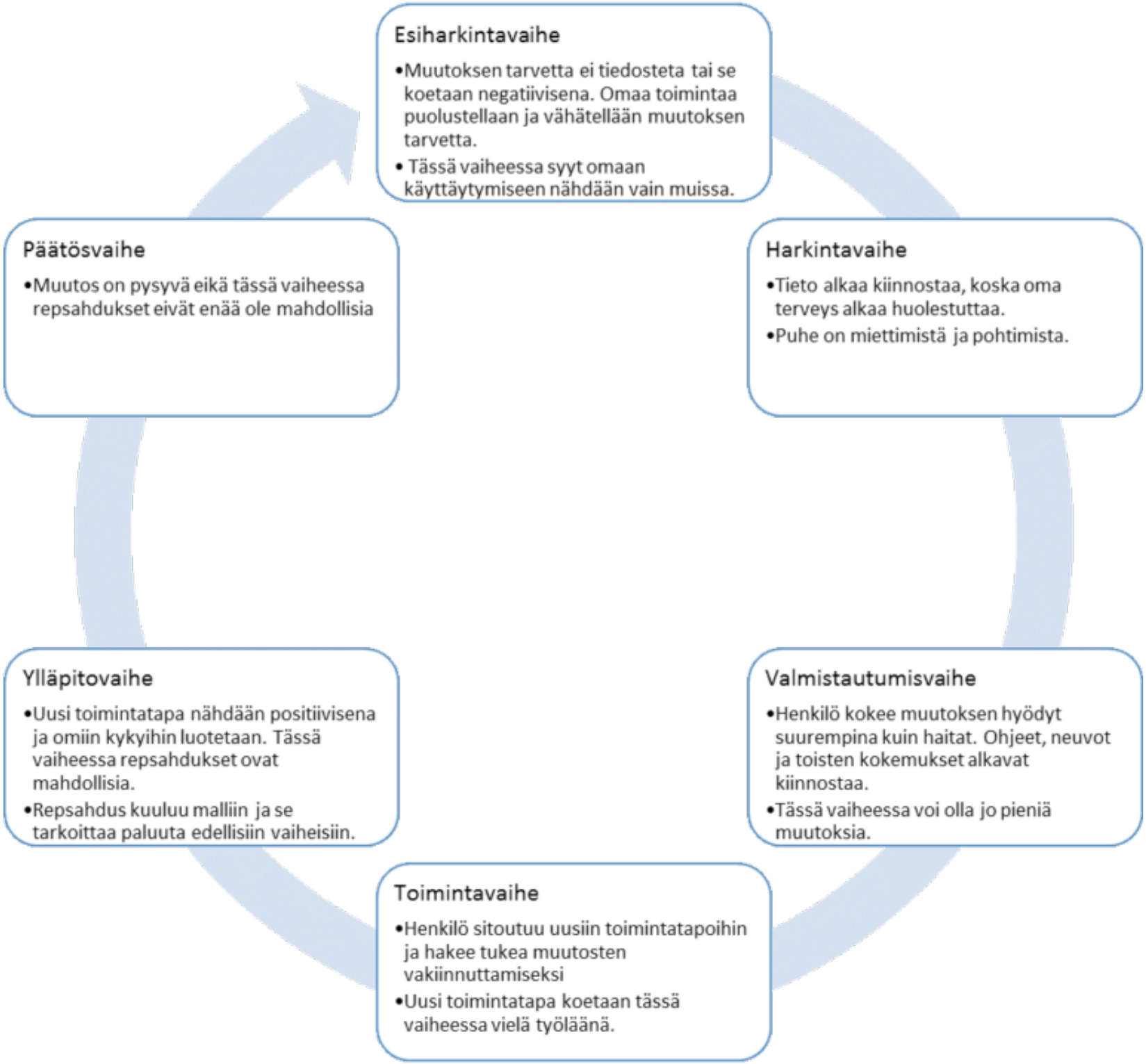
Esiharkintavaihe
•Muutoksen tarvetta ei tiedosteta tai se koetaan negatiivisena. Omaa toimintaa puolustellaan ja vähätellään muutoksen tarvetta.
• Tässä vaiheessa syyt omaan käyttäytymiseen nähdään vain muissa.
Harkintavaihe
•Tieto alkaa kiinnostaa, koska oma terveys alkaa huolestuttaa.
•Puhe on miettimistä ja pohtimista.
Valmistautumisvaihe
•Henkilö kokee muutoksen hyödyt suurempina kuin haitat. Ohjeet, neuvot ja toisten kokemukset alkavat kiinnostaa.
•Tässä vaiheessa voi olla jo pieniä muutoksia.
Toimintavaihe
•Henkilö sitoutuu uusiin toimintatapoihin ja hakee tukea muutosten vakiinnuttamiseksi
•Uusi toimintatapa koetaan tässä vaiheessa vielä työläänä.
Ylläpitovaihe
•Uusi toimintatapa nähdään positiivisena ja omiin kykyihin luotetaan. Tässä vaiheessa repsahdukset ovat mahdollisia.
•Repsahdus kuuluu malliin ja se tarkoittaa paluuta edellisiin vaiheisiin.
Päätösvaihe
•Muutos on pysyvä eikä tässä vaiheessa repsahdukset eivät enää ole mahdollisia