# Pecyn Briffio

Awst 2023

## Newidiadau i Frechu rhag yr Eryr yng Nghymru

Mae brechu rhag yr Eryr yn newid yng Nghymru – a ledled y DU, fel bod mwy o bobl yn gymwys i gael y brechlyn.

Rhwng mis Medi 2023 a mis Medi 2033 bydd brechlyn yr eryr yn cael ei gynnig fesul cam i bawb yng Nghymru sy'n 60 oed tan eu pen-blwydd yn 80 oed. O fis Medi 2023 bydd y rhai sy'n ddifrifol imiwnoataliedig (sydd â system imiwnedd wan iawn oherwydd cyflwr iechyd neu driniaeth feddygol) yn gymwys i gael eu gwahodd i gael y brechlyn o 50 oed, heb derfyn oedran uchaf.

Mae'r newid hwn yn seiliedig ar gyngor y Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI). Bydd yn cael ei gyflawni gan feddygfeydd teulu yn y dull fesul cam a argymhellir a bydd eu meddyg teulu yn cysylltu â chleifion pan fyddant yn gymwys.

Felly o fis Medi, dylai'r rhai sy'n cyrraedd 65 oed neu 70 oed gael eu galw i mewn ar/ar ôl eu pen-blwydd yn 65 oed neu 70 oed.

Meddai Dr Chris Johnson, Pennaeth y rhaglen frechu yn erbyn clefydau ataliadwy yn Iechyd Cyhoeddus Cymru:

"Mae'r eryr yn cael ei achosi gan y feirws varicella zoster, yr un feirws sy'n achosi brech yr ieir. Mae'r eryr yn cael ei achosi drwy ailweithredu haint nerf a'r croen o'i amgylch a all fod yn boenus iawn.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella'n llawn o'r eryr, ond i rai gall y boen bara am fisoedd neu hyd yn oed flynyddoedd ar ôl hynny. Gelwir hyn yn niwralgia ôl-herpetig (PHN), sy'n anodd ei drin a gall fod yn hynod boenus.

Po hynaf yr ydych, y mwyaf tebygol yr ydych o gael PHN fel sgil-effaith haint yr eryr ac mae hwn yn rheswm ychwanegol pam mae'r brechlyn yn cael ei gynnig i oedolion hŷn.

Ers 2013 mae pobl gymwys yng Nghymru wedi cael cynnig brechlyn yr eryr fel rhan o'r rhaglen reolaidd i bawb rhwng 70 a 79 oed ac rydym yn croesawu'r newyddion y bydd hyn yn cael ei ehangu'n gynyddol i grwpiau oedran is."

## Cwestiynau Cyffredin

### Pwy ddylai gael y brechlyn?

Mae'r Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI) wedi cynghori bod y rhaglen frechu rhag yr eryr yn cael ei hymestyn i bobl 60 oed a throsodd a'i chynnal fesul cam.

Maent hefyd wedi cynghori bod y brechlyn yn cael ei gynnig i bobl 50 oed a throsodd sydd â systemau imiwnedd gwan iawn.

**Mae'r tabl yn dangos pwy sy'n gymwys i gael brechlyn yr eryr o 1 Medi 2023.**

| Eich oedran | A oes gennych system imiwnedd wan iawn? | Pryd y byddaf yn cael brechlyn yr eryr? |
|---|---|---|
| **50 a throsodd** | **Oes** | **Ar eich pen-blwydd yn 50 oed neu ar ôl hynny** |
| **65 neu 70** | **Nac oes** | **Ar eich pen-blwydd yn 65 oed neu'n 70 oed neu ar ôl hynny** |
| **70 (cyn 1 Medi 2023) i 79 (os nad ydych wedi cael brechlyn yr eryr)** | **Nac oes** | **Rydych yn gymwys. Trefnwch apwyntiad gyda'ch meddygfa.** |
| **66 i 69** | **Nac oes** | **Os cawsoch eich pen-blwydd yn 65 oed cyn 1 Medi 2023 cysylltir â chi pan fyddwch yn 70 oed.**<br>**Os cawsoch eich pen-blwydd yn 65 oed ar ôl 1 Medi 2023 rydych yn dal i fod yn gymwys. Cysylltwch â'ch meddygfa am apwyntiad.** |
| **60 i 64** | **Nac oes** | **Cysylltir â chi pan fyddwch yn cael eich pen-blwydd yn 65 oed.** |

**Beth am bobl sydd y tu allan i'r grwpiau oedran hyn?**

Bydd pobl iau yn cael cynnig y brechlyn pan fyddant yn cyrraedd yr oedran cymwys.

Gall yr eryr ddigwydd ar unrhyw oedran, ond mae risg, difrifoldeb a chymhlethdodau'r eryr yn cynyddu gydag oedran. Mae'r rhai sydd â systemau imiwnedd gwan iawn yn wynebu risg uwch, a dyna pam yr argymhellir y brechlyn ar oedran cynharach.

Os ydych yn pryderu am yr eryr, siaradwch â'ch meddyg teulu.

**A oes angen y brechlyn arnaf os ydw i wedi cael yr eryr yn flaenorol?**

Oes. Hyd yn oed os ydych eisoes wedi cael yr eryr, dylech gael y brechlyn o hyd gan y bydd yn lleihau eich risg o gael yr eryr eto.

**Beth sydd angen i bobl ei wneud i gael eu brechlyn? Sut y cyfathrebir â nhw?**

Pan fydd rhywun yn gymwys bydd eu meddygfa yn cysylltu â nhw'n uniongyrchol i drefnu eu hapwyntiad brechu.

**Pam nad yw hyn yn cael ei gyflwyno i bawb rhwng 60 a 70 oed ar yr un pryd?**

Yng Nghymru, rydym yn dilyn cyngor y Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu (JCVI).

Mae gweithredu rhaglen frechu fawr, fel hon, yn dibynnu ar gyflenwad o frechlyn a chapasiti cyflenwyr. Felly, mae'r Pwyllgor wedi nodi y dylai'r newidiadau i raglen yr eryr ar gyfer unigolion ag ymateb imiwnyddol arferol, sy'n gymwys, gael eu gweithredu fesul cam, gan ddechrau yn 65 oed a 70 oed.

Roedd y Pwyllgor o'r farn mai'r dull hwn oedd yr un symlaf i'w fabwysiadu er mwyn rheoli'r cyflenwad yn effeithiol.

Mae brechu rhag yr eryr yn cael ei gynnig ar sail drwy gydol y flwyddyn (nid tymhorol) ac yn y cam cyntaf, bydd pobl yn cael gwahoddiad, yn fuan ar ôl iddynt ddathlu eu pen-blwydd yn 65 oed neu 70 oed.

Dylai'r broses hon barhau hyd nes bod y brechlyn wedi'i gynnig i bawb 65 i 70 oed dros gyfnod o 5 mlynedd. Pan fydd y grŵp hwn wedi cael cynnig brechu, dylai'r oedran arferol ar gyfer brechu symud i 60 oed, gyda brechu'n parhau ar 65 oed, hyd nes bod y brechlyn wedi'i gynnig i bawb 60 i 65 oed dros gyfnod o 5 mlynedd. O fis Medi 2033 dylai'r brechu gael ei gynnig fel mater o drefn yn 60 oed.

O fis Medi 2023, bydd unigolion 50 oed neu drosodd sy'n ddifrifol imiwnoataliedig (sydd â system imiwnedd wan iawn oherwydd cyflwr iechyd neu driniaeth feddygol) yn gymwys i gael brechlyn.

**Sut a phryd mae'r brechlyn yn cael ei roi?**

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael y brechiad yn eu meddygfa. Mae'n bigiad a roddir yn rhan uchaf y fraich.

Os byddwch yn cael y brechlyn â feirws byw wedi'i wanhau (Zostavax) dim ond un dos y bydd ei angen arnoch.

Os byddwch yn cael y brechlyn anweithredol (Shingrix) bydd angen dau ddos arnoch.

- Os oes gennych system imiwnedd wan iawn, dylech gael yr ail ddos o leiaf wyth wythnos ar ôl eich dos cyntaf.
- Os oes gennych system imiwnedd wan iawn, dylech gael yr ail ddos o leiaf chwech i 12 mis ar ôl eich dos cyntaf.

Pan fydd eich cwrs wedi'i gwblhau ni fydd angen rhagor o frechlynnau'r eryr arnoch.

**A allaf ddewis pa frechlyn yr eryr i'w gael?**

Na allwch, bydd eich meddyg teulu neu nyrs practis yn cynnig y brechlyn sy'n cael ei argymell i chi. Byddwch yn gymwys i gael brechlyn yr eryr ar raglen y GIG yn dibynnu ar eich oedran a'ch hanes meddygol presennol.

**A yw Shingrix mor ddiogel â Zostavax?**

Fel pob brechlyn, mae diogelwch ac effeithiolrwydd Shingrix wedi'i brofi'n drylwyr mewn treialon clinigol.

Mae brechlyn dim ond yn cael ei ryddhau i'r cyhoedd os yw profion gwyddonol, a elwir yn dreialon clinigol, yn dangos bod y manteision yn drech na'r risgiau.

**Beth yw'r gwahaniaeth rhwng Shingrix a Zostavax?**

- Mae Zostavax yn frechlyn byw a roddir fel 1 dos
- Mae Shingrix yn frechlyn nad yw'n fyw a roddir fel 2 ddos

**A oes unrhyw sgil-effeithiau?**

Mae sgil-effeithiau o'r brechlyn fel arfer yn ysgafn ac nid ydynt yn para'n hir.

Dyma'r sgil-effeithiau mwyaf cyffredin:

- poen a thynerwch yn y fraich lle rhoddwyd y pigiad;
- pen tost/cur pen; a
- phoenau cyffredinol.

Ar ôl y brechlyn Shingrix efallai y byddwch yn teimlo'n flinedig ac yn cael twymyn. Gallwch orffwys a chymryd y dos arferol o barasetamol (dilynwch y cyngor yn y pecyn) i helpu i wneud i chi deimlo'n well. Peidiwch â defnyddio peiriannau na gyrru os ydych yn teimlo'n sâl.

Os yw'r sgil-effeithiau'n para am fwy nag ychydig ddyddiau, dylech siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Os ydych wedi cael y brechlyn â feirws byw wedi'i wanhau (Zostavax), gall brech neu bothelli bach ddatblygu lle rhoddwyd y pigiad (ond mae hyn yn brin). Os bydd hyn yn digwydd, gorchuddiwch y frech nes bod crachen yn ffurfio arni ac osgoi cyswllt â babanod newydd-anedig ac unrhyw sydd â system imiwnedd wannach neu sy'n feichiog, yn enwedig os nad ydynt erioed wedi cael brech yr ieir. Gofynnwch am gyngor gan eich meddygfa.

Mae sgil-effeithiau eraill yn anghyffredin neu'n brin iawn.

**Beth sydd angen i mi ei wneud?**

Dylai eich practis meddyg teulu gysylltu â chi i drefnu apwyntiad pan fyddwch yn gymwys.

Os na fyddant, neu os ydych yn credu y gallech fod wedi colli'r gwahoddiad, cysylltwch â nhw a dweud wrthynt eich bod yn credu ei bod yn bryd i chi gael brechlyn yr eryr.

I'r rhan fwyaf o bobl bydd brechlyn yr eryr yn cael ei gynnig nes eu bod yn 80 oed. Fodd bynnag, os oes gennych system imiwnedd wan iawn, gellir rhoi'r brechlyn o 50 oed hyd at unrhyw oedran.

Er mwyn cael yr amddiffyniad gorau, dylech gael y brechlyn neu gwblhau'r cwrs ar yr adeg a argymhellir.

Gallwch gael brechlyn yr eryr ar unrhyw adeg o’r flwyddyn.

**Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych am gael rhagor o wybodaeth, ewch i 111.wales.nhs.uk, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu ffoniwch GIG 111 Cymru.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y brechlynnau a gynigir yng Nghymru yn icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/

DIWEDD