

## Pam mae brechlyn y fflw yn bwysig i mi?

Mae Carol, Jean a Laura, sy'n byw gyda chyflyrau'r ysgyfaint, am ddweud wrthon ni pam maen nhw'n cael brechlyn y fflw bob blwyddyn.

### Carol



Ces i ddiagnosis o [asthma](#) pan oeddwn i'n oedolyn ifanc ac ro'n i'n arfer dioddef yn ofnadwy gyda'r fflw. Byddwn i'n gaeth i'r gwely ac i ffwrdd o'r gwaith oherwydd salwch am bythefnos ar y tro. Felly dechreuais i gael pigiad y fflw bob blwyddyn a dydw i ddim wedi cael y fflw ers hynny – dros 25 mlynedd yn ôl.

Ers hynny, dw i wedi cael diagnosis o [glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint \(COPD\)](#) sy'n golygu ei bod yn bwysicach byth i mi gael fy amddiffyn rhag feirws y fflw.

“I unrhyw un fel fi sydd â phryderon ynglŷn â chael pigiad y fflw, byddwn i'n dweud ei fod yn sicr yn werth ei gael.”

I unrhyw un fel fi sydd â phryderon ynglŷn â chael pigiad y fflw, byddwn i'n dweud ei fod yn sicr yn werth ei gael. Bydda i'n dal i gael annwyd, ond dim byd tebyg i'r hyn fyddai'n digwydd i mi gyda'r fflw - byddai'n fy llorio. Os oes gennych chi unrhyw fath o gyflwr ar yr ysgyfaint mae eich amddiffynfeydd wedi'u gwanhau'n barod, felly mae'n bwysig gwneud unrhyw beth y gallwch i'w helpu nhw. Efallai y bydd eich braich ychydig yn boenus am ddiwrnod neu ddau, ond mae hynny'n well o lawer na bod yn y gwely am bythefnos, neu waeth.

Dw i wastad yn rhyfeddu bod cyn lleied o bobl sydd â chyflyrau ar yr ysgyfaint yn cael pigiad y fflw. Mae am ddim! Ac nid chi yn unig sy'n cael budd, mae'n dda hefyd i bobl sy'n methu cael y pigiad oherwydd bod ganddyn nhw alergedd iddo. Wedi'r cyfan, po fwyaf o bobl sy'n cael y pigiad, po fwyaf o bobl sydd wedi'u hamddiffyn, gan ei gwneud yn llai tebygol y bydd y fflw yn cael ei drosglwyddo.

Â ninnau'n wynebu bygythiad COVID-19 nawr, dw i'n teimlo bod cael brechlyn y fflw yn bwysicach nag erioed. Mae angen i bob un ohonom wneud ein rhan i gadw'n iach rhag ofn y daw ton fawr arall o achosion.

## Jean



Dw i wedi bod yn cael pigiad y fflw ers cyn cof. Ro'n i'n arfer gweithio mewn archfarchnad ac mewn cyswllt â llawer o bobl. Ro'n i wastad yn teimlo bod y pigiad yn fy amddiffyn i.

"Yna un flwyddyn, penderfynais beidio â thrafferthu. Roedd hynny'n gamgymeriad mawr! Ces i'r feirws mwyaf ofnadwy."

Yna un flwyddyn, penderfynais beidio â thrafferthu. Roedd hynny'n gamgymeriad mawr! Ces i'r fflw mwyaf ofnadwy. Ers hynny, dw i wedi cael pigiad bob blwyddyn yn ddi-ffael. Ychydig flynyddoedd yn

ôl, ces i ddiagnosis o asthma ac erbyn hyn, dw i'n cael y pigiad am ddim. Roedd rhaid i mi dalu o'r blaen.

Dw i'n meddwl ei bod yn andros o bwysig i bawb gael pigiad y fflw. Nid amddiffyn eich hun yn unig rydych chi, rydych chi'n amddiffyn y bobl o'ch cwmpas chi y gallai eu systemau imiwneidd fod yn wannach. Roedd gan fy niweddar bartner [ffeibrosis idiopathig yr ysgyfaint \(IPF\)](#) ac roedd yn dioddef heintiau ar y frest – roedd yn bwysig bod y ddau ohonom yn cael ein hamddiffyn rhag feirysau, rhag i mi eu trosglwyddo iddo yntau. Mae fy mam yn ei nawdegau nawr ac mae hithau hefyd yn dioddef yn wael gyda heintiau ar y frest.

Mae'n dda cael eich hamddiffyn a gwybod nad ar eich cyfer chi'ch hun yn unig rydych chi'n gwneud hynny, ond ar gyfer y bobl o'ch cwmpas. Eleni, mae'n bwysicach nag erioed i chi ystyried cael pigiad y fflw. Bydda i'n sicr yn cael fy un i, a bydd Mam hefyd, gan fod angen yr amddiffyniad arni hi.

## Laura

Ces i fy ngeni'n gynnar a bu bron i mi farw o [crŵp](#) pan o'n i'n blentyn. Byddwn i'n cael heintiau ar y frest bob blwyddyn – nes i mi ddechrau cael pigiad y fflw 18 mlynedd yn ôl pan ddes i'n ofalwr llawn-amser i fy ngŵr.

"Oherwydd fy mod i'n ofalwr, mynnodd fy meddyg teulu y dylwn i gael pigiad fflw yr un pryd â fy ngŵr."

Oherwydd fy mod i'n ofalwr, mynnodd fy meddyg teulu y dylwn i gael pigiad fflw yr un pryd â fy ngŵr. Ers cael y pigiadau, dydw i ddim wedi cael haint ar y frest.

Mae gen i hawl i gael pigiad nawr ar sail fy nghyfilyrau meddygol fy hun a dw i'n bendant o'r farn y dylai unrhyw un sy'n cael cynnig ei gael. Ro'n i'n arfer gweithio fel

nyrs, ond doedden ni ddim yn cael cynnig pigiadau'r fflw pan o'n i'n gweithio. Neu byddwn i wedi cael un! Mae'n hynod bwysig bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n dod i gysylltiad â chymaint o aelodau'r cyhoedd yn cael eu hamddiffyn gan y pigiad.

Dw i'n meddwl mai diffyg dealltwriaeth ynglŷn â brechu ydy un o'r rhesymau pam na fydd pobl yn cael pigiad y fflw. Dw i'n ei argymhell o waelod fy nghalon i unrhyw un wnaiff wrando arna i! Y llynedd, perswadiais ffrind a oedd yn cael heintiau di-bendraw ar y frest i gael pigiad y fflw. Oherwydd ei chyflyrau meddygol, roedd ganddi hawl i gael un, ond doedd hi byth yn mynd rhag ofn iddi hi gael y fflw. Chafodd hi ddim trafferthion gyda'r pigiad ac roedd hi'n teimlo'n well o lawer!

Eleni, mae'r GIG yn cyflwyno eu rhaglen fwyaf erioed o frechu rhag y fflw. Edrychwch i weld ydych chi'n [gymwys i gael pigiad y fflw am ddim](#) heddiw. Os nad ydych chi'n gymwys, gallwch chi gael eich brechlyn yn eich fferyllfa leol neu gownter fferyllfa am dâl bach.