

GEWOON, MENSELIJK, MARKANT.



**Is genezing niet meer mogelijk,
draag de zorg dan niet alleen.**

Markant, Steunpunt Mantelzorg
Borgerstraat 52A
1053 PV Amsterdam

Telefoon: 020 886 88 00
info@markant.org
www.markant.org

markant 
voor mantelzorgers en vrijwilligers

Ondersteuning bij de zorg

Wie geen uitzicht meer heeft op genezing, wil de laatste periode van het leven meestal thuis doorbrengen. In de vertrouwde omgeving, met zijn of haar dierbaren.

Verzorgt u uw dierbare tijdens deze periode, dan kan Markant u daarbij ondersteunen.

Met informatie, goede raad en de inzet van een vrijwilliger als u dat wilt. Markant is uw steuntje in de rug. Dan heeft u wat meer tijd en energie voor de zorg die u het liefste zelf geeft.



die u het liefste zelf geeft.

Wat doet Markant voor u?

- Informatie. Markant helpt u op weg met informatie over de zorg en hulp die u kunt krijgen als u thuis iemand verzorgt. Wij kennen het aanbod in Amsterdam en Diemen.
- Advies. Uw contactpersoon bij Markant is uw vraagbaak en klankbord. Uw vragen, twijfels of zorgen zijn hier veilig. U kunt altijd bellen. Al is het maar om uw hart even te luchten.
- Ondersteuning. Als u dat wenst, kan Markant een vrijwilliger inzetten om uw zorgtaak wat lichter te maken. Vrijwilligers van Markant hebben ervaring met zieken die hun laatste levensfase thuis doorbrengen.

Informatie over zorg en ondersteuning

Markant weet welke hulp u mag verwachten van huisartsen, thuiszorg, maatschappelijk werk en andere zorgverleners op het gebied van zorg voor ongeneeslijk zieke mensen. Wij kunnen u snel op weg helpen om de juiste ondersteuning te organiseren voor het moment dat die nodig is.

Een klankbord om uw zorgen te delen

De zorg voor een zieke kan zwaar zijn. Afscheid nemen ook. Markant heeft ervaring met mensen die in deze situatie verkeren. Wij kennen de zwaarte maar ook de waarde van zo'n laatste periode samen. Bij Markant krijgt u een vast contactpersoon, de coördinator terminale zorg. Uw contactpersoon kan u steunen, adviseren of voorzien van praktische informatie. Ook als u geen vraag hebt, kunt u bellen. Bijvoorbeeld om even uw hart te luchten. Het enige wat voor ons telt, is wat u nodig heeft om het aan te kunnen.

Een vrijwilliger die uw zorg verlicht

Als u dat wilt, kan Markant een vrijwilliger inzetten. Geen vervanging van uw verpleegkundige of thuishulp, maar iemand die uw zorgtaak af en toe overneemt. Dan kunt u even op adem komen, zodat u het langer volhoudt. Vrijwilligers van Markant werken één of enkele dagdelen per week, overdag en 's avonds. In principe heeft u de gehele periode dezelfde vrijwilliger(s). Ze zijn betrokken, maar zullen zich niet bemoeien met uw keuzes of beslissingen. Het zijn mensen met het hart op de goede plaats.

Markant werkt snel

Als u contact met ons opneemt, kan vandaag en anders morgen het eerste gesprek plaatsvinden. Ondersteuning door Markant, in gesprekken of door de inzet van een vrijwilliger, is kosteloos en vrijblijvend.

Beter vandaag dan morgen

Als uw tijd kostbaar is geworden, wacht dan niet te lang met hulp vragen. U belt Markant nooit te vroeg. Zorg dat wij ervan weten, dan staan wij voor u klaar als het nodig is. Ons telefoonnummer: 020 - 886 88 00.

Een periode van afscheid in je vertrouwde omgeving. Hoe hebben anderen dat ervaren?

'Eindelijk weer 's nachts doorslapen'

"Ik wilde zo lang mogelijk zelf voor hem zorgen. Gewoon thuis. Dat had ik beloofd en zo wilde ik het ook. Niemand wist tenslotte beter wat hij nodig had dan ik. Maar met die doorwaakte nachten werd het me toch te zwaar. Na een tip van de coördinator terminale zorg van Markant, heb ik bij Amsterdam Thuiszorg gevraagd om nachtzorg. Toen kon ik eindelijk weer 's nachts doorslapen."

'Iemand die zelf niets hoefde'

"Ineens ging mijn vrouw erg achteruit. Ik wilde haar per se thuis houden die laatste paar weken. Iedereen was al volop ingeschakeld, maar we kregen de zorg niet helemaal rond. Toen heb ik Markant gebeld. Er kwam meteen iemand langs en al snel hadden we twee vrijwilligers. Zij pasten heel snel in ons dagelijks leven, dat ging eigenlijk vanzelf. Mijn vrouw vond het ook prettig. Iemand die haar lievelingsmuziek opzette, haar kussens opschudde en haar te drinken gaf. Iemand die alle tijd voor haar had. Dat beetje extra steun heeft ons er doorheen gesleept."

'Ook als je praktische vragen hebt'

"Zoiets zie je niet aankomen. Opeens kregen we te horen dat er niets meer aan te doen was. We hebben daarna veel tijd genomen voor elkaar, maar er moest ook veel worden geregeld om tot het einde thuis te kunnen blijven. Bij Markant hebben ze ons goed en snel geholpen. Ze konden precies aangeven waar we moesten zijn om de zorg te regelen. Het is prettig om in zo'n periode iemand te kunnen bellen, ook als je praktische vragen hebt."

'Het heeft ons allebei goed gedaan'

"We hadden al heel wat achter de rug met onderzoeken en ziekenhuizen toen duidelijk werd dat mijn man niet meer beter zou worden. Op dat moment wilden we alleen nog maar samen zijn. Thuis in alle rust afscheid nemen, ook van de kinderen. Achteraf ben ik blij met die keuze, al had ik nooit verwacht dat die laatste weken me zo zwaar zouden vallen. Ik heb veel steun gehad aan die gesprekken bij Markant. Op het laatst is hier ook nog een vrijwilliger geweest. Dat heeft ons allebei goed gedaan."

Markant, Steunpunt Mantelzorg

Borgerstraat 52A
1053 PV Amsterdam
www.markant.org

Telefoon 020 886 88 00
info@markant.org
Fax 020 887 00 88