

# Liikkumisen puheeksiotto

Sari Kivimäki  
Liikkuva aikuinen

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

Puheeksiotolla tarkoitetaan **liikkumisen esille nostamista** vuorovaikutustilanteissa.

Puheeksiotto mahdollistaa keskustelun liikkumisen esteistä ja eduista, liikkumistottumuksista ja arkiliikkumisesta.

Se mahdollistaa ohjaamisen liikuntaneuvonnan pariin

# Miten ottaa puheeksi?

Luottamusta herättävässä hengessä, jossa asiakkaan omat ajatukset pääsevät esiin.

Aitoa keskustelua sen sijaan, että ammattilainen perustelee muutostarvetta ja asiakas puolustaa vanhoja elämäntapojaan.

On hyvä muistaa, että sama keskustelunavaus ei sovi kaikille. Pääasia on, että keskustelu liikkumattomuudesta aloitetaan myönteisesti asiakasta kuunnellen.

Puheeksiotto ei saa olla asiakkaan asioiden puutumista!

# Esimerkkejä puheeksiotosta

- millainen olisi sinun hyvä liikuntapäivä tai hetki?
- mitä sinulle on kerrottu liikkumisen merkityksestä?
- minkälaisia keinoja sinulla on liikkumisen lisäämiseen?
- seuraatko itse liikkumistasi? Onko sinulla käytössä jotain aplikaatioita yms.
- mikä olisi sinun haaveesi liikkumisen suhteen?
- mitä liikuntaa haluaisit kokeilla tai harrastaa?

# Kenen toimesta puheeksi

- Terveysthuollon ammattilaiset ovat tärkeitä liikkumisen puheeksiottajia. He tavoittavat suuria määriä ihmisiä ja heidän asiantuntemukseensa luotetaan.
- ”Terveysthuollon kohtaamiset ovat luonnollinen ja tehokas paikka ottaa liikkumattomuus ja muut elintavat puheeksi, ja niitä pitäisi hyödyntää aiempaa tehokkaammin” (Vasankari ym 2023 ).
- Liikkumisen potentiaalisia puhemiehiä ovat liikunta- ja terveysalan ammattilaisten lisäksi kaikki ammattiryhmät, joissa on asiakaskohtauksia.

# Milloin puheeksi

- Erityisesti liikkumisesta tulisi keskustella, kun ammattilainen tunnistaa liikkumisen lisäämisen potentiaalisen hyödyn asiakkaan terveydelle ja hyvinvoinnille, joko ennaltaehkäisyyn, hoidon tai kuntoutuksen näkökulmasta.
- Eri ammattiryhmien asiakaskohtaamisissa liikkumisen hyöty voi liittyä myös esimerkiksi oppimiseen, mielenhyvinvointiin tai työllistymisen mahdollisuuksiin.
- **Liikkuminen kannattaa ottaa puheeksi silloin, kun siitä nähdään olevan hyötyä asiakkaan sen hetkiseen haasteeseen.**
- Liikkumisen puheeksiottamisesta on tuskin koskaan haittaa.

# Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli

Hanne Munter

[hanne.munter@hel.fi](mailto:hanne.munter@hel.fi)

Liikkumisen edistäminen –yksikkö  
Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala  
Helsingin kaupunki

Helsinki

# Liikkumisen edistämisen mini-interventiomallin tausta ja tarve

- Käypä hoito –suositus kehottaa terveydenhuollon ammattilaista kysymään liikuntatottumuksista ja liikkumisesta, kirjata tiedot ja kannustaa liikkumaan.
- Sote-ammattilaiset ovat toivoneet valmiita fraaseja, jotka auttaisivat ottamaan liikkumisen puheeksi
- Liikkumisen edistämisen mini-interventiomallin tarkoitus on;
  - a) **auttaa muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaista** liikkumisen puheeksi otossa ja asiakkaan palveluohjauksessa
  - b) **tukea asiakkaan** motivaatiota liikkumisen lisäämiseen
- Mallin taustalla vaikuttavat mm. **motivoivan haastattelun**<sup>1</sup> ja **hoitavan viestinnän**<sup>2</sup> menetelmät:
  - Vaikeasti opittavien tai potilastyössä aikaa vaativien viestinnän menetelmien käyttö voi jäädä terveydenhuollon ammattilaisilta vähäiseksi.
  - Tavoitteena mahdollisimman pelkistetty ja nopeasti potilastilanteessa sovellettava toimintaohje, jossa lyhyellä aikavälillä on mahdollista vaikuttaa asiakkaaseen.
  - Olemassa olevan hyvän tunnistaminen lisää pystyvyyden tunnetta ja valmiutta vahvistaa olemassa olevaa ja lisätä uutta.



# Mini-intervention toteutus

- Liikkumisen edistämisen mini-interventio kannattaa tehdä etenkin, jos arvioidaan, asiakkaan hyötyvän terveytensä kannalta liikkumisen lisäämisestä.
- Liikkumisesta on luontevaa keskustella osana muita elintapoja.
- Ammattilainen kiinnittää huomiota asiakkaan arjessa jo tapahtuvaan pieneenkin liikkumiseen tai aikaisempiin liikkumistottumuksiin tai -harrastuksiin ja antaa arvoa niille.
- Liikkumista lähestytään myönteisesti, asiakasta kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden.
- Keskustelun päätteeksi tarjotaan asiakkaalle sopivia liikkumismahdollisuuksia.



Kuva: Jussi Hellsten

# Kolme kysymystä

# Ensimmäinen kysymys

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

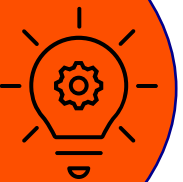
Arki ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: asiointimatkat kävellen tai pyörällä, portaiden nousu, kotityöt, koiran ulkoilutus.

Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

Saadaan esille se pienikin liikkuminen, mitä asiakkaan elämässä on nyt tai on ollut aiemmin.



Pystyvyyden tunnetta voidaan kasvattaa, kun tunnistetaan mikä jo toimii. Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.




# Toinen kysymys

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


Liittyykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?

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

Saada syvempää ymmärrystä asiakkaan tilanteesta, kuten liikkumisen lisäämisen merkityksestä, käytettävissä olevista voimavaroista sekä liikkumiseen liittyvistä ilon aiheista, peloista, huolista tai uskomuksista.



Voidaan kertoa, että liikkumisella on pitkän aikavälin hyötyjen lisäksi paljon myös sellaisia hyötyjä, jotka tulevat heti. Voidaan myös kysyä asiakkaalta mitä liikunnan hyötyjä hän kokee itselleen merkityksellisemmiksi.



# Kolmas kysymys

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

**Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?**

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?  
Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?

On helpointa lähteä lisäämään tekoja, joita jo tekee ja/tai joista nauttii.

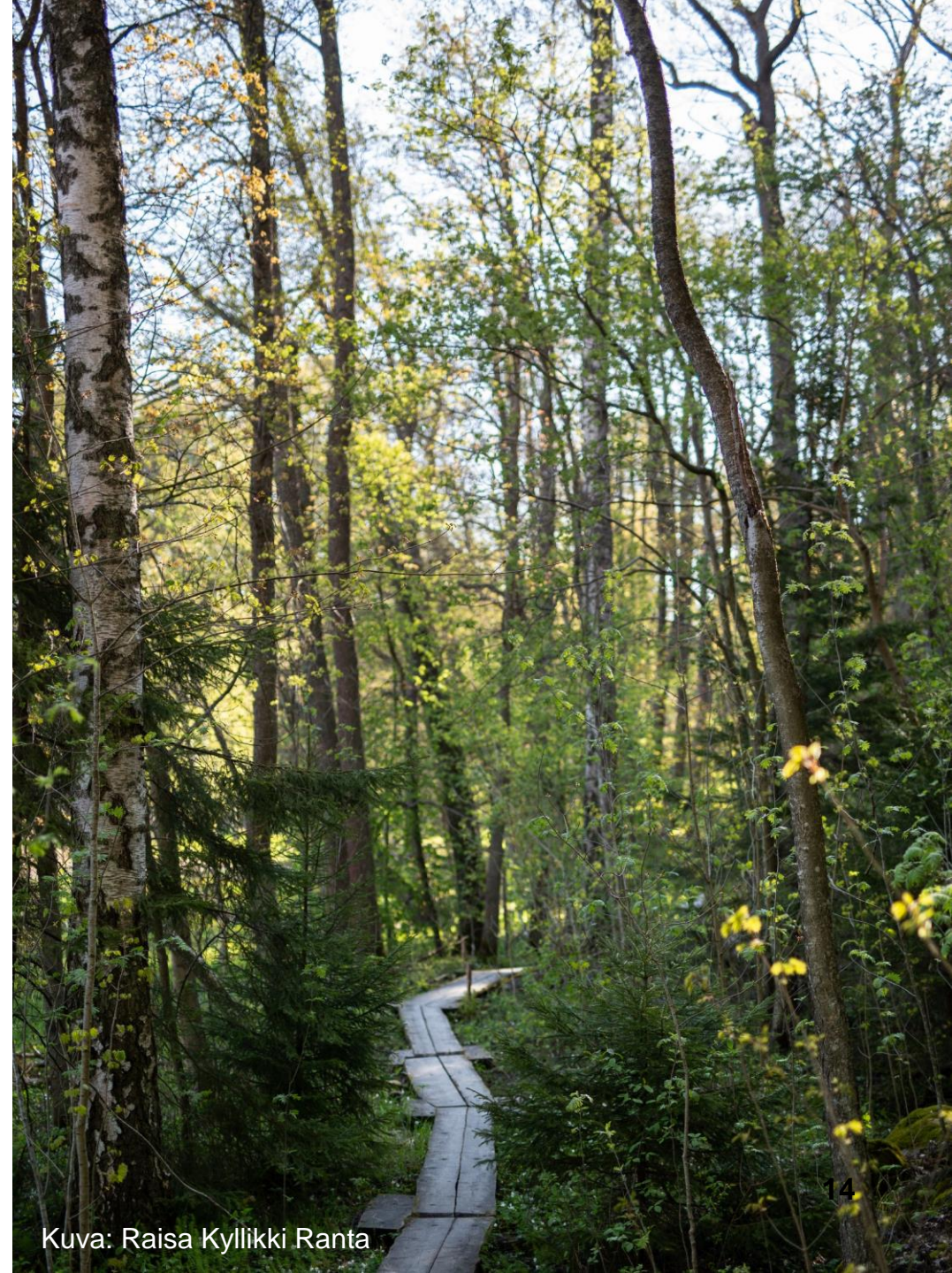


Ajatus pientenkin tekojen tehokkuudesta on tärkeää, sillä onnistumiset antavat uskoa kykyyn tehdä muutoksia ja johtavat uusiin onnistumisiin.



# Eteenpäin ohjaus

- Arki- ja hyötyliikkumisen lisääminen tai paikallaanolon vähettäminen on joillekin ihmisille sopivin ja realistisin tapa aloittaa liikkumisen lisääminen.
- Ohjaus liikuntaneuvontaan
- Liikuntakokeilu
  - Omaehtoiset tai ohjatut liikuntamahdollisuudet
- Ammattilaisella on hyvä olla tiedossa alueen liikkumismahdollisuudet, jotta hän osaa ohjata asiakkaan niiden pariin.
- Liikkumisen lisäämisen toteutus suunnitellaan yksityiskohtaisesti ja kirjataan ylös.



# LMI-mallin kehittämistyö 2021–2024

## Projektiryhmä:

- Helsingin kaupunki
  - Hanne Munter (KUVA)
  - Eero Kenttä (SOTEPE)
  - Terho Korhonen (SOTEPE)
  - Pia Valjakka (SOTEPE)
- Opiskelijoiden Liikuntaliitto
  - Jussi Ansala
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
  - Johanna Häkkinen
  - Miia Puustinen
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry
  - Marja Kinnunen
- Likes/Jamk
  - Kirsti Siekkinen

## 2021-2022: kysymysten pilotointi

- Kahden terveysaseman työntekijät joulukuussa 2021
- Lännen aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen työntekijät helmikuussa 2022
- Opiskelijoiden Liikuntaliiton sektoritapaaminen toukokuussa 2022
- PPT-kokemusasiantuntijat toukokuussa 2022

## 2023:

- Käyttökelpoiset versiot mallista valmiita
- Mallin kokeilu kliinisessä työssä ja sosiaalityössä tammi-kesäkuussa 2023
- Kokeilu opiskeluterveydenhuollossa syyslukukaudella '23
- Kokeilun pohjalta tehdyt muutokset malliin ja uusi versio
- 6kk kokeilu kanslian työllisyyspalveluissa käynnistyi 11/2023.

## 2024:

- Rakenteinen kirjaaminen Apottiin toteutuksessa (OAB77).
- Markkinoidaan ja viestitään LMI-mallista ja koulutetaan Sotepen henkilöstöä mallin käyttöön ja rakenteiseen kirjaamiseen.

# 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, sopilko henkilölle keskustella liikkumisesta. Luvan saatua, lähesty liikkumista myönteisesti, henkilöä kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioon ottaen. 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 kävellessä tai pyörällä, portaiden kävelyminen, kotityöt, koiran ulkoilu.  
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, virkistyminen, 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 paikallaanolo 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 ulkoilu), 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 tunnustetaan "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 helpempi tapa -olintapamuutoksen tukemiseen. Tuki- ja liikuntaelinlaitto Tule ry; Absetz (2013), Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta & tiede 50.; Köhler (2019), Hoitava viestintä: Lääkärin vaikuttava viestintä potilaskohtauksessa. Helsingin yliopisto; Liikunta Käypä hoito -suositus (2016); UKK-instituutti (2022) Liikkumisen vaikutukset -infograafi.

Mallin suunnittelun 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 henkilön 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 pitkään 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 lievitä.
- Rentoutuminen ja nukahtaminen helpottuvat
- Verenkierto vilkastuu
- Sokeritasapaino paranee ja veren rasva-ainevaihdunta tehostuu
- Nivelten liikkelaajuuksien lisääntyminen
- Nivelruston ja tukikudosten aineenvaihdunta paranee
- Mahdolliset tuki- ja liikuntaelinten kivut lievitvät

Pitkään aikavälin hyötyjä ovat mm.

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

Jo pelkästään istuminen ja paikallaanolo tauttamisella 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 oppettelussa. 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 mieltä, 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 paikallaanolo tauttamisesta, 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 paikallaanolo 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 mukaisen liikuntamahdollisuuksien pariin (omaehtoisten liikunta tai eri toimijoiden liikuntaryhmät).



# Lähteitä

- Absetz (2020), Vahvuuslähtöisen ohjauksen työvälineitä. Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry. <https://suomentule.fi/ammattilaisille/helpompi-tapa-elintapamuutoksen-tueksi/vahvuuslahtoisien-ohjauksen-tyovalineita/>
- Absetz, Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta & tiede 50, 6/2013. <https://docplayer.fi/18985702-Teksti-pilvikki-absetz-liikkumattomasta-liikkujaksi-mutta.html>
- Absetz P. & Hankonen N. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Duodecim 2011;127 s. 2265–2267.
- Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: Worth Publishers 1997
- 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.
- Duodecim. Käypä hoito -suositus. Liikunta. 13.1.2016. (ylläpito lopetettu) <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>
- 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
- Hall LH, Thorneloe R, Rodriguez-Lopez R, ym. Delivering brief physical activity interventions in primary care: a systematic review. Br J Gen Pract 2022;72:e209–e216. doi:10.3399/BJGP.2021.0312.
- Harry Köhler. 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>
- Järvinen. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito -suositus. 27.8.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>
- Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu 18.11.2021]
- Pesola A., Pekkonen M., Finni T. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Duodecim 2016;132(21):1964-71. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13381>
- 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>
- UKK-instituutti. Liikkumisen vaikutukset. (Päivitetty 1.3.2021) [viitattu 18.11.]. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

# Kiitos.