



# Training handig helpen

Tips voor mantelzorgers



Academie  
voor  
zelfzorg

# TRAINING 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 training 'Handig helpen: tips voor mantelzorgers' kan u daarbij helpen.

### VOOR WIE IS DE TRAINING?

Deze training 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 TRAINING?

De training, die 1 tot 1,5 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
- Hulpmiddelen

### TRAINING

De trainingsdatum en tijdstip wordt binnen een locatie gepland. Hiervoor zult u worden uitgenodigd.

### 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.

Na de cursus kan, indien gewenst, een individuele instructie worden gepland in één van onze Academie voor Zelfzorg-locaties waarbij eventueel aanvullende vragen opgepakt kunnen worden.

### MEER INFORMATIE EN AANMELDING

Mail naar [academie.zelfzorg@sevagram.nl](mailto:academie.zelfzorg@sevagram.nl) of vraag het na op de afdeling.

