

Wegwijzer voor Mantelzorgers Amsterdam-West 2018

Biedt u intensief ondersteuning of zorg aan een ouder, partner, kind, vriend of buur die een beperking heeft of chronisch ziek is?

**En woont u of degene voor wie u zorgt in Amsterdam West?
Met deze wegwijzer hopen we u van dienst te zijn!**



signpost informal care

معلومات مقدمي الرعاية غير الرسميين

Yardımcı, bakıcılar için bilgilendirme broşürü

Deze wegwijzer omvat informatie over de volgende onderwerpen:

- 1. Informatie & advies**
- 2. Financiële zaken**
- 3. Hulp, zorg, opvang & respijtzorg**
- 4. Wonen**

Voor zover organisaties voor bepaalde groepen belangrijk zijn, voegen we dit toe aan de info met de volgende afkortingen:

- | | |
|-------------------------------|------------|
| a. Chronisch zieken | CZ |
| b. Dementie | DE |
| c. Psychiatrie | PS |
| d. Verslaving | VS |
| e. Vrijwillige zorg | VZ |
| f. Vrijwillige terminale zorg | VTZ |
| g. Respijtzorg | RZ |

Het aanbod aan mantelzorgondersteuning in Amsterdam West wordt geleverd door zowel formele als informele organisaties (vrijwilligersorganisaties). ABC Alliantie West bundelt met deze wegwijzer zoveel mogelijk de beschikbare informatie.

1. informatie & advies (in de buurt)

ABC Alliantie West

CZ, DE

Alle medewerkers van maatschappelijke werk en dienstverlening kunnen u ondersteuning bieden op het gebied van mantelzorg. En voor specifieke vragen kunt u terecht bij de mantelzorgconsulenten in De Baarsjes, Oud-West, Bos & Lommer en Westerpark voor:

- informatie & advies
- verwijzing & bemiddeling
- inloospreekuren, trainingen & gespreksgroepen

E-mail: mantelzorg@abc-west.nl

<https://www.abc-west.nl/ondersteunen-mantelzorgers>

Mantelzorgconsulenten: Marloes Vermeulen en Nadia Ben Masoud resp.

E-mail: m.vermeulen@abc-west.nl en n.benmasoud@abc-west.nl

- telefonisch spreekuur: tel. 06 – 575 95 929

Elke maandagavond van 18 tot 19.30 uur wordt de telefoon beantwoord door een sociaal raadvrouw/-man die in nauw contact staat met een mantelzorgconsulent. Als u behoefte heeft aan een afspraak met één hen, dan kunt u dit aangeven.

Contactadres voor mantelzorgondersteuning:
Wijkzorgbalie in Huis van de Wijk De Tagerijn
Balboastraat 18, 1057 VW Amsterdam
tel. 020 6184952

ABC Alliantie – Mantelzorg Café, inloop en contactgroepen

Oud-West: Huis v.d. Buurt De Klinker, Borgerstraat 45
Mantelzorginloop: elke donderdag van 10 - 12 uur

Mantelzorg Café in De Klinker:

elke 3^e donderdag v.d. maand in de herfst van 17-19 uur

* 20 september

* 18 oktober

* 15 november

Wilt u informatie over en/of ondersteuning bij mantelzorg? Of wilt u in gesprek met andere mantelzorgers?

Kom dan ook naar het Mantelzorg Café! Dit is een initiatief van SAG Gezondheidscentra, Markant, ABC Alliantie en Amstelring

De Baarsjes: Huis v.d. Wijk De Tagerijn, Balboastraat 18:
Mantelzorginloop: elke dinsdag van 14 – 16 uur
2 lotgenotengroepen:
* voor mantelzorgers met een volwassen kind met autisme of aanverwante stoornis
elke 1^e dinsdag v.d. maand van 10 – 11.30 uur
* voor Turkse mantelzorgers
elke 1^e vrijdag v.d. maand van 9 – 11 uur

Bos & Lommer: Huis v.d. Buurt De Boeg, Hoofdweg 495
Mantelzorginloop: elke dinsdag van 14 - 15 uur
Mantelzorg contactgroep: elke 1e maandagochtend v.d. maand van 9.30 tot 11.30 uur

Westerpark: in De Koperen Knoop, v. Limburg Stirumstraat 119
Mantelzorginloop: elke woensdag van 9 – 12 uur
In De Horizon, Hembrugstraat 156
Mantelzorginloop: elke donderdag van 09.30 – 11.30 u

Aknarij, stichting

Stichting Aknarij west richt zich in het bijzonder op jongeren met een Zuid- Marokkaanse achtergrond die woonachtig zijn in Amsterdam West en wil zowel jongens als meisjes en jonge vrouwen bereiken.

Zij zetten zich in voor participatie en integratie in de Nederlandse samenleving. Ook helpt Aknarij West mantelzorgers. Ze organiseren regelmatig culturele uitstapjes en evenementen voor kinderen.

p/a De Mansveltschool

Karel Doormanstraat 125, 1055 VE Amsterdam

E-mail: info@aknarijwest.com

<http://www.aknarijwest.com>

Alzheimer (eet)Café West

DE

Iedere vierde woensdag van de maand opent het Alzheimer café West haar deuren en kunnen mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden en hulpverleners terecht voor uitwisseling en informatie. Vanaf 18.30 uur ben je welkom om voor 3 euro soep en een broodje mee te eten of om 19.00 uur

voor een kop koffie of thee. Het programma begint om 19.30 en eindigt om 21.30 uur. Het vindt plaats in Huis van de Buurt De Klinker, Borgerstraat 45 tel. 020 6838542.

Contactpersoon: Jes Hogervorst (ABC Alliantie West),

E-mail: j.hogervorst@abc-west.nl

Aminah, stichting,

Helpt vrouwen met hun spirituele en persoonlijke groei. Het richt zich op bewoners die extra zorgen hebben omdat zij mantelzorger zijn. Zo is er spreekuur voor mantelzorgers van migrantenouderen.

Bos en Lommerweg 387

tel. 020 7552409

<https://nl-nl.facebook.com/stichtingaminah>

Arkin Basis GGZ – Punt P

PS

De afdeling Preventie van Arkin BasisGGZ voor verschillende vormen van ondersteuning en begeleiding om te werken aan eigen gezondheid. Een gratis adviesgesprek, een groepscursus, of een online programma dat je zelf thuis kunt volgen. Soms ben je al geholpen met de juiste informatie of een goed gesprek. De hulp is gratis Ook als het gaat om familie en naasten.

tel. 020 5901330

e-mail: preventie@arkin.nl

<http://www.puntp.nl/preventie> en voor een overzicht van de cursussen:

<https://www.arkinbasisggz.nl/preventie-arkin-basisggz/cursussen/>

Online zelfhulp via: <http://www.mijnihelp.nl> een pagina speciaal voor familie en naasten met informatie, ervaringsverhalen, zelftesten en online zelfhulp cursussen als o.a.: 'Hoe gaat het met u?' en 'Als de zorg te zwaar is'

Zie ook: <https://voorggznaasten.amsterdam/zorgaanbod>

Casemanager Dementie Cordaan **DE**

Als bij u of uw naaste de diagnose dementie is gesteld, of er een sterk vermoeden is en u zelfstandig woont, kunt u hulp krijgen van een casemanager dementie. Dit is een onafhankelijke hulpverlener die u terzijde staat in de thuissituatie met o.a. emotionele en praktische begeleiding. De casemanager heeft kennis van de zorg- en hulpmogelijkheden, houdt nauwe contacten met hulpverleners en schakelt deze zonedig in. De casemanager informeert, denkt mee, adviseert, helpt keuzes maken en regelt zorg. De casemanager begeleidt u en mantelzorgers bij het ziekteproces. Dit gebeurt in nauw overleg met de huisarts en andere betrokken hulpverleners. In principe vergoedt de zorgverzekering de kosten uit de basisverzekering. Deze zorg valt niet onder het eigen risico. U hoeft geen eigen bijdrage te betalen. Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het Cliënten Servicebureau van Cordaan: tel. 088 2673226

Clëntenbelang Amsterdam

CZ, DE, PS

Een onafhankelijke belangenbehartiger met als doel: de kwaliteit van leven verbeteren van mensen met een psychische, lichamelijke of verstandelijke beperking, chronisch zieken, kwetsbare ouderen en mantelzorgers.

Voor vragen om informatie, klachten en meewerken aan een klantenpanel.

Jacob Bontiusplaats 9, 1018 LL in Amsterdam

tel. 020 7525100

e-mail: info@clientenbelangamsterdam.nl

<https://www.clientenbelangamsterdam.nl>

Clëntondersteuning in West

- ABC Alliantie West
- Clëntenbelang
- Mee Amstel en Zaan

Zie: 1. Informatie & advies; voor contactgegevens van deze organisaties

Jellinek

VS

Een verslavingsprobleem heeft gevolgen voor de persoon zelf, maar beïnvloedt ook de levens van naastbetrokkenen. De betrokkenheid van partners, familie-leden en vrienden bij de behandeling van cliënten belangrijk. Ook ú kunt bij Jellinek terecht voor gespreksadvies of een cursus. U kunt elke werkdag van 9-11 en 15-17 uur bellen met het Jellinek Expert Team voor gratis telefonisch advies voor uitgebreid antwoord op korte vragen. Heeft u veel verschillende of hele uitgebreide vragen, dan kunt u ook door het Jellinek Expert Team ingepland worden voor een persoonlijk adviesgesprek. Het Jellinek Expert Team is er voor persoonlijke vragen of over iemand in de omgeving m.b.t. alcohol, drugs, gokken, gamen, verslaving en behandeling.

Jacob Obrechtstraat 92, 1071 KR Amsterdam

tel. 088-5051220 (algemene nummer); belt u voor advies, vraag dan om doorverbonden te worden met het Jellinek Expert Team.

e-mail: aanmelden@arkin.nl

<https://www.jellinek.nl/familie-en-omgeving/familie-en-vrienden/zoek-hulp-mijn-naaste/#cursussen>

Kopple, website

Koppl zorgt op eenvoudige manier voor verbinding tussen vraag van bewoners naar zorg, gezelschap etc. De wijkzorgalliantie van West omarmt deze digitale toegang tot wijkzorg in navolging van Centrum en Oost. Er zullen in de komende maanden zuilen worden geplaatst o.a. in Huis van de Buurt De Klinker en het personeel op de locatie wordt geïnformeerd. Meer weten www.koppl.nl

Labyrint-In Perspectief Amsterdam

PS

Zet zich in voor familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen doordat ze overbelast raken, zelf ook hulpvrager dreigen te worden. We gebruiken onze ervaringsdeskundigheid om hen op weg te helpen.

Contactgroep Kind Van in Amsterdam

In deze gespreksgroep wordt er met elkaar gesproken over de ervaringen/gevoelens die het leven als zoon of dochter van een psychiatrische patiënt kan geven. We kunnen elkaar steunen en van elkaar leren. Bij voldoende deelname start er in i.s.m. PuntP een nieuwe groep. Contactpersoon: Yessica de Vries en Mariëtte de Brouwer
Tel. 06 - 23854180 en 06 - 21854379

e-mail: cursus@punctp.nl

Zie voor data op de website: <http://www.punctp.nl>

Mentrumgebouw

Eerste Constantijn Huygensstraat 38, 1054 BR Amsterdam

Kosten: € 15,- (voor materiaal)

Markant

RZ, VZ, VTZ

Centrum voor mantelzorg in Amsterdam en Diemen. Zij ondersteunen en helpen mantelzorgers de balans en regie over het leven te behouden zodat zij het zorgen voor een ander blijven volhouden. Met:

- informatie, advies en cursussen ondersteunen ze om de balans te vinden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor zichzelf.
- respijtzorg – vrijwilligers om de mantelzorgers tijdelijk te ontlasten
- vrijwilligerszorg
- vrijwilligers Palliatieve Terminale zorg
- speciale aandacht voor jonge mantelzorgers

Zwanenburgwal 206, 1011 JH Amsterdam, tel. 020 8868800

e-mail: info@markant.org

<http://www.markant.org>

<https://www.markant.org/assets/2017/12/Ondersteuningsaanbod-Markant-voor-mantelzorgers-in-2018-1.pdf>

<https://www.markant.org/ondersteuning-voor-jonge-mantelzorgers/>

E-learning voor **jonge mantelzorgers** die thuis opgroeien met een ziek familielid: <https://ennuij.nl/>

MEE Amstel en Zaan

CZ

MEEAZ vergroot de zelfredzaamheid van iedereen die minder vanzelfsprekend een plek in de samenleving vindt. MEE ondersteunt mensen met een (vermoeden van een) beperking, bijvoorbeeld een lichamelijke, verstandelijke beperking, chronische ziekte of een vorm van autisme (cliëntondersteuning).

Brusjes en jonge mantelzorgers: Heb jij een broer of zus met een beperking? Is je moeder of vader altijd ziek? Jonge mantelzorgers leren rekening te houden met hun broer/zus of ouder die meer aandacht en zorg nodig heeft. Fijn om andere kinderen te ontmoeten die ook uit een speciaal gezin komen.

Derkinderenstraat 10-18, 1062 DB Amsterdam

tel. 020 5127272

e-mail: informatie@meeaz.nl

<https://www.meeaz.nl/> en voor een overzicht van de cursussen:

<https://www.meeaz.nl/aanbod-voor-clienten/cursussen-clienten>

<https://www.meeaz.nl/publicaties-voor-clienten/download/brusjes-en-jonge-mantelzorgers>

Mezzo

Mezzo is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die belangeloos zorgt voor een naaste. Verbindt mensen en organisaties aan elkaar. Biedt samen met 300 aangesloten organisaties informatie, advies en steun aan mantelzorgers; organiseren bijeenkomsten en workshops; staan mantelzorgers met raad bij en bieden informatie via de website en in de media. Vragen? Mezzo Mantelzorglijn: tel. 0900 2020496 -10ctpm) e-mail: mantelzorglijn@mezzo.nl

<http://www.mezzo.nl>

Via de volgende link kunt u de Wegwijzer Mantelzorg van Mezzo met algemene (landelijke) informatie vinden: <https://bit.ly/2zdkTk1>

Voor jonge mantelzorgers:

<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/voor-jonge-mantelzorgers> en relevante websites via:

<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/voor-jonge-mantelzorgers/websites-voor-jonge-mantelzorgers>

Onbeperkt West

CZ

Onbeperkt West komt op voor gehandicapten, chronisch zieken en ouderen en hun mantelzorgers in stadsdeel West. Meer informatie: <https://www.facebook.com/onbeperkwest>

Samen Sterk Vrouwen West, Stichting

Een organisatie voor en door vrouwen uit Amsterdam West met als doel het activeren en empoweren van kwetsbare vrouwen zodat zij volwaardig kunnen meedoen aan de samenleving. Activiteiten: wandelen en hardlopen, themavorlichtingen/trainingen, e.a. activiteiten. Via het inloopsprekeuur 1-op-1 ambulante ondersteuning.

p/a De Koperen Knoop (ABC Alliantie West)

Van Limburg Stirumstraat 119, 1051 BA Amsterdam

email: info@samensterkvrouwenwest.nl

<http://www.samensterkvrouwenwest.nl>

<http://www.samensterkvrouwenwest.nl/index.php/activiteiten>

Sociaal Loket in West

voor vragen over zorg, welzijn, zelfstandig wonen, urgentieverklaring, kwijtschelding, geldproblemen en minimaregeling.

Stadsloket West

Bos en Lommerplein 250

maandag t/m vrijdag 09.00-16.30 uur; op afspraak

Tel. 020 255 2916

De Koperen Knoop

Van Limburg Stirumstraat 119

dinsdag, donderdag en vrijdag 09.00-12.00 uur; inloop

Huis van de Wijk De Havelaar

Douwes Dekkerstraat 2

maandag 13.30-16.30 uur; inloop

Huis van de Buurt De Klinker

Borgerstraat 45

dinsdag en donderdag 13.30-16.30 uur; inloop

Telefonische hulplijnen:

- Mantelzorglijn van Mezzo: tel. 0900 2020496
- Landelijke luisterlijn Sensor i.s.m. Mezzo: 24 u p.d./7 dgn per week
0900 0767 (5 ct/min) of e-mail: ehulp@sensor.nl
- Labyrinth in perspectief: tel. 0900 2546674 € 0,20 p.m. (max. € 10)
voor directbetrokkenen bij mensen met psychische of psychiatrische problemen.

Voor GGZ naasten (initiatief Arkin en gem. A'dam) **PS, VS**

Digitaal platform voor het zorg- en activiteiten aanbod GGZ in Amsterdam.

Ysolda Roeters

tel. 06-50589163

e-mail: info@voorggznaasten.amsterdam

<https://voorggznaasten.amsterdam/zorgaanbod>

Voor je Buurt voor Elkaar, website

Woont u in stadsdeel West en zorgt u voor een familielid, buur of vriend(in) die langdurig ziek, gehandicapt of hulpbehoevend is? Dan kunt u als mantelzorger ondersteuning krijgen. Onder de naam Voor je Buurt Voor Elkaar zijn in Oud-West, Bos en Lommer, De Baarsjes en Westerpark diverse initiatieven die het voor mantelzorgers makkelijker en leuker maken.

<https://voorjebuurtvoorelkaar.nl>

Wmo Helpdesk

De WMO Helpdesk is bereikbaar op het telefoonnummer 0800 0643 (gratis). Van maandag tot en met vrijdag tussen 8 en 18 uur voor informatie over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de mogelijkheden van zorg en ondersteuning in uw buurt. De Wmo Helpdesk verwijst u naar het juiste loket. Ook kunt u direct bepaalde Wmo-voorzieningen aanvragen, zoals een vervoerspas voor het Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV), een rolstoel, scootmobiel, verhuiskostenvergoeding en woningaanpassing.

U kunt uw vraag ook stellen via het [e-mailformulier](#) van de Gem. Amsterdam. Gaat uw vraag over een Wmo-voorziening? Geef dan bij stap 2 van het formulier aan dat uw vraag gaat over: Onderwijs, Jeugd en Zorg.

Ypsilon

PS

Ypsilon Amsterdam en Omstreken is een vereniging van familieleden en naastbetrokkenen van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose. En zet zich actief in voor professionele, menselijke en perspectief biedende zorg op individueel, lokaal, regionaal en landelijk niveau.

Mauritskade 22-C, 1091 GC Amsterdam

tel. 020-4700474 te bereiken op maandag, dinsdag en donderdag van 13.30 tot 16.00 uur.

e-mail: ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl

<http://www.ypsilon-amsterdam.nl>

Elke 3e dinsdag van de maand een bijeenkomst in de Mentrum kliniek, 1^e Const. Huijgensstr. 38; ontvangst 19.30 uur; programma van 20-22 u. Als er een spreker is, dan is er in de -lange- pauze gelegenheid om persoonlijke vragen te stellen aan de leden van bureau- en werkgroep. Ook is er een uitgebreide brochuretafel.

Elke 1e donderdag van de maand gespreksgroep voor (nieuwe) leden: van 14-16 uur, Mauritskade 22-C.

'Zorg' Apps

De zorg voor iemand met verschillende mensen delen vraagt om afstemming. Een app kan dan uitkomst bieden. Hiermee kun je via een beveiligde website afspraken plannen, belangrijke data in de agenda plaatsen en ervaringen en nieuwtjes uitwisselen. Mezzo zette een aantal gratis apps op een rij, o.a.:

- | | | |
|-------------|--|-------------------------|
| * Fello | via www.getfello.com | gedeelde agenda |
| * HalloZorg | via http://hallozorg.nl | zorgnetwerk |
| * Inlife | via www.myinlife.nl | specifiek voor dementie |

Voor meer info:

<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/delen-van-de-zorg/steun-uit-je-omgeving/websites-en-apps-voor-delen-van-de-zorg>

Zorgkaart Nederland

Website voor onder meer informatie over aandoeningen en patiëntenverenigingen <https://www.zorgkaartnederland.nl/aandoeningen>

Financiële zaken

Financieel zakboekje van Mezzo met tips en weetjes

Als je voor iemand zorgt verandert er vaak financieel van alles. Allerlei regelingen beïnvloeden je financiële situatie. Er zijn regelingen waar je last van kunt hebben, maar ook regelingen waar je juist je voordeel mee kunt doen. Mezzo kan zich voorstellen dat je het overzicht van alle regelingen niet hebt. Daarom hebben wij voor jou een financieel zakboekje samengesteld, vol met informatie, tips en weetjes. Hiermee krijg je meer inzicht en kun je met meer kennis de verschillende instanties tegemoet treden. Het zakboekje is te bestellen via:

<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/geldzaken/financieel-zakboekje-vol-tips-en-weetjes>

<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/geldzaken>

De Financiële Salon

De Financiële Salon is opgezet door de schulddienstverlening van ABC Alliantie voor inwoners van Amsterdam West die vragen hebben over geldzaken of orde willen scheppen in hun financiële situatie.

Dienstencentrum Bos en Lommer, Bos en Lommerplein 156, 1055 EK

Maandag en donderdag van 9.30 – 11.30 uur

De Havelaar, Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX

Maandag van 13 – 15 uur

De Horizon, Hembrugstraat 156, 1013 XC

Dinsdag van 9 – 12 uur alleen op afspraak - 020 – 486 6896

Woensdag van 9.30 – 11.30 uur

De Koperen Knoop, Van Limburg Stirumstraat 121, 1051 BA

Maandag: 9.30 – 11.30 uur

De Mansveltschool, Karel Doormanstraat 125, 1055 VE

Dinsdag van 9.30 – 11.30 uur

De Tagerijn, Balboastraat 18, 1057 VW

Donderdag van 9.30 – 11.30 uur

Kom op tijd want vol is vol!

Meerkosten - Website

Algemene info m.b.t. inkomensondersteuning en belastingvoordeel. Leven met een ziekte of beperking brengt meerkosten met zich mee. Meerkosten omdat het dagelijks leven duurder kan zijn. Extra kosten voor zorg, vervoer, hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen. U kunt deze kosten voor een deel terugvragen of compenseren. Maak er gebruik van!

<https://meerkosten.nl>

OV-vergoeding

De OV-vergoeding voor mantelzorgers is extra geld voor de kosten van het openbaar vervoer. U krijgt € 20,- per maand op uw OV-chipkaart. Doe de check en kijk of u in aanmerking komt voor OV-vergoeding voor mantelzorgers of andere regelingen. Kijk voor alle regelingen voor Amsterdammers met weinig geld op [Hulp bij laag inkomen \(Pak Je Kans\)](#).

Per Saldo

De belangenvereniging voor mensen met een persoonsgebonden budget. Leden, abonnees en mensen die op zoek zijn naar informatie over het pgb, kunnen bellen naar tel. 0900 – 742 48 57 (€ 0,20 per minuut) van de Advieslijn van Per Saldo van maandag tot en met vrijdag van 10 tot 17 uur. Ook niet-leden wordt de weg gewezen.

<https://www.pgb.nl/over-per-saldo/wat-doet-per-saldo/informatie-en-advies/>

Persoonsgebonden Budget (PGB)

Met het pgb huurt u zelf zorgverleners in en maakt u afspraken over de zorg die zij u geven, op uw tijd, op uw plaats, op uw manier. Voor ondersteuning bij de aanvraag kunt u zonedig contact opnemen met de maatschappelijke dienstverlening van ABC Alliantie in West via de wijkzorgbalie van De Tagerijn: tel. 020 6184952.

<https://www.pgb.nl/pgb/wat-is-een-pgb/>

Regeling tegemoetkoming Meerkosten Amsterdam

Regeling tegemoetkoming meerkosten is extra geld voor chronisch zieken of gehandicapten.

U krijgt maximaal € 91,25 per maand. Dit hangt van uw situatie af. Kijk of u in aanmerking komt voor de Regeling tegemoetkoming meerkosten of andere regelingen. Kijk voor alle regelingen voor Amsterdammers met weinig geld op de website van de gemeente Amsterdam.

<https://www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans/regeling>

Vergoedingen via zorgverzekeraars – bron: Zorgwijzer.nl

Om mantelzorgers te ondersteunen bij afwezigheid, zijn er vanuit de aanvullende zorgverzekering allerlei vergoedingen voor vervangende mantelzorg of respijtzorg. Ook kan er in sommige gevallen een mantelzorgmakelaar worden ingeschakeld. Hij/zij kan bepaalde regeltaken van de mantelzorger overnemen. Via onderstaande link zie je een overzicht van de vergoedingen voor vervangende mantelzorg en andere vormen van ondersteuning voor mantelzorgers. Zorgverzekeraars kunnen aanvullende voorwaarden stellen aan de vergoeding van vervangende mantelzorg.

Zo moet er bij sommige verzekeraars eerst toestemming worden gevraagd of kan de vervangende mantelzorg alleen bij een specifieke stichting worden geregeld. Voor meer informatie over de voorwaarden kan je bij de eigen zorgverzekeraar terecht.

<https://www.zorgwijzer.nl/pdf/4700.pdf?date=16-08-2018>

2. Hulp, zorg, opvang & respijtzorg

Amstelring

In West is er geen Wijkteam van Amstelring; neem contact op met het Wijk Service Centrum 020-3335700 voor de mogelijkheden (ma-vrij, 8 tot 17 u).

Dagbesteding van Amstelring in Huis van de Buurt De Klinker

Als er structuur in de dag nodig is, kunt u terecht bij de dagbesteding bijv. bij beginnende dementie. Bij Dagbesteding De Klinker ontmoet u andere mensen, we helpen u en organiseren activiteiten die bij u passen. Eerst een kopje koffie en daarna samen iets doen. Tussen de middag eten we gezamenlijk. Voor Dagbesteding De Klinker kan een wachttijd zijn en u heeft een Wmo-indicatie nodig. Bij het aanvragen van een indicatie zijn we u graag van dienst. Meer info door de zorgexpert via: tel. 088 - 9720200.

Voor dagbesteding berekent en int het Centraal Administratiekantoor (CAK) uw eigen bijdrage.

De Klinker

Borgerstraat 45, 1053 PB

tel. 020 7563000

AOO De Pijp (Amsterdams Ontmoetings Centrum)

DE

AOO De Pijp biedt ondersteuning aan thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorgers. Het centrum is 4 dagen per week open. In de Edelsteen worden activiteiten aangeboden die aansluiten op de talenten of behoefte van de bezoekers. Dagelijks is er een bewegingsprogramma en bij mooi weer wordt er gewandeld.

Smaragdplein 3-5, 1074 HA Amsterdam

tel. 020 6624754

e-mail: j.bos@combiwel.nl

<https://www.combiwel.nl/locaties/amsterdams-ontmoetings-centrum/>

De werkwijze van het ontmoetingscentrum kunt u lezen op:

<http://www.ontmoetingscentradementie.nl>

Bed in de Buurt – Cordaan Respijtzorg

Bed in de buurt is er voor mensen met of zonder zorgindicaties, maar ook mantelzorgers kunnen hier terecht. Dankzij deze zogenoemde respijtzorg kan de mantelzorger tijdelijk vervangen worden en krijgt de cliënt de zorg op de locatie van Cordaan. Zo krijgt de mantelzorger wat benodigde rust.

Meer info bij het Cliënten Servicebureau: 088 267 32 26

<https://www.cordaan.nl/nieuws/bed-de-buurt-biedt-mantelzorgers-een-pauze>

Buurtzorg in Amsterdam West

Buurtzorg levert persoonlijke verzorging en verpleging thuis bij ernstige ziekte, na een ziekenhuisopname of bij langer zelfstandig blijven wonen. Buurtzorg levert ook palliatieve zorg in de laatste fase van het leven. Er zijn geen wachttijden. Bij een aanvraag kan de zorg snel worden ingezet.

- Buurtzorg Oud West, tel. 06 - 2291 9165
e-mail: amsterdamoudwest@buurtzorgnederland.com
- Buurtzorg Bos en Lommer, tel. 06 - 20631676
e-mail: amsterdambosenlommer@buurtzorgnederland.com
- Buurtzorg Westerpark, tel. 06 - 12928907
e-mail: amsterdamwesterpark@buurtzorgnederland.com
- Buurtzorg Spaarndammerbuurt, tel. 06 - 20795022
e-mail: amsterdamspaarndammerbuurt@buurtzorgnederland.com
<https://www.buurtzorgnederland.com/contact>

Cordaan Thuiszorg

Team van wijkverpleegkundigen en verzorgenden die ondersteunen met zorg en hulp die nodig is. Voor meer informatie kunt u contact opnemen.

<https://www.cordaan.nl/cordaan-locaties-bij-u-in-de-buurt>

- **wijkteam Da Costa/Kinker:** tel. 020 2290389 van 8 – 23 uur
e-mail: dacostakinker@cordaan.nl
- **wijkteam van Lennepbuurt:** tel. 020 2290394
e-mail: dacostakinker@cordaan.nl
- **wijkteam Helmers-/Vondelbuurt:** tel. 020 2290000
e-mail: helmersvondel@cordaan.nl
- **wijkteam Spaarndammer-/Zeeheldenbrt:** tel. 020 2290374
e-mail: spaarndam@cordaan.nl

vervolg Cordaan Thuiszorg

- **wijkteam Kolenkitbuurt:** tel. 020 2290314
e-mail: kolenkit@cordaan.nl
- **wijkteam Landlust:** tel. 020 2290309
e-mail: landlust@cordaan.nl
- **wijkteam Westindische brt/Columbus:** tel. 020 2290015
e-mail: westindisch@cordaan.nl
- **wijkteam Balboa/Kortenaer:** tel. 020 2290010
e-mail: balboa@cordaan.nl
- **wijkteam Van Galenbuurt/de Krommert:** tel. 020 2290005
e-mail: vangalen@cordaan.nl

Cordaan Zorgwinkel, Bilderdijkstraat 132: tel. 0800 2887766

Bij de Cordaan Zorgwinkel kunt u terecht wanneer u voor korte of langere periode een hulpmiddel nodig heeft. Het gaat om uitleen, verhuur en verkoop van hulpmiddelen. De meeste hulpmiddelen kunnen gratis thuis afgeleverd worden. De basisverzekering geeft recht op gratis lenen van hulpmiddelen met een maximum van een half jaar. Bijv. o.a. bedverhogers, een rolstoel, douchestoel of hoog-laagbed. Wanneer u het product langer dan een half jaar nodig heeft, kunt u overgaan tot huur of aanschaf van het product.

<https://www.cordaan.nl/locatie/zorgwinkel-bilderdijkstraat>

Hersenz

CZ

Een beroerte, ongeluk, hartstilstand of hersenaandoening kan leiden tot blijvend hersenletsel. Dat heeft vaak ingrijpende gevolgen in uw leven en dat van uw naasten. Bent u vaak moe, vergeetachtig, snel boos of kunt u zich niet goed meer concentreren? Dat is vaak een gevolg van het hersenletsel. Daardoor functioneert u meestal ook niet naar wens in uw thuissituatie, op uw werk of in de sociale omgang met anderen. In ons behandelcentrum leren u en uw naasten of mantelzorgers omgaan met de gevolgen van uw hersenletsel. U leert uw energie goed te verdelen en u leert handig om te gaan met bijvoorbeeld vergeetachtigheid, concentratieverlies of moeite met organiseren.

Vervolg Hersenz

U werkt aan uw fysieke conditie, zodat u weer vertrouwd raakt met uw lichaam. Daarnaast is er veel aandacht voor uw functioneren thuis of op uw werk. In het behandel-centrum werken we met de behandelmodules van Hersenz. U krijgt ook behandeling thuis. Of is alleen begeleiding thuis mogelijk (ambulante begeleiding). En u kunt lotgenoten ontmoeten, bijvoorbeeld als bij u sprake is van afasie. Neem contact op met de zorgbemiddelaar op bovenstaand nummer voor meer informatie en de mogelijkheden die er voor u zijn.

Heliomare - behandelcentrum hersenletsel in Amsterdam.

Baarsstraat 35 - 39, 1075 RV Amsterdam

tel. 088 9207000

e-mail: r.versteegen@heliomare.nl

<https://www.heliomare.nl/locaties/heliomare-behandelcentrum-hersenletsel-in-amsterdam>

De Mantelaar

De Mantelaar biedt betaalde hulp voor mantelzorgers door medisch studenten aan ouderen te koppelen voor extra ondersteuning, zorg en gezelschap. € 17,50 dag- en € 12,50 slaapdiensten per uur.

24-uursdiensten mogelijk.

Wibautstraat 137 D, 1097 DN Amsterdam

tel. 085 0643030

e-mail: info@mantelaar.nl

<https://www.mantelaar.nl/contact/mogelijkheden-voor-mantelzorgers>

Mantelzorg en Dementie, St.

DE

Dagverblijf (ontmoetingscentrum) voor ouderen in West Westerpark
Van maandag t/m vrijdag.

Cliffordstraat 36, 1051 GV Amsterdam

tel. 06 48048013

In de Van Limburg Stirumstraat 117-119, maandag en woensdag
Iedere dinsdag is er van 09.00 tot 11.00 uur een inloopspreekuur voor deelnemers, mantelzorgers of andere betrokkenen. Of op afspraak.
Telefonisch contact is ook mogelijk via tel. 06 81088595.

<http://www.stichtingmantelzorgendementie.nl>

Odensehuis Zuid

DE

Het Odensehuis is een inloop,-informatie-, en ontmoetingscentrum voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten, mantelzorgers en hun familie en vrienden. Iedereen is welkom. Het Odensehuis is op werkdagen alle dagen open en 1 keer per maand in het weekend. U kunt binnenlopen voor informatie, een praatje, een kop koffie of thee, mee te lunchen of om deel te nemen aan een activiteit. Het Odensehuis is van en voor de mensen die er komen. Iedereen heeft talenten. Met elkaar maken we het Odensehuis. In het Odensehuis staat kwaliteit van leven centraal. Als u mee wilt doen, bent u van harte welkom.

Hygiëastraat 4, 1076 RM Amsterdam

In de steeg tussen Olympiaplein 58 en 60, t.o. het Sport Medisch Centr.
tel. 020 3374244

e-mail: coordinator@odensehuis.nl

<https://www.odensehuis.nl>

Senior Service

Mantelzorg voor ouders regelen vanuit PGB of WMO? innovatieve mantelzorg; hart voor de zorg; zorg op maat; één vast gezicht; kennismakingsabonnement; samenwerking met ziekenhuizen. Services: huishoudelijk hulp, gezelschap.

tel. 0800 1969

<http://www.seniorservice.nl>

Voor Elkaar in West (ABC Alliantie West)

Brengt mensen van alle leeftijden uit Amsterdam West bij elkaar voor ondersteuning en ontmoeting. Een helpende hand nodig? Of behoefte aan contact? Vrijwilligers en actieve buurtbewoners helpen zonnig met bijv. klusjes, administratie, boodschappen, telefooncirkel, computerhulp, vervoer en begeleiding, taal etc.

Bezoekadres: Huis van de Buurt De klinker

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

tel. 020 6842552 (werkdagen van 9 – 12.30 u)

e-mail: info@voorelkaarinwest.nl

<http://www.voorelkaarinwest.nl>

Wonen en mantelzorg

Aanpassingen in de woning

Voor woningaanpassingen kunt u terecht bij de WMO-helppesdesk. Tel. 0800 0643 (gratis). Van maandag tot en met vrijdag tussen 8 en 18 uur voor informatie over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de mogelijkheden van zorg en ondersteuning in uw buurt. De Wmo Helppesdesk verwijst u naar het juiste loket. Ook kunt u direct bepaalde Wmo-voorzieningen aanvragen, zoals een vervoerspas voor het Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV), een rolstoel, scootmobiel, verhuiskostenvergoeding en woningaanpassing.

<https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning>

Mezzo

Wilt u zich inlezen in het thema wonen en mantelzorg, dan biedt de site van Mezzo u alle informatie over bijv.:

- inwoning
- mantelzorgwoning
- kangoeroewoning
- bij elkaar in de buurt wonen: urgentie

Is dichter bij elkaar gaan wonen geen optie? Bekijk dan de mogelijke vergoedingen. Is het nodig om aanpassingen te doen in de woning om mantelzorg goed mogelijk te maken? Dan zijn er verschillende mogelijkheden om dit te bekostigen:

- zelf bekostigen
- vergoedingen Wmo
- vergoedingen zorgverzekeraars

<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-wonen>

Urgentieverklaring

In noodgevallen kunt u voorrang aanvragen voor een sociale huurwoning onder bepaalde voorwaarden. Daar hebt u een urgentieverklaring voor nodig. Als u een urgentie aanvraagt op grond van mantelzorg, dan hoeft u niet in Amsterdam te wonen. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Sociaal Loket (zie aldaar)

<https://www.amsterdam.nl/wonen-leefomgeving/wonen/zoek-woonruimte/voorrang>

En verder nog

De Dag van de Mantelzorg – 10 november

Ieder jaar op 10 november worden mantelzorgers in het zonnetje gezet tijdens de Dag van de Mantelzorg. Dit is een landelijke dag die op meer dan 200 plaatsen in Nederland wordt georganiseerd. De mantelzorgers worden op deze dag feestelijk verwend en er wordt er waardering uitgesproken voor hun bijzondere werk. Zo ook in Amsterdam West: Bos & Lommer, De Baarsjes, Oud-West en Westerpark. Voor meer informatie kunt u vanaf tegen die tijd de websites raadplegen van onder meer de gemeente Amsterdam, Markant, Mezzo en ABC Alliantie.

<https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/mantelzorg>

<https://www.markant.org>

<https://www.mezzo.nl>

<https://www.abc-west.nl/ondersteunen-mantelzorgers>

de Inspiratiegids met 10 gouden tips voor mantelzorgers

Te downloaden via de website van Zorgvoorbeter.nl: Kennisplein voor verpleging, verzorging, zorg thuis en eerstelijns.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/tips-voor-mantelzorgers-inspiratiegids?jaar=2018&maand=8>



Uitgave van september 2018:

ABC Alliantie West / Combiwel

Maatschappelijke Dienstverlening

e-mail: mantelzorg@abc-west.nl

<https://www.abc-west.nl/ondersteunen-mantelzorgers>

Samenstelling: Annemarie Sminia