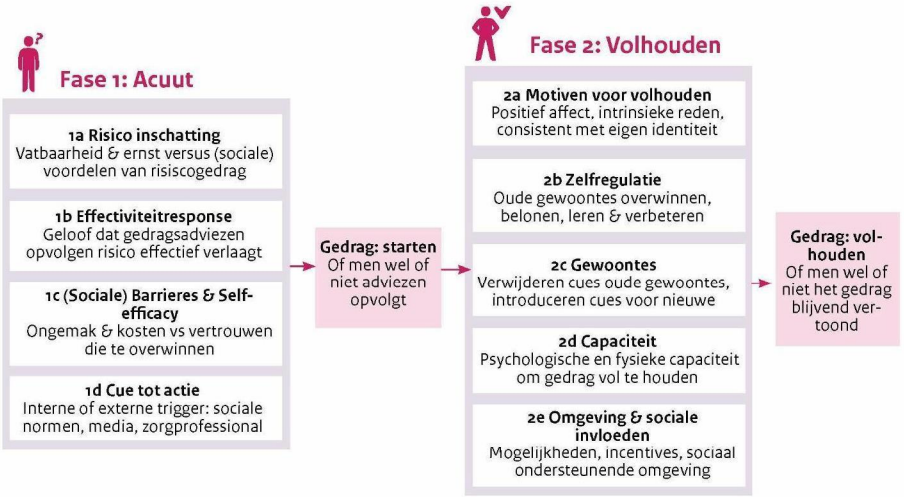
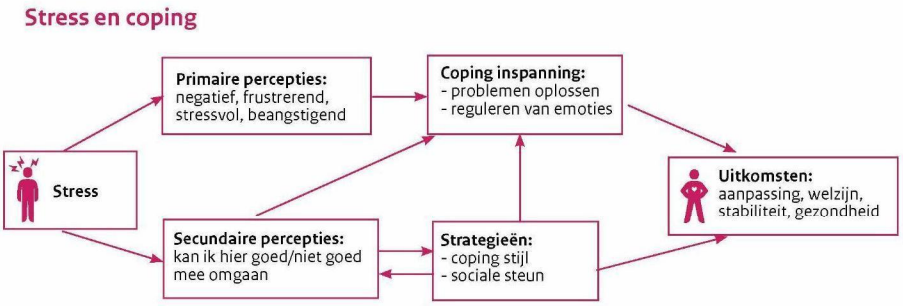

Fase 1: Acuut
1a Risico inschatting
Vatbaarheid & ernst versus (sociale) voordelen van risiscogedrag
1b Effectiviteitresponse
Geloof dat gedragsadviezen opvolgen risico effectief verlaagt
1c (Sociale) Barrieres & Self-efficacy
Ongemak & kosten vs vertrouwen die te overwinnen
1d Cue tot actie
Interne of externe trigger: sociale normen, media, zorgprofessional
Gedrag: starten
Of men wel of niet adviezen opvolgt
Fase 2: Volhouden
2a Motiven voor volhouden
Positief affect, intrinsieke reden, consistent met eigen identiteit
2b Zelfregulatie
Oude gewoontes overwinnen, belonen, leren & verbeteren
2c Gewoontes
Verwijderen cues oude gewoontes, introduceren cues voor nieuwe
2d Capaciteit
Psychologische en fysieke capaciteit om gedrag vol te houden
2e Omgeving & sociale invloeden
Mogelijkheden, incentives, sociaal ondersteunende omgeving
Gedrag: vol-houden
Of men wel of niet het gedrag blijvend ver-toond


Stress en coping
Stress
Primaire percepties:
negatief, frustrerend, stressvol, beangstigend
Secundaire percepties:
kan ik hier goed/niet goed mee omgaan
Coping inspanning:
- problemen oplossen
- reguleren van emoties
Strategieën:
- coping stijl
- sociale steun
Uitkomsten:
aanpassing, welzijn, stabiliteit, gezondheid