

Amira helpt bij het dagelijkse leven, zo kunnen we bijvoorbeeld samen boodschappen doen, naar bijeenkomsten gaan of formulieren invullen. Ziekte en ouderdom kan ook nieuwe gevoelens (verwarring, boosheid en verdriet) geven. Als uw gezin dat wilt, kunnen wij daarbij ondersteunen met bijvoorbeeld advies.

### Ontmoetingsruimte

Wij willen dicht bij onze cliënten zijn. Daarom heeft Amira een ontmoetingsruimte in de wijk. U bent hier als buurtbewoner van harte welkom om kennis te maken met Amira en vragen te stellen over zorg.

Er vinden activiteiten plaats op het gebied van sport, bewegen en voorlichting over een goede gezondheid. Zoals hoe om te gaan met suikerziekte. Ook kunt u bij ons terecht met vragen over het invullen van formulieren, opvoedingsproblemen en financiële kwesties.

### Ontmoetingscentrum Amira

Bos en Lommerweg 387  
1061 DH Amsterdam

Ontmoetingscentrum Amira ligt direct naast metrostation De Vlughtlaan, aan de Bos en Lommerweg. Recht voor de deur stoppen tram 7 en 14 en de bussen 21 en 80.

### Amira

Amira is een thuiszorgorganisatie die let op cultuur, gewoontes en taal. Onze medewerkers hebben uiteenlopende achtergronden. Zij weten hoe zij hulp moeten verlenen aan mensen met een niet-Nederlandse achtergrond. Wij werken met professionele zorgmedewerkers die uw taal spreken en uw cultuur kennen en respecteren.

### Wat is er verder mogelijk?

Omdat Amira onderdeel is van OsiraGroep, is er naast thuiszorg nog veel waarmee wij u kunnen helpen.

Bijvoorbeeld:

- fysiotherapie en ergotherapie
- advies van een diëtist
- tijdelijk verblijf in een zorghotel
- begeleiding bij dementie
- dagopvang voor ouderen
- dagbesteding voor lichamelijk gehandicapten
- beschermd wonen in een woonzorgcentrum
- verpleging in een verpleeghuis

### Bel ons

Bel of mail Mbarka N'bir van Amira en vertel haar wat er aan de hand is.

### Amira

Bos en Lommerweg 387  
1061 DH Amsterdam  
T (020) 756 66 19  
M 06 – 51 34 21 85  
E [mnbir@osiragroep.nl](mailto:mnbir@osiragroep.nl)  
[www.osiragroep.nl](http://www.osiragroep.nl)

Voorbeelden, bron: Nivel, 'Terminale thuiszorg voor Turken en Marokkanen in Nederland'. © Amira, OsiraGroep, februari 2010, Amsterdam, ontwerp & druk: Aranea Grafimedia



# Amira

thuiszorg voor een zelfstandig leven

**amira** }

THUISZORG MET RESPECT VOOR CULTUUR EN TAAL



**Zelfstandigheid:** we staan er niet dagelijks bij stil. Totdat we iets gaan mankeren. Dan pas komen we erachter wat het betekent om afhankelijk te zijn. Ziek op bed liggen, een wond die verzorgd moeten worden, niet goed kunnen lopen, te weinig eten en drinken, veel medicijnen moeten gebruiken, geheugenverlies, verwardheid: ziekte en ouderdom kunnen nogal wat gevolgen hebben.

Vaak zorgen gezinsleden dat alles goed blijft lopen. Toch kan die zorg gewoonweg teveel worden, te lang duren en te ingewikkeld zijn. Bespreek dan eens met elkaar of Amira Thuiszorg bij uw familie kan worden ingezet.

Amira is een onderdeel van OsiraGroep en richt zich op Amsterdammers met verschillende culturele achtergronden. Wij houden rekening met de cultuur en gewoontes van cliënten. Als u de Nederlandse taal niet goed spreekt, kan de zorg geboden worden door medewerkers die uw eigen taal spreken. Amira heeft medewerkers die Turks, Arabisch/Berbers en andere talen spreken.

### **Huishoudelijke hulp door betrouwbare goed opgeleide medewerkers**

Er is huishoudelijke hulp voor uw gezin als het huishouden door handicap, ziekte of ouderdom niet goed gaat. Wij komen helpen bij het verschonen van het bed, het stofzuigen, de ramen lappen, de was doen, het strijkwerk of het koken. Waar we mee helpen, hoe en wanneer, dat bespreken we van te voren met u en uw familie.

### **Verpleging en persoonlijke verzorging**

Als de lichamelijke verzorging, het douchen of aankleden moeite kost, dan kunnen wij helpen. Uw gezin kan hulp krijgen bij het verplegen en verzorgen

van een ziek of gehandicapt familie-lid. Wij helpen bij het insulinespuiten, controleren van bloedsuiker, het uitzetten van medicijnen, de verzorging van wonden, het verschonen van verbanden, het aan- en uitkleden en dergelijke. Waar we mee helpen, hoe en wanneer, dat bespreken we van te voren met u en uw familie.

### **Begeleiding**

Door een ziekte, handicap of ouderdom kunnen andere dingen plotseling ook veel moeilijker gaan. Bijvoorbeeld in contact blijven met andere mensen, het doen van boodschappen en het regelen van allerlei zaken. De begeleiding van

#### **Voorbeelden**

*Marokkaanse vrouw getrouwd met man die lijdt aan een hartkwaal*  
'Ze helpen goed, hij heeft geen klachten. Hij heeft om de dag iemand die komt helpen met douchen en de medicijnen voor de hele week klaarmaakt en iemand die thuis helpt met schoonmaken en het strijken van zijn kleren.'

*Turkse man over thuiszorg voor zijn zeer oude inwonende moeder*  
De vrouwen van de thuiszorg komen bij mij thuis, ze draaien dagelijks mijn moeder om in bed. De zusters helpen mijn vrouw met de was, het huis schoonmaken en eten koken, want zij weten dat mijn moeder speciaal eten moet eten. Ze hebben mijn moeder ook een infuus gegeven zodat ze niet uitdroogt. Het is alsof de zusters van de thuiszorg mijn familie zijn. Als je ons thuis ziet, dan is ieder gewoon een persoon die je ontmoet en je drinkt gewoon samen thee.'

*Vrouw van Surinaamse man met doorligwonden*

'Ik heb goed gekeken naar hoe de zuster van de thuiszorg de wonden verzorgde en het verband verschoonde. Twee of drie keer per nacht heb ik de wonden schoongemaakt. De zuster kwam drie keer op een dag om de wonden te verschonen en toen zei ik: 'Vannacht doe ik het dan wel'. Nou, 's avonds voordat hij ging slapen kwam ze toch nog een keertje verschonen en zei: 'Als het nou een nacht niet gaat, dan roep je me hè?'. Ik zeg: 'Dat is goed'.

*De echtgenote van deze Marokkaanse man is verward*

'De meeste dingen doe ik zelf, maar de thuiszorg komt om de week en dan praten we over hoe het gaat. Zij hebben ervoor gezorgd dat mijn vrouw drie keer in de week naar de dagopvang gaat, dat is goed voor haar. Ze werd er weer levendig door en deed daar dingen die ze thuis niet meer deed. Borduren en praten over hoe het vroeger was in Marokko.'