

Liikkumisen puheeksi ottamisen tueksi ammattilaisille

TUE LUOTTAMUSTA JA SITOUTUMISTA MUUTOKSEEN

- Ohjaa asiakas liikuntatoimen palveluihin

4

Hienoa, suunnitelma
kuulostaa hyvältä!
TAI
Tässä sinulle esite
liikuntaneuvontaan...

TUNNISTA
TERVEYDEN KANNALTA
LIIAN VÄHÄN LIIKKUVA

Kertoisitko liikkumisestasi
arjessa?

1

RAKENNA LUOTTAMUS

- Kuuntele aktiivisesti
- Reflektoi
- Osoita arvostusta ja hyväksyntää
- Anna positiivista palautetta

Eli siis jatkat..
...ja aiot lisäksi..

3

VARMISTA YHTEISYMMÄRRYS JA SITOUTUMINEN MUUTOKSEEN

- Tee yhteenveto keskustelusta

2

Haluaisitko pohtia,
miten voisit vahvistaa tämän
hetkistä liikkumistasi?

VARMISTA YHTEISYMMÄRRYS SEKÄ KYKY JA HALU MUUTOKSEEN

KANNUSTA ASIAKASTA POHTIMAAN MOTIVAATIOTEKIJÖITÄ

- Mikä saisi sinut lisäämään liikuntaa?
- Miksi / kuinka tärkeää sinulle on...?



Tämä ohjeistus perustuu vahvuuslähtöisen ja asiakaskeskeisen ohjauksen periaatteisiin.
Ohjauksessa hyödynnetään motivoivan voimauttavan ohjauksen menetelmiä (Absetz 2020).

Liikkumisen puheeksi ottamisen tueksi - terveysliikuntasuositus



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaalle

 **UKK-instituutti**



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle

 **UKK-instituutti**
www.ukkinstituutti.fi