



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

## **Löydetyt miehet –hanke**

**Loppuseminaari 3.11.2020**

**Piilossa oleva potentiaali muutokseen**

**Kehittäjä Essi Fonselius  
Ryhmäläinen Jorma Lehtonen**



# Terveyskäyttäytymisen näkökulma

- Terveyskäyttäytyminen = mitä tahansa käyttäytymistä, jolla on keskeisiä seurauksia ihmisen terveyteen → elintavat
- Ruokailu- ja liikuntatottumukset, tupakointi, alkoholinkäyttö, uni, mielen hyvinvointi, fyysinen passiivisuus
- Interventioilla voidaan vaikuttaa yksilön terveyskäyttäytymiseen

# Esimerkkejä Löydetyt miehet –ryhmiin osallistuneiden tavoitteista

- Kotoa poistuminen
- Uusiin ihmisiin tutustuminen
- Kaverin tai ystävän löytäminen
- Raittiina pysyminen
- Päivittäisen tupakoinnin vähentäminen
- Päivittäisen liikunnan lisääminen
- Ravinnon monipuolistaminen



# Infograafi

## LÖYDETYT MIEHET -HANKE 2018 – 2020

### Hankkeen tavoitteet

Kainuulaisten syrjäytymisvaarassa olevien 45–65-vuotiaiden miesten elämänhallinnan ja elintapojen kohentaminen sekä arjen osallisuuden lisääminen järjestöjen, kunnan ja maakunnan yhteistyöllä.

### Ryhmät

- 14-16 tapaamiskertaa
- 2,5h/kerta
- Keväällä 2020 etäryhmä



52 miestä

Keski-ikä 57,3 v.

### Ryhmäprosessin teemat

Ravitseminen, liikunta, päihteet ja riippuvuudet, yksinäisyys, uni ja lepo



### Ryhmän avulla päihteettömämpää arkea

- Päivittäinen tupakointi väheni **10%**
- Alkoholia 2x/viikossa tai useammin nauttivien määrä väheni **13%**

### Ryhmä motivoi liikkumaan

Miehistä **15%** enemmän liikkui hengästyen ryhmäprosessin aikana. Ryhmän tuki oli tärkeää. Kehitys ei jatkunut enää seuranta-ajalla.

### Ruokailutottumukset kohenivat

- Ruokailu säännöllisempää
- Vähintään **1** lämmin ateria päivässä

### Ryhmä toi hyvinvointia

- Miesten koettu hyvinvointi kohentui **21%**
- "Unirytmieni on parantunut".

### Vertaisuus auttoi

Yksinäisyyden kokemus väheni **19%** puolen vuoden aikana.

Hanketta tukee Sosiaali- ja terveysministeriö.



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

[www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)