



CURSUS HANDIG HELPEN

TIPS VOOR MANTELZORGERS

CURSUS HANDIG HELPEN

TIPS VOOR MANTELZORGERS

Zorgt u voor een familielid, buur of vriend thuis? Het helpen van uw naaste bij dagelijkse activiteiten, zoals aankleden of verplaatsen, kan soms een uitdaging zijn. Daarbij is het ook belangrijk om op uw eigen lichaam te letten. De cursus 'Handig helpen: tips voor mantelzorgers' kan u daarbij helpen.

VOOR WIE IS DE CURSUS?

Deze cursus is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers die hun naaste helpen en willen leren hoe ze dit op een goede en veilige manier kunnen blijven doen.

WAT LEERT U IN DE CURSUS?

Tijdens de cursusmiddag, die 3 uur duurt, krijgt u ervaring met het helpen bij:

- Verplaatsing van bed naar stoel, rolstoel en rollator
- Hulp bieden bij lopen met een hulpmiddel
- Toiletgang
- Wassen aan de wastafel of onder de douche
- Aan- en uitkleden

WERKWIJZE

Onder begeleiding van een ervaren zorgprofessional oefent u verschillende handelingen. U ontmoet ook andere mantelzorgers. Er is ruimte om ervaringen en tips met elkaar te delen. Voor de start van de cursus heeft u een telefoongesprek, om elkaar beter te leren kennen en om uw wensen te bespreken. Na de cursus volgt er, indien gewenst, een huisbezoek voor persoonlijke begeleiding.

LOCATIE

Maastricht-Heuvelland

WANNEER

Iedere maand op dinsdagmiddag van 13 uur tot 16 uur. De data en locatie van de cursus vindt u op www.mantelzorgzuid.nl.

MEER INFORMATIE EN AANMELDING

Steunpunt Mantelzorg Zuid
043 – 3215046
info@mantelzorgzuid.nl
Meedoen aan deze cursus is gratis.