Plan för egenomsorg för anhörigvårdare

Namn _____

Vecka från _____

Mina varningssignaler på att jag är överbelastad

Vad som hjälper mig att återhämta mig

Vem som kan avlösa mig

PAUSER DEN HÄR VECKAN

	Min paus	Avlöst av
måndag		
tisdag		
onsdag		
torsdag		
fredag		
lördag		
söndag		

En sak jag ska säga nej till