

**Mistä asiasta
haluaisit
keskustella
erityisesti
tänään?**

**Mitä odotat tältä
päivältä /
tapaamiselta?**

**Kerrotko
sairaudesta
työkavereille /
harrastusporukoille?**

Vertaistreffien keskustelukortit

Käyttöohjeet:

Tulosta tiedosto ja leikkaa kortit
katkoviivoja pitkin.

Nappaa keskustelukortit käyttöön ja
avaa keskustelu!

1. Jaa jokaiselle osallistujalle kortti.
2. Vastatkaa vuorotellen kysymyksiin.
3. Anna keskustelun sopivasti rönstyä,
mutta huolehdi, että jokainen pääsee
ääneen.

Tyhjiin kortteihin voit keksiä omia

**ALLERGIA
IHO
ASTMA** 

**Mistä olet saanut
tietoa sairautesi
liittyen?**

**Millaiset asiat
tuottavat
sinulle iloa
arjessa?**

**Miten sairaus
näkyä arjessa?**

**Mikä on hulluinta,
mitä sairautesi
kanssa on
tapahtunut?**

**Millaisia tunteita
sairautesi sinussa
herättää?**

**Millainen vaikutus
sairaudella on
jaksamiseesi?**

**Kerro vinkki arjen
sujumiseen
sairauden kanssa.**

**Mistä ja
millaista tukea
olet saanut?**

**Millainen vaikutus
sairaudella on
itsetuntoosi?**

**Mitä olisit halunnut
kuulla konkarilta,
kun sairastuit?**

**Millainen vaikutus
sairaudella on
uneesi?**

**Millainen vaikutus
sairaudella on
ihmissuhteisiisi?**

**Onko mieleesi jäänyt
mediasta joku juttu
sairautesi liittyen?
Miksi se jäi mieleesi?**

**Mitä laukustasi/
kotoasi löytyy
sairautesi
liittyen?**

**Millaisia rutiineja
sairautesi liittyy?**

**Millaisia
kokemuksia sinulla
on lääkärissä
käynneistä?**

**Millaisia
kommentteja
olet saanut
sairaudestasi?**

**Paras kannustus
sairauden kanssa
elämiseen.**

**Miten tsemppaat
itseäsi kun sairaus
on pahassa
vaiheessa.**

**Miten motivoit
itseäsi
hoitamaan
sairauttasi.**

**Vaikuttaako
sairaus
harrastuksien
valintaan?**

**Miten voitat
sairauden tuomat
rajoitteet? Onko
niitä?**

Millaisia kommentteja olet saanut sairauteen liittyen?

Tiedätkö miten toimia, kun sairaus oireilee?

Tiedätkö julkkiksen, jolla on sama sairaus kuin sinulla?

Millaisia vinkkejä voisit jakaa muille sairastuneille?

Miten voisit itse viedä tietoa sairaudestasi eteenpäin?

Mitä haluaisit sanoa aikaisemmalle itsellesi?

Mitä odotat tulevalta?

Millainen oli se hetki kun tajusit sairautesi?

Missä tilanteissa erityisesti muistat sairautesi?