change 4 life
Eat well Move more Live longer

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Alcohol Concern
Promoting health; Improving lives

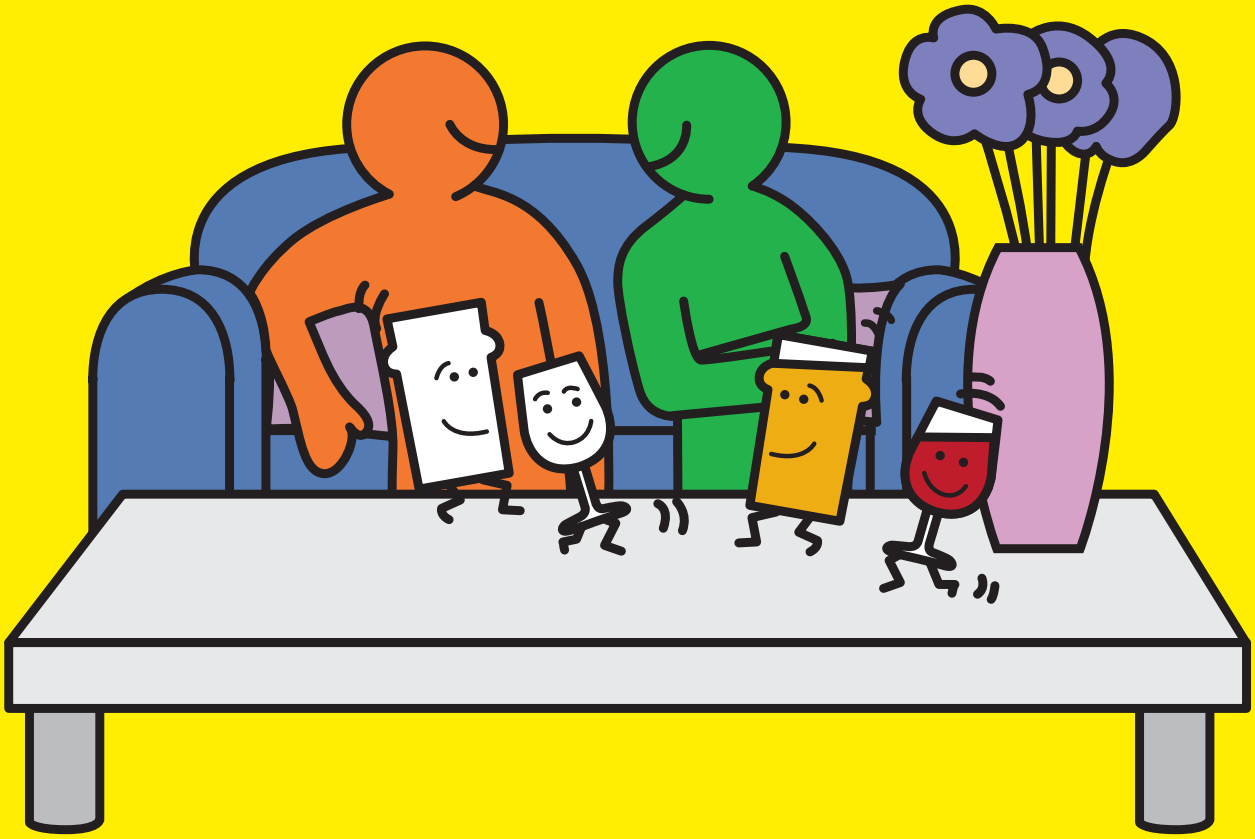
Pecyn Cymorth Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol 2018

Datblygwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Alcohol Concern

WYTHNOS YMWYBYDDIAETH ALCOHOL

19 – 25 Tachwedd 2018

'Newid'



Tudalen Gynnwys

Helo! A chroeso i Becyn Cymorth Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol.... 1

Pam mae pobl yn yfed? 2

Pwy sydd yn yfed? 3

Peryglon alcohol 4

Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol – Cymerwch Ran! 5

Sut gallaf gymryd rhan? 5

Yr Ymgyrch: 6

Dulliau o hyrwyddo'r negeseuon 6

Mewnrwyd staff 6

Arddangos Posteri 7

Cynnwys Staff 7

Rhwydweithio Cymdeithasol 8

Sut aeth Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol yn 2015? 9

Ystyriaethau ar gyfer y Dyfodol 9

Ionawr Sych 11

ATODIADAU 12

Syniadau ar gyfer dechrau sgwrs a gweithgareddau 13

Ffeithiau am alcohol 14

Ydych chi'n gwybod faint rydych chi'n ei yfed? 14

Beth sy'n bod ar yfed mwy na'r terfynau a argymhellir? 15

Gwefannau, apiau a chysylltiadau defnyddiol 16

Adran negeseuon dyddiol 18

Erthygl 1: I'w chyhoeddi yn ystod yr wythnos cyn Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol 18

Erthygl 2: Diwrnod 1 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol 19

Erthygl 3: Diwrnod 2 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol 20

Erthygl 4: Diwrnod 3 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol 21

Erthygl 5: Diwrnod 4 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol 22

Erthygl 6: Diwrnod 5 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol 23

Posteri a thaflenni 24

Manylion Cyswllt y Timau Iechyd Cyhoeddus Lleol 25

Helo! A chroeso i Becyn Cymorth Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol....

...a ddatblygwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Alcohol Concern i helpu gweithleoedd i gynnal eu hymgyrchoedd eu hunain yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol 2015.

Cynhelir Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol eleni rhwng:
19 a 25 Tachwedd 2018

Y them i'r wythnos ymwybyddiaeth eleni yw "Newid".

Nod Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol yw gwneud i bobl feddwl am alcohol a'r ffordd y mae'n effeithio arnom ni fel unigolion, teuluoedd, cymunedau a chymdeithas yn gyffredinol.

A wyddoch chi fod alcohol yn gysylltiedig â mwy na 60 o gyflyrau meddygol? Mae niwed yn sgil alcohol yn mynd llawer pellach na'r iau; gall achosi pwysedd gwaed uchel ac mae hefyd yn gysylltiedig â diabetes, iselder a chanser.

Diben y pecyn cymorth yw cael ei ddefnyddio gan weithwyr proffesiynol sy'n dymuno codi ymwybyddiaeth o beryglon alcohol ymysg defnyddwyr y gwasanaeth ac aelodau staff.

Bydd yn rhoi'r holl adnoddau angenrheidiol i sefydliadau gynllunio, cynnal a gwerthuso ymgyrch yn eu gweithle.

Canllawiau Newydd

Mae'r llywodraeth eisiau rhoi'r wybodaeth wyddonol fwyaf diweddar i'r cyhoedd ynglŷn â risgiau iechyd y gwyddom amdanynt o ganlyniad i yfed alcohol, felly dyma'r canllawiau a argymhellir!

- Er mwyn cadw'r peryglon iechyd yn sgil alcohol yn isel mae'n fwy diogel peidio yfed mwy na **14 uned** yr wythnos yn rheolaidd.
- Os ydych yn yfed cymaint â 14 uned yr wythnos, mae'n well **lledaenu'r hyn rydych yn ei yfed dros 3 diwrnod neu fwy**. Os ydych yn cael 1 neu 2 achlysur o yfed trwm mewn wythnos, rydych yn cynyddu eich perygl o farwolaeth o salwch hirdymor ac o ddamweiniau ac anafiadau.
- Mae'r perygl o ddatblygu ystod o broblemau iechyd (yn cynnwys strôc yn ogystal â chanserau'r geg, y gwddf a'r fron) yn cynyddu po fwyaf y byddwch yn ei yfed yn rheolaidd
- Os ydych yn dymuno lleihau faint rydych yn ei yfed, ffordd dda o'ch helpu i wneud hyn yw cael **sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos**.

Pam mae pobl yn yfed?

Gall pobl yfed alcohol am sawl rheswm a gallant amrywio fesul person. Trwy feddwl am y rhesymau hyn, gallwch ddechrau deall y peryglon allai godi. Gall hefyd roi syniad i chi am sgyrsiau y gallech eu cael gydag unigolion i'w cynorthwyo i gael perthynas iachach gydag alcohol.

Gall rhesymau pobl dros yfed fel arfer gael eu rhannu yn ddau gategori, am hwyl ac i ymdopi. Mae'r rheiny sy'n ei wneud am hwyl eisiau teimlo'n well neu'n hapusach ac mae'r rheiny sydd yn yfed i ymdopi eisiau osgoi sefyllfaoedd a theimladau gwael neu o straen.

Ymhlith y rhesymau ychwanegol mae:

- Diflastod
- Teimlo'n isel
- Unigrwydd
- Pwysau gan bartneriaid 'dere mlaen, dwi'n mynd i gael un'
- Mae'n rhatach yfed gartref ac yn fwy cyfleus.

Er y gall pobl yfed am nifer o resymau gwahanol, bydd gan rai grwpiau ffactorau penodol sy'n debygol o gynyddu eu defnydd o alcohol. Er enghraifft, gall pobl h n fod â ffactorau sy'n benodol i heneiddio a allai wneud iddynt droi at alcohol.

- Amharu ar ffordd o fyw yn dilyn ymddeoliad
- Cynyddu ynysu cymdeithasol
- Profedigaeth
- Salwch/poen hirdymor
- Amharu ar gwsg

Manteision yfed llai o alcohol

Manteision yfed llai o alcohol:

1. Aros yn iach am hwy: lleihau eich siawns o ddatblygu niwed difrifol i'ch iechyd fel: canserau amrywiol, clefyd y galon, pwysedd gwaed uchel, strôc, clefyd yr iau a bod yn llai ffrwythlon.
2. Buddion lechyd: Teimlo'n well yn y bore, mwy o egni, teimlo'n llai blinedig yn ystod y dydd a chroen gwell.
3. Teimlo mewn cyflwr gwell: Gall yfed 10 peint yr wythnos olygu dros 120,000 o galorïau'r flwyddyn.
4. Hwyliau gwell: Weithiau gall pen mawr eich gadael yn teimlo'n ddiflas ac yn isel. Os ydych yn teimlo'n bryderus neu'n drist yn sobr, gall yfed wneud hyn yn waeth. Gall gwtogi wella eich hwyl!
5. Cysgu'n dawel: Gall alcohol amharu ar eich patrymau cwsg a'ch atal rhag cysgu'n dawel. Dylai cwtogi ar alcohol eich helpu i deimlo'n fwy effro pan fyddwch yn dihuno.
6. Arbed Arian! : Os byddwch yn torri gwydraid neu ddau mawr o win allan bob wytnos, gallech arbed dros £400 y flwyddyn.

Dewisiadau GIG (NHS Choices), DU

Pwy sydd yn yfed?

Mae patrymau yfed yn amrywio ymysg oedolion a phobl ifanc yng Nghymru. Fodd bynnag, wrth ystyried rhai o brif nodweddion y grwpiau hyn a'r alcohol y maent yn ei yfed, gallwn dargedu ein negeseuon hybu iechyd ar gyfer alcohol yn fwy priodol.

Yn seiliedig ar ymchwil gan Drinkaware, gellir rhoi oedolion sydd yn yfed mewn grwpiau yn ôl eu hagwedd a'u gwerthoedd tuag at alcohol (Drinkaware, 2015).

Yfwyr Cymedrol, Hunangynhaliol

Mae gan y gr p hwn y gyfran uchaf o bobl sydd yn 65 oed ac yn h n. Mae pobl yn y gr p hwn yn tueddu i yfed yn weddol anghyson ac yn gymedrol ac maent wedi eu nodi fel yfwyr risg isel. Byddant yn yfed gartref yn bennaf ac yn annhebygol o feddwi neu oryfed mewn pyliau. Pobl yn y gr p hwn sydd lleiaf tebygol o'r holl grwpiau i ddefnyddio technegau cymedroli.

Yfwyr Risg Isel yn y Cartref

Caiff y gr p hwn ei ystyried yn yfwyr 'synhwyrol' am eu bod yn yfed yn achlysurol ac yn gymedrol yn y cartref. Anaml y byddant yn yfed y tu allan i'r cartref, nhw yw'r gr p lleiaf tebygol o feddwi, a'r mwyaf tebygol o ddefnyddio strategaethau cymedroli. Mae gan y gr p hwn y gyfran uchaf o fenywod ac mae'r rhan fwyaf o'r bobl yn y gr p hwn yn 45 oed ac yn h n.

Yfwyr Cyson yn y Cartref ac yn Gymdeithasol

Mae'r gr p hwn yn yfed yn gyson yn y cartref ond hefyd y tu allan i'r cartref. Maent yn gr p yfed risg isel sy'n defnyddio nifer o strategaethau gwahanol i gymedroli eu hyfed. Nid ydynt yn meddwi'n aml nac yn profi canlyniadau negyddol yfed. Mae'r gr p hwn tua 25-54 oed. Mae ganddynt les meddwl da ac yn yfed yn bennaf am resymau cymdeithasol.

Yfwyr Cymdeithasol Cyson

Mae'r yfwyr cyson hyn yn yfed yn bennaf y tu allan i'r cartref ac yn aml hyd at feddwdod. Er bod cyfran uchel o yfwyr risg cynyddol neu uchel yn y gr p hwn, maent yn debygol o geisio cymedroli eu hyfed, sy'n eu gwneud yn agored i negeseuon hybu iechyd. Y gr p hwn sydd â'r gyfran uchaf o bobl 18-24 oed o'i gymharu â grwpiau eraill ac mae mwyafrif y gr p o dan 45 oed.

Yfwyr Risg Uchel, Incwm Uchel

Mae'r gr p hyddysg, incwm uchel hwn yn yfed yn gyson gyda'r rhan fwyaf o'r yfed yn digwydd y tu allan i'r cartref. Mae mwyafrif y bobl yn y gr p hwn hefyd yn ddynion dros 45 oed. Maent yn annhebygol o gymedroli'r hyn maent yn ei yfed o'i gymharu â grwpiau eraill ac mae'r gr p i gyd yn cael ei ystyried yn yfwyr risg cynyddol neu uchel.

Peryglon alcohol

Mae pawb sydd yn yfed alcohol mewn perygl ond gall mathau gwahanol o yfwyr fod yn fwy tebygol o ddioddef ffactorau risg penodol:

Y Peryglon	Ar bwy maent yn cael effaith
Peryglon iechyd-canserau amrywiol, strôc, clefyd y galon, clefyd yr iau, a niwed i'r ymennydd a'r system nerfol–**gallant ddat-blygu er gwaethaf yfed am flynyddoedd heb ddatblygu unrhyw niwed amlwg**	Unrhyw un sydd yn yfed yn rheolaidd a **bydd yn cynyddu gydag oed ac amser**.
Peryglon 'tymor byr' yw'r peryglon uniongyrchol o niwed, anaf a damwain: • Anafiadau i'r pen • Toresgyrn • Anafiadau i'r wyneb • Creithiau • Gwenwyn alcohol	Unrhyw un sydd yn yfed llawer iawn o alcohol ar un achlysur unigol, gallai hyn fod yn arbennig o berthnasol i **bobl ifanc**.
Perygl o drais a chyflawni trais	Pobl sydd yn yfed llawer iawn o alcohol ar un achlysur unigol. Yn arbennig o berthnasol i **Yfwyr peryglus**.
Cwympiadau a damweiniau	Unrhyw un sydd yn yfed alcohol, gyda phobl h n yn fwy tebygol o fod mewn perygl.
Perygl o niwed i eraill-Bygythiad corfforol, niwed i eiddo, trais corfforol – yn arbennig y bobl agosaf.	Unrhyw un sydd yn yfed alcohol, yn arbennig y rheiny sydd yn yfed llawer iawn ac yn yfed yn rheolaidd.

Menywod beichiog

Y canllawiau newydd ar feichiogrwydd ac yfed yw:

- Os ydych yn feichiog neu'n credu y gallech feichiogi, y peth mwyaf diogel yw peidio yfed alcohol o gwbl, er mwyn cadw'r perygl i'ch babi i isafswm.
- Gall yfed yn ystod beichiogrwydd arwain at niwed hirdymor i'r babi, a'r mwyaf y byddwch yn ei yfed y mwyaf fydd y perygl.

Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol – Cymerwch Ran!

Gall alcohol chwarae rhan sylweddol yn y gweithle ac o'i gwmpas. Fe'i hystyrir yn aml yn fodd i leddfu straen a'r pwysau dyddiol sy'n gysylltiedig â rolau heriol, yn ogystal â ffordd o gymdeithasu a rhwydweithio â chydweithwyr a chleientiaid. Fodd bynnag, gall yfed arwain at lai o gynhyrchiant trefniadol a phroblemau iechyd hirdymor.

"Sut y gallaf gymryd rhan?"

Mae sawl ffordd y gallwch chi a'ch sefydliad gymryd rhan yn yr ymgyrch a hyrwyddo'r negeseuon allweddol i'ch cydweithwyr, y gweithlu a'r gymuned ehangach. Bydd yr adran ganlynol o'r pecyn cymorth yn amlinellu rhai syniadau a fydd yn hawdd eu cyflwyno, ond bydd angen ychydig mwy o waith ar rai eraill. Mae popeth sydd ei angen i roi'r syniadau canlynol ar waith wedi'i gysylltu â'r adran adnoddau yng nghefn y pecyn hwn.

- **Mae pobl sy'n gweithio yn fwy tebygol o yfed alcohol na phobl ddi-waith.**
- **Mae tua 200,000 o bobl yn dod i'r gwaith gyda phen mawr bob dydd.**
- **Alcohol yw'r ail ffactor risg fwyaf ar gyfer canser ar Ôl smygu.**

Alcohol Concern, DU

Yr Ymgyrch - Beth allwch chi ei wneud

Negeseuon Allweddol:

- Gwybod yr unedau a chadw at y canllawiau a argymhellir - 14 uned yr wythnos i ddynion a menywod.
- Mae'n well lledaenu faint rydych yn ei yfed yn gyfartal dros 3 diwrnod neu fwy.
- Dechreuwch feddwl am gael 'Ionawr Sych'
- Cofiwch gall yfed llai ostwng y risg o broblemau iechyd difrifol a'ch helpu i edrych a theimlo'n well

Dulliau o hyrwyddo'r negeseuon

Mewnrwyd staff

Ffordd wych i ledaenu negeseuon Wythnos Ymwybyddiaeth o Alcohol yw postio negeseuon yn rheolaidd ar y mewnrwyd staff. Mae ein Hatodiadau'n cynnwys adran negeseuon dyddiol sy'n cynnwys chwe erthygl y gallech eu defnyddio i ledaenu negeseuon allweddol yn ystod y cyfnod cyn Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac yn ystod yr wythnos honno. Gellid addasu'r erthyglau hyn a'u hanfon fel negeseuon e-bost os nad oes gennych fynediad i'r fewnrwyd. Neu, os hoffech gyhoeddi dim ond un erthygl, defnyddiwch yr erthygl Edrychwch dros eich ysgwydd a ddarparwyd. Efallai y bydd yr erthygl hon yn briodol ar gyfer cylchlythyr hefyd.

Pwyntiau i'w cofio:

- Dylech barhau i atgyfnerthu negeseuon allweddol yr ymgyrch drwy gydol yr wythnos gan ddefnyddio cynifer o sianeli â phosibl
- Defnyddiwch y gwefannau a argymhellir am ragor o syniadau a gwybodaeth.

- **Mae lefelau uwch o alcohol yn y gwaith yn effeithio ar effeithlonrwydd a diogelwch – gan olygu bod camgymeriadau, camfarnau a damweiniau yn fwy tebygol o ddigwydd.**
- **Mae pen mawr yn effeithio ar lefelau presenoldeb a pherfformiad.**
- **Gall yfed yn drwm yn barhaus arwain at broblemau cymdeithasol, seicolegol a meddygol difrifol sy'n gysylltiedig â phresenoldeb a pherfformiad yn y gwaith – er enghraifft, mwy o absenoldeb oherwydd salwch.**

Alcohol and the Workplace: Institute of Alcohol Studies Factsheet, 2013.

Arddangos Posteri

Mae gan y rhan fwyaf o weithleoedd a sefydliadau hysbysfwrdd ac ardaloedd lle y gellir gosod hysbysfyrddau fel derbynfeydd a ffreuturau. Mae posteri'r ymgyrch a llenyddiaeth ychwanegol y gellir ei lawrlwytho ar gael i'w defnyddio yn eich gweithle.

Mae adnoddau ar gael yn yr Atodiadau:

Mae adnoddau 'Ionawr Sych' ar gael o Alcohol Concern Cymru:
acwales@alcoholconcern.org.uk

Mae amrywiaeth o adnoddau, yn cynnwys posteri, ffeithlenni a delweddau cyfryngau cymdeithasol ar gael gan Alcohol Concern. Gallwch gofrestru i gael mynediad at y rhain drwy'r wefan. Sylwer na ellir defnyddio'r adnoddau tan wythnos 19 Tachwedd 2018.

https://www.alcoholconcern.org.uk/alcohol-awareness-week

Pwyntiau i'w cofio:

- Gwnewch yn si r eich bod yn rhoi llenyddiaeth mewn man lle y bydd pobl yn ei gweld
- Cofiwch fod ymgyrchoedd llwyddiannus yn dibynnu ar fwy nag un dull o hyrwyddo negeseuon.

Cynnwys Staff

Un ffordd wych o gynnwys pobl yw gosod stondin neu ardal benodol sy'n rhoi cyfle gwirioneddol i chi ddechrau sgwrs. Un ffordd wych o godi'r pwnc yw drwy ennyn diddordeb staff gydag adnodd rhyngweithiol - rydym wedi cynnwys nifer o syniadau am weithgareddau rhyngweithiol yn yr Atodiad i'r pecyn cymorth.

Pwyntiau i'w cofio:

- Gosodwch y stondin mewn ardal brysur fel ffreutur neu ystafell staff;
- Sicrhewch fod y stondin / ardal yn ddeniadol ac yn dal sylw'r llygad;
- Dechreuwch sgwrs am yfed alcohol gyda staff;
- Cyfeiriwch staff at adnoddau eraill y gallent eu defnyddio i'w helpu i fod yn ymwybodol o faint o alcohol y maent yn ei yfed.

Rhwydweithio Cymdeithasol

Mae Twitter, Facebook a mathau eraill o gyfryngau cymdeithasol yn ddulliau effeithiol o gyfathrebu. Gallech ddefnyddio'r sianeli hyn i ddarparu dolenni i adnoddau ar-lein defnyddiol er mwyn atgyfnerthu'r negeseuon a helpu pobl i newid eu cydberthynas ag alcohol. Mae ein hadran ar safle Twitter yn cynnig rhai awgrymiadau ar gyfer negeseuon i'w trydar.

Pwyntiau i'w cofio:

- Cofiwch fod yn greadigol a cheisio ennyn diddordeb eich staff
- Gwnewch yn si r bod y dolenni rydych yn eu darparu yn arwain at ffynonellau dibynadwy - gweler ein hadran rhwydweithio cymdeithasol yn yr Atodiad

Twitter

Defnyddiwch 'Hash tag' wrth drydar eich negeseuon am Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol: #AAW2018

Negeseuon trydar enghreifftiol:

- Mae'n bryd i ni siarad am yfed #AAW2018
- Gofalwch am eich iau/afu, gwnewch heddiw'n ddiwrnod di-alcohol #AAW2018
- Peidiwch â gadael i alcohol reoli eich bywyd #AAW2018

Dilynwch Alcohol Concern Cymru: @accymru

Dilynwch Yfed Doeth Cymru: @drinkwisewales

Drwy gymryd rhan yn yr ymgyrch hon byddwch yn gwneud y canlynol:

- **Cynnig cyfle allweddol i ddylanwadu ar les staff yn eich sefydliad er gwell**
- **Galluogi eich sefydliad i fod yn rhagweithiol o ran iechyd ei staff**
- **Helpu eich sefydliad i gyrraedd y Safon Iechyd Gorfforaethol neu Wobr Iechyd y Gweithle Bach**
- **Helpu i gyflawni eich cyfrifoldeb corfforaethol neu strategaeth lles cyflogeion sy'n ei gwneud yn ofynnol i chi ddatblygu mesurau i hybu iechyd da ymhlith eich cyflogeion**
- **Cyfrannu at gyflawni cynlluniau gweithredu partneriaeth leol er enghraifft cynlluniau'r Tîm Rheoli'r Gymdogaeth.**

Sut aeth ymgyrch Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol yn 2017?

Roedd y gweithleoedd a'r sefydliadau a gymerodd ran yn ymgyrch y llynedd yn cynnwys meddygfeydd, Cymdeithasau Tai, Ysgolion, Colegau, Prifysgolion, sefydliadau'r sector gwirfoddol, Awdurdodau Lleol, Canolfannau Hamdden, busnesau bach a'r Heddlu.

Buont yn cymryd rhan drwy hyrwyddo'r ymgyrch gyda staff a chleientiaid drwy weithgareddau fel hysbysfyrddau gwybodaeth, arddangos posteri, defnyddio olwyni a biceri alcohol a rhoi gwybodaeth ar dudalennau mewnrwydi.

- **Tudalen AAW oedd y dudalen a gafodd y nifer fwyaf o ymweliadau ar y safle y mis hwnnw gyda 546 wedi edrych ar y dudalen i gyd**
- **Archebodd 16 o sefydliadau adnoddau ychwanegol (olwynion a biceri)**
- Gallwch ddefnyddio Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol fel rhagarweiniad i Fis Ionawr Sych?

Sut byddwch chi'n cymryd rhan?

Mae digon o syniadau, gweithgareddau ac adnoddau yn y pecyn hwn er mwyn eich symbylu a rhoi man cychwyn i chi. Y nod yw annog pobl i feddwl a siarad am alcohol. Paid gadael i'r ddiod dy ddal di'n slei bach.

Ystyriaethau ar gyfer y Dyfodol

Mae llawer o weithgareddau eraill y gallai eich sefydliad eu gwneud i ategu gwaith da ymgyrch Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol.

Safon Iechyd Gorfforaethol a Gwobr Iechyd y Gweithle Bach

Ydych chi wedi ystyried gweithio tuag at wobr iechyd yn y gweithle? Gall gweithle iach gael effaith gadarnhaol iawn ar iechyd a lles ei staff. Drwy hyrwyddo gweithgareddau iach yn y gwaith byddwch yn annog cydweithwyr i barhau â'r gweithgareddau hyn gartref.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnig dau gynllun gwobr iechyd yn y gweithle: y Safon Iechyd Gorfforaethol ar gyfer sefydliadau sy'n cyflogi mwy na 50 o aelodau staff neu Wobr Iechyd y Gweithle Bach ar gyfer sefydliadau â llai na 50 o aelodau staff. Mae Tîm Iechyd y Gweithle Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu cymorth a gwybodaeth arbenigol i sefydliadau er mwyn eu helpu i wella iechyd a lles eu staff a chyflawni'r Gwobrau Aur, Arian ac Efydd. Mae'r Gwobrau yn cydnabod ymdrechion cyflogwyr i edrych ar ôl iechyd eu staff.

Mae'r ddwy wobr yn cynnwys camau gweithredu i ymdrin â'r defnydd o alcohol. Drwy gynnal gweithgareddau o amgylch Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych byddwch yn codi pwnc iechyd pwysig gyda'ch staff ac yn gweithio tuag at wobr yn y gweithle.

Am ragor o wybodaeth am y Safon Iechyd Gorfforaethol neu Wobr Iechyd y Gweithle Bach ymwelwch â Cymru Iach ar Waith yn http://www.healthyworkingwales.com neu e-bostiwch Workplacehealth@wales.nhs.uk

Mae **Hyfforddiant Ymyrraeth Alcohol** yn ddelfrydol i'r aelodau hynny o staff sy'n cael cyfle i siarad ag unigolion yn rheolaidd am eu defnydd o alcohol. Bydd y cwrs hyfforddiant dwy awr o hyd yn rhoi'r wybodaeth, y sgiliau a'r hyder i gymell a chynorthwyo unigolion i feddwl am leihau faint o alcohol y maent yn ei yfed. Cysylltwch â Sadie Alexander yn Sadie.Alexander@wales.nhs.uk

IONAWR SYCH

Mis Ionawr Sych yw eich cyfle i gael gwared ar y pen mawr, lleihau maint eich canol, ac arbed £££ sylweddol drwy roi alcohol i fyny am 31 o ddiwrnodau.

Nod yr ymgyrch yw gwneud i bobl feddwl am yr hyn y maent yn ei yfed. Fel rhan ohono, gallwch godi arian i'r elusen Alcohol Concern a thrwy wneud hynny, gallwch wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau'r rheiny sydd wedi eu niweidio gan alcohol, a'u teuluoedd.

Dros y Nadolig a'r Flwyddyn Newydd, rydym yn gor-wneud gyda bwyd ac alcohol yn aml, felly mae hwn yn gyfle gwych i gael dechreuad iach i'r Flwyddyn Newydd.

Edrychodd astudiaeth a gynhaliwyd yn 2015 ar gyfranogwyr Mis Ionawr Sych a chanfod, ar ôl y 4 wythnos, bod 'stiffrwydd yr iau' yn y bobl hynny (sgil-effaith cyffredin wrth yfed alcohol) wedi lleihau 12.5% a bod ymwrthedd i inswlin (mesuriad o'r perygl o ddiabetes) wedi gostwng 28%.

Mae'r buddion cyffredin yn cynnwys:

- Cwsg gwell
- Mwy o egni
- Croen cliriach
- Colli pwysau
- Amser – dim mwy o bennau mawr!
- Y syniad o gyflawniad wrth orffen eich mis
- Perthynas well gydag alcohol – mae'r ystadegau'n dangos bod y rhan fwyaf o'r cyfra nogwyr yn yfed llai hyd yn oed chwe mis ar ôl i Fis Ionawr Sych ddod i ben.
- Y sylweddoliad eich bod mewn gwirionedd yr un mor anhygoel heb yr alcohol.
- A meddyliwch am yr holl arian y byddwch yn ei arbed!

Beth am osod yr her yn y gwaith? Gallai fod yn ffordd wych o wneud i unigolion neu dimau ystyried faint maen nhw'n ei yfed. Byddwch yn greadigol! Ymunwch yn: www.dryjanuary.org.uk

Mae'n bwysig cofio mai her yw hon ac nid 'detox' meddygol neu driniaeth ar gyfer pobl sy'n dibynnu ar alcohol. Os ydych yn poeni am eich arferion yfed eich hun neu rywun arall, siaradwch â'ch meddyg teulu neu cysylltwch â **DAN 24/7 ar 0808 808 2234**.

Atodiadau

Syniadau ar gyfer dechrau sgwrs a gweithgareddau

Dyma rai syniadau i'ch helpu i ddechrau sgyrsiau wrth y stondinau:

1. Gofynnwch i'r person a yw wedi gweld olwyn unedau alcohol o'r blaen a dywedwch wrtho ei bod yn wych o ran cyfrif nifer yr unedau mewn diodydd. Gofynnwch i'r per son beth yw ei hoff ddiod a defnyddiwch yr olwyn unedau alcohol i ddweud wrtho faint o unedau a chalorïau sydd mewn gwydraid neu ddau. Dywedwch wrtho beth yw'r canllawiau dyddiol a argymhellir gan gyfeirio at nifer yr unedau yn ei hoff ddiod.

2. Gofynnwch iddo arllwys gwydraid arferol o win neu wirod. Defnyddiwch ficer unedau alcohol i fesur nifer yr unedau yn y gwydraid hwnnw. Dywedwch wrtho sawl uned y mae wedi ei harllwys gan gyfeirio at y canllawiau dyddiol a argymhellir.

   (Propiau sydd eu hangen: gwydryn gwin, gwydryn tymbler, bicer unedau, gwin ffug mewn hen wydryn neu jwg gwin, gwirod ffug mewn hen botel neu jwg)

3. Gofynnwch iddo arllwys gwerth uned o win neu wirod yn ei farn ef i mewn i wydryn gwin neu wydryn tymbler. Defnyddiwch ficer unedau alcohol i fesur nifer yr unedau a arllwyswyd. Dywedwch wrtho sawl uned y mae wedi ei harllwys gan gyfeirio at y can llawiau dyddiol a argymhellir.

   (Propiau sydd eu hangen: gwydryn gwin, gwydryn tymbler, bicer unedau, gwin ffug mewn hen wydryn neu jwg gwin, gwirod ffug mewn hen botel neu jwg)

3. Gofynnwch i bobl geisio dyfalu nifer yr unedau mewn amrywiaeth o ddiodydd med dwol e.e. potel o chwisgi, shot o tequila, llathen o gwrw. Gallai pobl nodi eu henw a nifer yr unedau sydd ar y bwrdd yn eu barn nhw, gyda gwobr i'r enillydd.

   (Propiau sydd eu hangen: Diodydd meddwol amrywiol)

Ffeithiau am alcohol

Wyddech chi faint rydych yn ei yfed?

Beth yw uned o alcohol?

www.drinkaware.co.uk

Beth yw'r canllawiau a argymhellir?

Mae'r canllawiau newydd yn datgan, er mwyn cadw'r peryglon iechyd yn sgil alcohol ar lefel isel, mae'n fwy diogel peidio yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd. Os ydych yn yfed cymaint ag **14 uned yr wythnos** yn rheolaidd, mae'n well lledaenu'r hyn yr ydych yn ei yfed yn gyfartal dros 3 diwrnod neu fwy.

Beth sy'n bod ar yfed mwy na'r terfynau a argymhellir?

Mae'r tabl isod yn nodi rhai o'r prif effeithiau hyn sy'n gysylltiedig ag alcohol ar iechyd a rhai ffeithiau perthnasol:Mae'r tabl isod yn nodi rhai o'r prif effeithiau hyn sy'n gysylltiedig ag alcohol ar iechyd a rhai ffeithiau perthnasol:

Clefyd yr iau/afu	• Y pumed achos mwyaf o farwolaeth yng Nghymru a Lloegr, a'r unig brif achos marwolaeth sy'n dal i gynyddu flwyddyn ar ôl blwyddyn. • Cynyddodd nifer yr achosion o galedwch yr afu yn y DU bum gwaith rhwng 1970 a 2006. I'r gwrthwyneb, yn Ffrainc, yr Eidal a Sbaen, lleihaodd nifer y marwolaethau'n sylweddol ac maent bellach yn is na'r DU.
Y system dreulio	• Gall yfed llawer o alcohol gael effaith negyddol ar y system dreulio, gan gynnwys llid y cylla (llid yn leinin y stumog), wlserau yn y stumog, adlif gan arwain at oesoffagitis (llid yn leinin y bibell fwyd) a phancreatitis (llid y pancreas).
Canser	• Mae alcohol yn un o brif achosion canser y geg, yn ail i dybaco yn unig. Amcangyfrifir bod tua 25% i 50% o ganserau'r pen a'r gwddf yn deillio o alcohol. • Gellir priodoli hyd at 20% o achosion o ganser y fron yn y DU i alcohol. • Mewn astudiaeth barhaus o 500,000 o bobl mewn deg gwlad yn Ewrop, canfuwyd bod y risg o ganser y coluddyn yn cynyddu 8% am bob dwy uned o alcohol a yfir bob dydd.
Clefyd y galon	• Tra bod yfed yn gymedrol yn gallu cynnig rhywfaint o ddiogelwch rhag cle fyd y galon ymhlith rhai grwpiau risg h.y. dynion dros 40 oed a menywod ar ôl y menopôs, ni ddylid ystyried hyn fel rhwydd hynt i ddechrau yfed neu gynyddu faint o alcohol rydych yn ei yfed. Mae ffyrdd gwell o ddiogelu rhag clefyd y galon, fel gwneud ymarfer corff rheolaidd a bwyta ffrwythau a llysiau'n rheolaidd.
Yr esgyrn	• Gall yfed yn drwm gyfrannu at osteoporosis (clefyd sy'n achosi'r esgyrn i deneuo) • Gall yfed yn drwm waethygu gowt (chwydd yn y cymalau), a dywedwyd bod y cyflwr hwn yn dod yn fwyfwy cyffredin ymhlith dynion yn eu hugeiniau o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol.
Iechyd meddwl	• Mae alcohol yn dawelydd a gall yfed dros gyfnod estynedig arwain at newidiadau mawr a pharhaol mewn hwyliau. Tra bod dosau isel o alcohol yn codi calonnau pobl yn ôl pob golwg, gall dosau uwch achosi trallod seicolegol. • Amcangyfrifa Sefydliad Iechyd y Byd fod y risg o hunanladdiad pan fydd rhywun yn camddefnyddio alcohol wyth gwaith yn fwy na phe na fyddent yn gwneud hynny.

Gwefannau a chysylltiadau

Newid am Oes:

Gwefan ryngweithiol gydag awgrymiadau, adnoddau a chyngor ar yfed yn gyfrifol a ffyrdd o yfed llai http://change4lifewales.org.uk

Dewisiadau GIG:

Yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am yfed ac alcohol, effaith alcohol ar iechyd, ac awgrymiadau ar ffyrdd o yfed llai
http://www.nhs.uk/Livewell/alcohol/Pages/Alcoholhome.aspx

Yfed Doeth Cymru:

Mae'r wefan ddwyieithog hon ar ei newydd wedd yn darparu cyngor hawdd ei ddeall sy'n cyfeillgar ac yn anfeirniadol, gan gynnwys adrannau ar chwaraeon ac alcohol, a chyngor i rieni plant yn harddegau
http://www.yfeddoethcymru.org.uk

Drinkaware:

Mae Drinkaware yn elusen annibynnol sydd yn ceisio lleihau camddefnyddio alcohol a niwed yn y DU.
http://www.drinkaware.co.uk

Alcohol Concern Cymru:

Alcohol Concern: Y brif elusen genedlaethol sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf ac arbenigedd ar bob agwedd ar ddefnyddio a chamddefnyddio alcohol.
http://www.alcoholconcern.org.uk/projects/alcohol-concern-cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru:

Yn cynnwys data a gwybodaeth am faterion yn ymwneud ag alcohol yng Nghymru
http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/43761

I gael rhagor o wybodaeth am yfed alcohol yng Nghymru, gan gynnwys dadansoddiad o ystadegau fesul ardal leol, gweler cyhoeddiad Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer 2014 'Alcohol ac Iechyd yng Nghymru'
http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/922/news/34434

Ap Cofnodi Diodydd:

Mae nifer o apiau cofnodi diodydd ar gael i'w lawrlwytho i gadw cofnod o'r unedau rydych yn eu hyfed:
https://www.drinkaware.co.uk/tools/app/

Gwasanaethau a Chymorth Arbenigol

Dan 24/7:

Y siop un stop yng Nghymru ar gyfer gwybodaeth, cymorth a gwasanaethau yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol http://www.dan247.org.uk

Stepiau:

Mae Stepiau yn darparu'n bennaf adnoddau hunan gymorth a chysylltiadau i wasanaethau lleol fel cam cyntaf i ddatblygu lles meddwl www.stepiau.org

NHS Moodzone:

Gall talu mwy o sylw i'r funud hon – i'ch meddyliau a'ch teimladau eich hun, ac i'r byd o'ch cwmpas – wella eich lles meddwl. www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness

Y Safon Iechyd Gorfforaethol

http://www.healthyworkingwales.wales.nhs.uk/employers

Adran negeseuon dyddiol

Isod ceir detholiad o negeseuon ar gyfer mewnrwyd eich gwaith er mwyn hyrwyddo'r ymgyrch i'ch staff. Mae'r pecyn cymorth yn cynnwys llawer o wybodaeth a chyngor y gallwch eu defnyddio i greu syniadau ar gyfer negeseuon eraill.

Erthygl 1:
I'w chyhoeddi yn ystod yr wythnos cyn Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol

Alcohol a Newid

Thema Wythnos Ymwybyddiaeth o Alcohol eleni yw 'Newid', a'r nod yw ddechrau'r sgwrs ynglŷn ag alcohol a sut gall effeithio ar unigolion a'r rheini o'u cwmpas. Gyda phoblogrwydd cynyddol y ffasiwn ynglŷn â ffitrwydd ac iechyd yn y blynyddoedd diwethaf, mae llawer wedi penderfynu gwneud newid cadarnhaol yn eu bywydau drwy naill ai leihau faint o alcohol y maent yn ei yfed, neu roi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl. O ganlyniad, mae hyn wedi rhoi newid cadarnhaol i lawer o bobl, yn ogystal â'r bobl sy'n annwyl iddynt.

Mae manteision i edrych ar eich yfed eich hun ac yfed pobl eraill, oherwydd gall yfed llai o alcohol roi nifer o effeithiau buddiol y gellir eu gweld yn aml o fewn ychydig ddyddiau. Mae'r rhain yn cynnwys gwell iechyd, hwyliau, lefelau egni, ansawdd cwsg, y gallu i ganolbwyntio, yn ogystal â manteision ariannol. Yn ogystal â'r effeithiau cadarnhaol ar eich cyfer chi eich hun, gall eich perthynas ag eraill hefyd wella.

Man da i ddechrau os ydych yn ceisio penderfynu a hoffech leihau faint o alcohol yr ydych yn ei yfed yw defnyddio traciwr diodydd i weld faint yr ydych yn ei yfed mewn wythnos arferol. Os ydych chi neu rywun sy'n agos atoch yn poeni am alcohol mae llawer o wasanaethau ac adnoddau ar gael lle gallwch gael cyngor, cefnogaeth a rhagor o wybodaeth:

- Alcohol Concern
- DrinkWise Wales
- Drinkaware
- Dan 24/7
- Alcoholics Anonymous

Erthygl 2:
Diwrnod 1 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol

ERTHYGL 1

Lleihau Faint o Alcohol a Yfir

I nifer o bobl mae'r cam cyntaf tuag at wneud newid mewn perthynas ag alcohol yn ymwneud â lleihad syml mewn faint o alcohol a yfir er mwyn lleihau'r risgiau a ddaw yn sgil yfed gormod.

Ambell ffordd i ddechrau lleihau faint o alcohol a yfir yw:

- Yfwch a meddyliwch mewn unedau – ni ddylid yfed mwy na 14 uned bob wythnos, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth yw hynny a cheisiwch gadw at hyn
- Gall dyddiadur yfed fod yn ffordd ddefnyddiol i ddeall eich ymddygiad yfed a sylwi ar un rhyw batrymau y gallwch eu newid
- Yfwch ar gyflymder call – yfwch yn araf, ceisiwch beidio â chael diod ym mhob rownd
- Yfwch ddiodydd alcohol a di-alcohol/ysgafn am yn ail er mwyn yfed llai, neu newidiwch i ddiodydd isel mewn alcohol/di-alcohol
- Ceisiwch gael o leiaf ddau ddiwrnod heb alcohol bob wythnos er mwyn rhoi seibiant i'ch corff
- Peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth os ydych chi'n teimlo bod eich yfed yn mynd allan o reolaeth

Gall gwneud dim ond ychydig o'r addasiadau hyn i'ch arferion yfed gael effaith fawr ar leihau faint o alcohol yr ydych yn ei yfed.

Erthygl 3:
Diwrnod 2 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol

ERTHYGL 2

Diodydd Isel Mewn Alcohol a Di-alcohol

Mae diodydd isel mewn alcohol a di-alcohol yn cyfeirio at ddiodydd y mae eu cynnwys alcohol yn isel (hyd at 0.5% ABV) neu sy'n cynnwys dim alcohol o gwbl. Mae llawer o bobl yn dweud na allant ddweud y gwahaniaeth rhwng y rhain a diodydd alcoholaidd arferol.

Am y rheswm hwn, gallent fod yn ddewis da ar gyfer y rheini sy'n ceisio lleihau faint o alcohol y maent yn ei yfed, neu roi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl. Er enghraifft, os ydych chi'n teimlo eich bod eisiau gwneud newid, ond ddim am roi'r gorau i yfed alcohol yn gyfan gwbl, gallai yfed diodydd isel mewn alcohol fod yn ddechrau da i leihau eich unedau wythnosol, â'r perygl cyffredinol o broblemau cysylltiedig ag alcohol. Hefyd, ar gyfer y rheini sy'n teimlo dan bwysau gan gymheiriaid i yfed neu ddim am deimlo allan ohoni mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, mae diodydd isel mewn alcohol/di-alcohol yn ateb delfrydol. Yn aml mae'n anodd dweud y gwahaniaeth rhwng diod isel mewn alcohol/di-alcohol a diod alcoholaidd arferol ar sail y pecyn a'r blas - ni fydd unrhyw un yn gallu dweud nad ydych yn yfed alcohol. Mae'r rhain hefyd yn gynhyrchion da ar gyfer yfwyr agored i niwed sy'n dymuno aros yn sobor am y noson.

Mae llawer o archfarchnadoedd, manwerthwyr lleol a chyflenwyr ar-lein nawr yn gwerthu diodydd isel mewn alcohol/di-alcohol, ac mae amrywiaeth eang o ddewis ar gael. Mae Alcohol Concern wedi cynnal profion blasu ar gwrw a gwinoedd isel mewn alcohol a 0% alcohol. Ewch i'w gwefan i gael rhagor o wybodaeth: www.alcoholconcern.org.uk

Erthygl 4:
Diwrnod 3 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol

ERTHYGL 3

Cefnogi Rhywun sy'n Annwyl i Chi

Gall yfed niweidiol gan rywun sy'n annwyl i chi, boed hwnnw neu honno'n riant, plentyn, partner neu ffrind, beri problemau difrifol ar gyfer y defnyddiwr alcohol ac aelodau'r teulu. Gall y problemau hyn ddod i'r amlwg mewn nifer o ffyrdd, yn cynnwys tor-perthynas, newid mewn ymddygiad, pryderon ariannol, anawsterau rhianta a materion iechyd.

Mae rhai arwyddion sy'n awgrymu y gallai unigolyn fod angen cymorth gyda'i yfed yn cynnwys methu â rheoli'r swm a yfir, newidiadau mewn ymddygiad pan fydd yn yfed, neu broblemau bywyd pob dydd o ganlyniad i'r yfed.

Er y gall aelodau'r teulu chwarae rôl bwysig mewn helpu rhywun i gael cymorth gyda'i sefyllfa yfed, mae'n bwysig iddynt hwythau gael cefnogaeth eu hunain. Felly, peidiwch â bod ofn siarad â rhywun a cheisio cymorth gan y gall unrhyw un yr effeithir arnynt gael mynediad at wasanaethau cefnogi.

Mae amrywiaeth o wasanaethau ar gael i gefnogi pobl:

https://www.alcoholconcern.org.uk

www.dan247.org.uk

www.drinkwisewales.org.uk

Gallwch hefyd siarad â'ch meddyg teulu am unrhyw bryderon sydd gennych.

Erthygl 5:
Diwrnod 4 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol

ERTHYGL 4

Alcohol a lles?

Mae llawer o bobl yn credu bod alcohol yn eu helpu i deimlo'n dda. Yn anffodus, mae realiti pen mawr, anawsterau gartref (gan gynnwys yn yr ystafell wely) neu yn y gwaith, neu gollfarn o yrru dan ddylanwad yn dangos fod hyn yn aml iawn ymhell o fod yn wir.

Ond gwyddys am ddigonedd o weithgareddau nad ydynt yn gysylltiedig ag alcohol sy'n rhoi hwb i chi. Ceir tystiolaeth gref i awgrymu bod ymgorffori'r 'pum ffordd tuag at les' yn eich bywyd bob dydd yn eich helpu i deimlo'n dda ac o weithredu'n dda.

Felly yn lle yfed er mwyn ymlacio ar ôl diwrnod anodd, ceisiwch wneud rhywbeth sy'n cynnwys un neu fwy o'r 'pum ffordd'. Efallai na fydd yn gweithio dros nos, ond mae'n debygol y bydd y bore ar ôl y noson flaenorol yn llawer gwell!

Y 'pum ffordd tuag at les' - gyda rhai awgrymiadau i'ch rhoi ar ben ffordd, yw:

Connect... with the people around you. With family, friends, colleagues and neighbours. At home, work, school or in your local community. Think of these as the cornerstones of your life and invest time in developing them. Building these connections will support and enrich you every day.

Be active... Swap your inactive pursuits with active ones. Go for a walk. Step outside. Cycle. Play a game. Garden. Dance. Walk or cycle when making short journeys. Being active makes you feel good. Most importantly, discover a physical activity you enjoy and that suits your level of mobility and fitness.

Take notice... Be curious. Catch sight of the beautiful. Remark on the unusual. Notice the changing seasons. Savour the moment, whether you are walking to work, eating lunch or talking to friends. Be aware of the world around you and what you are feeling. Reflecting on your experiences will help you appreciate what matters to you.

Keep learning... Try something new. Rediscover an old interest. Sign up for that course. Take on a different responsibility at work. Fix a bike. Learn to play an instrument or how to cook your favourite food. Set a challenge you will enjoy achieving. Learning new things will make you more confident as well as being fun.

Give... Do something nice for a friend, or a stranger. Thank someone. Smile. Volunteer your time. Join a community group. Look out, as well as in. Seeing yourself, and your happiness, linked to the wider community can be incredibly rewarding and creates connections with the people around you.

http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/6101

Erthygl 6:
Diwrnod 5 Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol

ERTHYGL 5

Codi'r Bar

A yw Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol wedi eich gwneud i feddwl am yfed?

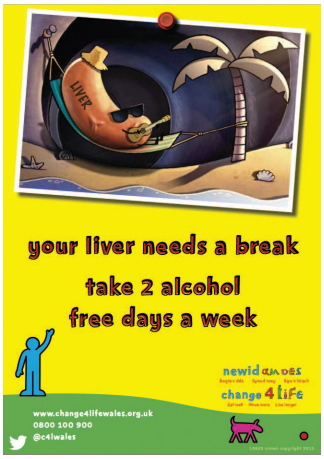
Beth am fynd ati i herio eich cydweithwyr neu dîm arall i ymgymryd â'r her deuddydd di-alcohol bob wythnos am fis? Bydd y sawl sy'n colli'n prynu'r coffi.

Ond beth bynnag fo'ch barn ar y deuddydd di-alcohol, cofiwch am ei fanteision i chi a phwysigrwydd rhoi'r cyfle i'ch iau/afu a'ch corff adfer.

Beth am feddwl am her Ionawr Sych Alcohol Concern a gaiff ei lansio ym mis Ionawr?

Dilynwch y paratoadau yn www.dryjanuary.org.uk/cymraeg

Cliciwch ar y poster i lawrlwytho copi:



POSTER YR AFU
NEWID AM OES

POSTER Y GALON
NEWID AM OES

POSTER RHOWCH
SEIBIANT I'CH AFU

CRYFDER I
NEWID?

CLICIWCH AR Y POSTER I LAWRLWYTHO COPI:

Manylion Cyswllt y Timau Iechyd Cyhoeddus Lleol:

Sadie Alexander
Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Global Link, Llawr Cyntaf
Dunleavy Drive
Caerdydd
CF11 0SN

Sadie.Alexander@wales.nhs.uk

Rebecca Mason
Betsi-Cadwaladr Public Health Team
Public Health Wales
Preswylfa
Hendy Road
Mold
Flintshire
CH7 1PZ

Rebecca.mason2@wales.nhs.uk

Jackie Williams
Tîm Iechyd Cyhoeddus Aneurin Bevan
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Victoria House
136-140 Corporation Road
Casnewydd
NP19 0BH

Jackie.williams6@wales.nhs.uk

Anna Prothero
Tîm Iechyd Cyhoeddus Powys
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Cwrt y Llys
Bronllys
Powys
LD3 0DU

Anna.Prothero@wales.nhs.uk

Diane Gibbons
Tîm Iechyd Cyhoeddus Cwm Taf
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Parc Iechyd Keir Hardie
Heol Aberdâr
Merthyr Tudful
CF48 1BZ

Diane.Gibbons@wales.nhs.uk

Rhys Sinnett
Tîm Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Canolfan Gynadledda
Ysbyty Llwynhelyg
Heol Abergwaun
Hwlffordd
Sir Benfro
SA61 2PZ

Rhys.sinnet@wales.nhs.uk

Claire Fauvel
Tîm Iechyd Cyhoeddus Abertawe Bro Morgannwg
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Swît A
Ffordd Britannic
Castell-nedd
Neath
SA10 6JQ

Claire.Fauvel@wales.nhs.uk

This Toolkit has been updated for Alcohol Awareness Week 2016 by Cardiff and Vale Public Health Team using the toolkit developed in 2012 by Lee Parry-Williams, Helen Tunster and Josef Prygodzicz on behalf of Public Health Wales in partnership with Alcohol Concern Cymru. It is available online at www.alcoholconcern.org.uk/cymru