Adnodd Gwybodaeth HPV Iechyd Cyhoeddus Cymru – Canfyddiadau Ymchwil

Hydref 2023

Cynnwys

1	Cefndir a methodoleg
2	Crynodeb gweithredol
3	Agweddau cyffredinol tuag at frechu
4	Dull cyffredinol o fynd ati i wneud penderfyniadau ynghylch brechlynnau
5	Gwybodaeth am y brechlyn HPV a'r nifer sy'n cael y brechlyn
6	Dewisiadau o ran adnodd gwybodaeth HPV
7	Argymhellion
8	Holi ac ateb

Cefndir a methodoleg

Cefndir ac amcanion ymchwil

Cefndir

Cafodd BMG Research ei gomisiynu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i gynnal ymchwil ansoddol i asesu anghenion pobl ifanc o ran cael gwybodaeth am frechlynnau, er mwyn llywio'r gwaith o gyd-gynhyrchu adnoddau ynghylch y brechlyn HPV.

Nodau'r ymchwil hon yw:

- Deall pa gwestiynau, rhwystrau neu bryderon sydd gan bobl ifanc ynghylch y brechlyn HPV y dylai'r adnodd fynd i'r afael â nhw.
- Cael gwybodaeth am gynnwys, steil, fformat a hyd adnodd clyweledol a fyddai'n apelio at bobl ifanc.
- Canfod a fyddai pobl ifanc yn defnyddio adnodd clyweledol i gael gwybodaeth am y brechlyn.
- Deall sut y byddai pobl ifanc eisiau i'r wybodaeth hon eu cyrraedd.
- Deall ble y byddai pobl ifanc yn defnyddio adnodd clyweledol, gan gynnwys platfformau a enwir.

Methodoleg (1)

Dau grŵp ffocws ansoddol ar-lein gyda phobl ifanc rhwng 11 a 14 oed ledled Cymru

- Un cyfweliad manwl wedi'i gynnal yn Gymraeg
- Cyfanswm o 16 o gyfranogwyr

Recriwtio drwy riant/gwarcheidwad

- Cysylltwyd â rhieni/gwarcheidwaid yn gyntaf i weld a fyddai eu plentyn yn gallu cymryd rhan. Os oedden nhw'n fodlon i'w plentyn gymryd rhan, cafwyd cydsyniad y rhiant a'r plentyn

Cynhaliwyd gwaith maes ar 20 a 21 Medi 2023, drwy Zoom

Cafodd data ei ddadansoddi o ran thema, wedi'i gefnogi gan ddyfyniadau

Roedd proses ddiogelu gadarn ar waith

Methodoleg (2)

Aeth BMG ati i gynllunio canllaw pwnc mewn cydweithrediad ag Iechyd Cyhoeddus Cymru y gallai ymchwilwyr ei ddefnyddio wrth gymedroli'r grwpiau/cyfweliad.

Defnyddiwyd y canllaw pwnc mewn ffordd hyblyg i alluogi ymchwilwyr i fynd ar drywydd themâu newydd a oedd o ddiddordeb i'r ymchwil.

Strwythurwyd y canllaw pwnc fel a ganlyn:

- **Cyflwyniad** i'r ymchwil a chydsyniad i gymryd rhan a gwneud recordiad sain
- **Agweddau cyffredinol tuag at frechiadau a gwneud penderfyniadau**, yn cynnwys canfyddiadau cyffredinol ynghylch brechiadau a chymhellion a rhwystrau i gael brechiad, a sut y gwneir penderfyniadau ynghylch cael brechiad ai peidio
- **Gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o'r brechlyn HPV**, yn canolbwyntio ar y wybodaeth sydd gan bobl ifanc am y brechlyn HPV a'u canfyddiadau ynghylch y brechlyn
- Adran **weithgaredd** sy'n cynnwys tasg lle gofynnwyd i'r rhai a oedd yn cymryd rhan feddwl am y cynnwys, y fformat a'r sianeli y bydden nhw'n eu defnyddio i **roi gwybod i ffrindiau/pobl o'r un oedran â nhw am y brechlyn HPV**
- **Dewisiadau o ran adnodd gwybodaeth**, sy'n mynd ar drywydd themâu a ddaeth i'r amlwg yn ystod y gweithgaredd ac yn ystyried dewisiadau o ran cynnwys, negeseua, steil a sianeli
- **Casgliadau** a sylwadau terfynol

Crynodeb gweithredol

Crynodeb Gweithredol

- Mae **agweddau** tuag at frechlynnau yn **gadarnhaol** ar y cyfan. Fe'u nodweddir gan y farn eu bod yn ddefnyddiol wrth ddiogelu rhag salwch.
- Y prif reswm y mae pobl ifanc yn cael eu brechu yw am fod eu rhieni wedi dweud wrthyn nhw am wneud hynny. Roedd **rhieni yn chwarae rôl allweddol o ran y penderfyniadau** yr oedd pobl ifanc yn eu gwneud ynghylch brechlynnau, gyda rhieni naill ai'n gwneud y penderfyniad eu hunain neu'n cael dylanwad cryf ar unrhyw benderfyniad a oedd yn cael ei wneud ar y cyd.
- **Rhieni*** yw'r ffynonellau yr ymddiriedir ynddyn nhw fwyaf o bell ffordd o ran trafod brechlynnau, wedi'u dilyn gan weithwyr meddygol proffesiynol, athrawon ac aelodau eraill o'r teulu/ffrindiau.
- **Ychydig iawn** o bobl sy'n **gwybod** am y brechlyn HPV. Hyd yn oed os oedd pobl ifanc wedi cael cynnig y brechlyn neu wedi'i gael, gwybodaeth gyfyngedig sydd ganddyn nhw am y brechlyn neu'r hyn mae'n diogelu yn ei erbyn.
- Mae'r **wybodaeth** allweddol y mae pobl ifanc eisiau ei gwybod **am y brechlyn HPV** yn cynnwys beth **yw'r** brechlyn a'r hyn mae'n **diogelu yn ei erbyn.** Maen nhw hefyd eisiau sicrwydd ynghylch y **poen** wrth gael y brechlyn a'r **sgil-effeithiau** posibl.
- Mae ffafriaeth gref dros gael adnodd gwybodaeth sy'n weledol ac yn lliwgar iawn, sy'n cael ei gyflwyno mewn fformat **fideo wedi'i animeiddio a thaflen/llythyr cysylltiedig**.
- Hoffai pobl ifanc i'r fideo gael ei ddangos **yn yr ysgol***, fel rhan o wasanaeth neu drafodaeth mewn dosbarth Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd, er mwyn iddyn nhw allu gofyn cwestiynau dilynol os bydd angen.
- Roedd yr **ysgol** yn cael ei hystyried yn lle **y gellir dibynnu arno**, tra bod llawer o ddrwgdybiaeth ynghylch gwybodaeth ar y **cyfryngau cymdeithasol**.

**Mae'n werth nodi bod y bobl ifanc a gymerodd ran yn yr ymchwil hon wedi cael eu recriwtio drwy eu rhieni, sy'n awgrymu bod ganddyn nhw gydberthynas gadarnhaol â nhw, a'u bod yn teimlo y gallan nhw ddibynnu ar eu rhieni (a'r ysgol). Efallai nad felly y mae hi yn achos pob person ifanc.*

Agweddau cyffredinol tuag at frechu

BMG success decoded

Gwybodaeth gyffredinol am frechlynnau ac agweddau tuag atyn nhw

Agweddau

Caiff agweddau cadarnhaol tuag at frechlynnau eu nodweddu gan y farn eu bod yn ddefnyddiol o ran atal pobl rhag mynd yn sâl a'u diogelu rhag clefydau.

"Rwy'n credu y gallan nhw wir eich helpu chi a'ch diogelu chi rhag salwch." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

"Ers i fi fod yn fabi, mae fy mam wastad wedi rhoi brechlynnau i fi […] felly rydw i wastad wedi ystyried eu bod nhw'n bwysig er mwyn sicrhau na fydda' i'n mynd yn sâl yn y dyfodol." Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

"Maen nhw'n eich helpu chi i beidio â mynd yn sâl a byw i'ch potensial." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

Gwybodaeth

Mae llawer o ymwybyddiaeth o'r brechiadau ffliw a COVID-19 sy'n cael eu cynnig i bobl ifanc.

"Mae'n eich help chi i beidio â chael annwyd neu fynd yn sâl yn ystod y gaeaf [Brechlyn Ffliw]." Merch, 12 oed, Blwyddyn 8

"Mae'n rhoi COVID yn eich system imiwnedd fel bod hi'n gallu ymladd e'. Felly, os byddwch chi'n cael e', bydd e'n fwy pwerus." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

"Mae yna frechlynnau i bobl o bob oedran ond ar gyfer disgyblion ysgol uwchradd, y ffliw a HPV, rwy'n credu." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

Cymhellion i gael eu brechu

Ymhlith yr hyn sy'n cymell pobl ifanc i gael eu brechu mae **rhieni yn dweud wrthyn nhw am wneud hynny** a chanfyddiad bod brechlynnau yn ddefnyddiol o ran **diogelu rhag salwch.**

Penderfyniad rhiant

"Mae fy mam yn dweud wrtha' i i gael pethau [brechlynnau]." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

"Dydw i ddim yn siŵr, i fod yn onest. Mae fy rhieni wastad wedi dweud wrtha' i i gael fy mrechlynnau." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

Diogelu rhag salwch

"Weithiau, rydw i wedi bod eisiau cael y brechlyn ffliw fel na fydda' i'n mynd yn sâl yn y gaeaf." Merch, 12 oed, Blwyddyn 8

"Ceisiwch gael eich trin yn gynnar cyn iddo effeithio arnoch chi am weddill eich bywyd." Merch, 14 oed, Blwyddyn 9

Rhwystrau i gael eu brechu

Ymhlith y pethau allweddol sy'n rhwystro pobl ifanc rhag cael eu brechu mae ofn nodwyddau/poen wrth roi'r brechiad, a phryderon ynghylch sgil-effeithiau (yn y tymor byr yn fuan ar ôl cael y brechlyn ac yn y tymor hwy pe bai person ifanc yn cael y salwch y cafodd ei frechu yn ei erbyn). Mae bod ag alergedd neu fod â system imiwnedd gwannach na'r cyffredin hefyd yn cael eu hystyried yn bethau a allai rhwystro eraill rhag cael eu brechu.

Ofn nodwyddau/poen

"Weithiau mae'r syniad o orfod cael nodwydd yn gwneud i fi deimlo'n ofnus." Merch, 12 oed, Blwyddyn 8

Sgil-effeithiau/ salwch dilynol

"Rhai sgil-effeithiau efallai […] fel mynd yn sâl ar ôl cael y brechlyn." Merch, 14 oed, Blwyddyn 9

"Rwy'n gwybod bod cryn dipyn o bobl yn credu y gall y brechlyn ffliw wneud [y ffliw] yn waeth." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

Adweithiau alergaidd/gwrtharwyddion ar gyfer y rhai sydd â system imiwnedd gwannach na'r cyffredin

"Efallai eu bod nhw'n ofni y gallai fod ganddyn nhw alergedd iddo, fel ofni y byddan nhw'n cael adwaith." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

"Pobl â salwch, fel canser – bydd eu system imiwnedd ddim yn gallu ymdopi ag ef." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

Dull cyffredinol o fynd ati i wneud penderfyniadau ynghylch brechlynnau

Lefelau ymreolaeth o ran gwneud penderfyniadau

Nodwyd tri model gwneud penderfyniadau o ran y penderfyniadau a wneir ynghylch brechlynnau i bobl ifanc: penderfyniadau a arweinir gan rieni, penderfyniadau a wneir ar y cyd a phenderfyniadau a arweinir gan y person ifanc. Mae **mewnbwn rhieni** yn allweddol ar draws y tri math o benderfyniad, gyda phobl ifanc yn sôn am drafodaethau â rhieni/gwarcheidwaid wrth wneud penderfyniadau am frechiadau.

Rhiant yn gwneud y penderfyniad ar ei ben ei hun

Penderfyniad yn cael ei wneud ar y cyd

Person ifanc yn gwneud y penderfyniad ar ei ben ei hun

"Rwy'n trafod e' gyda fy nheulu cyn i fi benderfynu…gyda fy mam fel arfer." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

"Dydw i ddim yn siŵr, i fod yn onest. Mae [fy rhieni] wastad wedi dweud wrtha' i i gael fy mrechlynnau." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

"[Rwy'n trafod gyda fy rhieni] a yw e'n ddiogel ac a all e' fy helpu i." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

"Does gen i ddim dewis [i gael fy mrechu ai peidio], ond fe fydden i'n gofyn i mam a dad…a fy ffrindiau." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

"Nawr fy mod i'n hŷn, rydw i yn cydsynio iddyn nhw…Fe ges i'r pigiad HPV yn fy mraich yn yr ysgol ddim sbel yn ôl. Ond gwnes i ddim cael y pigiad COVID…fe benderfynes i beidio â'i gael oherwydd roeddwn i wedi'i gael unwaith yn barod." Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

BMG success decoded

Mae'n werth nodi bod y bobl ifanc wedi cael eu recriwtio drwy eu rhieni, ac felly gellid tybio bod y gydberthynas rhyngddynt yn un gadarnhaol, a allai fod yn sail i'r canfyddiadau hyn.

GIG CYMRU NHS WALES Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Gwybodaeth sydd ei hangen er mwyn gwneud penderfyniadau hyddysg

Mae'r wybodaeth allweddol yr hoffai'r rhai a gymerodd ran ei chael cyn gwneud penderfyniad ynghylch cael eu brechu (yn erbyn unrhyw salwch) yn cynnwys manteision cael eu brechu (o gymharu â chael y salwch heb iddyn nhw gael eu brechu) a sicrwydd ynghylch poen a sgil-effeithiau.

Gwybodaeth gyffredinol am y brechlyn a'r hyn mae'n diogelu yn ei erbyn

"Byddwn i eisiau gwybod pa frechlyn yw e' a pham byddai ei angen arnon ni." Merch, 12 oed, Blwyddyn 8

Ffordd o roi'r brechlyn ac a fydd yn brifo

"A fyddai'n brifo ai peidio." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

Manteision cael y brechiad

"Hoffwn i wybod sut mae'n helpu i ymladd feirysau yn hytrach na'i gael heb wybod dim amdano." Merch, 14 oed, Blwyddyn 9

Sgil-effeithiau

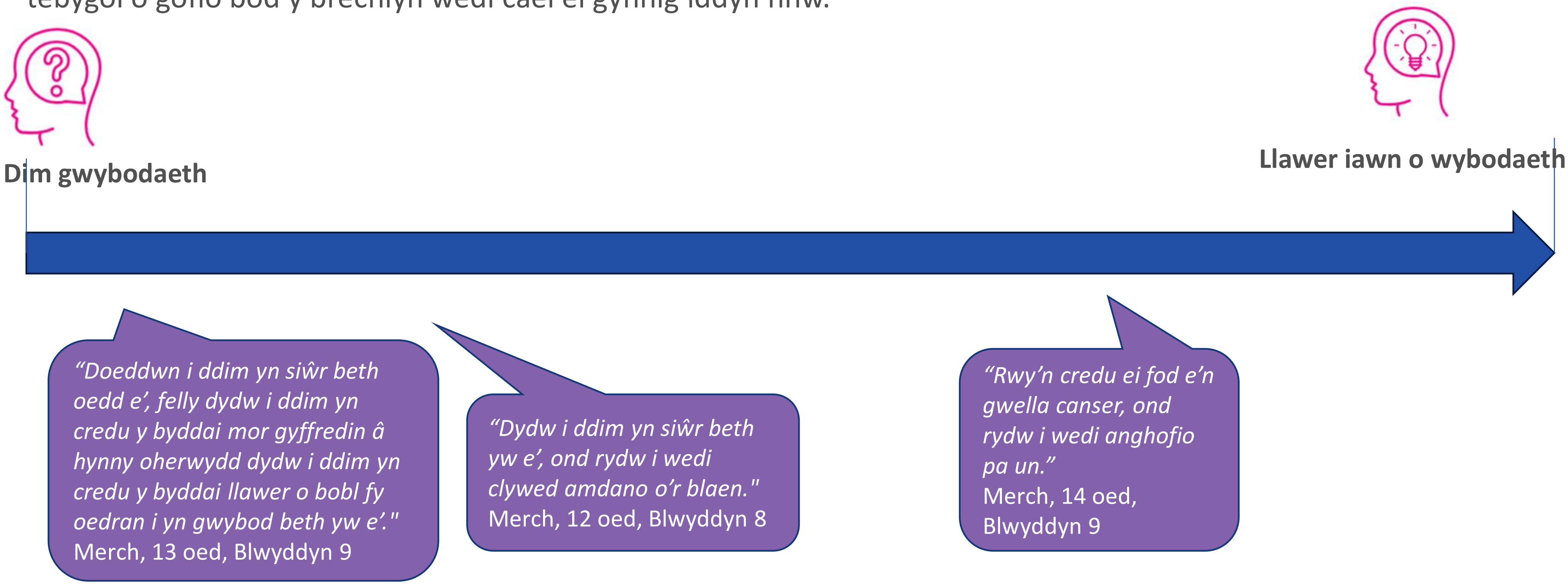
"Sgil-effeithiau'r brechiad." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

Gwybodaeth am y brechlyn HPV a'r nifer sy'n cael y brechlyn

Gwybodaeth ac ymwybyddiaeth gyffredinol o'r brechlyn HPV

Ychydig iawn o bobl sy'n **ymwybodol** o'r brechlyn HPV: Hyd yn oed os yw'r brechlyn wedi cael ei gynnig i gyfranogwyr neu os ydyn nhw wedi'i gael, **ychydig iawn o wybodaeth** sydd ganddyn nhw am y brechlyn neu'r hyn y mae'n diogelu yn ei erbyn.

Mae merched 13 oed a throsodd yn fwy tebygol o fod yn ymwybodol o'r brechlyn HPV oherwydd roedden nhw'n fwy tebygol o gofio bod y brechlyn wedi cael ei gynnig iddyn nhw.



BMG success decoded

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Y nifer sy’n cael y brechlyn HPV

Dywedodd y rhai a oedd yn ymwybodol o’r brechlyn HPV eu bod wedi cael cynnig y brechlyn drwy’r ysgol. Mae lefelau’r **rhai sy’n cael y brechlyn** yn **gymysg**.

Brechlynnau HPV yn cael eu cynnig i bobl ifanc mewn **ysgolion**

“Fe ges i daflen i fynd adre’ gyda fi o’r ysgol ac fe es i drwyddi gyda mam ac roedd hi’n egluro fe i fi.” Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

Mae’r rhesymau dros gael y brechlyn HPV yn ymwneud yn bennaf â’r budd ei fod yn **diogelu pobl rhag salwch**

“Fe ddywedodd hi wrtha’ i y byddai’n gwella canser, felly doeddwn i ddim yn credu y byddai gwneud unrhyw ddrwg, felly fe benderfynes i gael e’." Merch, 14 oed, Blwyddyn 9

Mae’r rhesymau dros wrthod cael y brechlyn HPV yn ymwneud yn bennaf ag **ofn nodwyddau**

“Roeddwn i fod i’w gael ym mlwyddyn 8, ond dydw i ddim wir yn hoffi nodwyddau." Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

BMG success decoded

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Adnodd gwybodaeth HPV: cynnwys a negeseuon

BMG success decoded

Gwybodaeth i helpu i lywio'r penderfyniad i gael brechlyn

Yn ystod rhan gweithgaredd y grwpiau, nododd cyfranogwyr fod atebion i'r cwestiynau isod yn gynnwys hanfodol ar gyfer yr adnodd gwybodaeth am y brechlyn HPV, er mwyn helpu i wneud penderfyniad:

HPV

Beth yw HPV a sut mae'r brechlyn yn diogelu yn ei erbyn?

"Beth yw'r brechlyn?" Merch, 11 oed, Blwyddyn 7

Cymhwystra

Pwy ddylai gael y brechlyn? Nodi'n glir mai ar gyfer pobl ifanc mae'r brechlyn

"Ydy e' ar gyfer pobl ifancach?" Merch, 11 oed, Blwyddyn 7

Manteision

Beth yw mantais cael brechiad yn erbyn HPV?

"Pa fudd y byddwch chi'n ei gael yn y dyfodol?" Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

Rhoi'r brechlyn

Sut y caiff y brechlyn ei roi e.e. drwy bigiad neu chwistrell trwyn, ac a yw'n debygol o frifo?

"Faint o amser mae'n ei gymryd a sut maen nhw'n gwneud e'." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

Sgil-effeithiau

A yw'r brechlyn HPV yn cael unrhyw sgil-effeithiau ar y corff?

"Unrhyw sgil-effeithiau yn y dyfodol?" Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

Pigiadau atgyfnerthu

Oes angen cael y brechlyn HPV eto ac, os felly, pa mor aml?

"A fyddai'n rhaid I fi gael un arall?...faint o amser sydd rhwng pob pigiad atgyfnerthu?" Merch, 14 oed, Blwyddyn 9

Y Gymraeg

Er mwyn sicrhau ei fod yn gynhwysol, dylai gwybodaeth fod ar gael yn Gymraeg a Saesneg fel y nodwyd gan y cyfranogydd oedd yn siarad Cymraeg

Cynnwys i helpu i lywio'r penderfyniad ynglŷn â chael y brechlyn

Roedd ffafriaeth gref dros gael cynnwys gweledol fel **diagramau** ac **animeiddiadau** (dim ffotograffau) sy'n dangos **sut mae'r brechlyn HPV yn cael ei roi.**

Rydym yn argymell y dylid osgoi defnyddio ffotograffau go iawn o ystyried bod ofn nodwyddau yn rhwystro pobl rhag cael y brechlyn HPV a gallai ffotograffau wneud iddyn nhw deimlo'n fwy ofnus.

"Mae e' wastad wedi bod yn eithaf defnyddiol cael rhywbeth i edrych arno fel eich bod chi'n gwybod beth i'w ddisgwyl…Os ydych chi'n treulio llawer o amser yn meddwl amdano, rydych chi'n meddwl ei fod e'n mynd i fod yn llawer gwaethaf nag yw e' mewn gwirionedd." Merch, 11 oed, Blwyddyn 7

"Rwy'n credu y dylen ni wybod am y feirws a'r hyn mae'r brechlyn yn ei wneud i'w helpu…ac i bobl yr un oedran â fi, pryd maen nhw'n mynd i'w gael e', sut mae'n mynd i deimlo, a sut mae'n helpu fel bod e' ddim yn codi ofn arnyn nhw." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

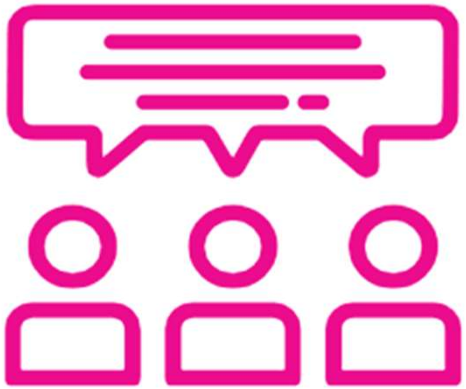
Ar ddefnyddio cynnwys gweledol: *"Fel bo' fi ddim yn drysu rhwng a yw e'n mynd i fyny eich trwyn neu a ydyn nhw'n rhoi pigiad i chi gyda nodwydd neu rywbeth."* Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

Negeseuon i helpu i lywio’r penderfyniad ynglŷn â chael y brechlyn

Dylai fod **tystebau clyweledol gan bobl ifanc eraill sydd wedi cael y brechlyn yn barod** gydag unrhyw ddiagramau/animeiddiadau/gwybodaeth am ffyrdd o roi’r brechlyn er mwyn mynd i’r afael â gorbryder sy’n ymwneud â defnyddio nodwyddau a sgil-effeithiau, a thynnu sylw at fanteision brechlynnau o ran iechyd (y canfuwyd eu bod yn rhwystro pobl ifanc rhag cael brechlynnau).

“Os welwch chi unrhyw un gafodd y brechlyn ac maen nhw’n gryf ac yn iach, a beth bynnag yw’r feirws, maen nhw drosto fe.” Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

“Gallech chi ddisgrifio’r boen fel nodwydd yn cael ei rhoi i mewn ac yna’n cael ei thynnu allan eto ac rydych chi’n teimlo’n iawn wedyn.” Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7



“Hoffen i wybod a fyddai’n brifo ai peidio a sut y byddai’n fy niogelu…Hoffen i wrando ar bobl sydd wedi’i gael a gweld beth maen nhw’n meddwl amdano.” Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

“Dylai gael ei dderbyn am ei fod e’n dda i’ch iechyd.” Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 8

Adnodd gwybodaeth HPV: steil

BMG success decoded

Steil: difyr neu ddifrifol?

Wrth drafod steil yr adnodd gwybodaeth, mae ffafriaeth glir ymhlith y bobl ifanc am **gydbwysedd** rhwng difyr a difrifol.

DIFYR

Mae cynnwys a dull cyflwyno difyr yn denu diddordeb a sylw pobl ifanc.

Teimlir bod defnyddio **cartwnau/animeiddiadau** a **lliwiau llachar** yn allweddol ar gyfer adnodd gwybodaeth HPV.

"Rwy'n credu y dylai fod yn ddifyr oherwydd wedyn mae'n difyrru pobl mewn ffordd sy'n eu dysgu am yr hyn [mae'r brechlyn] yn ei wneud, yn hytrach na pheri gofid iddyn nhw." Merch, 14 oed, Blwyddyn 9

"Rwy'n credu efallai ar y dechrau, dylai fod yn rhywbeth lliwgar, fel poster, ond efallai y byddai'n rhaid i chi gael geiriau call arno i ddangos nad jôc yw hi." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

"Gall gael ei wneud mewn ffordd ddifyr, ond mae angen i ni wybod hefyd a yw'n ddifrifol." Merch, 12 oed, Blwyddyn 8

DIFRIFOL

Fodd bynnag, dylai'r elfen 'ddifyr' arwain at iaith a thôn mwy difrifol, er mwyn tanlinellu **pa mor bwysig** ydyw i gael y **brechlyn** HPV.

Credir bod elfennau mwy difrifol yn yr adnodd yn rhoi sicrwydd hefyd ynghylch yr **awdurdod sydd gan ffynhonnell y wybodaeth.**

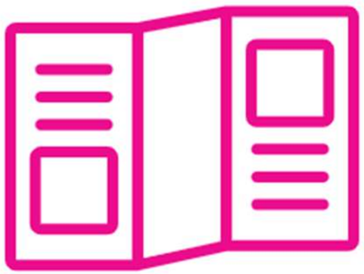
Adnodd gwybodaeth HPV: fformat

Fformatau a ffefrir ar gyfer adnodd gwybodaeth brechlyn HPV

Y fformatau a ffefrir gan bobl ifanc ar gyfer cael gwybodaeth am y brechlyn HPV yw **fideos** a **llythyrau/taflenni**.

Yn ddelfrydol, byddai'r fformatau hyn yn rhan o'r un **pecyn** adnoddau: byddai'n well gan y bobl ifanc i'r fideos gael eu dangos yn yr ysgol gyda thaflenni yn cael eu dosbarthu ar yr un pryd.

Roedd y cyfranogwyr yn awgrymu y gallai'r bobl ifanc fynd â'r daflen adref gyda nhw a thrafod y cynnwys gyda'u rhieni. Mae hyn yn tanlinellu'r rôl hollbwysig y mae rhieni yn ei chwarae wrth wneud penderfyniad ynglŷn â chael brechlyn a'r angen i'w cynnwys wrth gynllunio'r adnodd gwybodaeth am y brechlyn HPV.



> *"Mae'n haws i fi ei fod e'n cael ei ysgrifennu i lawr ar ddarn o bapur y gallwch chi fynd ag ef nôl at eich rhieni a gallan nhw ddweud wrthych chi beth maen nhw'n ei feddwl."* Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

> *"Pan ges i'r daflen o'r ysgol, ro'n i'n meddwl ei fod e'n enghraifft dda iawn o'r wybodaeth y gallai pobl a oedd eisiau'r brechlyn ei chael…roedd pennawd mawr arni [y daflen], a doedd hi ddim yn lliwgar, ond roedd lliwiau llachar arni, felly ro'n i'n gallu ei gweld, roedd hi'n drawiadol."* Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

> *"Rydym wedi gwneud y fideo yna o'r blaen gyda'r brechlyn ffliw ac mae wedi bod yn eithaf defnyddiol, ond maen nhw hefyd wedi rhoi darn o bapur i ni sydd wedi bod yn ddefnyddiol iawn."* Merch, 11 oed, Blwyddyn 7

Rhesymau dros ddefnyddio fideos yn yr adnodd gwybodaeth

Mae fideos yn fformat a ffefrif ar gyfer rhannu gwybodaeth sy'n ymwneud â'r brechlyn HPV gyda phobl ifanc. Maen nhw'n cael eu hystyried yn ffordd fwy diddorol o **ddysgu yn yr ysgol** yn hytrach na gwrando ar rywun arall yn siarad, ac yn haws i'w deall na gwybodaeth ar ffurf testun.

"Mae'n well gen i fideo, bach yn fwy diddorol na rhywun yn siarad." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

"Os gwnewch chi fideo ohono, gallech chi hefyd esbonio beth yw e' yn hytrach na'i fod e' ar daflen, felly efallai y byddai'n llai dryslyd i rai pobl." Merch, 11 oed, Blwyddyn 7

Mae fideos yn cael eu hystyried yn fformat priodol ar gyfer dangos **animeiddiadau/cartwnau a lliwiau llachar** sy'n cael eu hystyried yn elfennau allweddol o'r hyn sy'n gwneud adnodd gwybodaeth yn ddiddorol i bobl ifanc.

"Defnyddiwch sgript ddeinamig, sy'n symud i ddenu sylw." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

"Cartwnau oherwydd efallai na fydd yn edrych mor wael ag yr ydych chi'n ei gredu yw e'." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

Mae'r sawl sy'n creu fideo sy'n ymwneud â'r brechlyn HPV yn cael ei ystyried yn bwysig hefyd; bydd fideo gan **ffynonellau cydnabyddedig y gellir ymddiried ynddyn nhw** fel y GIG yn rhoi mwy o sicrwydd i bobl ifanc ynghylch ei hygrededd.

"Pe bawn i'n gwybod bod y fideo wedi cael ei anfon gan y GIG neu rywbeth, efallai y byddwn i'n teimlo ychydig yn well ac efallai y byddwn i'n meddwl ei fod yn wir." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

Adnodd gwybodaeth HPV: sianeli a ffynonellau

BMG
success decoded

Defnyddio ysgolion fel sianel ar gyfer yr adnodd gwybodaeth

Y sianel a ffefrif ar gyfer rhannu gwybodaeth sy'n ymwneud â'r brechlyn HPV gyda phobl ifanc yw'r ysgol, naill ai mewn gwersi addysg bersonol a chymdeithasol neu mewn gwasanaethau.

Nododd y bobl ifanc mai ysgolion sydd â'r **cyrhaeddiad** mwyaf ac y gellid ymddiried ynddyn nhw'n fwy na'r cyfryngau cymdeithasol.

O gymharu â'r cyfryngau cymdeithasol, byddai gweld fideo yn yr ysgol yn rhoi cyfle hefyd i **ofyn cwestiynau.**

"Byddai'n dda dysgu mewn gwers [Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd] yn yr ysgol…fel bod ddim angen gwneud hynny gartref!" Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

"Yn yr ysgol oherwydd bydd llawer o blant eraill yn ei weld." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

"Nid pawb sydd â'r cyfryngau cymdeithasol felly mae'n bosibl na fyddai'n cael ei drosglwyddo i bawb…Dyna pam y gallai ysgol fod yn ffordd fwy effeithiol o roi gwybodaeth." Merch, 14 oed, Blwyddyn 9

**Mae'n werth nodi bod y bobl ifanc a gymerodd ran yn yr ymchwil hon wedi cael eu recriwtio drwy eu rhieni sy'n awgrymu bod ganddyn nhw berthynas gadarnhaol â nhw, a'u bod yn teimlo y gallan nhw ymddiried yn eu rhieni (a'r ysgol). Efallai nad dyna fel mae hi yn achos pob person ifanc.*

BMG success decoded

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Peidiwch â defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol fel sianel

Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn cael eu drwgdybio'n gyffredinol fel ffynhonnell gwybodaeth am frechlynnau oherwydd y canfyddiad bod pobl yn aml yn 'dweud celwydd' ar y cyfryngau cymdeithasol, ac ni ellir gwarantu **cywirdeb** gwybodaeth am frechlynnau ar y cyfryngau cymdeithasol.

Mae pobl ifanc yn fwy tueddol o dalu sylw i wybodaeth sy'n ymwneud â brechlynnau ac ymddiried yn y wybodaeth honno os yw'n dod o ffynonellau sy'n hysbys iddyn nhw ac y gellir ymddiried ynddyn nhw yn yr ysgol o gymharu â'r cyfryngau cymdeithasol.

Mae pobl ifanc yn dueddol o beidio â thalu sylw i wybodaeth am frechiadau ar y cyfryngau cymdeithasol, hyd yn oed os yw'n dod o ffynonellau y gellid ymddiried ynddyn nhw gan y byddai'r cynnwys hwn yn cystadlu am sylw'r bobl ifanc â chynnwys arall, mwy diddorol o bosibl.

"Byddwn i fwy na thebyg yn meddwl mwy amdano yn yr ysgol…Taswn i'n sgrolio drwy TikTok ac yn gweld [gwybodaeth am frechlynnau] byddwn i ddim wir yn poeni amdani." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

"Rwy'n teimlo nad yw rhai pobl yn ymddiried yn y cyfryngau cymdeithasol, felly mae'n bwysig ei fod e' ar bapur hefyd fel bod pobl yn gwybod ei fod e'n real, oherwydd weithiau dydy pobl ddim yn credu beth maen nhw'n ei weld ar y cyfryngau cymdeithasol ac efallai na fydd e'n wir weithiau. Felly mae'n bwysig ei fod e' ar daflen." Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

"Rwy'n credu bod llawer o bobl yn dweud celwydd ar y cyfryngau cymdeithasol…ond yn yr ysgol, os yw'n cael ei ddosbarthu gan yr athrawon, mae e' fwy na thebyg yn wir." Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

Ffynonellau yr ymddiriedir ynddyn nhw i rannu gwybodaeth am y brechlyn HPV

Mae gweithwyr meddygol proffesiynol (gan gynnwys **meddygon a nyrsys ysgol**), **athrawon a rhieni** yn ffynonellau y byddai pobl ifanc yn ymddiried ynddyn nhw i rannu gwybodaeth sy'n ymwneud â'r brechlyn.

"Naill ai fy mam, neu weithiwr meddygol proffesiynol…neu athro sy'n gwybod amdano." Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

"Nyrs ysgol neu athro addysg iechyd. Maen nhw'n deall brechlynnau ac yn gyfarwydd â chyfleu negeseuon i bobl ifanc. Ond hefyd wybodaeth glir ar wefan y GIG i gefnogi dysgu yn yr ysgol." Bachgen, 12 oed, Blwyddyn 8

DS: Roedd gan y rhai a gymerodd ran yn yr ymchwil hon gydberthnasau cadarnhaol â'r ffynonellau hyn yr ymddiriedir ynddyn nhw. Mae yna blant sy'n ystyried nad yw'r ysgol a/neu'r cartref yn lle diogel y gellid dibynnu arno, felly efallai y bydd ganddyn nhw farn wahanol.

Ychydig iawn o bobl ifanc sy'n gwybod am Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mae diffyg sicrwydd ynglŷn â'r rôl sydd ganddo wrth rannu gwybodaeth sy'n ymwneud â brechlynnau. Bydd defnyddio ffynonellau hysbys a nodwyd gan y bobl ifanc i rannu gwybodaeth am y brechlyn yn hytrach na bod y wybodaeth honno'n dod yn uniongyrchol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn sicrhau bod yr adnodd yn cyrraedd mwy o bobl ifanc.

"Rydw i wedi clywed y gair ond dydw i ddim yn gwybod unrhyw beth amdanyn nhw." Bachgen, 11 oed, Blwyddyn 7

"Ro'n i wedi clywed amdanyn nhw ond do'n i ddim wir yn gwybod beth oedden nhw'n ei wneud". Merch, 13 oed, Blwyddyn 9

Argymhellion

Argymhellion: cynnwys a steil

Cynnwys

- Dylai'r adnodd brechlyn HPV gynnwys y wybodaeth allweddol ganlynol:
  - Beth yw'r brechlyn HPV a'r hyn mae'n diogelu yn ei erbyn;
  - Sut y caiff y brechlyn ei roi;
  - A yw'r brechiad yn debygol o frifo;
  - A oes unrhyw sgil-effeithiau;
  - A oes angen pigiadau atgyfnerthu/rhagor o frechlynnau ac, os felly, pa mor aml.
- Dylai fod gan yr adnodd brechlyn HPV gynnwys gweledol, sy'n cynnwys animeiddiadau a diagramau sy'n dangos sut y caiff y brechlyn ei roi, er mwyn mynd i'r afael â phryderon am y defnydd o nodwyddau ac a fydd y brechiad yn brifo, sy'n rhwystr allweddol i benderfyniadau hyddysg a'r nifer sy'n cael y brechlyn.
- Bydd defnyddio tystebau gan bobl ifanc ynglŷn â'u profiad personol o gael y brechlyn HPV hefyd yn mynd i'r afael â phryderon am sut y caiff y brechlyn ei roi, ac yn anfon neges glir ynghylch diogelwch y brechlyn.
- Dylai adnoddau gwybodaeth am y brechlyn HPV fod ar gael yn Gymraeg a Saesneg er mwyn sicrhau nad yw siaradwyr Cymraeg yn cael eu heithrio rhag cael gafael ar wybodaeth.

Steil

- Dylai steil yr adnodd gwybodaeth a'r ffordd y caiff ei gyflwyno fod yn gyfuniad o elfennau difyr (e.e. animeiddiadau/cartwnau, lliwiau llachar) i dynnu sylw pobl ifanc a thôn ychydig mwy difrifol er mwyn tanlinellu pwysigrwydd y brechlyn.

Argymhellion: fformat, sianeli a ffynonellau

Fformat

- Fideos a ddangosir yn yr ysgol (gyda chyfleoedd i ofyn cwestiynau dilynol) a thaflenni ategol fel un pecyn yw'r fformat a argymhellir ar gyfer adnodd gwybodaeth am y brechlyn HPV.
- Caiff fideos eu hystyried yn fwy diddorol a hygyrch o gymharu â thrafodaeth syml yn y dosbarth, a gall pobl ifanc fynd â thaflenni adref i'w rhieni i drafod y brechlyn HPV ymhellach. Wrth gynllunio'r adnodd gwybodaeth, dylid ystyried y rôl y mae rhieni yn debygol o'i chwarae yn y penderfyniadau y bydd pobl ifanc yn eu gwneud am gael y brechlyn HPV.

Sianeli

- Argymhellir bod yr adnodd gwybodaeth am y brechlyn HPV yn cael ei rannu drwy ysgolion, mewn gwersi Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Addysg neu wasanaethau yn ddelfrydol. Mae fideos a ddangosir yn yr ysgol yn cael eu hystyried yn fwy dibynadwy na'r rhai y deuir o hyd iddyn nhw ar y cyfryngau cymdeithasol a bydd dangos fideos yn yr ysgol yn caniatáu i'r bobl ifanc ofyn unrhyw gwestiynau os bydd angen eglurhad arnyn nhw.
- Ni ddylid defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol fel sianel ar gyfer rhannu gwybodaeth am y brechlyn HPV gyda phobl ifanc yn y dyfodol. Er bod y grŵp hwn yn defnyddio llwyfannau cyfryngau cymdeithasol yn aml, mae canfyddiad cryf na ellir ystyried bod cynnwys a welir ar y cyfryngau cymdeithasol, o reidrwydd, yn wir.

Ffynonellau

- O ystyried nad oes llawer o bobl ifanc yn gwybod am Iechyd Cyhoeddus Cymru, dylai'r adnodd gwybodaeth am y brechlyn HPV gael ei rannu'n anuniongyrchol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru drwy ffynonellau yr ymddiriedir ynddyn nw fel athrawon, rhieni/gwarcheidwaid a gweithwyr meddygol proffesiynol.

Cwestiynau

BMG

success decoded