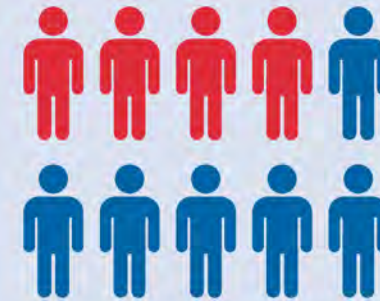


# Tukea elintapamuutokseen

Marja Kinnunen  
Toiminnanjohtaja (VTT)  
TULE ry

# Murtumat — et ole yksin!

- Suomessa 30 000 – 40 000 murtumaa / vuosi
- Pienentynyt luuntiheys (osteopenia tai osteoporoosi) on noin 43,9 %:lla yli 65-vuotiaista.



**4/10**

**yli 50-vuotiaasta naisesta**

saa loppuelämänsä aikana nikaman,  
reisiluun kaulan tai ranteen murtuman

# Elintavat suojelevat luustoa

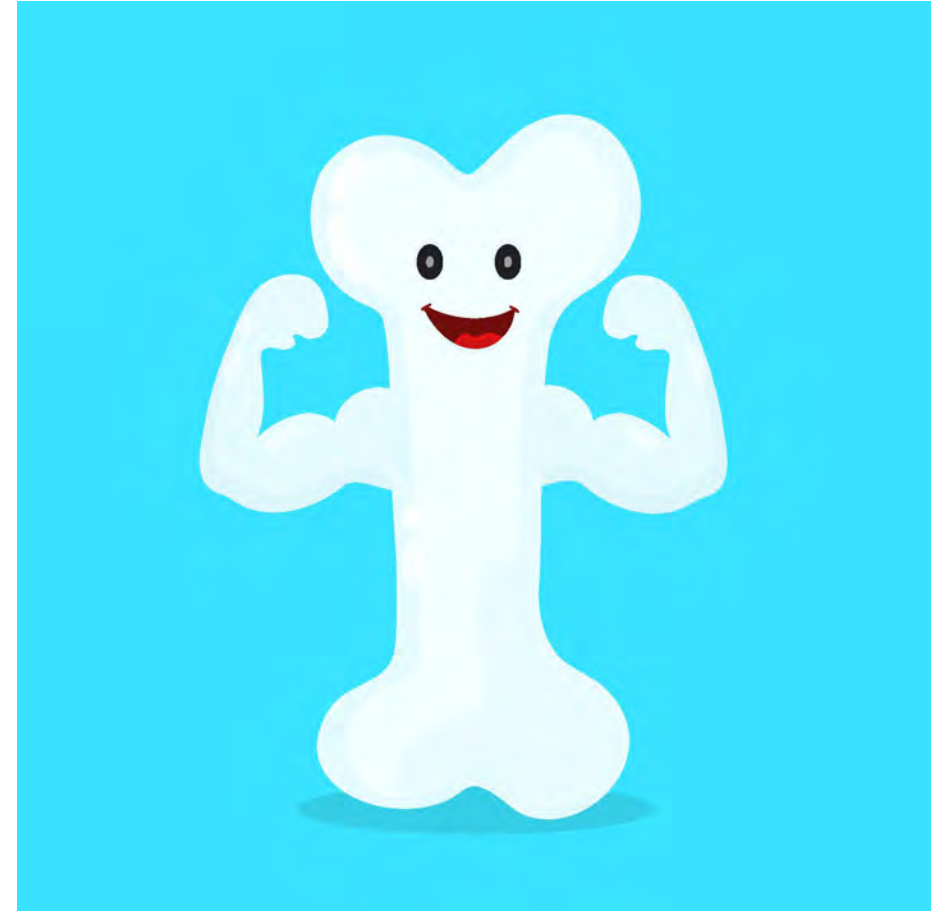
## Riittävä ravitsemus

- Monipuolinen ravinto
- Kalsium
- Proteiini
- Osteoporoosipotilaan D-vitamiiniannoksen tulisi perustua S-25(OH)D-pitoisuuden mittaukseen (tavoite 75–120 nmol/l)



# Elintavat suojelevat luustoa

- **Liikunta ja lihasvoimia vahvistava harjoittelu**
- Liikkumattomuutta tulisi välttää
- Normaali paino
  - Alipainoisuus yleensä keskeisempi ongelma kuin ylipaino
- Kaatumisen ehkäisy
- Palauttava uni



Lähteet: Osteoporoosin Käypä hoito –suositus  
<https://www.kaypahoito.fi/hoi24065>



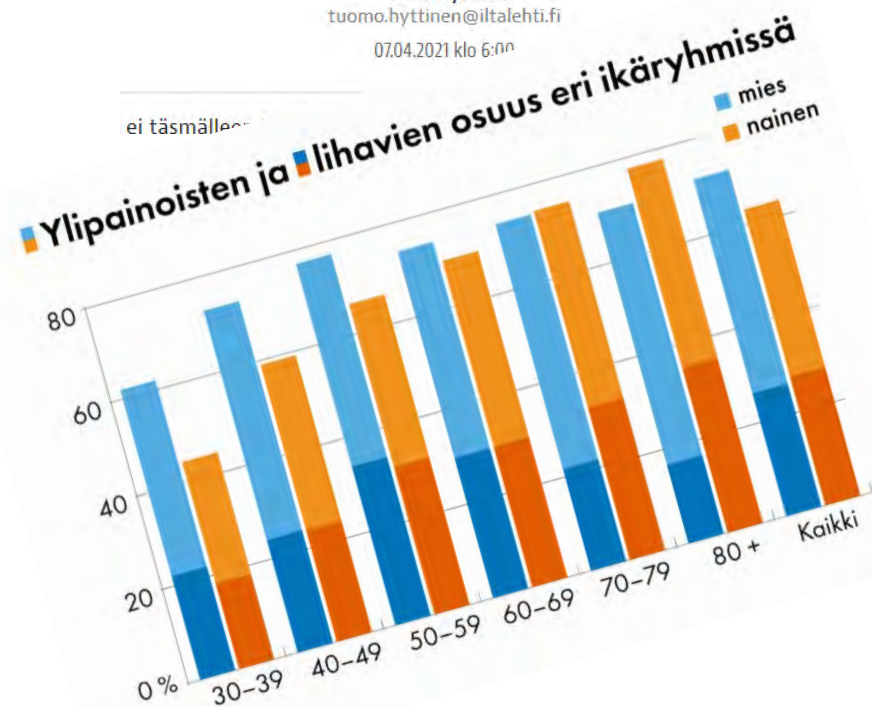
UUTISET

## Näin kansan kunto romahti

Liikkumattomuuden hintalappu paisuu Suomessa jo miljardeihin euroihin. Asiantuntijat neuvovat, miten omaa ja lapsen liikumista voi lisätä pienillä arkisilla nikseillä.



Tuomo Hyttinen  
tuomo.hyttinen@iltalehti.fi  
07.04.2021 klo 6:00



Ravitsemusasiantuntija huolissaan suomalaisten kasvisten syönnistä: ”Heijastuu koko kehon hyvinvointiin”

Eikö ihmisillä ole tietoa?

Eikö elintapaohjaus toteudu? Eikö se osu maaliin?

Puuttuuko ihmisiltä selkärankaa?

Puuttuuko motivaatiota?

Jos suomalaisten elintapa-ongelmat olisi ratkaistavissa tietoa jakamalla, niitä ei olisi.

Tarvitaan armollisuutta ja tukea.



| EI MOTIVAATIOTA                                                           | ULKOINEN PAINE                                                                                                                                                                                                     | SISÄINEN PAINE                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>"En tiedä miksi liikkuisin"</p> <p>"Joskus kiinnosti, nyt enää ei"</p> | <p>"Harrastan liikuntaa, koska muut ihmiset pahastuisivat minulle jos en liikkuisi"</p> <p>"Joudun vaikeuksiin muiden ihmisten kanssa, jollen liiku"</p> <p>"Muut pitäisivät minua heikkona, jollen liikkuisi"</p> | <p>"Tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti."</p> <p>"Häpeän itseäni, jollen liiku"</p> |





| EI MOTIVAATIOTA                                                           | ULKOINEN PAINE                                                                                                                                                                                                     | SISÄINEN PAINE                                                                                   | OMAT ARVOT                                                                                                                                    | SISÄINEN MOTIVAATIO                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>"En tiedä miksi liikkuisin"</p> <p>"Joskus kiinnosti, nyt enää ei"</p> | <p>"Harrastan liikuntaa, koska muut ihmiset pahastuisivat minulle jos en liikkuisi"</p> <p>"Joudun vaikeuksiin muiden ihmisten kanssa, jollen liiku"</p> <p>"Muut pitäisivät minua heikkona, jollen liikkuisi"</p> | <p>"Tunnen syyllisyyttä, jollen liiku säännöllisesti."</p> <p>"Häpeän itseäni, jollen liiku"</p> | <p>"Minulle on tärkeää pitää huolta kunnostani"</p> <p>"Haluan antaa lapselleni liikkuvan aikuisen mallin"</p> <p>"Haluan jaksaa arjessa"</p> | <p>"Liikun, koska nautin liikunnasta"</p> <p>"Liikun koska se on hauskaa"</p> |





Kaikilla meillä on samanaikaisesti  
useita motivaatiolaatuja!





Sisäinen motivaatio auttaa ylläpitämään  
liikuntatottumuksia

Valinnat seitsemänä päivänä viikossa ympäri  
vuoden

Tärkeintä on löytää **omat tärkeät syyt**  
muutokseen!



# Motivaation rooli pysyvissä muutoksissa

---

- Päättän itse!
- Osaan tämän!
- Kuuluvuuden tunne







# Mikä tuo hyvää mieltä juuri tänään?

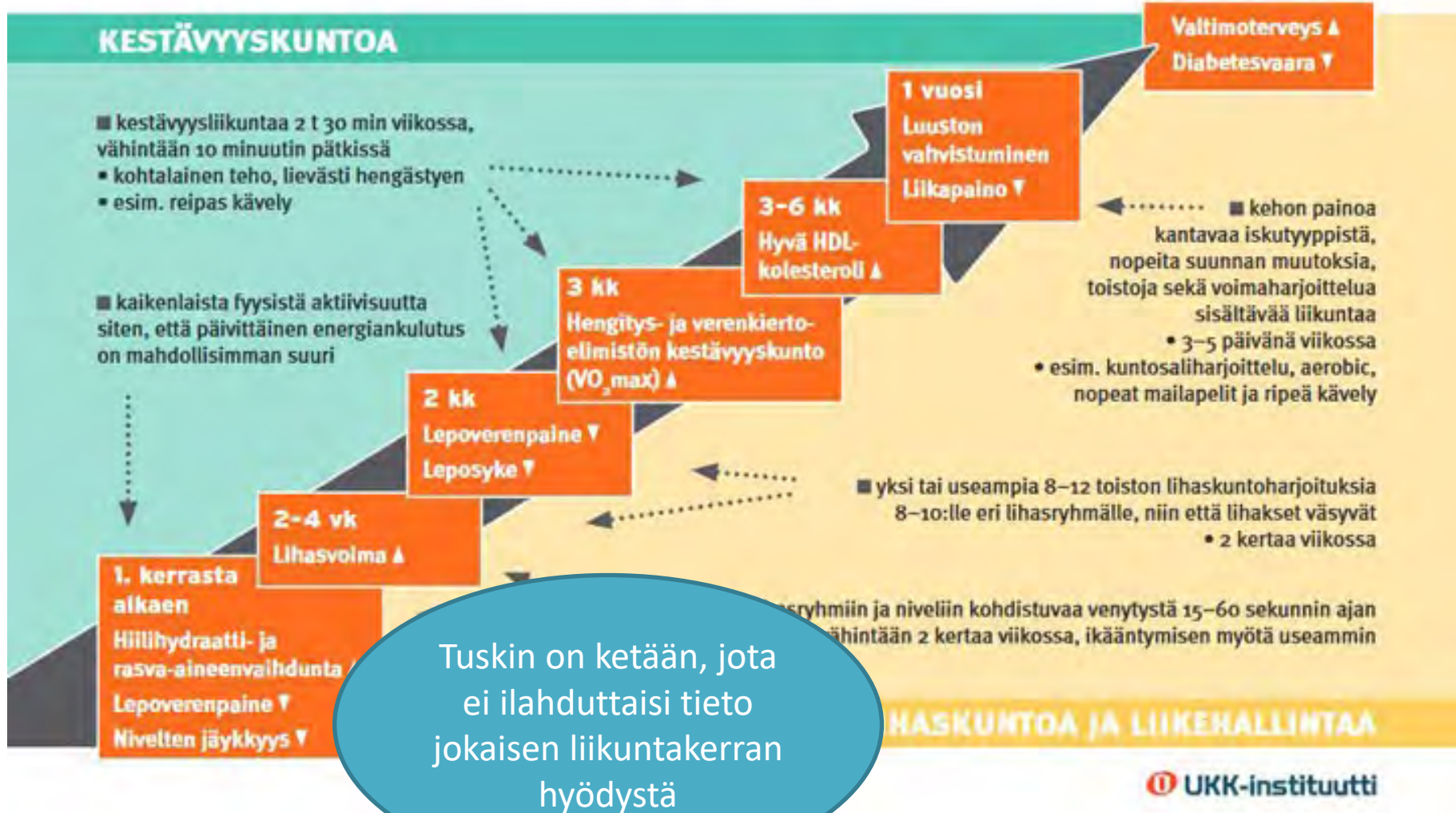
---

Lyhyen aikavälin hyödyt motivoivat  
enemmän!





# TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA





## LIKKUMINEN VOI SAADA SINUT HETI VOIMAAN PAREMMIN.

Mielialasi kohenee.  
Ajatuksesi terävöityvät.  
Stressin tunteesi kevenee.  
Nukut paremmin.

## LIKKUMALLA RIITTÄVÄSTI VOIT SAADA LISÄÄ TERVEITÄ ELINVUOSIA.

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten useita sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelin-sairauksia ja joitakin syöpätauteja.

**Liiku omalla tavallasi. Joka päivä.**



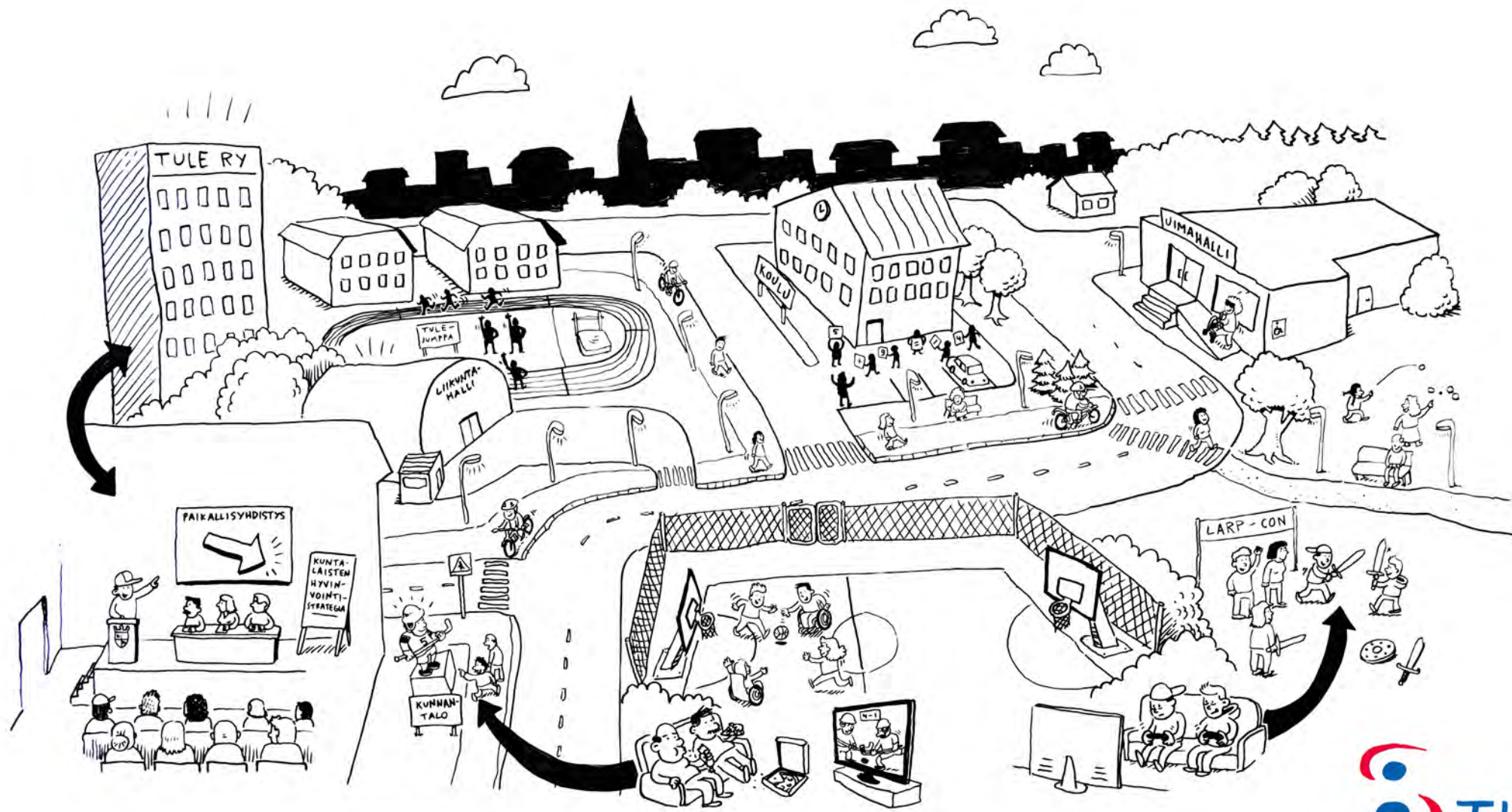
Aloita AINA vahvistamalla  
pystyvyyttäsi!

---

- Mihin olet tyytyväinen?
- Onko jotain mihin olet jo erityisen tyytyväinen?
- Onko jotain mitä haluaisit lisätä?
- Miten sen tekisit?



Motivaatiota ei tarvita, jos elinympäristö ja  
rutiinit tukevat terveellistä elämää





# Neljä tapaa tehdä muutoksia

Lopeta vanha

Vähennä vanhaa

Lisää uusi

Tee enemmän vanhaa

# Neljä tapaa tehdä muutoksia



Lopeta vanha

Vähennä vanhaa

Lisää uusi

Tee enemmän vanhaa

# Neljä tapaa tehdä muutoksia

Lopeta vanha



Vähennä vanhaa

Lisää uusi



Tee enemmän vanhaa



# Rutiineja voi luoda tietoisesti!

1. Valitse teko, jonka koet hyödylliseksi, muuta joka ei vaadi pinnistelyä
2. Istuta teko aina samaan kontekstiin (fyysinen tai sosiaalinen ympäristö)
3. Pohdi toiminnan laukaiseva ärsyke
4. Harjoittele noin 10 viikon ajan
5. (seuraa päiväkirjalla)
6. Älä välitä repsahduksista, vaan palaa taas harjoittelemaan



# Vanhan tottumuksen muuttaminen

---

- Vaikeampaa kuin uuden luominen
- Varautuminen ärsykkeisiin ja niiden tietoinen vastustaminen (vaikeaa!)
- Vaihtoehtoisen teon liittäminen ärsykkeeseen
- Olosuhteiden muutos (hankala toteuttaa)
- Ympäristön muutos







Hyvää on helpompi lisätä kuin huonoa poistaa



**HELPOMPI TAPA...**

**SAVUTTOMUUTEEN**



*Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa*

**HELPOMPI TAPA...**

**KOHTUUTEEN**



*Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa*

**HELPOMPI TAPA...**

**TERVEELLISEEN**



**SYÖMISEEN**

*Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa*

**HELPOMPI TAPA...**

**LIIKUNNAN**



**LISÄÄMISEEN**

*Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa*



Hyvää on helpompi lisätä kuin huonoa poistaa



# Jokainen on oman arkensa paras asiantuntija





# Kiitos!

[marja.kinnunen@suomentule.fi](mailto:marja.kinnunen@suomentule.fi)

