

3. “Het lukt mij niet alleen, ik heb op verschillende gebieden hulp nodig.”

Op allerlei gebieden kan jij aanspraak maken op hulpaanbieders:

- **Hulp bij het huishouden**

- Hieronder vind je een link naar een website. Deze geeft een overzicht van aanbieders en hoe je dit kunt aanvragen. Ook zie je hoe deze hulp kan worden betaald via het Pgb.

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

- **Boodschappenhulp**

- Veel supermarkten bezorgen boodschappen thuis. Check dit bij je supermarkt. Voor Amsterdammers van 65 jaar en ouder bestaat ‘Alles zelf’: www.alleszelf.nl
- Voor een vaste boodschappenhulp: <https://www.ikzoekeenboodschappenhulp.nl/>

- **Niet zelf koken**

- Er zijn diverse aanbieders van maaltijden die thuisbezorgen. Hieronder worden een aantal genoemd:
 - Tafeltje-dekje: <https://www.tafeltjedekjemaaltime.nl/amsterdam/>
Er zijn keuzes wat betreft diëten, zoals zoutarm, koolhydraatarm, eiwitrijk.
 - Marleen kookt <https://www.marleenkookt.nl/>

- **Klussenhulp**

- In de stadsdelen zijn verschillende organisaties die op aanvraag bepaalde klusjes voor je kunnen doen. Daarnaast zijn er ook vrijwillige hulpdiensten. Een medewerker of vrijwilliger kan jou onder andere helpen bij:
 - ophangen van een schilderij
 - tv, telefoon of radio
 - boodschappen doen
 - klussen in de tuin

Kijk eens op de website van de gemeente:

<https://www.amsterdam.nl/veelgevraagd/kan-ik-hulp-krijgen-bij-klussen-in-en-om-het-huis-f1b8b-kp>

Ook het buurtteam kan jou helpen. Kijk op buurtteamamsterdam.nl

(<https://www.buurtteamamsterdam.nl/>) voor de adressen en telefoonnummers.

- ‘Beep voor help’:

Telefonisch, via mail en via de app 'beep for help' kan iemand ingeschakeld worden. De organisatie probeert de kosten zo laag mogelijk te houden om de toegankelijkheid te stimuleren.

De website: <https://beepforhelp.nl/>

- **Hulp bij de computer, laptop, mobiele telefoon**

Wanneer je hulp zoekt voor het gebruiken van de computer, laptop en /of mobiele telefoon, dan kan je dit bespreken met de [mantelzorgconsulent](#) binnen jouw buurtteam: [website buurtteam](#) / [website mantelzorg Amsterdam](#). Wellicht is er een vrijwillige specialist die jou kan helpen. Er zijn ook organisaties die hulp bieden voor een vergoeding. Bijvoorbeeld:

- Studentaanhuis: <https://www.studentaanhuis.nl/> (prijzig, rekt per kwartier €15 excl. €10 voorrijden). Hulp kan ook op afstand
- Fiksi (werkt met vaste prijzen, bv. op afstand €39 per hulpvraag) www.fiksi.nl

- **Hulp bij voeding**

Als je vragen hebt over de juiste voeding voor degene voor wie je zorgt, dan is advies van een diëtist nuttig. Diëtetiek valt net als bv. fysiotherapie en logopedie onder de Paramedische zorg. Dit worden vanuit het basispakket vergoed (wel eigen risico eerst gebruiken).

Om een diëtist te vinden die past bij jouw vraag, kan je contact opnemen met je huisarts. Je kunt je vragen ook bespreken met de eerdergenoemde [mantelzorgconsulent](#) van jouw buurtteam of met een [mantelzorgmakelaar](#)

- **Hulp bij medicatie**

Als degene voor wie je zorgt medicatie krijgt en hier hulp bij nodig heeft, dat komt dit meestal bij de mantelzorger terecht. Hieronder staan een aantal tips.

6 tips voor mantelzorgers voor veilig medicijngebruik

1. IS JE NAASTE NOG IN STAAT ZELF DE MEDICIJNEN IN TE NEMEN?

Als mantelzorger heb je goed zicht op hoe het gaat met je naaste (of de cliënt). Heb je het idee dat je naaste verward raakt of vergeetachtig? Bespreek dit dan met de arts. Misschien is het beter als je naaste niet meer verantwoordelijk is voor zijn eigen medicijngebruik?

2. VRAAG DE APOTHEKER NAAR EEN ACTUEEL MEDICATIEOVERZICHT

Neem altijd het actuele medicatieoverzicht mee als je met je naaste naar het ziekenhuis of de polikliniek gaat. Het actuele medicatieoverzicht heeft de arts nodig om medicatie te kunnen voorschrijven.

3. VERTEL ARTS EN APOTHEKER WELKE MEDICIJNEN JE NAASTE GEBRUIKT

Denk hierbij aan de medicijnen op recept, maar ook die zelf zijn gekocht zonder recept! Zoals Ibuprofen, Miconazolcrèmes en St. Janskruid. Laat deze medicijnen door de arts voorschrijven (of goedkeuren) en door de apotheker op het medicatieoverzicht en de toedienlijst zetten. Ze moeten dan wel door déze apotheker geleverd (kunnen) worden.

4. KEN DE BIJWERKINGEN VAN DE MEDICATIE

Zorg dat je op de hoogte bent van mogelijke bijwerkingen. Wees alert of deze zich voordoen. Meld ook allergieën of bijwerkingen van eerder gebruikte medicijnen aan de arts en apotheker, zodat zij hier rekening mee kunnen houden.

5. GEEF WIJZIGINGEN DOOR

De apotheker houdt, samen met jou, het medicatieoverzicht actueel. Gebruikt je naaste bepaalde medicijnen niet of niet meer (bijv. plaspillen, antibiotica), meld dit bij de apotheker en behandelaar. Geef zoveel mogelijk informatie over bijvoorbeeld hinderlijke bijwerkingen, maar ook alcohol- of drugsgebruik. De informatie wordt altijd vertrouwelijk behandeld.

6. SCHROOM NIET OM VRAGEN TE STELLEN

Is iets rond de medicatie je onduidelijk? Heb je het idee dat er sprake is van overdosering? Of heb je andere vragen of twijfels? Bespreek deze met de arts. Jij kent je naaste goed en daarom ben je een waardevolle bron van informatie. Tijdens ziekenhuisopname kan het medicijngebruik zijn veranderd. Vraag bij ontslag uit het ziekenhuis naar de naam van de nieuwe medicatie en wanneer je naaste deze moet innemen.

• Burennetwerk

Dit is een organisatie die Amsterdammers, koppelen aan buurtgenoten met een vraag. Dit zijn vragen op het gebied van boodschappen doen, hulp bij de computer, een lamp vervangen. Maar ook hulp bij vervoer of gewoon voor de gezelligheid even een wandeling maken. In elke wijk van Amsterdam is een burennetwerk.

Je kunt contact opnemen via de website of bellen naar de helpdesk 020-623 9771. Je bespreekt samen of je vraag bij Burennetwerk past.

De website: <https://www.burennetwerk.nl/>

