



Glöm inte bort dig själv

Glöm inte bort dig själv och dina behov. Du är inte till någon nytta för den drabbade om du själv blir känslomässigt slutkörd eller fysiskt sjuk. Skydda dig mot detta genom att:

- Skaffa ett eget nätverk bestående av vänner och kollegor som kan ge dig stöd
- Undvika att bli isolerad vara uppmärksam på tecken på stress hos dig själv
- Identifiera vilka situationer som din familj tycker är svårast att hantera
- Hålla dina intressen utanför hemmet vid liv
- Söka stöd hos specialister
- Se till att få en stund för dig själv varje dag

Om du känner att du inte orkar med allt själv, fråga vårdpersonalen om det finns avlastningstjänster som du kan söka.