Lähteitä:

Absetz 2020 Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry <https://suomentule.fi/wp-content/uploads/2023/03/Ammattilaisten-ohjeistus-helpompi-tapa.pdf>

Absetz P. Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta & tiede 50, 6/2013. <https://docplayer.fi/18985702-Teksti-pilvikki-absetz-liikkumattomasta-liikkujaksi-mutta.html>

Absetz & Hankonen. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Duodecim 2017;133(10):1015-21. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13734>

Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: Worth Publishers 1997

Banach M. et al. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. European Journal of Preventive Cardiology (2023) 00, 1–11

Carraro N., Gaudreau P. Spontaneous and experimentally induced action planning and coping planning for physical activity: A meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise. Volume 14, Issue 2, March 2013, Pages 228-248

C J Caspersen, K E Powell, G M Christenson. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr;100(2):126-31.

Ekelund U. et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ 2019;366:l4570

Frost H, Campbell P, Maxwell M, et al. Effectiveness of Motivational Interviewing on adult behaviour change in health and social care settings: A systematic review of reviews. PLoS ONE 2018;13:e0204890.

GC V, et al. Br J Sports Med 2016;50:408–417. doi:10.1136/bjsports-2015-094655. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/50/7/408.full.pdf>

GC VS, Suhrcke M, Hardeman W, Sutton S, Wilson ECF. (2017) Cost-Effectiveness and Value of Information Analysis of Brief Interventions to Promote Physical Activity in Primary Care. Value in Health; doi.org/10.1016/j.jval.2017.07.005

Hall et al. Delivering brief physical activity interventions in primary care: a systematic review. British Journal of General Practice, March 2022

Järvinen. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito. 27.8.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

Käypä hoito –suositus Alkoholi 2015

Käypä hoito. Liikunta. 13.1.2016. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>

Käypä hoito. Liikuntaan liittyviä määritelmät. 15.12.2015. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Köhler Harry. Hoitava viestintä. Lääkärin hoitava viestintä potilaskohtaamisessa. Helsingin yliopisto Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2019:124. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304257/HOITAVAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lamming et al. 2017. What do we know about brief interventions for physical activity that could be delivered in primary care consultations? A systematic review of reviews

National Institute for Health and Care Excellence, 2013. Physical activity: brief advice for adults in primary care. NICE public health guidance 44. 2013. <https://www.nice.org.uk/guidance/ph44>

National Institute for Health and Care Excellence. Behaviour change: individual approaches 2014.

Pears et al. Development and feasibility study of very brief interventions for physical activity in primary care BMC Public Health (2015) 15:333

Pesola A., Pekkonen M., Finni T. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Duodecim 2016;132(21):1964-71. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13381>

Renko E. Pyhä toimijuus. Miten sosiaalityön asiakkaat ja ammattilaiset asennoituvat alkoholin-käytön puheeksiottoon ja käyttöön liittyvään neuvontaan? Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2018:76 Sosiaalipsykologia.

Rollnick, Miller & Butler. Motivational interviewing in health care: Helping patients change behavior. The Guilford press, NY, 2008 Absetz (2014) mukaan.

Suni J., Husu P., Aittasalo M., Vasankari T. Liikunta on osa liikkumista– Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. Liikunta ja tiede: 51. 6/2014 [viitattu 18.11.2021] <https://docplayer.fi/47874-Liikunta-on-osa-liikkumista-paikallaanolon-maaritelmaa-tasmennetaan-parhaillaan.html>

Sutton S. Very Brief Interventions. Practical Health Psychology. Translating research to practice, one blog post at a time. 22nd November 2017.

THL 2023, Puheeksiotto ja mini-interventio. (<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/puheeksiotto-ja-mini-interventio>)

THL. FinSote 2020, Sotkanet

Tuki- ja liikuntaelinliitto ry. Helpompi tapa –liikunnan lisäämiseen. 2021. <https://suomentule.fi/sdm_downloads/ht-liikunnan-lisaamiseen/>

UKK-instituutti, 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu 18.11.2021]

UKK-instituutti. Liikkumisen vaikutukset. (Päivitetty 1.3.2021)[viitattu 18.11.]. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

WHO. Global recommendations on physical activity for health. 2010.

Vasankari, Tommi; Tapio, Petri; Ahokas, Ira; Kokko, Sami; Helminen, Ville; Heikinheimo, Vuokko; Hurmerinta, Leila; Lyytimäki, Jari. Kunnon rapistuminen haastaa hyvinvointi-Suomen – vaikuttavia toimia lisätä liikkumista ja kääntää kunnon laskukierre. Style-politiikkasuositus 2/2023