

Överlevnadstips för anhöriga



10

Dela dina känslor med andra

9

Var omänsksam mot dig själv

8

Se till att få tid till egen fritid

7

Se till att få tillräckligt med vila och ät ordentligt

6

Var rädd om din egen hälsa

5

Acceptera hjälp

4

Utveckla planer för oförutsedda händelser

3

Ta en dag i taget

2

Ta reda på vad du kan få hjälp med

1

Planera i förväg



Resurser för dig som är anhörig



Kontaktpersoner i din kommun:



**ANHÖRIGAS
RIKSFÖRBUND**

Anhörigas Riksförbund

Härdgatan 23
432 32 Varberg
Tel. 010-155 70 60
info@anhorigasriksforbund.se
www.anhorigasriksforbund.se

Anhöriglinjen

0200-239 500
info@anhoriglinjen.se

Anhörighandboken

www.anhorighandboken.se