

Mantelzorgkrant Amsterdam Centrum



Wegwijs in ondersteuning voor mantelzorgers

Zorgt u langere tijd voor een familielid of naaste die lichamelijk of psychisch ziek is, een beperking heeft of vergeetachtig is? Dan bent u mantelzorgers. In Amsterdam Centrum bieden verschillende organisaties ondersteuning aan mantelzorgers. We zetten de belangrijkste op een rij.

Bij het Sociaal Loket in het Stadhuis, bijvoorbeeld, kunt u dagelijks terecht met uw vragen over zorg, wonen en welzijn. Ineke Vegter bemant het loket samen met haar collega's Sheila Zandwijken en Grachella Boston: "We geven informatie en wijzen de weg. We kunnen vaak helpen met informatie over praktische zaken. Bijvoorbeeld over aanvullend openbaar vervoer, aanpassingen in de woning, een rolstoel of scootmobiel. En wat moet je doen als de huidige woning niet meer geschikt is? We denken mee en geven advies."

In de buurt

Ook in de Huizen van de Buurt kunt u terecht voor ondersteuning. In Het Claverhuis en De Witte Boei houdt Markant om de week spreekuur, speciaal voor mantelzorgers. Daarnaast is er in de verschillende Huizen van de Buurt iedere week

het inloopspreekuur 'Pluspunt' van CentraM. Daar kunt u met allerlei soorten vragen terecht, over bijvoorbeeld instanties, financiën, wonen en werk. Wist u dat u hier ook terecht kunt met vragen of problemen die te maken hebben met de zorg voor uw naaste?

Beperking

Zorgt u voor een naaste met een beperking, dan kunt u het beste contact opnemen met MEE Amstel en Zaan. MEE ondersteunt mensen met een beperking én hun mantelzorgers. U kunt de medewerker van MEE die actief is in uw buurt bellen om een afspraak te maken.

De adressen en spreekuurtijden vindt u hiernaast en op de achterzijde van deze krant.



Ineke Vegter, Grachella Boston en Sheila Zandwijken houden elke werkdag spreekuur bij het Sociaal Loket.

Adressen

Sociaal loket

Bij het Sociaal Loket in het Stadhuis kunt u dagelijks terecht voor informatie en advies over wonen, zorg en welzijn. T 14 020

Spreekuur voor mantelzorgers

Om de week houdt Harry Cox, van Markant, spreekuur voor mantelzorgers in de Huizen van de Buurt Het Claverhuis of De Witte Boei. T 020 886 88 00

CentraM, maatschappelijke dienstverlening

Voor vragen over instanties, financiën, wonen, persoonlijke problemen, werk etc. Ook voor vragen over mantelzorg! Elke week is er inloopspreekuur 'Pluspunt' in de Huizen van de Buurt. Daar kunt u terecht voor advies en ondersteuning. T 020 557 33 38 (9.00 - 11.00 uur)

MEE Amstel en Zaan

MEEAZ ondersteunt mensen met een beperking en hun mantelzorgers. U kunt bellen voor een afspraak bij u thuis, in een Huis van de Buurt of elders:

- Centrum-Oost: Jonna Gardenier
T 06 12 94 69 06 (ma/di/do/vr)
- Centrum-West: Lucy de Bie
T 06 14 87 57 08 (di/do/vr)

Tips

WMO-helptdesk

Een rolstoel, scootmobiel, traplift en andere aanpassingen in uw woning kunt u aanvragen bij de WMO-helptdesk: T 0800 0643 (8.00 - 18.00 uur). U betaalt een inkomensafhankelijke eigen bijdrage.

Voordelig parkeren

Wist u dat u als mantelzorgers een parkeervergunning aan kunt vragen in het stadsdeel waar uw familielid of vriend woont die u verzorgt? Meer info bij het Sociaal Loket: T 14 020.

Kinderbijslag

Heeft u een thuiswonend kind (3 tot 18 jaar) dat veel zorg nodig heeft omdat het ziek of gehandicapt is? Dan kunt u misschien tweemaal kinderbijslag krijgen. Meer info bij SVB: T 0475 36 80 40.

Hulp bij wassen en douchen

Douglas: "Ik maak me zorgen om mijn moeder. Zij gaat steeds minder vaak onder de douche en wast haar haren niet meer. Ik heb aangeboden om te helpen, maar dat wil ze niet. Hoe kan ik zorgen dat mijn moeder hier hulp bij krijgt?"

Hulp bij wassen en aankleden valt onder thuiszorg. U kunt rechtstreeks contact opnemen met een thuiszorgaanbieder die actief is in het stadsdeel (zie adressen op de achterzijde). De wijkverpleegkundige komt dan langs om te kijken welke hulp nodig is.

Weet u niet goed welke hulp nodig is, of wie u hiervoor kunt benaderen? Bij het Sociaal Loket kunt u terecht voor informatie en advies over zorgaanbieders in uw wijk. Of neem contact op met de huisarts.



"Mijn verhaal was voor anderen zo herkenbaar..."

Marga (79 jaar) zorgt al vijf jaar intensief voor haar man Gerard (81). Door een hersenbloeding is hij aan de linkerzijde verlamd. Een buurvrouw wees haar op de mantelzorglunchroom. Daar ging ze naartoe.

Marga: "Het was een verademing om anderen te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten. En om te merken dat ik niet de enige was die worstelde met hoe onze relatie is veranderd, sinds mijn man afhankelijk is van mijn zorg. Mijn verhaal was voor anderen zo herkenbaar..."

"Maar ik kon ook anderen helpen met mijn ervaringen. Bijvoorbeeld over het toelaten van de hulp van anderen. Ik weet uit ervaring hoe moeilijk het is om te accepteren dat je het niet meer alleen kan. Het duwen van de rolstoel werd te zwaar voor me, maar ik had het gevoel dat ik geen keuze had. Het moest eerst een paar keer misgaan voordat ik inzag dat het zo niet verder kon. Nu gaat altijd een vrijwilliger mee als we naar het ziekenhuis gaan. En de thuiszorg helpt met wassen en verzorging. Ik ben dankbaar dat we die stappen hebben gezet. Ik kan anderen alleen maar op het hart drukken om er niet te lang mee te wachten."

Wilt u andere mantelzorgers ontmoeten? Ga dan naar één van de bijeenkomsten. Zie nummer 6 t/m 8 in het kader hiernaast.



Even voorstellen: casemanagers dementie

Astrid Riedijk en Annelies Verbist zijn casemanagers dementie. Zij kunnen helpen als de diagnose dementie is gesteld. Maar ook als er geheugenklachten zijn en nog niet duidelijk is wat er aan de hand is. De casemanager is de vaste aanspreekpersoon gedurende het hele ziekteproces. Annelies Verbist: "Wij denken mee wat er nodig is in de situatie, zowel voor degene die dementierend is, als de mensen eromheen. We geven informatie, adviseren en helpen bij het regelen van passende zorg."

U kunt een casemanager dementie aanvragen via Meldpunt Dementie Amsterdam Centrum: T 020 512 52 95.



VRAAG HET HARRY!

Harry Cox, mantelzorgmakelaar van Markant, houdt iedere week spreekuur voor mantelzorgers in stadsdeel Centrum.

De vraag van Emmy

Mijn man is 81 en vergeetachtig. Eerst kon hij de weg naar huis soms niet meer vinden. Dan verdwaalde hij. Als ik dat probeerde te bespreken, werd hij kwaad. Inmiddels weten we dat hij Alzheimer heeft. Zijn situatie is verslechterd. Hij is verwarder nu en ik durf hem niet meer alleen te laten. Hoe houd ik dit vol?

Harry

"Ik heb met Emmy besproken hoe het thuis gaat. Wat doet ze allemaal? Krijgt ze hulp? Je ziet dat de zorg langzaam zwaarder is geworden, en dat zijzelf steeds iets harder is gaan

lopen. Nu komt ze op een punt dat hulp van anderen echt noodzakelijk is. Anders houdt ze dit niet vol.

We hebben gekeken wat de mogelijkheden zijn: kunnen familieleden of vrienden helpen, kan een vrijwilliger ingezet worden, komt haar man in aanmerking voor dagbehandeling? We hebben een vrijwilliger geregeld, die meneer elke dinsdagmiddag gezelschap houdt. Emmy komt dan aan andere dingen toe. In een later stadium, toen meneer ook lichamenlijk achteruit ging, is een plek aangevraagd bij de dagbehandeling van De Keyzer. Ook is contact gezocht met de casemanager dementie. Die kan in deze situatie vinger aan de pols houden. Emmy staat er nu niet meer alleen voor. Dat was een hele opluchting, zag ik aan haar gezicht."

Handige adressen en telefoonnummers

Waar kunt u terecht voor informatie, advies en ondersteuning? Op www.markant.org/adressen/ centrum vindt u een uitgebreide lijst met adressen, telefoonnummers en websites. Hieronder alvast een kleine selectie om u op weg te helpen naar de juiste ondersteuning.

Sociaal Loket

1 Sociaal Loket Amsterdam-Centrum
Stadhuis, Amstel 1, T 14 020 (ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur). Spreekuur 8.30 - 15.00 uur. (ma/di/wo/vrij) en 13.00 - 18.00 uur (do). Voor vragen over zorg, wonen en welzijn.

Huizen van de Buurt

De plek voor uiteenlopende buurtactiviteiten. Ook voor mantelzorgondersteuning van Markant, CentraM en MEEAZ.

2 De Boomsspijker

Recht Boomssloot 52, T 020 626 40 02.
- Inlooppreekuur 'Pluspunt' van CentraM: elke maandag van 9.30 - 11.30 uur.
- Gesprekken met MEEAZ (op afspraak).

3 Het Claverhuis

Elandsgracht 70, T 020 624 83 53.
- Spreekuur voor mantelzorgers, van 10.00 - 12.30 uur op 6/7, 20/7, 3/8, 17/8, 31/8, 14/9 en 28/9.
- Inlooppreekuur 'Pluspunt' van CentraM: elke dinsdag van 14.00 - 16.00 uur.
- Gesprekken met MEEAZ (op afspraak).

4 De Witte Boei

Kleine Wittenburgerstraat 201, T 020 622 38 79.
- Spreekuur voor mantelzorgers, van 12.30 tot 15.00 uur op 29/6, 13/7, 27/7, 10/8, 28/8, 7/9 en 21/9.
- Inlooppreekuur 'Pluspunt' van CentraM: elke donderdag van 9.30 - 11.30 uur.
- Gesprekken met MEEAZ (op afspraak).

5 Reel activiteitencentrum

Tussen de Bogen 16, T 020 428 02 97.
- Inlooppreekuur 'Pluspunt' van CentraM: elke woensdag van 10.30 - 12.30 uur.

Bijeenkomsten voor mantelzorgers

6 Mantelzorglunchroom Markant

T 020 886 88 00. Voor iedereen die zorgt voor een ziek familielid, vriend of buur. Eerstvolgende datum: 22 september 2015 in Huis van de Buurt De Boomsspijker. Voor overige data: www.markant.org/agenda.

7 Ontmoetingscentrum de Keyzer

T 020 520 78 51. Ontmoeting en gespreksgroepen voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie.

8 Alzheimercafé

Voor mensen met dementie en hun naasten. Elke 4e woensdag van de maand in De Klinker, Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam. Contact: Marloes Vermeulen, m.vermeulen@abc-west.nl.

Vrijwilligers

9 CentraM

T 020 557 33 38. Hulp van vrijwilligers, bijv. boodschappen doen, wandelen of begeleiding naar arts of ziekenhuis. Bel tussen 9.00 en 11.00 uur of kom naar het inlooppreekuur 'Pluspunt' in de Huizen van de Buurt.

10 Markant

T 020 886 88 00. Vrijwilligers voor chronisch zieken, dementerende ouderen en kinderen met een chronische ziekte of beperking. Ook VPTZ-vrijwilligers voor mensen die stervende zijn.

11 Handen in Huis

T 030 659 09 70. 24-uurs vervanging van de mantelzorger, bijv. als de mantelzorger op vakantie gaat.

Dagverzorging / dagbehandeling

Opvang, begeleiding en verzorging voor ouderen met geestelijke en/of lichamenlijke problemen of beperkingen die thuis wonen.

12 De Keyzer

Czaar Peterstraat 12, T 020 520 78 51. Dagopvang voor dementerenden.

13 De Poort

Hugo de Grootkade 18-28, T 020 580 66 00. Dagopvang voor ouderen met dementie.

14 Odensehuis

Hygieastraat 4, T 020 337 42 44. Voor mensen met dementie en geheugenklachten.

Thuiszorg

Professionele hulp bij verpleging en verzorging thuis.

15 Cordaan Thuiszorg

T 020 886 00 00, www.cordaan.nl

16 Buurtzorg Amsterdam

T 06 22 91 91 12 (Centrum) of 06 83 22 27 27 (Jordaan), www.buurtzorg.nl

Overig

17 Cliëntenbelang Amsterdam/ Platform Mantelzorg Amsterdam

T 020 75 25 100. Belangenbehartiging cliënten en mantelzorgers.

18 Wmo Helpdesk

T 0800 0643 (gratis, ma t/m vrij 8.00 - 18.00 uur). Voor aanvragen hulp bij huishouden, woningaanpassingen en rolstoel/scootmobiel.

Websites

Op de volgende websites vindt u praktische informatie voor mantelzorgers.

19 Gemeente Amsterdam

www.amsterdam.nl/mantelzorg

20 Markant, centrum voor mantelzorg

www.markant.org

21 Mezzo, landelijke vereniging van mantelzorgers

www.mezzo.nl

Colofon Mantelzorgkrant Amsterdam Centrum is een uitgave van Markant, centrum voor mantelzorg en wordt verspreid op diverse locaties in Amsterdam Centrum. Extra exemplaren zijn op te vragen bij Markant: T 020 886 88 00 of info@markant.org. Redactie en fotografie: Markant. Coverfoto: Mezzo. Illustraties: Gertie Jaquet Ontwerp: Zeppa. Met dank aan: Sociaal Loket, CentraM, MEEAZ, Cordaan en Mezzo.

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door de Gemeente Amsterdam Centrum. © Markant 2015