

Muutosvaihemalli

Terveys- ja liikuntakäyttäytymisen muutos

Muutosvaihemalli kuvaa, miten esimerkiksi elintapamuutos etenee vaiheittain yksilölliseen tahtiin. Kaikki eivät ole heti valmiita muutokseen, vaan valmius kasvaa vähitellen harkinnasta toimintaan ja uuden tavan ylläpitämiseen. Muutos ei aina etene kaikkien vaiheiden kautta tai samassa järjestyksessä, ja välillä saatetaan palata takaisin vanhoihin tapoihin. Malli on tärkeä, koska se auttaa ymmärtämään omaa tilannetta muutoksessa ja tukee etenemistä realistisesti, askel kerrallaan. Kun muutos tehdään omaan elämäntilanteeseen sopivalla tavalla, sen onnistuminen ja pysyvyys paranevat.

1. Esiharkinta

Ei muutosaietta seuraavien kuuden kuukauden aikana.

“En liiku säännöllisesti enkä ole ajatellut aloittaa liikuntaa. En koe, että liikunnan lisääminen olisi minulle ajankohtaista lähikuukausina.”



2. Harkinta

Muutosaietta lähimmän kuuden kuukauden sisällä.

“Tukeeko nykyinen elämäntapani niitä asioita, joista välitän? Olen alkanut miettiä, että liikunnan lisääminen voisi olla hyväksi terveydelleni. En ole vielä tehnyt päätöstä, mutta ajatus liikunnan aloittamisesta on mielessäni.”



3. Valmistelu

Muutosaietta lähimmän kuukauden sisällä ja suunnitelma muutoksen täytäntöönpanosta.

“Minkä pienen teon voin tehdä tällä viikolla arvojeni suuntaan? Olen päättänyt aloittaa liikunnan seuraavan kuukauden aikana. Olen suunnitellut, että aloitan kävelylenkeillä kaksi kertaa viikossa ja hankkinut sopivat vaatteet.”



4. Toiminta

Muutos on tapahtunut ja sitä on pidetty yllä vähemmän kuin kuusi kuukautta.

“Mitä olen oppinut itsestäni liikunnan aloittamisen myötä? Olen aloittanut säännöllisen liikunnan. Käyn kävelyllä ja teen kotijumpaa useamman kerran viikossa, mutta tapa ei ole vielä täysin vakiintunut.”



5. Ylläpito

Muutos on pysynyt yli kuusi kuukautta ja sitä pidetään yllä lähinnä repsahduksia estämällä.

“Miten voin jatkaa myös silloin, kun motivaatio vaihtelee? Olen liikkunut säännöllisesti jo yli puoli vuotta. Liikunta on osa arkeani, ja osaan varautua tilanteisiin, joissa motivaatio voi heikentyä.”



6. Päättymisen

Käyttäytyminen on niin täysin omaksuttu, ettei repsahdusten vaaraa enää ole.

“Millainen ihminen haluan olla suhteessa omaan hyvinvointiini? Liikunta on minulle täysin luonnollinen osa elämääni. En koe riskiä palata liikkumattomuuteen, vaan liikunta kuuluu identiteettiini.”



Elintapamuutos seurantalomake

Perustiedot

Nimi: _____ Seurannan ajanjakso: _____

Mihin elintapaan muutos liittyy?

☐ Liikunta ☐ Ravitseminen ☐ Uni ☐ Päihteet ☐ Muu: _____

1 Nykyinen muutosvaihe

(rastita se, joka tuntuu tällä hetkellä lähimmältä)

- ☐ **Esiharkinta** – en ole vielä valmis muutokseen
- ☐ **Harkinta** – pohdin muutosta
- ☐ **Valmistelu** – suunnittelen ja valmistaudun
- ☐ **Toiminta** – olen aloittanut muutoksen
- ☐ **Ylläpito** – pidän muutosta yllä
- ☐ **Päättymisen** – tapa on osa arkea

3 Onnistumiset ja vahvuudet

(Onnistuminen ei tarkoita täydellisyyttä)

Mikä sujui hyvin?

- ☐ Tein edes osan suunnitellusta
- ☐ Huomasin muutoksen tarpeen
- ☐ Palasin takaisin repsahduksen jälkeen
- ☐ Jokin muu: _____

Mistä olen ylpeä juuri nyt? _____

5 Mitä opin tästä?

Mitä tämä tilanne opetti minulle itsestäni tai arjestani? _____

Mitä voisin kokeilla seuraavalla kerralla toisin? _____

7 Seuraava pieni askel →

(Ei ”mitä minun pitäisi”, vaan ”mikä realistista nyt”)

Seuraava pieni, mahdollinen teko: _____

Milloin tai missä tilanteessa? _____

2 Pienet teot ”askel kerrallaan”

Sovitulla jaksolla tekemäni pienet teot:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mikä teki näistä mahdollisia?

4 Repsahdukset ja haasteet

(Repsahdus on osa muutosta, ei epäonnistuminen)

Tapahtuiko repsahdus tai takapakki? ☐ Ei

☐ Kyllä → millainen? _____

Mistä johtui? _____

6 Tuki ja voimavarat

Mikä tai kuka tukee muutostani tällä hetkellä?

- ☐ Ihminen / ammattilainen
- ☐ Rutiinit
- ☐ Ympäristö
- ☐ Omat vahvuudet
- ☐ Muu: _____

Muista!

- ✓ Muutos ei ole suora viiva
- ✓ Repsahdukset kuuluvat prosessiin
- ✓ Pienikin teko vie eteenpäin
- ✓ Tahti saa olla oma



Motivaatio

– tuki muutoksen tekemiseen

Mikä motivaatio on?

Motivaatio tarkoittaa syitä ja voimaa, jotka auttavat sinua tekemään muutoksia ja pitämään niistä kiinni. Motivaatio ei ole pysyvä ominaisuus, se voi vahvistua ja heikentyä eri tilanteissa.

Sisäinen motivaatio

- Muutos on sinulle itsellesi tärkeä
 - Liittyy omiin arvoihin, toiveisiin ja hyvinvointiin
 - Tukee pitkäaikaista sitoutumista
- “Haluan jaksaa arjessa paremmin.”

Ulkoinen motivaatio

- Muutos tehdään ulkoisesta syystä
 - Esimerkiksi kehoitus, ohje tai paine muilta
- “Lääkäri kehotti muuttamaan tapoja.”

Tavoite – pieni askel riittää

Hyvä tavoite on:

- Selkeä – tiedät, mitä aiot tehdä
- Realistinen – sopii omaan arkeesi
- Itsellesi merkityksellinen

“Lisään kävelyä 10 minuuttia kolmesti viikossa.”

Seuranta tukee onnistumista

Seuranta auttaa huomaamaan edistymisen:

- Mitä olen jo saanut aikaan?
- Mikä on toiminut?
- Mitä voisin kokeilla seuraavaksi?



Pienikin edistys on tärkeää

1. Minulle tärkeä muutos _____

2. Miksi tämä muutos on minulle merkityksellinen?

- ☐ Jaksaminen
- ☐ Terveys
- ☐ Arki sujuvammaksi
- ☐ Muu syy: _____

3. Seuraava pieni askel:

4. Kuinka varma olen, että pystyn tähän? (1 = en lainkaan – 5 = erittäin varma)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5. Mikä tukee minua onnistumaan?

- ☐ Tuki läheisiltä
- ☐ Ammattilaisen tuki
- ☐ Muistutus tai seuranta
- ☐ Muu: _____

Muista!

- ✓ Muutos on prosessi, ei suoritus
- ✓ Takaiskut kuuluvat oppimiseen
- ✓ Sinä olet oman elämäsi asiantuntija

