



# MUUTOSVAIHEEN TUNNISTAMINEN

## Muutosmitta

Elintapamuutosta voi arvioida ns. **muutosmitan** avulla. Mieti nyt terveystyötytymisen analyysissä esille nostamaasi ongelmaa ja pohdi, missä muutoksen vaiheessa olet.

Arvioi asteikolla 1-10 omaa elintapamuutoksen vaihettasi tämän elintavan suhteen ja merkitse alla olevalle janalle missä kohdin arvioit tällä hetkellä olevasi.

1

10

## Elintapamuutoksen vaiheen arviointi

Elintapamuutoksen vaihetta voidaan arvioida myös ajan suhteen.

1. **Mieti** mikä viereisellä palstalla olevista väitämistä kuvaa parhaiten tilannettasi tällä hetkellä Terveystyötytymisen analyysissä esille nostamasi ongelman suhteen?

2. **Ympyröi** osuvin vaihtoehto.

3. **Keskustelkaa yhteisesti** muutosprosessin vaiheista:

– *Miten yhteisössä voitaisiin huomioida muutosprosessin eri vaiheissa olevat yksilöt?*

– *Miten toiminta- ja ylläpitovaiheessa olevat voisivat kannustaa muutosta harkitsevia ja siihen valmistautuvia?*

– *Miten yhteisössä voitaisiin tunnistaa repsahduksiin johtavia riskitilanteita?*

– *Miten niitä voitaisiin vähentää?*

En ole harkinnut elintapojeni muuttamista, vaikka perheenjäsenet/työtoverit/ystävät ovat huomauttaneet epäterveellisistä elintavoistani. (ESIHARKINTAVAIHE)

Olen harkinnut elintapamuutosta seuraavan kuuden kuukauden aikana. (HARKINTAVAIHE)

Olen harkinnut elintapamuutoksen toteuttamista kuukauden sisällä ja kokeillutkin jo joitain muutoksia. (VALMISTAUTUMISVAIHE)

Olen muuttanut elintapojani ja toteuttanut uusia terveellisiä tapoja alle puolen vuoden ajan, mutta välillä entiset tavat, joista olen joutunut luopumaan, vetävät puoleensa. (TOIMINTAVAIHE)

Olen muuttanut elintapojani ja toteuttanut niitä jo yli puoli vuotta, uudesta tavasta toimia on tullut minulle jo rutiininomainen tapa, jota ei tarvitse enää miettiä. (YLLÄPITOVAIHE)

Olin jo muuttanut elintapojani, mutta viime aikoina olen palannut takaisin entisiin tapoihin. (REPSAHDUS, mahdollinen etenkin toiminta- ja ylläpitovaiheessa)