

PÅRØRENDEDAGEN

Hjelp deg selv - fordi DU er viktig

Finn informasjon!

①

Finn ut av dine rettigheter

Ved å gå inn på
helsenorge.no/pårørende

②

Sjekk kommunen sine nettsider

Bruk søkeordet "pårørende" og se hvilke
tilbud din kommune har for deg

③

Finn en organisasjon som passer deg på
parorendeguiden.no

Kunnskap gir deg trygghet!

Jo mer du vet, desto lettere
kan det bli som pårørende

#pårørendedagen
#hjelpdeg selv



Lær mer på parorendedagen.no