

Arvioi valmiuksiasi elämäntapamuutokselle

Selkeät arvot ja kirkas käsitys itselle tärkeistä asioista auttavat tekemään valintoja, jotka tuovat tyydytystä. Mikä sinulle on tärkeää elämässä? Oletko valmis muuttamaan elämäntapojasi? Kokosimme tälle sivulle joukon harjoituksia, joiden avulla voit analysoida arvojasi ja arvioida valmiuksiasi elämäntapamuutokselle itseksesi tai yhdessä muiden kanssa.

Sisällysluettelo

Yhteisön tuki ja vertaiskannustus ovat merkittäviä tekijöitä elämäntapamuutoksen onnistumisessa. Yhteisösi voi olla yhtä hyvin perhe, ystäväjoukko, työ- tai harrastusporukka kuin virtuaalinen yhteisö esimerkiksi Facebookissa. Työpaikalla oma motivaatio lisääntyy, kun työkaveri kieltäytyy päiväkahvipullasta tai lähtee pyörällä kotiin, vaikka vähän sataisi. Kun näkee muiden selviytyvän ja onnistuvan, herää tunne, että myös itsellä on samanlaisia kykyjä ja mahdollisuuksia.

Pohtikaa yhdessä

Muilta saatu myönteinen palaute ja kannustus auttavat ponnistelemaan muutoksen aikaansaamiseksi. Yhdessä pohtiminen helpottaa myös oman elämän muutostarpeiden tunnistamista.

- Miten tyytyväinen olet yhteisöltäsi saamaasi tukeen ja kannustukseen hyvinvoinnin edistämisessä?
- Mikä toimii yhteisössäsi jo hyvin? Mikä siinä on hyvää ja arvostettavaa? Mistä voitte olla ylpeitä?
- Mitä voisitte tehdä, jotta yhteisöltä saatava tuki ja kannustus paranisi?

Tunne arvosi, tiedä elämäsi suunta!

Välillä on hyvä pysähtyä miettimään, mihin suuntaan elämässä haluaisi mennä ja millaista elämää haluaisi elää. Arvot ovat elämämme suunnannäyttäjiä. Omat arvonsa ja oman elämänsä suunta jokaisen on määriteltävä itse. Ulkoinen paine tai toisten vaatimukset täytyy erottaa omista arvoista. Ohjaako sinua ulkoapäin jokin vai valitsetko itse, mitä teet?

Omien arvojen kartoitus auttaa meitä olemaan itsenäisempiä. Jokaisella on vapaus valita, mitä tekee oman terveytensä edistämiseksi, mutta myös vastuu on itsellä. Jos omat teot eivät ole yhteneviä omien arvojen kanssa, ei välttämättä sitoudu asioihin. Esimerkiksi liikuntamuutokset voivat tästä syystä jäädä väliaikaisiksi.

Selvitä itsellesi, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja onko asioiden toteutumiselle joitakin esteitä. Jos arvosi osoittavat, että jokin asia ei ole tärkeä sinulle itsellesi, se on hyväksyttävää – ei ole oikeita tai vääriä ratkaisuja.

[Arvoanalyysi \(harjoitus 1\)](#)

Samaan yhteisöön kuulumisen ei tarkoita, että kaikki jakaisivat samat arvot. Yhteinen keskustelu auttaa paitsi selventämään omia arvoja, myös lisäämään ymmärrystä muiden toiminnasta.

Arvojen mukaiset teot eivät välttämättä aina tunnu hyviltä. Tärkeintä on joustavuus. Ole valmis kokeilemaan ja testaamaan uusia asioita ja luopumaan vanhoista tavoista ja tottumuksista! Arvot viitoittavat tietä näille muutostokkeiluille.

Tiedosta taitoon

Tiedosta pitää tehdä taito, se on siirrettävä käytäntöön. Taidoille ominaista on, että niitä pitää harjoitella. Esimerkiksi syömis- tai liikuntatapojen oppiminen on eri asia kuin kirjatieto.

Jokapäiväiseen elämään liittyy paljon valintoja, jotka vaikuttavat hyvinvointiimme ja terveyteemme. Jos terveys on meille tärkeä arvo, olemme valmiita ponnistelemaan enemmän terveyttä edistävien asioiden eteen. Käytämme esimerkiksi portaita hissien sijaan aina kun voimme, koska se edistää terveyttämme ja koska olemme itse valinneet sen keinoksi edistää terveyttämme.

[Terveyskäyttäytymisen analyysi \(harjoitus 2\)](#)

Nouseeko yhteisössänne esiin samoja muutostarpeita? Miten yhteisö voisi tukea muutoksen toteutuksessa? Onko yhteisön toiminnassa asioita, jotka mahdollisesti estävät muutoksen toteutusta?

Oletko valmis muutokseen?

Elämäntapamuutoksen tekeminen on prosessi, jossa on erilaisia vaiheita. Muutoksessa pätee vanha viisaus ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”. Pelkkä suunnittelu ei kuitenkaan riitä, vaan tarvitaan tekoja. Uusien toimintatapojen kokeilu on tärkeää ajatustyön ohessa. Muutosprosessin alkuvaiheessa painottuvat ajattelun muutokset ja muutosprosessin edetessä käyttäytymisen muutokset.

Muutosprosessiin kuuluu päätöksen tekeminen ja vastuun ottaminen omasta itsestä ja omista tekemisistä. Muutoksen toteuttaminen vaatii tekoja ja oman toiminnan arviointia. Jos jokin ei toimi, kannattaa kokeilla jotakin toista lähestymistapaa. Uuden toimintatavan oppiminen rutiiniksi ja tavaksi vaatii harjoittelua.

Muutoksen tekeminen vaatii myös aikaa. Harkintavaiheesta toimintavaiheeseen voi kestää jopa puoli vuotta. Päätösvaiheen saavuttaminen voi viedä 2-5 vuotta. Elämäntapamuutos vaatii kovaa työtä ja sinnikkyyttä. Oman muutosvaiheen arviointi aika ajoin on tärkeää, jotta huomaa oman edistymisensä. Kun elämäntapamuutoksen hyödyt tuntuvat selkeiltä ja koettuja haittoja on vain vähän, ollaan jo hyvässä vaiheessa.

Elämäntapamuutosten haittojen pohdiskelu ja ratkaiseminen ovat osa muutosta. Muutoksen edistymistä on myös arvioitava.

Mistä huomaat, että muutosta tapahtuu? Millaisia tunteita muutoksen tekeminen herättää sinussa? Surettaako tai vihastuttaako entisistä tavoista luopuminen?

[Muutosvaiheen tunnistaminen \(harjoitus 3\)](#)

Haluatko muutosta?

Kun harkitset jonkin elämäntavan muuttamista, on hyvä pohtia vastauksia alla oleviin kysymyksiin:

Syyt, miksi pysyä entisissä tavoissa ja tottumuksissa:

- Mitä hyötyä on pysyä entisissä tavoissa ja tottumuksissa?

- Mikä huolestuttaa, jos muuttaisit tapojasi?

Syyt muutoksen tekemiseen:

- Mikä huolestuttaa, jos tilanne jatkuisi entisellään?
- Mitä hyötyä sinulle on tapojesi muuttamisesta ja tavoitteesi saavuttamisesta?

Nykytilanne ja tavoitteet

Kun harkitsee elämäntapamuutosta, on nykyisen tilanteen rehellinen arviointi ensimmäinen askel. Mikä toimii ja missä olisi parannettavaa? Arvioinnin apuna voivat olla erilaiset itsehavainnoinnin välineet, kuten edellä esiteltyt harjoitukset, erilaiset elämäntapoihin liittyvät kyselyt, testit, terveys- ja liikuntasovellukset tai päiväkirjan pitäminen. Tarvittaessa apua voi kysyä myös työterveyshuollosta.

Tavoitteen asettaminen on tärkeää, koska tavoitteet ohjaavat toimintaa.

Hyvä tavoite on

- tarkkaan määritelty
- realistinen
- mitattavissa oleva
- toimintaan ja lähitulevaisuuteen suuntautuva
- itsestä lähtöisin oleva.

Mieti, mihin haluat muutosta, kuinka paljon ja mihin mennessä. Motivoiva tavoite on sellainen, jonka voit uskoa saavuttavasi, vaikka se tuntuisikin tässä hetkessä haasteelliselta. On myös tärkeää, että voit saavuttaa tavoitteen omalla toiminnallasi. Jotta motivaatio pysyy yllä, on tavoitteessa onnistumista pystyttävä myös arvioimaan.

Pidemmän aikavälin tavoitteiden lisäksi onkin järkevää asettaa myös pieniä välitavoitteita (esimerkiksi syön puoli kiloa kasviksia päivittäin seuraavan kahden viikon ajan) ja miettiä, miten arvioida niissä onnistumista. Vaikka idea elämäntapamuutoksesta tulisikin esimerkiksi perheeltä tai työterveyshoitajalta, on oma motivoituminen keskeistä.

[Tavoitetaulukko \(harjoitus 4\)](#)

Meetwursti-pötkö on paljon helpompi niellä siivuina kuin kokonaisena. Sama pätee elämäntapamuutokseen! Suosittelemmekin asian pilkkomista pienempiin osiin.

Ota itsellesi ja/tai ryhmällesi kuukausiteema:

- Miten minulla menee? Mikä minulle on tärkeää? Tarvitsenko oman itseni ryhtiliikettä ja miten saisin siihen tukea omista porukoistani?
- Aikaa pidempäänkin treeniin.
- Mitä tulikaan tehtyä lomalla, mitä voisin tehdä toisin? Onko suunta oikea?
- Olisiko ravinnosta apua vireyteen?
- Levätäkin saa. Liikunnastakin pitää palautua!
- Hyvä tasapaino ja liikehallinta ehkäisee liukastumisen.
- Nukuttaa, mikä muu palauttaa?
- Missäs nyt mennään? Uusia askeleita?
- Mikä olikaan lautasmalli?
- Mistä kaikesta muusta hyvinvointi koostuu? Ihmissuhteet, läheiset, yhteisö!

Yhdessä eteenpäin!

Jotta motivaatio muutoksen toteuttamiseen pysyy yllä, on tärkeää huomata pienimmätkin edistysaskeleet! Oma tavoite kannattaa myös sanoa ääneen. Tavoitteen sanominen muille lisää omaa sitoutumista muutoksen toteuttamiseen. Se myös mahdollistaa muilta saatavan tuen ja kannustuksen.

Tavoitetaulukoista on hyvä käydä yhteistä keskustelua ja ne voi halutessa laittaa näkyville esimerkiksi kahvihuoneen seinälle. Yhteisessä keskustelussa on tärkeää tuoda esille, minkälaista apua kukin yhteisöltä toivoo tavoitteensa toteuttamiseksi. Kun tavoitteet ja toiveet ovat kaikkien tiedossa, on arjen lomassa helpompi antaa positiivista palautetta ja kannustusta esimerkiksi päiväkahvipullan väliin jättämisestä tai pyörällä töihin tulemisesta.

Mikä osa-alue oman arviosi mukaan kaipaava kohdallasi eniten kehittämistä? Aloita lisätiedon hakeminen siitä aiheesta ja siirry sitten kohti muita kehitettäviä aihealueita.

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Janne Halonen

erityisasiantuntija

Sähköpostiosoite

janne.halonen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2598



Jaana Laitinen

tutkimusprofessori

Sähköpostiosoite

jaana.laitinen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 6006



Elina Weiste

johtava tutkija
Sähköpostiosoite
elina.weiste [at] ttl.fi
Puhelin
+358 30 474 2077

Lähteet

Laitinen J., Alahuhta M., Keränen A-M., Korkiakangas E. & Nevanperä N. 2012. Painon hallitsija. Työterveyslaitos. Helsinki.

Lappalainen R., Lehtonen T., Hayes S., Batten S., Gifford E., Wilson K., Afari N. & McCurry M. 2004. Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön teoriatyössä. Applying Acceptance and Commitment Therapy (ACT) – A Clinical manual. 9. painos. SKT:n julkaisusarja: Hoitomentelmien julkaisu nro 3.1. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tampere.

Lappalainen R. & Turunen G. 2006. Psykologinen lyhythoito painonhallinnassa. Ohjaajan opas. 2. painos. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisu nro 4.1. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tampere.

Lappalainen R. 2013. Hyväksymis- ja omistautumisterapia. Teoksessa Kähkönen S., Karila I. & Holmberg N. (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. 3.-6. uudistettu painos. Duodecim. Helsinki. S. 510-527.

Miller W.R. & Rollnick S. 2013. Motivational interviewing. Helping people change, 3. painos. The Guilford Press. New York.

Prochaska J.O., Redding C.A. & Evers K. 2002. The Transtheoretical Model and Stages of Change. In Glanz K., Rimer B.K. & Lewis F.M. (toim.) Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice. 3. painos. San Francisco, CA: Jossey-Bass, Inc.

Weinberg R.S. & Gould D. 2014. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 6. painos. Human Kinetics.