

Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau Pecyn Cymorth i Reolwyr

Llesiant Gweithwyr

2020 - 2023

sirgar.llyw.cymru

Cyngor **Sir Gâr**
Carmarthenshire
County Council



Cynnwys

Pwrrpas	2
Cwmpas	2
Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon	2
Gweithdrefnau	2
• Pan fydd gweithiwr yn dod i'r gwaith dan ddylanwad Alcohol a/neu Gamddefnyddio Sylweddau	2
• Cymorth i weithwyr sy'n datgan problemau o ran Camddefnyddio Alcohol a/neu Sylweddau	3
• Camau Disgyblu mewn perthynas â Chamddefnyddio Alcohol a Sylweddau	3
• Enghraifft lle mae camau disgyblu yn berthnasol	4
Senarios	5
Cymorth Pellach	8

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

Pwrrpas

Mae'r pecyn cymorth hwn yn cyd-fynd â pholisïau a chanllawiau presennol a dylid ei ddarllen ar y cyd â'r Polisi Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau. Ei bwrpas yw helpu i reoli'r risgiau posibl mewn perthynas â chamddefnyddio alcohol a sylweddau yn y gweithle.

Cwmpas

Mae cwmpas y pecyn cymorth hwn yn berthnasol i holl weithwyr Cyngor Sir Caerfyrddin gan gynnwys staff ysgolion ac Aelodau Etholedig yr Awdurdod.

Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn

Dylai rheolwyr ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn i'w cynorthwyo i reoli'r risgiau posibl mewn perthynas â chamddefnyddio alcohol a sylweddau yn y gweithle.

Mae'r pecyn cymorth wedi'i rannu'n adrannau perthnasol er mwyn galluogi rheolwyr i ddewis y wybodaeth fwyaf priodol i gael y canllawiau a'r wybodaeth berthnasol i'w cynorthwyo â sefyllfaoedd penodol.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech gael unrhyw gyngor pellach ynghylch unrhyw ran o'r pecyn cymorth hwn, cysylltwch â'r Ganolfan Iechyd a Diogelwch.

Gweithdrefnau

Pan fydd gweithiwr yn dod i'r gwaith dan ddylanwad Alcohol a/neu Gamddefnyddio Sylweddau

1. Ewch â'r gweithiwr i ardal breifat a chyfrinachol i drafod eich 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. Sicrhau bod gan y gweithiwr fynediad at fath priodol o gludiant er mwyn teithio adref yn ddiogel, e.e. bod y rheolwr yn mynd â nhw adref, a bod aelod o'r teulu neu ffrind gartref i gadw golwg arnynt.

5. Yn dilyn hyn ysgrifennwch ynghylch yr ataliad ac esboniwch y bydd rhaid cynnal cyfarfod ffurfiol mewn perthynas â'r digwyddiad.
6. 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.
7. Caiff camau perthnasol eu rhoi ar waith yn dilyn asesiad meddygol a chanlyniad yr ymchwiliad.
8. Monitro ac adolygu'n rheolaidd.

Cymorth i weithwyr sy'n datgan problemau o ran Camddefnyddio Alcohol a/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 fwrdd o'r gwaith ar y gweithiwr neu a yw'n gallu parhau gyda'i ddyletswyddau ar y diwrnod hwnnw.
3. Cynigiwch gymorth lle bo hynny'n berthnasol drwy wasanaethau cymorth allanol (e.e. Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed, DAN 24/7) a chynghori 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 sydd yn 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.

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/neu 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 [Polisiâu/Gweithdrefnau](#) priodol gyda chynghor gan Swyddogion Adnoddau Dynol (e.e. absenoldeb salwch, gweithdrefnau galluogrwydd ac ati).

- Gellir terfynu cyflogaeth mewn achosion o gamddefnyddio alcohol neu 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 Polisiâu 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 a chyffuriau.
- Yn meddu ar alcohol neu sylweddau, yn eu defnyddio neu yn eu gwerthu yn y gwaith.
- Yn camddefnyddio meddyginiaethau ar bresgripsiwn yn y gwaith.
- Wedi yfed alcohol neu gymryd sylweddau 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 gynnwys gwaredu, unrhyw sylwedd sydd yn beryglus i iechyd, gweithio mewn, ar neu gerllaw dŵr, goruchwyllo plant ac oedolion agored i niwed).
- Wedi bod yn ymosodol tuag at aelodau o'r cyhoedd/defnyddwyr gwasanaeth o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol neu sylweddau.
- 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.

Senarios

Mae'r holl astudiaethau achos yn seiliedig ar gymeriadau dychmygol.

Enghraifft 1

Manylion

Rydych yn poeni am gydweithiwr (Pricha) sydd wedi bod yn anodd gweithio gydag ef yn ddiweddar. Ar rai achlysuron yn ystod y mis diwethaf mae wedi galw i mewn yn sâl, pan oedd i'w weld yn iawn y prynhawn cynt. Mae fel arfer yn rhan ganolog o fywyd cymdeithasol prysur iawn y swyddfa ac yn gadael y dafarn wedi cael un yn ormod yn aml. Does dim ots gan neb, gan fod hyn i gyd yn rhan o'r hwyl o weithio yma. Ond yn ddiweddar mae wedi bod yn biwis ac yn dawel yn y bar ar ôl gwaith. Mae'n eistedd yno'n yfed un diod ar ôl y llall. Rydych chi'n poeni gan fod gennych chi a Pricha derfyn amser y mae'n rhaid i chi gwrdd ag ef, ac mae'n cwyno drwy'r amser am feirniadu ei ymdrechion, ei gamgymeriadau yma ac acw, a'ch swnian cyson ynghylch terfynau amser. Rydych yn teimlo bod gennych berthynas waith dda fel arfer ac nad oes cyfiawnhad dros ei ymddygiad. Un diwrnod wrth alw i mewn yn sâl, mae'n dweud yn annisgwyl na all ymdopi â'r pwysau a'i fod yn meddwl am ymddiswyddo.

Camau rheoli

Trefnwch i gwrdd â Pricha mewn lleoliad cyfrinachol i drafod yr hyn sydd wedi digwydd a'ch pryderon am ei lesiant. Ceisiwch ddarganfod a oes unrhyw resymau dros ei newid sydyn mewn ymddygiad o ran ei arferion yfed a'i benderfyniad i ymddiswyddo o'r gwaith, e.e. problemau bywyd cartref neu faterion cysylltiedig â gwaith. Gofynnwch a oes angen i Pricha fynychu apwyntiadau meddyg teulu neu unrhyw gyfarfodydd eraill yn seiliedig ar yr hyn mae wedi'i ddweud wrthyh (e.e. materion ariannol, salwch teuluol). Cyfeiriwch Pricha at y gwasanaethau cymorth allanol priodol a chynigiwch atgyfeiriad i lechyd Galwedigaethol i gael cymorth llesiant. Trefnwch ddyddiad ac amser arall i drafod canlyniadau eich cyfarfod gyda Pricha wedi iddo siarad â'i feddyg teulu neu'r gwasanaeth cymorth allanol.

Enghraifft 2

Manylion

Mae Mei, sy'n glerc post sengl, yn cwyno bod ei stumog wedi bod yn achosi trafferth iddi. Mae wedi torri'n ôl yn ddiweddar ar faint o alcohol mae hi'n ei yfed ac wedi bod yn cael stumog gwael dros ben, ynghyd â chryndod a chwysu. Mae'n yfed llai o alcohol ar hyn o bryd gan fod ei huwch-reolwr wedi rhoi rhybudd olaf iddi naill ai i yfed llai neu golli ei swydd. Gwnaed y rhybudd olaf hwn oherwydd iddi gael ei harestio am y trydydd tro mewn dwy flynedd am yfed a gyrru.

Camau rheoli

Cwrdd â Mei mewn lleoliad cyfrinachol i drafod ei phryderon iechyd; trafod a yw wedi gweld ei meddyg teulu ynghylch y symptomau corfforol a chynnig atgyfeiriad i lechyd Galwedigaethol i gael cyngor pellach ynglŷn â'i hiechyd a'i llesiant, a'i chyfeirio at wasanaethau cymorth allanol priodol ynglŷn â'i dibyniaeth ar alcohol. Trafodwch gyda Mei a oes angen amser i ffwrdd o'r gwaith arni i gael unrhyw driniaeth a chefnogaeth.

Enghraifft 3

Manylion

Mae Callum yn ei ddeugeiniau canol, mae'n briod ond nid oes plant ganddo ac mae wedi bod yn gweithio ar y ffyrdd ers saith mlynedd. Rydych chi'n dod ar ei draws yn eistedd mewn ystafell dywyll ddwy awr ar ôl i'w shift ddechrau ac yn sylwi nad yw wedi eillio ers sawl diwrnod a bod ei anadl yn drewi o alcohol. Mae'n dweud na chafodd fawr o gwsog neithiwr oherwydd ei fod yn yfed gyda ffrindiau tan tua 3am ac nid yw'n hapus gyda gwaith.

Cynllun rheoli

Ewch â Callum i ardal breifat a chyfrinachol i drafod ei bryderon a rhoi cyfle iddo egluro cefndir y sefyllfa – mae Callum yn dweud wrthyh fod ei wraig wedi'i adael, a'i adael mewn dyled ddifrifol. Cynigiwch gymorth i Callum drwy lechyd Galwedigaethol a gwasanaethau cymorth allanol. Rhwch wybod i Callum 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.

Gwnewch nodiadau yn ystod y cyfarfod ynglŷn â manylion y digwyddiad, i'w rhoi yn ffeil gweithiwr Callum. Trefnwch gyfarfod arall gyda Callum ac egluro mai cyfarfod ffurfiol fydd hwn i weld a allai fod ganddo broblem ddibyniaeth, ac a fydd angen cymorth pellach arno neu a ddylid cymryd camau disgyblu. Sicrhewch fod Callum yn cyrraedd adref yn ddiogel, a bod aelod o'r teulu neu ffrind gartref i gwrdd ag ef ac aros gydag ef. Dywedwch wrth Callum y byddwch yn trefnu bod ei gar yn cael ei ddychwelyd gartref ato.

Enghraifft 4

Manylion

Mae Patricia yn weithiwr cymorth cartref 21 oed ac mae ei chydweithwyr yn poeni ei bod wedi bod yn ymddwyn yn rhyfedd dros y misoedd diwethaf. Yn ystod sesiwn oruchwyllo mae'n datgelu i chi ei bod wedi bod yn yfed ac yn cymryd cyffuriau "parti" yn rheolaidd. Rydych yn sylwi ei bod hi'n edrych yn drist iawn ac rydych yn trafod hyn gyda hi. Mae Patricia yn datgelu bod pethau wedi bod yn ddrwg iawn gartref, ac er ei bod yn gwybod bod yr yfed a'r cyffuriau'n ddrwg iddi, dyna'r unig bryd mae'n teimlo'n dda ac yn hapus.

Camau rheoli

Gan eich bod wedi rhoi cyfle i Patricia egluro cefndir y sefyllfa, penderfynwch a fydd angen amser i ffwrdd o'r gweithle arni, neu a yw'n gallu parhau â'i dyletswyddau ar y diwrnod hwnnw. Cynigiwch gymorth drwy wasanaethau cymorth allanol (e.e. Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed, DAN 24/7) a dywedwch wrth Patricia i ofyn am gyngor gan ei meddyg teulu. Eglurwch i Patricia y bydd angen ei hatgyfeirio at lechyd Galwedigaethol o ran ei ffitrwydd i weithio ac o ran penderfynu a oes unrhyw faterion perfformiad gwaith, a phwysleisiwch y bydd cyfrinachedd yn cael ei gadw gan yr holl bartïon dan sylw. Cofnodwch fanylion perthnasol y digwyddiad yn ffeil bersonél Patricia h.y. dyddiad, amser, arwyddion, symptomau, ymddygiad, canlyniad a'r camau a gymerwyd.

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 y Rheoliadau Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR), 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 anabled 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:

Y Tîm Camddefnyddio Sylweddau

Pobl dros 18 oed:

Ffoniwch y Tîm Camddefnyddio Sylweddau ar: **01554 744343 neu 01554 705710**

Plant dan 18 oed:

Cysylltwch â Choices drwy ffonio: **03303 639997**

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.

Ceir llawer o adnoddau ar-lein sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth am alcohol, gan gynnwys rhai adnoddau hunan-gymorth. Dyma rai lleoedd defnyddiol y gallwch edrych ynddynt:

- [Gwybodaeth am Alcohol gan Galw Iechyd Cymru](#)
- [Alcohol Change UK](#)
- [Dan 24/7](#)

Cyngor i rieni

Cysylltwch â Choices drwy ffonio: **03303 639997**

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 Linell 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: **0800 917 7650**

Gweithwyr nad ydynt yn byw yn Sir Gaerfyrddin

Cysylltwch â'r Tîm Camddefnyddio Sylweddau ar **01554 744343** a chewch eich cyfeirio at y man cywir i gael gwasanaethau cymorth yn eich ardal.