

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveys- ja hyvinvointihyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi erilaisissa tilanteissa sekä tukea henkilön motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi. Malli on sovellettavissa kunkin toimijan omaan toimintaympäristöön ja palveluihin.

Kirjaa liikkumisen edistämisen mini-interventio tehdyksi asiakas- tai potilastietojärjestelmään.

Kysy keskustelun alussa, sopiiko henkilölle keskustella liikkumisesta. Luvan saatuasi, lähesty liikkumista myönteisesti, henkilöä kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden. Huomaa keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuva liikkuminen ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.



- 1.** Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: työmatkat kävellen tai pyörällä, portaiden käveleminen, kotityöt, koiran ulkoilutus.

Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

- 2.** Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Liittykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?

Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. rentoutuminen, virkistytminen, kipu)

- 3.** Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?



Muistuta, että kaikki liikkuminen ja paikallaanolon vähentäminen on hyödyllistä. Henkilön voi hänen tarpeittensa mukaan ohjata liikuntaneuvontaan tai omaehtoisten tai ohjattujen liikuntamahdollisuuksien pariin.

1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Kysymyksen tavoitteena on tuoda esille kaikki liikkuminen, mitä henkilön elämässä on nyt tai on ollut aiemmin, kuten arki- ja hyötyliikkuminen (esim. kävely kauppaan, portaiden nousu, koiran ulkoilutus), liikuntatottumus tai -harrastus. Kun pohditaan ja muistellaan henkilön eri elämänvaiheissa tapahtunutta liikkumista, löytyy jokaisesta ihmisestä liikkumista tukevia tietoja, taitoja ja positiivisia kokemuksia.

Pystyvyyden tunnetta voidaan kasvattaa, kun tunnistetaan ”mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän”. Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.



Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli perustuu mm. seuraaviin lähteisiin:

Absetz (2020), Vahvuuslähtöisen ohjauksen työvälineitä helpompi tapa -elintapamuutoksen tukemiseen. Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry; Absetz (2013), Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta & tiede 50.; Köhler (2019), Hoitava viestintä: Lääkärin vaikuttava viestintä potilaskohtaamisissa. Helsingin yliopisto; Liikunta Käypä hoito -suositukset (2016); UKK-instituutti (2022) Liikkumisen vaikutukset -infograafi.

Mallin suunnitteluun ovat osallistuneet liikunta-alan ja sosiaalipsykologian asiantuntijoiden lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ja kokemusasiantuntijoita.

2. Mitä ajatuksia / tunteita / tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Kysymyksen tavoitteena on ymmärtää henkilön tilannetta syvemmin, kuten liikkumisen lisäämisen merkitystä, käytettävissä olevia voimavaroja sekä liikkumiseen mahdollisesti liittyviä ilon aiheita, pelkoja, huolia tai uskomuksia.

Empatiaa voit osoittaa pitämällä katsekontakti henkilöön ja kuuntelemalla tarkkaavaisesti. Voit todeta esimerkiksi ”ymmärsinkö oikein, että...”. Henkilö kokee tulevansa kuulluksi ja ammattilainen voi varmistua, että ymmärtää kuulemansa oikein.

Voit kertoa, että liikkumisella on sekä välittömiä että pitkän aikavälin hyötyjä. Pohtikaa, mitkä liikkumisen hyödyt ovat henkilölle merkityksellisimpiä, sillä muutos on todennäköisempää, kun tavoitellaan itselle tärkeitä asioita.

Lyhyen aikavälin hyötyjä ovat mm.

- Vireystila kohoa
- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus paranevat
- Mieliala kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lievittyä.
- Rentoutuminen ja nukahtaminen helpottuvat
- Verenkierto vilkastuu
- Sokeritasapaino paranee ja veren rasva-aineenvaihdunta tehostuu
- Nivelten liikelaajuus lisääntyy
- Nivelruston ja tukikudosten aineenvaihdunta paranee
- Mahdolliset tuki- ja liikuntaelämästä kivut lievittyvät

Pitkän aikavälin hyötyjä ovat mm.

- Useisiin sairauksiin sairastumisen riski pienenee
- Painonhallinta helpottuu
- Luusto vahvistuu

Jo pelkästään istumisen ja paikallaanolon tauottamisella on myönteisiä terveysvaikutuksia.

3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Tavoitteena on luoda pysyviä elintapoja. Tällöin tarvitaan omaehtoisuutta, jossa vahva pystyvyyden tunne ja sisäinen motivaatio pitävät tapoja yllä ja auttavat uusien opettelussa. On helpointa lisätä niitä asioita, joita jo tekee, jotka ovat itselle merkityksellisiä ja nautinnollisia. On hyvä keskustella henkilölle tärkeistä ja mieluisista asioista.

Sana ’kokeilu’ on armollisempi kuin ’tavoite’. Jos uusi kokeilu ei tunnu mieluisalta, henkilö ei ole epäonnistunut, vaan voi harkita uutta kokeilua. Kokeilu voi liittyä jo arjessa tapahtuvan liikkumisen lisäämiseen tai uuden kokeilemiseen. Kokeilua edesauttaa, kun sovitaan miten, missä ja milloin se toteutetaan.

Lähes kaikki hyötyvät liikkumisen lisäämisestä ja paikallaanolon tauottamisesta, mutta eniten siitä hyötyvät vähän liikkuvat. Jos keskustelun perusteella henkilö ei vaikuta olevan vielä valmis kokeilemaan liikkumisen lisäämistä, voit kiittää keskustelusta ja palata asiaan myöhemmissä tapaamisissa.

Eteenpäin ohjaus

Arki- ja hyötyliikkumisen lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen voivat olla joillekin ihmisille sopivin tapa aloittaa liikkumisen lisääminen.

Mahdollisuuksien mukaan henkilö voidaan ohjata liikuntaneuvontaan. Mikäli henkilö on kiinnostunut liikuntakokeilusta, voidaan hänet ohjata toiveiden mukaisten liikuntamahdollisuuksien pariin (omaehtoinen liikunta tai eri toimijoiden liikuntaryhmät).