

Vaughan Gething AC / AM
Y Dirprwy Weinidog Iechyd
Deputy Minister for Health



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ein cyf/Our ref : MB/VG/2492/15

David Rees AC
Cadeirydd,
Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol
Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Bae Caerdydd
CF99 1NA

1 Gorffennaf 2015

Annwyl David

Diolch am eich llythyr dyddiedig 17 Mehefin yn gofyn am wybodaeth ychwanegol ar gyfer Ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i Gamddefnyddio Sylweddau. Rwy'n edrych ymlaen â diddordeb arbennig i weld beth yw'ch canfyddiadau o ran sut rydym yn gwneud cynnydd yn y maes hwn gan gynnwys eich casgliadau ar ddatganoli trwyddedu alcohol.

Rwy'n atodi'r wybodaeth y gwnaethoch holi amdani. Gobeithio y bydd yn ddefnyddiol ichi.

Yn gywir

Vaughan Gething AC / AM
Y Dirprwy Weinidog Iechyd
Deputy Minister for Health

Bae Caerdydd • Cardiff Bay
Caerdydd • Cardiff
CF99 1NA

*Wedi'i argraffu ar bapur wedi'i ailgylchu (100%)
recycled paper*

English Enquiry Line 0300 0603300
Llinell Ymholiadau Cymraeg 0300 0604400
Correspondence.Vaughan.Gething@wales.gsi.gov.uk

Printed on 100%

YMCHWILIAD Y PWYLLGOR IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL I GAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU: GWYBODAETH YCHWANEGOL

Mae'r wybodaeth ychwanegol y gofynnwyd amdani gan y Pwyllgor wedi'i nodi mewn inc trwm isod

1. Allbynnau a Chanlyniadau

1.1 Nodyn sy'n manylu ar yr allbynnau a'r canlyniadau penodol a fydd yn cael eu defnyddio gan Lywodraeth Cymru i fesur effeithiolrwydd (yn enwedig o ran cyflenwi gwasanaethau, a newid ymddygiad pobl) y cyllid o £50 miliwn a gyhoeddwyd i fynd i'r afael â phroblemau camddefnyddio alcohol a chyffuriau dros y flwyddyn nesaf.

Mae gan Lywodraeth Cymru nifer o fecanweithiau i fesur effeithiolrwydd y modd y gweithredir y strategaeth genedlaethol ar gamddefnyddio sylweddau. Mae hyn yn cynnwys:

- Monitro perfformiad yn erbyn cyfres o Ddangosyddion Perfformiad Allweddol sy'n ymdrin â meysydd megis: cyfraddau ymgysylltu (pobl sydd heb fynychu) ac amseroedd aros ynghyd â mesuriadau o ganlyniadau gan gynnwys gostyngiad mewn camddefnyddio sylweddau; gwelliannau mewn ansawdd bywyd a chanran yr achosion a gafodd eu dirwyn i ben gan nodi bod y driniaeth wedi'i chwblhau.
- Aseu cynnydd yn erbyn ystod o ddangosyddion ychwanegol gan gynnwys marwolaethau sy'n gysylltiedig â chyffuriau ac alcohol, derbyniadau i ysbytai oherwydd cyffuriau ac alcohol a chamddefnydd hunan-gofnodedig o alcohol mewn oedolion fel a nodir yn Arolwg Iechyd Cymru.
- Monitro'r broses o weithredu 25 safon graidd genedlaethol Llywodraeth Cymru ar gyfer camddefnyddio sylweddau a gyhoeddwyd yn 2010.

Hefyd, mae trefniadau llywodraethu cadarn yn bodoli trwy Fwrdd Rhaglen Camddefnyddio Sylweddau mewnol; Bwrdd Partneriaeth Camddefnyddio Sylweddau Cenedlaethol allanol, cyfarfodydd Cadeiryddion Byrddau Cynllunio Ardal a chyfarfodydd swyddogion arweiniol rhanbarthol. Mae'r rhain yn darparu'r gweithgarwch craffu a monitro sy'n angenrheidiol i sicrhau ein bod yn cyflawni'r camau gweithredu a'r ymrwymadau o fewn y strategaeth a'r cynllun cyflawni cysylltiedig.

Mae Adroddiad Blynyddol y Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau 2014 a'r Data ynghylch Triniaeth – Camddefnyddio Sylweddau yng Nghymru (gweler y dolenni isod) yn darparu diweddariadau ar y cynnydd y mae Llywodraeth Cymru yn ei wneud gyda'r agenda hon:

<http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/substancemisuse/publications/strategy0818/?lang=cy>

<http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/substancemisuse/impact/stats/?lang=cy>

2. Ymchwil

2.1 Copi o'r ymchwil a wnaed gan Brifysgol Sheffield i effaith isafswm pris uned o alcohol yng Nghymru.

Mae copi o'r ymchwil wedi'i atodi fel Dogfen 3.

3. Y Cynllun Mentora Cymheiriaid

3.1 Diweddariad ar y cynnydd gyda'r cynlluniau ar gyfer olynydd-gynllun i'r Cynllun Mentora Cymheiriaid;

Mae cynigion ar gyfer cyllid o Gronfa Gymdeithasol Ewrop (ESF) yn y cylch ceisiadau newydd (2014-2020) yn cael eu datblygu gan Grŵp Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cymru. Bydd y rhaglen strategol y bwriedir ei hariannu â chyllid ESF, 'Law yn Llaw at Gymru Iach ar Waith', os caiff ei chymeradwyo, yn cynnwys Gwasanaeth Cymorth Mewn Gwaith a'r Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Di-waith (Camddefnyddio Sylweddau / Iechyd Meddwl).

Mae'r gwaith o ddatblygu'r 'Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Di-waith' yn defnyddio gwersi a ddysgwyd o Brosiect Mentora Cymheiriaid Camddefnyddio Sylweddau 2009-2014 a bydd yn llenwi'r bwlch mewn gwasanaethau sy'n bodoli ar hyn o bryd i gefnogi pobl ddi-waith nad ydynt mewn cyflogaeth, addysg na hyfforddiant. Bydd y prosiect hwn hefyd yn cael ei ehangu i gynnwys pobl â materion camddefnyddio sylweddau a/neu iechyd meddwl. Ei brif nod yw helpu cyfranogwyr i gael swyddi.

3.2 Amlinelliad o'r trefniadau sy'n bodoli ar gyfer y cyfnod interim (rhwng diwedd y Cynllun Mentora Cymheiriaid a dechrau'r Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Di-waith a fydd yn ei olynu);

Rhoddodd y prosiect mentora cymheiriaid a ariannwyd â chyllid o Gronfa Gymdeithasol Ewrop gymorth i fwy na 1,000 o bobl gael swyddi unwaith eto ac i 1,200 gamu ymlaen at addysg bellach. Fe wnaeth y gwerthusiad annibynnol o'r prosiect gadarnhau'r cyfraniad cadarnhaol y mae defnyddio mentoriaid cymheiriaid i gynorthwyo eraill gyda'u hadferiad yn gallu ei wneud.

Rydym wedi cydweithio'n agos gyda Byrddau Cynllunio Ardal camddefnyddio sylweddau i liniaru effeithiau dirwyn y cynllun mentora cymheiriaid blaenorol i ben ac i ddarparu gwasanaethau interim. Mae enghreifftiau'n cynnwys cyfraniad at weithwyr ac anogwyr adferiad ledled Gogledd Cymru, a phenodi dau weithiwr adferiad o fewn BCA Gwent sy'n cydgysylltu gwirfoddolwyr ar gyfer gwasanaethau, mentoriaid cymheiriaid, a grwpiau/prosiectau adferiad amrywiol sy'n darparu cyswllt ag asiantaethau gwirfoddoli ac asiantaethau cyflogaeth allanol.

3.3 Arwydd pryd yr ydych yn disgwyl i'r Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Di-waith newydd fod yn weithredol.

Yn amodol ar gymeradwyaeth, disgwylir i'r gwasanaeth gael ei gyflwyno'n raddol o ddiwedd 2015.

4. Cyffuriau a meddyginiaethau ar bresgripsiwn

4.1 Eich barn am faint problem gor-ragnodi cyffuriau a meddyginiaethau, a'r costau i bwrs y wlad sy'n gysylltiedig â gor-ragnodi;

Derbynnir y gellir gwneud mwy i amlygu effaith defnydd parhaus o feddyginiaethau a roddir dros y cownter, a bydd Llywodraeth Cymru yn ystyried pa gamau gweithredu pellach (gan gynnwys mwy o ymchwil) y mae eu hangen fel rhan o ddatblygu'r cynllun cyflawni newydd ar gamddefnyddio sylweddau, a fydd yn cael ei gyhoeddi ar gyfer ymgynghori yn hydref 2015.

4.2 Y berthynas rhwng problem gor-ragnodi a nodau'r Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol o ran gofal iechyd darbodus;

Mae presgripsiynau amlroddadwy'n rhoi cyfrif am 60 i 75 y cant o'r holl eitemau presgripsiwn mewn gofal sylfaenol. Mae systemau a phrosesau effeithlon yn hanfodol i alluogi meddygon teulu a fferyllwyr cymunedol i reoli eu llwyth gwaith yn effeithiol a helpu i sicrhau diogelwch cleifion a defnydd cost-effeithiol o feddyginiaethau.

Ceir rhai enghreifftiau da o'r modd y mae'r agenda camddefnyddio sylweddau'n dangos gofal iechyd darbodus. Ym maes rhagnodi, mae'r ymgyrch 'Eich Moddion, Eich Iechyd' yng Nghwm Taf yn ymgyrch hirdymor i gynorthwyo dinasyddion sy'n byw yn ardal Cwm Taf i reoli eu meddyginiaethau presgripsiwn yn fwy effeithiol. Mae gan yr ymgyrch nifer o strategaethau gwahanol ac mae wedi canolbwyntio i ddechrau ar annog holl drigolion Cwm Taf i gael gwared â hen feddyginiaethau a meddyginiaethau nad oes mo'u heisiau o'u cartrefi, ac i ddweud wrth eu meddyg neu fferylllydd os oes problemau ganddynt neu os ydynt wedi penderfynu peidio â chymryd meddyginiaethau a ragnodwyd. 'Cymerwch nhw os gallwch chi, dywedwch wrthym os na allwch chi'.

Mae Llywodraeth Cymru wedi gofyn i'w Banel Cyngori annibynnol ar Gamddefnyddio Sylweddau adolygu'r niwed sy'n gysylltiedig â phoenliniarwyr a roddir ar bresgripsiwn yn unig ac rydym yn disgwyl cael adroddiad y Panel mis nesaf. Bydd yr argymhellion o'r adolygiad hwn yn cael eu cynnwys yn y cynllun cyflawni newydd ar gamddefnyddio sylweddau.

4.3 Amlinelliad o'r strategaethau a chanllawiau sy'n bodoli i fonitro cleifion sydd wedi cael cwrs o feddyginiaeth ar bresgripsiwn gan gynnwys y strategaethau ymadael sy'n bodoli ar ddiwedd cwrs o driniaeth.

Mae Grŵp Strategaeth Feddyginiaethau Cymru yn cynhyrchu set flynyddol o ddangosyddion rhagnodi cenedlaethol ar gyfer Cymru sy'n gosod targedau seiliedig-ar-dystiolaeth ar gyfer gwella arferion rhagnodi mewn meysydd therapiwtig allweddol. Mae hyn yn cynnwys poenliniarwyr opioid.

Mae un o'r dangosyddion yn ymwneud yn benodol â rhagnodi tramadol. Trefnir bod y data rhagnodi hwn ar gael fel mater o drefn i fyrddau iechyd lleol a meddygon teulu yng Nghymru, sy'n ei gwneud yn bosibl monitro arferion rhagnodi. Mae hyn yn cynorthwyo byrddau iechyd lleol i ganfod amrywiadau a newidiadau mewn arferion ac i dargedu cymorth i wella diogelwch ac effeithlonrwydd arferion rhagnodi.

Rydym hefyd wedi cydweithio'n agos gyda Chanolfan Addysg Fferylliaeth Broffesiynol Cymru i uwchsgilio'r gweithlu yn y maes hwn. Mae hyn yn cynnwys lansio modiwl e-ddysgu ar gyfer fferyllwyr. Mae'r modiwl hwn yn rhoi sylw i feddyginiaethau ar bresgripsiwn a meddyginiaethau a roddir dros y cownter ac yn rhoi'r offer i fferyllwyr adnabod defnydd problemus a darparu ymyriadau byr. Rydym hefyd yn y broses o gyflwyno'r modiwl hwn i asiantaethau statudol ac yn y sector gwirfoddol i roi sylfaen wybodaeth gadarn i weithwyr, gan eu galluogi i deimlo'n fwy hyderus o ran mynd i'r afael â'r mater.

5. Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd (SIEDs)

5.1 Eich barn am faint problem Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd (gan gynnwys defnydd o Melanotan) yng Nghymru;

Mae tystiolaeth gadarn ynghylch nifer yr achosion o ddefnydd hunangyfeiriedig o Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd yn y DU ar hyn o bryd yn wael. Mae'r dystiolaeth orau sydd ar gael yn genedlaethol i'w chael yn Arolwg Troseddu Cymru a Lloegr (Arolwg Troseddu Prydain gynt). Mae'r data diweddaraf ar gyfer 2012/13 yn nodi bod 271,000 o bobl wedi defnyddio steroidau anabolig 'erioed' yn eu hoes a 59,000 yn y flwyddyn ddiwethaf.

Mae tystiolaeth bellach o systemau monitro lleol sefydledig mewn rhaglenni nodwyddau a chwistrellau, yn ogystal â gwybodaeth anecdotaidd o raglenni nodwyddau a chwistrellau ledled y DU, yn awgrymu cynnydd mewn cleientiaid newydd sy'n dod i sylw am eu bod yn defnyddio Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd. Fodd bynnag, mae'n anodd canfod gwir nifer yr achosion o ddefnydd hunangyfeiriedig o Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd yn seiliedig ar y data sydd ar gael. Mae materion methodolegol yn gysylltiedig â'r Arolwg Troseddu gan ei fod yn dibynnu'n llwyr ar hunan-gofnodi trwy gyfweiliadau, gan fod yr adran ar ddefnyddio cyffuriau'n holiadur a gaiff ei gwblhau gan yr unigolyn ei hun ar ddiwedd y cyfweiliad. Er bod yr holiadur yn gwbl gyfrinachol, mae lle i amau pa mor agored fydd pobl ynghylch eu harferion defnyddio cyffuriau hwy eu hunain. Gall systemau monitro lleol gynnig data mwy cadarn, ond mae'n anodd allosod y data hwnnw i'r boblogaeth ehangach ac efallai na fyddai'n rhoi amcangyfrifon dibynadwy.

5.2 Eich barn wrth ystyried a yw strategaeth bresennol Llywodraeth Cymru yn rhoi ystyriaeth ddigonol i Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd.

Mae strategaeth Llywodraeth Cymru ar gamddefnyddio sylweddau yn cydnabod y defnydd cynyddol o Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd yng Nghymru dros y blynyddoedd diwethaf ac rydym wedi bod yn cydweithio'n agos gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i ymateb i'r niweidiau hyn.

Er mwyn cael dealltwriaeth a thystiolaeth well o'r materion hyn ym maes iechyd y cyhoedd ac arfogi defnyddwyr unigol a gwasanaethau iechyd perthnasol yn well i leihau risgiau a niwed, fe gomisiynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda chymorth Llywodraeth Cymru, waith ar y cyd gyda'r awduron yng Nghanolfan Iechyd y Cyhoedd ym Mhrifysgol John Moores yn Lerpwl i ddatblygu arolwg ar-lein ynghylch Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd. Mae hwn yn waith ar y cyd ac arolwg sy'n mynd rhagddo'n barhaus ac sydd wedi'i fwriadu i ddatblygu ein dealltwriaeth dros amser. Mae'r adroddiad diweddaraf i'w gael ar y wefan Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd (www.siedsinfo.co.uk)

Hefyd fe lansiodd Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru Becyn Cymorth Addysgol ar Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd i Bobl Ifanc dros Gymru gyfan yn 2014. Mae'r Pecyn Cymorth wedi'i fwriadu i achosi i bobl ifanc oedi cyn defnyddio Steroidau a Chyffuriau Gwella Delwedd / eu hatal rhag eu defnyddio, ac mae'n cynnwys cyfres o weithdai addysgol a chodi ymwybyddiaeth sy'n archwilio materion megis y risgiau i iechyd a'r niwed sy'n gysylltiedig â'u defnyddio, dylanwadau a chwiwiau o ran delwedd y corff, a mythau cyffredin. Mae'r pecyn cymorth wedi'i ddylunio ar gyfer amrywiaeth o amgylcheddau ieuencid ac addysgol ac mae wedi'i deilwra mewn modd sy'n ei gwneud yn bosibl ei gyflwyno mewn modd hyblyg a'i ddefnyddio mewn modd sy'n gweddu i anghenion unigol. Gan hynny mae'r pecyn yn cynnwys cynlluniau gwersi, nodiadau / gwybodaeth ar gyfer hwyluswyr, a dolenni gwe ar gyfer adnoddau y gellir eu hargraffu a phytiau o ffilm sy'n cyd-fynd â'r pecyn i ategu darpariaeth bellach ym mhob gweithdy. Mae copïau caled o'r pecyn cymorth wedi cael eu dosbarthu i gydgyssylltwyr ABCh ym mhob ysgol uwchradd yng Nghymru gan gynnwys Unedau Cyfeirio Disgyblion trwy Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan a gefnogir gan Lywodraeth Cymru. Mae hyn yn gyfanswm o tua 250 o ysgolion uwchradd a 30 o unedau cyfeirio disgyblion ledled Cymru. Yn ogystal â hyn, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd wedi ymgysylltu â'r Rhwydwaith Ysgolion Iach sydd hefyd wedi cefnogi a hyrwyddo defnydd o'r pecyn cymorth o fewn eu rhwydwaith o ysgolion uwchradd yng Nghymru.

Mae copïau y gellir eu hargraffu o'r Pecyn Cymorth ynghyd â'r holl adnoddau cysylltiedig i'w cael trwy fynd at y dudalen we www.publichealthwales.org/SIEDs.

6. Addysg ac ysgolion

6.1 Mwy o fanylion gennych am gynnwys y cyrsiau a ddarperir fel rhan o Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan;

Mae Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan yn gweithredu mewn dros 99% o'r ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru gan ddarparu addysg gyson ym maes camddefnyddio sylweddau ym mhob cyfnod allweddol yn y cwricwlwm. Caiff y rhaglen graidd ei chydariannu gan Lywodraeth Cymru a'r Heddlu (£1.64m yr un) ac mae Llywodraeth Cymru hefyd yn darparu £560,000 arall ar gyfer yr elfen ddatgysylltiedig o'r rhaglen.

Mae'r Rhaglen yn cynnwys gwersi a addysgir gan 85 o swyddogion heddlu sydd wedi cael hyfforddiant addysgol a hwythau'n gweithio mewn partneriaeth gydag athrawon ABCh er mwyn cefnogi'r cwricwlwm ABCh mewn ysgolion yng Nghymru. Mae dull corfforaethol i'r Rhaglen i sicrhau bod yr holl blant ledled Cymru yn cael yr un wybodaeth gywir a chyfoes ynglŷn â'r peryglon fel rhan o dair prif thema'r rhaglen, sef:-

- cyffuriau a chamddefnyddio sylweddau
- ymddygiad cymdeithasol a'r gymuned
- diogelwch personol

Mae'r Rhaglen yn defnyddio arbenigedd yr heddlu i ategu a chefnogi'r gwaith da sydd eisoes yn digwydd mewn ysgolion. Mae'r swyddogion yn darparu ystod o wersi sy'n ymdrin â thair prif thema'r Rhaglen mewn ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd ac Unedau Cyfeirio Disgyblion ledled Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc rhwng pump ac un ar bymtheg mlwydd oed. Mae dewislen atodol i'r rhaglen sy'n caniatáu hyblygrwydd rhanbarthol ac sy'n sicrhau ei bod yn aros gyfuch â chwiwiau a materion sy'n dod i'r amlwg.

6.2 Amlinelliad o'r modd y mae Llywodraeth Cymru yn sicrhau cysondeb ar draws ysgolion o ran negeseuon ym maes iechyd y cyhoedd a gaiff eu cyfleu fel rhan o'r rhaglen.

Caiff y broses o gyflawni'r Rhaglen ei monitro gan Grŵp Llywio sy'n cynnwys cynrychiolwyr o blith swyddogion iechyd, addysg a llywodraeth leol a phob un o'r pedwar heddlu yng Nghymru. Mae'r Grŵp Llywio'n adolygu gwersi'n flynyddol i sicrhau eu bod yn dal i fod yn addas ar gyfer y diben, yn cynnwys y chwiwiau diweddaraf ac yn ymateb i'r galw.

Hefyd, mae Cydgysylltwyr Cenedlaethol a Rhanbarthol y Rhaglen yn darparu goruchwyliaeth ar gyfer y swyddogion heddlu sy'n darparu'r Rhaglen ac yn arsylwi ar isafswm o un wers gan bob swyddog heddlu bob blwyddyn.

7. Niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol (ARBD)

7.1 Mwy o fanylion am y canllawiau sydd ar gael i glinigwyr wrth ymdrin â niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol;

Cyhoeddodd NICE ganllawiau newydd yn gynharach eleni sy'n nodi camau i reoli ac atal y cyflyrau niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol, sef Enseffalopathi Wernicke a Syndrom Wernicke/Korsakoff. Mae hyn yn arbennig o bwysig gan fod rheolaeth effeithiol yn gallu atal afiechyd aciwt ac yn cynnig potensial i osgoi oes o niwed i'r ymennydd ac anabledd yn y dyfodol. Achos mwyaf cyffredin y syndrom hwn yw camddefnydd dibynnol o alcohol.

Fe gomisiynodd Llywodraeth Cymru ddau adroddiad y llynedd hefyd, y naill gan Alcohol Concern Cymru a'r llall gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol:-

(<http://www.alcoholconcern.org.uk/?s=all+in+the+mind> a

[http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/SubstanceMisuseDocs.nsf/5633c1d141208e8880256f2a004937d1/8455b3ff0835b96980257dfd0035cde3/\\$FILE/Evidence-based%20profile%20of%20alcohol%20related%20brain%20damage%20in%20Wales.pdf](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/SubstanceMisuseDocs.nsf/5633c1d141208e8880256f2a004937d1/8455b3ff0835b96980257dfd0035cde3/$FILE/Evidence-based%20profile%20of%20alcohol%20related%20brain%20damage%20in%20Wales.pdf)

Roedd yr adroddiadau hyn yn gwneud nifer o argymhellion ynghylch atal, canfod yn gynnar; diagnosis ac ymgysylltu; triniaeth a chymorth; a sefydlu sylfaen dystiolaeth gadarn. Yr argymhellion allweddol yw cynnig thiamin trwy'r geg ac, os yw'r driniaeth yn galw am hynny, thiamin parenterol ym mhen uchaf amrediad Llyfr Fformiwlâu Cenedlaethol Prydain i'r rhai sydd mewn perygl o ddatblygu enseffalopathi Wernicke e.e. y rhai â defnydd niweidiol o alcohol neu sy'n gaeth i alcohol a'r rhai sydd o bosibl â diffyg maeth, sydd yn y cyfnod diddyfnu aciwt neu sydd â chlefyd yr afu sydd wedi arwain at anghydadferiad. Mae unigolion digartref sy'n camddefnyddio alcohol mewn perygl yn arbennig. I'r rhai sy'n datblygu enseffalopathi, dylid rhoi thiamin parenterol am isafswm o 5 niwrnod a thiamin trwy'r geg wedyn. Efallai y bydd ar rai unigolion sy'n datblygu syndrom Wernicke-Korsakoff angen cymorth ychwanegol neu leoliad arbenigol.

7.2 Data ynghylch maint problem niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru;

Dros y cyfnod o bum mlynedd (2008-12), bu tuedd gyffredinol tuag i fyny yn niferoedd y preswylwyr yng Nghymru â diagnosis o gyflyrau niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol sy'n gynnydd o 38.5 y cant. Fodd bynnag, cydnabyddir (fel a argymhellir yn adroddiad lechyd Cyhoeddus Cymru ar niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol) bod angen gwneud mwy o waith i ganfod ffigyrau mwy cywir ynghylch nifer yr achosion a phroffiliau epidemiolegaid ar gyfer cleifion â niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol a'r rhai â 'risg uchel'.

7.3 Mwy o wybodaeth am y modd y mae'r gwasanaethau sydd ar gael i'r rhai â niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol pan gânt eu hatgyfeirio'n cael eu cynllunio a'u darparu.

Mae Llywodraeth Cymru yn ystyried pa gymorth a chanllawiau ychwanegol y gall eu rhoi i helpu i atal a thrin niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol. Mae'r gwaith hwn wedi cynnwys cefnogi cynhadledd ar niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol a gynhaliwyd yn Adeilad Pierhead, Bae Caerdydd ar 3 Mawrth 2015. (<http://www.brynawel.org/arbld>). Bu siaradwyr o Lerpwl, Fife a Glasgow yn rhannu eu profiadau o redeg gwasanaethau niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol ac roedd y cynadleddwyr yn cynnwys seiciatryddion, seicolegwyr, nyrsys, gweithwyr camddefnyddio sylweddau ac academyddion.

Mae canlyniadau'r gynhadledd ynghyd ag argymhellion adroddiadau Alcohol Concern Cymru ac lechyd Cyhoeddus Cymru yn cael eu defnyddio i oleuo penderfyniadau o ran pa gamau gweithredu mewn perthynas â nNiwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol y bydd Llywodraeth Cymru yn eu cynnwys yn ei Chynllun Cyflawni tair blynedd newydd ar Gamddefnyddio Sylweddau 2015 – 18 sydd i fod i gael ei gyhoeddi ar gyfer ymgyngori yn ddiweddarach eleni.

8. Darparu canolfannau Dadwenwyno Preswyl

8.1 Dadansoddiad o leoliad a chapasiti canolfannau dadwenwyno preswyl yng Nghymru;

Mae gan Gymru 4 o ganolfannau adsefydlu preswyl sydd wedi'u cofrestru gydag Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru:-

- Canolfan Adsefydlu Alcohol Brynawel, Llanhari – 16 gwely cam 1^{af}, 5 gwely ail gam.
- Tŷ Ashcroft, Caerdydd – 12 gwely cam 1^{af} (menywod yn unig)
- Ty'n Rhodin, Bangor – 7 gwely cam 1^{af}
- Open Minds, Wrecsam = 12 gwely cam 1^{af}, 6 gwely ail gam.

Mae gan Gymru 3 uned ddadwenwyno bwrpasol i gleifion mewnol:-

- Uned Adfer, Caerdydd – 12 gwely.
- Uned Calon Lân, Baglan – 5 gwely
- Hafan Wen, Wrecsam – 25 gwely

8.2 Gwybodaeth am y modd y caiff y ddarpariaeth ei chynllunio a pha un a oes unrhyw fylchau ar hyn o bryd;

Byrddau Cynllunio Ardal sy'n gyfrifol am gomisiynu a darparu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ac ymyriadau polisi eraill sy'n gysylltiedig â gweithredu strategaeth a chynllun cyflawni Llywodraeth Cymru. Mae hyn yn cynnwys y gofyniad i gynhyrchu strategaeth comisiynu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau yn seiliedig ar asesiad cadarn o anghenion lleol, ochr yn ochr â dadansoddiad o'r farchnad ac adnoddau. Felly dylai Byrddau Cynllunio Ardal fod mewn sefyllfa i ganfod bylchau yn y gwasanaethau a ddarperir ar hyn o bryd (gan gynnwys mewn perthynas â gwasanaethau Haen 4) ac i flaenoriaethu'r adnoddau a ddyrennir i ddiwallu angen cysylltiedig y boblogaeth leol am wasanaethau camddefnyddio sylweddau.

Mae £1m o'r £23m a ddyrennir o'r Gronfa Weithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau i Fyrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau wedi'i neilltuo ar gyfer gwasanaethau Haen 4. Yn 2014/15 defnyddiwyd y cyllid hwn i brynu 90 (52 yng Nghymru) o leoliadau adsefydlu preswyl a 42 (37 yng Nghymru) o leoedd dadwenwyno i gleifion mewnol.

Fodd bynnag, mae lleoliadau adsefydlu preswyl yn cael eu prynu'n bennaf gan ddefnyddio cyllidebau Gwasanaethau Cymdeithasol Awdurdodau Lleol. Mae'r £1m o'r Gronfa Weithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau wedi'i fwriadu i ategu nid disodli'r cyllidebau hyn.

8.3 Amlinelliad i ddynodi pa un a oes unrhyw ganolfannau dadwenwyno preswyl yng Nghymru sy'n benodol ar gyfer menywod.

Mae un ganolfan adsefydlu i fenywod yn unig yng Nghymru – Tŷ Ashcroft, Caerdydd, sy'n gyfleuster cam 1^{af} â 12 gwely.

9. Meddygon Teulu

9.1 Mwy o fanylion am y newidiadau i hyfforddiant ar gyfer meddygon teulu y cyfeirioch chi atynt;

Gellir meddwl am hyfforddiant i feddygon ar sail haenau; bydd yr holl fyfyrwyr meddygaeth, fel rhan o'u cwricwlwm craidd, yn cael hyfforddiant sylfaenol i ddeall, adnabod a rheoli canlyniadau meddygol camddefnyddio alcohol a sylweddau. Bydd gan brifysgolion gwahanol gwricwla gwahanol a bydd hyd yr hyfforddiant sylfaenol hwnnw'n amrywio rhyngddynt hefyd.

Er mai meddygon cyffredinol ydynt, mae disgwyl i feddygon teulu fod â dealltwriaeth eang hefyd am yr holl gyflyrau meddygol cyffredin y mae'n debygol y bydd angen iddynt eu rheoli. Bydd hyn, wrth gwrs, yn cynnwys cynnig cyngor a chymorth i bobl â phroblemau sylweddau ac alcohol. Bydd hefyd yn cynnwys deall pa gyffuriau ar bresgripsiwn all gael eu camddefnyddio a.y.b.

Fel a grybwyllwyd yn y dystiolaeth i'r pwyllgor, bydd rhai meddygon teulu wedyn, naill ai oherwydd proffil cleifion eu practis neu ddi-ddordeb penodol, yn cael hyfforddiant ychwanegol i gymhwyso ar gyfer tystysgrif mewn camddefnyddio sylweddau. Mae hyn yn galw am amser sylweddol i astudio'r opsiynau rheoli a thriniaeth ar gyfer camddefnyddwyr sylweddau ac maent wedyn yn gallu "rhannu'r gofal", gyda gwasanaethau arbenigol ac, yn arbennig, rhagnodi ar gyfer y claf hwnnw a gaiff ei ryddhau i'r cynllun gan wasanaethau eilaidd arbenigol, gan felly ryddhau lle i glaf newydd arall gael ei reoli mewn gofal eilaidd. Mae'r cynllun hwn yn boblogaidd gan gleifion gan ei fod yn gallu osgoi teithiau hir i'r clinig arbenigol.

9.2 Sut y mae canlyniadau'r newidiadau hyn i hyfforddiant ar gyfer meddygon teulu'n cael eu mesur a'u monitro;

O ran ansawdd mae'r cwrs i feddygon teulu'n cael ei fonitro gan Goleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol sy'n mynnu lefelau presenoldeb penodol. Caiff meddygon teulu o'r fath sy'n arbenigo mewn camddefnyddio sylweddau eu hannog i ymuno â grŵp cymheiriaid ar gyfer cymorth i sicrhau bod cyngor ynghylch maes sy'n gallu bod yn gryn her ar gael yn rhwydd.

9.3 Tystiolaeth o welliannau a wnaed;

Mae meddygon teulu ac ymarferwyr eraill ym maes gofal sylfaenol sy'n fodlon cael hyfforddiant arbenigol mewn camddefnyddio sylweddau a sefydlu gwasanaethau rhannu'r gofal yn ei gwneud yn bosibl rhyddhau lleoedd mewn gofal eilaidd. Mae hyn wedi arwain at ostyngiad sylweddol mewn amseroedd aros dros y blynyddoedd diwethaf. Ar lefel genedlaethol, mae'r Dangosyddion Perfformiad Allweddol yn dynodi bod gwelliant wedi bod o 73% yn 2009/10 i 87.2% yn 2013/2014 yn nifer y bobl sy'n cael triniaeth o fewn 20 niwrnod i gael eu hatgyfeirio.

9.4 Eich barn am effaith defnyddio locymau ar y gofal y mae cleifion yn ei gael

Mae parhad y gofal yn un o'r egwyddorion craidd i feddygon teulu; fodd bynnag, bydd adegau megis absenoldeb oherwydd salwch neu hyfforddant pan fydd angen i feddygon teulu gyflogi locymau i sicrhau bod meddygfeydd yn gallu darparu gwasanaeth. Wrth gwrs, mae'n rhaid i feddygfeydd fod ar agor bob dydd felly pan fo meddyg teulu i ffwrdd o'r gwaith mae cyflogi locymau'n amhosibl i'w osgoi i lawer o bractisiau. Fodd bynnag, mae meddygon teulu'n gofyn i rai cleifion wneud apwyntiadau i'w gweld hwy'n benodol os yw parhad yn bwysig yn yr achos clinigol arbennig hwnnw.

10. Iechyd meddwl

10.1 Eich barn wrth ystyried i ba raddau y dylai gwasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau camddefnyddio alcohol a sylweddau gael eu hintegreiddio, ac i ba raddau y maent wedi'u hintegreiddio.

Mae bod â phroblem iechyd meddwl a phroblem camddefnyddio sylweddau – boed yn ddifrifol neu'n gymedrol – yn gallu achosi trallod sylweddol i bobl a'u teuluoedd. Mae hefyd yn effeithio ar eu gallu i fyw bywyd cwbl foddhaus. Yn yr achosion mwyaf eithafol, gall arwain at gynnydd mewn hunanladdiadau, gorddosau angheuol damweiniol, sepsis neu glefyd yr afu ac, mewn nifer fach iawn o achosion, gall ddod yn ffactor sy'n achosi i bobl gyflawni troseddau difrifol.

Mae'r ffigyrau diweddaraf yn dangos bod gan hyd at dri ym mhob pedwar person sy'n camddefnyddio cyffuriau broblem iechyd meddwl hefyd a bod mwy na hanner y bobl â phroblemau camddefnyddio sylweddau hefyd yn cael diagnosis o anhwylder iechyd meddwl ar ryw adeg yn eu bywydau. Alcohol yw'r sylwedd mwyaf cyffredin a gamddefnyddir a phan fo problem camddefnyddio cyffuriau'n digwydd, mae'n aml yn cyd-ddigwydd â phroblem camddefnyddio alcohol.

Er bod Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn gosod gofyniad ar wasanaethau gofal eilaidd i sefydlu cynllun gofal a thriniaeth ar gyfer pobl â phroblem iechyd meddwl gymhleth, mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod bod hwn yn faes lle mae angen mwy o eglurder ynghylch rolau a chyfrifoldebau gwasanaethau camddefnyddio sylweddau a gwasanaethau iechyd meddwl. Ceir bylchau hefyd yng ngwybodaeth y gweithlu ynghylch problemau camddefnyddio sylweddau a phroblemau iechyd meddwl sy'n cyd-ddigwydd ac mae angen ymdrin â'r bylchau hyn.

Er mwyn ymateb i'r materion hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi ymgynghori'n ddiweddar ar fframwaith triniaethau camddefnyddio sylweddau diwygiedig 'Diwallu anghenion Pobl â Phroblemau Camddefnyddio Sylweddau a Phroblemau Iechyd Meddwl sy'n Cyd-ddigwydd'. Daeth yr ymgynghoriad i ben ar 23 Ebrill ac mae'r ddogfen derfynol i fod i gael ei chyhoeddi mis nesaf. Mae'r fframwaith diwygiedig yn darparu eglurder o ran cyfrifoldebau clinigol ac yn cynnwys diweddariad o ran y datblygiadau allweddol a fu ers iddo gael ei gyhoeddi gyntaf yn 2007 i ysgogi gweithredu cyson ledled Cymru. Fodd bynnag mae Byrddau Cynllunio Ardal a Byrddau Partneriaeth Iechyd Meddwl Lleol yn glir y dylent fod yn diwallu anghenion y grŵp cleientiaid hwn ac nid yn disgwyl i ganllawiau diwygiedig gael eu cyhoeddi.

Bydd y fframwaith gwasanaeth newydd yn cynorthwyo gweithwyr iechyd proffesiynol i gydweithio i ddiwallu anghenion pobl â phroblem iechyd meddwl a phroblem camddefnyddio sylweddau gan sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ar gyfer oedolion, plant a phobl ifanc wedi'u hintegreiddio.

Byddwn hefyd yn datblygu cynllun hyfforddi ategol i ategu'r fframwaith diwygiedig ac yn monitro'r broses o'i weithredu trwy Fyrddau Cynllunio Ardal a Byrddau Partneriaeth Iechyd Meddwl Lleol.

11. Labelu alcohol

11.1 Eich barn am effeithiolrwydd y term 'uned o alcohol' o ran helpu pobl i ddeall faint o alcohol y maent yn ei yfed, a pha un a ydych yn ystyried opsiynau eraill.

Rydym yn parhau i hyrwyddo negeseuon ynghylch yfed yn synhwyrol trwy Newid Am Oes, ein gwaith mewn partneriaeth gydag Alcohol Concern Cymru, a chyflawni'r rhaglen ymyriadau byr 'Have a Word'. Fel rhan o'r dull hwn, mae gennym ystod o offer ar gael i helpu pobl i ddeall unedau o alcohol yn rhwydd gan gynnwys yr ap 'Un Ddiod, Un Clic' ar gyfer ffonau clyfar a chyfrifydd unedau Alcohol Concern.

Mae'r pedwar Prif Swyddog Meddygol yn y DU wedi comisiynu adolygiad o'r canllawiau presennol ar alcohol a fydd yn ystyried y wyddoniaeth sydd ar gael o ran sut orau y gallwn gyfleu'r risgiau i iechyd sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol. Bydd Llywodraeth Cymru yn ystyried effaith yr adolygiad ar ei chanllawiau presennol ynghylch yfed yn synhwyrol unwaith y bydd adroddiad wedi'i lunio ar ganlyniadau'r adolygiad.

11.2 Eich barn am y penderfyniad trawsbleidiol diweddar yn Senedd Ewrop ynghylch labelu alcohol gan gynnwys pa un a yw Llywodraeth Cymru yn cytuno â'r safbwynt hwn ai peidio;

Mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi penderfyniad trawsbleidiol Senedd Ewrop ynghylch labelu alcohol, gwybodaeth faethol ar gyfer alcohol a strategaeth alcohol newydd.

11.3 Pa un a yw Llywodraeth Cymru wedi cael unrhyw drafodaethau gyda Llywodraeth y DU ynghylch y mater hwn.

Mae swyddogion mewn cysylltiad yn rheolaidd gyda swyddogion yn yr Adran Iechyd i sicrhau bod y farn yng Nghymru yn cael ei bwydo i mewn i ohebiaeth y DU ynghylch y materion hyn.

12. Ymyriadau byr ar alcohol

12.1 Eich barn a oes digon yn cael ei wneud i fonitro effeithiolrwydd y dull ymyriadau byr ar alcohol;

Mae'r rhaglen ymyriadau byr ar alcohol 'Have a Word' yn seiliedig ar dystiolaeth bod 'ymyriadau byr' yn effeithiol o ran lleihau arferion yfed problemus. Yn fwy diweddar, fe gynhaliodd y Rhaglen Trawsnewid Gwella Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru adolygiad

o ymyriadau byr ar alcohol a chanfu dystiolaeth dda o'u heffeithiolrwydd, yn enwedig mewn lleoliadau gofal sylfaenol.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn parhau i fonitro a gwerthuso'r broses o ddarparu 'Have a Word' ar draws yr holl Fyrddau Iechyd Lleol ac ar sail Cymru gyfan. Mae bron i 8000 o bobl wedi cael hyfforddiant erbyn hyn, gyda thua 65% yn dweud eu bod yn darparu ymyriadau byr yn rheolaidd.

12.2 Pa un a oes angen dull mwy strategol ar gyfer ymyriadau byr ar alcohol.

Yn 2011, ymgwymerodd Llywodraeth Cymru â Phartneriaeth Trosglwyddo Gwybodaeth dros gyfnod o 24 mis, ar y cyd â Phrifysgol Caerdydd ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, i ddarparu'r rhaglen Ymyriadau Byr ar Alcohol. Nod strategol y Partneriaeth Trosglwyddo Gwybodaeth oedd datblygu model ar gyfer rhoi'r mathau hyn o raglenni ymyrryd ar waith yn y GIG. Wedyn gallai'r model hwn gael ei gymhwyso i ymyriadau atal eraill ar draws sawl maes megis cyfiawnder troseddol, iechyd rhyw a lleoliadau gofal sylfaenol yn ogystal â rhaglenni presennol mewn lleoliadau gofal sylfaenol ac eilaidd.

Roedd adroddiad terfynol y Partneriaeth Trosglwyddo Gwybodaeth, a gyhoeddwyd yn 2013, yn cynnwys nifer o argymhellion ar gyfer ymestyn y rhaglen Ymyriadau Cynnar ar Alcohol "Have a Word" y tu hwnt i'w chylch gwaith gwreiddiol, gan gynnwys y GIG a sefydliadau nad ydynt yn rhan o'r GIG.

Mae Cynllun Gweithredol drafft Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer 2015/16 yn cynnwys parhau i ddarparu a gwerthuso'r rhaglen ymyriadau byr fel blaenoriaeth, ehangu ei chymhwysiad yn fwy fel offeryn cefnogol i fynd i'r afael ag ymddygiadau integredig o ran ffordd o fyw e.e. ysmegu a lefelau gweithgarwch corfforol yn hytrach na dim ond alcohol.

Mae Prif Swyddog Meddygol Cymru wedi ysgrifennu'n flaenorol at Brif Swyddogion Meddygol Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon i'w briffio ynghylch ein gwaith o ran ymyriadau byr ar alcohol ac eleni fe gytunon ni, trwy gytundeb trwydded, y gallai Gweithwyr Iechyd Proffesiynol o Public Health England gael eu hyfforddi gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddarparu'r ymyriadau byr ar alcohol yn Lloegr.