

gynhwysir yn y cofnod hwn ysgogi atgofion a theimladau gofidus. Gall fod yn ddefnyddiol cymryd egwyl os yw darllen y cofnod yn peri gofid. Darperir rhestr o wasanaethau cefnogol ar wefan Ymchwiliad Covid-19 y DU:

<https://covid19.public-inquiry.uk/cy/support-while-engaging-with-the-inquiry/>

Cyflwyniad

Mae'r Cofnod Brechlynnau a Therapiwteg Mae Pob Stori o Bwys yn dod â phrofiadau pobl a rennir â ni at ei gilydd;

- ar-lein ar maepobstoriobwys.co.uk;
- yn y cnawd mewn digwyddiadau galw heibio mewn trefi a dinasoedd ledled y DU; a
- thrwy ymchwil wedi ei dargedu gyda grwpiau penodol o bobl.

Nid yw Mae Pob Stori o Bwys yn arolwg nac yn ymarferiad cymharol. Ni all fod yn gynrychioliadol o holl brofiad y DU, ac ni chafodd ei gynllunio i fod yn hynny chwaith. Ei werth yw clywed amrediad o brofiadau, dal y themâu a rannwyd â ni, dyfynnu straeon pobl yn eu geiriau eu hunain ac, yn hollbwysig, sicrhau bod profiadau pobl yn rhan o gofnod cyhoeddus yr Ymchwiliad.

Mae'r crynodeb hwn yn nodi rhai o'r profiadau a rannwyd gan bobl am frechlynnau a therapiwteg yn ystod pandemig Covid-19. Clywsom am ganlyniadau cadarnhaol ac, mewn rhai achosion, canlyniadau negyddol brechlynnau Covid-19 gan gynnwys anafiadau gwanychol, ac am sut y canfu pobl y broses o gael gafael â brechlynnau a therapiwteg.

Negeseuon cyhoeddus a chanllawiau swyddogol ar frechlynnau Covid-19

Rhai o'r meysydd y dywedodd bobl wrthym amdanynt oedd:

- Ni allai'r mwyafrif o gyfranwyr gofio pryd y daethant yn ymwybodol o frechlynnau Covid-19 am y tro cyntaf, ond dywedodd llawer wrthym eu bod wedi clywed amdanynt trwy newyddion teledu neu drwy drafodaeth ar-lein megis ar gyfryngau cymdeithasol. Mynegodd cyfranwyr amrediad o emosiynau am y newyddion. Roedd rhai yn cofio teimlad o ryddhad, yn enwedig llawer o'r rhai a oedd mewn mwy o berygl, megis pobl sy'n agored i niwed yn glinigol, yn eithriadol o agored i niwed yn glinigol, pobl hŷn, a'r rhai a oedd yn gofalu am berson sy'n agored i niwed. Dywedodd rhai wrthym fod dyfodiad brechlynnau wedi dod ag ymdeimlad o obaith y gallent ddychwelyd i fywyd 'normal' yn fuan.
- Roedd cyfranwyr eraill yn ofalus neu'n amheus ynghylch pa mor gyflym roedd y brechlynnau wedi'u datblygu.

- Roedd y farn yn gymysg ynghylch eglurder y canllawiau swyddogol ar frechlynnau Covid-19. Yn y rhan fwyaf o achosion, ystyriwyd bod y manylion am flaenoriaethu'r grwpiau i dderbyn brechlyn yn weddol glir. Fodd bynnag, teimlai rhai fod y canllawiau ynghylch diogelwch ac effeithiolrwydd brechlynnau yn ddrwslyd ac roedd cyfranwyr yn pryderu ynghylch sut roedd sgîl-effeithiau andwyol y brechlynnau yn cael eu cyfleu. Roedd hyn yn arbennig o bwysig i'r rhai â chyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes, a oedd am wybod sut y gallai brechlynnau ryngweithio â'u cyflwr.
- Disgrifiodd rhai cyfranwyr ei chael yn anodd cael gwybodaeth mewn fformat hygyrch. Roedd hyn yn cynnwys y rhai â nam ar eu golwg neu nad oedd Saesneg yn iaith gyntaf iddynt. Mynegodd eraill bryder ynghylch cymryd brechlynnau, oherwydd eu ffydd grefyddol.

Perthnasedd canllawiau swyddogol i'r rhai sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron

Rhai o'r meysydd y dywedodd bobl wrthym amdanynt oedd:

- Y cyngor cychwynnol i'r rhai oedd yn feichiog neu'n bwydo ar y fron oedd peidio â chael brechlyn ond newidiwyd y canllawiau swyddogol hyn wrth i ragor o dystiolaeth ddod i'r amlwg. Teimlai rhai na chafwyd digon o eglurhad am y newid yn y cyngor. Roedd rhai cyfranwyr yn pryderu am y risgiau sy'n gysylltiedig â chael brechlyn yn ystod bechiogrwydd, gyda llawer yn teimlo nad oedd canllawiau swyddogol yn gwneud digon i fynd i'r afael â'u pryderon.

Gwybodaeth am frechlynnau yn y cyfryngau

Rhai o'r meysydd y dywedodd bobl wrthym amdanynt oedd:

- Er bod rhai cyfranwyr yn ymddiried yn yr wybodaeth a ddarparwyd ar frechlynnau Covid-19 yn y cyfryngau traddodiadol, mynegodd eraill bryder ei bod yn canolbwyntio'n ormodol ar annog defnydd yn unol â negeseuon y llywodraeth ynghylch brechlynnau Covid-19 yn ehangach. Arweiniodd hyn, yn ei dro, at ddrwgdybiaeth ac at rai pobl yn chwilio yn rhywle arall am wybodaeth. Roedd rhai yn teimlo eu bod wedi'u gorlethu gan swm yr wybodaeth, gan arwain at 'ddiffodd' o'r newyddion.

Gwybodaeth am frechlynnau ar gyfryngau cymdeithasol

Rhai o'r meysydd y dywedodd bobl wrthym amdanynt oedd:

- Gwelwyd gwybodaeth yn ymwneud â brechlynnau gan gyfranwyr ar draws amrediad o lwyfannau cyfryngau cymdeithasol. Clywsom gan lawer a ddywedodd nad oeddent yn ymddiried yn yr hyn a welsant ar gyfryngau cymdeithasol. Dywedodd y cyfranwyr hyn fod y cynnwys a welsant yn negyddol yn bennaf, yn enwedig ar ôl i'r brechlyn gael ei gyflwyno. Roedd llawer o'r straeon a welsant yn cyfeirio at adweithiau niweidiol i'r brechlyn. Disgrifiodd cyfranwyr eraill eu bod yn teimlo'n fwy cadarnhaol am yr hyn a welsant ar gyfryngau cymdeithasol, gan ganfod ei fod yn rhoi mynediad iddynt at wybodaeth roeddent yn teimlo nad oedd yn cael ei hadrodd yn ddigonol gan ffynonellau cyfryngau traddodiadol. Fodd bynnag, roedd hyd yn oed rhai o'r rheini nad oedd yn ymddiried yn y cyfryngau cymdeithasol yn meddwl y gallai'r

negeseuon a welsant fod wedi dylanwadu ar eu canfyddiadau o frechlynnau, ac o bosibl wedi siapio eu penderfyniadau ynghylch derbyn un neu beidio.

Ffynonellau eraill o wybodaeth

Rhai o'r meysydd y dywedodd bobl wrthym amdanynt oedd:

- Roedd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn ffynhonnell bwysig o wybodaeth am y brechlyn i lawer o gyfranwyr, yn enwedig ymhlith y rheini a oedd yn glinigol yn agored i niwed, ac yn eithriadol agored i niwed yn glinigol, yn feichiog neu'n bwydo ar y fron, gan eu bod yn teimlo bod y cyngor a gawsant wedi'i deilwra i'w hamgylchiadau penodol. Teimlai llawer o gyfranwyr nad oedd mewn perygl uwch o Covid-19 y byddai wedi bod o gymorth i gael mwy o wybodaeth gan eu Meddyg Teulu am y brechlyn i helpu ffurfio'u penderfyniad. Er bod llawer yn croesawu'r wybodaeth a ddarparwyd iddynt mewn canolfannau brechlyn, teimlai rhai eu bod wedi'i derbyn yn rhy hwyr.
- Cafodd llawer o gyfranwyr wybodaeth gan grwpiau cymorth, cymunedau ffydd a thrwy ymchwil personol. Roedd rhai yn teimlo bod cael ffrind neu aelod o'r teulu a oedd yn weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn ddefnyddiol iawn. Soniodd eraill am densiynau rhwng unigolion a chenedlaethau, a phwysau gan aelodau'r teulu ynghylch a ddylid cael brechlyn neu beidio.

Penderfynu a ddylid cymryd brechlyn Covid-19 neu beidio

Rhai o'r meysydd y dywedodd bobl wrthym amdanynt oedd:

- I lawer o gyfranwyr, roedd dewis gael brechlyn neu beidio yn benderfyniad cyflym a syml, gan eu bod yn cymryd yn ganiataol y byddent yn ei gymryd. Clywsom hefyd gan gyfranwyr a oedd yn gweld y penderfyniad yn fwy anodd, gan bwysu a mesur yn bersonol yr achos dros gael dos cyntaf. Roedd rhai hefyd yn ei chael yn anodd penderfynu a ddylid cymryd dos dilynol.
- Clywsom gan sawl cyfrannwr eu bod wedi dewis cymryd y brechlyn oherwydd nad oeddent yn gweld unrhyw reswm cryf dros beidio â'i gael. Gwnaeth rhai y penderfyniad i gymryd brechlyn gan eu bod yn teimlo y byddai'n amddiffyn eu hunain a'u hanwyliaid rhag salwch difrifol. Roedd y gobaith y gallai ddod â chyfyngiadau symud i ben a chaniatáu dychwelyd i fywyd 'normal' yn annog llawer i gael y brechlyn, ynghyd ag ymddiriedaeth ym nyfarniad ffigurau awdurdod. Disgrifiodd eraill deimlo pwysau mwy cyffredinol gan gymdeithas i gael eu brechu.
- Roedd rhai safbwyntiau rhanedig ymhlith cyfranwyr sy'n gweithio yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol, yr oedd eu penderfyniad i gymryd y brechlyn oherwydd gofynion y gweithle. Er bod rhai o'r gweithwyr hyn yn meddwl bod cymryd brechlyn yn bwysig, gan eu bod yn credu y byddai'n helpu i'w hamddiffyn nhw a'r bobl roeddent yn gofalu amdanynt, roedd eraill yn anghytuno â'r pwysau a roddwyd arnynt gan eu cyflogwyr.
- Ymhlith y cyfranwyr a oedd yn betrusgar ynghylch cael brechlyn neu a ddewisodd beidio, mynegodd llawer bryderon am eu diogelwch, yn aml yn ymwneud â chyflymder datblygiad a diffyg data canfyddedig yn ymwneud ag effeithiau iechyd hirdymor brechlynnau. Roedd pryderon diogelwch yn arbennig o bwysig i'r rhai â chyflyrau iechyd hirdymor. Roedd hyn hefyd yn wir am rai cyfranwyr o gefndiroedd

lleiafrifoedd ethnig a ddisgrifiodd sut roedd profiadau blaenorol o wahaniaethu a hiliaeth wedi eu harwain at beidio ag ymddiried yn y llywodraeth a'r system iechyd yn ehangach.

- Roedd cyfranwyr eraill yn ystyried bod y brechlyn yn ddiangen, gan ystyried eu hunain yn risg isel o Covid-19, tra bod gan eraill ddiffyg hyder yn effeithiolrwydd y brechlyn ar ôl clywed am bobl a ddaliodd Covid-19 ar ôl derbyn y brechlyn. Roedd diffyg ymddiriedaeth yn y llywodraeth neu awdurdodau gofal iechyd, profiadau neu ganfyddiadau o hiliaeth mewn gwyddoniaeth feddygol, ac agweddau personol gofalus at ymyriadau meddygol yn gyfrifol am eraill yn penderfynu peidio â chael brechlyn.
- Yn nodweddiadol, mae penderfyniad person a ddylid cael brechlyn neu beidio yn berthnasol i ddosau dilynol, heblaw ei fod wedi profi adwaith andwyol â'r dos cyntaf, er bod rhai cyfranwyr yn llai pryderus am Covid-19 wrth i amser fynd heibio ac yn dewis gwrthod dosau dilynol.

Profiad o gyflwyno'r brechlyn

Rhai o'r meysydd y dywedodd bobl wrthym amdanynt oedd:

- Dywedodd llawer o gyfranwyr wrthym fod y dull a ddefnyddiwyd i flaenoriaethu'r brechlynnau yn deg ac yn rhesymol. Clywsom gan lawer, oherwydd y nifer gyfyngedig o frechlynnau sydd ar gael, eu bod yn cytuno y dylid blaenoriaethu'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o Covid-19. Mynegodd rhai cyfranwyr bryderon y gallent fod mewn mwy o berygl trwy flaenoriaethu pobl sy'n agored i niwed yn glinigol pe bai sgil-ffeithiau neu effeithiau hirdymor yn cael eu nodi yn ddiweddarach. Roedd rhai cyfranwyr yn cwestiynu pam nad oedd gweithwyr allweddol ac aelodau cartrefi pobl sy'n agored i niwed yn glinigol a phobl sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol yn cael eu blaenoriaethu'n gynt yn y broses gyflwyno.
- Yn gyffredinol, roedd y cyfranwyr yn ystyried bod y system archebu yn syml. Fodd bynnag, roedd y rhai â Saesneg cyfyngedig, a oedd â nam ar eu golwg neu a oedd mewn ardaloedd gwledig yn profi problemau hygrychedd. Ystyriwyd bod trefnu apwyntiadau brechu a defnyddio canolfannau brechu hefyd yn effeithlon i'r rhan fwyaf, gan gynnwys glynu at gadw pellter cymdeithasol yn y canolfannau. Roedd rhai heriau i'r rheini nad oedd yn siarad Saesneg, a oedd yn llai cyfforddus â'r gwasanaeth archebu ar-lein neu'n methu â defnyddio'r gwasanaeth, neu'r rheini a oedd â gofynion hygrychedd ar gyfer y canolfannau. Roedd yr union fath o frechlyn yn bwysig i rai cyfranwyr, yn enwedig ar ôl i adweithiau niweidiol godi mewn perthynas â'r brechlyn AstraZeneca. Derbyniodd rhai cyfranwyr frechlyn cynharach nag y byddent wedi ei wneud fel arall, trwy ddefnyddio clinigau galw i mewn, yn hytrach nag aros i gael eu galw.

Profiadau ar ôl derbyn y dos cyntaf o frechlyn Covid-19

Rhai o'r meysydd y dywedodd bobl wrthym amdanynt oedd:

- Roedd cyfranwyr yn aml yn llawn cyffro neu'n obeithiol yn dilyn eu brechiad cyntaf. Ar gyfer y grŵp hwn, gwelwyd bod cael eu brechu yn symbol o gynnydd. Fodd bynnag, roedd cyfranwyr o bryd i'w gilydd yn sôn am deimlad o ddifaru neu ofn yn

dilyn eu brechlyn cyntaf. Yn aml roedd hyn oherwydd eu bod wedi teimlo eu bod wedi'u 'gorfodi' i gymryd brechlyn oherwydd pwysau cymdeithasol, neu oherwydd bod eu gweithle yn gofyn amdano neu ar gyfer teithio a chymdeithasu.

- Roedd cyfranwyr yn aml yn rhannu sut y cawsant fân sgîl-ffeithiau o ganlyniad i frechu. Yn nodweddiadol, roedd hyn yn cynnwys symptomau ysgafn fel braich ddolurus neu dwymyn neu boen, yn debyg i annwyd, neu effeithiau brechlyn y fflw.
- Mewn rhai achosion, siaradodd cyfranwyr am brofi adweithiau niweidiol mwy difrifol. Roedd yr adweithiau hyn yn cynnwys clotiau gwaed, meigrin difrifol a sioc anaffylactig. Treuliodd cyfranwyr eraill amser yn yr ysbyty ac mae rhai wedi cael eu gadael â symptomau gwanychol parhaus. Bu rhai o'r rheini a brofodd anaf drwy'r brechlyn yn bersonol neu drwy eraill hefyd yn trafod yr effaith ar eu lles seicolegol a chymdeithasol. Rhoddodd rhai enghreifftiau o sut roedd yr effeithiau andwyol ar eu hiechyd wedi arwain at anawsterau ariannol.
- Gadawyd rhai yn teimlo'n rhwystredig ac yn ddig ynghylch cyn lleied a wnaed i gydnabod a mynd i'r afael ag effaith eu profiadau. Roeddent yn teimlo nad oedd anafiadau brechlyn yn aml yn cael digon o sylw, yn cael eu diystyru a'u hanwybyddu.

Ymwybyddiaeth / dealltwriaeth o gymhwysedd ar gyfer therapiwteg i bobl sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol

Rhai o'r meysydd y dywedodd bobl wrthym amdanynt oedd:

- Roedd rhai o'r bobl sy'n agored i niwed yn glinigol y clywsom ganddynt yn ymwybodol o'r opsiynau therapiwtig sydd ar gael, ac yn nodweddiadol wedi clywed am y triniaethau hyn drwy'r GIG, cyfathrebiadau gan y Prif Swyddog Meddygol, neu grwpiau cymorth lleol.
- Roedd profiadau o gael mynediad at therapiwteg yn gymysg. Roedd rhai yn gweld cael mynediad i driniaethau yn hawdd ac yn syml. Cysylltodd Profi ac Orlhain â rhai, tra cysylltodd eraill yn rhagweithiol â gwasanaethau meddygol trwy GIG 111, a chawsant eu hasesu ar gyfer cymhwysedd ar gyfer triniaeth gan y gwasanaethau hyn. Wrth dderbyn y therapiwteg hon, dywedodd cyfranwyr eu bod yn teimlo bod y triniaethau hyn wedi helpu i leihau difrifoldeb eu symptomau ac roeddent yn ddiolchgar eu bod wedi'i dderbyn.
- Roedd rhai cyfranwyr wedi drysu ynghylch eu cymhwysedd a phrofasant oedi cyn dechrau triniaeth. Mewn rhai achosion, roedd cyfranwyr yn deall eu bod yn gymwys, yn seiliedig ar rywfaint o wybodaeth, ond canfuwyd gwybodaeth neu gyngor gwrthgyferbyniol o ffynonellau eraill. Roedd eraill wedi clywed am bobl â'u cyflwr yn cael triniaeth yn rhywle arall, tra bod yr un driniaeth yn cael ei gwrthod iddynt. I'r bobl hyn, nid yn unig roeddent nhw'n rhwystredig ac yn ddig am y dull anghyson, ond roeddent nhw'n ofni beth allai ddigwydd iddyn nhw o ganlyniad i beidio â chael mynediad at y triniaethau hyn.

I gael gwybod mwy neu i lawrlwytho copi o Gofnod llawn neu fformat hygyrch arall, ewch i: <https://covid19.public-inquiry.uk/cy/materion-pob-stori/records/>