

Hawdd ei Ddeall



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Canllaw i frechiadau i bobl ag anabledd dysgu

Rhan 2: Cael brechlyn



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Hydref 2023

Ynglŷn â'r canllaw hwn



Mae hwn yn ganllaw hawdd ei ddeall. Efallai y byddwch chi angen cefnogaeth i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.



Gallai geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** fod yn anodd i'w deall. Gallwch wirio beth mae'r geiriau mewn glas yn eu golygu ar **dudalen 23**.



Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan:

- [Hawdd Ei Ddeall Cymru](#)
- [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
- a phobl ag anabledd dysgu fel rhan o'r [Prosiect Gwybodaeth am Frechu](#).



Am ragor o wybodaeth am **frechlynnau** sy'n cael eu cynnig yng Nghymru ewch i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru: icc.gig.cymru/brechlynnau.



I ddweud wrthym beth yw eich barn am y fersiwn hawdd ei ddeall hon, [cliciwch yma](#).

[Rhif trwydded Photosymbols 403527247](#)



Dyma **ran 2** o'n canllaw ar **frechu** i bobl ag anabledd dysgu. Mae rhan 2 yn esbonio:

- sut beth yw cael **brechlyn**
- eich hawliau i gefnogaeth
- a sut i ofalu amdanoch chi eich hun ar ôl **brechlyn**.



Dylech ddarllen **rhan 1** hefyd. Mae rhan 1 yn esbonio:

- beth yw **brechlynnau**
- sut mae **brechlynnau** yn gweithio
- a pham mae **brechlynnau** yn bwysig.



Brechu yw'r ffordd rydyn ni'n rhoi brechlyn i **rywun**.

Mae **brechlyn** yn feddyginiaeth sy'n helpu eich corff i frwydro yn erbyn afiechydon. Mae'n helpu eich cadw'n ddiogel rhag mynd yn sâl iawn.

Mae'r rhan fwyaf o **frechlynnau** yn cael eu rhoi trwy chwistrelliad. Weithiau mae pobl yn eu galw yn **jabs**.



Gallwch hefyd wyllo ein fideo am **frechu yma** neu ewch i YouTube a chwiliwch am:

Stori Rachel - cael brechlyn.

Beth sydd yn y canllaw hwn

Ynglŷn â'r canllaw hwn.....	2
Cael brechlyn	6
Caniatâd	6
Addasiadau rhesymol a'ch hawliau.....	9
Sgil-effeithiau.....	15
Rhagor o wybodaeth	22
Geiriau anodd	23

Cael brechlyn

Caniatâd



Bydd gofyn i chi roi eich **caniatâd** i gael **brechlyn**.

Mae **caniatâd** yn golygu eich bod yn cytuno i rywbeth.



Bydd y person sy'n rhoi eich **brechlyn** yn gwirio eich bod yn rhoi **caniatâd** i gael y **brechlyn**.



Byddant yn:

- Gwirio eich bod yn deall am gael y **brechlyn**.
- Rhoi cyfle i chi ofyn cwestiynau.
- Gofyn i chi os ydych chi'n barod ac eisiau mynd ymlaen.



Fel arfer mae **brechlynnau** yn cael eu rhoi fel pigiad yn eich braich. Gellir rhoi'r **brechlyn** ffliw fel chwistrell trwyn.



Mae llawer o bobl yn poeni am gael **brechlyn**.



Efallai y byddant yn ofni nodwyddau ac yn poeni y bydd y pigiad yn brifo. Mae hyn yn normal.



Gall rhai pobl ei chael hi'n anodd gwneud apwyntiad i gael eu **brechlynnau**.



Gall rhai pobl hefyd ei chael hi'n anodd mynd i'w apwyntiad.



Efallai y bydd pobl yn poeni am fod mewn sefyllfaoedd newydd gyda phobl nad ydyn nhw'n eu hadnabod.



Os ydych chi'n poeni am gael eich **brechlyn**, siaradwch â rhywun, fel:

- ffrind
- aelod o'r teulu
- gofalwr
- neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.



Mae gennych chi hawl i gael y gefnogaeth rydych chi ei hangen i wneud y canlynol:

- mynd i'ch apwyntiadau iechyd
- a chael eich **brechlynnau**.

Addasiadau rhesymol a'ch hawliau



Mae **addasiadau rhesymol** yn newidiadau mae'n rhaid i wasanaethau eu gwneud fel y gall pawb eu defnyddio. Er enghraifft, rhoi rampiau mewn adeiladau ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwyn, neu roi gwybodaeth mewn ffurf hawdd ei ddeall.



Mae gan wasanaethau gofal iechyd ddyletswydd yn ôl y gyfraith i wneud **addasiadau rhesymol**.



Dylai gwasanaethau gofal iechyd eich gwerthfawrogi chi. Dylent wrando ar eich dymuniadau, eich anghenion a'ch pryderon. Mae pawb yn wahanol, ac mae angen cefnogaeth wahanol ar bobl.



Gallwch siarad â'ch gofalwyr a'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol am bethau a fyddai'n ei gwneud hi'n haws i chi gael eich **brechlyn**.



Gallant eich helpu i drefnu eich **addasiadau rhesymol** cyn eich apwyntiad.



Gallai **addasiadau rhesymol** ar gyfer eich apwyntiad **brechlyn** gynnwys pethau fel:



- Gofyn am wybodaeth mewn ffurf Hawdd ei Ddeall.



- Cael apwyntiadau hirach, fel eich bod chi:
 - yn cael amser i siarad â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol
 - yn gallu gofyn cwestiynau
 - ac yn cael amser i ddeall beth sy'n digwydd.



- Cael apwyntiad **brechlyn** ar adeg tawelach. Fel nad yw'r ardal dderbynfa mor swnllyd a phrysur.



- Gofyn a oes ganddyn nhw ystafell dawel i aros ynddi.



- Gofyn i wneud yn siŵr nad ydych chi'n cael eich cadw yn aros yn rhy hir.



- Mynd â ffrind, aelod o'r teulu neu ofalwr gyda chi am gefnogaeth.



Os ydych chi'n poeni neu'n ofni nodwyddau, gallwch ofyn am bethau fel:



- Hufen fferru ar gyfer eich braich. Mae hyn fel na allwch deimlo'r nodwydd.



- Peidio â gweld y nodwydd. Gallwch ofyn iddynt roi sgrin o amgylch eich braich.



- Os ydych chi'n cael **brechlyn** ffliw, efallai y gallwch gael y chwistrell trwyn yn lle hynny.



- Mynd â rhywbeth i'ch apwyntiad i dynnu eich sylw, fel:
 - ffonau clust a cherddoriaeth
 - pêl straen.



Meddyliwch beth fyddai'n gwneud i chi deimlo'n gyfforddus yn eich apwyntiad **brechlyn**.



Gallwch siarad â'ch ffrindiau, eich teulu, gofalwyr, neu weithwyr gofal iechyd proffesiynol am hyn.



Gallwch hefyd ddefnyddio **Proffil Iechyd**.



Mae **Proffil Iechyd** yn rhoi gwybodaeth i bobl amdanoch chi. Bydd y wybodaeth yn eu helpu i roi'r canlynol i chi:

- y gofal a'r gefnogaeth iawn
- ar yr amser iawn.



Gallwch lawrlwytho [Proffil Iechyd](#) o wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae cyfarwyddiadau sy'n esbonio sut i'w lenwi.



Gallwch ddefnyddio eich Proffil Iechyd ar gyfer unrhyw un o'ch apwyntiadau gofal iechyd. Nid ar gyfer **brechlynnau** yn unig.

Sgil-effeithiau



Mae rhai pobl yn poeni am **sgil-effeithiau brechlynnau**.



Sgil-effeithiau yw pan fyddwch chi'n cymryd meddyginiaeth neu'n cael brechlyn ac mae'n gwneud i chi deimlo'n sâl.



Nid yw **sgil-effeithiau** yn digwydd i bawb. Gall **sgil-effeithiau** fod yn annymunol. Nid ydynt yn para'n hir ac fel arfer nid ydynt yn ddim i boeni amdano.

Ar ôl cael eich pigiad **brechlyn**, efallai y byddwch chi yn:



- Profi cochni a chwyddo lle rhoddwyd y pigiad.



- Teimlo dolur lle rhoddwyd y pigiad am 2 i 3 diwrnod.



- Cael tymheredd ychydig yn uchel.



- Cael poen yn y cyhyrau.



- Wedi blino fwy nag arfer.

Os byddwch chi'n cael unrhyw **sgil-ffeithiau** ar ôl eich pigiad gall helpu i:



- Symud eich braich yn aml.



- Defnyddio frethyn llaith oer ar eich braich. Mae hyn yn helpu gyda chochni neu chwyddo.



- Cymryd poenladdwr, fel parasetamol.



- Yfed dŵr yn aml am 1 i 2 ddiwrnod ar ôl cael eich **brechlyn**.



Ar ôl cael chwistrell trwyn y fflw efallai y byddwch yn profi'r canlynol:



- ddim eisiau bwyta cymaint ag arfer



- trwyn yn rhedeg neu wedi'i flocio



- teimlo'n wan



- neu'n dioddef o gur pen.



Dylech gysylltu â'ch meddygfa neu fferyllfa leol os:

- ydych chi'n poeni am eich **sgil-effeithiau**
- yw eich **sgil-effeithiau** yn ddrwg iawn
- neu maen nhw'n para yn hirach na 3 diwrnod.



Neu gallwch gysylltu â ni drwy GIG 111 Cymru:



- Trwy eu gwefan: 111.wales.nhs.uk
- Neu dros y ffôn: 111 (Mae galwadau 111 yn rhad ac am ddim)



Mae **brechlynnau** yn cael eu gwirio'n gyson am **sgil-ffeithiau**.



Mae'r **cynllun Cerdyn Melyn** yn casglu gwybodaeth am **sgil-ffeithiau** er mwyn sicrhau bod **brechlynnau** yn ddiogel.



Gallwch roi gwybod am eich **sgil-ffeithiau** i'r **cynllun Cerdyn Melyn**.



Gallwch wneud hyn drwy fynd i wefan cynllun Cerdyn Melyn: yellowcard.mhra.gov.uk



Neu gallwch eu ffonio ar: 0800 731 6789
(Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb tan 5yp)



Nid yw gwefan y cynllun Cerdyn Melyn yn hawdd ei ddeall. Efallai y byddwch am i rywun eich helpu.



Os ydych chi wedi cael **sgil-effeithiau** gwael o'r blaen, gallwch hefyd siarad â:

- eich nyrs
- neu'r person sy'n rhoi **brechlyn** i chi.



Cofiwch, os ydych chi'n poeni am gael **brechlyn**, gallwch siarad â:

- eich meddyg teulu
- nyrs
- neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Gallant eich helpu a'ch cefnogi.

Rhagor o wybodaeth



Mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yno i wrando arnoch chi a'ch cefnogi. Er enghraifft, eich meddyg teulu, nyrs a'ch fferyllydd.



Gallwch chi siarad â nhw bob amser os oes angen:

- mwy o gefnogaeth
- gwybodaeth am **frechlynnau**
- gwybodaeth am gael eich **brechu**.



Mae gwybodaeth hawdd ei ddeall am **frechu** hefyd ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn: icc.gig.cymru/brechlynnau.



Darllenwch **ran 1** o'r canllaw hwn hefyd. Bydd yn dweud mwy wrthydd chi am beth yw **brechlynnau** a sut maen nhw'n gweithio.

Geiriau anodd

Addasiadau Rhesymol

Mae addasiadau rhesymol yn newidiadau mae'n rhaid i wasanaethau eu gwneud fel y gall pawb eu defnyddio. Er enghraifft, rhoi rampiau mewn adeiladau ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwyn, neu roi gwybodaeth mewn ffurf hawdd ei ddeall.

Brechu

Brechu yw'r ffordd rydyn ni'n rhoi brechlyn i rywun.

Brechlyn

Mae brechlyn yn feddyginiaeth sy'n helpu eich corff i frwydro yn erbyn afiechydon. Mae'n helpu eich cadw'n ddiogel rhag mynd yn sâl iawn. Mae'r rhan fwyaf o frechlynnau yn cael eu rhoi trwy chwistrelliad. Weithiau mae pobl yn eu galw yn jabs.

Caniatâd

Mae caniatâd yn golygu eich bod yn cytuno i rywbeth.

Sgil-effeithiau

Sgil-effeithiau yw pan fyddwch chi'n cymryd meddyginiaeth neu'n cael brechlyn ac mae'n gwneud i chi deimlo'n sâl. Nid yw sgil-effeithiau yn digwydd i bawb. Fel arfer nid ydynt yn unrhyw beth i boeni amdano ac nid ydynt yn para'n hir.

Diolch i bawb a helpodd i greu'r canllaw hwn. Gyda diolch arbennig i:

- Pobl yn Gyntaf Sir Gaerfyrddin
- Fforwm Cyswllt Conwy
- Pobl yn Gyntaf Casnewydd
- Anabledd Dysgu Cymru
- Hawdd Ei Ddeall Cymru
- Gwelliant Cymru

