

Wijknetwerken
Amsterdam

Buurtteam
Amsterdam



NETWERK
PALLIATIEVE ZORG
AMSTERDAM • DIEMEN



DE PUZZEL VALT NIET IN ELKAAR

Amsterdam, april 2024

Charissa Maduro, netwerkmanager sociaal domein
Wies Wagenaar, netwerk coördinator palliatieve zorg

Inhoud

Aanleiding.....	3
Opdracht samenvatting.....	3
Vervolg werkconferentie in drie stadsdelen.....	3
Verkenning proeftuin aanspreekpunt	3
Dialogen	3
Draaiboek.....	3
Netwerkmanager sociaal domein met aandachtsgebied palliatieve zorg.....	4
Kick-off.....	4
Dialogen.....	5
Opbrengsten	5
Verkenning – bestaande structuren.....	6
Uitgangspunten	6
Verkenning - Profiel	7
Rol en complexiteit van de omstandigheden	7
Samenvattend	8
BIJLAGE 1.....	9

Aanleiding

In 2023 heeft NPZA in samenwerking met Agora en in opdracht en in samenwerking met de Gemeente Amsterdam een netwerkconferentie in het sociale domein gehouden.

[De conferentie](#) leverde duidelijke opbrengsten op. Vanuit dat succes en enthousiasme is een projectidee ingediend bij ZonMw (Palliantie II) versterking regio+lokale samenwerking voor mensen laatste levensfase en hun naasten. Titel: Op weg naar een vanzelfsprekende samenwerking tussen zorg en welzijn in de Amsterdamse palliatieve zorg: een actieonderzoek met drie proeftuinen. Het projectidee is in december 2023 gehonoreerd.

Om het enthousiasme niet te verliezen is een projectvoorstel ingediend bij PZNL-NPPZ II om een vervolg te geven aan de werkconferentie in drie stadsdelen en een verkenning te doen naar het inrichten van een proeftuin rond het onderwerp 'live google' (buddy, maatje, etc.). Van oktober tot en met maart is hier uitvoering aan gegeven.

Opdracht samenvatting

In deze eindrapportage worden de verschillende onderdelen uit het project uitgewerkt volgens de opdracht.

Vervolg werkconferentie in drie stadsdelen

In samenwerking met de stadsdelen Oost, Zuid-Oost en Zuid, is door middel van een kick off getracht tot een vervolg te komen. Ervaringsdeskundigen hebben geholpen om het bewustzijn te vergroten over palliatieve zorg bij mensen werkzaam in het sociale domein. Welzijns- en zorgorganisaties konden met elkaar kennis maken zodat de organisaties die actief zijn in het sociale- en zorgdomein in de stadsdelen zichtbaar werd.

In de stadsdelen Oost en in Zuid is dit gelukt. De kick off's zijn positief beoordeeld door de deelnemers.

Verkenning proeftuin aanspreekpunt

Daarnaast heeft het project zich toegelegd op een eerste verkenning voor een proeftuin in stadsdeel Oost. Deze verkenning is gericht op het thema 'live google' ofwel aanspreekpunt/maatje voor mensen in de palliatieve fase. Daartoe zijn bestaande structuren verkend vanuit de gedachte geen nieuwe structuren of functies te ontwikkelen maar aan te sluiten bij dat wat er al is. De conclusie is dat er vele organisaties en netwerken zijn in de stadsdelen. Organisaties die mogelijk een rol kunnen spelen bij de ondersteuning van mensen in de palliatieve fase, dichtbij en waar nodig.

Dialogen

Via dialogen met en onder leiding van ervaringsdeskundigen zijn met behulp van een gestructureerde vragenlijst bevindingen opgehaald o.a. over welke vragen je zou kunnen stellen en is geïnventariseerd welke competenties van een aanspreekpunt verwacht worden.

Ervaringsdeskundigen geven aan dat zij vaak een aanspreekpunt hebben ontbeerd en er wel degelijk de wens ligt om een aanspreekpunt mogelijk te maken. Op basis van het profiel van een navigator en de opbrengsten vanuit de dialogen zijn we tot een aanzet van een profiel gekomen. Het is helder dat er rekening gehouden moet worden met o.a. de complexiteit van een situatie. Een mogelijk afwegingskader zou hierbij kunnen helpen.

Draaiboek

Het project bevatte ook een eerste aanzet om tot een blauwdruk te komen om te kunnen gebruiken bij het opschalen naar andere stadsdelen. We zijn tot een soort stappenplan/draaiboek gekomen om in te zetten in andere stadsdelen dat vooral faciliterend moet werken. Het draaiboek bevat de volgende onderdelen:

Kick-off: Voorbeeld uitnodiging en opzet bijeenkomst evenals de kick-off begeleiders.

- Dialogoog:** Vragenset, intro voor dialoogbegeleiders, dialoogbegeleiders en voorbeeld uitnodiging.
- Verkenning :** Overzicht bestaande structuren aanspreekpunt / sociale kaart
Opzet profiel op basis van Navigate en opbrengsten dialoogsessies.

Netwerkmanager sociaal domein met aandachtsgebied palliatieve zorg

Charissa Maduro, Netwerkmanager heeft inmiddels het aandachtsgebied palliatieve zorg gekregen en houdt daarmee haar collega's op de hoogte van alle ontwikkelingen rond dit thema. De intentie is om per buurtteam, 40 in Amsterdam, elk een aandachtsfunctionaris palliatieve zorg te realiseren.

cmaduro@buurteamamsterdamoost.nl

www.wijknetwerken.amsterdam

Kick-off

Er heeft een kick-off plaatsgevonden in stadsdeel Oost en in stadsdeel Zuid. Netwerkmanagers van de stadsdelen nodigen een 'wijktafel' uit dat bestond uit diverse organisaties en functies. Helaas is de kick-off door te weinig deelnemers in Weesp niet doorgegaan. De doelen zoals opgesteld in de projectaanvraag zijn gehaald. Het begrip palliatieve zorg is toegelicht en deelnemers realiseerden zich dat ook zij een rol hebben bij een populatie waar zij komen waaronder kwetsbare ouderen.



STADSDEEL OOST

"Ik had geen idee dat er een verschil was in de palliatieve fase van een periode van ziek zijn die jaren kan duren tot terminaal".

De kick-off 's zijn gegeven door een ervaringsdeskundige uit het team ervaringsdeskundigen Netwerk Palliatieve Zorg Amsterdam (NPZA). Materiaal ter ondersteuning van de kick-off werd verzorgd door het NPZA.



Daarnaast is deelgenomen aan een kennisfestival georganiseerd door de gemeente Amsterdam – Welzijn op recept. Hiervoor waren alle buurtteams uitgenodigd. Twee ervaringsdeskundigen vanuit het team NPZA hebben een workshop verzorgd met dezelfde doelstelling als de kick off's. Hieruit kwamen ook vragen naar voren van buurtteammedewerkers waaronder; omgaan en praten met mensen in de palliatieve fase, waar kan ik terecht met vragen of palliatieve zorg, hoe kan ik een netwerk opbouwen rond sociaal en zorgdomein- het idee dat er nog veel ontbreekt. Een aantal van deze vragen komen terug in de masterclass palliatieve zorg die in opdracht van de gemeente, naar aanleiding van dit kennisfestival, is ontwikkeld. Deze masterclass voor sociaal domein is in 2023 als pilot gegeven en positief beoordeeld. De gemeente heeft besloten om in 2024 10 masterclasses te financieren om het proces van samenwerking sociaal domein en zorgdomein in de stadsdelen te ondersteunen.

- Het verslag van de kick-off stadsdeel Oost treft u aan op onze website.
- Het verslag van de kick-off stadsdeel Zuid wordt in april verwacht en zal geplaatst worden op onze website.



STADSDEEL ZUID

Dialogen

Er zijn dialogen georganiseerd met patiënten, naasten en nabestaanden. Achterliggende gedachte is om ervaringen op te halen wat deze doelgroep vindt van een aanspreekpunt en wat zij hier mogelijk van verwachten. Er is gebruik gemaakt van een vragenlijst zodat de opbrengsten vanuit de dialogen met elkaar konden worden vergeleken. Een onderzoekster vanuit AUMC expertisecentrum palliatieve zorg heeft meegedacht in de opzet van de vragen.

De gesprekken zijn als zeer open ervaren, deelnemers waren gemotiveerd om hun ervaringen en ideeën te delen. De deelnemers zelf waren zelf chronische ziek en/of waren naasten of nabestaande van iemand die chronisch of levensbedreigend ziek was. Hieronder volgen de opbrengsten van de dialoogsessies.

Opbrengsten

De belangrijkste bijdrage van een maatje is gehoord worden, beter begeleid en soms in de gaten gehouden worden.

Deelnemers vertellen uit eigen ervaring waar ze tegenaan lopen. De voorbeelden lopen uiteen van; niet genoeg tijd nemen of goed luisteren, een gevoel weggezet te worden als zeurkous, ondoorzichtigheid van de zorg en sociale wereld, niet inspelen wanneer wensen van de patiënt in de laatste levensfase veranderen naar geen nagesprek na overlijden.

Op de vraag; *'Stel er was een maatje, welke vragen zou je willen stellen?'* Hebben we de antwoorden gerubriceerd:

- **Informatievoorziening:**

Uitleggen wat er gezegd is, waar mogelijk in eigen taal, de organisatie van de Nederlandse medische zorg, waar je hulp en ondersteuning kunt vinden, ondersteuning bij vragen die je zelf niet kunt bedenken maar wel belangrijk zijn.

- **Ondersteuning mantelzorg over:**

De eigen zorgen. De focus ligt vaak bij de patiënt in het bed. Ondersteuning bij *hoe* je moet zorgen wanneer er situaties zijn waarin medische zorg niet kan zorgen of aandacht kan geven. Hoe je als mantelzorg ontlast kan worden.

- **Ondersteuning twijfel over behandeling**

Ondersteuning bij het gevoel van bijvoorbeeld verkeerde dosis medicatie, behandeling.

- **Helicopterview/ overzicht**

Het bewaren van overzicht over de medische situatie, daar waar nodig uitleg geven, etc.

- **Thema's bespreekbaar maken en scenario's schetsen**

Scenario's schetsen over wat je kan verwachten, wat kan wel, wat is wel mogelijk. Thema's over de laatste levensfase niet uit de weg gaan.

- **Rouw. Ondersteuning in het proces van rouw.**

Deelnemers willen gebruik maken van een pall maatje wanneer er iemand is. Deze kan rust bieden in het zorgsysteem en zorgdomein. Er is weinig zicht op de sociale kaart en door reorganisaties wordt regelmatig alles weer omgegooid. Er wordt aangegeven dat dit voor buurtteams een probleem is maar zeker voor de mensen die hulp zoeken.

Aanvullend vraagt men zich af of er behoefte is aan meer initiatieven of aan een maatschappelijk shift. Terug naar het dorpsgevoel waar je bij elkaar terecht kan en voor elkaar zorgt.

Dialoogbegeleidster van de twee dialogen van mensen van Turkse achtergrond:

“Het valt mij op dat mensen erg veel behoefte hebben aan een aanspreekpunt. Het gaat daarin om basale en ook cruciale vragen. Er zijn veel praktische vragen terwijl de verwachting is als chronische zieke dat gezondheid en kwaliteit van leven verbeteren aandacht heeft. Maar mensen in de twee groepen zitten met heel praktische vraagtekens, simpele zaken en dat is echt pijnlijk om te horen. Voor sommige ouderen wordt dit door de kinderen perfect geregeld. Deze kinderen lijken te worden overgevraagd en komen enorm onder druk te staan”.

De lading van vragen die mensen over een vast aanspreekpunt hebben, zijn vanuit dialogen met mensen met een migratieachtergrond anders. De vragen die mensen stellen liggen vaak op het praktische vlak van o.a. schoonmaakhulp en ondersteuning bij de digitale wereld. Maar er zijn ook veel vragen over chronisch ziek zijn tegen veel dingen aanlopen en niet weten bij wie ze terecht kunnen, problemen rond zorgverzekering en niet goed weten hoe de Nederlandse gezondheidszorg in elkaar zit.

Verkenning – bestaande structuren

Er is een groot aantal organisaties en netwerken actief in de verschillende stadsdelen van Amsterdam. Er is veel potentie om met deze organisaties samen te werken of te onderzoeken waarop organisaties elkaar kunnen versterken.

Per stadsdeel kunnen mensen worden geworven, geselecteerd en toegerust om mensen met een levensbedreigende ziekte en hun eventuele naasten te ondersteunen. Er zullen gesprekken met organisaties moeten plaatsvinden over hoe zij kijken naar de functie van aanspreekpunt als onderdeel van de functies die er inmiddels zijn. Daarna zal er nog een selectie moeten plaatsvinden van mensen/functies die daarvoor in aanmerking komen.

Er zijn in stadsdeel Oost al een aantal gesprekken gevoerd, gaande of ingepland om de samenwerking op te zetten. Er zijn al jarenlange samenwerkingen met diverse partijen maar niet specifiek op dit onderwerp.

Het overzicht van organisaties treft u aan in **BIJLAGE 1..**

Uitgangspunten

Voor de verkenning samenwerking sociaal domein en als onderdeel daarvan komen tot een vast aanspreekpunt (suggestie sociaal domein Pall maatje) is de visie en het advies als volgt:

- creëer geen nieuwe functie maar benut bestaande functies waarbij dwarsverbanden/kruisbestuivingen gemaakt worden tot een integraal samenwerkingsverband.
- zorg (afhankelijk van de functiegroep/achtergrond) voor aanvullende training gericht op omgaan met mensen in de palliatieve fase en netwerkennis.
- zorg voor ervaringsdeskundigen, vrijwilligers en professionals binnen het sociaal domein die rondom palliatieve zorg samen een netwerk vormen inclusief zorgprofessionals. Met korte lijnen, die elkaar snel kunnen vinden, makkelijk kunnen schakelen, elkaar kunnen bevragen.
- Zorg voor een afwegingskader waarin helder wordt welke functie in welke situatie ingezet kan worden als aanspreekpunt.

Hiermee is geen extra formatie nodig, wel middelen voor de training en coördinatie. Beogen hiermee dat er geen druk komt op 1 bepaalde groep, dat er een breder vangnet ontstaat met allerlei expertises, uitwisseling, samenwerking en dat bij een veranderende zorg- of ondersteuningsvraag er sneller onderling geschakeld kan worden ten behoeve van degenen die dat nodig hebben.

Enthousiasme overheerst om meer te kunnen betekenen voor mensen in de palliatieve fase, de kwaliteit van leven helpen te verbeteren. Bezwaren om het bij een enkele partij te leggen:

personeelstekort en tekort aan vrijwilligers, minder geld in zowel de zorg als in welzijn, overbelasting, wachtlijsten (thuiszorg, casemanagers, specialistische zorg).

Verkenning - Profiel

‘Live google/pall maatje of aanspreekpunt’

Dit profiel moet nog verder ontwikkeld worden. Bij de huidige opzet profiel is gebruikt gemaakt van de opbrengsten dialogen in combinatie met het profiel Navigate. Inmiddels is er een taakomschrijving voor een vast aanspreekpunt Oncologie buiten de ziekenhuismuren (IKNL). Deze is met name geschreven naar een professional met oncologie specifieke kennis en expertise dichtbij huis. Deze wordt meegenomen in de verdere ontwikkeling van het profiel pall maatje. Live google als metafoor gebruikt in de bijeenkomst van april 2023 is niet een naam die door de deelnemers dialoog als pakkend wordt ervaren. Pall maatje of Pall persoon sluit meer aan.

Rol en complexiteit van de omstandigheden

We kunnen ons voorstellen dat er niet 1 soort maatje is maar dat op basis van de omstandigheden kan worden gekeken welk pall maatje het meest geschikt kan zijn. In laag complexe situaties kan een getrainde vrijwilliger volstaan of een getrainde vrijwilliger ondersteund door een professional. In meer complexe situaties kan mogelijk eerst gekozen worden voor een professional uit sociaal of zorgdomein. Een afwegingskader hiervoor ontwikkelen kan een oplossing zijn. Hiermee kan beargumenteerd worden in welke situatie welk pall maatje ingezet kan worden en op welke manier. Het gaat hierbij niet om een simpele afvinklijst maar juist een kader om met elkaar te kijken naar afwegingen zonder dat het een statisch document wordt.

Rol

- Regelmatig personen bezoeken, persoonlijk of via beeldbellen. Beschikbaar zijn.
- Relaties ontwikkelen met mensen in de palliatieve fase en hun naasten
- Steun en aanmoediging bieden
- Begrijpen wat voor hen belangrijk is in termen van levenskwaliteit
- Hulpbronnen vinden en mensen in de palliatieve fase en hun naasten daarmee in contact brengen. Goed op de hoogte van de sociaal kaart eigen wijk/stadsdeel
- Ouderen en hun naasten helpen informatie te vinden en te begrijpen
- Een klankbord vormen bij het nemen van beslissingen
- Mensen helpen betrokken te blijven bij wat voor hen zinvol is en onafhankelijk te blijven
- Signaleren wanneer het wel en niet goed gaat
- Anticiperen op wat komen gaat (scenario's) en mensen hierbij ondersteunen.
- Ondersteuning bieden in de laatste levensfase en rouw.

Eigenschappen

- Integer
- Durf, lef hebben om zich te bewegen in het sociaal en zorgdomein en waar nodig buiten gebaande paden te treden
- Vindingrijk in het zoeken naar informatie en hulpbronnen/middelen.
- Helder communiceren zowel naar de mens in de palliatieve fase en naasten als ook naar professionals.
- Actief, ondernemend en doelgericht
- Doorzettingsvermogen
- Empathisch vermogen

- Geduld
- Niet veroordelend en beoordelend
- Eigen taal spreken

Tip:

Mogelijk kunnen gepensioneerde professionals een rol spelen.
Zoek het binnen de functies die er al zijn.

Samenvattend

Een netwerk van Pall Maatjes afkomstig uit het brede wijknetwerk (mix van vrijwilligers en professionals in zorg en welzijn) die het systeem kent maar werkt vanuit de vraag van de cliënt in de palliatieve fase en diens naasten. Waarbij er gekeken wordt naar wat iemand nodig heeft. De inzet is om de kwaliteit van leven te bevorderen. Hiertoe zetten de pall maatjes hun kennis in. Om mensen te helpen in contact te komen met mensen, middelen en diensten in de eigen omgeving, wijk of stadsdeel. Zij hanteren een cultuur sensitieve en gezinsgerichte aanpak. Er wordt een training ontwikkeld passend bij het definitieve profiel.

BIJLAGE 1.

OVERZICHT BESTAANDE STRUCTUREN DIE EEN ROL KUNNEN SPELEN ALS AANSPREEKPUNT

Professionals binnen het sociaal – en zorg domein

In het overzicht is in kaart gebracht welke organisaties een rol kunnen spelen als aanspreekpunt voor mensen in de palliatieve fase. In dit overzicht is niet de intentie geweest om een keuze te maken maar vooral te kijken wie bij mensen in de palliatieve fase mogelijk al komen en waarbij hun rol mogelijk kan worden uitgebreid.

Algemeen

Buurtteams

Buurtteammedewerkers (algemeen); pakken alle vragen op, opdracht is maatwerk leveren, kijken naar de vraag achter de vraag en alle levensgebieden, de Amsterdammer staat centraal.

- Over gezondheid, zorg, geld, ontmoeten, dagbesteding / vrijwilligerswerk, mantelzorg, etc.
- Er is samenwerking tussen de buurtteams en de Ouder en Kindteams in het geval van gezinnen.
- Het Buurtteam is de toegang voor aanvullende zorg of (sociale/medische) voorzieningen; werkt samen met zowel specialistische / medische zorg als informele partijen in de wijk.
- Naast de algemene buurtteammedewerker zijn er ook specifieke functies die van pas komen bij mensen in de palliatieve fase:
 1. Sociaal raadslieden; voor advies over wetten en regels, kunnen contact opnemen met organisaties, bemiddelen, een brief schrijven, etc.
 2. Budgetcoaches; kennen alle regelingen, kunnen helpen met budgetteren en financiële kwesties.
 3. Ervaringsdeskundigen; zijn te bevragen en in te zetten op allerlei complexe levensgebieden.
 4. Aandachtsfunctionarissen op bepaalde gebieden zoals:
 - Huisartsen > onderhouden contact
 - Mantelzorg, ouderen, dementie > zijn/worden geschoold, extra kennis en ervaring, zorgen dat hun kennis en expertise verbreed wordt binnen het eigen buurtteam.
 - GGZ; psychiatrie maar ook LVB (licht verstandelijke beperking) en NaH (niet aangeboren hersenletsel)

Kans: eventueel een lobby/werving voor aandachtsfunctionaris palliatieve zorg per buurtteam.

Clïëntondersteuning

Onafhankelijke cliëntondersteuning is voor alle Amsterdammers die hulp nodig hebben bij het aanvragen van zorg en ondersteuning. Ook mensen die al zorg en ondersteuning krijgen, of die mantelzorg geven, kunnen gebruik maken van cliëntondersteuning. Het is gratis.

Een onafhankelijke cliëntondersteuner helpt met informatie, advies en het maken van keuzes bij zorg en ondersteuning. Dat kan gaan om hulp om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen, voor ouderen maar ook voor mensen met een verstandelijke of psychische beperking. Het kan ook gaan om Beschermd verblijf en Begeleid thuis, verslavingsproblemen of zorg voor een ziek gezinslid.

Wat doet een cliëntondersteuner?

De cliëntondersteuner kan onder andere:

- kortdurende ondersteuning bieden bij het aanvragen van zorg en ondersteuning
- helpen met uitzoeken wat de vragen en wensen zijn en deze onder woorden te brengen
- meegaan naar gesprekken
- helpen bij het zoeken naar de juiste informatie
- uitleggen hoe een aanvraag verloopt

- helpen bij het maken van eigen keuzes
- meedenken en helpen zoeken naar oplossingen met mensen in de eigen omgeving
- meedenken en helpen zoeken naar mogelijkheden in de buurt
- helpen als u het oneens bent met de zorg of ondersteuning die u krijgt

Waar aanvragen?

Cliëntondersteuning is te krijgen bij verschillende organisaties. Kijk bij [contactgegevens organisaties voor onafhankelijke cliëntondersteuning](#).

Kijk voor meer informatie op www.deondersteunersvanamsterdam.nl of bel de Wmo Helpdesk: 0800 0643 (gratis, op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur)

Aanbieders Onafhankelijke Cliëntondersteuning

Binnen Amsterdam bieden de volgende organisatie ondersteuning aan:

[Cliëntenbelang Amsterdam](#)

[MEE Amstel en Zaan](#)

[Belangenvereniging Druggebruikers MDHG](#)

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

- MEE Amstel en Zaan
Derkinderenstraat 10-18
[020 512 7272](tel:0205127272)
informatie@mee-az.nl
www.mee-az.nl
- Cliëntenbelang Amsterdam
INIT gebouw, Jacob Bontiusplaats 9
1018 LL Amsterdam
[020 577 7999](tel:0205777999)
steunpunt@clientsbelangamsterdam.nl
www.clientsbelangamsterdam.nl
- De ondersteuners van Amsterdam
www.deondersteunersvanamsterdam.nl

[Welzijnscoaches \(maatschappelijke dienstverleners\)](#)

Via Welzijn op Recept kunnen huisartsen en andere eerstelijns zorgverleners verwijzen naar een welzijnscoach. Aan elke Amsterdamse huisartsenpraktijk is er een gekoppeld.

- Bewegcoach (MEE) [Coaching bij gezond bewegen - MEE Amstel en Zaan \(mee-az.nl\)](#)
- Klantbegeleiders (WPI)* (hebben een grote pool chronisch zieken in hun bestand)

Sociale basis

Vrijwilligers op stedelijk niveau zoals Humanitas en Markant.

Stadsdorpen, Platform Informele Zorg (met linkin pins), expertisenetwerken rondom doelgroepen.

[Humanitas](#) – Vriendschappelijk huisbezoek

Behoeftte aan vriendschap, aan iemand om thuis mee te praten? Dat doet Vriendschappelijk Huisbezoek. Wil je nieuwe mensen leren kennen? Of hulp bij de verwerking van een ingrijpende

gebeurtenis? Onze vrijwilligers zijn er voor iedereen die z'n ervaringen en verhalen met iemand wil delen.

Humanitas heeft ook afdeling [Humanitas Ontmoeting](#)

[Dynamo](#)

[Voor elkaar in Oost](#) en ook in Zuid

Voor Elkaar in Oost brengt mensen van alle leeftijden uit Amsterdam Oost bij elkaar voor ondersteuning en ontmoeting. Heeft u een helpende hand nodig? Heeft u behoefte aan contact? Wilt u iets doen voor een buurtgenoot? Dan bent u bij Voor Elkaar in Oost aan het juiste adres.

Voor Elkaar in Oost is er voor Amsterdammers uit Oost die buurtgenoten willen helpen óf voor bewoners die de deur niet uitkunnen voor o.a. boodschappen, maaltijden, een luisterend oor, gezelschap, sporten of wandelen.

[Combiwel](#) (west, nieuw west en zuid)

Wij faciliteren vrijwillige inzet en ondersteunen buurt- en bewonersinitiatieven. Samen met buurtgenoten, stadsdeel West en partners op het gebied van welzijn, verbinden we kennis en kracht. Zo dragen we bij aan een sterker sociaal netwerk.

[Doras](#)

Is in 2021 opgegaan in de [Buurtteams](#) in Amsterdam

Aanvullend

Per stadsdeel / gebied / wijk zijn er tal van informele initiatieven en diverse wijkkrachten zoals bijvoorbeeld in Oost rondom inzet van vrijwilligers:

[Assadaaka Community](#)

[Buurthulp Oost](#)

[Buurtsupport](#)

[Dappere Dames](#)

[Diversiteitsland](#)

[Leefstijlcoach](#)

[Prachtvrouwen](#)

[Vertrouwenspersonen](#) via Samen Vooruit

etc.

Participatiemedewerkers (opzetten van lotgenotencontact of activiteiten in de wijk) – heeft ieder stadsdeel, in Oost waar de pilot start, gaat het om [Dynamo](#) en [Civic](#).

Ondersteuning thuis

[Maatje](#)

Een maatje voor de zorg biedt ouderen en mensen met een zorgbehoefte ondersteuning waar ze dat nodig hebben. Van gezelschap, hulp in het huishouden tot en met zorg bij ziekte, herstel van een operatie of ander beperkingen. Particuliere organisatie.

[Seniorservice](#)

- Tamar Oetelmans – amsterdam@seniorservice.nl

[Markant](#)

Markant helpt om de zorg vol te houden. Dat doen ze met o.a. **vrijwilligers**. Die kunnen mensen tijdelijk bijstaan en ruimte geven om te ontspannen en weer op te laden. Ze maken contact, gaan in

gesprek en zoeken naar nieuwe oplossingen. Zo helpen zij de mantelzorger om in balans te komen en te blijven. Daarnaast geeft Markant ook trainingen en cursussen.

Mail: info@markant.org

Tel: 020 886 88 00

HUPS

Biedt mantelzorgondersteuning via **zorgstudenten** aan in Amsterdam op verschillende gebieden. Van het aantrekken van steunkousen, tot en met begeleiding naar medische afspraken. De ondersteuners bieden zorg, gezelschap en praktische hulp. Er is 24-uurs hulp mogelijk.

Wendy Hilver- Sietsma: amsterdam@hups.nl

tel: 020-2480537

ANBO

Deskundige **consulenten** gaan bij leden in het land op bezoek om ze te helpen. Bijvoorbeeld bij het invullen van hun belastingformulier of om hun administratie op orde te krijgen. Maar komen ook langs als iemand een vraag heeft over de Wmo of als er een andere hulpvraag is.

- Er is in Amsterdam 1 vrijwilliger actief in Amsterdam.
Per 1 januari 2024 fuseert ANBO bestuurlijk met PCOB.

PCOB

Afdeling Amsterdam, contact mev. A.C. Schulz, schu2515@planet.nl

Op deze pagina vindt u nieuws en activiteiten van de afdeling. Onze afdeling organiseert regelmatig bijeenkomsten en activiteiten voor ontmoeting, ontspanning en voorlichting. Het organiseren van activiteiten vinden wij belangrijk, want bij veel ouder wordende mensen slaat ook de eenzaamheid vaak toe. Omzien naar elkaar staat hoog in het vaandel bij PCOB.

Stichting SINA (stichting Samen Is Niet Alleen)

Project Zorgmaat alléén in stadsdeel Zuid

Soms komen we bewoners tegen die o.a. vanwege schaamte, vraagverlegenheid, of het mijden van zorg extra ondersteuning nodig hebben bij het organiseren van de juiste hulp. Juist dan kan een zorgmaat het verschil maken. Een zorgmaat is een student van de opleiding verpleegkunde of social work die wordt gekoppeld aan een bewoner uit stadsdeel Zuid die behoefte heeft aan ondersteuning op fysiek en/of sociaal-emotioneel gebied.

- Karen Steur: karen@stichtingsina.nl of 06-39629692.
- Marion Schilder: marion@stichtingsina.nl of 06-41710120
- Joreen Klontje: joreen@stichtingsina.nl of 06-41057431
- Mariska Veraart: mariska@stichtingsina.nl of 06-24712394

Arkin Ouderen

Vrijwilligers

Cliëntenraad of Naastenraad - Arkin Amsterdam

In de Cliëntenraad en Naastenraad praten mensen wier levensomstandigheden direct is verweven met de zorg die Arkin biedt, mee over het organisatie- en zorgbeleid. Zo participeren (ex) cliënten en naasten, die weten wat (samen)leven met GGZ-problematiek betekent, in de besluitvormingsprocessen die hen zelf aangaan.

Door in dit proces ook vrijwilligers (met ervaringskennis als cliënt en naaste) te betrekken, worden de raden doorlopend gevoed met actuele behoeften en signalen vanuit problematieken en behandelingen behorend bij de GGZ-specialismen.

De Regenboog

Ik kan mijn verhaal aan niemand kwijt, het voelt of ik er alleen voor sta. Ik wil ook iets aan mijn situatie veranderen. Daarom zoek ik nu iemand die goed kan luisteren en die me een steuntje in de rug kan geven.

Zorg thuis

Huisarts

De huisarts kent de (gezondheids)situatie van mensen en het gezin waartoe zij behoren. De huisarts is het eerste aanspreekpunt voor vragen over lichamelijke en psychische gezondheid.

POH

Een praktijkondersteuner bij de huisarts (POH) ondersteunt de huisarts bij zijn of haar werk. De huisarts blijft altijd eindverantwoordelijk.

Er zijn twee type praktijkondersteuners:

POH - Somatiek

Deze praktijkondersteuner begeleidt patiënten met een lichamelijke chronisch aandoening, zoals diabetes mellitus, astma/COPD en hart- en vaatziekten.

De praktijkondersteuner kan onder meer voorlichting geven over de ziekte, de patiënt begeleiden bij medicatiegebruik en veranderingen in de leefstijl en controleonderzoeken uitvoeren.

(Kitty Kout vanuit de huisartsenpraktijk in Oost die een nieuwe functie heeft rondom palliatieve zorg).

POH - GGZ

De praktijkondersteuner ondersteunt de huisarts bij de begeleiding en behandeling van patiënten met psychische, psychosociale of psychosomatische problemen.

Wijkverpleging

Verzorging (wijkziekenverzorgenden, verzorgenden) of verpleging (wijk-, verpleegkundigen) in de thuissituatie. Ook is er gespecialiseerde (wijk-)verpleegkundigen zoals palliatieve zorgverpleegkundigen, wondverpleegkundigen, COPD- of hartfalenverpleegkundigen en casemanagers Dementie.

Huishoudelijke hulp

Hulp in het huishouden / thuishulp. Dit is huishoudelijke hulp dat kan worden aangevraagd bij de Gemeente, valt onder de WMO.