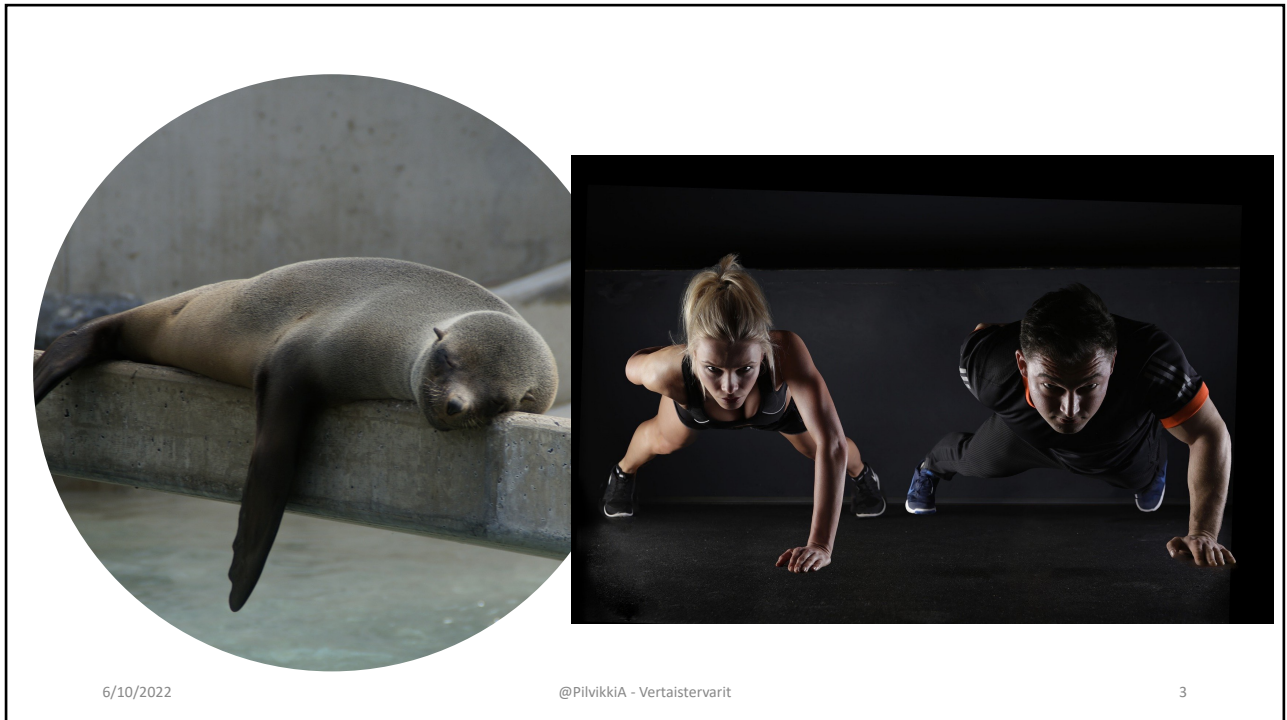




1



2



3



4

Miten muutoksen teko sinun mielestä menee?

6/10/2022

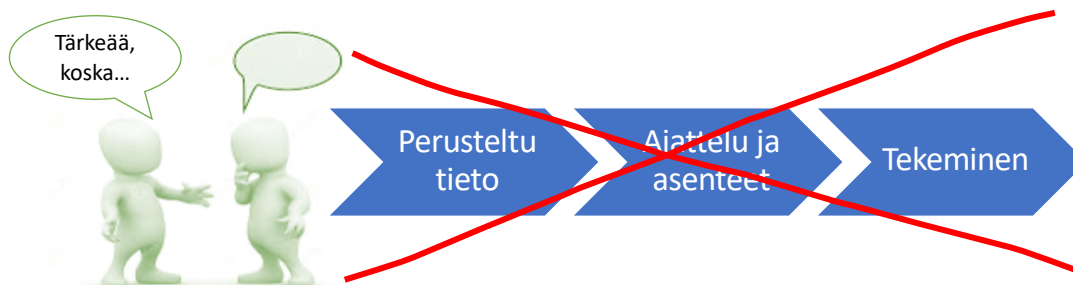
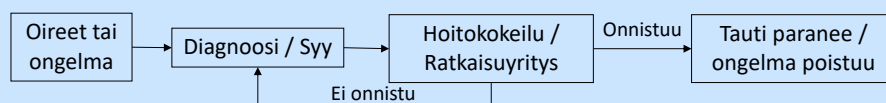
@PilvikkiA - Vertaistervarit

5

5

Onko muutos suoraviivaista?

Lääketieteellinen hoitomalli / asiantuntijan käsikirjoitus:



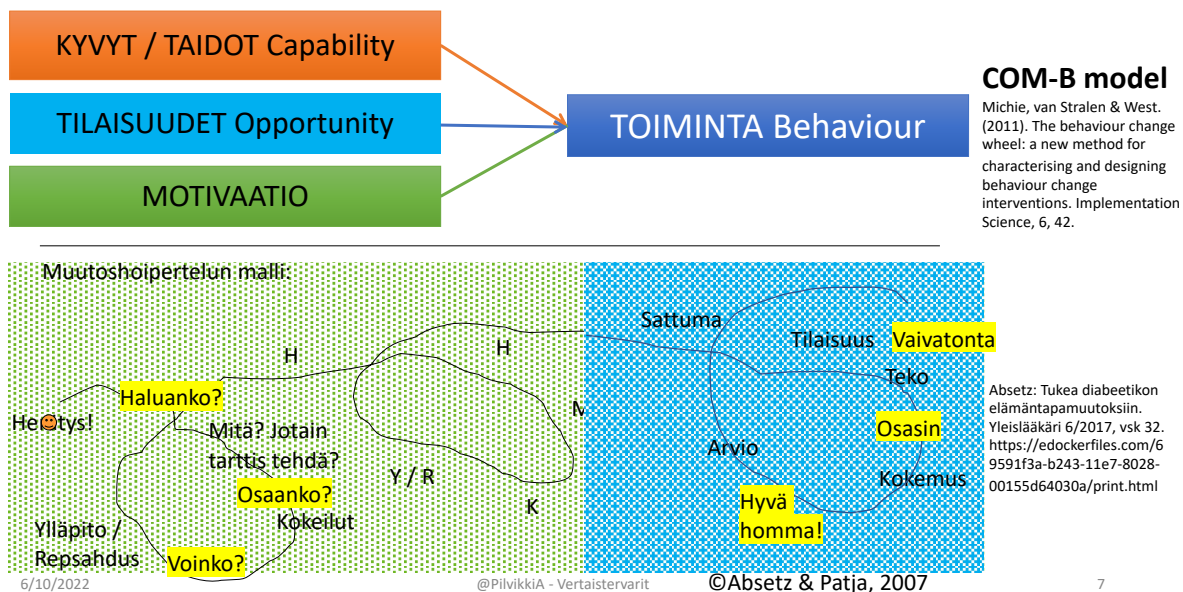
6/10/2022

@PilvikkiA - Vertaistervarit

6

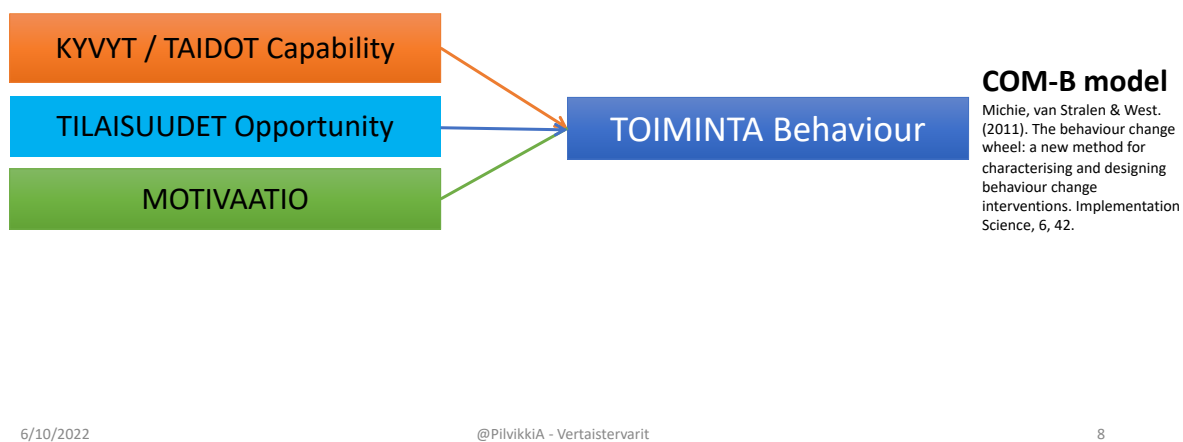
6

Muutos EI ole suoraviivaista



7

Ymmärretään paremmin toiminnan taustatekijöitä



8



9

Pystyn ja kykenen: Toiminnan itsesäätely

Tahdonvoima ja itsehillintä

Tunnollisuus, pitkäjänteisyys

Kyky säädellä impulsseja

Kyky suunnitelmalliseen, tavoitteelliseen toimintaan

TAIPUMUS + OPITTAVIA TAITOJA

6/10/2022 @PilvikkiA - Vertaistervarit 10

10



Tilaisuuksia ja mahdollisuuksia tarjoava ympäristö

11



Ympäristö vaikuttaa ihmisten valintoihin

- **Valinta-arkkitehtuuri** = saatavilla olevat vaihtoehdot, niiden aistittavat ominaisuudet ja esillepano ympäristössä, jossa valintoja tehdään
- **Valinta-arkkitehtuuri** voi TUUPATA terveellisiin tai epäterveellisiin valintoihin eli tehdä tietyt valinnat helpommiksi (Thaler ja Sunstein 2008)

6/10/2022 @PiivikkiA - Vertaistervarit

Dia muokattu Eeva Rantalalta / StopDia

12

12



13

Neljä tapaa tehdä muutoksia



Lopeta vanhaa

6/10/2022

@PilvikkiA - Vertaistervarit

14

14

Vanhan tottumuksen purkaminen

- Vaikeampaa kuin uuden tavan muodostaminen
- Edellyttää automaattisen toiminnan laukaisevien ärsykkeiden neutralisointia
 1. Varautuminen ärsykkeisiin ja niiden tietoinen vastustaminen
 2. Jonkun vaihtoehtoisen teon liittäminen ärsykkeeseen



• Wood W, Neal DT. Healthy through habit: interventions for initiating & maintaining health behavior change. Behav Sci Policy 2016;2:71–83.
 • Lally P, Gardner B. Promoting habit formation. Health Psychol Rev 2013;7(Suppl 1): S137–58.
 6/10/2022 @PilvikkiA - Vertaistervarit

15

15

Vanhan tottumuksen purkaminen

- Vaikeampaa kuin uuden tavan muodostaminen
- Edellyttää automaattisen toiminnan laukaisevien ärsykkeiden neutralisointia
 1. Varautuminen ärsykkeisiin ja niiden tietoinen vastustaminen
 2. Jonkun vaihtoehtoisen teon liittäminen ärsykkeeseen
 3. Olosuhteiden muutos
 4. Ympäristön muokkaus



• Wood W, Neal DT. Healthy through habit: interventions for initiating & maintaining health behavior change. Behav Sci Policy 2016;2:71–83.
 • Lally P, Gardner B. Promoting habit formation. Health Psychol Rev 2013;7(Suppl 1): S137–58.
 6/10/2022 @PilvikkiA - Vertaistervarit

16

16

Neljä tapaa tehdä muutoksia



Lopeta vanhaa



Aloita uutta

ISO

6/10/2022

@PilvikkiA - Vertaistervarit

17

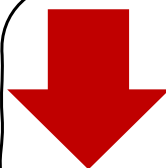
17

Neljä tapaa tehdä muutoksia

negatiivinen



Lopeta vanhaa



Tee vähemmän vanhaa*



Aloita uutta

ISO



Tee enemmän vanhaa*

pieni

positiivinen

* Useus, määrä (esim. kesto tai annokset), laatu (esim. intensiteetti)

6/10/2022

@PilvikkiA - Vertaistervarit

18

18



Isot muutokset ja vanhojen tapojen lopettaminen vaativat vankkoja kykyjä, ympäristön tukea sekä vahvaa motivaatiota

Helpompi tapa on tehdä pieniä muutoksia

@PilvikkiA - Vertaistervarit

19

19

Kun hyvää lähdetään lisäämään, ei välttämättä tarvita vahvaa motivaatiota ja pinnistelyä



PISTE



PISTE



JAKSO



POLKU



PISTE

BJ Fogg: Behavior Grid

6/10/2022

@PilvikkiA - Vertaistervarit

20

20

Sattumasta tottumus

Absetz P & Hankonen N. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2017. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/pilli/duo13734xx.pdf>

Konteksti:

- Fyysinen tai sosiaalinen tilanne tai tekojen sarja, jossa ärsyke ilmenee toistuvasti

6/10/2022 @PilvikkiA - Vertaistervarit 21

21

Tottumuksia voi luoda tietoisesti

- Valitse teko, jonka koet hyödylliseksi, mutta toteutus ei vaadi pinnistelyä
- Istuta teko aina samana toistuvaan kontekstiin (fyysinen tai sosiaalinen ympäristö; tekojen sarja)
- Pohdi toiminnan laukaiseva ärsyke
- Harjoittele noin 10 viikon ajan
- (Seuraa päiväkirjalla)
- Älä välitä repsahduksista vaan palaa taas harjoittelemaan
- Huomioi vaikutukset monipuolisesti

Pienellä Teolla suuret vaikutukset:

$2 + 2 = 4 \text{ min/pvä}$
 $7 \times 4 = 28 \text{ min / vko}$
 $52 \times 28 = 1456 \text{ minuuttia} = 24,3 \text{ tuntia / v}$
→ Parempi tasapaino, vahvemmat lihakset, vähemmän selkäkipuja

Absetz P & Hankonen N. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2017, 133, 53-59. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/pilli/duo13734xx.pdf>

6/10/2022 @PilvikkiA - Vertaistervarit 22

22

Pisteistä jaksoja ja polkuja – mikä on realistista?

Tyyppi:	Kokeilen jotain kokonaan uutta	Lisään vanhaa tuttua	Vähennän vanhaa tuttua	Lopetan
Aikajänne:				
PISTE: Kerta-luonteinen teko				
JAKSO: Määriteltä ajanjakso teoille				
POLKU: Pysyvä muutos tästä eteenpäin				

B.J. FOGG Behavior Change Grid

6/10/2022

@PilvikkiA - Vertaistervarit

23

23

Pisteistä jaksoja ja polkuja – mikä on realistista?

Tyyppi:	Kokeilen jotain kokonaan uutta	Lisään vanhaa tuttua	Vähennän vanhaa tuttua	Lopetan
Aikajänne:				
PISTE: Kerta-luonteinen teko				
JAKSO: Määriteltä ajanjakso teoille				
POLKU: Pysyvä muutos tästä eteenpäin				

B.J. FOGG Behavior Change Grid

6/10/2022

@PilvikkiA - Vertaistervarit

24

24

Huomaan mikä tottumuksissani on hyvää ja alan tehdä sitä lisää!

~~Herkut pois ja kiellot ja rajoitukset voimaan?~~

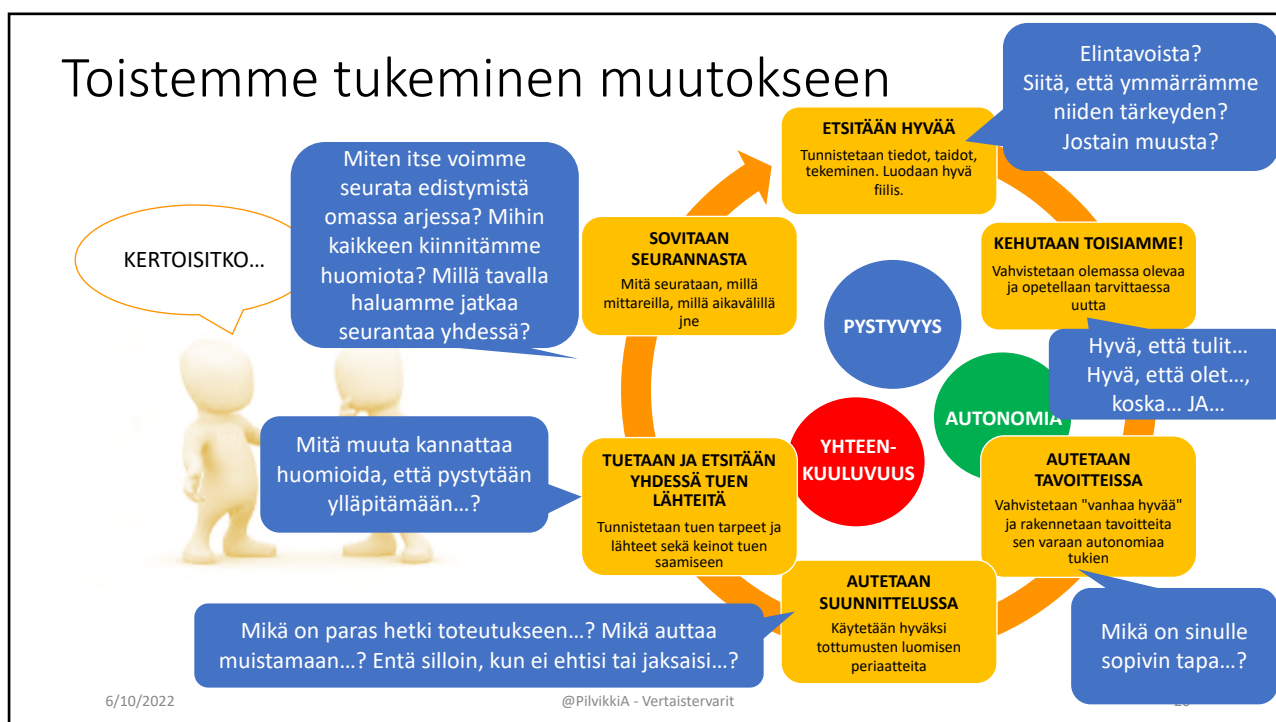
Hyvän lisääminen on helpompaa kuin huonon poistaminen – ja se lisää pystyvyyttä




Yleensä onnistuu samalla vähentämään huonoa

6/10/2022 @PilvikkiA - Vertaistervarit 25

25



26

