



**IEDEREENZORGT**

# CURSUS ADL

**Nederland vergrijst en we hebben elkaar hard nodig. Misschien helpt u al iemand uit uw familie of omgeving die ondersteuning nodig heeft in de persoonlijke verzorging. Of wilt u dat gaan doen. Dan is deze cursus iets voor u!**

ADL staat voor Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen. We bedoelen hiermee activiteiten zoals aankleden, verplaatsen, ondersteunen bij (gebits)verzorging, enz. Wanneer iemand beperkingen heeft of om andere redenen niet goed kan meewerken, is het niet altijd eenvoudig om iemand hierbij te helpen. Zeker niet als u ook nog op uw eigen (fysieke) belasting wilt of moet letten. Daarom is goede ADL-training wel zo handig en verstandig. Onder de deskundige leiding van een ervaren verpleegkundig docent oefent u met verschillende handelingen. Daarnaast maakt u kennis met andere mantelzorgers en is er voldoende gelegenheid om ervaringen en tips uit te wisselen.

## **VOOR WIE IS DE CURSUS BEDOELD?**

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met zorgvragers/naasten die ondersteuning nodig hebben bij hun persoonlijke zorg. Er is geen speciale vooropleiding nodig voor deze cursus. Na afloop van de cursus ontvangt u een bewijs van deelname.

## **WAT LEERT U IN DE CURSUS ADL?**

**In deze cursus leert u hoe u anderen kunt helpen bij hun persoonlijke verzorging.**

**Aan bod komen:**

- Wassen/mondzorg
- Aankleden
- Bed verschonen met zorgvrager erin
- Verplaatsen van bed naar stoel, rolstoel en rollator
- Steunkousen en hulpmiddelen
- Toiletgang
- Verplaatsen met rollator en rolstoelen

**ZORG OOK VOOR JEZELF**



# IEDEREENZORGT

## WAAR, WANNEER EN HOE?

De cursus wordt de komende periode op verschillende plaatsen en tijden in de regio Noordoost-Brabant aangeboden. U kunt de cursus volgen op onderstaande data en plaatsen. Inschrijven is niet nodig, u kunt de cursus op inloop bijwonen:

### Driek van Erpstraat 2, 5341 AL Oss

Di 19 juli: 18.30 uur - 21.00 uur  
Wo 27 juli: 13.30 uur - 16.00 uur

### Duyn en Daelseweg 15, 5391 EC Nuland

Do 22 september: 9.00 - 12.30 uur  
Vrij 30 september: 13.00 - 16.30 uur

### Eemweg 114, 5215 HR Den Bosch

Do 28 juli: 08.30 - 12.30 uur & 13.00 - 17.00 uur

### GEEN KOSTEN VOOR U

Aan deze cursus zijn geen kosten verbonden. De cursus wordt u aangeboden door de samenwerkende VVT-s (verpleging, verzorging & thuiszorg) organisaties in Noordoost-Brabant. Want goede ouderenzorg bestaat niet zonder de onmisbare inzet van familie, naasten, mantelzorgers en vrijwilligers. Van u dus. Zeker in periodes zoals tijdens de zomervakanties wanneer ons personeel nog schaarser is. Daar zijn we u dankbaar voor en daarom organiseren we samen dit cursusaanbod, met ondersteuning van het Koning Willem I College.

### AANGEBODEN DOOR:



## ZORG OOK VOOR JEZELF