

Tiedän, haluan, pystyn ja osaan

- ikääntyneen motivoituminen liikkumaan

”Liikunnan tulee olla miellyttävää,
hyväntuulista ja vapaaehtoista, ja
harjoittelun pitää olla kevyttä,
luonnollista ja runsasta.”

Hippokrates, 300 eKr.

Kaatumisseula –hanke

Kotka 15.2.2017

Erja Toropainen

”Haluatko palvelutaloon? Ellet, ala harrastaa liikuntaa”

*Jaakko Valvanne, geriatrian professori
Aamulehti 8.1.2017*

Lähde Duodecim 2/2017



KUVA. Satavuotias Arvo Ylppö vetämässä leukaa vuonna 1987. (Kuva: C-G. Hagström/Otavamedia)

Liikunta ei ole vain hyvä harrastus vaan paljon enemmän: **välttämätön tekijä toimintakyvyn ja terveyden tueksi**

Vuori 1996



Tiedän

- Liikunnan hyödyt/ suositukset
- Liikunnan terveysvaikutukset
- Eri liikuntamuodot ja mahdollisuudet
- Liikunnan merkitys
- Riskitekijät ja niiden vähentäminen



Tutkimustieto vahvistuu koko ajan – *jopa päivittäin*

Terveysliikunta-suositukset

Ikäihmiset 65 v. +

- Liiku reippaasti ainakin 2 h 30 min tai 1 t 15 min viikossa rasittavasti
- Lihasvoima-, tasapaino- sekä ketteryysharjoittelua 2-3 kertaa viikossa
- Venyttely- ja liikkuvuusharjoituksia 2 kertaa viikossa



Tieto ei auta , jos motivaatio puuttuu

Tiedolla liikuntasuosituksista ei ole merkitsevää yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen.

Käyttäytymisen valinnassa ratkaisevat ihan muut tekijät.

Tarvitaan halua

.... päätökset tehdään tunteella

Taustalla....

....kokemus ja tunnepohjaiset motiivit

Muutokseen tarvitaan myös ...

....suotuisa ympäristö – sekä fyysinen että sosiaalinen

.... lukuisia eri keinoja, joista muodostuu kokonaisuus.

Haluan – **kokemus liikunnan hyödyistä**

- Liikunta tuottaa mielihyvää, iloa, tunteen elinvoimaisuudesta
- Liikunnan vaikutukset heijastuvat myös psyykkiseen hyvinvointiin.

Liikunta ryhmässä

- tarjoaa mahdollisuuden tavata muita ihmisiä
- sosiaaliset kontaktit ja niiden syntyminen liikunnan sivuvaikutus

Liikkumiskyvyn säilyminen helpottaa sosiaalista toimintaa

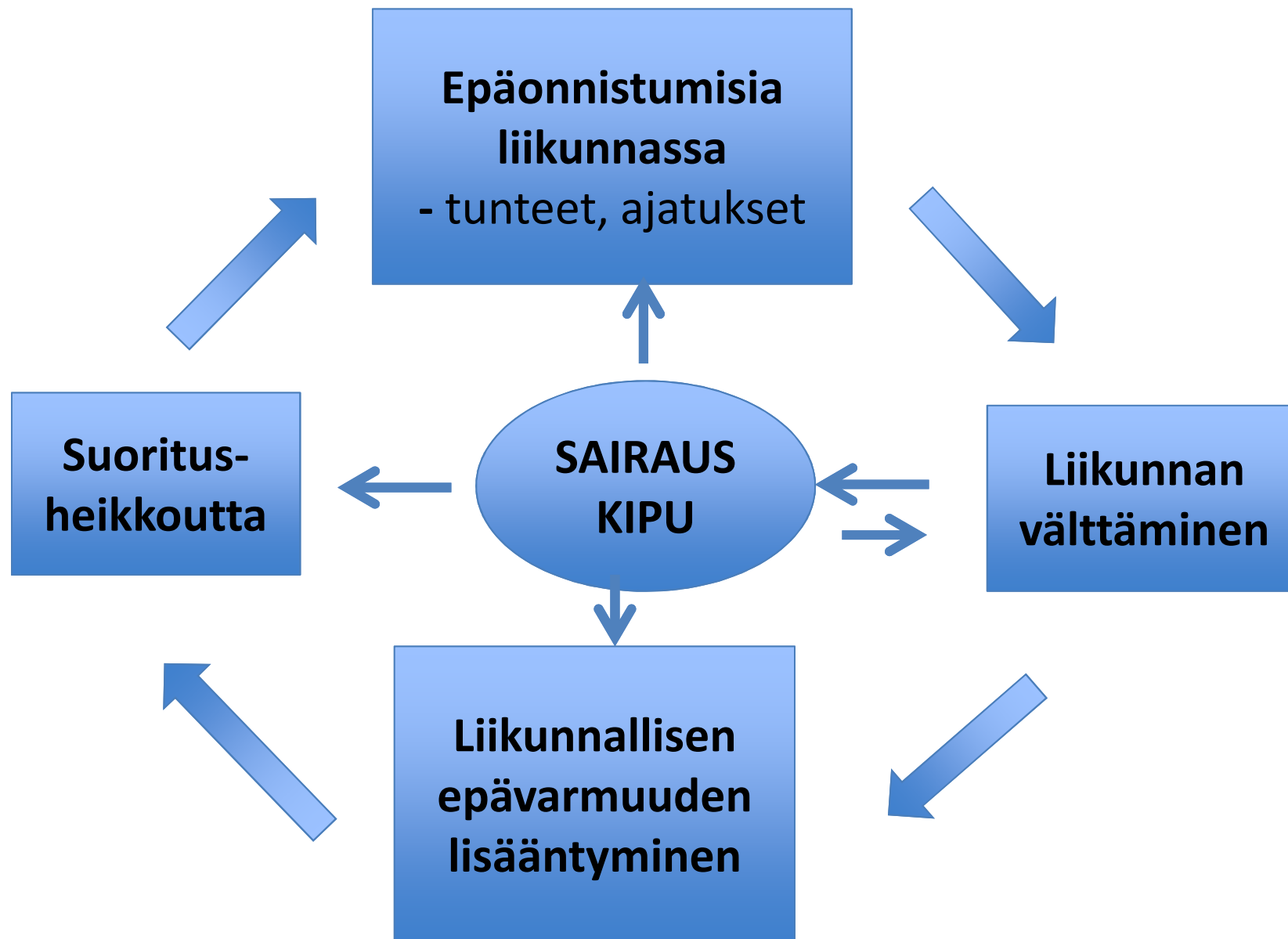
- ystävien luona vierailua
- kaupungilla käyntiä ja itsenäistä asioiden hoitamista
- kiinnostaviin tapahtumiin osallistumista.

Motivoitunut ihminen tietää, tahtoo ja kykenee

- Mitä jos ihminen ei tiedä, ei tahdo, eikä osaa?

Lisäksi ihminen näkee vain haitat? **Liikkuminen tai ajatus liikkumisesta koetaan tai tuo mieleen**

- haitat arjen sujumiselle
- haitat omalle keholle
- haitat sairaudelle (oireet lisääntyvät, tauti pahenee)
- haitat liikuntaosaamiselle

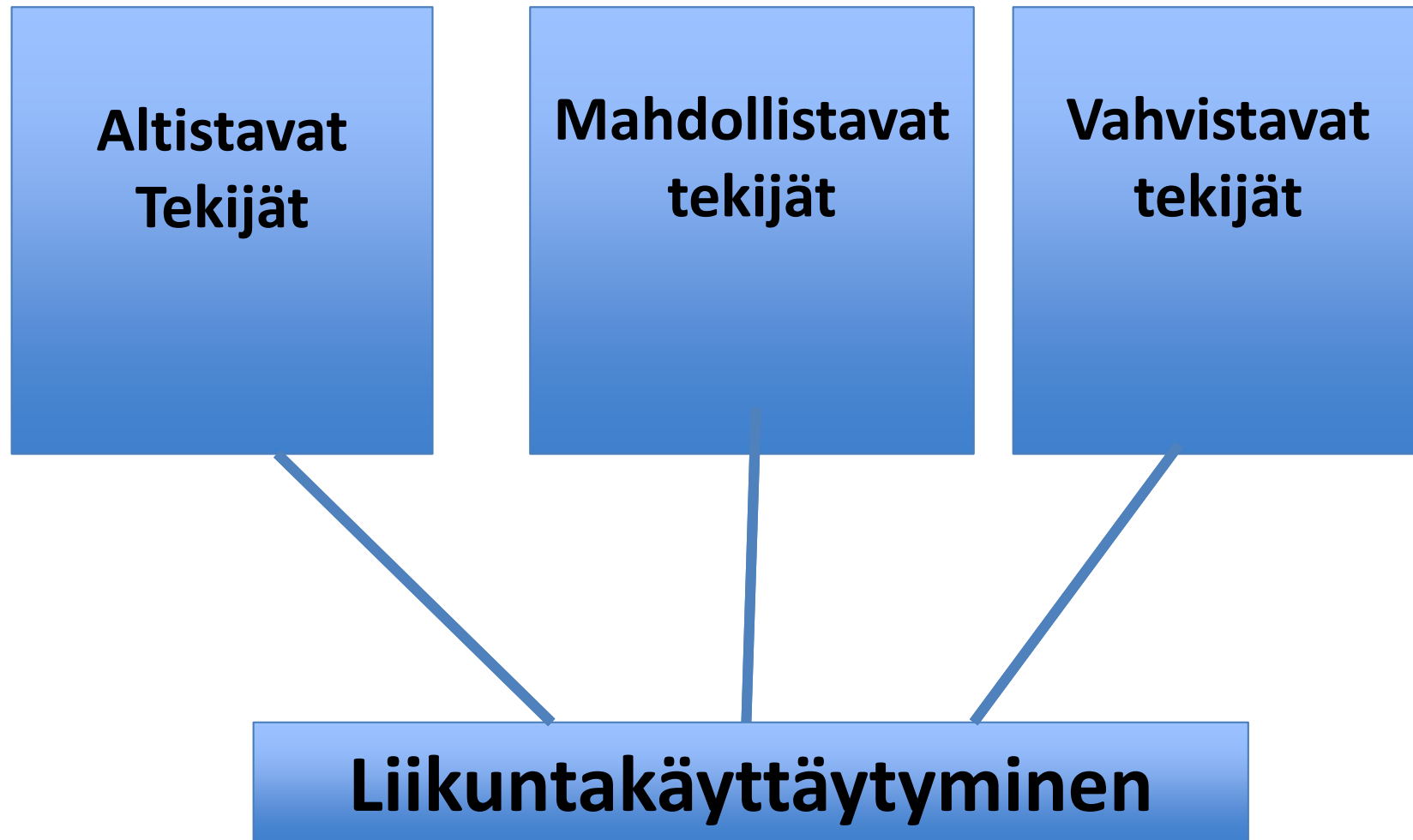


Motivaatio nousee omasta itsestä

- Muutosvalmius on tilannesidonnaista
- Motivoituminen tapahtuu mahdollisuudesta - ei pakon kautta
- **Motivaatio ei nouse määräyksestä**, valmiista ohjeista, kuurista/projektista tai toisten tarpeesta tms.

Motivaatioon vaikuttaa mm.

- tähän asti eletty elämä (huom! liikkumisen sukupolvi)
- perhe ystävät
- toimintakyky, sairaudet
- ympäristö – koti, lähialue, asiointi, palvelutalo, vuodeosasto



Green ym. 1980, soveltaen

Osaan - Pystyn

Liikkumiseen vaikuttaa

- Eletty ja nykyinen elämä, persoonallisuuden piirteet
- Liikuntaosaaminen
- Sairaus (vaikeusaste ja ennuste) ja/tai kivut
- Ikääntymisen tuomat pulmat

Suhtautumiseen liikkumisesta vaikuttaa

- Sairaus ja/tai kivut
- Mahdollisuus vaikuttaa näihin
- Ylipäättään elämään liikkumalla



Kuva: yle.fi

Minä pystyvyys

- ilmenee pystyvyysodotuksina ja tulosodotuksina



Yksilön oma kyky suorittaa toiminta onnistuneesti

Uskomus siitä, että käyttäytyminen johtaa toivottuun lopputulokseen

Liikunnan aloittamiseen vaikuttaa

- ennakoidut myönteiset terveys- ja kuntovaikutukset
- liikunnan ilo, välitön palaute

Liikunnan ylläpitoon

- voimakas myönteinen asenne
- voimakkaat myönteiset tulosodotukset
- onnellisuus, elämänlaatu - edistää liikunnan pysyvyyttä
- riittävä helppous
- ”elinikäinen liikunta/ liikkuminen”



Kuva -yle.fi

Motivaatiolla

tarkoitetaan arkipuheessa usein tahdonvoimaa tehdä jotakin.

Käyttäytymisen muutos – esim. elintapamuutoksen

- onko henkilöllä riittävästi motivaatiota?
- kuinka motivoitunut henkilö on ponnistelemaan suunniteltujen tavoitteiden eteen.

Motivaatio

- tunne, jota on tai ei ole, ja
- jota voidaan vahvistaa tai heikentää.

Motivaatio - yksilön käyttäytyminen

- sillä on suunta ja
- se kohdistuu tiettyihin valittuihin asioihin.

Kangasniemi & Kauravaara 2016

Kohti muutosta

Motivaatio

Henkilö on sisäisesti motivoitunut

- Kun hän kokee tekevänsä valintojaan vapaasti
- Tuntee olevansa kyvykäs toimimaan itsensä hyväksi
- Kokee, että voi itse vaikuttaa hyvinvointiinsa
- **Sisäisen motivaation herääminen** on edellytys käyttäytymisen pysyvälle muutokselle.

Kangasniemi & Kauravaara 2016

Motivaatio

...*myös ulkoisilla motivaatiotekijöillä* on merkitystä.

Uuden oppiminen käynnistyy ja vahvistuu

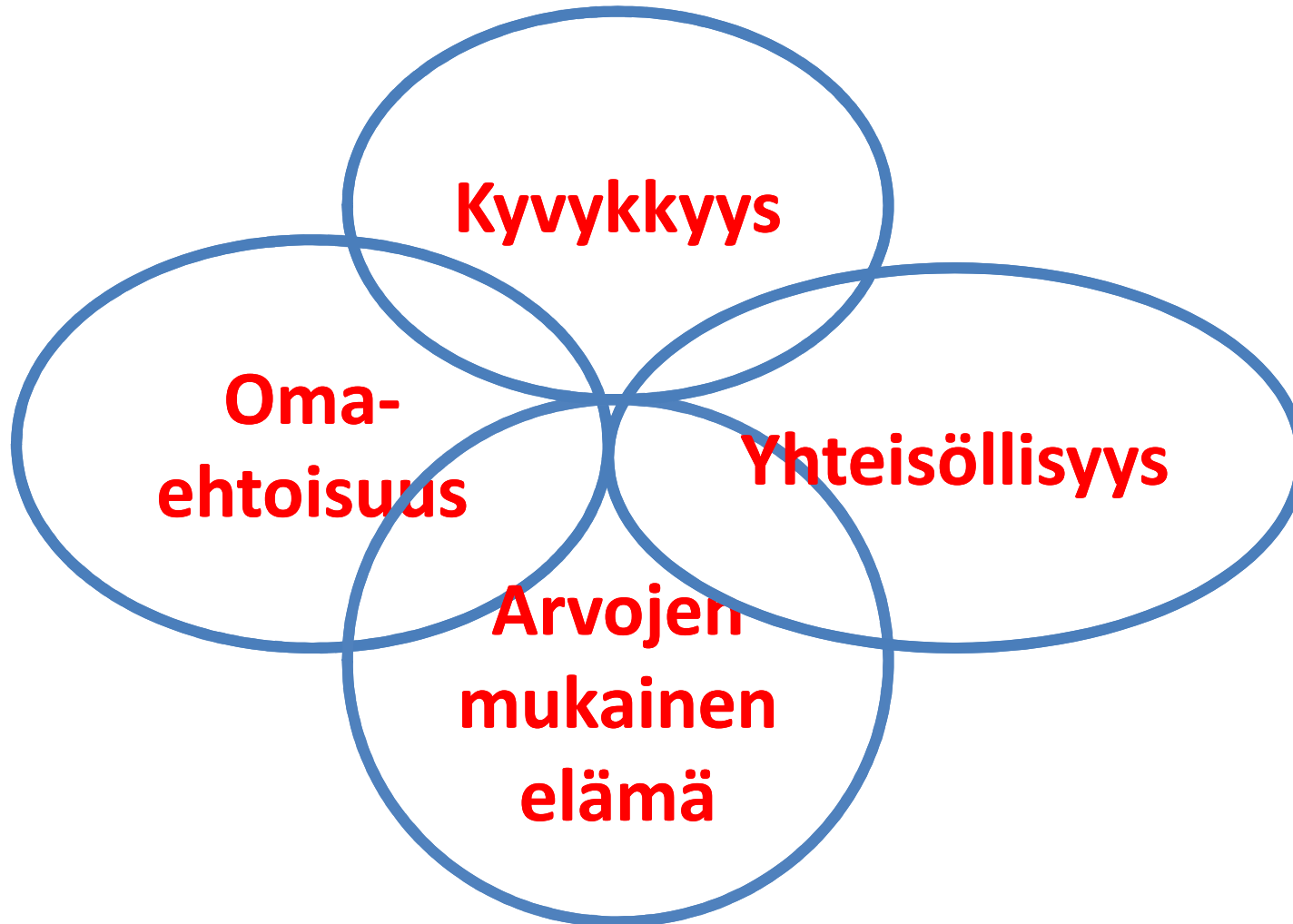
- positiivinen palaute, kannustus ja tuki
- ulkoiset kannustimet
- auttaa löytämään myönteisen suhtautumistavan itseensä
- antaa voimavaroja muutoksen toteuttamiseen ja ylläpitämiseen.

Ihmisellä on tarve kuulua johonkin sosiaalisesti

- muilta saatu hyväksyntä tai positiivinen palaute
- kokemus saada tukea ajatuksille, tunteille tai ponnisteluille
- Minulla on merkitystä muille.

Kangasniemi & Kauravaara 2016

Sisäisen motivaation vahvistaminen



OMAEHTOISUUS/ VAPAAEHTOISUUS – koettu autonomia

- Vapaus suunnitella, päättää ja toteuttaa oma liikkuminen/ harjoittelu
- Kaikkien ajatuksille ja ehdotuksille annetaan sijaa
- Ryhmässä jokaisella on taidoista riippumatta merkittävä rooli
- Ulkoisesta kontrollista/ ulkoisista motivaatiotekijöistä siirrytään ”sisäiseen motivaatioon”

”Valinnan vapaus tekee liikkujasta asianomaisen”

Koettu pätevyys **KYVYKKYYS**

- Koettu tarve – motivaation vahvistaminen
- Omakohtainen hyöty
- Pystyvyyden / pätevyyden tunne - kehittyminen ja oppiminen
- Tuki ja palaute edistymisestä
- Hyödyt ylittävät haitat
- **Kokemus muutoksen mahdollisuudesta** – muutostarpeen vahvistaminen, kehittymistavoitteet ja niiden seuranta
- Konkreettiset toimintatavat ja vaihtelevat liikuntamuodot tarjoavat kyvykkyyden kokemuksia

YHTEISÖLLISYYS - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

- Tarve ja kokemus kuulua joukkoon
- Pelisäännöt laaditaan yhdessä
- Motivoiva ilmapiiri - vuorovaikutus
- Motivoiva ohjaus houkuttelee ja valmentaa muutokseen

- Osoitetaan tunteita
”minäviestit”



- Liikunta lisää sosiaalista rohkeutta

”Hyvässä porukassa voi olla aidosti oma itsensä”

Liikunnan koettu merkitys **MERKITYKSELLISYYS**

- Liikunta (liikkuminen) **vastaa omia arvoja**
- Liikunta koetaan mielekkääksi ja hyödylliseksi
- **Sisäinen motivaatio**
- Liikunnan taustalla visio tavoitetilasta, joka ohjaa välitavoitteitamme ja toimenpiteitämme
- Hyötyliikunta, terveysliikunta, luontoliikunta → psyykkinen **hyvinvointi**

”Elämä on elämisen arvoista vasta sitten kun sillä on päämäärä”



***"Kun me lakkaamme liikkumasta,
se ei johdu siitä, että vanhenemme,
vaan me vanhenemme sen takia,
että lakkaamme liikkumasta."***

Lauri "Tahko" Pihkala

1888 - 1981

Kiitos