

4. “Kan ik extra ondersteuning krijgen in mijn zorgtaken? ”

Ja dat is mogelijk. Dat heet **Ambulante ondersteuning**.

- Deze ondersteuning is dus niet voor jezelf, maar voor degene voor wie je mantelzorg bent.
- Bij ambulante ondersteuning gaat iemand helpen om persoonlijke zaken op orde te krijgen en te houden. Bijvoorbeeld: administratie doen, plannen van activiteiten, sociale contacten leggen en onderhouden, vinden van leuke activiteiten in de buurt, vrijwilligerswerk doen, dagbesteding zoeken.
- Als je gebruik wilt maken van ambulante ondersteuning, bespreek dit in eerste instantie met jouw contact binnen praktijk SAA.
- Je kunt ambulante ondersteuning bespreken met de [mantelzorgconsulent](#), [mantelzorgmakelaar](#)

Website: www.buurtteamamsterdam.nl

- Je kan contact opnemen met Markant, een organisatie die zich richt op mantelzorg.

Website: <https://www.markant.org/> of telefoon nummer: 020 886 88 00