

Behavioural systems mapping and postnatal weight management

Dr Alice Cline
Behavioural Science Unit

Mapio systemau ymddygiad a rheoli pwysau ôl-enedigol

Dr Alice Cline
Yr Uned Gwyddor Ymddygiad

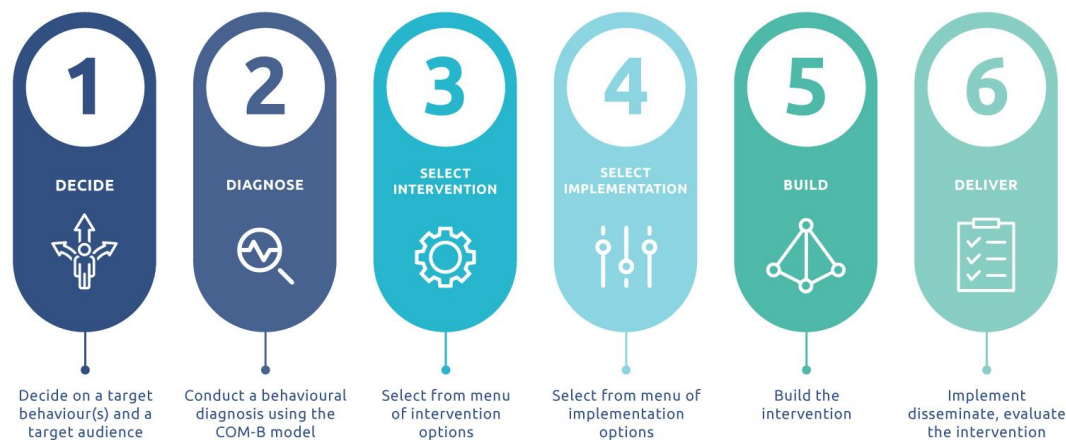


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

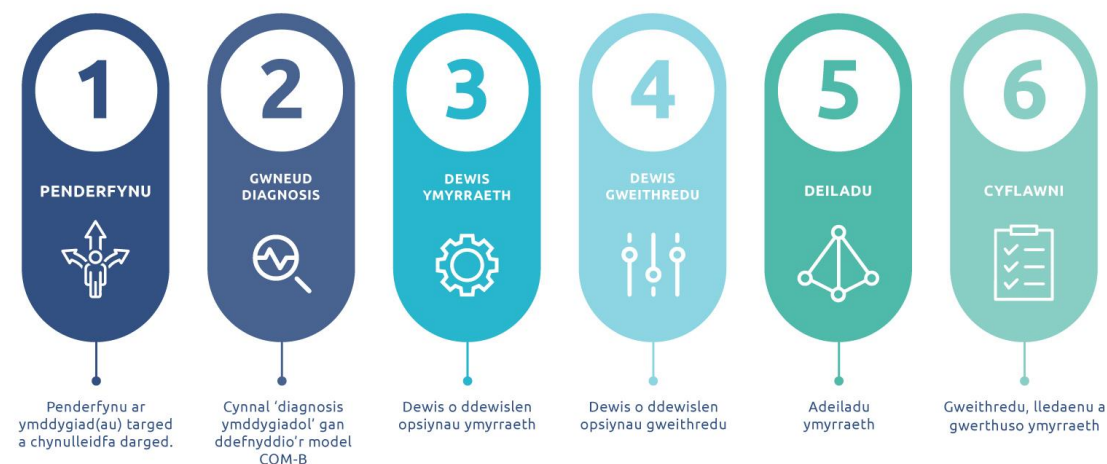
Why use behavioural science?

Who needs to do what differently, when, where and how?



Pam defnyddio gwyddor ymddygiad?

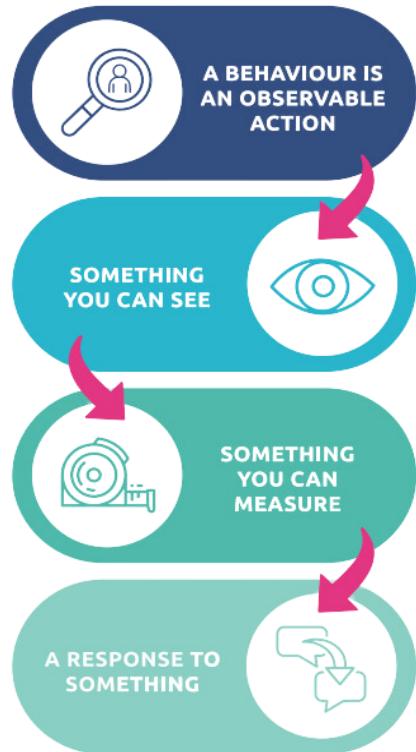
Pwy sydd angen gwneud beth yn wahanol - pryd, ble a sut?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

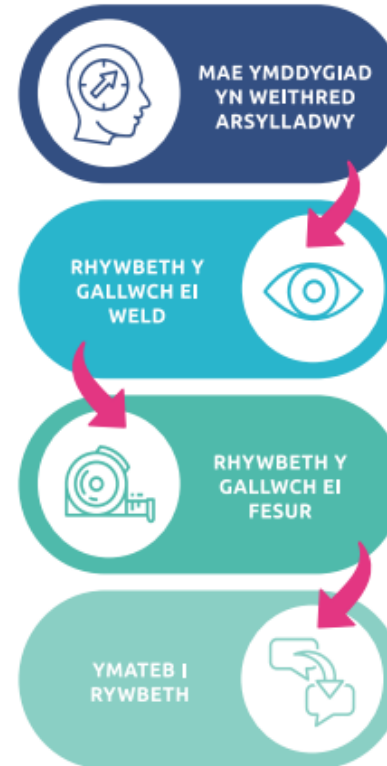
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

What is a behaviour?



A behaviour is an observable action, something you can see, something you can measure, a response to something

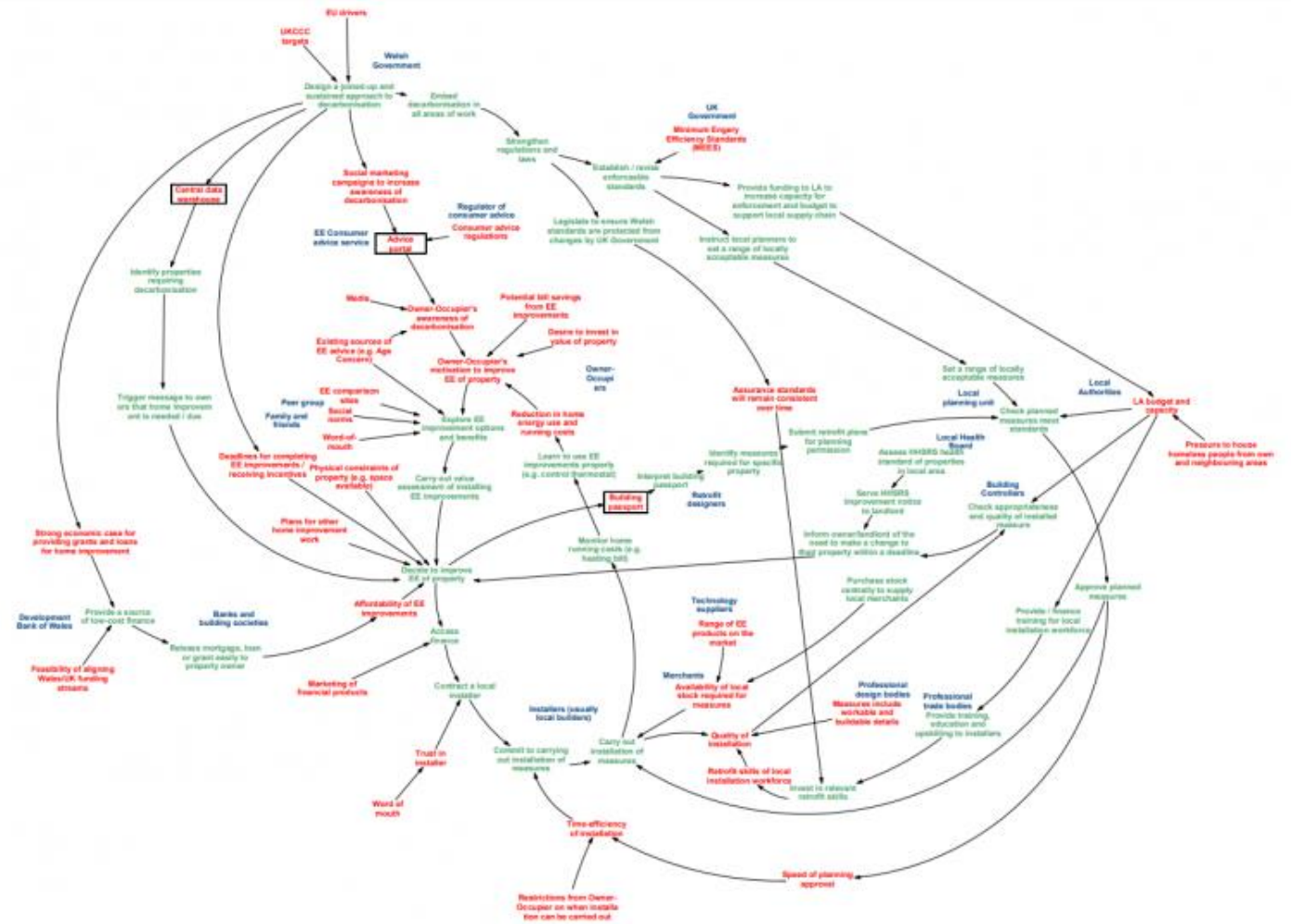
Beth yw ymddygiad?



Gweithred weladwy yw ymddygiad, rhywbeth y gellir ei weld, rhywbeth y gellir ei fesur, neu'n ymateb i rywbeth

How can mapping help?

Sut gall mapio helpu?



Mapping behaviours, actors and influences

To develop *a seamless pathway for supporting women's weight management from the antenatal period through to 5 years after giving birth*, we need to understand:

- **Who** needs to do a behaviour?
- **What** exactly does that person/group need to do?
- **When** do they need to do it?
- What are the **barriers** and/or **enablers**?

Mapio ymddygiadau, gweithredwyr a dylanwadau

Er mwyn datblygu *llwybr di-dor i gefnogi merched i reoli eu pwysau o'r cyfnod cyn geni hyd at 5 mlynedd ar ôl rhoi genedigaeth*, mae angen i ni ddeall:

- **Pwy** sydd angen cyflawni ymddygiad?
- **Beth** yn union sydd angen i'r unigolyn/grŵp hwnnw ei wneud?
- **Pryd** mae angen iddo ei wneud?
- Beth yw'r **rhwystrau** a/neu'r **galluogwyr**?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

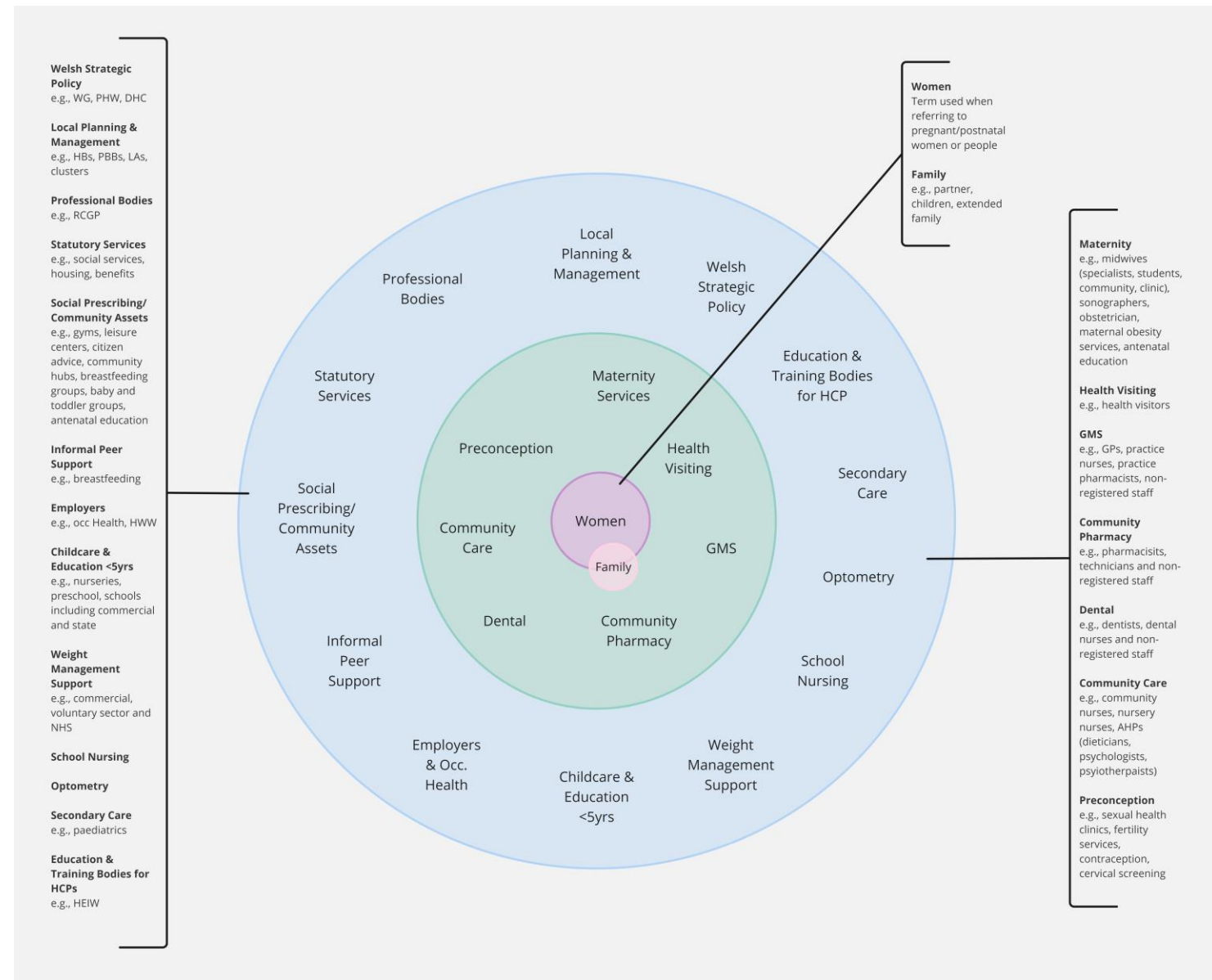
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Identifying the 'who'

Nodi 'pwy'

- Who needs to do a behaviour?
- Which group(s) or professionals are involved throughout this journey?

- Pwy sydd angen cyflawni ymddygiad?
- Pa grŵp/grwpiau neu weithwyr proffesiynol sy'n rhan o'r daith hon?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Identifying the 'what'

- **What** exactly does the group or professional need to do? *What is the behaviour that needs to take place? What does good look like?*
- **When**, and/or **where** do they need to do the behaviour?

ASK for permission to discuss weight and explore readiness (medical or professional)

Record measurement data

AGREE on health outcomes and behavioural goals e.g., produce a coproduced action plan

Nodi 'beth'

- **Beth** yn union sydd angen i'r grŵp neu'r gweithiwr proffesiynol ei wneud? *Pa ymddygiad sydd angen digwydd? Sut olwg sydd ar rywbeth da?*
- **Pryd**, a/neu **ble** mae angen iddyn nhw gyflawni'r ymddygiad?

GOFYN am ganiatâd i drafod pwysau ac archwilio parodrwydd (meddygol neu broffesiynol)

Cofnodi data mesur

CYTUNO ar ganlyniadau iechyd a nodau ymddygiadol e.e. creu cynllun gweithredu wedi'i gyd-gynhyrchu



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Identifying barriers/facilitators

Lack of resource e.g.,
scales easily
accessible/working
properly

Inconsistent
messages/
consistency across
lifecourse

Time constraints e.g.,
appt times and admin

Health literacy e.g.,
information and
digital

Nodi rhwystrau/hwyluswyr

Diffyg adnoddau e.e.
cloriannau sydd ar
gael yn hwylus/sy'n
gweithio'n iawn

Negeseuon
anghyson/cysondeb ar
draws cwrs bywyd

Cyfyngiadau amser
e.e. amser ar gyfer
apwyntiadau a
gweinyddu

Llythrennedd iechyd
e.e. gwybodaeth a
digidol



GIG
CYMRU
NHS
WALES

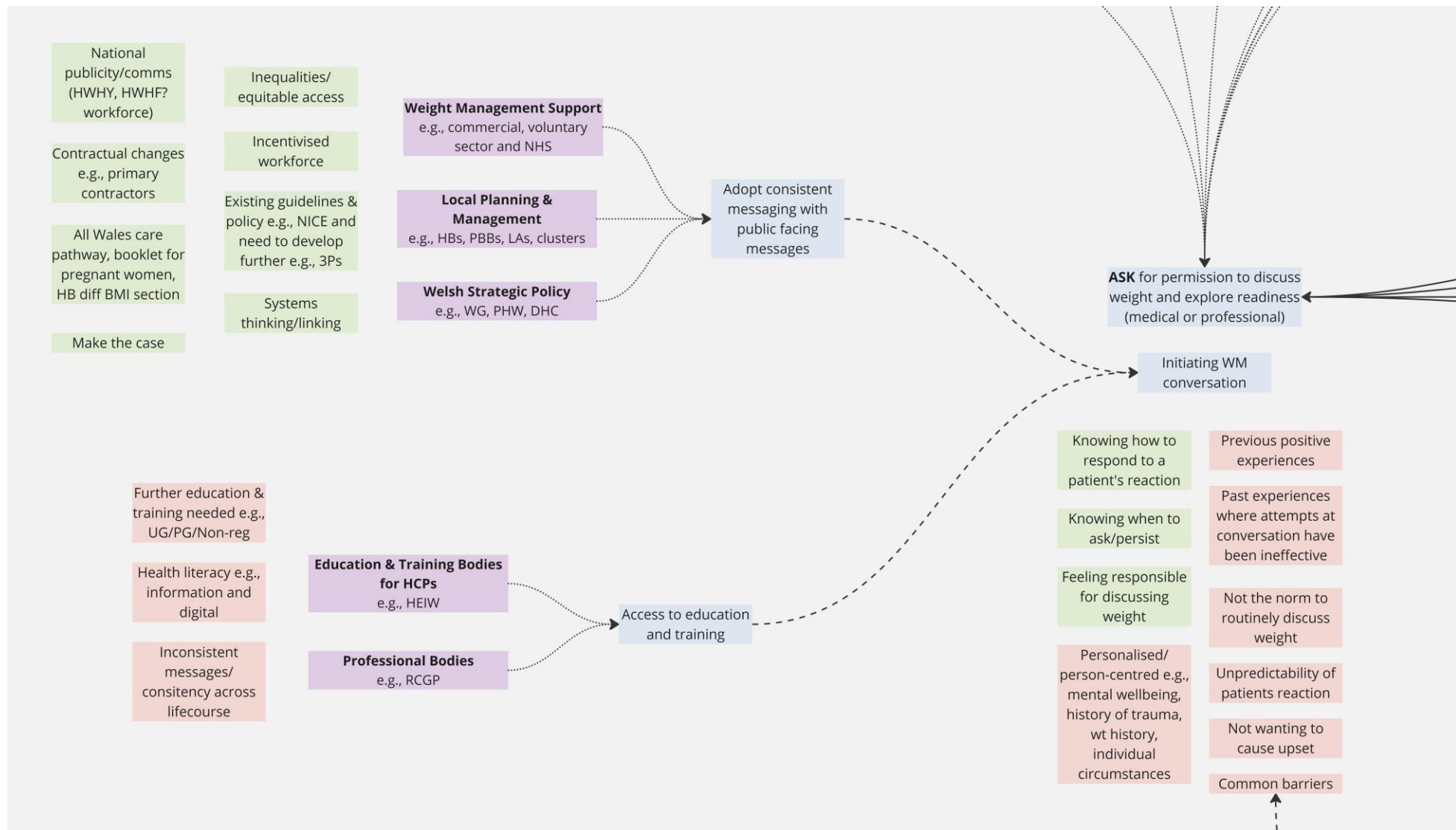
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Discussion and prioritisation

- Is there anything that stands out to you, why?
- Do some barriers feel more significant than others, why?
- Where do you see opportunities to enhance what is already happening, why?
- Where do you see opportunities to make changes, why?

Trafod a blaenoriaethu

- A oes unrhyw beth sy'n sefyll allan i chi, pam?
- A yw rhai rhwystrau yn teimlo'n fwy arwyddocaol nag eraill, pam?
- Ble ydych chi'n gweld cyfleoedd i wella'r hyn sydd eisoes yn digwydd, pam?
- Ble ydych chi'n gweld cyfleoedd i wneud newidiadau, pam?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales





CYNLLUN ATAL GORDEWDRA GOFAL SYLFAENOL

CYNLLUN GWETHREDU AR ATAL GORDEWDRA GOFAL SYLFAENOL 2022-2024
= 4 MOD Y CYNLLUN

YN 2021 (LLC 2022)
30% ROEDD GAN BŵY O FENYWOD BECHOD
BMI O 30KG/M² NEU FWY YN YR ASESAD CYN BEN - MAEN EFFECTIO AR NIFER O FFACTORAU BIOLEGOL, SEICOLEGOL, A CHYMOETHASOL

1. Y DAITH SYN CANOLBWYNTIO AR YR UNIGOLYN
GALL MAU PWYSAU AR ÔL BEN DDECHRAFN LLAWER CYNT MEWN BŴYD... CYN AC YN YSTOD BECHODGWYD

2. GWETHLU GOFAL SYLFAENOL A GOFAL YN Y CYMUNED
3. DATA A DIGIDOL
4. ARWEINYDDIAETH A LLYWODRAETHU

AR HYN O BRYD, MAEN DOARLLIN YN HYN AC SYDYN YN ANWYBODA YW DOARANSODDI...
CYMHELETH
ER MATHY CYNLLUN CANAU GWETHREDU
DARLUN CYMHELETH

CEFNODUR DATI SYN CANOL BWYNTIO AR YR UNIGOLYN MEWN GOFAL SYLFAENOL A CHYMUNEDOL

LLAWER O CYFLEOEDD ATR HYN SYN UNIGOLYN YN BUD TALLOD A PHWYSAU MENYWOD YN GEL EU MESUR YN RHOLLAID

FIN HAMCANIOL:
• CEFNODUR GOFAL CYDGYWYLLTHEDD EYDOL OES
• DATLIEU FFFYDOD O GWYBODAETHU AR ATAL GORDEWDRA
• PENODUR YN AR FFFYDOD O GWYBODAETHU AR HYN GOFAL SYLFAENOL A CHYMUNEDOL

GWASANAETHAU ARBENNOL (YN AMRWYD LEDLED CYMRU)
CANOL FANAU LLEWODOL

SECTORAU ERAILL - EFFAITH
YMYRIADAU GWYBODAETH DRODOLWYDDODWY A DYSWYD O WASANAETHAU RHODR GORAU I SMYD

DULL ICHYD CYHOEDDUS O GWELWYD WELWYDGAETH I ATAL GORDEWDRA ÔL-ENEDIGOL A RHEOLI PWYSAU
EIDWYD ATR BETHAU O SAT BWYNT GWYBODAETHU YMDYGIADOL

MAE'R GIG A SEFYDIAU TRAILL SYN CYMRU SHAN AR ÔL BEN YN GWYBODAETHU DO IAWY
DYCHUAI MAE SHAN PETHAI NAD YDYN AD GALL OND A DYLAI FOD AR GALL

IMWNEDDOD CYCLE I PARTHODUR Y TELU
NYRYS ICHYD A CHYMUNEDOL A NYRYS YSOD
DEICTEWYR
PROFFESIYNAU ERAILL...

EIN GWELWYDGAETH
I ATAL GORDEWDRA ATR LLWYBRAU RHEOLI
LLWYBR DI-DOR I CEFNODUR BROSES
O REOLI PWYSAU MENYWOD O'R CYFNOD CYMUNEDOL HYD AT 5 MLYNED AR ÔL RHAI GENEDEGAETH

STRATEGOL
LYWODRA TH CYMRU
PROFFESIYNAU
PROFFESIYNAU
SYND SECTOR

CYMHELETH
MAE'R GIG A SEFYDIAU TRAILL SYN CYMRU SHAN AR ÔL BEN YN GWYBODAETHU DO IAWY
DYCHUAI MAE SHAN PETHAI NAD YDYN AD GALL OND A DYLAI FOD AR GALL

GWYBODAETHU
E.E. TALLWEDD SYN BWN MEWN HENWYD - HET REOLAETH DODS FWYD
RHAID I NI CEFNODUR RHAI E.E. BWNOD AR Y FRON

SEIWN 2
PA
YMDYGIAD SYDD EI ANEY?

SYND GWYBODAETHU DRWYR SYSTEM
MEUR CYN NEU AR ÔL?
SOWDS AM 'BWNYSAU LACH'
RWYSTRAU I GEL, SOWDS
(LAWER/GEN - "BYD SHYDYN ADALL YN DELIO A NHW...")
GOCMOD I FENYWOD I WNEUD HYN EYDA PHAWY?

BRYSEBENN
BLAENDRIATHAU ADORHOD IFENYD
GWYBODAETHU
E.E. TALLWEDD SYN BWN MEWN HENWYD - HET REOLAETH DODS FWYD
RHAID I NI CEFNODUR RHAI E.E. BWNOD AR Y FRON

LLWOD POLISI EFFECTIO Y GWYBODAETHU
CYMRU DRWY EYDOL Y DAITH
CYMRU DRWY EYDOL Y DAITH
CYMRU DRWY EYDOL Y DAITH

SEIWN 3
DYLANNADWYR
BYNSTRAN
"ND YWN RHAN O FY SWYD"
FFACTORAU SEICOLEGOL, AR ÔL BECHODGWYD... ANHAF, MUDWYD, WYNEUD ETC.

Y PERSON SYN DARPASU DATA AC A DRYLL FOD YN CROUO DATA MEWN MEYSYD ERAILL, E.E. COLESTEROL
Y PERSON SYN DARPASU DATA AC A DRYLL FOD YN CROUO DATA MEWN MEYSYD ERAILL, E.E. COLESTEROL

CHWALU STIMA BOD DROS BWNYSAU
SEILAU COGNO DINWLLANT
BYNSTRAN
"ND YWN RHAN O FY SWYD"
FFACTORAU SEICOLEGOL, AR ÔL BECHODGWYD... ANHAF, MUDWYD, WYNEUD ETC.

BYNSTRAN
"ND YWN RHAN O FY SWYD"
FFACTORAU SEICOLEGOL, AR ÔL BECHODGWYD... ANHAF, MUDWYD, WYNEUD ETC.

BYNSTRAN
"ND YWN RHAN O FY SWYD"
FFACTORAU SEICOLEGOL, AR ÔL BECHODGWYD... ANHAF, MUDWYD, WYNEUD ETC.

DEFNYDDIACH
Y PWYNTIAD CYSWLLT
PWYNTIAD ALLWEDDOL
IMWNEDDOD
LLEOLAD EYDA CHLORIAN
HUNANODFODI UN LLE?

DEFNYDDIACH
Y PWYNTIAD CYSWLLT
PWYNTIAD ALLWEDDOL
IMWNEDDOD
LLEOLAD EYDA CHLORIAN
HUNANODFODI UN LLE?

DEFNYDDIACH
Y PWYNTIAD CYSWLLT
PWYNTIAD ALLWEDDOL
IMWNEDDOD
LLEOLAD EYDA CHLORIAN
HUNANODFODI UN LLE?

MAEN FUSNES I BAWB
CYFLEOEDD CYFERDOL EYDA 'BUSNES FEL ARFER' - FFOCWS AR Y MATER HYN AR HYN O BRYD
AWGYNMADAU I FENYWOD SYN GAETH I AMSELEN RABAN
CHWALU STIMA YNHWYDCH Y ELOGIAN, LLWYDAN YN ADDAS I BAWB
(OND MAEN RHAI I CH GALL LLE)

MAEN FUSNES I BAWB
CYFLEOEDD CYFERDOL EYDA 'BUSNES FEL ARFER' - FFOCWS AR Y MATER HYN AR HYN O BRYD
AWGYNMADAU I FENYWOD SYN GAETH I AMSELEN RABAN
CHWALU STIMA YNHWYDCH Y ELOGIAN, LLWYDAN YN ADDAS I BAWB
(OND MAEN RHAI I CH GALL LLE)

MAEN FUSNES I BAWB
CYFLEOEDD CYFERDOL EYDA 'BUSNES FEL ARFER' - FFOCWS AR Y MATER HYN AR HYN O BRYD
AWGYNMADAU I FENYWOD SYN GAETH I AMSELEN RABAN
CHWALU STIMA YNHWYDCH Y ELOGIAN, LLWYDAN YN ADDAS I BAWB
(OND MAEN RHAI I CH GALL LLE)

DEFNYDDIACH
Y PWYNTIAD CYSWLLT
PWYNTIAD ALLWEDDOL
IMWNEDDOD
LLEOLAD EYDA CHLORIAN
HUNANODFODI UN LLE?

DEFNYDDIACH
Y PWYNTIAD CYSWLLT
PWYNTIAD ALLWEDDOL
IMWNEDDOD
LLEOLAD EYDA CHLORIAN
HUNANODFODI UN LLE?

DEFNYDDIACH
Y PWYNTIAD CYSWLLT
PWYNTIAD ALLWEDDOL
IMWNEDDOD
LLEOLAD EYDA CHLORIAN
HUNANODFODI UN LLE?

FFRAMWAITH
DISGRIFIAD O'R LLWYBR
YMYSYLLTU A RHANDELLIAD
"MAEN RHAI I NI GYNNWYS MWY O RHANDELLIAD A MENYWOD EU HUNAIN"
EU SYNDADU
"MAEN DDA CYNNAL DWRNOD SYN CANOLBWYNTIO AR HYN GAN EIN BOD MEWN FFYDIAU GWATHU GWATHANOL"
CAIFF Y WYBODAETHU O'R MAPIAU EI CHYFUNG

FFRAMWAITH
DISGRIFIAD O'R LLWYBR
YMYSYLLTU A RHANDELLIAD
"MAEN RHAI I NI GYNNWYS MWY O RHANDELLIAD A MENYWOD EU HUNAIN"
EU SYNDADU
"MAEN DDA CYNNAL DWRNOD SYN CANOLBWYNTIO AR HYN GAN EIN BOD MEWN FFYDIAU GWATHU GWATHANOL"
CAIFF Y WYBODAETHU O'R MAPIAU EI CHYFUNG

FFRAMWAITH
DISGRIFIAD O'R LLWYBR
YMYSYLLTU A RHANDELLIAD
"MAEN RHAI I NI GYNNWYS MWY O RHANDELLIAD A MENYWOD EU HUNAIN"
EU SYNDADU
"MAEN DDA CYNNAL DWRNOD SYN CANOLBWYNTIO AR HYN GAN EIN BOD MEWN FFYDIAU GWATHU GWATHANOL"
CAIFF Y WYBODAETHU O'R MAPIAU EI CHYFUNG

RHEOLI PWYSAU ÔL-ENEDIGOL

SYSTEM YMDYGIADOL

GWEITHDY MAPIO

