CYNLLUN AR GYFER SICRHAU CYMRU MWY CYFARTAL A FFYNIANNUS I BOBL SY'N DEFNYDDIO SYLWEDDAU

RYDYM YN BAROD AM
YR HYN SYDD I DDOD

barod

Y Pierhead a'r Senedd, Bae Caerdydd

CYNNWYS

Rhagair 4

1. Hyrwyddo Ffyniant, Cydraddoldeb a Thegwch ar draws Cymru i Bobl sy'n Defnyddio Sylweddau 5

2. Cyflwyno Dull Gweithredu Hawliau Dynol ac sy'n Seiliedig ar Iechyd tuag at Ddefnyddio Sylweddau 12

3. Sicrhau Cyllid a Gwelliannau wrth Ddarparu Gwasanaeth 20

Papurau Briffio Polisi 28

Ôl-nodion 29

RHAGAIR

Os ydych chi'n darllen y maniffesto hwn, bydd gennych chi ryw syniad neu ddiddordeb yn anghenion pobl sy'n defnyddio alcohol a chyffuriau. Yn Barod, credwn y gallwn oll wneud yn well wrth fodloni'r anghenion hynny yma yng Nghymru.

Mae angen i ni fod yn ddewr ac yn fentrus, gan ysgogi gweithredu arloesol ym maes polisi ac mewn arfer, a fydd yn helpu i leihau niwed ac achub bywydau ein dinasyddion.Dim ond mewn partneriaeth gyda phobl sy'n defnyddio sylweddau, a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ac sy'n gallu peri i hyn ddigwydd, y gallwn wneud hyn.

Cyd-luniwyd ein 10 cais gyda phobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau a'r rhai sy'n darparu ein gwasanaethau. Maent yn deillio o ddymuniad dwfn a chadarn i weithio mewn amgylchedd lleihau niwed arloesol, lle'r ydym yn herio ffordd o feddwl pobl ac yn rhoi sylw i agweddau ac ymddygiad sy'n achosi stigma, gan ddefnyddio tystiolaeth genedlaethol a rhyngwladol i gyfrannu at ein ffordd o feddwl.

Mae angen i ni wynebu'r heriau sydd o'n blaenau.

Mae angen i ni fod yn barod am yr hyn sy'n dod nesaf.

Mae hyn yn gyfrifoldeb arnom ar gyfer yr unigolion, y teuluoedd a'r cymunedau niferus yng Nghymru sy'n cael eu heffeithio gan ddefnyddio sylweddau.

Rydym yn Barod am yr hyn sydd i ddod.

Caroline Phipps, Prif Swyddog Gweithredol Barod

Staff Barod yn Pride Cymru 2023 yng Nghaerdydd

1
HYRWYDDO FFYNIANT, CYDRADDOLDEB A THEGWCH AR DRAWS CYMRU I BOBL SY’N DEFNYDDIO SYLWEDDAU

RYDYM YN DYMUNO I

LYWODRAETH CYMRU A RHANDDEILIAID ALLWEDDOL FABWYSIADU NEWID O RAN YR IAITH A DDEFNYDDIR ER MWYN HELPU I LEIHAU STIGMA YMHLITH POBL SY'N DEFNYDDIO SYLWEDDAU

Gall yr iaith a ddefnyddir wrth siarad am neu gyfeirio at bobl sy'n defnyddio sylweddau gael effaith arwyddocaol ar y ffordd y maent yn gweld eu hunain a'r ffordd y mae eraill yn eu gweld hefyd. Defnyddir termau niferus yn y maes defnyddio sylweddau, a thu hwnt, a ystyrir yn rhai sy'n barnu, sy'n foesolgar, yn greulon ac sy'n achosi stigma, a'r math olaf yn aml yw'r prif rai sy'n gwthio pobl sy'n defnyddio cyffuriau, a'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan ymddygiad o'r fath, i'r cyrion.

Yn ogystal, gall hyn arwain at bobl sy'n defnyddio sylweddau yn ymddieithrio ymhellach wrth ffrindiau, teulu a chymdeithas, ac mae hyn yn gallu effeithio ar berthnasoedd a gwanhau eu rhwydwaith cymorth cymdeithasol, sydd yn aml yn rhan sylfaenol o gyfalaf adfer,[1] ond gall arwain at ymddygiad peryglus ganddynt sy'n gallu cynyddu'r risg o ddioddef niwed arwyddocaol, gan gynnwys marwolaeth.

Gall iaith sy'n creu stigma arwain at bobl yn dymuno pellhau wrth bobl sy'n defnyddio sylweddau, gan greu mwy o arwahanrwydd ymhlith poblogaethau agored i niwed ac ar y cyrion

Caroline Phipps, Prif Swyddog Gweithredol Barod

"Yr hyn y dylai ein hiaith fod yn ei wneud yw rhoi pobl yn gyntaf.Ceir goblygiadau negyddol i ddefnyddio iaith fel "rhywun sy'n cam-drin cyffuriau". Mae'n ddifrïol, ac mae'n rhoi'r argraff bod unigolyn yn gamweithredol.Gall beri i bobl deimlo cywilydd a'u bod yn llai o berson.

"Mae defnyddio termau fel 'defnyddio sylweddau' yn helpu i ymgysylltu â phobl. Nid yw'n barnu'r hyn y mae pobl yn ei wneud ac mae'n gallu cymryd i ffwrdd rhywfaint o'r stigma a'r cywilydd sy'n aml yn rhwystro pobl rhag estyn allan am gymorth."

Caroline Phipps
Prif Swyddog Gweithredol Barod

Gall iaith sy'n achosi stigma arwain at bobl yn dymuno ymbellhau oddi wrth bobl sy'n defnyddio sylweddau, yn ogystal â chreu ymdeimlad o ofn a dicter tuag at boblogaeth sydd eisoes yn agored i niwed ac ar gyrion ein cymdeithas.[2] Gall iaith gael dylanwad negyddol ar argraffiadau darparwyr gofal iechyd o bobl sy'n defnyddio sylweddau hefyd, gan gael effaith ddilynol ar y gofal a'r driniaeth y maent yn ei darparu.[3]

Ceir bwlch yn y maes defnyddio sylweddau yng Nghymru dros gefnogi'r defnydd o iaith briodol a pharchus tuag at bobl sy'n defnyddio sylweddau. Dros y ddegawd ddiwethaf, rhoddwyd ffocws ar ddatblygu adnoddau a dylanwadu ar newid iaith tuag at ddull gweithredu rhoi pobl yn gyntaf. Fodd bynnag, mae lle i wella o hyd ac am ddiwygiadau o fewn cyrff statudol, gwasanaethau trin a'r cyfryngau, i fabwysiadu dull gweithredu rhoi pobl yn gyntaf sy'n adlewyrchu pobl mewn ffordd well yn gyffredinol, yn ogystal â lleihau'r defnydd o iaith sy'n achosi stigma gymaint ag y bo modd, a'i herio.

Mae is-adrannau perthnasol o fewn cyrff statudol, gan gynnwys Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) yn defnyddio terminoleg fel 'camddefnyddio' o hyd, o fewn teitlau eu hunedau perthnasol ond hefyd, o fewn dogfennau a pholisïau.[4,5] Ond ceir consensws y gall y gair 'camddefnyddio' gael ei "ystyried fel gair sy'n achosi stigma neu sy'n ddifrïol tuag at bobl sydd â phroblem gyda sylweddau, gan ei fod yn hyrwyddo'r syniad bod y math hynny o ddefnydd yn hollol wahanol i ddefnydd pobl arall o'r un sylwedd, nad yw wastad yn wir".[6]

Mae'n bryd symud i ffwrdd o dermau fel camddefnyddio, gan ddangos arweinyddiaeth er mwyn helpu i ddylanwadu ar newid yn yr iaith a ddefnyddir, a'r meddylfryd o ganlyniad i hyn, sy'n ymwneud â defnyddio sylweddau a phobl sy'n defnyddio sylweddau, sy'n gallu helpu i leihau'r stigma sy'n gallu cael effaith mor ddamniol.

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

- Rydym yn galw ar gyrff statudol, gan gynnwys Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, i newid enw eu hunedau camddefnyddio sylweddau yn unedau 'defnyddio sylweddau'.
- Cyrff statudol i adolygu a diwygio polisïau, strategaethau, fframweithiau ac adroddiadau sy'n bodoli eisoes ynghylch eu defnydd o'r gair 'camddefnyddio' a'i newid i 'ddefnyddio', gan fabwysiadu'r newid hwn mewn terminoleg ar gyfer dogfennau yn y dyfodol.
- Llywodraeth Cymru i lobïo gydag Aelodau'r Senedd i fabwysiadu newid o ran yr iaith a ddefnyddir wrth drafod defnyddio sylweddau mewn fforymau cyhoeddus ac i arwain trwy esiampl trwy'r iaith person yn gyntaf a fabwysiadir.
- Ar ôl ei datblygu, Llywodraeth Cymru i gymeradwyo geirfa terminoleg ddwyieithog Barod, a gyd-gynhyrchwyd, a bod ei chynnwys yn cael ei fabwysiadu gan randdeiliaid amrywiol wrth gyfathrebu ynghylch defnyddio sylweddau.

RYDYM YN DYMUNO

GWELD ERAILL SY'N PRYDERU YN CAEL EU CYDNABOD FEL GRŴP O BOBL YNDDYNT EU HUNAIN, A'U BOD YN CAEL CYMORTH DIGONOL ER MWYN HELPU I WELLA EU HIECHYD A'U LLES NHW, YNGHYD AG IECHYD A LLES EU HANWYLIAID.

Mae 'rhywun arall sy'n pryderu' yn unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan ddefnydd rhywun arall o alcohol neu gyffuriau. Gallent fod yn blentyn, yn berson ifanc neu'n oedolyn ac maent yn cynnwys unrhyw un sydd mewn perygl o gael eu heffeithio. Gall defnydd unigolyn o sylweddau gael effaith donnog o fewn eu teulu nhw a'r gymuned, sy'n gallu arwain at helynt sylweddol, gan roi baich ar anwyliaid. Er bod nifer o wasanaethau trin defnyddio sylweddau traddodiadol yn aml yn gweithredu o fewn oriau cyfyngedig, anaml y bydd eraill sy'n pryderu yn ddigon ffodus i allu camu i ffwrdd rhag bod yn rhwydwaith cymorth, neu gael eu heffeithio mewn ffordd niweidiol gan ddefnydd rhywun.

Fodd bynnag, ceir diffyg cydnabyddiaeth sylweddol ar gyfer eraill sy'n pryderu yng Nghymru, mewn perthynas â nhw fel pobl a'r ffaith bod gwasanaethau penodedig ar gael iddynt i fodloni eu gwahanol hanghenion. Ar hyn o bryd, nid oes protocol cenedlaethol ynghylch cymorth ar gyfer eraill sy'n pryderu, sy'n golygu bod y cymorth yn aml yn anghyson ac yn amrywiol o ran ei lefel a'i ansawdd ar draws Cymru.[7]

MAE 1 O BOB 3

unigolyn ar draws y DU wedi cael eu heffeithio mewn ffordd negyddol gan ddefnydd rhywun arall o sylweddau

Mae bron i 1 o bob 3 unigolyn ar draws y DU, cyfanswm o 15.7 miliwn o bobl, wedi cael eu heffeithio mewn ffordd negyddol gan ddefnydd rhywun arall o sylweddau ar ryw adeg yn ystod eu bywyd, ac mae 5.2 miliwn yn cael eu heffeithio ar hyn o bryd.

Mae effaith ariannol y niwed a brofir gan eraill sy'n pryderu yn cyfateb â ffigwr blynyddol o tua £1.8 biliwn. Yn ychwanegol i hyn, mae'r gofal y mae eraill sy'n pryderu yn aml yn ei ddarparu i'w hanwyliaid yn arwain at arbed tua £750 miliwn y flwyddyn i'r wladwriaeth.[8] Mae ffigurau ariannol o'r fath yn dangos y faich ar eraill sy'n pryderu, yn ogystal â'r rhwydwaith cymorth arwyddocaol y maent yn ei gynnig i'w hanwyliaid heb unrhyw gydnabyddiaeth o fewn polisi ehangach.

Mae tua 50% o blant sy'n byw dan drefniant gofal gan berthynas ar hyn o bryd yn gwneud hynny oherwydd defnydd sylweddau rhiant. Yn ystod 2021-22, roedd 5,155 o blant wedi manteisio ar gymorth arbenigol gan wasanaethau trin defnyddio sylweddau yng Nghymru o ganlyniad i ddefnydd sylweddau rhiant.[9] Mae nifer o'r plant hyn wedi dioddef profiadau niweidiol arwyddocaol gan gynnwys esgeulustod a chamdriniaeth gorfforol ac emosiynol, a allai olygu eu bod yn fwy tebygol o ddatblygu problemau hirdymor gan gynnwys defnyddio sylweddau a dioddef iechyd meddwl gwael.[10,11]

MAE 50%

o blant sy'n byw dan drefniant gofal gan berthynas ar hyn o bryd yn gwneud hynny oherwydd defnydd sylweddau rhiant

Mae'r holl dueddiadau yn awgrymu bod mwy o bobl yn cael eu heffeithio gan ddefnydd sylweddau rhywun arall ar draws Cymru, ac felly, maent yn dioddef. Er hyn, maent yn teimlo nad oes ganddynt unrhyw le i droi, neu o leiaf, nid ydynt yn gwybod ble neu sut i fanteisio ar gymorth penodedig sy'n briodol i'w hangen a'u dymuniadau.

Mae helpu eraill sy'n pryderu i ymdopi mewn ffordd effeithiol â'u rôl cefnogol trwy gyfrwng cymorth effeithiol ac sydd ar gael, yn eu galluogi i wella eu hiechyd a'u lles eu hunain, gwella cynhyrchiant yn y gwaith ac arbed arian i'r wladwriaeth o ganlyniad.[12,13]

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

- Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i ariannu gwaith ymchwil arloesol sy'n nodi gwir raddfa effaith defnydd sylweddau ar anwyliaid a CO yng Nghymru, gan gynnig argymhellion sy'n ceisio lleihau'r cythrwfl y mae unigolion o'r fath yn ei brofi.

- Rydym hefyd yn galw ar Lywodraeth Cymru i ariannu ymgyrch genedlaethol sy'n amlygu'r faich ar y rhai sy'n cael eu heffeithio gan ddefnydd rhywun arall o sylweddau, gan godi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael a herio'r stigma sydd ynghlwm â defnyddio sylweddau sy'n gallu tawelu CO yn aml wrth iddynt ofni beirniadaeth.

- Llywodraeth Cymru i adolygu a diweddaru'r cynllun cyflawni defnyddio sylweddau perthnasol a diweddaru'r fframwaith triniaeth ar gyfer Gofalwyr a Theuluoedd y rhai sy'n Camddefnyddio Sylweddau, er mwyn sicrhau ei fod yn cyd-fynd ag arfer gorau ac anghenion presennol CO.

- Gwasanaethau arbenigol i gael eu hariannu er mwyn cynnig cymorth colled a galar i'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan farwolaethau oherwydd alcohol neu gyffuriau.

RYDYM YN DYMUNO

GWELD CYMAL EITHRIO SY'N YMWNEUD AG ALCOHOL YN CAEL EI DDILEU O DDEDDF CYDRADDOLDEB 2010

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn ddeddfwriaeth sy'n diogelu pobl rhag gwahaniaethu, yn y gweithle ac mewn cymdeithas yn fwy cyffredinol.[14] Mae'r Ddeddf yn nodi naw nodwedd warchodedig wahanol, sef agweddau ar hunaniaeth rhywun sy'n eu ffurfio fel unigolyn. Wedi hyn, dan y Ddeddf Cydraddoldeb, rydych yn cael eich diogelu rhag gwahaniaethu mewn perthynas ag unrhyw rai o'r nodweddion gwarchodedig a byddwch yn cael eich trin yn deg yn y gweithle.

Fodd bynnag, nid yw'n diogelu pobl sydd â dibyniaeth ar alcohol. Yn y Ddeddf, mae'n eithrio alcohol yn benodol, gan nodi 'na chaiff bod yn gaeth i alcohol, nicotin neu unrhyw sylwedd arall ei drin fel rhywbeth sy'n cyfateb ag amhariad at ddibenion y Ddeddf'.[15] Er hyn, ceir ffurfiau o ddibyniaeth ar alcohol sy'n bodloni'r meini prawf sy'n ymwneud ag anabledd, sy'n nodwedd warchodedig yn y ddeddf.Fodd bynnag, o ganlyniad i'r eithriad a nodwyd, ni fydd pobl sydd â dibyniaeth ar alcohol ar hyn o bryd, neu ddibyniaeth hanesyddol, yn cael unrhyw ddiogelwch rhag gwahaniaethu o gwbl, ar sail cynsail Llywodraeth y DU ei fod yn 'hunananwythol'.[16] Rydym yn llwyr anghytuno â'r datganiad hwn. Nid oes unrhyw un yn dewis mynd yn ddibynnol ar alcohol.

Yn ystod 2020-2021, lle'r oedd y prif sylwedd a oedd yn achosi problemau yn hysbys wrth y pwynt atgyfeirio, roedd alcohol yn gyfrifol am 53% o'r holl atgyfeiriadau yng Nghymru, sy'n golygu bod dros 9,000 o bobl wedi manteisio ar wasanaethau trin er mwyn cael cymorth gyda'u defnydd o alcohol.[17] Yn ystod 2022-23, roedd Cymru wedi cofnodi bod cyfanswm o 8,464 o bobl wedi cael eu hanfon i'r ysbyty oherwydd cyflwr a oedd yn ymwneud ag alcohol yn benodol, a ddiffinnir fel cyflyrau, megis clefyd alcoholaidd yr afu, y mae 100% ohonynt yn cael eu priodoli i ddefnyddio alcohol. Yn sylfaenol, mae cyfran sylweddol o bobl, 271 fesul 100,000, yn dioddef cyflyrau o ganlyniad i'w defnydd o alcohol ac felly, maent mewn perygl o ddioddef gwahaniaethu oherwydd bod y gyfraith bresennol yn eu hesgeuluso.[18]

MAE
271
FESUL
100,000
o bobl yng Nghymru yn dioddef cyflyrau o ganlyniad i'w defnydd o alcohol

Mae Cyfle Cymru yn cynnig help i bobl feithrin eu hyder, ac mae'n cynnig cymorth iddynt fanteisio ar hyfforddiant, cymwysterau a phrofiad gwaith

Mae'r ddeddfwriaeth gyfredol yn gweithredu fel ffurf o stigma sy'n gallu rhwystro pobl rhag ceisio cymorth ar gyfer eu defnydd o alcohol. Efallai na fydd pobl y gallent gael budd gan gymorth o'r fath, yn dymuno datgelu eu defnydd o alcohol i'w cyflogwyr oherwydd eu bod yn ofni na fyddent yn cael cymorth digonol neu y byddent hyd yn oed yn colli eu swydd. Yn ei dro, gallai hyn arwain atynt yn methu ymgysylltu â gwasanaethau trin defnyddio sylweddau ac o ganlyniad, gallai arwain at arwahanrwydd pellach a niwed ychwanegol.

O ystyried Cynllun Dychwelyd i'r Gwaith Llywodraeth y DU [19], sy'n ceisio sicrhau bod pobl sydd â chyflyrau iechyd hirdymor, anableddau neu sydd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir, yn chwilio am waith ac yn parhau mewn gwaith, gallai gwaredu'r eithriad hwn sy'n gwahaniaethu eu helpu i gyflawni eu targedau.Gall sicrhau hefyd bod y rhai sy'n cael eu heffeithio gan ddefnyddio alcohol yn gallu teimlo'n hyderus i ddatgelu eu sefyllfa i'w cyflogwyr, heb ofni gwahaniaethu, a gall hyn eu helpu i gael y cymorth y mae gofyn iddynt ei gael yn y pen draw.

O ystyried nifer uwch nag a welwyd erioed o'r blaen o farwolaethau yng Nghymru a oedd yn gysylltiedig â defnyddio alcohol,[20] a nifer yr atgyfeiriadau i wasanaethau sylweddau a'r niferoedd sy'n mynd i ysbytai am broblemau sy'n gysylltiedig ag alcohol, rydym yn teimlo bod nawr yn amser delfrydol i ymgyrchu dros waredu'r cymal eithrio sy'n ymwneud ag alcohol o'r Ddeddf Cydraddoldeb, gan ddiogelu swm sylweddol o bobl rhag gwahaniaethu posibl, yn ogystal â'r rhai na chânt eu hystyried o fewn setiau data amrywiol.

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

- Rydym yn galw ar Lywodraeth y DU i godi'r eithriad alcohol yn Neddf Cydraddoldeb 2010, a fyddai'n lleihau'n sylweddol y stigma a brofir gan bobl sy'n byw gyda dibyniaeth ar alcohol ac a fyddai'n eu cynnwys yn y diogelwch a ddarparir gan y ddeddfwriaeth.

- Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i gael datganiad unedig i gefnogi'r cam o godi'r eithriad alcohol o fewn Deddf Cydraddoldeb 2010 a chefnogi ein gweithgarwch i lobïo Llywodraeth y DU.

Staff Barod yn dangos eu cefnogaeth ar gyfer ymgyrch ‘Support. Don’t Punish’

Cydnabyddiaeth llun: Support.Don’t Punish

2

CYFLWYNO DULL GWEITHREDU HAWLIAU DYNOL AC SY’N SEILIEDIG AR IECHYD TUAG AT DDEFNYDDIO SYLWEDDAU

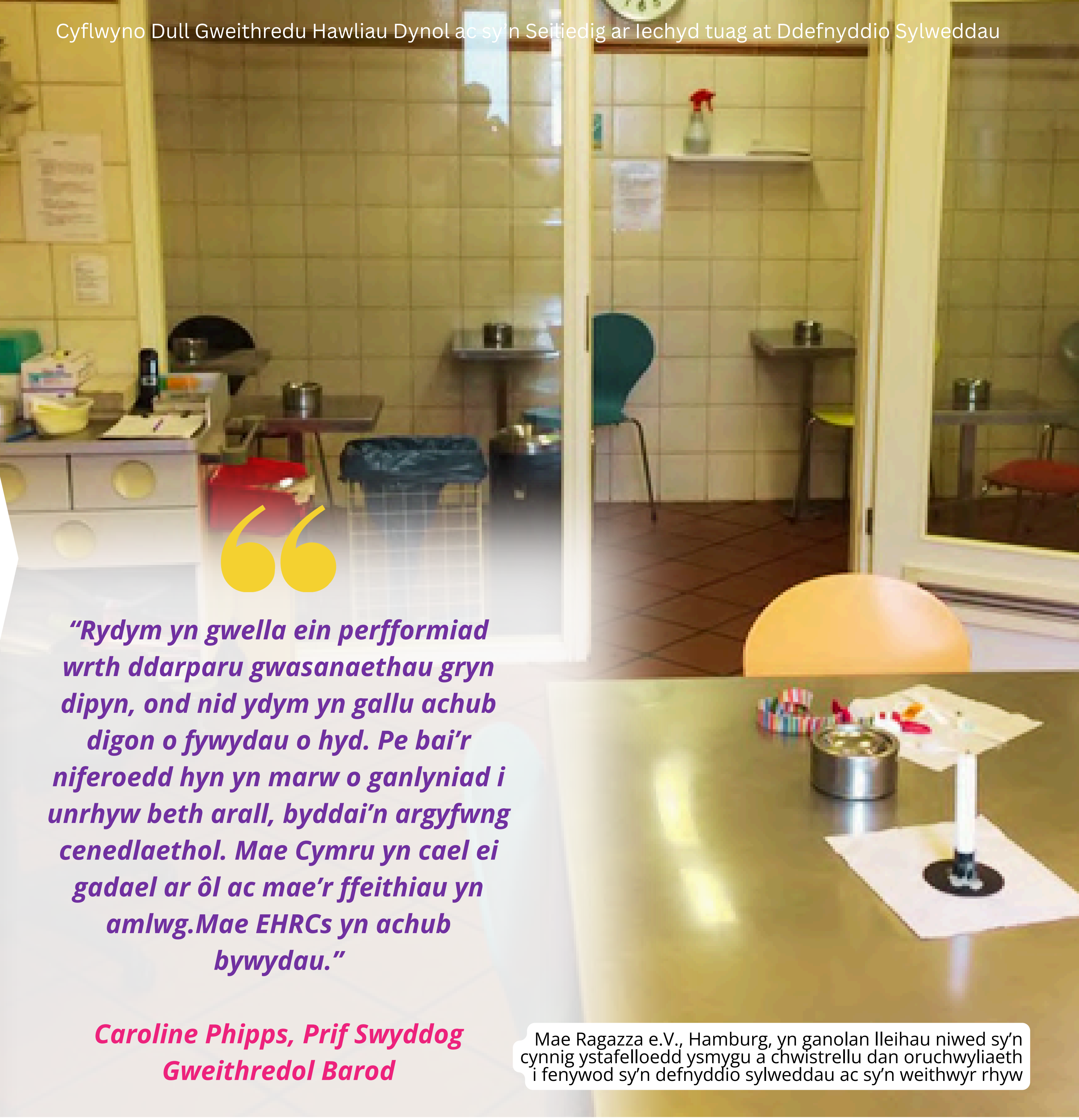
RYDYM YN DYMUNO

SEFYDLU MEMORANDA DEALLTWRIAETH ER MWYN GALLUOGI GWEITHREDIAD CANOLFANNAU LLEIHAU RHAGOR AR NIWED YNG NGHYMRU

Enw arall ar Ganolfannau Lleihau Rhagor ar Niwed yw Canolfannau Atal Gorddos, Cyfleusterau Defnyddio Cyffuriau yn Fwy Diogel ac Ystafelloedd Defnyddio Cyffuriau, ac maent wedi bod yn rhan o ymatebion lleihau niwed effeithiol i broblemau iechyd o ganlyniad i ddefnyddio sylweddau ers amser hir. Maent yn caniatáu i bobl gymryd cyffuriau anghyfreithlon mewn amgylchedd di-haint, dan oruchwyliaeth gweithwyr proffesiynol hyfforddedig. Nod pennaf cyfleusterau o’r fath yw lleihau risgiau aciwt lledaenu clefydau trwy rannu offer cyffuriau, lleihau marwolaethau cynnar trwy ddioddef gorddos sy’n gysylltiedig â chyffuriau, lleihau swm yr eitemau sy’n gysylltiedig â chymryd cyffuriau sy’n cael eu gadael mewn mannau cyhoeddus, ac ymgysylltu â phoblogaethau ynysig ac ar gyrion cymdeithas, a’u cysylltu gyda gwasanaethau trin.[21]

Mae Barod wedi dadlau ers tro dros archwilio a pheilota EHRCs yng Nghymru, fel rhan o gynllun lleihau niwed cyffredinol y wlad. Adeg ysgrifennu hwn, mae opioidau synthetig yn cynrychioli bygythiad cynyddol i iechyd y cyhoedd [22] ac fe allent waethygu argyfwng presennol sy’n ymwneud â chyffuriau.[23] Gwelwyd Cymru yn cofnodi trydydd ffigwr uchaf erioed y marwolaethau sy’n gysylltiedig â chyffuriau yn 2022 [24] ac rydym yn gweld cyfradd o dri unigolyn yr wythnos yn marw ar draws Cymru a Lloegr ar hyn o bryd o ganlyniad i ddefnydd opioidau synthetig.[25] Gallai EHRCs fod yn ymyrraeth lleihau niwed effeithiol i bryderon o’r fath, gan helpu i achub bywydau.

Nid oedd 40% o’r bobl a fu farw yng Nghymru yn ystod 2021 o ganlyniad i orddos cyffuriau, wedi cael ‘unrhyw gyswllt hysbys’ neu unrhyw gyswllt gyda gwasanaethau yn ystod y 12 mis cyn eu marwolaeth



"Rydym yn gwella ein perfformiad wrth ddarparu gwasanaethau gryn dipyn, ond nid ydym yn gallu achub digon o fywydau o hyd. Pe bai'r niferoedd hyn yn marw o ganlyniad i unrhyw beth arall, byddai'n argyfwng cenedlaethol. Mae Cymru yn cael ei gadael ar ôl ac mae'r ffeithiau yn amlwg.Mae EHRCs yn achub bywydau."

Caroline Phipps, Prif Swyddog Gweithredol Barod

Mae Ragazza e.V., Hamburg, yn ganolan lleihau niwed sy'n cynnig ystafelloedd ysmygu a chwistrellu dan oruchwyliaeth i fenywod sy'n defnyddio sylweddau ac sy'n weithwyr rhyw

Nid oes unrhyw un fyth wedi marw o ganlyniad i gyffuriau o fewn EHRC, ac mae ardaloedd sydd wedi gweithredu EHRCs wedi nodi manteision amgylcheddol sylweddol, megis gostyngiad yng nghyfanswm yr eitemau cyffuriau sy'n cael eu taflu i ffwrdd,[26, 27] yn ogystal â gostyngiad yn nifer yr achosion gorddos angheuol [28, 29] a nifer yr achosion o ffonio am ambiwlans er mwyn ymateb i orddos.[30] Nid yw EHRCs yn gwarantu y bydd pobl yn mynd ymlaen i fanteisio ar driniaeth, fodd bynnag, gallant waredu rhai o'r rhwystrau traddodiadol a sicrhau bod triniaeth yn bersbectif mwy realistig.[31] Mae hyn yn berthnasol o ystyried y ffaith nad oedd 40% o'r bobl a fu farw yng Nghymru yn ystod 2021 o ganlyniad i orddos cyffuriau, wedi cael 'unrhyw gyswllt hysbys' neu unrhyw gyswllt gyda gwasanaethau yn ystod y 12 mis cyn eu marwolaeth.[32]

Dan ddeddfwriaeth gyfredol, er mwyn cyfreithloni’r broses o sefydlu a gweithredu EHRC a gwarantu na fyddai unrhyw un yn wynebu cael eu herlyn, rhaid llunio cytundeb gwaith gyda chyrff gorfodi’r gyfraith, megis memoranda dealltwriaeth gyda phob heddlu yng Nghymru

Argymhellodd y Cyngor Ymgynghorol ar Gamddefnyddio Cyffuriau (ACMD), cynghorwyr Llywodraeth y DU, y dylid gweithredu EHRCs er mwyn gostwng nifer y marwolaethau sy’n gysylltiedig â chyffuriau a niwed arall yn ôl yn 2016,[33] ac mae cyrff eraill wedi adleisio’r alwad hon ers hynny.[34] Ym mis Medi 2023, cyhoeddwyd bod yr EHRC gyntaf i gael caniatâd swyddogol yn y DU wedi cael ei chymeradwyo yn Glasgow [35] gan ymateb i’r argyfwng iechyd cyhoeddus, ac mae asesiad anghenion ac astudiaeth dichonolrwydd ar gyfer cyfleuster defnyddio cyffuriau mewn ffordd fwy diogel yng Nghaeredin wedi argymell y dylid cyflwyno darpariaeth EHRC yn y ddinas.[36]

Byddai EHRCs yn ymyrraeth effeithiol wedi’u seilio ar dystiolaeth er mwyn lleihau’r risgiau sy’n gysylltiedig ag opioidau synthetig, yn ogystal â’r defnydd o sylweddau eraill, gan ganiatáu dull gweithredu mwy unedig ac ar ffurf system gyfan tuag at leddfu pryderon parhaus a phryderon a fydd yn codi yn y dyfodol. Byddai gweithredu EHRCs yn cynnig y sylfaen i Gymru gydymffurfio ag arfer gorau ar lefel ryngwladol.

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

- Rydym yn galw ar bob heddlu yng Nghymru i lunio memorandwm dealltwriaeth ynghylch EHRCs er mwyn caniatáu y cam o sefydlu EHRC peilot ym mhob rhan o Gymru.

- Er ein bod yn cydnabod nad yw cyfraith droseddu gyfredol wedi cael ei datganoli, rydym yn annog Llywodraeth Cymru i ddilyn arweiniad yr Alban (Glasgow, 27 Medi 2023) a pheilota EHRC yng Nghymru, yn unol ag argymhelliad y Pwyllgor Materion Cartref ym mis Awst 2023.[22]

- Rydym hefyd yn annog Llywodraeth Cymru i lobïo Llywodraeth y DU i ddiwygio MDA 1971 ar sail tystiolaeth ryngwladol bod EHRCs yn lleihau nifer y marwolaethau sy’n gysylltiedig â sylweddau ac er mwyn ymateb i’r bygythiadau cyson i iechyd y cyhoedd, gan gynnwys y cynnydd mewn opioidau synthetig.

RYDYM YN DYMUNO

GWELD DEDDF SAMARIAD TRUGAROG GORDDOS CYFFURIAU YN CAEL EI GWEITHREDU YNG NGHYMRU ER MWYN HELPU I ACHUB BYWYDAU

Yn flaenorol, gwnaethpwyd galwadau yn y DU i gyflwyno Deddf Samariad Trugarog Gorddos Cyffuriau (DOGSA), er mwyn ymateb i nifer gynyddol y marwolaethau ataliadwy sy'n gysylltiedig â chyffuriau.[38] Mae DOGSA yn cynnig diogelwch cyfreithiol i unigolion sy'n profi neu sy'n dyst i orddos y ceir amheuaeth ei fod yn gysylltiedig â chyffuriau. Bydd y ddeddf yn helpu i leihau'r ofn y bydd yr heddlu yn mynychu digwyddiadau gorddos, gan annog pobl i geisio help mewn argyfwng a helpu i achub bywyd. Dan gyfreithiau presennol, bydd nifer yn, ac nid ydynt yn ymateb yn y ffordd fwyaf briodol oherwydd eu bod yn ofni cael eu harestio a'u herlyn.

Erbyn 2021, roedd 47 o daleithiau a Washington D.C. wedi cyflwyno deddfau o'r fath yn UD.[39] Cyflwynodd Canada y Ddeddf Gorddos Cyffuriau Samariad Trugarog ar draws y genedl yn 2017, gan ymateb i fygythiad cynyddol y defnydd o opioidau synthetig.[40] Os caiff ei chyflwyno, Cymru fyddai'r genedl Ewropeaidd gyntaf i weithredu deddfwriaeth mor arloesol ac sy'n achub bywydau.

Mae ymchwil o'r Unol Daleithiau wedi canfod bod yr awdurdodaethau sydd wedi gweithredu DOGSA wedi gweld cynnydd mewn ymddygiad achub bywydau ymhlith pobl sy'n ymwybodol o'r cyfreithiau. Mae hyn yn cynnwys bod unigolion sy'n bresennol yn ystod achosion gorddos y ceir amheuaeth eu bod yn gysylltiedig â chyffuriau, yn fwy tebygol o ffonio 911.[41] Maent hefyd wedi adrodd am ostyngiad o 7% yn nifer yr holl farwolaethau oherwydd gorddos, a chyfraddau sydd 10% yn is o ran marwolaethau sy'n gysylltiedig ag opioidau, o'u cymharu â'r cyfraddau cyn cyflwyno'r ddeddf, a'r cyfraddau marwolaethau mewn taleithiau heb gyfreithiau o'r fath.[42]

O'i gymharu â'r cyfnod cyn ei gweithredu, mae taleithiau yn UD sydd wedi gweithredu Deddf Samariad Trugarog Gorddos Cyffuriau wedi adrodd bod nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig ag opioidau wedi gostwng

10%

"Rydw i wedi gweld merch ifanc yn mynd draw ... gadewais i. Roedd hynny'n beth ofnadwy i'w wneud, ond roeddwn wedi mynd i banig.Roedd gennyf lond poced o gyffuriau, felly roeddwn wedi mynd oddi yno."

Dienw, yn cofio am sefyllfa pan fuont yn dyst i achos gorddos, gan adael oherwydd eu bod yn ofni y byddai'r heddlu yn dod allan.[43]

Mae nifer o achosion gorddos sy'n gysylltiedig â chyffuriau yn digwydd pan fydd pobl arall o gwmpas ac mae hyfforddiant rheoli gorddos yn pwysleisio mai un o'r ymatebion cyntaf i ddigwyddiad o'r fath yw ffonio 999. Fodd bynnag, ceir posibilrwydd y bydd pobl sy'n profi neu sy'n dyst i orddos sy'n gysylltiedig â chyffuriau yn meddu ar gyffuriau anghyfreithlon. O ganlyniad, ceir ofn ymhlith y rhai sydd yno y gallent fod yn destun chwiliad am gyffuriau anghyfreithlon, eu harestio a'u herlyn yn ddiweddarach. O ganlyniad, gallai hyn arwain at beidio ffonio'r gwasanaethau brys, neu bobl yn gadael y lle, ac felly, na chynigir ymateb effeithiol i argyfwng iechyd. Mewn 50% o achosion gorddos lle y defnyddiwyd naloxone yng Nghymru, ni ffoniwyd am ambiwlans.[44] Mae gweithredoedd o'r fath wedi arwain at rieni sy'n galaru yn cwestiynu a oedd yr oedi cyn ffonio am ambiwlans wedi arwain at farwolaethau eu plant.[45]

Gweithredodd Canada a sawl awdurdodaeth ar draws UD, eu DOGSA nhw i gyd-fynd â'u dull gweithredu iechyd cyhoeddus tuag at ddefnyddio sylweddau a diogelwch iechyd a lles cyffredinol eu dinasyddion. Mae'n bryd i Gymru fabwysiadu dull gweithredu tebyg nawr.

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

- Nes y caiff unrhyw ddeddfwriaeth newydd ei gweithredu, anogwn yr holl heddluoedd yng Nghymru i ddefnyddio eu disgresiwn wrth fynychu a delio gydag achosion gorddos y ceir amheuaeth eu bod yn gysylltiedig â chyffuriau.

- Rydym yn galw ar Lywodraeth y DU i ddiwygio Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971 neu i sefydlu deddfwriaeth newydd sbon, a fyddai'n cynnig diogelwch troseddol yn ystod argyfwng iechyd, yn enwedig yng ngoleuni bygythiad cynyddol y defnydd o opioidau synthetig.

- Er ein bod yn cydnabod nad yw'r gyfraith droseddol bresennol wedi cael ei datganoli, rydym yn annog Llywodraeth Cymru i lobïo dros weithredu DOGSA.

RYDYM YN DYMUNO

GALLU DOSBARTHU DYFEISIAU MEWNANADLU MWY DIOGEL I BOBL SY'N DEFNYDDIO CRAC COCÊN TRWY GYFRWNG RHAGLENNI NODWYDDAU A CHWISTRELLAU

Mae dyfais mewnanadlu mwy diogel (SID) yn ddarn o offer sy'n gweithredu fel ymyriad lleihau niwed allweddol, gan ganiatáu i rywun fewnanadlu crac cocên trwy gyfrwng pibell wydr gwrthiannol i wres, di-haint a ddefnyddir unwaith. Ar hyn o bryd, gwaharddir gwasanaethau trin cyffuriau ar draws y DU rhag darparu SIDs i bobl sy'n defnyddio crac cocên, dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau (MDA) 1971, adran 9A, er gwaethaf y ffaith eu bod yn gallu cyflenwi offer chwistrellu gan gynnwys chwistrellau, nodwyddau ac offer er mwyn paratoi cyffur a reolir.[46,47]

Gallai SIDs helpu i arbed rhwng £36,500 a £404,000 fesul unigolyn i GIG ar ffurf cost triniaethau Hepatitis C a HIV

Yn absenoldeb trefniant lle y mae SIDs ar gael, caiff atgynyrchiadau cartref eu creu yn aml gan ddefnyddio amrywiaeth o ddeunyddiau gan gynnwys tuniau pop a dyfeisiau mewnanadlu meddyginiaethol. Gall y rhain arwain at ystod eang o anafiadau gan gynnwys briwiau cronig, llosgiadau, pothellau a briwiau agored yn y geg. O ganlyniad, mae'r anafiadau hyn yn annog trosglwyddiad feirysau a gludir yn y gwaed gan gynnwys hepatitis C (HCV) a HIV, pan rennir dyfeisiau o'r fath rhwng pobl sy'n defnyddio crac cocên.[48] Gall SIDs fod yn gost-effeithiol oherwydd eu bod yn gallu cymell pobl i beidio rhannu offer o'r fath, ac felly, gallent arbed hyd at £36,500 y pen i GIG am rywun sy'n mynd am gwrs 12 wythnos o driniaeth HCV [49] neu gost triniaeth oes o rhwng £73,000 i £404,000 fesul claf sy'n cael diagnosis HIV.[50]

Adroddodd y rhai a oedd wedi rhannu offer a oedd yn ymwneud â chrac cocên yn flaenorol, lai o angen i wneud hynny, ar ôl iddynt gael mynediad i SIDs, yn ogystal â'r ffaith eu bod yn fwy gwybodus am y risgiau sy'n gysylltiedig â rhannu o ganlyniad i'r cyswllt yr oedd ganddynt gyda gwasanaethau trin nawr. Nododd unigolion hefyd bod argaeledd SIDs yn lleihau'r angen i ddefnyddio offer dros dro, gan leihau'r siawns y byddent yn dioddef anafiadau gan offer o'r fath.[51]

Mae unigolion sy'n gallu manteisio ar SIDs wedi adrodd eu bod wedi bod yn gysylltiedig gyda neu wedi bod yn dyst i lai o fân droseddau oherwydd dosbarthiad ac argaeledd ymyriadau lleihau niwed o'r fath

Mae'r Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol wedi adrodd bod crac cocên yn gyfrifol am gynnydd mewn trais yng Nghymru a Lloegr,[52] ac mae Heddlu De Cymru wedi adrodd bod hanner yr holl droseddau meddiangar yn cael eu cyflawni gan y rhai sy'n defnyddio crac cocên a heroin yn rheolaidd, gan arwain at sefyllfa lle y mae unigolyn cyffredin, heb fod yn ymwneud â thriniaeth, yn cyflawni troseddau sy'n costio dros £26,000 y flwyddyn.[53] Er hyn, mae unigolion sy'n gallu manteisio ar SIDs wedi adrodd eu bod wedi bod yn gysylltiedig gyda neu wedi bod yn dyst i lai o fân droseddau oherwydd dosbarthiad ac argaeledd ymyriadau lleihau niwed o'r fath.[54]

Mae tueddiadau pryderus wedi datblygu yng Nghymru dros y blynyddoedd diwethaf, gan arwain at gynnydd sylweddol yn nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig â chocên, a nodir mai cocên yw'r prif gyffur anghyfreithlon sy'n gysylltiedig â derbyniadau i'r ysbyty.[55,56]

Mae mentrau lleihau niwed ac ymyriadau sy'n seiliedig ar iechyd, gan gynnwys rhaglenni nodwyddau a chwistrellau (NSPs) i bobl sy'n defnyddio opioidau, yn 'denu' poblogaethau ynysig ac ar y cyrion i wasanaethau trin. Er hyn, ceir diffyg mentrau y gellir eu cynnig er mwyn annog poblogaeth agored i niwed o bobl sy'n defnyddio crac cocên, y maent mewn perygl o farw, i ymgysylltu â darpariaethau o'r fath. Gall SIDs helpu i lenwi'r bwlch hwn.

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

- Rydym yn galw ar bob heddlu yng Nghymru i greu memorandwm dealltwriaeth er mwyn caniatáu gweithgarwch i ledaenu SIDs trwy gyfrwng NSPs ym mhob rhan o Gymru.
- Er ein bod yn cydnabod nad yw cyfraith droseddol bresennol wedi cael ei datganoli, rydym yn annog Llywodraeth Cymru i gefnogi'r alwad i weithredu i ddosbarthu SIDs trwy gyfrwng NSPs, a chydnabod eu rôl bwysig yn y strategaeth lleihau niwed yng Nghymru.
- Rydym yn galw ar Lywodraeth y DU i ddiwygio adran 9A o fewn MDA 1971, gan gynnwys SIDs yn y rhestr bresennol o eithriadau, a bod Llywodraeth Cymru yn cefnogi'r gweithgarwch lobïo hwn.

Prosiect Naloxone rhwng Cymheiriaid

3

SICRHAU CYLLID A GWELLIANNAU WRTH DDARPARU GWASANAETH

WE WANT
I WASANAETHAU ARCHWILIO CYFFURIAU FOD YN RHAN O YMYRIADAU LLEIHAU NIWED AR DRAWS CYMRU

Rhwng mis Ebrill 2022 a mis Mawrth 2023, cafodd WEDINOS, sef prosiect lleihau niwed a gaiff ei hwyluso gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, dros 1,200 o samplau lle'r oedd pobl yn creu mai diazepam oeddent. Fodd bynnag, dim ond 45% o'r samplau hyn oedd yn cynnwys diazepam, sy'n golygu bod y mwyafrif yn cynnwys sylweddau eraill, a bensodiasepinau mwy peryglus yn aml.[57] Yn ogystal, mae WEDINOS wedi nodi opioidau synthetig, a oedd yn gysylltiedig â dros gant o farwolaethau ar draws Cymru a Lloegr dros gyfnod o wyth mis,[58] mewn samplau a hysbysebwyd fel sylweddau eraill. Mae hyn i gyd yn amlygu'r ffaith bod pobl sy'n defnyddio sylweddau mewn mwy o berygl, wrth iddynt gymryd sylweddau mewn ffordd anfwriadol, y gallent fod yn fwy peryglus a gwenwynig na'r hyn y maent yn credu sydd yn eu sampl, ac o ganlyniad, bydd eu hiechyd mewn mwy o berygl.

Mae WEDINOS yn rhan hanfodol o'r strategaeth lleihau niwed yng Nghymru. Fodd bynnag, ceir oedi rhwng cael y sampl a chyhoeddi canlyniadau'r gwaith o'i ddadansoddi, yn ogystal â diffyg cyngor wedi'i deilwra ynghylch lleihau niwed yn cael ei roi. Oherwydd eu bod wedi'u lleoli o fewn gwasanaethau cymunedol, gall gwasanaethau trin presennol gynnig gwybodaeth amserol am gynnwys y samplau a brofir, yn ogystal â chynnig cysylltiad dynol trwy gael trafodaethau wyneb yn wyneb er mwyn lleihau niwed ac agor y drws i bobl fanteisio ar driniaeth yn ôl y gofyn.

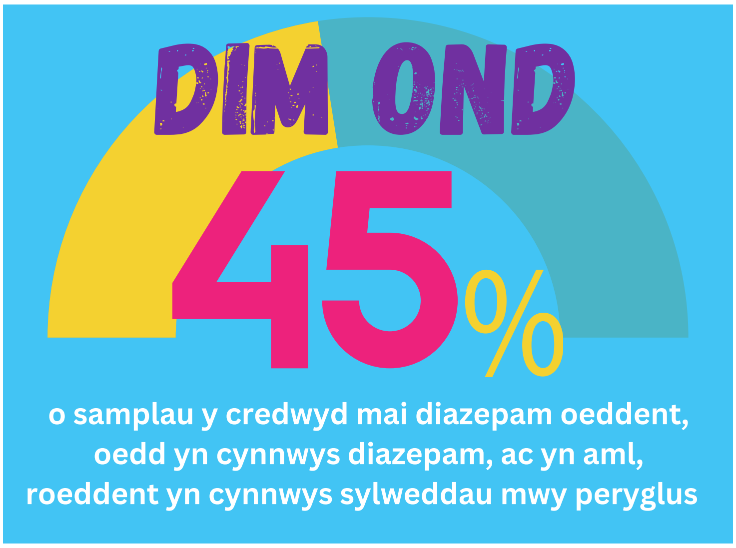
ROEDD 2 O BOB 3

o bobl wedi gwaredu eu sampl cyfan pan ganfuwyd ei fod yn cynnwys rhywbeth ac eithrio'r hyn yr oeddent yn disgwyl iddo ei gynnwys

Tîm Loop yng ngwasanaeth archwilio rheolaidd cyntaf y DU ym Mryste
Cydnabyddiaeth Llun: Postiwyd ar X ar 27 Ionawr 2024

Dechreuodd The Loop, NGO nid-er-elw penodedig sy'n archwilio cyffuriau, gynnig gwasanaethau mewn dwy ŵyl yn 2016 cyn cyflwyno eu gwasanaethau yn ehangach ar draws y DU ac ers hynny, mae wedi lansio gwasanaeth archwilio cyffuriau cymunedol rheolaidd cyntaf y DU ym Mryste. Gall aelodau'r cyhoedd fanteisio ar y gwasanaeth dienw hwn trwy gyflwyno sylwedd i'w brofi. Cyn pen awr, gall unigolyn gael canlyniadau eu sampl a chael cyngor lleihau niwed wedi'i deilwra.

Bu'r budd a sicrhawyd gan eu gwasanaethau yn arwyddocaol. Pan hysbyswyd unigolion o'r ffaith bod y sylwedd a gyflwynwyd ganddynt i The Loop i'w brofi yn cynnwys rhywbeth ac eithrio'r hyn yr oeddent yn ei ddisgwyl, roedd bron i ddau o bob tri wedi gwaredu eu sampl cyfan.[59] Canfuwyd hefyd, ar gyfer y samplau hynny a oedd yn cyfateb â'r bwriad i brynu, bod bron i hanner wedi adrodd eu bod yn bwriadu defnyddio llai nag yr oeddent wedi bwriadu ei wneud yn wreiddiol.[60] Mae gwasanaethau archwilio cyffuriau yn cynnig y cyfle i ymgysylltu â phobl hefyd, y maent yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio ystod ehangach o gyffuriau dros y mis diwethaf, yn ogystal â'r ffaith nad ydynt wedi manteisio ar wasanaethau trin ar gyfer eu defnydd o sylweddau o'r blaen.[61]



Ar hyn o bryd yn y DU, gall gwasanaethau archwilio cyffuriau weithredu o fewn y gyfraith trwy gyfrwng trwydded gan y Swyddfa Gartref sy'n galluogi gwasanaethau i weithredu heb iddynt orfod ofni sancsiynau troseddol am y gwasanaeth ei hun ac i unigolion sy'n bwriadu manteisio ar y gwasanaeth. Mae heddweision wedi mynegi cefnogaeth gyffredinol ar gyfer gwasanaethau archwilio cyffuriau er mwyn cyd-fynd â newid parhaus tuag at blismona sy'n canolbwyntio ar iechyd y cyhoedd.[62]

Trwy gynnwys y gwasanaethau hyn yn y strategaeth lleihau niwed yng Nghymru, a chyd-fynd â'r gwaith a wnaethpwyd eisoes gan WEDINOS, gallai mesurau o'r fath leihau'r niwed sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau yn sylweddol, a helpu i weithio tuag at Gymru iachach a mwy cydlynus, yn ogystal â sicrhau bod Cymru yn dilyn yr arfer gorau ar lefel ryngwladol.

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

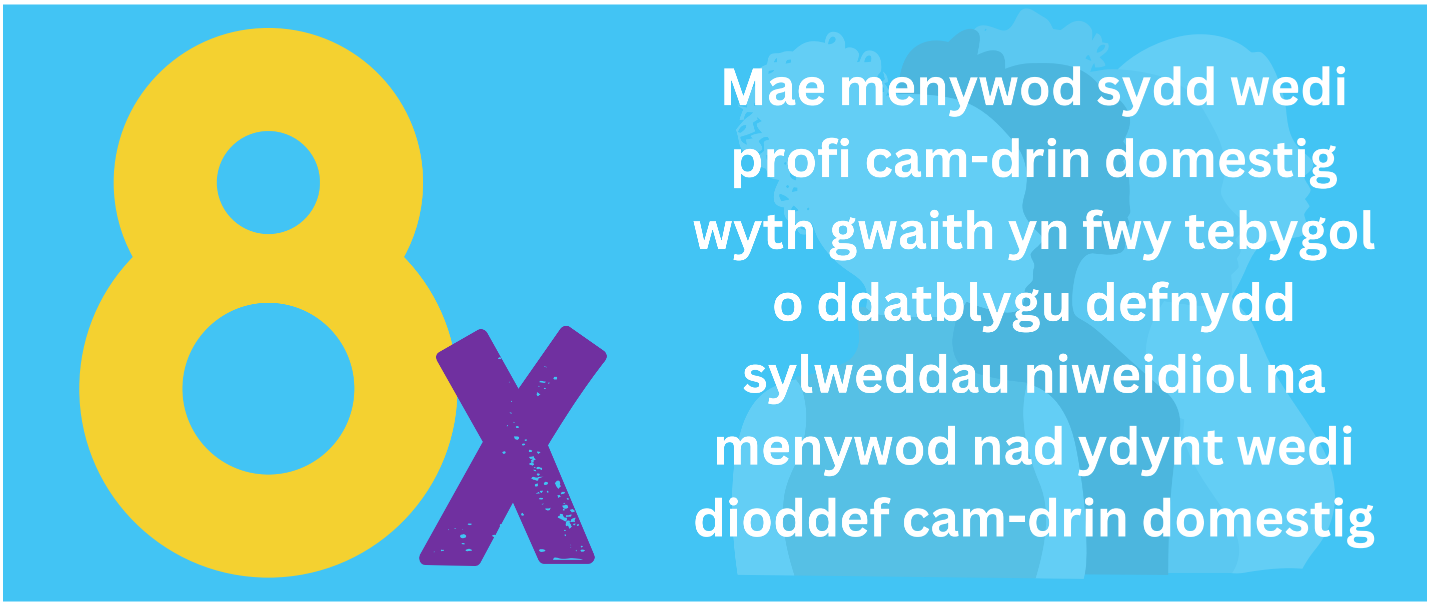
- Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i gyflwyno gwasanaethau archwilio cyffuriau cymunedol yn y strategaeth lleihau niwed yng Nghymru, er mwyn helpu i leddfu'r niwed sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau a gweithio tuag at Gymru iachach.
- Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i ariannu gwasanaethau archwilio cyffuriau cymunedol peilot mewn ardaloedd amrywiol ar draws Cymru a bod gwaith gwerthuso academaidd allanol yn cael ei gynnal am yr holl brosiectau peilot.

RYDYM YN DYMUNO

I'R HOLL WASANAETHAU DEFNYDDIO SYLWEDDAU YNG NGHYMRU GAEL EU SEILIO AR DDULL GWEITHREDU YSTYRIOL O DRAWMA

Bydd nifer ohonom yn profi digwyddiad trawmatig ar ryw adeg yn ystod ein bywydau.Canfu ymchwil gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) yn 2015 bod 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un Profiad Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE), a bod 14% wedi profi pedwar ACE, sef 'profiad llawn straen sy'n digwydd yn ystod plentyndod ac sy'n peri niwed uniongyrchol i blentyn (er enghraifft cam-drin rhywiol neu gorfforol) neu sy'n effeithio ar yr amgylchedd y maent yn byw ynddo'.[63]

O ganlyniad, o ystyried niferoedd eang yr achosion o drawma a'r effeithiau y gall y rhain eu cael ar unigolion, mae'n hanfodol bod dull gweithredu yn cynnig sylfaen i wasanaethau, sy'n caniatáu cyfleoedd a llwybrau er mwyn gwella a goresgyn profiadau o'r fath, heb achosi trawma eto trwy gyfrwng ymddygiad a rhyngweithiadau, ac o ganlyniad, hyrwyddo cyfleoedd bywyd cadarnhaol i bobl.



Er bod menywod yn llai tebygol na dynion o ddefnyddio sylweddau, pan fyddant yn gwneud hynny, mae'n fwy tebygol o fod yn ymateb i drawma neu gam-drin.[64] Mae menywod sydd wedi profi cam-drin domestig wyth gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu defnydd sylweddau niweidiol na menywod nad ydynt wedi dioddef cam-drin domestig.[65] Yr hyn sy'n drawiadol yw y gall gwasanaethau wynebu cyfyngiadau o ran adnoddau sy'n cynnwys system anhyblyg yn eu hymateb i anghenion menywod sydd wedi dioddef trawma sylweddol [66] a phobl o'r gymuned LHDTC+.[67] Felly, mae anghydraddoldeb strwythurol presennol yn rhwystr arwyddocaol i bobl fanteisio ar wasanaethau trin.

Gweithgor Ystyriol o Drawma ac ACEs Barod (TrACEs)

"[Wrth i Barod ddatblygu eu dull gweithredu ystyriol o drawma]..bu elfen o ddilysu y ffordd yr oeddwn yn teimlo pan oeddwn yn defnyddio'r gwasanaeth.Arferwn feddwl 'pam bod cloeon ar y drysau, beth sydd mor beryglus amdanaf i?'. Yn ystod sesiynau 1-i-1, arferwn fod yn ymwybodol o bobl yn cadw cyswllt llygad drwy'r amser, ond roedd yn peri gorbryder i mi.

"[Gyda'r dulliau gweithredu newydd wedi'u gweithredu]...rydw i bellach yn teimlo fy mod wedi cael fy nilysu fel unigolyn."

Steve, Arweinydd Tîm

Yn 2023, sefydlwyd gweithgor TrACEs gan Barod, sy'n cynnwys cynrychiolaeth o'n holl wasanaethau, yn ogystal â chydweithwyr o fewn Hwb ACE ICC, i nodi bylchau yn ein gwasanaeth a gweithredu argymhellion sy'n sicrhau ein bod yn darparu gwasanaethau sy'n dilyn arfer gorau o ran bod yn ystyriol o drawma. Rydym hefyd wedi nodi meysydd yn ein sefydliad sy'n effeithio ar gyflogeion presennol a darpar gyflogeion, megis ein proses recriwtio.

Trwy weithio mewn ffordd ystyriol o drawma, bydd yn galluogi gwasanaethau trin defnyddio sylweddau i weithio tuag at y saith nod llesiant a bennwyd gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015,[68] ac felly datblygu cymdeithas fwy cyfartal a ffyniannus i bobl sy'n cael eu heffeithio gan ddefnyddio sylweddau.

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

- Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i weithredu safonau craidd sy'n ymwneud ag arfer sy'n ystyriol o drawma o fewn gwasanaethau trin defnyddio sylweddau yng Nghymru, gan ddatblygu'r camau gweithredu fel yr amlinellwyd yn y rhifyn diwygiedig o Gynllun Cyflawni Camddefnyddio Sylweddau 2019-2022.[13]

- Rydym yn galw ar Fyrddau Cynllunio Ardal i sicrhau bod y gwasanaethau trin defnyddio sylweddau yn eu hardaloedd lleol yn coleddu dull gweithredu ystyriol o drawma system gyfan, a bod y gweithlu priodol yn meddu ar sgiliau digonol er mwyn darparu dull gweithredu o'r fath.

RYDYM YN DYMUNO

CAEL CYNLLUN CYFLAWNI DEFNYDDIO SYLWEDDAU WEDI'I DDIWEDDARU, ER MWYN HELPU I DDARPARU GOFAL SAFONEDIG CYSON AR DRAWS CYMRU A CHYNNIG Y SYLFEINI STRATEGOL I'R MAES DEFNYDDIO SYLWEDDAU I LEDDFU PRYDERON CYNYDDOL SY'N FYGYTHIAD I FYWYD

Bu rhai datblygiadau nodedig yn y maes camddefnyddio sylweddau ers y cyhoeddwyd cynllun cyflawni defnyddio sylweddau mwyaf diweddar Llywodraeth Cymru yn 2019.[69] Cyhoeddwyd rhifyn diwygiedig er mwyn ymateb i Covid-19 a oedd yn nodi bod 'y meysydd blaenoriaeth gwreiddiol yn parhau i fod yn berthnasol am y tair blynedd nesaf'. Fodd bynnag, credwn y dylai polisïau addasu er mwyn adlewyrchu'r anghenion presennol mewn cymdeithas, mentrau newydd a phryderon parhaus yn y maes defnyddio sylweddau, a'r galwadau presennol a roddir ar wasanaethau trin defnyddio sylweddau yng Nghymru.

Cyhoeddwyd amrediad o ganllawiau [70], gwaith ymchwil [71] ac adroddiadau [72,73] newydd yn amlinellu arfer gorau ynghylch darparu gwasanaethau trin defnyddio sylweddau, ers y cynhaliwyd ymgynghoriadau cychwynnol yn 2019 i lunio'r prif flaenoriaethau a amlinellwyd yn y cynllun cyflawni mwyaf diweddar. Yn ogystal, gwelwyd y nifer uchaf erioed o farwolaethau a oedd yn gysylltiedig ag alcohol yn benodol yn cael eu cofnodi yng Nghymru,[74] a dros y deuddeg mis diwethaf, rydym wedi wynebu bygythiadau newydd hefyd, megis opioidau synthetig, sef nitazinau, y mae ganddynt y potensial i gynyddu risg marwoldeb cynnar ymhlith pobl sy'n defnyddio sylweddau, gan ddinistrio mwy fyth o fywydau.[75] Mae'r cynllun presennol hefyd yn defnyddio terminoleg fel 'camddefnyddio sylweddau', ac yn ein barn ni, mae hon yn iaith sydd wedi dyddio ac sy'n creu stigma.

O ystyried y rhain a sawl enghraifft arall o'r ffordd y mae gwasanaethau trin wedi addasu a'r ffordd y gallent addasu wrth symud ymlaen, credwn bod angen diweddaru hyn er mwyn adlewyrchu'r polisi a'r arfer presennol yn well, gan osod y sylfeini er mwyn helpu i sicrhau gofal safonedig ar draws Cymru, gan adlewyrchu'r datblygiadau a'r angen presennol.

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

- Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i ddiweddaru'r cynllun cyflawni defnyddio sylweddau yng ngoleuni datblygiadau arwyddocaol yn y maes defnyddio sylweddau yng Nghymru, er mwyn cynnig sylfeini strategol i alluogi hwyluso safonau gofal cyson a lliniaru bygythiadau presennol ac yn y dyfodol.

RYDYM YN DYMUNO
I BOBL IFANC SYDD Â PHROFIAD BLAENOROL AC UNIONGYRCHOL O DDEFNYDDIO SYLWEDDAU I FOD WRTH WRAIDD Y BROSES O GYNLLUNIO A DARPARU GWASANAETHAU I BOBL IFANC

Pobl ifanc yw'r dyfodol ac mewn perthynas â'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan ddefnyddio sylweddau, trwy eu defnydd nhw neu ddefnydd un o'u hanwyliaid, ni ddylid penderfynu ar unrhyw beth ar eu cyfer nhw heb eu cynnwys nhw. Fodd bynnag, teimlwn bod bwlch sylweddol yn bodoli o ran ymgysylltu â phobl ifanc sydd â phrofiadau blaenorol ac uniongyrchol yn y gwaith o gynllunio a datblygu gwasanaethau, a'u darparu wedi hyn, sy'n ceisio eu cynorthwyo.

Credwn bod gan bobl ifanc sydd wedi cael profiadau o'r fath gryn dipyn i'w ddysgu i ni ac mae gennym ni lawer i'w ddysgu ganddyn nhw. O ganlyniad, mae gan bobl ifanc gryn dipyn i'w gynnig wrth gynllunio gwasanaethau ar eu cyfer nhw, a'u cynorthwyo i oresgyn sefyllfaoedd heriol ac anodd, yn ogystal â chynnig y sylfeini iddynt ddatblygu a ffynnu, wrth iddynt symud ymlaen i fod yn oedolion.

Gall cynnwys pobl ifanc yn y broses o gyd-gynllunio a chyd-ddarparu gwasanaethau ar gyfer y grŵp oedran hwn wella a sicrhau perthnasedd, hygrededd ac ansawdd

Choices, Abertawe

""Mae'r YAS yn caniatáu i ni gael ein llais ein hunain o ran y ffordd yr ydym yn credu y dylai gwasanaethau a darpariaeth gwasanaethau wella. Mae'n ymwneud â'r ffordd yr ydym yn credu y gallwn gynnwys mwy o bobl, oherwydd mae'n iawn i chi fel oedolion geisio ein cynnwys, ond y bobl sy'n ein hadnabod ni a'n grŵp oedran, yw ni.

"Mae Gwent N-Gage wedi estyn allan, trwy ddatblygu'r YAS, er mwyn cael ein cyngor a'n barn ar y ffordd yr hoffem weld pethau'n cael eu rhedeg ac yna gallwch chi (gwasanaethau) helpu i hwyluso'r rhain i ni.

"Mae cael cyswllt â YAS yn rhoi rhywbeth cadarnhaol i mi weithio tuag ato a theimlo'n falch ohono, ac mae'n rhoi rheswm arall i mi gadw i ffwrdd o ysmygu (canabis)."

Rin, un o'r aelodau a sefydlodd y Gwasanaeth Cenhadon Ieuenctid (YAS), fforwm cynnwys pobl ifanc o fewn Gwasanaeth Pobl Ifanc N-Gage Gwent

Mae cynnwys pobl ifanc sy'n cael eu heffeithio gan neu sydd wedi cael eu heffeithio gan ddefnyddio sylweddau, a hynny mewn ffordd ystyrlon, yn hollbwysig er mwyn lleihau niwed, gan gynnwys wrth gynllunio gwasanaethau, darparu gwasanaeth, llunio polisïau a ffurfiau o eiriolaeth.[76] Mae cynnwys pobl ifanc mewn prosesau o'r fath yn cael effeithiau dilynol amrywiol, gan gynnwys sicrhau bod gwasanaethau yn berthnasol, yn meddu ar hygrededd ac o ansawdd uchel.[77] Mae eu cynnwys yn galluogi manteision personol hefyd, gan gynnwys datblygiad ystod eang o sgiliau ym maes cyfathrebu, arweinyddiaeth a phroffesiynoldeb, yn ogystal â mwy o hyder, hunan-barch, sefydlogrwydd a strwythur.[78,79]

Mae Tŷ Hi yn wasanaeth lleihau niwed a gaiff ei redeg gan fyfyrwyr, ar gyfer myfyrwyr, ym Mhrifysgol Cymru

Mae pobl sydd â phrofiad blaenorol ac uniongyrchol o ddefnyddio sylweddau yn dwyn gwahanol bersbectif i weithgarwch cynllunio gwasanaeth, ei ddarparu a pholisi cysylltiedig. Mae eu profiadau nhw yn gallu helpu i amlygu bylchau a diffygion yn y system trin defnyddio sylweddau, yn ogystal ag ar draws systemau cymdeithasol eraill y gallent wella ymyriadau lleihau niwed yn gyffredinol. Trwy gydnabod a defnyddio profiad person ifanc a'u gwybodaeth o ddefnyddio systemau a'r profiad uniongyrchol o stigma, mae hyn yn galluogi llunwyr polisi, ar y cyd â phobl ifanc, i nodi rhwystrau a datrysiadau cysylltiedig, a datblygu a chynllunio gwasanaethau teg, cost-effeithiol ac ar lefel uchel.

Dros y blynyddoedd diwethaf, rydym wedi cydnabod angen a dymuniad pobl ifanc i ymwneud â'r ffordd y dylid datblygu a darparu gwasanaethau lleihau niwed ar eu cyfer nhw.O ganlyniad, mae gan nifer o'n gwasanaethau i bobl ifanc fforymau sefydledig sy'n galluogi pobl ifanc i gael llais ac i fynegi eu syniadau ynghylch sicrhau bod gwasanaethau yn dod mor deg, priodol a pherthnasol ag y bo modd.

BETH YDYM YN EI DDYMUNO?

- Rydym yn galw ar yr holl Fyrddau Cynllunio Ardal ar draws Cymru i gynnwys pobl ifanc sydd â phrofiad blaenorol neu uniongyrchol o ddefnyddio sylweddau, yn y broses o gynllunio, datblygu, darparu, monitro a gwerthuso gwasanaethau pobl ifanc.

- Rydym hefyd yn galw ar Lywodraeth Cymru i gynnwys pobl ifanc sydd â phrofiad blaenorol ac uniongyrchol o ddefnyddio sylweddau i gael eu cynnwys mewn ymarferion ymgynghori sy'n ymwneud â datblygu fframweithiau, strategaethau a pholisïau sy'n effeithio arnynt yn uniongyrchol.

PAPURAU BRIFFIO POLISI

Rydym wedi datblygu papurau briffio polisi unigol ar gyfer pob ymgyrch, sy'n cynnig gwybodaeth fanylach am y rheswm pam mai nawr yw'r amser i'w gweithredu i gyd o fewn polisi cyffuriau Cymru.

Mae modd lawrlwytho'r holl bapurau briffio polisi trwy droi at https://barod.cymru/blueprint neu trwy sganio'r cod QR.

Blueprint

Pobl sydd â phrofiad blaenorol o ddefnyddio sylweddau yn darparu gwasanaethau lleihau niwed allgymorth

ÔL-NODION

1. Faces and Voices of Recovery (2019) Recovery Capital: Its Role in Sustaining Recovery
2. Yang, L. et al. (2018) Stigma and substance use disorders: an international phenomenon
3. Ashford, R. (2018) Biased labels: An experimental study of language and stigma among individuals in recovery and health professionals
4. Welsh Government Substance Misuse Treatment
5. Public Health Wales - Substance Misuse - Drugs & Alcohol
6. Scottish Drugs Forum (2020) Moving Beyond 'People-First' Language: A glossary of contested terms in substance use
7. Adfam (2020) One in Three: Adfam's Manifesto for 2020 and beyond
8. UK Drug Policy Commission (2012) Adult Family Members Affected by a Relative's Substance Misuse: A UK-wide survey of services for adult family members
9. Public Health Wales. Data mining Wales: The annual profile for substance misuse 2021-22
10. Adfam (2020) One in Three: Adfam's Manifesto for 2020 and beyond
11. Ashton, K., et al. (2016) Adverse childhood experiences and their association with health-harming behaviours and mental wellbeing in the Welsh adult population: a national cross-sectional survey
12. Adfam (2020) One in Three: Adfam's Manifesto for 2020 and beyond
13. Adfam. Supporting families affected by drug and alcohol use: Adfam evidence pack
14. Equality and Human Rights Commission (2018) Equality Act 2010
15. The Equality Act 2010 (Disability) Regulations 2010, Part 2, Regulation 3
16. Alcohol Change. The Equality Act: Can you help us change the law?
17. Welsh Government (2021) Treatment Data - Substance Misuse in Wales 2020-21
18. Public Health Wales (2024) Data mining Wales: The annual profile for substance misuse 2022-23
19. UK Government (2023) Employment support launched for over a million people
20. Office for National Statistics (2024) Alcohol-specific deaths in the UK: registered in 2022
21. EMCDDA (2018) Drug consumption rooms: an overview of provision and evidence
22. Giraudon, I., et al. (2024) Nitazenes represent a growing threat to public health in Europe
23. Holland, A., et al. (2024) Nitazenes—heralding a second wave for the UK drug-related death crisis?
24. Office for National Statistics (2023) Deaths related to drug poisoning by selected substances, England and Wales
25. BBC News (2024) Deadly opioids smuggled into UK in dog food, BBC learns
26. Wood, E., et al. (2004) Changes in public order after the opening of a medically supervised safer injecting facility for illicit injection drug users
27. Salmon, A.M., et al. (2010) The impact of a supervised injecting facility on ambulance call-outs in Sydney, Australia
28. Caulkins, J. (2019) Supervised consumption sites: a nuanced assessment of the causal evidence
29. Shorter, G., et al. (2024) Overdose Prevention Centres, Safe Consumption Sites, and Drug Consumption Rooms: A Rapid Evidence Review
30. Salmon, A.M., et al. (2010) The impact of a supervised injecting facility on ambulance call-outs in Sydney, Australia
31. Time for safer injecting spaces in Britain? (2016)
32. Public Health Wales. Harm Reduction Database Wales: Drug related mortality Annual Report 2021 - 22
33. ACMD (2016) Reducing Opioid-Related Deaths in the UK
34. The Guardian (2024) Drug consumption rooms could save thousands of UK lives, study finds
35. BBC News (2023) UK's first consumption room for illegal drugs given go-ahead
36. Nichols, J. et al. (2023) Needs assessment and feasibility study for a safer drug consumption facility in Edinburgh Executive summary and recommendations
37. House of Commons Home Affairs Committee. Drugs (2023)

38.Thethi, P. (2016) Tackling overdose deaths: It's time for the UK to introduce good Samaritan laws
39.United States Government Accountability Office (2021) DRUG MISUSE Most States Have Good Samaritan Laws and Research Indicates They May Have Positive Effects
40.Government of Canada (2023) About the Good Samaritan Drug Overdose Act
41.United States Government Accountability Office (2021) DRUG MISUSE Most States Have Good Samaritan Laws and Research Indicates They May Have Positive Effects
42.Hamilton, L. (2021) Good Samaritan Laws and Overdose Mortality in the United States in the Fentanyl Era
43.Holloway, K., & Hills, R. (2017) A Qualitative Study of Fatal and Non-fatal Overdose among Opiate Users in South Wales
44.Public Health Wales. Harm Reduction Database Wales: Drug related mortality Annual Report 2021 - 22
45.Thethi, P. (2016) Tackling overdose deaths: It's time for the UK to introduce good Samaritan laws
46.Misuse of Drugs Act 1971
47.Exchange Supplies. Drug paraphernalia and UK law
48.Leonard, L., et al. (2007) "I inject less as I have easier access to pipes": Injecting, and sharing of crack-smoking materials, decline as safer crack-smoking resources are distributed
49.National Institute for Health and Care Excellence (NICE). More options to be made available to treat hepatitis C
50.Hayes, R. (2021) How much does HIV treatment cost the NHS?
51. Ivsins, A., et al. (2011) Uptake, benefits of and barriers to safer crack use kit (SCUK) distribution programmes in Victoria, Canada—A qualitative exploration
52.Drug trafficking (National Crime Agency)
53.Drake, J. All Wales Public Service Leaders Summit: County Lines (South Wales Police)
54.Ivsins, A., et al. (2011) Uptake, benefits of and barriers to safer crack use kit (SCUK) distribution programmes in Victoria, Canada—A qualitative exploration
55.Public Health Wales. Data mining Wales: The annual profile for substance misuse 2021-22
56.Office for National Statistics (2023) Deaths related to drug poisoning by selected substances, England and Wales
57.WEDINOS (2023) Annual Report April 2022 - March 2023
58.BBC News (2024) Deadly opioids smuggled into UK in dog food, BBC learns
59.Measham, F. & Turnbull, G. (2021) Intentions, actions and outcomes: A follow up survey on harm reduction practices after using an English festival drug checking service
60.Measham, F. & Simmons, H. (2022) Who uses drug checking services? Assessing uptake and outcomes at English festivals in 2018
61.Measham, F. & Simmons, H. (2022) Who uses drug checking services? Assessing uptake and outcomes at English festivals in 2018
62.Falzon, D. et al. (2022) Challenges for drug checking services in Scotland: a qualitative exploration of police perceptions
63.Ashton, K., et al. (2016) Adverse Childhood Experiences and their association with health-harming behaviours in the Welsh adult population.
64.Data from the ONS notes that rates of use are significantly higher for men than women across every category of illicit drug.
65.Agenda (2019) Ask and Take Action, Why public services must ask about domestic abuse – A report by Agenda, the alliance for women and girls at risk
66.Centre for Justice Innovation (2023). Exploring women's experience of drug and alcohol treatment in the West Midlands.
67.NHS Greater Glasgow & Clyde and NHS Lothian (2020) Health needs assessment of lesbian, gay, bisexual, transgender and nonbinary people
68.Well-being of Future Generations (Wales) Act 2015
69.Welsh Government (2021) Substance Misuse Delivery Plan 2019-2022. Revised in response to COVID-19
70.ACE Hub Wales. Resources for professionals
71.Murray, S. et al. (2023) "It's called homophobia baby" exploring LGBTQ + substance use and treatment experiences in the UK

72.Black, C. (2021) Independent review of drugs by Professor Dame Carol Black
73.UK Government (2022) From harm to hope: A 10-year drugs plan to cut crime and save lives
74.Office for National Statistics (2024) Alcohol-specific deaths in the UK: registered in 2022
75.BBC (2024) Deadly opioids smuggled into UK in dog food, BBC learns
76. Stowe, M. (2022) The challenges, opportunities and strategies of engaging young people who use drugs in harm reduction: insights from young people with lived and living experience
77.Turuba, R. (2022) A qualitative study exploring how young people perceive and experience substance use services in British Columbia, Canada
78.Turuba, R. (2022) Practical Considerations for Engaging Youth With Lived And/or Living Experience of Substance Use as Youth Advisors and Co-Researchers
79.Office for Health Improvement & Disparities (2023) Part 1: introducing recovery, peer support and lived experience initiatives

Staff Barod yn ystod diwrnod datblygu blynyddol 2023

#WeAreBarod

barod.cymru
info@barod.cymru
@wearebarod
@wearebarod
@barodproject
@barod2067
@wearebarod