

Hjelp de pårørende som er rundt deg



1. Ta initiativ

Når man ikke har overskudd selv er det fantastisk å ha en venn som inviterer på kaffe eller bare ringer for en prat.



2. Spør hvordan det går

Den som trenger hjelp får ofte all oppmerksomheten. Husk å rette søkelyset på de som er pårørende også.



3. Gå en tur sammen

Vær aktive sammen! Pårørende sliter ofte med å prioritere fysisk aktivitet og sosialt samvær. De fleste vil sette pris på pausen og en god prat.



4. Hjelp med det praktiske

Vær villig til å gi en hjelpende hånd når du har muligheten til det. Enten det gjelder snømåking, eller å hjelpe til med å lage middag.

Les mer på parorendealliansen.no

