Cardiau Ymwybyddiaeth o Alcohol

Pecyn cymorth er mwyn llunio Cynllun Cardiau Ymwybyddiaeth o Alcohol

Cynnwys:

Pennod 1	Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Fenter
Pennod 2	Materion i'w hystyried cyn dechrau'r prosiect
Pennod 3	Llunio Cynllun Cardiau Ymwybyddiaeth o Alcohol
Atodiad 1	Cwestiynau ar gyfer arolwg a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot
Atodiad 2	Cardiau Gwybodaeth am Alcohol a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot yn dangos negeseuon defnyddio alcohol yn ddiogel.

Pennod 1

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Fenter

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru gan eu bod yn cael eu hystyried fel y materion sy'n gyfrifol am gyfran sylweddol o'r anhwylderau y gellid eu hosgoi. Un o'r themâu allweddol hyn yw lleihau'r camddefnydd o alcohol a sylweddau eraill. Mae'r fenter hon yn ceisio rhoi neges i yfwyr ynglŷn â sut i ddefnyddio alcohol yn ddiogel, ynghyd â gwybodaeth ategol am iechyd neu ddiogelwch y cyhoedd.

2. Mae Goryfed mewn Pyliau, y cyfeirir ato'n swyddogol fel y Risg o Oryfed ar Achlysuron Unigol (RSOD), yn mynd yn fwy a mwy o broblem. Yn y grŵp oedran 16 - 24 oed, mae 36% o ddynion a 27% o ferched yn goryfed mewn pyliau o leiaf unwaith yr wythnos, yn ôl y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Gallai'r ffigur hwn godi yn Nhachwedd 2005 pan fydd gan dafarnau a chlybiau sy'n gwneud cais am drwyddedau arbennig dan drefniadau'r Ddeddf Drwyddedu newydd hawl i fod ar agor 24 awr y diwrnod.

3. Roedd arolwg a gynhaliwyd yng Nghymru gan y Gymdeithas Strôc hefyd fel pe bai'n dangos diffyg dealltwriaeth ymhlith pobl Cymru o beth yn union yw goryfed mewn pyliau. Nid oedd 74% o bobl Cymru'n sylweddoli faint yw'r uchafswm alcohol dyddiol sy'n cael ei argymell ar gyfer dynion a merched, a dim ond 22% oedd yn deall mai'r uchafswm dyddiol yw 3-4 uned ar gyfer dynion a 2-3 uned ar gyfer merched. Pan ofynnwyd faint o alcohol maent yn ei yfed ar noson arferol, dywedodd 52% o'r rhai a ymatebodd eu bod yn yfed pedwar neu fwy o ddiodydd alcoholig – chwe uned. Mae hyn yn cyfateb i oryfed mewn pyliau a gallai arwain at broblemau iechyd difrifol. Fodd bynnag, pan ofynnwyd a ydynt yn goryfed mewn pyliau weithiau, dim ond 21% o'r rhai a ymatebodd oedd yn meddwl eu bod yn goryfed mewn pyliau[1].

4. Mae goryfed mewn pyliau yn un o'r prif ffactorau sy'n achosi ymddygiad troseddol a gwrthgymdeithasol. Mewn 41% o'r 'troseddau cyswllt' roedd y dioddefwr yn dweud bod y troseddwr wedi bod yn yfed. Roedd hyn yn cynnwys 32% o'r achosion o drais yn y cartref, 17% o'r achosion o fygio, 53% o'r ymosodiadau gan ddieithriaid a 45% o'r ymosodiadau gan rywun roedd y person yn ei adnabod[2]. Mae trais erbyn hyn yn un o'r prif ffactorau sy'n achosi anafiadau wyneb ym Mhrydain, ac amcangyfrifodd arolwg diweddar fod 125,000 o bobl allan o gyfanswm o hanner miliwn, yn cael yr anaf mewn amgylchiadau treisgar. Mewn 61% o'r achosion hyn roedd naill ai'r dioddefwr neu'r ymosodwr wedi bod yn yfed alcohol[3]. Ceir tystiolaeth glir o ymchwil a wnaethpwyd yn adrannau Damweiniau ac Achosion Brys Caerdydd a Bryste bod pobl sydd wedi bod yn goryfed mewn pyliau yn fwy tebygol o gael anaf, yn enwedig o ganlyniad i ymosodiad[4]. Canfu arolwg gan yr Awdurdod Addysg Iechyd (1996) fod un o bob pump dyn yn cyfaddef eu bod wedi bod mewn dadl ar ôl bod yn yfed yn ystod y flwyddyn flaenorol, a bod mwy nag un rhan o dair ohonynt wedi gweld pobl a oedd wedi bod yn

yfed yn ymladd. Ymhlith pobl ifanc 16-24 oed, dywedodd 42% o ddynion a 25% o ferched eu bod wedi bod mewn dadl ar ôl bod yn yfed, ac roedd bron i saith allan o bob deg wedi gweld pobl yn ymladd ar ôl bod yn yfed. Yn ôl adroddiad gan y Swyddfa Gartref, cafwyd 19,789 o bobl yn euog o droseddau meddwdod yng Nghymru a Lloegr yn 1995, a rhoddodd yr heddlu rybudd ffurfiol i 22,809 o bobl eraill[5].

5. Mae pobl sy'n goryfed mewn pyliau hefyd yn fwy tebygol o fod yn gysylltiedig â damweiniau traffig ar y ffordd, fel gyrwyr cerbydau ac fel cerddwyr. Yn ôl amcangyfrifon Adran yr Amgylchedd, Trafnidiaeth a'r Rhanbarthau o'r gyrwyr/beiciwyr y gofynnwyd iddynt chwythu i'r bag yn dilyn damwain ffordd yn 1995 methodd bron i 2% ohonynt y prawf, ac roedd canran y gyrwyr/beicwyr gwrywaidd rhwng 20-24 oed a fethodd y prawf yn 4.45%. Roedd gan dros draean y cerddwyr a laddwyd mewn damweiniau ffordd fwy o alcohol yn eu gwaed na'r uchafswm sy'n gyfreithlon ar gyfer yfed a gyrru[6].

6. Awgryma ffigurau'r Swyddfa Gartref fod delio gyda goryfed mewn pyliau yn costio £20 biliwn y flwyddyn i'r DU.[7] Nid yw'r ffigur hwn yn cynnwys cynhyrchiant a gollwyd mewn diwydiannau o ganlyniad i amser ymaith o'r gwaith gan bobl sy'n goryfed mewn pyliau ac nid yw'n ystyried cynnydd mewn premiwm yswiriant o ganlyniad i gynnydd yn nifer y damweiniau traffig ar y ffordd sy'n cael eu hachosi gan yrwyr sydd dan ddylanwad alcohol neu sylweddau eraill.

7. Mae lleihau'r camddefnydd a wneir o alcohol a sylweddau eraill yn un o themâu allweddol Her Iechyd Cymru. Mae'r fenter hon yn targedu yfwyr ifanc ac yn ceisio cynghori yfwyr sut i ddefnyddio alcohol yn ddiogel. Yn ychwanegol at hynny mae'n ceisio rhoi negeseuon eraill sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch personol iddynt. Wrth wneud hynny mae'n rhoi sylw i thema allweddol Her Iechyd Cymru, yn ogystal â rhoi sylw i faterion diogelwch cymunedol a lles personol.

---

[1] Arolwg y Gymdeithas Strôc. 19-22 Tachwedd 2004
[2] *The 1996 British crime survey England and Wales* , Home Office Statistical Bulletin, Rhifyn 19/96
[3] Deehan, A, (1999), *Alcohol and crime: taking stock*, Y Swyddfa Gartref
[4] Shepherd J & Briskly M, (1996), *The relationship between alcohol intoxication, stresses and injury in urban violence*, Brit.J, criminal. Cyf.36, Rhif 4 tt546-566
[5] Fel 3 uchod.
[6] DETR, (1999), Road Accidents Great Britain 1998, Llundain
[7] Y Swyddfa Gartref, 24ain Mawrth 2005

Pennod 2

Cerdyn Gwybodaeth am Alcohol – Materion i'w hystyried cyn sefydlu Menter

1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae angen rhoi sylw i ystyriaethau penodol cyn cychwyn ar y prosiect hwn, gan gynnwys;

a. Beth yw'r grŵp targed?
b. A fydd yr ymyriad yn sicrhau'r canlyniad bwriedig?
c. Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
d. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
e. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
f. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Fel y nodwyd ym Mhennod 1, y grŵp sydd fwyaf tebygol o oryfed mewn pyliau yw pobl ifanc 16-24 oed - dynion a merched. Bydd y grŵp oedran hwn fel arfer yn mynd ar sbri mewn grwpiau mewn ardaloedd lle mae clybiau nos a thafarnau yn agos at ei gilydd a lle gall y grwpiau fynd o un lle i'r llall. Mae'n werth nodi mai'r grŵp hwn hefyd yw'r grŵp lle mae cyfraddau Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol yn codi gyflymaf[8], a bod yfed alcohol yn ormodol yn un o'r ffactorau sy'n gyfrifol am arferion anniogel wrth gael rhyw.

Awgrymir felly, er mwyn cael cymaint o effaith ag sy'n bosib, bod y fenter hon yn cael ei thargedu tuag at yfwyr gwrywaidd a benywaidd rhwng 16 a 24 oed.

3. Sicrhau'r canlyniad bwriedig

Mae'n amlwg o'r dystiolaeth a drafodwyd ym Mhennod 1 yn y pecyn cymorth hwn nad yw cyfran helaeth o'r boblogaeth yn deall beth yw lefelau diogel o alcohol, ac ar ben hynny nad ydynt yn deall y cysyniad o uned o alcohol. Fel arfer maent yn meddwl eu bod wedi yfed llai o alcohol nag y maent wedi ei yfed mewn gwirionedd, ac nid ydynt yn sylweddoli pa effaith y gallai'r alcohol hwn ei gael ar eu hiechyd.

Prif bwrpas y fenter hon yw lledaenu gwybodaeth am arferion yfed diogel i yfwyr, cynyddu eu hymwybyddiaeth a'u cynorthwyo i ddefnyddio alcohol yn ddiogelach.

Mae'r fenter hefyd yn ceisio darparu gwybodaeth sy'n cynnwys negeseuon sy'n ymwneud ag iechyd neu ddiogelwch cymunedol i yfwyr. Gall negeseuon o'r fath fod yn seiliedig ar ryw diogel, gallant fod yn darparu gwybodaeth fel cyfeiriadau clinigau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol neu gallant fod yn ymwneud â diogelwch personol – h.y. rhifau ffôn gyrwyr tacsi trwyddedig.

4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Gellir cyrraedd y grŵp targed a ddewiswyd drwy ymweld â'r lleoedd y maent yn debygol o fod yn yfed ynddynt, a thrwy gyswllt personol. Y cyfan y gellir ei wneud wrth gysylltu â hwy yw rhoi Cerdyn Gwybodaeth am Alcohol iddynt a chynnig cyngor os gofynnir am gyngor.

Gellir cyrraedd y grŵp targed hefyd drwy roi'r Cardiau Gwybodaeth am Alcohol i drydydd parti a fydd yn dod i gysylltiad â'r bobl ifanc yn y mannau lle maent yn debygol o fod yn yfed, fel staff bariau a staff drysau. Nid yw trydydd partïon o'r fath wedi bod yn ymwneud â hybu negeseuon gofalu am iechyd yn y gorffennol, gan fod ganddynt berthynas wahanol gyda'r yfwyr, ond maent mewn sefyllfa ddelfrydol i ddosbarthu Cardiau Gwybodaeth am Alcohol.

Bydd gan y rhan fwyaf o'r awdurdodau lleol wybodaeth leol ynglŷn â pha safleoedd trwyddedig yn eu hardaloedd gweinyddol sy'n cael eu mynychu gan gwsmeriaid sy'n debygol o gynnwys aelodau o'r grŵp targed. Bydd y rhain yn cynnwys tafarnau a chlybiau sy'n boblogaidd ar gyfer partïon cyn priodas i ddynion ac i ferched ac sy'n darparu ar gyfer partïon o'r fath. Bydd safleoedd o'r fath yn cynnwys tafarnau a chlybiau thema yn ogystal â bariau undebau myfyrwyr ac ati. Dylid nodi'r safleoedd hyn fel y rhai cyntaf i'w targedu yn y fenter hon.

Gellir gadael Cardiau Gwybodaeth am Alcohol yn safleoedd yr awdurdod lleol a'r Bwrdd Iechyd Lleol er mwyn i bobl allu helpu eu hunain iddynt. Mae'n debygol y bydd pobl ar wahân i'r grŵp targed yn codi'r cardiau hyn, felly bydd y wybodaeth sydd ar y cerdyn yn cyrraedd grŵp ehangach na'r un y cyfeiriwyd y fenter ato'n wreiddiol, ac mae hyn o fudd i'r fenter.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?

Y partneriaid allweddol yn y fenter hon yw adran iechyd yr amgylchedd yr awdurdod lleol (timau trwyddedu a thimau hybu iechyd/gwasanaethau masnachol), staff gwasanaethau plant a phobl ifanc yr awdurdod lleol, Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru, y Bwrdd Iechyd Lleol a'r Bartneriaeth Diogelwch yn y Gymuned.

Cyn dechrau ar y fenter bydd y partneriaid allweddol eraill yn cynnwys deiliaid safleoedd trwyddedig lleol, eu staff bariau a'u staff drysau, oherwydd gofynnir i'r rhain ddosbarthu'r cardiau i yfwyr sy'n defnyddio'u safleoedd.

Gallai'r partneriaid eraill gynnwys adran Cysylltiadau Cyhoeddus yr awdurdod lleol a'r cyfryngau lleol, er mwyn lledaenu negeseuon sy'n ymwneud â'r fenter a chynyddu ymwybyddiaeth, ac undebau myfyrwyr neu grwpiau ieuenctid lleol sy'n awyddus i fod yn rhan o'r fenter drwy hybu'r Cardiau Gwybodaeth am Alcohol yn eu cymunedau eu hunain.

6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?

Awgrymir y dylid gwerthuso'r fenter drwy gymharu ffigurau sylfaenol yn ymwneud ag ymwybyddiaeth y cyhoedd o alcohol a'i effeithiau ac arferion yfed diogel cyn ac ar ôl y fenter. Dylai hyn ddangos a yw pobl wedi deall y wybodaeth a roddwyd ar y Cardiau Gwybodaeth am Alcohol.

Dylid gwerthuso'r fenter hefyd drwy gymharu data yn ymwneud â derbyn cleifion i adrannau Damweiniau ac Achosion Brys o ganlyniad i achosion sy'n gysylltiedig ag alcohol cyn ac ar ôl y fenter. Cedwir y ffigurau hyn gan Ymddiriedolaethau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Cedwir ffigurau hefyd yn ymwneud â galwadau yn gysylltiedig ag alcohol a dderbyniwyd gan y Gwasanaeth Ambiwlans a gellid cymharu'r ffigurau hyn cyn ac ar ôl y fenter hefyd.

Gellir defnyddio cymhariaeth o'r ffigurau ar gyfer gwybodaeth gyhoeddus, a drafodwyd ym mharagraff cyntaf yr adran hon, er mwyn dangos pa mor effeithiol oedd y fenter o safbwynt cynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd ynglŷn â'r materion a oedd ar y Cerdyn Ymwybyddiaeth o Alcohol. Gellir defnyddio'r ffigurau cymharol ar gyfer nifer y cleifion a dderbyniwyd i adrannau Damweiniau ac Achosion Brys a ffigurau cymharol y Gwasanaeth Ambiwlans er mwyn mesur pa mor effeithiol yw'r fenter o safbwynt newid ymddygiad yfwyr.

7. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

Fel y nodwyd ym Mhennod 1 yn y pecyn cymorth hwn, roedd y gost o ddelio gyda goryfed mewn pyliau yn y DU yn 2004 yn £20 biliwn. Nid ydym yn awgrymu o gwbl bod y fenter hon yn rhoi sylw i bob mater sy'n deillio o oryfed mewn pyliau. Er hyn, mae'n annog ymddygiad personol diogelach, ac wrth wneud hynny mae'n ceisio lleihau troseddau sy'n gysylltiedig ag alcohol ac anhrefn.

Nid yw'r fenter sy'n cael ei hawgrymu yn gostus i'w rhedeg. £4,000 oedd cost y prosiect peilot. Prynodd hyn 8,000 o Gardiau Gwybodaeth am Alcohol. Gallai'r cardiau, sydd i'w dosbarthu am ddim i'r grŵp targed yn y tafarnau a'r clybiau, gael eu danfon i'r safleoedd gan y staff trwyddedu a staff y gwasanaethau masnachol yn ystod eu hymweliadau rheolaidd, er mwyn osgoi costau ychwanegol. Bydd ymgyrchoedd mwy soffistigedig, sy'n para am fwy o amser, ac sy'n hybu mwy nag un neges ar nifer o gardiau gwahanol yn costio mwy wrth gwrs.

Gan ddibynnu ar y neges ddi-alcohol sydd i'w hybu mae'n bosib y gellid cael nawdd ariannol gan gwmnïau ar gyfer y cardiau – e.e. efallai y byddai gwneuthurwyr condomau yn barod i gefnogi cerdyn sy'n hybu neges rhyw diogel ac ati, ond bydd angen bod yn ofalus er mwyn sicrhau nad yw'r neges bwysicaf, sy'n ymwneud â defnyddio alcohol yn ddiogel, yn cael ei cholli.

O ystyried cymaint o arian sy'n cael ei wario ar ddelio gydag effeithiau goryfed mewn pyliau a'r ffaith fod yr ymyriad hwn yn effeithiol ac yn rhad iawn, awgrymir bod y cynllun Cardiau Gwybodaeth am Alcohol yn cynnig gwerth da am arian.

[8] Gwasanaeth Labordai Iechyd y Cyhoedd (PHLS) (2001) *Provisional English and Welsh KC50 Data for 2000.* Llundain :PHLS

Pennod 3

Cardiau Gwybodaeth am Alcohol

Y Cynllun

Dosbarthu cardiau maint cardiau credyd, gyda negeseuon yn ymwneud â defnyddio alcohol yn ddiogel arnynt, a gwybodaeth am iechyd neu ddiogelwch personol hefyd, yn rhad ac am ddim, i grŵp targed sydd wedi ei ddiffinio fel y rhai sydd fwyaf tebygol o fod yn goryfed mewn pyliau, yn dod i gysylltiad â'r ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n digwydd yn sgil hynny, ac yn cymryd risgiau personol dan ddylanwad alcohol.

Camau rhagarweiniol

1. Y cam cyntaf sydd i'w gymryd yn y prosiect hwn yw sefydlu grŵp gorchwyl amlddisgyblaethol i fod yn gyfrifol am weithredu'r prosiect. Awgrymir y dylai'r grŵp hwn gynnwys y staff Trwyddedu, staff Iechyd yr Amgylchedd o'r tîm gwasanaethau masnachol a staff o Dîm Gwasanaethau Plant a Phobl Ifanc yr awdurdod lleol, staff Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru, y Bwrdd Iechyd Lleol a'r Bartneriaeth Diogelwch Cymunedol. Efallai hefyd y byddai'r heddlu'n hoffi bod yn rhan o'r prosiect, drwy eu hadain plismona cymunedol.

2. Er mwyn sicrhau bod modd gwerthuso'r prosiect yn briodol mae angen gwneud arolwg a chael data yn ymwneud â gwybodaeth y cyhoedd am alcohol a'u hymwybyddiaeth ohono, ynghyd â'r materion sy'n gysylltiedig â hyn, e.e. beth yw mesur o alcohol a faint y mae'n ddiogel i unigolyn ei yfed. Gellir cymharu'r atebion i'r un cwestiynau cyn ac ar ôl y fenter wrth werthuso'r fenter. Mae'r cwestiynau a ddefnyddiwyd yn yr arolwg yn y prosiect peilot i'w gweld yn Atodiad 1. Gellir teilwrio'r cwestiynau i gyd-fynd ag anghenion lleol ac er mwyn sicrhau bod y wybodaeth ychwanegol am iechyd a diogelwch personol sydd ar y cardiau yn targedu meysydd lle nad oes llawer o wybodaeth.

3. Mae nifer o benderfyniadau y mae angen i'r grŵp gorchwyl eu gwneud cyn dechrau ar y fenter.
    1. Y grŵp targed – yn y prosiect peilot targedwyd yfwyr 16-35 oed
    2. Y safleoedd lle gweithredir y fenter
    3. Y neges/negeseuon iechyd sydd i'w hannog
    4. Faint o waith paratoi y mae angen ei wneud gyda deiliaid safleoedd trwyddedig a'u staff
    5. Y dyddiad dechrau, ac am faint o amser y gweithredir y fenter.

    Bydd y safleoedd a ddewisir er mwyn gweithredu'r fenter yn seiliedig ar y grŵp targed a ddewiswyd. Mae'n debyg y bydd Adain Drwyddedu'r awdurdod lleol yn gallu cael gafael ar y wybodaeth hon.

4. Bydd angen penderfynu pa fath o gerdyn sydd i'w ddefnyddio. Cerdyn maint cerdyn credyd a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot. Mae cardiau o'r maint a'r siâp hwn yn gyffredin, gan fod cardiau tebyg yn cael eu defnyddio gan fanciau,

cwmnïau teithio a chanolfannau eraill e.e. Siopau Llogi Fideos a llyfrgelloedd. Bydd y cerdyn hefyd yn ffitio'n daclus i waled neu bwrs, ac mae hynny'n ei wneud yn hwylus i'r defnyddiwr.

Bydd angen penderfynu'n lleol pa negeseuon Gwybodaeth am Alcohol sydd i'w defnyddio a faint o wahanol negeseuon sydd i'w cynnwys. Dylai'r neges sydd i'w chyfleu fod yn syml ac yn hawdd i'w deall. Anogir defnyddio graffeg er mwyn gwneud y neges yn hawdd i'w deall, ac osgoi geiriau neu gysyniadau cymhleth. Awgrymir hefyd y dylid defnyddio lliwiau llachar, er mwyn sicrhau bod y cardiau'n tynnu sylw defnyddwyr. Gellir defnyddio nifer o wahanol liwiau, gyda lliw gwahanol ar gyfer pob neges efallai, fel bod y grŵp targed yn ceisio casglu'r set gyfan. Mae'r negeseuon ynglŷn â defnyddio alcohol yn ddiogel a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot i'w gweld yn Atodiad 2.

Mae angen ystyried a chytuno ar y wybodaeth ychwanegol sydd i'w chynnwys ar y cardiau. Yn y prosiect peilot cynhyrchwyd nifer o gardiau lleol, pob un yn cynnwys rhifau ffôn cwmnïau tacsis trwyddedig yn yr ardal. Y bwriad oedd ceisio sicrhau bod yfwyr yn gallu mynd adref yn ddiogel ar ddiwedd y noson. Gallai'r negeseuon eraill gynnwys negeseuon yn ymwneud â rhyw diogel, manylion am Glinigau lleol ar gyfer Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol a Chlinigau Cynllunio Teulu, gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu sydd ar gael neu grwpiau cefnogi ar gyfer pobl sydd â phroblemau cyffuriau neu alcohol. Unwaith eto, mater i'w benderfynu'n lleol fydd hwn er mwyn diwallu a rhoi sylw i anghenion lleol.

Lansio'r Cardiau Gwybodaeth am Alcohol

5. Cyn lansio'r fenter mae'n bwysig sicrhau bod y safleoedd lle bydd y cardiau ar gael wedi cael cyflenwad digonol ohonynt ar gyfer y galw disgwyliedig. Dylai'r cardiau fod ar gael yn y safleoedd o ddyddiad cytunedig, sef dyddiad lansio'r fenter, a dylai'r staff ddechrau dosbarthu'r cardiau ar y safleoedd ar ddyddiad penodol.

6. Gellir creu mwy o argraff drwy lansio'r Cardiau Gwybodaeth am Alcohol ar ddyddiad cytunedig mewn digwyddiad arbennig a sicrhau bod y digwyddiad yn cael cymaint o sylw ag sy'n bosib yn y cyfryngau. Bydd hyn yn sicrhau bod yfwyr yn y grŵp targed yn ymwybodol o'r cardiau ac na fyddant yn mynegi syndod pan roddir un iddynt. Gallai hefyd wneud i unigolion fynd ati i chwilio am y cardiau, ar eu cyfer hwy eu hunain neu ar gyfer eu ffrindiau neu aelodau o'u teuluoedd. Dylid gwahodd deiliad portffolio'r awdurdod lleol i'r digwyddiad, ynghyd ag unigolion perthnasol eraill, er mwyn sicrhau bod pawb yn sylweddoli pa mor bwysig yw'r fenter.

7. Er mwyn barnu llwyddiant neu fethiant y cynllun dylid cyflawni'r gwaith gwerthuso cymharol a awgrymir yn Ail Bennod y pecyn cymorth hwn yn rheolaidd. Lle bo'r ymyriad yn un tymor byr yn unig, awgrymir y gellid gwneud cymhariaeth syml o'r sefyllfa cynt ac wedyn. Fodd bynnag, lle bo'r ymyriad yn un tymor hir, awgrymir y dylid gwneud y gwerthusiad cymharol yn drefniant rheolaidd a sefydlog, er enghraifft cyn y rownd gyllidebol bob blwyddyn, fel bod modd penderfynu ar sail gwybodaeth ffeithiol a ddylid parhau â'r fenter ai peidio.

Cynnal y Fenter

8. Er mwyn cadw newydd-deb y cynllun gellir lansio cardiau newydd gyda chynllun newydd a negeseuon newydd. Dylid rhoi cyhoeddusrwydd i bob cerdyn newydd sy'n cael ei lansio, yn union yr un fath â'r lansiad cyntaf er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth o'r materion sy'n cael eu cynnwys ar y cardiau a chadw diddordeb yn y cynllun. Gellid ystyried cardiau yn seiliedig ar thema benodol, e.e. gellid lansio cardiau gyda negeseuon iechyd sy'n ymwneud â'r Nadolig cyn y Nadolig, a chardiau gyda negeseuon sy'n ymwneud â'r haf ar ddechrau'r tymor gwyliau.

9. Yn y cynllun peilot aethpwyd ati i annog diddordeb yn y fenter drwy gael cystadleuaeth yn gysylltiedig â'r Cynllun Ymwybyddiaeth o Alcohol. Roedd y gwobrau'n cynnwys aelodaeth am ddim am fis yn un o ganolfannau hamdden yr awdurdod lleol, mynediad am ddim am fis i rannau awyr agored Llwybr Arfordirol y Mileniwm neu fynediad am ddim i Barc Gwledig Pen-bre i bobl ifanc a oedd yn cyflwyno cardiau â lliwiau penodol i Ganolfannau Gwasanaeth i Gwsmeriaid y Cyngor. Rhoddwyd y cardiau arbennig hyn ar hap mewn sypiau o gardiau a ddosbarthwyd i bobl ifanc yn ystod ymweliadau â safleoedd trwyddedig, tafarnau a chlybiau nos. Roedd y gwobrau'n annog gweithgaredd corfforol er mwyn hybu ffitrwydd a lleihau gordewdra, un arall o themâu allweddol Her Iechyd Cymru.

Atodiad 1

1. E-bost at holl staff Cyngor Sir Caerfyrddin

-----Neges Wreiddiol-----
Oddi wrth: Philip Davies
Anfonwyd: 30 Awst 2005 10:18
At: Pob aelod o'r staff
Pwnc: Agorwch hwn os ydych rhwng 18 a 35 oed

Diolch,

A fyddech mor garedig â'm helpu drwy ateb 3 cwestiwn syml yn ymwneud ag arferion yfed diogelach? Y cyfan y mae angen ichi ei wneud yw anfon e-bost byr ataf yn cynnwys eich atebion – Ydw neu Nac ydw.

1. A ydych yn gwybod beth yw "uned" o alcohol?
2. A ydych yn gwybod faint o amser y mae'n ei gymryd i glirio "1 uned" o alcohol o'ch corff?
3. A ydych yn gwybod sawl "uned" o alcohol y mae'n ddiogel ichi ei yfed mewn diwrnod neu wythnos?

Yr atebion yw:-

<< Ffeil: Cwestiynau .doc >>

Philip Davies
Pennaeth Gwarchod y Cyhoedd
01267 228706

2. Sampl o holiadur a ddefnyddiwyd wrth gyfweld pobl ifanc 16 – 35 oed ar y stryd.

Mae Cyngor Sir Caerfyrddin yn gwneud arolwg byr yn ymwneud ag iechyd a diogelwch y cyhoedd gan edrych yn benodol ar bobl ifanc ac alcohol. A fyddech mor garedig â'm helpu drwy ateb 3 cwestiwn syml yn ymwneud ag arferion yfed diogelach?

1. A ydych yn gwybod beth yw "uned" o alcohol?
2. A ydych yn gwybod faint o amser y mae'n ei gymryd i glirio "1 uned" o alcohol o'ch corff?
3. A ydych yn gwybod sawl "uned" o alcohol y mae'n ddiogel ichi ei yfed mewn diwrnod neu wythnos?

Sylwer :-

Rhaid rhoi copi o'r atebion i bob person ifanc a gymerodd ran yn yr arolwg:-

<< Ffeil: Cwestiynau .doc >>

Atebion :

1. Mae 1 uned o alcohol yn cyfateb i ½ peint neu 1 mesur o wirod neu 1 gwydriad bach o win.
2. Mae'n cymryd 1 awr i glirio 1 uned o alcohol o'ch corff.
3. Yr uchafswm dyddiol yw 2 – 3 uned o alcohol ar gyfer merch a 3 – 4 uned o alcohol ar gyfer dyn.

Yr uchafswm wythnosol yw 14 uned o alcohol ar gyfer merch a 21 uned o alcohol ar gyfer dyn.

Atodiad 2

Neges 1.

Mae 1 uned o alcohol yn ½ peint neu 1 mesur o wirod neu 1 gwydriad bach o win.

Neges 2.

Mae'n cymryd 1 awr i glirio 1 uned o alcohol o'ch corff.

Neges 3.

Yr uchafswm dyddiol yw 2 – 3 uned o alcohol ar gyfer merch a 3 – 4 uned o alcohol ar gyfer dyn.
Yr uchafswm wythnosol yw 14 uned o alcohol ar gyfer merch a 21 uned o alcohol ar gyfer dyn.