

# Gweithdrefn Camddefnyddio Sylweddau

Mae Caerdydd a'r Fro yn cymryd llesiant ei staff a'i fyfyrwyr o ddifrif ac rydym wedi ymrwymo i sicrhau bod gennym goleg lle mae pawb yn cael eu trin yn gyfartal a gyda pharch. Bydd y Coleg yn cydymffurfio â'i rwymedigaethau cyfreithiol o safbwynt camddefnyddio sylweddau er mwyn sicrhau amgylchedd dysgu priodol, a chan gydnabod ein rôl fugeiliol bydd yn anelu at roi agwedd gadarnhaol ar waith o ran addysgu ei fyfyrwyr yn y maes hwn. Ni fyddwn yn goddef camddefnyddio cyffuriau nac yn goddef cyflenwi'r sylweddau hyn yn anghyfreithlon. Diben y gweithdrefnau yma yw sicrhau bod yr ethos hwn wedi'i wreiddio o fewn y Coleg a bod y staff, y myfyrwyr a'r ymwelwyr i gyd yn ymwybodol o'r pwysigrwydd a roddwn ar ymddygiad sy'n ategu'r ethos hwn.

Mae'r polisi hwn yn berthnasol i bob myfyriwr ar bob rhaglen ddysgu, ni waeth beth fo dull neu leoliad yr astudiaeth. Mae hefyd yn berthnasol i ymwelwyr.

## Diffiniadau o ran Cyffuriau a Chamddefnyddio Sylweddau

Defnyddir y term 'cyffuriau' i gyfeirio at sylwedd sy'n newid tymer pobl neu'n newid y ffordd y mae cyrff pobl yn gweithio. Mae'r term yn cynnwys:

- Pob cyffur anghyfreithlon
- Pob cyffur cyfreithlon yn cynnwys alcohol, sylweddau anweddol (rhai sy'n gollwng nwy/anwedd y gellir ei fewnanadlu), cetamin, khat, 'cyffuriau penfeddwol cyfreithlon' a nitradau alcyl
- Meddyginiaethau dros y cownter a meddyginiaethau presgripsiwn a ddefnyddir yn anghyfreithlon
- Sigarêts (y tu allan i fannau penodol)

## Sigarêts Electronig

Er nad yw'r Coleg yn cydnabod na ddylid anghymeradwyo'r defnydd o sigarêts electronig, ni ellir eu defnyddio mewn swyddfeydd, derbynfeydd, mannau cyhoeddus mewnol e.e. ffreutur, siop goffi neu unrhyw fan dysgu. Gellir eu defnyddio ar dir y Coleg.

## Rheoli Digwyddiadau

### Digwyddiadau yn ymwneud â chyffuriau

Mae'r mathau o ddigwyddiadau yn ymwneud â chyffuriau y gall y Coleg eu hwynebu yn cynnwys:

- Myfyrwyr/ymwelwyr yn meddu ar gyffuriau
- Myfyrwyr/ymwelwyr dan ddylanwad cyffuriau; gall hyn fod yn argyfwng meddygol neu ddim
- Myfyrwyr/ymwelwyr yn gwerthu cyffuriau
- Myfyrwyr yn datgelu defnyddio cyffuriau - nhw eu hunain neu rywun arall
- Staff/myfyrwyr/ymwelwyr yn dod o hyd i offer cyffuriau

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

[www.cardiffandvalecollege.ac.uk](http://www.cardiffandvalecollege.ac.uk)

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Rhif Adolygiad:        | 4        |
| Dyddiad Adolygu        | 11/06/21 |
| Diwethaf:              |          |
| Dyddiad Adolygu Nesaf: | 21/06/23 |

## Asesu

Byddai pob sefyllfa yn ymwneud â chyffuriau yn mynnu ymchwiliad trylwyr i sefydlu'r ffeithiau ac unrhyw anghenion cymorth y myfyriwr cyn penderfynu ar ymateb priodol. Rhaid ystyried nifer o ffactorau wrth gynnal asesiad o ddigwyddiad yn ymwneud â chyffuriau. Mae'r meysydd i'w hystyried yn cynnwys:

- Diogelwch staff a myfyrwyr a phobl eraill ynghlwm ac yn y cyffiniau cyfagos
- Statws cyfreithiol y cyffur a'r swm dan sylw
- Y rheswm(ymau) tu ôl i'r digwyddiad
- P'un a yw'r digwyddiad yn ddigwyddiad unwaith, neu a yw wedi digwydd o'r blaen
- Gwybodaeth a dealltwriaeth y person o bolisi cyffuriau'r Coleg
- Amgylchiadau personol y person.

## Delio â'r digwyddiad

### Myfyriwr yn Camddefnyddio Cyffuriau

- Os ydych yn amau bod myfyriwr dan ddylanwad cyffuriau dylech adnabod eich hun a gofyn i weld eu cerdyn adnabod; os nad oes ganddynt un o'r rhain gofynnwch am eu henw a'u cwrs.
- Ni ddylai aelodau o staff roi eu hunain mewn perygl ac ni ddylent geisio dal rhywun neu eu herlid.
- Galwch am y pennaeth ar ddyletswydd ac Ystadau i ddelio â'r sefyllfa.
- Bydd y pennaeth ar ddyletswydd yn penderfynu a oes angen sylw meddygol brys ar y myfyriwr - gan y Swyddog Cymorth Cyntaf neu'r gwasanaethau brys.
- Unwaith y mae'n ddiogel i wneud hynny, bydd y myfyriwr yn cael ei anfon adref. Yn achos dysgwyr dan 16 oed, ni ddylid anfon y myfyriwr adref a dylid cysylltu â'r fîm 14-19 yn y Coleg. Os nad ydynt ar gael, dylid cysylltu ag ysgol y myfyriwr yn uniongyrchol.
- Bydd y pennaeth ar ddyletswydd yn adrodd am y mater i PAL/Pennaeth Adran y myfyriwr a fydd yn dilyn y Polisi Rheoli Cysylltiadau ac yn trefnu cyfarfod adferol i drafod y sefyllfa a'r gefnogaeth y gellir ei chynnig i'r myfyriwr gan y Gwasanaethau Myfyrwyr a chyrrff allanol. Gellir cysylltu â'r fîm diogelu a llesiant am ragor o gefnogaeth.
- Gall aelod o staff amau bod myfyriwr yn camddefnyddio cyffuriau y tu allan i'r coleg neu gall myfyriwr rannu eu pryderon am rywun, os dyma'r achos, bydd PAL/Pennaeth Adran y myfyriwr yn trefnu cyfarfod i drafod y sefyllfa a'r gefnogaeth y gellir ei chynnig i'r myfyriwr gan y Gwasanaethau Myfyrwyr a chyrrff allanol. Gellir cysylltu â'r fîm diogelu a llesiant am ragor o gefnogaeth.

### Amau Myfyriwr o Gamddefnyddio Cyffuriau

- Gallech fod yn pryderu bod un o'ch myfyrwyr yn camddefnyddio cyffuriau. Gallai dangosyddion o hyn gynnwys:
  - Perfformiad gwael
  - Absenoldeb cynyddol
  - Newid mewn ymddygiad
  - Newid o ran edrychiad

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

[www.cardiffandvalecollege.ac.uk](http://www.cardiffandvalecollege.ac.uk)

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>        | 4        |
| <b>Dyddiad Adolygu</b>        | 11/06/21 |
| <b>Diwethaf:</b>              |          |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b> | 21/06/23 |

- Blinder
- Gorfywiogrwydd

Noder, gall y rhain fod yn ddangosyddion o faterion eraill megis salwch meddwl neu gyflyrau difrifol eraill.

- Cysylltwch ag aelod o'r fîm diogelu a fydd yn gallu cynnig cyngor. Byddant yn gweithio gyda chi i drefnu cyfarfod i gwrdd â'r Tiwtor Cwrs a'r myfyriwr a gweithio gydag asiantaethau mewnol ac allanol i gynnig cyngor a chefnogaeth. Gall fod yn angenrheidiol i'r Coleg weithio â'r myfyriwr dan y Polisi Addasrwydd i Astudio.

### *Delio mewn Cyffuriau neu eu Cyflenwi*

- Os ydych yn amau bod myfyriwr yn cyflenwi cyffuriau dylech adnabod eich hun a gofyn i weld eu cerdyn adnabod; os nad oes ganddynt un o'r rhain gofynnwch am eu henw a'u cwrs.
- Ni ddylai aelodau o staff roi eu hunain mewn perygl ac ni ddylent geisio dal rhywun neu eu herlid.
- Galwch am y pennaeth ar ddyletswydd ac Ystadau i ddelio â'r sefyllfa. Bydd y myfyriwr yn cael ei wahardd a'i anfon adref. Bydd y pennaeth ar ddyletswydd yn penderfynu a ddylid galw'r Heddlu.
- Bydd y pennaeth ar ddyletswydd yn adrodd am y mater i PAL/Pennaeth Adran y myfyriwr a fydd yn dilyn y Polisi Rheoli Cysylltiadau Dysgwr ac yn trefnu cyfarfod disgyblu i drafod y sefyllfa a bydd hwn hefyd yn edrych ar y gefnogaeth y gellir ei chynnig i'r myfyriwr gan y Gwasanaethau Myfyrwr a chyrrff allanol. Os yw'r myfyriwr dan 16 oed yna dylid cysylltu ag aelod o'r fîm 14-19. Os nad ydynt ar gael, dylid cysylltu ag ysgol y myfyriwr yn uniongyrchol. Gellir cysylltu â'r fîm diogelu a llesiant am ragor o gefnogaeth.
- Os canfyddir mai ymwelydd yw'r sawl sy'n cyflenwi cyffuriau ar safle'r coleg, bydd Ystadau neu'r pennaeth ar ddyletswydd yn cysylltu â'r Heddlu ac yn cefnogi unrhyw weithredu dilynol gan yr heddlu.

### *Cyffuriau 'a Ganfyddir' - Cael Gwared ar Nodwyddau ac offer cyffuriau arall*

Ni ddylid caniatáu i fyfyrwyr afael mewn offer cyffuriau. Dylid cymryd gofal mawr pan ddeuir o hyd i offer cyffuriau megis chwistrell neu nodwydd, o ganlyniad i'r risg o anafiadau nodwydd. Gallai'r gwaed sy'n weddill mewn nodwydd fod wedi'i heintio gyda firsau megis HIV, neu Hepatitis B neu C.

1. Aseswch yr ardal a'r risg ynghlwm. Peidiwch â rhoi eich hun mewn perygl.
2. Peidiwch â rhedeg eich dwylo dros neu dan arwynebau na allwch eu gweld yn glir.
3. Cliriwch yr ardal fel na all neb arall ddod i gysylltiad â'r deunydd.
4. Galwch y pennaeth ar ddyletswydd.
5. Galwch aelod o'r fîm Ystadau a fydd yn gallu trefnu i'r deunyddiau gael eu cludo oddi yno.
6. Byddant yn gwirio nad yw'r offer a'r cynhwysydd y maent yn ei ddefnyddio i gludo'r offer oddi yno yn ddiffygiol.
7. Byddant bob amser yn gwisgo menig gwrth-dyllu a phâr o gydwyrr ac yn gwneud yn siŵr bod y cynhwysydd y maent yn rhoi'r eitem(au) ynddo'n ddiogel.
8. Byddant yn defnyddio diheintydd i lanhau'r arwynebau llygredig, bob amser yn defnyddio tywelï papur, ac yn cael gwared ar y rhain yn ddiogel.
9. Bydd y pennaeth ar ddyletswydd yn cofnodi'r digwyddiad ar gofnod y pennaeth ar ddyletswydd.

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

[www.cardiffandvalecollege.ac.uk](http://www.cardiffandvalecollege.ac.uk)

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>        | 4        |
| <b>Dyddiad Adolygu</b>        | 11/06/21 |
| <b>Diwethaf:</b>              |          |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b> | 21/06/23 |

Os oes myfyriwr ynghlwm â'r digwyddiad hwn, yna dylai staff ddilyn y Polisi a Gweithdrefnau Rheoli Cysylltiadau; byddai digwyddiad o'r fath yn ddigwyddiad ymddygiad difrifol. Fel rhan o'r broses hon, byddai'r gefnogaeth y gellir ei chynnig gan y Gwasanaethau Myfyrwyr ac asiantaethau allanol yn cael ei hystyried.

### Chwilio am Sylweddau

Dim ond aelod o'r fîm Ystadau neu bennaeth ar ddyletswydd (neu reolwr arall) ddylai ystyried cynnal chwiliad. Dylai staff geisio caniatâd gan y myfyriwr bob amser i gynnal chwiliad, a sicrhau bod oedolyn sy'n dyst yn bresennol. Mae diogelwch yr aelod o staff sy'n cynnal y chwiliad yn hollbwysig.

Chwiliadau personol: Nid yw'n briodol i aelod o staff gynnal chwiliad corfforol personol; fodd bynnag gellir gofyn i fyfyrwyr wagio eu pocedi a'u bag. Dylai staff bob amser annog y myfyriwr i drosglwyddo unrhyw gyffuriau'n wirfoddol. Os ydynt yn gwrthod a chredir bod trosedd wedi'i chyflawni, dylid cysylltu â'r Heddlu i gynnal chwiliad personol.

Chwilio safleoedd: Gall y staff chwilio eiddo'r coleg e.e. hambyrddau am gyffuriau. Fodd bynnag, dylid ceisio cydsyniad y myfyriwr dan sylw yn gyntaf. Os ydynt yn gwrthod, dylid rhoi gwybod iddynt y gall staff barhau â'r chwiliad o hyd. Bydd angen i'r coleg gydbwyso'r tebygolrwydd bod trosedd wedi'i chyflawni, yn erbyn y risg o darfu ar breifatrwydd y myfyriwr heb achos cyfiawn.

Chwilio eiddo personol: Ni all staff chwilio eiddo personol heb gydsyniad y myfyriwr. Gellir ceisio cydsyniad ganddynt, ond os gwrthodir hyn, bydd angen i staff naill ai:

- hysbysu rhieni/gwarcheidwaid y person ifanc, a all berswadio'r person ifanc i roi cydsyniad; neu
- alw'r Heddlu.

Ar ôl y digwyddiad hwn, dylai staff ddilyn y Polisi a Gweithdrefnau Rheoli Cysylltiadau; byddai digwyddiad o'r fath yn ddigwyddiad ymddygiad difrifol. Fel rhan o'r broses hon, byddai'r gefnogaeth y gellir ei chynnig gan y Gwasanaethau Myfyrwyr ac asiantaethau allanol yn cael ei hystyried.

### Atafaelu Sylweddau

Mae'n gyfreithlon (ac fe'i hargymhellir) bod aelod o staff yn atafaelu cyffur anghyfreithlon tybiedig ar unwaith i atal unrhyw drosedd arall rhag cael ei chyflawni. Mae diogelwch yr aelod o staff sy'n cynnal y chwiliad yn hollbwysig. Lle bo'n bosib dylid galw'r pennaeth ar ddyletswydd neu aelod o'r fîm Ystadau.

Wrth atafaelu cyffur anghyfreithlon, dylai staff:

- Bob amser gael ail dyst sy'n oedolyn yn bresennol; yn absenoldeb tyst peidiwch ag ymatal rhag derbyn sylweddau neu o fewn eich disgresiwn proffesiynol gymryd sylwedd amheus o feddiant myfyriwr
- Dodi'r cyffur mewn bag wedi'i selio a nodi manylion am ddyddiad ac amser yr atafaelu a'r tyst yn bresennol ar y ffurflen cofnodi digwyddiad.

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

[www.cardiffandvalecollege.ac.uk](http://www.cardiffandvalecollege.ac.uk)

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>        | 4        |
| <b>Dyddiad Adolygu</b>        | 11/06/21 |
| <b>Diwethaf:</b>              |          |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b> | 21/06/23 |

- Bydd y Pennaeth Ystadau neu'r pennaeth ar ddyletswydd yn hysbysu'r Heddlu a fydd yn cael gwared ar y cyffur (nid yw'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i enw'r person y cymerwyd y cyffuriau oddi arnynt gael ei ddarparu i'r Heddlu); peidiwch â chadw'r sylwedd arnoch neu mewn lle diogel - gallai hyn eich rhoi chi mewn perygl.
- Bydd y coleg yn cofnodi manylion llawn y digwyddiad, yn cynnwys maint a gwedd y deunydd a atafaelwyd, a rhif cyfeirnod yr Heddlu.
- Os yw'r myfyriwr dan 18 oed, bydd y tiwtor cwrs yn hysbysu rhieni/gofalwyr y person ifanc, oni bai y byddai hyn yn rhoi'r myfyriwr mewn perygl. Os oes gennych unrhyw amheuaeth mewn perthynas â hyn, cysylltwch ag aelod o'r tîm diogelu.
- Bydd pob alcohol yn cael ei waredu.

Ar ôl y digwyddiad hwn, dylai staff ddilyn y Polisi a Gweithdrefnau Rheoli Cysylltiadau Dysgwr; byddai digwyddiad o'r fath yn ddigwyddiad ymddygiad difrifol. Fel rhan o'r broses hon, byddai'r gefnogaeth y gellir ei chynnig gan y Gwasanaethau Myfyrwr ac asiantaethau allanol yn cael ei hystyried.

### Adrodd

- Bydd pob digwyddiad yn ymwneud â chamddefnyddio cyffuriau yn cael eu cofnodi ar gofnod y pennaeth ar ddyletswydd ar My Concern.
- Dylai staff gadw cofnod bugeiliol EBS ar My Concern o'r holl drafodaethau gyda myfyrwr yn ymwneud â'r digwyddiadau hyn.

### Cyfrinachedd

- Rydym yn annog myfyrwr i deimlo y gallant siarad yn gyfrinachol ag aelod o staff am broblemau yn gysylltiedig â sylweddau heb ofni cael eu barnu neu eu ceryddu. Fodd bynnag, ni fydd staff yn gallu addo cyfrinachedd llwyr er mwyn ceisio cymorth/cyngor arbenigol os oes angen.
- Dylai'r staff gysylltu â'r tîm diogelu os oes ganddynt bryderon yn ymwneud â datgeliad myfyriwr.

### Codi Ymwybyddiaeth a Hyrwyddo Agwedd Gyfrifol

Bydd y Coleg yn gwneud pob ymdrech i hyrwyddo buddion agwedd gyfrifol at gyffuriau i fyfyrwr, staff a chymuned ehangach y coleg. Bydd hyn yn cynnwys:

- Argaeledd y polisi a'r weithdrefn yma i fyfyrwr a staff, drwy'r fewnwyd a Moodle
- Ymgorffori sesiynau ar gamddefnyddio sylweddau o fewn y rhaglen diwtorial, i godi ymwybyddiaeth o agweddau cyfreithiol, y niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau a defnydd diogel o sylweddau cyfreithiol.
- Trefnu digwyddiadau ymwybyddiaeth iechyd ac wythnos camddefnyddio sylweddau.
- Cefnogi'r holl fyfyrwr sy'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau; gweithio gyda staff yn y coleg ac asiantaethau allanol, wrth ymgorffori'n llawn egwyddorion dulliau adferol.
- Argaeledd gwasanaethau cwnsela a chynghori mewn perthynas â sylweddau, p'un a yw hynny yn y Coleg neu drwy atgyfeiriad at asiantaethau arbenigol
- Datblygu cysylltiadau ag asiantaethau allanol sy'n cefnogi pobl â phroblem camddefnyddio sylweddau

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

Ysbrydoledig. Cynhwysol. Dylanwadol.

[www.cardiffandvalecollege.ac.uk](http://www.cardiffandvalecollege.ac.uk)

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>        | 4        |
| <b>Dyddiad Adolygu</b>        | 11/06/21 |
| <b>Diwethaf:</b>              |          |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b> | 21/06/23 |

- Mewn ardaloedd mynediad agored dylid arddangos gwybodaeth am sylweddau a hyrwyddo gwaith asiantaethau sy'n gweithio yn y maes yma e.e. yn ystod Ffair y Glas.
- Hyfforddiant i staff ar y polisiau a gweithdrefnau.
- Hyfforddiant i staff ar ymwybyddiaeth o gamddefnyddio sylweddau sylfaenol.
- Hyfforddiant i staff ar sut mae adnabod a chefnogi myfyrwyr sy'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau.

## Cefnogaeth i Unigolion

Gall digwyddiadau yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau amlygu bod gan fyfyrwr broblem camddefnyddio ddifrifol neu eu bod mewn perygl o hyn; gallai hefyd amlygu problem arall.

Mae'r gweithdrefnau uchod yn amlygu sut y byddwn yn cefnogi pob unigolyn sy'n dod i ymwneud â chamddefnyddio sylweddau.

## Adolygu a Monitro

Bydd y polisi hwn a'i weithdrefnau yn cael eu hadolygu'n flynyddol fel rhan o'r broses Sicrhau Ansawdd.

Bydd pob digwyddiad yn ymwneud â chyffuriau yn cael eu monitro a'u dadansoddi gan y Cydlynnydd Diogelu fel digwyddiadau diogelu. Bydd y rhain yn cael eu hadolygu yn y Pwyllgor Diogelu bob tymor.

O ganlyniad i'r monitro a'r dadansoddi, bydd y Pwyllgor Diogelu yn rhoi unrhyw gamau gweithredu adferol sy'n ofynnol ar waith.

Mae fersiwn Saesneg o'r ddogfen hon ar gael.

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>           | 4        |
| <b>Dyddiad Adolygu Diwethaf:</b> | 11/06/21 |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b>    | 21/06/23 |

**Dyddiad cymeradwyo:** 05/07/13

**Rheolwr Cyfrifol:** Deon Taith y Dysgwr

**Cymeradwywyd gan:** QSB

**Arweinydd Gweithredol:** Dirprwy Bennaeth

**Dyddiad adolygu:** 21/06/23

**Hygyrch i Fyfyrrwyr:** Ydy

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>               | 4        |
| <b>Dyddiad Adolygu<br/>Diwethaf:</b> | 11/06/21 |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b>        | 21/06/23 |

## Atodiad 1 – Ffynonellau Cefnogaeth a Gwybodaeth

Mae'r isod yn rhestr o sefydliadau allanol a all gynnig cyngor a chefnogaeth i ni a myfyrwyr ar agweddau ar gamddefnyddio sylweddau.

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ADFAM                                            | Gwybodaeth i deuluoedd defnyddwyr cyffuriau ac alcohol<br><a href="http://www.adfam.org.uk">www.adfam.org.uk</a>                                                                                                                                                                                |
| ASH (Action on Smoking and Health)               | Elusen sy'n ymgyrchu dros iechyd cyhoeddus gan ganolbwyntio ar y problemau a achosir gan dybaco<br><a href="http://www.ash.org.uk">www.ash.org.uk</a>                                                                                                                                           |
| Drinkline                                        | Llinell gymorth am ddim a chyfrinachol i unrhyw un sy'n pryderu am eu harfer yfed eu hunain, neu rywun arall<br>08009178282/ <a href="http://www.patient.co.uk/support/Drinkline">www.patient.co.uk/support/Drinkline</a>                                                                       |
| Re-Solv                                          | Gweithio i atal camddefnyddio sylweddau toddiannol ac anwedol<br><a href="http://www.re-solv.org">www.re-solv.org</a>                                                                                                                                                                           |
| The Site                                         | Cyngor ar alcohol, cyffuriau, rhyw a llesiant<br><a href="http://www.thesite.org">www.thesite.org</a>                                                                                                                                                                                           |
| Tîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd [C.A.D.T.]     | Cynnig gwasanaethau i unrhyw un sy'n cael anawsterau o ganlyniad i ddefnyddio alcohol neu gyffuriau<br>Yn Ysbyty Brenhinol Caerdydd 9.00-5.00 ar ddyddiau'r wythnos<br><a href="http://www.cvmhdp.org.uk/content/public/online_directory">www.cvmhdp.org.uk/content/public/online_directory</a> |
| DAN - Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru | Llinell gymorth am ddim a dwyieithog yn darparu un pwynt cyswllt i unrhyw un yng Nghymru sydd eisiau rhagor o wybodaeth neu gymorth yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol.<br>0800 633 55 88                                                                                                      |
| Axis                                             | Cyngor a chefnogaeth yn ymwneud â chyffuriau ac alcohol i gymunedau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig.<br>029 2076 4411                                                                                                                                                                         |
| Inroads                                          | Darparu gwasanaeth galw heibio cyfrinachol, sy'n cynnig gwybodaeth a chyngor ar faterion yn gysylltiedig â chyffuriau, megis: atal ail bwl o gamddefnyddio, dadwenwyno, tai.<br>Cwrsela ffurfiol drwy apwyntiad.<br>029 2040 7407                                                               |
| Gwasanaeth Haen 2 (eto i'w enwi)                 | Cynnig cefnogaeth i bobl ifanc hyd at 18 oed ar faterion yn gysylltiedig â chyffuriau.<br>Gwefan i'w chadarnhau                                                                                                                                                                                 |
| Red Button                                       | Gwefan gyda gwybodaeth yn benodol am gyffuriau ac alcohol Caerdydd a'r Fro gyda chynnwys a ddatblygwyd gan bobl ifanc eu hunain. Yn cynnwys A-Y o gyffuriau a straeon personol.<br><a href="http://www.red-button.org">www.red-button.org</a>                                                   |
| Dim Smygu Cymru                                  | Gwasanaeth am ddim gan y GIG i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu.<br>0800 085 2219<br><a href="http://www.stopsmokingwales.com">www.stopsmokingwales.com</a>                                                                                                                                    |