



Wat doet Markant voor mantelzorgers in 2018

Markant biedt ondersteuning aan mantelzorgers en hun hulpbehoevende naasten in Amsterdam en Diemen. Onze missie is mantelzorgers te helpen de balans te vinden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor zichzelf zodat zij de zorg voor hun naaste kunnen volhouden. Markant helpt door middel van informele respijtzorg, palliatieve terminale zorg, netwerkcoaching, coaching sociaal werk, cursussen en themabijeenkomsten, advies en informatie.

Markant is ook het stedelijk Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning voor professionals uit zorg en welzijn en onderwijs. Het Expertisecentrum richt zich op het versterken van mantelzorgondersteuning door middel van kennis delen, deskundigheidsbevordering en het stimuleren van samenwerking tussen professionals en mantelzorgers.

Informele respijtzorg (vervangende mantelzorg)

Goed getrainde zorgvrijwilligers van Markant kunnen de zorg af en toe overnemen zodat de mantelzorger even tijd voor zichzelf heeft en op adem kan komen. Onze vrijwilligers worden één of enkele dagdelen per week ingezet, overdag, 's avonds en in sommige gevallen ook 's nachts. In de thuissituatie en in zorginstellingen. Het gaat om hulp zoals familie en vrienden die geven: gezelschap houden, iets leuks ondernemen of op stap gaan met de persoon die zorg nodig heeft. Geen verpleegkundige of huishoudelijke taken.

Markant zet zorgvrijwilligers in, thuis bij:

- Kinderen en jongeren met een chronische ziekte of een lichamelijke of verstandelijke beperking. (ook voor maandelijks een dagje uit of logeren bij een logeergezin).
- Volwassenen met een chronische ziekte of beperking.
- Mensen met dementie (ook 's nachts).
- Jonge moeders met een licht verstandelijke beperking (ondersteuning bij opvoeding / verzorging).
- Mensen in de laatste levensfase (zowel thuis als in het verpleeghuis en woonzorgcentrum).

Palliatieve terminale zorg

- Informatie, advies, emotionele en praktische steun en nazorg aan mensen in de laatste levensfase en hun naasten door de afdeling palliatieve terminale zorg van Markant (VPTZ-Amsterdam).
- Inzet vrijwilligers bij terminaal zieken thuis of op een palliatieve unit van een verpleeghuis.

Netwerkcoaching

Ondersteuning van mantelzorgers met een beperkt sociaal netwerk. Vrijwillige netwerkcoaches helpen mantelzorgers op weg bij het in kaart brengen, uitbreiden en benutten van hun sociale contacten.

Coaching sociaal werk (regelhulp)

Tijdelijke ondersteuning van bewoners in verpleeg- en verzorgingshuizen van Cordaan. Vrijwillige coaches sociaal werk geven hulp bij regelzaken en het op orde brengen van hun administratie, variërend van het ordenen van de post, invullen van formulieren, meegaan naar instanties tot het inschakelen van het sociale netwerk van de bewoner.

Cursussen, trainingen en themabijeenkomsten

Markant organiseert verschillende cursussen en themabijeenkomsten met het doel mantelzorgers een handvat te bieden om beter met hun situatie om te gaan en de zorg vol te houden. Ook organiseren wij opleidingen voor mantelzorgers die hun kennis en ervaring willen inzetten voor andere mantelzorgers. Zie www.markant.org/agenda.

- Cursus 'De Zorg de Baas' in Amsterdam-Centrum, Zuidoost en Diemen.
- Training 'Werk en mantelzorg combineren', stedelijk.
- Training 'Omgaan met dementie' in Zuidoost.
- Training 'Niet aangeboren hersenletsel' in Zuidoost.
- Training 'Autisme' in Zuidoost.
- Training Rouw en verlies in Zuidoost.
- Training 'Werk en mantelzorg combineren' in Zuidoost.
- Training 'Mantelzorg en werkzoekend' in Zuidoost.
- Online training: 'En nu jij' voor jonge mantelzorgers (doorlopend).
- Online cursus: 'De Zorg de Baas' (voorjaar 2018).

Inloopspreekuur voor mantelzorgers

- Mantelzorgspreekuur voor mantelzorgers in Diemen in De Brede HOED.
Tijd: Elke woensdag van 9.00 -12.00 uur.
Contact: Karin van Bodegraven, mantelzorgmakelaar Markant T. 020 – 886 88 00 / kbodegraven@markant.org
- In Amsterdam kunnen mantelzorgers voor individuele mantelzorgondersteuning terecht bij de het Sociaal Loket of bij de mantelzorgondersteuners van de Maatschappelijke Dienstverlening.

Informatie

- Website: www.markant.org met nieuws, informatie, adressen en een activiteitenagenda.
- Mantelzorg Nieuws Markant, 6x per jaar: digitale nieuwsbrief met nieuws, informatie, tips en een activiteitenagenda.
- Mantelzorgkrant Centrum 1x per jaar i.s.m. Stadsdeel Centrum.
- Mantelzorgkrant Zuidoost 1x per jaar i.s.m. stadsdeel Zuidoost.
- Rubriek Mantelzorgnieuws in de Echo en Diemer Nieuws 5 à 6x per jaar i.s.m. Amsterdam-Centrum en Gemeente Diemen.
- Sociale media: met nieuws en informatie.
 - Twitter: <http://twitter.com/markanto20>
 - Facebook: <http://facebook.com/markantmantelzorg>
 - LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/markanto20>

Kosten

Onze hulp en dienstverlening zijn kosteloos, een indicatie of verwijzing is niet nodig.

Contact

Markant, centrum voor mantelzorg
Zwanenburgwal 206
1011 JH Amsterdam
T. 020 886 88 00 / E.info@markant.org
www.markant.org

