

**This is an electronic reprint of the original article.
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

Author(s): Kasila, Kirsti

Title: Mistä elämäntapamuutoksessa on kyse?

Year: 2018

Version:

Please cite the original version:

Kasila, K. (2018, 14.3.2018). Mistä elämäntapamuutoksessa on kyse?. Tiedeblogi.
<https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/kirsti-kasila-mista-elamantapamuutoksessa-on-kyse>

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

Kirsti Kasila: Mistä elämäntapamuutoksessa on kyse?



Tänä päivänä terveystietoa tulee joka tuutista. Luotettavaakin tietoa on paljon tarjolla. Jostain syystä me ihmiset emme vain ota onkeemme terveystietoa. Monet aikovat tehdä muutoksen, mutta harvempi ryhtyy toimeen. Miksi tieto ei muutu elämäntapoja muuttavaksi toiminnaksi? Mikä meitä liikuttaisi? Miten kummissa meitä voitaisiin kannustaa terveellisiin ravitsemustottumuksiin ja valintoihin?

Tällä hetkellä terveystietämisen muutostutkimuksessa mielenkiinto on kohdentunut käyttäytymistä pysyvästi muuttavien mekanismien tutkimiseen. Tarvitaan tietoa siitä, mitä terveystietämisen muutoksessa pitkällä aikavälillä oikein tapahtuu.

Elämäntavan muuttamisessa on kyse monitahoisesta ilmiöstä. Toki joskus muutospäätös ja sen toteuttaminen voivat tapahtua hyvinkin rationaalisesti. Toisaalta, tutkimuksemme terveydenhuollon ammattilaisten terveystietämisen riskitekijöistä ja muutosaikeuksista vahvistivat sen, että vahvakaan tiedollinen perusta ei ole riittävä promootori muutoksen aikaansaamiseksi.

Elämäntapamuutos tehdään arkitodellisuudessa, erilaisten elämäntilanteiden ja yllätyksellistenkin tapahtumien moninaisuudessa. Arkitodellisuus voi sisältää muutoksen esteitä, jotka täytyy jollakin tavalla selättää. Koettu väsymys, aikatauluongelmat niin työ kuin vapaa-ajallakin ja perheen sitoumukset ovat niitä yleisimpiä. Yksilön sisäiset tilat, kuten erilaiset tunteet ja väsymys, ohjaavat tekemään helppoja ja hetkellisesti mielihyvää tuottavia valintoja. Lisäksi ympäristössämme on kaikkialla läsnä viestejä ja vihjeitä, jotka ohjaavat epäsuorasti epäterveellisiin vaihtoehtoihin.

Omien ajatusten ja tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen sekä niiden erottaminen valinnoista ja toiminnasta ovat ensimmäisiä askeleita pysyvän muutoksen aikaansaamisessa. Muutoksen tekeminen vaatii myös konkreettisten, käyttäytymistä koskevien tavoitteiden asettamista, toiminnan suunnittelua ja seuraamista. Se tiedetään, että sosiaalinen tuki kannattelee ja sen hyödyntämistä voi joskus muutoksen keskellä joutua opettelemaankin.

Tutkimuskirjallisuudessa puhutaan itsesäätely- ja tietoisuustaidoista muutosta välittävinä tekijöinä. Ja koska kyse on taidoista, niitä voidaan treenata. Tällä hetkellä tutkimusryhmämme toteuttaa yhteistyössä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kanssa kahdentoista keskisuomalaisen kunnan alueella monitieteistä, verkkopohjaista elämäntapainterventiota, jossa osallistujat harjoittelevat tietoista läsnäoloa, oman asenteen ja ajattelun tiedostamista sekä oman toiminnan säätelyä.

Kyseessä on kahden vuoden interventiotutkimus, jossa tutkimme, millaisia ajatuksellisia ja tunne-esteitä muutoksen tekemiseen liittyy, millaiset harjoitukset ja teot vievät muutosta eteenpäin sekä lopulta, mikä käyttäytymisessä ja terveystilanteissa muuttuu. Tutkimus tuottaa kullannarvoisia vastauksia alussa esittämiini kysymyksiin.

*Kirsti Kasila, terveystieteiden lehtori, Terveystieteiden tutkimuskeskus,
liikuntatieteellinen tiedekunta, 14.3.2018*

URN:NBN:fi:ju-201803121709