



## TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN ANALYYSI (Lappalainen & Turunen 2006)

1. Valitse arvoanalyysin pohjalta yksi terveyteen tai hyvinvointiin liittyvä ongelma eli sellainen asia, jonka arvioit olevan tärkeä oman hyvinvointisi kannalta, mutta joka toteutuu heikosti tämän hetkisessä elämäntilanteessasi. Valitse sellainen ongelma, johon haluaisit saada muutosta, esim. paino, tupakointi tai liikunnan vähäisyys.
2. Kirjoita ongelma lomakkeen keskelle ympyrän sisälle
3. Kirjoita muihin ympyröihin mitkä asiat voivat vaikuttaa/selittää tätä ongelmaa tai mitkä asiat voivat liittyä tai olla yhteydessä siihen.
4. Kirjoita ympyröiden viereen mitä voisit tehdä muuttaaksesi asiaa. Pienikin teko on hyvä alku.
5. Kirjoita myös ylös, mitkä asiat mahdollisesti estävät muutosta.
6. Keskustelkaa esille nostetuista terveyden- tai hyvinvoinnin ongelmista yhdessä: löytyykö yhteisön eri jäseniltä samoja ongelmia? Miten yhteisö voisi tukea muutoksen toteuttamista? Estääkö yhteisö jotenkin muutoksen toteuttamista?

