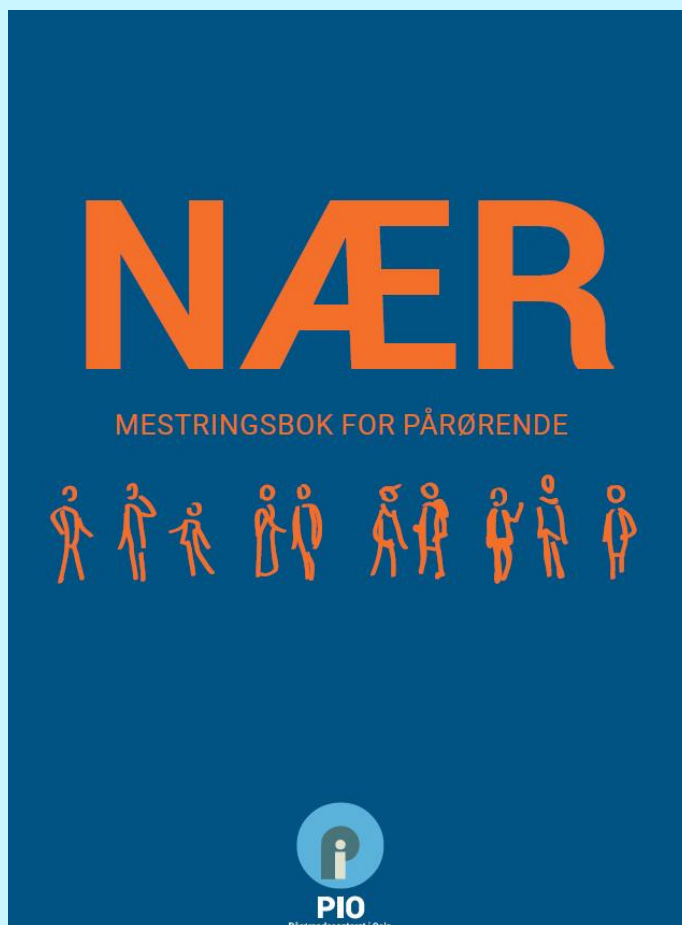


# Mestringsbok for pårørende



<b>I møte med den som er syk</b>	<b>9</b>
Forhold endrer seg	10
Kommunikasjon med den som er syk	12
Kunnskap om sykdom og behandling	14
Å bidra med omsorg og praktiske oppgaver	18
Å stille krav	20
Å sette grenser	21
<b>I møte med helsetjenesten</b>	<b>23</b>
Samarbeid og kommunikasjon med helsetjenesten	24
Forbered deg til møte	25
Informasjon fra deg	30
Informasjon fra helsepersonell til deg	32
Når du er bekymret	34
Verktøy for samarbeid	36
<b>I møte med hverdagen</b>	<b>43</b>
Å fungere som familie	44
Å leve sammen som par	46
Å ha et sosialt liv	47
Hvem skal du fortelle hva?	48
Praktiske tips i hverdagen	49
<b>I møte med barn</b>	<b>51</b>
Barn reagerer forskjellig	52
Å være foreldre	53
Du er den nærmeste til å snakke med dine barn	54
Helsepersonell har plikt til å ivareta barna	56
<b>I møte med deg selv</b>	<b>59</b>
Hvordan reagerer du?	60
Hva gjør deg godt?	61
Stress påvirker kroppen din	62
Å søke hjelp for egen del	64
Kontakt med andre i samme situasjon	66
Vekst og modning – en mulighet	69
Fem verktøy for å sortere tanker og følelser	71

En selvhjelps- og oppslagsbok for pårørende med verktøy, råd og tips som kan være nyttig i møte med den som er syk, i møte med hverdagslivet, i møte med helsetjenestene, i møte med berørte barn og i møte med enn selv.

Mestringsbok: 200,- (fritt tilsendt).

Bestilling: [post@piosenteret.no](mailto:post@piosenteret.no) el. 21 52 53 53

Betaling med Vipps eller du kan få tilsendt faktura.

Kvantumsrabatt ved bestillinger over 10 bøker.



**PIO** - Pårørendesenteret i Oslo