



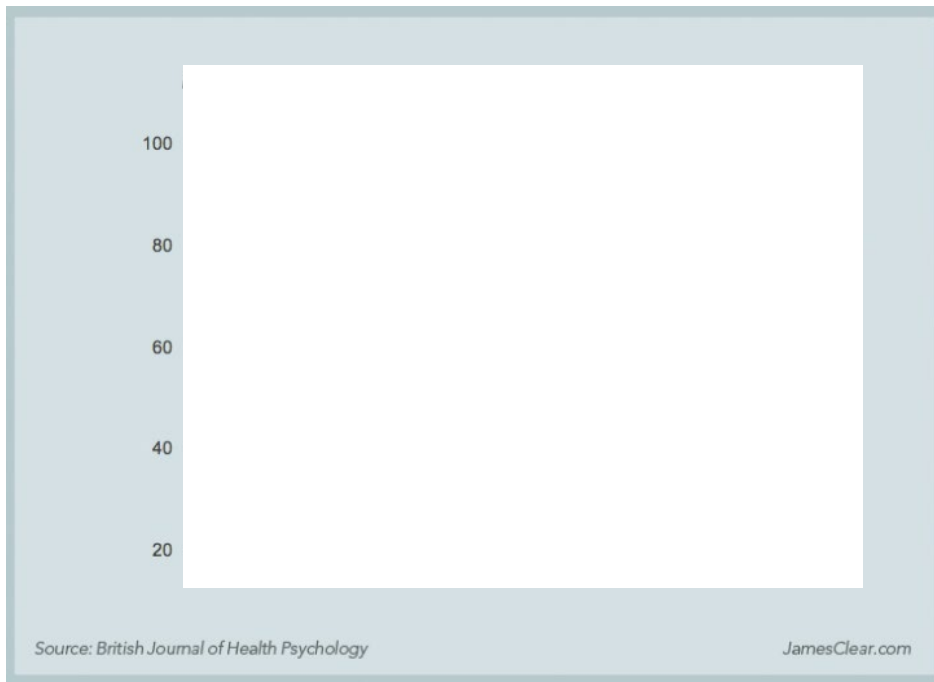
behavior
change
academy

Implementeren kun je leren (maar vraagt om ander gedrag)

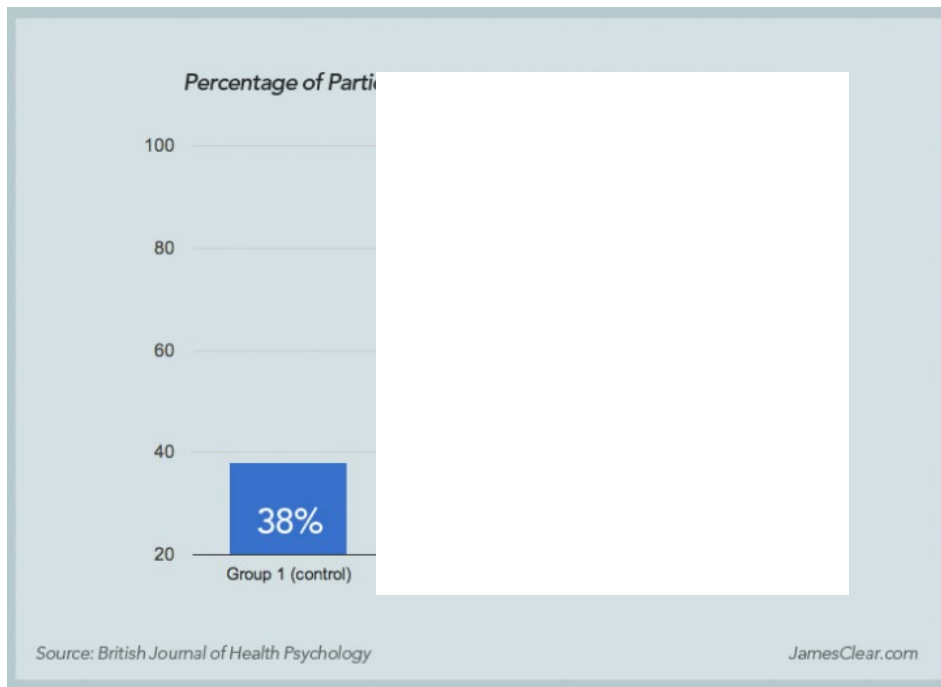
Door drs. Ing. Stijn de Vries

Congres Goed Gebruik Geneesmiddelen - 2024

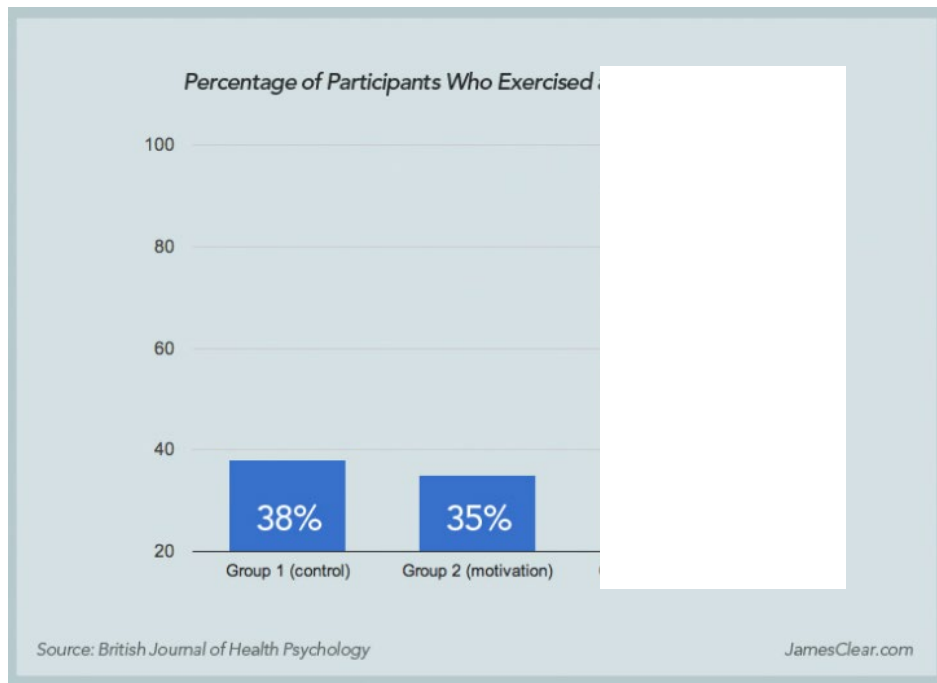
1x per week sporten



1x per week sporten



1x per week sporten

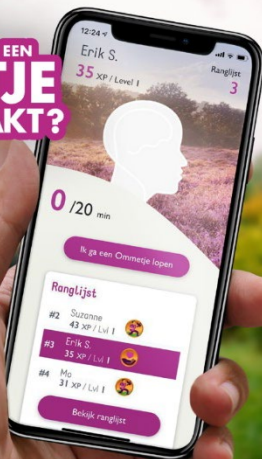


Implementeren kun je leren (maar vraagt om ander gedrag)

Door drs. Ing. Stijn de Vries

Congres Goed Gebruik Geneesmiddelen - 2024

VANDAAG AL EEN
OMMETJE
GEMAAKT?



Donorregister
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



HET
DONORREGISTER

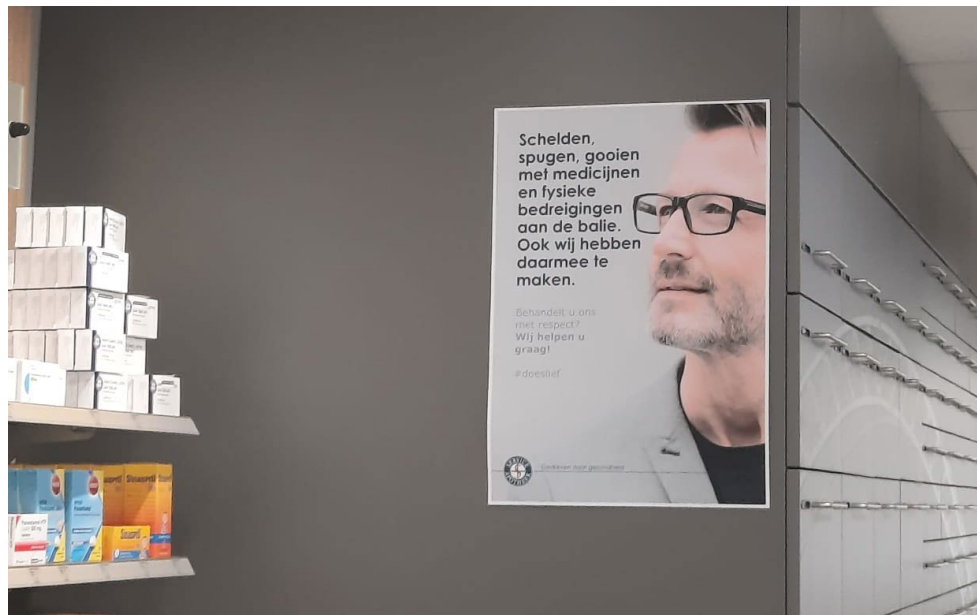
**VUL JE KEUZE IN OP
DONORREGISTER.NL**



Hoe overbrug je de kloof tussen je
boodschap
en de doelgroep?



Probleem benadrukken?



Stelling 1:

Op de fiets is het veiliger om een fietshelm te dragen

Stelling 2:

Ik draag (bijna) altijd een fietshelm

Stelling 3:

Ik ben van plan om een fietshelm te dragen

Valkuilen

- Teveel nadruk op ratio (kennis-houding-gedrag)
- Doel(gedrag) te abstract of te groot
- Er vanuit gaan dat mensen “gewoon” niet willen
- Het “probleemgedrag” laten zien i.p.v. het gewenste gedrag
- Focus op humor, angst of creatief concept



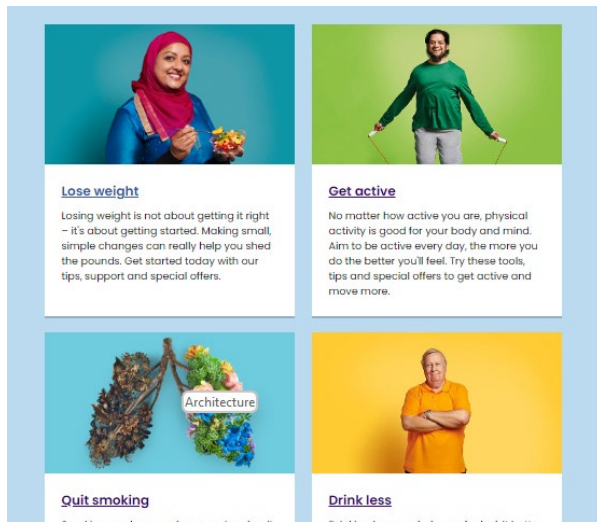
“ Om menselijk gedrag
te veranderen,
wil je het eerst
begrijpen ”

Hoe werk je gedragsproof?

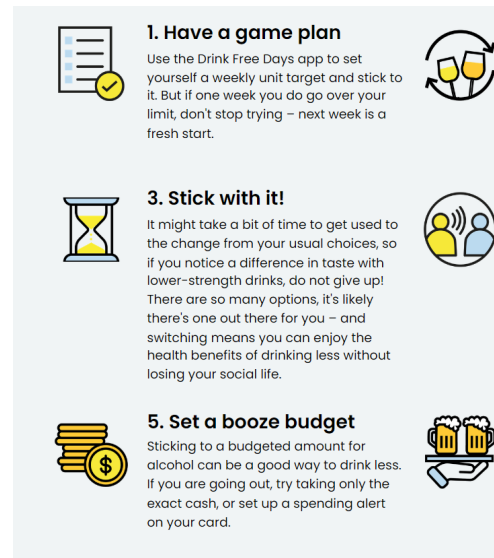
Doelniveaus



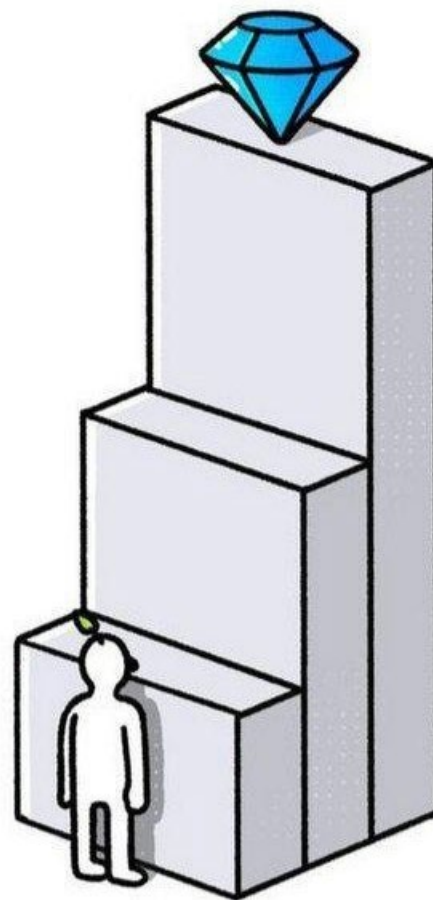
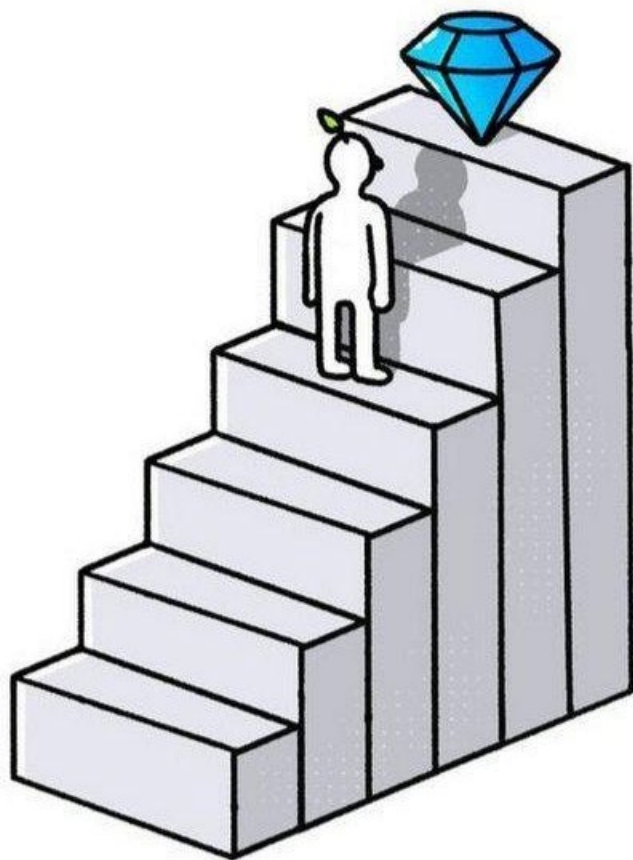
Hogere doelen

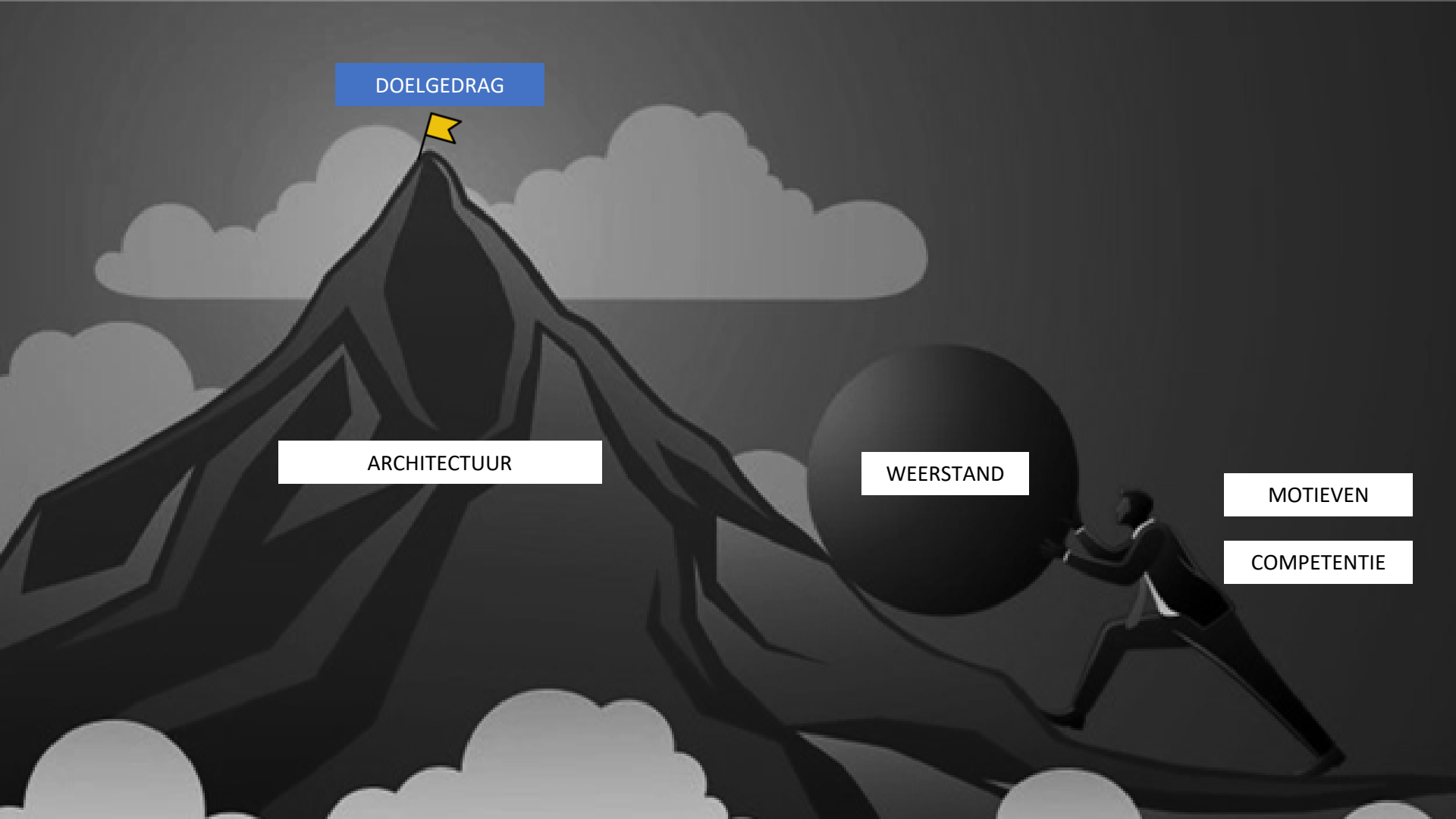


Middel doelen



Concrete doelen





DOELGEDRAG

ARCHITECTUUR

WEERSTAND

MOTIEVEN

COMPETENTIE

Weerstand

Weerstand

REACTANCE



Autonomie

SCEPTICISME



Zekerheid

INERTIA



Energiebehoud



Reactance

- Moeilijk, (passief) agressief, recalcitrant
- Tegen de bron & tegen beïnvloed worden
- **Autonomie** wordt aangetast



Boze klanten koelen woede om vleesloze McKroket op medewerkers: 'Ik ga die teringzooi niet eten'

Boze mensen aan het raampje van de McDrive, klanten die uit woede met dienbladen smijten en hevige scheldkanonnades. De onlangs geïntroduceerde vleesloze versie van de McKroket zorgt voor een hoop opschudding. En de medewerkers van de fastfoodketen zijn de dupe.

De Stentor - 2023

'Go woke, go broke', 'Een hartelijk faillissement toegewenst', 'Rot op met je vegatroep!' Op internet ging het helemaal los toen het Nijmeegse eetcafé De Plak aankondigde over te stappen op een vega-menu.

De Gelderlander - 2023

Het Erasmus MC: Gezondheidsdictatuur onder het mom van 'Goede Zorg'

De Dagelijkse Standaard - 2023

**Just put a damn mask on
while on the train.
Is it really that hard?**

**COVID-19 is still spreading & your selfish
behavior isn't making this easier.**



**It's been over 2 years.
Figure it the eff out and stop being a jerk.**

DEZE
CAMPAGNE IS
GEMAAKT DOOR
NIET-ROKERS
VOOR
ROKERS

IK
SNAP
JE, MAAR WE
ROKEN LIEVER
NIET MEE

Heb jij last van rook? Bespreek het!

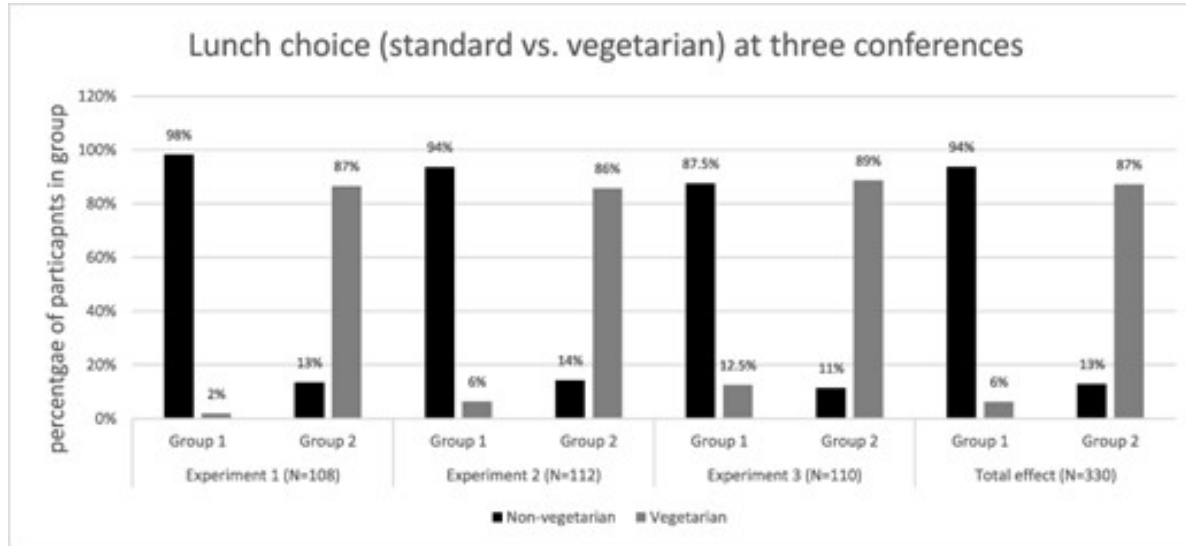
AARZELNIET.NL

Wel lief zijn.. 😊

Weerstand erkennen

- “Ik kan me voorstellen dat:”
- Erkennen van emotie is niet hetzelfde als toegeven
- Empathie
- ‘Stealing thunder’

Verander de default



Scepticisme

- Kritisch, “Ja maar”, tegenspreken, twijfel
- Gericht op inhoud verandering of op zelf
- **Onzekerheid**



“We slaan helemaal door. *Wat zit er dan in die vleesvervangers? Alsof dat gezond is?* Anders neem ik wel gewoon een boterhammetje van thuis mee. Met een lekker plakje ham.” – AD, 2023

Zelfovertuiging



HOW WILL YOU SPEND YOUR LAST 10 YEARS?

The average Canadian will spend
their last ten years in sickness.
Change your future now.

**MAKE
HEALTH
LAST.CA**



HOW WILL YOU SPEND YOUR LAST 10 YEARS?

The average Canadian will spend
their last ten years in sickness.
Change your future now.

**MAKE
HEALTH
LAST.CA**



Zekerheid

- Voorspelbaarheid wereldbeeld
- Consistent en stabiel beeld van de wereld

VANAF MAANDAG
25 JANUARI

GOEDKOOPESTE
EN 9X DE BESTE
IN GROENTE & FRUIT

VITAMINE C-BOOST VOOR EEN
GEZOND BEGIN VAN HET JAAR!

DE BESTE ÉN DE GOEDKÓOPSTE
IN GROENTE & FRUIT!

4 KILO

30% KORTING

3.49 4.99

Persinaasappels

MA 25 T/M WO 27 JAN

DE HOOGSTE KWALITEIT

Consumentenbond prijspeiling Groente en Fruit, oktober 2020 en
GfK Vers rapport supermarkten, september 2020
HAN 01/02/01/04/05/06 04/2021

Garanties geven

- “Als het niet bevalt...”
- “We proberen het eerst een tijdje..”
- **Let op: Geef alleen garanties die je kunt waarmaken.**



Geen voordeel? Geld terug

Wanneer je Mijn Albert Heijn Premium afsluit, krijg je 100% voordeelgarantie op je eerste contractjaar. Heb je de abonnementskosten van 12 euro niet terugverdiend na je eerste jaar? Dan krijg je het verschil gewoon terug in AH Shoptegoed.

 [Bekijk de voorwaarden](#)

 [Probeer Premium gratis](#)

Tijdens je gratis maand is Premium ieder moment opzegbaar.
We herinneren je als de gratis maand bijna voorbij is.

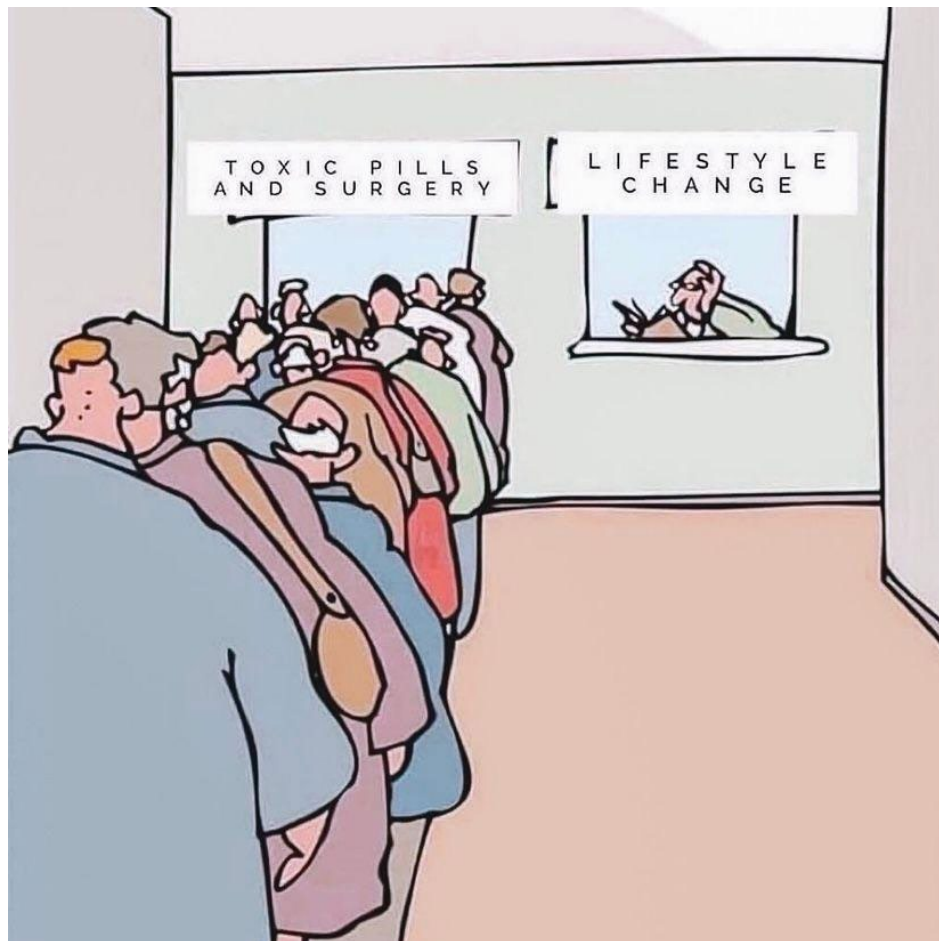
Verzoek minimaliseren



Inertia

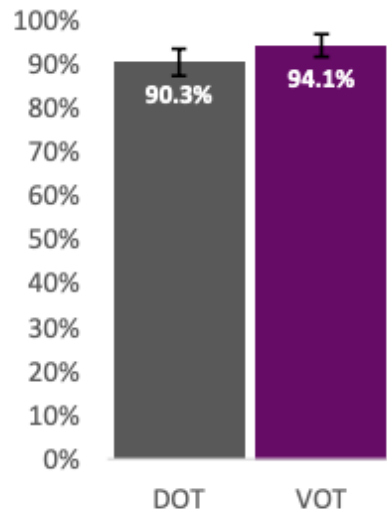
- Passiviteit, ontwijkend gedrag
- Ontbreken van actie, waar de intentie er wel is
- Veelal gewoontegedrag



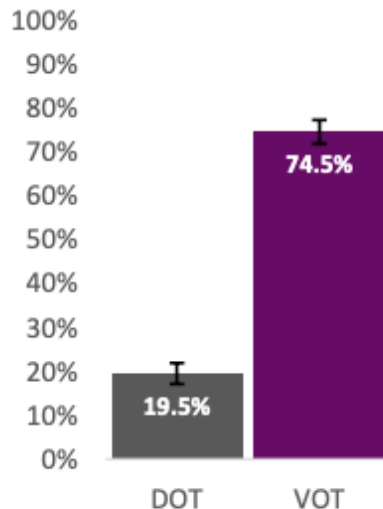


Makkelijk maken

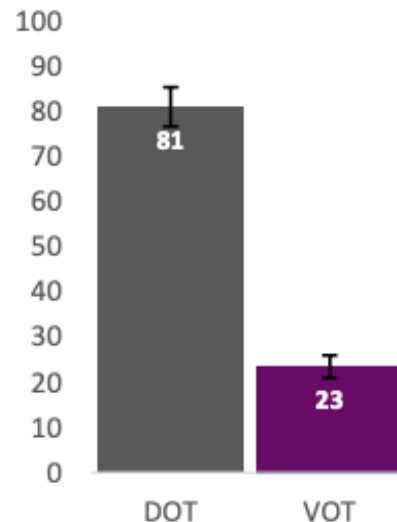
Treatment success at 12 months



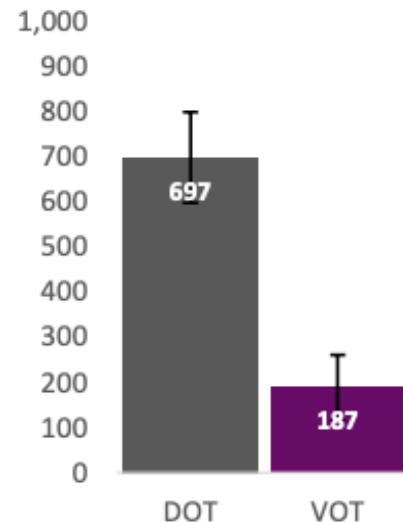
% of patients with at least 80% adherence



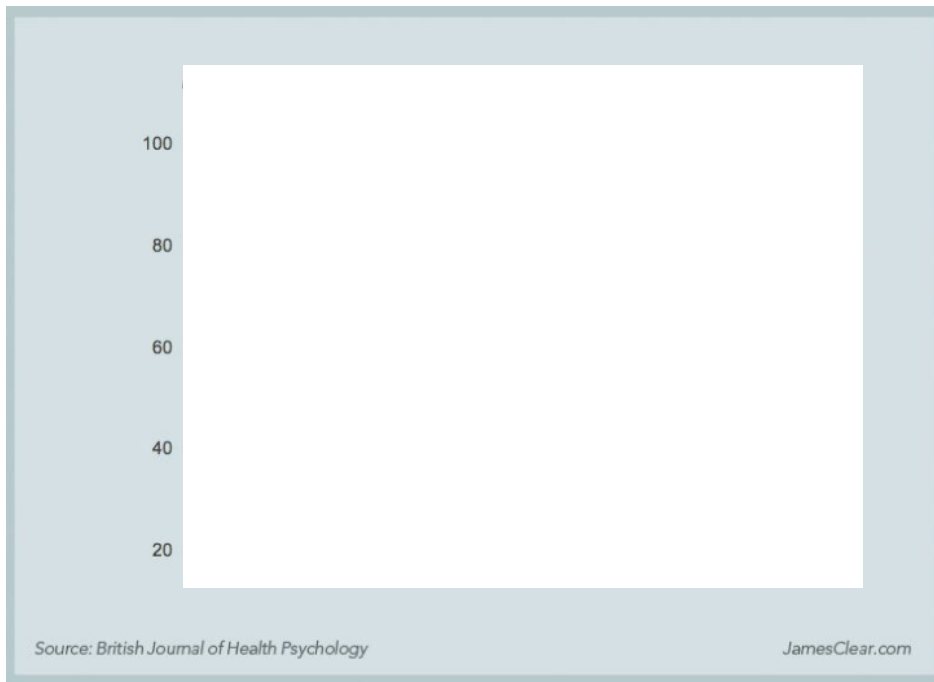
Time spent (in hours) on treatment



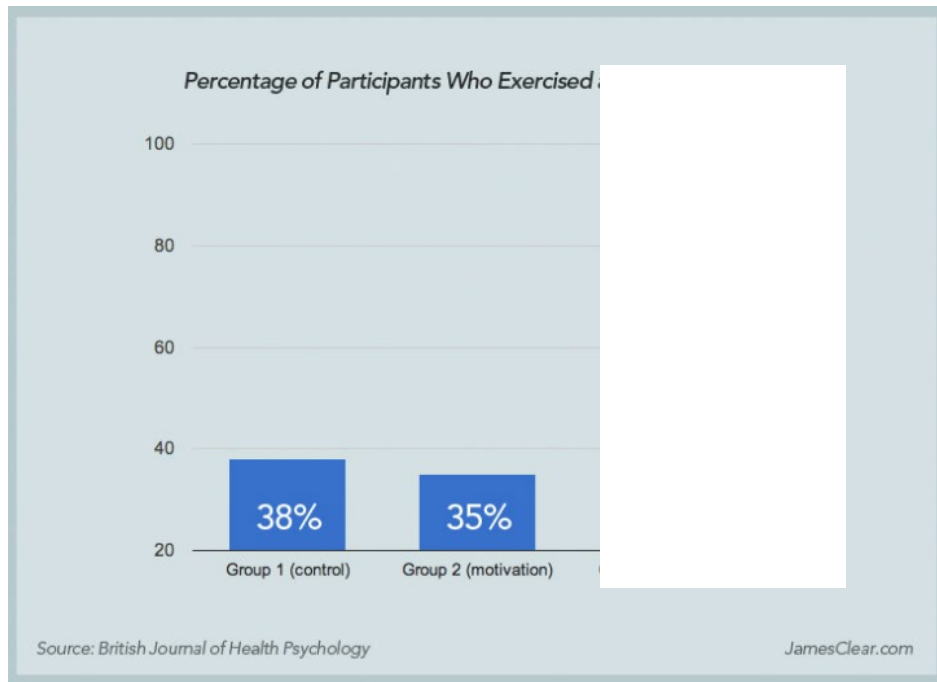
Money spent (in MDL) on treatment



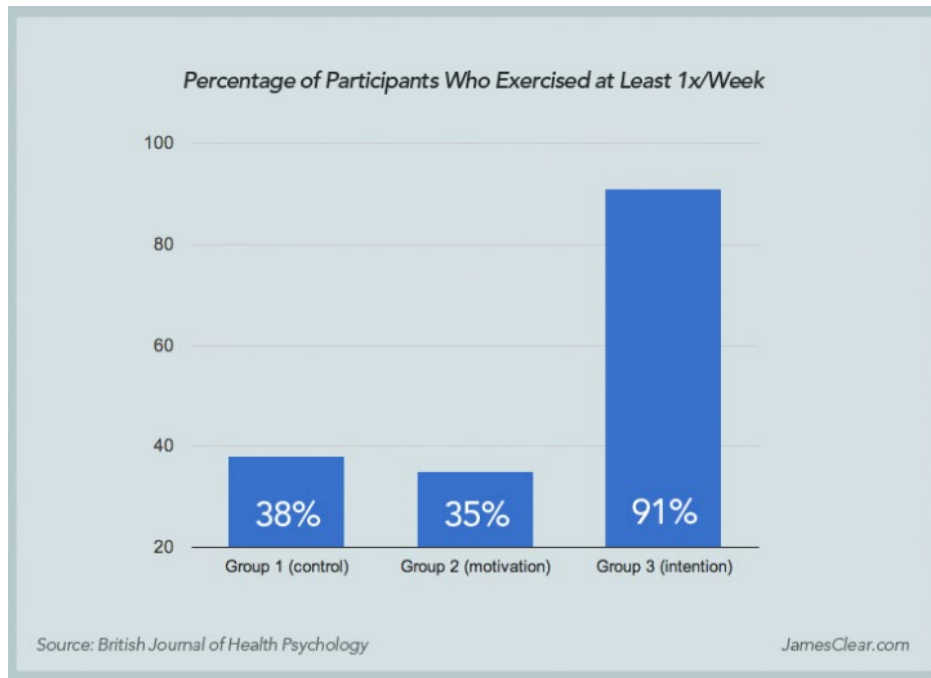
Implementatie intenties



Implementatie intenties



Implementatie intenties



Architectuur

Complete for Allergies / Sensitivities or NKDA

This section must be completed prior to administration of any medicine

Include details of type of reaction

Allergies

Allergy	Reaction Type

COMPLETE BEFORE DRUG ADMINISTRATION

Prescribers

- Write prescriptions legibly
- Use approved names, block letters, metric dosage, English instructions and avoid abbreviations
- Micrograms and units must be written in full
- Complete the prescription chart in black ink
- Changes in dose and/or frequency: discontinue drug and prescribe on a new line. Do not alter existing instructions
- Discontinue drugs by crossing through, sign and date them

PR
© Copy
Not to be

N.B. Unclear prescriptions or those with no completed allergy status will not be dispensed or administered

Nurses/Midwives

- Check the entries in every section to avoid omissions
- Initial administration in the appropriate box
- Enter the appropriate code in the box in the event of non-administration; specify action taken on the back of the chart for codes 2, 4 and 6

REGULAR PRESCRIPTIONS										Date:									
MEDICINE (Approved name)																			
EXAMPLE										10 CSMH X CS									
										08									
D O S E																			
1 5 0 microgram mg g units Other										12 CS OG CS									
OD BD TDS QDS Other																			
Route																			
PO										18 MH OG MH									
Name																			
A. Doctor										22									
Signature																			
Bleep																			
4528																			
New ☒ Start date										31/03									
Additional information										After food									
Pharmacist Initials										A. Name									

Competentie

COMPETENTIE

KENNIS + KUNDE

ZELF-EFFECTIVITEIT



Vertrouwen in eigen kunnen



- “Oef, dat is veel te moeilijk!”
- “Ik kan dat toch helemaal niet...”
- “Ik ben toch niet iemand die...”

TIP: laat gelijken zien die het doelgedrag al vertonen.

Self-efficacy verhogen

Met de app kun je gesprekken met je arts

voorbereiden
terugluisteren
opnemen



Motieven

[GP Name]
[Address Line 1]
[Address Line 2]
[Suburb] [Region] [Postcode]
5th July 2019

Tēnā koe Dr [GP_Surname],

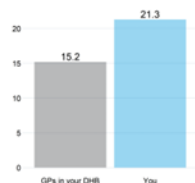
This is a call to action, and we need your help.

You prescribe more antibiotics than 83% of GPs in Canterbury DHB.

Antimicrobial resistance is a serious and growing threat. I know that resistance is a complex issue with many factors, yet 85-95% of prescribing occurs in the community. If GPs reduce unnecessary prescriptions, we will help prevent a public health crisis.

Your antibiotic prescribing rate for 2018 is shown below.*

Number of patients given ABs per 100 dispensed anything



While some antibiotics are needed, many GPs are reducing their unnecessary prescribing by doing the following:

1. Advising patients on self-care instead, and explaining to them why antibiotics are not suitable for some infections.
2. Talking to other prescribers in the practice to ensure they are also acting.
3. Undertaking an audit of their prescribing, by visiting www.bpac.org.nz/audits. This can be used as part of the Royal NZ College of GPs MOPS clinical audit.

Ngā mihi,

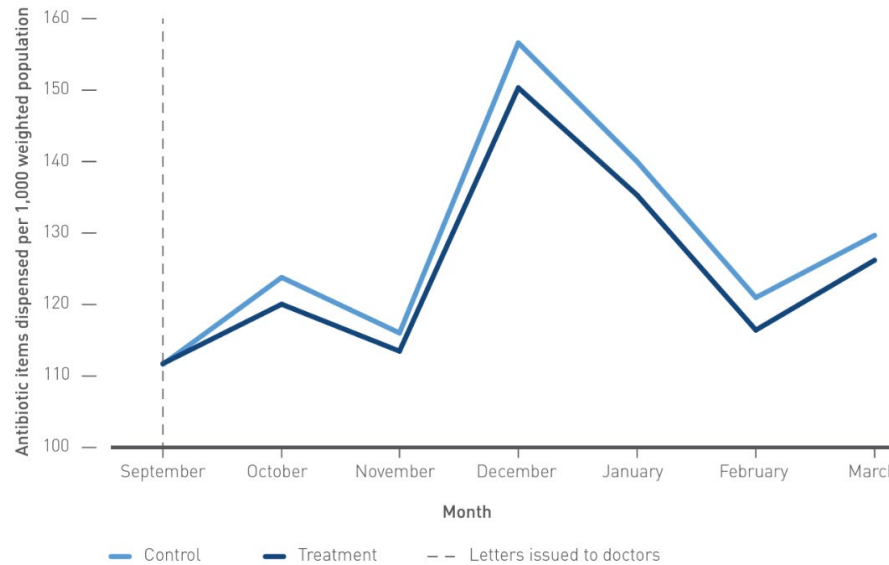


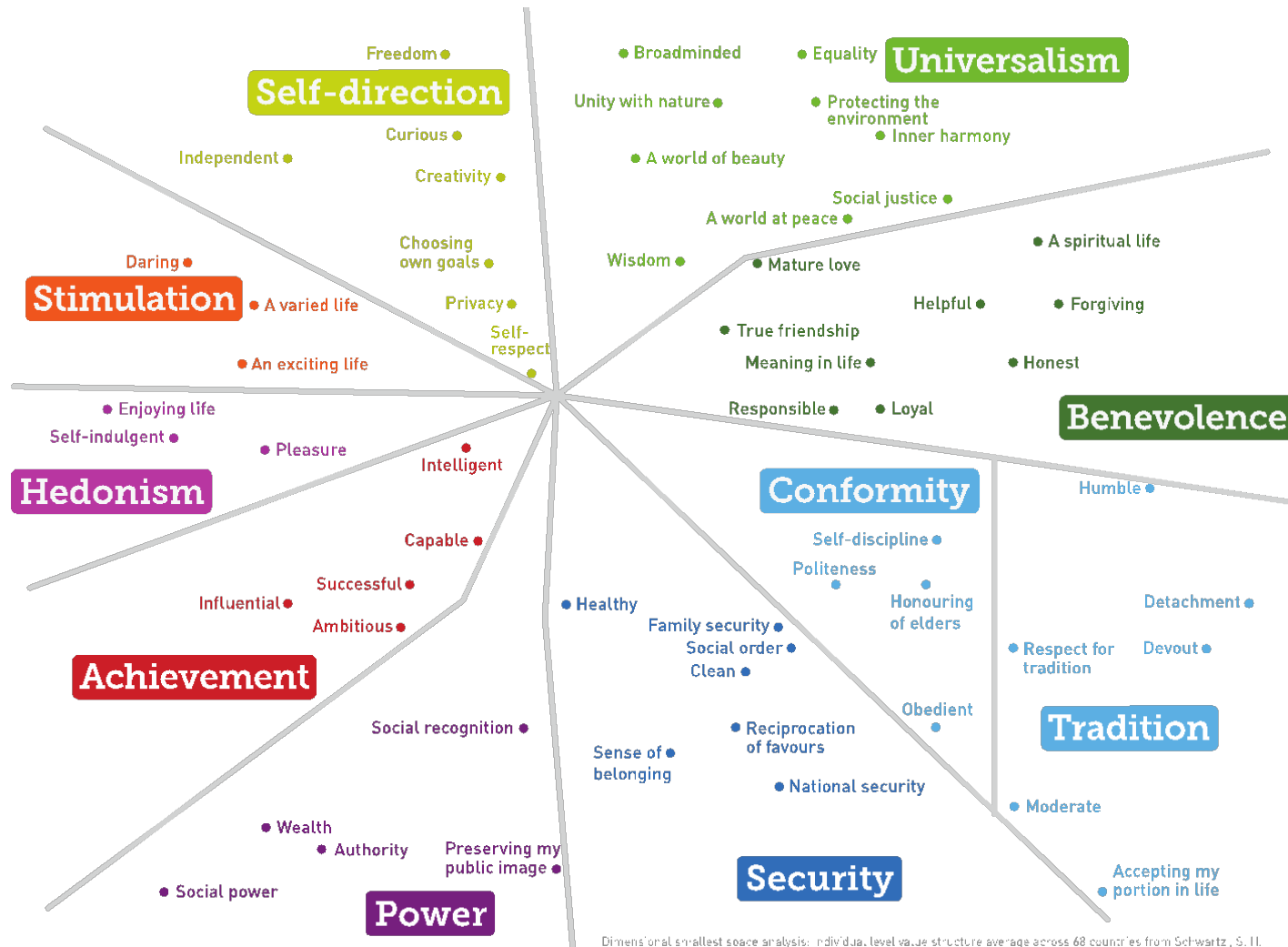
Dr Janice Wilson, HQSC Chief Executive

- **Doel:** artsen moeten minder antibiotica voorschrijven

- **Doel:** artsen moeten minder antibiotica voorschrijven

Figure 6: Reduction in antibiotic prescribing rates after social norm feedback to doctors





Dimensional smallest space analysis: individual level value structure average across 68 countries from Schwartz, S. H. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue française de sociologie*, 42, 249-288.

Samenvattend

- Concretiseer je **doel(gedrag)**
- Breng de belangrijkste **omgevingsfactoren**, **competenties**, **drijfveren** en **weerstand** van je doelgroep in kaart.
- Onderzoek welke **waarden** belangrijk zijn voor jouw doelgroep.
- Zorg dat **interventies** en **communicatie** aansluiten op deze factoren, zodat aan de **basisbehoeften** kan worden voldaan.

gedragsverandering.nl
stijn@gedragsverandering.nl

+31 (6) 34 33 97 96

