

## Y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol

### Ymchwiliad i Gamddefnyddio Alcohol a Sylweddau

#### Nodyn ar drafodaeth y grŵp cyfeirio ar 21 Ionawr 2015

Gwahoddodd y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ddarparwyr a defnyddwyr gwasanaethau camddefnyddio alcohol a sylweddau yng Nghymru i gymryd rhan mewn grwpiau cyfeirio, a drefnwyd mewn partneriaeth â NewLink Cymru.

Rhannwyd cyfranogwyr ac aelodau pwyllgor yn ddau grŵp, un ohonynt yn canolbwyntio ar faterion sy'n ymwneud â phlant a phobl ifanc, a'r llall ar faterion yn ymwneud ag oedolion. Bu Aelod yn cadeirio pob grŵp, gan ofyn am farn y cyfranogwyr ar nifer o themâu, yn ogystal ag unrhyw bwyntiau eraill yr oeddent yn dymuno eu codi. Mae'r nodyn hwn yn crynhoi trafodaethau pob un o'r grwpiau.

#### Plant a Phobl Ifanc

- **Roedd rhanddeiliaid yn teimlo'n gryf y dylai'r negeseuon am effeithiau niweidiol alcohol a chyffuriau ddechrau'n gynnar a chael eu rhoi i blant mewn ysgolion cynradd ac uwchradd.** Fodd bynnag, mae yna anhawster mawr o ran cael ysgolion i dderbyn bod ganddynt broblem, am nifer o resymau (er enghraifft ymateb negyddol bosibl gan rieni neu bryderon y bydd yr ysgol yn wynebu mesurau arbennig). Mae athrawon hefyd yn dweud bod y mater wedi'i gynnwys fel rhan o 'Addysg Bersonol a Chymdeithasol', ond mae rhanddeiliaid yn dweud bod y gwersi hyn yn bell o fod yn ddigon. Cytunodd rhanddeiliaid y gallai ysgolion hefyd fod yn rhy gyflym i wahardd myfyrwyr am gamddefnyddio alcohol neu sylweddau.
- Mae plant yn arbennig o agored i niwed wrth iddynt drosglwyddo o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd; mae'n fyd mawr cymhleth a newydd, ac mae cyffuriau a sylweddau seicoweithredol newydd ar gael yn rhwydd. Mewn rhai achosion, mae sylweddau seicoweithredol newydd yn disodli'r defnydd o gyffuriau eraill. Awgrymodd rhai rhanddeiliaid fod pob ysgol yng Nghymru yn wynebu'r broblem hon i raddau amrywiol. Dywedodd rhanddeiliaid fod parodrwydd ysgolion i ymgysylltu â materion camddefnyddio alcohol a sylweddau yn amrywio. Er bod rhai yn awyddus i weithio gyda sefydliadau

camddefnyddio alcohol a sylweddau, mae eraill yn gwadu bod yna broblemau o fewn eu hysgolion. **Roedd rhanddeiliaid yn teimlo bod angen mwy o gysondeb o ran polisiau ysgolion mewn perthynas ag addysg ar gamddefnyddio alcohol a sylweddau.**

- Dywedodd rhanddeiliaid ei bod yn bwysig gweithio gyda phlant a phobl ifanc a oedd yn camddefnyddio alcohol neu sylweddau yn ifanc cyn iddynt ddod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol.
- Hefyd, gall plant ysgol gael eu heffeithio gan weithredoedd pobl eraill, neu mae'n bosibl eu bod yn adnabod pobl eraill sy'n cael eu heffeithio gan gamddefnyddio sylweddau neu alcohol. Mae'r mater hwn, felly, yn ehangach na dim ond amgylchedd yr ysgol; mae amgylchedd y cartref yn bwysig hefyd. Teimlai rhanddeiliaid fod **amharodrydd ymhlith athrawon a rhieni i fynd i'r afael â'r materion hyn.** Mae hyn yn rhwystredig oherwydd y gallai athrawon hwyluso trafodaeth am gamddefnyddio alcohol a sylweddau.
- **Mae dewis y dulliau cywir yn hanfodol wrth geisio cyfleu negeseuon i blant ysgol.** Siaradodd darparwyr gwasanaethau am bwysigrwydd ymgysylltu â phlant a phobl ifanc mewn perthynas â chamddefnyddio alcohol a sylweddau, ac adeiladu ymddiriedaeth a pherthynas â nhw cyn siarad yn uniongyrchol am alcohol neu gyffuriau. Dywedodd y darparwyr hyn y gallai pobl ifanc fod yn fwy parod i wrando na phobl hŷn gan nad yw eu harferion wedi ymwreiddio.
- Cytunodd rhanddeiliaid nad yw codi ofn yn gweithio, ond bod darparu gwybodaeth yn effeithiol. Y peth pwysicaf yw bod plant yn cael y wybodaeth i wneud y penderfyniadau cywir. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth am leihau niwed yn hytrach na dim ond dweud wrth blant i beidio â gwneud rhywbeth. Mae hefyd angen bod yn greadigol wrth gyfleu negeseuon; yr enghraifft a roddwyd oedd defnyddio drama i drosglwyddo'r neges.
- Roedd rhanddeiliaid yn pryderu nad yw'r wybodaeth a roddir i blant a phobl ifanc bob amser yn gyson, gan y gallai'r gwahanol sefydliadau sy'n darparu gwybodaeth fod â gwahanol agendâu. Cyfeiriodd un darparwr gwasanaeth at bwysigrwydd Ymyriadau Byr o ran Alcohol (Alcohol Brief Interventions), lle

cymerwyd cyfleoedd wrth iddynt godi i ddarparu gwybodaeth gyfeirio, neu gyngor cryno.

- **Hefyd, dywedodd rhanddeiliaid fod angen i addysg a chyngor fod ar gael i blant a phobl ifanc y tu allan i leoliadau addysgol, er mwyn sicrhau bod pob person ifanc yn gallu cael gafael ar gyngor a gwybodaeth.** Disgrifiodd un darparwr gwasanaeth ei waith gyda chleient sy'n agored i niwed a oedd yn yr ysgol cyn iddo gael ei wahardd am gamddefnyddio sylweddau. Nid oedd y gwasanaeth a ddarparwyd ar gael i'r person ifanc hwnnw ar ôl iddo gael ei wahardd, gyda'r canlyniad bod y camddefnyddio wedi gwaethygu.

### **Myfyrwyr addysg bellach ac addysg uwch**

- **Dywedodd rhanddeiliaid fod amrywiad rhwng gwahanol golegau a prifysgolion o ran lefel y wybodaeth a'r cyngor a ddarperir i fyfyrwyr am gamddefnyddio alcohol a sylweddau a'r niwed ac ymddygiad cysylltiedig.** Cafwyd trafodaeth ar y ddyletswydd sydd ar brifysgolion i ofalu am fyfyrwyr sydd dros 18 oed. Roedd rhanddeiliaid yn cydnabod ei bod yn anoddach cynnwys addysg am gamddefnyddio alcohol a sylweddau mewn cwricwla coleg neu brifysgol na mewn addysg cyn TGAU.
- Bu rhanddeiliaid yn trafod yr ymateb negyddol y gall prifysgolion ac undebau myfyrwyr ei wynebu gan fyfyrwyr os byddant yn cyflwyno mentrau i leihau defnydd o alcohol neu gynyddu prisiau. Roeddent yn cytuno, er y gall prifysgolion roi mentrau ar waith yn ystod Wythnos y Glas, bod angen mentrau parhaus a dulliau amlddisgyblaethol yn ystod gweddill y flwyddyn hefyd.

### **Defnyddwyr gwasanaeth**

- Roedd rhai rhanddeiliaid yn teimlo **fod barn defnyddwyr gwasanaeth yn cael ei hystyried yn llai nag yn y gorffennol**, a bod pobl heb brofiad uniongyrchol o gamddefnyddio alcohol neu sylweddau bellach mewn swyddi perthnasol. Roeddent yn dweud bod effeithiolrwydd gwasanaethau yn dioddef o ganlyniad. Un sylw a wnaethpwyd oedd: 'Oni bai eich bod wedi bod trwy hyn, nid ydych yn gwybod sut beth ydyw'. Dywedodd y bobl ifanc sydd â phrofiad o gamddefnyddio alcohol a sylweddau y gallai fod yn rhwystredig

os oedd cynnydd yn araf ac nad oeddent yn teimlo bod unrhyw beth yn newid.

- Dywedodd rhanddeiliaid eraill fod ymgyrch bendant wedi'i chynnal i 'broffesiynoli'r' sector a bod cymwysterau bellach yn bwysicach nag yr oeddent. Roedd pawb yn cytuno bod **mewnbwn defnyddwyr gwasanaeth yn werthfawr ac yn sicr ni ddylid ei gollu**. Hefyd, mae llawer o wasanaethau yn dibynnu ar ewyllys da gweithwyr a gwirfoddolwyr.
- Dywedodd y bobl ifanc sydd â phrofiad o gamddefnyddio alcohol a sylweddau eu bod wedi'i chael yn anodd cael y gefnogaeth yr oedd ei hangen arnynt, ac nad oeddent yn gwybod ble i droi i gael y gefnogaeth honno. Roedd un wedi cael cymorth gan athro, ond roedd un arall, a oedd wedi cael ei wahardd o'r ysgol am gamddefnyddio sylweddau, wedi ei chael yn anodd cael gafael ar gymorth.
- Dywedodd rhanddeiliaid fod rhai defnyddwyr gwasanaeth a oedd yn datgelu problemau camddefnyddio sylweddau wrth wneud cais am dai â chymorth yn cael cartrefi, ond eu bod wedyn yn cael eu troi allan o ganlyniad i bolisiau dim goddefgarwch. Mae gan wahanol ddarparwyr tai â chymorth gwahanol bolisiau, a allai greu dryswch i ddefnyddwyr gwasanaethau. Roedd teimlad nad oedd polisiau dim goddefgarwch yn adlewyrchu anghenion defnyddwyr cyffuriau cronig.

### **Gwasanaethau gofal sylfaenol**

- Roedd rhanddeiliaid yn **feirniadol o'r rôl y mae meddygon teulu yn ei chwarae wrth gydnabod achosion o gamddefnyddio alcohol a sylweddau a chyfeirio cleifion at wasanaethau priodol**. Dywedodd rhai bod meddygon teulu yn rhoi fawr ddim gwybodaeth am gamddefnyddio alcohol a sylweddau i gleifion, os o gwbl. Roeddent hefyd yn nodi canfyddiad bod meddygon teulu yn trin y rhai sy'n gaeth yn wahanol a bod 'camddefnyddio sylweddau yn cael y bai am bob anhwylder', er y gallai cyflyrau eraill fod yn sail i'r anhwylder. Awgrymwyd bod angen i rai meddygon teulu arbenigo mewn camddefnyddio alcohol a sylweddau, a allai leihau'r angen am wasanaethau cyffuriau ac alcohol arbenigol.

- Roedd rhanddeiliaid yn teimlo bod angen, mewn llawer o achosion, mynd i'r afael â'r rhesymau dros gamddefnyddio sylweddau neu alcohol; er enghraifft, materion iechyd meddwl. Roeddent hefyd yn dweud nad oedd digon o rannu gwybodaeth a gweithio ar y cyd rhwng meddygon teulu a gwasanaethau alcohol a sylweddau, ac y gallai hyn achosi i gyflwr unigolion ddirywio. Awgrymwyd y gallai gwasanaethau cymorth gael eu cynnig gan feddygon teulu i wella mynediad at gefnogaeth neu gyngor.
- Nododd un rhanddeiliad fod gan feddygon teulu ganllawiau i'w dilyn ar driniaeth glinigol o gamddefnyddio cyffuriau, sef 'y Llyfr Oren', a'u bod wedi cael eu hadolygu mor ddiweddar â mis Rhagfyr 2014. Mae'r cwestiwn a ydynt yn cael eu dilyn bob tro ai peidio yn fater arall.
- Hefyd, dywedodd y rhanddeiliaid fod nifer o **rwystrau rhag cael mynediad at feddygon teulu**. Mae amseroedd aros hir a'r ffaith bod yn rhaid gwneud apwyntiadau yn gynnar yn y bore yn ei gwneud yn anodd i bobl sydd â ffyrdd o fyw di-drefn, neu sy'n wynebu materion iechyd meddwl, allu gweld meddyg teulu hyd yn oed. Hefyd, mae canfyddiad bod angen i bobl fod yn 'lân' i gael mynediad at rai gwasanaethau yn atal pobl rhag ceisio eu cael.
- Amlygwyd profiadau tebyg mewn **adrannau damweiniau ac achosion brys** gan rhanddeiliaid. Roeddent yn teimlo stigma fel pobl a oedd yn gaeth, a'u bod wedi eu trin yn wahanol. Mae gan rai ardaloedd adnodd penodol; er enghraifft mae 'swyddog alcohol' yn Ysbyty'r Tywysog Siarl, ond nid yw hyn yn ddarpariaeth gyson ledled Cymru. Mae yna hefyd bwynt cyswllt unigol yn Abertawe ar gyfer cyfeirio achosion o gamddefnyddio alcohol a sylweddau.
- Mae rhai pobl sy'n gaeth yn **hunan-gyfeirio at wasanaethau dadwenwyno** oherwydd amseroedd aros hir a rhwystrau eraill i ofal sylfaenol.
- Dywedodd rhanddeiliaid hefyd y gallai oriau agor cyfyngedig fferyllfeydd achosi problemau i'r rhai sydd â phresgripsiynau methadon a oedd wedi dod o hyd i waith. Roedd rhai cleientiaid wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio oherwydd nad oeddent fel arall yn gallu gweld y fferyllydd yn ystod oriau agor. Ar y llaw arall, canfuwyd bod rhai cleientiaid a oedd yn cael presgripsiynau methadon ddwywaith yr wythnos yn gwerthu eu methadon.

## Gwasanaethau arbenigol

- Defnyddiwyd y term '**loteri cod post**' nifer o weithiau. Pwysleisiodd rhanddeiliaid fod y ddarpariaeth o ran gwasanaethau ledled Cymru yn anghyson. Nodwyd bod diffyg gwasanaethau yng Nghymru Wledig ('Dyfed' a Phowys). Dywedodd rhai rhanddeiliaid fod defnyddwyr gwasanaeth weithiau'n gorfod teithio pellteroedd sylweddol i gael mynediad at wasanaethau, a bod angen ystyried y costau teithio sy'n gysylltiedig ag ardaloedd gwledig mewn cyllidebau.
- Roedd rhai rhanddeiliaid yn teimlo bod angen **gwasanaethau penodol i fenywod**. Gall camddefnyddio alcohol a sylweddau fod yn gysylltiedig â cham-drin domestig, ac mae angen diogelu rhai menywod sy'n agored i niwed rhag 'dynion rheibus'.
- Cafwyd galwad am **amrywiaeth o wasanaethau i gefnogi'r uned deuluol**. Mae angen gwasanaethau ar ddefnyddwyr â phlant sy'n caniatáu i'w plant aros gyda nhw. Gwnaeth rhanddeiliaid grybwyll achosion lle'r oedd y gwasanaethau cymdeithasol yn mynd â phlant oddi wrth eu rhieni oherwydd diffyg gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y teulu.
- Roedd rhanddeiliaid yn cytuno bod **angen mwy o weithio ar y cyd** rhwng gwahanol wasanaethau. Byddai hyn yn caniatáu ar gyfer 'cynlluniau gofal ar y cyd' i gefnogi pobl ag anghenion cymhleth (rhoddwyd camddefnyddio alcohol a sylweddau yn ogystal â phroblemau iechyd meddwl fel enghraifft). Nodwyd Rhondda, lle mae gwasanaethau statudol ac anstatudol wedi'u cyd-leoli, fel enghraifft dda o weithio ar y cyd. Dywedodd rhai rhanddeiliaid bod y dull consortiwm diweddar o ran tendro a chomisiynu yn arwain at hepgor rhai gwasanaethau, a'i fod yn creu bylchau mewn darparu gwasanaethau.
- **Nid oes un ateb yn addas i bawb; mae angen teilwra gwasanaethau**. Er enghraifft, efallai na fydd dadwenwyno yn y gymuned yn llwyddo i rai am fod yr un dylanwadau yn dal i fod yn bresennol yn y gymuned lle y mae'n nhw'n byw, felly gallai adleoli fod yn opsiwn. Mae dadwenwyno yn y cartref ond yn opsiwn ar gyfer y rhai sydd â chartref sefydlog.

- Dywedodd rhanddeiliaid y gallai fod amseroedd aros sylweddol ar gyfer gwasanaethau arbenigol fel cwnsela. Roeddent yn dweud bod rhestrau cwnselwyr yn aml wedi'u llenwi gan gleientiaid a oedd bellach yn sefydlog, gan gynyddu amseroedd aros ar gyfer cleientiaid newydd y mae angen y gwasanaeth arnynt. Codwyd amseroedd aros ar gyfer gwasanaethau dadwenwyno hefyd, gyda chleientiaid mewn rhai ardaloedd yn gorfod aros hyd at wyth wythnos ar gyfer asesiad, a hyd yn oed yn hirach i gael eu derbyn gan wasanaeth ailsefydlu. Gallai'r amser aros hir ar gyfer gwasanaethau arwain at gyflwr pobl yn dirywio, neu olygu eu bod yn argyhoeddi eu hunain nad oedd bellach eisiau neu angen y cymorth arnynt erbyn i'r gwasanaeth fod ar gael.
- Dywedodd darparwyr gwasanaeth eu bod yn wynebu rhwystrau o ran cael mynediad at wasanaethau dadwenwyno ac adsefydlu ar gyfer eu cleientiaid, a bod y ddarpariaeth yng Nghymru yn annigonol. Roedd pryderon hefyd ynghylch lefel y gofal a'r gefnogaeth a ddarperir yn sgil gwasanaeth dadwenwyno i helpu i atal unigolion rhag llithro'n ôl. Roedd un person ifanc a oedd wedi cael profiad o wasanaeth dadwenwyno yn dweud mai ychydig iawn o ofal yr oedd wedi'i gael ar ôl y driniaeth. Cytunodd rhanddeiliaid fod angen ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaeth cyn ac ar ôl triniaeth.
- Dywedodd rhai rhanddeiliaid fod nifer y gwelyau dadwenwyno yng Nghymru yn gostwng. Fodd bynnag, dywedodd eraill nad oedd hyn yn wir.
- Dywedodd darparwyr gwasanaeth fod angen gwella mynediad at Bresgripsiynau Mynediad Cyflym i helpu i sefydlogi pobl a galluogi gwasanaethau i weithio gyda nhw i leihau eu dos. Dywedasant hefyd fod angen rhoi mwy o ystyriaeth i achosion pan fo unigolion yn defnyddio mwy nag un sylwedd.
- Dywedodd rhanddeiliaid y gallai darparwyr gwasanaeth unigol fod â gwahanol ddulliau. Rhoddwyd enghraifft o wasanaeth a ddarperir gan ddau weithiwr cymorth a oedd â baich achosion anghytwys gan fod y plant a'r bobl ifanc yn gofyn i weld un o'r gweithwyr cymorth.

- Dywedodd rhanddeiliaid y gallai'r cyfnod pontio rhwng gwasanaethau i blant a phobl ifanc i wasanaethau ar gyfer oedolion fod yn anodd. Roedd rhai defnyddwyr gwasanaeth yn rhoi'r gorau i ymgysylltu â gwasanaethau, tra bod eraill yn canfod nad oedd y gwasanaethau yr oeddent wedi bod yn ymgysylltu â nhw ar gael iddynt. Dywedodd darparwyr gwasanaethau i blant a phobl ifanc eu bod yn cael galwadau gan gyn-gleientiaid, sydd bellach dros 18 oed, yn gofyn am gyngor a chefnogaeth. Cafodd hyn ei adlewyrchu hefyd ym mhrofiadau'r defnyddwyr gwasanaeth ifanc a gymerodd ran.
- Roedd rhanddeiliaid yn cydnabod bod angen i wasanaethau ddatblygu ac addasu i gwrdd ag anghenion esblygol eu cymunedau, ac y gallai rhai darparwyr gwasanaeth fod yn amharod i newid eu dulliau neu eu gwasanaethau.

## Alcohol

- Roedd rhanddeiliaid yn teimlo bod yfed alcohol yn dderbyniol yn gymdeithasol yng Nghymru, a bod alcohol ar gael yn eang. Roeddent yn dweud bod camddefnyddio alcohol yn fwy cyffredin ymysg pobl ifanc na chamddefnyddio sylweddau. Yn ôl y rhanddeiliaid, er bod plant yn dechrau yfed yn gynharach, mae astudiaethau wedi dangos bod y genhedlaeth hon o bobl ifanc yn yfed llai na chenedlaethau blaenorol, efallai oherwydd cynnydd mewn ymwybyddiaeth iechyd.
- Roedd rhai rhanddeiliaid yn gadarn **yn erbyn cyflwyno isafswm pris ar gyfer uned alcohol**. Roeddent yn dweud y gallai gael canlyniadau anfwriadol, fel gwthio rhai pobl i gymryd cyffuriau eraill (ecstasi, er enghraifft), neu wneud i alcohol ymddangos yn fwy dymunol a deniadol. Hefyd, roeddent yn teimlo y byddai hyn yn effeithio'n anghymesur ar bobl dlotach sy'n yfed yn gymedrol. Roedd barn ymysg rhanddeiliaid eraill yn amrywio, gyda rhai yn dweud y **gallai** fod yn effeithiol.
- Roedd rhanddeiliaid yn teimlo y **dylai fod mwy o gyfyngiadau ar werthu alcohol**, efallai'n debycach i'r ffordd y mae sigarêts yn cael eu gwerthu. Gwnaethant grybwyll pa mor anodd oedd hi i alcoholigion sy'n gwella weld alcohol yn cael ei leoli a'i hyrwyddo ledled archfarchnadoedd a pha mor



hawdd oedd hi i brynu alcohol mewn siopau cornel. Roeddent hefyd yn teimlo na ddylid hysbysebu alcohol ar y teledu.

- Dywedodd rhai rhanddeiliaid **fod yfed alcohol yn rhan mor annatod o'n diwylliant** ei bod yn anodd weithiau i berswadio pobl ifanc nad yw yfed alcohol (neu gymryd sylweddau eraill) yn hanfodol i gael hwyl. Roeddent yn dweud bod angen hyrwyddo negeseuon i bobl ifanc y gall 'pethau sobr' fod yn hwyl hefyd.
- Nid yw'r iaith a ddefnyddir mewn perthynas ag alcohol bob amser yn **ddefnyddiol**. Er enghraifft, nid yw'r cyhoedd yn deall yn union beth a olygir gan 'uned o alcohol'.
- Nododd rhanddeiliaid fenter lwyddiannus ymysg myfyrwyr prifysgol, sef tynnu sylw at y **caloriâu** sydd mewn diodydd alcoholig, oherwydd gall pobl ifanc fod yn pryderu'n fwy am fagu pwysau nag achosi difrod hirdymor i'w hiechyd. Cafwyd awgrym y dylid cynnwys **gwybodaeth am faeth** ar labeli diodydd alcoholig.
- Nododd rhanddeiliaid bwysigrwydd dulliau amlddisgyblaethol i fynd i'r afael â materion cysylltiedig ag alcohol mewn ardaloedd penodol, er enghraifft y Grŵp Economi Liw Nos yn Aberystwyth, sy'n cynnwys yr heddlu, awdurdodau lleol, undebau myfyrwyr a gwasanaethau ambiwlans.

## Sylwadau eraill

- Roedd yr holl rhanddeiliaid yn pryderu a fyddai'r **cyllid ar gyfer gwasanaethau** yn parhau. Mae llawer o'r arian y maent yn ei gael, boed hynny gan Lywodraeth Cymru neu elusennau fel Comic Relief neu'r Gronfa Loteri Fawr, fel arfer yn cael ei roi yn y tymor byr. O ganlyniad, maent yn aml yn 'ddall o ran cyllidebu'. Dywedodd un rhanddeiliad fod cyllid y Rhaglen Cefnogi Pobl yn hanfodol i'r gwasanaethau y mae'n eu darparu.
- Mae angen targedu **grwpiau anodd eu cyrraedd**, fel y gymuned Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a Thrawsrywiol, y gymuned Sipsiwn a Theithwyr a ffoaduriaid/ceiswyr lloches.

- Mae angen cynllun ar ddefnyddwyr **methadon** i orffen eu triniaeth yn llwyddiannus. Maent mewn perygl o gael eu hanghofio, ac o fod yn gaeth i fethadon am flynyddoedd maith.
- Os caiff pobl eu hanfon i'r carchar, dywedodd rhanddeiliaid y gallai pobl â phroblemau camddefnyddio alcohol ddechrau defnyddio opiadau yno.
- Cyfeiriodd rhai rhanddeiliaid at or-bresgripsiynu cyffuriau fel Valium, a oedd wedyn yn cael eu gwerthu a'u camddefnyddio. Awgrymodd un cyfranogwr y dylai cleifion a oedd yn cael Valium ar bresgripsiwn ar sail hirdymor gael profion cyffuriau cyfnodol i nodi a ydynt yn defnyddio'r dos a roddwyd iddynt.
- Cytunodd rhanddeiliaid y gallai diflastod fod yn ffactor allweddol o ran camddefnyddio alcohol a sylweddau, a bod angen gweithio ar y cyd â gwasanaethau hamdden i helpu pobl i gael mynediad at gyfleusterau chwaraeon neu gyfleusterau hamdden eraill. Roeddent yn cytuno bod angen i bobl newid eu hamgylcheddau wrth iddynt wella ar ôl camddefnyddio alcohol neu sylweddau, a bod tai yn elfen bwysig yn hynny o beth.
- Nododd rhai rhanddeiliaid yr angen i fynd i'r afael â'r niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol a sylweddau, fel clefydau a drosglwyddir yn rhywiol neu glefydau a drosglwyddir drwy rannu nodwyddau. Awgrymodd un cyfranogwr y gallai sesiynau addysg iechyd rhywiol gorfodol fod yn gysylltiedig â phresgripsiynau methadon.