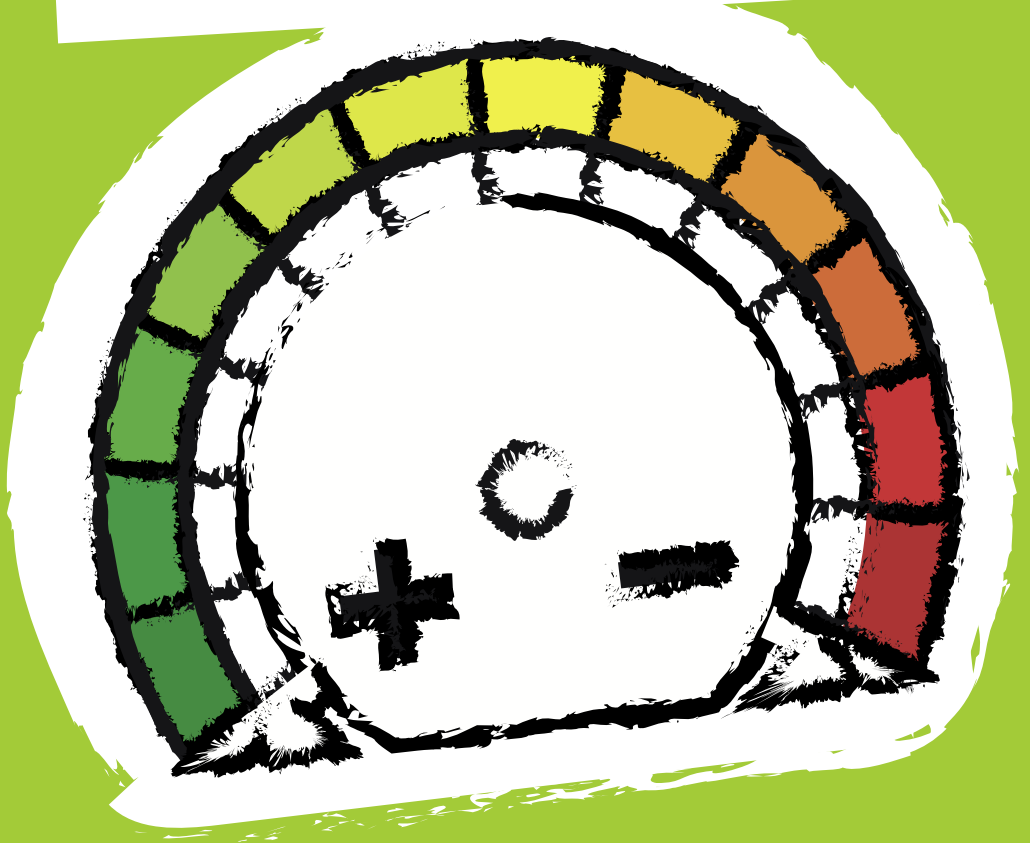


# MIEHINEN JUTTU



Opas miesten terveyden edistämiseen

AIRI PALOSTE (TOIM.)



# MIEHINEN JUTTU

Opas miesten terveyden edistämiseen

AIRI PALOSTE (TOIM.)

Sarja C. Oppimateriaalit 4/2016

Lapin ammattikorkeakoulu  
Rovaniemi 2016

© Lapin ammattikorkeakoulu ja tekijät

ISBN 978-952-316-137-5 (painettu)

ISSN 2342-2505 (painettu)

ISBN 978-952-316-138-2 (pdf)

ISSN 2342-2513 (verkkojulkaisu)

Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja  
Sarja C. Oppimateriaalit 4/2016

Rahoittajat: Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri,  
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Toimittaja: Airi Paloste

Kansikuva: Pia Kuha

Taitto: Lapin AMK, viestintäyksikkö

Lapin ammattikorkeakoulu  
Jokiväylä 11 C  
96300 Rovaniemi

Puh. 020 798 6000

[www.lapinamk.fi/julkaisut](http://www.lapinamk.fi/julkaisut)



Lapin korkeakoulukonserni  
LUC on yliopiston ja  
ammattikorkeakoulun  
strateginen yhteenliittymä.  
Konserniin kuuluvat Lapin  
yliopisto ja Lapin ammatti-  
korkeakoulu.  
[www.luc.fi](http://www.luc.fi)

# SISÄLTÖ

ESIPUHE . . . . . 5

JOHDANTO . . . . . 9

MERVI RAUTAJOKI

MIEHINEN MIES -  
MUUTOS JA MAHDOLLISUUS . . . . . 13

EEVA-LEENA YLIMÄKI

ELINTAPOJENMUUTOS JA  
SITOUTUMINEN ELINTAPAMUUTOKSEEN . . . . . 19

HEIDI RUOTSALAINEN

TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA OHJAUKSEN  
KEINOIN - TYÖKALUJA  
TERVEYDENHUOLLONAMMATTILAISILLE . . . . . 25

ELINA AHOLA

LIIKUNTA JA RAVINTO  
HYVINVOINNIN LÄHTEINÄ . . . . . 31

ARJA MEINILÄ

ONNI MUKANA  
MIESTEN HUOLTOPÄIVISSÄ . . . . . 37

JARI HARJU & PETTERI HUHTAMELLA

MIESTYÖ LAPISSA. . . . . 43

JARI HARJU & PETTERI HUHTAMELLA

NÄKÖKULMA MIESERITYISEEN  
OSAAMISEEN ASIAKASTYÖSSÄ . . . . . 49

JEMINA PEHKONEN

SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN  
MIESTEN HARRASTUSTOIMINNASSA. . . . . 55

LEA LEMINAHO

MIESRYHMÄOHJAAJUUS TERVEYDEN  
JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ. . . . . 61

AIRI PALOSTE

HYÖDYLLISIÄ WWW-LINKKEJÄ  
MIEHEN TERVEYDEN EDISTÄMISEEN . . . . . 69

OPPAAN SISÄLLÖN TUOTTAMISEEN  
OVAT OSALLISTUNEET . . . . . 79

LIITTEET . . . . . 81

## ESIPUHE

**S**UOMALAISTEN hyvinvointi- ja terveyserot ovat kasvaneet päinvastaisista tavoitteista huolimatta. Lapin väestön terveystilanne ja sosiaalinen hyvinvointi on joiltakin osin huonompi kuin koko maassa. Lapissa sairastavuus on muuta maata suurempaa. Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on kaikkien yhteinen tehtävä kunnissa ja alueilla. Suomalaisten terveyttä koskevat laajat selvitykset ja lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet miesten ja erityisesti pohjoissuomalaisten miesten elintapojen ja terveystottumusten olevan epäedullisia sekä yksilöiden itsensä että terveystalvvelujärjestelmän kannalta. Lapin väkiluku vähenee Tilastokeskuksen (2015) väestöennusteen mukaan. Vuonna 2025 väkiluku Lapissa olisi 178 531, joista alle 14-vuotiaita olisi 26 991, 15–64-vuotiaita 100 389 ja yli 65-vuotiaita 51 151. Vuonna 2040 olisi Lapissa lähes 5 700 henkeä vähemmän kuin vuonna 2015. Tulevaisuudessa väestö elää pidempään ja on terveempää kuin aiemmin, mutta sairauksien aiheuttamat ongelmat kohdistuvat useimmin niille, joilla on vähiten kykyjä ja resursseja selvitä niistä.

Hyvinvointipalvelujen tehtävä tulevaisuudessa muuttuu sairauksien poistamisesta kohti arjen olosuhteiden tukemista. Vastuu omasta terveydestä siirtyy enemmän yksilölle samalla kun hyvinvointipalveluiden tehtäviin kuuluu entistä enemmän terveysviestintää ja erikoistuneita palveluja. Suomalainen hyvinvointiyhteiskunta pyrkii aktiivisesti edistämään mahdollisimman monen terveyttä ja tukemaan yksilön omahoitoa.

Terveys määrittyy erityisesti perimän, elintapojen ja elinympäristön kautta. Suomalaisten yleisimmät sairaudet ovat tyypillisesti sidoksissa elintapoihin elintapojen muutos on noussut merkittäväksi tekijäksi sekä

kansanterveyden että kansantalouden näkökulmasta. Esimerkiksi epä-terveellinen ravinto, tupakointi ja vähäinen liikunta ovat elintapoja, jotka lisäävät kansansairauksien puhkeamisen vaaraa. Niiden esiintyvyys myös kasvaa iän myötä. Sydäninfarktia tai sepelvaltimotautia esiintyy kymmenesosalla yli 30-vuotiaista ja kolmasosalla yli 75-vuotiaista.

Vastuu omasta terveydestä ja halu huolehtia itsestä ovat elintapamuutoksen perusta. Pysyvän elintapamuutoksen aikaansaamiseksi tarvitaan pitkäkestoista tukea ja ohjausta. Teknologian avulla Lapissa, jossa on usein pitkät etäisyydet, voidaan toteuttaa terveyden edistämisen interventioita. Teknologiaa tulisi entistä enemmän hyödyntää osana tai kokonaan ohjaus-interventiossa, mutta kuitenkin esim. liikuntaryhmiä tarvitaan liikunta-kokemuksen vahvistamiseen. Miesryhmiä tarvitaan sosiaaliseen vahvistamiseen ja yhdessä kokemiseen ja yhdessä jakamiseen.

Miehin juttu -opas on koottu Miehin juttu -hankkeessa toimineiden asiaintuntijoiden artikkeleista. Hankkeen tarkoituksena oli edistää nuorten miesten ja aikamiesten (16–29- ja yli 60-vuotiaat) osallisuutta oman hyvinvointinsa lisäämiseksi. Tavoitteena oli osallisuuden lisääminen, syrjäytymisen ehkäisy ja terveyden edistäminen. Toimijoiden kanssa työskenteleville ammattilaisille järjestettiin monipuolista koulutusta. Käytännössä hanke näkyi Meri-Lapin kunnissa miesten ryhminä, ravitsemusterapeutin tapaamisina, toiminta- ja teemapäiviä esim. ”Miesten huoltopäiviä” ja koulutuksina. Matalan kynnyksen kohtaamisissa elintapoihin vaikutettiin esim. yhteisillä liikuntaretkillä ja tietoisuuksilla. Miesten huoltopäivät Lapin ammattikorkeakoulun ONNI-autolla ja Hyvinvointipysäkillä ovat olleet myös suosittuja toimintamalleja kohderyhmille. Hankkeen hallinnoija on ollut Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri. Kunnista mukana olivat Simo, Kemi, Keminmaa, Tornio, Tervola ja Ylitornio.

Hanke toimi vuosina 2015–2016. Vuoden 2015 aikana messuilla, ONNI-autotapahtumissa, kutsunnoissa ja muissa tapahtumapäivissä kohdattiin yhteensä noin 1200 henkilöä. Koulutuksissa oli yhteensä 326 osallistujaa. Ryhmätoimintaan osallistui 1055 henkilöä. Ravitsemusterapeutin yksilö-ohjauksissa kävi 69 henkilöä, joista kohderyhmää 47 ja loput heidän elin-kumppaneitaan. Yhteistyökumppanit käsittivät 577 henkilöä. Kaikkiaan hanke tavoitti vuonna 2015 n. 1500 kohderyhmäläistä ja yhteensä 3227 kohtaamista. Alkuvuonna (5kk) 2016 Miehin juttu -hanke tavoitti tapahtumissa 1300, koulutuksissa 248 ja ryhmissä 425 osallistujaa.



Hankkeen toiminnot painottuivat miesten ja aikamiesten hyvinvoinnin edistämiseen kannustamalla miehiä osallistumaan aktiivisesti tarjolla oleviin toimintoihin ja tapahtumiin. Hankkeessa oli mukana Lapin AMK, jonka kanssa yhteistyönä valmistui mm. Miehin juttu -opas miehen terveyden edistämiseen.

Oppaan tarkoituksena on tuoda sukupuolisensitiivinen työote, miestyö ja sosiaalinen innostaminen, elintapamuutos sekä sitoutuminen muutokseen, miesten terveyden ja hyvinvoinnin keskustelun keskiöön. Yksi hankkeessa sovellettu menetelmä on Miehen huoltokirja, joka löytyy tämän oppaan liitteestä. Huoltokirja on esimerkki puheeksiottamisesta myönteisellä työotteella miehen terveydestä ja hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Toivomme Miehin juttu -oppaan tuovan uusia ideoita ja ajatuksia miesten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

*Kemissä 7.10.2016*

AIRI PALOSTE JA LEA LEMINAHO



## JOHDANTO

**M**ERI-LAPIN ALUE koostuu kuudesta kunnasta: Kemi, Keminmaa, Simo, Tervola, Tornio ja Ylitornio. Alueen miesten väkiluku (Väestörekisterikeskus 29.2.2016) oli 31624, mikä oli 194 henkeä enemmän kuin alueen naisten väkiluku. Alueella on paljon työttömyyttä ja mielen-terveys- ja riippuvuusongelmia. Syrjäytymisproblematiikasta on tullut sekä alueellisesti että kansallisesti keskeinen huolenaihe. Samanaikaisesti, kun väestön terveys ja hyvinvointi yleisesti lisääntyy, osa väestöstä voi entistä huonommin – hyvinvointierot kasvavat. Terveysten ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan alueellisesti uudenlaisia ajattelutapoja ja yhteisöllisiä toimintamalleja. Kansalaisten omatoimisuuden ja omavastuun merkitys kasvavat terveyden edistämiseksi.

MIEHINEN JUTTU – nuorten miesten ja aikamiesten terveyden edistämisen hanke on Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin ja Lapin Ammattikorkeakoulun v. 2015–2016 toteuttama, ja THL:n rahoittama. Hankkeen tarkoituksena on ollut edistää nuorten miesten ja aikamiesten (16–29 ja +60-vuotiaat) osallisuutta oman hyvinvointinsa lisäämiseksi ja ehkäistä syrjäytymistä kehittämällä alueellista yhteistyötä vahvistamalla ennalta-ehkäisevää toimintaa, saattamalla varhaisen puuttumisen ja tuen menettämät laajasti yhteiseen käyttöön. Hankkeen tavoitteena on ollut tukea miesten osallisuutta ja omaa vastuuta hyvinvoinnistaan ja edistää terveellisiä elintapoja osana kansansairauksien ehkäisyä ja elämänhallintaa. Lisäksi tavoitteena oli lisätä ammattilaisten valmiuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja terveyserojen kaventamiseen muuttuvissa palvelurakenteissa. Hankkeen tavoitteet edistävät myös sosiaalista kestävä kehityksen periaatetta kehittämällä toimijoiden välistä luottamusta ja verkostoitumista, voimavaroja yhdistämällä parannetaan toiminnan taloudelli-

suutta ja vahvistamalla sosiaalista ajattelua. Tukemalla väestön hyvinvointia vahvistetaan myös kunnan ja alueen omaa identiteettiä.

Yhteistyö kuntien, kolmannen sektorin ja alueellisten organisaatioiden välillä on ollut tärkeää, sillä vaikka vastuu väestön hyvinvoinnista ja terveyden edistämisestä on kunnilla, myös alueellisilla organisaatioilla ja järjestöillä on monia väestön hyvinvointiin ja terveyteen sekä palvelujärjestelmään vaikuttavia tehtäviä. Terveyskäyttäytymiseen vaikuttaminen ja sairauksien ehkäisy edellyttää perus- ja erikoistason kitkatonta toimintaa samojen periaatteiden mukaisesti. Pitkällä tähtäimellä tavoitteena on parantaa alueen miesten terveyttä.

Hankkeen toteutuksessa mahdollistettiin miesten osallisuus terveyden edistämisessä järjestämällä alueellisia työpajoja, joissa eri-ikäiset miehet olivat mukana suunnittelemassa tulevaa toimintaa, tuottamassa mm. kertomusten avulla näkemyksiään elämästään. Hankkeen aikana järjestettiin erilaisia tapahtumia kuten Miesten huoltopäiviä, joissa tuettiin kohderyhmään kuuluvien miesten hyvinvointia. Tilaisuuksissa hyödynnettiin Lapin Ammattikorkeakoulun ONNI-autoa ja Hyvinvointipysäkkiä. Alueen toimijoiden osaamista kehitettiin järjestämällä koulutusta mm. miestyöstä ja miesten terveyden edistämisestä.

Hankkeen tuloksena nuorten- ja aikamiesten terveys ja hyvinvointi kohentuu ja alueelle kehitetään pysyviä toimintamalleja eri-ikäisten miesten sosiaalisen osallisuuden tukemiseksi. Alueen toimijoiden tietoisuus terveyseroista ja niihin vaikuttamiskeinoista lisääntyi. Alueellinen yhteistyö terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen eri osa-alueilla vahvistui.

Hankkeessa tuotetaan toimijoiden käyttöön Miehininen juttu -opas ja nettisivut (<http://www.lpshp.fi/fi/palvelut/terveyden-edistaminen/miehininen-juttu/tapahtumia.html>).

Hyödynsääjina miesten ja aikamiesten lisäksi ovat myös kuntien terveyden edistämisen työryhmät ja viranhaltijat sekä alueen koulutusorganisaatiot, järjestöt ja yritykset, joiden osaaminen ja osallisuus miesten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työssä vahvistuivat.

Miehininen juttu -opas tarjoaa tietoa ja ideoita miesten oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä sopii käytettäväksi yksilö- ja ryhmätoiminnassa sekä koulutuksessa. Oppaaseen on koottu asiantuntijoiden kirjoittamia artikkeleita koskien miesten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Sisältöalueet ovat muodostuneet hankkeen aikana toteutettujen

koulutusten sisällöistä ja painoaloista. Artikkelien loppuun on koottu kysymyksiä keskusteltavaksi ja pohdittavaksi joko yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Miehinen juttu -opas toimitetaan myös sähköisenä versiona, johon on koottu loppuun asiantuntijoiden ja miesten videohaastatteluja, asiantuntijoiden luentomateriaalia sekä muuta miesten terveyden edistämiseen liittyvää www-aineistoa, kuten esim. itsehoito-ohjeita ja testejä. Miehinen juttu -opas löytyy osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-138-2>.

Haluan lausua lämpimät kiitokseni kaikille tämän julkaisun tekoon ja kirjoittamiseen osallistuneille. Kiitän myös opiskelijoitamme, jotka ovat osallistuneet aktiivisesti hankkeeseen ja sähköisen julkaisun mediasisällön tuottamiseen.

*Kemissä 7.10.2016*

AIRI PALOSTE



## MIEHINEN MIES - MUUTOS JA MAHDOLLISUUS

**N**UORUKAISESTA MIEHEKSI varttumassa tai jo miehisen miehen ikään päässeenä, on sinulla MIES elämän taivalta kuljettavaksi oltava hyvät eväät repussa, jotta selviydyt viettämään terveitä, toimintakykyisiä ja raikkaita vanhuuden päiviä. Näihin upeisiin vanhuuden päiviin tarvitaan jo nuoruuden ikävuosina tehtäviä tavoitteita, uhrauksia ja lupauksia, joiden tarkoituksena on hyvinvoinnin parantaminen, toimintakyvyn lisääminen ja elämänlaadun kohentaminen. Iän kertyessä keho rappeutuu, ja piilevät terveysongelmat ilmoittavat olemassa olostaan. Selkään ja polviin ilmenee kremppaa, hengästyttää ja ahdistaa, verenpaine kohoaa, kunto heikkenee, paino nousee, kenties potenssi pettää ja mielialakin vaihtelee. Terveiden menettäminen uhkaa! Miten säilyttää hyvää terveyttä? Pitääkö uhrautua tekemään muutosta elämäntavoissa?

Terveiden ylläpidossa kulmakiviksi nousevat ravitsemus, liikunta, uni lepo, stressin hallinta sekä tupakoimattomuus ja vähäinen alkoholin käyttö. Elämänmeno on tänä päivänä hektistä, joten kiinnittämällä huomiota näihin



*Miehillä oli mahdollisuus kunto- ja terveystmittauksiin Main Street Cruisers ry:n autotapahtumassa Kemlin Wetterillä 14.5.2016.*



*Ravitsemusterapeutilla oli avoin vastaanotto sekä elintarvikkeiden suola- ja rasvanäyttely.*

kulmakiviin, jaksetaan paljon paremmin arjessa – niin työssä kuin kotona ja harrastuksissa.

Hyvä ja sydänterveellinen ravitsemus edistää hyvinvointia, jonka vaikutuksesta muun muassa vastustuskyky kohenee, sairastuvuus vähenee sekä toimintakyvyn ja kehon hallinnan ylläpito paranevat. Suomalaiset ravitsemussuosituks



*Mittauksia ja ohjeistuksien antamista kohderyhmälle Simon kesätorin nahkiaismarkkinoilla 19.9.2015.*

perustuvat Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin 2014, jotka ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat. Niissä on huomioitu suomalainen terveys ja kansallinen ruokakulttuuri. Ravitsemussuosituks

se soveltuvat niin terveille ja kohtalaisesti liikkuville kuin diabetesta ja sydänsairauksia sairastaville tai painonhallintaan ruokavalion perustaksi. Omasta elämänrytmistä riippuen tulisi nauttia 4–5 ateriaa päivässä. Ateriat koostuvat aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja ilta-

palasta. Tasainen energian saanti pitää nälän ja kylläisyyden tunteen hallinnassa, ja näin vältetään turhalta napostelulta. Ruokaostoksillakin käynti helpottuu ja rahaa kuluu vähemmän, kun ostoskoriin poimii laajasta valikoimasta sydänmerkki-tuotteita. Lautasmallilla kerätty ateria antaa hyvän olon ja riittävästi energiaa. Kun kokoaa puolet lautasesta kasviksia ja salaattia, yhden neljäsosan perunaa, täysjyvä riisiä, pastaa tai makaronia ja yhden neljäsosa lihaa, kalaa, kanaa tai palkokasveja ja salaatin päälle pari teelusikallista öljypohjaista salaatinkastiketta, pärjää hyvin seuraavaan ateriaan.

Miehen tulee saada riittävästi energiaa, proteiineja, kuituja, nestettä ja ravintoaineita päivän aikana. Erityisesti on hyvä kiinnittää huomioita rasvan ja hiilihydraattien laatuun sekä suolan määrään (5 g = 1 tl) päivittäisessä ruokavaliossa. Pehmeiden rasvojen ansioista muun muassa LDL-kolesteroli (paha kolesteroli) veressä alenee, veritulpan syntymisriski valtimoissa vähenee ja verenpaine laskee eli käyttämällä pehmeitä rasvoja ja öljyjä vähennetään riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä 2-tyyppin diabetekseen. Miehen tulee nauttia myös lisävitamiinia, varsinkin D-vitamiinilisä 10 µg loka-maaliskuu, jos ruokavalio ei ole monipuolinen, eikä ruokavaliossa ole 2–3 päivänä kalaa viikossa.





*Miesten tapahtumapäivä Torniossa Peräpohjolan Opiston rannassa 17.9.2015. Pohdintatehtävä onnellisuudesta, kiitollisuudesta ja muutoksen mahdollisuudesta.*

Kuitua miehen pitää nauttia päivän aikana 35 g. Kuitu auttaa alentamaan veren kolesterolipitoisuutta, hidastamaan sokerin ja hiilihydraattien imeytymistä sekä hidastaa vatsalaukun tyhjentymistä ja lisää kylläisyyden tunnetta. Kuitu on myös suolen toiminnalle erityisen tärkeä, sillä se nopeuttaa suolen toimintaa ja laimentaa haitallisten aineiden vaikutusta. Puolesta kilosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljaa ja siemeniä päivittäin nautittuna saadaan kuitu hyvin elimistön käyttöön.

Kun on hyvin syöty, tulee huolehtia myös mielen tasapainosta, unesta ja liikkumisesta. Miehin elämän meno on hektistä, ja monet elävät kiireessä. Ajoittain tunnetaan stressiä, mikä pieninä annoksina terästäkin silloin, kun pitää toimia valppaasti ja tehokkaasti, mutta pitkäaikaisesti stressi rasittaa kohtuuttomasti ja elämäniloa katoaa. Kaikkea stressiä ei tarvitsekaan poistaa elämästä, mutta tärkeä on oppia tunnistamaan ne tekijät, jotka aiheuttavat stressiä, ja etsiä keinoja niiden hallintaan.

Liikunnan avulla poltetaan energiaa, parannetaan unen laatua, tasaan verensokeria, parannetaan kolesteroliarvoja, erityisesti HDL-kolesteroli (hyvä kolesteroli) nousee, alennetaan verenpainetta, vähennetään stressiä ja vahvistetaan luustoa. Liikunta tuo iloa mukanaan. Suositeltavaa olisi liikkua viikon aikana 2,5 tuntia kohtuullista rasittavaa kestävyysliikuntaa ja kaksi kertaa viikossa kuntosaliharjoittelua sekä arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa päivittäin. Passiivista oleskelua, kuten istumista tulisi välttää. Toimistotyötä monet tekevät nykyisin seisoen.

Lepo, rauhoittuminen ja uni antavat potkua seuraavaan päivään. Säännölliset nukkumisajat edistävät hyvän unen saamista ja sen laatua. Jotta uni on hyvää ja tuntee saavansa tarpeeksi lepoa, kannattaa välttää tiivistä keskittymistä edellyttäviä harrastuksia tai rasittavia urheilusuorituksia tai tunteisiin vaikuttavia elämyksiä juuri ennen nukkumaanmenoa. Joillekin henkilöille myös kolajuomien, kahvin tai teen nauttiminen illalla vaikeuttaa nukahtamista.



## LÄHTEET

- HUTTUNEN, J. 2012. Alkoholi ja terveys. Terveyskirjasto. Viitattu 2.9.2015 [www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlko1120&p\\_haku=alkoholi](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlko1120&p_haku=alkoholi).
- PATJA, K. 2014. Tupakka ja sairaudet. Viitattu 2.9.2015 Terveyskirjasto. [www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlko1066&p\\_haku=tupakka](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlko1066&p_haku=tupakka).
- TYÖTERVEYSLAITOS. 2015. Stressi. Viitattu 2.9.2015 [www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/stressi/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/stressi/sivut/default.aspx). Viitattu 2.9.2015. Sydänliitto.fi
- VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

## POHDITTAVAKSI

Kuinka paljon kiinnität huomiotaasi terveyden ylläpidon kulmakiviin: ravitsemukseen, liikuntaan, lepoon, uneen, stressin hallintaan, tupakoimattomuuteen ja alkoholin käyttöön?

Miten voit seurata ja tarkkailla omaa terveystäytymistäsi?

Tutustu Sydän-, Diabetes- ja Aivoliiton Yksi elämä-hankkeessa kehitettyyn Terveyden 3-otteluun ja haasta kaverisi.

[www.sydan.fi/otteluohje](http://www.sydan.fi/otteluohje)

## ELINTAPOJENMUUTOS JA SITOUTUMINEN ELINTAPAMUUTOKSEEN

**U**SEILLE SUOMALAISILLE elintapojenmuutos on ajankohtainen asia terveyden edistämisen kannalta sekä olennainen osa jo olemassa olevien sairauksien hoitoa kuten valtimosairauksissa. Terveellisten elintapojen avulla ylläpidetään ja lisätään työ- ja toimintakykyä. Ne elintavat, joilla on vahva yhteys terveyteen ja työ- ja toimintakykyyn, ovat ravitsemus, liikunta, alkoholin käyttö ja tupakointi sekä psykososiaaliset tekijät kuten stressi ja uni.

Elintapamuutos koetaan usein hyvin haasteelliseksi, ja muutokset jäävät puolitiehen tai kokonaan toteuttamatta. Sitoutuminen elintapamuutokseen vaatii työtä ennen kuin päästään konkreettisesti tekemään muutoksia.

Elintavat ovat arjessa tapahtuvia tekoja ja valintoja, jotka toistuvat usein päivän aikana. Näillä teoilla ja valinnoilla on vaikutus terveyteen, ja vaikutus on mitattavissa. Elintavat ovat muodostuneet vuosikymmenien aikana ja mitä iäkkäämpi ihminen on, sitä pitempään hänen elintavat ovat olleet osa arkea ja rutiineja. Perhe, työ, ystävät ja asuinympäristö sekä muut elämäntavat ovat vaikuttaneet elintapojen muodostumiseen. Lähtökohtana onnistuneelle elintapamuutokselle on ymmärrys, miksi muutos



*Hankkeen esittelyä Rajalla – kauppakeskus 14.6.2016 Torniossa. Kauppakeskuksessa oli ravitsemusterapeutin avoin vastaanotto, elintarvikkeiden suola- ja rasvanäyttely sekä syksyn toiminnoista tiedottamista.*

on tarpeellinen itselle. Muutoksen tarve tulee myös hyväksyä ja sisäistää, jotta muutos lähtee etenemään.

Elintapamuutoksen tarpeessa olevan on muutoksen pohjaksi syytä itse arvioida omia elintapoja siitäkin huolimatta, että terveydenhuollon ammattilainen on arvioinut muutoksen tarpeen. Omien elintapojen arviointi on inhimillistä toimintaa

ja näin ollen virheitäkin tapahtuu. Kuitenkin itsearviointi on välttämätön lähtökohta muutoksessa. Omia elintapoja voi arvioida erilaisten mittareiden avulla, joita ovat askelmittari, erilaiset testit sekä ruoka- ja liikunta-päiväkirjat. Omat tuntemukset, kuten työssä jaksaminen, on myös tärkeä ja hyvä mittari.

Elintapamuutos on oppimisprosessi, jossa omaksutaan uusia elintapoja ja poisopitaan vanhoista tavoista ja rutiineista. Oppimisprosessi etenee erilaisten vaiheiden kautta, joihin kuuluu myös repsahdus. Repsahdus on osa elintapamuutosta ja syyt, jotka johtavat repsahdukseen, ovat hyvin moninaiset ja aina ne eivät ole itse aiheutettuja. Elintapamuutoksen alussa on hyvä miettiä, mikä itselle on repsahdusta ja miten siihen on varauduttava. Tilanteesta on otettava oppia ja suunnata välittömästi katse tulevaan ja jatkaa muutoksen tekemistä. Elintapamuutos vie aikaa ja sille on annettava aikaa. Se, miten paljon aikaa muutokseen kuluu, on hyvin yksilöistä ja riippuu siitä, miten valmis muutoksen tekijä on ollut muutosta kohtaan. Tunteet ovat myös läsnä elintavoissa ja elintapamuutoksessa. Usein tiedostamatta tunteet ohjaavat myös terveysvalintojamme. Elintapamuutos voi synnyttää monia tunteita kuten esimerkiksi pelkoa, hämmennystä, iloa, ahdistusta, innostuneisuutta ja huolta sekä pettymystä ja onnistumista. Tunteiden ja ajattelun tulee olla tasapainossa elintapamuutoksessa.

Elintapamuutoksen tekemiseen vaikuttaa muutoksen kohteen lisäksi monia muita tekijöitä. Nämä tekijät voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin, jotka voivat vaikuttaa muutosta vahvistavasti tai estävästi. Ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa perheen ja ystävien tuki, työtilanne ja -velvoitteet, mahdollisuus yksilö- tai ryhmäohjaukseen, ohjauksen aika ja paikka sekä mahdollisuus käyttää teknologiaa. Sisäisiä tekijöitä ovat muun



*Mittauksia ja palautteen antoa.  
Hyvinvointitapahtuma miehille  
Kemin kirjastossa 26.2.2016.*

muassa oma arvio elintavoista, voimavarat, aikaisemmat kokemukset sekä taidot ja kyky omaksua asioita. Sisäisistä tekijöistä arvoilla ja asenteilla sekä ajatustottumuksilla, ennakkoluuloilla ja uskomusjärjestelmillä on suuri vaikutus elintapamuutoksen tekemiseen.

Elintapamuutoksen alussa on hyvä miettiä, mitkä asiat elintavoissa ovat kunnossa ja miten ne ylläpitävät terveyttä ja työkykyä. Muutoksen kohteiden valinnassa on syytä olla maltillinen ja tavoitella 1–2 muutosta kerrallaan kuten esimerkiksi aamupalan syöminen tai pähkinöiden ja kasvien lisääminen ruokavalioon. Muutoksen kohteita voivat olla myös askeleiden lisääminen arkeen, taukojumppa työpäivän aikana tai liikunnan monipuolisuus. Kun muutos on osa arkea, siirrytään seuraavaan muutoksen kohteeseen. Muutoksen tekeminen on hyvä aloittaa helpoimmasta päästä, mutta kuitenkin sen on tunnettava haasteelliselta. Tavoitteen tulee olla realistinen ja innostava, ja onnistumisen tulisi tuottaa suurta mielihyvää. Tavoite voidaan pilkkoa pienempiin osatavoitteisiin, joiden kautta on helpompaa edetä kohti päämäärää. Elintapamuutoksen toteuttamissuunnitelman tulee sopia muutoksentehtävien arkeen ja vastaa kysymyksiin mitä, missä ja milloin. Onnistuneesta elintapamuutoksesta tulee kiittää, kehua ja palkita itseä.

Sitoutuminen elintapamuutokseen tarkoittaa sitoutumista itsensä hoitamiseen. Sitoutuminen on vastuullista, aktiivista ja tavoitteellista toimintaa. Elintapamuutokseen sitoutumiseen tarvitaan tietoa ja taitoa sekä ymmärrystä. Väitöstutkimukseni mukaan elintapamuutokseen sitoutumisen perusta on halu huolehtia itsestä ja vastuu omasta terveydestä. Muutoksen tekijän on hyvä määrittää itselle, mitä halu huolehtia itsestä ja vastuu omasta terveydestä tarkoittaa omalla kohdalla ja miten se käytännössä ilmenee. Muutokseen sitoutuminen edellyttää tutkimuksen mukaan myös muutosvalmiuden kokemista ja ennakkoluulottomuutta muutokseen. Keskeisiä elintapamuutokseen sitouttavia tekijöitä oli tutkimuksessa huoli nykyisistä elintavoista, sitoutuminen neuvoihin ja ohjeisiin sekä pystyvyys.



*Arto Mattila kertoi oman tarinansa elintapamuutoksesta Miesten Vuoro – uimahallitapahtumassa Kemissä 1.12.2015.*

Elintapamuutos on iloista oppimista. Ei ole niin pientä elintapamuutosta, ettei sitä kannattaisi tehdä, jos se tuntuu hyvältä ja edistää terveyttä. Amerikkalainen psykologi Resnik (1989) on todennut: ”*Muutokseen asiakkaan tai oppijan tulee oppia uusia tapoja, havaita menneitä ja tulevia tapahtumia sekä omaksua uusia asennoitumistapoja ja niihin liittyviä tunteita*”.

## LÄHTEET

- ABSETZ, P & HANKONEN, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Duodecim, Helsinki (127): 2265–2275.
- KYNGÄS, H., KÄÄRIÄINEN, M., POSKIPARTA, M., HIRVONEN, E. & RENFORS, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki, WSOY Oppimateriaalit Oy.
- KYNGÄS, H. & HENTINEN, M. (toim.) 2009. Hoitoon sitoutuminen ja hoitotyö. Helsinki, WSOY Oppimateriaali Oy.
- MUSTAJOKI, P. 1998. Elämäntapojen muuttaminen terveellisemmiksi - miten autan potilasta? Duodecim lääketieteellinen aikakauskirja 114(6): 531–538.
- SHEMEIKKA, S. 2005. Terveystottumisten muutosta tukeva neuvonta. Teoksessa: A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Jyväskylä, Gummerus, 358–369
- RESNICK, L. B. (toim.) 1989. Knowing, learning and instruction. Essays in Honor of Robert Glaser. Hillsdale (N. J.) Lawrence Erlbaum Associates.
- YLIMÄKI, E-L. 2015. Ohjausintervention vaikuttavuus elintapoihin ja elintapamuutokseen sitoutuminen. Oulu, Acta Universitatis Ouluensis. D Medica 1285.



# POHDITTAVAKSI JA HARJOITTEEKSI

- Elintapamuutos on oppimista: uusien asioiden omaksumista ja poisoppimista vanhoista tavoista
- Elintapamuutos on prosessi, joka etenee erilaisten vaiheiden kautta
- Repsahdus kuuluu asiaan
- Muutoksen tekijä on aktiivinen toimija
- Elintapamuutoksessa on tunteet läsnä
- Elintapamuutos on yksilöllinen kokemus
- Elintapamuutos vaatii aikaa
- Muutoksen tekeminen käytännössä:
- Mieti, mitkä asiat elintavoissasi on jo kunnossa
- Valitse 1–2 muutettavaa asiaa, esim. aamupalan syöminen tai kasvien lisääminen joka aterialle (vaikka yksi omena/päivä), arkiasioiden hoitaminen pyörällä tai kävelemällä, auton parkkeeraaminen mahdollisimman kauas, jotta arkeen tulee lisää askeleita, pyri seisomaan päivittäin niin paljon kuin se on mahdollista jne.
- Valitse muutoksenkohde, joka tuntuu itselle hyvältä ja haasteelliselta sekä onnistuessaan tuottaa mielihyvää
- Aseta tavoite, joka on realistinen ja sopii nykyiseen elämäntilanteeseesi
- Laadi suunnitelma, joka vastaa kysymykseen mitä, missä ja milloin ja mikä sopii arkeesi

- Mieti, millaiset ohjeet sisältyvät suunnitelmaasi ja toteuta niitä
- Mieti, missä tilanteessa repsahdus voi tulla, esim. väsyneenä, flunssassa, kiireessä
- Mieti, miten suhtaudut repsahdukseen
- Mieti, miten arvioit elintapamuutoksen etenemistä itse, esim. vyötärön ympäryksen mittaaminen, omat tuntemukset
- Suunnittele, miten palkitset itsesi onnistumisesta

Sitoutuminen elintapamuutokseen on sitoutumista itsensä hoitamiseen, ja se on aktiivista toimintaa. Vahvista sitoutumista elintapamuutokseen ja mieti niitä tekijöitä, joiden kautta pystyt toteuttamaan muutoksen.

Elintapamuutokseen sitoutumisen perusta on, että haluaa huolehtia itsestä ja kokee vastuuta omasta terveydestä. Itselle on tärkeä määrittää, mitä omalla kohdalla tarkoittaa halu huolehtia itsestä ja vastuu omasta terveydestä. Kokemus siitä, että on valmis elintapamuutokseen eikä koe ennakkoluuloa muutosta kohtaan, vahvistaa entisestään sitoutumista elintapamuutokseen.

Elintapojen muutos on iloista oppimista. Ei ole niin pientä elintapamuutosta, ettei sitä kannattaisi tehdä, jos se tuntuu hyvältä ja edistää terveyttä.

# TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA OHJAUKSEN KEINAIN - TYÖKALUJA TERVEYDENHUOLLONAMMATTILAISILLE

**E**LINTAVAT OVAT KESKEISESSÄ asemassa useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä. Terveellisiin elintapoihin kuuluvat muun muassa riittävä liikunta sekä monipuolinen ja terveellinen ravinto. Ne ovat keskeisessä asemassa ylipainon, lihavuuden ja useiden pitkäaikaissairauksien kehittymisessä. Ylipaino ja lihavuus ovat merkittäviä väestön terveyttä heikentäviä tekijöitä. Lihavuuteen kuolee vuosittain 3,4 miljoonaa ihmistä. Elinikää lihavuus lyhentää 4 % ja se vaikuttaa keskeisesti toimintakykyyn, erityisesti vanhemmalla iällä. Suomalaisesta aikuisväestöstä ylipainoisia tai lihavia on 50–62 %, myös nuorten ylipainoisuus on nelinkertaistunut viimeisten kolmenkymmen vuoden aikana. Ylipainon riskissä on arvioitu olevan jo lähes 30 % nuorista ja se koskettaa erityisesti nuoria miehiä. Huoli on aiheellinen ja keinoja epidemian hillitsemiseksi tarvitaan. Maailman terveysjärjestön (WHO) tavoitteena on, että lihavuuden yleisyyden kasvu pysähtyy vuoteen 2025 mennessä.

*Riittäväällä liikunnalla* on merkittäviä vaikutuksia terveydelle ja ne ovat laajasti tutkitut. Terveiden ylläpitämiseksi aikuisten tulee liikkua reippaasti kaksi ja puoli tuntia tai tehokkaasti tunti ja 15 minuuttia. Tämän lisäksi liikehallintaa ja lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita tulisi tehdä 2 kertaa



*Fysioterapeutti Jari Poikela opasti laitteiden käyttöön Hakalanrannan Senioripuiston Kesätapahtumassa 15.6.2016*

viikossa. Uuden hallitusohjelman tavoitteena onkin lisätä liikuntaa jokaisen suomalaisen päivään. Se tapahtuu pieniä muutoksia tekemällä, mutta muutoksen tulee olla pitkäkestoinen. Riittävän liikunnan ohella tulee kiinnittää huomiota myös liikkumattomaan aikaan, kuten runsaaseen istumiseen. Liikkumatonta aikaa päivässä kertyy yllättävän paljon, jopa 60 % hereillä olo ajasta. Runsa liikkumattomuus aiheuttaa energian kulutuksen vähenemistä, joten sen vuoksi se on merkittävä lihavuutta aiheuttava tekijä.

Aikomus muuttaa elintapoja terveellisemmäksi on usein monen mielessä, vaikutuksia kuitenkin saadaan vain, mikäli elintapamuutos toteutuu, se on riittävän tehokas ja siihen sitoudutaan. Parhaimmillaan terveydenhoitaja toteuttaa ohjausta vuorovaikutteisesti sekä asiakkaan tarpeen ja elämäntilanteen huomioon. Näin ohjaukseen on mahdollista sitoutua.

Muutoksessa on tärkeintä, että yksilö muuttaa riittävästi omia elintapojaan, jotta vaikuttavia tuloksia saadaan aikaan. Tähän terveydenhuollon henkilöstön asiantuntevat neuvot arvokkaita. Tutkimuksissa on tullut esille, ettei kaikkien nuorten miesten terveyslukutaito ole riittävää, joten tarjottu tieto ei saavuta heitä. Tämän vuoksi onkin mietittävä, miten informaatiota tarjotaan. Elintapojen muuttamisessa tulee pohtia, mitä halutaan muuttaa? Näin on mahdollista suunnitella riittäviä toimenpiteitä ohjauksen onnistumiseksi. Esimerkiksi painon pudottamiseksi tarvitaan usealla osa-alueella muutoksia. Myös liikunnan täytyy olla teholtaan, kestoltaan ja toistoiltaan riittävää, jotta haluttuja vaikutuksia saadaan aikaan kunnossa tai kehon koostumuksessa.

Terveydenhuollon henkilöstön ja asiakkaan on tärkeää tiedostaa muutokseen ja siihen sitoutumiseen liittyviä tekijöitä. Ne liittyvät *ympäristöön, sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin sekä yksilön sisäisiin ominaisuuksiin.*

*Ympäristön*, kuten liikuntamahdollisuuksien, turvallisuuden, vuodenaikojen, välimatkojen ja palvelujen saatavuuden, tiedetään vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen. Yhteiskunnan on kehitettävä ympäristöjä siten, että liikkuminen mahdollistuu arjessa. Yksilön kannalta on oleellista, miten hän nämä mahdollisuudet käyttää. Terveydenhoitajan ohjauksessa yksilöl-



*Puristusvoiman testausta  
Miesten ryhmässä  
Keminmaassa 3.3.2016.*

linen ongelmanratkaisu liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi tarkoittaa kykyä löytää sopivia liikuntamahdollisuuksia ympäristön tarjoamista palveluista. Kuten sopivat liikuntaryhmät ja oman asuinympäristön liikuntamahdollisuuden.

*Sosiaaliset tekijät*, kuten *kulttuuri*, *yhteisö* ja *sosiaaliset suhteet* vaikuttavat siihen millaiset elintavat yksilö valitsee tai onko niissä puitteissa mahdollisuuksia liikkua riittävästi. Vallitseva ”some-kulttuuri” ja työtehtävien luonteen muutokset ovat merkittäviä liikuntaa vähentäviä tekijöitä. Sosioekonomisesti heikompiosaisilla esiintyy terveyteen liittyvää riskikäyttäytymistä. Tämän vuoksi terveydenhuollon henkilöstön on myös tärkeää tunnistaa ryhmät, jotka tarvitsevat enemmän ohjausta. Toisaalta myös elintason nousu on yhteydessä huonompiin elintapoihin, erityisesti liikkumattoman ajan osalta. Työpäivät vietetään istuen, jonne kuljetaan autolla. Tämän vuoksi työterveydenhuollossa on tärkeä pyrkiä edistämään kaikkien työkäisten riittävää liikuntaa. Informaation jakaminen ei kuitenkaan riitä, vaan räätälöidymmät keinot voisivat olla tehokkaampia. Kampanjoita työpaikoille liikkumisen edistämiseksi kannattaa kokeilla, jolloin yhteisön sosiaalinen ”paine” edistää koko työyhteisön terveyttä. Tärkeää on ohjata asiakasta hankkimaan itselleen sosiaalista tukea, esimerkiksi lenkkiseuraa, tukea ryhmästä tai perheeltä. Riittävästi liikkuva ihminen on myös sosiaalisesti parempaa ja virkeämpää seuraa.

*Yksilöön liittyvät* tekijät vaikuttavat myös liikunnan lisäämiseen sekä elintapoihin sitoutumiseen. Niitä ovat muun muassa aikaisemmat kokemukset liikunnasta (esimerkiksi koululiikunnasta ja liikunnan miellyttävyydestä). Sen lisäksi yksilön oma halu, motivaatio, pelot, voimavarat, arki-rytmi ja aikaisemmat elintavat vaikuttavat siihen kuinka hyvin hän sitoutuu uusiin elintapoihin. Arkipäivien rytmitys on tärkeää, jotta ehtii liikkua sekä huolehtia itsestään. Usein kuulee ihmisten olevan liian kiireisiä liikkumaan, vaikka todellisuudessa riittävään terveysliikkumiseen tarvittava aika olisi 3 kertaa 10 minuuttia kerrallaan. Terveydenhoitajan tärkeänä



*Terveyden edistämisen päivä 16.2.2016  
Kemissä Ammattiopisto Lappiassa.  
Miehinen juttu -pisteen sijaintina oli kone-  
ja metallialan sali. Päivää oli mukana  
toteuttamassa Lapin AMKn opiskelijoita.*



*Uusi Vuosi ja uusi elämä! Tukea elintapa-  
muutokseen -koulutus 21.1.2016.  
Kouluttajana toimi Heidi Ruotsalainen.*

tehtävänä on suunnitella yhdessä asiakkaan kanssa, miten hänen on mahdollista lisätä liikuntaa jokaiseen päivään. Ennakkoluulottomuus kannattaa muistaa, muutosta harkittaessa. Usein terveyteen liitetään uskomuksia, myyttejä ja pelkoja sekä oletuksia esimerkiksi omasta jaksamisesta. Kunto kasvaa vain, mikäli ylitetään omat fyysiset voimavarat. Samalla saadaan positiivisia kokemuksia omasta suorituskyvystä ja sen ylittämisestä. Tavoitteiden asettaminen tulee tehdä yhteistyössä asiakkaan ja ammattilaisen kanssa.

Pohdittavaksi vielä jää, voisiko tavoitteeksi asettaa mieluummin *itsesään liikunnan lisäämisen* tai terveellisemmin syöminen, eikä niinkään siitä aiheutuvaa kehonmuutosta. Olisiko siihen sitoutuminen helpompaa?

## LÄHTEET

- NG, M., FLEMING, T., ROBINSON, M., THOMSON, B., GRAETZ, N. 2014. Global, regional, and national prevalence, of overweight and obesity in children and adult during 1980-2013: systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. The Lancet, Early Online Publication. Viitattu 13.4.2016 [http://dx.xoi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](http://dx.xoi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE. 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services [Internet]. Viitattu 15.4.2016 <http://www.health.gov/paguidelines/report/>
- RUOTSALAINEN, H. 2016. Elintapaohjausinterventioiden vaikuttavuus ylipainoisten ja lihavien nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja elintapa-muutokseen sitoutumiseen. Acta universitatis Ouluensis. Väitöskirja. D1351. Oulun yliopisto.
- WHO. 2015. Obesity and Overweight, fact sheet. No 311. Viitattu 13.10.2015 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

## POHDITTAVAKSI ASIAKKAASI KANSSA ELINTAPAMUUTOKSESSA

Onko hän tyytyväinen itseensä?

Onko hän harkinnut muutosta?

Millaisia kokemuksia aikaisemmista elintapamuutos kokeiluista on?

Mikä on asiakkaasi päämäärä, tavoite ja haluttu muutos?

Millaisiin osiin se voidaan pilkkoa? Miten sitä kontrolloidaan?

Miten uudet toimintamallit sopivat asiakkaan arkeen ja elämäntilanteeseen?

Millaisia uhkia muutoksen onnistumiseksi on?

Miten niitä voidaan välttää?

Mistä asiakkaasi voi saada tukea?

Miten motivaatiota voidaan ylläpitää?

Onko pelkoja liittyen epäterveellisiin elintapoihin.





## LIIKUNTA JA RAVINTO HYVINVOINNIN LÄHTEINÄ

**N**YKYÄÄN LIIKUNNALLISEN ja yleensä terveellisen elämäntavan ylläpitäminen on haastavampaa kuin ennen. Maailma ympärillämme on muokkaantunut sellaiseksi, ettei se kannusta meitä pitämään huolta itsestämme. Nykyajan ihmisille on suunniteltu paljon arjen helpottamisen välineitä, jotka vähentävät luontaista liikkumistamme. Lisäksi tekemämme työn muodot ovat muuttuneet niin, että fyysistä työtä tekeviä on yhä vähemmän. Arjen fyysiselle aktiivisuudelle asettaa haasteita myös hektinen elämäntyyli ja koettu ajan puute. Suuri merkitys on myös ihmisten asenteilla, luonteen piirteillä ja mielenkiinnon kohteilla. Kaikki ihmiset eivät ole luonnostaan liikunnallisia, liikkuminen voi aiheuttaa paineita tai menneisyydessä voi olla jotain sellaista, ettei liikunta tunnu omalta jutulta. Näin ollen on ensisijaisen tärkeää, että jokaiselle löytyisi mieluisa tapa, jolla terveellisestä elämäntavasta voisi nauttia, ja liikunnasta ja tasapainoisesta ruokavaliosta tulisi luonnollinen osa jokapäiväistä arkea.

### KESTÄVYYSLIIKUNTA

Hyvä kestävyyskunto tunnetusti vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Taustalla on kestävyysliikunnan vaikutukset valtimoiden seinämien elastisuuden lisääntymiseen ja sen ansiosta alentuneeseen verenväpaineeseen ja valtimoiden kalkkeutumisen hidastumiseen. Liikunnan vaikutus esi-



*Kemin eläkkeensaajien piirin Boccia -kisat  
Kemin Timitek -jäähallin piha 17.8.2016.*

merkiksi verenpaineeseen on lähes yhtä suuri kuin yhden verenpainelääkkeen. Kestävyyssiikunta alentaa paitsi painoa myös rasvaprosenttia, mikä vähentää riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen. Kestävyyssiikunnalla on myös edullisia vaikutuksia metabolisen oireyhtymän – vyötärölihavuus, kohonnut verenpaine sekä erilaiset veren rasva-aineiden ja sokeriaineen-vaihdunnan häiriöt – ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

Kestävyyssiikunnan suositus työikäisille on joko 150 minuuttia kohtuullisesti rasittavaa kestävyyssiikuntaa tai 75 minuuttia voimakkaasti rasittavaa kestävyyssiikuntaa viikossa. Päivittäin suositellaan liikuttavaksi 30 minuuttia, ja tämän määrän voi koota 10 minuutin liikuntatuokioista. Mukaan lasketaan kaikki liikunnallinen aktiviteetti, joka hengästyttää. Näin ollen myös työmatkaliikunta ja rasittavat piha- ja kotityöt lasketaan mukaan. Tärkeintä on löytää sellaisia liikuntamuotoja, jotka ovat hauskoja ja jotka jaksavat innostaa ja kannustaa päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen.

## LIHASVOIMA

Tärkein syy kehittää lihasvoimaa on toimintakyvyn ylläpitäminen. Esi-merkiksi puristusvoima antaa hyvin viitteitä eläkeiän toimintakyvystä, minkä vuoksi myös ylävartalon lihaksistosta on pidettävä hyvää huolta. Lihakset myös kuluttavat energiaa, minkä vuoksi runsas lihasmassa on apuna painonhallinnassa. Lihaksissa tapahtuu sokerien palamista ja lihas-harjoittelun myötä lihasten insuliiniherkkyys paranee. Nämä tekijät selittävät lihasten merkityksen tyyppin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Vahvistuneella lihasvoimalla, liikkuvuuden lisääntymisellä ja paremmalla keuhonhallinnalla on merkitystä paitsi loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä myös kuntoutuksessa ja hoidossa. Näin ollen voimaharjoittelulla on suuri merkitys muun muassa istumatyötä paljon tekevien niska- ja



*Fysioterapeutti Jari Poikela opasti laitteiden käyttöön Hakalanrannan Senioripuiston Kesätapahtumassa 15.6.2016.*

hartiaongelmiin sekä kipuileviin polviin aloittelijoilla ja jo liikunta-harrastuksen aloittaneilla.

Yleisten liikuntasuositusten mukaan voimaharjoittelua tulee tehdä kaksi kertaa viikossa. Hyviä tapoja kehittää lihasvoimaa on kuntosali, kotijumppa ja kaikenlaiset raskaat piha- ja puutarhatyöt kuten halon hakkuu ja lumen kolaus. Lihaskuntoharjoittelu kuntosalilla on hyvä tehdä kuntopiirityyppisesti niin, että liikkeitä on 6–10, toistoja 8–12 ja kierroksia 2–3.



*Tervolan Miehinen juttu -ryhmä keilaamassa Kemissä 25.5.2016.*

## ARKIAKTIIVISUUS

Jokaisen tulisi miettiä niitä keinoja, joilla fyysistä aktiivisuutta saisi lisättyä omaan arkeen. Keski-ikäiset nukkuvat aikuisena on viikossa hereillä noin 115 tuntia, ja kun liikuntaan menee suosituksen mukaan noin neljä tuntia, jäljelle jää yli 100 tuntia. On siis äärimmäisen tärkeää miettiä, miten tämän ajan käyttää. Arkiaktiivisuutta voi lisätä töissä esimerkiksi nousemalla seisomaan puolen tunnin välein ja käymällä 10 minuutin kävelylenkin ennen lounasta. Kotona aktiivisuuteen voi kiinnittää huomiota esimerkiksi korvaamalla osa ruutuajasta vaikkapa lemmikkien ulkoiluttamisella.

## TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Tärkein asia ruokavaliossa on riittävä kasvisten määrä ja säännöllinen ruokarytmi. Kasviksilla on suurin merkitys painonhallinnassa: ne sisältävät vähän kilokaloreita mutta samalla täyttävät vatsaa, minkä vuoksi muuta ruokaa ei tarvitse syödä niin paljon. Käytännössä jokainen syöty hedelmä tai vihannes vähentää jotain muuta – monesti paljon energiapitoisempaa – syömistä. Ruokarytmin merkitys perustuu puolestaan verensokerin tasaana pysymiseen ja liian suuren näläntunteen välttämiseen. Näin ollen kahden lämpimän aterian ja niiden välissä välipalojen nauttiminen on suotavaa. Ruokaa saa ja pitää siis syödä runsaasti – järkeviä valintoja tehden ja hyvällä omallatunnolla.

## YHTEENVETO

Liikunnan ja ravitsemuksen rooli hyvinvoinnissa on kiistämättä suuri. Elämänmuutoksen tavoitteena on aina kohentunut terveyskunto ja sitä myötä arjessa jaksaminen sekä kokonaisvaltaisesti parantunut elämänlaatu. Muutoksia tehdessä on tärkeä muistaa elämäntilanne; elämänmuutoksen opettelu kannattaa aloittaa levänneenä silloin, kun elämän perusasiat ovat kunnossa. Tärkeää on tehdä sellaisia muutoksia, jotka tuntuvat hyviltä ja jotka pystyy sisällyttämään omaan jokapäiväiseen arkeen. Liikunnalliseen elämäntapaan kannustamisen tavoitteena on terveytensä ja toimintakyönsä ylläpitämisen kannalta liian vähän liikkuvien nuorten ja aikuisten aktivoiminen. On siis hyvä muistaa, ettei kaikista tarvitse tulla aktiiviliikkuja. Sen sijaan kannattaa tavoitella omassa kehossa viihtymistä ja arjessa jaksamista.

## LÄHTEET

- BORG, P. 2007. Rentoa painonhallintaa. Kustannusosakeyhtiö Otava. Duodecim Terveyskirjasto.
- KUKKONEN-HARJULA, K. 2011. Kohonnut verenpaine. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Duodecim.
- KUKKONEN-HARJULA, K. 2011. Metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Duodecim.
- VUORI, I., TAIMELA, S & KUJALA, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim.

## POHDITTAVAKSI

Millä keinoilla voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta omaan arkeen?

Listaa 3–5 keinoa lisätä omaa arkiaktiivisuuttasi päivittäin.

Minkälainen on oma ruokarytmisi?

Kuinka paljon ruokavaliossasi on hedelmiä ja kasviksia päivittäin?



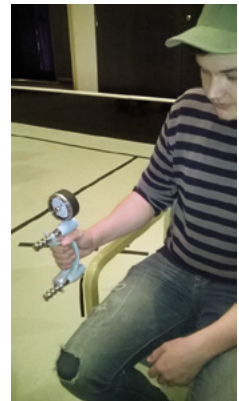
## ONNI MUKANA MIESTEN HUOLTOPÄIVISSÄ

**T**ERVEYS- JA HYVINVOINTIAUTO ONNI on liikkuva lähipalvelu ja osa Lapin ammattikorkeakoulun palvelutoimintaa, jossa toimitaan yhdessä julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin toimijoiden kanssa. ONNI-auto on oppimisympäristö, jossa opiskelijat voivat kehittää osaamistaan ja työelämävalmiuksiaan aidoissa tilanteissa ja yhteistyössä ammattilaisten ja asiakkaiden kanssa. Se on uudenlainen työympäristö myös hyvinvointipalvelujen työntekijöille. Liikkuvalla lähipalvelulla on mahdollista saavuttaa muutoin palvelujen ulkopuolelle jäävät ihmiset ja ryhmät ja siten parantaa palvelujen saatavuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä. ONNI-auton palveluilla on voitu täydentää erityistä tukea tarvitsevien eri-ikäisten miesten palveluja. Matalan kynnyksen hyvinvointipalveluja on Länsi-Pohjassa viety eri-ikäisten miesten saataville useissa yleisissä tapahtumissa mm. messuilla, markkinoilla ja kirjastoissa, ja kohdennetusti päivätoiminnassa, klubitaloilla sekä eläkeläiskerhoissa.

Hoitotyön ja vanhustyön opiskelijat ovat toimineet hankkeessa opettajiensa kanssa yhdessä asiantuntijoiden ja kuntien terveysalan ammattilaisten sekä järjestöjen



*Kundit kuntoon  
-tapahtuma  
Torniossa  
Ammattiopisto  
Lappiassa  
6.9.2016.  
Kävijöitä oli  
noin 170  
nuorta miestä.*



*Puristusvoiman  
testausta.*

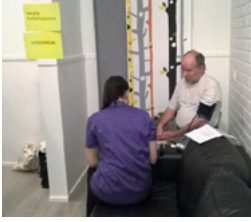
kanssa. Miesten huoltopäiviin osallistuneet olivat pääosin eläkkeellä ja yli 60-vuotiaita miehiä. Huoltopäivien tavoitteena oli herätellä motivaatiota oman terveyden edistämiseen ja elintapamuutokseen. Päivien sisällöistä sovittiin hankkeen asiantuntijoiden ja kuntien ammattilaisten kanssa. Opettajia ja opiskelijoita koskivat samat salassapitosäännökset kuin kunnan sosiaali- ja terveysalan viranomaisiakin. Kunnan yhteyshenkilönä huoltopäivissä toimi terveydenhoitaja, joka oli usein myös mukana ja huolehti osaltaan tarvittavista materiaaleista. Opiskelijoiden ohjauksesta vastaava opettaja vastasi myös auton laitteiden ja välineiden kunnosta. ONNI-auton toiminnassa oli mukana kerrallaan yleensä neljä opiskelijaa ja Hyvinvointipysäkin opettaja.

Miesten huoltopäivä toteutui yleensä saman sisältöisenä. ONNI-autossa toteutettu Tanita kehonkoostumusmittaus oli suosittu ja konkreettinen keino motivoida asiakasta elämäntapamuutokseen ja harjoitteluun. Mittaus tarjoaa runsaasti tietoa kehon koostumuksesta esimerkiksi kehon rasva- ja lihasmassasta, raajojen puolieroista, kehon nestetasapainosta, viskeraalirasvasta ja perusaineenvaihdunnasta. Kehonkoostumusanalyysi tuotti tietoa asiakkaiden elintapamuutosten perustaksi. Miehet saivat elintapaohjausta ja tukimateriaalia mm. ravitsemuksesta ja fyysisen kunnon ylläpitämisestä sekä parantamisesta terveysliikunnalla. Edistymisen seurannan avuksi asiakkaat saivat käyttöönsä mittauksesta myös kirjallisen raportin.

Kehonkoostumuksen lisäksi mitattiin myös käden puristusvoimaa, joka antaa viitteitä yleisestä lihasvoimasta ja on yhteydessä liikkumiskykyyn sekä päivittäisissä toimissa selviytymiseen. Käden puristusvoima oli testattaessa usein keskimääräistä parempi miehillä, jotka harrastivat päivittäin hyötyliikuntaa arkiaskareissaan tai säännöllistä kuntosaliharjoittelua.

Koska tupakointi lisää monien hengityselinsairauksien riskiä, mitattiin halukkailta keuhkojen toimintaa. Keuhkojen toimintakokeilla saadaan tietoa keuhkojen terveydestä ja toimintahäiriöistä. Keuhkojen toimintakokeista yleisimmät ovat uloshengityksen huippuvirtaus eli PEF ja spirometria. Asiakkaiden omatoimista hengitysterveyden edistämistä tuettiin ohjauksen keinoin. Terveet elintavat ylläpitävät ja edistävät hengityselinten terveyttä. Säännöllinen liikunta kehittää hengityselinten voimaa ja kestävyyttä ja parantaa keuhkojen tuuletusta, hengityksen tehoa ja lihasten aineenvaihduntaa.





*ONNI-auto Tervolan  
Taukotuvalla 25.11.2015.  
Ylhäällä: verenpaine-  
mittaus menossa.  
Alhaalla: Häkämittaus.*

Verenpaine nousee suurella osalla iän myötä. Miehillä verenpaine nousee huomattavasti jo 25. ikävuoden jälkeen. Korkea verenpaine on melko tavallinen ja usein oireeton ja se löydetäänkin usein satunnaisissa mittauksissa. Koska kohonnut verenpaine aiheuttaa vakavia seurauksia sydämessä, verenkierrossa ja muissa elimissä, on sitä hyvä silloin tällöin mitata. Hemoglobiini-, verensokeri- ja kolesteroliarvoja voidaan tutkia veritestien avulla ja niiden perusteella arvioida sairastumisen riskiä. Nämä testit ovat perusmittauksia, jotka yleensä sisältyvät terveystarkastuksiin. Miesten huoltopäivissä nämä mittaukset toteutettiin yhteistyössä kuntien terveydenhuollon ammattilaisten kanssa ja ohjatusti. Ravitsemusterapeutin kanssa oli mahdollisuus käydä tarkemmin läpi ruokavalioon liittyviä kysymyksiä.

Viitearvoista poikkeavat tulokset lisäävät sairastumisen riskiä. Alttius sairastua tyypin 2 diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin liittyvät elimistön aineenvaihdunnalliseen häiriötilaan, metaboliseen oireyhtymään, jonka taustalla perintötekijöiden ohella ovat epäterveet elintavat. On tärkeää tunnistaa mahdollinen sairaus tai oire varhain ja motivoivan ohjauksen keinoin tukea asiakasta elintapojen muutoksessa tai ohjata hänet tarkempiin tutkimuksiin perusterveydenhuoltoon.

Miesten huoltopäivissä oli mukana myös Lapin alueen muistikoordinaattori, jonka kanssa oli mahdollisuus keskustella aivojen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista ja lyhyesti arvioida omaa muistisairauteen sairastumisriskiä. Työssä käyvillä muistisairauteen oireet alkavat vähitellen heikentää työkykyä, joten sairauden varhainen havaitseminen on tärkeää tulevien vuosien toimintakyvyn kannalta. Ikääntyminen vaikuttaa muistitoimintoihin vahvimmin työ- ja tapahtumamuistin alueilla. Muistisairauksien ennaltaehkäisyssä kiinnitetään huomiota aivojen suojaamiseen ja elintapoihin liittyviin riskitekijöihin sekä muiden sairauksien hoitoon, kuten verenpaineeseen ja sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin.



*Maaseudulta Käsin -messut Tervolassa 29.8.2015. ONNI-auton palvelut on tarkoitettu kaikenikäisille kuntalaisille. Messuilla tarjottiin mm. puhallustestausta ja verenpaineen mittausta. Ravitsemusterapeutti oli myös tavattavissa.*

Miehet arvioivat huoltopäivissä myös itse omaa kuntoaan ja terveyttään käyttäen apunaan Miesten huoltokirjaa (liite 1). Palautteiden mukaan miesten huoltopäiviin osallistuvat olivat tyytyväisiä saamaansa palveluun ONNI-autossa ja kokivat hyötyneensä tapahtumiin osallistumisesta. He kokivat mielekkäänä sen, että terveydentilan perusmittaukset oli tuotu lähelle ja samalla he saivat asianmukaisen tiedon ja ohjauksen oman terveyden ylläpitämisessä sekä tarvittaessa ohjauksen lisätutkimuksiin.

## LÄHTEET

- BÄCKMAND, H. (toim.) 2010 Hyvä hengitysterveys. Opas hengityssairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Opas 12, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.
- HÄRMÄ, H & GRANÖ S. (toim.) 2010. Työikäisen muisti ja muistisairaudet. Helsinki: WSOYproOy.
- IIVANAINEN, A. & JAUHAINEN, M & SYVÄOJA, P. 2010. Sairauksien hoitaminen terveyttä edistäen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- KEHONKOOSTUMUSMITTAUS. Viitattu 25.5. 2016 <http://www.hurlabs.fi/kehonkoostumusmittaus>.
- ONNI-AUTON ESITTELYVIDEO. <http://youtu.be/3uyseiATONA>

## POHDITTAVAKSI

Oletko itse joskus muuttanut elintapojasi?

Muistele, mitä se sinulta vaati? Saitko jostain tukea muutokseen?  
Jos sait, millainen tuki oli parasta?

Pohdi omaa toimintaasi asiakassuhteessa.  
Tuetko riittävästi asiakkaasi / potilaasi autonomiaa ja päätöksentekoa terveyden ylläpitämisessä ja sairauden omahoidossa? Mitä tarkoittaa omahoito?  
Mitä puolestaan on itsehoito?

Tietoa ja testejä terveydestä ja hyvinvoinnista:  
<https://www.omahoitopolut.fi/>



## MIESTYÖ LAPISSA

LAPISSA MIEHILLE suunnattu, paikalliset olosuhteet huomioon ottava palvelu otti ensiaskeleensa vuonna 2008 Lapin ensi- ja turvakodin Miestyö Lapissa -hankkeen myötä. Lapin ensi- ja turvakodille perustettu Miestyön keskus on siitä lähtien auttanut ja tukenut vaikeissa elämäntilanteissa olevia miehiä kehittämällä miestyötä, ennaltaehkäisevää miestyötä ja vertaisuutta juurruttaen miestyön toimintamalleja, menetelmiä ja mieserityistä osaamista yhteistyökumppaneille ja muille auttamistahoille. Vuodesta 2011 Miestyön keskus on toiminut Raha-automaattiyhdistyksen kohdennetulla toiminta-avustuksella.

Miestyön tarve ja perustelut ovat perinteisesti liittyneet mieserityisen ja sukupuolisensitiivisen osaamisen tarpeeseen, avuntarpeessa olevien miesten tehokkaampaan tavoittamiseen, miesten oikeuksiin ja kokemuksiin palvelujärjestelmästä. Miehillä on ollut kokemuksia, että heitä ei kuulla, kohdata ja he jäävät perheen asioiden selvittelyssä ulkokehälle sekä kriisitilanteissa, kuten eroissa ja parisuhdeongelmissa, ilman tukea. Lisäksi erilaiset tilastot kertovat psykososiaalisten ongelmien kasaantumisesta miehelle.

Lapissa keskeisenä ajatuksena on ollut mieserityisen avun mahdollisuudesta vaikuttaa paitsi miehen, myös lasten ja koko perheen hyvinvointiin. Perusteet ja niiden painotukset vaihtelevat ajassa ja paikassa. Kansalais-



*Miesten ryhmä Kemistä  
jäänmurtaja Sammolla 26.5.2016.*

lähtöisesti tehtävä miestyö pyrkii huomioimaan miehen muutoksen, kokemuksen ja äänen työn kehittämässä. Tänä päivänä miehen ääni on Lapissa moninainen ja aktiivinen. Miehet haluavat vahvistaa ja moninaistaa mieheyttä, isyyttä, vanhemmuutta ja parisuhteessa toimimista ja hakevat apua aikaisempaa herkemmin ja ennaltaehkäisevämmiin.

## MIESTYÖN KESKUKSEN TOIMINTA

Miestyön keskuksesta lappilaisten miesten on mahdollista saada ilmaista, matalan kynnyksen apua, esimerkiksi parisuhdeongelmiin, isyyteen ja vanhemmuuteen, erokriiseihin, väkivaltaan, omaan terveyteen liittyviin ongelmiin tai mihin tahansa elämän ongelmiin, kriiseihin tai muutoksiin. Avun hakemisen syyksi riittää miehen oma huoli tai tarve, myös ennaltaehkäisevän tuen tarve, esimerkiksi halu miettiä omaa toimintaansa miehenä, isänä tai parisuhteen osapuolena.

Miehet voivat olla yhteydessä miestyöhön puhelimitse tai sähköpostitse. Yhteydenoton jälkeen miestyöntekijä järjestää asiakkaalle ensimmäisen tapaamisen. Miestyö tapaa asiakasta Lapin ensi- ja turvakodilla, asiakkaan omassa kunnassa tai kuvapuhelimen välityksellä 1–5 kertaa. Miesten tukeminen sisältää keskustelua, neuvontaa ja ohjausta. Miehellä on mahdollisuus purkaa ja peilata tilanteensa ja saada tapaamisista näkökulmia, kannattelua ja tukea selviämiseen sekä tarvittaessa yksilöllisen palveluihin ohjauksen. Tapaamiset miestyössä voivat sisältää yksilö- ja/tai parikeskusteluja, työparityöskentelyä, kotikäyntejä ja/tai verkostoneuvotteluja.

Miehet, jotka haluavat ehkäistä väkivaltaista käyttäytymistä lähisuhhteissaan voivat saada miestyöstä apua Jussi-työn® menetelmin tehtävän väkivaltatyön mukaisesti. Avun tavoitteena on auttaa miehiä löytämään keinoja vuorovaikutustilanteisiin ja elämään turvallisesti itsensä ja läheistensä kanssa. Väkivaltatyön avulla miehet oppivat ennakoimaan vaaratilanteita ja löytävät turvallisia ongelmanratkaisukeinoja.

Perheiden auttamiseen Miestyön keskus käyttää integroitua työtapaa. Lapin ensi- ja turvakodissa, miehet ja heidän perheensä saavat kokonaisvaltaista apua kriisi-, vanhemmuus-, päihde-, parisuhde- ja väkivaltaasioissa miestyön ollessa integroidusti osa Lapin ensi- ja turvakodin työmuotoja. Integraatio sisältää yksilö-, pari- ja perhetapaamisia, perheen tilannetta kokoavia integraatiokeskusteluja verkostoja ja ryhmätoimintoja.



*Miesten kalastusretki Kemlin Ajoksen kalasatamassa 9.10.2015.*

Erilaiset viitekehykset, asiantuntijuudet ja työmallit yhdistyvät työskentelyssä toimivaksi kokonaisuudeksi.

Yhteistyökumppaneille keskus tarjoaa mieserityisen osaamisen koordinaointia, verkostoyhteistyötä ja konsultaatioita. Miestyön asiantuntijuutta yhteistyökumppanit voivat hyödyntää yhteistyöverkostoissa, koulutuksissa ja asiantuntijatyöryhmissä silloin, kun tarvitaan tietoa ja päivitystä miehistä, mieheydestä, isyydestä, miehen kohtaamisesta, sukupuolen huomioon ottavasta työotteesta, väkivallasta tai miehen toiminnasta perheessä ja parisuhteessa. Tavoitteena on, että miehet tulevat kohdatuksi ja huomioiduksi palveluissa.

Miestyön keskus tekee tiivistä yhteistyötä viranomais- ja järjestöyhteistyötahojen kanssa tehden tarvittaessa kuntakäyntejä, joihin sisältyy asiakkuuksia, työparityöskentelyä, verkostoja, vertaisryhmiä, seudullisia työryhmiä, infoja sekä kehittämistä ja konsultaatiota. Kutsuttuna Miestyön keskus ottaa osaa tapahtumiin ja on mukana asiantuntijatehtävissä ja kouluttamassa. Keskuksen yhteistyökumppaneina toimivat muun muassa Poliisi, kuntien sosiaali- ja terveystoimi, Lapin sairaanhoitopiiri, Rikosseuraamuslaitos, neuvolat, erilaiset sosiaali- ja terveystoimien yhdistykset, Lapin ammattikorkeakoulu, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus ja Seurakunta

Miestyön keskuksen kehittämisen painopiste on viime vuosina ollut ennaltaehkäisevissä työmalleissa. Käytännössä keskus järjestää ja kehittää erilaisia, säännöllisesti kokoontuvia, ammatillisesti ohjattuja miesten vertais- ja teemaryhmiä yhteistyössä eri yhteistyötahojen, esimerkiksi neuvoloiden ja järjestöjen kanssa. Ryhmiä pyritään järjestämään siellä, missä on miehiä ja tarvetta vertaistuelle. Neuvoloiden ryhmämuotoisiin perhevalmennuksiin miestyö tuo mieserityistä osaamista, isänäkökulmaa ja ennaltaehkäisevää tietoa vanhemmuudesta, parisuhteesta ja vuorovaikutuksesta.

Ryhmissä miehet, isät ja isäksi tulevat saavat vertaisuuden kokemuksia sekä ennaltaehkäisevää tietoa ja tukea mieheyteen, vanhemmuuteen, parisuhteeseen, vuorovaikutukseen ja itsestä huolehtimiseen. Vanhemmuustyössä miestyö tukee tasa-arvoiseen vanhemmuuteen ja isäksi kasvun prosessin käynnistymiseen heti raskauden alussa. Miestyössä tuetaan ja rohkaistaan kohti oman itsensä näköistä, aktiivista isyyttä.

Tavoitteena on, että ammatillisesti ohjattuihin vertaisryhmätoimintoihin osallistuvat miehet kokisivat saaneensa ennakoivaa tukea, valmiuksia ja valinnan mahdollisuuksia vanhemmuuteen, parisuhteeseen, mieheyteen ja itsestä huolehtimiseen sekä osallisuutta ja areenoita elämäkokemuksiensa merkityksellistämiseen. Ennaltaehkäisevässä mielessä on tärkeää, että miesten valmiudet ja vaihtoehdot mieheydessä, elämän taitekohdissa, kuten vanhemmuudessa tai kriiseissä monimuotoistuvat ja itsetuntemus ja tietämys omista voimavaroista miehenä ja vanhempana lisääntyvät.

Vakiintunutta, ennaltaehkäisevää miestyötä edustaa rikosseuraamuslaitoksen ja Miestyön keskuksen yhteistyö, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä uusintarikollisuutta parantamalla Lappiin vapautuvan vangin tukea ja yhteiskuntaan integroitumista. Miestyön tekijä tapaa asiakastaapaamisissa ja verkostoissa Lapin kunnissa asuvia tai sinne vapautuvia miesvankeja ja yhdyskuntaseuraamuksia suorittavia miehiä koevapauden tai yhdyskuntaseuraamuksen aikana. Tapaamisissa käydään läpi vangin elämäntilanteeseen liittyviä teemoja, esimerkiksi vanhemmuutta, parisuhdetta, elämäntilannetta, väkivaltaa, riskejä tai koevapauden ja vapautumisen aiheuttamia tuntemuksia.



*Miehen kohtaaminen asiakastyössä:  
miestyön abc -koulutus 10.9.2015  
Lapin AMKin terveyden yksikössä  
Kemissä.*



## MIESTYÖ 2016

Vuonna 2016 Miestyön keskuksen toimintaa rytmittävät tutuksi tulleet toimintamallit ja rakenteet, joiden kehittämistä ja juurruttamista jatketaan saatujen tulosten ja kokemusten perusteella. Miestyön keskuksen asiakasmäärät ovat nousseet vuosi vuodelta ja yhteistyökumppanit ovat olleet lisääntyneesti kiinnostuneita mieserityisen osaamisen hyödyntämisestä asiakastyössä, ennaltaehkäisevän työn muodoissa, asiantuntijuutta lisäävissä koulutuksissa ja moniammatillisissa työryhmissä.

Tulokset sukupuolen huomioivasta työstä ovat olleet pohjoisessa rohkaisevia. Lapissa on kysyntää matalakynnyksen toiminnalle, joka voi käyttää aikaa, resursseja ja mieserityistä sekä sukupuolisensitiivistä osaamista miesten kanssa työskentelyyn. Yhteistyökumppanit ovat kuvailleet työtä ”ainutlaatuiseksi ja tervetulleeksi”.

## LÄHTEET

- HARJU, J. & HUHTAMELLA, P. 2012. Miestyö Lapissa. Teoksessa A. Jokinen (toim.): Mieskysymys. Miesliike, -työ, -tutkimus ja tasa-arvopoliitikka. Tampere University Press. Tampere, 109-115
- NYQVIST, L. 2013. Eroisyys ja miesten tunteet. Viitattu 10.2.2016 <http://www.slideserve.com/garvey/eroisyys-ja-miehen-tunteet> luettu 10.2.2016
- NYQVIST, L. 2006. Miesten kriisikeskuksen loppuarviointi. Teoksessa Sanaista miestä. Kokemuksia miesten kriisityöstä. Ensi- ja turvakotien liitto. Helsinki. 86-171
- PULLI, J. 2012. Ensi- ja turvakotien liitto ja Miestyön foorumi suomalaisen miestyön kehittäjänä. Teoksessa A. Jokinen (toim.): Mieskysymys. Miesliike, -työ, -tutkimus ja tasa-arvopoliitikka. Tampere University Press. Tampere. 157-162

## POHDITTAVAKSI

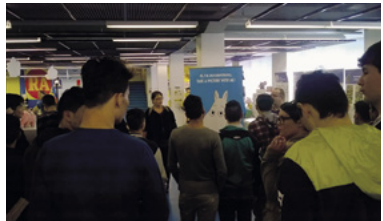
Tiedätkö miten Lapin Ensi- ja Turvakodin  
Miestyön keskus voi auttaa miehiä?

Miten ammattilaisena voit hyödyntää Lapin Ensi- ja  
Turvakodin Miestyön keskuksen asiantuntijoita  
omassa työssäsi miesten hyvinvoinnin edistämiseksi?

## NÄKÖKULMA MIESERITYISEEN OSAAMISEEN ASIAKASTYÖSSÄ

”KUN HÄTÄ käännetään heikkoudeksi, ei tee mieli enää mennä”, Miestyön keskuksen asiakas kertoi kyyneliään pyyhkien aiemmasta avunhakemisen kokemuksesta erotilanteessa. Kyseessä on yksittäisen miehen yksittäinen huono kokemus, joka esimerkkinä todentaa sukupuolen huomioivan työn ja työtteen tarpeellisuutta kohtaamisen paikoissa. Sukupuolen huomioivassa, miesnäkökulmaisessa työssä korostuu asiakkaan kohtaamiseen ja omaksuttuihin lähestymistapoihin liittyvä osaaminen.

Mieserityinen ja sukupuolisensitiivinen osaaminen osana työn viitekehyksiä lisäävät välineitä syvällisempään ymmärrykseen paitsi miehen kokemuksista, mieheydestä ja mieserityisistä ongelmista, myös omien asenteiden ja työtapojen vaikutuksista asiakastilanteisiin. Kiinnittämällä huomiota sukupuoleen liittyvien prosessien merkitykseen yksilön hyvinvoinnissa, mieserityiset ongelmat näyttäytyvät selkeämmin. Näkyväksi tekeminen kasvattaa työntekijöiden ja työpaikkojen sukupuoliin liittyvää hyvinvointiosaamista.



*Miehinen Juttu -tapahtuma Kemin Sarjakuvakeskuksessa 16.3.2016. Tapahtumaan osallistui 26 nuorta miestä.*



*Sarjakuvanäyttelyn aiheena olivat mm. rakkaus, ruoka ja työ.*

## MIESERITYINEN JA SUKUPUOLISENSITIIVINEN OSAAMINEN

*Mieserityinen osaaminen* tarkoittaa mieheen tai miesten kanssa työskentelyyn liittyvän teoreettisen tiedon ja työntekijän oman henkilökohtaisen prosessin avulla synnytettyä ymmärrystä miehistä, miehenä olemisesta ja miehisydestä. Merkittävää on se, että tätä ymmärrystä työntekijä kykenee hyödyntämään työn kohteena olevan miehen yksilöllisessä elämäntilanteessa. Mieserityisyys on paitsi miehen omaa ja yksilöllistä, myös yleisesti mieheyteen liittyvää ominaislaatua, joka konkretisoituu eri tavoin, eri elämän vaiheissa ja sosiaalisissa konteksteissa ilmentyvinä miesten fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina erityispiirteinä. Se on osin henkilökohtaista ja osin jaettua kokemusta miehenä olemisesta.

Kuten asiakastyössä yleensä, *Mieslähtöisessä työskentelyssä* lähtökohtana ovat asiakkaana olevan miehen näkemykset, ajatukset, ja kokemukset. Mies tarvitsee työntekijän huomion, riittävän ajan, paikan ja mahdollisuuden itse kertoa tilanteesta, avuntarpeesta ja siitä, millainen mies on. On merkityksellistä, miten mies vallitsevan kulttuurisen ja oman subjektiivisen mieskuvan keskellä kokee tulevansa kohdatuksi ja kuulluksi.

Kohtaamiseen, asiakassuhteen rakentumiseen, työotteeseen ja päätöksentekoon on vahvasti vaikuttamassa sukupuolen merkitys työntekijälle itselleen. Kohdatessaan asiakkaan työntekijä kohtaa samalla itsensä, elämänhistoriansa, omat käsityksensä ja asenteensa miehistä ja naisista. Työntekijälle on tärkeää tunnistaa niiden vaikutus asiakkaan kohtaamiseen, asiakastyön tulkintoihin ja odotuksiin. Olennaista on, saako asiakas kohtaamisessa työntekijän käsitysten kasvot vai tuleeko hän kohdatuksi moninaisena ja moniäänisenä vuorovaikuttajana. Omien työtapojen tutkiminen ja näkyväksi tekeminen mahdollistavat työtä ohjaavien viitekehysten, asenteiden, uskomusten ja mielikuvien esiintuomisen ja ”ravistelun”. ”Ravistelu” mahdollistaa työtapojen kehittymisen sukupuolisensitiivisempään suuntaan.

*Sukupuolisensitiivisessä työotteessa* ymmärretään sukupuoleen liittyvien prosessien merkitys yksilön hyvinvoinnissa. Työntekijä tunnistaa miehiin ja naisiin liitettyjä käsityksiä, asenteita ja rooliodotuksia. Työtapa antaa tilaa monipuoliselle, väljälle, jatkuvasti päivittyvälle mieskuvalle ja yksilöllisille tavoille toteuttaa mieheyttä. Työskentelyssä tuetaan jokaista löy-

tämään omat vahvuutensa, olemaan rohkeasti sellainen kuin on ja löytämään omannäköinen identiteetti ja tapa olla mies.

Apua hakeva mies on usein motivoitunut työskentelyyn, mutta taustalla voi olla avunhakemiseen liittyviä ennakkoluuloja ja aikaisempien kokemusten luoma epävarmuus kohdatuksi ja kuulluksi tulemisesta. Kokemus itsestä miehenä ja avunhakijana on keskeisessä asemassa. Vaikka tämän päivän mieheys on ”neuvottelevaa” ja mieheyden rakentumiselle on aiempaa laajemmat toiminta-areenat, monien miesten kohdalla avunhakemiseen sekä kykyyn ja tapaan käsitellä kriisejä voivat vaikuttaa edelleen miehiin kohdistuvat, perinteiset maskuliiniset odotukset, kuten itsenäisen selviämisen, voimakkuuden ja järkipärisyyden vaatimukset. Miehen ristiriita koetun avuntarpeen ja koettujen maskuliinisten odotusten kanssa vaikeuttaa asioiden käsittelyä ja vähentää aitoja vaihtoehtoja ja välineitä itsestä huolehtimiseen.

Mieserityiseen osaamiseen liittyy sukupuolten erilaisuuden ymmärtäminen, kun ajatellaan esimerkiksi biologisia, sosiokulttuurisia, psykologisia ja historiallisia tekijöitä. Esimerkiksi kulttuurisessa mielessä sukupuoli voi nähdä kulttuurisesti määrittävänä ja sosiaalisesti opittuna, jolloin miehen voidaan katsoa sosiaalisesti oppivan kulttuurin tarjoamat mieheyteen liitetyt määreet, idealit ja roolit. Tässä katsannossa maskuliinisuus ja mieheys kuvaavat miehen tapaa esittää miestä määritellen miehen toimintaa eri tasoilla.

Se, miten mies toimii elämässä, toisaalta käsittelee kriisejä tai elämän muutoksia, voi liittyä ”hyväksytyihin” ja opittuihin mieheyden tuottamisen tapoihin ja raja-aitoihin. Pahimmillaan tavat ovat enemmän miestä tuhoavia kuin hyvinvointia edistäviä. Miehen elämässä sukupuolen kautta määrittävä problematiikka voi näkyä hyvinvointiin heijastuvana vaihtoehdottomuutena ja miehisen liikkumavaran puutteena. Maskuliinisuuden tuottamisen tavat voivat olla karkeita, esimerkiksi itseään tai lähiympäristöä tuhoavia, tilannesidonnaisia tai toiminta-areenoita sulkevia niin, että



*Tervolan Miehin juttu -ryhmä  
Kemini LumiLinnassa 16.3.2016.*

mies elää aitojen tarpeiden ja tunteiden ja uskottavan miehisen identiteetin välisessä jännitteessä, joka aiheuttaa epävarmuutta miehiseen identiteettiin.

Avunhakemistilanteissa on suotavaa huomioida miesten tarve säilyttää luonteva suhde miehiseen identiteettiin sekä kulttuurisiin käsityksiin miehenä olemisesta. Sukupuolisensitiivisesti hereillä oleva työntekijä voi uusintamisen sijaan hienovaraisesti lisätä miehen tietoisuutta tämän ajattelua ja toimintaa ohjaavista stereotyyppioista ja maskuliinisista odotuksista, jotka rajaavat mahdollisuuksia elämässä. Asiakkaan kokemia vaatimuksia, odotuksia ja ristiriitoja työntekijä voi joko puoltaa ja uusintaa tai lieventää kunnioittamalla miehen avunhakemista ja yksilöllisiä kokemuksia. Omien asenteidensa vankina oleva työntekijä tai organisaatio päätyy helposti uusintamaan miehen ennakkoluuloja ja miehiin liitettyjä vahingollisia stereotyyppioita, uskomuksia, traditionaalisia ideaaleja ja ahdasta sukupuolinormistoa.

Työntekijän käsitykset kohtaamisessa voivat ilmentyä kapeana määritelmänä siitä, millainen miehen tulee olla tai huomaamattomana ja välinpitämättömänä tulkitsemisena, yleistämisenä, tyytymisenä tavanomaiseen, turvalliseen ja harmittomaan tapaan, joka pahimmillaan sivuttaa koko miehen kokemusmaailman ja avuntarpeen. ”Mies-” ja ”Ongelmasilmälasisit” on syytä ottaa silmiltä. Jokainen haluaa tulla kohdatuksi omana itsenään eikä työntekijän oletuksien tai ongelmiansa summana.

Sukupuolen huomioiva työ mahdollistaa kokonaisvaltaisen työtöteen. Siinä työntekijä kykenee sukupuolen kautta määritettyjen ongelmakohtien ja raja-aitojen tunnistamiseen, näkyväksi tekemiseen ja haastamiseen, jos oman työtavan kehittäminen tai asiakkaana olevan miehen autetuksi tuleminen ja aidot tunteet ja tarpeet, ihmisenä kehittyminen ja onnelliseksi tuleminen sitä edellyttävät.

Mieserityistä ja sukupuolisensitiivistä osaamista voidaan lisätä ja kehittää omassa työssä ja työyhteisöissä työtapoja näkyväksi tekemällä ja erilaisilla koulutuksilla. Yksittäinen työntekijä voi huomioida sukupuolen merkityksen työn rakenteissa, perustehtävässä, käytännöissä ja toimintaympäristössä. Niin ikään työntekijä voi tutkailla omia sukupuoleen liittyviä odotuksia ja asenteita sekä omia kohtaamis- ja toimintatapoja.

Työntekijälle on eduksi omata kykyä ja herkkyyttä oman työtavan läpinäkyvyyteen. Eri kohtaamisen paikoissa työntekijöiden tulee olla valmiita miehen yksilöllisille kokemuksille, tunteille ja reagoinnille. Ymmärrämmekö



*Syömishäiriöt: tunnistaminen ja hoitoon-  
ohjaus -koulutus 19.11.2015 Kemissä.  
Syömishäiriöliiton -SYLI ry:n aluepäällikkö  
Tanja Tiainen toimi kouluttajana.  
Koulutukseen osallistui 94 osallistujaa.  
Koulutus oli vuorovaikutteinen.*

omien tapojemme seuraukset ja toisaalta mahdollisuudet, kun puhutaan miesten kohtaamisesta? Uusinnammeko, ylläpidämmekö vai purammeko jotakin vahingollista?

Miehen ääni ja kokemus ajassa ja paikassa on tärkeä huomioida, koska se mahdollistaa mieskuvan päivittämisen tähän päivään. Esimerkiksi Mies-työn keskuksessa miehet hakevat apua ja neuvoa aiempaa helpommin ja ennaltaehkäisevämmiin. Miehillä on halu vahvistaa ja monimuotoistaa mieheyttä, isyyttä ja parisuhteen toisena osapuolena toimimista. Mies-työstä saatu tieto ja palautteet Lapissa ja muualla Suomessa kielivät mies-erityisen avun ja osaamisen tarpeellisuudesta. Tärkeäksi miehet ovat kokeneet kohdatuksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen, avunhakemisen helppouden, isä- ja miesnäkökulman toteutumisen sekä heille tarkoitetun paikan, riittävän ajan ja aidon mahdollisuuden kertoa itsestään ja tilan-teestaan.

## LÄHTEET

- JUUTILAINEN, P-K. 2007. Mitä on sukupuolisensitiivinen ohjaus? Teoksessa M. Heikkinen, P-K. Juutilainen, M. Korhonen, M. Haataja, T. Luokkanen, P. Toiviainen & S. Perttu, (toim.) Sukupuolisensitiivisyys ammatillisen oppilaitoksen opetuksen ja ohjauksen arjessa - SUMO-hankkeen kokemuksia 2006-2007. Helsingin yliopisto. Helsinki. 7-18
- MIESSAKIT RY. Viitattu 10.2.2016 [http://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot/miestyon\\_osaamiskeskus/keskeiset\\_kasitteet](http://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot/miestyon_osaamiskeskus/keskeiset_kasitteet).
- NYQVIST, L. 2006. Miesten kriisikeskuksen loppuarviointi. Teoksessa Ensi- ja turvakotien liiton materiaalit (toim.) Sanasta miestä. Kokemuksia miesten kriisityöstä. Ensi- ja turvakotien liitto. Helsinki. 86-171
- ERVASTI, A. 2012. Poikien talo. Teoksessa A. Jokinen (toim.) Mieskysymys. Miesliike, -työ, -tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. Tampere University Press. Tampere.

- PEITSALO, P. 2015. Miesnäkökulma hyvinvoinnin edistämisessä. Viitattu 10.2.2016 [http://www.miessakit.fi/fi/miessa\\_kit\\_20-vuotta/juhlavuoden\\_artikkelisarja/?a=viewItem&itemid=7074](http://www.miessakit.fi/fi/miessa_kit_20-vuotta/juhlavuoden_artikkelisarja/?a=viewItem&itemid=7074)
- PEITSALO, P. 2013. Mieskuvan ja isyyden muutokset, Teoksessa M. Kekkonen, J. Lilja & K. Nieminen. Isätietoa. M & P Paino Oy. Lahti. 8-9.
- SÄÄVÄLÄ, H. 1999. Mieheyden psykologiaa. Teoksessa A. Jokinen (toim.) Mies ja muutos. Kriittisen miestutkimuksen teemoja. Tampere University Press. Tampere. 52-73.

## POHDITTAVAKSI

Työntekijälle on eduksi omata kykyä ja herkkyyttä oman työtavan läpinäkyvyyteen. Eri kohtaamisen paikoissa työntekijöiden tulee olla valmiita miehen yksilöllisille kokemuksille, tunteille ja reagoinnille.

Ymmärrämmekö omien tapojemme seuraukset ja toisaalta mahdollisuudet, kun puhutaan miesten kohtaamisesta? Uusinammeko, ylläpidämmekö vai purammeko jotakin vahingollista?

Miehen ääni ja kokemus ajassa ja paikassa on tärkeä huomioida, koska se mahdollistaa mieskuvan päivittämisen tähän päivään. Esimerkiksi Miestyön keskuksesta miehet hakevat apua ja neuvoa aiempaa helpommin ja ennaltaehkäisevämmiin. Miehillä on halu vahvistaa ja monimuotoistaa mieheyttä, isyyttä ja parisuhteen toisena osapuolena toimimista.



## SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN MIESTEN HARRASTUSTOIMINNASSA

**O**LEN YHTEISÖPEDAGOGI opiskelija ja olin harjoittelijana Miehenin juttu -hankkeessa vuoden 2015 keväällä ja syksyllä. Harjoitteluni koski sosiaalisen vahvistamisen käytäntöjä kehittävä projekti-opintojaksoa, jossa minun tuli suunnitella ja toteuttaa hankkeessa oma projekti, jonka päätavoitteena oli sosiaalinen vahvistaminen. ”Opiskelijoille sosiaaliseen vahvistamiseen kiinnittyvät opinnot tarjoavat mahdollisuuden syventää omaa osaamistaan ja olla mukana kehittämässä esimerkiksi erilaisten kolmannen sektorin toimijoiden toimintamuotoja.” (Lundbom & Herranen 2011, 5). Tekstissä avaan vähän sosiaalista vahvistamista ja sen käsitteitä, pohdin hyvinvointia sukupuolisensitiivisen työotteen näkökulmasta ja kerron mitä harjoittelujakson projektini käsitteli ja sisälsi.

Sosiaalinen vahvistaminen on kokonaisvaltaista elämänhallinnan tukemista moniammatillisen ohjaustyön ottein. Elämänhallinnalla tarkoitetaan luottamusta tai tunnetta, että voit itse ohjata elämääsi sekä vaikuttaa teoillasi ja valinnoillasi omaan elämääsi (Nyyti ry 2015). Sosiaalinen vahvistaminen painottuu ennaltaehkäisevään työhön kuten varhaiseen puutumiseen, elämän nivelvaiheiden tunnistamiseen ja verkostoitumiseen. (Mehtonen 2011, 13). Se on myös syrjäytymisen ehkäisemistä. ”Syrjäytymistä voi olla monenlaista. Se voi olla yksilöllistä (yksinäisyys), sosiaalista



*Kundit kuntoon -tapahtuma Torniossa  
Ammattiopisto Lappiassa 6.9.2016.  
Osallistujia oli noin 170 nuorta miestä.*



*Curling-tapahtuma miehille 11.11.2015  
Kemin jäähalli.*



*Keminmaan Rantatuvan ryhmä  
melomassa 29.8.2016.*

(työttömyys, elämänhallinnan taitojen puute), alueellista, sukupuolista tai rodullista.” (Harju 2005, 135). Sosiaalinen vahvistaminen ei ole myöskään ikäsidonnaista vaan se kiinnittyy mahdollisuutena koko elämäntulkkuun (Mehtonen 2011, 16). Voisi sanoa, että päätavoitteena sosiaalisella vahvistamisella on ennen kaikkea hyvinvointi, hyvä tai parempi elämä” – ja tulevaisuus niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta.” (Mehtonen 2011, 21).

## HYVINVOINTIA MIESTYÖSSÄ JA POIKATYÖSSÄ

Projektia suunniteltaessa ja toteuttaessa tuli ottaa huomioon sukupuolisensitiivinen työote ja miestyön näkökulma. Sukupuolisensitiivisyydellä tarkoitetaan sukupuolinäkökulman huomioon ottamista kaikilla yhteiskunnan tasoilla ja toiminnoissa (Anttonen 2007, 11). Miehinen Jutussahan on kyse kuitenkin miehille suunnatusta toiminnasta ja tiedosta heidän omavastuullisen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseksi, näin lyhyesti kuvailtuna.

Sukupuolisensitiivinen työote luo hyvän pohjan parempaan hyvinvointiin pyrkimiselle, koska sillä on tavoitteena antaa pojalle/miehelle ” – tilaa olla ja kasvaa juuri omanlaisekseen, ainutlaatuiseksi ja arvokkaaksi itseksensä.” (Anttonen 2007, 18). Työotteella pyritään vahvistamaan myös taitoja olla muiden kanssa sekä osana yhteisöä. Uskallan väittää, että sukupuolisensitiivisessä miestyössä punaisena lankana voisi olla yksinkertaisuudessaan tällainen ajatus: keskitytään ensin itseemme, sitten toisiin ja pikkuhiljaa vaikutus alkaa näkymään myös yhteiskunnassamme.

## SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN HARRASTUSTEN NÄKÖKULMASTA

Teemaksi projektiini valitsin harrastamisen ja harrastukset. Miesten työpajoissa, kyselyissä ja kohtaamisissa ne nousivat miehille tärkeäksi osaksi heidän elämäänsä sekä niiden nähtiin vaikuttavan heidän hyvinvointiin, terveyteen ja elämänhallintaan. Harrastusteema tuntui itselleni luontevalta yhdistää sosiaaliseen vahvistamiseen, joten pääsin sen myötä myös syventymään projektityöskentelyyn liittyviin kuvioihin ja malleihin paremmin.

Projektini koostui kolmesta tapahtumasta, joista ensimmäinen oli kaksi-osainen. Ensimmäisellä tapahtumalla halusin tuoda miehille tietoa paikallisista ja edullisista harrastusmahdollisuuksista, ja se hoitui harrastusinfotilaisuuksien kautta. Pidin tilaisuudet nuorille ja aikamiehille erillisinä, koska tiedon paljoudesta sekä muutenkin esimerkiksi terveyden puolesta johtuen kohdentaminen oli tarpeen. Toisella (frisbeegolf + makkaranpaisto) ja kolmannella (ulkoilutapahtuma) tapahtumalla pyrin tuomaan miehet yhteen – niin nuoret kuin aikamiehetkin – tutustumaan, oppimaan uutta ja saamaan onnistumisen kokemuksia. ”Osallisena oleminen ja johonkin ryhmään kuuluminen voi olla sellaisenaan yksilölle voimaannuttava kokemus.” (Lundbom & Herranen 2011, 5). Jokaisessa tapahtumassa toimintamenetelminä tai keinoina olen pyrkinyt käyttämään innostamista, aktivoimista ja kannustamista sekä pyrkinyt tukemaan/vahvistamaan jokaisen sosiaalista osaamista ja oman itsensä ynnä yhteisön löytämistä.

”Sosiaalisen vahvistamisen tavoitteena on nuoren saaminen ja saattaminen yhteisölliseen toimintaan ja aktiiviseksi kansalaiseksi.” (Meh-tonen 2011, 18). Kansalainen on yhteisön (yhteiskunta) jäsen, jolla on sekä oikeuksia että velvollisuuksia



*Miesten kalastusretki Kemian Ajoksen kalasatamassa 9.10.2015.*



*Miesten tapahtumapäivä Torniossa  
Peräpohjolan Opiston rannassa 17.9.2015.*

yhtäläisesti kuin muillakin yhteisön jäsenillä (Harju 2005, 91). Pysin projektilla antamaan vaihtoehtoja ja/tai kokemuksia mielekkäämpään arkeen vapaa-aikaa rikastuttamalla sekä ”saattamalla” kohderyhmää harrastus-yhteisöihin.

## LÄHTEET

- ANTTONEN, E. 2007. Sukupuolisensitiivisyys kansalaistoiminnassa ja nuorisotyössä. Sarja C. Oppimateriaaleja 13, 2007. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.12.2015 <http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/01/sukupuolisensitiivisyys-kansalaistoiminnassa.pdf>
- HARJU, A. 2005. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. 2. painos. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- LUNDBOM, P. & HERRANEN, J. 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohittaisuus. Teoksessa P. Lundbom & J.Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C. Oppimateriaaleja 24, 2011. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Bookwell Oy, 4-12.
- MEHTONEN, T. 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa P. Lundbom & J. Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C. Oppimateriaaleja 24, 2011. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Bookwell Oy, 13-29.
- NYTYI RY. 2015. Elämänhallinta – henkinen voimavara. Viitattu 2.12.2015. <https://www.nytyi.fi/tietoa/elamanhallinta/>

## POHDITTAVAKSI

Miten omassa työssäsi miesten hyvinvoinnin edistämiseksi voit vahvistaa asiakkaitasi sosiaalisesti?

Minkälaista harrastustoimintaa on paikkakunnallasi, jotka vahvistavat miehiä sosiaalisesti?



## MIESRYHMÄOHJAAJUUS TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

**A**RTIKKELI rakentuu hankkeessa ryhmätoimintoihin osallistuneiden miesten teemahaastatteluihin. Pelkästään miesten valitseminen haastateltavaksi pohjautuu niin hankkeen tavoitteisiin kuin ohjauksen sukupuolisensitiiviseen tarkasteluun. Haastatteluissa käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, joka analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Haastatteluihin osallistui kuusi työttömänä olevaa miestä, joiden keski-ikä oli 43 vuotta. Työkokemusta oli kertynyt keskimäärin 19 vuotta.

Haastateltavat toivat esille, että ryhmänohjauksessa yksi tärkeimmistä tavoitteista oli sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen ja luominen ohjauksen keinoin. Ohjaus yksilötasolla nähtiin mahdollistavan yksilön omien tavoitteiden hahmottamisen ja niihin pyrkimisen. Siten koko yhteisön hyvinvoinnin kehittyminen tapahtui yksilön hyvinvoinnin kautta. Sosiaalisessa pääomassa sosiaaliset verkostot ja luottamus luovat sekä edistävät yhteisön jäsenten vuorovaikutusta: vuorovaikutus lisää yhteisön hyvinvointia. Kuten haastateltava totesi:

*”...ohjaajan aitous tärkeää.  
Ei saa miellyttää vaan oltava luottamuksellinen ja  
aito niin töissä kuin vapaa-ajalla.”*

Ohjauksen haluttiin olevan kiireetöntä ja ”tulosvapaata”. Koulutusurien, työurien ja tehostamisen kulttuuri näkyy julkisessa puheessa, mutta haastateltavat toivat esille, että parhaimmillaan ohjaus ei tähtää näihin, vaikka ”*sivutuotteena olisikin nämä tuotteet*”. Haastateltavat toivat esille ohjattavan näkemisen kokonaisvaltaisena riittävän ohjausajan ja resurssien turvin.

Ohjattavan oma yrittäminen ja oma-aloitteisuus nähtiin myös tärkeänä: ryhmänä toimitaan, mutta yksilön pitää itse kantaa vastuu omasta osallisuudestaan.

*”... hyvä ohjaaja...  
sopivasti eteenpäin työntävä...  
ei saa olla liian tuomitteva...”*

Paevy (2006) kirjoittaa elämänkenttämallista, jossa ovat kaikki ne elementit, jotka vaikuttavat meihin joko sisäpuolelta tai ulkopuolelta. Elämänkenttä muodostuu kokemuksista, merkityksistä, havainnon kohteista, sosiaalisesta elämästä ja yksinäisyyden rauhasta. Elämänkentän sektorit ovat maailmankatsomus, arvot, terveys, hyvinvointi, työ, koulutus, ihmissuhteet sekä leikki ja vapaa-aika. Nämä elämänkentän mallin sisällöt nousivat myös haastatteluissa esille seuraavasti:

- ohjauksen tulee mahdollistaa toimijan osallistuminen kuunnellen toimijan omia motivaatiotekijöitä ja tahtotilaa
- toimija kontrolloi itse miten ja kuinka paljon käyttää ohjausta / osallistuu ryhmän toimintaan – toimijalla valta liittyen omaan itseohjautuvuuteen
- ohjaaja auttaa toimijaa havaitsemaan yhteisön rakenteet (normit, säännöt)
- ohjaaja tukee toimijan sosiaalista vuorovaikutusta, verkostoitumista ja erilaisten tukimuotojen saatavuutta
- hyvä ohjaus vaatii luottamusta ja vastavuoroisuutta

Haastateltavat korostivat sitä, että hyvä ohjaaja on vain polun näyttäjä. Hyvä ohjaaja auttaa toimijaa löytämään vahvuutensa, jopa oman itsensä. Ohjaajan ja toimijan välinen yhteistyö ja vuorovaikutus tulivat haastatteluissa keskeisinä asioina esille. Ohjaaja kysymysten, pohdintojen ja yhteisen tekemisen kautta auttaa toimijaa löytämään uusia näkökulmia ja ajatuksia. Parhaimmillaan ohjaaja yhdessä toimijan kanssa löytää ohjattavan motivaation työskentelyyn. Sanktioiden ja pakottamisen nähtiin vievän yksilön tilannetta huonommaksi; se huonontaa yksilön sitoutumista ryhmään tai toimivan ryhmän syntymistä.





SOKU – Nuorten Työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittäminen -hankkeen Ideointityöpaja 24.9.2015 Kemissä. Ryhmätöissä pohdittiin mikä on nuorten olosuhteet ja tila. Mitä ja millaisia toimintoja nuoret tarvitsevat ja miten voisimme niitä kehittää viranomaisyhteistyöllä tai hankkeessa.

*”... ossaa kuunnella ja ymmärtäväinen... ohjaajan sukupuolella ei ole väliä, kunhan ymmärtää mikä tilanne on... täällä tuskin teeskennellään ongelmia ... niitä kumminkin on .... taloudellinen... pitäisi olla positiivinen eikä antaa periksi päättäväisesti kannustaa... ihminen voi repsahtaa, mutta ei sen tarvitse jatkua pidempään.... ei saa antaa (ohjattava) periksi....”*

Seurojen ja järjestöjen henkilökunnan rooli ohjauksessa nousi haastatte- luissa esille muun muassa urheiluseuran ohjaajan merkitys nuoruudessa. Heidät koettiin toimintamallin antajana ja myös jonkinlaisena nuoren miehen roolimallina. Myös järjestössä olleet muut nuoret olivat vertaistu- en antajia. Koulussa opettajista ohjauksen näkökulmasta oli jäänyt mie- leen opettajat, jotka laittoivat rajoja toiminnalle sekä vaativat / odottivat toimijoilta osaamista ja oppimista kannustaen. Hyväksi ohjaajuudeksi opetustyössä nähtiin ammattitaitoinen opettaja, jonka pedagogiikka oli elävää ja käytännönläheisiä esimerkkejä sisältävää sekä työhön oli persoo- nallinen ote. Persoonalliseen opettajaan pystyi parhaimmillaan toimija samaistumaan. Toisaalta haastateltavat kokivat ohjaajuuden näkökulmasta olleensa elämänsä aikana yksin; varsinkin keski-ikäisenä ja sen jälkeisinä ikävuosina. Ohjaajia tai vertaistukea ei juuri ole ollut: turvaverkko oli luot- tava itse. Työelämässä sosiaalinen verkosto tulee haastateltavien mukaan ”luonnostaan”, mutta työttömäksi jääneellä turvaverkkoa ei ole; paitsi perhe.

*”... on totuttava pärjäämään  
jo tässä iässä...”*

Haastateltavat kokivat tärkeänä ryhmässä toimimisen ”miesten kesken”: vertaisuus koettiin tärkeäksi. Ryhmässä haastateltavat kokivat yhdessä- oloa ja yhteenkuuluvuutta. Seuraava haastateltavan siteeraus kuvaa kaik- kien haastateltavien tahtotilaa:

*”...ryhmään sai tulla vaikka vaan juomaan kahvia.*

*Pakko ei ole osallistua mihinkään.*

*Sekin on iso asia, että tulee paikalle.”*

Ryhmätoiminnan nähtiin myös kehittävän omaa sosiaalisuutta. Omien ajatusten ja kokemusten jakaminen lisäsi yhteisöllisyyden kokemusta. Yhteisöllisyyden koettiin syntyvän siitä, että toimijat tulivat paikalle – puhetta ei aina edes tarvita: pelkästään ryhmään tai toiminnan järjestäjän tilaan saapuminen nähtiin merkittäväksi asiaksi. Toimintoihin osallistuminen oli siitä jo iso askel eteenpäin.

Ryhmätoiminta näyttää mahdollistavan haastateltavien omakohtaisen sitoutumisen toimintaan. Ryhmässä oleminen ja toimiminen nähtiin vaiuttamisen ja jopa osaksi vastuunkantamisen muotona omassa yhteisössä. Ohjaajan pitää haastateltavien mielestä tietää ryhmädynamiikan ilmiöt ja antaa ryhmälle aikaa ryhmäytyä. Myös ryhmän ja ohjaajan välinen luottamus ja yhteisymmärrys vaativat kehittyäkseen ja toimiakseen aikaa. Luottamukseen vaikuttaa myös ohjaajan avoimuus:

*”jos annat itsestä jotakin ryhmälle, niin ryhmä antaa myös sinulle.*

*Älä lannistu; ryhmä voi koetella ja ryhmä tarvitsee aikaa lämmitäkseen ohjaukselle.”*

Säännöllisen yhteistoiminnan kokivat kaikki haastateltavat hyväksi. Se nähtiin sosiaalisena voimavarana: toimiminen nähtiin olevan vapaata ja rentoa – omana itsenään toimimista. Vertaisuus lisäsi selvästi miesten hyvinvointia. Esille nousi myös, ettei yhtä mieskuvaa ole: jokainen toi esille oman ominaisuutensa ja yksilöllisyytensä miehenä. Jokaisen miehen menneisyys, nykyisyys, kasvatusta ja motivaatiot olivat hyvin erilaiset. Haastateltavat kokivat ryhmän tärkeäksi ”meidän jutuksi”, jolloin oma kokemus ulkopuolisuudesta, joka usein tulee työttömyyden ja syrjäytymisuhan alla, ei tullut esille. Myös ryhmissä annettavat tehtävät/toiminnot vastuuttivat miehiä ja siten sitoutuminen ryhmään tapahtui. Voidaan siis todeta, että vertaisuus johtaa hyvinvoinnin kokemuksen kasvamiseen.

Ohjaajan sukupuoli ja sen merkitys ei noussut haastattelussa esille. Ohjauksen merkittävin asia oli ammatillisuus ja kohtaamisen taito. Miestyön näkökulmasta on ohjaajan tärkeää tunnistaa ja reflektoida omat näkemyk-

sensä ja suhteensa omaan sukupuoleen sekä näiden vaikutus ohjaustyöhön. Tärkeimmiksi ohjaajan ominaisuuksiksi haastatteluissa nousi persoonallinen ja henkilökohtainen ote ohjaukseen, ihminen ihmiselle –periaatteen noudattaminen ja yhteisten kokemusten jakaminen. Ohjaajan tulisi löytää ”yhteinen kokemuspohja” toimijoiden kanssa, joka mahdollistaisi luottamuksen syntymisen ryhmässä. Siten ryhmäytyminen tapahtuu ja ryhmän kiinteytymisen myötä myös yksilöiden sitoutuminen ryhmään tiivistyy ja osallistumisaste kasvaa. Ohjaajan on oltava oma itsensä niin työssä kuin vapaa-aikana.

*”... ohjaaja voisi alussa... meitä pyydetään koko ajan avautumaan, niin ohjaaja voi myös avautua ... kun avautuminen lähtee hänestä (ohjaaja) niin muidenkin on helpompi lähteä mukaan... hakea yhteistä kokemuspohjaa...”*

Ohjauksen näkökulmasta haastateltavat toivoivat ohjauksen olevan heidän osaamisensa tunnistavaa ja yksilöllistä tarpeista lähtevää. On tärkeää, että syrjäytymisvaarassa oleva yksilö kokee, että hänestä ollaan aidosti kiinnostuneita. Tässä elämänlaajuisella ohjauksella on paikkansa: se tunnistaa yksilölliset kyvyt, osaamisen tasot ja auttaa yksilöä tekemään tarkoituksenmukaisia työuraan ja koulutukseen liittyviä valintoja ja päätöksiä. Elinikäinen ohjaus auttaa löytämään jokaista yksilöä oman polkunsa opiskelussa, työssä ja siten lisää sekä kasvattaa yksilön kokonaishyvintä. Ohjaajuuden punaisena lankana miestyön näkökulmasta voisi antaa seuraavat vinkit haastatteluiden annin pohjalta:

- puhu samaa kieltä kuin toimija
- ohjaaja vastaa yhteistyösuhteesta – myös silloin kun se ei toimi
- dialogisuus ja voimavarakeskeisyys ovat lähtökohtia
- tuetaan toimijan omannäköistä sukupuoli-identiteettiä, jolloin toimijan itsetuntemus lisääntyy. Siten myös ohjauksen tavoitteellisuus konkretisoituu
- lupa olla oma itsensä – yksilöllisten ominaisuuksien ja vaihtoehtojen moninaisuus ohjauksessa
- ensimmäisen tapaamisen tärkeys
- tarve ohjaukseen lähtee miehestä: kokemus kuulluksi tulemisesta ja kunnioittavasta ohjauksesta positiivisuus

Ohjauksen näkökulmaan yhdistetään haastattelussa myös ohjauksen myönteisyys. Positiivinen pedagogiikka yhdistää positiivista psykologiaa ja ratkaisukeskeisyyttä. Toimijan vahvuuksien kautta lisätään kokonaishyvinvointia. Vahvuuksien ja osaamisen kautta vuorovaikutuksesta tulee myönteinen, jonka kautta voidaan kehittää myös kehittämispisteitä. Tämä vaikuttaa positiivisesti toimijan itsetuntoon ja motivaatioon toimia. Jari Harjua (2015) lainatakseni:

*”Kun puhut ongelmalle, ongelma vastaa.  
Kun puhut miehelle, mies vastaa”*  
(Harju 2015).

## LÄHTEET

- HARJU, J. 2015. Lapin ensi- ja turvakoti Ry:n Miestyön keskus. Luento Lapin ammattikorkeakoulu. Miehen kohtaaminen asiakastyössä, miestyön abc. 10.9.2015.
- PEAVY, V. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologien kustannus.

## POHDITTAVAKSI

Palvelutarjonnan ohjaus: miten siinä huomioidaan mieheyden / isyyden muutokset?

Mitkä ovat omat kokemuksesi miehen kohtaamisesta ohjauksessa?

Sukupuolen merkitys sinulle ohjauksessa?

Mikä on kohdallasi neuvoteltava maskuliinisuus?



## HYÖDYLLISIÄ WWW-LINKKEJÄ MIEHEN TERVEYDEN EDISTÄMISEEN

**M**IEHINEN JUTTU -OPAS toimitetaan myös sähköisenä versiona (<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-138-2>), johon on koottu loppuun asiantuntijoiden ja miesten videohaastatteluja, asiantuntijoiden luentomateriaalia sekä muuta miesten terveyden edistämiseen liittyvää www-aineistoa, kuten esim. suosituksia, itsehoito-ohjeita ja testejä.

Tähän on koottu miehen elämäntapaan, ravitsemukseen, liikuntaan, kansansairauksiin ja seksuaalisuuteen liittyviä suosituksia, itsehoito-ohjeita ja erilaisia testejä käytettäväksi miehen oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Suositukset, ohjeet ja testit soveltuvat myös asiantuntijoiden käyttöön ja koulutukseen.

### MIEHEN ELÄMÄNTAPAAN LIITTYVIÄ TESTEJÄ JA SUOSITUKSIA

Elintavat vaikuttavat merkittävästi kansantautien puhkeamiseen. Muun muassa ylipaino, vähäinen liikunta ja epäterveelliset ruokailutottumukset lisäävät sairastumisriskiä. Terveelliset elämäntavat edistävät myös valtioiden terveyttä. Päihteitä, kuten alkoholia, käytetään nautintoaineena rentouttamaan ja helpottamaan sosiaalista kanssakäymistä. Päihteiden käyttöön liittyy kuitenkin myös riskejä ja haittoja ihmiselle itselle ja hänen ympäristölleen. Päihteidenkäyttö voi myös laskea mielialaa ja pahentaa masennusta tai ahdistusta.

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Hyvät psyykkiset voimavarat auttavat ihmistä toimimaan elämän muuttuvissa tilanteissa. Silloin hän selviytyy myös elämän ajoittaisista vastoinkäymisistä ja ahdistuksesta. Joskus ihmisen psyykkiset voima-

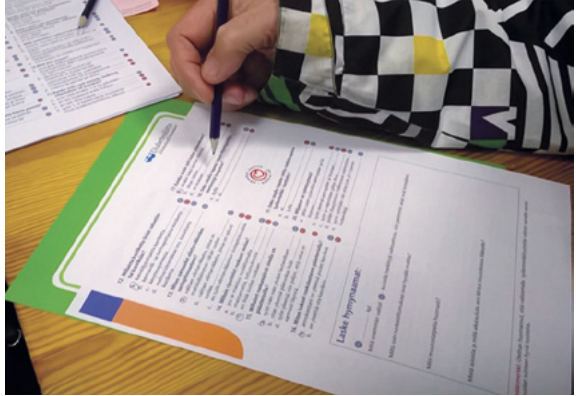
varat syystä tai toisesta ehtyvät ja seurauksena voi olla masennusta, ahdistusta tai muita mielenterveyden ongelmia. Ongelmallinen päihteidenkäyttö liittyy usein mielenterveysongelmiin tai pahentaa niitä.

- Tupakkariippuvuudesta  
[www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/tupakka/tupakkariippuvuus-testi](http://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/tupakka/tupakkariippuvuus-testi)
- Tukea tupakoinnin lopettamiseen  
[www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)
- Nuuskan käyttö  
[www.pokalehuulessa.fi](http://www.pokalehuulessa.fi)
- Alkoholin käytön riskit  
[www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit](http://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit)
- Huumeet, lääkkeet ja muut päihdeaineet  
[www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-laakkeet-ja-muut-paihdeaineet](http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-laakkeet-ja-muut-paihdeaineet)
- Peliriippuvuus  
[www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/peliriippuvuus](http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/peliriippuvuus)
- Stressitesti  
[www.sytytanaan.fi/fi/stressitesti/](http://www.sytytanaan.fi/fi/stressitesti/)
- Mielenterveyttä voi vahvistaa  
[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)
- Omahoitopolun lyhyen kyselyn avulla voit selvittää omaa mielenterveytesi tilannetta  
[www.omahoitopolut.fi/web/paihteet-ja-mielenterveys/](http://www.omahoitopolut.fi/web/paihteet-ja-mielenterveys/)
- Hyvä uni  
[www.lpshp.fi/media/hyva\\_uni\\_2010.pdf](http://www.lpshp.fi/media/hyva_uni_2010.pdf)
- Tietoa unettomuudesta  
[www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00075](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00075)
- Mies kuntoon  
[www.suomimies.fi/mies\\_kuntoon](http://www.suomimies.fi/mies_kuntoon)
- Mieli maassa mikä avuksi?  
[www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00044](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00044)



## MIEHEN RAVITSEMUKSEEN LIITTYVIÄ SUOSITUKSIA JA TESTEJÄ

Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. Ravitsemussuosituksia laaditaan niin maailmanlaajuiseen käyttöön kuin kansallisestikin. Ne perustuvat tutkimuksiin eri ravinto-



aineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana. Lisäksi niissä on otettu huomioon laaja tutkimustieto ravintoaineiden vaikutuksesta sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. Ravitsemussuositukset eivät ole pysyvästi samantaisia, vaan muuttuvat elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon karttuessa. Lihavuus on osasyynä moniin kansansairauksiin ja hankaloittaa niiden hoitoa. Laihduttaminen on tehokas keino ehkäistä ja hoitaa näitä sairauksia. Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin. Hyvä ruokavalio tekee hyvää niin keholle, aisteille kuin ympäristöllekin.

- Suomalaiset ravitsemussuositukset  
[www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/)
- Ikääntyneiden ravitsemussuositukset  
[www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/ikaantyneet/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/ikaantyneet/)
- Syö hyvää sivusto antaa apukeinoja, jotta sinä voit löytää itsellesi sopivan tavan syödä hyvin: [syohyvaa.fi](http://syohyvaa.fi)
- Syö hyvää sivuston videot ravitsemuksesta  
[syohyvaa.fi/artikkelit/videot/](http://syohyvaa.fi/artikkelit/videot/)
- Ruokavaliosi kuitupitoisuus  
[www.leipatiedotus.fi/testit/kuitutesti](http://www.leipatiedotus.fi/testit/kuitutesti)

- Testaa ruokavaliosi rasvan laatu:  
[www.sydan.fi/rasvatesti](http://www.sydan.fi/rasvatesti)
- Kuinka paljon ruokavaliosi sisältää sokeria:  
[www.leipatiedotus.fi/testit/sokeritesti](http://www.leipatiedotus.fi/testit/sokeritesti)
- Testaa suolan saantisi:  
[www.sydan.fi/suolatesti](http://www.sydan.fi/suolatesti)
- Aikuisten lihavuuden hoito, käypä hoito- suositukset:  
[www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu)
- Aikuisten lihavuus:  
[www.terve.fi/aikuisten-lihavuus/aikuisten-lihavuus](http://www.terve.fi/aikuisten-lihavuus/aikuisten-lihavuus)
- Suomimies, tankki täyteen:  
[www.suomimies.fi/tankki\\_tayteen](http://www.suomimies.fi/tankki_tayteen)
- Hyvä syöminen:  
[www.suomimies.fi/hyva\\_syominen](http://www.suomimies.fi/hyva_syominen)
- Pudota painoa:  
[www.suomimies.fi/pudota\\_painoa](http://www.suomimies.fi/pudota_painoa)
- Syömishäiriöt:  
[www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot3.html](http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot3.html)
- Energiajuomat:  
[www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skrooo10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skrooo10)

## LIIKUNTASUOSITUKSIA

Liikuntasuosituksen tavoitteena on edistää liikunnan käyttöä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä, sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa aikuisilla. Hyvä toimintakyky tarkoittaa, että ihminen selviytyy jokapäiväisestä elämästään. Hän jaksaa hoitaa kotityöt ja harrastukset ja kykenee huolehtimaan itsestään ja läheisistään. Liikunta on tehokas keino hidastaa vanhenemisen vaikutuksia ja ylläpitää toimintakykyä. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja hapenottokykyä. Erityisesti tasapainoainin harjoittaminen on tärkeää ikääntyessä, koska kaatumisen pelko voi tehdä arkipäivän askareidenkin hoitamisesta hankalaa. Myös alttius tapaturmiin kasvaa kun liikuntakyky heikkenee. Vaikka et olisi nuorempana ollut aktiivinen liikkuja, liikunnan aloittaminen kannattaa vanhempanakin. Liikunta kohentaa kaikenikäisten terveyttä. Jo olet jo aiemmin ollut aktiivinen liikkuja, omaa lempilajia kannattaa jatkaa iäkkäänäkin.

- Suomimies:  
[www.suomimies.fi/helposti\\_liikkeelle](http://www.suomimies.fi/helposti_liikkeelle) ;
- Liikunnan hyödyt:  
[www.suomimies.fi/mies\\_kuntoon/liikunnan\\_hyodyt](http://www.suomimies.fi/mies_kuntoon/liikunnan_hyodyt)
- Viikoittainen liikuntasuositus yli 65-vuotiaille.  
[www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka)
- Luuliikuntasuositukset eri ryhmille:  
[www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/luuliikuntasuositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/luuliikuntasuositukset)
- Liikutko riittävästi, istutko liikaa?  
[www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi/](http://www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi/)
- Käypähoito, liikuntasuositukset:  
[www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075)
- Liikuntapiirakka:  
[www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka)
- Ikäihmisten liikunta ja toimintakyky:  
[www.omahoitopolut.fi/web/ikaihmisten-toimintakyky](http://www.omahoitopolut.fi/web/ikaihmisten-toimintakyky)

## RISKI SAIRASTUA TYYPILLISIIN KANSANSAIRAUKSIIN

Kansantaudeilla tarkoitetaan väestössä yleisiä sairauksia, jotka ovat samalla myös yleisiä kuolinsyitä. Siksi niillä on suuri merkitys, paitsi ihmiselle itselleen, myös koko väestön terveydelle. Vaikka tautien taustalla on myös perinnöllisiä tekijöitä, niiden puhkeamista voidaan ehkäistä tai viivyttää kiinnittämällä huomiota elintapoihin ja riskitekijöihin. Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja muistisairaudet kansantauteja, joilla on yhteisiä riskitekijöitä. Riskitekijät liittyvät verisuonten, erityisesti valtimoiden kuntoon. Kohonnut verenpaine vahingoittaa valtimoita ja aiheuttaa aivohalvauksia ja sydäninfarkteja. Verenpainetta voi alentaa vähentämällä



*Hyvinvointitapahtuma miehille Ylitornion kirjastossa 8.9.2016. Kirjasto oli laittanut kirjaehdotuksia liittyen päivän teemaan.*

suolan käyttöä ja liikkumalla riittävästi. Myös tupakoinnin lopettaminen ja ylipainon laihduttaminen alentavat verenpainetta. Suurentunut veren kolesterolimäärä on merkittävä valtimotaudin riskitekijä.

- Selvitä riskisi sairastua sydäninfarktiin, aivohalvaukseen ja mikä on niiden yhteinen riskisi:  
<http://demo.seco.tkk.fi/tervesuomi/item/ktl:13162>
- Riskisi sairastua tyyppin 2 diabetekseen:  
[www.diabetes.fi/diabetestietoa/diabeteksen\\_ehkaisy/riskitesti](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/diabeteksen_ehkaisy/riskitesti)
- Aikuistyyppin diabetes:  
[www.suomimies.fi/mies\\_kuntoon/aikuistyyppin\\_diabetes](http://www.suomimies.fi/mies_kuntoon/aikuistyyppin_diabetes)
- Tämä testi mittaa sairastumisriskiä sydäninfarktiin, aivohalvaukseen, tyyppin 2 diabetekseen seuraavien 10 vuoden aikana. Muistisairauden osalta testi osoittaa sairastumisriskiä seuraavien 20 vuoden aikana. Testin tekemiseen menee aikaa vain muutama minuutti.  
[www.omahoitopolut.fi/web/sydan-ja-verisuonitaudit-diabetes-ja-muistisairaudet/testin-esittely](http://www.omahoitopolut.fi/web/sydan-ja-verisuonitaudit-diabetes-ja-muistisairaudet/testin-esittely)
- Metabolinen oireyhtymä:  
[www.suomimies.fi/mies\\_kuntoon/metabolinen\\_oireyhtyma](http://www.suomimies.fi/mies_kuntoon/metabolinen_oireyhtyma)
- Sydän- ja verisuonitaudit:  
[www.suomimies.fi/mies\\_kuntoon/sydan- ja\\_verisuonitaudit](http://www.suomimies.fi/mies_kuntoon/sydan- ja_verisuonitaudit)

## MIES JA SEKSUAALITERVEYS

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä koko elämän ajan. Siihen kuuluvat seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli, sekä suvun jatkaminen. Seksuaalisuus voidaan kokea ja ilmaista monin eri tavoin: asenteissa, arvoissa, uskomuksissa ja suhteessa itseen ja toisiin.



*Parisuhde ja seksuaalisuus miehen näkökulmasta – ”anna mun olla syypää sun hymyyn” tilaisuus järjestettiin Nuorisotiedotus Aaltosessa Torniossa 10.12.2015. Kouluttaja oli KM, auktorisoitu seksuaaliterapeutti (NACS) Nina Mömmö-Koskiniemi.*

Seksuaalioikeudet liittyvät ihmisoikeuksiin ja niillä tarkoitetaan yksilöiden oikeuksia päättää tietoisesti ja vastuullisesti omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista. Jokaisella on oikeus määrätä itse omasta kehostaan ja päättää, haluaako olla seksuaalisesti aktiivinen vai ei. Lisäksi seksuaalioikeudet takaavat oikeuden ilmaista ja toteuttaa oman seksuaalisen suuntautumisen mukaista seksuaalisuutta kunnioittaen samalla muiden oikeuksia.

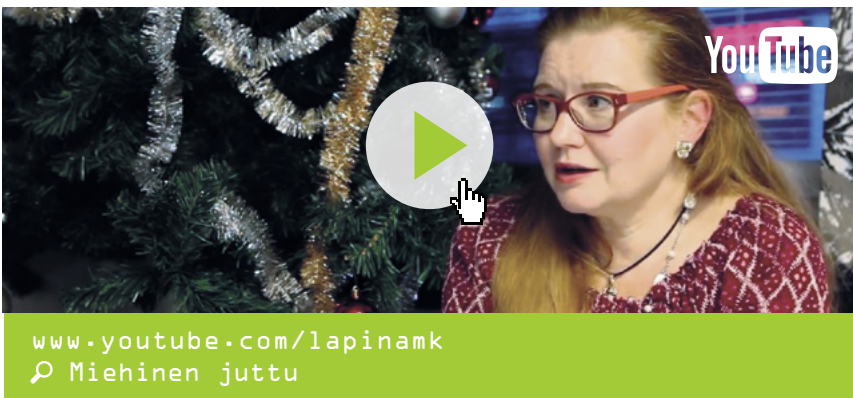
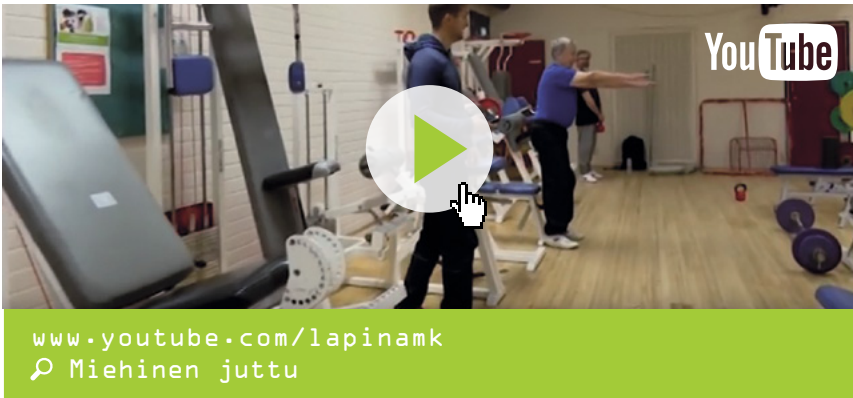
- Mies ikä ja seksi  
<http://inport2.invalidiliitto.fi/pdf/miesikajaseksi.pdf>
- Piristystä parisuhteeseen uutta hehkoa makuuhuoneeseen  
<http://inport2.invalidiliitto.fi/pdf/piristystaparisuhteeseen.pdf>
- Seksuaalisuus  
[www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/)
- Tietoa parisuhteesta ja sen hoitamisesta  
[www.vaestoliitto.fi/parisuhde/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/)
- Parisuhdeväkivalta  
[www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhdevakivalta/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhdevakivalta/)
- Erektiohäiriöt  
[www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dllko0391](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dllko0391)

## HANKKEESSA PIDETTYJEN ASIAANTUNTIJA- LUENTOJEN POWERPOINT-ESITYKSET

<http://www.lpshp.fi/fi/palvelut/terveyden-edistaminen/miehinen-juttu/koulutuskalenteri.html>

## HANKKEESSA KUVATTUA VIDEOMATERIAALIA

Miesten liikuntaryhmä syksy 2016 Kemi.



Miehinen juttu -hankkeen video, Nina Mömmö-Koskieniemen haastattelu 10.11.2015 Torniossa Nuorisotila Aaltosessa. Luento: Parisuhde ja seksuaalisuus miehen näkökulmasta ”Anna mun olla syyppää sun hymyyn”.

Miesten hyvinvointitapahtuma 13.10.2016 Simo.



Miesten kokkiryhmä syksy 2016 Tornio.

## Lapin AMKin ONNI-auton esittelyvideo



## Syö hyvää sivuston videot ravitsemuksesta





## OPPAAN SISÄLLÖN TUOTTAMISEEN OVAT OSALLISTUNEET

AHOLA, ELINA

Terveysliikunnan kehittäjä,  
Lapin Liikunta ry

HARJU, JARI

Miestyön keskuksen työntekijä  
Lapin ensi- ja turvakoti Ry:n  
Miestyön keskus

HUHTAMELLA, PETTERI

Miestyön keskuksen työntekijä,  
Lapin ensi- ja turvakoti Ry:n  
Miestyön keskus

LEMINAHO, LEA

KL, projektipäällikkö  
Miehinen juttu -hanke,  
Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri

MEINILÄ, ARJA

THM, lehtori, Lapin AMK,  
Hyvinvointipalvelujen osaamisala

PALOSTE, AIRI

KT, yliopettaja, Lapin AMK,  
Hyvinvointipalvelujen osaamisala

PEHKONEN, JEMINA

Yhteisöpedagogi, Kansalais-  
toiminnan ja nuorisotyön  
koulutusohjelma, Humak

RAUTAJOKI, MERVI

Sh, toiminnanjohtaja,  
Lapin Sydänpiiri ry

RUOTSALAINEN, HEIDI

TtT, ft (AMK), yliopisto-opettaja  
Oulun yliopisto  
hoitotieteen ja terveyshallinto-  
tieteen tutkimusyksikkö

YLIMÄKI, EEVA-LEENA

TtT, TtM, ft (LV)

## VALOKUVAT

LEMINAHO, LEA  
KL, projektipäällikkö  
Miehinen juttu -hanke,  
Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri

ALAKÄRPPÄ SARI  
THM, Laillistettu ravitsemus-  
terapeutti, projektityöntekijä  
Miehinen juttu -hanke,  
Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri

## VIDEOINTI JA EDITOINTI

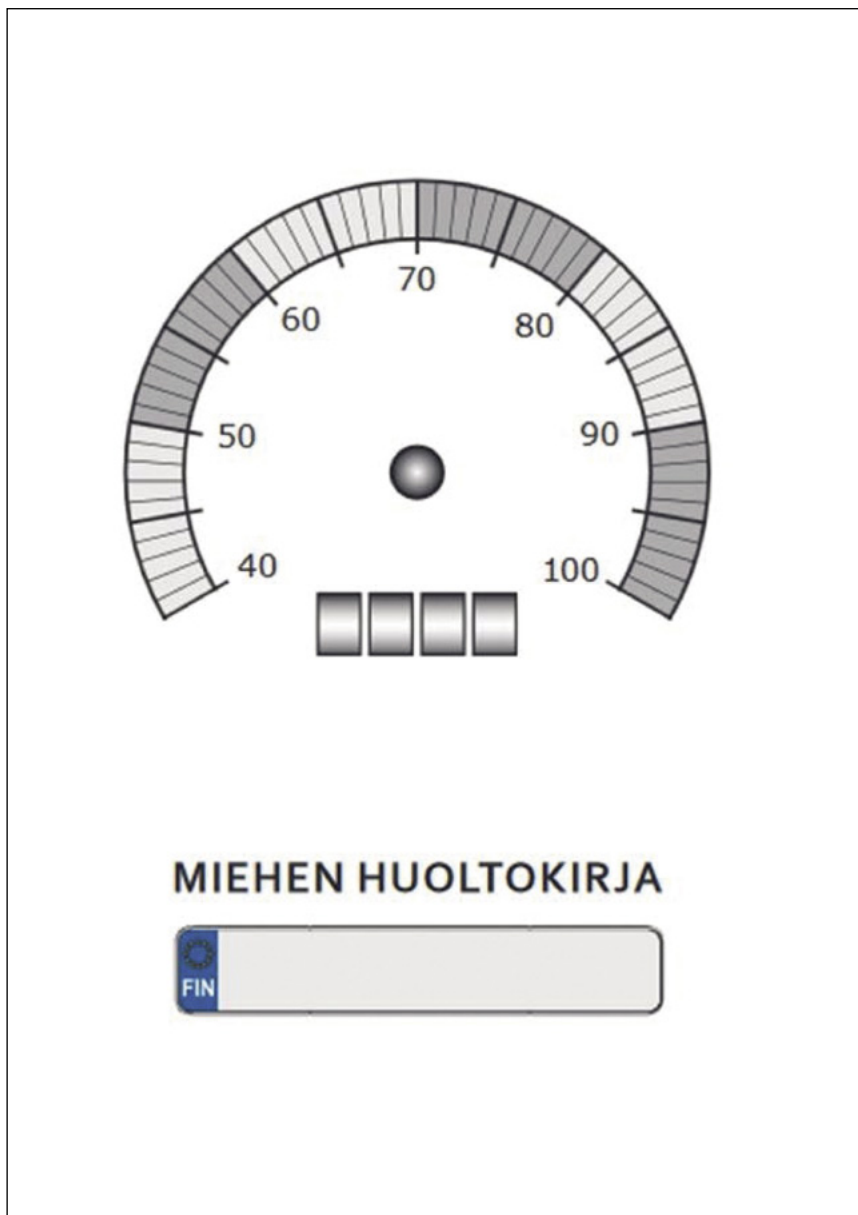
HUTTULA, ANNA  
Medianomiopiskelija Lapin AMK

MIETTUNEN, TOMMI  
IT-tukihenkilö, Lapin AMK

JAKKU, OONA  
Media-assistenttiopiskelija  
Ammattiopisto Lappia



LIITE 1. Miehen huoltokirja



### **Katsastus ja huoltamopalvelut**

Käytkö säännöllisesti huollossa?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Läpäisetkö katsastuksen kevyesti?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Noudatatko saamiasi korjauskehotuksia?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Oletko tyytyväinen saamaasi huoltamopalveluun?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Jos et, millaisia huoltamopalveluja toivot?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ajokunnon arviointi

Riittääkö akussasi virtaa?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Hyydyttääkö ylämäet, pakkanen tai helle vauhtisi?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Kulkeeko kyädissäsi liian raskas kuorma?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Käynnistykö hyvin ilman ryyppyä?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

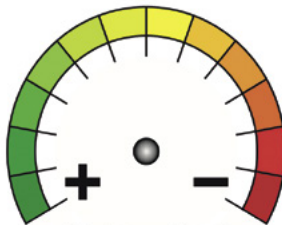
Oletko eksynyt reissuillasi?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

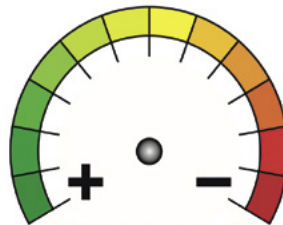
Onko reaktionopeutesi riittävä?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

## Oma kuntoarvio



Kuntomittari



Mielialamittari

## Ajokunnon ylläpito

Tankkaatko säännöllisesti ja ohjekirjan mukaan?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Ovatko ajo- ja lepoaikasi tasapainossa?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Käytkö kokoontumisajoissa tai muissa menoissa?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

Onko ajokokemuksesi yleensä miellyttävä?

kyllä  ei  en kommentoi  jutellaan tästä

**Askarruttaako mieltäsi jokin erityinen asia?**

---

---

---

PVM ..

## Miehin juttu -hanke



Mukaellen Alastalo K. & Pietiläinen S. 2016. Vanhustyön keskusliitto. [www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi)

## MIEHEN HUOLTOKIRJAN OHJEKIRJA

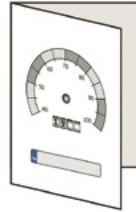
Miehen huoltokirja on keveä ja huumoripitoinen työväline, jonka avulla voi pohtia omaa terveyttä ja hyvinvointia. Huoltokirjaa voi käyttää joko ryhmässä tai yksilöllisen ohjauksen apuna. Huoltokirjan voi antaa myös kotitehtäväksi tapaamisten välillä. Vastauksista nousseet keskustelualoitteet kannattaa ottaa puheeksi ryhmässä tai kahden kesken.

Huoltokirja sisältää monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja mittareita. Jos huoltokirjan täyttää yhteisen matka alussa, ohjekirjasta löytyy erillisiä Oma kuntoarvio -osioita, joita voi käyttää myöhemmin matkan varrella. Suuntaa-antavaa itsearviointia voi hyödyntää myös mahdollisessa loppukeskustelussa tai arviointikeskustelussa.

Jokaiselle meistä tulee jossain vaiheessa 'valmistajan takaisinkutsu', mutta sitä ennen matkanteon soisi olevan mahdollisimman huoltovapaata ja sujuvaa.

© Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2016.  
Alfred Kordelinin yleinen edistys- ja sivistysrahasto.

Aineiston voi tulostaa Vanhustyön keskusliiton Vahvike-aineistopankista, internetsivustolta [www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi).



Huoltokirja kannattaa tulostaa paperin molemmille puolille ja taistaa kaksinkerroin näin. Mittareihin voi piirtää viisarit, matkamittareihin voi kirjoittaa vuoden ja päivämäärän sekä rekisterikilpeen nimen.

### Bonuskysymyksiä:

Paukkuuko pakoputkesi?

Keittääkö moottorisi helposti?

Oletko kellahtanut katollesi viimeisen puolen vuoden aikana?

Onko hämärässä ajaminen vaikeutunut?

Kuuluuko moottorista sivuääniä?

Kun lähdet liikkeelle, niin kuuluuko pauketta, kitinää tai muita ylimääräisiä ääniä?

Seurataanko mittarilukemia säännöllisesti?

Muistatko lisätä tarpeeksi nestettä säiliöön?

Otatko vielä uusia haasteita vastaan?

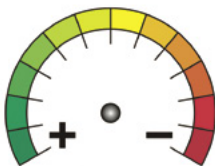
Kiinnostaako uusin tekniikka?

Leikkaa tästä

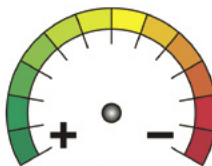
OMA KUNTOARVIO

nimi \_\_\_\_\_

pvm \_\_\_\_\_



Kuntomittari



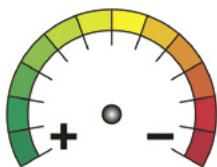
Mielialamittari



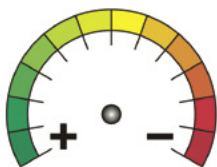
Tulevan vuoden toiveiden tankki

OMA KUNTOARVIO

nimi \_\_\_\_\_ pvm \_\_\_\_\_



Kuntomittari



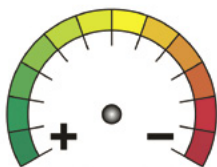
Mielialamittari



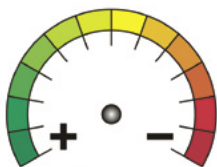
Tulevan vuoden toiveiden tankki

OMA KUNTOARVIO

nimi \_\_\_\_\_ pvm \_\_\_\_\_



Kuntomittari



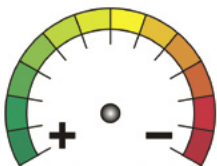
Mielialamittari



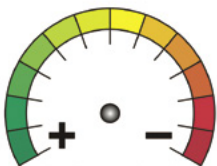
Tulevan vuoden toiveiden tankki

OMA KUNTOARVIO

nimi \_\_\_\_\_ pvm \_\_\_\_\_



Kuntomittari



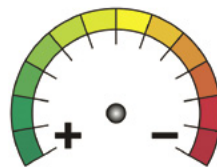
Mielialamittari



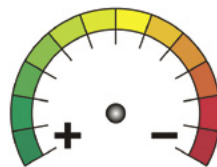
Tulevan vuoden toiveiden tankki

OMA KUNTOARVIO

nimi \_\_\_\_\_ pvm \_\_\_\_\_



Kuntomittari



Mielialamittari



Tulevan vuoden toiveiden tankki





**M**IEHINEN JUTTU -opas on artikkelikokoelma, joka on koottu Miehinen juttu -hankkeessa (2015–2016) toimineiden asiaintuntijoiden kirjoituksista. Oppaan sisältöalueet ovat muodostuneet hankkeen aikana toteutettujen koulutusten sisällöistä ja painoaloista koskien miesten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Hankkeen tarkoituksena oli edistää nuorten miesten ja aikamiesten (16–29- ja yli 60-vuotiaat) osallisuutta oman hyvinvointinsa lisäämiseksi.

Oppaan tarkoituksena on tuoda sukupuoli-sensitiivinen työote, miestyö ja sosiaalinen innostaminen, elintapamuutos sekä sitoutuminen muutokseen, miesten terveyden ja hyvinvoinnin keskustelun keskiöön. Yksi hankkeessa sovellettu menetelmä on Miehen huoltokirja, joka löytyy tämän oppaan liitteestä. Huoltokirja on esimerkki puheeksi-ottamisesta myönteisellä työotteella miehen terveydestä ja hyvinvointiin liittyvistä asioita. Oppaan loppuun on koottu hyödyllisiä [www-linkkejä](#) hyödynnettäväksi miesten ja aikamiesten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Miehinen juttu -opas tarjoaa tietoa ja ideoita miesten oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja sopii käytettäväksi yksilö- ja ryhmätoiminnassa sekä koulutuksessa.



**LAPIN AMK**<sup>7</sup>  
Lapland University of Applied Sciences

ISBN 978-952-316-138-2 (pdf)