**Virtsaamiseen liittyvät vaivat**

Sisällössä on sekä miehen että naisen näkökulmasta tietoa asiaan liittyen. PowerPoint esitys aiheesta löytyy omana tiedostona. Tässä lyhyt kuvaus teemaan ja toteutukseen.

**Tavoitteena on:**

* + - Osallistujat saavat perustietoa aiheesta.
    - Kannustaa ryhmäläisiä huolehtimaan ja ottamaan vastuuta omasta terveydestään.
    - Saada ohjausta ja neuvontaa terveysalan ammattihenkilöltä.
    - Osallistujilla mahdollisuus kysyä ja keskustella aiheesta ryhmässä.
    - Osallistujat saavat tietoa ja ohjausta itsehoitoon sekä tietävät mihin ottavat yhteyttä, jos tarvitaan lääkärin apua tms.
    - Saada osallistujat puhumaan terveyteen vaikuttavista vaietuista aiheista ja hakemaan apua ajoissa.

**Toteutuksessa huomioitavaa:**

* + - Ryhmän vetää hoitotyön opiskelija, joka on perehtynyt aiheeseen.
    - Ryhmän jäsenille tiedotetaan aihe jo aikaisemmin ja he voivat vaikka ennakkoon kirjoittaa kysymyksiä aiheeseen liittyen. Aihe usein vaiettu ja siitä ei välttämättä ole helppo puhua. Siksi yksi hyvä vaihtoehto on pyytää ennakkoon kysymyksiä tai pyytää kirjoittamaan kysymyksiä tilaisuuden alussa.
    - Varataan rauhallinen tila ja osallistujat istuvat ympyrän muodossa, jotta näkevät toisensa ja esityksen
    - Pidetään taukoja 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.
* Ryhmäläiset näkevät, mistä eri lähteistä aiheeseen liittyen löytyy tietoa. Esityksen loppuun on koottu lista. Käydään osassa niistä katsomassa. Miehet voivat itsekseen sitten palata niihin omaehtoisesti.
  + - Ryhmän lopussa käydään yhdessä läpi kierros, jossa jokainen osallistuja voi halutessaan kommentoida, mitä sai tästä luennosta itselleen ja mitä oppi.