**Testosteroni- mitä siitä on hyvä tietää?**

PowerPoint esitys aiheesta löytyy omana tiedostona. Tässä lyhyt kuvaus teemaan ja toteutukseen.

**Tavoitteena on:**

* Osallistujat ymmärtävät, mikä on testosteroni ja miten se vaikuttaa ihmisen terveyteen.
* Kannustaa ryhmäläisiä huolehtimaan ja ottamaan vastuuta omasta terveydestään.
* Saada ohjausta ja neuvontaa terveysalan ammattihenkilöltä.
* Tietää mihin ottaa yhteyttä, jos itsellä on mahdollisesti oireita ja tuntemuksia asiaan liittyen.
* Saada kuulla kokemuksia ja vertaistukea ryhmässä ja oppia uutta.

**Toteutuksessa huomioitavaa:**

* Ryhmän vetää hoitotyön opiskelija/ opiskelijat, joka on perehtynyt aiheeseen ja esitettävään materiaaliin. Mielellään miesopiskelija ja naisopiskelija yhdessä toteuttavat. Miehen kommentit ja kysymykset rohkaisevat ryhmän miehiä keskusteluun. Luennoitsijat voivat myös keskenään kommentoida ja kysyä toisiltaan aiheeseen liittyviä asioita. Se myös rohkaisee ryhmää puhumaan asiasta ääneen.
* Ryhmän jäsenet tietävät aiheen ja voivat vaikka ennakkoon kirjoittaa kysymyksiä aiheeseen liittyen.
* Varataan rauhallinen tila ja osallistujat istuvat ympyrän muodossa, jotta näkevät toisensa ja esityksen.
* Pidetään tauko ryhmän ja tilanteen huomioiden tarpeen mukaan.
* Annetaan aikaa kysymyksille ja keskustelulle. Kysytään ryhmäläisiltä mielipidettä, haastetaan keskusteluun. Saa myös olla läsnä ja kuunnella, ei tarvitse kommentoida.
* Ryhmäläisille jaetaan IMO - ikääntyvän miehen oireisto- kyselylomake. Linkki lomakkeeseen:

<http://seksuaaliterveysklinikka.fi/files/1051/IMO-lomake.pdf>

* Kyselyyn voi jokainen rauhassa kotonaan vastata ja tarvittaessa ryhtyä jatko toimenpiteisiin. Lomaketta on lupa käyttää.
* Seksuaalisuus-aihe käsitelty samalla kertaa, jos riittävästi aikaa. Liittyvät hyvin toisiinsa.
* Voi myös jatkaa seuraavalla kerralla seksuaalisuus teemaan.