd rydych chi'n meddwl y dylwn i? Dyma fy agwedd tuag at y peth.'

C: 'Felly, roeddech yn gallu amsugno'r holl arian ychwanegol hwn yr ydych yn ei wario yn eich incwm presennol. Doedd dim rhaid i chi wario llai ar ddillad neu...?'

Y: 'Na, ond fel y dywedais, rydw i wedi bragu fy nghwrw fy hun, sy'n llawer rhatach. Dydw i ddim wedi bragu dim y gaeaf hwn oherwydd mae cost gwresogi mor uchel. Nid yw'n eplesu'n dda iawn ar minws dau. Fel y dywedais, rydych chi'n dod i arfer â phris can. Mae wedi codi o...o beth mae pris can wedi codi? Mae wedi codi o 50c i bunt. Mae wedi codi mewn pris, ond mae ffa wedi codi mwy na hynny, ffa pob.' (Cyfwelai 13, gwryw, risg uwch)

Disgrifiodd rhai cyfweleion y cynnydd mewn gwariant wythnosol o ganlyniad i newid o win i wirodydd a mynd allan/yfed yn amlach:

'Byddwn i'n dweud efallai ei fod wedi codi ar gyfer gwirodydd, dwi ddim yn siŵr. Yn fy mhen, ie, mae'n debyg ei fod wedi codi...ie, mae'n debyg oherwydd fy mod wedi newid i wirodydd, diodydd gwahanol, a chymysgwyr...Gan newid i wirodydd, mae'n debyg ei bod hi'n haws yfed mwy, er fy mod yn defnyddio mesurydd.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

'Mae ychydig yn fwy oherwydd doeddwn i ddim yn yfed o gwbl mewn gwirionedd, ychydig iawn o achlysuron. Felly, oherwydd fy mod i'n mynd allan mwy, dwi'n meddwl fy mod i wedi mynd o wario dim byd i swm mawr o £10 y mis.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

Roedd yn amlwg bod rhai yfwyr yn gallu fforddio codiadau mewn prisiau ac nid oeddent i'w gweld yn sylwi ar faint yr oeddent yn ei wario:

'Wel, byddwn yn dychmygu bod prisiau wedi codi ychydig, ond nid yw'n ymddangos yn wahanol i mi. Dydw i ddim yn cael traferth felly dydw i ddim yn gwybod. Byddai'n rhaid i mi edrych i fyny faint yn 2022 oedd cost tair potel o win felly, wn i ddim.' (Cyfwelai 17, benyw, risg uwch)

Fodd bynnag, roedd rhai yn cael traferth fforddio'r prisiau cynyddol. Disgrifiodd un yfwr risg uwch sut yr oedd yn dibynnu ar fudd-daliadau, a disgrifiodd un arall fynd i ddyled a dibynnu ar deulu i helpu i dalu costau:

C: 'Felly, sut ydych chi'n ei fforddio felly os yw wedi cynyddu cymaint?'

Y: 'Wel, dydych chi ddim, ydych chi? Mae rhai pobl yn dweud dwi ddim yn talu hwnna ond pan rydych chi'n alcoholig chi'n dweud...'

C: 'Felly, o ble ydych chi'n cael yr arian?'

Y: 'Gall fod o fy mudd-daliadau. Yna pan dwi'n gweithio, mae'n dod o fy nghyflog yn amlwg.' (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl)

C: 'Sut ydych chi'n ariannu'r pris - oherwydd bod y ddiod wedi cynyddu, a ydych chi'n ei ariannu'n wahanol neu a yw'ch budd-daliadau yn ddigon?'

Y: 'Nid yw fy mudd-daliadau yn ddigon. Dwi jyst mewn dyled o hyd. Mae fy chwaer wedi bod yn fy helpu gydag arian os byddaf yn rhedeg allan. Nid yw'n para pythefnos i mi.' (Cyfwelai 407, gwryw, dibyniaeth bosibl)

I'r rhai â dibyniaeth ar alcohol, ni arweiniodd y pris uwch yn arwain at yfed llai. Yn hytrach, roedd yn gwneud yfed yn 'arferiad drytach' a oedd yn rhoi straen pellach ar eu harian:

Y: 'Yn fras, bob wythnos? Tua £300, efallai mwy.'

C: 'Dim ond ar ddiod, ie?'

Y: 'Ie.'

C: 'A sut byddai hynny'n cymharu â chyn hynny? Faint o wahaniaeth sydd?'

Y: 'Wel, yn amlwg ers y cynnydd mewn pris, fel y dywedais, roeddwn i'n arfer yfed tair neu bedair potel tri litr o seidr gwyn. Mae'n £3.50 yr un, nid oedd yn wael. Wn i ddim, mae fel y dywedais, mae wedi amrywio o un adeg i'r llall.

Rydw i wedi bod ar Antabuse³⁵ ac ati yn y gorffennol, felly mae hynny'n amlwg wedi fy arafu ychydig, ond ie, mae'n amrywio...Yn amlwg, mae wedi bod yn fwy o arfer drud nawr nag yr oedd yn arfer bod. Fyddwn i ddim yn dweud ei fod wedi gwneud i mi yfed llai, mae jyst yn costio mwy.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Gostyngiadau mewn gwariant

Er bod y rhan fwyaf o ymatebwyr yr arolwg wedi disgrifio cynnydd mewn gwariant ar alcohol, disgrifiodd rhai ostyngiad mewn gwariant a oedd yn gysylltiedig â gostyngiad mewn defnydd (e.e. 'yn yfed llawer llai felly'n gwario llawer llai'). Dywedodd un ymatebwr sut yr oedd yn gwario llai o arian yng Nghymru a mwy yn Lloegr:

'Yng Nghymru, cyn lleied a phosib, yn Lloegr 50 i 70 punt y mis.' (Ymatebydd yr arolwg 243, gwryw, risg gynyddol)

Disgrifiodd sawl un o'r cyfweleion wario llai ar alcohol ac roeddent yn priodoli hyn i fod â llai o incwm gwario:

'Llai achos does gen i ddim cymaint o arian bellach, felly mae'n rhaid i mi ddogni fy hun ar gyfer danteithion a stwff - byddai potel o win yn neis iawn. Felly, dwi'n ceisio dod o hyd i botel rhatach o win rydw i'n ei hoffi cymaint ond byddai'n costio llawer llai. Mae'n debyg y byddwn i'n tretio fy hun llawer mwy o'r blaen efallai i botel rhatach o siampên neu rywbeth ar achlysur ychydig yn

³⁵ Mae Antabuse (brand o Disulfiram) yn opsiwn triniaeth sy'n gweithredu fel ataliad rhag yfed alcohol. Mae Disulfiram yn blocio'r ensym sy'n torri i lawr asetaldehyde, sy'n arwain at lefel uwch o asetaldehyde yn y gwaed gan achosi adweithiau corfforol annymunol.

arbennig, ond nawr byddwn i'n teimlo bod potel o cava £5 yn iawn.' (Cyfwelai 03, benyw, risg gynyddol)

Cysylltodd rhai cyfweleion eu gostyngiad mewn gwariant ar alcohol â ffactorau'n ymwneud ag iechyd neu ffordd o fyw yn hytrach na phroblemau ariannol:

Y: 'Rwy'n meddwl dim ond oherwydd ein bod yn yfed ychydig yn llai. Jyst bod patrwm ein hyfed wedi newid. Rydych chi bob amser i fod i geisio yfed ychydig yn llai, onid ydych chi? Mwy o bethau yn ymwneud ag iechyd amwn i.'

C: 'Iawn. Felly nid isafbris am alcohol?'

Y: 'Na.'

C: 'Yn canolbwyntio mwy ar iechyd na phrisio?'

Y: 'Ie'. (Cyfwelai 30, benyw, risg is)

Newid yn lle maen nhw'n prynu alcohol:

Pan ofynnwyd iddynt roi sylwadau ar newidiadau yn y mannau lle mae alcohol yn cael ei brynu, dywedodd mwy na hanner yr ymatebwyr a ddarparodd wybodaeth (20 allan o 36) eu bod bellach yn prynu alcohol yn Lloegr lle nad oedd IA wedi'i weithredu ac felly lle'r oedd pris alcohol yn rhatach:

'Rwy'n mynd dros y ffin i Loegr am y prisiau rhatach.' (Ymatebydd yr arolwg 145, benyw, risg uchel)

'Mynd dros y ffin i Loegr. Yr un alcohol, yr un archfarchnadoedd prisiau gwahanol. Cymru'n ddrytach, o gymharu â Lloegr yn rhatach ar gyfer yr un brandiau.' (Ymatebydd yr arolwg 286, gwryw, risg isel)

Disgrifiodd rhai ymatebwyr sut roedd teithio i Loegr i brynu alcohol yn gysylltiedig â'r ffaith eu bod yn byw'n agos at y ffin, neu oherwydd eu bod yn teithio i Loegr am resymau eraill ac yn defnyddio'r cyfle i brynu alcohol rhatach:

'Yn byw ar y ffin rydw i nawr yn prynu alcohol yn Lloegr.' (Ymatebydd yr arolwg 197, gwryw, risg gynyddol)

'Yn prynu alcohol yn Lloegr i'w ddefnyddio gartref fel arfer wrth ymweld â ffrindiau a theulu.' (Ymatebydd yr arolwg 13, gwryw, risg isel)

Roedd un ymatebwr yn credu bod siopa trawsffiniol yn cael effaith negyddol ar economi Cymru, pwynt a wnaed hefyd gan un o'r cyfweleion:

'Mae'n well naill ai edrych am yr hyn sydd ar gael yn yr archfarchnad, neu brynu alcohol yn Lloegr, er yn anffodus mae'r olaf yn cael effaith andwyol ar economi Cymru.' (Ymatebydd yr arolwg 83, benyw, risg isel)

'Rwy'n meddwl, yn enwedig pobl sy'n byw mor agos at y ffin, ac yng Nghymru mae gennych chi ffin eithaf mawr sy'n agos at Loegr, rwy'n meddwl mai'r cyfan yr ydych yn ei wneud yw gwneud i bobl fynd dros y ffin i wneud eu siopa, sydd eto ddim yn beth da i Gymru. Maen nhw'n gwario eu harian yn

Lloegr yn hytrach nag yng Nghymru ac rwy'n meddwl y bydd pobl yn cael eu hannog yn fwy felly i wneud hynny.' (Cyfwelai 01, gwryw, risg is)

Disgrifiodd sawl cyfwelai arall hefyd brynu mwy yn Lloegr oherwydd y gwahaniaeth pris a grëwyd gan IA:

'Fel y dywedais, rwyf wedi'i wneud a dim ond un person ydw i'n ei wneud...ac rwy'n gwybod am ffaith am gydweithiwr i mi sy'n fwy na thebyg yn yfwr mawr, yn sicr yn llawer mwy na mi, ac mae wedi dweud wrthyf droeon ei fod wedi bod i'r archfarchnad dros y ffin ac mae gwahaniaeth sylweddol wedi bod ac mae'n gwrthbwyso'r defnydd o betrol neu ddiesel ddeg gwaith.' (Cyfwelai 01, gwryw, risg is)

Ymhlith y rhai sy'n parhau i brynu alcohol yng Nghymru, disgrifiodd rhai ymatebwyr i'r arolwg newid o un o'r 'pedair mawr' i archfarchnad ratach, ac i ffwrdd o siopau cyfleustra. Gwnaeth rhai o ymatebwyr yr arolwg sylwadau ar newid i siopa ar-lein a danfoniadau cartref, o bosibl er hwylustod, neu efallai fel etifeddiaeth pandemig COVID-19 a'r mesurau amddiffynnol sydd ar waith.

Dywedodd rhai o ymatebwyr yr arolwg eu bod yn dewis yfed gartref yn fwy nag allan mewn tafarndai a bwytai ac yn prynu llai o safleoedd trwyddedig a mwy o siopau. Disgrifiodd rhai cyfweleion hefyd brynu llai o dafarndai/bwytai a mwy o archfarchnadoedd nag yr oeddent wedi'i wneud o'r blaen.

Nododd un unigolyn ei fod yn mynd i'r dafarn yn amlach wrth i'r gwahaniaeth pris leihau yn dilyn IA. Roedd cynhesrwydd y dafarn yn ffactor arall a gyfrannodd at hyn gan fod bod allan o'u tŷ yn golygu nad oedd angen iddynt dalu pris gwresogi eu cartref:

'Rwy'n dueddol o fynd i'r dafarn yn fwy fel i mi ddweud, oherwydd nid yw'n llawer gwahanol mewn pris nawr. Mae'n wahanol, ond mae'n awyrgylch gwell ac rydych yn y cynhesrwydd. Does dim rhaid i chi boeni am wresogi eich tŷ. Mae'n rhaid i chi ystyried yr holl bethau hyn, onid oes? Os byddaf yn aros i mewn, mae'n rhaid i mi wario £4 ar nwy i gadw fy nhŷ yn gynnes. Os ydw i'n mynd allan, mae'r dafarn yn gynnes, felly dyna £4. Rwy'n gwybod ei fod yn wirion, ond maent i gyd yn berthnasol.' (Cyfwelai 13, gwryw, risg uwch)

Disgrifiodd cyfwelai arall wario ychydig yn fwy ar alcohol oherwydd newid yn ei amgylchiadau a mynd allan am ddiod yn fwy nag o'r blaen. Fodd bynnag, eu dewis o hyd oedd yfed gwin gartref:

'Rwy'n meddwl o'r adeg y buom yn siarad, rydym yn prynu mwy o alcohol, ychydig yn fwy, oherwydd fel y dywedais, roedd gennym fwyty felly byddem yn cael diodydd oddi yno pe byddem yn dymuno. Roedd yn gwneud synnwyr. Roedd yn rhaid i ni ei brynu o hyd, ond roedd yn wahanol. Felly, rwy'n meddwl ein bod ni'n prynu mwy nawr, ond rwy'n mynd allan yn fwy i gael diod hefyd nag o'r blaen. Mae hynny wedi newid, fy mod yn mynd allan yn fwy i gael diod nag o'r blaen, ond dim ond un neu ddwy, ond mae'n well gen i aros yn y cartref, cael gwin yn y tŷ.' (Cyfwelai 132, benyw, risg is)

Newidiadau ariannol

O'r rhai a oedd wedi gwneud newidiadau yn y modd yr oeddent yn ariannu eu defnydd o alcohol, rhoddodd nifer fach o ymatebwyr yr arolwg fanylion am natur y newidiadau hynny. Esboniodd y rhan fwyaf eu bod yn defnyddio'r incwm o'u swyddi neu incwm a oedd wedi'i arbed yn y gorffennol.

Dywedodd y cyfweleion ag incwm uwch nad oedd cynnydd ym mhrisiau alcohol yn effeithio'n sylweddol ar eu gallu i barhau i brynu ac yfed ar yr un lefelau dymunol:

'Rwyf wastad wedi cael digon o arian. Roeddwn bob amser mewn swydd dda, felly ni effeithiodd arnaf pan aeth y pris i fyny. Roeddwn i'n cwyno am y peth, ond nid oedd yn fy atal rhag yfed yr hyn yr oeddwn yn ei yfed.' (Cyfwelai 13, gwryw, risg uwch)

Fodd bynnag, dywedodd sawl un a gyfwelwyd ar fudd-daliadau/incwm isel eu bod yn cael trafferth fforddio alcohol, yn mynd i ddyled, yn dibynnu ar gymorth ariannol, neu nad oedd ganddynt ddigon o fudd-daliadau i dalu am eu gwariant ar alcohol. Roedd rhai hefyd yn manylu ar eu herlid ac yn cyfeirio at yr angen i gyflawni trosedd i gael alcohol:

C: 'Ac a yw eich budd-daliadau yn ddigon...?'

Y: 'Na, ddim o gwbl. Fis diwethaf, fe wnaethon nhw fy nghosbi ar yr 17eg. Fe wnaethon nhw ei godi oherwydd i mi ddatrys y broblem dri diwrnod yn ddiweddarach, oherwydd ei fod yn glanio ar ddydd Sul, felly effeithiodd ar fy nghais am 90 diwrnod. Maen nhw'n rhoi £29 i mi. Y mis o'r blaen, cefais ffit epileptig, bu fy ffrind fi ddwyn fy arian. Rwyf wedi cael £29 mewn wyth wythnos.'

C: 'Felly, beth ydych chi wedi bod yn ei wneud i geisio ei wneud i fyny?'

Y: 'Dych chi ddim eisiau gwybod.' (Cyfwelai 410, benyw, risg uwch)

Aeth y cyfwelai olaf hwn ymlaen i egluro ei bod wedi treulio sawl dedfryd hir o garchar yn y gorffennol a rhagfynegodd y byddai 'yn ôl yno yn fuan iawn' o ganlyniad i'w ffordd bresennol o fyw.

Crynodeb

Yn y bennod hon, archwiliwyd newidiadau yn fforddiadwyedd alcohol a gwariant ar alcohol. Nid oedd tua hanner yr ymatebwyr i'r arolwg wedi profi unrhyw newid yn fforddiadwyedd alcohol ers mis Mawrth 2020. Roedd y rhai a oedd wedi profi newid yn fwy tebygol o ddweud ei fod wedi dod yn llai fforddiadwy, y gellid ei ddisgwyl yn dilyn cyflwyno isafbris a chynnydd yng nghostau byw. Yn unol â'r canfyddiad nad oedd y rhan fwyaf o bobl wedi newid eu defnydd o alcohol, dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr nad oeddent wedi newid faint yr oeddent yn ei wario ar alcohol. Yn ddiddorol, roedd yfwr risg is yn fwy tebygol o ddweud bod alcohol wedi dod yn llai fforddiadwy. Gallai hyn helpu i egluro pam eu bod yn fwy tebygol o fod wedi lleihau maint ac amllder eu defnydd yn y cyfnod ers cyflwyno IA.

Pan adroddwyd am newidiadau mewn gwariant, roedd y rhain yn fwy cyffredin yn gynnydd na gostyngiad ac yn cael eu priodoli'n bennaf i'r y cynnydd ym mhris

alcohol. Roedd rhai yn gallu fforddio'r cynnydd mewn prisiau, gan amsugno'r cynnydd yng nghyllidebau eu haelwydydd. Roedd eraill, yn enwedig yfwyr risg uwch, yn cael trafferth ond serch hynny yn parhau i yfed. Pan adroddwyd am ostyngiadau mewn gwariant, roedd y rhain yn aml yn cael eu priodoli i ostyngiad mewn incwm cartref, er y crybwyllwyd ffactorau cysylltiedig ag iechyd hefyd.

Pan adroddwyd am newidiadau yn lleoliad prynu alcohol, roedd hyn yn fwyaf cyffredin yn newid i brynu alcohol yn Lloegr, lle'r oedd yn rhatach oherwydd absenoldeb IA. Amlygwyd effaith negyddol ganfyddiedig hyn ar economi ac amgylchedd Cymru (oherwydd llygredd gyrru) gan nifer fach o gyfweleion ac ymatebwyr. Roedd newidiadau eraill mewn patrymau prynu yn cynnwys symud oddi wrth y 'pedair archfarchnad mawr' i siopau rhatach ac oddi wrth yfed allan mewn tafarndai a bwytai i yfed mwy gartref.

8. Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill

Yn y bennod hon defnyddir data'r cyfweiliadau a'r arolwg i archwilio a yw yfwyr wedi newid eu defnydd o sylweddau eraill ers rhoi IA ar waith ym mis Mawrth 2020. Mae'r bennod yn ystyried natur unrhyw newidiadau a'r rhesymau dros y newidiadau hynny. Nodwyd mewn adroddiadau blaenorol bod newid o alcohol i sylweddau eraill yn annhebygol ymhlith y rhan fwyaf o yfwyr, a rhagfynegwyd pe bai newid yn digwydd, mai dim ond ymhlith pobl â hanes o ddefnyddio'r sylweddau hynny y byddai hyn (Holloway et al., 2019; Buhociu et al., 2021). Cadarnhaodd ein hadroddiadau dilynol y canfyddiadau hyn, gan ddefnyddio data a gasglwyd yn y cyfnodau naw mis a dwy flynedd yn dilyn rhoi IA ar waith (Holloway et al., 2022; Buhociu et al., 2023). Bedair blynedd ar ôl ei roi ar waith, cafodd y materion hyn eu hailarchwilio trwy gwestiynau yn yr arolwg a'r cyfweiliadau. Cyflwynir y canlyniadau isod.

Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill

Gofynnodd yr arolwg i ymatebwyr a oedd eu defnydd o sylweddau amrywiol³⁶ wedi newid yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020. Gofynnwyd i ymatebwyr nodi a oedd eu defnydd wedi cynyddu, gostwng, aros yr un peth, neu aros ar sero (gweler Adroddiad Atodiad, Tabl 8.1). Os oedd newid yn cael ei adrodd, gofynnwyd i ymatebwyr ymhelaethu ar y rheswm/rhesymau dros unrhyw newidiadau.

Newidiadau yn y defnydd o 'gyffuriau anghyfreithlon'

Dywedodd tua thri o bob pedwar (77%) o ymatebwyr yr arolwg nad oeddent wedi defnyddio 'cyffuriau anghyfreithlon' (h.y. cyffuriau a reolir o dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971) yn y pedair blynedd diwethaf. Roedd y rhai â hanes o ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon yn amrywio o ran eu patrymau defnydd parhaus. Dywedodd nifer fach fod eu defnydd wedi cynyddu, ond roedd yn fwy cyffredin i ymatebwyr adrodd am ddim newid neu fod eu defnydd o gyffuriau anghyfreithlon wedi lleihau. Dim ond un ymatebwr a roddodd esboniad am y newid, ac roedd hyn mewn perthynas â gostyngiad yn y defnydd a briodolwyd i faterion yn ymwneud â chyflogaeth:

'Mae hwn yn un anodd i'w ateb oherwydd mae wedi bod yn ffigar-êt. Felly, nid wyf bellach yn defnyddio 'cyffuriau parti' o gwbl. Fodd bynnag, rwyf wedi cael trafferth gyda'r defnydd o ganabis ers fy arddegau ac fe gynyddodd hynny'n gyflym oherwydd y cyfyngiadau cloi ac ati, ond nawr rwyf wedi rhoi'r gorau i'r arfer hwn hefyd er mwyn fy ngyrfa ac er mwyn cyflawni fy nodau personol.' (Ymatebydd yr arolwg 57, benyw, risg gynyddol)

Holwyd cyfweleion hefyd am eu defnydd o gyffuriau anghyfreithlon, gydag ychydig yn adrodd am newidiadau ers y cyfweiliad diwethaf. Ar yr ychydig achlysuron pan adroddwyd am newidiadau, roedd y rhain i gyd wedi'u cymell yn ariannol ac wedi digwydd ymhlith y rhai a ddywedodd eu bod wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon yn y gorffennol. Dywedodd un cyfwelai ei fod wedi ailddechrau defnyddio heroin a

³⁶ Cafodd bwyd ei gynnwys fel rhan o'r dadansoddiad hwn o ystyried y rhagfynegiad y byddai rhai pobl yn addasu eu diet (e.e. prynu llai o fwyd neu fwyd rhatach) i ryddhau arian i ariannu eu defnydd parhaus o alcohol (gweler Holloway et al., 2019).

dechrau defnyddio cocên 'crac' mewn ymgais i ymdopi â'r cynnydd ym mhris alcohol:

C: 'Felly, sonioch chi am heroin a chrac a phethau felly. A yw hynny'n beth newydd neu a yw hyn yn rhywbeth sy'n...?'

Y: 'Mae heroin yn beth newydd ydi. Dwi wedi cael ambell i ddarn o'r blaen, ond dydw i ddim yn hoffi'r arogl ohono. Dydw i ddim yn hoffi faint o ffrindiau rydw i wedi'u colli trwyddo, ond dydw i ddim yn hoffi faint o ffrindiau rydw i wedi'u colli trwy alcohol chwaith...'

C: 'A beth am y newid o efallai alcohol i heroin a phethau felly, ydych chi wedi gweld cynnydd yn y defnydd o gyffuriau?'

Y: 'Do, dwi wedi oherwydd yn amlwg rydw i wedi bod yn ei wneud oherwydd os na allwch chi fforddio un peth [h.y. alcohol], yna gallwch chi fforddio'r llall. Efallai y bydd rhywun yn rhoi pibell grac i chi am bunt neu... felly ie, fe'i gelwir yn groes-gaethiwed. Dwi wedi bod yn rehab felly dwi'n gwybod am be dwi'n siarad... Mae fy nefnydd o crac wedi taro'r to. Dim ond neithiwr sylweddolais fod gen i broblem gyda hyn hefyd, ond dyna beth ydyw.' (Cyfwelai 406, benyw, dibyniaeth bosibl)

Esboniodd cyfwelai arall eu bod weithiau'n defnyddio mwy o ganabis i wneud iawn am y cynnydd ym mhris alcohol. Awgrymodd y gallai eraill ddefnyddio Valium am yr un rhesymau, rhywbeth yr oedd yn arfer ei wneud yn y gorffennol:

Y: 'Fe allech chi arbed y £15 hwnnw am y diwrnod. Rydych chi'n cyfrifo faint rydych chi'n ei wario ond yna efallai bod gennych chi lwyth o fariwana a dim ond dau gan oedd gennych chi bryd hynny, a dyna'r cyfan roedd ei angen arnoch chi...weithiau byddaf yn defnyddio llai o alcohol a mwy o fariwana.'

C: 'Yr hyn rwy'n ceisio ei ddarganfod yw ai pris alcohol sy'n achosi hynny ai peidio?'

Y: 'Gallai fod. Mae mwy iddo na hynny hefyd. Mae rhai pobl yn mynd i brynu Valium oddi ar bobl eraill. Pe bai rhywun yn cynnig Valium i mi, byddwn i'n cymryd Valium a byddai hynny'n fy achub...dim ond can fyddai ei angen arnaf.'

C: 'Ydych chi wedi gwneud hynny?'

Y: 'Rwyf wedi gwneud hynny yn y gorffennol. 'Dydw i ddim wedi ei wneud ers oesoedd. Roedden nhw'n siarad amdano'r diwrnod o'r blaen, roedden nhw'n siarad am Valium, ond ni chafodd neb afael arno.' (Cyfwelai 403, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Yn olaf, dywedodd un cyfwelai ei fod yn disodli cocên 'crac' a heroin ag alcohol, a oedd yn rhatach, yn wahanol i'r cyfweleion eraill:

Y: 'I fod yn deg, dyna pryd wnes i ddechrau yfed eto, yfed yn iawn. Felly, fe wnes i yfed llawer iawn nes i mi ddod oddi ar y sylweddau. 'Doedd e ddim yn gyfnewidiad da mewn gwirionedd ond...'

C: 'Wel, mae hynny'n dal i fod yn bositif nad ydych chi'n cymryd crac a heroin.'

Y: 'Ie, mae'n rhatach na'r ddiod beth bynnag, ond mae'n dal yn...'

C: 'Felly, yn y bôn, fe wnaethoch chi newid i alcohol yn lle?'

Y: 'Do.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Defnydd o sylweddau eraill

Nodwyd patrwm tebyg hefyd mewn perthynas â'r defnydd o sylweddau eraill, gydag ychydig o ymatebwyr i'r arolwg yn nodi cynnydd, a mwy na hanner yn dweud bod eu defnydd wedi aros ar sero. Yr unig eithriadau oedd ar gyfer 'cyffuriau a ragnodwyd i chi' a 'meddyginiaeth dros y cownter', lle'r oedd ymatebwyr yn fwy tebygol o adrodd bod eu defnydd wedi aros yr un fath. Mewn perthynas â chyffuriau presgripsiwn, disgrifiodd ymatebwyr a adroddodd gynnydd newidiadau yn gysylltiedig â dyfodiad asthma (gan gynnwys un a briodolodd hyn i COVID hir), i broblemau gyda meigrin, acne, menopos, a phroblemau iechyd meddwl. Ymhelaethodd un ymatebydd ymhellach:

'Rwy'n defnyddio meddyginiaeth go iawn fel cyffuriau gwrth-iselder a beta-atalyddion i reoli fy iechyd meddwl y dyddiau hyn yn lle hunan-feddyginiaethu.' (Ymatebydd yr arolwg 57, benyw, risg gynyddol)

Ychydig iawn o esboniadau a roddwyd am ostyngiadau mewn cyffuriau presgripsiwn, er bod un person wedi egluro ei fod yn 'dod oddi ar gyffuriau gwrth-iselder' ac un arall ei fod yn 'ofnadwy am gymryd' ei bresgripsiwn, a fyddai'n tueddu i awgrymu nad oeddent yn lleihau eu defnydd yn fwriadol.

Ar gyfer meddyginiaeth dros y cownter, dim ond nifer fach o ymatebwyr a ymhelaethodd ac a roddodd esboniad am y newid yn eu defnydd. Roedd cynnydd yn gysylltiedig â chlefyd y gwair, peswch, haint a gludwyd adref gan blant o'r feithrinfa, a chur pen. Roedd gostyngiadau yn gysylltiedig â gwelliannau yn eu system imiwnedd, ac iechyd da yn gyffredinol.

Yn ddiddorol, ni soniodd unrhyw gyfweleion am unrhyw newidiadau yn eu defnydd o sylweddau eraill, a oedd yn cynnwys cyffuriau presgripsiwn a gafwyd yn gyfreithlon neu'n anghyfreithlon, ac alcohol nad yw'n alcohol, fel cegolch neu lanweithydd dwylo.

Holwyd cyfweleion hefyd am newidiadau yn eu patrymau bwyta. Er na nododd y rhan fwyaf ohonynt unrhyw newidiadau sylweddol, nododd nifer fach newidiadau wedi'u cymell gan resymau'n ymwneud ag iechyd, megis anoddefiad i glwten a phroblemau stumog.

Ymhellach, dywedodd un neu ddau o'r cyfweleion eu bod wedi gwneud newidiadau o ran eu patrymau bwyta a phrynu bwyd oherwydd yr argyfwng costau byw parhaus a/neu ostyngiad yn eu hincwm. Roedd hyn yn cynnwys prynu llai o fwyd a/neu sicrhau bod y bwyd yr oeddent yn ei brynu yn para'n hirach nag o'r blaen:

'Rwy'n meddwl fy mod mwy na thebyg yn prynu llai...gan ymateb i gostau byw, amwn i yn ceisio gwneud i bethau fynd ychydig ymhellach, ond heblaw am hynny, dim byd rwy'n arbennig o ymwybodol ohono.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

'Bwyd, o ran bwyd, mae wedi newid. Eto, mae hynny oherwydd fy incwm...Ac felly nawr, byddaf yn coginio stiwr mawr er enghraifft yn y sosban, byddaf yn

bwyta un ac yn arbed tri dogn ac felly byddaf yn swp-goginio fel petai.'
(Cyfwelai 402, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Yn olaf, esboniodd un cyfwelai iddi ddechrau bwyta siocled eto ar ôl rhoi'r gorau i yfed alcohol:

Y: 'Wel, dim ond yn gysylltiedig â rhoi'r gorau iddi [alcohol] amwn i. Mae gen i ddiddordeb newydd mewn pethau melyn, yn enwedig siocled.'

C: 'Felly, rydych chi'n bwyta mwy o siocled nawr nag o'r blaen?'

Y: 'O ydw.'

C: 'Ydych chi'n meddwl mai defnyddio siocled yn lle alcohol yw hynny?'

Y: 'Yn rhannol, ie, ond oherwydd bod y rhan fwyaf o'r alcohol roeddwn i'n ei yfed yn eitha sych, am wn i, fe ddatblygais i'r blas sych hwnnw a mynd oddi ar bethau melyn yn gyfan gwbl. Fyddwn i byth yn bwyta pwdin ar ddiwedd pryd o fwyd. Byddwn bob amser yn mynd am rywbeth fel caws, ond nawr rwy'n edrych ymlaen yn fawr at bwdinau a siocled yn arbennig.' (Cyfwelai 21, gwryw, ddim yn yfed)

Crynodeb

Roedd y bennod hon yn archwilio newidiadau yn nefnydd yfwyr o sylweddau eraill yn y cyfnod ers rhoi IA ar waith. Fel y rhagwelwyd, ac a ddisgrifiwyd mewn adroddiadau blaenorol, ychydig o yfwyr a adroddodd unrhyw newidiadau yn eu defnydd o ystod o sylweddau eraill gan gynnwys bwyd.

Nid oedd y rhan fwyaf o yfwyr wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon cyn cyflwyno IA yng Nghymru ac nid oeddent wedi dechrau gwneud hynny yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020. Ar yr ychydig adegau pan adroddwyd am newidiadau, roedd y rhain ymhlith y rhai â hanes o ddefnyddio ac yn cynnwys cynnydd yn y defnydd o heroin, crac a chanabis, lle'r deallwyd eu bod yn cynnig gwell gwerth am arian nag alcohol. Fodd bynnag, disgrifiodd un cyfwelai y sefyllfa gyferbyniol, gan symud o gyffuriau anghyfreithlon i alcohol fel dewis rhatach canfyddiedig.

Nododd nifer fach o yfwyr newidiadau yn eu defnydd o gyffuriau presgripsiwn a meddyginiaeth dros y cownter, a oedd yn cynnwys cynnydd (oherwydd problemau corfforol ac iechyd meddwl) a gostyngiadau (oherwydd gwell iechyd). Yn groes i'r rhagfynegiadau, nid oedd unrhyw dystiolaeth glir bod yfwyr yn cyfnewid bwyd am alcohol. Fodd bynnag, roedd rhywfaint o dystiolaeth bod costau byw uwch yn effeithio ar ddewisiadau bwyd pobl.

9. Newidiadau mewn yfwyr eraill

Yn y bennod fer hon rydym yn symud i ffwrdd oddi wrth brofiadau personol cyfranogwyr ymchwil o IA i archwilio ei effaith ar fywydau eu teulu, ffrindiau, a chydabod. Cynhaliwyd ymarfer tebyg yn y ddwy don flaenorol o gasglu data (naw mis a dwy flynedd ar ôl gweithredu) ac er bod y rhan fwyaf o gyfweleion yn teimlo nad oedd IA wedi gwneud fawr o wahaniaeth i fywydau'r rhai o'u cwrdd, sylwodd nifer fach ar newidiadau a oedd yn cyd-fynd yn fras â'r rhagfynegiadau a wnaed mewn ymchwil flaenorol (Holloway et al., 2019; Buhociu et al., 2021). Roedd hyn yn cynnwys gweld yfwyr yn newid o alcohol i gyffuriau anghyfreithlon, newid o un math o alcohol i'r llall, siopa dros y ffin yn Lloegr lle nad yw IA wedi'i gyflwyno, a symud cyllidebau cartrefi i ryddhau arian i ariannu defnydd parhaus o alcohol.

Edrychir eto ar y materion hyn i archwilio effaith hirdymor IA ac arsylwyd eraill, gan ganolbwyntio'n gyfan gwbl ar ddata'r cyfweleadau, o ystyried na chafodd cwestiynau ar hyn eu cynnwys yn yr arolwg. Er mwyn sicrhau bod y bennod yn seiliedig ar ddigwyddiadau bywyd go iawn yn hytrach na chanfyddiadau cyffredinol o effaith IA, dim ond digwyddiadau y mae cyfweleion wedi'u gweld yn bersonol y sonnir amdanynt.

Newidiadau mewn patrymau yfed

Dywedodd y rhan fwyaf o gyfweleion ar draws pob math o yfwyr nad oeddent wedi sylwi ar unrhyw newidiadau ym mhatrymau yfed pobl eraill, naill ai ymhlith eu teulu, ffrindiau, neu'r gymuned ehangach.

'Dydw i ddim wedi sylwi ar unrhyw newidiadau. Nid yw'r rhan fwyaf o fy ffrindiau yn yfed. Y rhai dwi'n cyfarfod yn rheolaidd iawn. A'r rhai sy'n yfed, maen nhw'n dal i yfed yr un peth.' (Cyfwelai 132, benyw, risg is)

'Nid yw'n ymddangos bod llawer o newid ar y stryd. Os af i'r dref, mae'n ymddangos bod yr un bobl, yr un wynebau'n cysgu allan neu'n yfed.' (Cyfwelai 129, gwryw, risg gynyddol)

Ymhlith y rhai a oedd wedi sylwi ar newidiadau yn ymddygiad pobl eraill sy'n gysylltiedig ag yfed, roedd nifer fach yn cysylltu hyn â phris. Roedd hyn yn cynnwys un cyfwelai a oedd wedi gweld ei gyfoedion yn yfed mwy o lager cryf yn lle'r seidr rhad, cryf, ac un arall a oedd wedi gweld pobl yn newid i fath rhatach o lager:

'Ond rydych chi'n edrych o gwmpas fan hyn, maen nhw i gyd yn yfed y caniau 9.5%...le, [enw brand lager cryf]. Mae'n debyg mai dim ond un neu ddau o fois sydd yno...dau foi sy'n 60au cynnar iawn sy'n yfed [enw brand lager] a'r gweddill ohonyn nhw...dydych chi ddim wir yn gweld yr yfwyr seidr, fel y rhai yn ein dyddiau ni. Yr holl lagers cryf nawr...Caniau yn bennaf, ie...O'r hyn y gallaf ei weld, mae'n ymddangos bod yr effaith fawr wedi bod ar seidr...' (Cyfwelai 404, gwryw, risg is)

'Ie, rydw i wedi gweld pobl yn prynu [enw brand lager] oherwydd ei fod ychydig yn rhatach. Dyna fe.' (Cyfwelai 407, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Awgrymodd eraill a oedd wedi gweld newidiadau ymhlith yfwyr eraill mai cynnydd mewn costau byw oedd y prif reswm. Roedd enghreifftiau o newidiadau o'r fath yn cynnwys llai o bobl yn mynd allan i yfed a phobl yn gwario llai wrth fynd allan:

'Wel, yr hyn rydw i wedi sylwi arno yw bod llawer mwy o bobl yn yfed gartref ers y cyfnod cloi yn ôl pob tebyg. Mae'r tafarndai yn y dref lle rwy'n byw yn dawel, dawel...nid ydynt mor brysur ag yr oedden nhw arfer bod a dydyn nhw ddim ar agor bob dydd...dwi'n meddwl y gallai fod oherwydd y prisiau. Er bod yr isafbris yn ei le, mae dal yn llawer rhatach nag yfed allan a hefyd, ni all pobl gael y staff, felly mae'n rhaid iddynt dalu mwy am staff. Felly, mae mynd allan yn llawer drytach nawr, yn amlwg mae bwyta allan yr un peth, popeth.' (Cyfwelai 17, benyw, risg uwch)

'A'r hyn rydw i wedi tueddu i sylwi arno hefyd, ydy pobl, pan maen nhw yno [h.y. tafarndai], dydyn nhw ddim yn yfed gormod. Maen nhe fel arfer yn bod yn synhwyrol, gan gadw o fewn eu terfynau. Nid ydym yn cael llawer o'r twrw a gawsom o'r blaen gyda grwpiau mawr yn yfed. Ond rwy'n meddwl mae'n debyg bod hynny i wneud mwy â sefyllfa ariannol bresennol llawer o bobl. Rwy'n meddwl i lawer o bobl, mae chwyddiant ac ati yn ôl pob tebyg wedi cyfyngu ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

Eglurodd un neu ddau o'r cyfweleion fod rhai pobl yn eu grŵp o ffrindiau yn yfed llai ers y cyfweliad diwethaf, gan briodoli hyn i gyfuniad o ffactorau, gan gynnwys aeddfedu, newid yn eu ffordd o fyw (h.y. cael swydd, symud i ardal fwy gwledig), a cheisio osgoi'r pen mawr ar ôl sesiwn yfed yn drwm:

"Wel yn gyntaf tyfu i fyny, dwi'n meddwl a ninnau ddim eisiau nosweithiau hwyr bellach, ond mae'n debyg hefyd oherwydd...efallai nad yw hyn yn help, ond mae'r ffrindiau sydd gen i yn byw mewn ardaloedd mwy gwledig, felly roedd y tafarndai yn fwy hygyrch pan oeddem ni i gyd yn byw yng Nghaerdydd ac mae gennych chi Heol y Frenhines a Heol Eglwys Fair daflad carreg i ffwrdd.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

'Rwy'n teimlo bod fy ffrindiau'n yfed llai, ond wedyn maen nhw'n yfed yn fwy hamddenol. Dwi'n meddwl o'r blaen y bydden ni'n tueddu i yfed i feddwi a mynd allan a phethau felly. Nawr mae'n fwy efallai...ie, mae'n llawer mwy hamddenol ac yfed llawer llai, byddwn i'n dweud. Rwy'n sylwi fwyfwy y bydd rhywun yn dweud, "O, nid wyf am yfed heno, rwy'n mynd i yrru." Nid yw'n ymddangos bod llawer o ddiwylliant alcohol ymhlith fy ffrindiau bellach...rwy'n meddwl mai'r oedran yw hi. Mae'r penwythnosau mor fyr, a dydy pobl ddim eisiau colli allan ar ddiwrnod a theimlo'n ofnadwy y diwrnod wedyn.' (Cyfwelai 107, benyw, risg is)

Yn olaf, gwelodd un cyfranogwr ostyngiad yn y defnydd o alcohol gan aelodau ei theulu a gysylltodd â phryderon yn ymwneud ag iechyd:

Y: 'Ond mae pobl eraill dwi'n meddwl yn llwyddo i yfed...wel, mae rhai pobl yn yfed llai am resymau iechyd dwi'n meddwl, ychydig yn llai. Dydw i erioed wedi cael unrhyw un yn dweud eu bod yn teimlo ei fod yn mynd yn rhy ddrud.'

C: 'lawn, felly ymhlith y bobl rydych chi'n eu hadnabod, nid oes unrhyw newidiadau mawr o ran pris sy'n cael eu dylanwadu gan bris. Ond rhai yn cael eu dylanwadu gan eisiau bod ychydig yn fwy iach?'

Y: 'Ie, dwi'n meddwl, yn enwedig aelodau'r teulu.' (Cyfwelai 21, gwryw, ddim yn yfed)

Crynodeb

Yn y bennod hon, symudodd sylw oddi wrth brofiadau personol y cyfweleion i'r rhai a welsant ymhlith yfwyr eraill. Ychydig a sylwodd ar unrhyw effaith IA ar fywydau yfwyr yr oeddent yn eu hadnabod. Ar yr ychydig achlysuron pan nodwyd newid, y gred yn aml oedd mai canlyniad y cynnydd cyffredinol mewn costau byw ydoedd. Roedd hyn yn golygu bod llai o bobl yn mynd allan i yfed, a phobl yn yfed llai pan fyddent yn mynd allan. Fodd bynnag, dywedodd nifer fach eu bod wedi gweld yfwyr yn newid o seidr cryf i lager oherwydd y pris rhatach. Nododd eraill fod eu ffrindiau yn yfed llai nag yr oeddent yn arfer gwneud, gan briodoli hyn i gyfuniad o ffactorau gan gynnwys aeddfedu, newid mewn ffordd o fyw, ac am resymau iechyd.

10. Safbwyntiau ar effeithiolrwydd a dyfodol IA

Y bennod hon yw'r gyntaf (yn ein hadroddiadau a gyhoeddwyd hyd yma) i fyfyrion ar farn yfwyr am effeithiolrwydd IA a'u barn ar ei ddyfodol. O ystyried bod gan y polisi gymal machlud sy'n ei gwneud yn ofynnol i Weinidogion osod rheoliadau ar gyfer parhad IA, mae'r bennod yn un arwyddocaol. Mae barn y cyhoedd yn ystyriaeth bwysig i Lywodraeth Cymru yn ei thrafodaethau ar ddyfodol IA yng Nghymru. Mae'r bennod wedi'i rhannu'n ddwy ran gan dynnu ar ddata'r arolwg a'r cyfweiliadau, gan gyflwyno safbwyntiau ar effeithiolrwydd IA a syniadau am ddyfodol IA yng Nghymru, gan gynnwys unrhyw newidiadau i'r isafbris penodol fesul uned.

Wrth adolygu'r canfyddiadau yn y bennod hon mae'n bwysig cydnabod nad yw IA yn bolisi ar ei ben ei hun, ond yn rhan o gyfres ehangach o bolisiau ac ymyriadau sydd â'r nod o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru. Mae'r rhain yn cynnwys ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd, rhaglenni addysg, deddfau trwyddedu llymach a darparu gwasanaethau triniaeth a chymorth i'r rhai y mae problemau alcohol yn effeithio arnynt. Ceir trafodaeth lawnach ar y cyd-destun ehangach y mae IA yn gweithredu ynddo yn ein hadolygiad 24 mis o gyflwyno IA yng Nghymru (Livingston et al., 2023).

Effeithiolrwydd IA

Gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg pa mor gryf yr oeddent yn cytuno â'r farn bod IA wedi bod yn effeithiol wrth leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru (gweler yr Adroddiad Atodiad, Tabl 10.1). Roedd tua chwarter yn cytuno â'r datganiad (7% yn gryf ac 19% yn gymedrol) tra bod traean (33%) yn mynegi barn niwtral nad oeddent yn cytuno nac yn anghytuno. Dywedodd mwy na dwy ran o bump (42%) eu bod yn anghytuno â'r datganiad (23% yn gryf a 19% yn gymedrol). Roedd yfwyr risg uwch yn sylweddol fwy tebygol nag yfwyr risg is a chynyddol o gytuno (yn gymedrol neu'n gryf) â'r datganiad (63%, o gymharu ag 11% a 14% yn y drefn honno)³⁷.

Gofynnwyd hefyd i'r rhai a gyfwelwyd fyfyrion ar effeithiolrwydd IA yng Nghymru ac fel ymatebwyr yr arolwg, darparwyd cyfres gymysg o ymatebion ganddynt.

Canfyddiadau bod IA yn effeithiol wrth leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol

Ymhlith y cyfweleion hynny a oedd yn gweld bod IA yn gweithio, roedd y rhan fwyaf yn credu bod hyn oherwydd bod y polisi wedi cynyddu pris alcohol, gan ei wneud yn llai fforddiadwy:

'Rwy'n meddwl bod hynny'n beth da oherwydd mae prynu llawer a'i gael yno, mae rhai pobl yn cael anhawster i atal yr awydd hwnnw i yfed, felly ydy, rhywbeth positif.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

'Rwy'n meddwl ei fod yn beth da, yn dod o alcoholig, ie, wrth gwrs y mae, oherwydd os yw'n helpu hyd yn oed 10% o bobl Prydain i beidio â chael y ddioid

³⁷ Prawf chi-sgwâr (47.246, 4 df, $p < .001$).

honno neu eu bod nhw methu â'i fforddio a jyst meddyliwch am ffyrdd eraill lle gallant newid eu bywyd.' (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl)

'Mae'n debyg pe bai alcohol yn rhatach, yn fwy hygyrch, yna efallai y byddai gennyf fwy, felly oes, mae mwy o niwed.' (Cyfwelai 132, benyw, risg is)

Yn yr un modd, canfu un cyfwelai fod IA yn effeithiol oherwydd ei fod yn gwneud alcohol yn fwy anodd i'w brynu. Ar yr un pryd, fodd bynnag, mynegwyd pryder ganddynt am yr effaith y gallai hyn fod wedi'i chael ar bobl â llai o incwm:

'Rwy'n meddwl ei fod wedi gweithio. Rwy'n credu nad yw wedi helpu pen isaf y raddfa gyflog mewn gwirionedd... y pen isaf, gadewch i ni ddweud, y bobl sy'n ennill llai. Rwy'n meddwl eu bod yn amlwg fwy na thebyg wedi rhoi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl oherwydd na allant ei fforddio ac mae'n rhaid iddynt dalu biliau pwysicach, gadewch i ni ddweud. Felly, ie, rwy'n meddwl yn gyffredinol ei fod wedi bod yn beth da, ond nid o reidrwydd i'r pen isaf o bobl, gadewch i ni ddweud.' (Cyfwelai 01, gwryw, risg is)

Dyfalodd cyfwelai arall fod IA yn gweithio oherwydd mae'n rhaid bod y cynnydd mewn pris a gynhyrchwyd gan y polisi wedi gwneud alcohol yn llai fforddiadwy, ac felly wedi lleihau ei ddefnydd ymhlith pobl sy'n byw yng Nghymru:

'Mae'n siŵr o fod wedi cael effaith. Nid wyf wedi sylwi ar effaith ar unwaith yn y bobl o'm cwrpas, ond rwy'n siŵr oherwydd i mi sylwi ar y cynnydd pris, mae'n rhaid bod pobl eraill wedi sylwi. Rwy'n amau, os bu unrhyw ddirywiad yn y swm o alcohol sy'n cael ei yfed neu ei brynu yng Nghymru yn gyffredinol, bod yn rhaid i isafbris fod â rhywbeth i'w wneud ag ef, oherwydd mae'n eitem ddrud, ac rydych yn sylwi, hyd yn oed yn torri'n ôl, rydych yn sylwi faint rydych yn ei arbed mewn gwirionedd.' (Cyfwelai 21, gwryw, ddim yn yfed)

Yn olaf, roedd un cyfwelai o'r farn bod IA wedi arwain at gynnydd yn argaeledd diodydd di-alcohol, yn ogystal â gostyngiad yng nghyfaifaint yr alcohol mewn rhai diodydd alcoholig:

'Y ffordd ro'n i'n ei ddeall, efallai fy mod yn anghywir, ond [roedd yr incwm ychwanegol a gynhyrchwyd gan IA] yn mynd yn ôl i'r cwmnïau, felly a oedd hynny'n ddigon o gymhelliant i leihau cyfaifaint yr alcohol mewn rhai brandiau. Rwy'n meddwl fy mod yn bendant wedi sylwi ar gynnydd mewn diodydd di-alcohol, y gwirodydd a'r cwrw ac ati. Rwy'n meddwl bod hynny'n bendant yn beth cadarnhaol, a yw hynny... yn amlwg mai Cymru yn mynd i fod yn rhan o hynny hefyd. Rwy'n meddwl yn sicr dros y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf, yn bendant mwy o frandiau, maen nhw'n fwy gweladwy ac ar gael yn fwy mewn gwahanol leoedd, nid dim ond archfarchnadoedd mawr. Rydych chi'n eu gweld nhw'n hysbysebu ar deledu cenedlaethol...mae'n bosibl ei fod yn beth da.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

Canfyddiad nad yw IA yn effeithiol nac yn aneffeithiol

Nid oedd nifer o'r cyfweleion yn gallu rhoi ateb pendant ynghylch a oedd IA yn effeithiol. I rai, roedd hyn yn syml oherwydd nad oeddent yn gwybod:

'Dydw i wir ddim yn gwybod. Rwy'n meddwl ei fod mor bell y tu allan i'm maes gwybodaeth.' (Cyfwelai 30, benyw, risg is)

I eraill, roedd hyn oherwydd nad oeddent wedi gweld unrhyw dystiolaeth i awgrymu ei fod yn gweithio:

'P'un a yw'n cael yr effaith y mae wedi'i chynllunio i'w chael ai peidio, rwy'n meddwl bod angen mwy o amser i gael gweld. Ond dyna pam mae yna ymchwil yn cael ei wneud ac adroddiadau yn cael eu gwneud. Felly, yn sicr byddai gennyf ddiddordeb mewn gweld unrhyw un o'r ffeithiau a'r ffigurau ers iddo ddwyn ar waith...ond eto byddai'n ddiddorol gweld beth yw canlyniadau popeth ar hyn o bryd, sut mae hynny'n cymharu â lleoedd fel yr Alban sydd wedi'i weithredu ers amser hirach ac a yw'n cael yr effaith ddymunol neu a oes angen newid unrhyw beth arall.' (Cyfwelai 03, benyw, risg gynyddol)

'Wel, byddai'n rhaid i mi aros i weld beth yw gwir gasgliadau'r holl ymchwil.' (Cyfwelai 112, gwryw, risg is)

'Dydw i ddim yn gwybod beth yw'r ystadegau mewn gwirionedd... A oes adroddiad i ddweud bod derbyniadau i adrannau damweiniau ac achosion brys [ysbyty] y Mynydd Bychan wedi gostwng oherwydd yfed alcohol neu rywbeth felly. Rwy'n meddwl bod hynny fwy na thebyg yn mynd yn ôl at eich cwestiwn cyntaf. Mae'n debyg y gallem wneud gyda diweddariad ar effaith yr isafbris. Dyna fy sefyllfa i a dweud y gwir.' (Cyfwelai 129, gwryw, risg gynyddol)

Esboniodd un cyfwelai ei bod yn anodd gwybod a oedd IA yn effeithiol ai peidio oherwydd bod ei gyflwyniad yn cyd-daro â phandemig COVID-19 a'r argyfwng costau byw presennol:

'Na, dydw i ddim mewn gwirionedd, dydw i ddim, ond gyda COVID yn digwydd ac yna'r argyfwng economaidd, mae'n mynd i fod yn eithaf anodd, am wn i, i ddweud mai'r isafbris sydd wedi cael yr effaith mewn gwirionedd neu'r pethau eraill...mae'n eithaf anodd dweud, yn dydi?' (Cyfwelai 02, benyw, ddim yn yfed³⁸)

Credai nifer fach o gyfweleion fod angen mwy o amser i IA ymsefydlu, cael effaith amlwg ar lefel y boblogaeth, a lleihau'r defnydd o alcohol a'r niwed cysylltiedig:

'Doeddwn i ddim yn rhagweld unrhyw newidiadau enfawr yn y blynyddoedd cynnar, ac nid wyf yn meddwl, o'r hyn y gallaf ei ddweud, y bu unrhyw newidiadau enfawr. Ond rwy'n meddwl os bydd y polisi'n parhau, fe ddaw.' (Cyfwelai 27, gwryw, risg is)

'Ie, mae fel sigarêts. Rydych chi'n gweld faint mae'r dreth wedi codi dros y blynyddoedd, mae wedi cael effaith yn dydi, ond faint o ddegawdau y mae wedi'i gymryd i ni gyrraedd yma? Ond rydyn ni ar y trywydd cywir, yn dydyn,

³⁸ Roedd pob un o'r cyfweleion wedi bod yn yfwyr ar ryw adeg yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020, ond roedd cyfweleion 02 a 21 wedi rhoi'r gorau i yfed erbyn y cyfweiliad terfynol.

gyda'r ysmygwyr. Does dim llawer o bobl yn ysmegu y dyddiau hyn.' (Cyfwelai 404, gwryw, risg is)

Credai grŵp arall o gyfweleion fod effeithiolrwydd IA yn amrywio yn ôl y math o yfwr, gyda rhai yn credu bod y polisi yn effeithiol ar gyfer pobl iau:

'Rwy'n deall ei fwriadau, mae'n ceisio atal pobl rhag...a dwi'n meddwl gyda phobl iau sydd â llai o fynediad at incwm, y gallai newid eu hyfed, yr hyn y gallant ei brynu a'r ddewis.' (Cyfwelai 411, benyw, risg uwch)

'Dw i'n meddwl ei fod yn syniad da gan y bydd yn newid patrwm yfed pobl sydd ddim wedi bod yn yfed...pobl ifanc yn y bôn...dwi'n meddwl yn y dyfodol, wrth iddyn nhw fynd drwy'r system a'i adael a bod pobl ifanc eraill yn dod drwodd, byddai'r isafbris uned yn cael effaith fuddiol arnynt ar lefel y boblogaeth. Dyna beth oeddwn i'n feddwl.' (Cyfwelai 27, gwryw, risg is)

Cydnabu un cyfwelai fanteision lleihau defnydd ymhlith pobl ifanc ond tynnodd sylw at yr effaith negyddol y gallai gostyngiad mewn prynu ei chael ar fusnesau:

'Wel, mae'n dda a ddim yn dda. Mae'n dda efallai bod pobl yn prynu llai o alcohol, ac efallai na fydd yn hygyrch i bobl ifanc oherwydd gallai gostio mwy nag y gallant ei fforddio, dim ond enghreifftiau. Ond wedyn os ewch chi allan a'ch bod chi eisiau mwynhau eich hun ychydig bach, mwy nag un neu ddau wydraid o win, yna mae'n fy atal, felly dwi'n rhoi'r gorau i'w brynu, felly mae'n debyg nad yw mor dda â hynny i'r busnesau.' (Cyfwelai 132, benyw, risg is)

Canfyddiadau bod IA yn aneffeithiol o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol

Awgrymodd sawl cyfwelai nad oedd IA yn debygol o weithio i'r rhai sy'n dibynnu ar alcohol:

'Rwy'n meddwl bod cymaint o ddiod rhad ar y strydoedd, yn y gwteri...Wyddoch chi, rydych chi'n gweld pobl a allai fod yn ddigartref, gyda chaniau yn eu cegau y rhan fwyaf o'r dydd. Nid wyf wedi gweld unrhyw newid yno.' (Cyfwelai 112, gwryw, risg is)

'Gallaf weld y darlun ehangach yn amlwg ond rwyf bob amser yn meddwl, nid yw wir...oni bai eich bod yn dechrau codi symiau chwerthinllyd o arian; nid yw'n mynd i'm rhwystro.' (Cyfwelai 404, gwryw, risg is)

'Na, achos mae pobl sy'n yfed yn mynd i yfed beth bynnag. Yn union, fel y dywedais, mae'n fwy costus y dyddiau hyn. Ni fyddwn yn dweud ei fod wedi cyfyngu ar fy yfed nac yn wedi ei leihau o gwbl. Fel y dywedais, mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n yfed yn dod o hyd i ffordd i'w wneud beth bynnag. Mae'n ddrytach, dyna'r cwbl.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

'Ond rwy'n meddwl o ran alcoholiaeth, os oes gennych chi rywun sy'n yfwr trwm yn rheolaidd, mae'n debyg nad ydyn nhw'n mynd i newid eu defnydd oherwydd y pris. Maen nhw'n mynd i gymryd rhai ffactorau allanol eraill i newid eu hymddygiad.' (Cyfwelai 411, benyw, risg uwch)

Mynegodd un yfwr dibynnol rwystredigaeth nad oedd Llywodraeth Cymru, yn ei farn ef, wedi ystyried yr effaith debygol ar y grŵp hwn wrth ddatblygu'r polisi. Oherwydd IA, awgrymodd y cyfwelai y byddai yfwyr dibynnol yn newid i fodca a gwirodydd eraill, a oedd yn ei farn ef yn fwy niweidiol i iechyd:

'Pam fyddwn i'n talu £11.99 am botel o seidr? Am y bunt ychwanegol gallaf gael potel o fodca, fodca [brand o'r enw] ...does dim angen meddwl ddwywaith...Ac mae fel y diwrnod o'r blaen es i fewn i siop a gofyn, reit - beth yw cyfaint hwnnw? Yn syth, dyna dwi'n gofyn. Dywedodd e 40%, dywedais i £14, un plîs, diolch. Welwch chi, oherwydd bod dim angen meddwl ddwywaith, ond wedyn rydych chi'n yfed siorts mae'n mynd i ddinistrio'ch system yn y pen draw. Yn y pen draw bydd yn dinistrio'ch corff.' (Cyfwelai 408, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Nid oedd un neu ddau o'r cyfweleion o reidrwydd yn anghytuno â'r polisi, ond roeddent yn credu ei fod yn effeithio'n annheg ar y bobl dlotaf yn ein cymdeithas:

'Rwy'n meddwl ei fod yn ateb cyflym â bwriadau da ar gyfer problem llawer dyfnach. Rwy'n meddwl mai trethu'r rhai mwyaf bregus a thlawd yn ein cymdeithas allan o allu yfed ydyw i bob pwrpas - fel y dywedaf mae bwriad da. Nid wyf yn ei feirniadu am ei foesoldeb, ond nid wyf yn meddwl y bydd yn gweithio. Fel cyn-ysmygwr, cynyddodd pris sigarêts. Byddwn i'n dod o hyd i'r arian rywsut, ac rwy'n hyderus bod y rhai sydd angen neu'n teimlo bod angen iddynt yfed oherwydd eu bywyd, felly - ac wrth gwrs mae'r isafbris yn mynd i effeithio'n anghymesur ar y tlotaf mewn cymdeithas wrth reswm oherwydd bydd yn effeithio llai ar y sawl dosbarth canol sy'n yfed Chardonnay fel fi a mwy ar y sawl sydd ar fudd-daliadau isel ac yn ceisio prynu potel o seidr i foddï eu bywyd am gwpl o oriau ar ddydd Gwener.' (Cyfwelai 144, gwryw, risg gynyddol)

'Os yw'r pris yn codi, mae pobl dosbarth canol a phobl gyfoethog, nid yw'n effeithio arnyn nhw mewn gwirionedd...dwi'n gwybod bod llawer o alcoholiaeth ymhlith pobl gyfoethocach hefyd, yn enwedig pobl hŷn, mae pobl sydd wedi ymddeol yn yfed llawer iawn weithiau. Mae fy rhieni-yng-nghyfraith yn mynd trwy lawer iawn o win, ond nid yw unrhyw fath o newid pris yn effeithio arnyn nhw mewn gwirionedd. Rwy'n teimlo rhyw fath o nerfusrwydd, am wn i, ynghylch pregethu, am wn i, y dylai'r bobl hyn ddioddef. Dylai pawb allu cael diod.' (Cyfwelai 30, benyw, risg is)

Mynegodd sawl cyfwelai amheuon ynghylch effeithiolrwydd IA, gan awgrymu y gallai fod wedi cael canlyniadau negyddol anfwriadol. Roedd y pryderon hyn yn rhai damcaniaethol i raddau helaeth yn hytrach na wedi'u seilio ar arsylwi uniongyrchol, ac roeddent yn cynnwys:

a) cynnydd mewn troseddau meddiangar:

'Rwy'n meddwl ei fod yn syniad da, ond rwyf hefyd yn meddwl, os ydych yn alcoholig, y byddwch yn mynd allan i ddod o hyd i alcohol, fel arfer trwy ddulliau cyfreithiol. Yn sicr, roedd yna ddyn yma [yn yr hostel] ac roedd yn alcoholig.

Byddai'n yfed 15 can mewn diwrnod ac oherwydd ei fod ar lefel uchel, pan fyddai ei arian yn rhedeg allan, byddai'n mynd i ddwyn o siopau.' (Cyfwelai 402, gwryw, dibyniaeth bosibl)

b) llai o arian yn cael ei wario ar fwyd a/neu filiau:

'Rwy'n meddwl y byddent yn mynd wedyn heb rywbeth arall. Achos dwi'n meddwl os wyt ti angen bagl fel yna neu os wyt ti'n gaeth, yna byddai pethau eraill yn mynd...Ond bydd y rhai sydd o bosib â phroblem yn dal i fod â phroblem ac mae'n debyg y byddan nhw jyst yn mynd heb bethau eraill fel eu bod nhw'n dal i allu prynu alcohol.' (Cyfwelai 02, benyw, ddim yn yfed)

'Wnes i erioed feddwl y byddai'n delio â phobl sydd eisoes yn yfed gormod, i gymryd y pen eithaf, oherwydd ni fydd y bobl hynny yn fy mhrofiad i yn rhoi'r gorau i'r alcohol nac yn lleihau eu defnydd o alcohol, dim ond rhoi'r gorau i bethau eraill fel gwres, dillad, bwyd a phethau eraill sydd eu hangen arnynt hefyd. Felly, rwy'n meddwl, yn eironig, y bydd yn cael effaith andwyol ar y boblogaeth bresennol, y garfan bresennol o bobl sydd eisoes yn yfwyr niweidiol.' (Cyfwelai 27, gwryw, risg is)

c) effaith negyddol ar blant:

'Rwy'n meddwl mae'n debyg mai plant yw'r cyntaf i ddioddef. Mae'r cyfan yn dda iawn...gallwn ganolbwyntio ein holl ymdrechion ar rywun sy'n yfed 17 peint o [enw brand lager cryf] y dydd ac ar y strydoedd ac yn cael ei arestio, ond beth am y plant dosbarth canol neu'r plant dosbarth gweithiol hynny mae'n debyg nad ydyn nhw'n cael eu bwydo oherwydd bod eu rhieni'n gaeth i alcohol ac mae arian yn mynd tuag at...' (Cyfwelai 129, gwryw, risg gynyddol)

d) newid i alcohol heblaw diodydd:

'Dydw i ddim yn brofiadol yn hynny fy hun, ond rydych chi'n meddwl tybed a yw hynny'n gwrthio pobl i ffyrdd eraill o geisio cael alcohol [fel] y geliau alcohol hynny.' (Cyfwelai 33, gwryw, risg is)

e) cynnydd mewn bragu cartref, yn cael ei ystyried yn fwy niweidiol:

'Byddwn yn meddwl am lefydd fel Sgandinafia lle mae ganddyn nhw reolaethau llym iawn ar alcohol, lle gallwch chi ei brynu a beth allwch chi ei brynu, mae yna hanes mawr o bobl yn gwneud eu cwrw eu hunain, onid oes? Dyna beth sy'n digwydd, sut mae pobl yn mynd o'i gwmpas. Maen nhw'n gwneud rhai eu hunain, sy'n waeth amwn i, byddwn i'n dychmygu. ... le, cryfder uchel. Mae hynny'n beryglus. Bragu gartref, mae hynny'n gallu bod yn - amwn i y gallech chi adael i'ch hun fynd gyda hynny.' (Cyfwelai 405, benyw, risg is)

f) cynnydd yn y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon:

Y: 'Rydych chi'n gweld cymaint o bobl nawr yn ysmegu canabis, yn dydych chi? Dwi'n gwybod bod llawer o fy ffrindiau yn dweud, "Dwi ddim yn cael diod gyda'r nos, dwi'n cael smôc yn lle hynny."

C: 'Pam maen nhw'n gwneud hynny?'

Y: 'O bosib oherwydd ei fod yn rhatach, o bosib. O bosib oherwydd eu bod yn meddwl ei fod yn iachach iddynt. O bosib oherwydd eu bod yn meddwl ei fod yn eu helpu i gysgu, mae'n eu helpu gyda'u straen, eu gorbryder.' (Cyfwelai 404, gwryw, risg is)

A ddylid parhau ag IA?

Rhoddwyd gwybod i ymatebwyr yr arolwg a chyfweleion am y 'cymal machlud' sydd wedi'i ymgorffori yn y ddeddfwriaeth a gofynnwyd a oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â pharhad y polisi. Roedd tua thraean (31%) o ymatebwyr yr arolwg o blaid ei barhad (8% yn gryf a 23% i raddau) (gweler Adroddiad yr Atodiad, Tabl 10.2). Roedd cyfran debyg (36%) yn gwrthwynebu ei barhad (22% yn gryf a 14% i raddau). Yn amlwg, pan oedd pobl yn gwrthwynebu parhad IA roeddent yn fwy tebygol o fynegi barn gref, ond pan oeddent o blaid ei barhad roedd eu barn yn fwy cymedrol.

Yn ddiddorol, nid oedd traean arall (33%) o ymatebwyr naill ai o blaid nac yn erbyn ei barhad neu'n ansicr beth i'w feddwl am ddyfodol IA yng Nghymru. Nid oedd safbwyntiau ar ddyfodol y polisi yn amrywio'n sylweddol ymhlith y gwahanol fathau o yfwyr, er bod yfwyr risg uchel yn fwy tebygol nag yfwyr risg uchel ac uwch o fod o blaid iddo barhau (47%, o gymharu â 28% a 27% yn y drefn honno).

Manteisiodd llawer o ymatebwyr yr arolwg ar y cyfle i ymhelaethu ar eu hatebion a chyflwynir y rhain isod, ochr yn ochr â data o'r cyfweiliadau.

Safbwyntiau o blaid parhau ag IA yng Nghymru

Roedd yr ymatebwyr i'r arolwg hynny a fynegodd farn gref o blaid parhad IA yng Nghymru yn tueddu i ganolbwyntio ar fanteision iechyd a chymdeithasol lleihau'r defnydd o alcohol (e.e. 'Mae alcohol yn niweidiol ac yn wenwynig', 'Mae sicrhau ei fod ar gael yn hawdd yn niweidio iechyd y cyhoedd').

Roedd cyfweleion hefyd yn gweld IA fel ffordd ddefnyddiol o leihau'r defnydd o alcohol a'r canlyniadau negyddol cysylltiedig:

'Po rhataf ydyw, y mwyaf y mae pobl yn dueddol o yfed gormod, felly credaf nad yw'n beth drwg i gael polisi isafbris.' (Cyfwelai 20, benyw, risg is)

C: 'Ydych chi'n meddwl y dylai barhau?'

Y: 'Ie, dylai barhau. Ond pam nad ydyn nhw'n ei gadw am yr un pris? Cadwch y pris yr un peth, peidiwch â'i gynyddu o hyd. Os yw'n cynyddu i bunt, dydw i ddim yn meddwl y bydd neb yn gallu ei fforddio.' (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Credai un neu ddau o'r rhai a gyfwelwyd y dylid parhau â IA oherwydd gallai fod â'r un manteision â'r cynnydd ym mhpris sigarêts, a arweiniodd at ostyngiad mewn ysmegu tybaco yn y boblogaeth gyffredinol:

'Rwy'n teimlo'n gryf am y peth oherwydd ei fod yn niweidiol ac i rai pobl gall arwain at sylweddau eraill ac mae fel math o gyffur cychwynnol baswn i'n

dweud. Felly, rwy'n meddwl ei bod yn bwysig cadw rheolaeth ar bethau. Dim ond i chi edrych ar ysmegu a sut mae hynny wedi'i leihau, ond ie, rwy'n meddwl y dylid yfed llai o alcohol, a bod y polisi ar ei ffordd i gyflawni hynny.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

'...efallai os nad oedd mor hygyrch pan oeddwn yn 16, 17, 50c y peint, partïon coleg, pedwar can am £1 rhywbeth mae'n debyg, a gyda chyflogau'n codi a phopeth arall yn codi, os oedd yn mantoli, dwi...fel sigarêts, po fwyaf drud y byddai'n codi, rwy'n meddwl y byddai o fudd i bawb.' (Cyfwelai 404, gwryw, risg is)

Esboniodd un cyfwelai y dylid parhau â IA oherwydd ei fod yn credu bod gan Lywodraeth Cymru gyfrifoldeb moesol i ddiogelu aelodau mwyaf agored i niwed cymdeithas:

'...Rwy'n meddwl bod angen llawer o gefnogaeth ar rai pobl i reoli eu defnydd o sylweddau. Ac nid wyf yn meddwl ei bod yn deg felly os oes gennym y prisiau chwerthinllyd o isel hyn i fachu pobl i rywbeth nad oes ganddynt y math o adnoddau mewnol na chymorth i atal eu hunain rhag ei gael. Ar y naill law, rwyf o blaid y rhyddid i ddewis ac y dylai pobl fod yn rhydd i wneud y dewisiadau y maent am eu gwneud, ond o safbwynt iechyd y cyhoedd, yn llythrennol, nid yw rhai pobl yn gallu gwneud y dewisiadau hynny am fod ganddyn nhw broblemau dibyniaeth a dwi'n meddwl y dylen ni fel cymdeithas helpu pobl, nid jyst dweud – wel, doed a ddelo. Nid yw hynny'n eistedd yn dda gyda mi. Rwy'n meddwl ei fod yn rhywbeth sy'n...credaf fod gan y wladwriaeth gyfrifoldeb i ddiogelu'r boblogaeth.' (Cyfwelai 405, benyw, risg is)

Credai rhai cyfweleion eraill y dylid parhau â IA gan nad yw'n achosi unrhyw niwed nac yn ychwanegu costau ychwanegol i'r trethdalwr a'r economi yn gyffredinol:

'Nid yw'n ymddangos ei fod yn achosi unrhyw niwed, y ddeddfwriaeth ei hun, na'r polisi. Felly, beth am ei gadw i fynd a gweld beth sy'n digwydd yn y dyfodol? Nid ydym yn colli dim o'i ddefnyddio yn fy marn i.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

'Cyn belled nad yw'n costio symiau sylweddol o arian i'r cyhoedd a threthdalwyr, nid yw'n broblem enfawr, dwi ddim yn meddwl. Cyhyd â bod y gymhareb cost a budd yn gweithio allan yn iawn, dwi ddim yn gweld pam ddim. Rwy'n meddwl ei fod yn iawn.' (Cyfwelai 107, benyw, risg is)

Yn yr un modd, roedd rhai cyfweleion o'r farn y dylid parhau â'r polisi oherwydd nad oedd dystiolaeth i awgrymu ei fod yn arwain at newid i sylweddau eraill mwy niweidiol, megis cyffuriau anghyfreithlon:

'Rydym hefyd yn gwybod nawr o'r sylfaen dystiolaeth, fod gennym ni ganfyddiad yn y sylfaen dystiolaeth hefyd, ond nid yw wedi golygu bod pobl yn symud ar draws at gyffuriau eraill neu beth bynnag. Nid oes rhaid i ni boeni am hynny fel y gwnaethom ar y cychwyn. Felly, fy awgrym yw y dylem barhau â'r cynllun.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

'Rwy'n meddwl y dylai [barhau], dim ond oherwydd nad wyf wedi clywed am unrhyw effeithiau andwyol. Roedd rhai pryderon y byddai'n gyrru pobl i ddewisiadau eraill neu hyd yn oed mathau rhatach o alcohol, neu fathau eraill o feddwdod. Nid wyf wedi gweld unrhyw straeon newyddion sy'n awgrymu bod hyn yn dod yn broblem fawr oherwydd yr isafbris. Felly, o ystyried nad oes unrhyw anfanteision yr wyf wedi clywed amdanynt, nid wyf yn gweld pam na ddylid parhau ag ef.' (Cyfwelai 21, gwryw, ddim yn yfed)

Roedd un ymatebwr i'r arolwg yn gryf o blaid ond yn meddwl bod angen iddo fod yn rhan o becyn ehangach o fesurau:

'Rwy'n cytuno, trwy brisio alcohol rhad yn uwch, y bydd hyn mewn egwyddor yn atal cam-ddefnyddio alcohol, ond dim ond os caiff ei gefnogi gan fesurau eraill, e.e. mesurau cymdeithasol, cymorth/rhaglenni cyffuriau ac alcohol, gweithwyr allgymorth ac ati, y bydd hyn yn gweithio fel rhan o'r darlun ehangach o faterion, e.e. digartrefedd.' (Ymatebwr yr arolwg 36, benyw, ddim yn yfed)

Roedd y posibilrwydd y byddai IA yn lleihau niwed ac yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles hefyd yn gyffredin ymhlith ymatebwyr yr arolwg nad oeddent mor gryf o blaid ei barhad. Fodd bynnag, gwnaeth rhai o'r cefnogwyr mwy cymedrol hyn sylwadau ar anfanteision y polisi, efallai i gyfiawnhau pam nad oeddent yn teimlo'n gryfach am ei barhad:

'Oherwydd bydd yn cael pobl mewn dyled os yw'r prisiau'n uwch a'u bod nhw dal eisiau ei brynu beth bynnag.' (Ymatebydd yr arolwg 362, benyw, risg isel)

'Rwy'n gallu gweld rhywfaint o synnwyr yn y syniad ond i mi fy hun sydd ond yn yfed yn gymedrol gartref ar y penwythnosau, rwy'n teimlo fy mod yn cael fy nghosbi ond os yw unigolyn yn ddibynnol ar alcohol neu gyffuriau yna beth bynnag fo'r pris yna maent yn dal i fynd i brynu a gall hynny ar ei ben ei hun achosi problemau ychwanegol.' (Ymatebydd yr arolwg 211, gwryw, risg gynyddol)

Awgrymodd rhai cyfweleion y dylid parhau â'r polisi i ganiatáu iddo gael effaith briodol, gydag un ohonynt yn dadlau y gallai cynnydd posibl yn y pris fesul uned neu newid mewn trethiant gael effaith fuddiol:

'Dewch i ni barhau i'w ddefnyddio a gweld i ble rydyn ni'n mynd. Efallai yn y dyfodol bydd rhaid i ni...rwy'n meddwl y byddai'r polisi'n gweithio, hyd yn oed yn fwy, ond byddai'n golygu naill ai cynyddu'r isafswm y mae'n rhaid i chi ei dalu fesul uned, neu ryw fath o drethiant... Efallai y bydd yn rhaid i ni barhau, os ydym am gael canlyniad gwell nag ydym, bydd yn rhaid i ni gynyddu'r ffigur hwnnw.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

Cydnabu un cyfwelai efallai na fyddai'r polisi'n cael effaith sylweddol ar faint o alcohol y mae yfyrwyr dibynnol yn ei yfed, ond byddai'n dal i gefnogi parhad IA pe byddai'r incwm ychwanegol a gynhyrchir drwyddo yn cael ei ddefnyddio i ariannu mwy o gymorth i bobl sy'n gaeth i alcohol:

'Byddwn i'n dweud ie mewn rhai ffyrdd. Dydw i ddim wir yn gwybod sut mae'r cyfan yn gweithio gyda'i gilydd. Rwy'n gwybod mai'r syniad yw atal gor-yfed a phethau felly. Nid wyf yn gwybod beth sy'n digwydd gyda'r arian hwnnw, a hoffwn feddwl efallai bod rhywfaint ohono'n mynd i ariannu mwy o gymorth i bobl â phroblemau alcohol, a mwy...dwi ddim yn gwybod. Dwi ddim yn gwybod sut i'w ddisgrifio. Rwy'n meddwl os oes gan bobl broblemau difrifol gydag alcohol, nid yw'n mynd i wneud gwahaniaeth enfawr os bydd y pris yn codi ychydig bach, ond os gellir defnyddio'r arian hwnnw er daioni, yna, yn y bôn, ydw, rwy'n cefnogi hynny.' (Cyfwelai 30, benyw, risg is)

Yn yr un modd, er ei fod yn credu ar gam fod IA yn ffurf ar drethiant, awgrymodd un ymatebydd i'r arolwg hefyd y gallai'r refeniw a gynhyrchir o'r polisi gael ei fuddsoddi mewn gwasanaethau camddefnyddio sylweddau:

'Rwy'n ei gweld fel treth, gellid defnyddio'r costau ychwanegol i wrthbwysu gwasanaethau caethiwed.' (Ymatebydd yr arolwg 30, benyw, risg isel)

Roedd rhai cyfweleion yn nodi eu cefnogaeth i barhad y polisi yn amodol ar dystiolaeth o welliannau o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ac achub bywydau:

'Rwy'n meddwl y byddai hynny'n dibynnu a yw'n...mae'n debyg mai'r cwestiwn fyddai pa mor hir ydych chi'n rhoi er mwyn gweld pa mor effeithiol y gallai fod neu beidio? Rwy'n meddwl bod chwe blynedd yn swnio fel cyfnod rhesymol o amser. Felly, rwy'n meddwl y dylai barhau os yw'n dangos ei fod yn effeithiol o ran lleihau niwed a marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

'Byddwn i'n meddwl, os yw'n gweithio a'i fod yn gostwng lefelau yfed pobl, yna dylai barhau. Os yw'n atal pobl...yr holl oryfed yma, os yw'n ei atal...ond dwi ddim yn gwybod a ydyw, felly nid wyf yn gwybod beth yw'r ateb i hynny.' (Cyfwelai 17, benyw, risg uwch)

'Os yw'n effeithio ar economi Cymru, yna dylid ei ddileu, ond os yw'n achub bywydau ac y gellir profi ei fod yn achub bywydau, yna dylai aros.' (Cyfwelai 26, gwryw, risg gynyddol)

Barn nid o blaid, nac yn erbyn, parhad IA

Esboniodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr i'r arolwg nad oeddent o blaid, nac yn erbyn, parhad IA, neu nad oeddent yn gwybod beth i'w feddwl amdano, fod hyn oherwydd nad oedd ganddynt ddigon o wybodaeth neu wybodaeth i seilio barn arni:

'Dydw i ddim yn siŵr pa mor dda y mae'n gweithio. A yw wedi achub bywydau?' (Ymatebydd yr arolwg 1, benyw, risg gynyddol)

'Dydw i ddim yn meddwl fy mod yn gwybod digon am y manylion na'r ymchwil ar effaith IA i roi barn ar hyn.' (Ymatebydd yr arolwg 21, gwryw, risg isel)

'Nid wyf wedi clywed ystadegau cryf yn nodi ei effeithiolrwydd.' (Ymatebydd yr arolwg 9, benyw, risg isel)

Dywedodd sawl cyfwelai hefyd nad oeddent yn gwybod a oedd IA yn gweithio. Nododd rhai bod eu cefnogaeth i barhad IA yn amodol ar ei effeithiolrwydd:

'Os oes canlyniadau a data sy'n ei ategu, yna pam lai? Ond rwy'n meddwl cyn y gallwn ateb yn rhesymegol y byddwn am weld rhyw fath o ddata neu adroddiadau o'i gwmpas, fel y dywedaf, i weld beth yw'r ystadegau ac ati. Rwy'n berson sy'n cael fy arwain gan ystadegau, felly os yw'r canlyniadau yno, yna wrth gwrs, ond rwy'n dyfalu os nad yw wedi gwneud unrhyw wahaniaeth neu os yw wedi cael effaith i'r gwrthwyneb, yna na, ni ddylai.' (Cyfwelai 03, benyw, risg gynyddol)

'Does gen i ddim barn gref mewn gwirionedd. Mae'n ymwneud â p'un a yw'n gweithio ai peidio. Mae gen i ryw gof amwys am bennawd am yr Alban yn canfod nad oedd efallai wedi gweithio, ond rwy'n gwybod rhywbeth am dderbyniadau sy'n gysylltiedig ag alcohol neu beth bynnag ydoedd, sef eu bod wedi cynyddu dros yr amser y bu'n weithredol, ac yn amlwg mae llawer o ffyrdd o edrych ar y data hwnnw, felly dwi'n ei gymryd gyda phinsiad o halen. Ond yn sicr, pe bai unrhyw dystiolaeth ei fod wedi gweithio, byddai Llywodraeth Cymru wedi bod yn gweiddi hynny o'r toeau erbyn hyn a dydyn nhw ddim wedi gwneud hynny, felly mae'n debyg nad ydyn nhw wedi cael y dystiolaeth honno yn ôl eto, neu mae'n debyg eu bod nhw'n aros am eich adroddiad chi. Ond ie, nid wyf yn ymwybodol o unrhyw ganlyniadau cadarnhaol eto yn y DU. Felly, ni fyddwn yn dweud y dylai ddod i ben ond byddwn yn gwneud fy mhenderfyniad yn seiliedig ar yr hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud ar ôl yr ychydig flynyddoedd hyn o dreialon.' (Cyfwelai 112, gwryw, risg is)

Gan atgyfnerthu canfyddiad a nodwyd uchod, cydnabu un cyfwelai, oherwydd bod gweithredu IA yn cyd-daro â phandemig COVID-19 a'r argyfwng costau byw, ei bod yn anodd asesu ei effeithiau, a bod angen mwy o amser felly i fonitro newid mewn cyfnod o amgylchedd ôl-bandemig:

'Rwy'n meddwl y dylai, mae'n debyg, ac yn syml oherwydd nawr ei fod wedi'i sefydlu ac mae'n mynd...Byddai llawer o bobl rwy'n eu hadnabod yn dweud, "O paid â bod yn wirion, wrth gwrs fe ddylai fynd," ond rwy'n meddwl daliwch ati oherwydd ar hyn o bryd gyda phethau fel COVID a'r argyfwng economaidd, nid ydych yn gwybod a yw wedi cael unrhyw effaith eto. Nid yw wedi bod o gwmpas yn ddigon hir i'w weld. Rydych chi wir angen iddo barhau felly pan fydd pethau'n setlo eto, gallwch chi wedyn edrych i weld a yw wedi gwneud gwahaniaeth.' (Cyfwelai 02, benyw, ddim yn yfed)

Seiliodd rhai ymatebwyr i'r arolwg eu barn niwtral ar y ffaith nad oedd y polisi'n effeithio arnyn nhw'n bersonol (e.e. 'Prin yn effeithio ar fy mywyd'), tra bod eraill wedi mynegi safbwyntiau mwy cytbwys wrth bwysu a mesur manteision ac anafanteision y polisi:

'I fi'n bersonol, dydw i ddim yn yfed gartref dwi ddim ond yn yfed pan fydda i allan yn cymdeithasu neu mewn parti felly hoffwn iddyn nhw ostwng y pris

fodd bynnag, i rai pobl sy'n cael trafferth gyda phroblemau alcohol, dwi'n meddwl y dylai aros yr un peth i'w gwneud yn anoddach i bobl barhau i fod yn gaeth.' (Ymatebydd yr arolwg 49, benyw, risg gynyddol)

'Er fy mod yn deall bod y cynnydd mewn costau yn gorfodi gostyngiad mewn yfed a chamddefnyddio. Fodd bynnag, mae cynnydd yn y pris ynddo'i hun yn broblem. Yn ei gwneud hi'n anodd ac nid yn werth chweil i golli arian oherwydd cynnydd arall eto mewn pris.' (Ymatebydd yr arolwg 62, gwryw, risg is)

Safbwyntiau yn erbyn parhad IA yng Nghymru

Roedd ymatebwyr i'r arolwg a fynegodd farn a oedd yn gwrthwynebu'n gryf i barhau â IA yn gwneud hynny am wahanol resymau. Roedd un rheswm yn ymwneud â rhyddid yr unigolyn, ymreolaeth, a'r hawl i wneud dewisiadau personol am yfed alcohol heb ymyrraeth gan y llywodraeth:

'Dydw i ddim yn hoffi bod yn rhan o wladwriaeth orwarchodol. Dylai pobl fod yn rhydd i ddewis eu hunain. Dwi ddim yn yfwr trwm, ond dwi'n anghytuno â'r polisi.' (Ymatebydd yr arolwg 55, gwryw, risg isel)

Mynegodd cyfranogwyr eraill yn yr arolwg a chyfweliadau bryderon am faich ariannol y polisi, yn enwedig ar y rhai ar incwm is:

'Mae'n ymosodiad ar y tlotaf mewn cymdeithas, pam y dylid effeithio'n anghymesur arnynt? Rydyn ni i gyd yn hoffi gwydraid nawr ac yn y man.' (Ymatebydd yr arolwg 243, gwryw, risg gynyddol)

'Rwy'n teimlo mai'r cyfan y mae'r isafbris yn ei wneud yw cosbi pobl dlawd.' (Ymatebydd yr arolwg 72, gwryw, risg isel)

'Dydw i ddim yn meddwl y dylai barhau oherwydd y cyfan maen nhw wedi'i wneud yw trethu'r dyn tlawd. Dim ond treth arall ar y dyn tlawd ydyw. Pobl sy'n yfed wisgi a fodca a gwin, nid ydynt yn gweld llawer o gynnydd Amwn i bod pris gwin wedi codi, ond dwi ddim yn gwybod. Dydw i ddim yn ei yfed, ond mae wedi effeithio ar y bobl na allant wir ei fforddio. Mae yna lawer o bobl allan yna sy'n yfed unwaith yr wythnos ac maen nhw'n gweithio'n galed drwy'r wythnos, ac maen nhw'n cael diod dda ar ddydd Sadwrn a nawr mae allan o'u cyrraedd.' (Cyfwelai 13, gwryw, risg uwch)

Roedd rhai ymatebwyr i'r arolwg yn feirniadol o'r ffaith y gallai llawer o yfwyr deithio i Loegr i brynu alcohol am brisiau rhatach a'r effaith negyddol ar economi Cymru yn eu barn nhw:

'Mae'n gorfodi pobl fel fi i siopa dros y ffin yn Lloegr (Caer) lle mae'n rhatach ac mae yna fargeinion gwell. Felly, mae Cymru ar ei cholled yn yr economi gan fy mod yn gwneud fy siop fwyd ar yr un pryd.' (Ymatebydd yr arolwg 205, benyw, risg is)

Fel y rhai nad oedd yn cytuno nac yn anghytuno â pharhad IA, roedd rhai ymatebwyr i'r arolwg a chyfweleion yn gwrthwynebu ei barhad oherwydd eu bod yn amheus o'i effeithiolrwydd:

'Nid oes unrhyw ffeithiau wedi'u cyflwyno sy'n dangos cenedl iachach na bod Lloegr yn fwy sâl nag yma ac mae mwy i salwch nag alcohol.' (Ymatebydd yr arolwg 195, benyw, risg isel)

'Bydd pobl yn yfed alcohol waeth beth fo'r pris. Pam eu cosbi am wneud hynny.' (Ymatebydd yr arolwg 28, benyw, risg isel)

Galwodd un cyfwelai a oedd yn gwrthwynebu parhad IA am 'brawf cadarnhaol' o'i effeithiolrwydd a holodd pam roedd ffocws ar alcohol ar draul blaenoriaethau ieuchyd eraill megis gordewdra a marwolaethau ar y ffyrdd:

'Mae angen prawf cadarnhaol arnoch chi ac rwy'n siŵr mai'r geiriau ddefnyddion nhw pan ddechreuodd hyn gyntaf, rwy'n siŵr ei fod yn dweud rhywbeth fel 1300 o farwolaethau neu 300 o farwolaethau'r flwyddyn. Roeddwn i'n meddwl, arhoswch nawr, bod pobl sy'n cael eu lladd ar y ffordd mewn wythnos, yn fwy na hynny yn ôl pob tebyg. Nid wyf yn ei weld. Mae pobl yn marw o ordewdra. Pam nad ydyn nhw'n trin y bobl â gordewdra, wyddoch chi? Fe ddewison nhw alcohol oherwydd mae'n darged hawdd dwi'n meddwl.' (Cyfwelai 13, gwryw, risg uwch)

Manteisiodd sawl cyfranogwr ar y cyfle i feirniadu polisi'r llywodraeth, gyda rhai yn gweld IA fel enghraifft o or-gyrraedd a gorfodi'r hyn yr oeddent yn ei weld fel 'trethiant annheg' heb fanteision diriaethol:

'Mae'n frawd mawr yn gosod treth heb unrhyw fudd ac nid yw unrhyw elw ychwanegol o'r dreth yn mynd at achosion da.' (Ymatebydd yr arolwg 2, gwryw, risg isel)

'Oherwydd ei bod yn dreth lechwraidd annheg, nid yw Llywodraeth Cymru hyd yn oed yn elwa o'r arian a godir.' (Ymatebydd yr arolwg 7, benyw, risg isel)

Newid yr isafbris uned

Gofynnwyd hefyd i ymatebwyr yr arolwg a chyfweleion am eu barn ynghylch a ddylai'r isafbris uned newid. Roedd ychydig yn llai na thraean (31%) o'r ymatebwyr i'r arolwg o'r farn y dylid ei ddileu, sy'n gyson â chyfran yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn erbyn parhad IA (gweler yr Adroddiad Atodiad, Tabl 10.3). Argymhellodd ychydig dros hanner ymatebwyr yr arolwg y dylid ei gadw yr un peth (31%) neu ei ostwng (21%). Dywedodd yr 17% arall y dylid ei godi. Roedd safbwyntiau'n amrywio'n sylweddol ymhlith gwahanol fathau o yfwyr, gyda'r rhai â risg is yn fwy tebygol nag yfwyr risg uwch o argymhell dileu IA a pheidio â chael unrhyw isafbris o gwbl (39% o gymharu â 4%)³⁹. Roedd yfwyr risg uwch, fodd bynnag, yn fwy tebygol

³⁹ Prawf chi-sgwâr (43.204, 6 df, $p < .001$).

o argymell gostwng yr isafbris nag yfwyr risg gynyddol a llai (48% o gymharu ag yfwyr risg uwch 17% a 6% o yfwyr risg is).

Rhoddwyd cyfle i ymatebwyr yr arolwg esbonio eu hatebion, gyda sylwadau gan y rhai a oedd am ddileu IA yn fras yr un fath â'r rhai a oedd yn erbyn ei barhad (h.y. y gred y byddai pobl â phroblemau alcohol yn parhau i yfed beth bynnag fo'r pris, ni ddylai llywodraeth gymryd rhan mewn rheoli bywydau pobl fel hyn, a'r canfyddiad bod IA yn gwahaniaethu yn erbyn pobl dlawd ac yn gwrthio pobl ymhellach i ddyled a thlodi).

Safbwyntiau o blaid gostwng yr isafbris uned

Mynegodd y rhai a oedd yn credu y dylid gostwng yr isafbris uned farn debyg i'r rhai a oedd yn cefnogi ei ddileu. Cyfeiriodd sawl un at yr argyfwng costau byw, a'r effaith annheg ganfyddiedig ar aelwydydd incwm isel:

'Mae prisiau wedi cynyddu digon, mae pobl yn haeddu gallu fforddio ychydig o ddiodydd yn y dafarn⁴⁰ heb orfod feddwl amdano fel moethusrwydd, o ystyried y codiadau pris ym mhopeth arall.' (Ymatebydd yr arolwg 68, gwryw, risg isel)

'Gall pris is alcohol leihau costau byw i bob pwrpas.' (Ymatebydd yr arolwg 281, benyw, risg gynyddol)

'Mae costau byw yn mynd i fyny, mae'n teimlo fel cosb ar yr yfed hwn sy'n annhebygol o gael yr effaith a ddymunir wrth leihau'r defnydd o alcohol.' (Ymatebydd yr arolwg 43, gwryw, risg isel)

Dim ond un cyfwelai a awgrymodd y dylid gostwng y pris presennol fesul uned o alcohol yng Nghymru ac, yn ei farn ef, dim ond ychydig y dylai ostwng er mwyn osgoi cynnydd mewn yfed alcohol:

'Ie, rwy'n meddwl efallai ei leihau ychydig...ond nid yn fawr iawn oherwydd yn amlwg rwy'n meddwl os yw'n gostwng gormod, mae'n mynd i annog mwy o yfed. Rwy'n meddwl gostyngiad bach ond yn amlwg nid gostyngiad gormodol.' (Cyfwelai 18, gwryw, risg is)

Safbwyntiau o blaid cadw'r isafbris uned ar 50c

Roedd y rhesymau a roddwyd dros gadw'r pris fesul uned ar ei lefel bresennol o 50c yn debyg i'r rhai a gynigiwyd i gefnogi parhau â'r ddeddfwriaeth. Dadleuodd un cyfwelai a ymhelaethodd ar ei farn na fyddai ei gynyddu'n gwneud unrhyw wahaniaeth gwirioneddol ac y byddai'n cael ei weld fel baich ariannol arall ar boblogaeth sydd eisoes dan bwysau'r argyfwng costau byw:

'Byddwn i'n dweud ei gadw fel y mae...jyst rhywbeth arall fydd e - byddai pobl yn dweud, "O dyna beth arall maen nhw wedi codi'r pris arno." Mae gennym ni dreth ffordd yn mynd i fyny, mae trydan, nwy yn mynd i fyny, morgeisi - er

⁴⁰ Dylid nodi bod effaith IA ar brisiau alcohol mewn masnach yn ddibwys o ystyried bod tafarndai/bariau/bwytae eisoes yn codi uwchlaw'r isafbris uned cyn cyflwyno IA.

gwaethaf yr hyn maen nhw'n ei ddweud, maen nhw'n mynd i fyny, a bwyd, mae pris bwyd yn codi. Felly, nid wyf yn meddwl y byddai ei gynyddu yn gwneud llawer o wahaniaeth ar hyn o bryd oherwydd bod pobl dan bwysau beth bynnag ac mae llawer o bobl, byddwn yn dychmygu, ddim yn prynu alcohol. Os na allant brynu torth o fara, yna nid ydynt yn mynd i brynu potel o ddiod. Felly, nid wyf yn meddwl ei fod yn mynd i wneud llawer o wahaniaeth, a bydd yn edrych yn wirion iawn, treth arall yn mynd i fyny. Mae pawb yn eithaf anniddig fel ag y mae gyda threth ar hyn o bryd.' (Cyfwelai 02, benyw, ddim yn yfed)

Credai cyfwelai arall y byddai cynyddu'r pris fesul uned yn arwain at ganlyniadau negyddol anfwriadol (fel gwthio pobl i ddwyn alcohol) ac felly y dylid ei gynnal ar ei lefel bresennol. Awgrymodd yr un cyfranogwr hefyd y dylid gwario mwy o arian ar ariannu cymorth i bobl sy'n ddibynnol ar alcohol:

'Rwy'n meddwl pan fyddwch yn codi'r pris am unedau, mae'n bosibl y gallech fod yn gwthio mwy o bobl i ddwyn. Mae gennych chi lagers uned-uchel sy'n cael eu hyfed yn eithaf rheolaidd, ac maen nhw'n eithaf drud yn barod. Rwy'n meddwl bod pobl yn fwy tebygol o ddwyn i gael yr alcohol cryfder uchel...le, cadwch ef fel y mae ac efallai buddsoddi mwy i fynd i'r afael â niwed cymdeithasol a phethau y gwyddom sy'n cyfrannu at gaethiwed a dibyniaeth ar alcohol.' (Cyfwelai 411, benyw, risg uwch)

Roedd rhai o'r ymatebwyr i'r arolwg a argymhellodd fod y pris yn aros ar 50c yr uned yn teimlo bod angen tystiolaeth glir o'i effeithiolrwydd cyn newid y pris:

'Os oes tystiolaeth bendant ei fod yn gweithio yna dylid ei gadw. Fodd bynnag, os yw pobl yn dewis alcohol am y pris uwch dros fwyd iddyn nhw/eu teulu, yna credaf y dylid ei ddileu. Hefyd, os yw'r arian a geir o'r IA yn cael ei gyfeirio at gymorth cyffuriau/alcohol yna gallai fod yn werth ei gadw.' (Ymatebydd yr arolwg 63, benyw, risg isel)

'Os yw'n ymddangos ei fod yn gweithio, yna dylai aros fel y mae. Byddwn o blaid ei gynyddu, ond mae pris popeth arall eisoes wedi cynyddu, felly gallai ymddangos yn wahaniaethol i'w gynyddu ymhellach...er dwi ddim yn siŵr, a dweud y gwir.' (Ymatebydd yr arolwg 56, benyw, risg isel)

'Unwaith eto, dwi ddim yn gwybod digon, ond os yw wir yn cael effaith gadarnhaol, cadwch ef ar 50c. Bydd ei leihau yn cael effaith negyddol ar y rhai sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd ac mae fy marn i yr un peth pe bai'n cael ei gynyddu hefyd.' (Ymatebydd yr arolwg 88, benyw, risg isel)

Teimlai cyfweleion hefyd fod angen tystiolaeth o lwyddiant cyn gweithredu unrhyw newid yn y pris:

'Na. 'Rwy'n meddwl bod yn rhaid i chi asesu'r hyn yr ydych yn ei wneud ar hyn o bryd...nid wyf yn golygu chi, ond cyn neidio i mewn i rywbeth a dod o hyd i ateb.' (Cyfwelai 129, gwryw, risg gynyddol)

'Felly, dydw i ddim yn meddwl o reidrwydd...os nad yw'n gweithio, dydw i ddim yn meddwl mai'r ateb cyntaf ddylai fod i wneud mwy ohono. Mae'n debyg na

fyddwn yn cefnogi dyblu'r isafbris uned os na allant ddangos budd yn seiliedig ar sut y mae eisoes.' (Cyfwelai 112, gwryw, risg is)

Gwnaeth un ymatebwr i'r arolwg sylwadau ar hawliau dinasyddion i ddewis beth maen nhw'n ei wneud, ond eto roedd yn cydnabod bod gan y wladwriaeth gyfrifoldeb i amddiffyn pobl:

'Er fy mod yn credu bod gan y wladwriaeth gyfrifoldeb i amddiffyn ei dinasyddion rydym yn byw mewn gwlad rydd lle dylai unigolion hefyd gael yr hawl i ddewis a pheidio â chael ein rhyddid wedi'i erydu gan lywodraeth, felly mae 50c yn taro'r cydbwysedd cywir rhwng y ddau ofyniad cystadleuol hyn.' (Ymatebydd yr arolwg 44, gwryw, risg isel)

Roedd taro cydbwysedd hefyd yn amlwg yn sylwadau ymatebwr arall, a mynegwyd pryder y bydd yfyrer dibynnol yn yfed beth bynnag fo'r pris, tra'n cydnabod yr angen i ddiogelu tafarndai lleol i ddarparu cyfleoedd i bobl sy'n byw mewn cymunedau gwledig gymdeithasu:

'Bydd pobl yn yfed waeth beth fo'r gost, fe all olygu cynnydd mewn trosedd i dalu am y ddibyniaeth. Hefyd, gall teuluoedd â phlant flaenoriaethu alcohol. Fodd bynnag, mae angen i ni amddiffyn ein tafarndai lleol. Yn byw mewn cymuned wledig maent yn hanfodol ar gyfer cymdeithasu a lles rhai.' (Ymatebydd yr arolwg 70, benyw, risg gynyddol)

Mynegodd un ymatebwr y farn y dylai Llywodraeth Cymru gadw'r pris ar 50c yr uned ond ar yr un pryd hyrwyddo dewisiadau amgen i alcohol:

'Dylai Llywodraeth Cymru gynnal y polisi hwn a chanolbwyntio ar hyrwyddo opsiynau amgen, fel rhoi cymhorthdal i gwrw/gwinoedd/gwirodydd di-alcohol.' (Ymatebydd yr arolwg 31, benyw, risg isel)

Esboniodd un cyfwelai y byddai cynnal y lefel bresennol o bris fesul uned yn fuddiol oherwydd y byddai'n dangos cysondeb ar ran Llywodraeth Cymru, gan gynyddu cyfreithlondeb ac ymddiriedaeth yn eu polisïau:

'Rwy'n meddwl [y dylai] aros yr un peth...byddai ei wneud yn is wedyn yn annog camddefnydd o alcohol. Ei wneud yn uwch, wn i ddim, rwy'n meddwl aros yr un peth a dweud y gwir oherwydd pan ddaw i'r llywodraeth mae angen i ni ymddiried ynddynt. Felly, os ydyn nhw jyst yn newid polisïau o hyd, nid oes unrhyw un yn mynd i'w barchu, yn enwedig ar ôl y pandemig a'r holl newidiadau i'r rheolau. Felly, rwy'n meddwl bod angen iddynt gadw ato a bod angen i bobl ddelio ag ef yn hytrach na'i newid.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

Yn olaf, roedd un cyfwelai'n credu y dylai'r pris fesul uned o alcohol aros ar 50c oherwydd byddai cynyddu'r pris yn annog pobl sy'n byw ar y ffin, gan gynnwys ef ei hun, i siopa yn Lloegr:

'Dydw i ddim yn meddwl y dylen nhw ei gynyddu. Rwy'n meddwl eu bod wedi ei gynyddu ddigon eisoes ac rwy'n meddwl, yn enwedig pobl sy'n byw mor agos at y ffin, ac yng Nghymru mae gennych chi ffin eithaf mawr sy'n agos at Loegr,

rwy'n meddwl mai'r cyfan yr ydych yn ei wneud yw gwneud i bobl fynd ar draws y ffin i wneud eu siopa...' (Cyfwelai 01, gwryw, risg is)

Safbwyntiau o blaid cynyddu'r isafbris uned

Roedd y rhai a oedd yn meddwl y dylid codi'r pris yn cytuno'n fras y byddai gwneud alcohol yn ddrytach yn lleihau'r defnydd o alcohol ac yn lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mynegwyd y farn hon gan ymatebwyr i'r arolwg a chyfweleion:

'Gall alcohol ddinistrio cymaint o fywydau, rwy'n meddwl yn wirioneddol ei fod yn rhywbeth na ddylai fod ar gael mor eang i bobl, yn enwedig gan ei fod yn cael ei hysbysebu ar y teledu hefyd.' (Ymatebydd yr arolwg 51, benyw, risg isel)

'Dwi'n meddwl ein bod ni'n mynd i fod yn siarad am bunnoedd yn hytrach na cheiniogau er mwyn cael dylanwad go iawn.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

'O ie, rhowch y pris i fyny. Yn sicr. Byddwn yn bendant yn cynyddu'r pris...byddwn yn ei gynyddu cymaint â phosibl i atal unrhyw un rhag ei brynu...ei wneud yn llai fforddiadwy, hyd yn oed yn llai fforddiadwy, neu'n gyfan gwbl allan o'r ystod pris i allu ei gael. Ie. Rwy'n meddwl mai dyna fyddai fy mhrif beth, a dweud y gwir. Ei gwneud yn wirioneddol anodd i bobl gael gafael arno, i allu ei brynu. Rwy'n credu hynny. Yn bendant.' (Cyfwelai 08, benyw, risg is)

Gwnaeth nifer fach o ymatebwyr i'r arolwg sylwadau ar sut yr oedd chwyddiant wedi erydu effaith IA a byddai angen cynyddu'r pris i gael yr effaith fwyaf posibl:

'Mae chwyddiant wedi lleihau effaith 50p.' (Ymatebydd yr arolwg 12, gwryw, risg isel)

'Mae chwyddiant yn gwrthio prisiau cartrefi i fyny, dylai'r IA gynyddu fel nad yw alcohol yn mynd yn "rhad" ar ddamwain.' (Ymatebydd yr arolwg 81, benyw, risg isel)

Honnodd un cyfwelai y dylai unrhyw gynnydd mewn pris ddigwydd yn raddol, fesul cam. At hynny, dadleuwyd y dylai pob cynnydd gael ei ddilyn gan werthusiad gofalus o'i effeithiau, yn enwedig o ran ei effaith ar yr economi ac ar y rhai sy'n yfed alcohol:

'Nawr, mae hyn bob amser yn mynd i fod yn broblem, yn dydi? Pa mor uchel y mae'n mynd er mwyn cael yr effaith ataliol honno, ond osgoi niweidio'r economi? A hefyd osgoi pobl rhag dioddef mwy o niwed oherwydd eu bod yn gwario mwy o arian ar eu halcohol...ei wneud yn broses araf iawn, cynyddu canran yr uned, ac yna monitro effeithiau hynny'n rheolaidd, ar yr economi ac ar y bobl dan sylw. Felly, yn anffodus, efallai y bydd gennych rai blynyddoedd o'ch blaen gyda'r dull hwnnw. Mae angen iddo fynd i fyny, mae angen iddo fynd i fyny, ond mae angen iddo ddigwydd yn araf, yn drefnus, a chael ei werthuso'n gyson o ran ble'r ydym oherwydd y newidiadau hynny.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

Credai ychydig o'r rhai a gyfwelwyd y dylid cynyddu'r pris ychydig, a dadleuodd rhai y byddai hyn yn fesur teg o ystyried bod codiadau eraill mewn prisiau eisoes yn effeithio ar bobl:

'Rwy'n meddwl yn yr amser hwn yr ydym yn byw ynddo, rwy'n meddwl mae'n debyg na ddylai fod yn gynnydd enfawr. Yr wyf yn meddwl ceiniogau yn ôl pob tebyg, wyddoch chi? Efallai 10c, y cynnydd hwnnw mewn pris, ond dim byd sylweddol. Rwy'n meddwl bod pobl wedi cael amser digon caled ar hyn o bryd, yn dydyn nhw, heb o bosibl gael cynnydd mewn prisiau.' (Cyfwelai 20, benyw, risg is)

Serch hynny, roedd un neu ddau o'r cyfweleion yn credu y dylai'r cynnydd fod yn un sylweddol, yn enwedig i weithredu fel ataliad:

Y: 'Ydwi, dwi'n credu hynny. Byddwn i'n ei roi i fyny. Byddwn yn codi'r isafbris uned yn sylweddol.'

C: 'I beth?'

Y: 'Wel, punt o leiaf.'

C: 'Punt yr uned?'

Y: 'O leiaf. Dywedais hynny ar y pryd a ble rydym ni, dair blynedd ymlaen o hynny nawr? Mwy? Ie, nid yw'n ddigon. Dydw i ddim yn meddwl ei fod yn ddigon i wneud i bobl newid eu harferion prynu.'

C: 'Beth, nid yw'r 50c yn ddigon?'

Y: 'Na, nid yw'n ddigon. Os ydych chi'n dlawd iawn, iawn, efallai y bydd, ond byddwn i'n dychmygu os ydych chi'n dlawd iawn, iawn, a bod gennych chi ddewisiadau, ni fydddech chi'n gwario'ch arian ar alcohol beth bynnag.' (Cyfwelai 27, gwryw, risg is)

'O, waw, os yw'n 50c ar hyn o bryd, £2.50? £3, hyd yn oed £5. Yn bendant. Byddwn yn ei gynyddu cymaint â phosibl er mwyn atal unrhyw un rhag ei brynu.' (Cyfwelai 08, benyw, risg is)

Awgrymodd un cyfwelai y dylid ategu cynnydd yn y pris fesul uned o alcohol gyda chymorth ychwanegol ar gyfer yfwyr dibynnol, a oedd fwyaf tebygol o gael eu heffeithio gan fesur o'r fath:

'Rwy'n meddwl wel, y rhai sy'n ddibynnol iawn arno ac yn gorfod cael diod, yn enwedig pan fyddant yn codi yn y bore, sut y maent yn mynd i ddod o hyd i hynny a bydd mecanweithiau cymorth ar waith i'w cefnogi'n gadarn, oherwydd byddai'n achosi rhai problemau i'r aelodau hynny o'r gymuned sy'n ddibynnol ar alcohol i'w cael drwy'r dydd. Felly, i mi mae'n debyg, byddwn i'n dweud ei gynyddu, ond ar yr un pryd, rwy'n meddwl y byddai angen...Rwy'n siŵr bod yna fecanweithiau cymorth ar gael, ond pe baent yn ei gynyddu, yna i fod yn edrych ar gyfleoedd pellach ar gyfer y cymorth hwnnw i bobl geisio eu tynnu allan o'r cylch hwnnw a'u helpu i wella am wn i.' (Cyfwelai 33, gwryw, risg is)

Safbwyntiau ansicr ar yr isafbris uned yn y dyfodol

Roedd rhai cyfweleion yn ansicr beth i'w argymhell o ran lefel yr isafbris uned yn y dyfodol ac roedd rhai eraill hefyd yn cael trafferth i roi ateb pendant, yn bennaf oherwydd y credwyd y byddai unrhyw newid yn dod â manteision ac anfanteision:

'Wel, fel y dywedais, mae bob amser yn beth drwg a da, oherwydd os yw'n fwy hygyrch, mae pobl yn yfed mwy, ond os nad ydyw, yna mae rhai pobl, neu lawer o bobl yn dal i fod eisïau yfed mwy a byddent yn cael cyfleoedd eraill i gael cyllid. Felly, efallai y bydd mwy o droseddau hefyd, i gael yr hyn y maent ei eisïau.' (Cyfwelai 132, benyw, risg is)

Soniodd cyfwelai arall am yr effaith wahaniaethol y byddai lefel y pris fesul uned yn ei chael yn ôl incwm pobl. I'r cyfwelai hwn, roedd y pris uned 50c presennol yn annheg i'r rhai ar incwm is o ystyried y gall pobl ar incwm uwch amsugno'r pris hwnnw'n haws:

'... y niwed i enillwyr incwm uwch, ac yna rwy'n meddwl bod rhywun fel fi yn y grŵp posibl hwnnw y mae wedi cael ychydig iawn o effaith arno, oherwydd nid dim ond pobl ar incwm is sy'n profi niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Pawb. Nid wyf yn siŵr am hwnnw. Rwy'n meddwl y byddai'n wahaniaethol o bosibl pe na baem yn ystyried cyflwyno isafbris uned uwch o bosib. Dw i ddim yn siŵr...byddai'n rhaid iddo fynd i fyny tipyn er mwyn i mi sylwi...Byddai'n rhaid iddo fod yn 75, 80c o bosib cyn iddo ddechrau cyffwrdd â'r brandiau dwi'n eu prynu, dwi'n meddwl...byddai'n rhaid i mi dod yn ôl at beth yw'r dystiolaeth, ei fod yn gweithio i'r garfan hon, ond a oes unrhyw awgrym y byddai'n cael yr un effaith mewn grwpiau economaidd cysylltiedig? Dwi ddim yn gwybod oherwydd mae'n bosibl bod mwy o incwm gwario yno. Dydw i ddim yn gwybod.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

Crynodeb

Mae'r bennod hon wedi tynnu ar ddata'r arolwg a'r cyfweiliadau i archwilio safbwyntiau ar effeithiolrwydd canfyddiedig IA a'i ddyfodol yng Nghymru. Mae'n bennod bwysig o ran newydd-deb (h.y. dyma'r bennod gyntaf mewn unrhyw un o'r adroddiadau gwerthuso i archwilio'r materion hyn gan dynnu ar ddata cynradd) ac o ran ei ddefnyddioldeb (h.y. bydd yn helpu Llywodraeth Cymru i fesur y cyhoedd barn i lywio penderfyniadau yn y dyfodol).

Roedd llawer o bobl yn ansicr ynghylch effeithiolrwydd IA o ran lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, yn bennaf gan nad oeddent wedi gweld unrhyw dystiolaeth i awgrymu ei fod yn effeithiol. Fodd bynnag, roedd rhai yn cydnabod bod yr effaith yn amrywio ymhlith gwahanol fathau o yfwr, tra bod eraill yn awgrymu bod angen mwy o amser i deimlo'r effeithiau a'u deall yn llawn. Pan fynegwyd barn am effeithiolrwydd IA, roedd yn fwy aml i gyfeiriad negyddol na chadarnhaol.

Roedd safbwyntiau negyddol yn cael eu cyfiawnhau'n gyffredinol o ran effaith annheg ganfyddiedig y polisi ar bobl â phroblemau alcohol ac ar y tlotaf mewn

cymdeithas⁴¹. Roedd canlyniadau negyddol canfyddiedig eraill y polisi yn cynnwys y potensial ar gyfer cynnydd mewn troseddau meddiangar i dalu am alcohol, llai o arian yn cael ei wario ar filiau cartref, yr effaith ar blant, ochr yn ochr â'r potensial ar gyfer cynnydd yn y defnydd o sylweddau eraill, mewn bragu cartref, neu ddefnyddio alcohol nad yw'n ddiod.

Roedd y rhai a ymatebodd yn fwy cadarnhaol yn canolbwyntio ar y gred bod cynyddu pris alcohol wedi'i wneud yn llai fforddiadwy, ac felly'n llai hygyrch. Nodwyd hefyd bod cyflwyno ystod ehangach o ddiodydd di-alcohol/alcohol isel o ansawdd gwell yn effaith gadarnhaol i'r polisi⁴².

Roedd safbwyntiau ar barhad IA yn gymysg ond eto'n cynnwys cyfran sylweddol a oedd heb benderfynu neu nad oeddent yn gwybod beth i'w feddwl. Unwaith eto, priodolwyd hyn i ddiffyg tystiolaeth ynghylch effeithiolrwydd IA yng Nghymru neu oherwydd nad oedd y polisi yn effeithio arnynt yn bersonol. Roedd y rhai a fynegodd farn yn rhanedig o ran bod o blaid neu yn erbyn IA yn aros yn ei le. Roedd barn gref ar y pwnc yn fwy cyffredin ymhlith y rhai a oedd yn gwrthwynebu'r polisi nag o blaid.

Roedd y rhai a oedd o blaid IA yn parhau i fod mewn grym yn dueddol o ganolbwyntio ar fanteision iechyd a chymdeithasol lleihau'r defnydd o alcohol, er y nodwyd hefyd yr angen i gynyddu refeniw ar gyfer gwasanaethau cymorth i'r rhai â phroblemau alcohol. Nid fynegwyd unrhyw thema gyffredin gan y rhai a oedd yn erbyn IA yn parhau, a nodwyd amrywiaeth o resymau, gan gynnwys: yr hawl i wneud dewisiadau personol heb ymyrraeth gan y llywodraeth; pryderon am y baich ariannol, yn enwedig ar y rhai ar incwm is; ac effaith negyddol bosibl siopa trawsffiniol ar economi Cymru.

Cymysg oedd y farn ar yr hyn y dylai isafbris uned alcohol fod pe bai Llywodraeth Cymru yn penderfynu parhau â'r polisi yng Nghymru, gyda'r rhesymau'n adlewyrchu i raddau helaeth y rheini ynghylch ei barhad. Er enghraifft, roedd y rhai a oedd o blaid lleihau'r isafbris uned a godir yn pryderu am yr effaith ar bobl mewn cartrefi incwm isel a siopa trawsffiniol posibl, tra bod y rhai a oedd o blaid iddo aros ar 50c yn dadlau bod angen mwy o dystiolaeth cyn gwneud unrhyw newidiadau.

Roedd y rhai a oedd yn meddwl y dylid cynyddu'r isafbris uned yn teimlo bod effaith IA wedi'i erydu gan chwyddiant a bod angen cynyddu'r pris er mwyn cael yr effaith fwyaf posibl. Roedd rhywfaint o awgrym, pe bai'n cael ei gynyddu, y dylid ei wneud yn raddol ond barn gymysg ynghylch a ddylid ei gynyddu ychydig iawn i leihau'r effaith ar adeg pan fo costau popeth wedi cynyddu neu'n sylweddol i gael yr effaith fwyaf posibl ar ddefnydd.

⁴¹ Fel y nodwyd yn gynharach yn yr adroddiad, mae IA wedi'i gynllunio fel mesur poblogaeth gyfan, ond mae'n targedu'r rhai sy'n yfed ar lefelau peryglus a niweidiol yn gyffredinol, ac nid unrhyw grŵp demograffig penodol yn arbennig.

⁴² Mae ymchwil diweddar yn awgrymu, er y gallai argaeledd cynyddol cynhyrchion di-alcohol/alcohol isel arwain at ostyngiadau mawr mewn niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, gallai cost uchel y cynhyrchion hyn ehangu anghydraddoldebau iechyd os mai dim ond pobl o aelwydydd llai difreintiedig sy'n gallu eu fforddio. ([Holmes et al., 2024, Prifysgol Sheffield](#)).

11. Lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol

Mae'r bennod olaf ond un hon yn archwilio'r hyn y mae cyfranogwyr yn ei feddwl a allai helpu i wella effeithiolrwydd IA, yn enwedig camau ychwanegol y gallai Llywodraeth Cymru eu cymryd i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Nid yw'r cwestiynau hyn wedi'u hystyried o'r blaen yn y portffolio ymchwil ar IA yng Nghymru.

Ar ôl ystyried argymhellion ar gyfer gwella effeithiolrwydd IA, mae'r bennod wedi'i threfnu o amgylch pum thema allweddol: (1) codi ymwybyddiaeth o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol; (2) cynyddu cymorth ar gyfer yfwyr dibynnol; (3) cyfyngu ar argaeledd alcohol; (4) darparu mwy o ddewisiadau di-alcohol i yfwyr posibl; a (5) rhoi rhai mesurau ar waith sy'n ymwneud â gorfodi.

Gwella effeithiolrwydd IA

Pan ofynnwyd iddynt am eu barn ar sut i wella effeithiolrwydd IA, awgrymodd llawer o ymatebwyr yr arolwg ei ddileu yn gyfan gwbl, ac awgrymodd eraill y dylid cynyddu cyhoeddusrwydd am y polisi i godi ymwybyddiaeth:

'Rhoddwch gyhoeddusrwydd iddo a dywedwch wrth bawb pa effaith y mae'n ei chael ar dderbyniadau i'r ysbyty ac ati.' (Ymatebydd yr arolwg 1, benyw, risg gynyddol)

'Byddwch yn glir i'r cyhoedd am y polisi hwn a nodwch y niwed y mae alcohol yn ei achosi. Addysgu pobl ar pam, cyswllt i gefnogaeth.' (Ymatebydd yr arolwg 14, benyw, risg isel)

'Ymgyrchoedd Ymwybyddiaeth y Cyhoedd: Gall cynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r polisi IA a'i amcanion helpu i lunio agweddau'r cyhoedd tuag at yfed alcohol ac annog arferion yfed cyfrifol. Gallai Llywodraeth Cymru fuddsoddi mewn ymgyrchoedd addysgol sy'n darparu gwybodaeth am y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag yfed gormod o alcohol ac sy'n tynnu sylw at fanteision polisi IA. (Ymatebydd yr arolwg 185, gwryw, risg uchel)

Nododd cyfweleion hefyd yr angen i gynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd o IA a oedd yn cynnwys negeseuon ynghylch pam, a sut, y'i gweithredwyd:

'Gwell cyhoeddusrwydd i hynny rwy'n meddwl dim ond oherwydd nad wyf wedi gweld llawer amdano, ond efallai mai dyna yw fy nalgylch ac nid pawb arall. Felly ie, ei gadw yr un peth a'i gadw yn ei le, ond dim ond bod mwy o wefr o'i gwmpas.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

'Mae'n debyg bod angen ychydig mwy o ymgysylltu â'r cyhoedd. Parhaus ac ymgysylltu â'r cyhoedd i ddweud, dyma beth rydym yn ei wneud, dyma pam yr ydym wedi'i wneud.' (Cyfwelai 129, gwryw, risg gynyddol)

Credai un neu ddau o'r cyfweleion y dylid targedu IA at ddiodydd alcoholaidd penodol, yn hytrach na'i fod yn berthnasol i bob math o alcohol (fel sy'n digwydd ar hyn o bryd). Mae enghreifftiau o ddiodydd o'r fath yn cynnwys seidr rhad a chryfder uchel, yn ogystal â gwirodydd:

'Ie, fel dwi'n dweud, dwi'n meddwl y dylen nhw ei gynyddu ar bethau fel fodca ac ati. Rwy'n meddwl y dylid cynyddu'r gwirodydd yn bendant ac rwy'n meddwl eu bod wedi targedu'r cyfaint cyfan o alcohol, ac rwy'n deall hynny, ond rwy'n meddwl nad ydynt wedi'i dargedu yn y modd cywir. Dylen nhw fod wedi mynd i lawr llwybr gwirodydd a chap pris na allwch chi ei werthu o dan X, os yw hynny'n gwneud synnwyr a'i dargedu mewn ffordd wahanol yn hytrach na'i dargedu'n gyffredinol, os yw hynny'n gwneud synnwyr.' (Cyfwelai 01, gwryw, risg is)

'Targedu pethau... [enw brand seidr] sydd dim mwy na chemegyn yn unig. Nid alcohol mohono. Fe allech chi wella eich hun.' (Cyfwelai 403, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Credai un cyfwelai a sawl ymatebydd i'r arolwg y dylid defnyddio incwm ychwanegol a gynhyrchir drwy IA i ariannu cymorth i ddefnyddwyr alcohol:

'Hoffwn feddwl efallai bod rhywfaint ohono'n mynd i ariannu mwy o gymorth i bobl â phroblemau alcohol, a mwy...wn i ddim. Dwi ddim yn gwybod sut i'w ddisgrifio. Rwy'n meddwl os oes gan bobl broblemau difrifol gydag alcohol, nid yw'n mynd i wneud gwahaniaeth enfawr os bydd y pris yn codi ychydig bach, ond os gellir defnyddio'r arian hwnnw er daioni, yna, yn y bôn, ydw, rwy'n cefnogi hynny.' (Cyfwelai 30, benyw, risg is)

'Defnyddiwyd yr arian i gefnogi'r rhai sy'n cael problemau, neu ar ddechrau problemau. Os ydynt yn mynnu ei gadw, yna dylai elusennau cam-drin alcohol o leiaf elwa o'r arian a godir. Mae'n gwbl chwerthinllyd bod yr archfarchnadoedd yn cael cadw'r arian ychwanegol a godir.' (Ymatebydd yr arolwg 63, benyw, risg isel)

Awgrymodd un ymatebwr i'r arolwg y byddai'n helpu pe bai'r isafbris fesul uned yn cael ei gynyddu a phe bai ffordd o wahardd prynu trawsffiniol:

'Byddai angen iddynt ddyblu'r IA a chanfod rhyw ffordd o wahardd mewnforion o Loegr.' (Ymatebydd yr arolwg 18, gwryw, risg gynyddol)

Roedd ymatebwyr eraill i'r arolwg yn cytuno y byddai cynyddu'r pris yn helpu, ond roeddent hefyd yn argymhell cymryd camau eraill, megis cyfyngu ar hyrwyddiadau alcohol neu fuddsoddi mewn mentrau eraill:

'Cynyddu'r isafbris, gorfodi, a chyhoedduswyd ynghylch pam y mae wedi'i wneud. Lleihau cynigion alcohol e.e. BOGOF [prynu un, cael un am ddim] sy'n gwobrwyo pobl am brynu mwy.' (Ymatebydd yr arolwg 160, benyw, risg isel)

'Ystyriwch ef ochr yn ochr â mentrau cymdeithasol eraill a chysylltwch y dotiau. Os bydd mwy o bobl yn canfod eu hunain yn ddigartref, yn ddi-waith, yn wynebu problemau costau byw, yna bydd dibyniaeth ar alcohol a chyffuriau yn bendant yn cynyddu. Ni fydd IA yn gwneud tolch yn y materion cymdeithasol enfawr hyn heb feddwl yn gydgysylltiedig a buddsoddiad hirdymor mewn mesurau cefnogol ac ataliol.' (Ymatebwr yr arolwg 36, benyw, ddim yn yfed)

Yn olaf, nododd un cyfwelai sut y gallai IA fod yn ffactor sy'n cyfrannu at newid diwylliannol i ffwrdd o ddefnyddio alcohol trwm yng Nghymru:

'Mae fy merch yn 33 a phrin y mae hi a'i ffrindiau'n yfed. Maen nhw'n cael diod neu gwpl o ddiodydd yn achlysurol a dyna ni. Yn ei hoed hi, roedd ein bywyd cymdeithasol yn ymwneud ag yfed, ac mae hyn i'w weld yn wahanol nawr, boed hynny jyst oherwydd bod y grŵp penodol hwnnw o bobl yn fwy goleuedig nag oeddwn i, wn i ddim. Ond dwi'n meddwl ei bod hi'n oddrychol, o'm safbwynt i, alla i ddim pwyntio at ddata i gefnogi hyn, ond dwi'n cael ymdeimlad bod pobl iau yn yfed llai...dwi'n meddwl bod honno'n duedd sydd i'r cyfeiriad cywir ac mae hynny'n duedd y dylid ei annog a'i gefnogi gan bolisi, os yw hynny'n bosibl ac mae'r isafbris uned yn un ffordd y gall hynny ddigwydd.' (Cyfwelai 27, gwryw, risg is)

Codi ymwybyddiaeth o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol

Pan ofynnwyd pa gamau eraill y gallai Llywodraeth Cymru eu cymryd i leihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, un awgrym cyffredin ymhlith ymatebwyr i'r arolwg a chyfweleion oedd yr angen i godi ymwybyddiaeth o'r niwed sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol. Awgrymodd nifer o bobl y dylid defnyddio labeli rhybuddio ar becynnu yn yr un ffordd i raddau helaeth â sigarêts:

'Mae'n debyg mai jyst cael mwy o addysg yn ymwneud â'r niwed ohono... efallai mwy o addysg am ganlyniadau hirdymor yfed alcohol, a'r tymor byr hefyd, ac a allem fod yn y pen draw yn yr sefyllfa â sigarêts, gyda rhybuddion iechyd ar boteli alcohol a chyfraddau treth, ac efallai...' (Cyfwelai 107, benyw, risg is)

'Rwy'n meddwl efallai y gallent gael rhyw fath o rybuddion, fel y maent yn ei wneud gyda'r sigarêts. Mae'r llun gyda chi a phethau felly.' (Cyfwelai 18, gwryw, risg is)

Cynigiodd cyfwelai arall y dylid tynnu sylw at rai o'r risgiau llai hysbys, neu lai cydnabyddedig, o yfed alcohol yn y tymor hir:

'Rwy'n meddwl nad yw pobl yn canolbwyntio digon. Maen nhw'n meddwl am yr afu, o fy afu, mae angen i mi dorri i lawr. Ond eich risg chi o ganser, eich risg o'r holl gyflyrau iechyd niferus eraill hyn, ond hefyd, yfed mewn gwirionedd, yr effaith ar eich ymennydd ac nid wyf yn gwybod a fyddai hynny'n cael effaith ond ie, rwy'n meddwl po fwyaf y byddwn ni'n meddwl am ddementia, mae lleihau alcohol yn sicr yn fwy nag un rhan, oherwydd wyddoch chi, amddiffyn yn ei erbyn wrth i ni heneiddio.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

Canolbwyntiodd rhai cyfranogwyr yn benodol ar bobl iau, gan gynnig cyfres o fesurau y credent y gallent leihau niwed cysylltiedig ag alcohol ymhlith y boblogaeth hon. Roedd cynigion o'r fath yn cynnwys:

- a) Y defnydd o ymgyrchoedd cyfryngau cymdeithasol, teledu, ac o bosibl hefyd ddefnyddio lluniau ar becynnau alcohol i godi ymwybyddiaeth o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol:

'Wel y dyddiau hyn oherwydd o bosibl rydyn ni'n edrych ar y bobl iau, mwy o ymgyrchoedd cyfryngau cymdeithasol, TikTok ac ati y dyddiau hyn. A dim ond, er enghraifft, ar becyn sigaréts pan fydd gennych y rhydweliâu rhwystredig, efallai jyst mwy o rybuddion ar becynnau alcohol. Hefyd, mae'r ffaith bod chwaraeon fel [enw brand] Chwe Gwlad wedi newid i [enw brand] 0.0% a llai o anogaeth mewn ymgyrchoedd chwaraeon. Nid ei fod wedi'i gyfyngu i bobl iau, ond mae angen i chi gael yr amlygiad gyda'r teledu a'r cyfryngau cymdeithasol y mae pawb yn eu defnyddio y dyddiau hyn. Felly, efallai jyst ymgyrchu yn y ffordd honno.' (Cyfwelai 04, benyw, risg gynyddol)

'Efallai mwy o hysbysebu. Yn ddiweddar, mae cymaint o hysbysebion am drais yn y cartref, yr hyn y gallwch chi ei wneud, mae jyst...mae'n llawer o gymharu â chwe mis yn ôl, gyda phwy y gallwch gysylltu, dim ond ar y radio. Felly, efallai y gallan nhw wneud rhywbeth fel 'na, hysbysebu ar y radio neu'r teledu a siarad am y pynciau...le. Mae'n fwy am addysg o'r cychwyn...fel pobl ifanc, siarad a hysbysebu ar y teledu a'r radio.' (Cyfwelai 132, benyw, risg is)

- b) Ymgyrchoedd addysg mewn ysgolion:

'O ochr addysg pethau mae'n debyg, o gyfnod cynnar dybiwn i, boed hynny'n ysgolion neu golegau neu beth bynnag, dim ond i edrych ar effaith alcohol ac agweddau cysylltiedig ag iechyd mewn gwirionedd, dim ond i weld y math o effeithiau y gall ei gael arnoch chi yn y tymor hir am wn i. Nid yw'n rhywbeth fel plentyn y daethoch chi ar ei draws i feddwl wel a dweud y gwir, fe allai achosi niwed sylweddol i chi yn nes ymlaen mewn bywyd am wn i.' (Cyfwelai 33, gwryw, risg is)

'Wel, addysg dwi'n meddwl. Deall yr effaith y gall alcohol ei chael ar, er enghraifft, pobl ifanc pan fydd eu hymennydd yn dal i ddatblygu, ar eu dyfodol, ar sut mae'n atal ac mae'n gallu gwneud - mae rhai pobl wedyn yn ei chael hi'n anodd iawn rheoli eu hemosiynau a gallant fod mewn sefyllfa beryglus wrth yrru.' (Cyfwelai 405, benyw, risg is)

Cynigiodd rhai cyfranogwyr y dylid atal hysbysebion am alcohol, fel y digwyddodd yn achos sigaréts:

'Wel, mae'n debyg stopio hysbysebion ac ati, yn debyg i'r hyn y maent wedi'i wneud ar gyfer sigaréts, ac o bosibl, am wn i, peidio â'i hysbysebu fel gweithgaredd cymdeithasol, am wn i.' (Cyfwelai 20, benyw, risg is)

'Rhowch waharddiad arno rhag cael ei hysbysebu ar y teledu, posteri ac ati gan fod hyn ond yn annog yn arbennig i bobl sydd eisoes yn dioddef o gaethiwed.' (Ymatebydd yr arolwg 51, benyw, risg isel)

Cynyddu cymorth i bobl â phroblemau defnyddio alcohol

Syniad arall a nodwyd yn aml ar gyfer lleihau niwed oedd gwella'r cymorth sydd ar gael i bobl â phroblemau defnyddio alcohol, a'r themâu mwyaf cyffredin oedd cynnydd mewn cymorth yn gyffredinol, gan gynnwys mwy o gyllid a gostyngiad mewn amseroedd aros i gael mynediad ato, a chynnydd mewn opsiynau cymorth a chyllid iechyd meddwl. Soniwyd hefyd am dai, rhagnodi meddyginiaeth, a gwneud gwasanaethau cymorth yn fwy goddefgar.

O ran cymorth yn gyffredinol, awgrymodd un neu ddau o'r cyfweleion y dylid cyfeirio neu hysbysebu gwasanaethau cymorth ar wahanol blatfformau, gan gynnwys teledu, papurau newydd, cyfryngau cymdeithasol, ac mewn siopau sy'n gwerthu alcohol:

'Ie, rwy'n meddwl y dylen nhw fod yn canolbwyntio ar lawer mwy o grwpiau cwnsela, yn gallu codi'r ffôn ac mae'n debyg bod yna gwmnïau, cyngorwyr, ac ati sydd ar gael yn rhwydd, ond nid ydych chi'n clywed dim. Wel, dydw i heb glywed dim byd ar y teledu, papurau newydd, ar blatfformau'r cyfryngau. Dydw i ddim yn gweld unrhyw gefnogaeth. Fel y dywedais, nid wyf yn dweud nad oes, ond yn sicr nid wyf wedi ei weld.' (Cyfwelai 01, gwryw, risg is)

'...mwy o ymwybyddiaeth o gymorth a chyfleusterau neu rwydweithiau cymorth ar gyfer y rhai sy'n dioddef, neu'n agored i niwed o ran alcohol, boed hynny drwy bethau fel yr awdurdod lleol, neu drwy rwydweithiau cymorth eraill, neu asiantaethau a all fod yno, a p'un a yw hynny'n hysbysebu trwodd i'r siopau eu hunain ar gyfer...rydych chi'n gweld hysbysebion ar gyfer y Samariaid a phobl sy'n cael trafferth gyda iechyd meddwl, efallai bod hynny'n rhywbeth a allai fod ar y cownteri mewn archfarchnadoedd, fel bod mwy o ymwybyddiaeth, mae mwy o hygyrchedd o ran cael mynediad i'r cymorth a'r gefnogaeth honno.' (Cyfwelai 33, gwryw, risg is)

Credai ychydig o bobl y dylai fod cynnydd yn y dewisiadau cymorth sydd ar gael, a gwneud y gwahanol opsiynau cymorth yn haws i'r rhai sydd ei angen:

'Ariannu gwasanaethau cymorth a thriniaeth. Gwneud gwasanaethau'n fwy parod a rhoi ôl-ofal ar waith pan fydd rhywun yn dadwenwyno. Dim pwynt jyst taflu pobl yn ôl ar y stryd ar ôl iddynt gael triniaeth. Yn aml, mae gan y bobl hyn drawma a phroblemau dwfn y mae angen i wasanaethau iechyd meddwl fynd i'r afael â nhw. Dylai'r gwasanaethau hyn fod yn gweithio ochr yn ochr â gwasanaethau alcohol a chyffuriau eraill.' (Ymatebydd yr arolwg 79, benyw, risg isel)

'P'un a yw hynny'n golygu cwnsela, mwy o argaeledd i weld meddyg o bosibl, mwy o argaeledd ar gyfer adsefydlu posibl, neu unrhyw rai o'r pethau hynny a allai helpu rhywun mewn gwirionedd.' (Cyfwelai 20, benyw, risg is)

Soniodd un neu ddau o'r cyfweleion am yr angen i gynyddu hygrychedd at wasanaethau mewn cymunedau lleol, gan gynnwys gwella llwybrau atgyfeirio:

'Mae'r gallu hwnnw iddyn nhw, o fewn eu cymuned neu dref leol, bod pobl yn agored i niwed neu fod angen y cymorth hwnnw'n gallu cael gafael ar hynny'n rhwydd ac yn gallu cael cymaint o gymorth ag y gallant mewn gwirionedd, i'w cael yn ôl oddi wrth hynny. Dydw i erioed wedi bod yn y sefyllfa honno i fod yn deg, o ran bod angen diod i'ch cadw i fynd drwy'r dydd.' (Cyfwelai 33, gwryw, risg is)

'Felly, mae angen rhoi rhywbeth ar waith lle mae pobl yn cael rhywfaint mwy o gymorth. Mae'n rhaid i fi fynd i gerdded i Dreganna i fynd i [enw gwasanaeth], achos does dim arian gyda fi ar hyn o bryd achos es i ar sesiwn fawr...a ie, mae'n dipyn o daith yn y glaw pan mae'n...oherwydd y tywydd...awr i gyd yno ac yn ôl, oherwydd dwi'n eithaf brwdfrydig ar hyn o bryd, ond os nad ydw i'n llawn cymhelliant, dwi ddim yn mynd.' (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Dywedodd sawl un o'r cyfweleion y dylid gwneud cymorth yn fwy hygrych drwy leihau'r amseroedd aros, y dywedir eu bod yn rhwystr sylweddol i driniaeth:

'Mae pobl yn aros wythnosau ac wythnosau ac wythnosau am driniaeth. Felly, er y byddai'n syniad da dweud ie, oes, mae gennym ni gwnselwyr alcohol, gallwch eu gweld ar y GIG oherwydd byddai angen i lawer o bobl eu gweld ar y GIG oherwydd ni allant dalu am gwnselwyr preifat, yna fe fydden nhw mewn ciw yn aros am help.' (Cyfwelai 02, benyw, ddim yn yfed)

'...pan fyddwch wedi mynd o fod yn goryfed mewn pyliau i fod yn alcoholig difrifol, mae'n rhaid sylweddoli'r gwahaniaeth a dylai pobl sy'n ddifrifol alcoholig gael cymorth. Nid wyf yn dweud y dylent gael alcohol, nid wyf yn dweud mai dyna'r ateb. Rwy'n dweud pan fydd y person yn gweiddi am yr help, yna gweld hynny.' (Cyfwelai 406, benyw, dibyniaeth bosibl)

'Ie, bedwar mis ac ychydig flynyddoedd yn ôl, fe'i cefais o fewn...rwy'n meddwl ei fod o fewn tua'r wythnos gyntaf. Ie, dim ond dau neu dri diwrnod cyn i mi ei gael. Ond ddeng mlynedd yn ddiweddarach, mae'n rhestr aros o bedwar mis ...' (Cyfwelai 401, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Awgrymodd un cyfwelai y dylid rhoi mwy o arian i wasanaethau cymdeithasol lleol a llinell gymorth i bobl â phroblemau defnyddio alcohol:

'Rwy'n meddwl rhoi adnoddau yn ôl i mewn i wasanaethau SMS [camdefnyddio sylweddau] a gwneud yn siŵr bod gwasanaethau cymdeithasol yn cael eu hariannu'n ddigonol...Rwy'n gweithio ym maes tai a digartrefedd ar hyn o bryd, a gwn y gall hynny ychwanegu ato a does dim digon o arian yn mynd i les cymdeithasol a thoriadau addysg...Ar y cyfan, bu cymaint o doriadau i wasanaethau, pobl ar ben isaf pethau, maen nhw'n dioddef mwy o ganlyniad.' (Cyfwelai 411, benyw, risg uwch)

Roedd rhai cyfranogwyr o'r farn bod mwy o gyllid ar gyfer cymorth iechyd meddwl i'r rheini â phroblemau alcohol a chymorth iechyd meddwl penodol i alcohol yn bwysig:

'Mae'n debyg y byddai'n canolbwyntio ar fwy o fuddsoddiad a chymorth gydag iechyd meddwl lle byddwn i'n dychmygu gyda llawer o faterion sy'n ymwneud ag alcohol, bod rhyw fath o groesi yno neu sylweddau anghyfreithlon... Mae yna bobl sy'n aros misoedd a misoedd a misoedd neu hyd yn oed flynyddoedd am apwyntiadau ac nid yw rhai pobl wedi'u gwneud hi oherwydd eu trafferthion iechyd meddwl. Felly, rwy'n meddwl y byddai hwnnw'n lle doeth i fynd iddo o ran canolbwyntio a buddsoddi ar ochr iechyd meddwl honno o bethau.' (Cyfwelai 03, benyw, risg gynyddol)

'Rwy'n credu bod cydberthynas gref, rwy'n credu, rhwng materion iechyd meddwl ac alcoholiaeth. Rwy'n meddwl drwy gael gwell cymorth iechyd meddwl yn gyffredinol, fod hynny'n rhywbeth a allai ymgorffori problemau yn ymwneud ag alcohol. Nid oes angen iddo fod yn wasanaeth cwbl newydd. Mae'n rhywbeth a allai fod yn rhan o wasanaethau iechyd meddwl yn gyffredinol.' (Cyfwelai 30, benyw, risg is)

Cydnabuwyd yr angen am wasanaethau cymorth alcohol penodol wedi'u llywio gan drawma gan nifer fach o gyfranogwyr hefyd:

Y: 'Fel y mae'r ddau ohonom yn gwybod, mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n yfed, yn defnyddio sylweddau, yn ceisio blocio rhyw fath o drawma, neu beth bynnag, allan. Os ydych chi'n dod o hyd i rywbeth sy'n gweithio...'

C: 'Felly, ai ateb arall fyddai delio â'r trawma hynny?'

Y: 'Wrth gwrs, ie, wrth gwrs. Gwario mwy o arian ar y gwasanaeth iechyd gwladol, ynte? Arferion wedi'u llywio gan drawma. Arhosais am wn i ddim sawl blwyddyn am therapi EMDR [dadsensiteiddio ac ailbrosesu drwy symudiadau llygaid].' (Cyfwelai 404, gwryw, risg is)

'Gwneud gwasanaethau'n fwy parod a rhoi ôl-ofal ar waith pan fydd rhywun yn dadwenwyno. Dim pwynt dim ond taflu pobl yn ôl ar y stryd ar ôl iddynt gael triniaeth. Yn aml, mae gan y bobl hyn drawma a phroblemau dwfn y mae angen i wasanaethau iechyd meddwl fynd i'r afael â nhw. Dylai'r gwasanaethau hyn fod yn gweithio ochr yn ochr â gwasanaethau alcohol a chyffuriau eraill.' (Ymatebydd yr arolwg 79, benyw, risg isel)

Tynnodd cyfwelai arall sylw at arwyddocâd a chymhlethdod problemau iechyd meddwl y mae rhai yfyr dibynnol yn eu hwynebu, tra hefyd yn nodi rhai o'r problemau y maent yn eu hwynebu wrth geisio cael cymorth ar gyfer eu problemau:

'Rwy'n credu bod angen help y meddyg arnoch i fynd i'r afael â'ch problemau, h.y. efallai ddim jyst eich rhoi ar Antabuse a dweud, "Dyma chi," oherwydd i mi trwy roi pobl ar Antabuse mae'n cymryd yr hawl i ffwrdd oddi wrthynt yn y bôn oherwydd wedyn efallai eu bod yn cael eu tentio ac yn meddwl wfft ac yn yfed. Felly, yn y bôn mae angen deall bod hon yn broblem fawr, ac mae wedi bod ers blynyddoedd ac os na ellir mynd i'r afael â hi nawr, yna bydd gennych fwy o gyrff nag sydd gennych chi ginio poeth... Mwy o gymorth iechyd meddwl.' (Cyfwelai 406, benyw, dibyniaeth bosibl)

Tynnodd yr un cyfranogwr sylw at fater yn ymwneud â'r stigma y gallai rhai defnyddwyr gwasanaeth ei wynebu wrth geisio cael cymorth:

'Rydym yn genhedlaeth sy'n marw, ac mae angen cymorth arnom. A hyd yn oed pan fyddwch chi'n mynd i'r ysbyty ac maen nhw'n gwybod eich bod chi'n alcoholig neu'n defnyddio cyffuriau, maen nhw'n edrych i lawr arnoch chi.'
(Cyfwelai 406, benyw, dibyniaeth bosibl)

Yn perthyn yn agos i'r pwynt blaenorol, awgrymodd cyfwelai arall (gyda chefnidir proffesiynol mewn plismona) newid yn y ffordd y mae gwasanaethau cymorth yn deall dibyniaeth ar alcohol a sut mae'n dod i'r amlwg o ran ymddygiad gwasanaethau cymorth. Yn y pen draw, awgrymodd y cyfranogwr hwn fod angen i wasanaethau cymorth fod yn fwy goddefgar a deallgar yn gyffredinol yn hytrach na chosbi:

'Mae yna gamddealltwriaeth wirioneddol o bobl sy'n gaeth i gyffuriau ac mae angen i'r sefyllfa gyfredol, i gael pobl sy'n gaeth i'r system, mae'n rhaid i ni fod ychydig yn fwy trugarog ac os ydyn ni'n fwy trugarog, heb gosbi'n fawr, maen nhw'n fwy tebygol o ymgysylltu, oherwydd bod y sefyllfa bresennol lle canfyddir eu bod yn feddw neu'n cael eu profi, maent yn edrych fel eu bod wedi cymryd rhywbeth y diwrnod hwnnw er enghraifft, yna os ydynt yn cael gostyngiad yn y gwasanaeth neu'n cael eu gwahardd rhag cael mynediad i'r gwasanaeth hwnnw neu'r llety hwnnw, mae'n fater difrifol, felly bod ychydig yn fwy goddefgar a deallgar hefyd, o ran cymorth cymdeithasol.' (Cyfwelai 19, gwryw, risg is)

Eglurodd cyfwelai arall a oedd yn yfwr dibynnol y byddai cael llety o gymorth ar ei daith adferiad. Fodd bynnag, fel y nodwyd yn flaenorol, gall rheoliadau llym gwasanaethau tai weithiau fod yn rhwystr i gamau cadarnhaol tuag at adferiad:

'Roeddwn yn gobeithio y byddent yn fy symud ymlaen i rywle mwy parhaol, lle byddai gennyf fy ystafell breifat fy hun neu rywbeth. Ond nid ydyn nhw fel arfer yn symud pobl ymlaen os oes gennych chi broblem alcohol neu gyffuriau, oherwydd rydw i'n meddwl nad ydyn nhw'n gweld y pwynt i'ch cartrefu chi os nad ydych chi'n mynd i allu ei gadw - y math hwnnw o beth. Mae braidd fel Magl-22 a dweud y gwir, yn styc fan hyn nes eu bod yn fy symud, ond wedyn ni fyddant yn fy symud tra byddaf yn yfed, a dwi'n yfed oherwydd fy mod yn eistedd i lawr yma drwy'r amser. Dwi'n dueddol o fynd allan am rai oriau o'r dydd hefyd, dim ond i gael seibiant ohono.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Yn olaf, disgrifiodd un cyfwelai sut i gael presgripsiwn am diazepam⁴³ yn yr ysbyty pan nad oedd yn gallu yfed ei helpu i deimlo'n well, gan awgrymu y dylai'r math hwn o feddyginiaeth fod ar gael yn ehangach i bobl â dibyniaeth ar alcohol fel ef.

⁴³ Mae Diazepam yn feddyginiaeth presgripsiwn yn unig a ddefnyddir i drin gorbryder, sbasmau cyhyrau a ffitiau. Fe'i defnyddir hefyd yn yr ysbyty i leihau symptomau diddyfnu alcohol.

Cyfyngu ar argaeledd alcohol

Awgrymodd sawl un o'r cyfweleion mai un ffordd o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru oedd cyfyngu ar fynediad i alcohol ymhlith y cyhoedd, er enghraifft alcohol yn cael ei werthu mewn rhai siopau yn unig a/neu ar gael wrth y til yn unig, yn hytrach nag ar silffoedd agored:

'Rwy'n credu y dylai fod ar gael mewn amser penodol, mewn man penodol, er mwyn i chi allu ei brynu mewn amgylchedd rheoledig. Rwy'n meddwl ei fod yn rhy lac yn eich cartref eich hun, a dweud y gwir. Rwy'n meddwl mai dyna hanner y broblem...Tynnwch y cynnyrch oddi ar y silffoedd felly byddai'n rhaid i rywun ofyn amdano'n gorfforol. Byddai'n rhaid iddynt fynd at gownter i ofyn amdano, a nodi eu hoedran a'r holl bethau arferol i'w gwneud, a hyd yn oed cynyddu'r oedran, yr isafswm oedran hefyd. Yn bendant felly.' (Cyfwelai 08, benyw, risg is)

'Gwerthu'r cynnyrch dim ond rhwng adegau penodol o'r dydd a dim ond mewn rhai siopau fel na all pobl fynd i bobman i'w gael, ac efallai na fyddant am deithio ymhellach.' (Ymatebydd yr arolwg 362, benyw, risg isel)

Awgrymodd un ymatebwr i'r arolwg y dylai fod cyfyngiadau ar faint y gellir ei brynu, fel rheolyddion ar paracetamol:

'Gwerthu'r cynnyrch fel paracetamol, sef dim ond cymaint y gellid ei werthu ar y tro. Ac os daw rhywun i mewn ac edrych yn feddw, dim mwy.' (Ymatebydd yr arolwg 61, benyw, risg isel)

Soniodd rhai cyfweleion am wneud diodydd alcoholaidd yn llai hygyrch drwy leihau'r oriau trwyddedu mewn tafarndai a lleihau'r oriau gwerthu mewn siopau:

'Rwy'n meddwl bod yr agor drwy'r dydd yn dipyn o broblem, cael cwrw am naw o'r gloch y bore mewn [enw lle trwyddedig], rwy'n meddwl efallai...ond mae'n ryddid personol ac os yw pobl yn mynd i yfed, maen nhw'n mynd i yfed. Ond dwi'n meddwl mai'r meddylfryd yfed mewn pyliau i alcoholigion yn y bore ydyw...ond wn i ddim beth ddylen nhw wneud am hynny. Dwi wir ddim yn gwybod. Dydyn ni ddim yn Wladwriaeth Orwarchodol, ydyn ni? ...fel dwi'n dweud, mae'n anghymwynas os ydy pobl yn yfed am naw o'r gloch y bore. Os ydych chi yng Nghaerdydd ac yn mynd heibio...' (Cyfwelai 17, benyw, risg uwch)

'Cyfyngwch ar yr oriau y gallwch ei brynu, ewch yn ôl at hynny.' (Cyfwelai 404, gwryw, risg is)

Awgrymodd un cyfwelai rai mesurau yn ymwneud â phrisio megis atal gwerthu alcohol mewn pecynnau lluosog, ac atal y defnydd o ddisgowntiau ar gyfer gwerthu alcohol o amgylch gwyliau fel y Nadolig:

'Dydw i ddim yn gwybod a fyddai efallai peidio â gwerthu pecynnau lluosog mwyach a chael gostyngiadau mawr ar bethau, efallai yn ei dro yn atal pobl

rhag yfed, fel adeg y Nadolig ac o gwmpas gwyliau fel hynny. Peidio â chael gostyngiadau mawr mewn prisiau mewn siopau.' (Cyfwelai 107, benyw, risg is)

Yn olaf, awgrymodd un ymatebwr i'r arolwg fod angen rheolaethau llymach dros alcohol anghyfreithlon sy'n dod i mewn i'r farchnad:

'Gall y llywodraeth gynyddu ymdrechion rheoleiddio i leihau'r mewnlifiad o alcohol is-safonol i'r farchnad.' (Ymatebwr yr arolwg 184, gwryw, yfwr dibynnol posib)

Darparu dewisiadau amgen i weithgareddau cysylltiedig ag alcohol

Roedd rhai cyfweleion o'r farn y dylid gwneud mwy o ran cynnig gweithgareddau cymdeithasu eraill nad ydynt yn ymwneud ag alcohol i yfwyr posibl (hen ac ifanc) y gallent eu mwynhau wrth fynd allan:

'Pethau eraill i bobl eu gwneud. Dewisiadau eraill, lleoedd i'w gweld, lleoedd i fynd. Rwy'n dod yn ôl at bobl ifanc. Does ganddyn nhw ddim clybiau ieuencid bellach; nid oes ganddynt unrhyw ganolfannau dydd. Rydych chi'n mynd i'r dafarn; mae rhai pobl yn mynd i mewn i rai tafarnau dim ond i gadw'n gynnes. Mae yna bobl yn dod i mewn i fy nhafarn, a byddan nhw'n cael un peint y dydd, ond maen nhw yn y cynhesrwydd am ddwy awr.' (Cyfwelai 13, gwryw, risg uwch)

Gwnaethpwyd pwynt tebyg gan ddau gyfwelai arall a drafododd bwysigrwydd darparu cyfleoedd cymdeithasu di-alcohol i bobl ifanc:

'Ie, ond mae'n fater o genhedlaeth. Mae wedi'i wreiddio cymaint yn ein diwylliant fel bod angen newid dwfn a fydd yn cymryd amser hir, hir i'w ddatrys. Rwy'n meddwl bod pob cymdeithas yn troi o gwmpas yfed yn anffodus ac wedi gwneud cyhyd ag y gallaf gofio. Ac felly, dwi'n meddwl bod y newid – dwi'n meddwl eu bod nhw'n cyrraedd yno achos dwi ddim yn meddwl bod fy neiaint, sydd yn eu 20au cynnar, eu cenhedlaeth nhw ddim i weld yn yfed cymaint ag y gwnaeth fy nghenedlaeth i erioed. Felly, rwy'n meddwl y gallai fod yn newid yn ddiwylliannol. Boed trwy gynllun neu drwy lwc, mae'n newid a gobeithio y gwelwn ni fanteision hynny, ond ni fydd hynny oherwydd ei fod yn 50c am hanner peint...Rwy'n meddwl mai canol ein dinasoedd yw'r enghreifftiau gorau. Nos Wener yng Nghaerdydd, oni bai fy mod yn bwyta ac yn yfed, ychydig iawn sydd yno i mi ei wneud.' (Cyfwelai 144, gwryw, risg gynyddol)

'Rwy'n meddwl rhoi dewisiadau eraill i bobl. Clybiau cymdeithasol a chlybiau ieuencid, pethau felly...Hyd yn oed mynd i siopau coffi, mae llawer o siopau coffi yn y dref y tu allan i ystod prisiau llawer o bobl ifanc yn eu harddegau, yn enwedig os ydyn nhw eisiau bwyd hefyd. Os mai dim ond cael coffi ydyn nhw, yna weithiau byddan nhw'n mynd i siop goffi. Dyna pam y rhan fwyaf o'r amser y byddant yn mynd i [enw lle trwyddedig] oherwydd ei fod yn rhad.' (Cyfwelai 30, benyw, risg is)

Pwysleisiwyd pwysigrwydd darparu opsiynau amgen hefyd gan rai ymatebwyr i'r arolwg, yn ogystal â'r angen i fynd i'r afael â diwylliant y credir ei fod yn hudoli yfed:

'Sicrhau bod cwrw di-alcohol ac ati ar gael yn ehangach mewn siopau a thafarndai.' (Ymatebydd yr arolwg 14, benyw, risg isel)

'Mae yna ddiwylliant o hyd sy'n hudoli yfed bob amser. Gallai hysbysebu y gall yfed alcohol fod yn ddewisol mewn lleoliadau cymdeithasol helpu i newid y diwylliant.' (Ymatebydd yr arolwg 74, gwryw, risg isel)

Gweithgareddau ehangach yn ymwneud â gorfodi

Soniodd rhai cyfranogwyr am fesurau sy'n ymwneud â gorfodi⁴⁴ cyfreithiau sy'n ymwneud â defnyddio alcohol. Er enghraifft, cynigiodd un gynnydd yn y defnydd o dagiau alcohol gan lysoedd, tra bod eraill yn disgrifio ymyriadau mwy cyffredinol megis dedfrydu llymach, mwy o heddweision ar y strydoedd, a ffocws ar blismona yfed dan oed:

'Dydw i ddim yn gwybod. Y llysoedd hefyd. Dwi'n gwybod bod 'na dagiau alcohol, dwi'n meddwl y dylai fod mwy ohonyn nhw'n bersonol, wn i ddim. Rwyf wedi cael rhai adroddiadau da ac rwyf wedi gweld llawer o bobl yn gwneud yn dda iawn arnynt ac yn parhau â nhw wedyn, oherwydd maent wedi gweld y newid hwnnw yn eu bywyd heb yr alcohol. Nid dyma'r ateb iddo ond rwyf wedi gweld llawer o bobl yn elwa ohono. Mae wedi rhoi'r cwpl o fisoedd yna iddyn nhw feddwl wel, dwi wedi llwyddo ers cwpl o fisoedd heb yfed, dwi ddim wedi mynd mewn unrhyw drafferth, mae fy mherthynas yn mynd yn well, dwi ychydig yn well fy myd, ac mae jyst yn plannu hedyn bach.' (Cyfwelai 404, gwryw, risg is)

'Plismona yfed dan oed yn fwy effeithiol i leihau'r llithriad cynnar i broblemau cysylltiedig ag alcohol.' (Ymatebydd yr arolwg 44, gwryw, risg isel)

Awgrymodd cyfwelai arall welliant yn sut mae'r heddlu'n ymateb i ddigwyddiadau sy'n ymwneud ag alcohol, gan gynnwys cam-drin domestig, ymosodiad rhywiol, a thrais yn yr economi gyda'r nos:

'Mae'n anodd gweld beth arall...ni allaf feddwl am unrhyw beth y gellid ei wneud i liniaru neu atal achos. Yn sicr, gellid gwneud ychydig mwy o ran effaith. Mwy o ran yr heddlu'n ymateb neu'n gweithredu ar gam-drin domestig a'r math hwn o beth, ymosodiad rhywiol, trais yng nghanol y ddinas, ond rwy'n gwerthfawrogi bod yr heddlu ychydig yn brin o arian ac nid oes digon ohonynt ar lawr gwlad i wneud gwahaniaeth enfawr gyda hyn. Ond dyna lle gallech chi weld gwahaniaeth.' (Cyfwelai 21, gwryw, ddim yn yfed)

Soniodd rhai cyfranogwyr am yr angen i reoleiddio'r diwydiant alcohol yn llymach:

'Mwy o reoleiddio yn y diwydiant alcohol, gan gynnwys gorfodi terfynau oedran yn llymach a rheoli trwyddedau i werthu alcohol yn fwy effeithiol.' (Ymatebydd yr arolwg 267, benyw, risg uchel)

⁴⁴ Rhaid nodi nad yw materion sy'n ymwneud â Chyfiawnder Troseddol wedi'u datganoli ac felly nid ydynt o fewn gallu Llywodraeth Cymru i'w deddfu.

Ei adael i fyny i'r unigolyn

Yn olaf, roedd sawl un o'r cyfweleion o'r farn bod yr allwedd i leihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru yn nwylo yfwyr unigol ac mai ychydig y gallai, neu y dylai, Llywodraeth Cymru na'i sefydliadau partner ei wneud yn ei gylch:

'Dydw i ddim wir yn gwybod beth all y llywodraeth ei wneud am hynny. Rwy'n meddwl bod gan bobl eu dewisiadau personol eu hunain ac nid wyf yn meddwl y dylem...mae digon wedi'i ddeddfu eisoes o ran ymddygiad gydag ysmegu a pheidio â tharo'ch plant ac ati, felly dwi ddim yn gwybod, dwi ddim yn gwybod.' (Cyfwelai 17, benyw, risg uwch)

'Mae i fyny i'r unigolyn. Rwy'n ceisio cymorth. Mae'n dibynnu a yw pobl eisiau gwella eu hunain ai peidio. Nid oes llawer o yfwyr yn gwneud hynny. Maen nhw'n hapus fel y maen nhw.' (Cyfwelai 409, gwryw, dibyniaeth bosibl)

'Peidiwch â thrin pobl fel idiotiaid nad ydynt yn gwybod eu meddyliau a'u cyfyngiadau eu hunain.' (Ymatebydd yr arolwg 286, gwryw, risg isel)

Yn yr un modd, awgrymodd cyfwelai arall a oedd yn yfwr dibynnol, yn seiliedig ar ei brofiadau a'i arsylwadau ei hun, na fyddai gan unrhyw un ddiddordeb mewn cael unrhyw gymorth a ddarperir iddynt beth bynnag:

Fydd neb eisiau dim byd, fydd neb wir eisiau dim byd, felly does dim byd y gall y llywodraeth ei wneud, oes? (Cyfwelai 403, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Soniodd un cyfwelai sy'n byw mewn amgylchedd gyda phobl sydd â phroblemau'n ymwneud â defnyddio alcohol a sylweddau eraill, am bwysigrwydd cymell pobl i newid er mwyn lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol:

'Yr her yw ceisio cael y bobl sydd ddim eisiau cymorth ar hyn o bryd i newid eu meddylfryd, a sut yn union yr ydych chi'n gwneud hynny...Rwy'n meddwl mewn rhai ffyrdd, ac mae gen i brofiad o hyn, mae'n rhaid i fwy neu lai cyrraedd y gwaelod cyn i chi ddechrau chwilio am ffordd yn ôl i fyny. Ac efallai y gallai cynyddu'r pris fod yn sbardun i hynny.' (Cyfwelai 402, gwryw, dibyniaeth bosibl)

Yn olaf, esboniodd un cyfwelai (gyda chefnidir proffesiynol mewn ieuchyd galwedigaethol) mai ffordd arall o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru oedd caniatáu i bobl gael yr help sydd ei angen arnynt heb gael eu stigmatiddio:

'Gyda'r bobl rwy'n gweithio gyda nhw, mae'n ymwneud yn fwy am yr effaith ar feysydd eraill o fywyd. Rwy'n meddwl yn sicr gydnabyddiaeth bod gennym broblem a'r gallu i allu ceisio cymorth heb gywilydd o bosibl.' (Cyfwelai 146, gwryw, risg gynyddol)

Crynodeb

Un awgrym allweddol ar gyfer gwella effeithiolrwydd IA oedd cynyddu ymwybyddiaeth o'r polisi, gan gynnwys rhoi cyhoeddusrwydd i negeseuon ynghylch pam y cafodd ei gyflwyno a sut mae wedi'i roi ar waith. Roedd rhai'n meddwl y gallai weithio'n fwy effeithiol pe bai'n cael ei dargedu at fathau penodol o ddiodydd alcoholig (fel sy'n cael ei wneud mewn rhai gwledydd eraill e.e. Rwsia) yn hytrach na phob diod, tra bod eraill yn awgrymu y dylid defnyddio unrhyw refeniw uwch i ddarparu mwy o gymorth i bobl â phroblemau alcohol yn hytrach nag aros gyda'r diwydiant alcohol, gan gynnwys manwerthwyr⁴⁵. Roedd awgrymiadau eraill ar gyfer newid yn cynnwys, er enghraifft, dod o hyd i ffordd o atal mewnforion rhatach o Loegr.

Sefydlwyd pum thema gan gyfeirio at fentrau eraill i leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yn ehangach. Yn gyntaf, codi ymwybyddiaeth o'r niwed posibl sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol, gan gynnwys, er enghraifft, gosod labeli rhybuddio ar becynnau, lansio ymgyrchoedd cyhoeddusrwydd, gwella addysg camddefnyddio sylweddau mewn ysgolion, a gwahardd hysbysebion alcohol. Yn ail, cynyddu cymorth i bobl â phroblemau alcohol drwy wella hygyrchedd, lleihau amseroedd aros, a gwella cysylltiadau â gwasanaethau iechyd meddwl. Yn drydydd, cyfyngu ar argaeledd alcohol trwy gyfyngu ar gyfleoedd prynu yn ôl amser a lleoliad. Yn bedwerydd, darparu dewisiadau amgen i weithgareddau sy'n gysylltiedig ag alcohol, megis gweithgareddau cymdeithasu nad ydynt yn gysylltiedig ag alcohol, yn enwedig ar gyfer pobl ifanc, sicrhau bod mwy o ddewisiadau di-alcohol/alcohol isel ar gael, a mynd i'r afael â diwylliant sy'n hudoli alcohol. Yn bumed, cyflwyno mwy o weithgareddau sy'n ymwneud â gorfodi megis gwella sut mae'r heddlu'n ymateb i ddigwyddiadau sy'n ymwneud ag alcohol a chyflwyno rheoliadau llymach ar gyfer trwyddedau i werthu alcohol. Roedd rhai cyfranogwyr yn dadlau bod penderfyniadau ynghylch ymddygiad yfed yn nwylo yfwr unigol, fel na ddylai Llywodraeth Cymru a'i phartneriaid ymyrryd.

⁴⁵ Nid treth yw IA, sy'n golygu nad yw Llywodraeth Cymru yn cynhyrchu incwm o ganlyniad i'w gweithredu.

12. Trafodaeth

Mae'r bennod olaf hon yn cydnabod cryfderau a chyfyngiadau'r astudiaeth ac yn crynhoi'r canfyddiadau a gyflwynwyd yn y penodau blaenorol, gan dynnu ar y llenyddiaeth gyfredol a drafodwyd yn gynharach yn yr adroddiad.

Cryfderau a chyfyngiadau

Mae gan yr astudiaeth lawer o gryfderau gan gynnwys ei dull cymysg cynhwysfawr o asesu effaith IA ar batrymau yfed ac ymddygiadau cysylltiedig ar draws poblogaeth amrywiol o yfwyr sy'n byw yng Nghymru. Cynhyrchodd yr ymchwiliad gyfoeth o ddata ansoddol manwl trwy astudiaeth cyfweld hydredol gyda 75 o yfwyr, a chyfwelwyd llawer ohonynt ar sawl achlysur dros gyfnod yr astudiaeth sef pedair blynedd. Yn ogystal, casglodd yr astudiaeth ddata meintiol helaeth (ac ansoddol pellach) trwy arolwg trawstoriadol ailadroddus yn casglu barn a phrofiadau yfwyr ledled Cymru. Fodd bynnag, er gwaethaf ei gryfderau niferus, mae rhai cyfyngiadau pwysig y mae'n rhaid eu cydnabod.

Mae'r cyntaf yn ymwneud ag effaith ddryslyd pandemig COVID-19 ar yfwyr wrth asesu effaith IA. Roedd ein hadroddiad dilynol cyntaf yn cyflwyno canfyddiadau data a gasglwyd ar adeg pan oedd rheolaethau llym ar gymdeithasu a phan oedd safleoedd trwyddedig ar gau neu ar agor yn gweithredu am lai o oriau. Canfuom fod y rhan fwyaf o'n cyfweleion wedi adrodd am newidiadau yn eu hyfed yn y cyfnod ers y cyfweiliad sylfaenol. Roedd hyn yn cynnwys y rhai a oedd yn yfed mwy (yn aml oherwydd diflastod, unigrwydd neu straen) a'r rhai a oedd yn yfed llai (yn nodweddiadol oherwydd diffyg cyfleoedd i gymdeithasu).

Cyflwynodd ein hail adroddiad dilynol ganfyddiadau data a gasglwyd ddwy flynedd ar ôl rhoi IA ar waith pan oedd bron pob un o'r mesurau diogelu cysylltiedig â COVID-19 wedi'u codi. Rhoddodd y cyfle cyntaf i asesu effaith IA ar yfwyr heb effaith ddryslyd y pandemig⁴⁶. Canfuom fod cyfranogwyr yn adrodd am effaith gyfyngedig IA ar batrymau yfed, er bod adroddiadau ei fod yn chwarae rhan gefnogol a oedd yn atgyfnerthu penderfyniadau i newid a oedd wedi'u hysgogi gan ffactorau eraill, gan gynnwys y pandemig. Mae'r (trydydd) adroddiad dilynol cyfredol hwn yn cyflwyno canfyddiadau data a gasglwyd bron i bedair blynedd ar ôl i'r DU a gwledydd ledled y byd gyflwyno mesurau iechyd cyhoeddus amddiffynnol. Mae felly'n rhoi cyfle pwysig i asesu effaith IA mewn cyfnod tebyg i fywyd cyn y pandemig.

Mae'r ail fater yn ymwneud â'r don olaf o gasglu data a wnaed yn ystod yr hyn y mae llawer wedi'i ddisgrifio fel 'argyfwng cost-byw'. Costau byw yw'r swm cyfartalog o arian sydd ei angen ar bobl i dalu am bethau pwysig fel bwyd, tai, a dillad. Mae'n arferol i brisiau godi bob blwyddyn, ond yn nodweddiadol mae cyflogau pobl yn codi ar gyfradd debyg i brisiau. Ar yr adeg y casglwyd y data, roedd prisiau (yn enwedig bwyd ac ynni) yn codi'n llawer cyflymach na chyflogau. Roedd hyn yn golygu nad oedd rhai pobl yn gallu fforddio talu am bopeth roedd angen iddynt ei brynu. I ymchwiliwyr sydd â'r dasg o asesu effaith IA ar yfwyr yn y boblogaeth gyffredinol,

⁴⁶ Mae'n bwysig nodi, fodd bynnag, y gallai unrhyw newidiadau mewn patrymau yfed a ddaeth i'r amlwg yn ystod y pandemig fod wedi'u cynnal yn y tymor hwy.

mae'r 'argyfwng' hwn yn her ddiddorol oherwydd ei effaith ddryslyd bosibl ar fforddiadwyedd alcohol, ac felly ar batrymau yfed rhai pobl.

Y trydydd mater yw athreulio sampl prosiect sydd , fel y nodwyd yn ein hadroddiadau blaenorol, yn rhywbeth nad sy'n anghyffredin mewn ymchwil hydredol (Bryman, 2016). Dechreuasom yr astudiaeth cyfweiliad hydredol gyda sampl sylfaenol o 41 o yfwyr. Yn y cyfweiliad dilynol cyntaf (naw mis) roeddem yn gallu ail-gyfweld 31 o'r sampl gwreiddiol ac yn yr ail gyfweiliad ddilynol (dwy flynedd) fe wnaethom ailgyfweld â 22 o'r garfan wreiddiol. Erbyn y don olaf hon o gasglu data, roeddem wedi cadw ac yn gallu ail-gyfweld ychydig dros un rhan o dair o'r sampl gwreiddiol (n=16). O ystyried bywydau dirdynnol ac anodd llawer o bobl sy'n byw mewn llety ansefydlog, roedd yr athreuliad ar ei fwyaf ymhlith y rhai a recriwtiwyd o sefydliadau tai'r trydydd sector. Yn ffodus, roeddem yn gallu disodli'r rhain gyda chymorth staff yn yr hostel. Roeddem hefyd yn gallu amnewid cyfweleion coll eraill trwy'r arolwg ar-lein, a ofynnodd i ymatebwyr ddarparu eu manylion cyswllt mewn arolwg ar wahân os oeddent yn fodlon cael eu cyfweld.

Mae'r pedwerydd mater hefyd yn ymwneud â samplu. Recriwtiwyd y rhai a ymatebodd i'r arolwg drwy hysbysebion ar gyfryngau cymdeithasol, gan arwain at sampl hunan-ddethol nad yw o bosibl yn cynrychioli'r boblogaeth ehangach o yfwyr yng Nghymru. O ran hynny, er bod y samplau o gyfweleion ac ymatebwyr i'r arolwg yn amrywiol mewn sawl ffordd (gan gynnwys patrymau yfed, lleoliad daearyddol, oedran, rhyw, statws priodasol, incwm cartref), rhaid nodi nad oedd cynrychiolaeth dda o bobl o grwpiau ethnig lleiafrifol yn y cyfweiliadau neu'r arolwg. At hynny, roedd pobl mewn cyflogaeth amser llawn, perchnogion tai, a phobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy trefol yn cael eu cynrychioli'n drymach na'u cymheiriaid yn yr arolwg a samplau'r cyfweiliadau. Mae gor-gynrychiolaeth y grwpiau hyn yn golygu bod yn rhaid bod yn ofalus wrth gyffredinoli ar sail y canfyddiadau.

Yn olaf, mae'n bwysig nodi bod yr ymchwil yn seiliedig ar adroddiadau ôl-weithredol o ymddygiadau a ddigwyddodd dros gyfnod o bedair blynedd. Mae cywirdeb cofio yn broblem pryd bynnag y bydd angen hunan-adrodd, ond gall fod yn arbennig o anodd wrth ofyn cwestiynau am yfed alcohol, lle gall cof am ddigwyddiadau gael ei gymylu gan feddwdod i rai. Mae'n bosibl iawn bod y cymhlethdod ychwanegol o fyw drwy pandemig COVID-19 a'r 'argyfwng costau byw' wedi gwaethygu'r broblem fethodolegol hon. Rhaid felly ystyried unrhyw gasgliadau o'r ymchwil gyda'r cyfyngiadau hyn mewn golwg.

Mesurau meintiol o newid

Fel rhan o'r cyfweiliadau lled-strwythuredig, gofynnwyd i gyfranogwyr ateb cyfres o gwestiynau caeedig i gasglu gwybodaeth am eu hamgylchiadau personol, patrymau yfed ac ansawdd bywyd. Y nod oedd monitro newid ers y cyfweiliad gwaelodlin ar bob pwynt dilynol. Fel y nodwyd ym Mhennod 4, ychydig o newidiadau a adroddwyd yn y cyfnod ers rhoi IA ar waith. Arhosodd statws yfed (fel y'i mesurwyd gan AUDIT) yn sefydlog ar gyfer y rhan fwyaf o'r 15 o bobl a gymerodd ran ym mhob un o'r pedair ton o gyfweiliadau. Ar yr ychydig achlysuron pan ddigwyddodd newidiadau, roedd y rhain yn bennaf i gyfeiriad cadarnhaol, llai niweidiol, yn hytrach nag i gyfeiriad mwy niweidiol.

Yn ein hadroddiad diwethaf, fe nodom bod y rhan fwyaf o'r cyfweleion wedi sgorio'n gadarnhaol ar y mesurau ansawdd bywyd a lle'r oedd newidiadau wedi digwydd rhwng y gwaelodlin a'r ail gyfweiliad dilynol, roedd y rhain i raddau helaeth i gyfeiriad cadarnhaol. Roedd yr un patrwm hefyd yn amlwg yn y cyfweiliad terfynol, gyda'r rhan fwyaf yn profi gwelliannau. Fodd bynnag, nododd grŵp bach o gyfweleion newidiadau mewn cyfeiriad negyddol. Roedd hyn yn cynnwys gwaethygu o ran eu boddhad bywyd (h.y. teimlo eu bod yn gwneud pethau gwerth chweil, p'un a ydynt yn teimlo'n hapus, a lefelau gorbryder). Mewn perthynas â pha mor dda yr oeddent yn ymdopi'n ariannol, nododd y rhan fwyaf o'r sampl newidiadau rhwng y gwaelodlin a'r cyfweiliad terfynol. I'r mwyafrif, roedd y newid mewn cyfeiriad cadarnhaol.

Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o IA

Yn unol â chanfyddiadau ein hadroddiad diwethaf, roedd y rhan fwyaf o yfwyr yn ymwybodol o IA ac wedi dysgu amdano trwy amrywiaeth o ffynonellau, gan gynnwys eu swyddi neu eu hastudiaethau, y teledu neu radio (ar y newyddion), cyfryngau cymdeithasol, neu drwy lafar gwlad. Fodd bynnag, nid oedd lleiafrif sylweddol o yfwyr wedi clywed am IA, sy'n awgrymu naill ai nad yw cyhoeddusrwydd am IA wedi bod mor helaeth ag y gallai fod, neu nad oedd rhai pobl wedi sylwi arno. Roedd y rhai a oedd yn ymwybodol o IA yn amrywio o ran lefel eu dealltwriaeth, gyda rhai â dealltwriaeth amwys yn unig ac eraill â gwybodaeth fwy cynhwysfawr.

Yn gyson â'n hadroddiad diwethaf, roedd ymwybyddiaeth o IA ar ei hisaf ymhlith yfwyr risg uwch. Er y gallai hyn fod yn annisgwyl o ystyried bod IA yn aml yn cael effaith amlwg ar y grŵp hwn oherwydd y pris uwch i seidr gwyn cryf o ganlyniad, mae'n adlewyrchu canfyddiadau o'r Alban, gan ddangos bod ymwybyddiaeth o isafbris uned ymhlith yfwyr niweidiol hefyd yn gyfyngedig (Holmes, et al., 2022). Un esboniad posibl yw nad yw isafbris uned yn ystyriaeth i'r rhai sy'n wynebu pryderon ac anawsterau lluosog yn ddyddiol (Elliott, et al., 2022).

Roedd y rhan fwyaf o bobl wedi sylwi ar gynnydd ym mhpris alcohol ers cyflwyno IA. Roedd y newid yn fwyaf amlwg mewn perthynas i bris seidrau cryfion, er y nodwyd hefyd fod pris lagers cryfion, gwirodydd, a gwin, wedi codi. Dywedodd y rhai nad oeddent wedi sylwi ar unrhyw beth fod hyn oherwydd nad oedd IA yn effeithio ar eu diod o ddewis neu gan nad oeddent yn prynu alcohol yn ddigon aml i sylwi. Priodolwyd y newidiadau i IA, ond hefyd i chwyddiant a'r argyfwng costau byw, a oedd yn achosi cynnydd ym mhpris popeth. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson ag astudiaethau eraill sy'n asesu effaith polisiau isafbris ar brisiau alcohol yng Nghymru a'r Alban. Ar ôl ei roi ar waith, cynyddodd prisiau pob math o alcohol, yn fwyaf nodedig pris seidr (Alcohol Change UK, 2020, 2023, 2024; Public Health Scotland, 2023).

Ychydig o gyfranogwyr a nododd unrhyw newid yn argaeledd cynhyrchion alcohol, er bod nifer fechan wedi gweld newidiadau ym maint a chryfder cynhyrchion amrywiol, yn enwedig seidr. Mae'r canfyddiadau hyn hefyd yn adlewyrchu'r sylfaen dystiolaeth bresennol. Er enghraifft, nododd Alcohol Health Alliance (2020) ac Alcohol Change UK (2024) yn yr Alban a Chymru yn y drefn honno, fod rhai brandiau wedi ailfformiwleiddio eu cynhyrchion i'w gwerthu mewn cynwysyddion llai ac ar gryfderau is, tra bod rhai wedi stopio cael eu gwerthu yn gyfan gwbl.

Newidiadau mewn patrymau yfed

Prif nod IA yw lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol trwy leihau'r defnydd, yn enwedig ymhlith yfwyr peryglus a niweidiol a lleihau nifer y cynhyrchion rhad, cryfder uchel. Mae'n bwysig felly ystyried a oes unrhyw newidiadau mewn patrymau yfed wedi digwydd ers gweithredu, ac asesu i ba raddau y gellir eu priodoli i IA.

Dywedodd tua hanner ymatebwyr yr arolwg, a mwyafrif y cyfweleion, eu bod yn yfed gyda'r un amllder a maint ag yr oeddent cyn i IA gael ei roi ar waith. Ar yr ychydig adegau pan adroddwyd am newidiadau, roedd y rhain yn ostyngiadau mwy cyffredin na chynnydd ac yn fwy tebygol o gael eu priodoli i ystod o ffactorau heblaw IA, gan gynnwys costau byw, newidiadau i ffordd o fyw, materion iechyd corfforol a meddyliol, aeddfedrwydd a heneiddio, anghenion dietegol, a ffactorau cymdeithasol. Roedd cynnydd mewn defnydd hefyd yn gysylltiedig ag amrywiaeth o ffactorau gan gynnwys cynnydd mewn cymdeithasu (e.e. yn dilyn llacio mesurau amddiffynnol COVID-19), digwyddiadau bywyd trawmatig, diflastod, a straen byw mewn amgylchedd ansefydlog.

Er nad oedd y rhan fwyaf o yfwyr wedi gwneud unrhyw newidiadau i'r math, brand nac amgylchiadau cymdeithasol yr oeddent yn yfed alcohol ynddynt, roedd cyfran fach wedi gwneud hynny, ac roedd y rhain yn fwy cyffredin ymhlith yfwyr risg uwch. Roedd newidiadau o'r fath yn cynnwys symud oddi wrth seidr tuag at wirodydd, yn enwedig ymhlith yfwyr risg uwch, a chynnydd yn y defnydd o gynhyrchion di-alcohol/alcohol isel, y nodwyd eu bod ar gael yn fwy ac yn well o ran ansawdd nag yn y gorffennol. Roedd pris yn un ffactor ymhlith llawer a ysgogodd y newidiadau hyn ond roedd yn sbardun amlwg wrth achosi symudiad o seidr i wirodydd ymhlith yfwyr risg uwch. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson â'r rhai a adroddwyd yn yr Alban (Public Health Scotland, 2023).

Newidiadau mewn gwariant cartref a phatrymau prynu alcohol

Nid soniodd tua hanner yr ymatebwyr i'r arolwg am unrhyw newid yn fforddiadwyedd alcohol ers mis Mawrth 2020. Roedd y rhai a oedd wedi profi newid yn fwy tebygol o ddweud ei fod wedi dod yn llai fforddiadwy, y gellid ei ddisgwyl yn dilyn cyflwyno IA a chynnydd yng nghostau byw. Yn gyson ag ychydig iawn o newid yn y defnydd o alcohol, nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr i'r arolwg wedi newid faint yr oeddent yn ei wario ar alcohol. Yn ddiddorol, roedd yfwyr risg is yn fwy tebygol o adrodd bod alcohol wedi dod yn llai fforddiadwy, gan esbonio o bosibl pam eu bod yn fwy tebygol o fod wedi lleihau maint ac amllder eu defnydd yn y cyfnod ers cyflwyno IA.

Roedd cynnydd mewn gwariant yn fwy cyffredin pan adroddwyd am newid mewn gwariant, yn bennaf oherwydd y cynnydd ym mhris alcohol. Roedd y mwyafrif yn gallu fforddio'r cynnydd mewn prisiau, gan amsugno'r cynnydd yng nghyllidebau eu haelwidydd. Roedd rhai ymatebwyr, yn enwedig yfwyr risg uwch, yn trafferthu, ond serch hynny yn parhau i yfed, gan ddibynnu ar gymorth ariannol gan deulu a ffrindiau. Yn bwysig, o ystyried pryderon am gynnydd posibl mewn troseddau meddiangar, dim ond un cyfranogwr a adroddodd iddo gyflawni trosedd i gael alcohol. Nodwyd straen ariannol ymhlith yfwyr niweidiol yn dilyn cyflwyno isafbris hefyd ymhlith yfwyr yn yr Alban (Public Health Scotland, 2023). Pan adroddwyd am

ostyngiadau mewn gwariant, roedd y rhain yn aml yn cael eu priodoli i lai o incwm cartref, er y crybwyllwyd ffactorau cysylltiedig ag iechyd hefyd.

Newid pwysig mewn prynu alcohol a adroddwyd gan rai yfwyr (yn nodweddiadol, y nifer fach o gyfranogwyr a oedd yn byw yn agos at y ffin neu'n teithio i Loegr at ddibenion eraill) oedd newid i brynu yn Lloegr lle'r oedd yn rhatach yn absenoldeb IA. Tynnwyd sylw at effaith negyddol ganfyddiedig prynu trawsffiniol ar economi ac amgylchedd Cymru (oherwydd llygredd yn sgil gyrru pellteroedd hirach) gan nifer fach o gyfweleion. Adroddwyd hefyd bod siopa trawsffiniol yn yr Alban, er y disgrifiwyd bod y maint yn eithaf cyfyngedig, a'i fod yn annhebygol o fod ar raddfa a fyddai'n effeithio ar ddefnydd ar lefel poblogaeth (Patterson, et al., 2022). Roedd newidiadau eraill o ran prynu yn cynnwys symud oddi wrth y 'pedair archfarchnad mawr' i siopau rhatach ac oddi wrth yfed allan mewn tafarndai a bwytai i yfed gartref.

Newidiadau yn y defnydd o sylweddau eraill

Fel y rhagfynegwyd ac a ddisgrifiwyd mewn adroddiadau blaenorol yn y gyfres hon, ychydig o yfwyr a adroddodd unrhyw newidiadau yn eu defnydd o sylweddau eraill. Yn wir, nid oedd y rhan fwyaf o yfwyr wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon o'r blaen ac nid oeddent wedi dechrau gwneud hynny yn y cyfnod ers mis Mawrth 2020. Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson ag ymchwil yr Alban, a ganfu nad oedd rhagfynegiadau ynghylch newid sylweddau wedi'u gwireddu i raddau helaeth yn y cyfnod yn dilyn cyflwyno isafbris uned (Buykx, et al., 2021; Holmes et al., 2022; Elliott et al., 2022).

Ar gyfer y grŵp bach o ymatebwyr lle'r oedd tystiolaeth o newid, roedd enghreifftiau'n cynnwys cynnydd mewn heroin, crac, a chanabis, y credwyd eu bod yn cynnig gwell gwerth am arian nag alcohol. Fel y rhagfynegwyd ac a nodwyd mewn man arall, roedd gan y rhai a ddywedodd eu bod wedi defnyddio cyffuriau anghyfreithlon ar ôl mis Mawrth 2020 hanes o ddefnyddio sylweddau anghyfreithlon (Miller a Droste, 2013; Peters a Hughes 2010; Holloway et al., 2019; Elliott et al., 2022).

Nododd nifer fach hefyd gynnydd a gostyngiadau yn eu defnydd o gyffuriau presgripsiwn a meddyginiaeth dros y cownter, a briodolwyd i'w hiechyd yn hytrach na phris alcohol. Yn groes i'r rhagfynegiadau, ac yn unol ag ymchwil yr Alban, nid oedd tystiolaeth glir bod yfwyr yn cyfnewid bwyd am alcohol (Public Health Scotland, 2023), er bod rhywfaint o dystiolaeth o'r cynnydd mewn costau byw yn effeithio ar ddewisiadau bwyd rhai pobl.

Effaith IA ar yfwyr eraill

Ychydig iawn o bobl a sylwodd ar unrhyw effaith ar fywydau yfwyr yr oeddent yn eu hadnabod, a phan wnaethant, adroddwyd ei fod o ganlyniad i'r cynnydd cyffredinol mewn costau byw yn hytrach nag IA yn benodol. Roedd yr effeithiau hyn yn cynnwys llai o bobl yn mynd allan i yfed, pobl yn yfed llai pan oeddent yn mynd allan, a phobl yn prynu diodydd rhatach. Roedd rhai wedi sylwi bod eu ffrindiau'n yfed llai nag yr oedden nhw'n arfer ei wneud, ac roedd hynny'n cael ei briodoli i gyfuniad o ffactorau gan gynnwys heneiddio, newid i ffordd o fyw, a rhesymau iechyd.

Safbwyntiau ar effeithiolrwydd IA

Roedd safbwyntiau ar effeithiolrwydd IA yn gymysg. Roedd llawer o'r rhai a gymerodd ran yn yr ymchwil yn ansicr a oedd IA yn effeithio ar leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, ar y cyfan heb weld unrhyw dystiolaeth i awgrymu ei fod yn effeithiol. Fodd bynnag, dywedodd rhai eu bod wedi cydnabod bod yr effaith yn amrywio ymhlith gwahanol fathau o yfwyr (yn enwedig yfwyr risg uwch) ac awgrymodd rhai fod angen mwy o amser i ddeall yr effeithiau'n llawn. Pan fynegwyd barn am effeithiolrwydd IA, roeddent yn fwy aml yn negyddol na chadarnhaol.

Roedd safbwyntiau negyddol o'r fath yn cael eu cyfiawnhau'n gyffredin o ran effaith annheg ganfyddiedig y polisi ar bobl â phroblemau alcohol, ac ar bobl dlotaf cymdeithas. Roedd pryderon eraill yn cynnwys cynnydd canfyddiedig mewn troseddau meddiangar i dalu am alcohol, llai o arian yn cael ei wario ar filiau'r cartref, yr effaith negyddol bosibl ar blant, a chanlyniadau anfwriadol eraill megis cynnydd yn y defnydd o sylweddau eraill, mewn bragu cartref neu'r defnydd o alcohol di-ddiod. Yn bwysig, mae canfyddiadau'r astudiaeth hon yn awgrymu bod y pryderon canfyddiedig hyn, a godwyd hefyd yn yr 'astudiaeth newid', yn ddi-sail.

Roedd y safbwyntiau cadarnhaol yn canolbwyntio ar y gred bod cynyddu pris alcohol wedi'i wneud yn llai fforddiadwy, ac felly'n llai hygyrch. Nodwyd hefyd bod cyflwyno ystod ehangach o ddiodydd di-alcohol/alcohol isel o ansawdd gwell yn effaith gadarnhaol i'r polisi, er y dylid nodi bod y sylfaen dystiolaeth ar fanteision posibl diodydd di-alcohol/alcohol isel yn brin ac mae'n bosibl y gall fod effeithiau negyddol (Holmes et al., 2024).

Cymysg oedd y farn ar barhad IA y tu hwnt i'r pum mlynedd cychwynnol a gwmpesir gan y ddeddfwriaeth, ond eto roedd hyn yn cynnwys cyfran sylweddol nad oedd wedi penderfynu. Unwaith eto, priodolwyd hyn i ddiffyg dystiolaeth ynghylch ei effeithiolrwydd, er esboniodd rhai nad oedd y polisi yn effeithio arnynt yn bersonol. Roedd y rhai a fynegodd farn wedi'u rhannu'n weddol gyfartal o ran bod o blaid neu yn erbyn IA yn aros yn ei le.

Roedd y rhai a oedd o blaid yn tueddu i ganolbwyntio ar y manteision iechyd a chymdeithasol o leihau'r defnydd o alcohol, tra bod y rhai a oedd yn gwrthwynebu yn awgrymu rhesymau gan gynnwys: yr hawl i wneud dewisiadau personol heb ymyrraeth gan y llywodraeth; pryderon am y baich ariannol, yn enwedig ar y rhai ar incwm is; ac effaith negyddol ganfyddiedig siopa trawsffiniol ar economi Cymru. Roedd rhai hefyd yn pryderu na allai'r polisi fynd i'r afael â materion sylfaenol fel dibyniaeth ar alcohol ac anghydraddoldeb cymdeithasol, er y dylid nodi na thybiwyd erioed y byddai IA yn unig yn mynd i'r afael â dibyniaeth neu anghydraddoldeb cymdeithasol.

Cymysg hefyd oedd y farn ar beth ddylai isafswm pris uned alcohol fod os yw'n parhau, ac roedd y rhesymau i raddau helaeth yn adlewyrchu'r rhai ynghylch ei barhad. Roedd y rhai a oedd yn meddwl y dylid cynyddu'r isafbris uned yn teimlo bod effaith IA wedi'i erydu gan chwyddiant a bod angen cynyddu'r pris er mwyn cael yr effaith fwyaf posibl. Roedd rhywfaint o awgrym, pe bai'n cael ei gynyddu, y dylid ei wneud yn raddol, ond roedd y farn yn gymysg ynghylch a ddylid ei gynyddu ychydig

er mwyn lleihau'r effaith ar adeg pan fo costau popeth wedi cynyddu, neu'n sylweddol i gael yr effaith fwyaf posibl ar ddefnydd.

Gwella effeithiolrwydd IA

Roedd awgrymiadau'r cyfranogwyr ar gyfer cynyddu ymwybyddiaeth o IA, ac felly effeithiolrwydd, yn cynnwys rhoi cyhoeddusrwydd i negeseuon ynghylch pam y'i cyflwynwyd, a sut y'i roddwyd ar waith. Roedd rhai o'r farn y gallai weithio'n fwy effeithiol pe bai IA yn targedu mathau penodol o ddiodydd alcoholig (fel sy'n cael ei wneud mewn rhai gwledydd eraill, e.e. Rwsia) yn hytrach na phob diod. Mae rhywfaint o dystiolaeth, er o wlad a diwylliant gwahanol, i gefnogi'r syniad hwn fel i Chaaban et al. (2022) ei ddarganfod ymhlith pobl ifanc yn Libanus, sef bod isafbris uned wedi'i dargedu yn fwy effeithiol o ran lleihau defnydd nag isafbris uned sefydlog ar gyfer pob diod.

Roedd awgrymiadau eraill ar gyfer newid yn cynnwys defnyddio'r refeniw uwch o brisiau uwch i ddarparu mwy o gymorth i bobl â phroblemau alcohol (na fyddai'n syml o ystyried mai nad treth yw IA a bod unrhyw gynnydd mewn refeniw yn mynd yn bennaf i fanwerthwyr a chynhyrchwyr⁴⁷), yr angen am orfodi'r isafbris uned yn well mewn siopau a dod o hyd i ryw ffordd o atal mewnfurion rhatach o Loegr. Argymhellwyd buddsoddi mewn mentrau cyflenwol eraill hefyd fel ffyrdd o wella effaith IA.

Dulliau eraill o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol

Nododd y cyfranogwyr amrywiaeth o ffyrdd eraill y gallai Llywodraeth Cymru leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol. Un awgrym cyffredin oedd cymryd camau i godi ymwybyddiaeth o'r niwed posibl sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol (e.e. gosod labeli rhybuddio ar becynnau, lansio ymgyrchoedd cyhoeddusrwydd, a gwella addysg camddefnyddio sylweddau mewn ysgolion). Mae rhywfaint o dystiolaeth i gefnogi'r syniadau hyn, megis Winstock et al. (2020) yn nodi'r potensial ar gyfer arddangos amrywiaeth o negeseuon iechyd ar ddiodydd alcohol i godi ymwybyddiaeth o niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ac wedyn i gefnogi gostyngiad mewn yfed. Nid yw effeithiolrwydd ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus o ran defnyddio alcohol wedi'i gofnodi cystal ac mae adolygiadau tystiolaeth wedi dod i'r casgliad, er y gall wella gwybodaeth ac ymwybyddiaeth, nid yw'n ymddangos ei fod yn lleihau faint o alcohol a gaiff ei yfed (Young et al., 2017). Yn yr un modd, mae'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer addysg alcohol mewn ysgolion yn eang ond mae'n wan, gydag ychydig o astudiaethau'n cynhyrchu digon o wybodaeth i gymeradwyo ei ledaenu'n eang (Lee, et al., 2016).

Awgrymodd y cyfranogwyr hefyd y gellid lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol drwy wella mynediad at driniaeth, lleihau amseroedd aros, a gwella cysylltiadau â gwasanaethau iechyd meddwl, o ystyried y dystiolaeth sy'n cefnogi effeithiolrwydd ymyriadau ffarmacolegol a seicogymdeithasol (Miller et al., 2011). Roeddent hefyd yn cynnig gwahardd hysbysebion alcohol a chyfyngu ar werthiannau i amseroedd a lleoliadau penodol, er bod tystiolaeth o effeithiolrwydd cyfyngiadau hysbysebu yn

⁴⁷ Cyfrifir TAW fel canran o'r pris manwerthu terfynol. Gallai isafbrisiau uwch felly arwain at gynnydd mewn refeniw TAW i Lywodraeth y DU.

gymysg (Snowdon, 2023). I'r gwrthwyneb, mae rhywfaint o gefnogaeth i leihau oriau a dyddiau gwerthu alcohol fel strategaeth lleihau niwed (Hahn, et. al, 2010; Middleton et al., 2010; Sefydliad Iechyd y Byd, 2018). Fodd bynnag, roedd dadl hefyd ymhlith cyfranogwyr ynghylch a ddylai'r cyfrifoldeb am leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol orwedd ar unigolion yn hytrach nag ymyrraeth y llywodraeth, gan adlewyrchu tensiwn rhwng ymreolaeth bersonol a lles y cyhoedd (Moazzen a Gooshki, 2023).

Sylwadau i gloi

Mae nifer o gasgliadau pwysig i'w tynnu o'r asesiad terfynol hwn o effaith IA ar y boblogaeth gyffredinol o yfwr yng Nghymru.

Yn gyntaf, bedair blynedd ar ôl ei roi ar waith, ymddengys na chafodd IA fawr o effaith ar batrymau yfed y bobl a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon. Yn wir, dim ond lleiafrif bach o bobl a adroddodd am newidiadau yn amllder yfed alcohol a faint maen nhw'n ei yfed.

Yn ail, er bod llawer o bobl yn ymwybodol o IA, roedd eraill nad oeddent. Ymhellach, ymhlith y rhai a oedd yn ymwybodol o IA, dealltwriaeth amwys yn unig o'r polisi oedd gan y mwyafrif. Fel y nodwyd yn ein hadroddiad diwethaf, roedd ymwybyddiaeth ar ei hisaf ymhlith yfwr risg uwch.

Yn drydydd, dywedodd rhai pobl (yn nodweddiadol y rhai sy'n byw yn agos at y ffin neu'n teithio'n rheolaidd i Loegr) eu bod wedi osgoi'r ddeddfwriaeth drwy brynu alcohol yn Lloegr am brisiau rhatach. Mae'r canfyddiad hwn yn gyson ag ymchwil o Ddwyrain Ewrop a ganfu fod yfwr o Estonia yn cael eu denu i Latfia gyfagos lle'r oedd prisiau alcohol yn llawer rhatach (Parna, 2020). Cofnododd ymchwil o'r Alban hefyd rywfaint o dystiolaeth o siopa trawsffiniol mewn ymateb i gyflwyno isafbris uned, er ei fod ar lefel sy'n annhebygol o effeithio ar ddefnydd ar lefel poblogaeth (Patterson et al., 2022). Serch hynny, fel y nodwyd yn y dilyniant cyntaf a'r ail ddilyniant yng Nghymru, os yw effaith IA i gael ei gwireddu'n llawn mewn cymunedau sy'n agos at y ffin, yna mae angen i bolisi alcohol mewn gwledydd cyfagos fod yn gyson â'r amcanion hynny. Er bod y gwahaniaeth mewn prisiau wedi culhau rhywfaint o ganlyniad i'r newidiadau yn nholl alcohol y DU yn 2023, mae'r alwad i Loegr gyflwyno IA yn parhau i fod yn un rhesymegol yn y cyd-destun hwn (Alcohol Health Alliance, 2021).

Yn bedwerydd, yn gyson â thystiolaeth o'r Alban, canfu'r astudiaeth nad oedd canlyniadau negyddol IA a ragwelwyd yn eang yn cael eu hadrodd yn gyffredin ymhlith yfwr yn yr astudiaeth hon (Public Health Scotland, 2023). Fodd bynnag, nid yw hynny'n golygu eu bod yn gwbl absennol. Mae'r newid o seidr i wirodydd a'r defnydd o gyffuriau anghyfreithlon fel dewis rhatach yn lle alcohol ymhlith nifer fach o yfwr yn enghreifftiau clir. Mae'r canfyddiadau hyn yn cefnogi'r alwad am ddatblygu ymgyrch lleihau niwed, ac i wybodaeth a chyngor perthnasol gael eu dosbarthu i'r grŵp bregus hwn o yfwr. Maent hefyd yn ychwanegu pwysau at yr alwad am fynediad haws at driniaeth alcohol (dadwenwyno yn arbennig) ac at wasanaethau priodol eraill, gan gynnwys llety di-ddiod a chymorth iechyd meddwl.

Argymhellion dros dro

Mae canlyniadau'r astudiaeth hon wedi dangos bod IA yn fecanwaith effeithiol ar gyfer cael gwared ar gynhyrchion alcohol rhad iawn. Yn wir, mae pris seidr gwyn cryf wedi cynyddu'n sylweddol yn dilyn cyflwyno IA ac mae bellach yn absennol o silffoedd siopau i raddau helaeth. Fodd bynnag, cymysg yw effeithiau ehangach IA, ac ymddengys bod rhai poblogaethau yn fwy agored i'w heffeithiau negyddol nag eraill.

Yn seiliedig ar ein gwerthusiad, rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn gosod rheoliadau i barhau â'r ddeddfwriaeth IA. Er mwyn cynyddu ei effeithiolrwydd a lleihau canlyniadau negyddol anfwriadol, rydym yn argymhell ar ben hynny bod Llywodraeth Cymru yn rhoi cyfres o gamau gweithredu ategol ar waith. Amlinellir pob argymhelliad isod, ynghyd â rhesymwaith byr.

1. Diffyg ymwybyddiaeth a dealltwriaeth: Er bod llawer o gyfranogwyr yn ymwybodol o IA, nid oedd lleiafrif sylweddol. At hynny, dealltwriaeth amwys yn unig o'r polisi oedd gan y rhan fwyaf o'r rhai a oedd yn ymwybodol, a allai danseilio ei effeithiolrwydd.

Argymhelliad: Cynnal ymgyrchoedd ymwybyddiaeth mwy helaeth ac wedi'u targedu i addysgu'r cyhoedd am IA, ei sail resymegol, a'i weithrediad.

2. Annhegwch canfyddiedig ac effaith ar grwpiau agored i niwed: Roedd rhai yfwyr yn gweld IA fel rhywbeth sy'n effeithio'n annheg ar y rheini â phroblemau alcohol a chartrefi incwm is.

Argymhelliad: Rhoi mesurau ar waith i liniaru'r annhegwch canfyddiedig, megis darparu mwy o eglurder ynghylch bod IA yn fesur poblogaeth gyfan sy'n targedu yfwyr peryglus a niweidiol yn gyffredinol.

3. Siopa trawsffiniol a'r effaith ar economi Cymru: Dywedodd rhai yfwyr, yn enwedig y rhai sy'n byw'n agos at y ffin a'r rhai sy'n teithio'n rheolaidd i Loegr, eu bod yn prynu alcohol yn Lloegr er mwyn osgoi'r prisiau uwch yng Nghymru oherwydd IA, gan effeithio o bosibl ar economi Cymru a thanseilio effeithiolrwydd y polisi.

Argymhelliad: Asesu a monitro ystent ac effaith siopa trawsffiniol ledled Cymru ac archwilio strategaethau i fynd i'r afael â siopa trawsffiniol, megis cydlynu ag awdurdodau yn Lloegr neu roi mesurau ar waith i annog prynu'n lleol.

4. Effeithiau amnewid a chanlyniadau anfwriadol: Dywedodd nifer fach o yfwyr eu bod wedi amnewid alcohol am gyffuriau anghyfreithlon, a allai arwain at ganlyniadau iechyd a chymdeithasol negyddol anfwriadol.

Argymhelliad: Monitro a mynd i'r afael ag effeithiau amnewid posibl trwy ymchwil wedi'i dargedu, ymyriadau, addysg a gwasanaethau cymorth.

5. Diffyg tystiolaeth ar effeithiolrwydd hirdymor: Roedd llawer o yfwyr yn ansicr ynghylch effeithiolrwydd IA oherwydd diffyg tystiolaeth glir, yn enwedig yn yr hirdymor.

Argymhelliad: Parhau i fonitro a gwerthuso effaith IA ar yfed alcohol a'r niwed cysylltiedig yng Nghymru yn yr hir dymor (e.e. derbyniadau i'r ysbyty, marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol, gwerthiant alcohol), ond hefyd cyfiosod canfyddiadau o wledydd eraill sydd â pholisïau prisio tebyg (e.e. yr Alban ac Iwerddon), a rhoi cyhoeddusrwydd i'r canfyddiadau yn rheolaidd ac yn ehangach.

6. Yr angen am fesurau cyflenwol: Awgrymodd yfwyr gyflwyno mesurau cyflenwol amrywiol i wella effeithiolrwydd IA, megis lansio ymgyrchoedd ymwybyddiaeth o niwed alcohol, gwella mynediad at wasanaethau cymorth, lleihau amseroedd aros ar gyfer dadwenwyno preswyl, cyfyngu cyfleoedd i brynu alcohol i amseroedd a lleoliadau penodol, a thynhau rheoliadau ar gyfer trwyddedau i werthu alcohol.

Argymhelliad: O fewn y pwerau sydd wedi'u datganoli i Lywodraeth Cymru, rhoi dull cynhwysfawr ar waith sy'n cyfuno IA ag ymyriadau a pholisïau eraill sy'n seiliedig ar dystiolaeth i fynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol yn fwy cyfannol.

7. Addasiadau prisio: Roedd barn gymysg ynghylch a ddylai'r isafbris uned gael ei gynnal, ei ostwng, neu ei gynyddu i gyflawni'r effaith a ddymunir.

Argymhelliad: Adolygu ac addasu'r isafbris uned yn rheolaidd yn seiliedig ar fonitro a gwerthuso parhaus, gan ystyried ffactorau megis chwyddiant, newidiadau costau byw, ac effeithiolrwydd polisi.

Cyfeirnodau

- Alcohol Change UK (dim dyddiad). '[How do we talk about alcohol](#)' [ar-lein, Alcohol Change UK].
- Alcohol Change UK (2023). Alcohol supermarket prices in England and Wales, December 2020-2023. Adroddiad heb ei gyhoeddi. [copïau ar gael ar gais gan dîm Cymru Alcohol Change UK.]
- Alcohol Change UK (2024). Survey of the prices of the cheapest drinks on sale in shops in Wales. Adroddiad heb ei gyhoeddi. [copïau ar gael ar gais gan dîm Cymru Alcohol Change UK]
- Alcohol Focus Scotland (2021). '[AFS calls for 65p minimum unit price for alcohol](#)' [ar-lein, Alcohol Focus Scotland].
- Alcohol Health Alliance. (2020). [Small Change: alcohol at pocket money prices](#). AHA.
- Alcohol Health Alliance (2021). '[Alcohol Health Alliance responds to study showing that minimum unit pricing is having a lasting impact on some of the heaviest-drinking households in Scotland and Wales](#)' [ar-lein, Alcohol Health Alliance].
- Boys, A., Marsden, J., Stillwell, G., Hatchings, K., Griffiths, P., a Farrell, M. (2003). [Minimising respondent attrition in longitudinal research: practical implications form a cohort study of adolescent drinking](#). Journal of Adolescence, 363-373.
- Brennan, A., Angus, C., Pryce, R., Buykx, P., Henney, M., Gillespie, D., Holmes, J., Meier, P S., (2022) [Effectiveness of subnational implementation of minimum unit price for alcohol: policy appraisal modelling for local authorities in England](#). Addiction, 819-833.
- Bryman, A. (2016). [Social Research Methods](#). Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen.
- Buhociu, M., Holloway, K., May, T., Livingston, W., a Perkins, A. (2021). [Asesu Effaith Isafbris am Alcohol ar Boblogaeth Ehangach o Yfwyr - Gwaelodlin](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Buhociu, M., Holloway, K., Murray, S., Livingston, W. a Perkins, A. (2023) [Asesu Effaith Isafbris am Alcohol ar Boblogaeth Ehangach o Yfwyr - Canfyddiadau Dros Dro](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Burgess, R. (1984). [In the Field: An introduction to Field Research](#). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Buykx, P., Holmes, J., Beard, E., Brown, J., Brennan, A., Meier, P., Webster, L. (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.
- Cartwright, T. (2023). [Agweddau'r cyhoedd at isafbris am alcohol yng Nghymru ac ymwybyddiaeth ohono](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru, Rhif ymchwil gymdeithasol 59/2023.
- Chaaban, J., Haddad, J., Ghandour, L.A., Chalak, A. (2022). [Impact of minimum unit pricing on youth alcohol consumption: insights from Lebanon](#). Health Policy and Planning. 37 (6).
- Corbin, J., a Strauss, A. (1990). [Grounded Theory research: Procedures, canons and evaluative criteria](#). Qualitative Sociology, 13. 3-21.
- Department of Health (2022). [Extension of Consultation on Minimum Unit Pricing for Alcohol: Extension of Consultation on Minimum Unit Pricing for Alcohol](#) | Department of Health (health-ni.gov.uk).
- Elliott, L., Emslie, C., Dimova, E., Whiteford, M., O'Brien, R., Strachan, H., Johnsen S., Rush, R., Smith, I., Stockwell T. a Whittaker, A. (2022) [Minimum Unit](#)

- [Pricing: Qualitative Study of the Experiences of Homeless Drinkers, Street Drinkers and Service Providers](#). [ar-lein, Chief Scientist Office, PDF yn unig].
- Ferguson, K., Giles, L., a Beeston, C. (2021). [Evaluating the impact of Minimum Unit Pricing \(MUP\) on the price distribution of off-trade alcohol in Scotland](#). Caeredin: Public Health Scotland.
- Gibbs N, Angus C, Dixon S, et al (2023). [Effects of minimum unit pricing for alcohol in South Africa across different drinker groups and wealth quintiles: a modelling study](#). BMJ Open;11:e052879. doi: 10.1136/bmjopen-2021-052879.
- Hahn R.A., Kuzara J.L., Elder R., Brewer R., Chattopadhyay S., Fielding J., Naimi T.S., Toomey T., Middleton J.C., Lawrence B; Task Force on Community Preventive Services. (2010). [Effectiveness of policies restricting hours of alcohol sales in preventing excessive alcohol consumption and related harms](#). American Journal of Preventive Medicine, 39(6), 590-604.
- Holloway, K., May, T., Buhociu, M., Livingston, W., Andy, P., a Madoc-Jones, L. (2019). [Ymchwil i'r potensial ar gyfer newid sylweddau ar ôl cyflwyno isafbris am alcohol yng Nghymru](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Holloway, K., Buhociu, M., Murray, S., Livingston, W. ac Andy, P. (2022). [Asesu Effaith Isafbris am Alcohol ar Boblogaeth Ehangach o Yfwyr](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Holmes, J., Angus, C., Kersbergen, I., Pryce, R., Stevely, A. a Wilson, L. (2024). [No and Low-Alcohol Drinks in Great Britain: Monitoring Report](#). [ar-lein, Prifysgol Sheffield].
- Holmes, J., Buykx, P., Perkins, A., Hughes, Ja., 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](#) [ar-lein, Public Health Scotland] [Cyrchwyd 18/07/2022].
- Lee, NK., et al. (2016) '[What works in school-based alcohol education: a systematic review](#)', Health Education Journal, 75(7): 780-798.
- Livingston W., Madoc-Jones I., Holloway K., Perkins A., Buhociu M., Murray S. (2023). [Adolygiad 24 mis o gyflwyno isafbris am alcohol yng Nghymru](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Mack, N., Woodson, C., et al. (2011). [Qualitative research methods: a data collectors field guide](#). Family Health International.
- Maharaj, T., Aoko, O., Gilligan, E., MacHale, S., a Ryan, J. (2022). [Measuring the alcohol related hospital burden in Ireland and the impact of Minimum Unit Pricing \(MUP\)](#). Journal of Hepatology, 77(S1), S234-235.
- Maharaj, T., Angus C., Fitzgerald N., Allen K., Stewart S., MacHale S., Ryan J.D. (2023). [Impact of minimum unit pricing on alcohol-related hospital outcomes: systematic review](#). BMJ Open, 13(2).
- Matthews, K., Heravi, S., Morgan, P. et al. [Alcohol prices, the April effect, and the environment, in violence-related injury in England and Wales](#). Eur J Health Econ **25**, 237–255 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10198-023-01583-w>.
- Middleton J.C., Hahn R.A., Kuzara J.L., Elder R., Brewer R., Chattopadhyay S., Fielding J., Naimi T.S., Toomey T., Lawrence B; Task Force on Community Preventive Services. (2010). [Effectiveness of policies maintaining or restricting days of alcohol sales on excessive alcohol consumption and related harms](#). American Journal of Preventive Medicine, 39(6), 575-589.

- Miller, P.M., Book, S.W, a Stewart, S.H. (2011) '[Medical treatment of alcohol dependence: a systematic review](#)', Int J Psychiatry Med 42(3): 227-266.
- Miller, P.G., a Droste N. (2013). [Alcohol Price Considerations on Alcohol and Illicit Drug Use in University Students](#). Journal of Alcoholism & Drug Dependence, 1(2).
- Moazzen V, Shamsi Gooshki E. [The extent of government intervention in the public health system and individual freedoms during the Covid-19 pandemic: a theoretical analysis](#). J Med Ethics Hist Med. 2023 Jul 18;16:4. doi: 10.18502/jmehm.v16i4.13232. PMID: 37753525; PMCID: PMC10518637.
- Neale, J., a West, R. (2014). [Guidance for reporting qualitative manuscripts](#). Addiction, 109(2):549-550.
- Neale, J., Miller, P., a West, R. (2015). [Reporting quantitative information in qualitative research: guidance for authors and reviewers](#). Addiction, 110(4):175-176.
- Office for Health Improvement and Disparities. (2017). [Alcohol use screening tests](#).
- Parna, K. (2020). [Alcohol consumption and alcohol policy in Estonia 2000-2017 in the context of Baltic and Nordic countries](#). Drug and Alcohol Review , 797-804.
- Patterson, HC, Beeston, C., McQueenie, R., Soutar, L., Giles, L., Mackay, D., Donaghy, G. a Watson, M. (2022) [Evaluating the impact of Minimum Unit Pricing \(MUP\) of alcohol in Scotland on cross-border purchasing](#) [ar-lein, Public Health Scotland].
- Peters E.N. a Hughes J.R. (2010). [Daily marijuana users with past alcohol problems increase alcohol consumption during marijuana abstinence](#). Drug and Alcohol Dependence, 106(2-3), 111-118.
- Public Health Scotland. (2023). [Evaluating the impact of minimum unit pricing for alcohol in Scotland: Final report](#). Public Health Scotland.
- Robinson, M., Mackay, D., Giles, L., Lewsey, J., Richardson, E., a Beeston, C. (2021). [Evaluating the impact of minimum unit pricing \(MUP\) on off-trade alcohol sales in Scotland: an interrupted time-series study](#). Addiction, 116(10): 2697-2707.
- Scottish Government (2024). [Minimum Unit Pricing Rise: Minimum Unit Pricing rise - gov.scot](#) (www.gov.scot)
- Snowdon, C. (2023) 'Alcohol advertising: what does the evidence show', Sefydliad Materion Economaidd. [Alcohol Advertising: What does the evidence show? — Institute of Economic Affairs](#)
- Taylor, N., Miller, P., Coomber, K ., Livingston, M., Jiang, H., Buykx, P., Scott, D., Baldwin, R., Chikritzhs, T., (2023). [Estimating the impact of the minimum alcohol price on consumers' alcohol expenditure in the Northern Territory, Australia](#), Australian and New Zealand Journal of Public Health.
- Llywodraeth Cymru (2014). [Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Westons Cider Makers (2019). Westons Cider Report. Ledbury: Westons Cider.
- Westons Cider (2024). [Westons Cider Report](#). Ledbury: Westons Cider.
- Sefydliad Iechyd y Byd (2018). [Global Status Report on Alcohol and Health 2018](#). [Cyrchwyd 12/04/24].
- Sefydliad Iechyd y Byd (2022). [No place for cheap alcohol: The Potential Value of Minimum Pricing for Protecting Lives](#) [ar-lein, Sefydliad Iechyd y Byd].
- Winstock, A., Holmes, J., Ferris, J., a Davies, E. (2020) '[Perceptions of alcohol health warning labels in a large international cross-sectional survey of people who drink alcohol](#)', Alcohol, 55(3): 315-322.
- Woodhouse, J. (2020). '[Alcohol: Minimum Pricing](#)'. Ar gael yn: [ar-lein, House of Commons Library].

- Wright, K.B. (2005). '[Researching internet-based populations: advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services](#)'. Journal of Computer-Mediated Communication, 10(3): [ar-lein, Oxford Academic]
- Young, B., Lewis, S., Katikireddi, S., Bauld, L., Stead, M. ac Angus, K. (2017) '[Effectiveness of mass media campaigns to reduce alcohol consumption and harm: a systematic review](#)', The Lancet, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)33033-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)33033-7)