

*Mae fersiwn Saesneg o'r ddogfen hon ar gael.*

## Gweithdrefn Camddefnyddio Sylweddau

Yn CAVC, rydym yn cydnabod effaith sylweddol trawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentynodod ar lesiant a datblygiad unigolion. Rydym wedi ymrwymo i fabwysiadu dull seiliedig ar drawma yn ein polisïau a'n harferion i greu amgylchedd diogel, cefnogol ac adferol i bawb.

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'u parchu. 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, ei nod yw rhoi 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 hyn yw sicrhau bod yr ethos hwn wedi'i wreiddio o fewn y Coleg a bod y staff, y dysgwyr a'r ymwelwyr i gyd yn ymwybodol o'r pwysigrwydd a roddwn ar ymddygiad sy'n ategu'r ethos hwn.

Mae'r gweithdrefnau hyn yn berthnasol i'r holl ddysgwyr ar ein rhaglenni dysgu, 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 cyffwrdd pobl yn gweithio. Mae'r term yn cynnwys:

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

### *Sigaréts Electronig*

Er bod y Coleg yn cydnabod bod sigaréts electronig yn wahanol i ysmegu sigaréts arferol, ni ellir eu defnyddio mewn swyddfeydd, derbynffeydd, mannau cyhoeddus mewnol e.e. ffreutur, siop goffi neu unrhyw fan dysgu. Gellir eu defnyddio ar dir y Coleg.

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>           | 5            |
| <b>Dyddiad Adolygu Diwethaf:</b> | Mehefin 2023 |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b>    | Mehefin 2025 |

## Rheoli Digwyddiadau

### Digwyddiadau yn ymwneud â chyffuriau

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

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

### Asesu

Byddai pob sefyllfa yn ymwneud â chyffuriau yn mynnu ymchwiliad trylwyr i sefydlu'r ffeithiau ac unrhyw anghenion cymorth y dysgwr 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 dysgwyr a phobl eraill ynghlwm ac yn y cyffiniau cyfagos
- Statws cyfreithiol y cyffur a'r swm dan sylw
- Y rheswm/rhesymau wrth wraidd y digwyddiad
- P'un a yw'r digwyddiad yn ddigwyddiad unwaith, neu a yw wedi digwydd o'r blaen
- Gwybodaeth a dealltwriaeth yr unigolyn o bolisi cyffuriau'r Coleg
- Amgylchiadau personol yr unigolyn.

### Delio â'r digwyddiad

#### Dysgwr yn Camddefnyddio Cyffuriau

- Os ydych yn amau bod dysgwr dan ddylanwad cyffuriau dylech ddweud wrtho pwy ydych chi a gofyn i weld eu cerdyn adnabod; os nad oes ganddo un o'r rhain gofynnwch am ei enw a'i gwrs.
- 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 dysgwr – gan y Swyddog Cymorth Cyntaf neu'r gwasanaethau brys.
- Unwaith y mae'n ddiogel i wneud hynny, bydd y dysgwr yn cael ei anfon adref. Yn achos dysgwyr dan 16 oed, ni ddylid anfon y dysgwr adref a dylid cysylltu â'r fîm Prentis lau yn y Coleg. Os nad ydynt ar gael, dylid cysylltu ag ysgol y dysgwr yn uniongyrchol. Bydd angen hysbysu'r rhieni.
- Bydd y pennaeth ar ddyletswydd yn adrodd am y mater i Bennaeth Adran y dysgwr a fydd yn dilyn y Polisi Rheoli Perthnasoedd â Dysgwyr ac yn trefnu cyfarfod adferol i drafod y sefyllfa a'r gefnogaeth y gellir ei chynnig i'r dysgwr gan y Gwasanaethau Myfyrwyr a chyrrff allanol. Gellir cysylltu â'r fîm diogelu a llesiant am ragor o gefnogaeth.

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>           | 5            |
| <b>Dyddiad Adolygu Diwethaf:</b> | Mehefin 2023 |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b>    | Mehefin 2025 |

- Gall aelod o staff amau bod dysgwr yn camddefnyddio cyffuriau y tu allan i'r coleg neu gall myfyriwr rannu ei bryderon am rywun, os dyma'r achos, bydd Pennaeth Adran y dysgwr yn trefnu cyfarfod i drafod y sefyllfa a'r gefnogaeth y gellir ei chynnig i'r dysgwr gan y Gwasanaethau Myfyrwyr a chyrrff allanol. Dylid adrodd y digwyddiad ar MyConcern, er mwyn i'r Tîm Diogelu allu cynnig cyngor ac arweiniad.

### Amau fod Dysgwr yn Camddefnyddio Cyffuriau

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

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

- Adroddwch eich pryderon ar MyConcern a bydd y tîm Diogelu neu'r tîm Llesiant yn ymateb ac yn cynnig cyngor. Byddant yn gweithio gyda chi i drefnu cyfarfod i gwrdd â'r Tiwtor Cwrs a'r dysgwr a gweithio gydag asiantaethau mewnol ac allanol i gynnig cyngor a chefnogaeth. Gall fod yn angenrheidiol i'r Coleg weithio â'r dysgwr dan y Polisi Addasrwydd i Astudio.

### Delio mewn Cyffuriau neu eu Cyflenwi

- Os ydych yn amau bod dysgwr yn cyflenwi cyffuriau dylech ddweud wrtho pwy ydych chi a gofyn am gael gweld ei gerdyn adnabod; os nad oes ganddo un o'r rhain gofynnwch am ei enw a'i gwrs.
- Ni ddylai aelodau o staff roi eu hunain mewn perygl ac ni ddylent geisio dal rhywun neu ei erlid.
- Galwch am y pennaeth ar ddyletswydd ac Ystadau i ddelio â'r sefyllfa. Bydd y dysgwr 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 Bennaeth Adran y dysgwr a fydd yn dilyn y Polisi Rheoli Perthnasoedd â 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 dysgwr gan y Gwasanaethau Myfyrwyr a chyrrff allanol. Os yw'r dysgwr dan 16 oed yna dylid cysylltu ag aelod o'r tîm Prentis Iau. Os nad ydynt ar gael, dylid cysylltu ag ysgol y dysgwr yn uniongyrchol. Gellir cysylltu â'r tîm Diogelu 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.

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>           | 5            |
| <b>Dyddiad Adolygu Diwethaf:</b> | Mehefin 2023 |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b>    | Mehefin 2025 |

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

Ni ddylid caniatáu i ddysgwyr 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 symud 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 gydwr 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 tywel 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.

Os oes dysgwr ynghlwm â'r digwyddiad hwn, yna dylai staff ddilyn y Polisi a Gweithdrefnau Rheoli Perthnasoedd â Dysgwyr; 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 dysgwr 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 ddysgwyr wagio eu pocedi a'u bag. Dylai staff bob amser annog y dysgwr 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 dysgwr dan sylw yn gyntaf. Os ydyw'n gwrthod, dylid rhoi gwybod iddo 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 dysgwr heb achos cyfiawn.

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

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

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>           | 5            |
| <b>Dyddiad Adolygu Diwethaf:</b> | Mehefin 2023 |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b>    | Mehefin 2025 |

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 disgrisiwn proffesiynol, gymryd sylwedd amheus o feddiant dysgwr
- Rhoi'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.
- 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 unigolyn y cymerwyd y cyffuriau oddi arno gael ei ddarparu i'r Heddlu); peidiwch â chadw'r sylwedd arnoch nac 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 dysgwr dan 18 oed, bydd y tiwtor cwrs yn hysbysu rhieni/gofalwyr yr unigolyn ifanc, oni bai y byddai hyn yn rhoi'r dysgwr mewn perygl. Os oes gennych unrhyw amheuaeth mewn perthynas â hyn, cysylltwch ag aelod o'r fîm diogelu.
- Bydd pob alcohol yn cael ei waredu.

Ar ôl y digwyddiad hwn, dylai staff ddilyn y Polisi a Gweithdrefnau Rheoli Perthnasoedd â 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 Myfyrwyr 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 MyConcern.
- Dylai staff gadw cofnod bugeiliol EBS a MyConcern o'r holl drafodaethau gyda dysgwyr yn ymwneud â'r digwyddiadau hyn.

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>           | 5            |
| <b>Dyddiad Adolygu Diwethaf:</b> | Mehefin 2023 |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b>    | Mehefin 2025 |

## Cyfrinachedd

- Rydym yn annog dysgwyr 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 neu adrodd ar MyConcern os oes ganddynt bryderon yn ymwneud â datgeliad dysgwr.

## Codi Ymwybyddiaeth a Hyrwyddo Agwedd Gyfrifol

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

- Argaeledd y polisi a'r weithdrefn hon i ddysgwyr 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 ddysgwyr 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 i asiantaethau arbenigol
- Datblygu cysylltiadau ag asiantaethau allanol sy'n cefnogi pobl â phroblem camddefnyddio sylweddau
- 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 polisiâu a gweithdrefnau.
- Hyfforddiant i staff ar ymwybyddiaeth o gamddefnyddio sylweddau sylfaenol.
- Hyfforddiant i staff ar sut mae adnabod a chefnogi dysgwyr sy'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau.

## Cefnogaeth i Unigolion

Gall digwyddiadau yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau amlygu bod gan ddysgwr broblem camddefnyddio ddifrifol neu ei fod 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.

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>           | 5            |
| <b>Dyddiad Adolygu Diwethaf:</b> | Mehefin 2023 |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b>    | Mehefin 2025 |

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.

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

**Cymeradwywyd gan:** Bwrdd Safonau Ansawdd

**Dyddiad adolygu:** 01/06/2025

**Rheolwr sy'n Gyfrifol:** Pennaeth Cynorthwyol, Taith y Dysgwr

**Arweinydd Gweithredol:** Dirprwy Pennaeth, Taith y Dysgwyr ac Ansawdd

**Ar gael i Ddysgwyr:** Ydy

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>Rhif Adolygiad:</b>           | 5            |
| <b>Dyddiad Adolygu Diwethaf:</b> | Mehefin 2023 |
| <b>Dyddiad Adolygu Nesaf:</b>    | Mehefin 2025 |



## Atodiad 1 – Ffynonellau Cefnogaeth a Gwybodaeth

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

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Recovery Cymru                                   | CARDIFF RECOVERY CENTRE 218 Heol Ddwyreiniol y Bont-faen, Treganna, Caerdydd, CF5 1GX<br>07944 851050 Dydd Llun-Dydd Gwener 9-5pm<br><a href="#">Cysylltwch â Ni   Recovery Cymru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ASH (Action on Smoking and Health)               | Elusen sy'n ymgyrchu dros iechyd y cyhoedd gan ganolbwyntio ar y problemau a achosir gan dybaco<br><a href="http://www.ash.org.uk">www.ash.org.uk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| drinkaware                                       | Llinell gymorth am ddim a chyfrinachol i unrhyw un sy'n pryderu am eu harfer yfed eu hunain, neu rywun arall<br><b>Llinell gymorth:</b> 0300 123 1110 (9am–8pm yn ystod yr wythnos, 11am–4pm ar benwythnosau)<br><a href="#">Llinellau cymorth   Drinkaware</a>                                                                                                                                                                                                                |
| Re-Solv                                          | Gweithio i atal camddefnyddio sylweddau toddiannol ac anwedol<br><a href="http://www.re-solv.org">www.re-solv.org</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Uned Ddibyniaeth Gymunedol                       | Caerdydd:<br>Tŷ 56, Ysbyty Brenhinol Caerdydd, Heol Casnewydd, Caerdydd CF24 0SZ<br>Ffôn: 029 2046 1742 Ffacs 029 2046 1768<br>[Gweler hefyd gwasanaethau <a href="#">Tîm Alcohol a Chyffuriau Cymunedol Dinas a Sir Gaerdydd</a> ]<br>Bro Morgannwg:<br>Newlands, 26, Newlands Street, Y Barri CF62 8EA<br>Ffôn: 01446 700943 Ffacs: 01446 721896<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 <a href="#">DAN 247 – Llinell Gymorth Alcohol a Chyffuriau Cymru</a>                                                                                                                                                                                                                |
| Inroads                                          | Darparu gwasanaeth galw heibio cyfrinachol, sy'n cynnig gwybodaeth a chynghor ar faterion yn gysylltiedig â chyffuriau, megis: atal ail bwl o gamddefnyddio, dadwenwyno, tai.<br>Cwnsela ffurfiol drwy apwyntiad.<br>029 2040 7407                                                                                                                                                                                                                                             |
| Talk to Frank                                    | 0300 1236600 <a href="#">Gwybodaeth onest ynghylch cyffuriau   FRANK (talktofrank.com)</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |