Hawdd ei Ddeall

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

Canllaw i frechiadau i bobl ag anabledd dysgu

Rhan 1: Am frechlynnau

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 21**.

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 1** o'n canllaw ar **frechu** i bobl ag anabledd dysgu. Mae rhan 1 yn esbonio:

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

Dylech ddarllen **rhan 2** hefyd. 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**.

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 wylio 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

Cyflwyniad 6

Ynglŷn â brechu 7

Pobl ag anabledd dysgu a brechlynnau 8

Sut mae brechlynnau yn gweithio 13

Alergeddau 16

Rhagor o wybodaeth 20

Geiriau anodd 21

Cyflwyniad

Mae gennych chi'r hawl i gael eich trin yn gyfartal, gydag urddas a pharch.

Mae'n bwysig gofalu am eich iechyd.

Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru wasanaethau gwahanol i helpu pobl i ofalu am eu hiechyd. Mae hyn yn cynnwys pethau fel:

- helpu pobl i roi'r gorau i ysmygu
- profi'n gynnar am ganser
- a **brechu**.

Ynglŷn â brechu

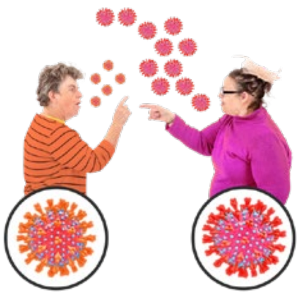
Mae **brechlynnau** yn bwysig iawn. Gallant eich amddiffyn chi a'r rhai o'ch cwmpas rhag mynd yn sâl iawn.

Brechu yw un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn rhag rhai clefydau, fel:

- COVID-19
- y frech goch
- a ffliw.

Mae miliynau o fywydau yn cael eu hachub ledled y byd bob blwyddyn gan **frechlynnau**.

Os yw'r rhan fwyaf o bobl yn cael eu **brechu**, mae'n anoddach i glefyd ledaenu.



Os bydd pobl yn rhoi'r gorau i gael **brechlynnau**, gallai clefydau ledaenu'n gyflym.

Pobl ag anabledd dysgu a brechlynnau

Gall **brechlynnau** helpu i'ch amddiffyn rhag y clefydau a all eich gwneud chi'n sâl iawn.

Fel arfer, mae **brechlynnau** yn cael eu rhoi i fabanod, plant a phobl ifanc yn y mannau canlynol:

- eu meddygfa
- neu ysgol.

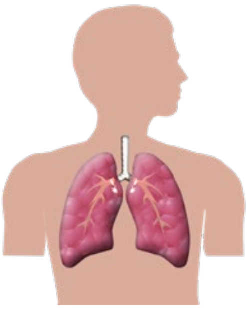
Mae cael eich holl **frechlynnau** yn ystod plentyndod yn rhoi amddiffyniad da i chi rhag pethau fel:

- Y frech goch
- Llid yr ymennydd
- Clwy'r Pennau
- Niwmonia
- Rwbela (Y frech Almaenig)
- Rhai canserau
- Y pas

Os ydych chi'n riant, mae'n bwysig mynd â'ch plentyn am ei holl **frechlynnau**.

Gallwch ddarganfod mwy am **frechlynnau** plentyndod ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru: icc.gig.cymru/brechlynnau.

Gall rhai pobl fynd yn sâl iawn o glefydau sy'n effeithio ar eu system anadlu. Efallai y bydd rhai pobl yn marw hyd yn oed. Mae plant ac oedolion ag anabledd dysgu mewn risg uwch.



Mae clefydau sy'n effeithio ar eich system anadlu yn cynnwys pethau fel:

- Niwmonia
- y pas
- ffliw
- a COVID-19.

Gall oedolion ag anabledd dysgu gael **brechlynnau** rhad ac am ddim i amddiffyn rhag:

- **Ffliw**

Dylech gael **brechlyn** ffliw bob blwyddyn yn yr hydref. Gallwch ei gael yn eich meddygfa, neu'ch fferyllfa leol.

Dylech gael gwahoddiad gan eich meddygfa. Nid oes rhaid i chi aros nes y cewch eich gwahodd i wneud apwyntiad.

- **COVID-19**

Dylech fod eisoes wedi cael, neu gael cynnig, o leiaf 2 ddos o **frechlyn** COVID-19.

Mae pobl sydd mewn perygl o fynd yn sâl iawn o COVID-19 wedi cael cynnig **brechlyn atgyfnerthu**. Dylech gael gwahoddiad gan eich meddygfa os oes angen i chi gael **brechlyn atgyfnerthu** COVID-19.

Mae **brechlyn atgyfnerthu** yn ddos arall o **frechlyn**. Mae hyn yn rhoi hwb i amddiffyniad rhag salwch pan fydd y **brechlynnau** cyntaf yn dechrau gwanhau.

Efallai y byddwch chi'n cael cynnig **brechlynnau** eraill. Mae hyn yn dibynnu ar eich oedran, eich cyflyrau iechyd a'ch ffordd o fyw.

Os nad ydych chi'n siŵr a ddylech fod yn cael **brechlyn**, cysylltwch â'ch meddygfa.

Mae'n bwysig cael eich **brechlynnau** pan fyddwch chi'n cael eich gwahodd. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wirio eich bod wedi cael eich **brechlyn** ffliw yn ystod eich Gwiriad Iechyd Blynyddol.

Os ydych chi'n poeni am gael **brechlyn**, siaradwch â'r canlynol:

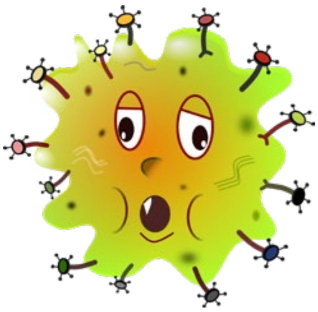
- eich meddyg teulu
- nyrs
- neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Gallant eich helpu chi.

Sut mae brechlynnau yn gweithio

Mae **brechlynnau** yn gweithio trwy ddweud wrth ein **system imiwnedd** sut i frwydro yn erbyn clefyd.

Eich **system imiwnedd** yw'r ffordd mae eich corff yn ymladd clefydau. Mae'n gweithio i helpu i'ch atal rhag mynd yn sâl.



Mae gan **frechlynnau** swm bach o germau gwan iawn neu farw ynddynt.

Mae gwyddonwyr yn eu gwneud yn wannach neu'n eu lladd. Mae hyn yn eu hatal rhag achosi niwed.

Oherwydd bod y germau yn wan iawn neu wedi marw, ni allant roi'r clefyd i chi.

Mae eich **system imiwnedd** yn ymateb i’r germau yn y **brechlyn** drwy:

- **Ei gydnabod** - mae eich corff yn sylweddoli bod germ newydd i ddelio ag ef.
- **Gwneud gwrth-gyrff** - dyma’r pethau yn ein corff sy’n ymladd y germau.
- **Cofio’r** germau a sut i ymladd yn eu herbyn yn y dyfodol.

Mae'n fwy diogel i'ch **system imiwnedd** ddysgu hyn o **frechlyn**. Yn hytrach na thrwy ddal clefyd.

Mae'r holl **frechlynnau** yn cael eu profi cyn iddynt gael eu defnyddio. Mae hyn i wneud yn siŵr na fyddant yn eich niweidio.

Maen nhw hefyd yn cael eu gwirio'n gyson am **sgil-effeithiau**.

Sgil-effeithiau yw pan fyddwch chi'n cymryd meddyginiaeth 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.

Mae mwy am **sgil-effeithiau** yn **rhan 2** o'r canllaw hwn.

Alergeddau

Alergedd yw pan fydd eich corff yn ymateb i rywbeth yn wael. Gall **alergedd** achosi pethau fel tisian a chosi.

Ar gyfer nifer fach iawn o bobl gall **alergedd** fod yn ddifrifol iawn. Gall achosi chwydd a thrafferth anadlu.

Mewn nifer fach o bobl gall **alergedd** achosi marwolaeth. **Mae'n brin iawn cael alergedd difrifol i frechlynnau**.

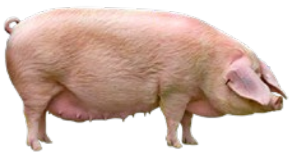
Bydd y person sy'n rhoi eich **brechlyn** yn gwybod sut i ddelio â'r **alergedd**. Byddant yn gallu ei drin yn syth.

Weithiau, gall pobl ddioddef **alergedd** i gynhwysyn mewn **brechlyn**.

Mae gan rai brechlynnau gynhwysion i'w gwneud yn ddiogel a'u helpu i weithio'n well. Gall hyn gynnwys:

- **Gwrthfiotigau** - (mewn symiau bach). Maent yn helpu i atal germau rhag tyfu yn y **brechlyn** pan:
  - mae'n cael ei wneud
  - ac mae’n cael ei storio.

- **Protein wy** - yn helpu i dyfu'r germau sydd eu hangen i wneud i'r **brechlyn** weithio.



- **Gelatin porc** - yn helpu i amddiffyn y **brechlyn** ac yn helpu i'w atal rhag mynd yn hen.

Efallai y bydd rhai pobl yn poeni am gynhwysion **brechlyn** oherwydd:

- eu diet
- neu grefydd.

Os ydych chi'n poeni am y cynhwysion, siaradwch â'r person sy'n rhoi'r **brechlyn** i chi.

Efallai y byddwch chi'n dal i allu cael y **brechlyn**.

Neu gael **brechlyn** heb gynhwysion rydych chi'n poeni amdanynt neu'n rydych chi'n dioddef o **alergedd** iddynt.

Nid yw brechlynnau yn achosi alergeddau.

Os ydych chi'n poeni am gael **brechlyn**, siaradwch â'r canlynol:

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

Gallant eich helpu chi.

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 deall am **frechu** hefyd ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn: icc.gig.cymru/brechlynnau.

Darllenwch **ran 2** o'r canllaw hwn. Bydd yn rhoi gwybodaeth i chi am gael **brechlyn**.

Geiriau anodd

Alergedd

Alergedd yw pan fydd eich corff yn ymateb i rywbeth yn wael. Gall alergedd achosi pethau fel tisian a chosi. Ar gyfer nifer fach iawn o bobl gall alergedd fod yn ddifrifol iawn ac achosi chwydd a thrafferth anadlu. Mewn nifer fach o bobl gall alergedd achosi marwolaeth.

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.

Brechlyn atgyfnerthu

Mae brechlyn atgyfnerthu yn ddos arall o frechlyn. Mae hwn yn rhoi hwb i amddiffyniad rhag salwch pan fydd y brechlynnau cyntaf yn dechrau gwanhau.

Brechu

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

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.

System imiwnedd

Ein system imiwnedd yw'r system yn ein corff sy'n ymladd afiechydon ac sy'n gweithio i'n hatal rhag mynd yn sâl.

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

© Iechyd Cyhoeddus Cymru
Hydref 2023

Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives