



*Stadsdorp Geerdinkhof*

## **Tips als je zorg nodig hebt**

Stadsdorp Geerdinkhof heeft de afgelopen tijd drie bijeenkomsten georganiseerd over het thema 'hoe organiseer je zorg, als je die nodig hebt'. Deze bijeenkomsten werden goed bezocht. Van alle bijeenkomsten zijn korte verslagjes gemaakt. Deze zijn te vinden op de website van het Stadsdorp onder het thema 'Zorg'. In de drie bijeenkomsten zijn diverse tips over tafel gegaan. De belangrijkste kun je hier lezen. Afsproken is om aan het eind van dit jaar opnieuw bij elkaar te komen om te horen wat de ervaringen zijn geweest op het gebied van de zorg en wat nodig is om het nieuwe jaar goed in te gaan.

Tips:

1. Breng in kaart wat je nodig hebt aan zorg. Welke ondersteuning heb je nodig om bijvoorbeeld zelfstandig te blijven wonen, kwaliteit van leven te houden of om te kunnen gaan met fysiek of psychisch ongemak.

2. Zoek contact met de professionals die je nodig denkt te hebben. Dit kunnen huisartsen, specialisten, psychologen, maatschappelijk werkers, fysiotherapeuten, etc. zijn. Zij kunnen je van advies dienen.

Hier in Zuidoost heb je Buurtteam Bijlmer Oost. Daar kun je terecht met al je vragen over bijvoorbeeld gezondheid, wonen, geld, ontmoeten of veiligheid. In het Buurtteam zitten verschillende hulpverleners met specialistische kennis. De hulp van het Buurtteam is gratis.

3. Informeer jezelf: doe onderzoek naar mogelijke behandelingen, therapieën of ondersteuningsprogramma's die relevant zijn voor jouw situatie. Het is van belang goed geïnformeerd te zijn, zodat je weloverwogen beslissingen kunt nemen.

4. Zoek ondersteuning in je omgeving en bouw een netwerk op door mensen actief te benaderen, koffie te drinken of etentjes te organiseren. Bespreek je zorgbehoefte met familie, vrienden of personen in je omgeving zoals je burens. Zij kunnen emotionele steun bieden en mogelijk helpen bij het regelen van de zorg. Wees niet bang om hulp te vragen wanneer dat nodig is.

Je kunt ook denken aan:

- het uitwisselen van sleutels met de burens;
- opzetten met een appgroepje waarin je dagelijks met een symbooltje aangeeft hoe het met je gaat;
- samenstellen van een Krik- en Mikgroep waarin je bijvoorbeeld per dag iemand aanstelt die aanspreekbaar is voor het geven van hulp indien nodig;
- aansluiten bij een professionele belcirkel bijvoorbeeld via Humanitas

5. Maak gebruik van beschikbare hulpmiddelen en technologieën die je kunnen ondersteunen bij je zorgbehoefte. Denk aan medische apparaten, apps voor gezondheidszorg, hulpmiddelen voor mobiliteit en meer. Informeer jezelf over de mogelijkheden en overleg met professionals welke het meest geschikt zijn voor jou.

De suggestie die tijdens een van de bijeenkomsten is gegeven is het aanschaffen van een personenalarmering bijvoorbeeld via ATA of een alarm horloge van Wuzzi Watch Orion. Door middel van het dragen van zo'n horloge kun je alarm slaan.

6. Zorg goed voor jezelf zowel op lichamelijk als op geestelijk gebied. Eet gezond, beweeg regelmatig, neem voldoende rust en zoek ontspanning. Praat ook met een professional als je merkt dat je emotioneel overbelast raakt door je zorgsituatie.

In Amsterdam kun je als mantelzorger een beroep doen op de organisatie Markant. Ook heeft Markant vrijwilligers die praktische ondersteuning kunnen bieden bij de zorg van een partner, familielid of buur.

7. Sluit je aan bij een ouderen organisatie die diensten verleend zoals

- Leden service van de Amstelring. Deze organisatie biedt tal van mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te blijven.
- ANBO, deze organisatie doet aan belangenbehartiging t.a.v. digitalisering, gezondheid en wonen.
- Cliëntbelang Amsterdam, deze organisatie is een onafhankelijke belangenbehartiger voor o.a. ouderen.

De gegevens van de hierboven genoemde organisaties zijn te vinden op de website van Stadsdorp Geerdinkhof onder het kopje 'nuttige adressen en links'.

Tot slot:

Heb je ook nog een tip die past bij het organiseren van zorg laat het ons weten via [stadsdorp@geerdinkhof.nl](mailto:stadsdorp@geerdinkhof.nl)

Anna Kok, kartrekker Stadsdorp Geerdinkhof