

Yfed
Doeth
Heneiddio'n
Dda



Galw am newid

Siarter er mwyn cynorthwyo'r holl oedolion
hŷn yng Nghymru i fyw bywyd sy'n rhydd
rhag y niwed a achosir gan alcohol



CREDWN

Bod gan bawb hawl dynol i heneiddio'n dda gydag urddas.

Y dylai oedolion hŷn fod yn gallu byw y bywyd gorau y gallant ei fyw, yn rhydd rhag yr effeithiau negyddol a'r niwed a achosir gan alcohol.

Y dylai pawb fod yn gallu manteisio ar wybodaeth ffeithiol a hygred er mwyn gwneud dewisiadau gwybodus am eu defnydd o alcohol wrth iddynt fynd yn hŷn.

Bod yn rhaid bod pobl o bob oed ac yn ystod pob cyfnod o'u bywyd yn gallu manteisio'n hawdd ar driniaeth a chymorth gydag alcohol.

Mae triniaeth a chymorth yn hygyrch i oedolion hŷn

Rhaid bod gwasanaethau'n fwy hygyrch i oedolion hŷn, yn enwedig y rhai sy'n guddiedig ac wedi'u hynysu.

Dylai llwybrau i gael triniaeth a chymorth fod yn glir a dylent gael eu hyrwyddo'n eang, a dylai gwasanaethau sy'n briodol i'r oedrannau dan sylw gael eu hariannu mewn ffordd gymesur ar draws Awdurdodau Lleol. Ni ddylai oedran bennu ansawdd y cymorth a geir.

RYDYM YN DYMUNO GWELD

Gwasanaethau alcohol a gynlluniwyd mewn ffordd sy'n eu gwneud yn hygyrch i oedolion hŷn megis cyngor, asesiadau ac ymyriadau, ymweliadau cartref ac apwyntiadau hyblyg, sy'n sensitif i oedran yr unigolion dan sylw.

Pwyslais ar ymgysylltu cymunedol er mwyn meithrin cydnerthedd unigol a chymunedol ac annog cynhwysiant cymdeithasol.

Prosiectau cymunedol megis Age Connects er mwyn datblygu llwybrau i wasanaethau triniaeth alcohol, neu er mwyn archwilio cynnal gwasanaethau triniaeth alcohol mewn prosiectau cymunedol i leihau stigma ceisio help.

Ymgyrchoedd atal sy'n targedu pobl ar draws cwrs eu bywyd, nid pobl iau yn unig.

Meddygon teulu a staff rheng flaen allweddol eraill yn cael eu hyfforddi i adnabod ac ymateb i faterion sy'n ymwneud ag alcohol ymhlith oedolion hŷn ac i fod yn ymwybodol o lwybrau cyfeirio.

Canolfannau Cymunedol yn cael eu datblygu mewn practisau meddygol er mwyn cynnig siop un-stop i bobl, er mwyn iddynt allu troi at wybodaeth a chymorth am ystod eang o faterion iechyd a lles, gan gynnwys alcohol.

Datrysiadau digidol a dulliau arloesol er mwyn cyrraedd oedolion hŷn y gallent fod yn fwy cuddiedig, gan gynnwys apwyntiadau ar-lein er mwyn ychwanegu at, ond nid cymryd lle, gwasanaethau ffisegol.

Cydweithio gwell rhwng defnyddwyr gwasanaeth, comisiynwyr a darparwyr er mwyn datblygu a gwella darpariaeth y gwasanaeth i oedolion hŷn.

Cyd-gynhyrchu ystyrlon gydag oedolion hŷn sydd â phrofiad byw er mwyn cynorthwyo newid cadarnhaol.

Ymgyrchoedd cyhoeddus a gwybodaeth am yr help sydd ar gael i unigolion a theuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan alcohol.

Mynd i'r afael â stigma ac arwahanrwydd

Ceir stigma a chywilydd sylweddol ynghylch camddefnyddio alcohol, yn enwedig ymhlith oedolion hŷn.

Gall hyn atal oedolion hŷn rhag ceisio help, a allai wella eu bywydau yn sylweddol. Yn ei dro, mae stigma yn cyfrannu at neu'n gallu gwaethygu unigrwydd ac arwahanrwydd, ac er nad yw hyn yn rhywbeth unigryw i oedolion hŷn, mae'n fwy cyffredin yn y grŵp oedran hwn.

RYDYM YN DYMUNO GWELD

Stigma ac agweddau negyddol gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn cael eu herio trwy rannu arfer da a chodi ymwybyddiaeth o'r ffactorau sy'n effeithio ar oedolion hŷn megis ymddeol, profedigaeth a cholli diben.

Arfer sy'n dangos gwahaniaethu uniongyrchol neu anuniongyrchol ar sail oedran yn cael ei herio a rhwystrau sy'n ymwneud ag oed yn cael eu gwaredu o wasanaethau cymorth a thriniaeth alcohol.

Bod cyflogwyr yn cynnwys ymwybyddiaeth o alcohol mewn rhaglenni lles sy'n targedu cyflogeion hŷn sy'n agosáu at oedran ymddeol.

Cydweithio rhwng Llywodraeth Cymru, y Comisiynydd Pobl Hŷn, Iechyd Cyhoeddus Cymru a darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol a chyflogwyr er mwyn datblygu Strategaeth Genedlaethol sy'n cynorthwyo cynhwysiant cymdeithasol ac integreiddio cymunedol.

Strategaethau er mwyn ystyried y cysylltiadau a gwneud y cysylltiadau rhwng unigrwydd, arwahanrwydd ac alcohol.

Galluogi iechyd meddwl a gwybyddol a lles cadarnhaol

Mae iechyd meddwl a lles yn rhan arwyddocaol o fywydau pob un ohonom. Ceir tystiolaeth gynyddol o'r cysylltiadau rhwng yfed alcohol ac iechyd meddwl ymhlith oedolion hŷn.

Fodd bynnag, er gwaethaf y gorgyffwrdd hwn, ceir rhwystrau yn aml wrth fanteisio ar wasanaethau iechyd meddwl pan ddefnyddir alcohol, ac i'r gwrthwyneb.

Yn ogystal, ceir tystiolaeth gynyddol am y cyswllt rhwng alcohol a dementia, ac mae amhariad gwybyddol sy'n gysylltiedig ag alcohol yn risg uchel i boblogaeth sy'n heneiddio ac sy'n yfed.

RYDYM YN DYMUNO GWELD

Cydllynu cryfach rhwng gwasanaethau iechyd meddwl ac alcohol er mwyn ymateb i gyflyrau sy'n cyd-ddigwydd ac ymwybyddiaeth o risgiau uwch diagnosis deuol ymhlith oedolion hŷn.

Comisiynwyr, cyllidwyr a darparwyr gwasanaeth yn cydweithio er mwyn sicrhau y bodlonir anghenion oedolion hŷn wrth gynllunio a darparu gwasanaethau.

Llywodraeth Cymru yn ystyried cynnwys anghenion iechyd meddwl oedolion hŷn yn fwy mewn fframweithiau a strategaethau camddefnyddio sylweddau.

Ymyriadau alcohol, gweithgarwch sgrinio ac offerynnau diagnostig yn ymateb i oedolion hŷn sy'n cael problemau iechyd meddwl.

Mwy o ymchwil a gwybodaeth am y cyswllt rhwng alcohol a dementia, a mwy o wybodaeth ymhlith ymarferwyr am y ffordd o sgrinio ac ymateb i Amhariad Gwybyddol sy'n Gysylltiedig ag Alcohol.

Argaeledd alcohol a sut y caiff ei farchnata

Credwn nad yw'r gweithgarwch hyrwyddo alcohol a welir yn gymesur â'r addysg a roddir am ei niwed posibl.

Mae alcohol yn parhau i fod ar gael yn eang, mae'n fforddiadwy ac yn hygyrch, ac mae'r cysylltiad rhyngddo a rhyngweithio cymdeithasol yn ddwfn. Mae angen rhoi sylw i weithgarwch hyrwyddo alcohol er mwyn herio'r diwylliant, y ffaith y'i derbynir a'r ffaith y caiff alcohol ei normaleiddio yn ein cymdeithas.

RYDYM YN DYMUNO GWELD

Bod dewisiadau amgen fel cynhyrchion di-alcohol a chynhyrchion isel mewn alcohol ar gael yn eang mewn lleoliadau cymdeithasol a manwerthu.

Bod negeseuon clir am y niwed a achosir gan alcohol yn cael eu cynnwys ar holl labeli a deunydd hysbysebu alcohol.

Bod ymddangosiad alcohol mewn siopau yn cael ei gyfyngu i adrannau neu eiliau 'alcohol yn unig' sydd ar wahân i'r eitemau eraill a werthir, ac y cyflwynir cyfyngiadau o ran yr amseroedd pan ellir gwerthu alcohol.

Mwy o gyfyngiadau ynghylch hysbysebu alcohol yn y cyfryngau, ar-lein ac mewn digwyddiadau cyhoeddus a chwaraeon.

Bod y diwydiant diodydd yn mabwysiadu dull gweithredu mwy cyfrifol a rhagweithiol tuag at negeseuon ieched a'r risgiau sy'n ymwneud â defnyddio alcohol, gan gynnwys yr unedau wythnosol diwygiedig a chanllawiau'r llywodraeth.

Gosod 'ardoll triniaeth' ar gynhyrchwyr alcohol a gwerthwyr alcohol, a fuddsoddir yn uniongyrchol mewn helpu pobl sy'n cael eu heffeithio gan y niwed a achosir gan alcohol. Ni ddylai'r diwydiant alcohol elwa o'r niwed a achosir gan alcohol.

Pam bod hyn yn bwysig?

Ar draws y DU, mae'r defnydd mwy peryglus o alcohol yn lleihau ymhlith grwpiau iau ond mae'n cynyddu ymhlith oedolion hŷn. Yng Nghymru, pobl 55-64 oed sydd fwyaf tebygol o yfed mwy na'r canllawiau yfed yn y DU.⁽¹⁾ Ar gyfer marwolaethau a derbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag alcohol, gwelir rhan fwyaf y niwed a gaiff ei briodoli i alcohol ymhlith y rhai dros 55 oed.⁽²⁾

Mae data am y derbyniadau i ysbyty sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru, ynghyd â'r asesiadau newydd mewn gwasanaethau camddefnyddio sylweddau arbenigol, yn dangos mai'r rhai dros 50 oed yw'r unig grŵp oedran sy'n dangos cynnydd o flwyddyn i flwyddyn.⁽³⁾ Mae'r tueddiadau hyn yn dangos bod y cyfraddau defnyddio yn gostwng yn yr holl grwpiau oedran ac eithrio'r rhai dros 55 oed, a bod y niwed yn lleihau ymhlith yr holl grwpiau oedran, ond ei fod yn cynyddu'n sylweddol ymhlith oedolion hŷn. Mae angen rhoi sylw arbennig i'n poblogaeth hŷn er mwyn rhoi sylw i'r duedd hon sy'n peri pryder.

Ceir risgiau penodol sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol pan fydd pobl yn hŷn hefyd, hyd yn oed pan fyddant yn yfed o fewn y canllawiau a argymhellir. Gall oedolion hŷn fod yn fwy tebygol o ddioddef effeithiau niweidiol yfed alcohol o ganlyniad i newidiadau ffisiolegol sy'n gysylltiedig ag oed. Yn ogystal, canfuwyd bod yfed alcohol ymhlith oedolion hŷn yn cyflymu ac yn gwaethygu datblygiad cyflyrau sy'n gysylltiedig â heneiddio megis cwmpo ac amhariad gwybyddol, a gallai oedolion hŷn fod mewn mwy o berygl o gymysgu meddyginiaeth presgripsiwn gydag alcohol. Yn ogystal, i rai pobl, gall digwyddiadau bywyd sy'n gysylltiedig â mynd yn hŷn megis ymddeol, profedigaeth a cholli cysylltiad cymdeithasol, ysgogi perthynas afiach gydag alcohol. **Am yr holl resymau hyn, credwn bod ymateb strategol a pholisi penodol yn ofynnol ar gyfer ein poblogaeth sy'n heneiddio.**

Dirnadaeth aelodau ein grŵp eiriolaeth

Fel oedolion hŷn sydd wedi cael profiad o broblemau alcohol, teimlwn ei bod yn bwysig ein bod yn cymryd rhan yn y broses o gynllunio a datblygu gwasanaethau.

Rydym yn falch o gynnig ein harbenigedd a bod ein llais yn cael ei glywed wrth gyd-gynhyrchu'r siarter hon. Gyda chymorth unigolion allweddol sy'n dylanwadu ac sy'n gwneud penderfyniadau, credwn y gellir gwneud newidiadau cadarnhaol er mwyn effeithio ar ein grwpiau cymheiriaid a'r cenedlaethau i ddod. Rydym yn teimlo'n angerddol am sicrhau bod y siarter hon yn gam i'r cyfeiriad cywir er mwyn gwella'r canlyniadau i oedolion hŷn y gallent gael problemau gyda'u harferion yfed.

CYDNABYDDIAETH

Diolch i bawb a fu'n ymwneud â'r gwaith o lunio'r siarter hon, yn enwedig cyfranogwyr Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda.

Roedd pob un ohonynt wedi cynnig eu gwybodaeth a'u profiad personol, yn ogystal ag ymchwilio i faterion ehangach sy'n effeithio ar oedolion hŷn ar draws Cymru a nodi a gwahodd rhanddeiliaid allweddol i gyd-greu'r siarter.

Andrew Misell	Alcohol Change
Angie Contestabile	Ymddiriedolaeth Afu Prydain
Angie Dyer	Grŵp Eiriolaeth Galw am Newid
Caroline Phipps	Barod
Cheryl Williams	Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Julia Lewis	BIP Aneurin Bevan – Seiciatreg Oedolion
Heidi Anderson	CBS Torfaen, Tîm Camddefnyddio Sylweddau Gwent
Karen Ozzati	WCADA
Leanne Provoost	Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau Integredig Rhondda CBRhCT
Lisa Keih	Bwrdd Cynllunio Ardal Caerdydd a'r Fro
Lisa Meredith	CS Casnewydd, Tîm Camddefnyddio Sylweddau Gwent
Maria Evans	CS Casnewydd, Tîm Camddefnyddio Sylweddau Gwent
Marie Talmage	Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda
Mark Isherwood AC	Llywodraeth Cymru
Martin Blakebrough	Kaleidoscope
Paula Hughes	Grŵp Eiriolaeth Galw am Newid
Richard Broadway	Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda
Sarah Roche	Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol
Steve Bartley	Tîm y Comisiynydd Pobl Hŷn
Trudie Williams	Grŵp Eiriolaeth Galw am Newid
Vince Brown	Grŵp Eiriolaeth Galw am Newid

(1) Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17

(2) Dadansoddiad heb ei gyhoeddi o fersiwn 4 Model Polisi Alcohol Sheffield (SAPM), Prifysgol Sheffield Hallam

(3) Panel Cyngori ynghylch Camddefnyddio Sylweddau (APoSM), Adroddiad am: Camddefnyddio Sylweddau ymhlith Poblogaeth sy'n Heneiddio, Chwefror 2017