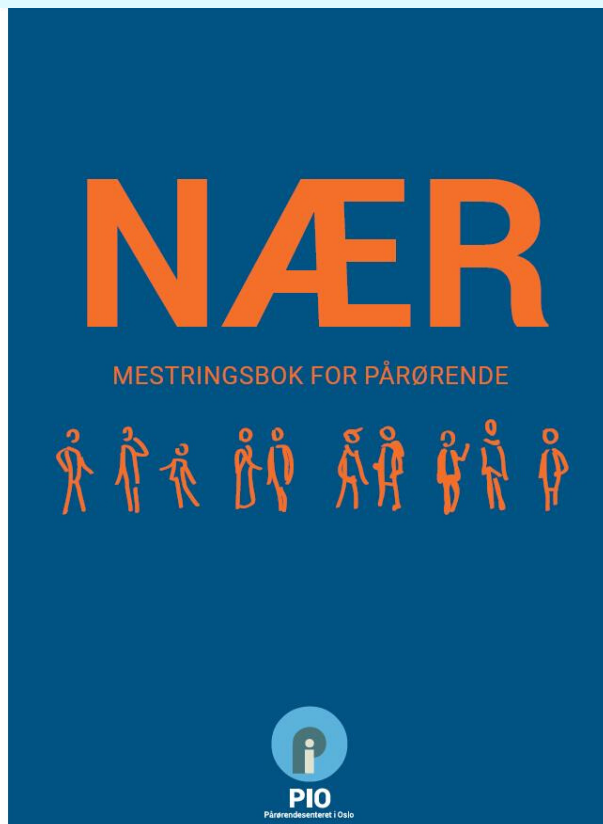


Mestringsbok for pårørende



I møte med den som er syk	9
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
I møte med helsetjenesten	23
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
I møte med hverdagen	43
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
I møte med barn	51
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
I møte med deg selv	59
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

Ny revidert mestringsbok for pårørende. En selvhjelps - og oppslagsbok med verktøy, råd og tips om hva 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 deg selv.

Priser

Mestringsbok: 200,- (fritt tilsendt)

Kun boka: 150,- (må hentes på PIO-senteret)

Tilhørende gruppeopplegg kan vedlegges etter ønske.

Kvantumsrabatt ved bestillinger over 10 bøker.

Bestill via nettbutikk i Vipps (søk på PIO) eller post@piosenteret.no