Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

Cyngor Doeth i Hyrwyddwyr Brechu Rhag y Ffliw

Beth yw Hyrwyddwr Brechu Rhag y Ffliw?

Mae Hyrwyddwyr Brechu yn chwarae rhan hanfodol wrth amddiffyn staff, cleifion a chymunedau. Drwy annog sgyrsiau cadarnhaol ar sail gwybodaeth, gallwch helpu i gynyddu nifer y bobl sy'n cael eu brechu, lleihau lledaeniad y feirws a gwella amddiffyniad rhag y ffliw.

Mae'r canllaw hwn yn cynnig awgrymiadau ymarferol i'ch cefnogi yn eich rôl.

Pam mae Hyrwyddwyr Brechu Rhag y Ffliw yn bwysig?

Gall y ffliw roi pwysau sylweddol ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn ystod misoedd y gaeaf. Felly mae brechu gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen yn flaenoriaeth allweddol yng Nghymru. Mae'n helpu i amddiffyn staff, eu teuluoedd, cydweithwyr a chleifion, ac yn lleihau lledaeniad y ffliw. Cael eich brechu yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o amddiffyn eich hun ac eraill yn ystod tymor y ffliw.

Mae hyrwyddwyr mewn sefyllfa ddelfrydol i wneud y canlynol:

- rhannu gwybodaeth glir a chywir
- cefnogi gwneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth
- herio camsyniadau a mythau cyffredin
- cefnogi brechu hygyrch ac amserol

Beth yw rolau gwahanol Hyrwyddwyr Brechu Rhag y Ffliw?

Eiriolwyr:

yn codi ymwybyddiaeth am y clefyd a manteision brechu **ond nid ydynt yn frechwyr.**

Brechwyr cyfoedion:

yn codi ymwybyddiaeth am y clefyd a manteision brechu **ac yn cynnig brechiadau i'w cydweithwyr.**

Ffeithiau am y ffliw

Efallai y byddwch chi'n clywed camsyniadau'n cylchredeg am frechlynnau. Os ydych chi'n Hyrwyddwr Brechu Rhag y Ffliw, gall y ffeithiau canlynol am y ffliw eich helpu i herio'r camsyniadau hyn:

- Mae brechlynnau ffliw yn gyflym, yn ddiogel ac yn gallu atal wythnosau o salwch difrifol. Mae miliynau o ddosau o frechlynnau ffliw yn cael eu rhoi bob blwyddyn ledled y byd.
- Nid yw brechlynnau ffliw i oedolion yn cynnwys feirysau byw, felly ni allant roi'r ffliw i chi.
- Mae sgil-effeithiau fel blinder, cur pen a chyhyrau poenus ar ôl cael brechlyn yn gyffredin ac yn para diwrnod neu ddau.
- Os byddwch chi'n dal y ffliw, hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n dda, gallech chi ddal i ledaenu'r ffliw i bobl o'ch cwmpas yn ddiarwybod i chi, gan gynnwys cleifion a allai fod yn agored iawn i'r ffliw a'i gymhlethdodau.
- Gall y ffliw fod yn ddifrifol i rai pobl ac fel gweithiwr gofal iechyd gallwch helpu i amddiffyn y rhai sydd yn eich gofal trwy gael eich brechlyn ffliw bob blwyddyn. Cael brechlyn ffliw blynyddol yw un o'r ffyrdd gorau o atal y ffliw rhag lledaenu a bydd yn helpu i leihau'r risg o'i ledaenu i gydweithwyr ac eraill.

Sut y gall Hyrwyddwyr Brechu Rhag y Ffliw helpu i gynyddu nifer y bobl sy'n cael eu brechu?

Cyfathrebu

Rhan allweddol o rôl yr Hyrwyddwr Brechu Rhag y Ffliw yw codi ymwybyddiaeth o fanteision brechlynnau a helpu i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i gydweithwyr am gyfleoedd i gael eu brechu. Fel hyrwyddwr, rydych mewn sefyllfa wych i arwain sgwrs ar sail gwybodaeth a rhannu gwybodaeth gywir am frechu â'ch cydweithwyr.

Drwy fynd ati'n weithredol i wahodd yr holl staff cymwys i gael brechlyn gallwch gael effaith gadarnhaol ar nifer y bobl sy'n cael eu brechu. Mae gwahoddiadau personol, cadarnhaol yn un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o wella'r nifer sy'n manteisio ar y cynnig.

Argymhellir bod sgyrsiau yn seiliedig ar wybodaeth ac yn sensitif i ddymuniadau ac anghenion yr unigolyn. Ceisiwch archwilio a deall y rhesymau dros benderfyniad cydweithiwr os yw'n gwrthod y cynnig o frechlyn. Bydd hyn yn eich helpu i ddeall sut i fynd i'r afael â phryderon neu gamsyniadau personol unigolion.

Awgrymiadau gwych i'ch helpu i gyfathrebu'n effeithiol:

- Rhowch wybod i bobl eich bod chi'n Hyrwyddwr Brechu Rhag y Ffliw.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych y ffeithiau allweddol diweddaraf (gweler isod) a'ch bod wedi cwblhau'r hyfforddiant gofynnol.
- Defnyddiwch y dull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif i ddechrau sgwrs gadarnhaol am frechu rhag y ffliw, i godi ymwybyddiaeth o'r manteision a chyfeirio pobl at ragor o wybodaeth.
- Cynyddwch gyfleoedd i gydweithwyr gael y brechlyn drwy fynd i gyfarfodydd tîm, ymweld â gwahanol adrannau, a mynd i ddigwyddiadau staff i godi ymwybyddiaeth o frechlynnau a/neu eu rhoi.
- Ystyriwch gynnal 'sesiwn wybodaeth am frechu/y ffliw' i rannu gwybodaeth allweddol gyda'ch cydweithwyr am y brechlyn, ac i roi cyfle i staff ofyn cwestiynau i chi.
- Rhannwch adnoddau ar gyfer staff sy'n hyrwyddo brechu rhag y ffliw ac arddangoswch wybodaeth mewn mannau amlwg fel ystafelloedd staff, byrddau arddangos a mannau hamdden.
- Cofiwch barchu cyfrinachedd eich cydweithwyr.
- Parchwch benderfyniadau pobl, ond os yw rhywun yn dewis peidio â chael brechlyn, ceisiwch archwilio pam yn sensitif. Os ydych chi'n gwybod y rhesymau pam mae rhywun yn penderfynu peidio â chael brechlyn ffliw, byddwch chi mewn gwell sefyllfa i'w helpu i newid ei feddwl.

Mynediad

Fel Hyrwyddwr Brechu Rhag y Ffliw, rydych chi mewn sefyllfa ddelfrydol i'w gwneud hi'n haws i'ch cydweithwyr gael eu brechlyn.

Dyma rai awgrymiadau gwych i'ch helpu i wneud hyn:

- Amrywiwch y dyddiau a'r amseroedd y byddwch ar gael i frechu staff. Mae hyn yn rhoi mwy o gyfle i staff sy'n gweithio'n rhan-amser, neu'n gweithio gyda'r nosau ac ar benwythnosau i gael eu brechu.
- Byddwch yn hyblyg. Os yw staff yn rhy brysur i gael eu brechu, gwnewch nodyn a dychwelwch ar amser a fydd yn fwy cyfleus iddyn nhw.
- Os ydych chi'n Hyrwyddwr dros fwy nag un ardal, efallai y byddwch chi'n gallu trefnu 'clinigau' galw heibio mewn ardaloedd lle mae nifer fawr o staff yn ymweld, fel yn ystod trosglwyddiadau, digwyddiadau i staff, cyfarfodydd tîm, digwyddiadau ymsefydlu a diwrnodau hyfforddi.
- Ystyriwch gysylltu â thimau ac adrannau ymlaen llaw i ddarganfod pryd yr hoffent i'r brechlyn fod ar gael iddynt a threfnu i ymweld ar amser addas.
- Ewch i bob ward, tîm, adran, neu safle rydych chi'n gyfrifol amdanynt sawl gwaith i sicrhau eich bod chi'n cyrraedd y nifer fwyaf o staff.
- Rhowch wybod i staff am leoedd eraill y gallant fynd i gael y brechlyn e.e. Iechyd Galwedigaethol, practis meddygon teulu, fferyllfa gymunedol.
- Cadwch gofnod o aelodau staff sydd wedi'u brechu, gan gynnwys y rhai a allai fod wedi cael eu brechu mewn mannau eraill, er mwyn sicrhau bod cofnodion staff yn cael eu diweddaru a bod staff sydd heb eu brechu yn cael cyfleoedd pellach i gael eu brechu.

Beth sy'n gwneud Hyrwyddwr Brechu Rhag y Ffliw gwych?

Mae hyrwyddwyr gwych:

- yn agos atoch
- yn gallu cefnogi ac annog cydweithwyr i gael eu brechu ac yn fodlon gwneud hynny
- wedi'u harfogi â gwybodaeth (ffeithiau am frechu) a chyngor i'w trosglwyddo i staff
- yn frwdfrydig ynghylch pwysigrwydd amddiffyn staff
- yn cael cefnogaeth dda gan eu rheolwr i ymgymryd â'r rôl

Cymorth

Ceisiwch gefnogaeth gan eich cydweithwyr i'ch helpu chi, a pheidiwch â bod ofn gofyn am gymorth. Mae'r cydlynydd imiwneiddio (neu arweinydd ffliw'r ymddiriedolaeth), y tîm iechyd galwedigaethol, a Hyrwyddwyr Brechu Rhag y Ffliw eraill yn gynghreiriaid gwerthfawr a gallant ddarparu cefnogaeth drwy gydol y flwyddyn.

Po fwyaf o Hyrwyddwyr Brechu Rhag y Ffliw sydd yn eich sefydliad, yr hawsaf fydd hi i ledaenu negeseuon allweddol a ffeithiau am y brechlyn mewn modd amserol, ac i frechu rhagor o staff. Pan fyddwch chi'n ymweld â gwahanol rannau o'ch sefydliad, siaradwch â chydweithwyr sydd â diddordeb ynglŷn â pham eich bod chi'n Hyrwyddwr Brechu Rhag y Ffliw, yr hyn rydych chi'n ei gael ohono a sut y gallant gymryd rhan.

Ffynonellau cefnogaeth i Hyrwyddwyr Brechu Rhag y Ffliw

Data ar y nifer sy'n cael eu brechu

Gwyliadwriaeth o Frechlynnau, Clefydau y gellir eu Hatal drwy Frechu a Heintiau Anadlol [GIG yn unig]

Cyfweld Ysgogol: Cael Sgyrsiau Gwell am Frechu

Sgyrsiau hyderus am frechlynnau - gwyddor ymddygiad a dull Cyfweld Ysgogol - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Tudalen we Iechyd Cyhoeddus Cymru

Imiwneiddio a Brechlynnau - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Tudalen we ar y ffliw Iechyd Cyhoeddus Cymru

Am y brechiad - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Canllawiau ac adnoddau ar y ffliw ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol

Adnoddau ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae adnoddau print a digidol ar gael i'w harchebu/lawrlwytho o Adnoddau Gwybodaeth Iechyd - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Modiwlau e-Ddysgu am y Ffliw:

e-Ddysgu-imiwneiddio - Iechyd Cyhoeddus Cymru

Arweiniad pellach:

- Cylchlythyrau iechyd: 2024 i 2027 | LLYW.CYMRU (safle allanol)
- Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif - Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Overview | Flu vaccination: increasing uptake | Guidance | NICE (safle allanol, Saesneg yn unig)

©Iechyd Cyhoeddus Cymru
Ymddiriedolaeth GIG