



## Psori mielessä? -keskustelukortit

Käytä kortteja keskustelun virittämiseksi esim. jäsenilloissa ja vertaisryhmissä.

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

Mukavia keskusteluhetkiä!

### Keskustelukorttien kysymykset:

1. Mitä odotat tältä tilaisuudelta?
2. Millä mielellä heräsit tänään?
3. Mikä elämässäsi on hyvää juuri nyt?
4. Vaikuttaako psoriasis mielialaasi?
5. Millaista tukea toivot yhdistykseltä?
6. Mikä on sinusta paras tapa poistaa stressiä?
7. Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa?
8. Millä eri tavoilla psoriasis vaikuttaa elämääsi?
9. Mistä olet saanut tietoa psorista?
10. Saatko riittävästi tukea arkeen psorin kanssa?
11. Millaista tukea toivoisit saavasi?
12. Tunnetko muita, joilla on psoriasis?
13. Oletko saanut hyvää hoitoa?
14. Miten pidät huolta omasta hyvinvoinnistasi?
15. Millaisia tunteita psoriasis sinussa herättää?
16. Vaikuttaako psori uneen ja jaksamiseen?
17. Miten kerrot psorista työkavereille tai uusille ystäville?
18. Miten kumppanisi ja läheisesi suhtautuvat sairauteesi?
19. Mitä sairautesi liittyvää laukustasi löytyy juuri nyt?
20. Oletko ollut kuntoutuksessa psorin vuoksi?
21. Mikä pahentaa psoriasis oireita?
22. Mikä on oudoin psoriasisesta kuulemasi kommentti?
23. Vaikuttaako psoriasis itsetuntoosi tai kehonkuvaasi?
24. Oletko kohdannut ennakkoluuloja?
25. Oletko ottanut puheeksi mielen hyvinvoinnin lääkärin vastaanotolla?
26. Onko lääkäri ottanut kanssasi puheeksi mielen hyvinvoinnin?