Pårørendealliansen

22.september

# PÅRØRENDEDAGEN

*Hjelp deg selv - fordi DU er viktig*

## Be om støtte!

① **Du trenger ikke klare alt alene**

② **Å be om hjelp er en styrke, ikke en svakhet**

③ **Del oppgaver med familie og venner om nødvendig**

*#pårørendedagen*

*#hjelpdegselv*



Lær mer på **parorendedagen.no**