



**Tervetuloa  
elintapamuutoksen  
etäryhmään!**

# Mahtavaa, että olet mukana!

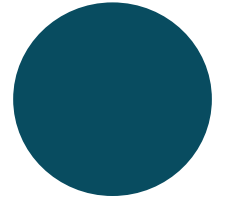
Olet tehnyt hyvän päätöksen lähtiessäsi mukaan ryhmään!

Ryhmätoiminnassa on viisi tapaamiskertaa:




1. Yksi pieni muutos kerrallaan – miten onnistun?
2. Joustava tie monipuoliseen ravitsemukseen
3. Kaikki alkaa unesta ja palautumisesta
4. Mieli mukaan muutokseen
5. Liikettä arkeen askel kerrallaan

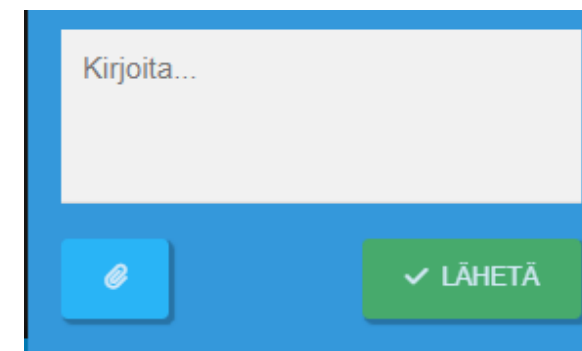
Ryhmätoiminnan vetäjinä hyvinvointialueen ammattilaiset.

Suosittelaa osallistumista jokaiselle kerralle.



# Näin toimit etäryhmän aikana:

- Ryhmän vetäjän saa keskeyttää kysymällä (avaamalla mikrofonin) tai kirjoittamalla viestikenttään asian 
- Kameran voit avata puhuessasi halutessasi 
- Jokainen ryhmäläinen arvioi itse, kuinka paljon itsestään kertoo. Muistetaan kunnioittaa jokaisen kertomia asioita eikä jaeta niitä ulkopuolisille
- Tehdään yhdessä tästä ryhmäkerrasta mukava kaikille!
- Etäryhmästä poistut lopuksi painamalla punaista luuria 
- Lopuksi sinulta tiedustellaan palautetta ryhmäkerrasta hymynaama-arviolla ja sen antaminen on vapaaehtoista
- Materiaalit tullaan viemään lähiaikoina Oma Hämeen etäryhmän verkkosivuille
- Osallistuminen kirjataan potilastietojärjestelmään

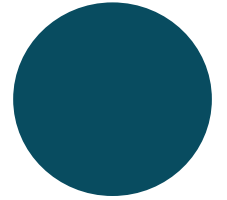


Voit rohkeasti kysyä meiltä mistä vaan elintapaohjaukseen liittyvästä asiasta

# Olethan aktiivinen, se tukee oppimista ja muutosten tekoa!

**Toivotaan aktiivista osallistumista ryhmän aikana.**

- Tapaamisissa on pohdintatehtäviä, joita suositellaan tehtäväksi. Tehtävät auttavat miettimään omaa muutosprosessia ja tukevat elintapamuutosten onnistumista.
- Kurssilla on pieniä kotitehtäviä, joita toivotaan tehtäväksi tapaamisten välillä. Tarkoituksena, että tapaamisten välillä harjoittelee itsenäisesti kurssin teemojen parissa. Kotitehtävät käydään läpi seuraavan tapaamiskerran alussa.
- Toivotaan, että osallistujat kysyvät ja kommentoivat sekä jakavat kokemuksiaan. Muiden kokemuksista saa voimaa ja ymmärrystä myös omaan arkeen.
- Voit osallistua avaamalla mikrofonin tai voit kirjoittaa chatiin.



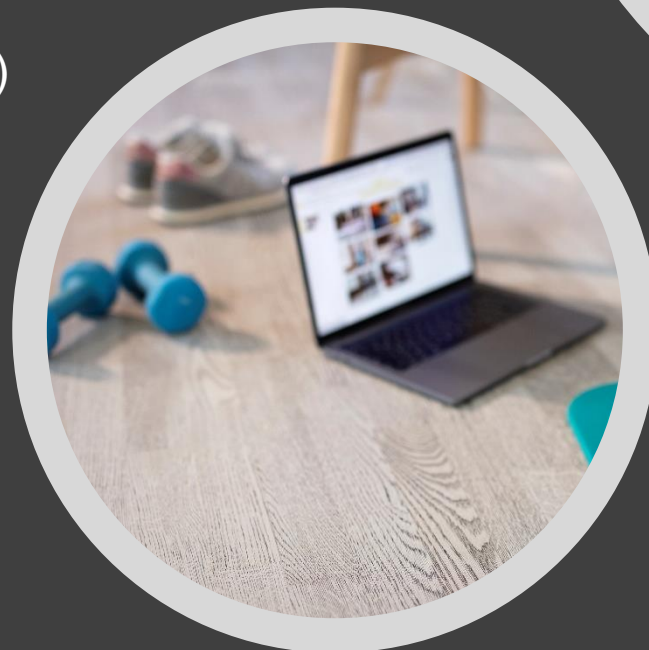


# Jokaisella ryhmäkerralla

**Voit olla ryhmän aikana fyysisesti aktiivinen!**

- Kuunnella voi tehdä kotiaskareita
- Käydä ulkona kävelyllä (puhelin ja kuulokkeet)
- Jumpata

Tai ihan nauttia kuunnellen ja katsellen 😊



# Pohdinta ja tehtävä

## Mikä sai sinut osallistumaan tähän etäryhmään?

Vastaa chatiin kirjaimella (A-F) tai kommentoi ääneen.

- A. Haluan tehdä muutoksia elintapoihini
- B. Haluan oppia lisää hyvistä elintavoista
- C. Haluan tietää lisää oman alueeni palveluista
- D. Terveysasemalta suositeltiin osallistumaan
- E. Läheinen pakotti osallistumaan
- F. Jokin muu syy

## Mitä odotuksia ja toiveita sinulla on tapaamisille?



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU



# 1. Yksi pieni muutos kerrallaan – miten onnistun?

15.1.2025

Kanta-Hämeen hyvinvointialue





# Kerran tavoitteet

- Lisätä ymmärrystä siihen, mitä elintapamuutos vaatii
- Luoda elintapamuutokselle realistinen, motivoiva tavoite
- Tehdä käytännön suunnitelma elintapamuutoksen aloittamiseksi



# Miksi muutosta?

- Jokainen on elintapamuutoksen äärellä omista syistä ja lähtökohdista
  - Peilikuvan aiheuttamat tunteet
  - Lääkärin kehoitus
  - Oman jaksamisen heikkeneminen
  - Yleinen ajatus siitä, että jonkun pitäisi muuttua
  - Jotain muuta tai kaikkia edeltäviä yhdessä
- Elintapamuutos edellyttää kaikilta selkeää syytä, **miksi elintapamuutosta on tekemässä**. Koska jokaiselle todennäköisesti tulee hetki, jolloin kyseenalaistaa tekemänsä päätöksen ja motivaatio on kadoksissa. Tällöin palautetaan syy mieleen, miksi alun perin lähti muutospolulle. Muutoksen syyn pitää olla tärkeä. Siispä pohdi:
  - Mikä elämässäsi on hyvin?
  - Minkä eteen olet valmis ponnistelemaan?
  - Miten oma jaksamisesi vaikuttaa läheisiisi?
  - Vaikuttavatko elämäsi tärkeimmät asiat arjen valintoihisi?

# Esimerkki: kun muutoksen tekemisen syy on tärkeä



# Mitä onnistuneeseen muutokseen tarvitaan?

- **Hyväksymistä:** onnistuneen, pysyvän elintapamuutoksen aikaansaaminen **vie aikaa** -> tiukat kuurit romukoppaan! Kieltolistojen ja kuurien ylläpitäminen on käytännössä mahdotonta pitkällä aikavälillä ja johtaa usein vanhoihin tapoihin palaamiseen.
  - Anna itsellesi riittävästi aikaa muuttaa tapoja. Et opi kerrasta kärrynpyörääkään tai pesemään hampaita pää alaspäin.
- **Voimavarot:** Jotta muutoksia pystyy tekemään ja ylläpitämään, tarvitaan riittävästi **voimavarot**. Riittävästi aikaa, tukea, jaksamista. Elämäntilanne ja arki vaikuttaa merkittävästi siihen, minkälaisia muutoksia pystyy tekemään.
- **Motivaatiota:** Halu muutokselle. Kun halu tulee sisältä, muutoksen pysymisellä on mahdollisuus. Esimerkki: se, että lääkäri käskyy syödä vähemmän rasvaa vrs. haluaa osallistua kaveriporukan mukana lapin hiihtoreissulle.
- **Aiempien kokemusten huomioimista:** Aikaisemmat kokemukset vaikuttavat siihen, kuinka mahdolliseksi kokee muutoksen ja kuinka luottavainen on siihen, että onnistuu.

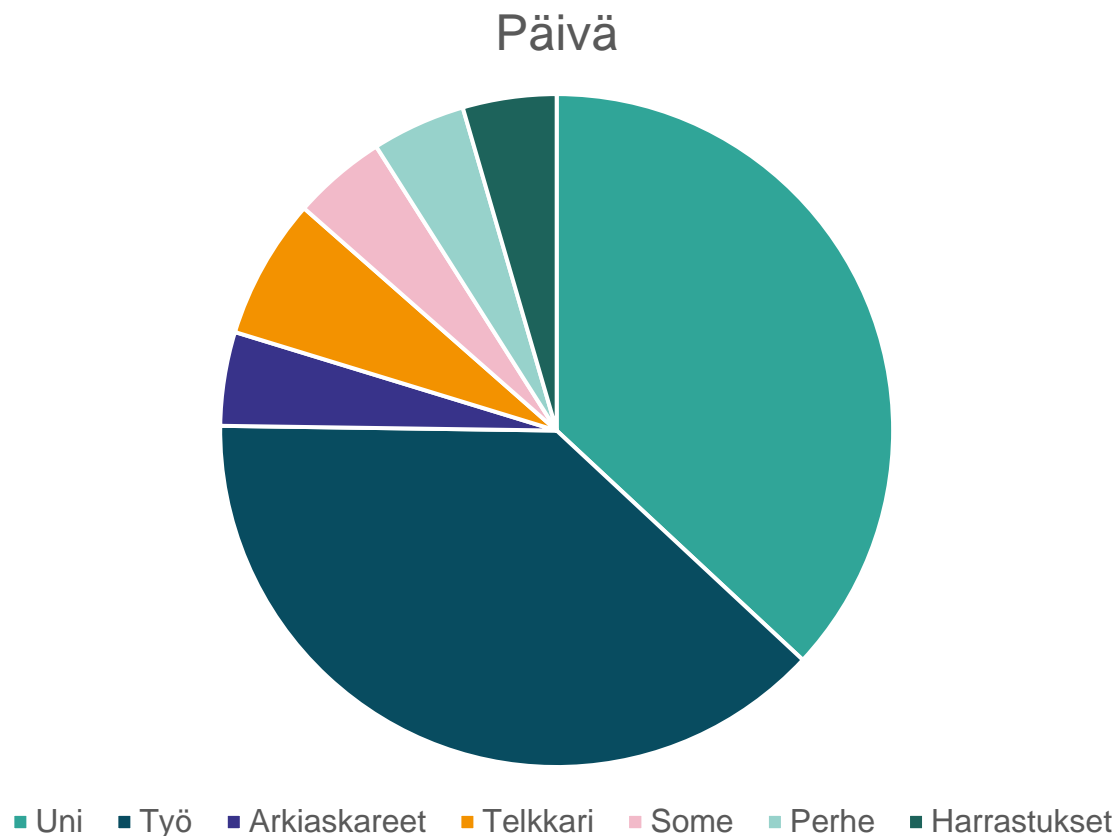


# Voimavarat

---

- Arvioi omia voimavarojasi ja ajankäyttöäsi realistisesti. Muutoksen onnistumisessa oikea ajoitus on tärkeä!
- Voimavaroihin vaikuttavat:
  - Elämäntilanne: opiskelut, työ, lapset, ystävät, parisuhde, vapaa-aika
  - Psykkiset kuormitustekijät: stressi töistä, sairaudet, huolet läheisistä, kiireinen arki, huoli tulevaisuudesta
  - Kokonaistilanne: kuormittumisen ja palautumisen suhde
- Suhteuta resurssit tavoitteen suuruuteen: ”Pystynkö saavuttamaan tämän tavoitteen niillä voimavaroilla, jotka minulla on nyt käytettävissä?”
- Huom! Tämä ei tarkoita sitä, että muutosta kannattaa lykätä vaan tehdä valita pienin mahdollinen muutos, minkä siinä tilanteessa ja niillä voimavaroilla jaksat tehdä voidaksesi paremmin.

# Ajankäytön vaikutus muutokseen



- Jos päiväsi ovat jo täynnä – mistä löytää aikaa muutokselle?
  - Yhdistä liikunta arjen askareisiin
  - Tehkää yhdessä ruokaa tai muita arjen kotitöitä
  - Nakkaa puhelin sivuun
  - Pienikin teko merkitsee!



# Motivaatio elintapamuutoksessa

- Motivaatio voi olla elintapamuutosta aloittaessa valmiina tai se voi vaatia apua ja herättelyä.
- Motivaation herättämiseksi on hyvä ajatella mitä saavutat elintapojen muutoksella.
  - Mieti: mitä hyötyjä sinä saat elintapamuutoksista? Mitä hyötyjä saat välittömästi? Mitä hyötyjä saat pitkällä aikavälillä?
  - Esimerkiksi: säännöllinen kävelylenkki kaksi kertaa viikossa parantaa arjessa jaksamista ja auttaa nukkumaan paremmin.
- Motivaatio voi vaihdella erilaissa elämäntilanteissa tai jopa päivittäin.
  - Motivaation horjumisen erityisesti vastoinkäymisissä on normaalia
  - Se, että tunnistaa motivaation muutokset ja ymmärtää, että ne kuuluvat asiaan -> luottamus omaan tekemiseen säilyy, vaikka välillä horjuttaisikin.

# Muutoksen eri vaiheet: valmistaudu kaikkeen

- Muutoksen teko vaatii ponnisteluja ja harjoittelua. Jotta uusi tapa juurtuu osaksi arkea, vaatii se useita **kymmeniä toistoa ja muistamista!**
- Mitä tehdä, kun motivaatio hukkuu?
  - Vertaisten kokemukset -> hakeudu kannustavaan seuraan!
  - Lähipiirin tuki
  - Omien onnistumisten muistelu
  - Ajatus, että elintapamuutokset ovat prosessi, johon jokaisella kuuluu ylä- ja alamäkiä.
  - Jokin muu keino?

## Itsensä palkitseminen

Palkitseminen on yksi keino pönkittää motivaatiota ja sen pysymistä. Käytä hetki sen pohtimiseen, millaisia tapoja sinulla on itsesi palkitsemiseen. Jos tunnistat, että ruoka tai juoma näyttävät suurta roolia palkitsemistavoissasi, mieti vaihtoehtoisia keinoja. Kokeile erilaisia keinoja palkita itseäsi elintapamuutosmatkalla.

- Elokuvahetki ystävän kanssa
- Kirjan lukeminen sohvalla nurkassa
- Kiireetön saunahetki kävelylenkin päätteeksi

# Aina pelkkä halu ei riitä

Aina ei ole kyse kuitenkaan pelkästään motivaatiosta.

- Toisena päivänä motivaatiota on, muistat miksi teet muutosta ja tekeminen tuntuu kivalta
- Seuraavana päivänä samassa tilanteessa ei huvitakaan. Vaikka ei huvita, tee silti. Ensimmäiset kymmenen kertaa lenkillä ei välttämättä tunnu mukavalta tai ensimmäiset kaksi viikkoa ilman iltaherkkuja voivat tuntua tyhjiltä. Sen jälkeen usein helpottaa, kun alkaa huomata muutoksen aikaansaamia hyötyjä.
- Muista kuitenkin **armollisuus**: jos olet kuormittunut, muokkaa suunnitelmia joustavasti. Joskus metsälenkki voi olla parempi ratkaisu kiireisen päivän jälkeen kuin suunniteltu hikijumppa.



# Missä vaiheessa muutosta olet?

1.

En mieti vielä asiaa

- Olen kuullut asiasta, mutta en usko, että minun tarvitsee muuttaa mitään
- Mieti rauhassa millaisia hyötyjä muutoksesta voisi olla?

2.

Ehkä minun pitäisi, mutta...

- Joskus mietin, että minun pitäisi tehdä jotain, mutta en oikein tiedä mitä ja miten
- Voit pohtia hyötyjä ja haittoja. Mikä saa sinut innostumaan? Mikä mietityttää?

3.

Kohta aloitan!

- Olen päättänyt tehdä jotain ja pohdin mistä aloittaisin
- Mikä olisi pieni ja helppo askel aloittaa?

4.

Olen jo tehnyt muutoksia!

- Olen jo aloittanut tekemään asioita eritavalla
- Pidä kiinni uusista tavoista. Muista, että pienetkin onnistumiset tukevat muutosta.

5.

Tämähän sujuu!

- Olen jo tottunut uuteen tapaan ja se alkaa tuntua osalta arkea
- Pohdi, miten voit varautua tilanteisiin, joissa tekee mieli palata vanhaan tottumukseen

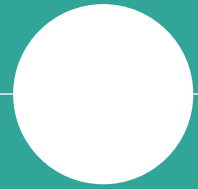
6.

Tämä on osa elämäni

- Muutoksesta on tullut tapa ja osa elämäni



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU



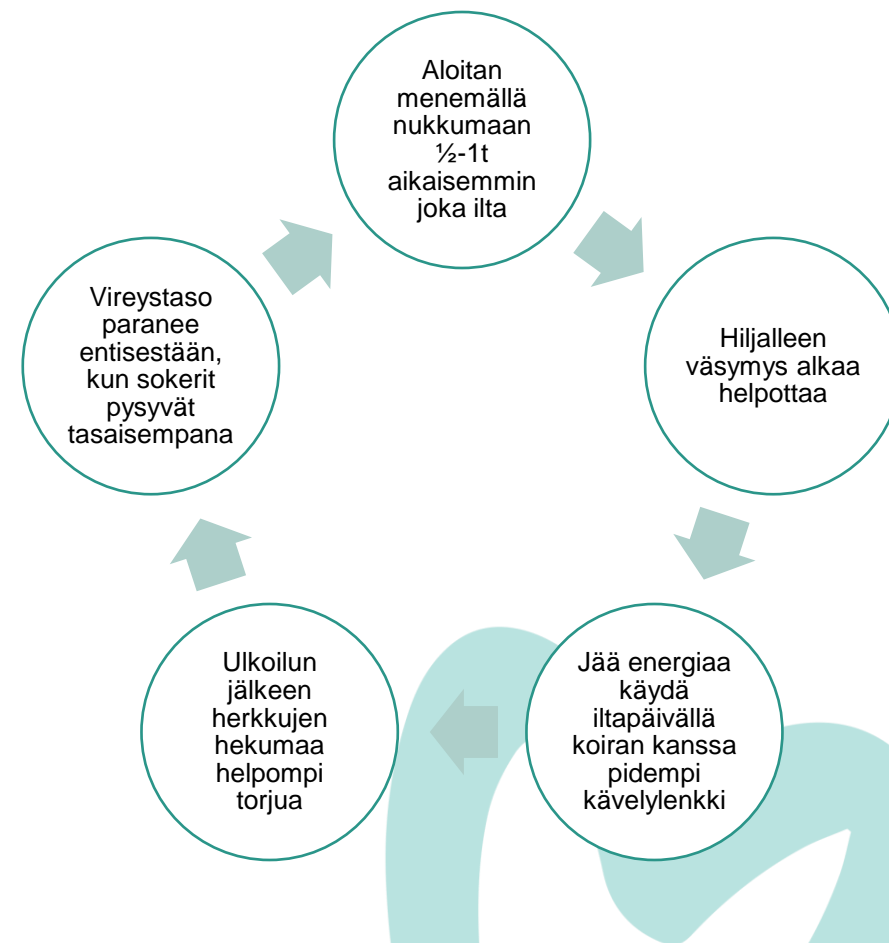
# Luodaan tavoite





# Yksi pieni muutos kerrallaan

- Toisille voi olla hyvinkin selkeää, minkä asettaa elintapamuutoksen tavoitteeksi, mutta toisia voi paljonkin mietityttää se, mistä lähteä liikkeelle?
- Voisiko lähteä liikkeelle siitä ajatuksesta, mikä on pienin mahdollinen muutos, mistä tässä elämäntilanteessa kykenen tekemään?
  - Huomioiden omat resurssit ja voimavarat
- Lumipalloefekti: kaikkea ei tarvitse eikä voi korjata heti, usein muutoksen vaikutukset läikkyvät muillekin elämän osa-alueille muodostaen lumipalloefektin
- Aseta selkeitä ja käytännönläheisiä tavoitteita, joissa onnistuminen on mahdollista
- **Keskity asioihin, joihin voit itse vaikuttaa**



# Mieti lähtötilannettasi seuraavien kysymysten avulla

- Heräätkö aamuisin virkeänä?
  - Kirjaa, montako tuntia nukut arkena ja viikonloppuna
- Kuinka paljon arkeesi kuuluu liikettä?
  - Kirjaa ylös tyypillinen liikkumismääräsi (esim. askeleet, tunnit, kerrat)
- Millainen on tavallinen päiväsi ruokailujen suhteen? Kirjaa ylös,
  - Syötkö aamupalan?
  - Kuinka usein syöt – millainen on ateriarytmisi?
  - Tuleeko kasviksia riittävästi?
  - Miltä herkkujen määrä näyttää?

- Olen aamuisin väsynyt, yöuni 6-7 tuntia
- Istumatyö, ei juuri taukoja paikallaoloon, koiran kanssa kävelyä
- Aamupalalla kahvi ja leipä, kasviksia vähän, iltaisin syön paljon, herkkuja päivittäin

# Tavoitteen asettaminen (SMART)

## MOTIVAATION KOHDE:

Haluan lisätä liikkumista, jotta jaksan arjessa ja työssäni paremmin.

→ **Tavoite SMART-periaatteen mukaisesti:**  
Kävelen töistä kotiin kerran viikossa, maanantaisin. Pyydän työkaveriani mukaan 30 minuutin kestoiselle reippaalle kävelyllä.

## Takapakkiin varautuminen:

Maanantaisin työviikon alussa saatan olla väsynyt tai sää voi olla huono, jolloin ei välttämättä houkuttele kävellä töistä kotiin.

- Säästä huolimatta päätän tehdä kävelyn, sillä tiedän että piristyn siitä ja onhan minulla hyvät sadevaatteet!
- Jos sää on todella huono, voin tehdä kävelyn myös tiistaina.

## S: Selkeä

- Tavoite on selkeä ja voidaan helposti todeta toteutuuko se vai ei

## M: Mitattavissa oleva

- Reipastehoinen kävely (tehon voi arvioida esim. hengästymisellä)
- Kesto 30 minuuttia

## A: Aikaan sidottu

- Kerran viikossa töistä kotiin kävely on helpompi toteuttaa ja automatisoida tottumuksiksi kuin esimerkiksi lähteminen joka arkipäivä tunnin mittaiseen jumppaan.

## R: Realistinen

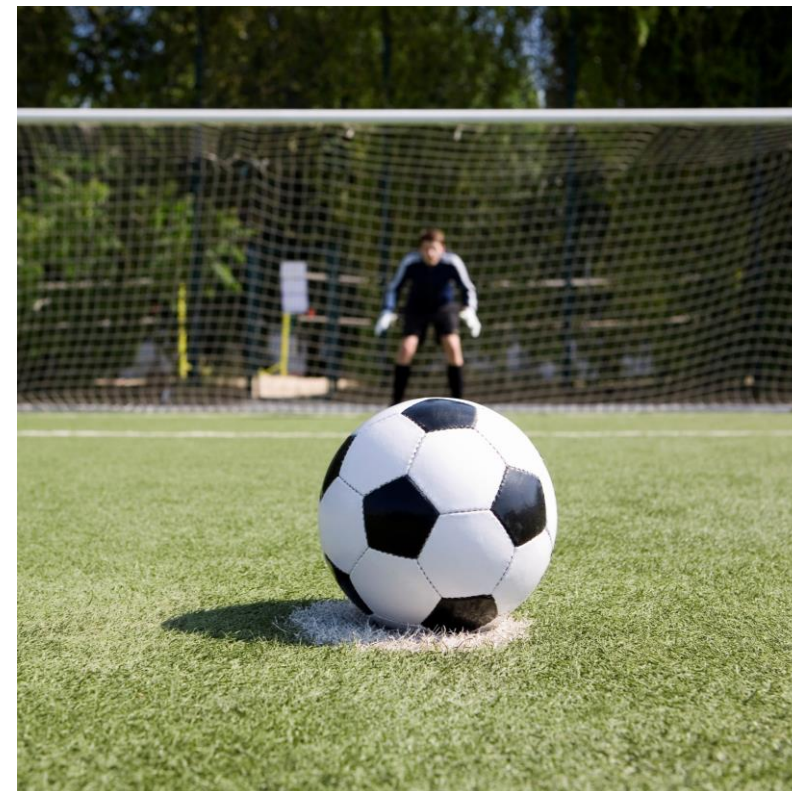
- Kävely työkaverin kanssa töistä kotiin yhden kerran viikossa on realistinen tavoite ja saat työkaveristasi tukea tavoitteen toteuttamiseen.

## T: Tarpeellinen ja saavutettavissa oleva

- Yhden kerran viikossa on helppo toteuttaa ja jos maanantaina tulisikin este, voin tehdä sen seuraavana päivänä.
- Kävelylenkki tukee motivaation kohdettani: jaksaa arjessa ja työssä paremmin

# Hyviä tavoite-esimerkkejä

- Käyn 15 minuutin kävelyllä maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin työpäivän jälkeen
- Kaupassa käydessäni jätän auton parkkipaikan perälle
- Valitsen hissien sijaan portaat
- Syön joka aamu proteiinia sisältävän aamupalan seuraavan kahden kuukauden ajan
- Lisään välipaloihin kourallisen marjoja seuraavan kuukauden ajan
- Käyn vesijumpassa lauantaisin
- Valmistaudun nukkumaan joka ilta klo 21.30 ja menen sänkyyn klo 22 saadakseni vähintään 7–8 tuntia unta
- Sammutan älylaitteet klo 20 joka ilta ja käytän viimeisen tunnin rentoutumiseen, kuten lukemiseen tai venyttelyyn



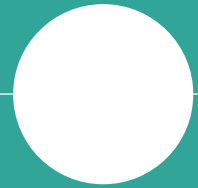
# Kehnompia tavoite-esimerkkejä

- Lopetan herkkujen syömisen → liian tiukka ja epämääräinen tavoite, tässä on myös suuri epäonnistumisen riski
- Aloitan syömään terveellisesti → epämääräinen tavoite, mikään yksittäinen asia tai ruoka ei ole terveellistä tai epäterveellistä, kokonaisuus on ratkaisevampaa
- Pudotan painoa 5 kg kuukauden aikana → paino ei ole hyvä mittari elintapamuutoksille, sillä esimerkiksi lihasmassan kasvaessa ja rasvamassan vähentyessä paino voi noustakin ja painon muutokset ovat usein yksilöllisiä. Jos painon muutoksen haluaa tavoitteeksi, tulee painonpudotustavoitteen olla realistinen
- Aloitan käymään kuntosalilla 2 kertaa viikossa ja lenkillä → tavoite kannattaa pilkkoa vielä pienemmäksi ja selkeämmäksi
- Nukun yössä 8 tuntia → tavoitteena hyvä, mutta vaatii tarkennusta toteutuakseen





Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU




# Tehdään suunnitelma



# Suunnitelma konkretisoi muutoksen

- Jotta sinulla olisi todelliset mahdollisuudet päästä tavoitteeseesi, täytyy laatia suunnitelma
  - Kirjoita suunnitelma ylös, merkitse teot ja toimet kalenteriin, sijoita suunnitelma keskeiselle paikalle
  - Seuraa miten muutos etenee ja kirjaa asioita ylös tai keskustele niistä läheisen tai ammattilaisen kanssa
- Pilko tavoite osiin
  - Esimerkiksi isompi tavoite, miksi muutos tehdään: ”jaksan paremmin”
  - Pienemmät tavoitteet: ”syön herkkujen sijaan iltaisin proteiinipitoisen iltapalan ja hedelmiä” + ”käyn töissä pyörällä kahdesti viikossa auton sijaan (8km)”
  - Isomman tavoitteen on hyvä purkaa pieniin, lyhyemmän aikavälin tavoitteisiin -> pieniäkin tavoitteita on hyvä asettaa enimmillään 2-3 kerrallaan.



*Kuka tekee,  
mitä tekee,  
milloin tekee?*

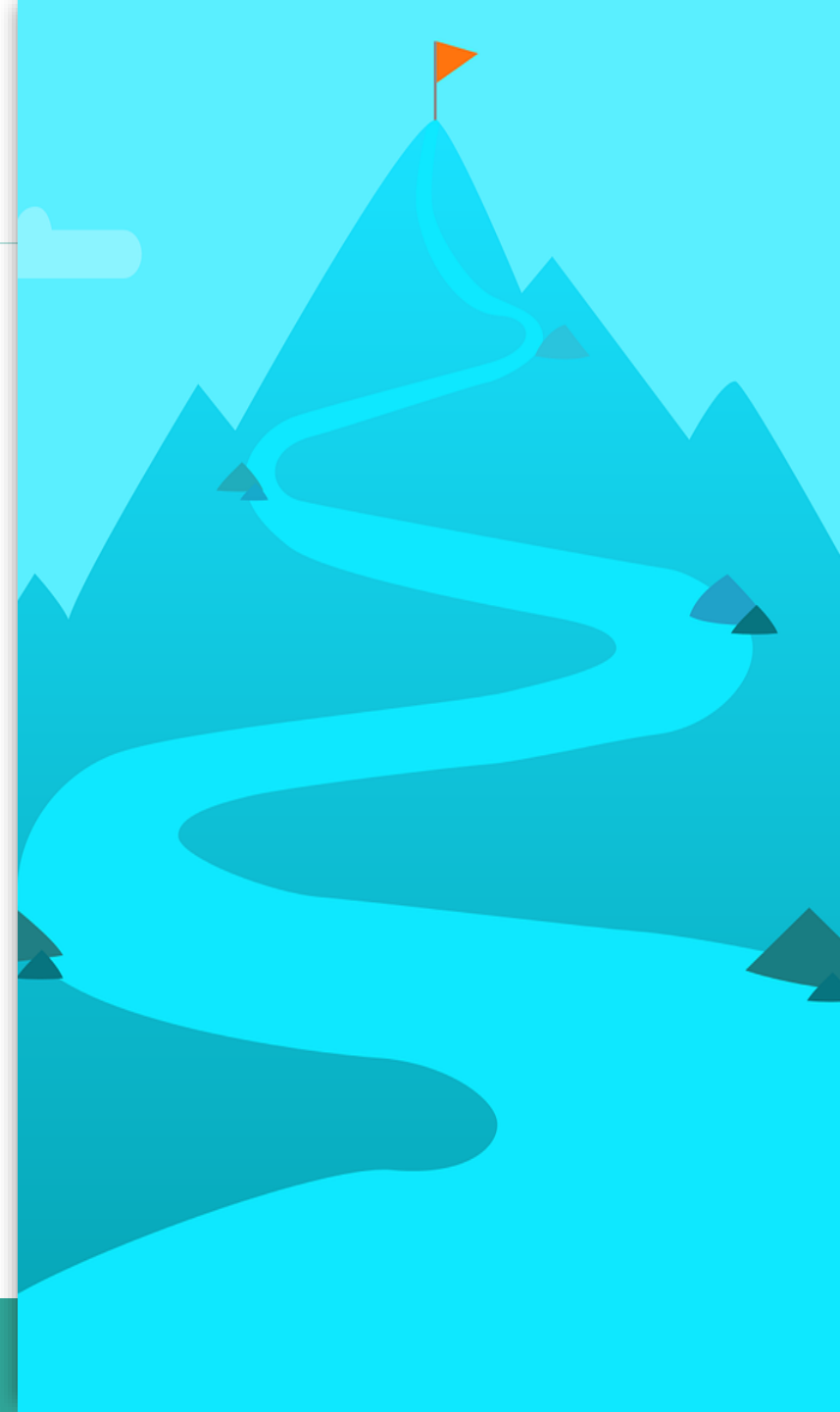
## Päätavoite: Jaksan paremmin

- Käyn kahdesti viikossa työmatkan pyörällä
- Syön jokaisella aterialla kourallisen kasviksia
- Käyn lauantaiamuisin uimassa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Pyörällä töihin		Pyörällä töihin	1	Uinti 2	3 Viikon kasvikset kaupasta
4	Pyörällä töihin 5	6	Pyörällä töihin 7	8	Uinti 9	10 Viikon kasvikset kaupasta
11	Pyörällä töihin 12	13	Pyörällä töihin 14	15	Uinti 16	17 Viikon kasvikset kaupasta
18	Pyörällä töihin 19	20	Pyörällä töihin 21	22	Uinti 23	24 Viikon kasvikset kaupasta
25	Pyörällä töihin 26	27	Pyörällä töihin 28	29	Uinti 30	31 Viikon kasvikset kaupasta

# Myös mutkia voi tulla matkaan

- Eteneminen kohti tavoitetta ei ole aina suoraviivaista. Ns. **takapakit** kuuluvat muutosprosessiin.
- Takapakeissa on hyvä muistaa, että koko projekti ei kaadu siihen, vaikka et voi tietynä päivänä mennä lenkille tai unohdit syödä välipalaksi omenan.
  - Palaa tavoitteesi mukaiseen toimintaan, vaikka takapakkeja tulisikin.
  - Voit muokata tavoitettasi aina, jos esimerkiksi voimavarasi eivät riitä nykyiseen tavoitteeseen.
- Tee myös suunnitelmia tilanteisiin, joissa on riski sille, ettei pysty muutostaan toteuttamaan (Plan B)
  - Tulee jouluku, sairastuminen, ulkomaan matka, surupäivä
  - Jotain muuta, mitä?



# Raivaa esteitä

---

- Poistetaan esteitä suunnitelman toteutumisen tieltä
- Muutoksen toteutuminen vaatii arjen muuttamista -> Usein tämä vaatii sitä, että olet terveellä tavalla **itsekes**. Sinun tulee varata aikaa viikkokalenterista hyvinvointisi edistämiseksi. Esim.
  - Ei osteta kaappiin enää herkkuja
  - Lopetan työt aikaisemmin, jotta ehdin lenkille
  - Iltaisin jätän yhteisen tv-sarjan katsomisen väliin, jotta pääsen ajoissa nukkumaan

# Hanki tukea

- Jaa muutostavoitteesi läheisillesi ja hyödynnä heiltä saamasi tuki -> onnistumista edesauttaa se, että on joku, kenen kanssa jakaa eri muutosvaiheissa eteen tulevia asioita
- Saisitko läheisesi, esimerkiksi puolisosi tai kaverisi mukaan?
- Olisiko hyvä jakaa tavoitteesi myös työkavereille, josko joku muukin lähtisi muutoksen polulle? Yhteiset, jaetut onnistumiset ylläpitävät motivaatiota!
- Muutoksen tekeminen arkiympäristössä
  - Miten saada tukea läheiseltä, joka ei ole mukana elintapamuutoksessa?
  - Arjen työnjako on mennyt niin, että toinen osapuoli huolehtii kaupassakäynnit/ ruoan laiton -> miten voin vaikuttaa siihen, mitä kotona syödään?

Haluat päästä herkuttelusta eroon, mutta työpaikan kahvipöytä notkuu herkkuja. Ota asia puheeksi työyhteisössäsi ja jaa ajatuksesi, et todennäköisesti ole yksin.

*Mulla on tavoitteena päästä sokerikoukusta eroon, mutta mun on tosi vaikea torjua herkkujen hekumaa, kun näitä ihanuuksia on pöytä täynnä. Mitä te ajattelette tästä? Olisiko mitenkään mahdollista, että toisimmekin leipomusten sijaan pöydälle tarjolle vaikka hedelmiä ja pähkinöitä seuraavaksi kuukaudeksi?*



# Esimerkki: Matti

Matti on aloittanut elintapamuutoksen. Hänellä on ollut tapana iltaisin rentoutua saunan ja muutaman oluen avulla sekä perjantaisin on käyty työporukan kanssa pitsalla.

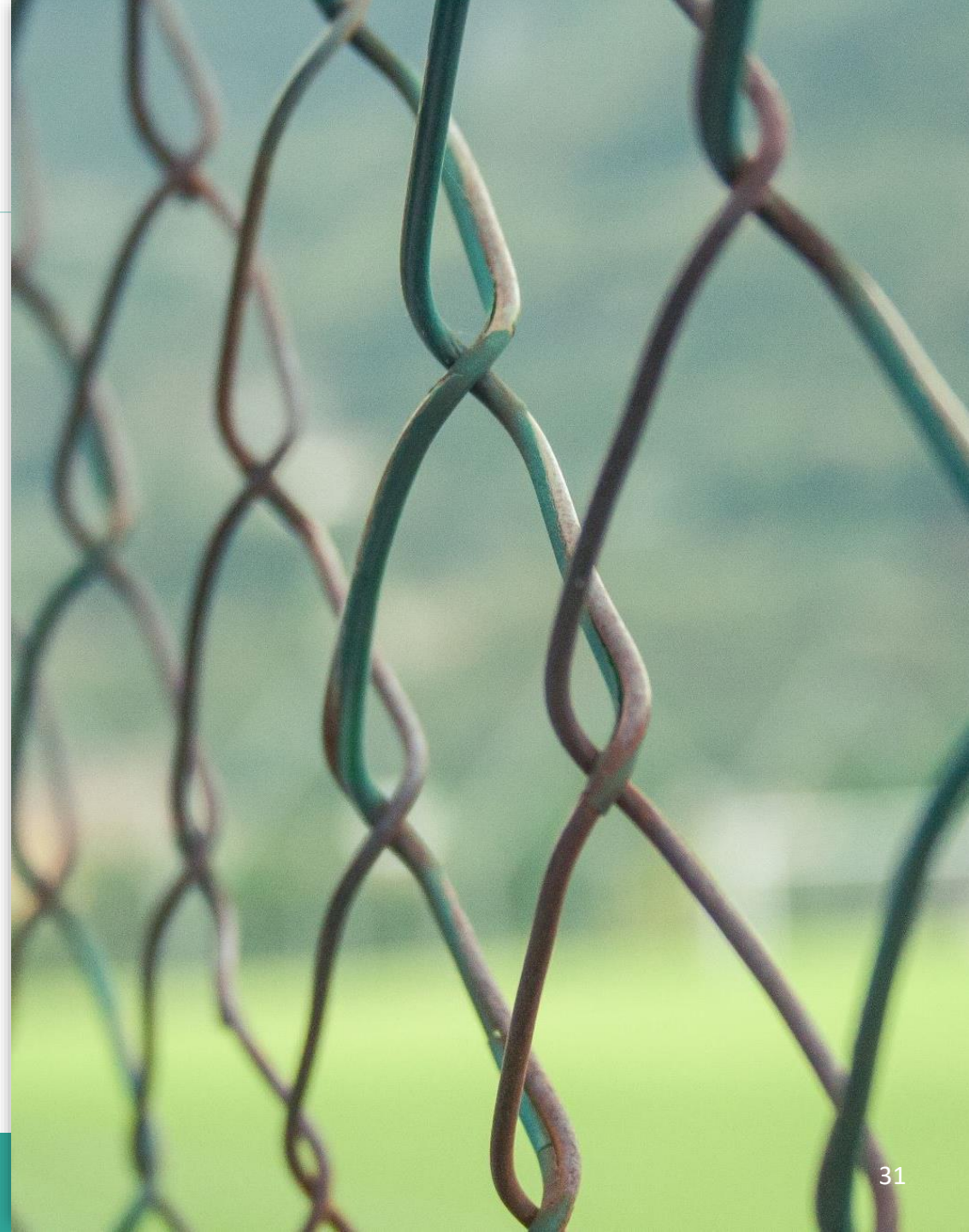
Liikettä tulee vähän, koska välimatkat ovat pitkät ja työssäkin joutuu paljon kulkemaan matkoja autolla. Unta tulee vain viitisen tuntia yössä arkisin. Matti on päättänyt, ettei seuraavan kahden kuukauden aikana käytä alkoholia ollenkaan eikä käy ulkona syömässä.

Tulee ensimmäinen perjantai ja Matin lähin työkaveri Timo kysyy, että kai pian lähdetään nollaamaan viikkoa pitsalle ja oluelle? Matti on jo lähdössä, kun muistaa lupauksensa.

*Tiedätkö Timo, nyt on sellainen homma, että oon päättänyt alkaa panostamaan itteeni. Pitsat ja kaljat saa nyt jäädä. On ihan hiton vaikeeta, mutta ei tää oo kenenkään etu, että oon näin huonossa kunnossa. En jaksa töissäkään niin kuin ennen. Haluaisin tulla mukaan, mut voi olla vaikeaa kattoo vierestä teidän pitsoja.*

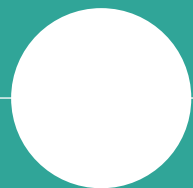
# Lue lisää voimavaroista, motivaatiosta, painonhallinnasta ja tavoitteen asettamisesta

- **Riittävätkö voimavarat?** [Lue tästä lisää omien voimavarojen ja ajankäytön arvioinnista.](#)
- **Miten voit vahvistaa motivaatiota.** [Lue tästä lisää mitä asioita voi tehdä muutoshalun herättämiseksi ja vahvistamiseksi.](#)
- **Painonhallinnan motivaatiovaaka.** [Jos tavoitteesi on painonhallinta, tutustu painonhallinnan motivaatiovaakaan ja käy kuuden kohdan ohjelmaa läpi omaan tahtiisi etäryhmän aikana.](#)
- **Tavoitteet.** [Tee pienistä teoista tottumuksia.](#)





Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU



# Kotitehtävä



# Kotitehtävä

## Aseta itsellesi tavoite etäryhmän ajaksi SMART-periaatteen mukaisesti:

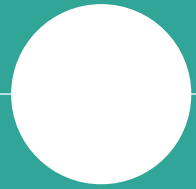
- Mitä muutosta elintapoihisi tavoittelet?
- Mitä olet valmis tekemään sen saavuttamiseksi?

## Valinnainen tehtävä:

Tee jokin hyvinvointia edistävä teko. Se voi liittyä tavoitteeseesi muuta!

- Käy metsäkävelyllä,
- auta lähimmäistäsi,
- syö välipalaksi hedelmä,
- nuku hyvät yöunet,
- lue lisää motivaatiosta tai
- osallistu johonkin tapahtumaan tai yhdistyksen toimintaan...

<b>S</b>	<b>Selkeä</b> Konkreettinen ja yksilöllisesti määritelty on helpompi toteuttaa (esim. lisään hedelmän välipalaksi) kuin epämääräinen isompi tavoite (esim. haluan olla terveempi).
<b>M</b>	<b>Mitattavissa</b> Kuka tahansa pystyy arvioimaan, onko tavoite toteutunut. Esim. syön hedelmän <u>3 kertaa viikossa</u>
<b>A</b>	<b>Aikaan sidottu</b> Aseta tavoitteelle ajoitus, milloin sen teet. Esim. syön hedelmän 3 kertaa <u>seuraavan viikon aikana</u>
<b>R</b>	<b>Realistinen</b> Kuvittele pienin saavutettavissa oleva muutos, minkä voisit tehdä. Esim. syön välipalaksi yleensä jogurtin, ostan sunnuntaina kaupasta kolme omenaa, jotka syön jogurtin kanssa.
<b>T</b>	<b>Tarpeellinen ja saavutettavissa oleva</b> Onko tavoite järkevä mm. tulevaisuuden ja voimavarojesi kannalta



# Näemmehän seuraavallakin kerralla?






# Seuraavien kertojen sisältöjä

- Lisätä ymmärrystä siitä, mitkä kaikki asiat vaikuttavat päivittäisiin ruokavalintoihimme
- Käydä läpi tyypillisiä ruokavalioon ja ruokatottumuksiin liittyvistä kompastuskivistä ja keinoja niiden ylittämiseen
- Mitä esteitä liikkumisellamme on vai onko niitä? Miten esimerkiksi aikaisemmat liikkumiskokemuksemme vaikuttavat nykyisiin tapoihimme? Voiko liikkumisen lisäämisessä onnistua, jos ei saa liikunnasta mielihyvää?
- Voiko ollakin niin, että se, miten nukut öisin, ratkaisee onnistumisesi muutoksessa?
- Miten voin hallita omaa mieltäni vai voinko? Otetaan mieli mukaan muutokseen.

## Elintapamuutoksen etäryhmä

 15.1 - 12.3.2025 klo 16.30-18.00

1. Ke 15.1: Yksi pieni muutos kerrallaan - miten onnistun?
2. Ke 29.1: Joustava tie monipuoliseen ravitsemukseen
3. Ke 12.2: Kaikki alkaa unesta ja palautumisesta
4. Ke 26.2: Mieli mukaan muutokseen
5. Ke 12.3: Liikettä arkeen askel kerrallaan

Klikkaa osoitteeseen  
[omahame.fi/etaryhmat](https://omahame.fi/etaryhmat) ja  
tule mukaan!





# Muista ainakin nämä

1. Pienikin muutos kannattaa – aloita siitä, mikä on pienin mahdollinen muutos, minkä tässä elämänvaiheessa voit oman hyvinvointisi eteen tehdä
2. Anna aikaa muutokselle! Kaikkia muutoksia ei tarvitse eikä pidä tehdä kerralla.
3. Vaikka horjuttaa ja motivaatio vaihtelee, ole sinnikäs. Muutoksen onnistuminen ja näkyminen vie vaihtelevan määrän aikaa.
4. Jaa tavoitteesi ja suunnitelmasi edes yhdelle läheisellesi.



**Me**

***pystytään***

***tähän!***



01/2025



# Palaute ryhmästä

Kun suljet etäryhmätapaamisen, kysytään sinulta palautetta hymynaama-arviolla.

Vastaathan ”Anna palautetta palvelusta”- kysymykseen, jotta toimintaa voidaan kehittää. Kiitos 😊



The screenshot shows a feedback form titled "Anna palautetta palvelusta" (Give feedback on the service). The form asks "Kaikki kokemuksestasi suosittelet tätä palvelua läheillesi?" (Do you recommend this service to your loved ones based on your experience?). Below the question is a row of 10 buttons, with the first one highlighted in red and the last one in green. To the left of the buttons is a red circle with a minus sign, and to the right is a green circle with a plus sign. Below the buttons is the question "Mikä vaikutti kokemukseesi eniten?" (What influenced your experience the most?). There is a text input field labeled "Anna palautetta" (Give feedback) and a "100 merkkiä jäljellä" (100 characters left) indicator. At the bottom, there are two buttons: a green "LÄHETÄ" (SEND) button and a red "X OHITA" (SKIP) button.



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU

# Kiitos

---

Kysymyksiä tai kommentteja?

