



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Rhaglen Afiechydon Ataliadwy Trwy Frechu (VPDP)

Cyngor Doeth i Hyrwyddwyr Brechu Cynnwys

Beth yw Hyrwyddwr Brechu?.....	1
Pam mae Hyrwyddwyr Brechu yn Bwysig?	1
Beth mae Hyrwyddwr Brechu yn ei wneud?	2
Sut gall Hyrwyddwyr Brechu helpu i wella'r niferoedd sy'n cael eu brechu?.....	3
Y niferoedd sy'n cael eu brechu.....	Error! Bookmark not defined.
Adnoddau a chefnogaeth ar gyfer Hyrwyddwyr Brechu.....	Error! Bookmark not defined.
Atodiadau	6

Beth yw Hyrwyddwr Brechu?

Mae Hyrwyddwr Brechu yn unigolyn sy'n cefnogi cydweithwyr iechyd a / neu ofal cymdeithasol i gael y brechiadau a argymhellir iddynt. Yn y rhaglen fflw flynyddol mae'r unigolion hyn yn aml yn cael eu hadnabod fel 'Hyrwyddwyr Fflw' ac ers sawl blwyddyn maent wedi cael eu hystyried fel adnodd o ran cynyddu nifer y gweithwyr gofal iechyd sy'n cael brechiad y fflw.

Pam mae Hyrwyddwyr Brechu yn Bwysig?

Mae brechiadau'n ffordd bwysig i ni amddiffyn ein hunain, a'r rhai o'n cwmpas. Mae baich feirysau anadlol fel y fflw a COVID-19 yn cynyddu'r pwysau gaeaf ar staff iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gweithio'n galed, a'r gofynion ar y gwasanaeth.

Gyda'r risg o fflw a COVID-19 yn cylchredeg ar yr un pryd, mae'r wybodaeth ddiweddaraf am y brechiadau COVID-19 a argymhellir, a chael brechiad blynyddol y fflw bob blwyddyn, yn bwysicach nag erioed i staff iechyd a gofal cymdeithasol. Does dim un ohonom ni eisiau dal na lledaenu'r feirysau anadlol hyn.

Gall Hyrwyddwyr Brechu deilwra gwybodaeth i ddiwallu anghenion gwybodaeth brechiad eu cydweithwyr a rhoi'r wybodaeth hon mewn ffordd sy'n cael effaith. Maent yn aml yn llais y gellir ymddiried ynddo.

Mae Hyrwyddwyr Brechu yn helpu i'w gwneud hi'n haws i staff gael eu brechiad(au).

Beth mae Hyrwyddwr Brechu yn ei wneud?

Yn gyffredinol, mae dau gategori o Hyrwyddwr Brechu yng Nghymru:

- **Eiriolwyr:** Unigolion sy'n codi ymwybyddiaeth o'r afiechyd (fel y fflw neu COVID-19) a manteision brechu ond nid ydynt yn frechwyr.
- **Brechwyr cyfoedion:** Unigolion sy'n codi ymwybyddiaeth o'r afiechyd (fel y fflw) a manteision brechu, ond sydd hefyd yn brechu.

Yn gyffredinol, mae Hyrwyddwyr Brechu yn ymgymryd â'r rôl hon yn ogystal â'u 'swydd bob dydd'. Maent yn aml mewn sefyllfa ddelfrydol i gael sgysiau gwybodus am frechiadau, i rannu ffeithiau, i chwalo camsyniadau, i wella hygyrchedd, ac i helpu i gefnogi cydweithwyr i gael eu brechiad(au) ar amser.

Er mwyn bod yn fwyaf effeithiol o ran cynyddu nifer y bobl sy'n cael y brechiad, dylai Hyrwyddwyr Brechu fod yn:

- Hawdd siarad â hwy
- Hygyrch
- Anfeirniadol
- Llawn gwybodaeth (ffeithiau brechu)
- Parod i gefnogi ac annog cydweithwyr i drafod eu penderfyniadau am frechu
- Cael cefnogaeth dda

Mae modiwl e-ddysgu byr wedi cael ei ddatblygu gan yr Uned Gwyddor Ymddygiad a VPDP yn Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r modiwl hwn wedi cael ei gynllunio i helpu i gefnogi Hyrwyddwyr gyda'u sgysiau am frechu, gan eu helpu i fod yn fwy ystyrlon ac effeithiol:

Cyfweld Llawn Cymhellant: Cael Gwell Sgysiau am Frechu

Mae'r modiwl hwn am ddim, ac nid yw'n cymryd llawer o amser. Mae'n cael ei argymhell yn gryf i bob Hyrwyddwr Brechu.

Mae'r modiwl ar gael ar ESR ar gyfer staff GIG Cymru, ac i staff y tu allan i GIG Cymru mae ar gael ar blatfform Dysgu@Cymru. Mae gan dudalen e-ddysgu imiwneiddio Iechyd Cyhoeddus Cymru ganllawiau ar sut i gael mynediad: <https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/e-ddysgu-imiwneiddio/>

Mae gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol gyfrifoldeb i amddiffyn pobl a chymunedau rhag heintiau. Mae hyn yn cynnwys brechu rhag afiechydon heintus.

Mae gan Hyrwyddwyr Brechu rôl bwysig i'w chwarae o ran lledaenu ffeithiau am frechiadau, a'r ffordd orau o wneud hyn yw mewn ffordd agored, ddifyr. Mae rhai ffeithiau am frechiadau yn yr atodiadau a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

Gall hyrwyddwyr fod mewn sefyllfa dda i fynd ati'n rhagweithiol i adnabod a rheoli camddealltwriaeth am afiechydon ataliadwy trwy frechu a brechiadau ymhlith eu cydweithwyr. Gallant helpu orau drwy wrando ar bryderon cydweithwyr a'u deall,

ymateb drwy drafod unrhyw gamsyniadau, a chynnig ffeithiau a gwybodaeth allweddol mewn ffordd sensitif, briodol ac amserol. Gall deall pryderon cydweithwyr unigol yn well helpu i arwain y sgwrs i ddiwallu anghenion gwybodaeth yr unigolyn hwnnw orau. Mae'r rhain i gyd yn ffactorau pwysig i helpu i ddylanwadu'n gadarnhaol ar benderfyniadau a helpu i gynyddu'r nifer sy'n cael brechiad ymhlith cydweithwyr.

Sut gall Hyrwyddwyr Brechu helpu i wella'r niferoedd sy'n cael eu brechu?

Cyfathrebu

Un elfen allweddol o rôl yr Hyrwyddwr Brechu yw codi ymwybyddiaeth o fanteision brechiadau a helpu i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i gydweithwyr am gyfleoedd i dderbyn eu brechiad(au). Rydych chi mewn sefyllfa ddelfrydol i helpu i arwain sgysiau gwybodus, ac i gyfrannu'n gadarnhaol gyda gwybodaeth ffeithiol am frechu i'ch cydweithwyr. Gall deall yn well y rhesymau pam mae cydweithiwr yn ansicr ynghylch cael brechiad helpu Hyrwyddwr i deilwra'r wybodaeth hon i gael yr effaith fwyaf.

Drwy wahodd yr holl staff cymwys i gael brechiad gallwch gael effaith gadarnhaol ar y nifer sy'n cael brechiadau. Os yw'r gwahoddiad yn bersonol, yn gadarnhaol, ac wedi'i deilwra i unigolyn, mae'n debygol o fod yn fwy effeithiol.

Ceisiwch drafod y rhesymau y tu ôl i benderfyniad cydweithiwr os bydd yn gwrthod brechiad. Bydd hyn yn eich helpu i ddeall a mynd i'r afael â'u pryderon personol neu gamsyniadau. Mae tystiolaeth yn dangos nad yw gweithwyr gofal iechyd yn hoffi teimlo dan bwysau i gael brechiad ond eu bod eisiau gwneud y penderfyniad eu hunain. I fod yn fwyaf effeithiol, mae angen i sgysiau fod yn wybodus ac yn sensitif i ddymuniadau / anghenion yr unigolyn.

Rhaid cynyddu'r cyfle i gydweithwyr dderbyn eu brechiad(au) drwy fynychu cyfarfodydd tîm, ymweld â gwahanol adrannau, a mynychu digwyddiadau staff.

Cyngor doeth i helpu Hyrwyddwyr i gyfathrebu'n effeithiol:

- Rhoi gwybod i bobl eich bod yn Hyrwyddwr Brechu.
- Sicrhau eich bod yn ymwybodol o'r ffeithiau allweddol diweddaraf.
- Codi ymwybyddiaeth o fanteision brechiadau a chyfeirio pobl am ragor o wybodaeth.
- Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif
- Defnyddio pob cyfle i gydweithwyr gael eu brechiad.
- Mynd at gydweithwyr / aelodau o staff ar lefel un i un, i ddechrau sgwrs gadarnhaol am frechu.
- Rhannu gyda'ch cydweithwyr pryd a pham y cawsoch chi eich brechiad(au).
- Ystyried cynnal 'sesiwn gwybodaeth am frechu' i rannu gwybodaeth allweddol ac i roi cyfle i staff ofyn cwestiynau i chi.
- Cofio parchu cyfrinachedd eich cydweithwyr.

- Parchu penderfyniadau pobl, ond os bydd rhywun yn dewis peidio â chael brechiad, ceisiwch holi pam yn sensitif. Os ydych chi'n gwybod y rhesymau pam mae rhywun yn penderfynu peidio â chael brechiad y fflw, byddwch mewn gwell sefyllfa i allu eu helpu i newid eu meddwl.
- Rhoi gwybod i bobl pryd a ble gallant gael eu brechiadau.

Mynediad

Fel Hyrwyddwr Brechu gallwch wneud gwahaniaeth gwirioneddol gan eich bod mewn sefyllfa ddelfrydol i'w gwneud yn haws i'ch cydweithwyr gael eu brechiad(au).

Cyngor doeth i'ch helpu i wneud hyn:

- Amrywiwch y dyddiau a'r amseroedd rydych ar gael i frechu. Mae hyn yn rhoi mwy o gyfle i staff sy'n gweithio'n rhan amser, neu'n gweithio gyda'r nos ac ar y penwythnos, gael eu brechiad(au).
- Byddwch yn hyblyg. Os yw staff yn rhy brysur i gael eu brechiad, gwnewch nodyn a dychwelyd ar adeg fydd yn fwy cyfleus iddynt.
- Os mai chi yw'r Hyrwyddwr ar gyfer mwy nag un ardal, mae'n bosibl y byddwch yn gallu sefydlu 'clinigau' galw heibio mewn ardaloedd lle mae nifer fawr o staff, fel trosglwyddo, digwyddiadau staff, cyfarfodydd tîm, digwyddiadau sefydlu a diwrnodau hyfforddi.

Ystyriwch y canlynol hefyd:

- Cysylltu â thimau ac adrannau ymlaen llaw i gael gwybod pryd hoffent i'r brechiad fod ar gael iddynt a threfnu i ymweld ar adeg addas.
- Cael gwybod am unrhyw gyfarfodydd a chynnig brechu ynddynt.
- Ymweld â phob ward, tîm, adran neu safle rydych chi'n gofalu amdanynt sawl gwaith i sicrhau eich bod chi'n cyrraedd mwy o staff.
- Hysbysebu pryd a ble byddwch yn cynnal sesiynau brechu a / neu wybodaeth drwy'r fewnwyd a phosteri.

Cefnogaeth

Dylech gael tîm o gydweithwyr i'ch cefnogi chi. Mae hyn yn debygol o gynnwys eich cydlynnydd imiwneiddio (neu arweinydd brechu'r ymddiriedolaeth), y tîm iechyd galwedigaethol, a Hyrwyddwyr Brechu eraill. Ceisiwch gefnogaeth gan eich cydweithwyr i'ch helpu, a pheidiwch â bod ofn gofyn am help. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun yn hyn.

Po fwyaf o Hyrwyddwyr Brechu sydd yn eich sefydliad, yr hawsaf fydd lledaenu negeseuon allweddol a ffeithiau am frechiadau ar amser, a brechu mwy o staff. Pan fyddwch chi allan mewn gwahanol rannau o'ch sefydliad, siaradwch ag unrhyw gydweithwyr sydd â diddordeb ynglŷn â pham eich bod yn Hyrwyddwr Brechu, yr hyn rydych yn ei gael ohono a sut gallant gymryd rhan.

Mae'n bwysig meithrin cysylltiadau cadarn â'r cydlynnydd imiwneiddio yn eich bwrdd iechyd (neu eich arweinydd brechu os ydych chi'n gweithio mewn Ymddiriedolaeth). Maent yn gyfeillion gwerthfawr a gallant ddarparu llawer o gefnogaeth i Hyrwyddwyr Brechu drwy gydol y flwyddyn.

Y niferoedd sy'n cael eu brechu

Mae'r wybodaeth am y niferoedd sy'n cael brechiad y fflw, gan gynnwys staff rheng flaen Byrddau Iechyd ac Ymddiriedolaethau'r GIG ar gael yn:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/goruchwyliaeth-imiwneiddio/>

Mae'r wybodaeth am y niferoedd sy'n cael brechiadau COVID-19 ar gael yn:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/goruchwyliaeth-imiwneiddio/>

Mae'r wybodaeth am y niferoedd sy'n cael brechiadau eraill ar gael yma:

https://nhswales365.sharepoint.com/sites/PHW_VPDPCComms/SitePages/Surveillance.aspx

Adnoddau a chefnogaeth ar gyfer Hyrwyddwyr Brechu

Mae adnoddau codi ymwybyddiaeth ar gyfer staff gofal iechyd i helpu i gefnogi eich ymgyrch leol yn cynnwys posteri, taflenni a sticeri y mae posib eu harchebu am ddim a / neu eu lawrlwytho yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/adnoddau-gwybodaeth-iechyd/>

Mae llawer o adnoddau a chyfleoedd hyfforddi, gan gynnwys modiwlau e-ddysgu, ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/e-ddysgu-imiwneiddio/>

Gall y tudalennau canlynol gynnwys gwybodaeth ddefnyddiol:

<https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/>

Hefyd edrychwch ar yr atodiadau yn y ddogfen hon.

Mae'r cyfarwyddyd arall a all fod o help i chi yn cynnwys:

- [Flu vaccination: increasing uptake \(NICE guidance\)](#)
- [Summary of NICE guidelines NG103: Flu Vaccination: increasing uptake](#)

Gallai atodi troedyn e-bost at eich llofnod e-bost helpu i godi ymwybyddiaeth o'r gwahanol raglenni brechu:



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Atodiadau

Atodiad 1

Ffeithiau am frechu

Os ydych chi'n Hyrwyddwr Brechu, gallai'r ffeithiau allweddol hyn am frechiadau eich helpu chi yn eich trafodaethau am frechu:

Mae brechiadau'n gweithio

Brechu yw'r peth pwysicaf y gallwn ei wneud i amddiffyn ein hunain a'n plant rhag afiechyd. Maent yn atal hyd at 3 miliwn o farwolaethau ledled y byd bob blwyddyn.

Mae brechiadau'n dysgu'ch system imiwnedd sut i greu gwrthgyrff sy'n eich amddiffyn rhag afiechydon. Mae'n llawer mwy diogel i'ch system imiwnedd ddysgu hyn drwy frechu na thrwy ddal yr afiechydon a'u trin. Ond nid oes unrhyw frechiad yn effeithiol 100%.

Mae brechiadau'n ddiogel iawn.

Mae brechiadau'n ddiogel iawn. Mae pob brechiad yn cael profion diogelwch trwyadl cyn cael eu cyflwyno, ac maent hefyd yn cael eu monitro'n gyson am sgîl-ffeithiau ar ôl cael eu cyflwyno.

Rhoddir miliynau o ddosau o frechiadau bob blwyddyn ledled y byd.

Mae sgîl-ffeithiau brechiadau yn ysgafn fel rheol

Weithiau gall brechiad achosi sgîl-ffeithiau ysgafn, fel teimlo ychydig yn sâl neu gael braich ddolurus am 2 neu 3 diwrnod. Nid ydynt yn para'n hir fel rheol.

Mae amserlen reolaidd o frechiadau wedi'i hargymell ar gyfer pawb yn y DU, er mwyn amddiffyn unigolion rhag llawer o afiechydon difrifol a allai fod yn angheuol. Os bydd pobl yn rhoi'r gorau i gael brechiadau, mae'n bosibl i afiechydon heintus ledaenu'n gyflym eto.

Atodiad 2

Ffeithiau am y fflw

Efallai y byddwch chi'n clywed camsyniadau'n am frechiadau'r fflw. Os ydych chi'n Hyrwyddwr Brechu rhag y Fflw, gall y ffeithiau yma am y fflw eich helpu chi yn erbyn y rhain:

Nyd yw brechiadau'r fflw yn gallu rhoi'r fflw i chi.

Nid yw brechiadau fflw oedolion yn cynnwys feirysau byw, ni allant roi'r fflw i chi.

Weithiau mae pobl yn profi sgîl-ffeithiau fel blinder, cur pen, cyhyrau poenus, ac ati ar ôl brechiad, ond fel rheol y system imiwnedd yn ymateb i'r brechiad yw hyn.

Nid yw tua saith o bob deg o bobl sydd â'r fflw yn dangos unrhyw symptomau.

Os ydych chi'n teimlo'n iawn, fe allech chi ledaenu'r fflw yr un fath, yn ddjarwybod, i bobl o'ch cwrpas, gan gynnwys cleifion a allai fod yn agored iawn i'r fflw a'i gymhlethdodau.

Mae brechiadau'r fflw yn ddiogel iawn.

Mae brechiadau'r fflw yn gyflym ac yn ddiogel iawn a gallent atal wythnosau o salwch difrifol.

Mae miliynau o ddosau o frechiad y fflw yn cael eu rhoi bob blwyddyn ledled y byd.

Brechiad y fflw yw un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn pobl rhag dal y fflw.

Cael brechiad blynyddol y fflw yw un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn rhag dal y fflw.

Brechiad blynyddol y fflw yw un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn rhag lledaenu'r fflw.

Gall y fflw fod yn ddifrifol i rai pobl ac fel gweithiwr gofal iechyd gallwch helpu i amddiffyn y rhai yn eich gofal drwy gael brechiad y fflw bob blwyddyn.

Cael brechiad blynyddol y fflw yw un o'r ffyrdd gorau o atal y fflw rhag lledaenu a bydd yn helpu i leihau'r risg o'i ledaenu i gydweithwyr, ac eraill.

Mae sgîl-ffeithiau brechiadau'r fflw yn ysgafn fel rheol

Yn gyffredinol, mae sgîl-ffeithiau brechiad y fflw yn ysgafn neu ddim yn bodoli o gwbl. Y sgîl-ffaith fwyaf cyffredin yw dolur o amgylch safle'r pigiad ac weithiau tymheredd fymryn yn uchel, teimlo'n flinedig, cyhyrau poenus neu gur pen. Mae'r symptomau hyn yn llawer llai difrifol na chael y fflw.

Mae'r sgîl-ffeithiau eraill yn anghyffredin neu'n brin iawn.

Atodiad 3

Ffeithiau COVID-19

Efallai y byddwch chi'n clywed camsyniadau am frechiadau COVID-19. Os ydych chi'n Hyrwyddwr Brechu COVID-19, efallai y bydd y ffeithiau hyn yn ddefnyddiol i chi.

Mae brechiadau COVID-19 yn gweithio

Mae nifer fawr o bobl ledled y byd wedi marw o haint COVID-19.

Mae cael brechiad COVID-19 yn lleihau'r siawns y byddwch yn dioddef o salwch difrifol neu'n marw o COVID-19. Mae miliynau o frechiadau COVID-19 wedi'u rhoi ledled y byd.

Fel pob meddyginiaeth, nid oes unrhyw frechiad 100% yn effeithiol - efallai y bydd rhai pobl yn dal i gael COVID-19 er gwaethaf cael brechiad, ond dylai fod yn llai difrifol. Fel rhai brechiadau eraill, gall lefelau'r amddiffyniad ddechrau lleihau dros amser. Os ydych chi'n gymwys i gael brechiad atgyfnerthu'r gwanwyn COVID-19, mae'n bwysig eich bod yn ei gael.

Mae sgîl-ffeithiau brechiadau COVID-19 yn ysgafn fel rheol

Fel pob meddyginiaeth, gall brechiadau achosi sgîl-ffeithiau. Mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn ysgafn ac nid ydynt yn para'n hir, ac nid yw pawb yn eu cael. Dim ond diwrnod neu ddau ddylai'r sgîl-ffeithiau mwyaf cyffredin bara.

Yn gyffredinol, mae sgîl-ffeithiau brechiad COVID-19 yn ysgafn neu ddim yn bodoli o gwbl. Y sgîl-ffaith fwyaf cyffredin yw dolur o amgylch safle'r pigiad ac weithiau tymheredd fymryn yn uchel, teimlo'n flinedig, cyhyrau poenus neu gur pen. Mae sgîl-ffeithiau eraill yn anghyffredin neu'n brin iawn.

Mae brechiadau COVID-19 yn ddiogel iawn

Mae'r holl frechiadau COVID-19 sy'n cael eu defnyddio yn y DU wedi'u hasesu'n ofalus o ran diogelwch ac effeithiolrwydd gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) cyn cael eu hawdurdodi i'w defnyddio.

Mae diogelwch ac effeithiolrwydd brechiadau COVID-19 yn parhau i gael eu monitro.