

RHIF YMC HWIL CYMDEITHASOL:

05/2025

DYDDIAD CYHOEDDI:

15/01/2025

Asesu profiadau ac effaith Isafbris am Alcohol ar ddefnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau: adroddiad terfynol

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Saesneg.

This document is also available in English.

OGL © Hawlfraint y Goron ISBN Digidol 978-1-83625-887-2

Asesu profiadau ac effaith Isafbris am Alcohol ar ddefnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau: adroddiad terfynol

Andy Perkins¹, Wulf Livingston², Josh Dumbrell¹, Sophie McCluskey¹, Sam Steele¹, Katy Holloway³, Marian Buhociu³, Shannon Murray³, Iolo Madoc-Jones²

¹ Figure 8 Consultancy Services Ltd (Dundee)

² Prifysgol Wreccsam

³ Prifysgol De Cymru

Adroddiad Ymchwil Llawn: Perkins, Livingston, Dumbrell, McCluskey, Steele, Holloway, Buhociu, Murray a Madoc-Jones (2025).
Asesu profiadau ac effaith Isafbris am Alcohol ar ddefnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau: Adroddiad Terfynol. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, adroddiad GSR rhif 05/2025.
Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/asesu-profiadau-ac-effaith-isafbris-am-alcohol-ar-ddefnyddwyr-gwasanaethau-darparwyr-gwasanaethau>

Safbwyntiau'r ymchwilwyr yw'r rhai a fynegir yn yr adroddiad hwn, ac nid rhai Llywodraeth Cymru o reidrwydd.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Adran Ymchwil a Gwybodaeth Gymdeithasol

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: Ymchwil.lechydAGwasanaethauCymdeithasol@llyw.cymru

Cynnwys

Rhestr o dablau.....	2
Cydnabyddiaethau	3
Geirfa	4
1. Cyflwyniad	5
2. Dulliau	9
3. Nodweddion y sampl	16
4. Barn unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau (yfwyr)	22
5. Barn darparwyr gwasanaethau	45
6. Trafodaeth a chasgliadau.....	70
7. Argymhellion	76
Cyfeiriadau.....	77

Rhestr o dablau

Tabl 2.1: Crynodeb o ddulliau astudio, recriwtio, samplu a gweithgarwch a gwblhawyd	13
Tabl 3.1: Sgoriau AUDIT-C – defnyddwyr gwasanaeth.....	18

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i lawer o bobl am eu cymorth gyda'r prosiect hwn. Heb eu cefnogaeth ni fyddem wedi gallu casglu cymaint o ddata gwerthfawr.

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

Hoffem hefyd ddiolch i Grŵp Cyngori'r Prosiect am eu cefnogaeth barhaus ac, yn benodol i Elwyn Thomas a'i dîm o fentoriaid cymheiriaid am eu hymdrechion i helpu i gefnogi defnyddwyr gwasanaeth i gael mynediad at yr arolwg ar-lein a'i gwblhau, yn ogystal â helpu i ganfod unigolion addas i'w cyfweld.

Hoffem ddiolch hefyd i'n cydweithwyr yn y Byrddau Cynllunio Ardal ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau (ADB) a fu'n dosbarthu gwybodaeth am yr astudiaeth i randdeiliaid perthnasol ac i'r rheini a fu'n cynorthwyo gyda'n hymdrechion recriwtio.

Geirfa

Acronym/Gair Allweddol	Diffiniad
APB	Byrddau Cynllunio Ardal ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau – sefydlwyd Byrddau Cynllunio Ardal yn 2010 fel rhan o'r trefniadau newydd i gyflawni Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru 'Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed'. Bwriad y Byrddau Cynllunio Ardal oedd darparu fframwaith rhanbarthol, er mwyn: (1) Cryfhau gweithio mewn partneriaeth ac arweinyddiaeth strategol wrth gyflwyno'r strategaeth camddefnyddio sylweddau; a (2) Gwella a mireinio swyddogaethau allweddol cynllunio, comisiynu a rheoli perfformiad.
AUDIT	Prawf Adnabod Anhwylderau Defnyddio Alcohol – Creodd Sefydliad Iechyd y Byd holiaduron AUDIT ac AUDIT-C i helpu gweithwyr iechyd proffesiynol i feintio defnydd niweidiol o alcohol yn seiliedig (yn y drefn honno) ar ddeg a thri chwestiwn a ofynnir i unigolion am eu harferion yfed.
HMPPS	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi
MPA	Isafbris am Alcohol – a ddefnyddir i gyfeirio at y polisi o bennu isafbris am alcohol
MUP	Isafbris Uned – y lefel a osodir fesul uned a ddefnyddir i gyfrifo'r isafbris am alcohol. Yn yr Alban, cyfeirir at y polisi ei hun hefyd fel MUP.
GIG	Y Gwasanaeth Iechyd Gwladol

1. Cyflwyniad

- 1.1 Ym mis Mai 2018, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru fanyleb ar gyfer gwerthusiad a fyddai'n asesu proses ac effaith cyflwyno Isafbris am Alcohol [MPA] yng Nghymru. Rhannwyd y contract yn bedwar 'lot': (1) dadansoddiad o gyfraniad; (2) gwaith gyda manwerthwyr; (3) gwaith ansoddol gyda gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau; a (4) asesiad o'r effaith ar y boblogaeth ehangach o yfwyr.
- 1.2 Dyfarnwyd tri o'r contractau (Lot 1, 3, a 4) i gonsortïwm o ymchwilwyr sydd wedi'u lleoli ym Mhrifysgol Wrecsam, Figure 8 Consultancy Services (Dundee), a Phrifysgol De Cymru. Mae Lot 1 yn cael ei harwain gan Brifysgol Wrecsam, mae Lot 3 yn cael ei harwain gan Figure 8 Consultancy Services Ltd, ac mae Lot 4 yn cael ei harwain gan Brifysgol De Cymru. Dyfarnwyd Lot 2 i'r Ganolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol.
- 1.3 Nod benodol yr elfen hon o'r ymchwil yw asesu profiad ac effaith MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau (yfwyr niweidiol, peryglus a dibynnol) a gwasanaethau ledled Cymru (gan gynnwys edrych i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi bod yn ganlyniad i'r ddeddfwriaeth ac effeithiau isafbris ar gyllidebau aelwydydd).
- 1.4 Y cynllun gwreiddiol oedd asesu effaith MPA ar 18 mis a 42 mis ar ôl gweithredu. O ganlyniad i effaith pandemig COVID-19, cafodd yr amserlenni hyn eu gohirio chwe mis, gyda'r canfyddiadau interim yn cynnwys canlyniadau'r adolygiad dilynol 24 mis newydd yn cael eu cyhoeddi ym mis Mehefin 2023 (Perkins et al., 2023).
- 1.5 Roedd y canfyddiadau interim yn darparu asesiad pwysig o brofiad ac effeithiau cynnar MPA ar yr yfwyr hynny sydd: (1) yn cael eu targedu'n uniongyrchol gan y ddeddfwriaeth (h.y. yfwyr niweidiol a pheryglus); a (2) y grŵp poblogaeth mwyaf agored i niwed yr effeithir arnynt yn uniongyrchol, ond nad ydynt wedi'u targedu'n uniongyrchol gan y ddeddfwriaeth (h.y. yfwyr dibynnol ar incwm isel).
- 1.6 Mae'r adroddiad gwerthuso terfynol hwn yn cyflwyno canfyddiadau o'r set o ddata a gasglwyd tua phedair blynedd ar ôl gweithredu'r ddeddfwriaeth, ac mae'n adeiladu ar y canfyddiadau interim a ryddhawyd yn 2022, yn enwedig mewn perthynas ag is-set o gyfweiliadau hydredol a gynhaliwyd gyda defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau.

- 1.7 Mae'r ymchwili wedi casglu barn a safbwyntiau defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau, gan ddefnyddio cyfuniad o gyfweiliadau ansoddol a holiaduron arolwg ar-lein (gweler **adrannau 1.11 i 1.13** 'laith' a **Phennod 2** i gael rhagor o fanylion am ddefnyddio'r labeli/disgrifyddion hyn).
- 1.8 O ran defnyddwyr gwasanaeth, prif amcanion yr astudiaeth oedd archwilio:
- sut y gwnaethant baratoi ar gyfer y newid yn y ddeddfwriaeth;
 - eu canfyddiadau o'r ddeddfwriaeth;
 - pa newidiadau a wnaethant, os o gwbl, i'w defnydd o alcohol ar ôl cyflwyno isafbris uned am alcohol;
 - pa newidiadau, os o gwbl, a wnaethant i'w defnydd o sylweddau amgen ar ôl y newid mewn deddfwriaeth;
 - eu canfyddiadau o newidiadau (gan gynnwys newid sylweddau) a wnaeth pobl eraill ar ôl cyflwyno'r ddeddfwriaeth; a
 - effaith y ddeddfwriaeth newydd ar wariant eu cartref ac agweddau eraill ar eu bywydau (e.e., perthnasoedd, cyflogaeth, iechyd).
- 1.9 O ran darparwyr gwasanaeth, prif amcanion yr astudiaeth oedd archwilio:
- y dulliau a ddefnyddiwyd ganddynt i helpu pobl i baratoi ar gyfer cyflwyno isafbris am alcohol;
 - eu canfyddiadau o newidiadau yn y defnydd o sylweddau (gan gynnwys newid sylweddau) a wnaed gan ddefnyddwyr gwasanaeth ar ôl cyflwyno'r isafbris uned am alcohol;
 - effaith y ddeddfwriaeth newydd ar fywydau defnyddwyr gwasanaeth (e.e. gwariant y cartref, iechyd, perthnasoedd, cyflogaeth, ac ati); a
 - pa mor ddefnyddiol oedd y deunyddiau cefnogi neu'r canllawiau a ddarparwyd, yn ogystal ag unrhyw ddeunyddiau ychwanegol a allai fod yn ofynnol.

Strwythur yr adroddiad

- 1.10 Rhennir yr adroddiad yn dair rhan allweddol:
- Mae'r cyntaf (**Penodau 2 i 3**) yn rhoi trosolwg o'r dulliau ymchwil, yn ogystal â nodweddion y cyfweiliadau a samplau o arolygon.
 - Mae'r ail (**Penodau 4 i 5**) yn cyflwyno canlyniadau'r astudiaeth ac mae wedi'i strwythuro'n ddwy bennod graidd sy'n cyflwyno'r safbwyntiau a ddadansoddwyd

gan y ddau grŵp rhanddeiliaid allweddol (defnyddwyr gwasanaeth a darparwyr gwasanaethau).

- Mae'r trydydd (**Penodau 6 i 7**) yn darparu trafodaeth gymharol ar farn defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau, ac mae'n cynnwys set o argymhellion i Lywodraeth Cymru eu hystyried.

Iaith (labeli a disgrifyddion)

- 1.11 Er eglurder, mae'r tîm ymchwil wedi dewis mabwysiadu'r labeli/disgrifyddion canlynol: 'defnyddwyr gwasanaeth' neu 'unigolion' (i ddynodi yfwyr) a 'darparwyr gwasanaeth'. Mae nodweddion manwl y grwpiau hyn, ar gyfer samplau o arolygon a chyfweliadau, i'w gweld ym **Mhennod 3**.
- 1.12 Yn yr adroddiad, defnyddir termau ychwanegol a chynileidig i adlewyrchu manylion is-boblogaethau wedi'u diffinio yn y grwpiau cyffredinol hyn.
- 1.13 Mewn perthynas â'r garfan o yfwyr sydd wedi'u cynnwys yn yr astudiaeth, mae'r adroddiad yn cydnabod bod samplau'r arolwg a'r cyfweliadau yn canolbwyntio ar yr unigolion hynny y mae eu lefel yfed yn cael ei gategoreiddio fel peryglus, niweidiol neu ddibynnol. Yn gyson ag ymchwilwyr eraill, yn yr adroddiad hwn mae'r termau yfed 'peryglus', 'niweidiol', a 'dibynnol' yn cael eu diffinio ar sail sgoriau a gafwyd drwy'r Prawf Adnabod Anhwylder Defnyddio Alcohol [AUDIT] – gweler Office for Health Improvement and Disparities (2017). Y dybiaeth sylfaenol a wnaed oedd y byddai unrhyw unigolyn sy'n ymgysylltu â gwasanaeth ar hyn o bryd oherwydd eu camddefnydd problemus o alcohol yn bodloni'r meini prawf ar gyfer cael ei gategoreiddio felly.

Cefndir a chyd-destun

- 1.14 Mae cefndir a chyd-destun MPA wedi cael eu nodi'n fanwl mewn tri adroddiad blaenorol (Holloway et al., 2019; Buhociu et al., 2021; Holloway et al., 2022), ac mae'r diweddaraf o'r rhain (Holloway et al., 2022) yn darparu adolygiad llenyddiaeth wedi'i ddiweddarau sy'n adeiladu ar yr adolygiadau a gwblhawyd yn y ddau adroddiad blaenorol. Mae rhagor o ddiweddariadau sy'n cwmpasu'r llenyddiaeth ddiweddaraf ar gael yn adroddiad terfynol y Dadansoddiad o Gyfraniad (Livingston et al., 2025) a'r adroddiad terfynol 'Asesu Effaith MPA ar boblogaeth ehangach

yfwyr' (Holloway et al., 2025) a dyma lle byddem yn cyfarwyddo darllenwyr i chwilio am y cyfeiriadau diweddaraf.

- 1.15 Ystyrir mai'r cyntaf o'r tri adroddiad blaenorol (Holloway, et al., 2019) yw'r adroddiad sylfaenol ar gyfer yr astudiaeth hon gan ei fod yn ystyried y potensial ar gyfer newid sylweddau ar ôl cyflwyno MPA yn seiliedig ar safbwyntiau'r un grwpiau rhanddeiliaid wedi'u targedu (h.y. defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau), ac felly mae'n cynnwys deunydd cefndir perthnasol. Mae hefyd angen ei ystyried adroddiad canfyddiadau interim ar gyfer yr astudiaeth hon (Perkins et al., 2023) ochr yn ochr â'r adroddiad terfynol hwn i werthfawrogi'n llawn y daith a'r profiadau y mae defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau wedi'u cael yn ystod y pedair blynedd ers rhoi'r MPA ar waith.
- 1.16 Yn hytrach nag ailadrodd y cefndir a'r cyd-destun llawn ar gyfer MPA yng Nghymru, byddem yn cyfeirio darllenwyr at **Bennod 2** yr adroddiad Canfyddiadau Interim (Livingston et al., 2023), yn ogystal â'r adroddiadau (Livingston et al., 2025) Dadansoddiad o Gyfraniad Interim a Therfynol manwl a gynhyrchwyd fel rhan o'r un rhaglen werthuso.

2. Dulliau

- 2.1 Cyn bwrw ymlaen â manylion yr hyn a wnaed, mae'n bwysig darparu trosolwg byr o'r bobl a gynhwyswyd yn yr ymchwil. Roedd y Fanyleb yn cyfeirio at yr angen i gasglu barn dau grŵp penodol, sef defnyddwyr gwasanaeth a darparwyr gwasanaeth.
- 2.2 'Defnyddwyr gwasanaeth' yw'r bobl sy'n derbyn gwasanaethau cymorth ar gyfer yfwyr niweidiol. Mewn geiriau eraill, roedd defnyddwyr gwasanaeth yn yfwyr niweidiol, peryglus neu ddibynnol a oedd yn ymgysylltu â rhyw fath o driniaeth i fynd i'r afael â'u hymddygiad yfed (ac weithiau defnydd o gyffuriau eraill).
- 2.3 Cafodd y term 'darparwr gwasanaeth' ei ddehongli i olygu pobl sy'n ymwneud â darparu neu gyflawni gwasanaethau cymorth o'r fath ar gyfer yfwyr niweidiol (alcohol yn unig yn bennaf ond weithiau ar y cyd â defnydd o gyffuriau eraill).
- 2.4 Roedd yr ymchwil yn canolbwyntio ar oedolion 18 oed a hŷn a oedd naill ai'n byw yng Nghymru neu'n ymwneud â darparu gwasanaethau alcohol yng Nghymru.
- 2.5 Mae manylion llawn y dulliau astudio a'n dull dadansoddi ar gael yn **Atodiad A** yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân.

Nodau ac Amcanion

- 2.6 Roedd y fanyleb ar gyfer y contract yn nodi mai prif nod yr astudiaeth hon yw 'asesu profiad ac effaith isafswm prisiau ar wasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau (gan gynnwys archwilio i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi bod o ganlyniad i'r ddeddfwriaeth ac effeithiau isafswm prisiau ar gyllidebau aelwydydd)'.
- 2.7 Yn fwy penodol, mae gan yr astudiaeth lawn (y mae'r adroddiad hwn yn darparu'r set derfynol o ganfyddiadau) ddeg amcan (a amlinellir yn adrannau **1.8 a 1.9 Pennod 1**); gyda chwech yn canolbwyntio ar bobl sy'n cael cymorth gan ddarparwyr gwasanaethau i bobl sydd â phroblemau alcohol (h.y. defnyddwyr gwasanaethau) a phedwar yn canolbwyntio ar unigolion sy'n gweithio fel darparwyr gwasanaethau o'r fath (h.y. darparwyr gwasanaethau).

Dulliau astudio

- 2.8 Roedd elfen graidd yr astudiaeth hon yn canolbwyntio ar ail don o gyfweiliadau ansoddol gyda defnyddwyr gwasanaeth a darparwyr gwasanaethau fel rhan o gynllun hydredol 24 a 48 mis ar ôl gweithredu MPA. Oherwydd rhywfaint o athreuliad, o ystyried y bwlch o ddwy flynedd rhwng y ddwy don o gasglu data, recriwtiwyd cyfweleion newydd ychwanegol (defnyddwyr gwasanaeth a darparwyr gwasanaeth) i sicrhau bod y niferoedd targed yn cael eu cyflawni mor agos â phosibl.
- 2.9 Mae'r astudiaeth hefyd yn cynnwys defnyddio arolygon trawstoriadol rheolaidd gyda samplau o ddefnyddwyr gwasanaeth a darparwyr gwasanaethau ar yr un adegau â'r astudiaeth ansoddol hydredol, gyda'r adroddiad hwn yn ymdrin â'r ail don o arolygon 48 mis ar ôl gweithredu.

Cyfweiliadau ansoddol – defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau

- 2.10 Prif nodau'r cyfweiliadau gyda defnyddwyr gwasanaeth oedd: ymchwilio i faterion o safbwynt y bobl hynny y lluniwyd y ddeddfwriaeth i'w helpu; sefydlu sut yr aethant ati i baratoi ar gyfer y newid yn y ddeddfwriaeth; archwilio eu canfyddiadau o'r ddeddfwriaeth; archwilio eu canfyddiadau o newidiadau (gan gynnwys newid sylweddau) a wnaed gan bobl ar ôl cyflwyno'r ddeddfwriaeth; canfod unrhyw newidiadau i'w defnydd o alcohol ar ôl cyflwyno isafbris uned am alcohol; archwilio unrhyw newidiadau i'w defnydd o sylweddau eraill ar ôl cyflwyno'r ddeddfwriaeth; ac ymchwilio i effaith y ddeddfwriaeth newydd ar wariant eu cartref ac agweddau eraill ar eu bywydau (e.e., perthnasoedd, cyflogaeth ac iechyd).
- 2.11 Prif nodau'r cyfweiliadau â darparwyr gwasanaethau oedd: ymchwilio i faterion o safbwynt y rheini sy'n cefnogi yfwyr niweidiol; archwilio'r dulliau a ddefnyddiwyd ganddynt i helpu pobl i baratoi ar gyfer cyflwyno isafbris am alcohol; archwilio eu canfyddiadau o newidiadau (gan gynnwys newid sylweddau) a wnaed gan bobl ar ôl cyflwyno isafbris uned am alcohol; archwilio effaith y ddeddfwriaeth newydd ar fywydau defnyddwyr gwasanaeth; archwilio pa mor ddefnyddiol oedd y deunyddiau cymorth neu'r canllawiau a ddarparwyd; ac ystyried pa adnoddau eraill a allai fod eu hangen.
- 2.12 Cynlluniwyd amserlenni'r cyfweiliadau ar gyfer cyfweiliad lled-strwythuredig yn seiliedig ar themâu i'w trafod ac ysgogiadau i gyfweleion i helpu i arwain y sgwrs. Roedd y cyfweiliadau'n 'hyblyg ond yn rheoledig' (Burgess, 1984) ac yn seiliedig ar

strwythur agored yn hytrach nag anhyblyg, sy'n aml yn gallu rheoleiddio, tanseilio a strwythuro ymatebion cyfweleion (Bryman, 2016). Datblygwyd amserlenni ar wahân ar gyfer darparwyr gwasanaeth a defnyddwyr gwasanaeth er bod materion cyffredin yn cael eu hystyried yn y naill a'r llall. Mabwysiadwyd dull ailadroddol, lle'r oedd canlyniadau cyfweliadau cynnar yn llywio strwythur a chynnwys rhai diweddarach.

2.13 Roedd y cwestiynau cyfweliad penodol yn deillio o'r amcanion ymchwil a nodir yn y fanyleb a'r sylfaen dystiolaeth ymchwil gyfredol (a'r bylchau ynddi).

2.14 Cynhaliwyd pob cyfweliad yn Saesneg. Roedd pob cyfweliad yn cael ei gynnig yn Gymraeg neu yn Saesneg, ond roedd pob cyfranogwr wedi dewis Saesneg. Fe'u cynhaliwyd ar adegau ac mewn lleoliadau a oedd yn gyfleus i'r rhai a gyfwelwyd. Cynhaliwyd y rhan fwyaf o'r cyfweliadau â defnyddwyr gwasanaeth wyneb yn wyneb a dim ond nifer fach a oedd yn cael eu cynnal dros y ffôn. Ar y llaw arall, cynhaliwyd y rhan fwyaf o gyfweliadau darparwyr gwasanaeth drwy Microsoft Teams, gyda dim ond nifer fach o gyfweliadau'n cael eu cynnal wyneb yn wyneb.

Arolygon trawstoriadol – defnyddwyr gwasanaeth a darparwyr gwasanaethau

2.15 Er bod cyfweliadau ansoddol yn werthfawr iawn ar gyfer casglu data manwl gan bobl, maent yn gyfyngedig mewn sawl ffordd. Mae cyfweliadau yn aml yn cymryd llawer o amser, a gall fod yn ddrud trawsgrifio recordiadau hir. O ganlyniad, mae maint y sampl yn aml yn fach, sy'n cyfyngu ar y gallu i gyffredinoli canfyddiadau'r ymchwil. Er mwyn helpu i fynd i'r afael â'r cyfyngiadau allweddol hyn, defnyddiwyd arolygon holiadur ar-lein fel dull ychwanegol o gasglu data.

2.16 Datblygwyd arolygon holiadur ar-lein ar wahân ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac yfwyr mewn 'Arolygon Ar-lein'. Roedd holiaduron yr arolwg yn cynnwys cyfuniad o gwestiynau caeedig (e.e. ar y defnydd presennol o alcohol a chyffuriau) a chwestiynau penagored (ee, safbwyntiau ar y polisi MPA) er mwyn casglu data mwy cynnil ar faterion o ddiddordeb arbennig. Roedd yr arolygon ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.

2.17 Trefnwyd holiaduron yr arolwg yn adrannau a oedd yn cyfateb i amcanion yr ymchwil.

2.18 Roedd yr arolwg defnyddwyr gwasanaeth yn canolbwyntio ar bobl sydd ar hyn o bryd yn ymgysylltu â gwasanaethau triniaeth alcohol ledled Cymru oherwydd naill ai defnydd problemus presennol neu ddiweddar o alcohol, ac roedd yn cynnwys adrannau ar:

- demograffeg;
- cyllid personol;
- defnyddio alcohol a sylweddau ar hyn o bryd;
- defnyddio alcohol a sylweddau blaenorol;
- hanes triniaeth/cymorth (gan gynnwys ar hyn o bryd);
- newidiadau i yfed a phrynu alcohol dros y 2 i 3 blynedd diwethaf;
- newidiadau i ddefnyddio cyffuriau eraill (defnyddio a phrynu) dros y 2 i 3 blynedd diwethaf;
- pa mor fforddiadwy yw alcohol;
- esboniadau o newidiadau i ystyriaethau defnyddio, prynu a fforddiadwyedd;
- effeithiau newidiadau i brisiau/cynnyrch alcohol (ar yr hunan ac ar eraill) dros y 2 i 3 blynedd diwethaf;
- ffactorau eraill;
- ymwybyddiaeth o ac effaith MPA;
- effaith ar eraill; ac
- agweddau a theimladau tuag at MPA.

2.19 Roedd yr arolwg darparwyr gwasanaeth yn canolbwyntio ar farn y bobl hynny sy'n gweithio ym maes gwasanaethau alcohol yng Nghymru ac roedd yn cynnwys adrannau ar:

- demograffeg;
- rôl bresennol a phrofiad blaenorol o weithio gyda'r rhai sy'n yfed ar lefelau niweidiol;
- persbectif ar y defnydd nodweddiadol o alcohol ymysg pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth;
- gwybodaeth a dealltwriaeth yr ymatebwyr eu hunain o MPA;
- gwybodaeth a chymorth ynghylch cyflwyno MPA a hefyd gwybodaeth a chymorth parhaus;
- effaith MPA ar wasanaethau;
- effaith MPA ar yfwyr;
- esboniadau o newidiadau i ystyriaethau defnyddio, prynu a fforddiadwyedd ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth;
- effeithiau newidiadau i brisiau/cynnyrch alcohol dros y 2 i 3 blynedd diwethaf;
- newidiadau yn y math o alcohol neu gyffuriau eraill sy'n cael eu defnyddio o ganlyniad i'r isafbris ('newid');

- agweddau a theimladau tuag at bolisi MPA; a
- safbwyntiau am y camau nesaf ar gyfer polisi MPA.

Crynodeb o ddulliau astudio

2.20 Cyflwynir crynodeb o ddulliau astudio, recriwtio, samplu a gweithgarwch a gwblhawyd yn y tabl isod. Cynhaliwyd gweithgareddau gwaith maes rhwng 13 Tachwedd 2023 a 9 Gorffennaf 2024.

Tabl 2.1: Crynodeb o ddulliau astudio, recriwtio, samplu a gweithgarwch a gwblhawyd

Dull	Disgrifiad	Nifer
Lled-Strwythuredig Cyfweliadau (Defnyddwyr Gwasanaeth)	• Cysylltwyd â'r rhai a gyfwelwyd o'r don gyntaf i weld a oeddent yn dal i gytuno i gael eu cyfweld eto ar gyfer yr ail don. • Defnyddiwyd samplu cyfleus i recriwtio cyfranogwyr ychwanegol o wasanaethau alcohol sy'n gweithredu ledled Cymru, i lenwi'r bylchau o ganlyniad i athreuliad y sampl hydredol. • Ategwyd y dull cyfleus gan rywfaint o samplu pwrpasol i sicrhau ein bod yn cofnodi amrywiaeth o: rhyw, ystod oedran, lleoliad daearyddol (gan gynnwys ardaloedd sy'n agos at y ffin rhwng Cymru a Lloegr) a mathau o yfed. • Cafodd y cyfweliadau eu cynnal ar draws chwech o'r saith ardal APB yng Nghymru. Caerdydd a'r Fro oedd â'r nifer fwyaf (chwech o'r 17 cyfwelai), Gogledd Cymru (pedwar cyfwelai), Gwent (tri chyfwelai), Powys (dau gyfwelai), Dyfed a Bae'r Gorllewin (un cyfwelai yr un). Rhondda Cynon Taf oedd yr ardal lle na chafodd neb ei gyfweld.	17 • [Cynhaliwyd cyfanswm o 15 o gyfweliadau gyda 17 o ymatebwyr¹] • [4 o gyfweleion hydredol a 13 o gyfweleion newydd]
Cyfweliadau Lled-Strwythuredig (Darparwyr Gwasanaethau)	• Cysylltwyd â'r rhai a gyfwelwyd o'r don gyntaf i weld a oeddent yn dal i gytuno i gael eu cyfweld eto ar gyfer yr ail don. • Defnyddiwyd samplu cyfleus i recriwtio staff ychwanegol sy'n gweithio mewn gwasanaethau alcohol sy'n gweithredu ledled Cymru, i lenwi'r	15 • [Cynhaliwyd cyfanswm o 13 o gyfweliadau]

¹ Cwblhawyd un cyfweliad grŵp bach gyda thri defnyddiwr gwasanaeth.

	bylchau o ganlyniad i athreuliad y sampl hydredol. • Ategwyd y dull cyfleus gan rywfaint o samplu pwrpasol i sicrhau ein bod yn cofnodi amrywiaeth o: rhyw, ystod oedran, lleoliad daearyddol (gan gynnwys ardaloedd sy'n agos at y ffin rhwng Cymru a Lloegr). • Roedd y cyfweiliadau wedi'u gwasgaru'n gyfartal yn ddaearyddol ac yn cwmpasu saith ardal APB yng Nghymru. Caerdydd a'r Fro oedd â'r nifer fwyaf (tri o'r 15 a gyfwelwyd), gyda phob un o'r chwe ardal APB arall yn cyfrannu at ddau gyfweiliad yr un.	gyda 15 o ymatebwyr²] • [6 o gyfweleion hydredol a 9 o gyfweleion newydd]
Arolwg ar-lein (Defnyddwyr Gwasanaeth)	• Dosbarthwyd dolen i'r arolwg defnyddwyr gwasanaeth ar-lein drwy APBs a gwasanaethau cymorth alcohol y Trydydd Sector i'w rhaeadu i ddefnyddwyr gwasanaeth. • Cafodd yr arolwg ei gwblhau ar-lein yn bennaf gan ddefnyddwyr gwasanaeth. Cafodd rhai defnyddwyr gwasanaeth gymorth i lenwi'r arolwg ar-lein gan weithwyr cymheiriaid a oedd wedi cael hyfforddiant i gefnogi unigolion i lenwi'r arolwg. • Darparwyd fersiwn Gymraeg o'r arolwg a'i ddosbarthu ochr yn ochr â'r fersiwn Saesneg; fodd bynnag, ni dderbyniwyd unrhyw ymatebion ar gyfer y fersiwn Gymraeg. • Roedd yr ymatebwyr yn byw mewn 14 o'r 22 ardal Awdurdod Lleol yng Nghymru. Roedd yr ymatebion a ddaeth i law wedi'u gwasgaru'n anghymesur ar draws Cymru, gyda bron i hanner (n=56; 47%) o gyfanswm yr ymatebion yn dod gan drigolion Caerdydd. Roedd y cyfrannau mwyaf nesaf o ymatebwyr yn unigolion a oedd yn byw ym Mhowys (n=24; 20%) a Rhondda Cynon Taf (n=12; 10%). Roedd yr ardaloedd a oedd yn weddill yn cyfrannu rhwng un ac wyth o ymatebwyr yr un. Ni chafwyd unrhyw ymatebion gan: Caerffili,	121

² Cwblhawyd un cyfweiliad grŵp bach gyda thri aelod staff.

	Conwy, Sir y Fflint, Merthyr Tudful, Sir Fynwy, Casnewydd, Abertawe, neu Wrecsam.	
Arolwg ar-lein (Darparwyr Gwasanaeth)	- Dosbarthwyd dolen i'r arolwg darparwyr gwasanaethau ar-lein drwy APBs a gwasanaethau cymorth alcohol y Trydydd Sector i'w rhaeadru i staff. - Darparwyd fersiwn Gymraeg o'r arolwg a'i ddosbarthu ochr yn ochr â'r fersiwn Saesneg; fodd bynnag, ni dderbyniwyd unrhyw ymatebion ar gyfer y fersiwn Gymraeg. - Roedd 21 o'r 22 ardal Awdurdod Lleol wedi'u cynrychioli yn yr ymatebion i'r arolwg. Caerdydd oedd yr ardal gyda'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr (n=14; 16%) gyda'r holl ardaloedd eraill yn cyfrannu rhwng un a naw ymatebydd yr un. Ni chafwyd unrhyw ymatebion gan Fro Morgannwg.	90

Moeseg

- 2.21 Cafwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer y prosiect gan Bwyllgor Ymchwil Prifysgol De Cymru, Cyfadran Busnes a Chymdeithas.
- 2.22 Y cynllun gwreiddiol hefyd oedd ceisio cymeradwyaeth foesegol gan Wasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi [HMPPS]. Cyflwynwyd cais moeseg cyn cynnal y don gyntaf o waith maes. Fodd bynnag, oherwydd oedi cysylltiedig â COVID-19 wrth brosesu ceisiadau, nid oedd yn bosibl cael cymeradwyaeth foesegol y Gwasanaeth Carchardai a Phrawf mewn pryd, felly penderfynwyd peidio â chynnwys unigolion sy'n ymwneud â gwasanaethau cyfiawnder troseddol.
- 2.23 Oherwydd yr amserlenni a'r adnoddau astudio a ddyrannwyd, penderfynwyd o'r cychwyn i beidio â mynd ar drywydd cais moesegol gyda'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol [GIG].
- 2.24 Mae canlyniad y penderfyniadau uchod yn golygu bod holl gyfranogwyr yr astudiaeth wedi cael eu recriwtio i'r astudiaeth naill ai o wasanaethau triniaeth alcohol yn y Trydydd Sector neu Awdurdodau Lleol ledled Cymru.

3. Nodweddion y sampl

- 3.1 Mae'r bennod hon yn crynhoi nodweddion y samplau defnyddwyr gwasanaeth a darparwyr a gymerodd ran yn yr ymchwiliad. Mae pedwar sampl wedi cael eu gwahanu i roi trosolwg o nodweddion pob un:
- defnyddwyr gwasanaeth a gwblhaodd yr arolwg ar-lein;
 - darparwyr gwasanaeth a gwblhaodd yr arolwg ar-lein;
 - defnyddwyr gwasanaeth a gymerodd ran mewn cyfweiliad; a
 - darparwyr gwasanaeth a gymerodd ran mewn cyfweiliad.
- 3.2 Prif nod y bennod hon yw rhoi digon o fanylion i'r darllenydd i ddeall bod pob sampl yn sampl amrywiol sy'n cynrychioli amrywiaeth o bobl sydd naill ai'n yfed alcohol ar lefelau niweidiol, peryglus neu ddibynnol, neu sy'n darparu cymorth i bobl sydd â phroblemau sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Ymatebwyr i'r arolwg – defnyddwyr gwasanaeth

- 3.3 Cwblhaodd cyfanswm o 121 o bobl yr arolwg 'defnyddwyr gwasanaeth' ar-lein.
- 3.4 Er bod yfwr o bob cwr o Gymru wedi cymryd rhan yn yr arolwg, gan gynnwys ymatebion o bob un o'r saith ardal APB, mae'r dosbarthiad anwastad iawn ar draws ardaloedd Awdurdodau Lleol yn golygu ei bod yn bwysig bod yn ofalus wrth gyffredinol unrhyw ganfyddiadau ledled Cymru.
- 3.5 Cyflwynir nodweddion demograffeg-gymdeithasol yfwr a gwblhaodd yr arolwg yn **Nhabl 2.1, Atodiad B** yn yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân, gyda'r prif nodweddion wedi'u crybwyll isod.
- 3.6 Roedd bron i ddwy ran o dair o'r sampl yn ddynion (n=75; 62 y cant) ac roedd ychydig dros draean yn fenywod (n=42; 35 y cant). Mae hyn yn cynrychioli cyfrannau tebyg i'r cydbwysedd rhwng dynion a merched mewn gwasanaethau triniaeth. Nododd tri unigolyn eu bod yn anneuaidd/trydydd rhywedd, ac roedd yn well gan un unigolyn beidio â datgelu ei rywedd.
- 3.7 Dywedodd y rhan fwyaf o'r defnyddwyr gwasanaeth (n=107; 96 y cant) eu bod yn 'Gwyn- Seisnig/Cymreig/Albanaidd/Gwyddelig Gogledd Iwerddon/Prydeinig'.

- 3.8 Roedd ychydig dros hanner yr ymatebwyr i'r arolwg defnyddwyr gwasanaeth rhwng 18 a 44 oed (n=65; 54 y cant) ac roedd y gweddill rhwng 45 a 74 oed (n=55; 46 y cant).
- 3.9 Roedd yr ymatebwyr yn byw mewn 14 o'r 22 ardal Awdurdod Lleol yng Nghymru ar adeg llenwi'r arolwg – gweler **Tabl 2.2, Atodiad B** yn yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân . Daeth bron i hanner (47%) yr ymatebion gan drigolion Caerdydd, ac yna gan Bowys (20%) a Rhondda Cynon Taf (10%). Roedd yr ardaloedd a oedd yn weddill yn cyfrannu rhwng un ac wyth o ymatebion. Ni chafwyd unrhyw ymatebion gan: Caerffili, Conwy, Sir y Fflint, Merthyr Tudful, Sir Fynwy, Casnewydd, Abertawe, neu Wrecsam.
- 3.10 Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr a roddodd ateb (n=45; 47%) mai Credyd Cynhwysol yw eu prif ffynhonnell incwm, gyda dros chwarter (n=27; 28%) yn dweud mai eu cyflog oedd hynny. Roedd yr ymatebion eraill yn cynnwys: 'budd-daliadau-arall' (n=13; 14%), 'gweithgaredd troseddol' (n=4; 4%), 'teulu' (n=2; 2%), 'arall' (n=2; 2%), a 'pensiwn' (n=1; 1%). Nododd yr un ymatebydd arall, 'Mae'n well gen i beidio â dweud'.
- 3.11 Gofynnwyd i'r ymatebwyr ateb llawer o gwestiynau am eu defnydd o alcohol fel rhan o'r astudiaeth. Y nod oedd darganfod gwahanol batrymau yfed fel y gellid eu cymharu o ran eu hagweddau tuag at isafbris alcohol a'u hymatebion i weithredu MPA.
- 3.12 Creodd Sefydliad Iechyd y Byd AUDIT-C [Prawf Adnabod Anhwylder Defnyddio Alcohol], sy'n mesur defnydd niweidiol o alcohol, yn seiliedig ar dri chwestiwn a ofynnir i unigolion am eu harferion yfed. Addaswyd yr AUDIT-C o'r holiadur AUDIT hirach (deg cwestiwn), a ddefnyddir yn bennaf mewn lleoliadau gofal sylfaenol. O'r ymatebion a gafwyd, dim ond sgoriau AUDIT-C ar gyfer 69 o'r 121 o ymatebwyr i'r arolwg defnyddwyr gwasanaeth yr oedd modd eu cyfrifo, oherwydd ymatebion coll neu anghyflawn.
- 3.13 Fel y gwelir yn Nhabl 3.1, roedd gan y rhan fwyaf o'r rhai a ymatebodd sgoriau o fewn y categorïau 'dibyniaeth ddifrifol bosibl' (n=48; 70%), 'dibyniaeth yn debygol' (n=7; 10%) neu 'risg uchel' (n=8; 12%).

Tabl 3.1: Sgoriau AUDIT-C – defnyddwyr gwasanaeth

Categori sgôr AUDIT-C	Nifer	Canran
Risg isel (0 i 4)	2 ³	3
Risg gynyddol (5 i 7)	4	6
Risg uchel (8 i 10)	8	12
Dibyniaeth yn debygol (11 i 12)	7	10
Dibyniaeth ddifrifol bosibl	48	70
Nodyn: Rhai achosion coll.		

- 3.14 Er bod y tîm ymchwil yn gallu casglu gwybodaeth fanwl am yr yfwyr a gwblhaodd yr arolwg ar-lein, er mwyn bod yn gyson â'r samplau eraill, dim ond trosolwg byr o'u nodweddion sy'n cael ei gyflwyno yn y bennod hon. Mae gwybodaeth fanylach am y grŵp hwn (e.e. gwariant ar alcohol, y math o alcohol a yfwyd, patrymau yfed a phrynu cyfredol, hanes yfed, defnyddio cyffuriau eraill, a hanes triniaeth defnyddio sylweddau, ac ati) a chrynodebau o brif ganfyddiadau'r arolwg i'w gweld yn **Atodiad C** yn yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân.

Ymatebwyr i'r arolwg – darparwyr gwasanaeth

- 3.15 Cwblhaodd naw deg o bobl sy'n gweithio ym maes defnyddio sylweddau yng Nghymru yr 'arolwg darparwyr'.
- 3.16 Cyflwynir nodweddion demograffeg-gymdeithasol ddarparwyr gwasanaethau a gwblhaodd yr arolwg yn **Nhabl 2.4, Atodiad B** yn yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân, gyda'r prif nodweddion wedi'u crybwyll isod.
- 3.17 Roedd y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaeth yn dod o wasanaethau cyffuriau/alcohol yn y trydydd sector/y sector gwirfoddol (n=46; 52%), a chategorïau sylweddol eraill a nodwyd oedd y rheini sy'n gweithio naill ai i wasanaeth cyffuriau/alcohol y GIG (n=16; 18%), gwasanaeth cyffuriau/alcohol awdurdod lleol (n=9; 10%), gwasanaeth tai (n=8; 9%), neu wasanaeth digartrefedd (n=7; 8%).
- 3.18 Roedd 21 o'r 22 ardal Awdurdod Lleol wedi'u cynrychioli yn yr ymatebion i'r arolwg. Caerdydd oedd yr ardal gyda'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr (n=14; 16%) gyda'r holl

³ Mae sgoriau AUDIT-C a gofnodwyd yn dangos y byddai dau ymatebydd yn cael eu hystyried yn yfwyr 'cymedrol' ac felly ddim yn cyrraedd y trothwy ar gyfer eu cynnwys yn ein meini prawf. Fodd bynnag, rydym wedi penderfynu cadw'r ymatebion hyn yn yr astudiaeth oherwydd bod yr arolygon wedi cael eu dosbarthu i unigolion sydd ar hyn o bryd yn ymgysylltu â gwasanaeth triniaeth alcohol (ac sy'n debygol o fod â hanes triniaeth mwy sylweddol ac anghenion triniaeth uwch ar hyn o bryd nag a nodwyd drwy sgôr AUDIT-C hunan-gofnodedig nad yw wedi cael ei gadarnhau'n glinigol). Nid ydym yn credu bod hyn yn broblem oherwydd ein bod yn cynnig data/dehongliad demograffig, disgrifiadol yn hytrach na thrwy lens data ystadegol (dadansoddiad).

ardaloedd eraill yn cyfrannu rhwng un a naw ymatebydd yr un. Ni chafwyd unrhyw ymatebion gan Fro Morgannwg. (gweler **Tabl 2.5 yn Atodiad B** yn yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân .

- 3.19 Roedd yr arolwg yn cofnodi amrywiaeth o lefelau profiad ymysg ymatebwyr. Roedd y grŵp mwyaf (32%) wedi bod yn eu swyddi presennol ers 1 i 3 blynedd, ac roedd 28% wedi nodi dros ddegawd o wasanaeth yn y sector. Yn nodedig, roedd gan dros hanner yr ymatebwyr (52%) dros 10 mlynedd o brofiad o weithio gyda neu wirfoddoli gyda gwasanaethau sy'n cefnogi unigolion sy'n yfed ar lefelau niweidiol. Gellid felly ystyried y sampl yn un credadwy gyda phrofiad sylweddol o weithio yn y maes defnyddio sylweddau.
- 3.20 Mae rhagor o wybodaeth fanwl am y grŵp hwn a chrynodebau o ganfyddiadau allweddol yr arolwg ar gael yn **Atodiad C** yn yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân.

Cyfweleion – Defnyddwyr gwasanaeth

- 3.21 Cynhaliwyd cyfanswm o 15 o gyfweiliadau gyda 17 o ymatebwyr⁴.
- 3.22 Roedd pedwar o'r rhai a gyfwelwyd yn unigolion a oedd wedi cymryd rhan yn y cyfweiliadau ton gyntaf yn 2022 (hydredol), gyda 13 arall o gyfweleion newydd wedi cael eu recriwtio i lenwi'r bwlch a adawyd gan gyfweleion y don gyntaf a oedd naill ai ddim yn bosibl cysylltu â nhw mwyach (n=12) neu a oedd wedi dewis peidio â chael eu hail-gyfweld (n=1).
- 3.23 Cyflwynir nodweddion demograffeg-gymdeithasol y defnyddwyr gwasanaeth hynny a gyfwelwyd yn **Nhabl 4.1 yn Atodiad D**, gyda'r prif nodweddion wedi'u crybwyll isod.
- 3.24 Roedd dros hanner y rhai a gafodd eu cyfweld yn ddynion (n=10; 59%), gydag ychydig o dan hanner yn fenywod (n=7; 41%). Mae hyn yn eithaf cynrychioliadol o boblogaeth sy'n cael triniaeth. Roedd ychydig dros draean o'r rhai a gyfwelwyd yn y categori 35 i 44 oed gyda chyfweiliadau eraill yn cael eu gwasgaru'n weddol gyfartal ar draws y categorïau grŵp oedran 20 i 24, 25 i 34, 45 i 54 a 55 i 64.

⁴ Cwblhawyd un cyfweiliad grŵp bach gyda thri defnyddiwr gwasanaeth.

- 3.25 Roedd pawb a gafodd eu cyfweld wedi cael problemau gyda'u defnydd o alcohol cyn ac ar ôl rhoi'r MPA ar waith, ac felly roeddent naill ai'n yfwyr cyfredol (n=10; 59%) neu'n yfwyr diweddar (n=7; 41%), yn gyson â phroffil triniaeth.
- 3.26 Dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd (n=12; 71%) nad oeddent yn defnyddio unrhyw sylwedd arall (ac eithrio tybaco) ar wahân i alcohol.
- 3.27 'Gwirodydd' a 'cwrw/lager/seidr cryfder arferol' oedd y 'prif fathau o ddioddydd' a gofnodwyd amlaf yn y sampl (n=7; 41% yr un), wedi'u dilyn gan 'win' (n=2; 12%), a 'cwrw/lager/seidr cryf' (n=1; 6%).
- 3.28 Cafodd y cyfweiliadau eu cynnal ar draws saith ardal APB yng Nghymru. Caerdydd a'r Fro oedd â'r rhan fwyaf (n=6; 35%), yna Gogledd Cymru (n=4; 24%), Gwent (n=3; 18%), Powys (n=2; 12%), a Dyfed a Bae'r Gorllewin (n=1; 6% yr un).
- 3.29 Cwmpaswyd cymysgedd o leoliadau trefol a gwledig ar draws y gyfres o gyfweiliadau, gyda dau o'r rhai a gyfwelwyd hefyd yn byw'n agos at y ffin â Lloegr.

Cyfweleion – Darparwyr

- 3.30 Cynhaliwyd 13 o gyfweiliadau gyda 15 o ymatebwyr⁵ a oedd yn ymwneud â darparu gwasanaethau cyffuriau ac alcohol ledled Cymru.
- 3.31 Roedd chwech o'r rhai a gyfwelwyd yn unigolion a oedd wedi cymryd rhan yn y cyfweiliadau ton gyntaf yn 2022 (hydredol), gyda naw arall o gyfweleion newydd wedi cael eu recriwtio i lenwi'r bwlch a adawyd gan gyfweleion y don gyntaf a oedd naill ai ddim yn bosibl cysylltu â nhw mwyach (n=6) neu a oedd wedi dewis peidio â chael eu hail-gyfweld (n=3).
- 3.32 Cyflwynir nodweddion demograffeg-gymdeithasol y darparwyr gwasanaeth hynny a gyfwelwyd yn **Nhabl 4.2 yn Atodiad D**, gyda'r prif nodweddion wedi'u crybwyll isod.
- 3.33 Cyfwelwyd â chymysgedd cymharol gyfartal o gyfranogwyr benywaidd a gwrywaidd (n=7 a n=8 yn y drefn honno), ac roedd gan dri chwarter dros bum mlynedd o brofiad o weithio yn y maes cyffuriau ac alcohol (n=11; 75%).
- 3.34 Datgelodd nifer o'r rhai a gyfwelwyd eu profiad uniongyrchol eu hunain o ddefnydd problemus o alcohol a/neu gyffuriau (a oedd, ym mhob achos, yn brif reswm dros

⁵ Cwblhawyd un cyfweiliad grŵp bach gyda thri aelod staff.

weithio mewn gwasanaethau defnyddio sylweddau erbyn hyn) neu brofiad personol o ddefnydd problemus o alcohol a/neu gyffuriau yn eu teulu.

3.35 Cafodd y cyfweiliadau eu cynnal ar draws saith ardal APB yng Nghymru.

4. Barn unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau (yfwyr)

Negeseuon allweddol

- **Patrymau yfed:** Mae'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr sy'n ddefnyddwyr gwasanaeth o'r farn bod MPA yn benodol wedi gwthio yfwyr dibynnol tuag at ddiodydd alcoholig cryfach, yn enwedig fodcas. Mae rhai wedi parhau i gynnal neu hyd yn oed gynyddu eu defnydd er gwaethaf y polisi, a oedd i fod i leihau defnydd.
- **Effaith ar unigolion agored i niwed:** Mae'r straen ariannol a achosir gan MPA, sy'n cael ei waethygu gan yr argyfwng costau byw, yn effeithio'n anghymesur ar yfwyr dibynnol, incwm isel, gan eu harwain i flaenoriaethu alcohol dros gostau byw hanfodol.
- **Pryniannau trawsffiniol:** Mae is-set fach o ymatebwyr yn teithio ar draws y ffin i Loegr i brynu alcohol am brisiau is, er bod hyn yn gyffredinol ymysg y rheini sydd â'r modd (incwm) a'r dull (trafnidiaeth) o ran bod o fewn cyrraedd hawdd i'r ffin. Nid oes tystiolaeth o sampl yr astudiaeth bod prynu trawsffiniol yn rhywbeth mwy eang.
- **Ymwybyddiaeth gyfyngedig:** Mae ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o MPA ymysg ymatebwyr yn gyfyngedig. Nid yw llawer yn ymwybodol o bwrpas neu fanteision y polisi, gyda rhai yn credu bod yr arian yn mynd yn uniongyrchol i'r llywodraeth. Fodd bynnag, ac yn y cyd-destun hwn, mae rhywfaint o gefnogaeth i'r polisi barhau o ystyried y manteision tybiedig ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.
- **Canlyniadau negyddol:** Mae'r polisi wedi gwaethygu caledi ariannol i nifer fach o sampl yr astudiaeth, gan arwain at fwy o ddyled, rhai gweithgareddau troseddol lefel isel, a mwy o ddibyniaeth ar fanciau bwyd a mathau eraill o gymorth.
- **Iechyd a mynediad at wasanaethau:** Mae llawer o ymatebwyr yn teimlo nad yw MPA wedi dylanwadu ar eu penderfyniad i geisio cymorth ar gyfer problemau alcohol. Ystyrir bod ffactorau iechyd, cymdeithasol ac economaidd yn gymhellion mwy arwyddocaol.

Cyflwyniad

- 4.1 Er mwyn helpu i fynd i'r afael â nod craidd yr astudiaeth hon (mewn perthynas â barn unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau)⁶, mae'r bennod ganlynol yn cynnwys dadansoddiad thematig o'r canlynol:
- y data ansoddol gan yr 17 o unigolion a gyfwelwyd ar gyfer yr astudiaeth sydd ar hyn o bryd yn ymgysylltu â gwasanaethau triniaeth alcohol ledled Cymru, ac sydd i gyd â hanes o yfed ar lefelau niweidiol cyn ac ar ôl rhoi'r MPA ar waith; a
 - yr ymatebion ansoddol i'r arolwg gan y 121 o unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau.
- 4.2 Mae detholiad o enghreifftiau ansoddol enghreifftiol wedi'u cynnwys o dan bob is-bennawd, gyda sampl llawnach o enghreifftiau wedi'u darparu yn **Atodiad E** yn yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân⁷.

Newidiadau i Ddefnyddio Alcohol a Chyffuriau

- 4.3 Mae cyflwyno Isafbris am Alcohol (MPA) wedi dylanwadu ar batrymau yfed llawer o unigolion drwy eu gwrthio tuag at ddiodydd alcoholaidd cryfach mwy fforddiadwy, sydd ar gael yn rhwydd. I arbed arian, bu rhai pobl yn trafod siopa o gwmpas am opsiynau cost-ffeithiol neu, i rai sy'n agos at Loegr, prynu alcohol dros y ffin i osgoi prisiau uwch yng Nghymru. Er bod alcohol yn dal ar gael yn eang, nodwyd bod rhai cynhyrchion yn llai cryf neu wedi newid o ran pecynnu, gan leihau'r amrywiaeth o feintiau poteli. Yn ogystal, nododd unigolion ddiffyg nodedig o ran opsiynau diodydd di-alcohol, gan gyfyngu ar y dewis ar gyfer y dewisiadau amgen hyn.
- 4.4 Disgrifiodd y cyfranogwyr eu harferion yfed hirdymor yn aml, gan bwysleisio argaeledd alcohol rhad cyn cyflwyno MPA yng Nghymru a sut mae'r polisi wedi effeithio ar eu defnydd. Yn groes i nod y polisi o leihau yfed ymysg yfwyr peryglus a niweidiol, dywedodd llawer o'r ymatebwyr nad oedd unrhyw newid na chynnydd hyd yn oed yn eu hyfed, gan mai diodydd cryfach yw'r rhai mwyaf economaidd yn aml. Mae'n debyg nad yw anawsterau ariannol, sy'n cael eu gwaethygu gan MPA, yr argyfwng costau byw, a manteision annigonol, yn atal yfed problemus ond, mewn

⁶ Nod benodol yr elfen hon o'r gwerthusiad yw asesu profiad ac effaith MPA ar **unigolion (yfwyr niweidiol, peryglus a dibynnol)** a gwasanaethau ledled Cymru (gan gynnwys edrych i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi bod yn ganlyniad i'r ddeddfwriaeth ac effeithiau isafbris ar gyllidebau aelwydydd).

⁷ Rhoddir dynodyddion (yn anhysbys) drwy'r adroddiad cyfan mewn cromfachau ar ôl pob dyfyniad.

rhai achosion, mae'n creu amgylchiadau heriol i unigolion agored i niwed, yn enwedig yfwyr dibynnol, sy'n ymdrechu i barhau eu defnydd o alcohol.

Mathau o alcohol a phatrymau yfed

- 4.5 Ers rhoi'r MPA ar waith ym mis Mawrth 2020, dywedodd rhai unigolion eu bod wedi cynnal eu defnydd o alcohol, tra bod eraill wedi cynyddu'r defnydd drwy 'newid o seidr, oherwydd seidr oedd y peth rhataf y gallech ei brynu, i litrau o fodca.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]. Er mwyn gwneud y mwyaf o'u cymeriant alcohol am y swm lleiaf o arian, mae'n debyg bod llawer o unigolion yn prynu'r opsiynau alcohol cryfaf a rhataf sydd ar gael. Er bod rhai yn dewis ar sail blas, pris, cryfder neu effaith, mae'r gost yn aml yn eu gorfodi i ddewis opsiynau rhatach.

'Oherwydd bod pris yr uned wedi gwneud cwrw gwan yn rhy ddrud. Felly fe wnes i newid i bethau caletach oherwydd gwerth am arian.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #104]

'Yr unig effaith y mae isafbris wedi'i gael yw gwneud fy arferion yfed yn waeth. Rydych chi'n edrych ar, ac rydych chi'n meddwl, alla i ddim cael fy [enw brand seidr gwyn] sy'n eich llenwi'n gyflym ac yn eich gwneud chi'n rhy llawn i yfed mwy. Rhaid ichi newid i win yn y pen draw, ac mae hynny i gyd yn gryfach. Yna, rydych chi'n meddwl, "mae wisgi yr un pris", ac rydych chi'n cael potel o wisgi yn y pen draw. Yna, unwaith y byddwch chi'n dechrau ar y wisgi, rydych yn cael botel bob dydd, yna rydych chi ar ddwy botel y dydd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

Argaeledd alcohol (rhad)

- 4.6 Disgrifiodd ymatebwyr sut mae MPA wedi effeithio ar argaeledd ystod ehangach o alcohol rhad. Cyn-MPA, nodwyd bod prynu alcohol 'yn llawer mwy fforddiadwy, llawer haws' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]. Lle'r oedd gan stocwyr o'r blaen 'ddewis ehangach', [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02] o alcohol rhad, nodwyd ers hynny nad yw rhai cwmnïau alcohol yn 'gwneud y tri litr [o seidr gwyn]' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08] mwyach.
- 4.7 Disgrifiodd rhai unigolion sut y byddent yn prynu eu halcohol o siopau penodol gan mai hwy yw'r unig adwerthwyr sy'n stocio cynnyrch penodol neu rad. Ac eto, cyn MPA, roedd pobl yn dweud eu bod yn llai ymwybodol o'u gwariant ar alcohol, gydag un unigolyn yn awgrymu nad oeddent yn dal i dalu llawer o sylw i'r gost er gwaethaf

y cynnydd mewn prisiau. Fodd bynnag, mae'r cynnydd mewn prisiau wedi gwneud rhai yn fwy gwyliadwrus.

'Doedd dim rhaid i chi feddwl am y pris oherwydd bod y prisiau'n rhesymol (...) Ar ôl y polisi, yn amlwg roedd yn rhaid i chi feddwl mwy amdano oherwydd dydych chi ddim yn gwybod faint maen nhw'n mynd i'w gostio, yn enwedig i ddechrau.'

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #11]

- 4.8 I'r gwrthwyneb, canfu unigolyn arall fod alcohol yn anfforddiadwy hyd yn oed cyn rhoi'r MPA ar waith ond parhaodd i'w gaffael drwy gredyd o siopau penodol. Dywedodd un unigolyn fod alcohol yn dal ar gael yn rhy hawdd, sy'n heriol i'r rheini sy'n ceisio lleihau neu roi'r gorau i yfed.

'Y gwir amdani yw ei fod mor hawdd i'w gael. Dyna sy'n gwneud i mi fod eisiau yfed fodca. Dydw i ddim yn hoffi'r blas. Dydw i ddim yn hoffi unrhyw beth am y peth, ond mae yno. Mae yno bob amser.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #13]

- 4.9 Mae arsylwadau cyffredinol yn nata'r astudiaeth drwyddi draw yn dangos diffyg argaeledd cynhyrchion, a oedd fel arfer yn rhatach, ar ôl MPA.

Blaenoriaeth fforddiadwyedd alcohol (gwneud penderfyniadau)

- 4.10 I rai, o ran prynu alcohol, 'mae'n ymwneud â'r pris' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09]. Mae pris yn ffactor sylweddol sy'n dylanwadu ar benderfyniadau unigolion wrth brynu alcohol, gan eu harwain yn aml i flaenoriaethu alcohol dros hanfodion eraill. Mae llawer yn disgrifio alcohol fel eu prif flaenoriaeth, oherwydd 'mae pris yn chwarae rhan fawr' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08] yn eu dyraniad cyllideb. I rai, mae hyn yn arwain at aberthu costau byw hanfodol fel bwyd, dillad, cyfleustodau a rhent.

'Dim bwyd. Dim byd, [dim biliau eraill gan gynnwys biliau rhent] (...) Byddai fy mesurydd bob amser yn diffodd, a phe bai gen i bum punt yn fy mhoced, byddai'n rhaid i mi gael fy niod. Mor syml â hynny. Roedd yn rhaid i mi gael diod.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]

'Doeddwn i ddim yn prynu unrhyw ddillad newydd na bwyd i mi fy hun nac unrhyw beth. Byddwn i'n prynu alcohol yn unig.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

Gwahaniaethau daearyddol o ran prynu trawsffiniol

- 4.11 Roedd rhai unigolion yn trafod y gall yfwyr 'gael seidr rhad am £1.75 y litr o hyd' yn Lloegr [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #12], ond gall prisiau Cymru fod yn sylweddol uwch. Mae hyn wedi arwain at rai unigolion yn prynu eu halcohol 'bron yn gyfan gwbl y tu allan i Gymru' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06]. Mae teithio ar draws y ffin mewn ymgais i arbed arian yn batrwm prynu y mae rhai yn ei briodoli i MPA. Dim ond oherwydd amgylchiadau unigolion y gallent brynu alcohol yn Lloegr, fel y dywedodd un person: 'petai'n agosach, byddwn i'n gwneud hynny [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #13]. Trafododd unigolyn arall sut maen nhw'n teithio i Loegr yn aml ac felly maen nhw'n gallu 'stocio' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06], ac maen nhw'n cyfeirio at brynu alcohol yng Nghymru fel prynu am 'y pris uchaf' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06].

Tueddiadau o ran defnyddio cyffuriau a defnyddio polysylweddau

- 4.12 I ychydig o unigolion, daeth rhai sylweddau anghyfreithlon yn ddewis arall rhatach yn lle yfed alcohol gan ei bod yn ymddangos eu bod 'ar gael yn haws oherwydd y cynnydd ym mhrys [alcohol] [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #68]. Bu'r unigolion hyn hefyd yn trafod eu profiadau o gyrraedd y lefel o feddwdod yr oeddent yn ei ddymuno am lai o gost, gan fod y cyffuriau yr oeddent yn eu prynu yn costio 'llai nag y mae'n ei gostio am gwpl o beintiau' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06]. Dywedodd un unigolyn fod hyn yn arwain at ddibyniaeth ychwanegol arnynt.

'Rydw i'n meddwl bod fy nefnydd o gyffuriau wedi cynyddu hefyd [ar ôl MPA], oherwydd i'r pwynt hwnnw nid yfed oedd y ffordd rataf o fynd allan...Felly, doeddwn i ddim yn yfed cymaint o alcohol oherwydd bod alcohol yn ddrud, ond wedyn roeddwn i'n ddibynnol ar gyffuriau. Roeddwn i'n gwneud mwy o gyffuriau, ond dim ond trobwll o ddibyniaeth oedd hynny gyda chyffuriau dwi'n meddwl hefyd.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]

- 4.13 Mae eraill, fodd bynnag, yn dweud nad ydynt yn gallu fforddio cyffuriau anghyfreithlon mwyach, gan arwain at yfed mwy o alcohol. Dywedodd un unigolyn ei fod wedi rhoi'r gorau i gocên am 'nad oedd yn gallu ei fforddio' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04], ac mae un arall yn dweud ei fod 'yn fwy tebygol o brynu alcohol na chyffuriau eraill' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #11]. Mae'n ymddangos bod fforddiadwyedd yn dibynnu ar gost y cyffur a ffeirir neu'r cynnyrch alcohol a ffeirir gan fod unigolion yn aml yn ymestyn eu cyllid i gyrraedd y lefel o

feddwdod a ddymunir. Dywedodd unigolyn arall ei fod yn rhoi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl os nad oedd ganddo'r arian, gan ddewis sylwedd arall, mwy fforddiadwy.

'Pan oedd arian wedi bod yn dynn, doeddwn i ddim yfed. Doeddwn i ddim yn yfed ac roeddwn i bob amser yn ysmygu ychydig os oeddwn i'n gallu ei fforddio.'

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #16]

Ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a dehongliad o MPA, a chefnogaeth i weithredu

- 4.14 Roedd ymwybyddiaeth a dealltwriaeth unigolion o'r polisi yn gyfyngedig yng ngharfan yr astudiaeth, ac er bod llawer yn ymwybodol o'r cynnydd mewn prisiau, roedd llai yn deall ei bwrpas, y manteision a ragwelir a phwy sy'n elwa. Er bod rhai wedi cael taflenni gwybodaeth am MPA, roedd manylion y polisi, 'ddim yn ddealladwy' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09] a 'ddim yn gwneud synnwyr'. [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09]. Arweiniodd hyn at agweddau mwy negyddol tuag at MPA, a rhai awgrymiadau y dylid dileu'r polisi'n gyfan gwbl. Fodd bynnag, pe bai'r polisi'n aros yn ei le, roedd unigolion yn ystyried sut y gallai helpu'r rhai sydd fwyaf agored i niwed. Yn rhannol, roedd y farn hon ar gyfer rhai unigolion yn seiliedig ar gamsyniad bod MPA yn dreth. Roedd yr unigolion hyn yn tybio bod yr arian ychwanegol a godir drwy MPA yn mynd yn syth i Lywodraeth Cymru ac y gellid wedyn ei ddefnyddio i ariannu rhaglenni triniaeth a hyrwyddo dewisiadau amgen dialcohol.

Ymwybyddiaeth o bolisi, dealltwriaeth a (chamddehongliadau)

- 4.15 Roedd dealltwriaeth pobl o'r polisi yn gymysg. Roedd gan nifer o unigolion wybodaeth sylfaenol am y pris fesul uned, ond dealltwriaeth gyfyngedig o ble mae'r arian ychwanegol yn mynd ac ar gyfer pwy y bwriedir y polisi. Mae rhai unigolion yn 'tybio ei fod yr un fath â rhoi treth ar sigarennau' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14], gyda'r arian ychwanegol yn mynd i'r llywodraeth. Nid yw eraill 'yn gwybod unrhyw beth amdano mewn gwirionedd' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08] ac maen nhw'n ansicr ynghylch pwrpas y polisi.

'Dydw i ddim yn gwybod llawer amdano. Rwy'n gwybod bod isafswm pris am uned o alcohol, rwy'n ymwybodol o hynny, ond nid yw wedi newid – nid yw wedi cynyddu na lleihau nifer y bobl sy'n yfed...dwi ddim yn gwybod beth oedd pwrpas hynny.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #03]

- 4.16 Fodd bynnag, cydnabuwyd bod y polisi 'wedi cael ei gyflwyno i helpu i atal gwerthu alcohol cryfder uchel iawn am brisiau isel iawn.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #14]. Roedd ymatebydd arall i'r arolwg yn gallu dangos gwybodaeth am weithredu MPA yn yr Alban, gan awgrymu ymwybyddiaeth gyd-destunol ehangach o'r polisi.

'Wedi'i fodelu ar bolisi a gyflwynwyd gan Lywodraeth yr Alban sawl blwyddyn ynghynt, gan gyflwyno isafbris fesul uned am alcohol.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #68]

Ymateb cychwynnol ac ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth

- 4.17 Roedd yr ymatebion cychwynnol ynghylch y polisi hefyd yn gymysg, gyda rhai unigolion yn cofio pryd y rhoddwyd yr MPA ar waith, ac eraill ddim ond wedi sylwi ar ei effaith ar ôl peth amser.

'Rwy'n cofio pan ddaeth isafbris i mewn, oherwydd roeddwn i'n gaeth iawn bryd hynny, ac roeddwn i'n dlawd iawn.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]

- 4.18 Dywedodd unigolion eu bod wedi clywed am MPA ar wahanol lwyfannau, fel 'Google' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #10], 'y newyddion', [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06], 'cyfryngau cymdeithasol' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #13], 'taflenni' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09] a ddosbarthwyd mewn gwasanaeth triniaeth, 'cyfryngau...teledu' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02] ac ar lafar. Roedd un arall 'wedi clywed gan [ei] weithiwr cymdeithasol ychydig cyn iddo gael ei gyflwyno, a sylweddoli ei fod wedi cael ei ddylunio i gynyddu pris alcohol fesul uned fesur' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #11]. Mae canfyddiadau o'r polisi wedi newid dros amser i bobl ar ôl profi ei effeithiau, gan fod rhai wedi meddwl i ddechrau ei fod yn syniad da.

'Rydw i'n fwy yn ei erbyn bellach. A bod yn onest, pan oedd isafbris yn dod i mewn, roeddwn i'n dal yn y broses feddwl nad oeddwn i'n ddibynnol, ac roeddwn i'n meddwl, "O, bydd hyn yn gyfle gwych i mi roi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl oherwydd bydd yn rhy ddrud." Roeddwn i o blaid isafbris. Yr oeddwn yn meddwl y byddai hynny'n gweithio...byddwn wedi pleidleisio o'i blaid, ond byddwn wedi tybio bod yr arian yn mynd i gefnogi cyllid i bobl sy'n gaeth i gyffuriau. Ar ôl ei brofi, rydw i wedi mynd yn gyfan gwbl fel arall, a nawr fy mod i'n gwybod nad yw'r llywodraeth hyd yn oed yn gwneud elw, dydw i ddim yn ei ddeall.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]

- 4.19 Mae un unigolyn yn cofio ei adwaith cychwynnol, a sut mae'n adlewyrchu ôl-
effeithiau posibl gweithredu'r polisi.

'Cyn gynted ag y gwelais erthygl newyddion yn dweud eu bod yn mynd i
roi...isafbris ar unedau o alcohol, roeddwn i'n meddwl ar y pryd mai'r cyfan mae'n
mynd i'w wneud yw arwain at fwy o ddwyn o siopau gan bobl sy'n alcoholig, a
dyna'n union beth rydw i wedi'i weld.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #03]

Llai o drafodaeth ac ymwybyddiaeth barhaus

- 4.20 Er bod allfeydd yn dosbarthu gwybodaeth am MPA, nid oes gan y rhan fwyaf o
unigolion ddealltwriaeth lawn o beth yw'r polisi, ar gyfer pwy y mae, a sut y caiff ei
weithredu. Un awgrym i wella hyn yw 'hysbysebu ac esbonio hyn [MPA] yn well
mewn ymgyrch hysbysebu.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #27].
Ystyriaeth arall yw'r diffyg ymwybyddiaeth barhaus o'r polisi:

'Mae'n ymddangos bod y rhan fwyaf o bobl yng Nghymru wedi anghofio ei fod yn
bodoli, rydw i wedi sylwi.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06]

Cefnogaeth a beirniadaeth

- 4.21 Mae agweddau tuag at MPA yn gymysg, gyda rhai'n credu y bydd y polisi'n creu
newid cadarnhaol i'r rheini nad ydynt yn ddibynnol ar alcohol, ond mae eraill yn
tynnu sylw at bryderon nad yw wedi 'stopio unrhyw rhag yfed' [Defnyddiwr
Gwasanaeth, cyfwelai #11]. O ran yfwyr dibynnol, gwelwyd bod y polisi'n gwneud
'pobl yn llai iach oherwydd nad ydynt yn gallu prynu bwyd, dillad, popeth'
[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #12], ac mae eu patrymau yfed arferol yn mynd
yn fwy costus. Roedd yr 'effaith negyddol' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #11]
ar y garfan hon wedi arwain at rai unigolion yn beirniadu'r polisi. Yn yr un modd,
awgrymwyd bod y 'polisi wedi effeithio ar y rhai mwyaf agored i niwed yn y
gymdeithas ac wedi gwobrwyo elw'r cwmnïau alcohol' [Defnyddiwr Gwasanaeth,
Ymateb i'r Arolwg #78]. Roedd cefnogaeth unigolion i MPA, neu feirniadaeth ohono,
yn aml yn destun dryswch ynghylch pwy sy'n elwa'n ariannol o'r polisi.

'Dydw i ddim yn gwybod pam maen nhw'n meddwl ei fod yn syniad da, yr unig
adeg y byddwn i'n argymhell MPA yw pe bai'r llywodraeth eisiau mwy o arian. Yn
fy marn i, prin bod pris alcohol yn berthnasol i faint o alcohol y mae pobl yn ei
yfed. Mae'r rhan fwyaf o alcohol yn cael ei brynu gan ychydig o'r boblogaeth,
maen nhw'n mynd i yfed beth bynnag.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r
Arolwg #14]

4.22 Fodd bynnag, mae rhywfaint o deimlad cadarnhaol o fewn y data, gan fod un unigolyn yn awgrymu y gallai cynnydd mewn prisiau ‘arbed bywydau’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #10] ‘oherwydd na fydd pobl yn yfed cymaint ac yn achosi niwed’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #10]. Er eu bod yn credu y byddai’n ‘anodd’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #10] iddyn nhw gan y byddan nhw’n ‘anhawster’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #10] gyda’r cynnydd mewn prisiau, ‘efallai y bydd yn eu gwithio i gael y cymorth a’r gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #10]. Adleisir hyn gan yr awgrymu mai ‘budd [MPA] yw y gallai pobl sydd â pherthynas normal ag alcohol feddwl ddwywaith am gael y botel ychwanegol honno, felly gallai wella eu hiechyd’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]. Un o fanteision alcohol yn dod yn ddrutach yw atal gan ei fod yn dod yn llai fforddiadwy i bobl iau, a allai fod yn llai tebygol o ddod yn yfwyr dibynnol neu problemus o ganlyniad i MPA.

‘Rwy’n llwyr gefnogi pob ymdrech a wneir i atal pobl rhag troi at alcohol fel ffordd o ymdopi â phob anhawster ond yn enwedig problemau iechyd meddwl, ac os yw prisiau uwch yn rhwystr o leiaf i rai rhag datblygu dibyniaeth ar alcohol, rwy’n credu mai dim ond peth da yw hyn. Mae hefyd yn ei gwneud yn ddrutach prynu i bobl ifanc yn eu harddegau a’u hugeiniau (sydd fel arfer ar incwm is), ac er nad yw llawer ohonynt efallai’n ceisio defnyddio alcohol fel strategaeth ymdopi ar gyfer materion bywyd neu anawsterau iechyd meddwl, mae ganddynt fwy o risg o ddatblygu niwed corfforol o gamddefnyddio alcohol os bydd hyn yn parhau.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i’r Arolwg #11]

Effaith MPA

4.23 Fel y soniwyd eisoes, mae’r data’n awgrymu bod MPA yn cael yr effaith fwyaf niweidiol ar yr yfwyr mwyaf agored i niwed, sef y rheini sy’n dibynnu ar alcohol. Thema sy’n codi dro ar ôl tro yw bod unigolion yn blaenoriaethu alcohol dros gostau byw, gan arwain at ganlyniadau iechyd, economaidd a chymdeithasol. Mae rhai yn cael eu gorfodi i dalu prisiau uwch am alcohol neu ddod o hyd i ffyrdd eraill o’i brynu, gan gynyddu eu baich ariannol a/neu gymryd rhan mewn gweithgareddau troseddol.

Newidiadau o ran argaeledd alcohol a phatrymau prynu

- 4.24 Disgrifiodd unigolion wahanol batrymau prynu gan adrodd am 'siopa o gwmpas' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #13] ar gyfer y bargeinion gorau. Mae hwylustod yn dylanwadu ar rai penderfyniadau, gyda llawer yn dewis siopau neu wasanaethau danfon lleol er gwaethaf costau uwch, mewn ymgais i osgoi gyrru dan ddylanwad a hefyd i guddio eu defnydd o alcohol oddi wrth aelodau o'r teulu.

'Nid yw'n ymarferol nac yn ddiogel nac yn gyfreithiol i mi fynd i mewn i'r car yn feddw i fynd a chael rhywbeth rhatach yn rhywle arall.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

- 4.25 Nid yw hyn yr un fath i bawb, gan fod rhai unigolion wedi dweud eu bod yn osgoi eu siop leol oherwydd y prisiau uwch, er bod rhai siopau wedi nodi eu bod yn cynnig disgownt i gwsmeriaid rheolaidd. Nodwyd bod 'prasio cystadleuol ddim yn bodoli' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14] sy'n cymell rhai yfwyr i ddewis brandiau premiwm, cryfder uwch oherwydd y gwahaniaethau bach mewn prisiau. Nodwyd nad oedd rhai cynhyrchion ar gael mewn rhai siopau, gyda'r prisiau'n amrywio weithiau.

'Roedd y poteli litr [o fodca] wedi codi o tua 17 neu 18 punt i hyd at 21. Mae rhai ohonynt yn 25. Mae'n dibynnu ar y siop. Bydd rhai siopau dim ond yn gwneud y [enw' brand fodca premiwm]. Dydyn nhw ddim yn gwneud [enw brand fodca rhad].' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]

- 4.26 Roedd patrymau prynu ar draws carfan yr astudiaeth yn adlewyrchu'r awydd cyffredin i yfed 'beth bynnag yw'r rhataf' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #13] gyda'r lefel uchaf o alcohol, gan dynnu sylw at y newid yn argaeledd cynhyrchion alcohol rhad.

Effeithiau ar batrymau ac ymddygiad yfed

- 4.27 Dywedodd rhai unigolion eu bod yn yfed lefel uchel o alcohol yn gyson, gan yfed yn ddyddiol yn aml dros y flwyddyn ddiwethaf. Er bod patrymau rhai ohonynt yn amrywio, roeddent hefyd yn aml yn dychwelyd i lefelau uchel o ddefnydd.

'Ychydig flynyddoedd yn ôl, roeddwn i'n arfer gallu prynu'r - [enw brand lager cryf], roedden nhw'n arfer bod yn £1.10. Nawr maen nhw'n £1.90 neu £1.80 neu £1.70 am un. Felly, fel pan oeddech chi'n arfer gallu prynu tri neu bedwar, nawr rydych chi'n prynu dau am yr un pris...mae'n llawer drutach nawr ond dyna pam

fy mod i'n dewis mynd am wirodydd fel arfer.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]

- 4.28 Roedd yr ymatebion yn amrywio o ran effeithiau'r Isafbris Uned ar batrymau yfed; i rai, 'nid yw'r pris fesul uned yn cael unrhyw effaith' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06]. Mynegodd eraill bryderon y bydd yfwyr dibynnol yn caffael alcohol 'ar unrhyw bris' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #15] ac y bydd 'pobl yn dal i yfed beth bynnag fo'r pris' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #25]. Nodwyd pryderon pellach y byddai'r polisi'n 'gwneud mwy o ddrwg nag o les os byddwch chi'n cynyddu'r prisiau eto' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #58], yn enwedig ar gyfer y rheini sydd â dibyniaeth. Roedd eraill yn priodoli MPA i gynnydd yn faint o alcohol roeddent yn ei yfed.

'[Nid yw MPA] wedi gwneud i mi yfed llai o gwbl. Os oes unrhyw beth, mae [MPA] wedi gwneud i mi yfed mwy.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

- 4.29 Un o'r effeithiau a nodwyd gan rai yw bod MPA wedi 'gwneud i'r yfwr mwy achlysurol yfed llai' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #12], gydag unigolyn arall yn dweud ei fod 'yn llai tueddol o brynu alcohol' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04] ac y gallai rhai pobl 'fod yn prynu llai o win' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04] ers i'r polisi gael ei roi ar waith. Dywedodd un unigolyn 'yr effaith o fod yn ddrytach yw eich bod yn debygol o yfed llai' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]. Yn wahanol i ganfyddiadau eraill, dywedodd un unigolyn, 'Rydw i wedi sylwi bod pobl sy'n yfwyr problemus iawn yn ymddangos fel pe baent yn yfed llai' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02], sy'n dangos nad yw'r polisi'n effeithio'n negyddol ar bob yfwr dibynnol. Fodd bynnag, cytunir yn gyffredinol mai 'dim ond y bobl sy'n cael trafferthion ariannol go iawn sy'n dioddef llawer o effaith [negyddol] a...mae'n ysgogi ymddygiad nad yw'n ddelfrydol' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02], a dywedodd un arall a gafodd gyfweliad, 'rydych chi jest wedi lleihau'r broblem i bobl nad oedd ganddynt broblem.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #12].

- 4.30 Nodwyd gan rai bod effaith MPA wedi arwain at rai brandiau 'wedi gostwng y ganran [ABV]' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #11] o ran faint o alcohol sydd wedi'i gynnwys mewn rhai cynhyrchion penodol. Roedd rhai unigolion yn dweud eu bod wedi yfed 'diodydd cryfach fel gwinoedd a gwirodydd' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02] wrth i'r cynnyrch rhatach a gwannach fynd yn fwy costus. Disgrifiodd rhai sut y daeth y diodydd cryfach yn fwy cost-effeithiol iddynt o'u cymharu â'r cynnyrch a oedd yn rhatach yn hanesyddol fel seidr gwyn, gan achosi i lawer newid

eu cynnyrch arferol. Disgrifiodd y rhan fwyaf o garfan yr astudiaeth sut mae cryfder ac ansawdd alcohol yn cael ei ffafrio dros flas a brand.

‘Dim ond yfed i feddwi ydw i. Dydw i ddim yn ei wneud am y blas. Felly, mae’r unedau’n bwysig – dydw i ddim wir yn gwybod am yr unedau. Rydw i’n gwybod beth sy’n eich gwneud chi fwyaf meddw, beth sydd â’r ganran fwyaf o alcohol ynddo.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #13]

Canlyniadau economaidd a chymdeithasol MPA

- 4.31 Roedd llawer o unigolion yn disgrifio eu bod wedi profi caledi ariannol o ganlyniad i’w hyfed, gydag MPA yn pwysleisio ac yn gwaethygu eu hanawsterau presennol. Nodwyd bod cynnydd mewn prisiau yn gwneud pethau’n ‘galetach’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17] ar gyfer yfwyr incwm isel. Eglurodd un unigolyn ei fod wedi ‘ymdopi ond mae wedi bod yn fwy o grafu am arian’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17], tra soniodd un arall ei fod ‘ychydig gannoedd o bunnoedd mewn gorddrafft.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #15] Dywedodd rhai eu bod yn aberthu hanfodion fel bwyd, biliau, cyfleustodau a dillad tra bod eraill yn dweud eu bod yn benthyca’n anghyfrifol, gan gyfrannu at fwy o ddyled, ac roedd rhai eraill yn dweud eu bod yn cymryd rhan mewn rhywfaint o weithgarwch troseddol lefel isel.

‘Roeddwn i’n dwyn weithiau ar ddiwedd y mis, ac nid ydw i’n rhywun sydd erioed wedi cyflawni troseddau ond os ydw i’n crynu, ac rydw i’n mynd i gael ffit a mynd i’r ysbyty, a does gen i ddim byd i fy enw.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]

- 4.32 Dywedodd unigolion eraill eu bod wedi gorfod ‘benthyg’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #10] arian gan ffrindiau a theulu, a roddodd eu hanwyliaid ‘mewn trafferthion ariannol’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05], gan achosi straen ar berthnasoedd. Dywedodd eraill eu bod wedi defnyddio ‘benthyciadau diwrnod cyflog’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04] a/neu wedi cymryd rhan mewn gwaith rhyw. Mae’r ymdeimlad cyffredinol o bwysau ariannol o ddata’r astudiaeth yn cael ei grynhof gan yr unigolyn canlynol:

‘Roedd gen i lai o arian yn dod i mewn ar y pryd, ond dwi’n meddwl mai dim ond oherwydd fy mod i’n yfed cymaint. Doeddwn i ddim yn gallu ei fforddio ar ben pethau eraill.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #04]

- 4.33 Mae rhai wedi bod angen cymorth gan sefydliadau arbenigol oherwydd dyledion cynyddol ac ansefydlogrwydd ariannol a achosir drwy flaenoriaethu alcohol yn hytrach na thalu biliau.

‘Rydych chi’n tueddu i beidio â thalu rhai biliau, ond nawr mae wedi fy rhoi mewn sefyllfa lle rydw i’n cael fy nghefnogi gan Gyngor ar Bopeth gyda gorchymyn rhyddhau o ddyled posibl oherwydd caledi ariannol a heb yr incwm rheolaidd i dalu fy ffordd. Mae’r cyfan yn cael ei uwchgyfeirio’n eithaf cyflym i fod yn onest. Ie, felly, ie rydyn ni’n hepgor pethau, yn hepgor bwyd, yn methu talu biliau.’

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

- 4.34 Dywedodd rhai unigolion eu bod yn defnyddio mwy ar fanciau bwyd, ac eglurodd un unigolyn yn benodol nad yw cymorth bwyd yn eu llety dros dro bob amser wedi bod ar gael. Mae’r cymorth ariannol arall a nodwyd gan garfan yr astudiaeth yn cynnwys cymorth gyda biliau’r cartref, gan fod rhai wedi cael ‘cymorth bach gyda...trydan a nwy’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]. Cynigiodd un unigolyn y gyfatebiaeth ganlynol:

‘Y gyfatebiaeth y byddwn yn ei defnyddio ar gyfer hyn yw bod cocên yn £40 y bag, a bydd pobl sy’n gaeth i gocên yn dod o hyd i hyd at £120 y dydd ac yn gwneud hynny ac yn cael yr un incwm, felly nid yw newid pris alcohol i rywun sy’n gaeth yn mynd i’w atal rhag cael alcohol. Mae ond yn mynd i newid sut maen nhw’n ei gael.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

- 4.35 Trafododd rhai unigolion yr effaith economaidd ar adwerthwyr, gan fod adwerthwyr llai yn cael eu disgrifio fel rhai sy’n wynebu trafferthion oherwydd cynnydd mewn prisiau a llai o gyfle am brisiau cystadleuol, ‘gyda’r isafbris, does dim prisiau cystadleuol yn bodoli’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

‘Yr hyn rydych chi’n ei wneud mewn gwirionedd yw creu amgylchedd artiffisial o broffidioldeb nad yw’n gynaliadwy ... Nawr bydd yr adwerthwyr mawr yn mynd drwy’r storm yn hawdd iawn, y manwerthwyr bach a fydd yn cael eu chwalu.’

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06]

- 4.36 Mae’r unigolyn hwn hefyd yn awgrymu bod yr MPA yn ‘cefnogi [tafarndai] i ryw raddau’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06], tra bod unigolyn arall wedi rhagweld symud tuag at fwy o yfed mewn tafarndai, gan arwain at ganlyniadau cadarnhaol i fusnesau.

'Un o fanteision isafbris, yn fy marn i, yw rhoi pris alcohol i fyny mewn archfarchnadoedd, a allai helpu'r tafarndai oherwydd bydd yn symud mwy o bobl oddi wrth archfarchnadoedd i'r tafarndai lle mae'n ddrtach, ac mae'n debyg mai'r effaith o fod yn ddrytach yw eich bod yn mynd i yfed llai.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

- 4.37 Fodd bynnag, mae'n anodd canfod effaith gyffredinol MPA ar dafarndai o ddata'r astudiaeth gan fod llawer o'r sampl wedi nodi cynnydd mewn yfed yn y cartref ers 2020.

Effaith ar iechyd a gwasanaethau cymdeithasol

- 4.38 Adroddwyd am ganlyniadau iechyd negyddol yr oedd angen sylw meddygol arnynt, gyda llawer o unigolion yn disgrifio eu trafferthion i fforddio alcohol arferol ar ôl rhoi'r MPA ar waith, gan arwain at ddiddychu. Tynnodd un unigolyn sylw at ddifrifoldeb y sefyllfa hon, gan ddweud mai 'diddychu yw un o'r unig fathau o ddiddychu a achosodd risg i fywyd'. [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #70]. Mynegodd unigolyn arall y pryder bod y sefyllfaoedd hyn 'yn rhoi mwy o bwysau ar y GIG.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #11]

'Roeddwn yn crynu. Byddwn i'n diddychu. Byddwn i'n cael yr hyn roeddwn i'n gallu ei gael, rydych chi'n gwybod beth rwy'n ei olygu, i roi'r gorau iddi... Byddwn i'n mynd i'r ysbyty lawer o weithiau ar ddiwedd y mis oherwydd byddwn i mor sâl. Rydw i wedi bod i'r Uned Gofal Dwys ddwywaith. Rydw i wedi bod yn yr ysbyty tua 12 gwaith eleni dim ond am nad ydw i wedi cael arian, a dydw i ddim yn gallu ei gael, ac mae fy sesiynau dadwenwyno mor wael fel fy mod yn cael ffritiau a chryndod ac yn chwydu a'r holl bethau hwyliog hynny.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]

- 4.39 Roedd y rhan fwyaf o'r unigolion yn yr astudiaeth yn cytuno nad yw 'cost alcohol wedi cael effaith' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05] ar eu hymdrech i gael cymorth a bod cael gafael ar wasanaethau 'yn ddim byd i'w wneud ag isafbris' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]. Yn hytrach, esboniodd unigolion mai'r cymhellion mwyaf ar gyfer ceisio triniaeth yw: dirywiad mewn iechyd corfforol a meddyliol; dyheadau ar gyfer bywyd mwy boddhaus; ac ôl-ffeithiau niweidiol diweithdra ac ansicrwydd tai.

‘Doedd y pris ddim – doedd dim byd i’w wneud â hynny – y rheswm oedd bod alcohol wedi difetha fy mywyd. Nid oedd yn fater ariannol.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02]

‘Roedd iechyd gwael, dewisiadau gwael o ran bywyd, problemau iechyd meddwl, bod yn gaeth i gyffuriau ac yn ddibynnol ar alcohol, roedd yn rheoli fy mywyd.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i’r Arolwg #59]

‘Roedd fy mywyd yn cael ei ddinistrio. Iechyd, cyflogaeth, digartrefedd....popeth.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i’r Arolwg #74]

- 4.40 Mae ‘Pryder...am y teulu’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06] ac awydd i newid ffordd o fyw yn cael ei nodi fel rheswm arall dros geisio triniaeth, gydag un ymatebydd yn ‘ceisio brwydro i gael [fy mhlentyn] yn ôl’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06]. Yn gyffredinol, roedd yr ymatebion yn adlewyrchu blaenoriaethau a chymhellion unigol ar gyfer ceisio triniaeth, gyda phrisiau alcohol yn ddibwys i lawer.

Ffactorau drysu

- 4.41 Mae’n anodd pennu effaith lawn MPA ar yfwyr, yn enwedig y rheini sydd ar incwm isel, oherwydd effeithiau ffactorau cymdeithasol ehangach fel costau byw cynyddol, COVID-19, a phrofiadau unigol o incwm is ac ansefydlogrwydd tai. Mae’r cynnydd mewn costau byw yn fwy cyffredinol, ynghyd â dyraniad budd-dal annigonol, wedi gwneud alcohol yn llai fforddiadwy gan arwain rhai i wneud dewisiadau anodd rhwng bwyd ac alcohol. Oherwydd bod MPA wedi cael ei roi ar waith dair wythnos cyn i fesurau diogelu iechyd y cyhoedd COVID-19 cyntaf gael eu cyflwyno, mae’n anodd deall pa rai gafodd effaith fwy ar yfed alcohol ac ymddygiad yfed unigol, gan fod llawer wedi cael eu gadael heb eu harferion dyddiol arferol ac roedd yn rhaid iddynt yfed gartref, yn aml ar eu pen eu hunain. Un thema sy’n codi dro ar ôl tro yw bod MPA yn bryder ychwanegol arall i’r amgylchedd economaidd sydd eisoes yn heriol a brofir gan yr yfwyr mwyaf agored i niwed.

Ffactorau economaidd

- 4.42 Mae’r cynnydd mewn costau byw yn cael ei ddisgrifio yn nata’r astudiaeth fel rhywbeth sy’n effeithio’n ddifrifol ar fywydau llawer o’r rhai a gafodd eu cyfweld, gan adael ‘llai o arian i fwydo...[eu] dibyniaethau’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #13]. Soniodd llawer am drafferthion dyddiol gyda chostau cynyddol biliau’r cartref, oherwydd er eu bod yn cael cymorth ariannol ar ffurf taliadau costau byw, fe’u disgrifiwyd fel ‘rhy ychydig yn rhy hwyr’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14].

Awgrymwyd gan lawer mai dim ond gwaethygu effaith yr argyfwng costau byw y mae MPA, gan ychwanegu at faich ariannol yfwyr dibynnol gan y byddant yn parhau i ariannu eu cymeriant arferol mewn unrhyw ffordd sy'n angenrheidiol.

'Y cyfan y mae hyn yn ei wneud yw gwneud yr argyfwng costau byw yn waeth oherwydd os oes gennych broblem, ni fyddwch yn rhoi'r gorau i yfed a bydd pobl nad ydynt yn yfed yn aml iawn yn gorfod cyllidebu'n wahanol, heb gael pethau eraill.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #107]

- 4.43 Roedd y rhan fwyaf o'r unigolion yng ngharfan yr astudiaeth yn derbyn budd-daliadau ar adeg y cyfweliad a chytunwyd yn gyffredinol mai 'bob mis byddwch ond y dim yn ei gwneud i'r taliad nesaf' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #12], ac eraill yn dweud eu bod yn 'cael trafferthion' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14] ariannol. Roedd methu â gweithio yn golygu bod rhai yn cael eu 'gorfodi... i fynd ar fudd-daliadau' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14], a oedd yn tynnu sylw at faich ariannol eu 'alcoholiaeth' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]. Disgrifiwyd anawsterau gyda chael budd-daliadau ychwanegol megis PIP [Taliad Annibyniaeth Personol] gan rai, gydag un unigolyn yn gofyn, 'pam nad ydw i'n cael PIP [er bod gen i] broblemau ieched?' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09]. Trafodwyd yn eang gan gyfranogwyr yr astudiaeth fod budd-daliadau, yn enwedig Credyd Cynhwysol, yn annigonol i ariannu costau byw cyffredinol ar ben cynyddu prisiau alcohol, gan achosi effeithiau negyddol ar raddfa ehangach.

- 4.44 Dywedodd rhai unigolion eu bod wedi profi ansefydlogrwydd tai, gan fynegi pryderon ynghylch dod o hyd i denantiaethau sefydlog gan fod y newid o fod â llai o gyfrifoldebau ariannol i reoli cartref gyda chostau ychwanegol yn naid fawr.

'Os ydw i'n mynd yno i fflat fy hun, mae'n mynd i fod yn anodd mynd yn ôl i'r drefn arferol o gadw cartref, eich trydan, eich bwyd, eich teledu, mae popeth yn mynd i newid. Mae'n mynd i fod yn anodd i bobl fynd o hynny i hynny.'

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09]

- 4.45 Mae pryder hefyd y bydd dychwelyd i'r gwaith yn golygu colli unrhyw gefnogaeth gan y llywodraeth, gan arwain un unigolyn i nodi, 'hyd nes y byddaf yn cael tŷ parhaol, does dim pwynt ceisio mynd yn ôl i'r gwaith' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08].

Effeithiau Covid-19

- 4.46 I rai, cafodd pandemig COVID-19 effaith niweidiol ar batrymau yfed gan yr adroddwyd bod diflastod yn ystod y mesurau diogelu dilynol a oedd ar waith wedi arwain at lefelau yfed uwch.

‘Roeddwn i’n gwario’r arian yn ystod COVID oherwydd ei fod yn gyfnod clo a doeddwn i ddim yn gallu gwneud unrhyw beth ar wahân i yfed. Yn enwedig pan fyddwch chi wedi mynd o weithio i beidio gallu gweithio, felly...ac rydych chi’n diflasu, felly wrth i chi ddechrau yfed mwy, aeth y pris yn uwch.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]

- 4.47 Roedd cau tafarndai o ganlyniad i’r mesurau diogelu a oedd ar waith yn gorfodi pobl i yfed alcohol gartref, gyda rhai’n colli’r rhyngweithio cymdeithasol. Nodwyd gan rai unigolion bod hyn wedi arwain at y rheini a oedd yn ceisio adfer, gan eu bod wedi colli allan ar ‘weithgareddau i ddifyrru’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #03].

‘Roedd llawer o bobl yn llithro’n ôl ac roedd llawer o bobl yn mynd yn ôl i yfed yn drwm iawn am nad oedd ganddynt unrhyw beth arall i’w wneud heblaw yfed ac roeddwn i’n un ohonynt. Fe wnes i fynd yn ôl i yfed yn galed iawn yn ystod y cyfnod clo.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #03]

- 4.48 Yn ystod y cyfnodau pan oedd mesurau diogelu ar waith, roedd rhai’n gallu prynu eu halcohol ar-lein, a pharhau i yfed alcohol. Arhosodd un ymatebydd tan y toriadau mewn mesurau diogelu i yrru i Loegr a ‘stocio i fyny’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06] gan osgoi’r prisiau uwch yng Nghymru.

Gwahaniaethau daearyddol o ran mynediad at driniaeth

- 4.49 Nid yw pob gwasanaeth wedi bod yn hygyrch i rai unigolion nad oes ganddynt eu trafnidiaeth eu hunain, yn enwedig os ydynt yn byw mewn ardal anghysbell.

‘Roedd yn anodd cyrraedd yno. Felly, roedd – ie...Mae’n wyth milltir i’r un dref, wyth milltir i’r ddinas.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #15]

- 4.50 Dywedodd rhai hefyd fod byw ymhell wedi cael effeithiau negyddol ar iechyd meddwl. Fel y dywed un unigolyn, ‘nid oes unman i fynd’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #02], gan gynyddu teimladau o unigrwydd a chyfrannu at yfed mwy o alcohol.

Dylanwad sylweddau eraill

- 4.51 Mae defnyddio polysylweddau yn thema gyffredin yn nata'r astudiaeth drwyddi draw, gyda rhai unigolion yn dweud eu bod yn ffafrio un sylwedd dros y llall sy'n effeithio ar eu penderfyniadau.

'Crac cocên yw fy nheimlad cyntaf ac yn ddiweddar, mae'r cyfan ar chwâl. Rydw i'n meddwl pam fy mod i'n ei wneud. Byddai'n well gen i fynd i gael cwrw; rydw i'n cael gwell gwefr. Os oes gen i rywbeth yn digwydd, bydda i'n mynd i gael dau beint, ond wedyn dwi bob amser yn teimlo bod angen mwy arna i, hynny ydy, ti'n gwybod – a dyna'r broblem. Ar ôl i chi gael un, mae'n rhaid i chi gael un arall.'

[Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #09]

- 4.52 Dywedodd rhai fod y cynnydd mewn prisiau alcohol wedi cael effaith ar lefel cymryd cyffuriau unigolion, gan y gallai'r rhai sy'n gwerthu cyffuriau fanteisio ar y syniad bod eu sylwedd wedi dod yn opsiwn mwy economaidd i rai.

'Mae'r defnydd o gyffuriau anghyfreithlon wedi cynyddu oherwydd bod llai o alcohol yn cael ei ddefnyddio oherwydd pris, wedi sylwi ar hyn gyda phobl eraill hefyd. Mae cyffuriau wedi dod ar gael yn haws oherwydd y cynnydd ym mhpris [alcohol].' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #96]

Effaith stigma cymdeithasol a hygyrchedd gwasanaethau

- 4.53 Barnwyd bod hygyrchedd gwasanaethau'n annigonol gan lawer o unigolion yng ngharfan yr astudiaeth, gyda'r 'rhestr(au) aros hir' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14] yn cael ei nodi fel y prif fater. Disgrifiwyd rhai gwasanaethau fel rhai sy'n cael eu tanariannu a'u gordanysgrifio, gydag unigolion yn nodi eu bod 'mor llawn, maen nhw'n cael eu brysio i'r fath raddau... fel nad ydyn nhw'n gallu helpu pawb' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #11]. Yn gyffredin, nodwyd diffyg gweithio cydgysylltiedig fel rhwystr i driniaeth, gyda llawer yn nodi sut nad oeddent yn gallu cael gafael ar y cymorth angenrheidiol oherwydd eu defnydd o sylweddau.

'Mae'r gwasanaethau iechyd meddwl eisiau i mi fod yn hollol lân o alcohol cyn y byddant yn fy ngwerthuso.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #11]

'Mae eich [meddyg/meddyg teulu] yn gwgu arnoch oherwydd eich bod chi'n gaeth i gyffuriau neu'n alcoholig.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]

Y camau nesaf ar gyfer y polisi MPA

- 4.54 Mynegodd unigolion yn yr astudiaeth safbwyntiau cymysg ar y polisi MPA, gyda rhai'n cefnogi cynnal neu gynyddu isafbris uned, gan gredu y gallai prisiau uwch helpu'r rheini sy'n dibynnu ar alcohol yn y tymor hir. Fodd bynnag, roedd llawer yn teimlo bod y polisi'n aneffeithiol neu'n niweidiol hyd yn oed, gan awgrymu y byddai'n well gwario adnoddau ar wella gwasanaethau triniaeth, hyrwyddo cynnyrch di-alcohol, a gwella ymwybyddiaeth y cyhoedd o beryglon yfed gormodol. Roeddent yn beirniadu'r polisi am waethygu trafferthion ariannol, yn enwedig ymysg yfwyr dibynnol ar incwm isel sy'n aml yn blaenoriaethu alcohol dros dreuliau hanfodol. Roedd rhai hefyd yn ystyried bod y cynnydd mewn prisiau alcohol yn gwtio unigolion tuag at gynnyrch anghyfreithlon neu ddidrwydded. Yn gyffredinol, mae'r data'n adlewyrchu amheuaeth gyffredinol ymysg ymatebwyr o ran y polisi.

Cynnal y MUP a'i gynyddu o bosibl

- 4.55 Fodd bynnag, roedd rhai unigolion o blaid cynnal neu gynyddu'r MUP gan eu bod yn credu y gallai codi'r pris fesul uned helpu'r rheini sy'n dibynnu ar alcohol yn y tymor hir. Trafododd un unigolyn sut y bydd y polisi'n ei helpu i wella: 'Rwy'n gobeithio y bydd [y pris] yn aros yr un fath neu'n codi, mae'n debyg, oherwydd rwy'n gobeithio rhoi'r gorau iddi' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17], gan hyd yn oed awgrymu bod llywodraeth Cymru'n 'gwahardd [alcohol] ym mhobman' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #17]. O blaid codi'r pris, awgrymodd un unigolyn y dylid codi'r MUP i '... 75c yr uned, oherwydd rwy'n dal i deimlo bod pobl allan yno sy'n ddibynnol ar alcohol, ac mae hynny'n eithaf brawychus. Os oes angen yr alcohol arnyn nhw ac nad ydyn nhw'n gallu ei gael, mae'n gallu bod yn sefyllfa ofnadwy' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #10].
- 4.56 Fodd bynnag, mae llawer o unigolion yn credu y dylai prisiau alcohol gael eu rhoi 'yn ôl fel yr oedden nhw' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #11], gyda safbwyntiau ar y cyfan yn cyfeirio at ymdeimlad o flaenoriaethau wedi'u camgyfeirio gan Lywodraeth Cymru. Trafododd un unigolyn sut, drwy ei gadw 'ar 50c, mae'n mynd i effeithio ar gwpl o bobl ond nid pawb' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08], tra bo eraill o'r farn bod MPA naill ai'n niweidiol neu'n aneffeithiol. Y consensws cyffredinol yn sampl yr astudiaeth oedd y dylai Llywodraeth Cymru ganolbwyntio mwy ar wella ac ehangu'r ddarpariaeth o wasanaethau, hyrwyddo cynhyrchion di-alcohol, mwy o blismona ynghylch gwerthu alcohol a lledaenu gwybodaeth.

‘Dylid buddsoddi mwy o arian yn y gwasanaethau dibyniaeth yn hytrach na chynyddu pris alcohol. Dyna fy marn i. Byddai hynny’n gwneud llawer mwy o les na chynyddu pris yr uned o 50 ceiniog i bunt.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #03]

‘Darparu gofal iechyd meddwl llawer gwell, yn enwedig yn y Cymoedd lle mae’n wael iawn; mwy o hyrwyddo cwrw, lager a gwinoedd di-alcohol fel dewis amgen mewn sefyllfaoedd yfed cymdeithasol, yn enwedig mewn sefyllfaoedd lle bydd defnyddwyr yn gyrru wedyn; gwaharddiad ar werthu alcohol i bobl sydd wedi’u dyfarnu’n euog o droseddau treisgar sy’n gysylltiedig ag alcohol, boed yn rhai domestig neu gyhoeddus, yn ogystal â pheidio ag erlid unigolion sy’n cael eu gorfodi i amddiffyn eu hunain rhag ymddygiad treisgar meddwol.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i’r Arolwg #11]

Addysg ac ymwybyddiaeth gyhoeddus

- 4.57 Dim ond ychydig o unigolion a roddodd sylwadau ar ymwybyddiaeth y cyhoedd o MPA, gyda nifer fach o awgrymiadau’n cael eu cyflwyno, gan gynnwys:

‘Fe ddylen nhw wir addysgu plant...dylai fod addysg ar lawr gwlad. Dylai fod peryglon cyffuriau ac alcohol yn y gymuned ac addysg ar lawr gwlad. Dylid stigmatiddio’r gwenwynau hyn – sydd ar gael, ac ie, dyna beth ddylen nhw fod yn ei flaenoriaethu. Ac os oes angen iddyn nhw gynyddu pris alcohol, buddsoddi’r arian hwnnw – yr arian ychwanegol maen nhw’n ei wneud, ar lawr gwlad, fel nad yw’r genhedlaeth nesaf yn dioddef beth rydw i’n mynd drwyddo efallai neu y mae rhai o fy nghydweithwyr yn mynd drwyddo.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

‘Ymgyrchoedd ymwybyddiaeth gyhoeddus eang o’r lluo o beryglon a achosir gan yfed gormod o alcohol.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i’r Arolwg #11]

Gwasanaethau cymorth ac iechyd y cyhoedd

- 4.58 Mae llawer o ymatebion gan gyfranogwyr yr astudiaeth yn adlewyrchu diffyg ymwybyddiaeth ynghylch pwy sy’n elwa o MPA gydag awgrymiadau y gallai’r arian ychwanegol a delir gan yfwyr dalu am ‘raglenni triniaeth gwell’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14] a ‘gwasanaethau sy’n gweithio mewn gwirionedd’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14].

‘Gwario mwy ar wasanaethau alcohol/cyffuriau, er mwyn rhoi cyrhaeddiad ehangach iddynt allu cefnogi pobl, gan nad yw pawb eisiau rhoi’r gorau iddi’n llwyr, ond dylai’r Llywodraeth ymgyrchu a chefnogi mwy ar leihau defnydd’.

[Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i’r Arolwg #01]

- 4.59 Pwysleisiodd llawer o unigolion yr angen am fwy o gymorth i’r rheini nad ydynt yn gallu fforddio eu cymeriant alcohol arferol os yw’r MPA i gael ei ystyried yn llwyddiannus.

‘Rwy’n deall pam y gallai polisi’r llywodraeth fod eisiau codi pris alcohol ond i rywun sy’n dioddef o gamddefnyddio alcohol neu gyffuriau, dylent allu cael cymorth mewn rhyw ffordd oherwydd eu bod yn elwa o gyffur y mae’r llywodraeth yn ei gyflenwi’n gyfreithlon mewn siop.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

- 4.60 Soniodd nifer o unigolion am sut maen nhw’n credu nad yw MPA yn strategaeth ddefnyddiol ar gyfer mynd i’r afael ag yfed peryglus a/neu niweidiol, gan y gallai ‘orfodi pobl i wneud rhywbeth nad oeddent eisiau ei wneud neu nad oeddent yn barod i’w wneud’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #12].

‘Efallai y dylai’r llywodraeth fynd i’r afael â mater cyn iddo ddod yn ddibyniaeth ym mywyd rhywun. Dydyn nhw ddim yn gallu prisio’r cynnyrch allan i ddelio â dibyniaeth, dydyn nhw ddim yn gallu gwneud hynny. Maen nhw’n gwneud elw ar gyfres anffodus o ddigwyddiadau yn eu bywyd.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]

‘Rwy’n credu mai’r math o beth y dylai Llywodraeth Cymru ganolbwyntio arno yw annog yr ymddygiadau cadarnhaol yn hytrach na datgymell yr hyn sy’n ymddygiad negyddol yn eu barn nhw.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #06]

Ystyriaethau economaidd-gymdeithasol ac iechyd y cyhoedd

- 4.61 Trafododd llawer o unigolion sut mae cynnydd mewn prisiau alcohol yn cael effaith negyddol gyffredinol ar iechyd a chyllid y boblogaeth sy’n cael triniaeth am alcohol, gan fethu â chael unrhyw effaith, os o gwbl, ar eu defnydd o alcohol.

‘Pe bai’r pris yn uwch, yna byddai’n gwrthio mwy o alcoholigion i ddefnyddio mwy ar gyffuriau gan arwain at fwy o farwolaethau ac ati.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i’r Arolwg #03]

'Bydd ei wneud yn uwch yn golygu y bydd pobl sydd â phroblemau sy'n gysylltiedig ag alcohol yn gwario mwy ar alcohol yn hytrach na'u hannog i beidio ag yfed alcohol (ni).' [Defnyddiwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #10]

- 4.62 Mae mwyafrif carfan yr astudiaeth o'r farn bod statws economaidd-gymdeithasol yfwyr yn cael ei effeithio gan MPA gan y byddant, yn enwedig yfwyr dibynnol, yn prynu alcohol p'un a ydynt yn gallu ei fforddio ai peidio.

'Yn bersonol, dydw i ddim yn meddwl y bydd isafbris yn gwneud unrhyw wahaniaeth, oherwydd bydd pobl bob amser yn dod o hyd i arian ar gyfer diod os bydd ei angen arnyn nhw. Felly, dydw i ddim yn meddwl y bydd yn gwneud llawer o wahaniaeth. Hyd yn oed os ydych chi'n ei godi i Duw a ŵyr faint, rydych chi'n mynd i wneud pobl yn dlotach drwy yfed.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #16]

- 4.63 Trafodwyd diwylliannau yfed cymdeithasol gan rai fel rhywbeth a oedd yn creu anawsterau i'r rheini a oedd yn ceisio cyfyngu ar eu defnydd o alcohol. Er ei fod eisiau stopio, nododd un unigolyn fod alcohol '... ym mhob man. Mae mewn garejys. Mae mewn unrhyw siop rydych chi'n mynd iddi. Mae ar y teledu hyd yn oed. Mae ym mhobman ac mae pawb yn ei dderbyn' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #15].

- 4.64 Disgrifiodd rhai unigolion eu profiadau amrywiol o addysg a chyflogaeth, gan fyfyrion ar sut mae yfed alcohol wedi effeithio arnynt yn broffesiynol. Roedd yn rhaid i un unigolyn roi'r gorau i'r brifysgol oherwydd ei yfed, ac roedd un arall wedi rhoi'r gorau i'w swydd gan ei fod yn teimlo'n 'anniogel i fod yn y gwaith' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05]. Roedd un unigolyn yn cydnabod y byddai'n well yn ariannol pe na bai'n gweithio gan fod cost y rhent mor uchel.

'Pe bawn i'n gweithio, mae'r rhent yn £800 y mis, felly dydy hi ddim yn ymarferol i mi weithio oherwydd fy mod i'n adeiladwr o ran fy nghrefft.' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #08]

- 4.65 Roedd diweithdra'n golygu i rai bod eu 'alcoholiaeth wedi mynd yn waeth ac yn waeth' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05], a oedd yn ei dro yn achosi anallu i fynd yn ôl i'r gwaith. Roedd gweithio mewn rôl wirfoddol yn helpu un unigolyn gan eu bod yn teimlo mai eu pwrpas oedd 'cefnogi pobl eraill sy'n gaeth i alcohol a dibyniaeth ar gyffuriau' [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #10], a oedd yn cynnwys gweithgareddau fel clybiau brecwast, sesiynau galw heibio a grwpiau cymorth, gan dynnu sylw at fanteision trefn strwythuredig.

Trwyddedu a rheoleiddio

- 4.66 Dim ond ychydig o unigolion a soniodd am drwyddedu a rheoleiddio alcohol. Awgrymodd un unigolyn fod cynnydd mewn prisiau yn debygol o annog ‘pobl i gael cynhyrchion di-drwydded neu ddi-doll, cynhyrchion anghyfreithlon neu’n annog pobl i gael arian i – ffyrdd anfoesol o fwydo eu caethiwed. Felly, bydd cynyddu’r pris yn creu mwy o ansefydlogrwydd cymdeithasol’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #05], wrth i alcohol a brynir mewn siopau fynd yn anfforddiadwy.

Ystyriaethau eraill

- 4.67 Mewn ymateb i MPA, roedd un unigolyn yn honni bod adnoddau ar gael i helpu unigolion i ddod o hyd i’r alcohol rhataf ledled Cymru.
- ‘Rydw i wedi gweld nifer o fforymau i bobl sy’n gaeth ynghylch lle gallwch chi gael yr alcohol rhataf yng Nghymru a beth yw’r ffordd rataf o’i wneud. Mae hyd yn oed yn cynnwys pan fydd pobl yn rhoi cyngor ar ddiddychu eich hun oddi ar alcohol a phethau, maen nhw’n siarad am yr alcohol rhataf ac uchaf o ran canran i’w gael.’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #14]
- 4.68 Cafwyd arall gan unigolyn sy’n disgrifio’i hun fel rhywun ‘eithaf ifanc’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #12], sy’n egluro nad yw erioed wedi ‘cael profiad o alcohol yn rhad’ [Defnyddiwr Gwasanaeth, cyfwelai #13], felly bydd effaith MPA yn anodd ei ddeall iddo gan nad yw erioed wedi gwybod am unrhyw beth gwahanol.

5. Barn darparwyr gwasanaethau

Negeseuon allweddol

- **Newidiadau demograffig:** Cafodd MPA ei ddisgrifio gan ddarparwyr gwasanaethau fel rhywbeth sy'n digwydd mewn tuedd gyffredinol o newid cyflwyniadau alcohol i wasanaethau, gyda dim ond elfen fach o gyfraniad yn cael ei briodoli i MPA yn hytrach na ffactorau eraill, mwy sylweddol, fel pandemig COVID-19 a'r argyfwng costau byw. Nododd ymatebwyr fod ystod ehangach o bobl wedi bod yn ceisio triniaeth alcohol yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gan gynnwys unigolion hŷn, pobl gyflogedig a defnyddwyr iau. Roedd rhai ymatebwyr wedi trafod cynnydd yn nifer y merched sy'n cael eu cyfeirio, er nad oedd pob darparwr wedi sylwi ar newidiadau sylweddol yn hyn o beth.
- **Newidiadau mewn arferion yfed:** Dros y pedair blynedd diwethaf, mae darparwyr gwasanaethau wedi nodi newid ymysg llawer o yfwyr sy'n cael triniaeth o seidr rhad i wirodydd cryfach fel fodca, oherwydd y canfyddiad o well gwerth am arian.
- **Effaith COVID-19:** Arweiniodd y pandemig at fwy o yfed gartref a chynnydd mewn prynu alcohol ar-lein, yn enwedig ymysg pobl hŷn. Mae rhai o'r tueddiadau hyn wedi parhau ar ôl y pandemig, gydag atgyfeiriadau ar gyfer problemau alcohol yn cynyddu.
- **Canlyniadau anfwriadol:** Dywedodd rhai darparwyr fod mwy o ymddygiad troseddol lefel isel ymysg defnyddwyr gwasanaeth, fel dwyn o siopau, er mwyn cael gafael ar alcohol.
- **Ymwybyddiaeth o MPA:** Ceir gwell dealltwriaeth o'r polisi ymysg darparwyr gwasanaethau na defnyddwyr gwasanaeth. Fodd bynnag, mae rhywfaint o gamddehongli o hyd ynghylch y prif grŵp targed ar gyfer y polisi. Diflannodd ymgyrchoedd ymwybyddiaeth cychwynnol dros amser, ac mae trafodaethau am MPA yn digwydd yn anaml erbyn hyn.
- **Defnyddio polysylweddau:** Mae llawer o unigolion sy'n ceisio triniaeth am broblemau alcohol hefyd yn defnyddio cyffuriau. Soniodd rhai darparwyr gwasanaeth am gynnydd yn y defnydd o gyffuriau, yn enwedig crac cocên, cetamin, a bensodiasepin anghyfreithlon – yn bennaf ymysg y rhai sy'n defnyddio cyffuriau ar hyn o bryd ochr yn ochr â'u defnydd o alcohol. Roedd darparwyr

gwasanaethau yn ystyried hyn fel effaith bosibl MPA yn ogystal â thuedd ehangach o ran cyflwyniadau gwasanaeth.

- **Straen ariannol a chymdeithasol:** Er gwaethaf y cynnydd mewn prisiau o dan MPA, mae defnyddwyr gwasanaeth yn aml yn dod o hyd i ffyrdd o barhau i yfed, gan aberthu costau eraill. Mae hyn wedi arwain at ddibyniaeth gynyddol ar fanciau bwyd a gwasanaethau argyfwng.
- **Beirniadaeth o MPA:** Mae rhai darparwyr yn teimlo bod y polisi'n effeithio'n anghymesur ar unigolion tlotach ac nad oes digon o wasanaethau cymorth cysylltiedig ar gyfer y rheini sy'n dibynnu ar alcohol. Mae pryder nad yw MPA yn unig yn ddigon i fynd i'r afael ag yfed niweidiol heb fesurau ychwanegol ar gyfer iechyd y cyhoedd a thrin alcohol.
- **Dyfodol MPA:** Er gwaethaf y cyfyngiadau canfyddedig uchod yn y polisi, mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaeth yn cefnogi'r polisi i barhau, yn bennaf o'r safbwynt na fyddent am weld alcohol rhad iawn (fesul uned) yn dychwelyd i'r farchnad. Maent hefyd am i anghenion y boblogaeth hon gael eu diwallu drwy fesurau polisi eraill sy'n cael eu darparu gydag adnoddau priodol a digonol.

Cyflwyniad

5.1 Er mwyn helpu i fynd i'r afael â nod craidd yr astudiaeth hon (mewn perthynas â barn darparwyr gwasanaethau)⁸, mae'r bennod ganlynol yn cynnwys dadansoddiad thematig o'r canlynol:

- y data ansoddol gan y 15 unigolyn a gyfwelwyd ar gyfer yr astudiaeth rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2024 sy'n gweithio ar hyn o bryd mewn gwasanaethau triniaeth alcohol ledled Cymru, gyda saith ohonynt wedi cael eu cyfweld yn flaenorol ym mis Awst 2022 fel rhan o ganfyddiadau interim yr astudiaeth hon; a
- yr ymatebion ansoddol a gynhwyswyd yn y 90 o ymatebion i'r arolwg darparwyr gwasanaethau.

5.2 Mae detholiad o enghreifftiau ansoddol enghreifftiol wedi'u cynnwys o dan bob is-bennawd, gyda sampl llawnach o enghreifftiau wedi'u darparu yn **Atodiad E** yn yr adroddiad **Atodiadau (Tystiolaeth Ategol)** ar wahân .

⁸ Nod benodol yr ymchwil hwn yw asesu profiad ac effaith MPA ar **unigolion (yfwyr niweidiol, peryglus a dibynnol) a gwasanaethau** ledled Cymru (gan gynnwys edrych i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi bod yn ganlyniad i'r ddeddfwriaeth ac effeithiau isafbris ar gyllidebau aelwydydd).

Newidiadau i Ddefnyddio Alcohol a Chyffuriau

- 5.3 Trafododd darparwyr gwasanaethau sut mae demograffig mwy amrywiol o unigolion sydd â phroblem defnyddio alcohol wedi bod yn cyflwyno mewn gwasanaethau triniaeth am alcohol dros y pedair blynedd diwethaf. Adroddir bod hyn wedi cynnwys cyfran uwch o bobl gyflogedig, fel y 'gweithiwr 50 oed a hŷn' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #10], 'cleientiaid sy'n heneiddio' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #10] o unigolion sydd â phroblemau symudedd, a phobl iau 'yn nodi bod eu defnydd o alcohol a chocên wedi dod yn broblem' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #03]. Nododd rhai darparwyr gwasanaeth gynnydd yn y gymhareb menywod ymysg atgyfeiriadau newydd. Sylwodd un darparwr gwasanaeth ar 'gyflwyniad gan llawer mwy o fenywod nag a gawsom erioed' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #05]. Mae data'r arolwg darparwyr gwasanaethau yn dangos darlun cymysg tebyg o ran newidiadau demograffig mewn cyfraddau atgyfeirio. Awgrymodd rhai darparwyr gwasanaeth 'nad ydynt wedi sylwi ar unrhyw newidiadau' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #88] tra nododd eraill duedd ddiweddar o yfed yn drymach a chynnydd yn nifer yr atgyfeiriadau ar gyfer problemau alcohol sylfaenol.

'Mae'n ymddangos bod tuedd gyffredinol i yfed yn drymach ddod yn fwy cyffredin ar hyn o bryd, yn enwedig mewn cleientiaid nad oes ganddynt fynediad at dai sy'n cefnogi eu hanghenion yn briodol a/neu sy'n ddigartref. Gwelwyd cynnydd hefyd yn nifer yr atgyfeiriadau sy'n cynnwys triniaeth am alcohol neu sydd ar gyfer triniaeth am alcohol yn unig, gyda'r cynnydd yn dechrau tua hanner ffordd drwy'r flwyddyn ddiwethaf.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #82]

- 5.4 Dywedodd darparwyr gwasanaethau fod mesurau diogelu COVID-19 wedi arwain at ddemograffeg newydd o yfwyr yn dod i'r amlwg, gyda newid amlwg tuag at yfed gwirodydd a gwin. Dechreuodd llawer o 'bobl a gollodd eu swyddi neu eu busnesau yn ystod Covid yfed yn amlach gartref yn hytrach na mynd allan i gymdeithasu' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #21]. Dywedodd darparwyr gwasanaethau, ar gyfer yr unigolion hynny a oedd wedi troi at yfed gartref fel ffordd o ymdopi â'r pandemig, fod y defnydd o alcohol wedi dod yn fwy cyffredin yn ystod y cyfnod hwn, lle'r oedd unigolion wedi 'yfed i'w wneud ychydig yn well' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11]. Yn dilyn hynny, profodd gwasanaethau 'gynnydd sylweddol yn nifer yr atgyfeiriadau am alcohol' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r

Arolwg #21]. Dywedodd rhai gwasanaethau fod y tueddiadau hyn wedi parhau yn dilyn y pandemig, gan sylwi, er enghraifft, fod pobl sy'n 'dal i gael gwasanaeth sy'n yfed gormod o win ers y cyfyngiadau symud.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11]

'Yn nodweddiadol, dechreuodd defnyddwyr gwasanaeth ifanc a hen yfed alcohol bob dydd yn ystod y cyfnod clo ac maent wedi canfod nad ydynt yn gallu lleihau neu stopio heb gymorth.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #27]

- 5.5 Mae cynnydd mewn prynu alcohol ar-lein hefyd wedi cael ei weld gan ddarparwyr gwasanaethau, yn enwedig ymysg unigolion hŷn sydd â phroblemau symudedd. Credid bod y duedd hon yn cael ei gyrru gan hwylustod danfon alcohol, yn enwedig i'r rheini a oedd yn ei chael yn anodd gadael eu cartrefi.

'Yn ddiweddar, rydw i wedi gweld hynny gyda phobl yn y genhedlaeth hŷn sydd efallai ddim yn gallu mynd allan gymaint. Maen nhw wedi sylwi ar y ffaith eu bod nhw'n gallu prynu alcohol ar-lein ac rydyn ni'n clywed am hynny'n eithaf rheolaidd.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #02]

Mathau o alcohol a phatrymau yfed

- 5.6 Mae newid o seidr cryf (gwyn) a oedd yn arfer bod yn rhad i wirodydd, yn enwedig fodca, wedi cael ei weld yn gyffredinol ymysg darparwyr gwasanaeth ar ôl gweithredu MPA, ac mae newid o seidr (seidr gwyn yn enwedig) a lager i winoedd wedi cael eu nodi'n gyffredin hefyd. Roedd carfan yr astudiaeth o'r farn bod y newidiadau hyn yn ganlyniad i rymoedd y farchnad wedi'u cyfyngu gan MPA a gwerth am arian tybiedig ymysg yfwyr. Dywedodd darparwyr gwasanaethau fod yfwyr yn prynu poteli litr o wirodydd 'gan ei fod yn gweithio allan yn rhatach.' Nododd [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11] hefyd fod patrymau prynu yfwyr yn tueddu i adlewyrchu effaith is MPA ar bris gwirodydd. Mewn rhai ardaloedd, nododd darparwyr gwasanaeth sut mae gwirodydd yn tueddu i gael eu ffafrio oherwydd eu bod yn gymharol haws eu cuddio gan bobl sy'n dwyn o siopau, 'gan ei bod yn haws cerdded allan gyda photel o fodca nag y mae hyd yn oed gyda phedwar can o gwrw.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #04]
- 5.7 Cafodd gwahaniaethau demograffig pellach mewn patrymau ac ymddygiadau yfed eu nodi hefyd gan rai darparwyr gwasanaeth, gyda 'dynion canol oed, sy'n debygol o fod yn hen yfwyr ysgol...yn dal i yfed peintiau' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #02], grŵp demograffig cymysg sy'n ffafrio gwirodydd, a 'menywod sy'n yfed y

gwinoedd, [a] jins' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #13]. Dywedwyd bod 'rhaglwytho' (yfed cyn mynd allan) [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #03] yn gyffredin ymysg rhai grwpiau i gymedroli'r costau sy'n gysylltiedig ag yfed mewn tafarndai a'r economi yn ystod y nos.

Argaeledd alcohol (rhad)

- 5.8 Dywedodd darparwyr gwasanaethau bod diffyg argaeledd alcohol rhad wedi cyfyngu ar batrymau yfed ymysg y rhai sy'n defnyddio alcohol mewn ffordd broblemus. Mae darparwyr gwasanaethau ar draws nifer o safleoedd wedi gweld cynnydd yn nifer y siopau dros dro, gan gynnwys y rheini o dramor, fel siopau Pwyleg. Nododd rhai fod y siopau hyn yn cynnig alcohol am brisiau is. Roedd sawl adroddiad yn dangos bod unigolion wedi bod yn prynu alcohol o'r fath, yn enwedig fodca Pwylaidd rhatach, fel opsiwn mwy fforddiadwy. Fodd bynnag, roedd adroddiadau am y trafodion 'dan y cownter' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #14] hyn yn ymddangos yn lleol iawn ac yn anghyffredin ar draws y set ddata yn ei chyfanrwydd.
- 5.9 Yn fwy cyffredinol, dywedodd darparwyr gwasanaeth yn aml bod y rhai maent yn eu cefnogi yn cael gafael ar alcohol ar gredyd pan nad oes ganddynt arian parod. Disgrifiwyd eu bod yn sicrhau alcohol 'ar dic a phan fyddant yn cael eu harian budd-dal, byddant yn talu'r ddyled honno ac yn dechrau eto' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #10] gan greu cylch o ddyled a pharhau i yfed alcohol.
- 5.10 Gan effeithio mwy ar argaeledd, nododd un darparwr gwasanaeth 'llawer iawn o ymdrech' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #13] gan adwerthwyr mawr i wneud dwyn alcohol yn anoddach. Dywedwyd bod yr adwerthwyr hyn wedi ychwanegu mwy o ddiogelwch ar boteli, yn ôl pob tebyg mewn ymateb i'r hyn a ddisgrifiwyd gan nifer o ddarparwyr gwasanaeth fel 'cynnydd amlwg yn nifer y bobl sy'n dwyn alcohol o safleoedd adwerthu' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #56].
- 5.11 Ymddengys mai un o oblygiadau llai o alcohol ar gael yw cynnydd a adroddwyd gan rai darparwyr gwasanaeth yn y galw am wasanaethau arbenigol i helpu i reoli amllder cynyddol achosion diddyfnu:
- 'Fel gwasanaeth, rydym yn awr yn gorfod delio â chyfradd uwch o unigolion yn diddyfnu o alcohol oherwydd nad ydynt yn gallu fforddio ei brynu.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #69]

Blaenoriaeth fforddiadwyedd alcohol (gwneud penderfyniadau)

- 5.12 Mae myfyrdodau darparwyr gwasanaethau ar fforddiadwyedd alcohol i'r rheini maen nhw'n eu cefnogi yn dangos sefyllfa gymhleth sy'n cael ei dylanwadu gan ffactorau unigol, economaidd a chymdeithasol ac sydd ag amrywiaeth o ganlyniadau. Yn anaml iawn roedd darparwyr gwasanaethau yn gweld fforddiadwyedd fel rhwystr i yfed alcohol ymysg y rheini sy'n defnyddio gwasanaethau arbenigol. Er gwaethaf heriau ariannol, cymdeithasol a chyfreithiol, nodwyd bod y rhan fwyaf o unigolion yn gallu cynnal eu hyfed. Nid oedd cyfyngiadau ariannol yn cael eu hystyried yn rhwystr i gaffael alcohol, ac anaml iawn y bydd sgysiau cymorth yn canolbwyntio ar rwystrau cost. Yn hytrach, dywedodd darparwyr gwasanaethau fod safbwyntiau yfwyr fel arfer yn cyd-fynd â'r syniad: 'Rydw i'n anhapus gyda'r pris, ond fe wna i dalu amdano oherwydd dyma fy nihangfa fach i' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #14]. Y consensws cyffredinol ymysg darparwyr gwasanaethau yw bod dibyniaeth gorfforol yn gyrru unigolion i dalu beth bynnag sy'n angenrheidiol, er eu bod fel arfer yn osgoi gweithgareddau troseddol. Nid oes disgwyl y bydd hyd yn oed cynnydd sylweddol mewn prisiau i 'bunt yr uned' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #10] yn newid ymddygiad yfed yn sylweddol.

'Bydd pobl o'r cefndiroedd mwyaf difreintiedig yn rhoi eu hunain mewn unrhyw fath o dlodi i brynu alcohol yn aml ar draul prynu bwyd, talu biliau sydd wedyn yn ychwanegu at eu straen o ran costau byw.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #39]

- 5.13 Roedd darparwyr gwasanaethau'n aml yn gweld bod y rheini sy'n defnyddio gwasanaethau, beth bynnag fo'u statws cyflogaeth neu eu sefyllfa ariannol, bob amser yn dod o hyd i ffordd o fforddio alcohol. Roeddent yn adrodd yn rheolaidd y byddai yfwyr yn aml yn aberthu treuliau eraill neu'n methu taliadau biliau i sicrhau eu bod yn gallu prynu alcohol, gan adlewyrchu blaenoriaethu eu harferion yfed dros rywmedigaethau ariannol eraill. Dywedwyd, hyd yn oed pan fydd unigolion yn rhoi'r gorau i yfed, nad oes ganddynt arian o hyd, gan ofyn 'sut ydw i wedi fforddio'r ddiod hon?' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11]. Soniodd darparwyr gwasanaethau ar draws pob safle am y flaenoriaeth amlwg a oedd yn cael ei rhoi gan yfwyr i alcohol yn hytrach nag anghenion eraill.
- 5.14 Er gwaethaf y cynnydd mewn prisiau, dywedodd darparwyr gwasanaethau fod yfwyr yn parhau i ddod o hyd i ffyrdd o fforddio alcohol drwy ddulliau fel prynu mewn swmp, 'dwyn, gwaith rhyw, dwyn oddi wrth aelodau o'r teulu a chymryd

benthyciadau,' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #21], yn ogystal â rhannu costau ymysg ffrindiau neu gardota. Nodwyd cyfnewidiadau o'r fath gan ddarparwyr gwasanaeth fel unigolion yn gorfod blaenoriaethu alcohol dros anghenion hanfodol fel bwyd a biliau. Credid bod dadflaenoriaethu eitemau hanfodol a thaliadau biliau wedi cynyddu ers rhoi'r MPA ar waith, gyda llawer yn dod yn ddibynnol ar fanciau bwyd a thalebau.

'Rydw i wedi gweld cynnydd yn nifer y bobl sy'n dewis alcohol, maen nhw'n blaenoriaethu alcohol uwchben bwyd... Rwy'n meddwl i raddau mwy, ac rwy'n meddwl bod pobl nad oeddent yn gwneud hynny o'r blaen yn gwneud hynny nawr.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01]

Gwahaniaethau daearyddol o ran prynu trawsffiniol

- 5.15 Roedd y trafodaethau ynghylch prynu alcohol dros y ffin yn gyfyngedig ymysg darparwyr gwasanaethau ac fel arfer yn gysylltiedig â ffactorau economaidd-gymdeithasol a difrifoldeb y defnydd o alcohol. Fodd bynnag, yn fwy cyffredin, roedd adroddiadau nad oedd yr arfer hwn yn digwydd ymysg y boblogaeth driniaeth. Roedd yn ymddangos bod prynu trawsffiniol o'r fath yn dibynnu ar ddaearyddiaeth (ar hyd ffin Cymru-Lloegr), ac yn llai cyffredin ymysg unigolion gydag opsiynau trafnidiaeth cyfyngedig. Dywedodd un darparwr gwasanaeth am bobl ar eu llwyth achosion, 'does gan y rhan fwyaf ohonyn nhw ddim ffordd o deithio ac nid oes llawer o fysiau yn yr ardal hon' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #12]. Ochr yn ochr â heriau trafnidiaeth logistaidd, nodwyd hefyd y gallai prynu alcohol dros y ffin fod yn gostus, a bod teithio o'r fath yn mynd yn groes i'r gwerth am arian a ddymunir gan y rhan fwyaf o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau arbenigol.

Tueddiadau o ran defnyddio cyffuriau a defnyddio polysylweddau

- 5.16 Yn ôl y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaethau yn yr astudiaeth, mae'r defnydd o polysylweddau yn dal yn amlwg ymysg unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau, ac mae alcohol yn aml yn cael ei ddefnyddio ochr yn ochr â sylweddau eraill. Yn ogystal, trafodwyd bod defnyddio crac cocên, cetaminau a sylweddau eraill fel pregabalin a gabapentin wedi codi'n sylweddol.⁹ Dywedwyd bod y duedd hon yn arbennig o amlwg ymysg unigolion iau a'r rheini sydd â lefelau uwch o ddibyniaeth

⁹ Mae crac cocên yn fath cryf o gocên sy'n creu effaith ddwys ac uniongyrchol. Mae Cetamin yn anesthetig datgysylltu sy'n cael ei ddefnyddio'n aml mewn meddygaeth filfeddygol, ac mae'n cael ei ddargyfeirio ar gyfer ei effeithiau rhithbairregol a thawelyddol. Mae Pregabalin a gabapentin yn feddyginiaethau presgripsiwn a ddatblygwyd yn wreiddiol i drin epilepsi a phoen niwropathig, ond maen nhw hefyd yn cael eu defnyddio ar gyfer eu heffeithiau tawelyddol ac ewfforig.

ar alcohol. Nododd rhai darparwyr gwasanaeth fod pobl iau yn defnyddio sylweddau fel cetamin a chanabis ochr yn ochr ag alcohol yn bennaf, gyda rhai achosion o ddefnyddio cocên. Nododd darparwyr gwasanaethau hefyd gynnydd sylweddol yn nifer yr unigolion sy'n cyflwyno gyda'r defnydd o bensodiasepin anghyfreithlon a brynir ar y rhyngwrdd. Er bod adroddiadau achlysurol am unigolion yn newid rhwng alcohol a chyffuriau, mae'r duedd gyffredinol mewn cyflwyniadau a nodwyd gan ddarparwyr gwasanaeth yn dangos cydbwysedd cymysg rhwng defnyddio alcohol a chyffuriau.

'Yn [enw'r ardal]...mae'r cleientiaid yn tueddu i ddefnyddio cyffuriau ac alcohol gyda'i gilydd...maen nhw'n defnyddio eu faliwm a'u halcohol. Yn fwy felly pan nad ydyn nhw'n gallu cael gafael ar eu cyffuriau...alcohol... mae ar gael yn haws iddyn nhw na rhai o'r cyffuriau.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06]

- 5.17 Mae rhywfaint o ddata'r astudiaeth yn cyfeirio at ostyngiad mewn yfed alcohol a mwy o ddefnydd o gyffuriau, tra bod darparwyr gwasanaethau eraill yn awgrymu bod yfed alcohol yn uwch na chyflwyniadau cyffuriau, a bod triniaeth alcohol yn parhau i gael ei thanariannu ac felly'n cael ei dan-drin. Er hynny, awgrymodd rhai darparwyr gwasanaeth eraill fod achosion a niwed lleol yn dangos bod defnyddio polysylweddau yn peri mwy o broblem.

'Mae'r defnydd o alcohol wedi aros yn gyson. Mae cyffuriau a'r cyfuniad o gyffuriau'n fwy o broblem.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #42]

- 5.18 Dywedodd nifer o ddarparwyr gwasanaeth fod Buvidal¹⁰ wedi helpu rhai unigolion i leihau eu defnydd o heroin, ond ystyrir hefyd ei fod wedi arwain at fwy o ddefnydd o alcohol a chrac ymysg eraill.

'Mae'r rhan fwyaf ohonyn nhw sydd wedi bod yn defnyddio Buvidal, maen nhw'n defnyddio crac nawr yn lle hynny, ac yn amlwg alcohol.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06]

Ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a dehongliad o MPA, a chefnogaeth i weithredu

- 5.19 Mae gweithredu'r MPA wedi ysgogi ymatebion amrywiol ymysg darparwyr gwasanaethau. Mae'r adran hon yn edrych ar ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a

¹⁰ Mae pigiad rhyddhad hir o Buprenorffin (Buvidal) yn weithydd/gwrthweithydd rhannol opioid. Mae'n cael ei roi fel pigiad isgroenol wythnosol neu fisol a rhaid iddo gael ei roi gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

dehongliad darparwyr gwasanaethau o'r polisi MPA, gan ddatgelu cymysgedd o ganfyddiadau cywir a chamsyniadau sylweddol. Er bod rhai darparwyr gwasanaeth yn deall bwriad y polisi i dargedu yfwyr niweidiol a pheryglus a lleihau effeithiau cymdeithasol ehangach, roedd eraill yn camddeall ei fod yn targedu yfwyr dibynnol yn bennaf. Ar ben hynny, mae'r ymwybyddiaeth a'r drafodaeth am y polisi wedi lleihau dros amser, gyda mesurau rhagweithiol cychwynnol yn arwain at ymgysylltu mwy ysbeidiol ac arwynebol. Er gwaethaf cefnogaeth gyffredinol i amcanion y polisi, mae pryderon am ei ganlyniadau anfwriadol, yn enwedig ei effaith ariannol ar yfwyr dibynnol a'r diffyg gwasanaethau cymorth cysylltiedig, wedi arwain at rai myfyrdodau beirniadol gan ddarparwyr gwasanaethau ar ei effeithiolrwydd a'i degwch cyffredinol.

Ymwybyddiaeth o bolisi, dealltwriaeth a (chamddehongliadau)

- 5.20 Roedd rhai darparwyr gwasanaeth yn deall bod MPA 'wedi'i dargedu at yfwyr niweidiol a pheryglus ac nid y rheini sy'n cael eu hystyried yn yfwyr dibynnol' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #13] ac wedi'i ddylunio i leihau effeithiau cymdeithasol ehangach defnyddio alcohol, fel lliniaru'r straen ar y GIG, yr heddlu a gwasanaethau statudol eraill:

'Fy nealltwriaeth i yw eu bod wedi codi isafbris alcohol i 50c yr uned. Roedd hyn er mwyn cael gwared ar alcohol rhad ac annog pobl i beidio ag yfed llawer iawn.'

[Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #21]

- 5.21 Fodd bynnag, nid oedd y ddealltwriaeth hon yn gyffredinol. Roedd camsyniad cyffredin bod y polisi wedi'i gynllunio'n bennaf i dargedu yfwyr dibynnol, gan adlewyrchu camddechongliad o'i ffocws arfaethedig. Ar ben hynny, roedd llawer o'r cynnydd tybiedig mewn prisiau yn rhan o duedd economaidd gyffredinol neu faich ariannol a osodwyd gan archfarchnadoedd a'r llywodraeth, gyda'r nod o 'brisio allan yfwyr caeth problemus' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #07], yn hytrach na chydabod MPA fel rhan o strategaeth iechyd y cyhoedd.

'Wel, yn fy llygaid i, rydw i'n teimlo fel ei fod er mwyn i ni [y cyhoedd] dalu mwy o arian. Dydw i ddim wir yn gwybod beth yw'r rheswm, ond rwy'n meddwl ei fod yn fwy o beth mae'r archfarchnadoedd ei eisiau...Rwy'n gwybod bod y dreth yng Nghymru ar alcohol, ond na, dydw i ddim yn gwybod y rheswm mewn gwirionedd.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11]

5.22 Roedd diffyg ymwybyddiaeth a dealltwriaeth amlwg o'r polisi MPA ymysg darparwyr gwasanaethau, gyda rhai ymatebwyr yn cyfaddef nad oeddent wedi cael digon o wybodaeth am fanylion y polisi na'i statws presennol. Yn yr un modd, roedd ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r polisi MPA a'i effaith uniongyrchol ar batrymau yfed yn gyfyngedig ymysg unigolion. Nododd un darparwr gwasanaeth fwch yn y cyfathrebu am effeithiau posibl y polisi ar ddefnyddwyr y gwasanaeth a'r staff.

'Dydyn ni ddim yn cael ein hatgoffa o'r polisi yn y gwasanaeth...Does dim posteri na gwybodaeth yn atgoffa pobl am gynnydd mewn unedau.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06]

5.23 Nododd darparwyr gwasanaethau fod sgysiau am brisiau alcohol a pholisi'r llywodraeth fel arfer yn codi yn ystod adegau penodol yn unig, fel y Nadolig (pan nodwyd bod prynu trawsffiniol yn dod yn fwy perthnasol i rai), gan nodi pryder cyfnodol yn hytrach na phryder cyson am oblygiadau MPA. Roedd ymwybyddiaeth cyfyngedig a dryswch ynghylch MPA ymysg darparwyr gwasanaethau weithiau'n cael eu priodoli i effaith ddryslyd chwyddiant.

'Yn gyffredinol, rwy'n meddwl, oherwydd costau byw, mae pawb wedi cyfiawnhau codi pris unrhyw beth fel costau byw. Ac nid alcohol yn unig ydyw, na?' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11]

Ymateb cychwynnol ac ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth

5.24 Roedd yr ymatebion cychwynnol i gyflwyno MPA a adroddwyd gan ddarparwyr gwasanaethau yn cynnwys pryder eang a mesurau rhagweithiol ymysg gwasanaethau cymorth. Roedd yr ymdrechion hyn yn cynnwys ymgyrchoedd helaeth i godi ymwybyddiaeth, sesiynau gwybodaeth i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau, a chynlluniau cymorth strategol gyda'r nod o leihau neu newid y defnydd o alcohol. Yn ystod y cyfnod hwn, bu'r gwasanaethau'n ymgysylltu'n frwd â defnyddwyr y gwasanaeth i roi gwybod iddynt am y newidiadau sydd ar y gweill, gan ddosbarthu taflenni a chynllunio ar gyfer effeithiau posibl ar eu defnydd o alcohol. Roedd y safiad rhagweithiol hwn yn creu amgylchedd o fwy o ymwybyddiaeth a pharatoi.

'Ar y dechrau, roedd yn debyg iawn i hynny. Anfonwyd taflenni atom; roeddem yn gwybod yn union beth ydoedd. Roeddem i roi'r wybodaeth hon i'n cleientiaid, ac yna, dim byd.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #10]

Llai o drafodaeth ac ymwybyddiaeth barhaus

- 5.25 Dros amser, mae darparwyr gwasanaethau yn dweud bod dwyster ac amllder y trafodaethau ynghylch MPA wedi gwanhau'n sylweddol. I ddechrau, 'roedd hi'n banig enfawr' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01], ac yn ystod y cyfnod hwnnw roedd y pwnc yn flaenllaw mewn sgysiau rhwng staff a defnyddwyr gwasanaethau, gyda darparwyr gwasanaethau'n addysgu'n ddiwyd y rheini maen nhw'n eu cefnogi am y prisiau newydd a'i oblygiadau. Fodd bynnag, mae'r pwyslais hwn wedi pylu ers hynny, ac anaml iawn y sonnir am MPA mewn ymgynghoriadau rheolaidd erbyn hyn. Yn fwy penodol, awgrymodd un darparwr gwasanaeth 'ni fydd neb yn siarad am isafbris alcohol' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #14]. Dywedwyd nad oedd aelodau staff newydd a defnyddwyr gwasanaeth, nad oeddent yn bresennol yn ystod y cam gweithredu cychwynnol, yn dangos llawer o ymwybyddiaeth o MPA. Mae darparwyr gwasanaethau yn dweud bod sgysiau am y polisi wedi dod yn anfyngych ymysg staff, ac yn arwynebol ar y cyfan, a dim ond yn dod i'r amlwg ystod ysgogiadau neu drafodaethau penodol.

'Hoffwn gael cyfle i ofyn i aelod newydd o staff ddod i mewn a dweud, allwch chi ddweud ychydig wrthyf fi am isafbris uned, a byddwn mentro fy neg ceiniog na fydden nhw'n gallu dweud wrthyf chi.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #03]

Cefnogaeth a beirniadaeth

- 5.26 Roedd darparwyr gwasanaethau, ar y cyfan, yn cefnogi'r polisi MPA a gweithredu isafbris uned fel adnodd i helpu i leihau'r defnydd niweidiol o alcohol ymysg y boblogaeth gyffredinol, ond mae'n cael ei ystyried yn annigonol ar ei ben ei hun. Mae cefnogaeth i'r polisi yn deillio o'i botensial i liniaru effeithiau cymdeithasol ehangach defnyddio alcohol, fel lleihau'r straen ar wasanaethau gofal iechyd a gorfodi'r gyfraith. Fodd bynnag, mae rhai pryderon o hyd ynghylch 'troseddoli' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #13] posibl unigolion sydd â defnydd problemus o alcohol a gwrthwynebiad i ddull gweithredu sy'n gwneud alcohol yn llai fforddiadwy 'heb fod â strategaethau eraill ar waith' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #10].

'Does dim arian i gefnogi yfwyr problemus neu beryglus... Does dim cyllid, dim gwelyau, dim llefydd ar gyfer dadwenwyno mewn ysbytai.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #15]

5.27 Ar yr un pryd â chytuno bod y bwriadau polisi yn dda, mae rhai darparwyr gwasanaeth yn parhau i ystyried bod MPA yn creu baich ariannol a osodir gan archfarchnadoedd a'r llywodraeth, heb lawer o fanteision pendant i'r boblogaeth sy'n cael triniaeth, yn hytrach na strategaeth iechyd cyhoeddus benodol.

'Mae'r bwriadau'n dda, ond gallai'r cymhwysiad fod wedi bod yn well...Mae wedi bod yn faich ar bobl sydd ag ychydig iawn o arian, heb ddarparu unrhyw fanteision gwirioneddol.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #15]

5.28 Yn fwy aml o lawer, mynegodd darparwyr gwasanaethau y gred bod MPA, beth bynnag fo'i fwriad, yn effeithio'n anghymesur ar unigolion tlotach a'r rheini sy'n dibynnu ar alcohol, y mae yfed yn rheidrwydd ar eu cyfer yn hytrach na dim ond dewis. Maent yn dadlau fod y polisi'n anwybyddu'r diffyg mynediad at wasanaethau dadwenwyno ac adsefydlu digonol. Nododd darparwyr gwasanaethau hefyd nad yw refeniw uwch o MPA yn cael ei ddefnyddio i drin y rheini sydd â phroblemau alcohol, rhywbeth nad yw'n iawn yn eu barn nhw am y polisi.

'Mae wedi'i anelu at y pen tlotaf o gymdeithas. Nid yw'n ystyried os yw rhywun yn ddibynnol ar alcohol, nad dewis yw yfed bob dydd ai peidio. Mae argaeledd dadwenwyno ac Adsefydlu yng Nghymru yn wael ac mae cyfranogiad y GIG yn y maes caethiwed i gyffuriau yn [enw'r ardal] yn effeithio ar hyn ymhellach gan nad ydynt yn addas i'r diben. Ni welaf ddim tystiolaeth o'r cynnydd hwn mewn refeniw yn cael ei ddefnyddio i drin pobl sydd â phroblemau alcohol.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #76]

5.29 Er gwaethaf y beirniadaethau hyn, roedd rhywfaint o gydnabyddiaeth o fanteision tymor hwy posibl MPA, yn enwedig o ran atal cenedlaethau'r dyfodol rhag defnyddio alcohol fel ffordd o ymdopi. Unwaith eto, fodd bynnag, pwysleisiodd darparwyr gwasanaethau yr angen am gymorth mwy uniongyrchol i yfwyr dibynnol presennol, gan gynnwys gwell cyllid ar gyfer sefydliadau trydydd sector a gwasanaethau'r GIG.

'Mae ei angen i leihau'r tebygolrwydd y bydd cenedlaethau'r dyfodol yn troi at alcohol fel strategaeth ymdopi. Fodd bynnag, yn y tymor byr, mae angen mwy o gefnogaeth ar gyfer y defnyddwyr gwasanaeth gweithredol presennol sydd eisoes yn ddibynnol ac sy'n cael eu rhoi mewn perygl o farwolaeth oherwydd nad ydynt yn gwybod beth yw perygl diddyfnu alcohol a methu â'i fforddio. Mae hyn yn golygu ariannu mwy o adnoddau trydydd sector sy'n cefnogi ein cleientiaid yn

bennaf...a gwasanaethau cyffuriau ac alcohol y GIG.’ [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #29]

- 5.30 Roedd consensws ymysg darparwyr gwasanaethau bod MPA yn unig yn annigonol i fynd i'r afael ag yfed niweidiol yn effeithiol. Nododd llawer fod amrywiaeth o ffactorau, fel 'pryderon iechyd meddwl neu drawma...wedi'u gwaethygu drwy deimlo'n ynysig' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #82] yn gyrru dibyniaeth ar alcohol, ac nid yw codi prisiau'n mynd i'r afael â'r achosion sylfaenol hyn.
- 5.31 Er bod darparwyr gwasanaethau yn cydnabod y polisi am ei allu i gefnogi gostyngiadau mewn niwed alcohol ar lefel y boblogaeth, cwestiynwyd ei effeithiolrwydd o ran newid ymddygiad yn sylweddol, a thrafodwyd ei effaith. Roedd rhai'n awgrymu bod y polisi'n teimlo'n debycach i ymhonni gwleidyddol, neu 'stynt cyhoeddusrwydd' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #02], gyda'r nod o ddangos camau gweithredu'r llywodraeth yn erbyn goryfed mewn pyllau ac yfed peryglus, yn hytrach nag ateb cynhwysfawr. Roedd yr amheuaeth yn ymestyn i bryderon y byddai alcohol yn dal i gael ei werthu i, ac yn cael ei yfed gan y rheini sy'n ddibynnol arno, beth bynnag fo'r cynnydd mewn prisiau, tra bod ei botensial ar gyfer cosbi 'pobl sy'n gweithio'n galed' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #12] yn cael ei feirniadu hefyd.

'Rwy'n credu, mewn un ffordd, mae'n fuddiol, ond mae'n debyg bod yna wastad y rhan honno ohonof sy'n meddwl - mae alcohol yn dal i gael ei werthu, mae yna ddibyniaeth o hyd, felly mae pobl yn dal yn mynd i dalu.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #14]

Effaith MPA

- 5.32 Mae darparwyr gwasanaethau yn dweud bod gweithredu'r MPA wedi arwain at rai newidiadau sylweddol o ran argaeledd alcohol a phatrymau yfed. Mae'r adran hon yn amlinellu barn darparwyr gwasanaethau ynghylch canlyniadau MPA ar ymddygiad yn y farchnad, arferion yfed, a'r amgylchedd economaidd-gymdeithasol ehangach. Mae darparwyr gwasanaethau wedi sylwi ar newidiadau yn y mathau o alcohol sy'n cael ei yfed, gyda gostyngiad nodedig mewn diodydd rhad, sy'n cynnwys llawer o alcohol a chynnydd cyfatebol yn y defnydd o wirodydd cryfach. Dywedir bod effaith y polisi ar ymddygiad yfed, yn enwedig ymysg yfwyr dibynnol, wedi bod yn gymysg, gyda rhai darparwyr gwasanaeth yn adrodd nad oes fawr o

effaith, neu ddim effaith o gwbl, tra bod eraill wedi gweld gostyngiadau mewn yfed. Ar ben hynny, credir bod MPA wedi cael canlyniadau economaidd a chymdeithasol ehangach, wedi dylanwadu ar weithgareddau troseddol, ac wedi newid y galw am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Newidiadau o ran argaeledd alcohol a phatrymau prynu

- 5.33 Trafododd y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaeth sut mae polisi'r MPA wedi dylanwadu ar argaeledd ac amrywiaeth y cynnyrch alcoholig ar y farchnad. Nodir bod archfarchnadoedd a siopau wedi addasu drwy stocio gwahanol fathau o alcohol ac amrywio maint pecynnau, y mae darparwyr gwasanaeth yn teimlo eu bod wedi effeithio ar rywfaint o ymddygiad defnyddwyr. Mae darparwyr gwasanaeth yn teimlo bod yr addasiad hwn yn adlewyrchu ymateb y farchnad i newidiadau rheoleiddiol, gyda'r nod o gynnal diddordeb defnyddwyr a nifer y gwerthiannau er gwaethaf y cyfyngiadau newydd.
- 5.34 Yn unol â hynny, nododd y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaeth ostyngiad yn amlygrwydd a defnydd diodydd rhad sy'n cynnwys llawer o alcohol, fel seidr cryf sy'n cynnwys 'yr holl gemegau niweidiol hyn' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #14]. Yn nodedig, gwelwyd bod seidr 'gwyn' rhad yn cael ei gyfnewid am ddiodydd sy'n cynnwys mwy o alcohol, sy'n ddrutach, fel fodca a gwinoedd:
- 'Mae'n teimlo bod mwy o winoedd, mae'n ymddangos bod mwy o wirodydd...Does dim poteli 2.5 litr ar silffoedd y siop mwyach.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #03]
- 5.35 Priodolwyd y duedd hon i'r cynnydd mewn prisiau sy'n golygu bod prynu alcohol cryfder uwch mewn swp yn fwy economaidd. Roedd y newidiadau hyn, a nodwyd ar draws safleoedd casglu data, yn cael eu hamlygu'n aml fel addasiad strategol gan ddefnyddwyr i gynyddu gwerth eu pryniannau o fewn y cyfyngiadau sydd wedi cael eu cyflawni gan y polisi.
- 'Maen nhw'n gweld llawer mwy o werth mewn potel o fodca.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06]
- 5.36 Dywedwyd bod 'yfwyr ar y stryd' mewn rhai lleoliadau wedi meithrin hoffter o lager cryfder uchel a gwin, sy'n cael eu heffeithio llai gan MPA oherwydd eu costau sydd eisoes yn gymharol uchel. Dywedodd unigolion eu bod yn chwilio am werth am arian, sydd wedi arwain at rai sydd â'r modd a mynediad daearyddol i brynu alcohol

mewn swmp o dros y ffin yn Lloegr. Roedd adroddiadau o'r fath yn brin o'u hystyried yn gyfrannol ymysg y boblogaeth driniaeth a gynrychiolir yn y sampl.

Effeithiau ar batrymau ac ymddygiad yfed

- 5.37 Roedd effeithiolrwydd y polisi MPA o ran lleihau yfed yn cael ei ystyried yn gymysg ymysg darparwyr gwasanaethau. Dywedodd rhai fod MPA wedi cael 'dim effaith o gwbl' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #15] ar ymddygiad yfed ymysg unigolion, yn enwedig y rheini sydd â dibyniaeth ar alcohol. Dadleuwyd bod unigolion a allai fod yn agored i niwed yn parhau i fod 'wedi'u hymyleiddio i'r un graddau â'r diwrnod y dechreuodd hyn tan heddiw.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #15]. Yn wrthgyferbyniol, dywedodd llond llaw o ddarparwyr gwasanaeth fod canlyniadau'n cyd-fynd â bwriad y polisi – bod MPA yn 'helpu gyda'u defnydd o alcohol' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11]. Ar ben hynny, cafodd gostyngiadau mewn yfed ar y stryd eu nodi gan ychydig a'u priodoli, yn rhannol o leiaf, i MPA, er bod adroddiadau o'r fath yn brin:

'Yn bersonol, pan ddaeth hyn allan am y tro cyntaf, roeddwn i'n meddwl ei fod yn targedu yfwyr ar y stryd... Ond nawr, rwy'n gweld gwahanol ddefnyddwyr gwasanaeth yn cydgasglu y tu allan i'r swyddfa, ac nid ydynt yn yfed cymaint.'
[Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #05]

- 5.38 Ar ben hynny, dywedodd nifer dda o ddarparwyr gwasanaethau fod pris uchel alcohol wedi cefnogi neu atgyfnerthu penderfyniadau i roi'r gorau i yfed. Tynnodd ymarferwyr sylw at fanteision arbed costau lleihau alcohol, sy'n cael eu mwynhau gan rai unigolion yn lleihau faint maent yn ei yfed neu mewn adferiad gweithredol sy'n seiliedig ar ymatal. Mewn un achos, nodwyd mai ffactorau ariannol oedd y 'ffactor mwyaf iddyn nhw roi'r gorau i yfed' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01].

- 5.39 Yn amlach, fodd bynnag, dywedwyd mai ychydig iawn o effeithiau y mae MPA wedi'u cael ar leihau yfed niweidiol a pheryglus, gydag un darparwr gwasanaeth yn cyfeirio at dystiolaeth o'r nifer sefydlog o atgyfeiriadau alcohol a gafwyd ers i'r polisi gael ei ddeddfu.

'Dydw i ddim wedi gweld unrhyw ostyngiadau yn nifer yr atgyfeiriadau alcohol yn fy llwyth achosion ers i mi ddechrau yn y rôl hon, os rhywbeth, mae'n ymddangos eu bod wedi aros yr un fath.'
[Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #82]

- 5.40 Gan helpu efallai i egluro parhad, ac mewn rhai achosion y cynnydd yn nifer yr atgyfeiriadau sy'n gysylltiedig ag alcohol i wasanaethau arbenigol ledled Cymru,

mae rhai darparwyr gwasanaeth wedi cydnabod mai un o effeithiau'r polisi prisio fyddai dylanwadu ar gymhellant i wneud newidiadau, a/neu ymgysylltu â gwasanaethau, yn gynharach.

'Bydd yn effeithio arnyn nhw, ond nid yn fwriadol mewn ffordd negyddol... Efallai y bydd yn eu hannog i ymgysylltu â gwasanaethau ac ystyried newidiadau o ran eu defnydd o alcohol.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06]

- 5.41 Roedd nifer o ddarparwyr gwasanaeth yn priodoli'r newidiadau demograffig ymysg atgyfeiriadau (h.y. pobl iau ac unigolion sydd ag amgylchiadau economaidd-gymdeithasol gwell) i MPA, yn hytrach nag fel rhan o gyfuniad o ffactorau economaidd a seicolegol.

'Mae pobl a oedd yn gallu fforddio yfed o'r blaen ac na fyddent yn gweld eu hyfed fel problem wedi dod i'r amlwg erbyn hyn oherwydd baich ariannol MPA.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #11]

- 5.42 I eraill, roedd y newid a welwyd tuag at wirodydd mewn perygl o arwain at ddibyniaeth ymysg yfwyr niweidiol oherwydd y cynnwys alcohol uwch. Mae rhai yn credu bod y newid hwn i wirodydd am resymau economaidd wedi cynyddu (o bosibl) niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol a difrifoldeb dibyniaeth yn y tymor hwy.

'Felly, os oeddent yn ceisio targedu yfwyr niweidiol neu beryglus, yna mae'r yfwyr niweidiol a pheryglus hynny'n troi at wirodydd, onid ydynt yn dod yn yfwyr dibynnol bryd hynny, oherwydd bod eu hunedau'n codi'n eithaf sylweddol?' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #02]

Canlyniadau economaidd a chymdeithasol MPA

- 5.43 Mae darparwyr gwasanaethau yn ystyried bod effaith y polisi MPA ar yfed alcohol wedi arwain at ganlyniadau economaidd a chymdeithasol amrywiol, gan effeithio ar wahanol grwpiau economaidd-gymdeithasol mewn ffyrdd amrywiol. Roedd llawer o ddarparwyr gwasanaeth yn cysylltu prisiau alcohol uwch â mwy o weithgareddau troseddol, fel dwyn o siopau, camfanteisio gan gymheiriaid, a begera ymosodol, wrth i bobl sy'n profi dibyniaeth droi at fesurau mwy taer i gynnal eu harferion.

'Mae pobl yn mynd yn syth i ddwyn yr alcohol...Mae'n llawer mwy difrifol erbyn hyn. Ac o dan hynny i gyd, mae yfed pobl yn cynyddu.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #15]

'Mae'r polisi wedi cynyddu'r isafbris am uned i 50c. Mae'r polisi wedi'i dargedu at yfwyr problemus. Roedd i fod i leihau'r niwed. Mae wedi cyflawni'r gwrthwyneb mewn gwirionedd. Mae pobl sy'n ddibynnol ar alcohol yn mynd i gael alcohol beth bynnag fo'i bris, hyd yn oed os oes rhaid iddynt ddwyn o siopau.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #61]

- 5.44 Dywedodd nifer o ymatebwyr i'r arolwg yn uniongyrchol fod MPA wedi arwain at gynnydd mewn ymddygiad troseddol sy'n gysylltiedig â chael alcohol. Ystyriwyd bod y polisi priso, ochr yn ochr â heriau economaidd eraill, wedi cynyddu'r camfanteisio ar yr unigolion mwyaf agored i niwed gan eu cymheiriaid.

'Mae MPA wedi achosi cynnydd sylweddol mewn ymddygiad troseddol o ran caffael alcohol, mae hyn wedi arwain at raniad clir rhwng y rheini sy'n agored i gamfanteisio a'r rheini sy'n droseddwr treisgar/gwrthgymdeithasol, yn enwedig i bobl ifanc ar fudd-daliadau gan fod eu hincwm mor isel ac yn aml nid oes ganddynt yr wybodaeth na'r sgiliau i reoli eu sefyllfaoedd, gan eu gadael yn agored i niwed gan gymheiriaid yn eu grwpiau yfed a'r gymuned ehangach.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #56]

- 5.45 Yn ogystal â dwyn o siopau a chamfanteisio, roedd darparwyr gwasanaethau hefyd yn cysylltu MPA â chynnydd mewn gwaith rhyw, benthyca neu ddwyn gan aelodau o'r teulu, a chael benthyciadau i hwyluso yfed parhaus.

'Rydw i wedi gweld cynnydd yn nifer y cleifion sy'n rhoi gwybod am ddwyn o siopau, gweithio ar sail rhyw, dwyn oddi wrth aelodau o'r teulu a chymryd benthyciadau.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #21]

'Mae defnyddwyr gwasanaeth wedi cael eu harestio am ddwyn alcohol pan oedd ei "angen" arnynt i atal ffit Mae defnyddwyr gwasanaeth wedi siarad am orfod cael pobl i brynu alcohol ar eu rhan gan eu bod wedi rhedeg allan o arian ac angen diod – mae cylchoedd o fenthyg arian/alcohol gan ffrindiau yn dod yn broblem gyda chyllidebu a pherthnasoedd.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #47]

- 5.46 Awgrymodd rhai fod y straen ariannol hwn hefyd wedi arwain at gynnydd yn y defnydd o fanciau bwyd a gwasanaethau cymorth cymdeithasol gan fod unigolion yn nodi eu bod yn 'defnyddio'r system yn fwy' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06] i ymdopi. Dywedodd darparwyr gwasanaeth fod 'cynnydd enfawr mewn parseli bwyd' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01] y mae'n rhaid i lawer o ddefnyddwyr

gwasanaeth ‘ddibynnu arnynt’ [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01] i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol, gan fod eu cyllid cyfyngedig yn cael ei gyfeirio tuag at gynnal eu defnydd o alcohol. Dywedwyd hefyd bod defnyddio gwasanaethau cymorth mewn argyfwng yn digwydd ymysg grwpiau lle’r oedd defnyddio gwasanaethau o’r fath yn newydd. Fodd bynnag, nododd darparwyr gwasanaethau y gallai unigolion â mwy o adnoddau a rhwydweithiau cymorth gwell addasu’n haws, tra bod y poblogaethau mwyaf agored i niwed yn parhau i gael trafferthion sylweddol. Gwelwyd bod unigolion â theuluoedd neu fwy o gyfrifoldebau (h.y., talu rhent/morgais) yn fwy tebygol o geisio newid eu hymddygiad yfed, tra bod y newidiadau mewn prisiau yn effeithio’n fawr ar yfwyr dibynnol eraill, yn aml yn amnewid alcohol â sylweddau eraill neu’n cymryd rhan mewn gweithgareddau anghyfreithlon i gynnal eu hyfed.

‘Hyd yn oed os yw alcohol yn wariant sy’n anodd i gleientiaid ei fforddio, byddant yn tueddu i wario ar hyn oherwydd ei bod yn anodd iawn goresgyn dibyniaeth, a’r ffaith bod costau byw/dim mynediad i dai yn golygu nad ydynt yn gallu gwario eu harian mewn mannau defnyddiol eraill beth bynnag.’ [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i’r Arolwg #82]

Effaith ar iechyd a gwasanaethau cymdeithasol

- 5.47 Roedd y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaethau yn cydnabod bod y polisi MPA, ochr yn ochr â ffactorau economaidd a ffactorau eraill sy’n ymwneud â COVID-19, wedi cael effaith ddofn ar iechyd a gwasanaethau cymdeithasol, o ran gofynion gwasanaethau ac ymddygiad defnyddwyr gwasanaeth. Awgrymwyd y bu cynnydd yn nifer y bobl sy’n rhoi’r gorau i alcohol mewn gwasanaethau gofal aciwt, gan fod llawer sy’n dioddef dibyniaeth ar alcohol ‘yn methu ei fforddio’ [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #02] oherwydd y cynnydd mewn prisiau. Roedd un darparwr gwasanaeth yn cysylltu cynnydd mewn profiadau diddyfnu ymysg pobl iau yn uniongyrchol â’r polisi.

‘Trafodaethau am bobl iau, mae diddyfnu alcohol yn bryder wrth i fwy o bobl gael eu derbyn i’r ysbyty – sy’n ymwneud yn uniongyrchol â chynnydd mewn prisiau o ganlyniad i MPA.’ [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i’r Arolwg #11]

- 5.48 Er eu bod hefyd yn gysylltiedig â’r pandemig, nodwyd bod mwy o brofiadau diddyfnu yn arbennig o amlwg ymysg atgyfeiriadau newydd ‘nad ydynt erioed wedi clywed am ddiddlyfnu alcohol, heb sôn am y ffaith y gall profi “twrci oer” pan

fyddwch chi'n ddibynol arno, eich lladd chi' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #29].

- 5.49 Dywedodd tua hanner yr holl ymatebwyr i'r arolwg y bu cynnydd yn y cyfraddau atgyfeirio sylfaenol ar gyfer alcohol i wasanaethau adfer alcohol a chyffuriau arbenigol. Mae adroddiadau rheolaidd gan ddarparwyr gwasanaeth yn dangos bod rhai unigolion wedi methu â chynnal eu harferion yfed yn ariannol, ac felly'n ceisio cymorth i leihau neu roi'r gorau i yfed alcohol. Tynnodd rhai darparwyr gwasanaeth sylw at y ffaith bod 'y rhan fwyaf o bobl sy'n dod i'r gwasanaeth yn dweud mai cyllid yw'r rheswm pam eu bod eisiau gwneud y newid.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01]. I lawer o ddarparwyr gwasanaethau, mae effaith anuniongyrchol MPA, felly, wedi bod yn gynnydd sylweddol mewn atgyfeiriadau newydd i wasanaethau ymysg y rheini a oedd yn gallu ariannu eu hyfed yn y gorffennol. Er y gallai gynnig ymyrraeth gynnar ar gyfer yfwyr peryglus a niweidiol, ac felly arbed costau hwyrach ar gyfer gwasanaethau gofal iechyd, nododd rhai fod gan yr effaith hon oblygiadau sylweddol o ran cost a chapasiti ar gyfer gwasanaethau arbenigol.

'Mae pobl yn cyfeirio eu hunain am nad ydyn nhw'n gallu fforddio prynu faint o alcohol sydd ei angen arnyn nhw i fodloni eu goddefgarwch. Mae bron wedi gorfodi pobl i ddod i mewn i wasanaethau gan nad yw'r gyllideb, y seidr cryf a'r lager yn fforddiadwy.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #21]

Ffactorau sy'n gwaethygu

- 5.50 Yn gyffredinol, mae darparwyr gwasanaethau o'r farn bod gweithredu MPA wedi cael ei ddylanwadu gan ystod gymhleth o ffactorau drysu sy'n ymestyn y tu hwnt i'r polisi ei hun. Wrth archwilio barn a phrofiadau darparwyr gwasanaethau, mae sawl elfen allweddol wedi dod i'r amlwg sy'n cymhlethu'r asesiad o effeithiolrwydd ac effaith MPA. Mae'r ffactorau hyn yn cynnwys yr heriau ehangach a achosir gan y dirywiad economaidd a'r argyfwng costau byw, effeithiau pellgyrhaeddol pandemig COVID-19, gwahaniaethau daearyddol o ran mynediad at driniaeth, dylanwad sylweddau eraill, a mater treiddiol stigma cymdeithasol. Mae'r adrannau canlynol yn amlinellu barn darparwyr gwasanaethau yn hyn o beth, gan dynnu sylw at natur amlochrog ymddygiad yfed alcohol a'r heriau cynnil sy'n wynebu'r rheini sy'n gweithredu ac yn cael eu heffeithio gan MPA.

Ffactorau economaidd

5.51 Roedd darparwyr gwasanaethau yn cydnabod bod y dirywiad economaidd, colli swyddi, a'r argyfwng costau byw i gyd wedi dylanwadu'n sylweddol ar ymddygiad yfed yr unigolion maen nhw'n eu cefnogi. Dywedodd darparwyr gwasanaeth yn gyson fod yr unigolion hynny sy'n wynebu caledi ariannol fel arfer yn blaenoriaethu eu hadnoddau cyfyngedig tuag at alcohol ac yn osgoi hanfodion eraill. Roedd dadflaenoriaethu eitemau hanfodol fel hyn yn arbennig o wir ymysg 'pobl sydd ar fudd-daliadau isel' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #13]. Roedd union gyfraniad MPA at batrymau yfed unigol yn anodd i ddarparwyr gwasanaethau eu datgysylltu oddi wrth ffactorau economaidd ehangach. Nodwyd yn yr un modd gan rai bod dealltwriaeth unigolion o economeg patrymau yfed yr un mor aneglur.

'Maen nhw wedi'u clymu mewn sgwrs ynghylch bod popeth yn ddrud, yr argyfwng costau byw, y cyni rydyn ni ynddi.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #14]

'Fel gwasanaeth, rydym yn awr yn gorfod delio â chyfradd uwch o unigolion yn diddyfnu o alcohol oherwydd nad ydynt yn gallu fforddio ei brynu. Unwaith eto, mae hyn ochr yn ochr â'r argyfwng costau byw presennol; rwyf hefyd wedi nodi dibyniaeth gynyddol ar fanciau bwyd, pasys bws ac ati, a gorfod cefnogi unigolion i reoli dyledion.' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #69]

Effeithiau Covid-19

5.52 O safbwynt darparwyr gwasanaethau, mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith ddwys ar iechyd meddwl a phatrymau yfed alcohol. Ers 2020, gwelwyd cynnydd canfyddedig gan lawer mewn atgyfeiriadau alcohol, gyda nifer o adroddiadau am yfed mwy yn y cartref yn hytrach na mynd allan, sy'n cael ei ystyried ei fod wedi arwain at lefelau yfed uwch. Mae'r rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaethau yn ystyried bod arwahanrwydd cymdeithasol y pandemig wedi gwaethygu'r defnydd o alcohol, yn enwedig ymysg y rheini sy'n profi cam-drin domestig, lle mae alcohol yn aml yn cael ei ddefnyddio fel ffordd o ymdopi. Mae darparwyr gwasanaethau wedi nodi y gallai pwysau deuol y pandemig a chyflwyno MPA fod wedi cynyddu straen, yn enwedig i'r rheini sy'n wynebu colli swyddi ac ansefydlogrwydd tai. Roedd yr anhawster o ran cael gafael ar alcohol ar gyfer unigolion dibynnol yn ystod y cyfnod hwn wedi cael ei amlygu fel mater hollbwysig, gan sbarduno galwadau ymysg darparwyr gwasanaeth am gymorth mwy cynhwysfawr gan y llywodraeth. Dywedir bod llawer o unigolion yn parhau i gael trafferth gyda dibyniaeth ar alcohol ar ôl y pandemig, sy'n cael ei gymhlethu ymhellach gan restrau aros hir ar gyfer

gwasanaethau dadwenwyno. Yn gyffredinol, mae darparwyr gwasanaethau yn credu bod effeithiau parhaol y pandemig ar arferion yfed wedi arwain at gynnydd mewn dibyniaeth ar alcohol, gyda rhai pobl yn ei chael hi'n anodd lleihau eu cymeriant hyd yn oed ers i ymdeimlad o normalrwydd wedi dychwelyd ar ôl y pandemig.

'Cyn y pandemig, byddwn i'n dweud y bydden nhw'n mynd adref, yn cael gwydraid o win ar ôl gwaith...Felly, pan fyddwch chi'n eistedd o flaen eich cyfrifiadur, mae gennych chi baned o de, beth sy'n edrych fel paned o de, ond dywedodd cwpl o bobl eu bod nhw'n yfed yn ystod y dydd hefyd.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #05]

'Ers y cyfyngiadau symud, rydyn ni wedi gweld llawer o bobl sy'n yfed gormod o win yn dal i gael gwasanaeth.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #11]

'Rwy'n cael fy synnu'n gyson gan faint o bobl newydd sy'n ddibynol ar alcohol rydyn ni'n eu gweld nad ydynt erioed wedi clywed am ddiddynfalu alcohol, heb sôn am y ffaith y gall profi "twrci oer" pan fyddwch chi'n ddibynol arno, eich lladd chi'. [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #29]

Gwahaniaethau daearyddol o ran mynediad at driniaeth

- 5.53 Trafodwyd ffactorau daearyddol hefyd gan nifer o ddarparwyr gwasanaeth fel rhai a oedd yn dylanwadu ar ymddygiad yfed oherwydd yr amrywiol heriau a wynebier gan boblogaethau mewn gwahanol leoliadau a'r gwahanol wasanaethau sydd ar gael. Nodwyd bod mwy o yfed alcohol mewn ardaloedd â chyfraddau uwch o ddigartrefedd, er enghraifft, neu'r rheini nad oes ganddynt ddigon o dai cymdeithasol, ymysg poblogaethau agored i niwed. Ystyrir bod y gwahaniaeth yn argaeledd gwasanaethau ac ymdrechion allgymorth rhwng gwahanol ranbarthau yn cymhlethu ymdrechion ymhellach i asesu effaith MPA, o'i gymharu â dylanwadau eraill. Ar ben hynny, nododd rhai darparwyr gwasanaeth fod darpariaeth gwasanaethau'n amrywio'n sylweddol ar draws rhanbarthau, gyda rhai ardaloedd â systemau allgymorth a chymorth mwy cadarn nag eraill. Nodwyd bod hyn yn effeithio ar gyflwyniadau, gan ddylanwadu ar ddemograffeg, profiadau ac anghenion y boblogaeth driniaeth y gofynnwyd i ddarparwyr gwasanaethau roi sylwadau yn eu cylch.

'Yn [enw'r ardal], rydyn ni'n gwneud yr un daith gerdded allgymorth, ond dydyn ni ddim o reidrwydd yn dod ar draws yr un cleientiaid sy'n loetran o amgylch siopau,

na'r dwyn o siopau sy'n digwydd ar hyn o bryd mewn rhai siopau ar gyfer alcohol yn [enw'r dref].’ [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06]

Dylanwad sylweddau eraill

- 5.54 Mae ystyriaethau darparwyr gwasanaethau o sylweddau eraill a'u dylanwad ar batrymau yfed ac ymddygiad defnyddwyr cysylltiedig yn ychwanegu cymhlethdod at asesu effaith MPA. Dywedir bod hygyrchedd ac argaeledd cyffuriau fel crac cocên a'r 'duedd bryderus' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01] o bensodiasepin a brynir ar y rhyngwrwyd a 'pre-gabs' (pregabalin) wedi darparu dewisiadau amgen i'r rheini sy'n cael trafferth gyda dibyniaeth ar alcohol. Mae llawer o ddarparwyr gwasanaeth yn credu bod presenoldeb y sylweddau hyn wedi cymhlethu'r dirwedd o ran defnyddio a thrin sylweddau, gan fod unigolion maen nhw'n eu cefnogi yn aml yn cael eu disgrifio fel rhai sy'n newid rhwng alcohol a chyffuriau ar sail argaeledd a chost. Er gwaethaf yr adroddiadau mynych hyn, mae'r graddau y mae'r data presennol yn adlewyrchu gwyrriad oddi wrth y tueddiadau presennol o ran defnyddio polysylweddau yn dal yn aneglur. Yn nodedig, roedd darparwyr gwasanaeth ar draws dau safle wedi nodi tuedd gysylltiedig, a welwyd ymysg y rheini a oedd yn derbyn buprenorffin (Buvidal). Er bod y fformwleiddiad amnewid opioïdau newydd hwn wedi helpu llawer o unigolion i symud oddi wrth ddefnyddio heroin neu fformwleiddiadau amgen eraill fel methadon, nodwyd ei fod hefyd yn gysylltiedig â defnyddio mwy o alcohol a defnyddio crac.

‘Mae llawer ohonyn nhw'n dweud, “O, dydyn ni ddim yn defnyddio heroin mwyach. Rydyn ni'n gwneud yn dda iawn ar y Buvidal”, ac yna pan fyddwch chi'n archwilio gyda nhw, yna, “Wel, ti'n yfed. Mae dy yfed wedi cynyddu.” Dyna lle rydyn ni. Dyna beth rydw i'n teimlo fy mod i wedi'i weld yn ddiweddar’. [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06]

Effaith stigma cymdeithasol a hygyrchedd gwasanaethau

- 5.55 Trafodwyd bod stigma a diffyg hygyrchedd gwasanaethau gan rai darparwyr gwasanaeth yn arwain at gyflyrau iechyd sy'n gwaethygu a diffyg adrodd neu gamddealltwriaeth o effaith MPA ar ymddygiad yfed. Ystyrir bod stigma cymdeithasol yn parhau i fod yn rhwystr sylweddol i'r rheini sy'n ceisio cymorth ar gyfer dibyniaeth ar alcohol. Disgrifiwyd ofn beirniadaeth a chanfyddiadau negyddol yn atal unigolion rhag cael mynediad at wasanaethau, gan waethygu eu hamodau. Nodwyd bod y stigma hwn yn arbennig o amlwg ymysg rhai demograffegau, fel y

rheini sydd â phrofiad o ddefnyddio cyffuriau, oedolion hŷn ac unigolion sydd â dibyniaeth hirdymor.

‘Maen nhw’n gweld nad yw problem alcohol mor ddrwg â phroblem gyffuriau, ond wrth gwrs, mae’n dal i fod yn ddibyniaeth, onid yw?’ [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #10]

Y camau nesaf ar gyfer y polisi MPA

- 5.56 Nodwyd bod angen adolygu ac addasu’r polisi MPA yn rheolaidd er mwyn sicrhau ei fod yn effeithiol. Awgrymodd darparwyr gwasanaeth y dylid monitro a gwerthuso’r polisi’n barhaus, ar sail data cyfredol a thueddiadau sy’n dod i’r amlwg. Mae darparwyr gwasanaethau yn credu y byddai hyn yn helpu i ganfod bylchau a meysydd i’w gwella, gan sicrhau bod y polisi’n dal yn berthnasol ac yn effeithiol o ran lleihau niwed sy’n gysylltiedig ag alcohol.

‘Mae nawr yn amser perffaith i ddweud, mae angen i ni ddod â gwasanaethau at ei gilydd, mae angen i ni drafod hyn a beth yw’r camau nesaf a hefyd, ailaddysgu, ailedrych arno.’ [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #03]

Cynnal y MUP a’i gynyddu o bosibl

- 5.57 Ystyriwyd bod cynnal lefel bresennol yr isafbris uned yn fuddiol, ond awgrymodd rhai darparwyr gwasanaeth y gellid ystyried cynnydd graddol, yn unol â chwyddiant, os oes mesurau cefnogol ar waith ar gyfer poblogaethau agored i niwed. Roedd yna farn unfrydol bron na ddylid diddymu’r polisi prisio, a dadleuodd un, ‘Rwy’n credu y byddai mynd mor isel â hynny’n beryglus’ [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #12], gyda’r rhan fwyaf o’r gweddill yn nodi rôl MPA o ran lleihau argaeledd alcohol rhad, cryfder uchel. Er bod y polisi prisio’n cael ei ddeall i raddau helaeth fel un sydd â’r ‘elfen ddiogelu’ hon [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #14], roedd cyfranogwyr hefyd yn unedig ynghylch yr angen am bolisi mwy cynhwysfawr a fyddai’n ‘rhoi pethau eraill ar waith, i helpu’r yfwyr dibynnol’ [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01].

Addysg ac ymwybyddiaeth gyhoeddus

- 5.58 Tynnwyd sylw at y ffaith bod cynyddu ymwybyddiaeth ac addysg y cyhoedd am niwed alcohol yn hanfodol gan lawer o ddarparwyr gwasanaethau. Dadleuodd un ymatebydd, ‘Rwy’n meddwl bod gennym ni waith mawr i’w wneud i newid

rhagolygon pobl o'r effeithiau y mae alcohol yn eu cael arnyn nhw neu ar unigolion' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #06]. Roedd trafodaethau ynghylch addysg ac ymwybyddiaeth yn cynnwys rhoi sylw i glamoreiddio alcohol mewn hysbysebion. Nododd ymatebydd arall, 'rydych chi prin yn gallu prynu cerdyn pen-blwydd i rywun ... yn enwedig menyw, heb gyfeiriad at prosecco' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #13]. Drwy fynd i'r afael â hyrwyddo a gwella addysg ac ymwybyddiaeth o'r fath, rhagwelwyd y bydd effeithiau'r polisi'n cael eu dwysáu ac y byddid yn gallu newid canfyddiadau ac ymddygiad y cyhoedd sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol.

'Dydych chi ddim yn cael iau gyda sirosis neu ddyddodion brasterog ar botel alcohol. Does dim ataliad, nac oes?' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #14]

Gwasanaethau cymorth ac iechyd y cyhoedd

- 5.59 Fel y nodwyd uchod, roedd darparwyr gwasanaethau yn credu bod ymwybyddiaeth a chefnogaeth y cyhoedd ynghylch MPA a dulliau eraill o leihau niwed alcohol yn hanfodol. Roedd rhai yn cefnogi buddsoddiad sylweddol mewn ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus a gwasanaethau cefnogi ar gyfer unigolion sy'n defnyddio alcohol mewn ffordd broblemus. Awgrymodd rhai yr angen ar lefel polisi i wneud gwasanaethau cymorth yn fwy hygyrch a lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig â gofyn am help. Un o'r pethau cyffredin yn y set ddata oedd awgrymiadau y byddai gwasanaethau iechyd ac arbenigol yn elwa o daflenni a chylchlythyrau a 'chanllaw syml am MPA a'r hyn y gallwn ni fel gweithwyr proffesiynol ei wneud i'w hyrwyddo' [Darparwr Gwasanaeth, Ymateb i'r Arolwg #21]. Ystyriwyd bod mentrau iechyd y cyhoedd gwell, fel y rhai a weithredir yn rhyngwladol, yn bwysig, i liniaru effeithiau yfed alcohol ar lefel y boblogaeth ac i ddarparu gwell cefnogaeth i'r rheini sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi â dibyniaeth.

'Mae angen canolbwyntio mwy ar alcohol ar lefel genedlaethol, gan awgrymu dysgu o wledydd eraill sydd wedi rhoi rhaglenni diwylliannol a chymunedol eang ar waith yn llwyddiannus i fynd i'r afael â chamddefnyddio alcohol.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #04]

Ystyriaethau economaidd-gymdeithasol ac iechyd y cyhoedd

- 5.60 Roedd llawer o ddarparwyr gwasanaeth yn cynnig bod yn rhaid i unrhyw waith cynllunio ar gyfer camau nesaf polisi alcohol yng Nghymru ystyried ffactorau economaidd-gymdeithasol a gwella mentrau iechyd y cyhoedd, yn enwedig yng nghanol yr argyfwng costau byw. Roedd rhai o blaid i bolisiâu fod yn sensitif i'r realiti economaidd a wynebier gan wahanol boblogaethau ac osgoi cael effaith anghymesur ar y rhai sydd eisoes yn cael trafferthion ariannol. Rhybuddiodd un darparwr gwasanaeth:

'Rwy'n meddwl bod hynny'n gêm beryglus a...hyd nes iddyn nhw sefydlu sut gallan nhw gefnogi'r bobl agored i niwed hynny, dydw i ddim yn meddwl y bydd cynnydd yn gwneud unrhyw les i unrhyw un.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #01]

- 5.61 Roedd y rhan fwyaf o ddarparwyr gwasanaethau yn eiriol dros ddull gweithredu cytbwys sy'n mynd i'r afael â heriau economaidd a mesurau iechyd cyhoeddus cadarn i gefnogi'r rheini y mae dibyniaeth ar alcohol yn effeithio arnynt.

Trwyddedu a rheoleiddio

- 5.62 Awgrymwyd cyfreithiau a rheoliadau trwyddedu llymach ar werthu alcohol er mwyn atal gwerthu alcohol cryfder uchel i boblogaethau agored i niwed. Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys gorfodi'r cyfreithiau presennol yn well ac o bosibl cyflwyno rheoliadau newydd i gyfyngu ar argaeledd diodydd alcoholig arbennig o niweidiol.

'Roedd bob amser yn ymwneud â gorfodi trwyddedu. Gallai fod wedi gwneud gwaith gwell o dynnu'r alcoholau cryf hynny allan o'r gêm mewn gwirionedd...Mae angen i Awdurdodau Lleol ddechrau meddwl llai am refeniw a mynd ar ôl y bobl, y gwerthwyr cyffuriau sy'n darparu diodydd cryf mewn gwirionedd.' [Darparwr gwasanaethau, cyfwelai #15]

6. Trafodaeth a chasgliadau

- 6.1 Mae'r adroddiad hwn wedi cyflwyno canfyddiadau o'r ail don, a'r don olaf, o ymchwil sy'n cael ei chynnal fel rhan o werthusiad pum mlynedd o effaith MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau a gwasanaethau sy'n gweithio gyda'r grŵp hwn sy'n cael problemau gydag alcohol ledled Cymru. Mae'r adroddiad yn canolbwyntio ar ddata a gasglwyd drwy ddau brif ddull ar bwynt pedair blynedd ar ôl cyflwyno deddfwriaeth MPA yng Nghymru:
- cyfweiliadau lled-strwythuredig gyda sampl o 17 o ddefnyddwyr gwasanaeth a 15 o ddarparwyr gwasanaeth; a
 - dau arolwg holiadur ar-lein a gwblhawyd gan 121 o ddefnyddwyr gwasanaeth a 90 o ddarparwyr gwasanaeth.
- 6.2 Yn y bennod olaf ond un hon rydym yn crynhoi prif negeseuon canfyddiadau'r don olaf o gasglu data a hefyd yn ystyried canfyddiadau llawn yr astudiaeth ymchwil hon dros y pum mlynedd diwethaf.
- 6.3 Mae'n bwysig pwysleisio nad yw'r adroddiad hwn yn ymwneud â'r boblogaeth gyfan o yfwyr ledled Cymru. Mae'n seiliedig yn bennaf ar farn yfwyr dibynnol a gymerwyd o sampl benodol o yfwyr peryglus, niweidiol a dibynnol sy'n ymgysylltu â gwasanaethau trin alcohol ledled Cymru ar hyn o bryd, ac yn ddiweddar.
- 6.4 Yn gyffredinol, neges allweddol yr astudiaeth bum mlynedd hon yw bod y dystiolaeth a arsylwyd yn parhau i gyd-fynd â'r dystiolaeth bresennol a gasglwyd gan ein tîm ymchwil ar ffurf tair astudiaeth (gweler Holloway et al. 2019; Buhociu et al., 2021; Holloway et al. 2022). Er mwyn osgoi ailadrodd, mae'r negeseuon craidd o'r astudiaethau hyn, yn ogystal â'r negeseuon cyson o'r sylfaen dystiolaeth ryngwladol ehangach, sy'n cynyddu'n barhaus, yn cael eu cyflwyno yn yr adroddiadau interim a therfynol 'Dadansoddiad o Gyfraniad', sef prif astudiaeth o'r portffolio gwerthuso a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru (Livingston et al., 2023; Livingston et al., 2025).
- 6.5 Mae'r dystiolaeth yn cyd-fynd yn fwy eang â [chanfyddiadau'r ystod ehangach o astudiaethau gwerthuso ar raddfa fwy a gynhaliwyd neu a gomisiynwyd gan Public Health Scotland dros y pum mlynedd diwethaf](#), yn enwedig 'Evaluating the impact of minimum unit pricing in Scotland on people who are drinking at harmful levels' study

(Holmes et al., 2022)¹¹ a oedd hefyd yn ceisio barn defnyddwyr gwasanaeth a darparwyr gwasanaeth.

- 6.6 Mae'r drafodaeth isod yn crynhoi'r negeseuon allweddol mewn perthynas â phrif nodau'r astudiaeth hon (gweler 2.6) sy'n adleisio'r llenyddiaeth ehangach ond mae hefyd yn cymharu'r safbwyntiau rhwng y defnyddwyr gwasanaeth a'r darparwyr gwasanaeth sy'n rhan o'r astudiaeth hon i wirio am ganfyddiadau cyson rhwng y ddau grŵp o randdeiliaid.
- 6.7 Neges allweddol arall y mae angen tynnu sylw ati o ganlyniad i'r astudiaeth hon yw'r camddealltwriaeth a'r camddehongli parhaus ynghylch y polisi MPA ymysg defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau. Felly, mae angen i ni ailadrodd y neges allweddol o'r adroddiad interim (Perkins et al., 2023), gweler isod, bod y camddealltwriaeth a'r camddehongli hwn yn ymwneud â bwriad y polisi ac mae'n dangos bod rhagor o waith i Lywodraeth Cymru ei wneud o hyd i addysgu'r sector a'r gweithlu triniaethau alcohol a chyffuriau. Mae hyn hefyd yn cael ei bwysleisio gan ddirywiad arwyddocaol a adroddwyd mewn trafodaethau ac ymwybyddiaeth o MPA dros amser mewn gwasanaethau a gyda defnyddwyr gwasanaethau (gweler adran 6.9 isod).

'Roedd y grŵp o ddefnyddwyr gwasanaeth a darparwyr a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon yn gyson yn tybio ac yn lleihau eu dealltwriaeth o'r polisi i un o dargedu'r boblogaeth sy'n ddibynnol ar alcohol, yn hytrach na gwahaniaethu rhwng y boblogaeth darged wirioneddol a fwriadwyd (h.y. yfwyr peryglus a niweidiol) a'r rhai yr effeithir fwyaf arnynt (h.y. y boblogaeth yfed sy'n ddibynnol ar yr incwm isaf). Oherwydd bod defnyddwyr gwasanaeth a darparwyr gwasanaeth yn dehongli bwriad y polisi fel un sy'n targedu yfwyr dibynnol (ac mae'r rhai sy'n ymwneud â gwasanaethau fel arfer yn dod o'r grŵp incwm isel mwyaf agored i niwed) a fydd, yn eu barn hwy, yn parhau i yfed beth bynnag yw pris alcohol (oherwydd bod angen iddynt wneud hynny), y casgliad naturiol yw bod y polisi hwn yn un sy'n cosbi poblogaeth sydd eisoes yn agored i niwed. Roedd cyfranogwyr yr astudiaeth yn canolbwyntio mwy ar hyn ac yn treulio llai o amser yn canolbwyntio ar unrhyw newidiadau y maent wedi'u gweld ymysg y

¹¹ Roedd dau aelod o'n tîm ymchwil (Perkins a Livingston) yn Gyd-Ymchwilwyr ar astudiaeth Holmes et al. (2022) ac yn gwbl ymwybodol o ddulliau a chanlyniadau'r astudiaeth.

boblogaeth beryglus a niweidiol o yfwyr (h.y. poblogaeth darged wirioneddol y polisi).'

- 6.8 Mae archwilio MPA gyda'r poblogaethau hyn o yfwyr a darparwyr wedi tynnu sylw at y ffaith bod y pwysau ariannol ar y rheini sy'n ceisio cynnal dibyniaeth wedi cynyddu'n sylweddol drwy ddileu cynhyrchion alcohol rhad yn bwrpasol (islaw 50c yr uned). Canlyniad hyn yw polisi sy'n aml yn cael ei gamddeall fel targedu yfwyr agored i niwed o'r fath ar incwm isel yn hytrach na'u gweld fel grŵp yr effeithir arnynt yn andwyol o ganlyniad i fesur poblogaeth cyffredinol ehangach. Mae hyn wedi arwain at agwedd negyddol tuag at MPA ymysg darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau, a chanfyddiad o bolisi sy'n methu â chefnogi yfwyr dibynnol, er bod y polisiâu sydd wedi'u hanelu at gefnogi yfwyr dibynnol yn bodoli mewn mannau eraill (h.y. [yn y gyfres o 'ganllawiau i ddarparu gwasanaethau effeithiol ar gyfer triniaeth camddefnyddio sylweddau' gan Lywodraeth Cymru](#)). Mae pryder cyffredin bod MPA yn gwaethygu materion ariannol ac iechyd yn achos yfwyr dibynnol ar incwm isel sydd fwyaf agored i niwed, sydd unwaith eto'n farn y gwelwyd tystiolaeth ohoni drwy gydol pum mlynedd yr astudiaeth ymchwil hon.
- 6.9 Roedd yr ymatebion cychwynnol i MPA yn cynnwys pryder eang ymysg darparwyr gwasanaethau, a oedd yn cymryd rhan mewn ymgyrchoedd ymwybyddiaeth i baratoi defnyddwyr gwasanaeth ar gyfer y newidiadau mewn prisiau sy'n gysylltiedig â gweithredu'r polisi. Fodd bynnag, maent hefyd wedi nodi nad ydynt wedi cael llawer o wybodaeth gan Lywodraeth Cymru na'u APB lleol ers rhoi'r MPA ar waith. Roedd ymateb defnyddwyr y gwasanaeth yn amrywio o optimistiaeth gychwynnol am fanteision posibl yfed llai o alcohol i siom yn ddiweddarach wrth i effeithiau ariannol y polisi ddod yn gliriach. Nodwyd yr ymdrechion allgymorth cychwynnol ond ers hynny maent wedi lleihau, gan arwain at fwlch mewn ymgysylltu ac addysg barhaus ar amcanion ac effeithiau'r polisi.
- 6.10 Dywedodd defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau fod gostyngiad nodedig yn y trafodaethau am MPA. Soniodd darparwyr gwasanaethau nad yw MPA bellach yn bwnc sgwrsio rheolaidd ymysg staff na defnyddwyr gwasanaeth, a allai leihau ei effaith a'i effeithiolrwydd yn y tymor hir. Yn yr un modd, nododd defnyddwyr gwasanaeth ddiffyg ymwybyddiaeth a dealltwriaeth barhaus, gyda llawer yn ymddangos fel eu bod yn anghofio am fodolaeth y polisi. Mae hyn yn awgrymu nad yw MPA wedi cael ei integreiddio'n llawn yn y drafodaeth gyhoeddus ehangach ar yfed alcohol ac iechyd y cyhoedd gyda'r grwpiau hyn.

- 6.11 O ran newidiadau i'r defnydd o alcohol a/neu gyffuriau gan yfwyr peryglus, niweidiol a dibynol o ganlyniad i gyflwyno MPA yng Nghymru, ychydig o wybodaeth newydd sydd i'w hychwanegu at y sylfaen dystiolaeth bresennol. Mae canfyddiadau'r astudiaeth hon yn rhoi cadarnhad pellach i'r hyn sydd eisoes yn hysbys yn hyn o beth. I grynhoi, y ddwy neges allweddol i'w cadarnhau mewn perthynas â phrofiad ac effaith cyflwyno MPA ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau a darparwyr gwasanaethau yw:
- gostyngiad sylweddol yn argaeledd alcohol rhad (islaw 50c yr uned) (yn enwedig seidr), gyda rhai'n newid i wirodydd rhad (yn enwedig fodca) o ganlyniad; ac
 - Ychydig iawn o dystiolaeth sy'n awgrymu bod unigolion a oedd yn yfwyr sylfaenol (ac nad oeddent eisoes yn defnyddio cyffuriau) yn debygol o newid i ddechrau defnyddio cyffuriau o ganlyniad i brisiau alcohol uwch.
- 6.12 Drwy gydol yr astudiaeth hon, mae darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaethau wedi nodi newid demograffig ehangach ymysg y rheini sy'n cyflwyno problemau sy'n ymwneud ag alcohol ar ôl rhoi'r MPA ar waith. Dros y pedair blynedd diwethaf gwelwyd cynnydd yn nifer yr oedolion hŷn, yr unigolion cyflogedig a'r bobl iau sy'n cydnabod effaith eu defnydd o alcohol a chyffuriau. Yn nodedig, adroddwyd bod cynnydd yn nifer y menywod sy'n gofyn am help, gan adlewyrchu newidiadau mewn patrymau yfed ar draws gwahanol grwpiau o bobl.
- 6.13 Mae darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaeth wedi gweld rhai newidiadau tuag at brynu diodydd alcoholaidd cryfach, fel gwirodydd a gwin, oherwydd y cyfyngiadau prisio a osodir gan MPA. Mae'r newid hwn yn cael ei weld fel ffordd i ddefnyddwyr gwasanaeth yfed mwy o alcohol er gwaethaf prisiau uwch. Dywedodd rhai defnyddwyr gwasanaeth eu bod yn "siopa o gwmpas" am y bargeinion gorau neu hyd yn oed yn prynu alcohol dros y ffin yn Lloegr i osgoi'r prisiau uwch yng Nghymru. Mae'r ymddygiadau hyn yn tynnu sylw at allu rhai defnyddwyr i addasu a chanlyniadau anfwriadol posibl MPA, fel yfed mwy o alcohol cryfder uwch.
- 6.14 Ers rhoi'r MPA ar waith, mae llawer o ddryswch wedi bod ynghylch anawsterau o ran cynnal fforddiadwyedd rhwng MPA, COVID-19, newidiadau i'r system budd-daliadau, a'r argyfwng costau byw. Ceir cyd-ddealltwriaeth ymysg darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaeth bod caledi ariannol bron bob amser yn

arwain unigolion i flaenoriaethu alcohol dros gostau byw hanfodol. I'r rhan fwyaf o yfwyr, nid yw hyn yn cynnwys gweithgarwch torri'r gyfraith (e.e. dwyn o siopau i dalu am brisiau alcohol uwch) neu mewn perthynas â newid i gynnyrch neu sylweddau rhatach o ganlyniad i brisiau alcohol uwch (e.e. newid i ddefnyddio alcohol anghyfreithlon, alcohol wedi'i ddwyn, neu alcohol nad yw'n ddiod, neu sylweddau eraill). Mae'r estyniad parhaus hwn i strategaethau ymdopi yn arbennig o amlwg ymysg yfwyr dibynnol, sy'n parhau i brynu alcohol yn gyson ar draul bwyd, tai a chyfleustodau. Nid yw'r neges hon yn newydd ac mae wedi bod yn neges barhaus a chyson drwy ystod o astudiaethau gwerthuso a gynhaliwyd ar draws Cymru a'r Alban ers 2018.

- 6.15 Mae'r straen economaidd wedi cael ei waethygu ymhellach gan yr argyfwng costau byw diweddar, gyda llawer o ddefnyddwyr gwasanaeth yn dweud eu bod yn dibynnu ar fanciau bwyd a gwasanaethau cymdeithasol eraill i ddiwallu anghenion sylfaenol. Mae hyn yn tynnu sylw at yr angen parhaus am systemau cymorth cynhwysfawr ochr yn ochr â pholisïau prisio.
- 6.16 Nododd y ddau grŵp fod rhai yfwyr wedi troi at brynu dros y ffin i gael alcohol rhatach, er bod yr arfer hwn wedi'i gyfyngu gan rwystrau logistaidd ac economaidd. Gallai'r rheini sydd â'r modd ac sy'n agos at Loegr osgoi'r cynnydd mewn prisiau sy'n gysylltiedig ag MPA, gan dynnu sylw at wahaniaethau rhanbarthol o ran prisiau alcohol a hygyrchedd. Mae'r ymddygiad hwn yn tynnu sylw at yr heriau ychwanegol sy'n cael eu hachosi gan wahaniaethau rhwng polisi llywodraeth y DU a pholisi datganoledig Llywodraeth Cymru.
- 6.17 Cafwyd rhai adroddiadau am gynnydd yn y defnydd o gyffuriau lluosog a nodwyd gan ddarparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaeth, gyda rhai unigolion yn cynyddu eu defnydd o gyffuriau fel crac cocên a bensodiasepin anghyfreithlon, naill ai fel dewis arall rhatach neu fel ychwanegiad at alcohol. Mae'r duedd hon yn cymhlethu'r asesiad o effeithiolrwydd MPA, gan ei bod yn bosibl bod y rhyngweithio rhwng alcohol a defnydd arall o gyffuriau wedi dwysáu dros amser, wrth i'r gwahaniaethau mewn prisiau rhwng alcohol a chyffuriau eraill amrywio'n sylweddol.
- 6.18 Roedd stigma cymdeithasol a mynediad cyfyngedig at wasanaethau yn rhwystrau sylweddol a amlygwyd gan y ddau grŵp. Roedd defnyddwyr gwasanaeth yn aml yn teimlo eu bod yn cael eu barnu neu eu stigmatiddio wrth geisio cymorth, a oedd yn cael ei waethygu gan brinder darpariaeth gwasanaethau hygyrch, yn enwedig mewn ardaloedd anghysbell. Roedd y stigma a'r diffyg mynediad hwn yn atal llawer

rhag cael y cymorth angenrheidiol, gan waethygu eu problemau sy'n gysylltiedig ag alcohol. Pwysleisiodd y ddau grŵp yr angen am ddull mwy cynhwysol o gefnogi'r rheini sy'n cael problemau gydag alcohol, gan roi sylw nid yn unig i ddibyniaeth ar alcohol ond hefyd i'r heriau cymdeithasol ac economaidd cysylltiedig.

- 6.19 Er gwaethaf yr amrywiaeth eang o agweddau a theimladau negyddol a fynegwyd tuag at y polisi, mae'n bwysig nodi bod y rhan fwyaf o'r unigolion a gyfwelwyd ar gyfer yr astudiaeth yn credu yn y pen draw y dylid cadw'r ddeddfwriaeth MPA. Y prif reswm dros hyn yw'r awydd i beidio â dychwelyd i'r cyfnod cyn-MPA lle'r oedd alcohol rhad iawn (yn enwedig seidr gwyn cryf) ar gael yn rhwydd ac yn cael ei yfed gan y rheini sy'n cael problemau gydag alcohol. Yr amod a fynegwyd gan lawer oedd, os bydd MPA yn cael ei gadw, mae angen rhoi blaenoriaeth i ddarparu opsiynau triniaeth a chymorth ychwanegol i liniaru'r effaith niweidiol ar yfwyr dibynnol ar incwm isel.

7. Argymhellion

- 7.1 Dyma'r adroddiad terfynol sy'n rhoi manylion canlyniadau'r ymgynghoriadau â defnyddwyr gwasanaeth (yfwyr niweidiol, peryglus a dibynnol) a gwasanaethau ledled Cymru dros gyfnod o bedair blynedd ar ôl rhoi MPA ar waith. Mae'r adroddiad yn canolbwyntio ar asesu profiad ac effaith MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau a gwasanaethau (gan gynnwys archwilio i ba raddau y gallai newid rhwng sylweddau fod wedi deillio o'r ddeddfwriaeth ac effeithiau isafbris ar gyllidebau aelwydydd).
- 7.2 Mae'r portffolio o ymchwil sy'n deillio o'r asesiad hwn o MPA ar ddefnyddwyr gwasanaethau a gwasanaethau yn bwysig. Bydd yn helpu i lywio ac arwain siâp a chwmpas ymatebion MPA a gwasanaeth yng Nghymru ac, o bosibl, mewn gwledydd eraill ledled y byd.
- 7.3 Credwn fod canfyddiadau'r astudiaeth ymchwil hon yn arwain at y set fach ganlynol o argymhellion penodol ar gyfer Llywodraeth Cymru.

Argymhelliad 1: Mae'n amlwg bod angen gwella'r ymatebion triniaeth ledled Cymru ar gyfer yfwyr dibynnol er mwyn sicrhau bod y math iawn o driniaeth ar gael sy'n ddigonol ac yn hygyrch o ran argaeledd ar draws y wlad. Byddem yn tynnu sylw'n benodol at yr angen am fwy o ddarpariaeth dadwenwyno i gleifion mewnol, ynghyd â ffocws ar lwybrau cyflymach i raglenni dadwenwyno o'r fath. Mae angen i hyn fynd law yn llaw â chymorth ar ôl dadwenwyno, yn enwedig i'r rheini sy'n byw ar eu pen eu hunain. Byddem hefyd yn argymhell rhoi sylw arbennig i anghenion yfwyr dibynnol ar incwm isel, a bod angen camau lliniaru eraill y tu hwnt i ddarparu rhaglenni dadwenwyno i gleifion mewnol, fel drwy ddatblygu rhaglenni alcohol a reolir.

Argymhelliad 2: Dylid darparu rhaglen benodol o gymorth i asiantaethau triniaeth i ganolbwyntio eu sylw a'u harbenigedd wrth ymgysylltu'n weithredol ag unigolion ynghylch rheoli eu harian a lliniaru tlodi wrth gael triniaeth. Y flaenoriaeth ddylai fod i asiantaethau triniaeth fod yn rhagweithiol wrth ymgysylltu â sgysiau am gyllid yn hytrach na dim ond cyfeirio at y Ganolfan Cyngor ar Bopeth, banciau bwyd, ac ati.

Argymhelliad 3: Os adnewyddir yr MPA, yna mae angen ailedrych ar ymgyrch o hyrwyddo ymysg darparwyr ac o ran anghenion yfwyr. Dylai hyn gynnwys negeseuon penodol am (1) y gynulleidfa darged ar gyfer MPA, a (2) yr effaith ar yfwyr dibynnol ar incwm isel.

Cyfeiriadau

- Bryman, A. (2016). Social Research Methods. Oxford: Oxford University Press.
- Buhociu, M., Holloway, K., May, T., Livingston, W., & Perkins, A. (2021). [Asesu Effaith Isafbris am Alcohol ar Boblogaeth Ehangach o Yfwyr – Gwaelodlin](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Burgess, R. (1984). In the Field: An introduction to Field Research. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Holloway, K., May, T., Buhociu, M., Livingston, W., Perkins, A., Madoc-Jones, L. (2019). [Ymchwil i'r potensial ar gyfer newid sylweddau ar ôl cyflwyno isafswm prisio ar gyfer alcohol yng Nghymru](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Holloway, K., Buhociu, M., Murray, S., Livingston, W. & Perkins, A. (2022). [Asesu Effaith COVID-19 ac Effaith Gynnar Isafbris Alcohol ar y Boblogaeth Ehangach o Yfwyr](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Holloway, K., Buhociu, M., Murray, S., Livingston, W., Perkins, A. (2025). [Asesu effaith Isafbris am Alcohol ar boblogaeth ehangach o yfwyr: Adroddiad Terfynol](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Holmes, J., Buykx, P., Perkins, A., Hughes, J., Livingston, W., Boyd, J., Johnston, A., McCarthy, T., McLean, A., Wright, A., Little, S., Brennan, A., Gardiner, K., Peddie, L., Yannoulis, Y., Stevely, A., Mackay, D., Alava, MH, Meier, P., Sasso, A., Angus, C. (2022). [Evaluating the impact of Minimum Unit Pricing in Scotland on people who are drinking at harmful levels](#).
- Livingston, W., Perkins, A., Holloway, K., Murray, S., Buhociu M., Madoc-Jones I. (2023). [Adolygiad 24 mis o Gyflwyno Isafbris am Alcohol yng Cymru](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Livingston, W., Perkins, A., Holloway, K., Murray, S., Buhociu M., Madoc-Jones I. (2025). [Adroddiad Terfynol: Adolygiad o Gyflwyno Isafbris am Alcohol yng Nghymru](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Office for Health Improvement and Disparities. (2017). [Alcohol use screening tests](#).
- Perkins, A., Livingston, W., Cairns, B., Dumbrell, J., Holloway, K., Buhociu, M., Murray, S., Madoc-Jones, I. (2023). [Asesu Profiadau ac Effaith Isafbris Alcohol ar Ddefnyddwyr gwasanaethau a Darparwyr gwasanaethau: Canfyddiadau interim](#). Caerdydd: Llywodraeth Cymru.