



Coöperatieve
Vereniging
Bewoners
Akropolistoren

ZORGWIJZER



ZORGWIJZER

Deze Zorgwijzer is opgesteld ter ondersteuning van zorgvraagstukken en hulpvragen van en voor de bewoners van de Akropolistoren en dient als richtingwijzer.

Een aantal uitgangspunten is hierbij leidend geweest:

- eigen regie en zelforganiserend vermogen staan voorop;
- bij ondersteuning door medebewoners – nabuurschap – gaan we uit van de behoeften van de bewoner en is privacy geboden;
- nabuurschap is begrensd: medebewoners zijn geen verzorgers en geen mantelzorgers;
- we maken onderscheid tussen familie, vrienden en medebewoners enerzijds en professionele zorg anderzijds.

Met vragen kun je ook terecht bij de Werkgroep Burenhulp Plus via het e-mailadres

burenhulpplus@de-akropolistoren.nl.

Gebruikte afkortingen

Zvw	Zorgverzekeringswet
ZiN	Zorg in Natura
PGB	Persoonsgebonden Budget
Wmo	Wet maatschappelijke ondersteuning
CIZ	Centrum Indicatiestelling Zorg
Wlz	Wet langdurige zorg
ELV	Kortdurend eerstelijns-verblijf
AOV	Aanvullend Openbaar Vervoer
OLVG Oost	Onze Lieve Vrouwen Gasthuis in Amsterdam-Oost
AOC	Amsterdams Ontmoetings Centrum
NVVE	Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens-einde
VPTZ	Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg Nederland



I Ik heb fysieke klachten of ik maak me zorgen over mijn gezondheid. Wat te doen?

Samen met je huisarts kun je antwoorden vinden op je vragen en zal de arts indien nodig samen met jou een behandelplan opstellen. Als je naar de huisarts of een specialist gaat, kan het prettig zijn iemand te vragen met je mee te gaan. Noteer vooraf je vragen op een briefje.

Medische zorg

- Huisartsenpraktijk Zeeburgereiland op de begane grond van de Akropolistoren: (020) 233 42 31. Aanwezig zijn ook een fysiotherapeut en diëtist.
- Gezondheidscentrum Sportheldenbuurt: (020) 667 66 90.
- Voor noodhulp: bel 112.
- Huisartsenpost Amsterdam-Oost voor spoed: (088) 003 06 00: als je huisarts niet meer bereikbaar is en je hebt spoedeisende gezondheidsklachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag van je huisarts. De Huisartsenpost is bereikbaar tussen 17.00 uur en 8.00 uur en in het weekend. Je kunt alleen naar de Huisartsenpost na een telefonische afspraak. Bel dus eerst!
- Apotheek ZBE, Eef Kamerbeekstraat 503A, 1095 MP Amsterdam, is 5 dagen in de week open van 8:30–12:00 uur: (020) 248 00 12.
- Voordat je naar de huisarts gaat, kun je ervoor kiezen de website thuisarts.nl in te zien voor betrouwbaar medisch advies.
- ZorgkaartNederland is de grootste ervaringsite voor de Nederlandse gezondheidszorg. Lees ervaringen en maak je eventuele keuze voor een zorgaanbieder op zorgkaartnederland.nl.
- Informatie over seksualiteit en intimiteit bij ouderen kun je vinden op zorgvoorbeter.nl.

2 Welke weg moet ik bewandelen als ik hulp van thuiszorg of wijkverpleging wil aanvragen?

Het lijkt een doolhof, maar met ondersteuning van een familielid, buurvrouw/ man, vriend/vriendin of met iemand van de werkgroep Burenhulp Plus kom je waar je zijn moet.

Ondersteuning en zorg thuis

- Cliëntenservicebureau van Cordaan voor al je vragen omtrent thuiszorg: (088) 267 32 26.
- De Zorgcoach: voor persoonlijke hulp op maat bij het regelen van zorg: de-zorgcoach.nl. Je kunt deze aanvragen en toegewezen krijgen bij je eigen zorgverzekeraar of bel (085) 300 23 00.
- PGB voor zorg en verpleging aan huis: rijksoverheid.nl. Je kunt een indicatiestelling aanvragen bij je zorgverzekeraar.
- Buurtzorg IJburg voor wijkverpleging: buurtzorgnederland.com, 06 23 33 45 57.
- Zorgkantoor: zilverenkruis.nl. Dit kantoor helpt je bij het regelen van langdurige zorg, ook als je niet verzekerd bent bij het Zilveren Kruis: (038) 456 78 88.
- Thuiszorg Amsterdam-Oost: Cordaan Amsterdam, cordaan.nl. (088) 267 32 26.
- Particuliere thuiszorg: particulierethuiszorgamsterdam.nl.
- Gespecialiseerde zorg start binnen 24 uur, (020) 636 68 37 (activiteiten die bij de wijkverpleging passen).
- Revalidatie in Amsterdam: bijv. Revalide Amsterdam: (020) 226 31 30.
- Zittend ziekenvervoer: socialekaart.amsterdam.nl. Deze kaart biedt een actueel en volledig overzicht van organisaties en praktijken op het gebied van Zorg en Welzijn, zie ook rijksoverheid.nl en wmo, helpdesk 0800 06 43.
- Kortdurend eerstelijnsverblijf (ELV) voor als u tijdelijk moet verblijven in een zorginstelling, en Langdurige zorg (Wlz) voor als u voortdurend intensieve zorg nodig hebt: ELV en Wlz lopen via huisarts en ziekenhuis en worden betaald uit de Zorgverzekeringswet (Zvw).
- Seniorenalarmknop met bijbehorende dienst voor een veilige oude dag, kijk op nl-alarmering.nl. Zie ook LVGO, hulpmiddelen-wijzer.nl.



3 Thuiszorg, wijkverpleging, familie, buren en vrienden bieden ondersteuning, maar ik heb behoefte aan meer/anders. Wat kan ik doen?

Je kunt grasduinen op internet. Er zijn legio mogelijkheden om de ondersteuning uit te breiden.

Mantelzorgers en vrijwilligers

- Mantelzorg Markant: markant.org: (020) 886 88 00.
- Dynamo: (020) 460 93 00, dynamo-amsterdam.nl, Buurtpunt Zeeburgereiland bij hulp. Vrijwilligers.
- Dagbesteding: op meerdere locaties in Amsterdam, zie de lijst van aanbieders op amsterdam.nl.
- Respijtzorg: vervangende mantelzorg voor het tijdelijk ontlasten van de mantelzorg, zie Cordaan: (088) 267 32 26.

4 Ik heb behoefte aan geestelijke zorg. Waar kan ik die vinden?

Wanneer het contact met familie, vrienden en medebewoners je niet voldoende ruimte, rust en vertrouwen geeft, zijn er altijd mogelijkheden om professionele psychische aandacht te ontvangen.

Psycho/sociale zorg

- GGZ/Mentrum: kijk op ggznederland.nl voor instellingen in Amsterdam.
- Geriatrie: ouderengeneeskunde voor ouderen met een combinatie van problemen op fysiek, geestelijk, functioneel en sociaal gebied: olvg.nl, (020) 599 91 11.
- Alzheimercentrum UMC, (020) 444 85 48.
- De Luisterlijn Amsterdam, (020) 675 75 75.
- Als je je zorgen maakt over suïcidale gedachten, bel 0900 01 13 of kijk op 113 zelfmoordpreventie: 113.nl.
- Humanistisch-geestelijke verzorging: humanistischverbond.nl.
- AOC-dagbesteding voor mensen met beginnende dementie, kijk op ontmoetingscentradementie.nl.

5 Je hebt een beperking en je wil iets sociaals of recreatiefs ondernemen, maar je kunt niet zelfstandig gebruikmaken van het openbaar vervoer.

Je hoeft daar niet altijd familie of vrienden voor te vragen. De rijksoverheid heeft hierin voorzien met Aanvullend Openbaar Vervoer.

Vervoer

- Bijzonder taxivervoer: Aanvullend Openbaar Vervoer/aangepast vervoer Amsterdam.
- Zittend ziekenvervoer voor afspraken in het ziekenhuis, aanvragen via de zorgverzekeraar.

Dit is alleen voor het geval je voor medische doeleinden vervoer moet hebben.

- Mogelijk heb je recht op een vervoerspas. Je kunt deze aanvragen bij de Wmo Helpdesk, 0800 0643; lees verder op amsterdam.nl.

6 Niemand zit te wachten op ongevraagde adviezen, maar hoe leuk en zinvol kan het zijn om wat ‘tips’ uit te wisselen?

Raadpleeg de gezondheidstips op het prikbord in de gang van de Akropolistoren en in de Buurtkamer.

Gezondheid/sport/voeding

- Er wordt yoga gegeven in de Buurtkamer onderin de Akropolistoren.
- Sporten voor senioren is op meerdere plaatsen in Amsterdam-Oost mogelijk. Kijk op fitinoost.nl.

- Kijk op beteroud.nl voor trainingen, evenwichtsoefeningen en valpreventie.



7

In hoeverre kan ik zelf de regie houden over alles wat ik ga tegenkomen bij een naderend levenseinde?

Voor het zover is kun je al veel zelf en samen met anderen bespreken en regelen.

Omtrent overlijden

- Ben je donor? Je kunt je keuze invullen op donorregister.nl.
- Hulp bij het opstellen van een wilsverklaring en een euthanasieverklaring kun je vinden op rijksoverheid.nl en bij de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE).
- Regelen van je nalatenschap, zie notaris.nl, humanistisch steunpunt.nl en erfwijzer.nl.
- Als er sprake gaat zijn van afnemende wilsbekwaamheid kun je een levenstestament opstellen. Daarin leg je vast wie je financiële, medische en persoonlijke zaken zal regelen als je dat zelf niet meer kunt. Zie bijv. levenstestament-maken.nl.
- Palliatieve zorg is zorg die je krijgt in je laatste levensfase, zie netwerkpalliatievezorg.info. Over de terminale palliatieve zorg kun je duidelijke afspraken maken met je huisarts.
- In een hospice verblijven mensen die nog maar kort te leven hebben. Ze worden omringd door een vast team van professionals en vrijwilligers, zie hospice Amsterdam.
- Er gebeurt zoveel rond het overlijden en begraven of cremieren, dat het prettig is je goed te informeren. Kijk eens op dela.nl.

8

Ik wil meer informatie over de Akropolistoren en omgeving.

In de uitgave 'Het verhaal van de Akropolistoren' lees je meer over onze gedeelde doelstelling: "Fijn wonen tussen stad en water, zelfstandig en met oog en oor voor elkaar, dat is de inzet die we met elkaar hebben".

Zorg nabij

- Naast de Zorgwijzer ontvangt iedere bewoner een persoonlijke Zorgkaart waarop je belangrijke telefoonnummers en gegevens kunt invullen. Bewaar deze bij de Zorgwijzer.
- Bij het steunpunt van Dynamo kun je iedere vrijdag terecht met je

vragen op sociaal en maatschappelijk gebied: [dynamo-Amsterdam.nl](https://dynamo-amsterdam.nl), (020) 4609300.

- Meer informatie over de buurt kun je o.a. vinden op zeeburgereiland.nl en ook in de Brug, de krant voor Amsterdam Oost en omstreken, online in te zien via debrugkrant.nl.

Tot slot

De Coöperatieve Vereniging Bewoners Akropolistoren geeft op verschillende manieren vorm aan nabuurschap. Naast commissies en werkgroepen zijn er centrale activiteiten die de gelegenheid bieden om met elkaar in contact te komen, elkaar te ontmoeten. Iedere bewoner kan deelnemen aan bijvoorbeeld wandel-, museum-, lees- en spelletjesgroepen. Er is een zanggroep en vergeet vooral onze eetclubs niet. Naast de Buurtkamer is de Torenkamer een dagelijkse ontmoetingsplaats en regelmatig organiseert de Cultac evenementen/lezingen waaraan iedereen kan deelnemen. Er zijn dus legio mogelijkheden om 'oog en oor' voor elkaar te hebben en... te genieten!





coöperatieve
vereniging
bewoners

AKROPOLISTOREN

Uitgave

Werkgroep Burenhulp Plus, Coöperatieve
Vereniging Bewoners Akropolistoren (CVBA)
John Blankensteinstraat 1C-29E
1095 MB Amsterdam

Samenstelling en redactie

Werkgroep Burenhulp Plus

Eindredactie

Communicatiecommissie CVBA

Foto omslag

Paul Postema

Vormgeving

Puntspatie [bno], Amsterdam

Deze Zorgwijzer is met uiterste aandacht samengesteld. Toch is het mogelijk dat de aangeboden informatie onvolledig of onjuist is. De samenstellers sluiten elke aansprakelijkheid uit voor directe of indirecte schade, van welke aard ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van de in deze Zorgwijzer vervatte informatie. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Werkgroep Burenhulp Plus.

© April 2024. Werkgroep Burenhulp Plus
Coöperatieve Vereniging Bewoners
Akropolistoren, Amsterdam



coöperatieve
vereniging
bewoners

AKROPOLISTOREN