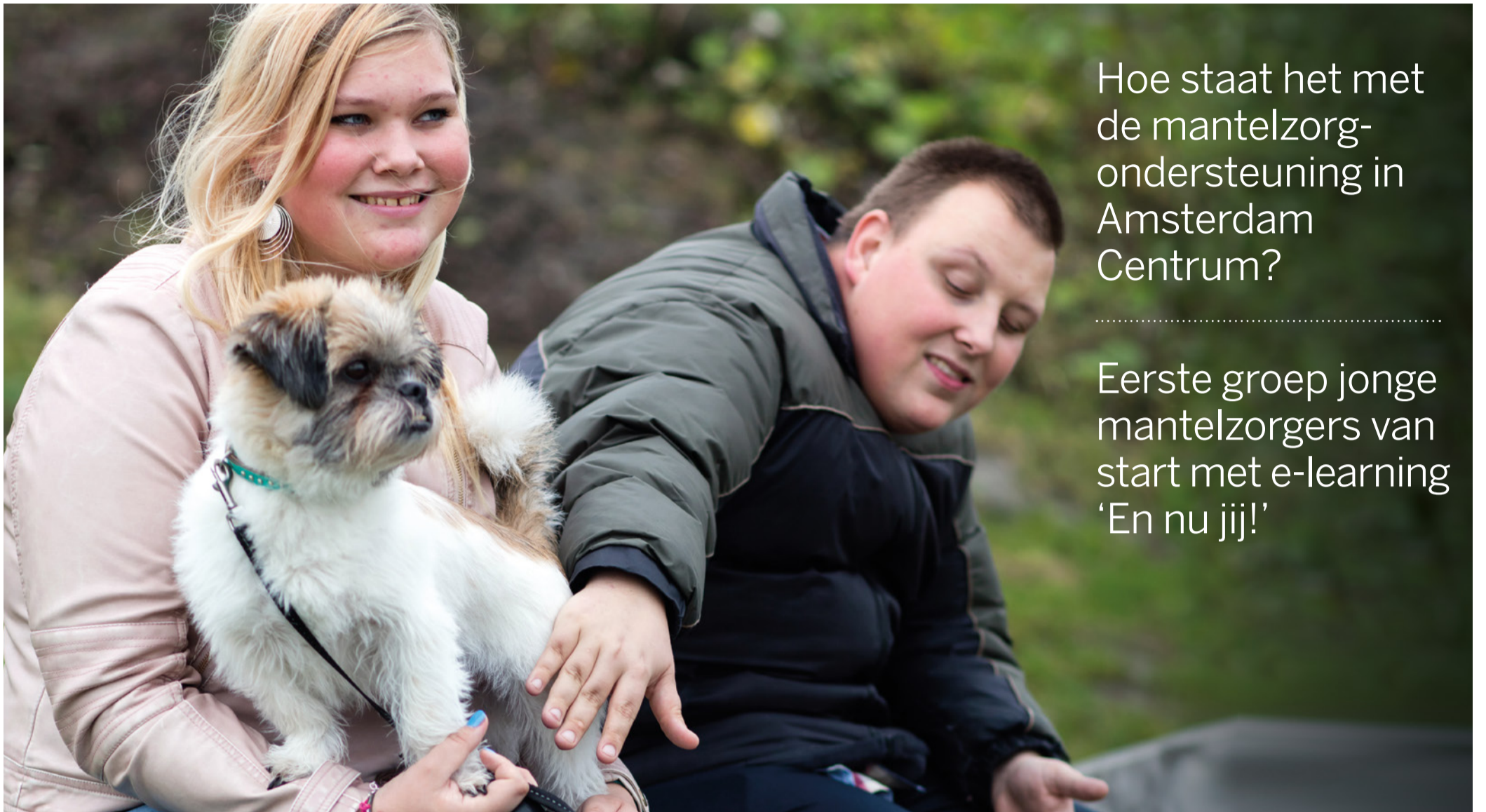


Mantelzorgkrant Amsterdam Centrum



Hoe staat het met de mantelzorgondersteuning in Amsterdam Centrum?

Eerste groep jonge mantelzorgers van start met e-learning 'En nu jij!'

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. We zetten de belangrijkste op een rij.

Volop hulp voor mantelzorgers

Amsterdam Centrum heeft een divers aanbod voor mantelzorgers die op zoek zijn naar hulp. Zo kan men dagelijks naar het Sociaal Loket met vragen over zorg en welzijn. De medewerkers helpen u graag en wijzen u de weg.

In Amsterdam Centrum is al een aantal jaar een speciaal 'mantelzorgspreekuur'. Hier kunnen mantelzorgers die ergens tegenaan lopen terecht voor hulp. Bijvoorbeeld met het regelen van aanvullende hulp, het inzetten van het netwerk of het uitzoeken van financiële regelingen. Er zijn ook verschillende organisaties die mantelzorgers ondersteunen door hen te koppelen aan een vrijwilliger. De vrijwilliger gaat dan bijvoorbeeld wat leuker doen met de verzorgde, waardoor de mantelzorger

een middag voor zichzelf heeft. Onder andere Markant en de Regenboog Groep kunnen u hierbij helpen.

Wist u dat er bij Markant mensen werken die Marokkaans of Turks spreken? Hierdoor wordt de hulp ook bereikbaar voor mantelzorgers die de Nederlandse taal niet machtig zijn.

Als professionele hulp moet worden ingeschakeld, is er een ruime keuze in het aanbod van thuis- en wijkzorgorganisaties. Zo zijn er, naast de 'gewone' organisaties, ook zijn er organisaties die gespecialiseerd zijn in het verzorgen van niet-westerse zorgbehoevenden. Of in het verzorgen van Amsterdammers uit de LHBT-gemeenschap.



Enkele tips van organisaties vindt u in de Handige Adressen-lijst in deze krant.

Agenda voor mantelzorgers

Alzheimer trefpunt

Gratis bijeenkomsten georganiseerd door Alzheimer Nederland.

Elke eerste woensdag van de maand in De Boomsplijker, Rechtboomssloot 52. Inloop vanaf 19:00 uur, start 19:30 uur, einde 21:30 uur.

Op woensdag 7 december spreekt Joke van Gijssel, sociaal psychiatisch verpleegkundige, over het thema: dementie verandert relaties. Meer informatie via Noor Conijn, 06 44 74 04 37

Workshop weerbaarheid

Op zaterdag 10 december organiseert Verslaafd aan Jou speciaal voor familieleden en naasten van verslaafden een workshop Weerbaarheid. Hierin leert u o.a. hoe om te gaan met probleemsituaties en om uw eigen grenzen te bewaken. Meer informatie of inschrijven? www.verslaafdaanjou.nl

Assertiviteitstraining

Gedurende het jaar organiseert CentraM een assertiviteitstraining voor mantelzorgers. In deze training van 7 bijeenkomsten leert u opkomen voor uzelf zonder de belangen van de ander uit het oog te verliezen. Voor meer informatie kunt u mailen naar pauline.vannieuwland@centram.nl

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

Tips

Senioren & Mantelzorggids Stadsdeel Amsterdam Centrum

Een gids die u op allerlei gebied op weg kan helpen. Van hulp aan huis tot aan activiteiten voor ouderen. Op te vragen bij CentraM. T. 020 55 73 333 of info@centram.nl

Dinst.nl

Bent u op zoek naar een betrouwbare en betaalbare klusjesman? Of een pedicure of kapster aan huis? Bij dinst.nl kunt u dit soort diensten aan huis boeken. Zodat u(w verzorgde) langer zelfstandig kunt blijven wonen. T. 020 717 30 36 of www.dinst.nl

WeHelpen app

WeHelpen is een online marktplaats waar u hulp kunt vragen en organiseren, voor uzelf of een ander, binnen een hulpnetwerk van familie en vrienden. Meedoen is gratis en voor iedereen. www.wehelpen.nl



Jonge mantelzorgers starten met e-learning 'En nu jij!'

Sommige jongeren zorgen voor hun zieke gezinslid, omdat ze dat normaal vinden. Omdat het er nou eenmaal bij hoort. Anderen omdat niemand anders het kan of doet. Weer anderen hoeven niemand te verzorgen, maar maken zich wel (veel) zorgen. Het zorgen voor iemand kan prettig zijn, maar soms ook zwaar. En dan kan ondersteuning welkom zijn.

In oktober is de eerste groep jonge mantelzorgers gestart met de e-learning 'En nu jij!'. Dit programma is afgelopen voorjaar speciaal ontwikkeld voor jongeren van 13 t/m 25 jaar die opgroeien met een ziek familielid. De deelnemers maken online individuele opdrachten en komen een aantal keer als groep bijeen. Ze worden begeleid door orthopedagoog Reian Betten, die zich vanuit Markant, centrum voor mantelzorg richt op de doelgroep jonge mantelzorgers.

www.ennujij.nl en ikzorgookvoormezelf.nl

Werkt de mantelzorgondersteuning in Amsterdam Centrum?

Volgens de Amsterdamse Gezondheidsmonitor bevinden zich in Amsterdam Centrum 7.500 mantelzorgers. Van hen is 1 op de 5 zwaar- of overbelast. Slechts 6% van deze groep maakt gebruik van het beschikbare ondersteuningsaanbod. Reden voor stadsdeel Amsterdam Centrum om de balans op te maken. Want waarom wordt er niet meer gebruik gemaakt van het ondersteuningsaanbod, als 20% van de mantelzorgers zich zwaar- tot overbelast voelt? Welk aanbod voor mantelzorgondersteuning in het Centrum is er eigenlijk en sluit dit ondersteuningsaanbod wel aan bij de behoefte aan ondersteuning die de mantelzorgers hebben?

In opdracht van stadsdeel Amsterdam Centrum onderzoekt Markant deze vragen in samenwerking met Stipo. Zodat er een ondersteuningsaanbod kan worden opgezet dat aansluit bij de daadwerkelijke behoefte van de mantelzorger.

Wilt u bijdragen aan het verbeteren van het ondersteuningsaanbod? Stuur dan een mail naar info@markant.org met als onderwerp 'onderzoek mantelzorgondersteuning'. Iemand van Markant neemt dan contact met u op.

Markant draagt stokje over aan CentraM

Harry Cox, mantelzorgmakelaar van Markant, houdt iedere week inloopspreekuur voor mantelzorgers in het centrum. Bij dit inloopspreekuur kunnen mantelzorgers die problemen ondervinden of vastlopen, terecht voor hulp. Bijvoorbeeld met het regelen van aanvullende hulp bij het verzorgen, het inzetten van het netwerk of het uitzoeken van financiële regelingen.

Vanaf 1 januari 2017 wordt het spreekuur overgenomen door de maatschappelijke dienst CentraM. CentraM en Markant werken al enkele jaren nauw samen. Sinds afgelopen juni worden de medewerkers van CentraM opgeleid/begeleid door Harry, zodat zij u in het nieuwe jaar ook goed kunnen helpen.

De medewerkers van CentraM zijn elke werkdag telefonisch bereikbaar tussen 9.00 en 11.00 uur voor het maken van een afspraak bij u in de buurt. Bel 020 557 33 38 of e-mail info@centram.nl

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, wonen en welzijn. Stadhuis, Amstel 1. T 020 255 29 16 (ma t/m vrij 9.00-17.00 uur). Spreekuren op afspraak en op inloop (dan krijgt de bezoeker meteen een afspraak van de afsprakenbalie) van 8.30 - 15.00 uur (ma/di/wo/vrij) en 13.00 - 18.00 uur (do). Op afspraak.

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. Inloopspreekuur 'Pluspunt' van CentraM: elke maandag van 9.30 - 11.30 uur.

3 Het Claverhuis

Elandsgracht 70, T 020 624 83 53. - Inloopspreekuur voor mantelzorgers. Om de week op maandag van 10.00 - 12.30 uur op maandag 14 en 28 nov. en 12 dec. 2016. - Inloopspreekuur 'Pluspunt' van CentraM: elke dinsdag van 14.00 - 16.00 uur - Sociaal Loket (stadsdeel Centrum) Voor ondersteuning mantelzorg. Telefonisch spreekuur, ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur, T 020 552 48 00 Inloopspreekuur elke dinsdag van 13.00 - 17.00 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 7 en 21 nov., 5 en 19 dec. 2016 - Inloopspreekuur 'Pluspunt' van CentraM: elke donderdag van 09.30 - 11.30 uur - Gesprekken met MEEAZ (op afspraak)

5 Reel activiteitencentrum

Tussen de Bogen 16, T 020 428 02 97. - Inloopspreekuur '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 inloopspreekuur 'Pluspunt' in de Huizen van de Buurt.

7 Markant

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

8 Handen in Huis

T 030 659 09 70. 24-uurs mantelzorgvervangend.

Dagverzorging / dagbehandeling

Opvang, begeleiding en verzorging voor voor thuiswonende ouderen met geestelijke en/of lichamelijke problemen of beperkingen.

9 De Keyzer

Czaar Peterstraat 12, T 020 520 78 51. Dagopvang voor mensen met dementie 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 020 421 22 77, www.sarathuiszorg.com

16 SMN Thuiszorg

T 020 691 22 27, thuiszorg met een Surinaams karakter.

17 Brasamie Thuiszorg

T 020 737 02 24, thuiszorg met een Surinaams/Antilliaanse inslag.

18 Aya Thuiszorg

T 020 411 14 14, thuiszorg met name gericht op Turkse Amsterdammers.

Overig

16 Cliëntenbelang Amsterdam/ Platform Mantelzorg Amsterdam

T 020 752 51 00. Belangenbehartiging van 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!

LAATSTE VRAAG AAN HARRY

Harry Cox, mantelzorgmakelaar van Markant, houdt iedere week spreekuur voor mantelzorgers in het centrum.

De vraag van Lotte

"Ik zorg voor mijn beide ouders die in de provincie Groningen wonen. Mijn moeder heeft een CVA gehad en mijn vader is gewoon oud (94). Ik merk dat de combinatie van zorgen voor mijn ouders en een fulltime baan me opbreekt. Wat kan ik doen om de zorg voor mijn ouders vol te houden?"

Harry

"Ik heb met Lotte de situatie besproken en gevraagd naar haar wensen. Wil zij de zorg aan haar ouders zelf blijven geven? Kan er professionele hulp worden ingezet? Heeft Lotte familie

die kan helpen? Hoe is haar financiële situatie? Samen hebben we de mogelijkheden op een rij gezet. Ze heeft een zus die ook zorgtaken op zich neemt. Haar ouders staan niet open voor professionele hulp want ze willen graag hun zelfstandigheid behouden. Ik stuur Lotte naar huis met de opdracht na te denken over zorgverlof en dit te bespreken met haar baas.

Na een maand heb ik weer contact met Lotte. Ze geeft aan dat ze zorgverlof heeft opgenomen waardoor ze tijdelijk minder werkt en samen met haar zus de zorg kan geven die nodig is. Het geeft haar lucht en ze heeft weer plezier in het zorgen. Haar ouders hebben zelfs 1 keer per 2 weken huishoudelijke hulp van de thuiszorg geaccepteerd en dat bevalt beter dan verwacht.

Zorgen doe je niet alleen.



U vindt ons online op: www.markant.org [markant020](https://twitter.com/markant020) [markantmantelzorg](https://www.facebook.com/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: CentraM, Mezzo, Stipo.

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