

AROLWG O
EFFAITH
COVID19 DAN
ARWEINIAD
CYMHEIRIAID

Adolygiad o effaith
COVID19 ar
ddefnyddwyr
cyffuriau ac alcohol
yng Nghymru



Rondine Molinaro

Arweinydd Cyswllt Defnyddwyr Gwasanaeth,
Kaleidoscope

RHAGAIR

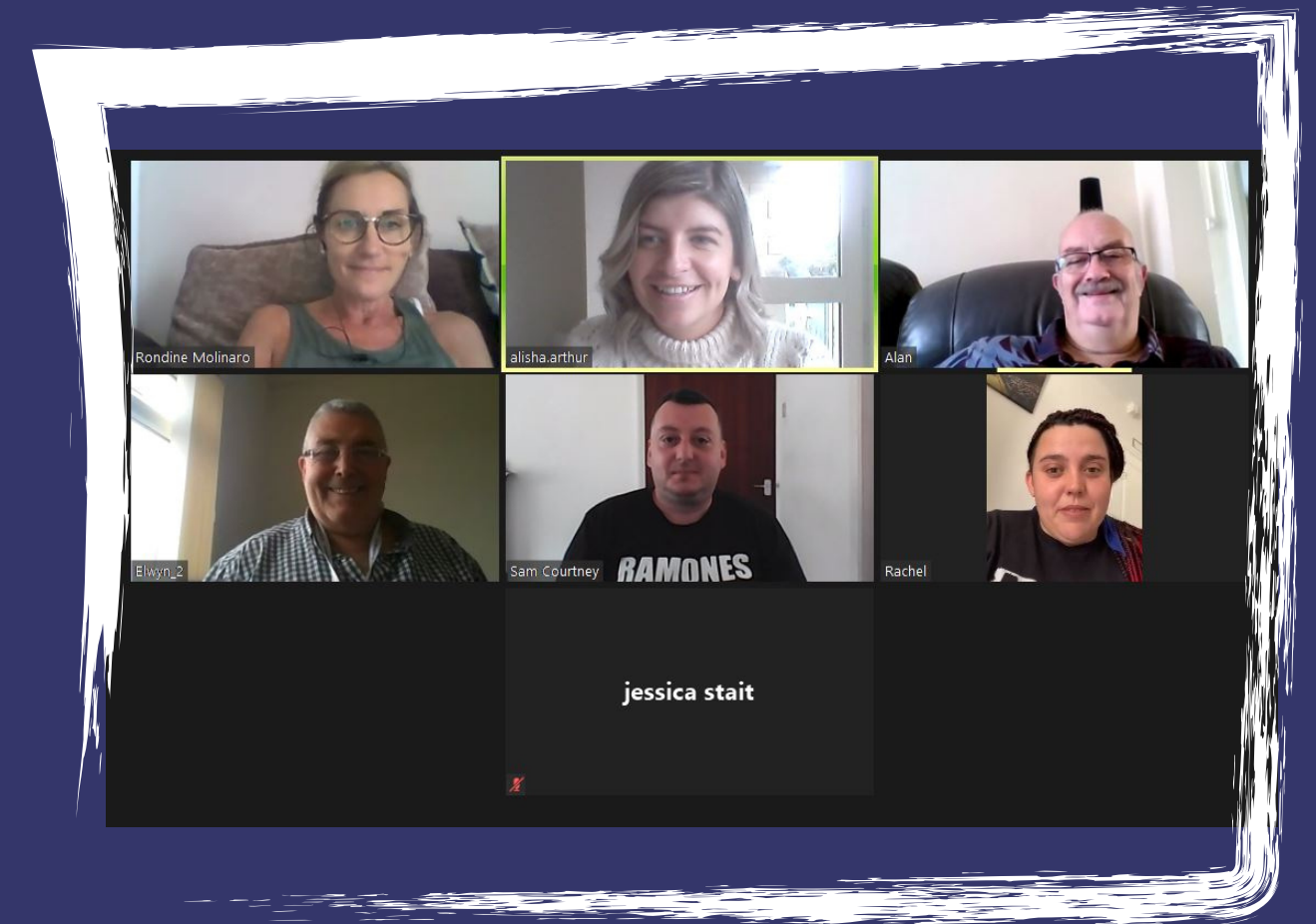
Effeithiodd pandemig COVID19 ar ddarparwyr gwasanaethau cyffuriau ac alcohol yng Nghymru, gan eu gorfodi i ailgynllunio'r gwasanaethau a ddarparwyd mewn cyfnod cymharol byr. Roedd goblygiadau hyn yn anferthol. Daeth ymyriadau clinigol megis profion BBV, profion wrin a sgrinio iechyd rhywiol i ben. Daeth y broses o gychwyn pobl ar bresgripsiynau yn heriol, ac roedd defnyddwyr gwasanaeth a oedd yn hunanynysu yn dibynnu ar staff cymunedol i ddod â'u presgripsiynau iddynt i'w cartrefi. Bu'n rhaid ailgynllunio ymyriadau seico-gymdeithasol yn gyflym. Cynigiwyd ymyriadau ar-lein megis Torri'n Rhydd. Disodlwyd cyfarfodydd wyneb yn wyneb gydag archwiliadau dros y ffôn, a rhoddwyd y gorau i gynnal gweithgareddau adfer gan gynnwys grwpiau celf, sesiynau campfa a grwpiau cymorth ar y cyd. Caeodd Canolfannau adfer a galw heibio eu drysau. Gwelwyd Darparwyr Cymunedol yn gwneud yn eithriadol o dda dan yr amgylchiadau. Roedd timau allgymorth grymusol wedi parhau i gerdded y strydoedd wrth iddynt geisio cynorthwyo Llywodraeth Cymru i gyflawni eu hymgyrch 'Pawb i mewn' a chynorthwyo unigolion digartref i sicrhau llety dros dro. Roedd staff wedi cymryd tro i sicrhau bod canolfannau hanfodol yn parhau i fod ar agor. Bu nifer yn gwneud gwaith diflino o'u cartrefi, gan fynychu cyfarfodydd Zoom a thîm diddiwedd er mwyn cynnal eu cymorth ar gyfer defnyddwyr cyffuriau ac alcohol, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Prynwyd PPE am grobris er mwyn sicrhau bod staff a defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu diogelu.

Ond beth fu'r effaith ar y bobl yr ydym yn eu helpu?

Mae nifer o ddefnyddwyr Cyffuriau ac alcohol yn ei chael hi'n anodd ta beth – felly beth fu'r effaith pan welwyd y wlad gyfan yn cychwyn ar gyfnod clo? A fyddent yn gallu prynu cyffuriau o hyd? A fyddent yn gallu dwyn o siopau o hyd er mwyn talu am eu defnydd? Beth fu'r effaith ar eu teulu? A oeddent wedi atglafychu? A oedd eu defnydd o alcohol wedi cynyddu yn yr un modd ag y gwnaeth ymhlith gweddill y boblogaeth? Dyma'r cwestiynau yr oeddem yn dymuno eu gofyn, er mwyn ein helpu i gynllunio ein hymateb pe bai'r 'ail don' a ragwelwyd yn digwydd. Byddai'n cynnig dirnadaeth i ni hefyd o ba rannau o'n darpariaeth 'normal newydd' sy'n cynnig budd go iawn

iawn i'n pobl. A ddylech barhau i gynnig archwiliadau dros y ffôn yn lle cyfarfodydd wyneb yn wyneb? Faint oedd ein defnyddwyr gwasanaeth yn gweld eisiau y cyswllt wyneb yn wyneb hwnnw? Roeddem yn gwybod ein bod yn dymuno creu arolwg er mwyn ein helpu i sicrhau'r wybodaeth. Er mwyn gwneud hyn mewn ffordd mor dryloyw ag y bo modd, gofynnem am help pobl yr oedd ganddynt brofiad o gwblhau'r arolygon gyda'r bobl yr oeddem yn dymuno siarad gyda nhw. Roedd rheswm arall pam ein bod yn dymuno cynnwys grŵp o gymheiriaid; Yn 2014, gofynnodd comisiynydd o ardal Gwent i grŵp o gymheiriaid gwblhau adolygiad o gynlluniau cyfnewid nodwyddau yn yr ardal. Cynhaliont ymarfer 'siopwr cudd', gan gofnodieu canfyddiadau mewn cyflwyniad – gan roi sgôr i bob cynllun cyfnewid nodwyddau mewn gwahanol barthau. Mae'r grŵp yna o gymheiriaid yn trafod yr adolygiad hwnnw o hyd, flynyddoedd yn ddiweddarach – y ffaith eu bod wedi teimlo bod rhywun wedi ymddiried ynddynt i fynd allan a gwerthuso'r ddarpariaeth, gan adrodd yn ôl am yr hyn y byddai modd ei wella. Roedd wedi rhoi ymdeimlad o ddiben iddynt, ac yn anad dim – ymdeimlad o gael eu gwerthfawrogi. Dychmygom wneud hyn nawr, ond ar lefel genedlaethol. Os oes un peth cadarnhaol wedi dod o'r pandemig – hynny yw y ffaith ei bod yn hawdd cysylltu, gan gynnwys pobl o'r saith rhanbarth yng Nghymru. Nodwyd cymheiriaid o Ogledd Cymru, Gwent, Dyfed, Cwm Taf Morgannwg, Caerdydd, Powys a'r Bae Gorllewinol ac fe'u galwyd ynghyd ar Zoom. Cawsant hyfforddiant ynghylch darparu gwasanaeth, gan ddefnyddio adnoddau a roddwyd iddynt gan Katy Holloway o Brifysgol De Cymru. Aethant ati i greu'r cwestiynau, gan gyfuno'r rhain gyda'r cwestiynau gan Gomisiynwyr Cyffuriau ac Alcohol a Llywodraeth Cymru – ac wrth gwrs, roedd gan y rhain gymaint o ddiddordeb am effaith pandemig CV19 ag yr oedd gennym ni.

Cytunodd Llywodraeth Cymru ariannu'r arolwg – a oedd wedi ein galluogi i gynnig taliad i'r cymheiriaid am eu gwaith a chynnig talebau fel cymhelliant i ymatebwyr hefyd. Ni fu hyn heb ei heriau. Ni fu modd cysylltu â rhai pobl ar y rhifau ffôn a roddwyd i'r cymheiriaid. Roedd rhai wedi ateb y ffôn a gofyn am alwad yn ôl ymhen ychydig oriau. Bu'n rhaid i'r cymheiriaid gofnodi'r ymatebion i'r arolwg ar Survey Monkey ar ôl pob galwad ffôn, a oedd yn broses lafurus.



Weithiau, roedd hi wedi cymryd awr i gwblhau'r cyfweiliadau ar gyfer yr arolwg. Roedd un defnyddiwr gwasanaeth mor awyddus i siarad gyda rhywun – roeddent wedi cadw'r unigolyn yn sgwrsio ar y ffôn am 90 munud. Roedd defnyddiwr gwasanaeth arall yn cael anhawster mawr gyda'u hiechyd meddwl, felly ffoniodd yr unigolyn eu gweithiwr allweddol ar ôl yr alwad er mwyn iddynt gysylltu â nhw. Anfonodd y gweithiwr allweddol neges e-bost atom i gyfleu pa mor dda yr oedd yr unigolyn hwn wedi gwneud. Mae'n amlwg bod y cymheiriaid wedi gwneud yn eithriadol o dda. Ar y cyd, llwyddont i gyfweld dros 200 o ddefnyddwyr gwasanaeth ar draws Cymru, gan dreulio oriau yn mewnbynnu data. Roedd y cymheiriaid eu hunain wedi meithrin perthynas agos rhwng ei gilydd, a dod i adnabod ei gilydd yn eithaf da yn ystod ein galwadau wythnosol er mwyn dal i fyny. Ar ôl i'r arolwg orffen, roeddent yn teimlo'n drist ei fod i gyd ar ben.

Mynegont ddymuniad i wneud hyn i gyd eto. Roedd rhai cymheiriaid wedi cychwyn mewn cyflogaeth am dâl yn ystod yr arolwg, ond roeddent wedi parhau i gyfrannu. Gwelwyd un ohonynt yn cynnal ei chyfweiliadau yn ystod ei hegwl cinio gan ei bod mewn cyflogaeth amser llawn. Buont yn gweithio fel tîm hefyd – Pe byddai un ardal yn cael nifer fawr o ymatebion ac roedd yr unigolyn yn ei chael hi'n anodd cwblhau cyfweiliadau, byddai rhywun o ardal arall yn cynnig cwblhau'r arolwg eu hunain er mwyn ysgwyddo'r faich. Ar ran Llywodraeth Cymru, aelodau DACW, Comisiynwyr, staff a defnyddwyr gwasanaeth ar draws y wlad – hoffem ddiolch i'r cymheiriaid am eu hymdrechion ar y cyd, eu dirnadaeth, eu hangerdd ac yn anad dim – am eu hamser personol i ymgymryd â'r prosiect hwn.

*Cyfle i
gyfarfod ein
cymheiriaid!*





“Trwy helpu gyda’r arolwg hwn, rydw i wedi canfod bod defnyddwyr gwasanaeth wedi cael cryn dipyn o’r hyn a gynigiwyd gan wasanaethau yn ystod y cyfnod ansicr hwn ac mae’n bwysig bod eu lleisiau nhw yn cael eu clywed.”

Ryan, Dyfed



“I mi, bu’r profiad o gwblhau’r arolygon yn un gwerth chweil a boddhaol. Roedd hi’n dda clywed, er bod pobl yn ei chael hi’n anodd gyda Covid, eu bod yn llwyddo i gadw agwedd gadarnhaol ac yn teimlo’n ddiolchgar am yr help yr oeddent yn ei gael..”

Alan, Gwent



“Fel rhywun sy’n credu’n gryf mewn lleihau niwed a rhywun sydd wedi cael cyswllt gyda’r diwylliant cyffuriau ers tua 35 o flynyddoedd, roedd hi’n hanfodol i mi ein bod yn ystyried sut yr oedd ein defnyddwyr gwasanaeth wedi cael eu heffeithio gan y cyfnod hwn nas gwelwyd ei debyg erioed o’r blaen. Roedd y sawl y siaradais â nhw yn falch o gael clust i wrando ac i deimlo’n rhan o’r ymdrech o geisio gwella’r gwasanaeth a ddarparir”

Tommy, Gogledd Cymru

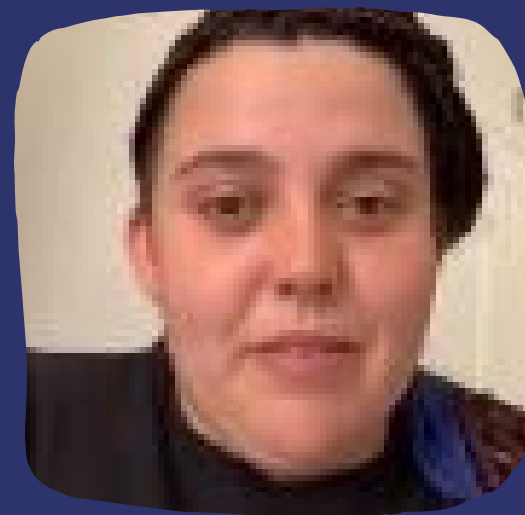
“Bu bod yn rhan o’r prosiect ymchwil hwn a chynnal yr arolygon/cyfweliadau yn brofiad gwych. Gan fy mod i’n gyn ddefnyddiwr gwasanaeth, roedd hwn yn fater eithaf agos i’m calon. Credaf bod rhoi ychydig wybodaeth i’r cyfranogwyr am fy nghefnidir i a rhoi gwybod iddynt fy mod yn arfer bod yn ddefnyddiwr gwasanaeth fy hun wedi eu helpu i fod yn fwy agored gyda mi. Er bod nifer fawr o bobl yn ei chael hi’n anodd ar hyn o bryd, cafwyd nifer fawr o sylwadau cadarnhaol am wasanaethau camddefnyddio sylweddau, ac roedd hyn wedi peri i mi deimlo’ch falch o fod yn rhan ohono.”

Sam, RCT



“Roedd y garfan hon yn un eithaf anodd i’w chyrraedd oherwydd dedfrydau mewn dalfa, ond roedd yn ddarn pwysig o waith ac roeddwn yn falch o gael bod yn rhan ohono.”

Rachel, Caerdydd a’r Fro



“Roedd hi’n wych clywed am y nerth a’r cydnerthedd a ddarganfu ein defnyddwyr gwasanaeth yn ystod cyfnodau anodd a hefyd, yr adborth hynod o gadarnhaol am ein gwasanaeth a’r ffordd yr oedd wedi addasu.”

Steve, Bae’r Gorllewin



“Roedd arwahanrwydd wedi cael effaith fawr ar y defnyddwyr gwasanaeth y siaradais â nhw. Yn enwedig oherwydd bod rhannau o Bowys yn wledig iawn, roeddent yn teimlo ar wahân ac roeddent yn ddiolchgar iawn am y cymorth o bell a gawsant..”

Jess, Powys

Ymatebwyr i'r Arolwg

Trosolwg

CWBLHAWYD
208
AROLWG

Oedran

18-25: 11.17%
26-35: 18.27%
36-45: 25.89%
46-60: 34.01%
61+: 10.66%

Rhyw

Gwryw: 48.22%
Benyw: 48.22%
Benyw: 1.02%
Rhyweddhyllfol: 0.51%

Ethnigrwydd

Gwyn - Prydeinig: 82.23%
Gwyn - Seisnig: 7.11%
Asiaidd-Indiaidd: 0.51%
Du - Affricanaidd: 0.51%
Du - Caribiaidd: 0.51%
Gwyn ac Asiaidd: 0.51%
Gwyn a Du Affricanaidd: 0.51%
Gwyn a Du Caribiaidd: 0.51%
Arall: 6.6%

Awdurdod Lleol

Cwm Taff Morganwg: 23.56%
Abertawe, Castell-nedd a Port Talbot: 10.09%
Powys: 12.98%
Dyfed: 17.31%
Gwent: 15.87%
Gogledd Cymru: 6.73%
Caerdydd a'r Fro: 5.77%
Dim syniad: 3.85%
Heb ateb y cwestiwn: 3.85%

Prif Sylwedd

(Y sylwedd sy'n peri'r problemau mwyaf i chi, yr ydych yn cael cymorth ar ei gyfer ar hyn o bryd.)

Alcohol: 60%
Heroin: 8%
Amryw o gyffuriau: 12%
Fentanyl: 0.5%
Codeine: 0.5%
Cocên: 3%
Canabis: 4%
Opiadau: 3%
Diazepam: 0.5%
Gabapentin: 0.5%
Amherthnasol* : 7.5%

*Heb fod yn cael cymorth ar gyfer problem alcohol neu gyffuriau

AROLWGAM EFFAITH COVID19 CIPOLWG

MANTEISIO AR WASANAETHAU

Roedd 65% yn cael cymorth seicogymdeithasol yn ystod y cyfnod clo

Dilynwyd hyn gan gymorth Clinigol (18%) a Hyfforddiant a Chyflogaeth (11.34%).

Llwyddodd 95% i gynnal cyswllt gyda'u gweithiwr allweddol a chael cymorth parhaus

Yr hyn sy'n allweddol bwysig yw bod y mwyafrif helaeth yn teimlo eu bod yn cael cymorth o hyd yn ystod y cyfnod clo.

Dyweddodd 65% bod amllder a natur y cymorth cyswllt wedi newid

Roedd y rhai a arferai gael cymorth wyneb yn wyneb yn rheolaidd wedi cael cymorth rhith yn lle hynny.

Dechreuodd 26% fanteisio ar driniaeth yn ystod y pandemig

Mae'n bwysig nodi bod 64 o'r 66 o ymatebwyr hynny wedi canfod bod manteisio ar y gwasanaeth yn 'hynod o hawdd' (24), yn 'hawdd' (22) neu ddim yn hawdd nac yn anodd (12).

Roedd 60% wedi methu neu wedi dewis peidio manteisio ar ymyriadau cymorth ar-lein

Nid oedd 69% wedi manteisio ar grwpiau cymorth neu gymorth ar-lein. Roedd 58% o'r rhai a fanteisiodd ar ymyriadau ar-lein o'r farn nad oeddent yn effeithiol.

Nododd 46% mai eu hoff ffordd o gael cymorth oedd trwy gyfrwng rhyngweithio wyneb yn wyneb

Dim ond 8% oedd yn ffafrio cael cyswllt dros y ffôn. Roedd 0% yn ffafrio cymorth dros fideo. Atebodd 8% 'mae'n dibynnu'.

EFFEITHIAU Y CYFNOD CLO

Roedd angen cymorth mewn sefyllfa o argyfwng ar 31% yn ystod y cyfnod clo

Roedd y rhai y bu angen cymorth arnynt wedi cyfeirio at feddyginiaeth (5%) a phroblemau teuluol (11%) fel eu prif resymau dros wneud hynny.

Dywedodd 38% bod y cyfnod clo wedi cael effaith ariannol ar eu teulu

Dywedodd 24% o ymatebwyr bod hyn wedi cael effaith ar eu cyflogaeth, gan gyfeirio at lai o oriau, bod ar ffyrlo a'r ffaith bod llai o rolau ar gael i ymgeiswyr.

Mae 63% wedi profi effeithiau teuluol negyddol yn ystod y pandemig

Dim ond 4% o ymatebwyr oedd wedi cyfeirio at rai effeithiau teuluol cadarnhaol, megis treulio mwy o amser gwerthfawr yng nghwmni ei gilydd.

Dywedodd 73% yr effeithiwyd ar eu hiechyd meddwl yn ystod y cyfnod clo

Cyfeiriodd ymatebwyr at amharu ar eu patrymau arferol, colli eu mecanweithiau ymdopi ac arwahanrwydd fel elfennau arbennig o heri.

Roedd y cyfnod clo wedi effeithio ar iechyd corfforol. Y peth yr effeithiwyd arno fwyaf oedd Ymarfer corff (55%)

Followed by Sleep Quality (51%) and Diet & Nutrition (42%). Respondents reported both negative and positive health impacts.

Nid oedd 90% wedi cyflawni unrhyw droseddau yn ystod y cyfnod clo

Nid oedd adran troseddau yr arolwg wedi canfod unrhyw beth annisgwyl.

DEFNYDDIO CYFFURIAU AC ALCOHOL

Roedd 48% wedi ceisio yfed llai o alcohol yn y cartref yn ystod y cyfnod clo

Er gwaethaf y ffaith bod nifer wedi rhoi cynnig ar hyn, nid oedd 85% wedi manteisio ar offerynnau neu gyngor ar-lein ynghylch lleihau Niwed wrth wneud hynny.

Dywedodd 66% nad oedd manteisio ar eu cyflenwad cyffuriau arferol wedi bod yn anos neu'n llai anodd, ond ei fod wedi aros yr un peth.

Ymhellach, roedd patrymau defnyddio cyffuriau mwyafrif yr ymatebwyr wedi aros yr un fath.

Roedd 25% wedi llithro'n ôl neu atglafychu yn dilyn cyfnod o ymwrthod yn ystod y cyfnod clo

Roedd nifer wedi atglafychu ar ôl cyfnod sylweddol o sobreiddiwch. Mewn un achos, ar ôl 2 flynedd o ymwrthod.

Roedd 85% wedi cael negeseuon clir gan eu gwasanaethau ynghylch cadw pellter cymdeithasol a mesurau i'w cadw yn ddiogel

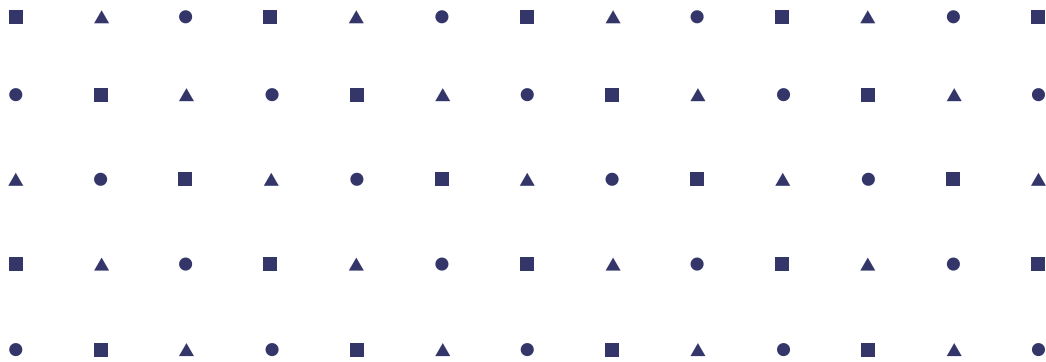
Roedd 92% wedi gwneud eu gorau i ddilyn canllawiau yn ystod y cyfnod clo. Roedd 93% wedi defnyddio PPE a hylif diheintio dwylo.

Roedd 9% wedi cael profiad o sefyllfa gorddos na fu'n angheuol yn ystod y cyfnod clo

Roedd 8% o ymatebwyr wedi manteisio ar Naloxone. Adroddodd un ymatebydd am sefyllfa lle'r oedd Naloxone wedi achub bywyd ffrind.

Cefnogaeth Uniongyrchol

Trosolwg



Cyn y cyfnod clo, roedd **51%** yn cael cyswllt wythnosol gyda’u Gweithiwr allweddol, ac roedd **35%** o ymatebwyr wedi gweld amllder y cyswllt hwnnw yn newid. **Mae’n bwysig nodi bod 95% o ymatebwyr wedi parhau i gael cymorth parhaus yn ystod y cyfnod clo.**

Roedd 40% wedi cael adolygiad o’u cynllun gofal yn ystod y cyfnod clo, fodd bynnag, roedd nifer o’r rhain wedi amlygu’r ffaith bod yn well ganddynt gael cyswllt wyneb yn wyneb wrth gwblhau adolygiad o’u cynllun gofal am y rhesymau canlynol:



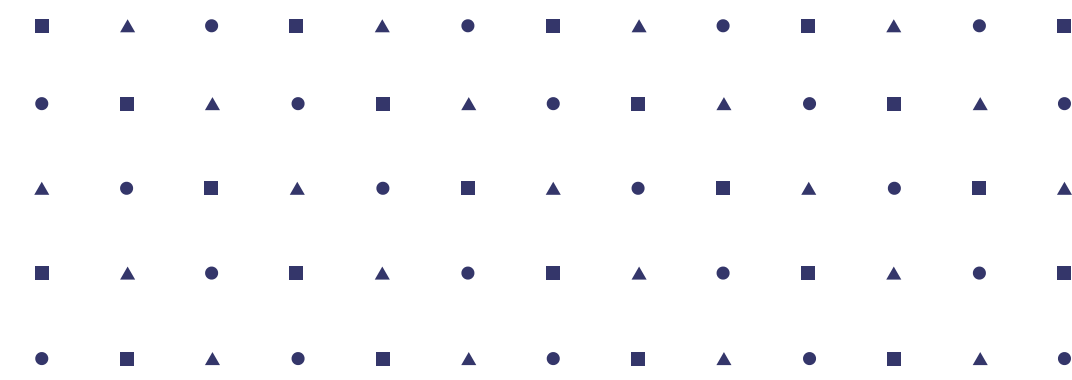
- "Roedd mwy o dawelwch, ni allwn weld yr hyn yr oedd y gweithiwr allweddol yn ei feddwl."
- "Roeddwn yn edrych ymlaen at gymorth wyneb yn wyneb, roeddwn yn mwynhau cyrraedd yno ac roedd yn rheswm i godi o’r gwely."
- "Gwrthodais adolygiad o’m cynllun gofal gan bod yn well gennyf ei gael wyneb yn wyneb."
- "Nid ydw i’n hoffi ateb y ffôn."



Roedd yn well gan leiafrif (8%) gael cymorth dros y ffôn, gan nodi ei fod yn fwy hyblyg pan na fydd iechyd meddwl rhywun ar ei orau, mae’n creu llai o straen ac yn lleihau’r gost o deithio i apwyntiadau, ac mae’n gwneud bywyd yn haws i’r rhai gyda llai o symudedd.

Cefnogaeth Uniongyrchol

Adborth gan Ddefnyddwyr Gwasanaeth



- "Nid oedd hi'n ymddangos bod gwasanaethau yn siarad gyda'i gilydd. Byddai modd gwella'r cyfathrebu."
- "Byddwn i wedi hoffi cael gwybod mwy am rôl fy Ngweithiwr cymorth."
- "Cefais broblemau wrth gael cyfleuster dadwenwyno. Roedd angen cyllid ac ni gwblhawyd y cais mewn pryd."
- "Gallai mwy o ymyrraeth yn gynnar fod wedi osgoi sefyllfa o argyfwng rhag datblygu."
- "Nid oeddwn yn hoffi'r ffaith y stopiwyd y cymorth wyneb yn wyneb, bu ar gael gan asiantaethau cymorth eraill ac rydw i'n siomedig nad oeddech wedi sicrhau ffordd o wneud hyn."
- "Efallai y bydd modd trefnu rhagor o weithgareddau yn yr awyr agored nawr gan bod grwpiau mwy o faint yn gallu cyfarfod yn yr awyr agored."
- "Byddai parhad o becynnau gofal y gronfa galedi wedi bod yn fuddiol ermwyn dibynnu arnynt am y tro."



Cymorth mewn Argyfwng

Trosolwg

Bu gofyn i 31% o ymatebwyr gael cymorth mewn argyfwng yn ystod y cyfnod clo, ac o blith y 59 o ymatebwyr y bu gofyn iddynt gael cymorth, dim ond 2% oedd heb gael y cymorth yr oedd ei angen arnynt.

Bu angen cymorth mewn argyfwng ar ddefnyddwyr gwasanaeth gyda phroblemau teuluol (11%), meddyginiaeth (5%), tai (4%) a budd-daliadau (2%). Roedd materion eraill yn cynnwys cyfeiriad gan wasanaethau cymdeithasol, diddyfnu o alcohol, argyfyngau iechyd meddwl, defnydd problematig o alcohol, gorddos, ymgais i ladd eu hunain, priodas yn chwalu ac atglafychu.

"Ni allaf ofyn am help pan fyddaf mewn cyflwr gwael."

"Roedd angen help arnaf ond roeddwn yn teimlo na fyddai pwynt gwneud hynny dros y ffôn."

"Roedd angen clust i wrando arnaf oherwydd rhai problemau teuluol, ac roedd fy ngweithiwr wastad yno."

"Roedd gwybod bod fy ngweithiwr cymorth yno yn golygu ei bod yn haws rheoli fy argyfwng."



Cymorth mewn Argyfwng

Trosolwg

Roedd **38%** o ymatebwyr wedi profi effaith ariannol negyddol ar eu teulu yn ystod y cyfnod clo, ac roedd 24% o'r rheiny yn teimlo bod hyn wedi cael effaith ar eu cyflogaeth. Adroddodd nifer am y ffaith bod eu horiau gwaith wedi cael eu cwtdogi, eu bod yn gweld llai o rolau sydd ar gael, y bu'n rhaid stopio eu rôl gwirfoddoli neu eu bod wedi cael eu rhoi ar ffyrlo. Ar nodyn mwy cadarnhaol, roedd rhai ymatebwyr wedi cychwyn mewn sectorau newydd, er enghraifft gofal, ac roeddent wedi sicrhau rolau newydd.



"Arferwn werthu cylchgrawn Big Issue ond bu'n rhaid i mi stopio yn ystod y cyfnod clo.

Rydw i wedi dechrau ei werthu unwaith eto nawr."

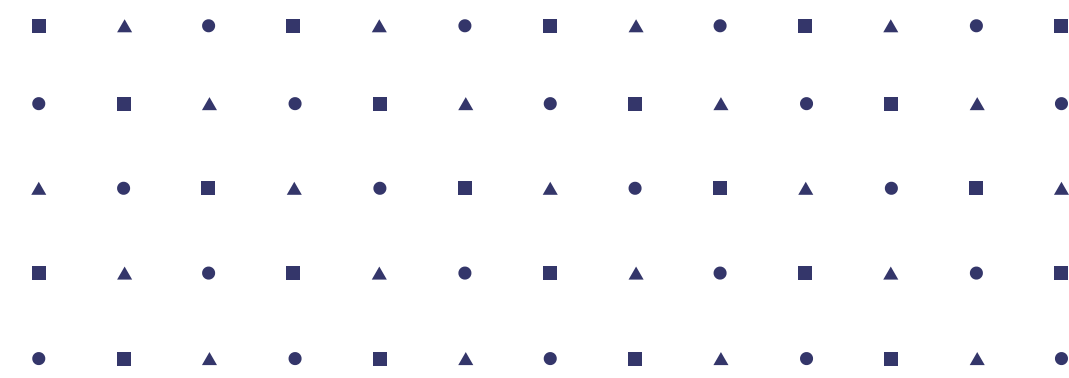
"Roeddwn ar fin dechrau ar fy ngwaith gwirfoddol a'm hyfforddiant, ond mae hwn i gyd wedi cael ei atal dros dro."

"Rydw i wedi cael fy nhywys yn ôl i'r proffesiwn gofalu, arferwn gael fy nghyflogi ym maes manwerthu ac roeddwn yn teimlo'n anhapus iawn yn y swydd honno."

"Cefais gynnig swydd, ond collais y swydd oherwydd y cyfnod clo."

Effaith Teuluol

Trosolwg



Mae 63% o ymatebwyr wedi profi effaith negyddol ar eu teulu yn ystod y cyfnod clo, a dim ond 4% adroddodd am rai canlyniadau teuluol cadarnhaol, a oedd yn cynnwys treulio mwy o amser gwerthfawr gyda theulu, mwy o gyd-gefnogaeth ac ymdeimlad o edrych ar ôl ein gilydd, a'r ffaith y gwneir defnydd gwell o dechnoleg cyfathrebu rhwng aelodau teuluol.

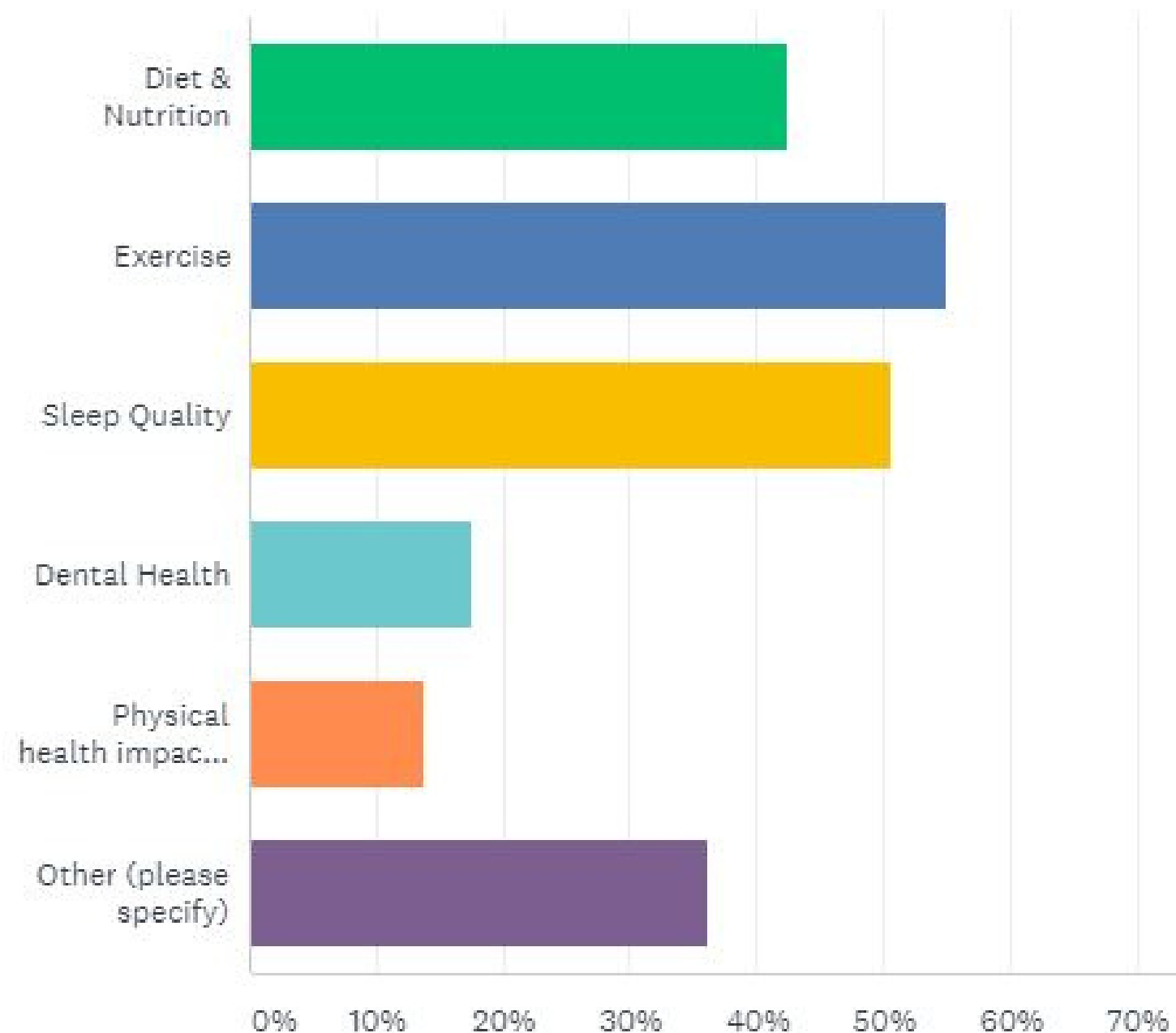
O ran camddefnyddio sylweddau yn benodol, amlygodd rhai ymatebwyr y ffaith bod y cyfnod clo wedi peri iddynt fod yn fwy gonest gydag aelodau teuluol am eu problemau, gan arwain at gael mwy o gymorth, ac roedd wedi rhoi'r amser iddynt fyfyrion ddyfnach am eu problemau a sut y mae'r problemau hyn wedi effeithio ar deulu yr unigolyn.



- "Mae iechyd meddwl fy mam wedi gwaethygu."
- "Nid oes gennyf unrhyw fynediad i'm plentyn, sydd yng ngofal yr awdurdod lleol nawr."
- "Rydw i'n ceisio rhoi'r gorau i alcohol yn ystod y cyfnod clo tra bod fy mhartner yn yfed, ac mae'n well nawr gan ei fod wedi dychwelyd i'r gwaith."
- "Bu'n anodd methu gweld fy nheulu, rydw i'n byw ar fy mhen fy hun ac rydw i'n teimlo'n ynysig iawn."
- "Rydw i wedi bod yn teimlo'n rhwystredig, roeddwn wedi gweithio'n galed iawn a chymrwyd popeth i ffwrdd, roeddwn yn dial ar fy nheulu rhyw ychydig oherwydd hynny."
- "Roeddwn yn yfed mwy, roedd methu gweld fy wyrion a'm hwyresau yn effeithio'n wael arnaf."
- "Rydw i wedi bod yn fwy gonest gyda fy mam a'm chwiorydd am fy nefnydd o gocên ac maen nhw yn fy ngynorthwyo yn fwy nawr."

Iechyd Corfforol

Trosolwg



Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd y cyfnod clo wedi effeithio ar eu hiechyd corfforol. Ymarfer corff (55%), Ansawdd Cwsg (51%) a Diet a Maeth (42%) oedd yr elfennau yr effeithiwyd arnynt fwyaf. Bu'r effeithiau iechyd yn gadarnhaol ac yn negyddol.

- "Rydw i wedi dod yn fwy heini yn ystod y cyfnod clo."
- "Rydw i wedi gwneud mwy o ymarfer corff, tarfwyd ar fy nghwsg rhyw ychydig ar y dechrau, ond aeth yn ôl fel yr oedd."
- "Collais dair stôn wrth i mi wneud ymarfer corff a bwyta'n gywir!"

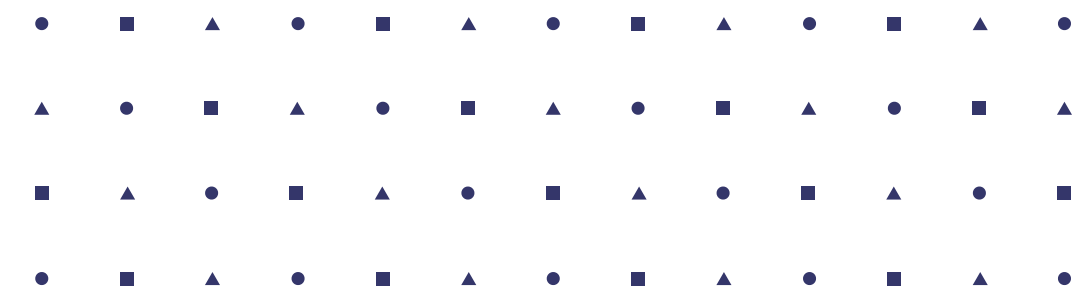
- "Roedd fy mam wedi cael strôc felly roeddwn yn gofalu amdani hi hefyd. Mae pob agwedd o'm hiechyd corfforol wedi newid o ganlyniad i'r cyfnod clo, a'm patrymau cysgu yn arbennig."
- "Rydw i'n dioddef syndrom blinder cronig felly mae'r cyfleoedd i mi fanteisio ar ymarfer corff wedi lleihau ac mae ansawdd fy nghwsg wedi gwaethygu."
- "Nid ydw i wedi gwneud unrhyw ymarfer corff, rydw i wedi cysgu'n ofnadwy ac wedi magu pwysau."

Awgrymiadau er mwyn sicrhau Gwelliant gan Ddefnyddwyr Gwasanaeth:

Mwy o weithgareddau yn yr awyr agored / Argaeledd dosbarthiadau ymarfer corff yn yr awyr agored / Y dewis o gael gweithiwr allweddol i fynychu pob apwyntiad iechyd gyda nhw

Iechyd Meddwl

Trosolwg



Nododd 73% o ymatebwyr bod y cyfnod clo wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl.

- "Bu'n anodd dim gweld fy ngweithiwr allweddol na mynychu grwpiau. Teimlaf bod hyn wedi effeithio ar fy iechyd meddwl."
- "Roeddwn y tu mewn heb unrhyw un yn gwmni, ar fy mhen fy hun."
- "Mae gen i broblemau iechyd meddwl parhaus, fodd bynnag, nid oeddwn yn gallu gweithio yn ystod y cyfnod clo felly roeddwn yn yfed mwy ac roedd fy iechyd meddwl wedi dioddef".
- "Roeddwn yn dymuno rhoi pen ar y cwbwl."
- "Roedd fy sgitsoffrenia wedi gwaethygu rhyw ychydig."
- "Bu farw fy ffrind a bu hwn yn gyfnod anodd i mi gan fy mod i wedi colli fy rhwydwaith cymorth, a bu'n rhaid i mi ymladd yn ei erbyn ar fy mhen fy hun. Ni allwn weld fy mam oherwydd ei bod yn hunanynysu."

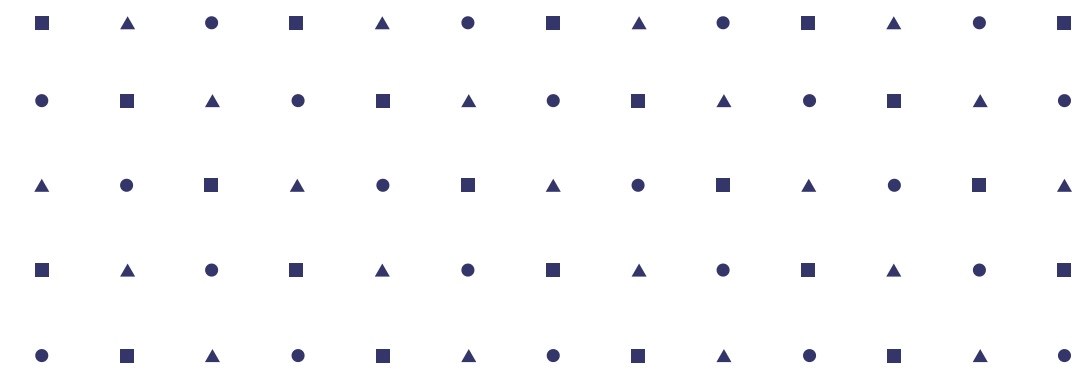


Roedd fy mhroblemau iechyd meddwl wedi cynyddu mewn ffordd ddramatig yn ystod y cyfnod clo. Roedd methu mynychu grwpiau cymorth gan gymheiriaid bob wythnos, wyneb yn wyneb, a pharhau gyda fy rolau gwirfoddol, wedi golygu y bu cyfran fawr o'r hyn sy'n tynnu fy sylw a'm mecanweithiau cymorth allan o'm cyrraedd.



Iechyd Meddwl

Adborth gan Ddefnyddwyr Gwasanaeth



- "Mae angen i mi gael apwyntiadau wyneb yn wyneb gyda fy ngweithiwr allweddol."
- *"Byddwn wedi hoffi dal i fyny sawl gwaith yr wythnos dros y ffôn."*
- "Mae angen mwy o waith allgymorth, wrth fynd o ddrws i ddrws o bosibl, gyda gwybodaeth am elusennau iechyd meddwl lleol neu'r rhai sy'n cynnig gwasanaeth dros y ffôn."
- *"Agor y gwasanaethau galw heibio."*
- "Hoffwn weld mwy o gyswllt gyda gwasanaethau iechyd meddwl."



Cysylltiad a Chymuned

Trosolwg

Roedd 60% naill ai wedi methu neu wedi dewis peidio manteisio ar ymyriadau cymorth ar-lein

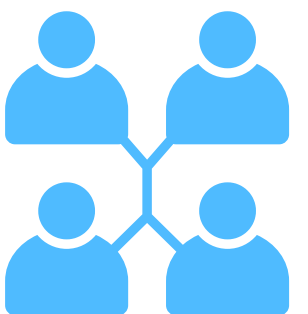
Nid oedd 69% wedi manteisio ar gymorth ar-lein neu grwpiau cymunedol. Roedd 58% o'r rhai a oedd wedi manteisio ar ymyriadau ar-lein o'r farn nad oeddent yn effeithiol, ac roedd 42% o'r farn eu bod yn effeithiol.

Gofynnwyd i ymatebwyr 'Os oeddech wedi manteisio ar grwpiau cymorth ar-lein yn ystod y cyfnod clo, beth oedd y prif wahaniaethau o'u cymharu gyda grwpiau cymorth wyneb yn wyneb?' Dyma oedd eu barn...

- "Gellir cael mwy o ddealltwriaeth yn ystod sesiynau wyneb yn wyneb na thrwy sgrin."
- "Yr agwedd gymdeithasol."
- "Ceir llai o ryngweithio ac mae'n well gen i weld pobl wyneb yn wyneb. Ceir manteision hefyd oherwydd fy mod i wedi cyfarfod pobl o wahanol ardaloedd."
- "Mae'r grŵp ar-lein yn cynnwys llai o bobl, mae'n llai amrywiol ac mae'r pynciau yn fwy cadarnhaol."
- "Y gwahaniaeth mwyaf yw bod dynmeg y grŵp wedi newid wrth i aelodau o ardaloedd eraill ymuno, mae mwy o bobl ac mae'n gallu bod yn anodd rhannu oherwydd amser."
- "Weithiau, mae'n haws siarad mewn grŵp gan ei fod yn teimlo ychydig yn rhyfedd gweld eich hun mewn cyfarfodydd Zoom!"
- "Haws manteisio arno – dim teithio. Mae'n fwy dienw"
- "Credaf ei bod yn haws i bobl siarad yn hyderus dros zoom yn hytrach na wyneb yn wyneb."

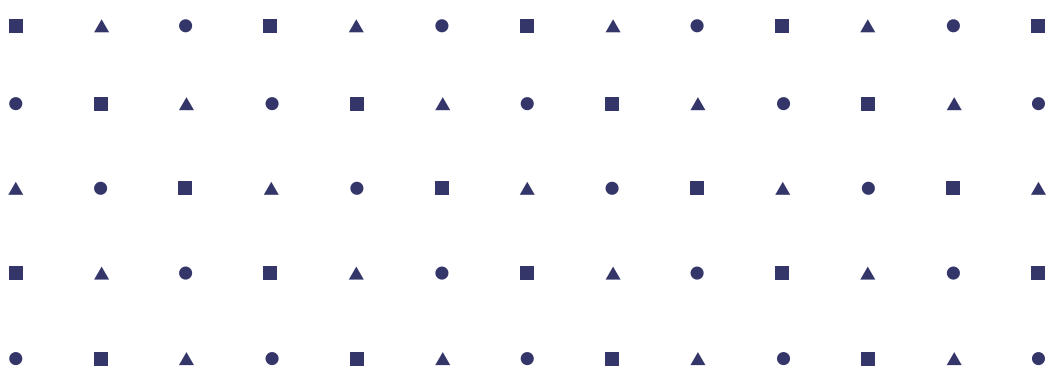
Roedd y grwpiau ar-lein yr oedd ymatebwyr wedi manteisio arnynt yn cynnwys:

- Carry on Recovery
- AA
- Smart Recovery
- New Horizons
- Mind
- Cyfle Cymru
- GDAS
- Barod
- Women's Aid



Gweithgaredd Troseddol

Trosolwg



Nid oedd 90% o ymatebwyr wedi cyflawni trosedd. Fodd bynnag, roedd y troseddau canlynol wedi cael eu cyflawni; Dwyn o siop, prynu cyffuriau, esgeuluso plentyn, ymddygiad afreolus, difrod troseddol ac ymosod. Dwyn o siop oedd yr enghraifft y cyfeiriwyd ati amlaf. Roedd nifer o’r digwyddiadau a gofnodwyd yn ymwneud ag alcohol. Cyfeiriwyd at gymhellion ariannol sawl gwaith.

"Ar ôl atglafychu gydag alcohol, ymosodais ar fy nhad ar ôl dadlau gydag ef."

"Cyflawnais drosedd oherwydd fy nghaethiwed."

"Roeddwn yn esgeulus ar ôl meddwi pan oeddwn yn gofalu am fy mab."

"Roedd fy nghymhelliant i droseddu yn un ariannol."

"Roedd alcohol wedi gwaethygu’r digwyddiad."

"Canlyniad dadleuon teuluol."

"Fe’m cyhuddwyd o fod yn afreolus, ond fy nod oedd newid ymddygiad fy nghymdogion o bosibl, nad oeddent yn cydymffurfio â chanllawiau cymdeithasol."

"Cefais fy nghymell gan fy angen i brynu bwyd."

Gwasanaethau Clinigol a Rhagnodi

Trosolwg

Gwnaethpwyd newidiadau i drefniadau cymryd allan a darpariaeth glinigol yn ystod y cyfnod clo. Roedd rhan fwyaf yr ymatebwyr o'r farn bod y newidiadau hyn yn rhai cadarnhaol, a dim ond 6% oedd wedi cael problemau wrth gael eu meddyginiaeth gan fferyllfa gymunedol.

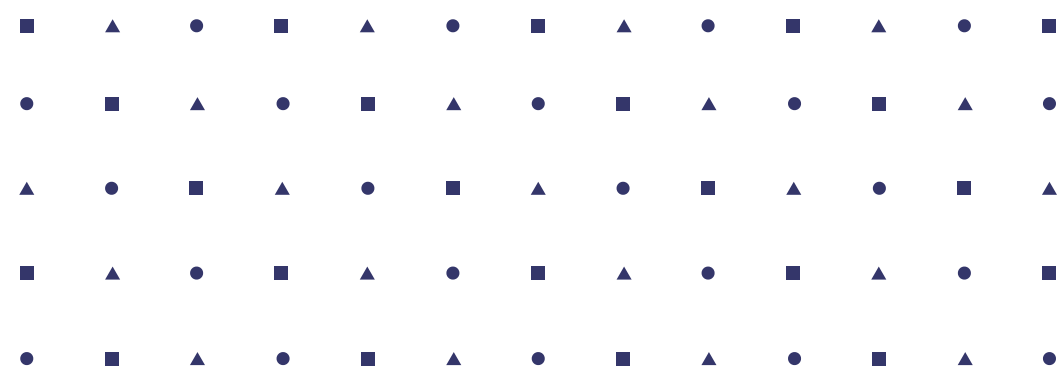
- "Roedd cael dosau cymryd allan mwy o faint wedi fy ngrymuso."
- "Roeddwn yn teimlo'n agored i niwed gyda dosau cymryd allan mwy o faint."
- "Roeddwn yn teimlo'n ddiogel i gasglu fy meddyginiaeth."
- "Mae'r fferyllydd yn dod â fy Diazepam ataf."

"Aeth fy nos Buprenorphine o fod yn un dyddiol i fod yn un wythnosol, a fu'n beth da."

"Ddwywaith yr wythnos cyn hynny, bob wythnos nawr. Roedd yn golygu mai dim ond unwaith yr wythnos yr oedd yn rhaid i mi fynd i'r fferyllfa. Teimlais mai hwn oedd yr amser iawn i newid y trefniant o ran amllder casglu, roeddwn yn teimlo'n dda am hyn."

"Roeddwn yn teimlo bod rhywun yn ymddiried ynof ac roeddwn yn benderfynol o beidio gwneud camgymeriad."

"Ni roddwyd dosau methadone i mi, a byddwn wedi hoffi eu cael oherwydd y byddai hyn wedi golygu na fyddai angen i mi fynd allan gymaint."



Defnydd Cyffuriau

Trosolwg

Pan ofynnwyd a oedd **amlder** eu defnydd o gyffuriau wedi newid:

DECREASED SIGNIFICANTLY ▼	DECREASED SLIGHTLY ▼	REMAINED THE SAME ▼	INCREASED SLIGHTLY ▼	INCREASED SIGNIFICANTLY ▼	N/A ▼	TOTAL
8.28% 14	3.55% 6	10.65% 18	4.73% 8	7.10% 12	65.68% 111	169

Pan ofynnwyd a oedd **cyfanswm** eu defnydd o gyffuriau wedi newid:

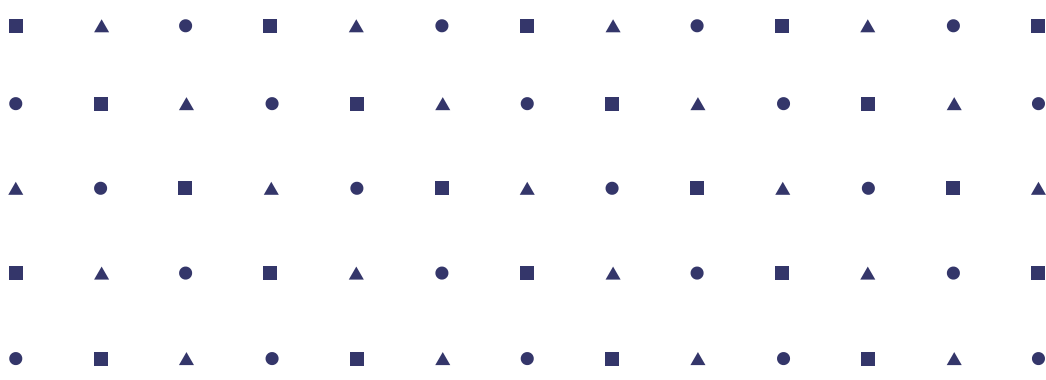
DECREASED SIGNIFICANTLY ▼	DECREASED SLIGHTLY ▼	REMAINED THE SAME ▼	INCREASED SLIGHTLY ▼	INCREASED SIGNIFICANTLY ▼	N/A ▼	TOTAL ▼
7.65% 13	2.35% 4	11.18% 19	5.29% 9	6.47% 11	67.06% 114	170

Pan ofynnwyd a oedd **cost** eu defnydd o gyffuriau wedi newid:

DECREASED SIGNIFICANTLY ▼	(NO LABEL) ▼	REMAINED THE SAME ▼	(NO LABEL) ▼	INCREASED SIGNIFICANTLY ▼	N/A ▼	TOTAL ▼
7.10% 12	1.78% 3	11.24% 19	4.73% 8	6.51% 11	68.64% 116	169

Pan ofynnwyd a oedd y **dull o roi cyffuriau** wedi newid:

▼ Remained the same	23.03%	38
▼ Changed	4.85%	8
▼ Na	72.12%	119



Defnydd Cyffuriau

Adborth Defnyddiwr Gwasanaeth

Cofnodwyd digwyddiadau lle'r oedd ymatebwyr wedi cymryd cyffuriau nad oeddent yn rhai nodweddiadol iddynt i'w cymryd, lle'r oeddent wedi ail-gydio mewn arferion hanesyddol neu pan oeddent wedi symud o un sylwedd i'r llall.

"Bellach, rydw i'n defnyddio crac cocên a faliwm stryd yn ychwanegol i alcohol."

"Dechreuais chwistrellu unwaith eto yn ystod y cyfnod clo."

"Nid oeddwn yn defnyddio canabis cyn y cyfnod clo, ond rydw i'n ei ysmegu nawr."

"Rydw i wedi mynd o co-codamol, i sulpidle, i methadone."

"Rydw i wedi defnyddio canabis unwaith ac nid oeddwn wedi gwneud hyn o'r blaen."

"Rydw i wedi dechrau ysmegu crac."

"Rydw i wedi dechrau defnyddio sbeis ac nid oeddwn wedi gwneud hyn o'r blaen."

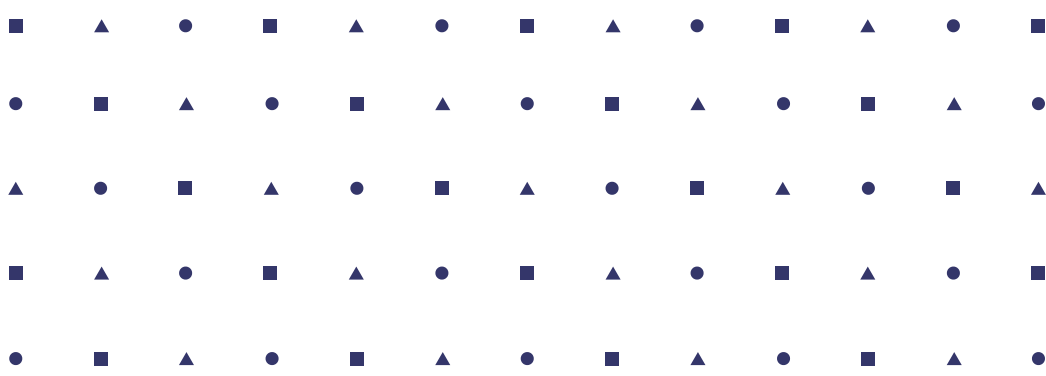
"Cymerais MDMA unwaith ac nid ydw i'n gwneud hyn fel arfer."

"Rydw i wedi bod yn arbrofi gyda sylweddau newydd."

"Yr un ffordd o'u rhoi, ond mae fy nefnydd wedi lleihau."

"Rydw i wedi yfed mwy o alcohol yn hytrach na chymryd cyffuriau yn ystod y cyfnod clo."





Defnydd Cyffuriau

Adborth Defnyddiwr Gwasanaeth

O blith y rhai yr oeddent wedi newid eu patrymau prynu cyffuriau, adroddodd ymatebwyr am gamddefnyddio cyffuriau presgripsiwn, a dibynnu ar ffrindiau a theulu i gynorthwyo neu atal eu mynediad i gyffuriau.

"Rydw i'n cymryd llai o gocên gan bod fy rheulu yn ennill llai ac maen nhw'n gwybod pwy yr wyf wedi bod yn prynu wrthynt."

"Arferwn brynu Sudafed o'r fferyllfa, ond nid wyf wedi teimlo fel gwneud hynny yn ystod y cyfnod clo ac ar ôl hynny."

"Rydw i wedi bod yn prynu ac yn defnyddio mwy, ac yn prynu symiau uwch."

"Rydw i wedi stopio defnyddio cocên."

"Rydw i wedi bod yn prynu mwy trwy fy ffrindiau."

"Byddaf yn prynu pan allaf wneud hynny nawr."

"Roeddwn yn prynu presgripsiwn yn ychwanegol i'r hyn yr oedd fy meddyg teulu yn ei roi mewn presgripsiwn."

"Pan oeddwn yn byw gyda fy nhad, roeddwn yn cael fy nghyflenwad wrtho, ond roedd e'n ei chael hi'n anos sicrhau cyflenwad."

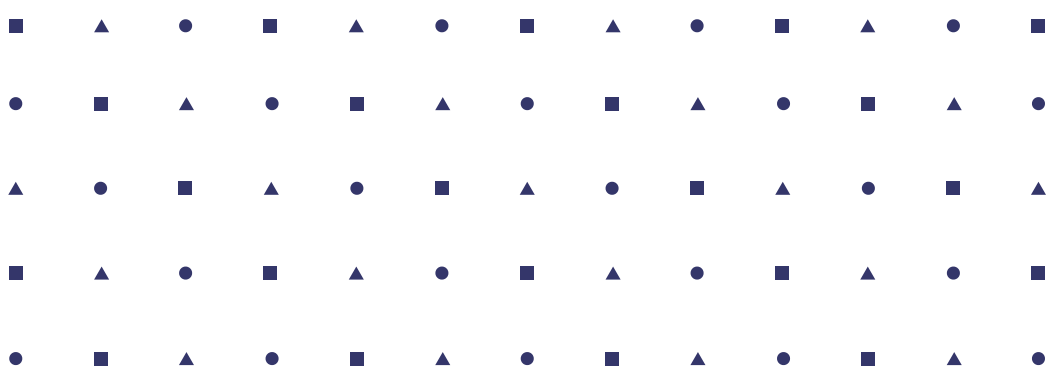
"Mae wedi bod yn anos delio gyda'r cyfnodau sobri."

"Mae fy ŵyr wedi stopio defnyddio yn ystod y cyfnod clo, nid yw wedi gallu cysylltu â'i gyflenwr."

"Mae fy nefnydd o gyffuriau wedi bod i fyny ac i lawr, gan archebu mwy weithiau ac weithiau, dim archebu o gwbl. Mae wedi bod yn anodd sicrhau cyflenwad o bryd i'w gilydd."

Defnyddio Alcohol

Trosolwg



Pan ofynnwyd a oedd **amlder** eu defnydd o alcohol wedi newid:

DECREASED SIGNIFICANTLY ▼	DECREASED SLIGHTLY ▼	REMAINED THE SAME ▼	INCREASED SLIGHTLY ▼	INCREASED SIGNIFICANTLY ▼	N/A ▼	TOTAL ▼
12.99% 23	6.78% 12	13.56% 24	14.69% 26	10.73% 19	41.24% 73	177

Pan ofynnwyd a oedd **ansawdd** eu defnydd o alcohol wedi newid:

DECREASED SIGNIFICANTLY ▼	(NO LABEL) ▼	REMAINED THE SAME ▼	(NO LABEL) ▼	INCREASED SIGNIFICANTLY ▼	N/A ▼	TOTAL ▼
14.04% 25	5.62% 10	16.85% 30	9.55% 17	12.92% 23	41.01% 73	178

Pan ofynnwyd a oedd cost eu defnydd o alcohol wedi newid:

DECREASED SIGNIFICANTLY ▼	(NO LABEL) ▼	REMAINED THE SAME ▼	(NO LABEL) ▼	INCREASED SIGNIFICANTLY ▼	N/A ▼	TOTAL ▼
12.99% 23	5.08% 9	22.03% 39	8.47% 15	10.17% 18	41.24% 73	177

Defnyddio Alcohol

Trosolwg

Roedd **48%** o ymatebwyr wedi ceisio yfed llai o alcohol yn ystod y cyfnod clo. Nid oedd **85%** o'r rheiny wedi manteisio ar offerynnau hunan-gymorth neu gyngor ynghylch lleihau niwed ar-lein.

"Cefais gyngor i yfed llai ar ôl treulio cyfnod yn yr ysbyty."

"Nid oeddwn yn yfed gartref cyn y cyfnod clo, felly nid yw'n ymddangos fel cynnydd mawr."

"Trefnais bod alcohol yn cyrraedd gyda chludfwyd pan nad oeddwn yn gallu cyrraedd yr archfarchnad. Mae fy nefnydd wedi bod i fyny ac i lawr, ac rydw i wedi llithro'n ôl yn aml."

"Dechreuais ysmygu cannabis er mwyn stopio yfed alcohol. Mae ysmygu cannabis yn lleihau fy awydd i yfed."



Gofynnwyd i'r ymatebwyr a yw'r **Isafbris Uned (MUP)** wedi effeithio ar eu hymddygiad yfed. Ar y cyfan, dywedodd yr ymatebwyr nad ydyw wedi effeithio arno.

- "Nid ydw i wedi teimlo unrhyw newid."
- "Nac ydw. Byddaf yn prynu lager o bryd i'w gilydd, felly ni fu newid."
- "Ddim mewn gwirionedd – newidiais o yfed yn y dafarn i gael caniau gartref felly roeddwn yn gwario llai ar alcohol ta beth."
- "Ydy, oherwydd y pris uwch am wirodydd, mae wedi fy helpu i osgoi yfed gwirodydd nawr."
- "Stopiais yfed seidr cryf, ac rydw i'n yfed lager neu seidr brand archfarchnad neu siop nawr."

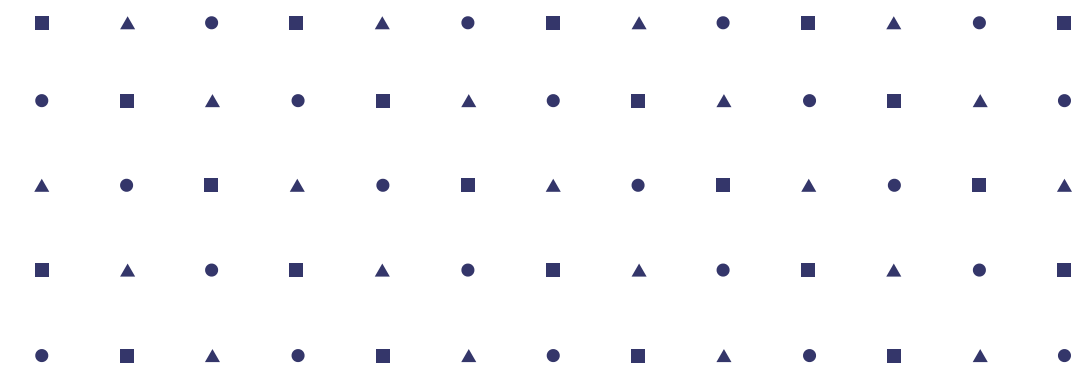
- "Ydy, yn benant. Byddwn wedi prynu cratiau o 18 yn flaenorol, ond rydw i'n prynu cratiau o 10 nawr gan eu bod yr un pris."
- "Mae MUP wedi effeithio ar fy sefyllfa ariannol."
- "Ydy gan ei fod yn fwy drud."
- "Ydy – mae fy math arferol o alcohol bron wedi dyblu mewn pris bron."
- "Ydy, mae wedi peri i mi stopio yfed seidr."

Atal Lapse ac ailwaelu



Roeddwn i wedi bod yn sobr am 2 flynedd a 7 mis cyn y cyfnod clo. Llwyddais i gynnal y sefyllfa honno tan tua mis Gorffennaf, ac erbyn yr adeg honno, roeddwn wedi bod yn hunanynysu er mis Mawrth/Ebrill. Daeth fy mecanweithiau ymdopi, fel grwpiau cymorth cymheiriaid, gwaith gwirfoddol, ymarfer corff dyddiol a chyswllt dyddiol gyda fy rhieni, i ben, ac roeddwn yn teimlo ar goll, yn ddiflas, yn aflonydd ac yn grac.

Yfais tua botel o fodca y dydd, gan leihau i bum potel o win y dydd, ac euthum yn anhwylus gan fy mod yn dioddef trawiadau ymwrthod a deliriwm tremens. Bûm yn yr ysbyty ac yn dadwenwyno am 3 diwrnod. Ar ôl gadael yr ysbyty, dechreuais yfed eto yn syth, gan yfed tua 4/5 potel o win bob dydd. Llwyddais i ostwng hyn i 2 botel ac yna, bûm yn dadwenwyno gartref gyda fy phartner dros benwythnos. At ei gilydd, yfais bob dydd am tua 2 fis. ”



Atal Lapse ac ailwaelu

Trosolwg

Roedd **25%** o ymatebwyr wedi dioddef achos o lithro'n ôl neu atglafychu yn ystod y cyfnod clo.

"Llithrais yn ôl ar heroin ond rydw i'n sobr nawr."

"Rydw i wedi cael sawl un."

"Deuthum yn agos iawn, ond manteisiais ar wahanol gyffur er mwyn ymdopi."

"Cefais bwl o oryfed ar ôl wythnosau o fod yn sobr."

"Bu fy nghynnydd i yn raddol, gan arwain at atglafychiad gwael iawn ar y diwedd."

"Defnyddiais gocên ond rydw i wedi stopio nawr."

"Rydw i wedi lithro'n ôl i gymryd heroin ers y cyfnod clo ac rydw i'n dymuno cael cyswllt gyda DDAS unwaith eto."

"Cefais ddau achos byr o lithro'n ôl, yfais un botel o win bob tro."

"Bûm yn sobr am 16 wythnos cyn y cyfnod clo, yna symudodd fy mhartner yn ôl i fyw ataf yn barhaol, ac roedd ef yn yfed yn drwm."

"Nid oeddwn wedi cymryd cyffuriau ers tua blwyddyn cyn y cyfnod clo, ond atglafychais."

"Atglafychais tua 6 gwaith. Bu'n ddigon difrifol i'm rhoi yn yr ysbyty."

"Yfais yn fwy ar brydiau oherwydd diflastod."

"Roedd merch ifanc mewn siop leol wedi cyflawni hunanladdiad ac ailgydiais botel y noson honno."

"Roeddwn wedi bod yn hollol sobr cyn y cyfnod clo, yna atglafychais."

"Gydag alcohol ie – bûm yn yfed yn drwm am 9 diwrnod ar ddiwedd y cyfnod clo."

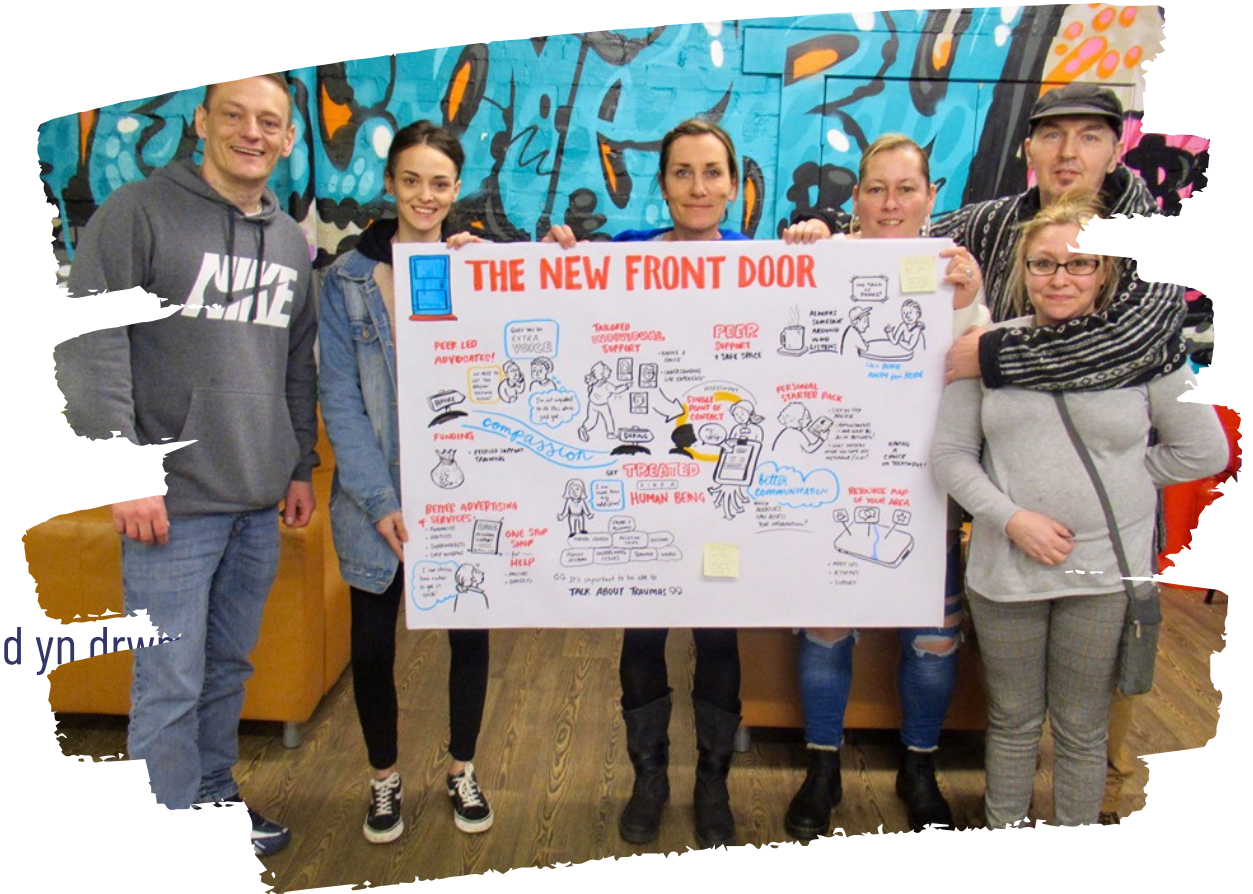
"Dim ond unwaith oherwydd fy mod yn teimlo'n isel. Cefais ddiod a difaru hynny."

"Atglafychais ddwy waith oherwydd gofid ac unigrwydd."

"Rydw i wedi atglafychu 5 gwaith yn ystod y cyfnod clo, mae fy iechyd a'm lles yn ffactor yn fy sobrwydd parhaus."

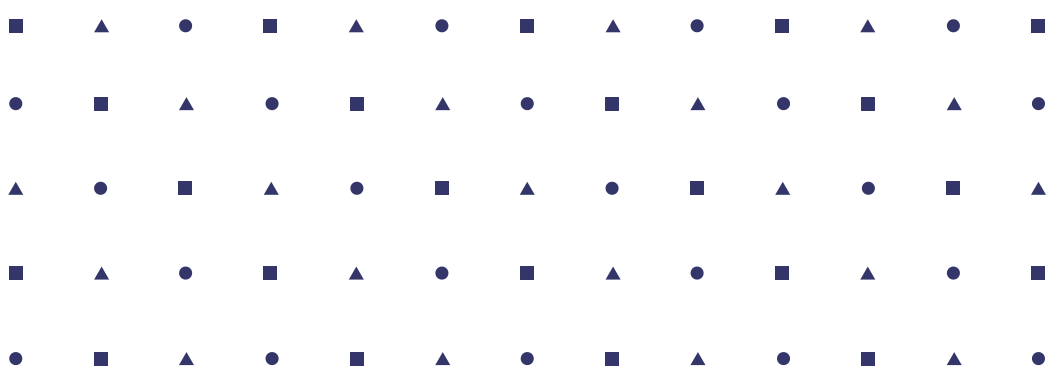
"Sobr am 3 mis, yna dechreuais deimlo'n ddiflas yn ystod y cyfnod clo a dechreuais yfed eto, yna penderfynais yfed llai."

"Dechreuais yfed alcohol unwaith eto."



Atal Lapse ac ailwaelu

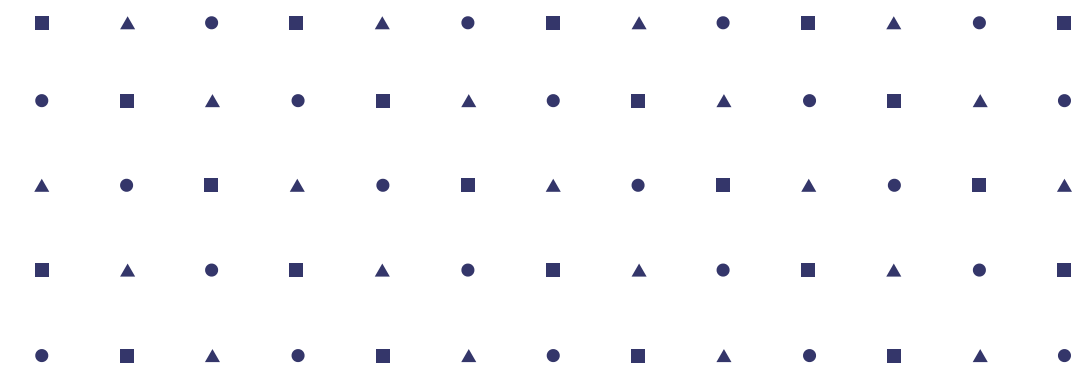
Adborth gan Ddefnyddwyr Gwasanaeth



- "Bod yn fwy ar gael ac ar agor yn ystod cyfnodau clo."
- "Cyfeirio gwell at Grwpiau Cymorth Cymheiriaid – symudodd y cyfarfodydd lleol ar-lein a byddai wedi bod yn ddefnyddiol iawn cael unigolyn yn eich cyfeirio at gyfarfod penodol, er mwyn cynnal cysylltiadau presennol gyda chymheiriaid y mae’n hysbys eu bod wedi adfer mewn ffordd gadarn."
- "Byddai cael galwad ffôn cyn i bethau fynd yn argyfwng i mi wedi bod o gymorth enfawr."
- "Ymweliadau cartref."

Lleihau Niwed

Trosolwg



Roedd 95% o ymatebwyr wedi cael negeseuon clir gan eu gwasanaeth ynghylch cadw pellter cymdeithasol a sut i gadw eu hunain yn ddiogel yn ystod y pandemig, ac roedd 92% wedi dilyn y cyngor hwnnw hyd eithaf eu gallu. Roedd 93% wedi defnyddio PPE a hylif diheintio dwylo. Roedd lleiafrif bach wedi ei chael hi'n anodd cadw at y canllawiau.

"Mae fy ffrindiau yn credu na fyddant yn ei ddal, felly mae'n anodd bod yr un gwahanol yn eu plith!"

"Euthum allan i gerdded ar fy mhen fy hun sawl gwaith pan ddylwn i fod wedi aros gartref."

"Roeddwn yn dymuno gweld fy ffrindiau, nid ydw i'n gallu ymdopi trwy gael fy nghadw i mewn."

Roedd nifer wedi cael negeseuon lleihau niwed penodol gan eu gwasanaeth yn ystod y cyfnod clo [e.e. peidio defnyddio ar eu pen eu hunain, ac ati] ac roeddent o'r farn bod y cyngor hwnnw wedi bod yn ddefnyddiol.

"Mae fy ngweithiwr i wastad yn siarad am leihau niwed yn ystod apwyntiadau."

"Cefais Naloxone a dywedwyd wrthyf sut i'w ddefnyddio – rhannais y wybodaeth hon gyda fy nhad a'm chwaer sy'n byw gyda fi, fel eu bod nhw yn gwybod yr hyn i'w wneud. Dywedwyd wrthyf hefyd i beidio defnyddio ar fy mhen fy hun ac i fod yn ymwybodol o sut mae gorddos yn edrych."

"Rydwn i wedi cael cyngor lleihau niwed ynghylch yfed llai o alcohol yn raddol, newid cryfder ac ati. Roedd hwn yn ddefnyddiol."

Lleihau Niwed

Trosolwg

Roedd 9% o ymatebwyr wedi profi sefyllfa gorddos na fu'n angheuol yn ystod y pandemig. Roedd 8% wedi manteisio ar Naloxone.

"Roedd ffrind wedi cymryd gorddos mewn angladd, roedd ffrind arall wedi rhoi Prenoxad iddo ac roedd wedi byw."

"Ceisiais gymryd gorddos er mwyn lladd fy hun."

"Cymerais gorddos o diazepam pan orffennodd fy meddyginiaeth, cymrais y rhain i gyd ar yr un pryd."

"Ceisiais gymryd gorddos o Quetiapine a Lorazepam."

"Roedd ffrind wedi cymryd gorddos o feddyginiaeth presgripsiwn fel gweithred hunan-niwed."

Daethant i aros am ychydig wedi hynny."

"Defnyddio cyffuriau amrywiol dros sawl diwrnod, roeddwn mewn sefyllfa wenwynig, heb fod yn bwyta nac yn hydradu."

"Roedd gweithiwr gofal wedi mynd â'm mab i'r ysbyty ar ôl iddo gymryd gorddos. Cafodd driniaeth ac fe'i rhyddhawyd."

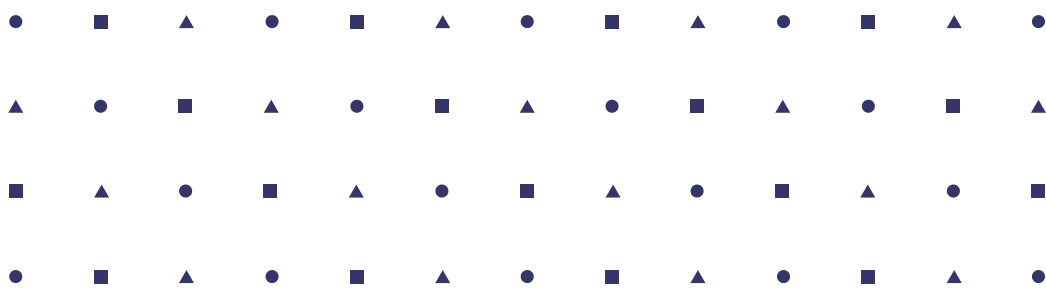


Beth allai ein gwasanaeth fod wedi ei wneud i'ch cadw chi yn fwy diogel rhag niwed yn ystod y pandemig?

"Sicrhau bod pobl yn cadw pellter cymdeithasol."

"Gallai ychydig yn fwy o gyswllt gyda'r gwasanaeth wedi bod o gymorth. Os ceir gormod o amser rhwng galwadau ffôn, mae'n hawdd dechrau teimlo pellter."

Blaen-gynllunio



Pa newid i'r gwasanaeth a ddarparir yr hoffech chi ei weld yn parhau ar ôl y cyfnod clo?

- "Hyblygrwydd o ran apwyntiau wyneb yn wyneb a dros y ffôn. Gall apwyntiadau dros y ffôn gymryd llai o amser ac maent yn costio llai gan na fydd yn rhaid i mi dalu am docyn bws."
- "Cyswllt dros y ffôn yn cael ei gynnig os na allaf fynd i'r swyddfa."
- "Hoffwn ailgydio mewn apwyntiadau wyneb yn wyneb."
- "Mae cyfarfodydd yn yr awyr agored wedi dechrau mewn parciau lleol, er na fu unrhyw rai yn fy ardal i, felly nid ydw i wedi gallu manteisio arnynt. Yn fy marn i, byddai cadw grŵp ar-lein fel y gall cymheiriaid droi ato os ydynt yn ei chael hi'n anodd, fod yn rhywbeth cadarnhaol."
- "Ewch yn ôl i'r hen drefn arferol os oes modd gan fy mod i'n gweld eisiau y sesiwn galw heibio."
- "Parhau gyda rhai cyfarfodydd zoom."
- "Mae rhai apwyntiadau yn gyflymach dros y ffôn."
- "Hoffwn fynychu'r clinig i gael therapïau. Gallaf wisgo mwgwd ac efallai y gall yr aelod o staff wneud hynny hefyd fel y maent yn gwneud mewn siopau trin gwallt."
- "Dylid parhau gyda sgysrsiau dros y ffôn er bod yn well gen i rhai wyneb yn wyneb, er bod sialensiau gyda theithio, parcio, symudedd ac ati, felly hoffwn gael rhai galwadau fideo."
- "Mwy o wirfoddoli ar ôl y cyfnod clo."
- "Hoffwn weld diwedd ar gyswllt dros y ffôn."
- "Parhau i gael cyswllt dros neges destun fel fy mod yn gwybod bod pobl yn meddwl amdanaf i ac yn ymboeni amdanaf i."

Argymhellion

Yn seiliedig ar themâu allweddol

Mawr obeithiwn y bydd darparwyr, comisiynwyr a rhanddeiliaid perthnasol eraill yn ystyried y dystiolaeth a goladwyd yn yr adroddiad han, gan ystyried ymatebion defnyddwyr gwasanaeth i bob thema allweddol. Pan fo hynny’n briodol, mawr obeithiwn y caiff addasiadau eu gwneud i’r gwasanaeth a ddarparir, sy’n rhoi sylw i’r pryderon a fynegwyd gan ein cymuned.

- Pan fo modd, ac yn unol â gofynion cadw pellter cymdeithasol, dylai gwasanaethau gynnig y cyfle i ddefnyddwyr gwasanaeth gael cyswllt wyneb yn wyneb gyda gweithwyr allweddol.
- Pryd bynnag y bo hynny’n rhesymol, dylai gwasanaethau gynnig trefniadau cyswllt mwy hyblyg. Yn enwedig mewn achosion lle y mae gan ddefnyddwyr gwasanaeth broblemau symudedd, maent yn dioddef problemau iechyd meddwl difrifol neu mae’n rhaid iddynt deithio cryn bellter, gan ddibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus.
- Dylai gwasanaethau ystyried dull cyfunol mwy parhaol o gynnig cymorth dros y ffôn, ar fideo a wyneb yn wyneb, gan gynnig dewis fel rhywbeth safonol wrth y pwynt cyfeirio.
- Dylai gwasanaethau gynnig trefniadau cymryd allan meddyginiaeth sy’n fwy anffurfiol fesul achos unigol, ar ôl asesu’r holl risgiau cysylltiedig. Credwn bod gan hyn y potensial i gynyddu cyfalaf adfer defnyddiwr gwasanaeth, gan leihau’r stigma o fynychu fferyllfa gymunedol hefyd, a’r anghyfleustra dianghenraid y gall hyn ei olygu.
- Gwasanaethau i gydnabod pwysigrwydd gweithgareddau adfer sy’n cysylltu pobl, ac sy’n ategu’r ffocws ar ddarparu cyfleoedd a gweithgareddau adfer parhas ar gyfer cysylltu yn ystod unrhyw gyfnodau clo pellach er mwyn cynorthwyo iechyd a lles meddyliol cadarnhaol. Dylai gwasanaethau fod yn ymwybodol o’r ffaith nad yw ymyriadau ar-lein wastad wedi bodloni’r angen hon yn ystod y cyfnod clo, yn enwedig ar gyfer y defnyddwyr gwasanaeth hynny heb y sgiliau a/neu’r adnoddau i fanteisio arnynt.

Argymhellion

Parhad

- Gwasanaethau i gynyddu amllder archwiliadau iechyd meddwl lle y barnir bod hynny er budd pennaf y defnyddiwr gwasanaeth. Gwasanaethau i ailgychwyn lleoliadau gwirfoddoli, pan fo modd ac yn unol â rheolau cadw pellter cymdeithasol, gan ei fod yn gallu cynyddu'r gwasanaeth a ddarparir ac mae'n rhan bwysig o gynnal adferiad defnyddwyr gwasanaeth a'r rhai sydd â phrofiad byw.
- Dylai gwasanaethau gynnig mwy o gymorth allgymorth a bod yn greadigol wrth iddynt gael eu darparu. Ee rhaglenni cyfnewid nodwyddau symudol a darpariaeth Prenoxad. Dylai gwasanaethau sicrhau bod staff yn cael hyfforddiant digonol i ddelio gyda newid sylweddau, camddefnyddio cyffuriau presgripsiwn, syniadau am gyflawni hunanladdiad a'r effaith ar deuluoedd.
- Gwasanaethau i sicrhau bod cynllunio gweithgarwch atal atglafychu yn digwydd gyda defnyddwyr gwasanaeth yn ystod a chyn unrhyw gyfnodau clo yn y dyfodol, waeth pa mor hir y mae'r unigolyn wedi bod yn sobr.
- Gwasanaethau i wella eu cynnig digidol, gan roi sylw arbennig i gyfeirio at adnoddau cymorth ar y cyd lleol.
- Dylai gwasanaethau sicrhau bod staff yn cael hyfforddiant priodol er mwyn cyfleu negeseuon clir am leihau alcohol mewn ffordd ddiogel a pheryglon diddyfnu wrth alcohol.
- Gwasanaethau i gynnig dull holistig sy'n canolbwyntio ar hylendid cwsgr, diet a maeth ac i fod yn ymwybodol o fanteision cyffredinol grwpiau yn yr awyr agored a sesiynau un i un.
- Gwasanaethau i fod yn ymwybodol o'r ffaith bod ein cymuned o ddefnyddwyr gwasanaeth yn barod i wrando ar ganllawiau iechyd y cyhoedd a'u bod nid yn unig wedi cael ond wedi cydymffurfio â'r canllawiau a ddarparwyd gan wasanaethau yn ystod y cyfnod clo.



Diolch

barod



Rydym yn ddiolchgar am gyfraniad darparwyr gwasanaeth ar draws Cymru, gwaith caled ein cymheiriaid a chyfraniad ein cymuned sydd â phrofiad byw.



Diolch arbennig i Dr. Rhian Hills, Rheolwr Polisi Uwch yn Llywodraeth Cymru, am wneud cyfraniad ariannol i'r prosiect hwn. A diolch i Athro Katy Holloway o Ganolfan Troseddeg Prifysgol De Cymru am ei harweiniad wrth lunio'r arolwg hwn.



Ariennir yn Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government

**University of
South Wales**
Prifysgol
De Cymru