

Mantelzorgkrant Amsterdam Centrum



“Bij ons staan de cliënt én zijn/haar naasten centraal.”

Lees meer over het vangnet

“Het liefste zou ik willen dat hij weer beter wordt.”

Lees meer over de week van de jonge mantelzorger

Zorgt u langere tijd voor een familielid of naaste die lichamelijk of psychisch ziek is, een beperking heeft of vergeetachtig is? Dan bent u mantelzorger. In Amsterdam Centrum bieden verschillende organisaties ondersteuning aan mantelzorgers. U leest er meer over in deze krant.

Een vangnet voor mantelzorgers

Voor veel mantelzorgers is het vanzelfsprekend dat ze voor hun naaste zorgen. Dit betekent echter niet dat het altijd makkelijk is. Ook naasten van mensen met een psychiatrische aandoening (GGZ-cliënten) hebben soms behoefte aan ondersteuning. Inger de Mooij, van Mentrum, legt uit dat het helpen van mantelzorgers vaak even belangrijk is als het helpen van de cliënt.

Inger: “Bij ons staan de cliënt én zijn/haar naasten centraal. Omdat bij Mentrum bekend is dat mantelzorgers betrokken willen worden (en nodig zijn) bij de behandeling, worden de naasten altijd uitgenodigd voor het eerste gesprek (als de cliënt hiermee akkoord gaat). Zo kunnen ze zien wie er voor hun naaste gaat zorgen. Ook krijgen ze

contactgegevens. Dan weten de mantelzorgers dat ze een vangnet hebben en wie ze kunnen bellen als het mis dreigt te gaan.”

Daarnaast organiseert Mentrum avonden voor naastbetrokkenen. Tijdens deze avonden krijgen mantelzorgers informatie over Mentrum, over de ziekte van hun naaste en komen ze in contact met andere mantelzorgers van GGZ-cliënten. Vooral de informatie over het ziektebeeld kan een enorm verschil maken. Na de uitleg snappen mensen opeens waarom hun broer/zus/kind zich zo gedraagt, en reageren daardoor heel anders. Dit brengt vaak rust.

Voor meer informatie belt u met Mentrum, T 020 590 5000



Tips

Amsterdamse Vrijwilligersverzekering (AVV)

Dit is een gratis overkoepelende aansprakelijkheid- en ongevallenverzekering voor vrijwilligers én mantelzorgers in Amsterdam. Informeer of dit voor u handig is bij de gemeente: T 020 25 10 500. www.amsterdam.nl/vga/diversen/amsterdamse

Wijkzorg

Wijkzorg biedt ondersteuning als uw naaste thuis woont en bijv. hulp nodig heeft bij het structureren van de dag of organiseren van dagbesteding. Meer info bij de Wmo Helpdesk: 0800 0643 (gratis, werkdagen 8.00 – 18.00 uur)

bijzonderthuisafgehaald.nl

Kan degene voor wie u zorgt zelf niet koken? Via bijzonderthuisafgehaald.nl komt iemand uit de buurt (tegen een kleine vergoeding) een maaltijd brengen of gezellig koken. Meer info: T 06 83 44 71 97

Agenda voor mantelzorgers

Voorlichtingsbijeenkomst

Gratis voorlichtingsbijeenkomst voor mantelzorgers in stadsdeel Centrum. U krijgt informatie en tips aangereikt. Thema dit keer: Mentorschap. Als zelf beslissen niet meer gaat. Maandag 13 juni van 14.00-15.00 uur in Wijkcentrum d'Oude Stadt, Nieuwe Doelenstraat 55.

Eéndaagse training

Een goede mantelzorg- en werkbalans hangt af van meerdere factoren. Van invloed is uw werksituatie, uw mantelzorgsituatie en uzelf. In de training komen die invloeden aan bod. Datum: 27 mei van 9.30 – 16.30 uur Adres: Buurtboerderij Westerpark, Spaarndammerdijk 319 Meldt u snel aan, er is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar!

Alzheimer Café

Gratis bijeenkomsten georganiseerd door Alzheimer Nederland. Thema: Als opname in zicht komt; woonvormen voor mensen met geheugenproblemen en dementie. Een medewerker van het Cliënten Servicebureau Cordaan vertelt over de verschillende mogelijkheden op het gebied van wonen. Voor meer informatie en vervoer belt u met: 06 29 39 98 15 Datum: 21 juni van 19.15 – 21.30 uur Adres: Pieter Calandlaan 8 (Vervoer van en naar het Alzheimer Café is mogelijk voor €3,- heen en terug. Bel hiervoor op maandag voor de derde dinsdag van de maand tot 17.00 uur.

Tip: kijk voor meer bijeenkomsten ook op www.markant.org/agenda



Jonge mantelzorgers

Salima is 19 en zorgt samen met haar ouders voor haar broer. Hij werd twee jaar geleden ziek toen hij evenwichtsklachten en spraakproblemen kreeg. Hierdoor heeft hij hulp nodig bij dagelijkse dingen. Salima: "Door de ziekte is zijn gedrag veranderd: hij heeft nergens zin in en wordt snel boos. Dat is wel moeilijk. Het liefste zou ik willen dat hij weer beter wordt."

Salima is een jonge mantelzorger. De meeste jonge mantelzorgers praten niet graag over hun zorgen thuis, waardoor de omgeving niet altijd op de hoogte is. De eerste stap bij het ondersteunen van jonge mantelzorgers is het bespreekbaar maken van het onderwerp. "Het is fijn om je verhaal kwijt te kunnen", beaamt Salima. Om aandacht te vragen voor jonge mantelzorgers, organiseert Markant van 1-10 juni de Week van de Jonge Mantelzorger. Dan gaan de jonge mantelzorgers langs bij verschillende Amsterdamse scholen om te vertellen over hun ervaringen.

Meer informatie: www.jmzhelden.nl

Een andere kijk op dagbesteding

"Wat moet ik tussen die oude mensen? De hele dag bingo spelen, zeker." Als een mantelzorger aan de verzorgde voorstelt om een dag(deel) per week naar een dagopvang te gaan, is dit een veelgehoorde reactie. En dat is jammer. Want dagbesteding kan juist heel veel toevoegen, voor zowel de verzorgde als voor de mantelzorger, die hierdoor weer op adem kan komen.

Bij Ontmoetingscentrum De Keyzer, in de Czaar Peterstraat 12, vangen ze diverse groepen op. Natuurlijk zitten er mensen op leeftijd tussen, maar ook jongere mensen met bijv. afasie of niet-aangeboren-hersenletsel komen er graag. "De activiteiten zijn gericht op de wensen, behoeftes en mogelijkheden van de bezoekers. Het belangrijkste is dat het aansluit bij hun interesses en dat mensen het naar hun zin hebben," aldus Jolanda de Kuiper, activiteitentherapeut van De Keyzer. Het activiteitenaanbod is dan ook zeer divers: gymmen, computerles of geheugen-spelletjes. Het kan allemaal.

Ook mantelzorgers kunnen bij De Keyzer terecht voor tips en advies of voor lotgenotencontact. Ontmoetingscentrum De Keyzer T 020 52 07 851

Meer aandacht voor werkende mantelzorgers

Vijf op de zes mantelzorgers tussen de 18 en 64 jaar heeft betaald werk. Het combineren van mantelzorg met een betaalde baan leidt niet per se sneller tot overbelasting. In sommige situaties leidt afleiding door werk juist tot het langer volhouden van de zorg.

Als het voor een mantelzorger toch te zwaar wordt, is er een aantal dingen die hij/zij kan doen om meer lucht te krijgen.

- Informeer de leidinggevende over de situatie. Dit leidt in driekwart van de gevallen tot begrip.
- Maak, indien mogelijk, afspraken over flexibele werktijden of vaker thuiswerken

Er bestaan ook verschillende verlofregelingen. Meer informatie vindt u op: <https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg/verlofregelingen-voor-mantelzorgers>

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

Voor vragen over zorg, welzijn en zelfstandig wonen. Stadhuis, Amstel 1, ingang Amstelzijde. T 020 255 2916 op werkdagen van 8.00 - 18.00 uur. Openingstijden: ma/di/woe/vrij van 8.30 - 15.00 uur, do van 13.00 uur - 18.00 uur.

Op afspraak of kom langs en u kunt meteen een afspraak maken via de afsprakenbalie. Let op: i.v.m. eventuele wijzigingen van openingstijden is het raadzaam van te voren even te bellen.

Huizen van de Buurt

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

2 De Boomspijker

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 om de week op maandag van 10.00 - 12.30 uur op maandag 30/5, 13/6, 27/6, 11/7, 25/7, etc.
- Inlooppreekuur 'Pluspunt' van CentraM: elke dinsdag van 14.00 - 16.00 uur.
- Gesprekken met MEEAZ (op afspraak).

4 De Witte Boei

Kleine Wittenburgerstraat 302, T 020 622 38 79.
- Spreekuur voor mantelzorgers om de week op maandag van 12.30 - 15.00 uur op 23/5, 6/6, 20/6, 4/7, 18/7, etc.
- 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.

Vrijwilligers

6 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.

7 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 lichamelijke problemen of beperkingen die thuis wonen.

9 De Keyzer

Czaar Peterstraat 12, T 020 520 78 51. Dagopvang voor dementerenden en NAH-cliënten.

10 De Poort

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

11 Odensehuis

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

Thuiszorg

Professionele hulp bij verpleging en verzorging thuis.

12 Cordaan Thuiszorg

T 020 886 00 00, www.cordaan.nl

13 Buurtzorg Amsterdam

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

14 Gaycare

T 020 233 45 54, www.gay-care.nl

15 Sara thuis

T 020 42 12 277, www.sarathuiszorg.com

Overig

16 Cliëntenbelang Amsterdam/ Platform Mantelzorg Amsterdam

T 020 75 25 100. Belangenbehartiging cliënten en mantelzorgers.

17 WMO Helpdesk

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



VRAAG HET HARRY!

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

De vraag van Pieter

Ik maak me zorgen om mijn dochter die schizofreen is. Ze woont zelfstandig en slikt soms haar medicijnen niet. Het huis wordt steeds viezer en er komen allerlei mensen over de vloer. Ze houdt alle hulpverlening af. Wat kan ik doen zodat zij geholpen wordt?

Harry

"Ik heb met Pieter de situatie in kaart gebracht: welke hulp is er? Wie let er op dat zijn dochter niet ontspoot? Hoe is haar financiële situatie? En, met het oog op de vervuiling: is er begeleiding bij het schoonmaken? Dit zijn nogal wat vragen, en dus zorgen, voor Pieter."

Samen hebben we gekeken naar de mogelijkheden. Er kan via De Regenboog een maatje worden ingezet. Ook kan wellicht regelmatig een verpleegkundige of psychiater langskomen om een vinger aan de pols te houden. Natuurlijk hebben we ook gezocht naar hulp voor Pieter. Hoe is zijn sociale netwerk? Heeft hij al met iemand gesproken over de situatie van zijn dochter? Misschien kan Pieter praten met een behandelaar?

Na een update kunnen wij melden dat Pieter inderdaad langs is geweest bij een behandelaar. Bij zijn dochter is een maatje ingezet en er komt nu regelmatig een begeleider thuis die helpt met schoonmaken, de financiën doet en de situatie in de gaten houdt. Pieter: "Ik voel me gesteund nu. Ik weet dat ik er niet meer alleen voor sta"

Zorgen doe je niet alleen.



U vindt ons online op: www.markant.org markant020 markantmantelzorg

Colofon Mantelzorgkrant Amsterdam Centrum is een uitgave van Markant, centrum voor mantelzorg. De krant is o.a. te verkrijgen bij apotheken, huisartsen en huizen van de buurt 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. Ontwerp: Zeppa. Illustraties: Gertie Jaquet. Met dank aan: Mentrum, De Keyzer, Mezzo, Thuisafgehaald.nl.

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door de Gemeente Amsterdam Centrum. © Markant 2016