

Elintapamuutos ja miten se tehdään?

Eeva-Leena Ylimäki, TtT, projektivastaava PoPLi

Elintavat

Arjessa tapahtuvia
tekoja ja valintoja

Toistuvat usein

Vaikutus terveyteen

Vaikutus mitattavissa





Kuka muutoksen tarpeen määrittää?
Miten tarve määritetään?

Elintapamuutoksen punainen lanka

- **Oppimisprosessi**



Ohjaaminen

Ohjaaminen

Muutosvaihemalli

Kognitiivis-
behavioaraalinen
terapia

Ohjaaminen

Ohjaaminen

Sosiaalis-
kognitiivinen teoria

Tavoitteellisen
toiminnan mallia

Ohjaaminen

Motivoiva haastattelu



- Rutiinit
 - Klikkaavat aivot automaatile
 - Tiedostamattomia toimintoja
- Tunteet
 - Järkeä ja tunteet tasapainoon

Sisäiset tekijät

- Ajatustottumukset
- Uskomukset
- Arvot
- Asenteet
- Pystyvyys



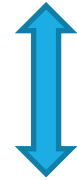
- Oppimisprosessin perusta

Omien
elintapojen
Arviointi,

Reflektio,
Itsearviointi



- Itsearviointimittari



- Objekttiivinen mittari

- Synnytetään muutospuhetta

- Pohdintaa pystyvyydestä

- Todetaan muutosvalmius

Resnickin (1998):

*”Muutokseen asiakkaan tai oppijan tulee oppia
uusia tapoja,
havaita menneitä
ja
tulevia tapahtumia
sekä
omaksua uusia toimintatapoja
ja
niihin liittyviä tunteita.”*

Elintapamuutokseen sitoutuminen

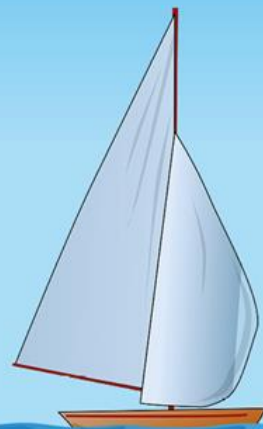
Pystyvyys

Neuvoihin
ja ohjeisiin
sitoutuminen

Huoli nykyisistä
elintavoista

Muutosvalmiuden
kokeminen,
ennakkoluulottomuus
muutokseen

Halu huolehtia
itsestä, vastuu
omasta terveydestä



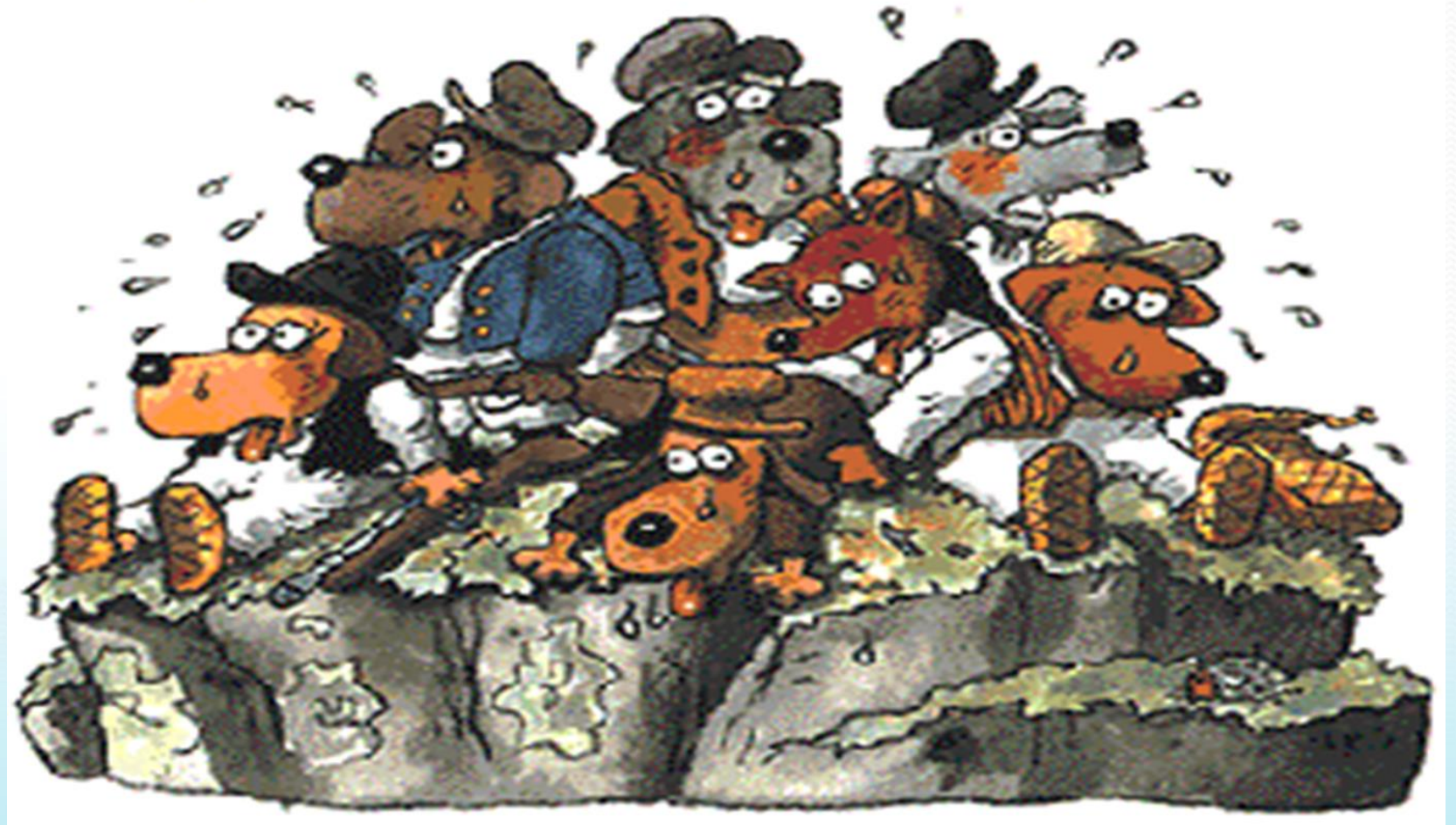
Muutoksen askeleet ohjauksen tueksi

- 1. Keskustelu itsensä kanssa, itsearviointi
- 2. Arkeen sopivat tavoitteet ja keinot
- 3. Sitoutuminen
- 4. Uusien tapojen kokeilu
- 5. Toiminta



- Ote: hallinta → kohtaaminen
- Suhde: Velvollisuus → osallisuus
- Yhteys: Hyöty → kumppanuuden kaltainen

Ryhmätoiminta

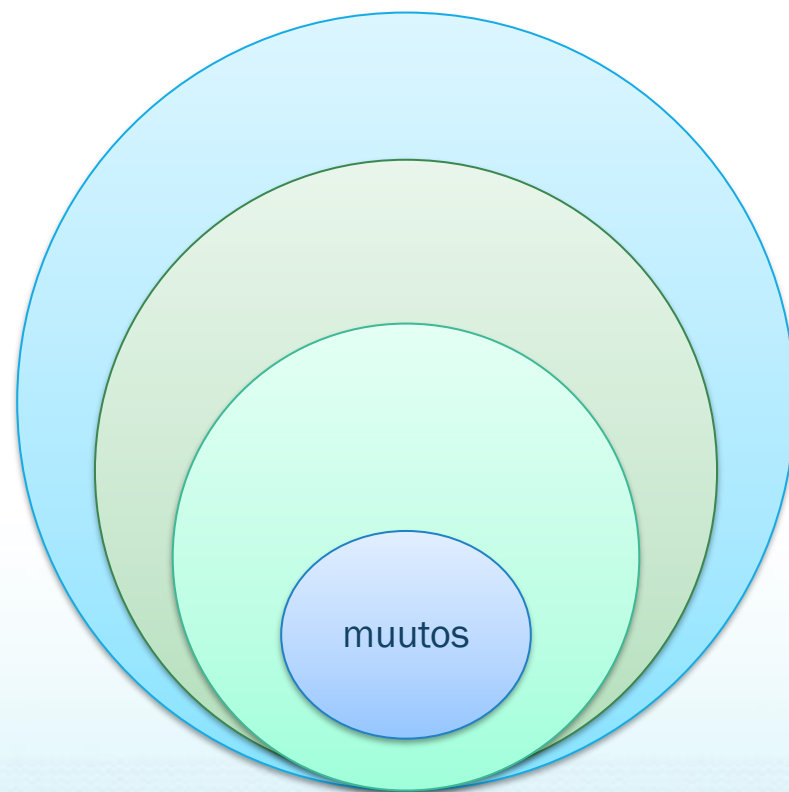


Ohjaaja



- ”Lorenzin mukaan muutoksen alkuperäinen koko ei ole verrannollinen lopputuloksen kokoon, vaan erot kasvavat eksponentiaalisesti ja pienikin muutos voi kasvaa ja aikaansaada suuria vaikutuksia”

Kirjasta: Usko, S Tuominen ja AM Heikkilä



Kotitehtävä 😊

Jatkan.....

Alan....

Lisään...

Lopetan...

Vähennän...

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

on PopLiikkua

Tutustu ja tykkää meistä:

PoPLi Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä:
@onpopliikkua

on PopLiikkua

Kiitos

