

Polisi Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau Llesiant Gweithwyr

2026-2029



sirgar.llyw.cymru
carmarthenshire.gov.wales

Cynnwys

1.	Pwrrpas	2
2.	Cwmpas y Polisi	2
3.	Diffiniadau	2
4.	Datganiad	2-3
5.	Cyfrifoldebau	3
5.1	Cyfarwyddwyr / Penaethiaid Gwasanaeth / Uwch-reolwyr	3-4
5.2	Rheolwyr Llinell a Goruchwylwyr	4
5.3	Gweithwyr	4
5.4	Pobl, Digidol a Pholisi	5
5.5	Iechyd Galwedigaethol ac Iechyd a Diogelwch	5
5.6	Dysgu a Datblygu a Hyfforddiant Gweithredol Adrannol	5
5.7	Aelodau Etholedig	6
6.	Torri Polisi	6
7.	Trefniadau mewn Ysgolion	6
8.	Eithriadau	6
9.	Dogfennaeth Ategol	7
10.	Sicrhau Triniaeth Gyfartal	7

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

1. Pwrpas

Pwrpas y polisi yw darparu gwybodaeth am gamddefnyddio alcohol a sylweddau a sut i'w reoli yn y gweithle. Mae gan y Cyngor ddyletswydd gofal i sicrhau bod gweithwyr yn ymwybodol o risgiau gweithio o dan ddylanwad camddefnyddio alcohol a sylweddau a bod angen iddynt ymatal rhag gwneud hynny. Felly, mae'n ystyriaeth allweddol i'r Cyngor, o ran iechyd a diogelwch gweithwyr, rheoli absenoldeb salwch, morâl gweithwyr a chysylltiadau â gweithwyr bod camddefnyddio alcohol a sylweddau yn y gweithle yn cael ei reoli'n effeithiol. Bydd y polisi hwn yn cynorthwyo Rheolwyr / Goruchwylwyr i gydnabod y gall camddefnyddio alcohol a sylweddau amharu'n ddifrifol ar allu gweithwyr i gyfrannu'n llawn at anghenion y Cyngor a bydd yn eu helpu i adnabod a rheoli camddefnyddio alcohol a sylweddau yn y gweithle.

2. Cwmpas y Polisi

Bydd y polisi hwn yn berthnasol i weithwyr, gweithwyr achlysurol ac aelodau etholedig o Gyngor Sir Caerfyrddin, gwirfoddolwyr sy'n gweithredu ar ein rhan, contractwyr, ymwelwyr, gweithwyr asiantaeth ac aelodau o'r cyhoedd sy'n cael mynediad neu'n defnyddio adeiladau sy'n eiddo i Gyngor Sir Caerfyrddin neu sydd wedi'u meddiannu ganddo.

3. Diffiniadau

Y diffiniad o gamddefnyddio alcohol a sylweddau yw defnydd cyson neu ysbeidiol o alcohol neu unrhyw gyffur neu sylwedd arall sydd heb ei ragnodi 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 meddyginiaethau presgripsiwn yn cyfeirio at unrhyw feddyginiaeth a ragnodir yn gyfreithiol i unigolyn gan ymarferydd meddygol cofrestredig ac a ddosberthir gan fferyllfa awdurdodedig, gan gynnwys cyffuriau a reolir a chanabis meddygol ar bresgripsiwn. Gellir cyflwyno canabis meddygol ar bresgripsiwn ar gyfer cyflyrau meddygol penodol a gellir ei gymryd mewn gwahanol ffurfiau (er enghraifft olewau, capsïwlau neu chwistrellau). Rhaid i weithwyr allu darparu tystiolaeth o bresgripsiwn dilys a gwybodaeth berthnasol am ddos a sgîl-ffeithiau posibl. Pan fydd meddyginiaeth ar bresgripsiwn yn gallu achosi sgîl-ffeithiau a allai effeithio ar ddiogelwch, perfformiad neu wneud penderfyniadau, mae'n ofynnol i weithwyr hysbysu eu rheolwr fel y gellir

ystyried cyngor priodol neu addasiadau rhesymol. Mae Polisi Di-fwg (Mangreoedd a Cherbydau) y Cyngor yn parhau i fod yn berthnasol bob amser.

4. Datganiad

Mae Cyngor Sir Caerfyrddin yn gweithredu polisi dim goddefgarwch tuag at gamddefnyddio alcohol a 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 defnyddio 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 sylweddau. Byddai hyn yn cynnwys meddyginiaethau ar bresgripsiwn, sylweddau ar bresgripsiwn meddygol a meddyginiaethau dros y cownter ble gall effeithiau'r feddyginiaeth effeithio ar rolau gwneud penderfyniadau a rolau sensitif i ddiogelwch. 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 Adnoddau Dynol priodol.
- Darparu 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 â 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.
- Sicrhau bod pob gweithiwr sy'n gofyn am help gyda phroblemau'n ymwneud ag alcohol a 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 alcohol a 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 yn synhwyrol ar ffurf taflenni, gwaith hybu iechyd ac ymgyrchoedd rheolaidd.

5. Cyfrifoldebau

5.1 Cyfarwyddwyr, Penaethiaid Gwasanaeth ac Uwch-reolwyr

Mae Cyfarwyddwyr, Penaethiaid Gwasanaeth ac Uwch-reolwyr yn gyfrifol am:

- Darparu arweinyddiaeth ac atebolrwydd cyffredinol ar gyfer gweithredu'r Polisi hwn yn effeithiol.
- Sicrhau bod y Polisi a'r canllawiau ategol yn cael eu cyfathrebu, eu deall a'u cymhwyso'n gyson ar draws eu meysydd cyfrifoldeb.
- Sicrhau bod pob achos o gamddefnyddio alcohol a sylweddau yn cael ei reoli'n deg, yn sensitif ac yn unol â gweithdrefnau'r Cyngor.
- Comisiynu cymorth, cyngor neu adnoddau ychwanegol i reolwyr lle bo hynny'n briodol ac yn ymarferol.
- Sicrhau bod rheolwyr yn derbyn hyfforddiant, arweiniad a goruchwyliaeth ddigonol i gyflawni eu cyfrifoldebau o dan y Polisi hwn.

5.2 Rheolwyr Llinell a Goruchwylwyr

Mae pob Rheolwr Llinell a Goruchwylwr yn gyfrifol am:

- Rheoli materion camddefnyddio alcohol a sylweddau yn y gweithle yn unol â'r Polisi hwn a'r canllawiau cysylltiedig.
- Cydnabod dangosyddion posibl o gamddefnyddio alcohol neu sylweddau ac ymateb yn briodol, yn sensitif ac yn gyson.
- Cynnig cefnogaeth a chymorth priodol i weithwyr, gan gynnwys ymyrraeth gynnar ac atgyfeirio at lechyd Galwedigaethol lle bo angen.
- Sicrhau bod gweithwyr yn ymwybodol o'r safonau a ddisgwylir o dan y Polisi hwn a chanlyniadau diffyg cydymffurfio.
- Rheoli materion presenoldeb, ymddygiad a pherfformiad sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol neu sylweddau yn unol â pholisïau a gweithdrefnau AD perthnasol.
- Cynnal cyfrinachedd a thrin materion yn sensitif bob amser.

5.3 Pob Gweithiwr, Gweithiwr Achlysurol, Gweithiwr Asiantaeth, Contractwyr a Gwirfoddolwyr

Mae gan bob gweithiwr, gweithiwr achlysurol, gweithwyr asiantaeth, contractwyr a gwirfoddolwyr gyfrifoldeb dros:

- Mynychu gwaith sy'n addas ar gyfer dyletswydd a pheidio â bod o dan ddylanwad alcohol neu sylweddau yn ystod oriau gwaith, gan gynnwys egwylliau cinio.
- Cydymffurfio â'r Polisi hwn a holl bolisiâu a gweithdrefnau cysylltiedig y Cyngor.
- Ymatal rhag defnyddio, cyflenwi neu feddu ar gyffuriau anghyfreithlon ar safle'r Cyngor neu wrth ymgymryd â busnes y Cyngor.
- Rhoi gwybod i'r rheolwr lle gall meddyginiaeth ar bresgripsiwn neu dros y cownter effeithio'n andwyol ar allu'r gweithiwr i weithio'n ddiogel, yn enwedig mewn rolau gwneud penderfyniadau a rolau sensitif i ddiogelwch.
- Cydweithredu â chymau rheoli rhesymol lle mae camddefnyddio alcohol neu sylweddau yn cael ei amau neu ei nodi, gan gynnwys atgyfeirio at lechyd Galwedigaethol lle bo hynny'n briodol.
- Ceisio cymorth yn gynnar lle gall camddefnyddio alcohol neu sylweddau fod yn effeithio ar iechyd, llesiant neu berfformiad gwaith y gweithiwr.

5.4 Pobl, Digidol a Pholisi

Mae Pobl, Digidol a Pholisi yn gyfrifol am:

- Hyrwyddo'r Polisi hwn a monitro ei effeithiolrwydd ar draws y Cyngor.
- Cefnogi dull rhagweithiol o reoli camddefnyddio alcohol a sylweddau trwy ddarparu cyngor proffesiynol amserol.
- Cydlynu mynediad at lechyd Galwedigaethol, lechyd a Diogelwch, Dysgu a Datblygu a chymorth AD yn ôl yr angen.
- Darparu data cywir, arweiniad a chynghor AD proffesiynol i gefnogi rheolwyr i gymhwyso'r Polisi hwn.

5.5 Iechyd Galwedigaethol ac Iechyd a Diogelwch

Bydd Iechyd Galwedigaethol ac Iechyd a Diogelwch yn:

- Darparu cyngor a chefnogaeth arbenigol i reolwyr a gweithwyr mewn perthynas â chamddefnyddio alcohol a sylweddau.
- Cefnogi adnabyddiaeth gynnar, triniaeth, adsefydlu ac addasiadau rhesymol yn y gweithle lle bo hynny'n briodol.
- Cyfrannu at weithgareddau hybu iechyd sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol a sylweddau.

5.6 Dysgu a Datblygu a Hyfforddiant Gweithredol Adrannol

Bydd Dysgu a Datblygu a Hyfforddiant Gweithredol Adrannol yn:

- Cyfrannu at weithgareddau hyfforddiant ac ymwybyddiaeth sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol a sylweddau.
- Sicrhau bod cofnodion hyfforddiant yn cael eu cadw ar gyfer Rheolwyr a Gweithwyr o ran hyfforddiant camddefnyddio alcohol a sylweddau.
- Gweithredu hyfforddiant gloawi addas ar gyfnodau diffiniedig yn ôl yr angen.

5.7 Aelodau Etholedig

Mae gan Aelodau Etholedig 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 Aelodau Etholedig yn gyfrifol am sicrhau eu bod yn cefnogi'n gadarnhaol yr egwyddor o gydraddoldeb ac amrywiaeth, wrth ymgymryd â'u dyletswyddau cyhoeddus a dilyn y Côd Ymddygiad ar gyfer Aelodau Etholedig a pholisïau a gweithdrefnau cysylltiedig.

6. Torri Polisi

Gellir mynd i'r afael â methu â chydymffurfio â'r polisi hwn trwy gamau rheoli priodol. Ar gyfer gweithwyr, gall hyn gynnwys camau gweithredu o dan weithdrefnau disgyblu'r Cyngor. Ar gyfer pobl nad ydynt yn gyflogedig, gall hyn gynnwys gofyn iddynt adael adeiladau'r Cyngor neu derfynu contractau neu drefniadau.

7. 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.

8. Eithriadau:

1. Caniateir i breswylwyr mewn cartrefi gofal preswyl a seibiant oedolion yfed alcohol a chymryd sylweddau meddygol ar bresgripsiwn, yn unol â chyngor meddygol ac sydd wedi'i ddogfennu yng nghynllun gofal y preswlydd.
2. Caniateir yfed alcohol a chymryd sylweddau meddygol ar bresgripsiwn 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. Cyfeiriwch at y Polisi Di-fwg (Mangreoedd a Cherbydau) am arweiniad pellach.

Dylai fod yna asesiadau risg addas a digonol (gan gynnwys effeithiau defnyddio gyda meddyginiaethau eraill) ar waith ar gyfer unrhyw breswylwyr/defnyddwyr gwasanaeth sy'n yfed alcohol ac yn cymryd sylweddau meddygol ar bresgripsiwn.

9. Dogfennau Ategol

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

10. 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, anabledd, crefydd, cred neu ddiffyg cred, oedran, rhyw, ailbennu rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, statws o ran cyfrifoldebau magu plant neu statws priodasol, beichiogrwydd neu famolaeth.

Os oes gennych unrhyw bryderon cydraddoldeb ac amrywiaeth ynghylch gweithredu'r polisi a'r weithdrefn hon, dylech gysylltu ag aelod o'r Tîm Adnoddau Dynol a fydd, os oes angen, yn sicrhau y caiff y polisi/gweithdrefn ei hadolygu yn ôl y galw.

Os oes angen y wybodaeth hon arnoch mewn fformat arall, cysylltwch â Pobl, Digidol a Pholisi ar CEHR@sirgar.gov.uk.