

ZGAO THUIS

Magazine over wijkzorg van Zorggroep Amsterdam Oost



“Dankbaar
4 dat zij
ingreep”

“Dagcentrum;
7 vertrouwd
en gezellig”

“De fysio- of
11 ergotherapeut
helpt u verder”

Zorggroep | Amsterdam Oost



ZORG DICHTBIJ

Apotheek keert terug aan de Middenweg

Apotheek Middenweg is de naam van de nieuwe apotheek die 14 september is geopend aan de Middenweg 28.

Apotheker Cisko Schepers: 'Medicijnen vormen een belangrijk onderdeel van goede gezondheidszorg.

Die zorg kan het beste dichtbij worden geleverd.

Nu is dat ook in deze buurt weer het geval.'

Schepers is geen onbekende in de buurt. Hij runt namelijk ook de Linnaeus Apotheek en de apotheek die is gevestigd in Medisch Centrum Oost. Toen in 2014 de apotheker aan de Middenweg vertrok, kwamen veel mensen naar de Linnaeus Apotheek. Wij willen hen graag beter helpen. Daarom openen wij nu een vestiging dicht bij hen in de buurt.'

Goede samenwerking huisartsen

De apotheker belooft de wijkbewoners "goede en betrouwbare zorg". 'Met ons jonge team maken we gebruik van de kennis en expertise over geneesmiddelen en medicijngebruik die al 110 jaar aanwezig is in de Linnaeus Apotheek. Wij werken bovendien al jaren samen met huisartsen in de buurt. Daardoor kunnen wij snel schakelen bij vragen over iemands medicatie en vervolgens de juiste middelen aanreiken. Die samenwerking is belangrijk om mensen de beste kwaliteit van zorg te kunnen bieden.'



Zorg op maat

Schepers en zijn assistenten gaan in de zorghulp nog een stapje verder. Zo kunnen mensen in Apotheek Middenweg altijd terecht om de bloeddruk of het bloedsuikergehalte te laten controleren. Is deze afwijkend, dan worden de cliënten altijd doorverwezen naar de huisarts. Samen met het apotheekteam ben ik de wijkbewoners graag van dienst. Het is algemeen bekend dat een vroege opsporing de kans op diabetes en hart- of vaat-ziekten verlaagd. Op dat gebied kunnen wij mensen helpen door deze checks uit te voeren. Naast receptgeneesmiddelen, zijn in Apotheek Middenweg ook allerlei zelf-zorgmiddelen verkrijgbaar, waaronder de verzorgingsproducten van Vichy.

Openingstijden

maandag t/m vrijdag: 8.00 - 18.00 uur - extra zaterdag: 12.00 - 16.00 uur

www.apotheekmiddenweg.nl

Apotheek Middenweg

Middenweg 28h - 1097 BN Amsterdam
T 020 740 09 70 - F 020 692 64 41
info@apotheekmiddenweg.nl



linnaeus apotheek
apotheek middenweg
apotheek medisch centrum oost

Hoe organiseer ik mijn leven met zorg?

ONAFHANKELIJKE *Clïent* ONDERSTEUNERS



020 5 777 999

Clïëntenbelang Amsterdam

zorg • welzijn • wonen • werk • inkomen • vervoer

Heeft u vragen over hoe uw zorg het beste te regelen? Thuis of in een zorginstelling. Wij helpen u gratis verder!

Clïëntenbelang
AMSTERDAM

Senioren-assistent

PRETTIG ZELFSTANDIG WONEN



Informatie:
Nancy Rietveld

Mobiel:
06-37 47 09 51

Senioren-assistent is een jonge organisatie die via een landelijk netwerk van persoonlijke assistenten, zorg-, hulp- en gemak diensten levert aan senioren. Een ervaren huishoudelijke hulp, gezelschapsmaatje, tuin- of klusjesman, mobiele alarmering of maaltijden aan huis. Senioren-assistent helpt u ook met uw persoonlijke hulpvraag.

Kernwaarden van Senioren-assistent:

- ✓ Persoonlijke aandacht en betrokkenheid
- ✓ Maatwerk
- ✓ Lokale gescreende dienstverlener
- ✓ Vervanging bij ziekte

www.senioren-assistent.nl

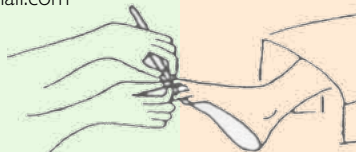
Pedicure
Elena Apostolov Flevopoot

Behandeling van nagels, kloven, eelt en likdoorns.
Gespecialiseerd in diabetische voet.

T 020 626 4093 M 06 4087 2291
E-mail elena.apostolov@hotmail.com

Bel of mail voor een afspraak!

aangesloten bij ProVoet
ingeschreven in Kwaliteitsregister



Inhoudsopgave

Colofon

Zorggroep Amsterdam Oost
Kramatplantsoen 263
1095 LD Amsterdam
020 592 52 52
020 462 33 33
info@zgao.nl
www.zgao.nl

Coördinatie en redactie:

Nicole Kerssemakers

Fotografie:

Eveline Renaud en

Martijn van den Dobbelsteen

Oplage: 80.000

Verspreiding: Amsterdam Oost



Zorggroep Amsterdam
Oost



ZGAO_zorg

Uitgever/Advertenties:

Romeo Delta, Lichtenvoorde

www.romeodelta.nl

Vormgeving:

Chris Nijhof

Zomer 2016

3 Voorwoord

4 De wijkverpleegkundige greep in

7 In dagcentrum Flevohuis is het vertrouwd

8 De lastige weg naar het verpleeghuis

11 De fysio- of ergotherapeut helpt u verder

Voorwoord

Zorgverlening in het Ramses Shaffy Huis

Met veel plezier vertel ik u over een mooi initiatief dat vele Amsterdammers aan zal spreken. Kunstenaars zoeken graag elkaars gezelschap op en dat blijft zo, ook wanneer zij ouder worden.

Dankzij de inzet van Liesbeth List nemen deze zomer de eerste kunstenaars hun intrek in het nieuwe Ramses Shaffy Huis. Deze woon- en zorggemeenschap is ondergebracht in een nieuw complex aan de Oostelijke Handelskade. Er komt een ontmoetingsruimte met ateliers voor oudere en jonge kunstenaars. Alles in de sfeer van Ramses: leven, genieten en creëren. Voor de kunstenaars die nu of in de toekomst zorg en ondersteuning nodig hebben, is verpleging en verzorging dichtbij. De wijkverpleegkundige van ZGAO houdt spreekuur in huis en een team medewerkers biedt de gewenste zorg.

Liesbeth List ondertekent als een van de initiatiefnemers van het Ramses Shaffy Huis hier de overeenkomst met Zorggroep Amsterdam Oost. Dankzij de zorg in huis, kunnen de bewoners hier zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Natuurlijk komen wij ook bij u thuis voor verpleging en verzorging, waar u ook woont in Amsterdam-Oost.

Ik wens u veel leesplezier.

Jan van Wijk,
Bestuurder ZGAO



Wat is ZGAO?

Zorggroep Amsterdam Oost (ZGAO) is een kleine zorgorganisatie in Oost. Wij bieden zorg en ondersteuning in het Flevohuis, De Open Hof en op de revalidatieafdeling in het OLVG Oost.

We zijn actief in de wijk en komen bij u thuis voor uw dagelijkse zorg, ergotherapie en fysiotherapie. Daarnaast bieden we begeleiding bij beginnende dementie en heeft het Flevohuis een dagcentrum waar bezoekers terecht kunnen voor een leuke dag vol activiteiten.

Heeft u een vraag over onze zorgverlening?

De zorgconsulenten geven u graag antwoord via 020 592 54 20 of csb@zgao.nl. Voor vragen over de Wijkdienst Thuiszorg van ZGAO kunt u ook rechtstreeks contact opnemen via 06 225 308 74.

“Ik ben de wijkverpleegkundige nog dankbaar dat zij ingreep”

Linda Klunder (66) staat midden in het leven. Ze heeft een bedrijf in kinderopvang aan huis en country dansen is haar uitlaatklep. Jarenlang zorgde Linda voor haar man die steeds meer klachten krijgt. Wijkverpleegkundige Annemieke Scholte van ZGAO zag hoe Linda haar grens bereikte en greep in met zachte hand.



Scholte regelde een tijdelijk verblijf voor de heer Klunder in het Flevohuis. Zo'n tijdelijk verblijf houdt in dat de cliënt een tijdje wordt opgevangen en verzorgd door professionals, met de bedoeling om de mantelzorger een adempauze te geven. Daar werd geconstateerd dat uitgebreider onderzoek, ook wel screening genoemd, noodzakelijk was om vast te kunnen stellen of terugkeer naar huis mogelijk was. Na een paar weken had de arts een goed beeld van zijn gezondheid en een duidelijke boodschap: “Uw man kan niet meer thuis wonen. Dat zou voor hem én voor u onverantwoord zijn.”

Altijd die angst

Graag vertelt Linda Klunder haar kant van het verhaal. “Het is goed dat iemand anders de boodschap heeft gebracht. Parkinson, slecht zien, slecht horen, twee stokken bij het lopen en ook Alzheimer. Het lijstje van mijn man werd steeds langer en mijn zorg groeide mee. Hij kreeg hulp van de Wijkdienst en door de week was hij overdag in het ontmoetingscentrum. Toen dit niet meer lukte omdat het traplopen niet meer ging, werd het steeds zwaarder. Thuis zat mijn man vaak lusteloos voor zich uit te staren, zo anders dan vroeger. Onze woning is op drie hoog en stel je voor dat ik hem na een val niet meer naar beneden zou krijgen. Altijd was er die angst, ook 's nachts als ik hem hoorde stommelen. Ik kreeg last van hoge bloeddruk en was achteraf gezien mezelf niet meer.”

Veel mantelzorgers gaan over hun grens en dat is begrijpelijk. Als je 47 jaar met iemand samen bent, wil je volhouden in de zorg voor de ander en niet opgeven.

Toegeven dat het niet gaat, is moeilijk

Linda Klunder is een zorgzaam type. Niet voor niets maakte zij van kinderen opvangen haar werk. Maar ieder mens heeft een grens. “Ik ben de wijkverpleegkundige nog dankbaar dat zij zag dat het hier niet goed ging. Zelf was ik blijven aanmodderen en wie weet met wat voor gevolgen. Natuurlijk is het wennen. Als ik bij mijn man op bezoek ben, moet ik mezelf dwingen alleen de gezellige dingen te doen en geen zorgtaken. Nog steeds kijk ik op de klok als ik buiten de deur ben. Het zal nog wel even duren voordat ik echt uit het zorgproces ben. Op advies van mijn dochter heb ik een vakantie geboekt, en zo kom ik stukje bij beetje weer tot mezelf”.

Wijkverpleegkundige Annemieke Scholte:

“Wij houden goed in de gaten of mantelzorgers niet over hun grens gaan. Als wijkverpleegkundigen komen wij vaker bij mensen thuis en leren we de situatie kennen. We achterhalen welke hulp iemand nog binnen de eigen kring kan organiseren. Als dit ‘vangnet’ beperkt is – zoals in het geval van Linda Klunder – kan ik als wijkverpleegkundige mijn dienst bewijzen. Ik ben op de hoogte van de mogelijkheden die er zijn en kan de weg wijzen. In eerste instantie natuurlijk het (vrijwillige) aanbod in de wijk, maar ook de beschikbare ondersteuning via de zorgverzekeraar. Een goed voorbeeld van dat laatste is het kortdurend verblijf. Even een week niet te hoeven zorgen voor een naaste, geeft iemand die 24 uur per dag in de weer is even lucht. Deze vorm van respijtzorg kan voorkomen dat de mantelzorger overbelast raakt.”





Ik leef in Amsterdam.
Natuurlijk wil ik ook hier
gecremeerd worden.

PC Hooft

Al 85 jaar verzorgen wij
uitvaarten voor Amsterdammers

VERZORGER EN VERZEKERAAR VAN UITVAARTEN

0800 5080 PC.NL

Zorggroep Amsterdam Oost

Fa Waka?

Elke donderdag van 14.00 tot 16.00 uur
Surinaamse middag in dagcentrum Flevohuis



Hier komen oudere buurtbewoners samen voor leuke activiteiten en gezelligheid. Is alleen komen lastig? Neemt u dan een familielid of bekende mee. Kosten € 1,50. U krijgt hiervoor een hapje en een drankje.

 nieuws
 films

 muziek
 bingo

Kom kennismaken of bel voor informatie 020 592 52 11
Dagcentrum Flevohuis ingang tegenover Kramatweg 1

Mo Syi

In dagcentrum
Flevohuis is het
vertrouwd en
gezellig

Van maandag tot en met vrijdag is het een gezellige drukte in het dagcentrum aan de Kramatweg in Oost. Vanaf 10.00 uur komen buurtbewoners hier meedoen aan activiteiten.

Slecht ter been zijn of vergeetachtig zijn is hier geen belemmering. Activiteitenbegeleiders en verzorgenden helpen u graag en zorgen voor een prettige sfeer. Op donderdag is er een Surinaamse middag. Roline Burke verwelkomt dan iedereen die een warme band heeft met dit land. Het Surinaamse volkslied wordt vaak gezongen en herinneringen worden gedeeld.

Tip!
Uw vervoer van en naar het dagcentrum kan geregeld worden.



Roline Burke en meneer Aloï ("ze noemen me Super"), een kunstenaar uit de buurt, voor de ingang van het dagcentrum.



ZGAO VERBINDT!                 

De belangrijkste vraag voor ons: Wat heeft mams nodig?

Bezoekers van het dagcentrum
genieten samen met begeleider
Joris Neef van de zon in de
binnentuin van het Flevohuis.

Justine Wangsarana-
Modiriono (56) kan

het nog nauwelijks bevatten. Zes jaar na de diagnose Alzheimer woont haar schoonmoeder nu in een verpleeghuis. “Ze heeft echt te lang alleen gewoond. Nu zie ik wat een veilige omgeving met lieve meiden voor haar betekent. Mijn man en schoonfamilie vinden het nog erg moeilijk. Bij hen overheerst het gevoel dat ze tekortschieten in de zorg voor hun moeder.” Justine heeft er vrede mee, het is goed zo.

Dagcentrum

Het was een moeilijke tijd waarin de familie veel steun van de casemanager dementie kreeg. Hoewel Justine zelf in de zorg werkt, heeft de casemanager geholpen met alle papieren en de weg gewezen naar de juiste ondersteuning. “Mijn schoonmoeder had het nooit zo lang gered zonder de opvang

in het dagcentrum. Voor haar gevoel ging ze elke dag naar school in het Flevohuis. Daar werd ze in haar waarde gelaten en vond ze gezelligheid. In het weekend waren wij bij haar.

“Ga vooral voor de veiligheid en het welzijn van je vader of moeder, en schroom niet erover te praten”

Ook de wijkverpleegkundigen van ZGAO kwamen twee keer per dag bij haar thuis, maar dat zijn korte bezoeken. Aanloop van de burens had ze niet.” Nu ouderen steeds later verhuizen naar een beschermde woonvorm, komt eenzaamheid vaker voor.

Verpleeghuis zoeken

In hun zoektocht naar een verpleeghuis heeft de familie verschillende huizen bekeken. Na een eerste bezoek zonder (schoon)moeder, ging zij bij het tweede bezoek altijd mee. Waar let je dan op? Justine: “Dat is lastig om uit te leggen. We zijn vooral op ons gevoel afgegaan. Hoe is de sfeer, hoe worden we begroet door medewerkers en bewoners, hoe

zien de kamers eruit? Met altijd in het achterhoofd: Wat heeft mams nodig? Zij is iemand die niet graag stilzit en houdt van mensen om zich heen.” Hoewel ze nooit in Zuidoost heeft gewoond en het huis in 2018 wordt gesloopt, hebben we toch voor zorgcentrum Nellestein gekozen. Godzijdank was hier plaats, want de nood was hoog.”

Emotioneel zwaar

In de Surinaamse cultuur past dat kinderen hun ouders in huis nemen. Dit heeft een rol gespeeld bij hoe de familie Wangsarana de verhuizing heeft ervaren. Het leeghalen van de woning viel hen zwaar. “Het was hartverscheurend en confronterend”, vertelt Justine. “Voor mijn man en schoonfamilie voelde het alsof ze hun moeder dumpten. Ook al weten zij dat het zorgcentrum zeker pluspunten heeft. Inmiddels gaat het accepteren langzaam beter, ook omdat we allemaal zien dat het goed met moeder gaat. Ze is niet meer zoekende.”

Lastig proces

Gelukkig is er steeds meer kennis over Alzheimer die ook wordt gedeeld. Het Alzheimercafé is zo’n plek waar voorlichting wordt gegeven en ervaringen gedeeld worden. Justine benadrukt dat zij alle begrip heeft voor de gemengde gevoelens van haar familie. “Toen de diagnose Alzheimer viel, was dat verdrietig. Maar zelf heb ik nooit zo veel moeite gehad met meebewegen. Voor eigen kinderen is dat lastiger. Je hoeft je gelijk niet te halen als een verhaal niet klopt, als er maar gelachen kan worden. Vragen stellen is niet handig. Gewoon gezellig kletsen en accepteren dat de onderwerpen veranderen en herhaald worden.”

Missie volbracht

Al met al is Justine vooral opgelucht. Om te bedanken heeft ze wat lekkere hapjes afgegeven bij dagcentrum Flevohuis. Daarmee is een periode afgesloten. De missie is volbracht. (Schoon)moeder woont in een veilige omgeving en is nooit meer alleen.



Wij delen uw zorg

Mantelaar koppelt medisch studenten aan thuiswonende ouderen om daarmee hun naasten en mantelzorgers te ondersteunen.



www.mantelaar.nl
020 - 205 09 49

Onze praktische zorg:

- » Aankleden
- » Boodschappen doen
- » Schoonmaken
- » Steunkousen aantrekken
- » Kopje koffie
- » Praatje
- » Wandeling
- » of waar uw wensen liggen

U kunt vaak meer dan u denkt

Ervaart u klachten bij het bewegen? Bent u gevallen of bent u herstellende van een operatie? De fysio- en ergotherapeuten van Zorggroep Amsterdam Oost zijn gespecialiseerd in het behandelen van ouderen en mensen met een chronische ziekte. Blijven bewegen en regelmatig oefenen is belangrijk om zo lang mogelijk zelfredzaam te zijn. De fysiotherapeut leert u zo mobiel mogelijk te blijven.



De ergotherapeut geeft thuis tips om zonder hulp op te staan

Gaan dagelijkse handelingen zoals aankleden, het huishouden doen of het verzorgen van een partner niet meer zoals vroeger? De ergotherapeut helpt u bij het verminderen van deze problemen zodat u zo goed en zelfstandig mogelijk kunt functioneren.

Voor fysiotherapie kunt u terecht in de fysiotherapiepraktijken in het Flevohuis en De Open Hof.

Contact fysiotherapie: 020 - 462 33 79 (De Open Hof, Fahrenheitstraat 115) of 020 - 592 54 66 (Flevohuis).
E-mail: fysio1lijn@zgao.nl.

De ergotherapeuten uit de praktijk van het Flevohuis komen bij u thuis. Contact ergotherapie: 020 - 592 54 67.
E-mail: ergotherapie@zgao.nl



Tip!

Wist u dat bewegen ook een positieve invloed heeft op het geheugen?

Een goed afscheid helpt je verder

Peter Adriaanse

Yarden Uitvaartzorg Amstelveen
Amsterdamseweg 182-184
1182 HL Amstelveen
t 088 9273570

Voor melding van overlijden
belt u 0800 8192 (24 uur per dag)



www.yarden.nl

**Niet meer dagelijks zelf koken?
Dat kan! Wij koken én bezorgen
uw warme maaltijden thuis**




**VERS
AAN TAFEL**

**Met Vers aan Tafel haalt u meer dan
een gezonde maaltijd in huis!**

- Lekker ouderwets gekookte maaltijden
- Gratis bij u thuis gebracht door vertrouwde bezorgers
- Ook vegetarische en dieetmaaltijden



**Proef het zelf gedurende 1 week
nu slechts €29,95**

voor 5 maaltijden. zie voorwaarden op de achterzijde

**Met Vers aan Tafel kan
iedereen genieten van
een warme maaltijd**


**VERS
AAN TAFEL**

Postzegel
niet
nodig

Vers aan Tafel biedt u een ruim assortiment vers gekookte maaltijden die **warm en gratis bij u thuisbezorgd** worden zoals wij sinds vele jaren voor Cordaan Thuiszorg doen. Wilt u ook profiteren van deze kennismakingsprijs? Stuur dan deze kaart ingevuld terug. Wij nemen contact met u op voor uw maaltijdkeus en de bezorging.

Onze warme maaltijdservice wordt gesubsidieerd door de stad Amsterdam. Wellicht kunt u in aanmerking komen voor subsidie. Informeer bij onze klantenservice.

Naam

Adres

Postcode + plaats

Telefoonnr

Mantelzorger/contactpersoon (optioneel)

Heeft u vragen of wilt u direct bestellen? Bel dan gerust naar

0900-66 66 123

of mail naar orders@versaantafel.nl

Vers aan Tafel Maaltijdservice

Antwoordnummer 503

1100 VD Amsterdam