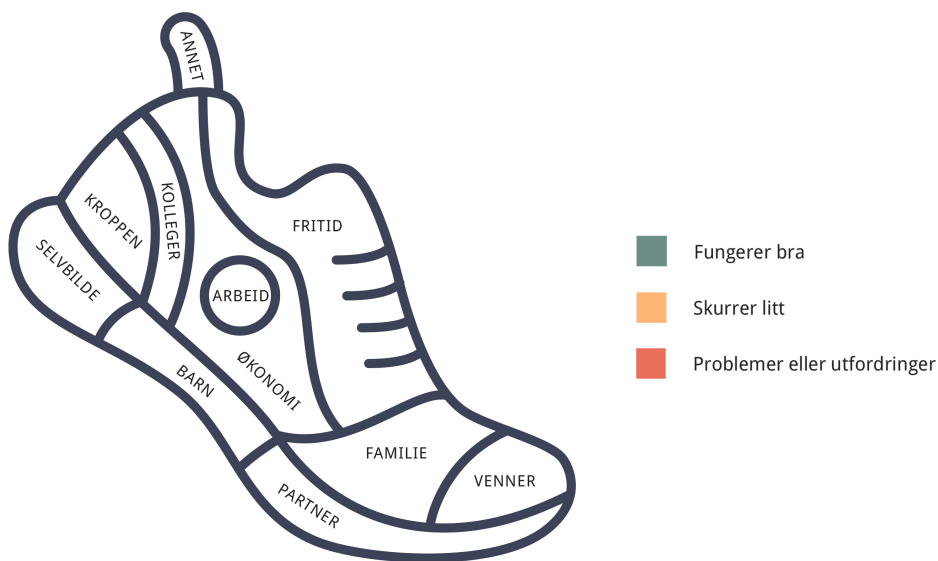


# Hvor trykker skoen?

Det er den som har skoen på som best kjenner hvor den trykker.



[Her kan du laste ned utskriftsversjon](#)

**Instruksjon:** Fargelegg skoen med de tre fargekodene ut fra situasjonen din, slik du oppfatter den i øyeblikket. Når skoen er fargelagt, blir det tydelig hvilke områder det er viktig å gjøre noe med og hvilke områder det ikke er behov å bruke tid på.

- Hvilke områder skal jeg ta tak i?
- Hva kan jeg gjøre selv?
- Hva må jeg søke hjelp til?

Hvis du ser at det blir urovekkende mange røde områder og ønsker hjelp til å jobbe med dette, kan du ta kontakt på Pårørendelinjen, tlf. 90 90 48 48.

*Opprinnelig publisert: 1. februar 2017*

*Sist oppdatert: 26. august 2022*