Atal Sbeicio – hybu ymwybyddiaeth ynglŷn â pheryglon sbeicio diod

Pecyn Cymorth i hybu ymwybyddiaeth am beryglon sbeicio diod, gan ddefnyddio hysbyseb radio

Cynnwys:

Pennod 1 Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Cynllun

Pennod 2 Pethau i'w hystyried cyn rhoi'r Cynllun ar waith

Pennod 3 Rhoi'r cynllun Atal Sbeicio ar waith

Atodiad 1 Testun yr hysbyseb radio a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot

Atodiad 2 Hysbyslen Yfwyr – cyngor am leihau perygl sbeicio

Atodiad 3 Awgrymu cwestiynau ar gyfer Holiadur Gwerthuso

Pennod 1

Atal Sbeicio – Hybu Ymwybyddiaeth ynglŷn â pheryglon sbeicio diod

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Cynllun

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru oherwydd ystyrir bod y materion hyn yn gyfran sylweddol o'r salwch y gellid ei osgoi yng Nghymru. Un o'r themâu allweddol yw gostwng nifer yr achosion o gamddefnyddio alcohol a sylweddau eraill. Mae'r cynllun hwn yn ceisio atal sbeicio diod; hynny yw, cyflwyno sylwedd sy'n effeithio ar y meddwl i ddiod rhywun arall heb fod hwnnw'n gwybod. Mae'n olynu ac yn ychwanegu at y cynllun Sbeicio Diod a roddwyd ar brawf gan Gyngor Sir Penfro ac sydd yng Nghyfrol 1 Pecyn Cymorth Her Iechyd Cymru. Gwna hyn drwy roi'r cynllun hwnnw ar waith yn ogystal ag ymgyrch hysbyseb radio sy'n hybu ymwybyddiaeth ynglŷn â pherygl sbeicio diod, ac yn cyfeirio gwrandawyr at wefan yr awdurdod lleol lle ceir gwybodaeth am sbeicio diod a materion iechyd eraill.

2. Am fanylion ynglŷn â nodau ac amcanion yr ymgyrch i leihau'r perygl o sbeicio diod, ewch i http://www.cieh.org/library/Knowledge/Food_safety_and_nutrition/Diet_and_nutrition/10%20Cerdyn%20Gwybodaeth%20am%20Alcohol.pdf

3. Mae'r cynllun hwn yn ychwanegu at y cynllun yng Nghyfrol 1, a fu'n ceisio gostwng perygl sbeicio diod drwy hybu proffil y broblem ar bosteri, drwy weithio gyda staff bar a staff drws mewn tai trwyddedig a thrwy ddosbarthu topiau potel gwarchodol yn rhad ac am ddim sy'n atal sylweddau rhag cael eu rhoi mewn poteli diod agored. Mae'n ychwanegu at y camau hynny drwy gynhyrchu hysbyseb radio. Caiff yr hysbyseb ei darlledu ar radio lleol ac mae'n mynd i'r afael â phroblem sbeicio diod ac yn cyfeirio gwrandawyr at wefan sydd â gwybodaeth arni am sbeicio diod yn ogystal â negeseuon iechyd cysylltiedig eraill. Mae'r cynllun gwreiddiol a'r fersiwn ychwanegol hon yn mynd i'r afael â themâu allweddol Her Iechyd Cymru, sef cam-drin alcohol a sylweddau ac iechyd meddwl a lles, ac yn cyfrannu at ostwng clefydau a drosglwyddir drwy ryw.

Pennod 2

Atal Sbeicio – Pethau i'w hystyried cyn rhoi'r Cynllun ar waith

Mae'r cynllun hwn yn gysylltiedig â'r cynllun Sbeicio Diod yng Nghyfrol 1 y Cyfraniadau Iechyd Amgylcheddol at Becyn Cymorth Her Iechyd Cymru. Mae'n atgynhyrchu'r ymyriad hwnnw ac yn ychwanegu ato hysbyseb radio sy'n hybu proffil. Am fanylion nodau ac amcanion y cynllun a'r ystyriaethau i roi'r cynllun ar waith, ewch i http://www.cieh.org/library/Knowledge/Food_safety_and_nutrition/Diet_and_nutrition/10%20Cerdyn%20Gwybodaeth%20am%20Alcohol.pdf

Mae'r wybodaeth isod yn gysylltiedig â'r nodwedd ychwanegol, sef ychwanegu'r ymgyrch hysbysebu ar y radio. Dylid darllen y wybodaeth hon a'r wybodaeth yng Nghyfrol 1 y Pecyn Cymorth gyda'i gilydd.

1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae'n rhaid mynd i'r afael ag ystyriaethau cychwynnol ar gyfer y prosiect hwn, gan gynnwys:

- Pwy yw'r grŵp targed?
- A gyflawnir y canlyniad dymunol, h.y. gostwng digwyddiadau o sbeicio diod ymhlith y grŵp targed (yn ogystal ag eraill y tu allan i'r grŵp hwn)?
- Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
- Pwy yw partneriaid allweddol y cynllun?
- Sut y caiff y cynllun ei werthuso?
- A fydd y cynllun yn cynnig gwerth am arian?

2. Grŵp targed

Gan mai pobl ifanc rhwng 18 a 25 oed yw'r rhai sy'n fwyaf tebygol o ddioddef yn sgil sbeicio diod, dewiswyd y grŵp hwn yn grŵp targed ar gyfer yr ymgyrch atal sbeicio. Fodd bynnag, roedd yr hysbyseb radio'n hybu proffil problem sbeicio diod ymhlith holl wrandawyr yr orsaf radio. Yn sgil hyn, cafodd proffil y broblem ei hyrwyddo gyda phobl ar wahân i aelodau'r grŵp targed, er enghraifft rhieni, a allai ddysgu am y pwnc ac atgyfnerthu'r neges gydag aelodau'r grŵp targed yn y cartref neu mewn amgylcheddau eraill.

3. Cyflawni'r canlyniad dymunol

Diben yr hysbyseb radio, a gafodd ei chynllunio'n bwrpasol i fod yn ddi-flewyn ar dafod ac yn ergydiol, oedd perswadio aelodau o'r grŵp targed, yn ogystal ag aelodau o'r cyhoedd cyffredinol, i fod yn fwy gofalus pan fyddant allan yn yfed, gan sicrhau nad yw eu diodydd yn agored i gael eu sbeicio. I atgyfnerthu'r hysbyseb, roedd gwefan yr

awdurdod lleol yn cynnig cyngor a gwybodaeth ymarferol am amddiffyn yr yfwr rhag y rhai sy'n sbeicio diod, cyngor am yfed yn gall, manylion am effeithiau sbeicio ar y corff a chyngor am beth i'w wneud os yw'r yfwr yn meddwl efallai bod rhywun wedi sbeicio ei ddiod. Yn ogystal â darparu topiau potel gwarchodol, y gellir eu hail-ddefnyddio, a mwy o ymwybyddiaeth am y broblem ymhlith staff bar a staff drws, dylai'r wybodaeth hon olygu bod yfwyr a darpar droseddwyr yn fwy ymwybodol o'r broblem, ac felly dylai nifer yr achosion o sbeicio diod ostwng.

4. Cyrraedd y grŵp targed

Er y bydd aelodau o'r grŵp targed a phobl eraill, fel ei gilydd, yn clywed yr hysbyseb radio, cynlluniwyd yr hysbyseb i fod yn ddi-flewyn ar dafod ac ergydiol a chafodd ei theilwra ar gyfer pobl ifanc, i sicrhau yr hyrwyddir empathi â'r sefyllfa. Amcangyfrifodd yr orsaf radio y byddai'r hysbyseb yn cyrraedd 42,000 o oedolion dros 15 oed, sef 35% o'r bobl sy'n byw yn Ynys Môn/Gwynedd. Amcangyfrifwyd ymhellach y byddai pob gwrandäwr yn clywed yr hysbyseb 12 gwaith, ar gyfartaledd.

Gan fod yr ymgyrch Sbeicio Diod, a fu'n dosbarthu topiau potel am ddim yn cael ei chynnal ar yr un pryd â'r hysbyseb radio Atal Sbeicio, ystyriwyd y byddai nifer fawr o'r grŵp targed yn ymwybodol o'r ymgyrch ac yn gwybod sut i gael cyngor a gwybodaeth.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol?

Yn ogystal â'r partneriaid i'r ymgyrch Sbeicio Diod, cafodd y cynllun ei redeg gan Gyngor Sir Fôn ynghyd â Heddlu Gogledd Cymru a Gwasanaeth Tân Gogledd-orllewin Cymru, a fu'n ymwneud â'r ymgyrch gan iddynt gyfrannu'n sylweddol at yr ymgyrch atal sbeicio, sy'n gysylltiedig â hi.

Roedd yr orsaf radio leol, a fu'n cynllunio ac yn darlledu'r hysbyseb, hefyd yn bartner yn y cynllun hwn.

6. Gwerthuso'r Cynllun

Fel a nodwyd yng Nghyfrol 1 y Pecyn Cymorth, mae'n anodd gwerthuso cynlluniau sy'n ceisio atal rhywbeth rhag digwydd. Drwy hybu ymwybyddiaeth o broblem, mae'n bosibl y ceir lefelau uwch o riportio, sef riportio digwyddiadau gwirioneddol neu ymddangosiadol, ond nid yw hyn efallai'n adlewyrchiad teg o'r hyn sy'n digwydd yn y gymuned mewn gwirionedd. Fodd bynnag, awgrymir bod nifer o ffyrdd y gellir mesur effeithiolrwydd yr ymgyrch hysbyseb radio.

Fel a nodwyd ym mharagraff 4 uchod, aeth yr orsaf radio a gynhyrchodd yr hysbyseb ati i ddarparu ffigurau am y gwasanaeth a gaiff yr ardal ddaearyddol y mae'n darlledu iddi. Awgrymodd y gellid cynnal astudiaeth i bennu a oedd aelodau'r grŵp targed yn gwrando ar yr orsaf radio ac, os felly, a oeddent wedi clywed yr hysbyseb. Pe byddent wedi'i chlywed, yna gellid gofyn iddynt beth oedd yr hysbyseb yn ei ddweud, i ble'r oedd yn eu cynghori i fynd am wybodaeth bellach, a pha gamau, os o gwbl, a gymerwyd ganddynt i amddiffyn eu hunain o ganlyniad i glywed yr hysbyseb. Yn yr un modd, gellid gofyn i'r rhai nad ydynt yn aelodau o'r grŵp targed a oeddent wedi clywed yr hysbyseb, a beth a wnaethant, os o gwbl, o ganlyniad i'w chlywed. Byddai'r wybodaeth hon yn galluogi partneriaid y cynllun i bennu i ba raddau roedd yr hysbyseb wedi cyrraedd y gynulleidfa, a chanfod a oedd aelodau'r grŵp targed wedi cymryd unrhyw gamau i

amddiffyn eu hunain ar ôl ei chlywed, er enghraifft drwy gael top potel i warchod eu diodydd, neu addasu eu hymddygiad mewn unrhyw ffordd.

Mae testun yr hysbyseb (Atodiad 1) yn cyfeirio gwrandawyr at dudalen benodol ar wefan yr awdurdod lleol. Un dull gwerthuso pellach fyddai mesur traffig i'r dudalen honno ar y wefan cyn dechrau'r ymgyrch, a'i fesur eto yn ystod yr ymgyrch. Gan y bydd yr ymgyrch Sbeicio Diod a'r hysbyseb radio yn cyfeirio aelodau'r grŵp targed a phobl eraill at y dudalen we, ni ellir priodoli'r cyfan o unrhyw draffig gwe cynyddol i'r hysbyseb radio. Fodd bynnag, efallai y gellir cael syniad bras faint o wrandawyr, sy'n dweud eu bod wedi clywed yr hysbyseb radio mewn ymateb i'r cwestiynau ymchwil dilynol, a ymwelodd â'r dudalen we ar ôl ei chlywed.

7. A fydd y cynllun yn cyflwyno gwerth am arian?

Ni chasglwyd unrhyw ffigurau sy'n uniongyrchol gysylltiedig â nifer yr achosion o sbeicio diod, na chostau ymateb i ddigwyddiadau sbeicio diod. Mae'n bosibl y bydd dioddefwyr yn dioddef ymosodiad rhywiol neu gorfforol neu ladrad efallai, a allai arwain at broblemau iechyd meddwl yn y tymor hir. Dengys ffigurau'r Swyddfa Gartref ar gyfer 2003/4 ei bod yn costio, ar gyfartaledd, £31,438 i ymchwilio i ymosodiad rhywiol, £21,422 i ymchwilio i anaf difrifol ac mai £844 yw'r gost o ymchwilio o honiad o ladrad oddi ar rywun. Nid yw'r ffigurau hyn yn rhoi unrhyw ystyriaeth i gostau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol am gynnig triniaeth feddygol uniongyrchol neu am gynnig triniaeth tymor hir ar gyfer problemau iechyd meddwl a allai godi yn sgîl achos o sbeicio. Ymhellach, nid ydynt yn ystyried o gwbl yr effaith wanhaol y gall ymosodiad o'r fath ei chael ar y dioddefwr. Efallai ei fod wedi'i drawmateiddio ac y'i caiff yn anodd cadw swydd neu fyw'n annibynnol ar ôl ymosodiad o'r fath.

Roedd yr ymgyrch wreiddiol Sbeicio Diod, a oedd yn cydredeg â'r hysbyseb Atal Sbeicio, yn costio tua £2000. Prynwyd 9,000 o dopiau poteli gyda'r arian hwnnw, ac ystyriwyd bod hyn yn werth da am arian.

Y gost ychwanegol o redeg ymgyrch hysbyseb radio i'r awdurdod peilot oedd tua £1,000. Ar gyfer y prosiect peilot, prynodd Cyngor Ynys Môn becyn amser darlledu diderfyn a gynigiwyd gan yr orsaf radio leol am gost o £4,000, ac roedd yn cynnwys cynhyrchu un hysbyseb yn rhad ac am ddim. Y gost ychwanegol o redeg ymgyrch hysbysebu radio i'r awdurdod peilot oedd tua £400 i ddatblygu'r hysbyseb yn ddwyieithog. I sicrhau'r effaith fwyaf posibl, bydd yr hysbyseb yn rhedeg am 3 mis gyda gwarant o ddarlledu 90 hysbyseb ar amseroedd brig.

Cyfanswm cost y cynllun cyfunol oedd £3,250. Awgrymir bod hyn yn cynrychioli gwerth da am arian, gan ei fod yn sylweddol is na chostau ymchwilio i ddigwyddiadau honedig, a chan fod manteision yr ymgyrch yn parhau wedi i'r ymgyrch ei hun ddod i ben.

Pennod 3

Atal Sbeicio – Rhoi'r Cynllun 'Atal Sbeicio' ar Waith

Yr ymgyrch

Mae 'topiau potel' yn cael eu darparu'n rhad ac am ddim i'r grŵp targed, sef pobl ifanc sy'n yfed mewn mannau cyhoeddus, er mwyn atal eu diodydd rhag cael eu sbeicio heb iddynt fod yn ymwybodol o'r peth. Yn ogystal â hyn, mae hysbyseb radio'n cael ei darlledu sy'n hybu proffil problem sbeicio diod ac yn cyfeirio gwrandawyr at wefan lle ceir gwybodaeth am gadw'n ddiogel wrth yfed, defnyddio alcohol yn ddiogel a negeseuon iechyd perthnasol eraill. Gellid cynnwys gwybodaeth a chyngor ar wefan yr Orsaf Radio.

Camau rhagarweiniol

Gellir gweld manylion yr ymgyrch sbeicio diod sy'n rhan o'r cynllun hwn yng nghyfrol gyntaf y cyfraniadau Iechyd Amgylcheddol at Becyn Cymorth Her Iechyd Cymru - ewch i http://www.cieh.org/library/Knowledge/Food_safety_and_nutrition/Diet_and_nutrition/10%20Cerdyn%20Gwybodaeth%20am%20Alcohol.pdf Mae'r manylion isod yn gysylltiedig ag ail ran y cynllun, sef yr hysbyseb radio.

Ar ôl pennu natur y grŵp targed, gellir paratoi testun yr hysbyseb. Dylai'r hysbyseb gael ei darlledu ar orsaf radio sydd â chynulleidfa darged o wrandawyr ifanc yn bennaf, er mwyn sicrhau'r effaith fwyaf bosibl. Awgrymir y dylid defnyddio staff marchnata'r orsaf radio yn hyn o beth, gan y bydd ganddynt arbenigedd sylweddol. Byddant hefyd yn rhoi cyngor am destun sy'n mynd i'r afael â'r broblem heb fod yn rhy ddramatig mewn ffordd a fydd yn dieithrio gwrandawyr neu heb osgoi sôn yn rhy benodol am y broblem. Mae testun yr hysbyseb a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot i'w weld yn Atodiad 1.

Mae angen pennu am ba gyfnod y bydd yr ymgyrch yn rhedeg, er mwyn sicrhau y gellir gwneud yr holl waith rhagarweiniol, ac i sicrhau ymhellach y caiff yr hysbyseb ei chwarae ar y radio ar yr un pryd ag y caiff gweddill yr ymgyrch ei chynnal. Gellir hyrwyddo'r ymgyrch ymlaen llaw gyda llinellau tag ar ddeunyddiau eraill sy'n hyrwyddo iechyd, gydag is-benawdau fel 'Cadwch lygad am dopiau potel a llenyddiaeth atal sbeicio Her Iechyd Cymru yn eich tafarn/tŷ bwyta lleol'.

Cyn dechrau'r ymgyrch rhaid rhoi gwybodaeth addas ar y wefan er mwyn cyfeirio gwrandawyr ati. Gall hyn gynnwys cyngor uniongyrchol i yfwyr ynglŷn ag amddiffyn eu hunain rhag sbeicio Atodiad 2 (yr un fath ag Atodiad 4 yn y pecyn cyntaf i gael ei gyhoeddi), manylion arfer yfed alcohol yn ddiogel, beth i'w wneud a ble i geisio cymorth os yw yfwr yn credu efallai bod rhywun wedi sbeicio ei ddiod a chyngor lleol defnyddiol arall. Os defnyddir traffig sy'n ymweld â'r wefan i ddangos llwyddiant y cynllun bydd angen cynnal rhai arolygon traffig cyn dechrau'r cynllun, er mwyn eu defnyddio wedyn at ddibenion cymharu.

Rhoi'r Cynllun ar waith

Ar ôl ysgrifennu a recordio'r hysbyseb radio nid oes angen i'r awdurdod lleol a'i bartneriaid gymryd unrhyw gamau pellach gyda'r rhan hon o'r cynllun. Dylid rhoi gwybod i'r orsaf radio ar ba ddyddiadau y bydd yr ymgyrch yn rhedeg i sicrhau bod yr hysbyseb yn cael ei darlledu i gyd-daro â gweddill yr ymgyrch.

Dilyn y Cynllun

Fel a nodwyd ym Mhennod 2, mae'n anodd gwerthuso cynllun sy'n ceisio atal rhywbeth rhag digwydd, gan y gallai hybu ymwybyddiaeth mewn perthynas â'r gweithgaredd arwain at riportio digwyddiadau na chydnabuwyd yn flaenorol fel y gweithgaredd penodol hwn, a gwyro'r canlyniadau.

Awgrymir efallai yr hoffai partneriaid y cynllun werthuso ei effeithiolrwydd drwy gymharu'r traffig gwe i'r dudalen berthnasol â'r neges gysylltiedig cyn i'r cynllun ddechrau ac yn ystod oes y cynllun i weld a oes mwy o draffig. Gallai hefyd fod yn fuddiol, os yw'r pecyn gwe a ddefnyddir yn galluogi rhywun i ystyried y gair y chwiliwyd amdano ac a arweiniodd y defnyddiwr at y dudalen, ac ystyried a ddaeth defnyddwyr i'r dudalen gan ddefnyddio'r cyfeiriad gwe a ddarlledwyd ynteu drwy gyfeiriad gwe arall.

Awgrymir hefyd y gellid defnyddio holiadur syml yn syth ar ôl yr ymgyrch, a rhai misoedd ar ôl yr ymgyrch, er mwyn nodi lefelau ymwybyddiaeth am yr ymgyrch ymhlith gwrandawyr yr orsaf radio, ac ymhlith defnyddwyr tafarndai a chlybiau, yn ogystal â lefelau cynnal gwybodaeth ar ôl i'r ymgyrch ddod i ben. Awgrymir cwestiynau yn Atodiad 3. Gellid ymgorffori'r holiadur mewn holiaduron/arolygon adrannol/sefydliadol blynyddol cyfredol; er enghraifft, yn y prosiect peilot mae un cwestiwn yn arolwg Di-Fwg Ynys Môn yn holi a yw unigolion wedi clywed yr hysbyseb sy'n berthnasol i'r ymgyrch hon ar Champion FM dros y flwyddyn ddiwethaf.

Atodiad 1

Hysbyseb radio gwrth sbeicio

@Champion FM

Cerddoriaeth:	Adlais a gwyrdroedig, a hunllefus
Llais dynes:	Dim ond noson allan arferol oedd hi, ychydig o ddiodydd Peth nesa' dwi'n teimlo'n fwy chwil nag erioed. Dwi'n deud wrtha'n hun i'w gwffio, ond tydi 'mreichiau na nghoesau'n ymateb. Wedyn mae popeth yn mynd yn flanc. Deffro'r bora wedyn, a ma popeth yn ddryslyd. Fedrai jesd ddim cofio. Ond dwi'n gwybod fod rhywbeth drwg wedi digwydd.
Llais dyn:	Mi all unrhyw un sbeicio dy ddiod. Dim ond eiliad neith o gymryd, ond mi all yr effaith bara am oes. Os ti'n mynd allan, diogela dy ddiod a paid a chael dy sbeicio. Clicia ar ynysmon.gov.uk blaen slaes iechyd am fwy o wybodaeth.

Atodiad 2

Hysbyslen Yfwyr – cyngor am leihau perygl sbeicio

Atodiad 3

Cwestiynau awgrymedig ar gyfer Gwerthuso'r Cynllun

Cwestiwn	**Ateb**
1. A ydych chi'n gwrando ar (enw'r orsaf radio)?	
2. Pa mor aml fyddwch chi'n gwrando arni?	
3. Pa hysbysebion y gallwch eu cofio? Rhestrwch *	
4. Sawl gwaith y clywsoch chi'r hysbyseb?	
5. Beth oedd yn ei ddweud?	
6. A oedd yr hysbyseb yn enwi cyfeiriad y gallech fynd ato am fwy o wybodaeth?	
7. (Os oedd ewch i C5) Beth oedd y cyfeiriad?	
8. A aethoch chi i'r wefan?	
9. (os do i C8) Os felly, pa mor ddigonol oedd y wybodaeth a'r cyngor a roddwyd?	
10. A ydi sbeicio diod yn rhywbeth y byddech yn poeni yn ei gylch?	
11. A ydych wedi newid eich ymddygiad mewn unrhyw ffordd o ganlyniad i'r hysbyseb?	
12. (Os ydw i C9) Sut?	

- Os ydych chi'n cofio'r hysbyseb Atal Sbeicio, parhewch â'r cwestiynau
- Os nad ydych yn cofio'r hysbyseb, anwybyddwch y cwestiynau ar ôl C2