Cael Cymru i Gymedroli

Ymgyrch posteri ar fysus i annog yfed alcohol yn gymedrol.

Cynnwys

Pennod 1	Datganiad o fwriad – nodau ac amcanion y fenter
Pennod 2	Ystyriaethau cyn rhedeg y fenter
Pennod 3	Rhedeg yr ymgyrch posteri ar fysus
Atodiad 1	Llun y poster ar fws
Atodiad 2	Llun o boster yr ymgyrch
Atodiad 3	Holiadur
Atodiad 4	Chwilair

Pennod 1

Cael Cymru i Gymedroli – Ymgyrch Hyrwyddo i Annog Yfed Alcohol yn Gymedrol

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y fenter

Her Iechyd Cymru

Mae Her Iechyd Cymru yn tynnu sylw at ragor o angen i fynd ati i hybu byw'n iach. Mae hyn yn cydnabod ffocws cenedlaethol newydd i ysgogi hyd yn oed rhagor o weithredu i wella iechyd, gan gydnabod mai iechyd o bosibl yw ein hased mwyaf. Mae Sir y Fflint wedi ymateb i hyn drwy ddatblygu'r ymgyrch i ledaenu'r neges y gall yfed yn gall osgoi effeithiau gwael alcohol. Mae'r prosiect hwn yn cyfrannu at ymdrechion cenedlaethol ar y cyd i wella iechyd yng Nghymru.

Mae Hybu Iechyd yn rhan o wasanaeth Iechyd yr Amgylchedd. Mae Adran Iechyd yr Amgylchedd Cyngor Sir y Fflint wedi datblygu poster yfed yn gall yn ystod y cyfnod cyn y Nadolig.

Bydd yr ymgyrch ar waith o 27 Tachwedd 2006 tan 7 Ionawr 2007 a'r posteri i'w gweld ar gefn bysus cyhoeddus a'r tu mewn iddynt. Nod yr ymgyrch yw cynyddu ymwybyddiaeth o effeithiau yfed gormod o alcohol ar iechyd. Neges y Nadolig hwn gan Adran Iechyd yr Amgylchedd Sir y Fflint yw yfed yn gymedrol.

Dewiswyd alcohol fel pwnc ymgyrch oherwydd mae'n broblem sy'n cyfrannu at gyfran sylweddol o afiechyd y mae modd ei osgoi.

Mae gan Brydain ddiwylliant o byliau o oryfed a'r broblem waethaf yn Ewrop o yfed ymhlith bobl ifanc yn eu harddegau. Mae yfed alcohol yn cynyddu, yn enwedig ymhlith merched a phobl ifanc. Mae 5.9 miliwn o bobl yn y DU weithiau'n yfed ddwywaith yn fwy na'r hyn a argymhellir bob dydd [(1)]. Os yw oedolyn gwryw yn yfed mwy na 3 uned y dydd ar gyfartaledd neu fenyw'n yfed 2 uned y dydd, mae hyn yn cynyddu'r tebygolrwydd o glefydau amrywiol [(4)]. Hanner peint o gwrw cyffredin neu un mesur tafarn o wirod yw 1 uned[(3)].

Mae pyliau o oryfed yn dod yn broblem fawr yn DU. Mae tua 40% o gleifion sy'n mynd i'r adran ddamweiniau ac argyfyngau ag anafiadau neu fath o salwch sy'n gysylltiedig ag alcohol. Y diffiniad o bwl o oryfed yw dynion yn yfed wyth uned neu fwy o alcohol mewn un sesiwn, neu ferched yn yfed mwy na chwe uned mewn un sesiwn[(5, 3)].

Yn ystod y degawd diwethaf mae cynnydd neilltuol wedi bod yn nifer y merched sy'n yfed gormod. Gellir yfed alcohol er pleser ac i ymlacio ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn yfed yn gyfrifol. Ond mae nifer o effeithiau tymor hir yn gysylltiedig ag yfed gormod o alcohol. Mae'n gyffur peryglus sy'n gallu achos difrod corfforol a gall gynyddu'r perygl o gael rhai clefydau a gwneud clefydau eraill yn waeth [(2)]. Gall yfed alcohol yn gymedrol fod yn brofiad braf a diogel [(6)].

Mae alcohol yn achosi 1 marwolaeth neu afiechyd o bob 10 yn Ewrop. Yn y DU, mae marwolaethau oherwydd alcohol yn cynyddu. Er enghraifft roedd dros 4000 o farwolaethau oherwydd yr iau'n caledi (alcohol sy'n achosi hwn yn bennaf yn y DU). Mae effeithiau eraill yfed alcohol ar iechyd yn cynnwys: [4,7]

- Arthritis
- Canser
- Syndrom alcohol y ffetws
- Clefyd y galon
- Diffyg siwgr yn y gwaed
- Clefyd yr arennau
- Clefyd yr iau
- Diffyg maeth
- Anhwylderau'r nerfau
- Gordewdra
- Aflonyddwch seicolegol
- Colli celloedd yr ymennydd
- Yr iau'n methu
- Wlserau yn y stumog
- Pwysedd gwaed uchel
- Rhai mathau o ganser
- Difrod i'r nerfau
- Y galon yn methu
- Epilepsi
- Problemau rhywiol
- Anffrwythlondeb
- Clefydau'r cyhyrau
- Problemau gyda'r croen a llid ar y pancreas
- Gwaethygu iselder
- Hwyliau ansad
- Trais
- Hunanladdiad

Cyfeiriadau

1. Action on Addiction, *Alcohol nation*, ar gael o www.healthpromotionagency.org.uk

2. BUPA, *Alcohol abuse problems – alcoholism, effects and causes*, ar gael o bupa.co.uk, accessed 20/06/2006

3. Drinkaware.co.uk, *Questions and Answers on Responsible Drinking, 2005*, ar gael o www.drinkaware.co.uk

4. Institute of Alcohol Studies, *IAS fact sheet, Alcohol and Health*, ar gael o www.ias.org.uk

5. Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Gwladol Cymru (2006), *Health Needs Assessment 2006*, Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Gwladol Cymru

6. National Council on Alcohol and Drug Dependance, Inc., *Alcohol and Your Health*, www.healthchecksystems.com, cyrchwyd 20/06/2006

7. Cangen Strategaeth Iechyd Cyhoeddus, Llywodraeth y Cynulliad (2005), *Health Challenge Wales, Be Part of It*, Llywodraeth y Cynulliad

Pennod 2

Cael Cymru i Gymedroli – Ymgyrch Hyrwyddo i Annog Yfed Alcohol yn Gymedrol

Rhedeg Menter

1. **Yr ystyriaethau cychwynnol**

- Sicrhau bod yr amcanion yn rhai penodol, bod modd eu mesur a'u cyflawni, eu bod yn realistig ac wedi'u cyfyngu o ran amser.

- Gwaith tîm

- Sicrhau bod y tîm sy'n datblygu'r ymgyrch yn cyfarfod yn rheolaidd i sicrhau bod yr ymgyrch yn rhedeg yn esmwyth.

- Gofalu bod y tîm i gyd yn ymwybodol o'r amcanion a bod pawb yn gweithio tuag atyn nhw

- Sefydlu gan bwy y bydd angen help arnoch i ddarparu'r ymgyrch

- A oes unrhyw bartneriaid allweddol

- Penderfynu ar grŵp targed

- Penderfynu sut mae modd cyrraedd y grŵp targed

- Dewis neges allweddol

- Sut mae ariannu'r ymgyrch

- Ystyried ymgyrchoedd/digwyddiadau eraill sydd ar y gweill yn yr ardal a gweld a yw'n bosibl cysylltu ag unrhyw un o'r rhain, oherwydd gallai'r ymgyrch gael effaith fwy petai'r adnoddau'n cael eu rhoi at ei gilydd

- Ystyried adeg y flwyddyn (dewisodd Sir y Fflint y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd gan ei bod hi'n adeg gymdeithasol ac mae nifer yn mynd i bartïon a digwyddiadau eraill yr adeg hon o'r flwyddyn)

- Gofalu ein bod yn archebu lle i hysbysebu yn fuan

- Cysylltu â'r adran dylunio graffeg i sicrhau cynhyrchu yn y fformat iawn y syniad a ddatblygir gan y tîm

- Cysylltu â'r Adran Cyfathrebu Corfforaethol i sicrhau hysbysu'r wasg

- Cysylltu ag aelodau Pubwatch, gofyn eu barn nhw am yr ymgyrch

- Mae cynnwys y cyfryngau a rhyddhau datganiad i'r wasg yn atgyfnerthu'r neges ac yn esbonio'r rheswm dros yr ymgyrch ar fysus.

- Cadw'r datganiad i'r wasg yn gryno a phwrpasol, ceisio cynnwys dyfyniad gan Gynghorydd

- Trefnu tynnu llun o boster yr ymgyrch a llun o'r rheini a oedd yn rhan o ddatblygu'r ymgyrch. Gwahodd Cynghorwyr a Phrif Swyddogion adrannau i atgyfnerthu pwysigrwydd neges yr ymgyrch.

- Cadw toriadau datganiadau i'r wasg

- Os oes gan y Cyngor unrhyw gylchgronau staff, ceisio cynnwys erthygl yn y rhain gan ei fod yn darparu cynulleidfa darged eang

- Rhoi gwybodaeth ar wefan y Cyngor neu'r Fewnrwyd ynglŷn â'r ymgyrch

2. **Grwp Targed**

Arwyddair yr ymgyrch oedd 'Cael Cymru i Gymedroli' a nod cyffredinol yr ymgyrch oedd codi ymwybyddiaeth y grŵp targed (18 - 35 oed) o oblygiadau yfed gormod o alcohol. Ond gan fod yr ymgyrch posteri ar fysus cyhoeddus, y disgwyl oedd y byddai pobl o bob oed wedi sylwi ar y poster, felly ni chyfyngwyd ar yr ymgyrch, gan fod effeithiau negyddol alcohol yn effeithio ar bob oed.

Yr amcan oedd annog y grŵp targed i ystyried canlyniadau eu penderfyniadau ynglŷn ag yfed alcohol a lleihau'r effeithiau negyddol. Y canlyniad disgwyliedig oedd gostyngiad mewn salwch, trosedd ac anhrefn sy'n gysylltiedig ag alcohol. Y mesurau perfformiad arfaethedig oedd gwerthusiad ar raddfa fach gan Adran Iechyd yr Amgylchedd gan ddefnyddio arolwg holiadur, ymchwil ansoddol, i nodi effeithiau uniongyrchol y fenter.

3. **Cyrraedd y Grwp Targed**

Ceisiodd neges yr ymgyrch posteri ar fysus atgoffa pobl i yfed yn gall. Pan ddatblygodd Cyngor Sir y Fflint yr ymgyrch, roedd hi'n bwysig ystyried graffeg a phriodoldeb y neges, y geiriau ac iaith y poster. Lliwiau Sir y Fflint oedd yn y cynllun. Roedd yr arddull cartŵn yn ategu'r neges a'r pympiau cwrw'n cynrychioli effeithiau gwael yfed gormod o alcohol. Roedd Cyngor Sir y Fflint am gyfleu'r neges mewn fformat creadigol ac ymgorfforwyd logo Her Iechyd Cymru i gysylltu neges yr ymgyrch â Her Iechyd Cymru.

Dymuniad Cyngor Sir y Fflint oedd gweld yr ymgyrch yn codi ymwybyddiaeth pobl o yfed yn gallach gan fod yfed alcohol yn ffactor sylweddol sy'n cyfrannu at amrediad o effeithiau iechyd.

4. Cael y Canlyniad a Ddymunir

Roedd trosglwyddo'r neges i bob oed yn bwysig. Y gobaith oedd y byddai'r hysbyseb ar fysus yn rhoi hyder i unigolion reoli eu hiechyd eu hunain.

5. Pwy yw Partneriaid Allweddol y Fenter

Ymgynghorwyd â grwpiau eraill ym mis Ionawr 2006, ond nid oedd ceisiadau am gyllid yn llwyddiannus. Felly penderfynodd Adran Iechyd yr Amgylchedd Cyngor Sir y Fflint redeg yr ymgyrch drwy grynhoi cyfran o gyllid pob un o'r pedair cangen i dalu am gost yr ymgyrch. Dim ond y Tîm Trwyddedu a Swyddog Datblygu Iechyd yr Amgylchedd a drefnodd, a gydlynodd ac a ddarparodd yr ymgyrch, er bod pob cangen wedi dyrannu ychydig o arian i helpu i ariannu ei ddatblygu.

Ond os bydd amser ac arian yn caniatáu, mae'r canlynol yn awgrymiadau o ran gweithio mewn partneriaeth:-

- Alcoholic Anonymous
- Pubwatch
- Grwpiau Cydweithredu
- British Institute of Inn Keeping
- Yr Heddlu
- Y Bwrdd Iechyd Lleol
- Yr Adran Safonau Masnach

Sicrhau cyfarfodydd rheolaidd a gohebu gyda phob partner i sicrhau rhedeg yr ymgyrch yn esmwyth.

6. Gwerthuso'r Fenter

Ni fydd yn bosibl gwerthuso'n hyderus bod gostyngiad mewn afiechyd wedi bod. Ond drwy ddefnyddio arolwg holiadur, gobeithir y bydd yn bosibl cadarnhau bod rhan o'r boblogaeth leol wedi sylwi ar bosteri'r bysus ac yn gallu cofio'r neges. Rhaid bod yn ofalus gyda'r fethodoleg werthuso, gan ei bod yn dibynnu ar gysyniadau a chred. Fodd bynnag, bydd ychydig o werth iddi fel dangosydd ansoddol llwyddiant.

7. Cost y Fenter

Mae bras amcan o gost y prosiect peilot yn cynnwys:-

Lle hysbysebu ar fysus	£2,000
Graffeg cartŵn	£200
Ffotograffydd y wasg	£50
Y gost yn fras	£2,250

Roedd cost gyfan y prosiect yn gymharol isel gan mai'r tîm Trwyddedu a Hybu Iechyd a ddatblygodd yr hysbyseb ac a gynhyrchodd y slogan. Hefyd dyluniwyd holiaduron a'r chwilair gan y tîm, a'r unig gostau oedd llungopïo. Yn ogystal, yr unig gost o ran y bysus gwennol a bws y theatr oedd argraffu mewn lliw ar bapur A3.

Pennod 3

Rhedeg yr Ymgyrch Posteri ar Fysus

Ymgyrch posteri ar fysus yn defnyddio'r arwyddair "Cael Cymru i gymedroli".

Y Camau Cyntaf

Yn gyntaf roedd angen dewis y grŵp targed. Dewisodd Cyngor Sir y Fflint y grŵp targed (18 - 35 oed) i godi ymwybyddiaeth am oblygiadau yfed gormod o alcohol.

Wedyn datblygodd y tîm a oedd yn gweithio ar y prosiect syniad y graffeg ac arwyddair yr ymgyrch. Gwellwyd y gwaith celf yn nes ymlaen gan adran Dylunio ac Argraffu Cyngor Sir y Fflint. (Atodiad 1, Atodiad 2)

Arwyddair yr ymgyrch oedd "Yfwch yn Gall – a chael Cymru i gymedroli". Penderfynwyd arno gan ei fod yn crynhoi'r hyn a oedd yn ofynnol i fynd i'r afael ag effeithiau yfed alcohol ar iechyd.

Hefyd, wrth ystyried arddull y poster, y bwriad oedd dal y llygad gyda'r dyluniad. Dewiswyd graffeg effaith cartŵn dros graffeg 3-D gan ei bod yn haws ar y llygaid ac efallai'n apelio at amrediad oed ehangach.

Yn ystod dylunio'r poster, ystyriwyd yn ddwys a oedd y neges ac iaith y deunydd hyrwyddo yn hawdd eu deall. Hefyd ystyriwyd pryd y byddai'r wybodaeth yn cael ei dosbarthu.

Dewisodd Cyngor Sir y Fflint y Nadolig a'r Flwyddyn gan fod hon yn adeg partïon i nifer o bobl, gan wneud y neges yn fwy perthnasol.

Rhedeg y Fenter

Trefnwyd lle i'r ymgyrch posteri ar gefn 10 bws cludiant cyhoeddus a lle i roi pennawd ar 10 bws cludiant cyhoeddus. Bu'r ymgyrch ar waith am ddau fis, o 27 Tachwedd 2006 tan 7 Ionawr 2007. Roedd y bysus cyhoeddus a ddefnyddiwyd yn teithio ledled Sir y Fflint, felly lledaenwyd neges yr ymgyrch yfed yn gall.

Lansiwyd yr ymgyrch yn ystod y cyfnod cyn y Nadolig gan fod hon yn adeg brysur ac yn darparu cynulleidfa sylfaenol uniongyrchol.

Yn ogystal â'r 10 bws cludiant cyhoeddus, rhoddwyd y poster y tu mewn i 6 bws gwennol Cyngor Sir y Fflint a ddefnyddir i gludo gweithwyr lleol i'w gwaith ar ystadau diwydiannol lleol ac oddi yno. Mae'r bysus gwennol yn gwneud tua 600 taith y dydd o gwmpas yr ardaloedd lleol, felly mae'r rhain eto'n darparu cynulleidfa eang ar gyfer neges yr ymgyrch posteri ar gyfer yfed yn gall. Mae Cyngor Sir y Fflint hefyd yn rhedeg bws theatr. Rhoddwyd poster yn y bws hwn fel y byddai unigolion ar y bws i'r theatr ac oddi yno hefyd yn gweld y neges.

Nid oedd cost ynghlwm â defnyddio'r lle hysbysebu ar unrhyw un o'r bysus gan mai Cyngor Sir y Fflint sydd berchen arnyn nhw, ond roedd yn rhaid gofyn am neilltuo lle i'r posteri yn gynnar yn y flwyddyn.

I ledaenu rhagor ar y neges, cyhoeddwyd datganiad i'r wasg i esbonio'r ymgyrch yn ystod ei wythnos gyntaf. Hefyd trefnwyd i gynnwys yr erthygl ar wefan y Cyngor, ar y Fewnrwyd, ac yng nghylchgrawn mewnol staff y Cyngor, er mwyn cynyddu maint y gynulleidfa darged.

Dilyn y Fenter

Digwyddodd y gwerthusiad ganol mis Ionawr 2007 ac roedd yn cynnwys cyfweliadau personol ac ateb holiadur. (Atodiad 3) Yr holwr a oedd yn gofyn y cwestiynau wyneb yn wyneb i'r un a oedd yn cael ei holi, ac yn llenwi ffurflen yr holiadur. Gwnaed cyfweliadau holiadur mewn dwy stryd fawr trefi lleol yn Sir y Fflint ac yn un o'r colegau lleol.

Dyluniwyd yr holiadur gyda bwlch ar gyfer rhagor o sylwadau gan ymatebwyr. Penderfynodd Sir y Fflint wneud samplau ar hap.

Dewiswyd y cwestiynau'n ofalus i sicrhau eu bod yn glir a heb fod yn gwestiynau arweiniol. Ni ofynnwyd am fanylion personol ar yr holiadur, felly roedd yr ymatebydd yn anhysbys ar ôl llenwi'r ffurflen. Yn ystod y cyfweliad, esboniai'r holwr fod y data gwerthuso ar gyfer Adran Iechyd yr Amgylchedd i gadarnhau a oedd y neges wedi'i gweld ac a oedd hysbysebion ar fysus yn ffordd lwyddiannus i gyfleu'r neges.

Dewiswyd cyfweliadau holiadur personol ar gyfer y gwerthusiad i ostwng nifer y rhai a fyddai'n dewis peidio ag ateb yr holiadur ac i sicrhau y byddai digon o niferoedd i gynrychioli cyfran gweddol fawr o'r boblogaeth leol. Dewiswyd 300 holiadur fel maint sampl.

Penderfynwyd gofyn cwestiynau byr, er mwyn annog rhagor i ymateb.

Gofynnwyd y cwestiynau pwysicaf gyntaf rhag ofn na fyddai pobl yn gorffen yr holiadur i gyd. Cadwyd iaith yr holiadur yn un hawdd ei deall. Defnyddiodd yr holiadur gwestiynau agored yn rhannol i ganiatáu i'r ymatebydd ateb yn ei eiriau ei hun. Dylai'r holiadur ddarparu gwybodaeth ddigonol i werthuso llwyddiant yr ymgyrch.

Fel arwydd o ddiolch ac i ategu neges yr ymgyrch, rhoddwyd Chwilair Alcohol i'r rheini a lenwodd yr holiadur.(Atodiad 4) Dewiswyd chwilair gan ei fod yn apelio i amrediad oed eang.

Atodiad 1

Llun y poster ar fws

Atodiad 2

Llun o boster yr ymgyrch

Atodiad 3

Holiadur

Gwerthuso'r Ymgyrch Yfed yn Gall

1. Oed yr Ymatebydd

   Iau na 18 18 – 25 26 – 35 36 neu'n hŷn

2. (Dangos yr hysbyseb ar fysus). Ydych chi wedi gweld yr hysbyseb hon o'r blaen?

   Ydw Nac ydw

3. Ble'r ydych chi wedi gweld yr hysbyseb hon o'r blaen?

4. Beth yw neges yr hysbyseb?

5. Ydy'r hysbyseb hon yn gwneud i chi feddwl am faint yr ydych chi'n ei yfed?

   Ydy Nac ydy Dwi ddim yn yfed alcohol

6. Os ydy, beth sydd yn yr hysbyseb sy'n eich annog i ystyried faint yr ydych chi'n ei yfed?

7. Os nad oes dim byd, pam?

8. Allwch chi wneud unrhyw awgrymiadau neu a oes gennych chi unrhyw sylwadau?

Atodiad 4

Chwilair

Effeithiau yfed gormod o alchol ar iechyd…

S	Y	N	D	R	O	M	A	L	C	O	H	O	L	Y	B
N	O	L	A	G	Y	D	Y	F	E	L	C	C	A	FF	CH
D	H	R	W	W	I	A	L	Y	T	LL	G	A	M	E	NG
A	R	TH	R	I	T	I	S	U	B	CH	O	N	C	T	D
E	C	U	G	S	Y	C	U	TH	E	M	T	S	L	W	DD
FF	E	L	P	G	R	W	Y	A	CH	F	D	E	E	S	C
A	N	H	W	Y	L	D	E	R	Y	N	E	R	F	A	U
F	G	L	D	FF	M	J	I	NG	O	R	W	T	Y	N	A
L	W	C	I	I	Y	A	E	G	L	P	D	I	D	R	N
O	C	A	FF	D	I	FF	Y	G	M	H	R	S	Y	J	N
N	T	L	Y	G	U	A	PH	I	A	B	A	O	R	D	A
Y	N	E	G	S	M	F	M	H	E	P	B	G	I	H	R
DD	F	D	A	R	CH	W	A	E	TH	S	D	L	A	M	A
W	N	W	D	Y	E	U	I	FF	N	T	C	W	U	P	R
CH	S	CH	Y	R	I	A	U	M	C	L	E	F	Y	D	Y
S	E	I	C	O	L	E	G	O	L	G	B	N	E	O	H