

Briff Ymchwil Camddefnyddio meddyginiaethau a geir ar bresgripsiwn a dros y cownter

Awdur: **Hannah Roberts**
Dyddiad: **Mehefin 2016**



Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Y Gwasanaeth Ymchwil

Cynulliad Cenedlaethol Cymru yw'r corff sy'n cael ei ethol yn ddemocrataidd i gynrychioli buddiannau Cymru a'i phobl, i ddeddfu ar gyfer Cymru ac i ddwyn Llywodraeth Cymru i gyfrif.

Awdur: **Hannah Roberts**

Dyddiad: **Mehefin 2016**

Rhif Papur: **16-039**

Cysylltwch â ni

Y Gwasanaeth Ymchwil
Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Tŷ Hywel
Bae Caerdydd
Caerdydd
CF99 1NA

 : **0300 200 6328**

 : **Ymchwil@Cynulliad.Cymru**

 : **Cynulliad.Cymru/Pigion**

 : **@SeneddYmchwil**

 : **Cynulliad.Cymru/Ymchwil**

© Hawlfraint Comisiwn Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2016

Ceir atgynhyrchu testun y ddogfen hon am ddim mewn unrhyw fformat neu gyfrwng cyn belled ag y caiff ei atgynhyrchu'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol na difriol. Rhaid cydnabod mai Comisiwn Cynulliad Cenedlaethol Cymru sy'n berchen ar hawlfraint y deunydd a rhaid nodi teitl y ddogfen.

Briff Ymchwil

Camddefnyddio meddyginiaethau a geir ar bresgripsiwn a dros y cownter

Mae camddefnyddio meddyginiaethau a geir ar bresgripsiwn a dros y cownter wedi mynd yn fater sylweddol o ran iechyd cyhoeddus yn y blynyddoedd diwethaf. Mae'r papur briffio hwn yn dangos maint y broblem yng Nghymru ac mae'n rhoi crynodeb o'r camau a gymerir i fynd i'r afael ag ef.



Cynnwys

01. Natur y camddefnyddio	1
Asesu maint y broblem yng Nghymru.....	2
02. Tueddiadau yn y DU a dros amser	3
Tawelyddion	3
Gwrthiselyddion	3
Poenliniarwyr	3
Gwrthepileptigau	4
03. Barn rhanddeiliaid	4
04. Pa gamau sy'n cael eu cymryd?	5
Ymchwil ac ymwybyddiaeth.....	5
Monitro	6
Hyfforddi gweithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd	6
Argaeledd gwasanaethau triniaethau	6
Datblygiadau diweddar.....	7
Gwaith gan sefydliadau eraill.....	7
Mesur llwyddiant.....	8
Ffynonellau allweddol.....	8

1. Natur y camddefnyddio

Mae camddefnyddio meddyginiaethau a geir ar bresgripsiwn a dros y cownter wedi mynd yn fater sylweddol o ran iechyd cyhoeddus yn y blynyddoedd diwethaf. O ran ei natur, mae'n wahanol i gamddefnyddio sylweddau anghyfreithlon mewn sawl ffordd, ac fe eir i'r afael ag ef ar wahân yn **Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru**. Mae'r papur briffio hwn yn dangos maint y broblem yng Nghymru ac mae'n rhoi crynodeb o'r camau a gymerir i fynd i'r afael ag ef.

Mae pedwar dosbarth o feddyginiaethau presgripsiwn yn unig (POMs) y gwyddys eu bod yn gysylltiedig â dibyniaeth a chamddefnyddio:

- **Tawelyddion** fel bensodiasepinau a'r cyffuriau 'z' mwy diweddar (sy'n wahanol yn gemegol i fensodiasepinau ond yn debyg iawn o ran y ffordd maent yn gweithio). Yn y categori hwn, trafodir meddyginiaethau hypnotig ac ansiolytig ar wahân weithiau;
- **Gwrthiselyddion**, gan gynnwys atalyddion aildderbyn serotonin dethol (SSRIs);
- **Poenliniarwyr (poenladdwyr)**, gan gynnwys poenladdwyr opioid megis morffin, tramadol a chodin dos uchel; a
- **Chyffuriau gwrthepileptig**, yn arbennig pregabalin a gabapentin.

O'r cyffuriau a geir **dros y cownter (OTC)** sy'n achosi problemau o ran dibyniaeth, y prif rai yw'r poenliniarwyr cyfansawdd sy'n cynnwys codin dos isel wedi'i gyfuno â chyffur arall. Mae enghreifftiau yn cynnwys co-codamol (codin a pharasetamol) a Nurofen Plus (codin ac ibuprofen).

Mae defnydd problemus o feddyginiaethau presgripsiwn yn unig a meddyginiaethau dros y cownter yn cynnwys **dibyniaeth anfwriadol o ganlyniad i ddefnydd tymor hir** o'r cyffur neu ei or-ragnodi. Yn ogystal, adroddir bod rhai pobl yn **defnyddio'r cyffuriau at ddibenion hamdden i ddechrau**, ond eu bod yn mynd yn ddibynnol arnynt wedyn. Cyhoeddwyd **astudiaeth yn 2009 o fyfyrwyr a staff mewn prifysgol yng Nghymru** a oedd wedi cymryd cyffuriau presgripsiwn heb bresgripsiwn; canfuwyd mai am y buddion therapiwtig a mynd yn 'benfeddw' oedd y prif gymhellion am eu cymryd.

Mae modd prynu amrywiaeth oddi wrth gyffuriau o fferyllfeydd ar-lein anghofrestredig heb yr angen am bresgripsiwn. Mae hyn yn digwydd er gwaethaf gwaith parhaus Awdurdod Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd y DU i gau safleoedd o'r fath. Mewn ymchwil gan y Gymdeithas Fferyllol Frenhinol, amcangyfrifwyd bod 7% o oedolion y DU wedi prynu cyffur presgripsiwn yn y ffordd hon rywbyrd. Mae arwyddion bod **dargyfeirio meddyginiaethau presgripsiwn yn unig** – sef bod y bobl gafodd y meddyginiaethau ar bresgripsiwn yn eu trosglwyddo neu'n eu gwerthu i eraill - yn ei gwneud yn llawer haws i unigolion gael gafael ar y meddyginiaethau hyn a'u defnyddio at ddibenion anfeddygol.

Yn ôl **ffeithlenni a gynhyrchwyd gan Goleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (RCGP)**,

[...] the risk and consequences [of misuse] vary widely and can lead to physical, psychological and social consequences for individuals, family members and local communities, affecting all age groups.

Gall y stigma sy'n gysylltiedig â dibyniaeth rwystro unigolion sy'n ddibynnol rhag ceisio cymorth. Yn 2015, nododd **adolygiad o'r sefyllfa yn y DU ynghylch poenladdwyr opioid** y canlynol:

*In the main, those suffering from opioid painkiller dependency are **not willing to attend established community drug treatment centres**, but find there are few specialist treatment options.*

Mae'r poblogaethau sydd mewn perygl penodol o ran meddyginiaethau presgripsiwn yn unig a meddyginiaethau dros y cownter yn amrywio yn dibynnu ar y math o gyffuriau. Hefyd, o ran yr hyn sy'n eu nodweddu, maent yn wahanol i ddefnyddwyr cyffuriau anghyfreithlon 'traddodiadol'. A defnyddio **rhwy** fel enghraifft, mae cyfran y dynion sy'n defnyddio cyffuriau anghyfreithlon yn llawer uwch na chyfran y menywod, ond yn ôl rhai astudiaethau, mae'r risgiau o ran meddyginiaethau presgripsiwn yn unig yn fwy ar gyfer menywod. Dyma gyngor **Coleg Brenhinol Ymarferwyr Cyffredinol Awstralia**: am fod **proffiliau unigolion sy'n ddibynnol ar opioidau presgripsiwn yn dra gwahanol** i broffiliau unigolion sy'n ddibynnol ar opioidau anghyfreithlon, gall y bydd rhaid wrth ddulliau gwahanol ar gyfer eu trin. Hefyd mae **tystiolaeth** yn awgrymu bod camddefnyddio cyffuriau presgripsiwn yn digwydd i'r un graddfeydd ym mhob grŵp oedran, ac nid ymysg oedolion ifanc yn bennaf. **Mae camddefnyddio cyffuriau ymysg oedolion hŷn yn peri pryder arbennig** oherwydd y risg y bydd adwaith i feddyginiaethau eraill a chymhlethdodau o ran cael codwm, gorddos a gwenwyndra.

Mae camddefnyddio'r cyffuriau hyn **hefyd yn broblem ymysg pobl sy'n defnyddio cyffuriau anghyfreithlon**. Er enghraifft **mae darparwyr gwasanaethau triniaeth cyffuriau wedi nodi** ei bod yn gyffredin i bregabalin a gabapentin (meddyginiaeth gwrthepileptig) gael eu defnyddio ochr yn ochr â heroin bellach.

Asesu maint y broblem yng Nghymru

Mae'n anodd amcangyfrif graddfa'r broblem ar gyfer y wlad gyfan.

Yn 2009, canfu **arolwg** o 1,614 o fyfyrwyr a 489 o staff mewn prifysgol yng Nghymru fod 33% o'r myfyrwyr a 24% o'r staff wedi camddefnyddio cyffuriau presgripsiwn rywbryd.

Yn 2015, daeth **adolygiad o ddibyniaeth ar boenladdwyr opioid yn y DU** i'r casgliad canlynol:

[...] there seems little doubt through the limited number of studies that have been conducted and day to day experience of clinicians that there are potentially significant numbers of people struggling with a dependency to prescription and OTC painkillers.

Dau fath o ddata sydd ar gael yn gyffredin:

- **Data ar farwolaethau sy'n gysylltiedig â chyffuriau**, derbyniadau i'r ysbyty ac atgyfeiriadau at wasanaethau trin cyffuriau. Mae'r data hyn yn adlewyrchu rhan o'r broblem, ond nid ydynt yn rhoi cyfrif am nifer fawr o unigolion sy'n byw gyda dibyniaeth ar feddyginiaethau presgripsiwn yn unig neu feddyginiaeth dros y cownter, na chanlyniadau hynny i'r gymdeithas.

Yn 2014-15, yng Nghymru, cafwyd cyfanswm o 482 o bobl **eu derbyn i'r ysbyty â gwenwyno bensodiasepin** o gymharu â 1,860 ar gyfer opioidau, 778 ar gyfer canabinoidau a 148 ar gyfer cocên; a

- **Data rhagnodi a data gwerthu cyffuriau dros y cownter** - mae'r rhain yn ddangosyddion defnyddiol, ond nid yw'n bosibl casglu ohonynt i ba raddau y mae'r defnydd o'r meddyginiaethau hynny'n broblemus ac yn anfeddygol.

2. Tueddiadau yn y DU a dros amser

Mae'r adran hon yn crynhoi'r data sydd ar gael am batrymau camddefnyddio yn Nghymru, sut mae Cymru'n cymharu â gweddill y DU, a thueddiadau dros amser.

Tawelyddion

Canfu'r **astudiaeth fanwl fwyaf diweddar ar ragnodi tawelyddion yng Nghymru** y canlynol ar gyfer 2008/09:

- **Roedd y cyfraddau rhagnodi yn amrywio'n fawr rhwng byrddau iechyd lleol**, gyda chyfraddau rhagnodi rhai byrddau iechyd yn fwy na dwywaith cymaint cyfraddau eraill. Nid oedd perthynas achosol rhwng cyfraddau rhagnodi ac amddifadedd lluosog; ac
- **Roedd cyfraddau rhagnodi yng Nghymru yn llawer uwch ar gyfartaledd na chyfraddau gogledd-ddwyrain Lloegr**, sef ardal yr ystyrir ei bod yn debyg i Gymru yn economaidd-gymdeithasol.

Er 2010, gwelwyd gostyngiad cyson yng Nghymru yn nifer y bobl a dderbyniwyd i'r ysbyty mewn perthynas â bensodiasepinau. **Hefyd, mae dangosyddion rhagnodi cenedlaethol** yn dangos bod **gostyngiad yn yr hypnotigion a'r ansiolytigau a ragnodir**, sef tua 13% yn y cyfnod 2013-2015. Mae Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol yn awgrymu y gall y gostyngiad hwn o ran rhagnodi fod yn rhannol oherwydd rheolaeth meddyginiaethau ragweithiol o ran y cyffuriau hyn ym maes gofal sylfaenol. Fodd bynnag, yn 2014, ar gyfer hypnotigion ac ansiolytigau, roedd cyfraddau rhagnodi chwech o'r saith bwrdd iechyd lleol yng Nghymru yn dal i fod gyda'r 25% uchaf ymysg grwpiau comisiynu cinigol/byrddau iechyd yng Nghymru a Lloegr.

Mae'r defnydd o'r cyffuriau z mwy diweddar ar gynnydd ac mae **data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol** yn dangos bod nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig â gwenwyn cyffuriau yng Nghymru a Lloegr wedi codi o 67 marwolaeth yn cael eu cofrestru yn 2010 i 100 yn 2014.

Gwrthiselyddion

Rhwng 1993 a 2013 yng Nghymru a Lloegr, yn ôl yr ystadegau ar gyfer marwolaethau sy'n gysylltiedig â chyffuriau, **yn gyson, gwrthiselyddion yw'r sylweddau 'cyfreithlon' a nodwyd amlaf ar dystysgrifau marwolaeth**, ond mae nifer y marwolaethau lle y nodir gwrthiselyddion wedi amrywio dros amser. Yn 2013, newidiodd unedau'r **dangosydd rhagnodi**. Serch hynny, mae'n amlwg y bu **cynnydd sylweddol yn y gwrth-iselyddion a ragnodwd trwy gydol y degawd diwethaf**.

Mae cyfraddau rhagnodi rhai byrddau iechyd yn fwy na dwywaith cymaint y cyfraddau eraill, ac yn ôl y ffigurau ar gyfer 2013 mae gan dri o'r saith bwrdd iechyd lleol yng Nghymru gyfraddau rhagnodi sydd gyda'r 10% uchaf ymysg ymddiriedolaethau gofal sylfaenol/byrddau iechyd lleol Cymru a Lloegr.

Poenliniarwyr

Mae ymchwil ddiweddar wedi dangos i gyfanswm y marwolaethau sy'n gysylltiedig ag opioidau (ac eithrio morffin/heroin) yng Nghymru a Lloegr **gynyddu flwyddyn ar ôl blwyddyn** rhwng 2003 a 2011; bu i'r cyfanswm fwy na dyblu yn y cyfnod hwnnw.

Mae tramadol, sy'n opioid presgripsiwn a chanddo effeithiau di-opioid ychwanegol a all fod yn ddifrifol, wedi cael sylw penodol. **Yn ôl ymchwil**, rhwng 1994 a 2009, **gwelwyd cynnydd o ran rhagnodi tramadol yn y DU i ddeg gwaith y swm cychwynnol ac, ar yr un pryd, gwelwyd cynnydd dramatig yn nifer y marwolaethau a gofnodwyd ar gyfer tramadol yng Nghymru a Lloegr**. Yn

1996, ni chofnodwyd ond un farwolaeth o'r fath; erbyn 2014, roedd 240. Fodd bynnag, yn y tair blynedd diwethaf, mae'r **dangosyddion rhagnodi cenedlaethol** yn dangos bod lefelau rhagnodi tramadol yng Nghymru wedi gostwng, o 819 dos dyddiol diffiniedig (DDD) fesul 1,000 o gleifion yn 2013 i 711 DDD fesul 1,000 o gleifion yn 2015.

Mae gwahaniaethau mawr ym mhatrymau rhagnodi tramadol yng Nghymru, fel y gwelir o'r **map hwn** (PDF, 661 KB). Canfu **arolwg troseddau ar gyfer 2014/15 gan y Swyddfa Gartref** fod ardaloedd dinesig ac ardaloedd gwledig yn debyg o ran camddefnyddio poenladdwyr presgripsiwn yn unig, yn wahanol i gyffuriau anghyfreithlon. Mae cyfraddau rhagnodi tramadol Cymru a Lloegr yn fwy cyffelyb na chyfraddau cyffuriau presgripsiwn eraill sy'n cael eu camddefnyddio.

Gwrthepileptigau

Yn ôl **data rhagnodi o Loegr**, yn fras, gwelwyd **cynnydd o 50% yn y presgripsiynau ar gyfer pregabalin a gabapentin** rhwng 2011 a 2013. Amlygodd **arolwg DrugScope o gyffuriau ar y strydoedd yn 2014** y defnydd sylweddol o wrthepileptigau, yn bennaf ymysg poblogaethau sy'n defnyddio opiadau a charcharorion ym Mhrydain. Nododd yr arolwg y dystiolaeth bod nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig â'r cyffuriau hyn yn fach ond ei bod yn codi. Nododd hefyd dystiolaeth anecdotaidd ynghylch cynnydd mawr yn y defnydd anghyfreithlon o'r gyffuriau hyn, gydag effeithiau 'erchyll' o'u cymysgu â chyffuriau eraill fel heroin neu fethodon.

3. Barn rhanddeiliaid

Er bod camddefnyddio'r meddyginiaethau hyn wedi cael mwy o sylw yn ddiweddar, y **consensws cyffredinol yw bod diffyg ymchwil yn y maes hwn a diffyg dealltwriaeth.**

Nododd **Cymdeithas Feddygol Prydain** fod y meysydd lle mae angen mwy o ymchwil yn cynnwys maint y broblem o ran dargyfeirio, nifer y presgripsiynau ym myd gofal sylfaenol a gofal eilaidd sydd ar gyfer unigolion dibynnol, lefelau dibyniaeth a diddyfnu fesul cyffur, ac effeithiau hirdymor y cyffuriau a lefelau'r niwed a achosir ganddynt. Cafodd Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Pedwerydd Cynulliad dystiolaeth yn ei **Ymchwiliad i Gamddefnyddio Alcohol a Sylweddau** ei bod yn anodd iawn ymchwilio i raddfa'r broblem o ran meddyginiaethau dros y cownter am nad yw sefydliadau preifat mawr yn tueddu i ddal y data perthnasol ar gyfer gwerthu cyffuriau.

Mae **anghytundeb ynghylch i ba raddau y mae gor-ragnodi ar fai** ar gyfer dibyniaeth ar feddyginiaethau presgripsiwn yn unig. Clywodd y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol dystiolaeth fod y presgripsiwn cychwynnol yn aml yn briodol, ond bod **angen systemau adolygu gwell**. Mae nifer o rhanddeiliaid wedi galw am i feddygon teulu gynnal adolygiadau blynyddol o gleifion sy'n defnyddio poenliniarwyr opioid. Mae meddygon teulu wedi dweud ei bod yn anodd iddynt ganfod bod gan glaf broblem o ran dibyniaeth ac yna ddechrau sgwrs â'r claf am y cyffuriau mae'n eu defnyddio. Clywodd y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol fod **angen mwy o hyfforddiant ar feddygon teulu** yn y maes hwn o bosibl, neu y dylid rhoi mwy o feddygon teulu sydd ag arbenigedd ym maes ymdrin â materion camddefnyddio sylweddau ym mhob practis neu grŵp o bractisau.

Mae consensws eang ymhlith rhanddeiliaid **nad yw gwasanaethau triniaeth ar gyfer cyffuriau anghyfreithlon yn briodol ar gyfer rheoli dibyniaeth ar gyffuriau presgripsiwn** am fod y dulliau diddyfnu yn wahanol ac oherwydd y gwahanol ddylanwadau seicolegol sydd ar waith wrth i ddibyniaeth ddatblygu. Mae rhanddeiliaid yn nodi bod bwlch yn y DU yn y ddarpariaeth o wasanaethau priodol ac arbenigol ar gyfer dibyniaeth ar gyffuriau presgripsiwn ac nid oes strategaeth genedlaethol gydgyssylltiedig ar gyfer comisiynu'r gwasanaethau hyn. Mae rhai rhanddeiliaid wedi galw am i gyllid ac argaeledd gael eu cynyddu ar gyfer triniaethau anffarmacolegol a seicolegol ar gyfer dibyniaeth.

4. Pa gamau sy'n cael eu cymryd?

Yn 2008, cynhaliodd y Grŵp Camddefnyddio Cyffuriau Seneddol Hollbleidiol **ymchwiliad i gaethiwed i feddyginiaethau presgripsiwn yn unig a meddyginiaethau dros y cownter (PDF 699.24KB)**.

Yn yr un flwyddyn, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei **Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau ar gyfer 2008-2018**. Yn y strategaeth, gofynnwyd i banel cynghori ar gamddefnyddio sylweddau Cymru ystyried y canfyddiadau yn adroddiad y grŵp hollbleidiol o safbwynt Cymreig a nododd y byddai camau'n cael eu cymryd er mwyn:

- Annog **rhagnodi mwy cyfrifol** a lleihau ar ragnodi meddyginiaethau amhriodol ym maes gofal sylfaenol;
- **Monitro** gwerthiant cynhyrchion sensitif dros y cownter; a
- Sicrhau bod **gwasanaethau addas** ar gael i'r bobl sy'n ddibynnol ar feddyginiaethau presgripsiwn yn unig a meddyginiaethau a geir dros y cownter.

Gellir crynhoi'r argymhellion yn **adroddiad y panel cynghori** o dan y pedwar categori canlynol:

- **Ymchwil ac Ymwybyddiaeth**: Cynnal ymchwil pellach i arfer da o ran rhagnodi a ffyrdd o wella dealltwriaeth cleifion o'r materion. Cyhoeddi canllawiau ar gyfer fferyllfeydd cymunedol a'r cyhoedd yn gyffredinol ar gyfer cynhyrchion a werthir dros y cownter;
- **Monitro**: Parhau i ddatblygu a defnyddio dangosyddion rhagnodi ar gyfer y prif grwpiau o feddyginiaethau presgripsiwn yn unig;
- **Hyfforddi Gweithwyr Proffesiynol ym maes lechyd**: Sicrhau bod adnoddau hyfforddiant ar gael, gan gynnwys canllawiau ar ragnodi da, diddyfnu, a thriniaethau anffarmacolegol amgen; ac
- **Argaeledd gwasanaethau triniaethau**: Adolygu'r mynediad i wasanaethau camddefnyddio sylweddau.

Hefyd, argymhellodd y panel cynghori y dylai Llywodraeth Cymru lunio strategaeth meddyginiaethau genedlaethol adnewyddedig sy'n mynd i'r afael â chamddefnyddio meddyginiaethau a geir ar bresgripsiwn yn unig neu dros y cownter.

Crynhoir gwaith Llywodraeth Cymru ym mhob un o'r meysydd hyn isod.

Ymchwil ac ymwybyddiaeth

Ymgwymerwyd â dau ddarn mawr o waith ymchwil a oedd yn ymwneud â thawelyddion a phoenliniarwyr:

- Yn 2010, ariannodd Llywodraeth Cymru Bartneriaeth Meddyginiaethau Cymru, rhan o Ganolfan Therapiwteg a Thocsicoleg Cymru Gyfan, i ymchwilio i, ac adrodd ar, **natur a chwmpas y bensodiasepinau a chyffuriau z o ran eu rhagnodi yng Nghymru**. Archwiliodd yr adroddiad y data rhagnodi ar gyfer y pum mlynedd blaenorol a cheisiodd ganfod rhesymau am yr amrywiaeth rhwng byrddau iechyd lleol. Roedd yr adroddiad yn cynnwys enghreifftiau o arfer da a chafodd ei rannu â byrddau iechyd lleol. Yn ei **hymateb**, awgrymodd Llywodraeth Cymru osod copïau o ganllawiau'r DU ar reoli clinigol ar gyfer camddefnyddio cyffuriau/dibyniaeth ar gyffuriau a chopïau o ganllawiau NICE mewn practisau meddygon teulu, er mwyn sicrhau bod y neges i gleifion o ran rhagnodi yn un gyson; ac

– Yn 2013, comisiynodd Llywodraeth Cymru y panel cynghori i adolygu'r niwed sy'n gysylltiedig â phoenliniarwyr a geir ar bresgripsiwn yn unig. Cyhoeddwyd rhan 1 o'r adroddiad cynhwysfawr ar leihau'r niwed sy'n gysylltiedig â thramadol ym mis Medi 2015.

O ran codi ymwybyddiaeth, mae Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan **wedi cynhyrchu neu wedi diweddarau** taflenni ar boenliniarwyr a geir dros y cownter (Meddyginiaethau ar gyfer lleddfau poen ysgafn i gymedrol, 2011) a thramadol (2013). Datblygodd Llywodraeth Cymru a Dan 24/7, ei llinell gymorth genedlaethol, ymgyrch cyfryngau yn rhoi gwybodaeth am y peryglon ynghylch defnyddio meddyginiaethau presgripsiwn yn unig a meddyginiaethau dros y cownter.

Monitro

Dros y 5 mlynedd diwethaf, mae **dangosyddion rhagnodi cenedlaethol** wedi adrodd am gyfraddau rhagnodi tawelyddion (hypnotegau ac ansiolytigau), gwrthiselyddion a phoenliniarwyr opioid. Y dangosyddion rhagnodi ar gyfer 2015-16 yw hypnotegau ac ansiolytegau, morffin fel cyfran o'r holl opioidau cryf a ragnodir, a thramadol. Drwy gyhoeddi'r dangosyddion rhagnodi hyn, y nod yw annog byrddau iechyd i adolygu eu harferion rhagnodi.

Yn ei **Chynllun Cyflenwi ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau 2013-2015**, dywedodd Llywodraeth Cymru y byddai defnydd amhriodol yn cael ei dargedu drwy fonitro patrymau a thueddiadau o ran meddyginiaethau presgripsiwn yn unig a meddyginiaethau dros y cownter penodol. Fodd bynnag, hyd yn hyn, nid yw Llywodraeth Cymru wedi monitro tueddiadau yn y defnydd o gyffuriau penodol a geir dros y cownter.

Hyfforddi gweithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd

Cynhyrchwyd nifer o adnoddau at ddibenion hyfforddi gweithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd. Yn 2011, cynhyrchodd Partneriaeth Meddyginiaethau Cymru **becyn addysgol er mwyn cynorthwyo rhagnodi priodol o hypnotegau ac ansiolytegau** (PDF, 286KB) yng Nghymru.

Yn 2013, cafodd pecyn addysgol tebyg ei roi ar gael yn GIG Cymru er mwyn hyrwyddo rhagnodi diogel a phriodol o dramadol.

Hefyd, mae Canolfan Adnoddau Moddion Cymru wedi cyhoeddi modiwl addysg ffarmacowyliadwraeth ynghylch tramadol a modiwl dysgu sy'n seiliedig ar achosion ynghylch rheoli poen anfaalen cronig.

Yn ogystal, mae Canolfan Addysg Broffesiynol Fferylliaeth Cymru wedi cynhyrchu modiwlau e-ddysgu ynghylch camddefnyddio tramadol ac opioidau a geir dros y cownter a chanllaw ymarfer hwylus ar gyfer Adolygiadau Defnydd o Feddyginiaethau a Dargedir ynghylch tramadol.

Argaeledd gwasanaethau triniaethau

Y 22 o Bartneriaethau Diogelwch Cymunedol a'r Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau sy'n gyfrifol am gynllunio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau. Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi **canllawiau cyffredinol am gomisiynu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau** sy'n cynnwys y cyfarwyddyd bod rhaid i fyrddau cynllunio ardal ystyried sut y byddant yn darparu gwasanaethau ar gyfer sylweddau a materion camddefnyddio yn eu cyfanrwydd. Fodd bynnag, nid oes canllawiau **penodol ar gael ar gyfer gwasanaethau camddefnyddio meddyginiaethau presgripsiwn yn unig a meddyginiaethau dros y cownter**.

Nid oes dim byd penodol sy'n mynd i'r afael â gwasanaethau triniaeth cyffuriau presgripsiwn yn unig neu dros y cownter yn y **Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau** diweddaraf (2014). Fodd bynnag, mae deunyddiau cyfeirio ynghylch 'Ymyriadau Seicogymdeithasol' a 'Gwella mynediad pobl hŷn i driniaeth camddefnyddio sylweddau'; mae'r ail ohonynt yn trafod caethiwed i feddyginiaeth

ragnodedig. Mae Llywodraeth Cymru yn sicrhau bod y modiwlau e-ddysgu a gynhyrchwyd gan Ganolfan Addysg Broffesiynol Fferylliaeth Cymru ar gael mewn asiantaethau trin cyffuriau.

Yng Nghynllun Cyflawni Camddefnyddio Sylweddau 2013-15, nodwyd y byddai Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnal adolygiad i weld pa wasanaethau fu ar gael ar gyfer pobl sy'n ddibynnol ar gyffuriau presgripsiwn yn unig a chyffuriau dros y cownter yn 2014. Goddiweddyd y gwaith hwn gan adolygiad y panel cynghori o'r niwed sy'n gysylltiedig â thramadol a phoenliniarwyr opioid eraill.

Datblygiadau diweddar

Cafwyd adroddiad **y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ar yr ymchwiliad i gamddefnyddio alcohol a sylweddau** yn 2015. Mewn perthynas â meddyginiaethau presgripsiwn yn unig, argymhellodd y Pwyllgor:

[...] bod Llywodraeth Cymru yn adolygu'r canllawiau ar gyfer meddygon teulu a fferyllwyr, i leihau'r posibilrwydd o or-ragnodi a gorgyflenwi, er mwyn gwella dulliau monitro cleifion, ac i sicrhau, pan fydd yn briodol, bod cynllun ymadael i gleifion.

Ymatebodd Llywodraeth Cymru drwy ddweud y byddid yn gofyn i Grŵp Presgripsiynu Cymru Gyfan ystyried ymchwiliad y Pwyllgor yn ystod 2016. Yn ogystal, llywiodd y dystiolaeth i'r ymchwiliad y drafft o'r **Cynllun Cyflawni Camddefnyddio Sylweddau ar gyfer 2016-2018**. Mae'n cynnig bod Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda rhanddeiliaid i weithredu'r argymhellion yn adroddiad tramadol y Panel Cynghori ar Gamddefnyddio Sylweddau, sef:

01. Ystyried **cadw'r dangosydd rhagnodi ar gyfer tramadol** am ddwy flynedd arall

02. Diweddarau'r **adnoddau addysgol** sy'n ymwneud â rhagnodi tramadol

03. Ymgorffori **astudiaeth achos sy'n cynnwys tramadol yn y gweithdai rhagnodi doeth** sy'n cael eu cyflwyno ym mhob bwrdd iechyd yng Nghymru yn 2015-16.

04. Cynnal **archwiliad o farwolaethau** sy'n gysylltiedig â thramadol yn 2015-16, i archwilio effaith ymyriadau.

Mae'r Cynllun Cyflenwi yn cynnwys camau gweithredu i'r Panel Cynghori **archwilio ymhellach y materion sy'n gysylltiedig â phoenliniarwyr** (yn cynnwys poenliniarwyr opioid) heblaw tramadol er mwyn gwneud argymhellion i wella'r defnydd diogel, effeithiol a phriodol. Mae hefyd yn cynnwys camau gweithredu i Lywodraeth Cymru weithio gyda Chanolfan Addysg Broffesiynol Fferylliaeth, i barhau i ddarparu e-ddysgu i wella gwybodaeth fferyllwyr o ran camddefnyddio meddyginiaethau dros y cownter a meddyginiaethau presgripsiwn yn unig.

Gwaith gan sefydliadau eraill

- 2009 - Cyhoeddodd Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd **ganllawiau** newydd ar werthu a hyrwyddo cynhyrchion sy'n cynnwys codin a geir dros y cownter;
- 2013 - Cyhoeddodd Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol **bedair ffeithlen** er mwyn gwella effeithiolrwydd a diogelwch o ran penderfyniadau wrth ragnodi. Mae'r rhain yn cwmpasu opioidau, tawelyddion, gwrthepileptigau ac, yn ogystal, symbylyddion fel y rhai a ddefnyddir i drin ADHD;
- 2013 - Cynhyrchodd Iechyd Cyhoeddus Lloegr **ganllawiau ar gyfer comisiynwyr y GIG ac awdurdodau lleol** ynghylch comisiynu triniaeth ar gyfer dibyniaeth ar feddyginiaethau presgripsiwn yn unig a meddyginiaethau dros y cownter;

- 2014 - Ail-ddosbarthwyd tramadol yn gyffur Dosbarth C gan **Lywodraeth y DU**;
- 2014 - Cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Lloegr a GIG Lloegr **gyngor i ragnodwyr ar y risg o gamddefnyddio pregabalin a gabapentin**;
- 2015 - Lansiodd y Gyfadran Meddygaeth Poen, Cymdeithas Poen Prydain ac eraill **gyhoeddiad** er mwyn darparu 'robust reference source for the planning and delivery of Pain Management Services in the United Kingdom
- 2015 - Ysgrifennwyd adroddiad yn rhoi **trosolwg o ddibyniaeth poenladdwyr opioid yn y DU** ar gyfer y Grŵp Seneddol Hollbleidiol ar Ddibyniaeth Meddyginaethau Rhagnodedig;
- 2015 - Casglodd y BMA **dystiolaeth oddi wrth nifer fawr o randdeiliaid** ar gyffuriau presgripsiwn sy'n gysylltiedig â dibyniaeth a diddychu;
- 2016 - Comisiynodd yr Adran Iechyd **astudiaeth o batrymau rhagnodi ar gyfer meddyginiaethau â risg o ddibyniaeth**, gan gynnwys pam nad yw canllawiau rhagnodi yn cael eu dilyn weithiau. Disgwylir yr adroddiad terfynol yn ystod haf 2016.

Mesur llwyddiant

Er bod y ffigurau yn dangos gostyngiad o ran rhagnodi rhai dosbarthiadau o gyffuriau yn y blynyddoedd diwethaf yng Nghymru, mae'n anodd priodoli achos y tueddiadau hynny a phennu a gafwyd gostyngiad dilynol o ran dibyniaeth ar y cyffuriau hyn a'u camddefnyddio.

Casglodd **gwerthusiad annibynnol** o'r tair blynedd cyntaf o weithredu Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru fod **diffyg darpariaeth yn y strategaeth ar gyfer mesur canlyniadau**. Yn dilyn hyn, yn 2011, cafodd y Dangosyddion Perfformiad Allweddol a gofnodwyd yng Nghronfa Ddata Genedlaethol Cymru ar Gamddefnyddio Sylweddau eu hadolygu, ac mae Llywodraeth Cymru yn nodi ei bod wedi monitro'r dangosyddion hyn, o ran amseroedd aros a chyfraddau ymgysylltu, ers iddynt gael eu rhoi ar waith yn 2012.

Ffynonellau allweddol

- Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru, **An inquiry into physical dependence and addiction to prescription and over-the-counter medication: the Welsh perspective** (Saesneg yn unig) (2009)
- Bwrdd Gwyddoniaeth y BMA, **Prescribed drugs associated with dependence and withdrawal – building a consensus**, (Saesneg yn unig) (2015)
- Ymchwil Gymdeithasol y Llywodraeth, **Gwerthusiad o'r broses o weithredu Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru** (2013)
- Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cynulliad Cenedlaethol Cymru, **Ymchwiliad i gamddefnyddio alcohol a sylweddau**, (2015)
- Llywodraeth Cymru, **Canllawiau Diwygiedig ar gyfer Comisiynu Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau**, (2015)
- Llywodraeth Cymru, **Cynllun Cyflawni Camddefnyddio Sylweddau 2013-2015**, (2013)
- Llywodraeth Cymru, **Fframweithiau trin camddefnyddio sylweddau**, (2014)
- Llywodraeth Cymru, **Gweithio gyda'n gilydd i leihau niwed - Strategaeth camddefnyddio sylweddau Cymru 2008-2018**, (2008)

- Strategaeth Llywodraeth Cymru, **Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed - Cynllun cyflwyno 2016 - 2018** (2016)
- Harry Shapiro, **Opioid painkiller dependency (OPD): An overview**, (Saesneg yn unig) (2015)
- Y Swyddfa Cartref, **Drug misuse: findings from the 2014 to 2015 Crime Survey for England and Wales second edition**, (Saesneg yn unig) (2015)