



POLISI CAMDDEFNYDDIO ALCOHOL A SYLWEDDAU

Dylid defnyddio'r ddogfen hon ar y cyd â'r
[Polisi Iechyd a Diogelwch Corfforaethol](#)

Mae cyfrifoldeb ar reolwyr i sicrhau bod **POB** gweithiwr yn gallu cyrchu'r ddogfen hon.

Teitl:	Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau	Awdur:	UIGaDC			Perchenno g:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu:	Medi 2019	Fersiwn:	1	Tudalen 1 o 9

Daliwch y botwm Ctrl i lawr a chliciwch ar y pennawd perthnasol yn y tabl cynnwys hwn i fynd â chi i'r rhan ofynnol o'r ddogfen:

CYNNWYS

TUDALEN

<u>POLISI CAMDDEFNYDDIO ALCOHOL A SYLWEDDAU</u>	2
<u>NODYN CYFARWYDDO 1</u> GWEITHDREFN - GWEITHIWR YN DOD I'R GWAITH DAN DDYLANWAD CAMDDEFNYDD O ALCOHOL NEU SYLWEDDAU	4
<u>NODYN CYFARWYDDO 2</u> CYMORTH I WEITHWYR SYDD Â PHROBLEMAU O RAN CAMDDEFNYDDIO ALCOHOL NEU SYLWEDDAU	5
<u>NODYN CYFARWYDDO 3</u> CANLLAWIAU I REOLWYR - CAMAU DISGYBLU MEWN PERTHYNAS Â CHAMDDEFNYDDIO ALCOHOL A SYLWEDDAU	6
<u>NODYN CYFARWYDDO 4</u> CYMORTH PELLACH	8

Teitl:	Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau	Awdur:	UIGaDC		Perchenno g:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu:	Medi 2019	Fersiwn:	1 Tudalen 1 o 9

Polisi Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau

Diffiniadau

Y diffiniad o gamddefnyddio sylweddau yw defnydd cyson neu ysbeidiol o alcohol neu unrhyw gyffur neu sylwedd arall sydd yn peri niwed i iechyd yr unigolyn, ei allu i weithredu'n gymdeithasol neu ei berfformiad yn y gwaith. Yn aml gall amharu ar ei ddiogelwch ei hun neu eraill ac effeithio ar bresenoldeb, prydlondeb, effeithlonrwydd neu ymddygiad. Mae camddefnyddio hefyd yn cynnwys meddu ar gyffuriau anghyfreithlon, eu defnyddio neu eu cyflenwi (a reolir dan Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau, 1971).

Mae Cyngor Sir Caerfyrddin yn gweithredu polisi 'dim goddefgarwch o gwbl' tuag at yfed alcohol a chamddefnyddio sylweddau yn yr Awdurdod.

Mae gan Gyngor Sir Caerfyrddin Ddyletswydd Gofal tuag at ei weithwyr a bydd yn:

- Gwahardd ein gweithwyr, gweithwyr asiantaeth, contractwyr a gwirfoddolwyr rhag yfed alcohol yn ystod oriau gwaith gan gynnwys amserau cinio.
- Codi ymwybyddiaeth ymhlith ein gweithwyr o beryglon camddefnyddio alcohol a sylweddau a'r effaith andwyol y gall hyn ei chael arnynt eu hunain, ar eu perthynas ag eraill ac ar y gweithle o'u defnyddio'n amhriodol.
- Sicrhau bod yr holl weithwyr a'r rheolwyr yn ymwybodol o'r rheolau ynghylch defnyddio alcohol a sylweddau yn y gwaith, neu weithio tra byddant dan effaith andwyol alcohol neu sylweddau. Byddai hyn yn cynnwys meddyginiaeth ar bresgripsiwn a meddyginiaeth dros y cownter ble gall effeithiau'r feddyginiaeth effeithio ar yrru a defnyddio peiriannau. Dylai gweithwyr roi gwybod i'w rheolwyr am unrhyw effeithiau andwyol o ganlyniad i'r math hwn o feddyginiaeth, gan y gall fod angen gwneud addasiadau.
- Hyrwyddo'r gwaith o fynd ati'n gynnar i adnabod a thrin problemau'n ymwneud ag alcohol a sylweddau, ac annog gweithwyr yr effeithir yn andwyol arnynt i ofyn am gyngor, cymorth a thriniaeth ar eu cyfer eu hunain, neu os ydynt yn pryderu am aelod o'r teulu neu ffrind i ofyn am gyngor a chymorth ar gyfer eraill.
- Monitro gweithwyr lle mae'r defnydd o alcohol a sylweddau yn cyfrannu at bresenoldeb a pherfformiad gwaith gwael, yn unol â'r Polisiâu Rheoli Perfformiad Adnoddau Dynol priodol.
- Darparu hyfforddiant, gwybodaeth ac arweiniad digonol i unrhyw un sy'n gweithredu'r polisi hwn, yn enwedig rheolwyr llinell a goruchwylwyr, er mwyn iddynt allu mynd ati'n effeithiol i adnabod gweithwyr sydd â phroblemau posibl yn gysylltiedig ag alcohol a sylweddau, ac ymdrin yn effeithiol â chamddefnyddio alcohol a sylweddau yn y gweithle.
- Sefydlu canllawiau clir ar gyfer ymdrin â chamymddygiad yn gysylltiedig â defnyddio a chamddefnyddio alcohol a sylweddau, gan ddefnyddio ein gweithdrefnau disgyblu ble bo'n briodol, a rhoi gwybod am weithgareddau anghyfreithlon i'r heddlu.
- Monitro gweithwyr lle mae'r defnydd o alcohol a sylweddau yn cyfrannu at bresenoldeb a pherfformiad gwaith gwael, yn unol â'r Polisiâu Rheoli Perfformiad Adnoddau Dynol priodol.

Teitl:	Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau	Awdur:	UIGaDC			Perchenno g:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu	Medi 2019	Fersiwn:	1	Tudalen 2 o 9

- Sicrhau bod pob gweithiwr sy'n gofyn am help gyda phroblemau'n ymwneud ag alcohol neu sylweddau yn cael cymorth, triniaeth a chyfle i adsefydlu sydd yn gyfrinachol ac yn llawn cydymdeimlad. Bydd pawb sydd yn ymwneud â'r mater yn cadw cyfrinachedd llwyr.
- Ceisio atal gweithwyr rhag defnyddio sylweddau mewn modd anniogel a gwneud defnydd nad yw'n iach o alcohol, trwy hyrwyddo ymwybyddiaeth o ffordd iach o fyw.
- Darparu canllawiau a gwybodaeth ar yfed synhwyrol ar ffurf taflenni, gwaith hybu iechyd ac ymgyrchoedd rheolaidd.

Esemptiadau:

1. Caniateir yfed alcohol yn achos preswylwyr mewn cartrefi gofal preswyl a gofal seibiant i oedolion.
2. Caniateir yfed alcohol yn achos preswylwyr mewn fflatiau ac ardaloedd cartref Tai Gwarchod a Thai Cyngor a defnyddwyr gwasanaeth mewn sefydliadau gofal cymdeithasol sy'n darparu gwasanaethau gofal dydd i'r henoed neu bobl sy'n agored i niwed.

Dylai fod yna asesiadau risg addas a digonol (gan gynnwys effaith defnyddio alcohol gyda meddyginiaeth) ar waith ar gyfer unrhyw breswylwyr/defnyddwyr gwasanaeth sy'n yfed alcohol.

Cwmpas y Polisi

Bydd y polisi hwn yn berthnasol i weithwyr Cyngor Sir Caerfyrddin, gwirfoddolwyr sy'n gweithredu ar ein rhan, contractwyr, ymwelwyr, gweithwyr asiantaeth ac aelodau o'r cyhoedd sy'n cyrchu neu'n defnyddio safleoedd sy'n eiddo i Gyngor Sir Caerfyrddin neu a feddiennir ganddo.

Trefniadau mewn Ysgolion

Caiff Cyrff Llywodraethu pob ysgol eu hannog i fabwysiadu'r polisi hwn i gynnwys digwyddiadau cymdeithasol mewn ysgolion, gydag argymhelliad y gall ysgolion fod yn dymuno datblygu geiriad priodol i gynnwys disgyblion neu gyfeirio at y polisi neu'r canllawiau priodol ar gyfer disgyblion. Rhaid i dimau rheoli ysgolion sicrhau bod cytundeb addas yn cael ei fabwysiadu y tu allan i oriau arferol yr ysgol pryd y gellir llogi'r cyfleusterau i drydydd parti.

Dogfennau Ategol

Bydd gwybodaeth, canllawiau a dogfennau ategol ar gael i helpu i reoli ac i weithredu'r polisi hwn.

Sicrhau Triniaeth Gyfartal

Rhaid arfer cysondeb yn y modd y gweithredir y polisi hwn wrth ymdrin â phob gweithiwr, heb ystyried hil, lliw, tarddiad ethnig neu genedlaethol (gan gynnwys dinasyddiaeth), iaith, anabled, crefydd, cred neu ddiffyg cred, oedran, rhyw, ailbennu rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, statws o ran cyfrifoldebau magu plant neu statws priodasol, beichiogrwydd neu famolaeth.

Os bydd gennych unrhyw bryderon ynghylch cydraddoldeb ac amrywiaeth yng nghyswllt gweithredu'r polisi hwn a'r weithdrefn hon, gofynnir i chi gysylltu ag aelod o'r Tîm Adnoddau Dynol a fydd, os bydd angen, yn sicrhau bod y polisi/gweithdrefn yn cael eu hadolygu'n briodol.

Os oes angen y wybodaeth hon arnoch mewn fformat arall, cysylltwch â'r tîm Rheoli Pobl a Pherfformiad drwy ffonio (01267 246184) neu estyniad 6184.

Teitl:	Camdefnyddio Alcohol a Sylweddau		Awdur:	UIGaDC		Perchenno g:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu	Medi 2019	Fersiwn:	1	Tudalen 3 o 9

Cynghorwyr

Mae gan y Cynghorwyr gyfrifoldeb personol tuag at yr holl staff a'r cyhoedd o ran cynnal y gwerthoedd a bennir yn y polisi hwn, hybu cysylltiadau da, a herio ymddygiad amhriodol lle bo angen. Mae'r Cynghorwyr yn gyfrifol am sicrhau eu bod yn ategu'n gadarnhaol egwyddorion cydraddoldeb ac amrywiaeth wrth gyflawni eu dyletswyddau cyhoeddus a'u bod yn dilyn y Côd Ymddygiad i Gynghorwyr a pholisïau a gweithdrefnau cysylltiedig.

Nodyn Cyfarwyddo 1

Gweithdrefn - Gweithiwr yn dod i'r gwaith dan ddylanwad Camddefnydd o Alcohol neu Sylweddau

1. Ewch â'r gweithiwr i ardal breifat a chyfrinachol i drafod y pryderon a rhoi cyfle i'r gweithiwr esbonio'r cefndir i'r sefyllfa.
2. Rhowch wybod i'r gweithiwr na all barhau gyda'i ddyletswyddau gwirioneddol ar y diwrnod hwnnw ac y bydd yn cael ei atal o'i ddyletswyddau, wrth aros am asesiad meddygol ac ymgynghori â'r adran Adnoddau Dynol.
3. Cofnodwch fanylion perthnasol y digwyddiad yn ffeil bersonél y gweithiwr h.y. dyddiad, amser, arwyddion, symptomau, ymddygiad, canlyniad a'r camau a gymerwyd.
4. Sicrhewch fod gan y gweithiwr fynediad i ffurf briodol o drafnidiaeth er mwyn gallu teithio adref yn ddiogel, ac y bydd trefniadau'n cael eu gwneud i sicrhau bod ei ddull trafnidiaeth ei hun yn cael ei gludo adref yn ddiogel ar ei gyfer.
5. Os yw'r gweithiwr yn gwrthod derbyn dull trafnidiaeth arall ac yn mynd i mewn i'w gerbyd, ffoniwch yr Heddlu ar 999 ar unwaith.
6. Yn dilyn hyn ysgrifennwch ynghylch yr ataliad ac esboniwch y bydd rhaid cynnal cyfarfod ffurfiol mewn perthynas â'r digwyddiad.
7. Dylai'r cyfarfod hwn helpu i nodi p'un a all fod gan y gweithiwr broblem dibyniaeth a bod angen cymorth pellach arno trwy ei gyfeirio at y Ganolfan Iechyd Galwedigaethol neu trwy asiantaethau cymorth allanol neu p'un a ddylid cymryd camau disgyblu.
8. Caiff camau perthnasol eu rhoi ar waith yn dilyn asesiad meddygol a chanlyniad yr ymchwiliad.
9. Monitro ac adolygu'n rheolaidd.

Dychwelyd i'r Cynnwys

Teitl:	Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau	Awdur:	UIGaDC			Perchenno g:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu	Medi 2019	Fersiwn:	1	Tudalen 4 o 9

Nodyn Cyfarwyddo 2

Cymorth i weithwyr sydd â phroblemau o ran Camddefnyddio Alcohol neu Sylweddau

1. Ewch â'r gweithiwr i ardal breifat a chyfrinachol i drafod y pryderon a rhoi cyfle i'r gweithiwr esbonio'r cefndir i'r sefyllfa.
2. Sefydlwch p'un a fydd angen amser i ffwrdd o'r gwaith ar y gweithiwr neu a yw'n gallu parhau gyda'i ddyletswyddau ar y diwrnod hwnnw.
3. Cynigiwch gymorth ble bo'n berthnasol trwy wasanaethau cymorth allanol (e.e. Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed, DAN 24/7 - [Nodyn Cyfarwyddo 4](#)) a chynghori'r gweithiwr i ofyn am gyngor gan ei feddyg teulu. Rhaid cyfeirio'r gweithiwr at y Ganolfan Iechyd Galwedigaethol o ran ffitrwydd i weithio ac os oes yna unrhyw faterion yn ymwneud â pherfformiad gwaith. Bydd pawb sy'n ymwneud â'r mater yn cadw cyfrinachedd llwyr.
4. Cofnodwch fanylion perthnasol y digwyddiad yn ffeil bersonél y gweithiwr h.y. dyddiad, amser, arwyddion, symptomau, ymddygiad, canlyniad a'r camau a gymerwyd.
5. Lle cytunir i dderbyn triniaeth, dylid trefnu amser o'r gwaith ar gyfer triniaeth allanol yn unol â gofynion y [Polisi Amser o'r Gwaith](#).
6. Os oes yna unrhyw bryderon pellach, cysylltwch â'r Ganolfan Iechyd Galwedigaethol a'r Adran Adnoddau Dynol am gyngor pellach.

[Dychwelyd i'r Cynnwys](#)

Teitl:	Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau	Awdur:	UIGaDC			Perchenno g:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu	Medi 2019	Fersiwn:	1	Tudalen 5 o 9

Nodyn Cyfarwyddo 3

Canllawiau i Reolwyr - Camau Disgyblu mewn perthynas â Chamddefnyddio Alcohol a Sylweddau

- Dylid gwneud gweithwyr yn ymwybodol o'r canlyniadau tebygol os nad ydynt yn derbyn y cynnig o gael cymorth o dan y polisi.
- Annog gweithwyr i ofyn am gymorth a chefnogaeth os ydynt yn cael problemau o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol a sylweddau.
- Fel rheol ni fyddai camau disgyblu'n ymwneud â chamddefnyddio alcohol a sylweddau yn cael eu cymryd ar unwaith yn erbyn gweithwyr sydd yn derbyn help oddi wrth eu cyflogwr, oni bai bod materion disgyblu eraill ynghlwm wrth y mater.
- Lle mae'r defnydd neu'r camddefnydd o alcohol a sylweddau gan weithiwr yn cyfrannu at berfformiad neu bresenoldeb gwael yn y gwaith, er gwaethaf unrhyw gymorth a ddarperir gan y Ganolfan Iechyd Galwedigaethol neu asiantaethau allanol, cymerir camau i ymdrin â'r gweithiwr yn unol â'n [Polisiau/Gweithdrefnau Rheoli Perfformiad Adnoddau Dynol](#) priodol gyda chynghor gan Swyddogion Adnoddau Dynol (e.e. absenoldeb salwch, gweithdrefnau galluogrwydd ac ati).
- Gellir terfynu cyflogaeth mewn achosion o gamddefnyddio alcohol a sylweddau lle mae'r camau dilynol yn arwain at golli cymhwyster sydd yn ofynnol er mwyn cyflawni'r swydd e.e. cofrestriad proffesiynol, trwydded yrru.
- Dylid cyfeirio at y Polisiau Rheoli Perfformiad Adnoddau Dynol ar y cyd â'r Polisi hwn. Ym mhob achos lle defnyddir gweithdrefn ddisgyblu/salwch neu alluogrwydd yr Awdurdod mewn perthynas â chamddefnyddio alcohol/sylweddau, cynigir help priodol i'r unigolyn dan sylw ar bob cam.

Enghraifft lle mae Camau Disgyblu yn berthnasol

Gallai camau disgyblu godi o ganlyniad uniongyrchol neu anuniongyrchol i ddefnyddio alcohol neu sylweddau yn achos gweithwyr sydd:

- Yn dod i'r gwaith dan ddylanwad alcohol neu sylweddau, sydd yn effeithio ar eu gallu i gyflawni dyletswyddau gwaith arferol yn ddiogel.
- Yn meddu ar sylweddau, yn eu defnyddio neu gwerthu yn y gwaith.
- Yn camddefnyddio meddyginiaethau ar bresgripsiwn yn y gwaith.
- Wedi yfed alcohol tra oeddent mewn rôl lle'r oedd diogelwch yn hanfodol (e.e. bod yn gyfrifol am gerbyd, gweithredu peiriannau peryglus neu offer symudol, trin neu ddefnyddio, gan

Teitl:	Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau		Awdur:	UIGaDC		Perchenno g:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu	Medi 2019	Fersiwn:	1	Tudalen 6 o 9

gynnwys gwaredu, unrhyw sylwedd sydd yn beryglus i iechyd, gweithio mewn, ar neu gerllaw dŵr, goruchwylio plant ac oedolion agored i niwed).

- Wedi bod yn ymosodol tuag at aelodau o'r cyhoedd/defnyddwyr gwasanaeth o ganlyniad i ddefnyddio alcohol.
- Wedi mynd ati'n fwriadol i ddiystyru cyfarwyddiadau cyfreithlon i beidio ag yfed alcohol neu gymryd sylweddau yn y gwaith.
- Â materion ymddygiad sy'n codi o achosion unigol o oryfed alcohol neu ddefnyddio sylweddau.

Rhai enghreifftiau yw'r uchod ond nid yw'n rhestr hollgynhwysfawr.

Os credir bod gweithiwr yn prynu ac yn gwerthu sylweddau, neu'n meddu ar sylweddau anghyfreithlon yn ystod oriau gwaith, bydd Pennaeth y Gwasanaeth neu Swyddog dirprwyedig yn rhoi gwybod i'r heddlu.

[Dychwelyd i'r Cynnwys](#)

Teitl:	Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau	Awdur:	UIGaDC			Perchenno g:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu	Medi 2019	Fersiwn:	1	Tudalen 7 o 9

Nodyn Cyfarwyddo 4

Cymorth Pellach

IECHYD GALWEDIGAETHOL

Ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd cynnal cyfrinachedd y gweithiwr drwy gydol y broses o reoli'r polisi hwn. Ni ddylai gweithwyr sydd â phroblem yn ymwneud â chamddefnyddio alcohol neu sylweddau fod ag unrhyw ofnau ynghylch gofyn am gyngor a help er mwyn cael adferiad. Dylai'r rheolwr roi cymorth parod iddynt a gwneud hynny'n gwbl gyfrinachol. Gall y Ganolfan Iechyd Galwedigaethol a rheolwyr gyfeirio gweithiwr at y gwasanaethau camddefnyddio sylweddau isod am gyngor ac arweiniad.

Mae natur gyfrinachol unrhyw gofnodion neu ohebiaeth yn ddarostyngedig i amddiffyniad statudol Deddf Diogelu Data 1998, Deddf Mynediad i Adroddiadau Meddygol 1988, Deddf Mynediad i Gofnodion Meddygol 1990 a Deddf Mynediad i Gofnodion Iechyd 1990.

Cliciwch yma er mwyn cyrchu'n electronig i'r [Ganolfan Iechyd Galwedigaethol](#)

DEDDF CYDRADDOLDEB 2010

Caiff caethiwed i, neu ddibyniaeth ar, alcohol neu unrhyw sylwedd arall ei hepgor yn benodol o gwmpas y Ddeddf oni bai bod y gaethiwed yn wreiddiol o ganlyniad i roi sylweddau ar bresgripsiwn meddygol neu driniaeth feddygol arall. Er hynny, bydd gweithwyr â namau sydd o ganlyniad i gaethiwed, er enghraifft difrod i'r afu wedi'i achosi gan alcohol, yn dal i ddod o dan gwmpas y Ddeddf.

Felly, gellir ystyried bod gweithwyr sydd â chlefyd cydnabyddedig yn ymwneud ag alcohol neu glefyd cysylltiedig arall yn anabl o dan y Ddeddf. Os felly, bydd polisi'r Cyngor ar anabledd yn berthnasol a dylai rheolwyr ofyn am gyngor gan eu swyddog cyfle cyfartal neu Adnoddau Dynol cyn bwrw ymlaen gydag unrhyw addasiadau rhesymol.

FFYNONELLAU CYMORTH ERAILL:

Catalyst – Turning Point Cymru

Pobl dros 18 oed:

Ffoniwch y Tîm Camddefnyddio Sylweddau ar: **01554 744377**

Pobl o dan 18 oed:

Cysylltwch â Choices drwy ffonio: **01554 755779** neu anfonwch neges destun i: **07896 248911**

Gallant gynnig cyngor cyfrinachol i chi dros y ffôn a threfnu eich bod yn gweld gweithiwr os dymunwch er mwyn trafod eich problemau a chael y cymorth y mae ei angen arnoch.

Teitl:	Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau	Awdur:	UIGaDC			Perchennog:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu	Medi 2019	Fersiwn:	1	Tudalen 8 o 9

Ceir llawer o adnoddau ar-lein sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth am alcohol, gan gynnwys rhai adnoddau hunangymorth. Dyma rai safleoedd defnyddiol:

- [Gwybodaeth am Alcohol gan Galw Iechyd Cymru](#)
- [Gwybodaeth am Alcohol Concern](#)
- [Dan 247](#)

Cyngor i rieni

Cysylltwch â Choices drwy ffonio: **01554 755779** neu anfonwch neges destun i: **07896 248911**. Gallant gynnig cyngor cyfrinachol i chi dros y ffôn a threfnu eich bod yn gweld gweithiwr os dymunwch er mwyn trafod eich problemau a chael y cymorth y mae ei angen arnoch. Neu gweler y dolenni cymorth ar-lein uchod.

Y TU ALLAN I'R ORIAU ARFEROL

DAN 24/7 - Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru

Mae Llinell Gymorth Sylweddau ac Alcohol Cymru, a elwir hefyd yn DAN 24/7, ar gael i bobl sy'n byw yng **Nghymru**. Mae ein llinell gymorth ar agor 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Y tu allan i oriau swyddfa ffoniwch Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru yn rhad ac am ddim ar: **0808 808 2234**

Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (DDAS)

Mae Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed yn darparu gwasanaeth ymgynghorol sylweddau ac alcohol ledled canolbarth a gorllewin Cymru, gan gwmpasu Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.

Rhif Cyswllt: **03303 639997**

Alcoholics Anonymous

Mae Alcoholics Anonymous yn ymwneud yn unig ag adferiad personol a sobrwydd parhaus alcoholigion unigol sydd yn troi at y Gymdeithas am gymorth.

Llinell gymorth genedlaethol: **0845 769 7555**

Gweithwyr nad ydynt yn byw yn Sir Gaerfyrddin

Cysylltwch â'r Tîm Camddefnyddio Sylweddau ar **01554 744377** a chewch eich cyfeirio at y man cywir i gael gwasanaethau cymorth yn eich ardal.

Dychwelyd i'r Cynnwys

Teitl:	Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau	Awdur:	UIGaDC			Perchenno g:	Paul Thomas	
Statws:	Polisi	Dyddiad Cyflwyno:	Medi 2016	Dyddiad Adolygu	Medi 2019	Fersiwn:	1	Tudalen 9 o 9