Pårørendealliansen

22.september

PÅRØRENDEDAGEN

Hjelp deg selv - fordi DU er viktig

Ta vare på din egen helse!

① **Sett av tid**

Til små pauser og hvil når du kan

② **Gi deg selv overskudd**

Gå en tur, treff venner, sett av tid til hobbyen din og alt annet som gir påfyll

③ **Ingen er tjent med at du blir syk eller utslitt**

Å ta vare på egen helse er viktig for deg **og** den du er pårørende til



#pårørendedagen

#hjelpdegselv

Lær mer på **parorendedagen.no**