



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed

Adroddiad Blynyddol  
ar Gamddefnyddio Sylweddau  
a Rhagolwg 2018



# Cyflwyniad

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

Mae'r Adroddiad Blynyddol hwn yn darparu trosolwg o'r gweithgareddau allweddol ar hyd a lled Cymru yn 2017/18 ac yn nodi'r prif heriau wrth symud ymlaen, dros y 12 mis nesaf.

Dylech ddarllen yr adroddiad hwn law yn llaw â dogfen Iechyd Cyhoeddus Cymru:

**Data Mining Wales – The annual profile for substance misuse 2017-18.** Mae ar gael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru: [www.publichealthwales.org/substancemisuse](http://www.publichealthwales.org/substancemisuse) a'r **Treatment Data – Substance Misuse in Wales 2017-18.**

**Welsh National Database for Substance Misuse (WNDSM) annual report<sup>1</sup>:** [gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/substancemisuse/impact/stats/?lang=cy](http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/substancemisuse/impact/stats/?lang=cy)

<sup>1</sup> Mae'r ddau adroddiad yn cynnwys rhagor o fanylion am y cafeatau sy'n ymwneud â'r data sydd yn yr adroddiad hwn.

# Datblygiadau yn ystod 2017/18

**Mae camddefnyddio sylweddau'n broblem iechyd sylweddol sy'n effeithio ar les unigolion, teuluoedd a chymunedau. Mae blaenoriaethau Llywodraeth Cymru o ran camddefnyddio sylweddau i'w gweld yn ein Cynllun Cyflawni ar Gamddefnyddio Sylweddau ar gyfer 2016-18 a ddatblygwyd yn dilyn ymgynghoriad sylweddol ag amrywiaeth o randdeiliaid allweddol.**

Cyhoeddwyd y cynllun ym mis Medi 2016 ac mae'n cynnwys pwyntiau gweithredu ar gyfer pob nod allweddol yn y strategaeth 10 mlynedd ar gamddefnyddio sylweddau ac yn esbonio'r hyn y byddwn yn ei wneud i wella canlyniadau'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan gamddefnyddio sylweddau. [gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/substancemisuse/publications/dplan/?lang=cy](http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/substancemisuse/publications/dplan/?lang=cy)

Mae'r cynnydd yn erbyn cynllun cyflawni 2016-2018 yn cael ei fonitro drwy Fwrdd Rhaglen mewnol yn Llywodraeth Cymru a Bwrdd Partneriaeth allanol sy'n cyfarfod ddwywaith y flwyddyn.

Nod Llywodraeth Cymru yw sicrhau bod pobl Cymru'n ymwybodol o beryglon ac effeithiau camddefnyddio sylweddau fel y gallant wneud dewisiadau gwybodus a gwybod ble i gael cyngor a chymorth. Rydym yn parhau i fuddsoddi bron i £50 miliwn y flwyddyn er mwyn cyflawni'r ymrwymadau yn ein strategaeth ddeng mlynedd.

## **Rhai cyflawniadau allweddol yn erbyn amcanion Adroddiad Blynyddol 2017**

Comisiynu adolygiad, a gynhaliwyd gan Figure 8, o'r Strategaeth 10 Mlynedd ar Gamddefnyddio Sylweddau **Gweithio gyda'n Gilydd i Leihau Niwed** 2008-2018. Cafodd hyn ei wneud er mwyn deall sut mae'r strategaeth wedi cyfrannu at fynd i'r afael â'r niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau. Cyhoeddwyd yr adroddiad ym mis Ebrill 2018 ac mae'n rhoi sylw i'r cyflawniadau cadarnhaol yn ystod oes y strategaeth. [gov.wales/statistics-and-research/review-working-together-reduce-harm/?lang=cy](http://gov.wales/statistics-and-research/review-working-together-reduce-harm/?lang=cy)

Cefnogi Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru i gynnal adolygiad 12 mlynedd ym mis Gorffennaf 2018. Asesiad oedd hwn o ansawdd a diogelwch gwasanaethau camddefnyddio sylweddau trwy Gymru. Mae'r adroddiad terfynol wedi bod yn elfen bwysig o ran asesu'n fras sut mae'r strategaeth yn cael ei rhoi ar waith, law yn llaw ag adroddiad Figure 8, ac yn fwy penodol sut y defnyddir y Safonau Craidd Cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau.

Symud Bil Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) yn ei flaen i gael y cydsyniad Brenhinol ar 9 Awst 2018.

# Addysg ac Ymwybyddiaeth

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

## Dan 24/7



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

Yn 2017/18 cafwyd **5,151 o alwadau** i DAN 24/7, sef **cynnydd o 26%** ers 2016/17. Mae'r ymweliadau â'r safle wedi **cynnyddu 92%** hefyd yn ystod yr un cyfnod.

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

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

Yn 2017/18, cafwyd **12% o gynnydd** mewn defnyddwyr Facebook drwy'r flwyddyn a **5% o gynnydd** yn ystod prif fisoedd yr ymgyrch ddigidol. Mae Twitter hefyd yn dangos cynnydd o **20%** yn ystod y flwyddyn, gyda **7% o gynnydd** yn ystod prif fisoedd yr ymgyrch ddigidol.

Mae gwefan DAN 24/7 i'w gweld drwy'r ddolen ganlynol:  
[www.dan247.org.uk/Default\\_Wales.asp](http://www.dan247.org.uk/Default_Wales.asp)

## Cymorth mewn Ysgolion / Plant a Phobl Ifanc



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

Yn ystod blwyddyn academiaidd **2017/18**, cysylltwyd â **100%** o ysgolion Cymru drwy Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan.

[www.schoolbeat.org/cy](http://www.schoolbeat.org/cy)

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

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

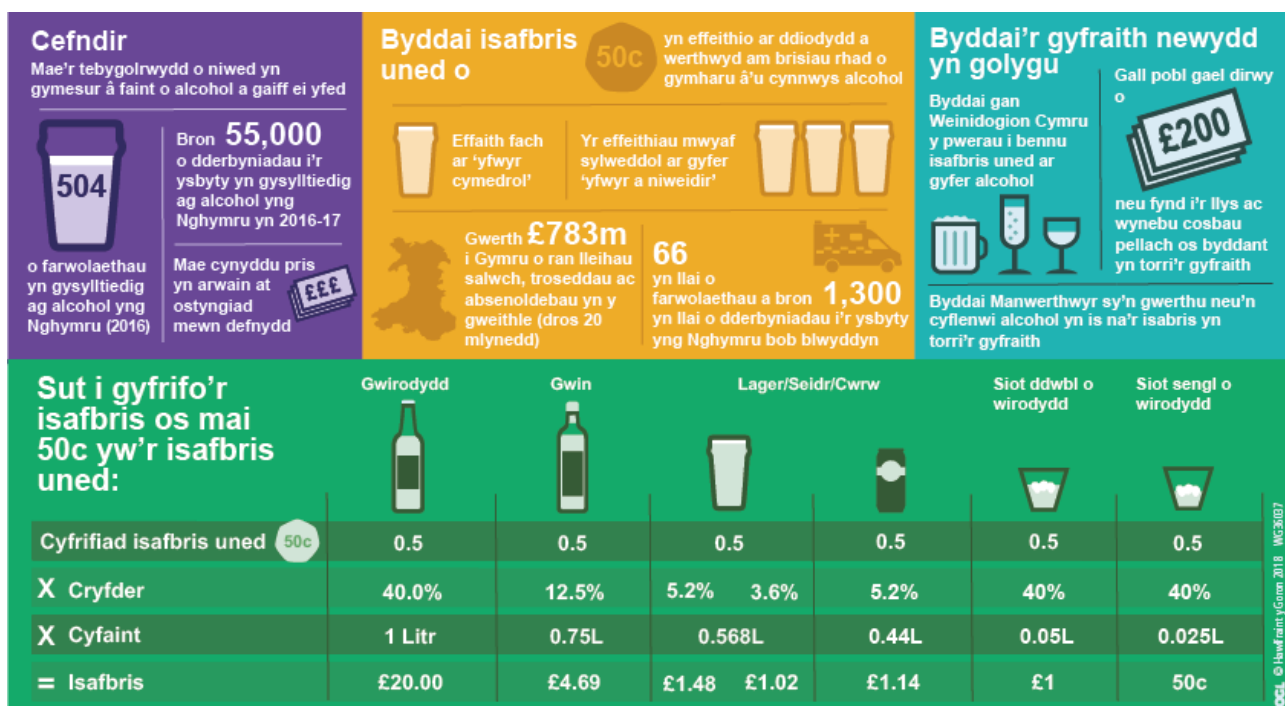
Bydd y Ddeddf yn cyflwyno isafbris am yr alcohol a gyflenwir yng Nghymru ac yn ei gwneud yn drosodd i gyflenwi alcohol am bris is na hynny. Bydd isafbris yn pennu pris gwaelodol, a fydd yn golygu nad oes modd gwerthu na chyflenwi alcohol am bris is na hynny. Ni fydd yn cynyddu pris pob diod — dim ond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

Mae'r Ddeddf yn nodi y bydd yr isafbris yn cael ei bennu mewn rheoliadau. Mae Llywodraeth Cymru yn ymgynghori ar reoliadau drafft ac ar y lefel ddechreuol y mae'n ei ffafrio ar gyfer yr isafbris, sef 50c. Yn amodol ar gymeradwyaeth gan y Cynulliad, y bwriad ar hyn o bryd yw rhoi'r isafbris ar waith o haf 2019 ymlaen. Bydd gwybodaeth a chanllawiau pellach i helpu'r broses o roi hyn ar waith ar gael cyn hynny. Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda manwerthwyr ac awdurdodau lleol i gefnogi'r gwaith gweithredu ac i wella ymwybyddiaeth o ofynion y ddeddfwriaeth. Bydd Llywodraeth Cymru hefyd yn cynnal gwerthusiad o'r gyfraith newydd. Bydd hyn yn helpu i asesu ei heffaith cyn penderfynu, ymhen pum mlynedd, a ddylid parhau i bennu isafbris am alcohol.

[gov.wales/topics/health/nhswales/minimum-price/?skip=1&lang=cy](http://gov.wales/topics/health/nhswales/minimum-price/?skip=1&lang=cy)

[gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/drinking-guidelines/?lang=cy](http://gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/drinking-guidelines/?lang=cy)

[DeddfIaA.MUPAct@llyw.cymru](mailto:DeddfIaA.MUPAct@llyw.cymru)

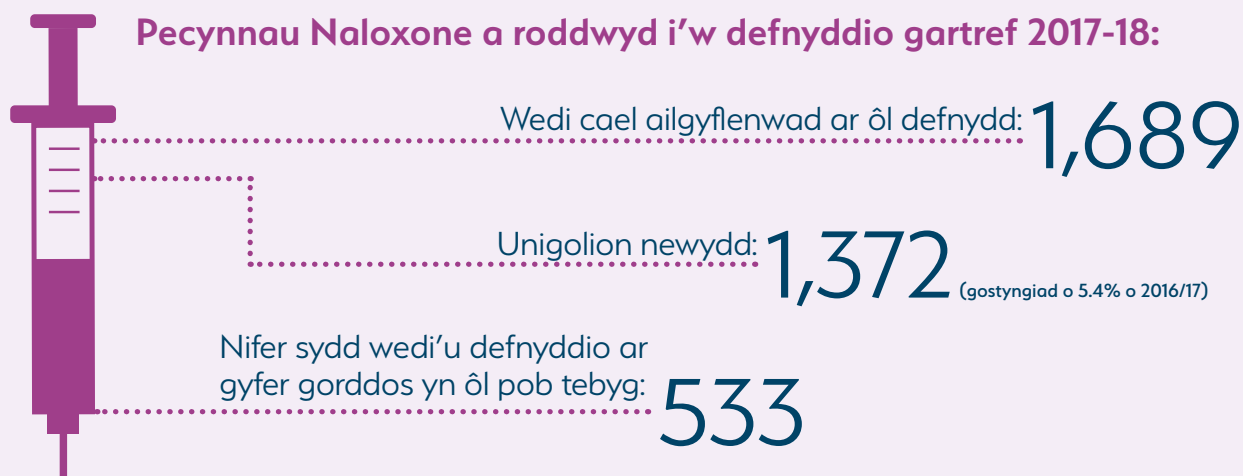


# Lleihau Niwed

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

## Naloxone i'w ddefnyddio gartref

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



## Rhaglenni Nodwyddau a Chwistrellau

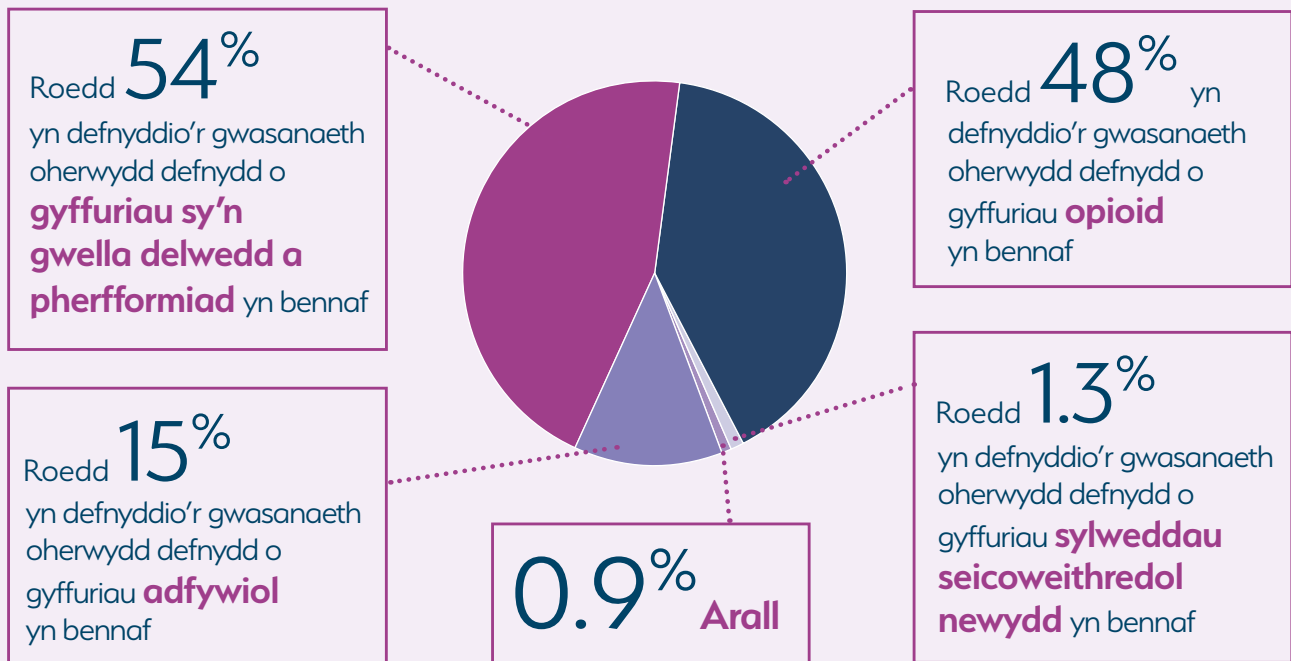
Un o ganlyniadau mwy difrifol defnyddio cyffuriau, yn enwedig chwistrellu cyffuriau, yw haint cronig â feirysau a gludir yn y gwaed fel Hepatitis C a HIV.

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

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

Yn ystod **2017/18** defnyddiodd **25,190** o bobl wasanaeth y **Rhaglenni Nodwyddau a Chwistrelli**





## WEDINOS

Prosiect yw WEDINOS sy'n darparu system ar gyfer casglu a phrofi sylweddau seicoweithredol newydd a chyfuniadau o sylweddau, sy'n darparu gwybodaeth gywir a chyflym i unigolion a sefydliadau er mwyn lleihau niwed a rhoi cyngor pragmatig ar leihau niwed. Ers 2013 cafwyd cyfanswm o 9,149 o samplau ar draws pob un o'r saith bwrdd iechyd.

Canfuwyd **383 o sylweddau** yn unigol ac mewn cyfuniadau.

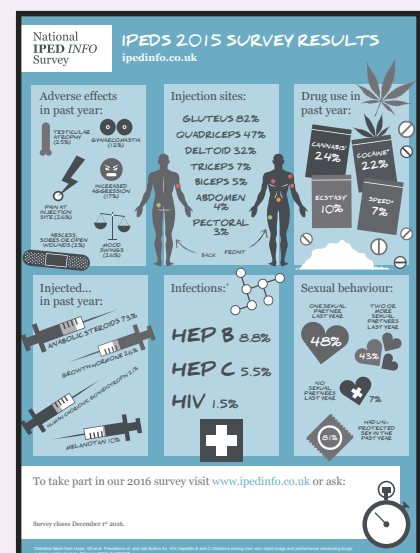
[www.wedinos.org](http://www.wedinos.org)



## Cyffuriau sy'n gwella delwedd a pherfformiad (IPEDs)

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

- Ddarparu cyngor a gwybodaeth am leihau niwed seiliedig ar dystiolaeth drwy wefan [www.ipedinfo.co.uk](http://www.ipedinfo.co.uk), gyda dros 3,000 o unigolion wedi defnyddio'r wefan bob mis yn ystod 2017-18;





- Mwy na 680 o gyfranogwyr yn 2016-17, yr arolwg mwyaf o'i fath yn y DU. Cynhelir arolwg IPED bob tair blynedd bellach. Yn ystod 2017-18, cynhaliwyd ymchwil ansoddol gyda defnyddwyr IPED a darparwyr gwasanaethau i roi tystiolaeth am yr hyn sy'n hwyluso ac yn rhwystro mynediad at ofal iechyd.
- Darparu hyfforddiant i weithwyr proffesiynol perthnasol ac ysgolion ledled Cymru drwy gyfrwng pecyn cymorth IPED i bobl ifanc 11-16 oed.  
[www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/75200](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/75200)

## Y Panel Cyngori ar Gamddefnyddio Sylweddau (APoSM)

Ym mis Rhagfyr 2017, cyhoeddodd y Panel Cyngori ar Gamddefnyddio Sylweddau (APoSM) adroddiad ar 'uwch-ganolfannau lleihau niwed' sy'n rhoi trosolwg o'r dystiolaeth sydd ar gael am y canolfannau hyn. Mae'r adroddiad yn cynnwys un argymhelliad bod angen rhagor o ymchwil mewn perthynas â'r pwnc hwn.



Mae adroddiad APoSM ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru drwy'r ddolen hon:  
[gov.wales/docs/dhss/publications/report-on-enhanced-harm-reduction-centres.pdf](http://gov.wales/docs/dhss/publications/report-on-enhanced-harm-reduction-centres.pdf)

Fodd bynnag, fel mae'r datganiad ar wefan Llywodraeth Cymru yn dangos, ein safbwynt ni yw nad yw hwn yn fater syml a bod pryderon sylweddol ynghylch pa mor gydnaws yw'r uwch-ganolfannau â'r gyfraith droseddol gyfredol ynghylch camddefnyddio cyffuriau. Mater i Lywodraeth y DU yw'r gyfraith yn y maes hwn a mater i'r heddlu yw gorfodi'r gyfraith honno.



# Triniaeth

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

## Atgyfeiriadau

Bu **23,876**  
o atgyfeiriadau i wasanaethau  
camddefnyddio sylweddau  
yn ystod **2017-18** a  
**2,607**   
o atgyfeiriadau pellach na  
fynychodd cyn cael asesiad

Yn **2017-18** cafodd

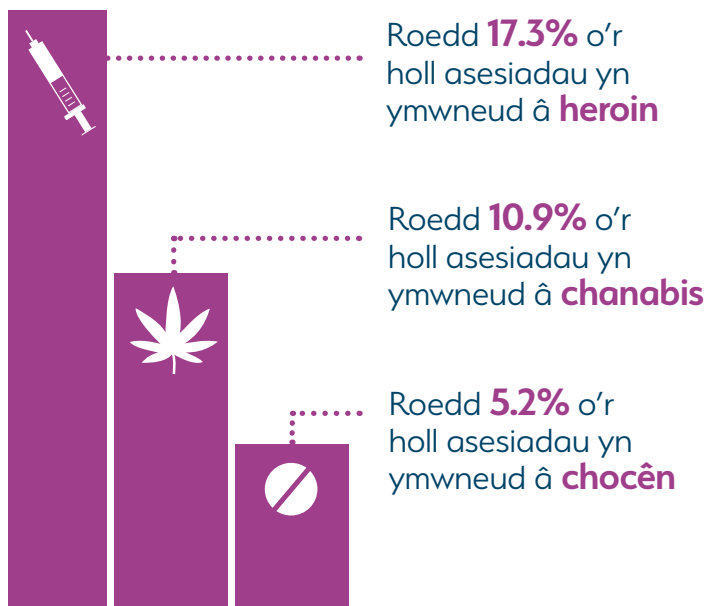
**8,419** (47%)   
o gleientiaid eu hasesu  
am ddefnyddio cyffuriau  
mewn ffordd problemus  
o gymharu â

**9,295** (52%)   
a aseswyd am ddefnyddio  
alcohol mewn ffordd  
problemus

## Asesiadau

Cyfanswm nifer y cleientiaid a gafodd eu hasesu  
gan ddarparwyr camddefnyddio sylweddau  
arbenigol yn **2017-18** oedd

**17,776**   
sef **3.5%** yn llai na **2016-17**



  
**1,316**  
o dan  
20 oed

  
**15,494**  
rhwng 20  
a 59 oed

  
**966**  
yn 60 oed  
neu hŷn

Dynion oedd  
**62.6%**  
o'r asesiadau alcohol a  
**70.3%**  
o'r asesiadau cyffuriau.



## Triniaeth

Ni wnaeth **14%** o gleientiaid **fynychu triniaeth** neu daeth y cyswllt i ben cyn i'r driniaeth ddechrau yn dilyn y cam asesu.



Fe wnaeth cyfanswm o **15,617** o gleientiaid gychwyn triniaeth yn **2017-18** sef **5.6%** yn llai na **2016-17**.



### AMSEROEDD AROS:

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



Yn ystod **2017/18** fe wnaeth

**90.9%** gael mynediad at wasanaethau o fewn **20 diwrnod gwaith** i'r atgyfeiriad.



#### Alcohol:

**90%**

yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**



#### Heroin:

**93%**

yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**



#### Canabis:

**89%**

yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**



#### Amffetaminau:

**92%**

yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**



#### Cocên:

**93%**

yn cael triniaeth o fewn **20 diwrnod**



## Canlyniadau Triniaethau

Dyweddodd **86.5%** o bobl eu bod yn **camddefnyddio llai o sylweddau** yn **2016/17** o gymharu â **85.9%** yn **2013/14**.



Dyweddodd **84.9%** o bobl bod **ansawdd eu bywydau wedi gwella** yn **2017/18** o gymharu â **92.3%** yn **2013/14**.



Roedd **77%** o bobl a gwblhaodd eu triniaeth naill ai ddim yn defnyddio sylweddau mewn ffordd broblemus mwyach neu wedi cyrraedd eu targedau triniaeth yn **2017/18** o gymharu â **71.83%** yn **2013/14**.



# Adferiad

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

## Canllawiau a hyfforddiant Systemau Gofal Integredig Sy’n Canolbwyntio ar Adferiad (ROISC)

Mae’r canllawiau hyn yn esbonio sut y gall darparwyr gynnig gwasanaethau ac ymyriadau er mwyn cynnig y cyfle gorau posib i ddefnyddwyr gwasanaethau gael cymorth a thriniaeth priodol, ac felly’n eu galluogi i newid eu hymddygiad er mwyn gwella eu cyfle cyffredinol o wella. [gov.wales/docs/dhss/publications/131023substanceframeworkcy.pdf](https://gov.wales/docs/dhss/publications/131023substanceframeworkcy.pdf)

---

Mae **1,004**            
o gleientiaid alcohol wedi derbyn **ymyriadau iechyd a chymorth adferiad penodol.**

---

Mae **824**            
o gleientiaid cyffuriau wedi derbyn **ymyriadau iechyd a chymorth adferiad penodol.**

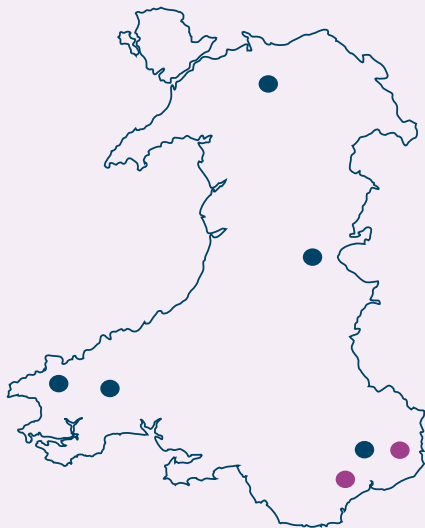
---

## Rhaglen Mentora Cymheiriaid y Gwasanaeth Di-waith

Mae’r Gwasanaeth Di-waith yn gweithredu drwy Gymru ac mae’n agored i bobl sy’n byw yng Nghymru, sy’n 16-24 oed ac nad ydynt mewn gwaith addysg na hyfforddiant (NEET) neu sy’n 25+ ac yn ddi-waith ers tymor hir neu’n economaidd anweithgar. Un o nodau allweddol y gwasanaeth yw helpu cyfranogwyr i fyd cyflogaeth neu addysg, neu wella eu safle yn y farchnad lafur mewn modd mesuradwy. Y prif bethau sy’n rhwystro cyfranogwyr rhag gweithio neu gael addysg yw hanes o gamddefnyddio sylweddau a/neu afiechyd meddwl. Oherwydd y ffocws hwn, mae’n rhaglen arbenigol sy’n darparu ar gyfer pobl nad ydynt yn fodlon ymgysylltu â’r gwasanaethau prif-ffrwd, pobl sy’n methu â gwneud hynny neu bobl y mae’r gwasanaethau prif-ffrwd yn anaddas ar eu cyfer.

Mae’r rhaglen yn cyfuno ymgysylltu cyn cyflogaeth, mentora gan gymheiriaid a chymorth sy’n canolbwyntio ar gyflogaeth. Mae’n gweithio gyda rhanddeiliaid, gan gynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol a chyflogwyr.

Cyfanswm cost y rhaglen yw £17.3 miliwn a chaiff ei hariannu ar y cyd gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop a Llywodraeth Cymru, gyda chyfraniadau gan Fyrddau Cynllunio Ardal (drwy’r Gronfa Weithredu ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau). Bydd y rhaglen yn cefnogi hyd at 14,100 o bobl ledled Cymru yn eu hadferiad yn sgil camddefnyddio sylweddau (gan gynnwys alcohol) ac afiechyd meddwl erbyn haf 2020.



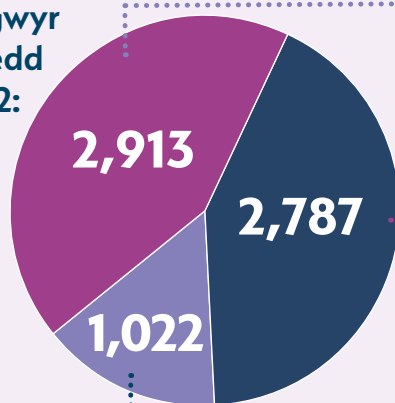
Y ddau gyflenwr a gafodd eu caffael i ddarparu'r gwasanaeth yng Nghymru yw:

- Consortiwm Cyfle Cymru dan arweiniad Cais:  
Y Gogledd, Gwent, Powys, Bae'r Gogledd, Dyfed.
- Gofal ar y cyd â NewLink:  
Caerdydd a'r Fro, Cwm Taf.

Mae'r gwasanaeth hefyd yn cynnig cymorth pontio am hyd at dri mis i gyfranogwyr sy'n dod o hyd i waith, a gall helpu cyflogwyr sy'n awyddus i gael cymorth a chynghor ynglŷn ag arferion da.

## Canlyniadau

**6,722**  
o gyfranogwyr  
erbyn diwedd  
Blwyddyn 2:



**43%** yn gwella o broblemau  
**camddefnyddio sylweddau** yn unig

**42%** yn gwella o broblemau  
**camddefnyddio sylweddau a salwch meddwl** gyda'i gilydd

**15%** yn gwella o  
**salwch meddwl** yn unig

## Canlyniadau Cronfa Gymdeithasol Ewrop

Roedd  
**342** 🔍  
o gyfranogwyr  
yn chwilio  
am waith  
ar ddiwedd  
Blwyddyn 2

Roedd  
**1,523** 🎓  
o gyfranogwyr wedi ennill  
cymhwyster neu ardystiad  
perthnasol i waith  
erbyn gadael ar ddiwedd  
Blwyddyn 2

Roedd  
**342** 📖  
o gyfranogwyr  
wedi ymuno â'r byd  
gwaith, gan gynnwys  
hunangyflogaeth  
erbyn diwedd Blwyddyn 2

Fe wnaeth

365



o gyfranogwyr gwblhau  
lleoliad profiad gwaith  
neu gyfle gwirfoddoli  
erbyn diwedd Blwyddyn 2

Roedd

83

o gyfranogwyr mewn  
gwaith, gan gynnwys  
hunangyflogaeth  
chwe mis ar ôl gadael  
ar ddiwedd Blwyddyn 2.



Mae rhagor o fanylion am Wasanaeth Mentora Cymheiriaid y Gwasanaeth Di-waith  
ar gael yn: [gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/substancemisuse/  
service/?lang=cy](https://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/substancemisuse/service/?lang=cy)

## Prosiect Cymorth yn y Gwaith

Trwy gyllid cyfatebol Cronfa Gymdeithasol Ewrop gyda WEFO, mae Llywodraeth Cymru wedi llwyddo i sicrhau hwb ariannol o bron i £9.5m i barhau i ddarparu'r Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith tan fis Rhagfyr 2022. Mae hwn yn brosiect allweddol sy'n hybu iechyd a llesiant yn y gweithle ac yn chwalu'r rhwystrau rhag cyflogaeth i bobl sydd â chyflyrau corfforol neu iechyd meddwl.

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

Bydd y cyllid newydd yn golygu y gellir ehangu'r cynllun yn sylweddol i helpu hyd at 12,000 yn rhagor o bobl i aros mewn gwaith a 2,500 yn fwy o fusnesau i greu gweithle iach. Bydd y gwasanaeth hefyd yn cael ei ymestyn i gynnwys mwy o weithwyr mewn ardaloedd gwledig a bydd yn mynd ati i ymgysylltu mwy â rhwydweithiau busnesau bach lleol a gwasanaethau iechyd lleol i hyrwyddo'r gwasanaeth. [www.cymruiacharwaith.cymru.nhs.uk/hafan](http://www.cymruiacharwaith.cymru.nhs.uk/hafan)

Hyd yma, mae dros

3,500 o gyfranogwyr

wedi cael cymorth drwy'r prosiect.



# Lleihau'r cyflenwad

**Mae sawl prosiect hefyd sy'n helpu i fynd i'r afael â'r niwed sy'n gysylltiedig â throseddau sy'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau ac ymddygiad gwrthgymdeithasol, ac rydym wedi cymryd camau i fynd i'r afael â'r cyflenwad o gyffuriau anghyfreithlon sydd ar gael a'r cyflenwad amhriodol o alcohol a sylweddau eraill sydd ar gael. Un enghraifft yw:**

## **Partneriaethau Alcohol Cymunedol**

Mae mynd i'r afael ag achosion o yfed dan oed yn hollbwysig, ac rydyn ni wedi buddsoddi yn y maes hwn drwy gefnogi dwy yn rhagor o Bartneriaethau Alcohol Cymunedol ledled Cymru. Mae'r rhain ym Mhontypridd ac yn Cathays, Caerdydd, yn ychwanegol at y rhai a sefydlwyd o'r blaen yn y Drenewydd, Pontardawe a'r Porth. Nod y Partneriaethau yw mynd i'r afael ag yfed dan oed drwy gydweithrediad rhwng rhanddeiliaid lleol fel yr adran safonau masnach, yr heddlu, ysgolion a gwerthwyr alcohol. [www.communityalcoholpartnerships.co.uk](http://www.communityalcoholpartnerships.co.uk)

# Canlyniadau Poblogaeth

## Yfed alcohol



In 2017, dywedodd

**18% o oedolion (neu 1 o bob 5)**

eu bod nhw'n yfed **mwyafrith na'r canllawiau wythnosol**. **Llai na 2016 – 20%** (ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018)

## Defnyddio Cyffuriau mewn ffordd Broblemus

Mae'r amcangyfrifon o ddefnydd problemus o opioïdau, cocên a chrac, amffetaminau a sylweddau seicoweithredol newydd yn dangos bod tua 49,370 o unigolion yng Nghymru, rhwng 15 a 64 oed, yn defnyddio'r mathau hyn o gyffuriau, gan gynnwys rhai sydd mewn cysylltiad â'r gwasanaethau iechyd a chyfiawnder troseddol. Mae rhagor o waith yn cael ei wneud i ddilysu'r amcangyfrifon hyn yng Nghymru.

## Derbyniadau i'r ysbyty – alcohol

Mae nifer yr **unigolion a dderbyniwyd i'r ysbyty** oherwydd **cyflwr sy'n gysylltiedig ag alcohol** wedi gostwng **8.8%** dros y 5 mlynedd diwethaf.

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

**25.5%**   
dros y pum mlynedd diwethaf, i **953** o dderbyniadau yn **2017-18**.

Mae nifer yr **oedolion o oedran gweithio (rhwng 25 a 49 oed)** sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty oherwydd **cyflwr cysylltiedig ag alcohol**   
wedi **gostwng** **14.3%** ers **2013-14**.

Mae nifer yr **oedolion hŷn (50 oed a throsodd)** a dderbyniwyd i'r ysbyty yn **2017-18** **2%**   
yn **is** na'r flwyddyn flaenorol yn dilyn tair blynedd o dderbyniadau cymharol sefydlog

## Derbyniadau i'r ysbyty – cyffuriau

Bu **gostyngiad o 2.4%** mewn derbyniadau i'r ysbyty yn sgil defnyddio **cyffuriau anghyfreithlon** o'i gymharu â **2016-17**. Mae data derbyniadau'n awgrymu bod y defnydd o gyffuriau lluosog yn cynyddu.



Mae nifer y **bobl ifanc (hyd at 25 oed)** a dderbyniwyd i'r ysbyty yn sgil defnyddio **opioidau** wedi gostwng **6%** rhwng **2013-14** a **2017-18**.



Bu cynnydd o **61.4%** yn y derbyniadau sy'n gysylltiedig â defnyddio **cyffuriau cannabis** dros yr un cyfnod. (pob grŵp oedran)



Mae llawer mwy o **oedolion o oedran gweithio'n cael** eu derbyn i'r ysbyty ar ôl cymryd **opioidau** nag unrhyw sylwedd arall, gyda **2,021** o dderbyniadau yn **2017-18**, cynnydd o **3.1%** ers **2016-17**.



Bu gostyngiad o **5.5%** mewn pobl hŷn a dderbyniwyd i'r ysbyty ar ôl cymryd **cyffuriau anghyfreithlon** yn **2017-18** o gymharu â'r flwyddyn flaenorol.



## Marwolaethau sy'n Gysylltiedig â Chyffuriau

Yn 2017, bu **260** o **farwolaethau o wenwyn cyffuriau** (cyffuriau cyfreithlon ac anghyfreithlon) yng Nghymru.



O'r rhain, bu **farw**, **185** ar ôl **camddefnyddio cyffuriau** (cyffuriau anghyfreithlon).



Cafwyd **gostyngiad** mewn **marwolaethau dynion**



a **chynnydd bach** mewn **marwolaethau menywod**.



Dyma'r ffigurau marwolaethau sy'n gysylltiedig â chyffuriau ar gyfer Cymru dros y 6 mlynedd diwethaf:

|                         | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 |
|-------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Gwenwyn cyffuriau       | 215  | 214  | 208  | 168  | 238  | 271  | 260  |
| Camddefnyddio cyffuriau | 148  | 135  | 135  | 113  | 168  | 192  | 185  |

## Marwolaethau sy'n Gysylltiedig ag Alcohol

Bu **504** o **farwolaethau cysylltiedig ag alcohol** yng Nghymru yn **2017**, sef **7.1%** yn uwch na'r flwyddyn flaenorol. Mae marwolaethau'n gysylltiedig ag alcohol wedi parhau'n gymharol sefydlog dros y pum mlynedd diwethaf. (ONS, 2018)



## Effaith ar Blant a Phobl Ifanc

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

Cafwyd **64** o **derbyniadau**  lle'r oedd **ffoetysau a babanod newydd anedig** wedi'u heffeithio gan famau'n defnyddio alcohol neu gyffuriau caethiwus eraill neu'n dioddef wrth roi'r gorau iddynt yn ystod **2017-18**, yr isaf ers deng mlynedd.

Yn **2017**, roedd **615** o **achosion** o **blant mewn angen**  lle y gwelwyd bod camddefnyddio sylweddau gan y plentyn yn problem.



Roedd hefyd **4,035** o achosion o **blant mewn angen** gan fod eu rhieni'n camddefnyddio sylweddau

# Enghreifftiau o Arferion Da a Phrosiectau Arloesol

Cyflwynwyd cynllun treialu cyfnewid nodwyddau yng nghefn gwlad drwy ddull ‘dewis a dethol’ yn y Drenwydd. Mae’n rhoi’r gallu i unigolion ddewis y cyfarpar chwistrellu sy’n addas i’w hymddygiad chwistrellu nhw. Er nad yw cynlluniau o’r fath yn newydd yng Nghymru, roedd yn eithaf anghyffredin yng nghefn gwlad. Yn ogystal mae’r gallu i gynnig dewis dan arweiniad y cleient wedi golygu bod mwy o ryngweithio rhwng pobl sy’n defnyddio’r gwasanaeth a’r gweithwyr allweddol ac mae wedi hwyluso cyfleoedd i gynnig cyngor am leihau niwed a gwybodaeth am brofi am heintiau a gludir yn y gwaed, Naloxone. Nid yw’r treial wedi dod i ben eto ond mae’r canlyniadau cychwynnol yn dangos bod lefelau’r rhai sy’n manteisio arno yn dda o’i gymharu â’r gwasanaethau a gynigir yn draddodiadol.

Mae’r Gwasanaeth Alcohol Lefel Mynediad yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn cynnig asesiadau sgrinio brysbennu i sicrhau bod pobl yn cael eu hatgyfeirio ymlaen yn briodol. Gwneir hyn ar y cyd â threfnu mynediad agored uniongyrchol am dridiau yr wythnos yng Nghaerdydd, sydd wedi cael effaith gadarnhaol ar amseroedd aros ac wedi lleihau nifer y bobl nad ydynt yn dod i apwyntiadau, drwy ymgysylltu’n effeithiol ag unigolion pan fyddant yn barod. Darperir nifer o gyrsiau, er enghraifft:

- **Gweithdy gorbryder**

Grŵp pedair wythnos wedi’i strwythuro’n rhannol, sydd â’r nod o godi ymwybyddiaeth am orbryder a sut i’w reoli.

## **Dyma mae’r defnyddwyr gwasanaethau yn ei ddweud:**

“Mae’r grŵp yma wedi helpu llawer arna i i ddeall pam dw i’n teimlo fel yr ydw i weithiau. Ro’n i’n teimlo’n well ar ôl y sesiwn grŵp gyntaf ac yn edrych ymlaen at yr un nesa. Mae’n braf cwrdd â phobl eraill sy’n gwybod sut dw i’n teimlo.”

“Ro’n i’n defnyddio sylweddau i guddio’r ffordd ro’n i’n teimlo go iawn, a nawr dw i’n trio’n galetach i reoli fy nheimpladau pan fydda i’n teimlo bod pwl o banig ar ei ffordd...”

“Dw i’n gweithio mewn sector tebyg ac ro’n i’n ei chael yn anodd derbyn bod angen help arna i. Dw i’n mynychu Sylfeini Newid bob wythnos ac mae hyn wedi fy helpu i sylweddoli mai gadael fy hun i lawr yr oeddwn i, nid pobl eraill. Erbyn hyn dw i’n teimlo bod gen i fwy o reolaeth a ’mod i’n gwella.”

“Mae gallu siarad am bethau sydd wedi digwydd yn fy mywyd (drwy Gwnsela Compass) wedi newid fy mywyd. Dw i ddim yn meddwl fy mod i erioed wedi bod mor hapus o’r blaen.”

“Dw i wedi gallu siarad am fy mhlethndod a deall pethau — rhywbeth nad o’n i erioed wedi cael (y cyfle i’w wneud) o’r blaen, Diolch!”

“Fe helpodd fi drwy fy mhroblemau, gan ganolbwyntio ar y person, ac ro’n i’n gallu siarad dros y ffôn pan oedd angen.”

“Dw i’n methu credu sut dw i’n teimlo gymaint yn well am fy mywyd ac yn gweld pethau mor wahanol (ar ôl cael cymorth gan Barod).”

“Fuaswn i ddim wedi gallu ymdopi â bywyd heb gwnsela yr adeg yma.”

“Ro’n i’n ei gweld yn help cael siarad am fy mhroblemau a buaswn yn ei argymhell i bawb.”

“Fe wnaeth (troi at Barod) roi’r cyfle i mi gael rhywun i siarad â nhw pan o’n i wir angen hynny, ac fe wnaeth fy helpu i ddelio â chyfnod trawmatig iawn heb ddefnyddio cyffuriau.”

“Hollol wych (Barod). Dw i’n gweld bywyd mewn ffordd hollol wahanol nawr.”

## Geiriau Defnyddwyr Gwasanaethau – Dyfyniadau o Straeon Personol

---



“Ro’n i yn fy ugeiniau cynnar ac yn defnyddio cyffuriau opiad ar ôl profiad trawmatig yn fy mywyd. Collais fy swydd, fy mhartner, fy nghartref ac ro’n i ar fy ffordd i lawr. Doeddwn i ddim yn meddwl y gallwn i byth ddianc! Cymerais fy mherswadio o’r diwedd i siarad â’r gwasanaethau a chael fy rhoi ar raglen bresgripsiwn cyffur cyfnewid. Rhoddodd hyn gyfle imi – am y tro cyntaf doeddwn i ddim yn dibynnu ar y delwyr. Fyddwn i ddim mewn poen bob dydd. Yn araf, dechreuais ailadeiladu fy mywyd. Erbyn hyn dwi’n rhydd o gyffuriau ers 15 mlynedd, mae gen i ddau o blant hyfryd a dw i’n meithrin fy hyder a fy hunan-barch gyda’r grŵp defnyddwyr gwasanaethau yng Nghwm Taf. Dw i’n gobeithio cael gwaith yn y maes, achos dw i wrth fy modd yn helpu pobl ar eu taith tuag at adferiad yn y grŵp!”

**Menyw, 42 mlwydd oed.**

---



“Symudais i Gwm Taf gyda phroblem gyffuriau, yn chwilio am ddechrau newydd. Mae’r gweithiwr prosiect a’r cwnselydd o TEDS wedi bod yn wych a dw i’n rhydd o gyffuriau ers misoedd nawr. Ymunais â’r grŵp defnyddwyr gwasanaethau a dw i ddim mor ynysig nawr – dw i’n mwynhau bod yng nghwmni pobl bositif. Am y tro cynta erioed dw i’n edrych ymlaen at y dyfodol.”

**Dyn, 49 mlwydd oed.**

---

# Heriau pwysig dros y 12 mis nesaf

**Bydd taclo'r niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau ac sy'n cael ei achosi ganddo yn parhau'n flaenoriaeth uchel i Lywodraeth Cymru.**



Rydym wedi dechrau gweithio gyda'r Byrddau Cynllunio Ardal a rhanddeiliaid i ddatblygu blaenoriaethau ar gyfer camddefnyddio sylweddau o 2019 ymlaen. Bydd hyn yn cael ei lywio gan ystod o dystiolaeth ac anghenion a bydd yn ymateb i'r heriau a nodwyd yn Cymru lachach.

Byddwn yn parhau i gydweithio'n agos â'r Byrddau Cynllunio Ardal a'r grwpiau lleihau niwed yn ardaloedd y byrddau iechyd i wneud yn siŵr bod bod cyn lleied â phosibl o farwolaethau'n gysylltiedig â chyffuriau ac alcohol. Wrth wneud hynny, rydym yn parhau'n ymrwymedig i alluogi a datblygu cydweithredu cryfach ar draws y sectorau camddefnyddio sylweddau, iechyd meddwl a thai.

Bydd y Cynllun Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau (2016-18) yn parhau yn y cyfnod interim er mwyn rhoi ffocws i'n gwaith gyda'nartneriaid tan fis Ebrill 2019. Bydd ein gwaith parhaus gyda'r Byrddau Cynllunio Ardal, Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid cyflawni eraill yn allweddol yn hyn o beth. Byddwn yn parhau i weithio gyda phartneriaid ar ystod o fentrau.

## Ymysg y rhain bydd:

Gweithio gyda chwrneriaid i sicrhau bod marwolaethau'n gysylltiedig â chyffuriau yng Nghymru yn cael eu gwerthuso er mwyn rhannu'r gwersi a ddysgwyd a chryfhau'r llywodraethiant a'r rhannu gwybodaeth sy'n digwydd o ran grwpiau lleihau niwed a gwenwyno drwy gyffuriau sy'n achosi marwolaeth a'r rhai nad ydynt yn arwain at farwolaeth.

Parhau i gydweithio â'r Byrddau Cynllunio Ardal a'r Grwpiau Lleihau Niwed ym mhob ardal, a byddwn yn parhau i ddatblygu'r Rhaglen Naxalone i'w Ddefnyddio Gartref fel ei fod yn cynnwys dalfeydd yr heddlu ac adrannau damweiniau ac achosion brys, er mwyn cyrraedd y bobl hynny nad ydynt yn cael triniaeth ar hyn o bryd.

**Byddwn hefyd yn parhau â'n gwaith ar yr agenda alcohol, gan gefnogi'r rhai mwyaf agored i niwed a'u helpu i wella.**



Canolbwynt allweddol yma fydd mynd i'r afael ag argaeledd a phris alcohol. Drwy roi Deddf Iechyd Cyhoeddus (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018 ar waith, bydd y broses o ganolbwyntio ar leihau'r lefelau yfed alcohol ymysg yfwr niweidiol a pheryglus (gan gynnwys pobl ifanc) yn mynd rhagddi.

Mae'r gwaith o ddatblygu'r agenda Adfer yn parhau, a byddwn yn canolbwyntio ar annog y defnydd o gydgyfwrth fel dull allweddol o helpu pobl ar eu taith at adferiad.

Gweithio i barhau i sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau yn cymryd rhan weithredol yng ngwaith y Byrddau Cynllunio Ardal drwy ymgysylltu ystyrlon gyda chymorth Mudiad Defnyddwyr Gwasanaethau Cymru Gyfan (AWSUM).

Parhau i fynd i'r afael â'r pryder cynyddol ynghylch sbwriel cyffuriau drwy rannu modelau arferion da a chyd-ddysgu o ymyriadau llwyddiannus.

Sicrhau bod argymhellion adolygiad Arolygiaeth Iechyd Cymru yn cael eu cytuno a'u rhoi ar waith mewn partneriaeth ag ystod ehangach o bartneriaid er mwyn gwella'r ffordd y caiff gwasanaethau camddefnyddio sylweddau eu darparu drwy Gymru.