

# Rådgivning for pårørende



**Trenger du noen å snakke med?**

**22 49 19 22**



**Ønsker du råd og veiledning i hvordan mestre din livssituasjon som pårørende. Rådgivningstelefonen for pårørende 22 49 19 22 er åpen mandag-fredag kl. 10-15 og kl. 11-19 på tirsdag. For de som heller vil skrive: [radgivningstelefonen@piosenteret.no](mailto:radgivningstelefonen@piosenteret.no)**

PIO-senteret har også et tilbud om rådgivningstimer. Hele familien kan få rådgivning; enten sammen eller hver for seg. Ta kontakt på tlf. 21 52 53 53 eller [post@piosenteret.no](mailto:post@piosenteret.no) for mer informasjon.



**PIO** - Pårørendesenteret i Oslo