

Mantelzorgnieuws Centrum

Hulp in de laatste levensfase bij u thuis

Mensen die oud of ernstig ziek zijn en weten dat het einde in zicht is, willen de laatste levensfase meestal het liefst in hun eigen vertrouwde omgeving doorbrengen. Alleen, of verzorgd door partner, familie en/of vrienden. Naast hulp van thuiszorg en de huisarts, is er vaak meer ondersteuning nodig om dat mogelijk te maken.



Mevrouw Morillo-Rodrigues (68) is ongeneeslijk ziek. Vrijwilligster Monique van Markant komt twee keer in de week bij haar.

Als de zorg te zwaar wordt

Mantelzorgers beginnen vaak vol goede moed aan de verzorging van hun naaste voor wie het levenseinde nabij is. Die zorg thuis kan moeilijk en zwaar zijn. Overbelasting en uitputting liggen op de loer. Om de zorg te kunnen volhouden is het belangrijk tijdig hulp te vragen en de zorg met anderen te delen.

Huishoudelijke hulp

Het kan een hele opluchting zijn als iemand een aantal huishoudelijke taken van u overneemt. Denk bijvoorbeeld aan strijken, het sanitair schoonmaken, de ramen lappen. Als

u dat aan iemand anders overlaat spaart u energie voor andere dingen. Huishoudelijke hulp vraagt u aan bij het Sociaal Loket in uw stadsdeel of schakel particuliere huishoudelijke hulp in.

Een vrijwilliger bij u thuis

Er zijn voor een ander, daar staan de VPTZ-vrijwilligers van Markant voor. Deze vrijwilligers palliatieve terminale zorg hebben een speciale training gehad. Zij kunnen taken van de mantelzorg overnemen, zodat deze even kan rusten, een boodschap of iets anders kan doen. De vrijwilligers

doen geen huishoudelijk werk maar houden de zieke gezelschap, geven persoonlijke aandacht, gaan met hem of haar wandelen als dat nog kan. De vrijwilliger kan één of meer dagdelen per week komen, zowel overdag, 's avonds als in het weekend. Thuis maar ook in een verpleeghuis of woonzorgcentrum. Een indicatie of verwijzing is niet nodig. De hulp is gratis.

Vrijwilligers gezocht

Markant zoekt extra mensen die een paar uur per week aandacht willen geven aan iemand in de laatste levensfase. Vrijwilligers krijgen een goede training, begeleiding en onkostenvergoeding. Op 29 januari start een basistraining voor nieuwe vrijwilligers. Heeft u belangstelling? Neem dan contact op met Markant 020 - 886 88 00.

Tip

U kunt kosteloos een vrijwilliger aanvragen bij Markant.
Bel: 020 - 886 88 00.

Bent u mantelzorgster?

Zorgt u langere tijd voor een familielid of naaste die lichamelijk of psychisch ziek is, een beperking heeft of vergeetachtig is? Dan bent u mantelzorgster. Gemeente Amsterdam heeft verschillende voorzieningen voor mantelzorgers en de personen voor wie wordt gezorgd. Kom voor informatie en advies over wonen, zorg en welzijn naar het Sociaal Loket of het spreekuur van CentraM.

Sociaal Loket Centrum

Stadsloket Centrum
Amstel 1, ingang Amstelzijde
ma t/m vr 9.00-16.30 uur
inloop en op afspraak
T 020 - 225 29 16
www.amsterdam.nl/sociaaloket

CentraM

maatschappelijke dienstverlening

T 020 - 557 33 38
ma t/m vr 9.00 - 11.00 uur
E info@centram.nl
www.centram.nl

Markant, centrum voor mantelzorg Amsterdam/Diemen

T 020 - 886 88 00
E info@markant.org
www.markant.org