

Psori mielessä? -keskustelukortit

Käytä kortteja keskustelun virittämiseksi esim. jäsenilloissa ja vertaisryhmissä. Tulosta tiedosto ja leikkaa kortit katkoviivaa pitkin.

1. Jaa kortit osallistujille.
2. Vastatkaa vuorotellen kysymyksiin.
3. Varmista, että jokainen saa puheenvuoron / ei joudu vastaamaan, jos ei halua.
4. Keksikää itse uusia kysymyksiä.

Mukavia keskusteluhetkiä!

Mitä odotat tältä tilaisuudelta?

Millä mielellä heräsit tänään?

Mikä elämässäsi on hyvää juuri nyt?

Vaikuttaako psoriasis mielialaasi?

Millaista tukea
toivot
yhdistykseltä?

Mikä on sinusta
paras tapa
poistaa stressiä?

Mitkä asiat
tuottavat sinulle
iloa?

Millä eri tavoilla
psoriasis vaikuttaa
elämääsi?

Mistä olet
saanut tietoa
psorista?

Saatko riittävästi
tukea arkeen psorin
kanssa?

Millaista tukea
toivoisit saavasi?

Tunnetko muita,
joilla on psoriasis?

Oletko saanut
hyvää hoitoa?

Miten pidät
huolta omasta
hyvinvoinnistasi?

Millaisia tunteita
psoriasis sinussa
herättää?

Vaikuttaako psori
uneen ja
jaksamiseen?

Miten kerrot
psorista
työkavereille tai
uusille ystäville?

Miten kumppanisi
ja läheisesi
suhtautuvat
sairauteesi?

Mitä sairauteesi
liittyvää laukustasi
löytyy juuri nyt?

Oletko ollut
kuntoutuksessa
psorin vuoksi?

Mikä pahentaa
psoriasisiksen
oireita?

Mikä on oudoin
psoriasisiksesta
kuulemasi
kommentti?

Vaikuttaako
psoriasis
itsetuntoosi tai
kehonkuvaasi?

Oletko
kohdannut
ennakkoluuloja?

Oletko ottanut
puheeksi mielen
hyvinvoinnin
lääkäriin
vastaanotolla?

Onko lääkäri
ottanut kanssasi
puheeksi mielen
hyvinvoinnin?

