



ASTER
Vrijwilligers bieden mantelzorgers
een paar uurtjes voor zichzelf

d·ras

Voor iedereen in Amsterdam-Noord. Dus ook voor u!

Doras

Maatschappelijke dienstverlening Amsterdam-Noord

ASTER

Vrijwilligers bieden mantelzorgers een paar uurtjes voor zichzelf

Zorgen voor een vergeetachtige oudere, een chronisch zieke of iemand met een lichamelijke of verstandelijke beperking is een hele klus. Vaak sta je er alleen voor. Voor partners, familieleden, vrienden of burens, voor al diegenen die nauw betrokken zijn bij de verzorging van iemand is het vaak een allesoverheersende bezigheid.

Bij dementie verloopt de ziekte in fases: in het begin is het vanzelfsprekend dat je bijspringt. Naar mate het proces vordert, gaat de oudere, van wie je houdt, zienderogen veranderen. Het verlenen van mantelzorg wordt steeds intensiever.

Bij chronisch zieken en mensen met een lichamenlijk of verstandelijke beperking is er sprake van voortdurende mantelzorg.

Het verzorgen is een hele opgave. Het gevoel kan ontstaan dat het té zwaar wordt doordat

- U er alleen voor staat;
- U geen tijd meer heeft voor uzelf;
- U te gebonden bent aan huis;
- U geen waardering krijgt voor de zorg.

Mogelijk herkent u zich in deze ervaringen en gevoelens. Dan is ondersteuning door vrijwilligers van ASTER misschien iets voor u.

Wat doet ASTER?

De begeleider van ASTER brengt u in contact met een vrijwilliger die u gaat ondersteunen in de zware taak van het verzorgen van uw partner, vriend of vriendin, vader of moeder. Bij ASTER werken vrijwilligers die het leuk én belangrijk vinden om mensen zoals u van dienst te zijn. Vrijwilligers van ASTER maken het mogelijk dat u, als belangrijkste verzorger, een paar uurtjes per week naar eigen inzicht kunt besteden.

'.. Eens per week komt er een mevrouw via Aster bij mij op bezoek. We drinken samen koffie en gaan daarna naar buiten, een boodschapje doen, naar het postkantoor of Loket Zorg en Samenleven De mevrouw van Aster lopend en ik in mijn rolstoel. Dit ontlast mijn tienerdochter die nauwelijks aan haar huiswerk en sociaal leven toekomt doordat ze voor mij en het huishouden moet zorgen.'

'... Ik ga één keer per week naar mijn dochter in de stad, dan zorg ik dat iemand van ASTER thuis is wanneer mijn vrouw thuiskomt van de dagbehandeling. Ik laat altijd een briefje achter, dat heb ik zo met de vrijwilliger afgesproken. Ik ga met een gerust hart weg en geniet er van dat ik mijn eigen verhaal eens kwijt kan en weer wat nieuws uit de buitenwereld hoor. Ik kan er na zo'n middag weer een hele week tegen.'

Wat kunt u verwachten van de vrijwilligers van ASTER?

Vrijwilligers van ASTER kunt u vragen voor één dagdeel in de week. Terwijl u bijvoorbeeld rustig boodschappen doet, naar de kapper gaat of een cursus, biedt de vrijwilliger gezelschap aan uw partner, vriendin of vriend, vader of moeder. Zij kunnen wellicht samen iets gaan doen zoals fietsen, wandelen, voorlezen, televisie kijken of zingen. U vindt het misschien prettig om ervaringen met de vrijwilliger uit te wisselen. Daar kunt u tijd voor maken voor u weggaat of als u terugkomt.

Hoe gaat ASTER te werk?

Bij aanmelding maakt de begeleidster van ASTER een afspraak met u. Zij komt bij u thuis om kennis te maken. Afhankelijk van uw vraag en de inzetbaarheid van de vrijwilligers maakt de begeleidster een koppeling. Na een kennismakingsgesprek met de vrijwilliger start de ondersteuning. De begeleidster houdt regelmatig contact met u en de vrijwilliger om te informeren of alles naar wens verloopt. Aan de ondersteuning zijn geen kosten verbonden.

Belangstelling?

Als u na het lezen van deze folder meer wilt weten van ASTER neem dan contact op met Stichting Doras.

U kunt op werkdagen bellen tussen 9.00 – 17.00 uur. T 020 - 435 45 55. Vraagt u naar Marjan Bink. Zij is de contactpersoon voor ASTER.

Wilt u langskomen? Dat kan dat tijdens de spreekuren op onze wijklocaties.

Bescherming persoonsgegevens.

Doras legt persoonsgegevens van cliënten vast in dossiers. Hierop is de Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP) van toepassing. Doras heeft een privacyreglement waarin de toepassing van de WBP is geregeld (waaronder het inzage- en correctierecht).

Het reglement is in te zien op het centraal bureau van Doras. Over de toepassing van de WBP is een aparte folder beschikbaar. Deze folder is op elk kantoor van Doras te verkrijgen.

Stichting Doras

Telefonisch bereikbaar van 9.00-15.00 uur

T 020 - 7510 610

Locaties en bereikbaarheid

Nieuwendam Volendammerweg 51B

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 9.00-12.00 uur

Tuindorp Oostzaan Aldebaranplein 2C

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 9.00-12.00 uur

Midden Noord Hagedoornplein 1F

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 13.30-16.30 uur

Banne Buiksloot Banne Buikslootlaan 135

inloopspreekuur: ma. di. do. en vr. van 13.30-16.30 uur

Centraal adres Doras

Statenjachtstraat 2

1034 EC Amsterdam

T 020 - 435 45 55

E post@doras.nl

www.doras.nl

Inwoners van Amsterdam-Noord kunnen met praktische, sociale en maatschappelijke vragen en problemen terecht bij Doras. Deze instelling is het knooppunt voor alle maatschappelijke diensten in Amsterdam-Noord.

doras

Maatschappelijke dienstverlening AMSTERDAM-NOORD

