

Ouderenkrant

AMBULANCEVERPLEEGKUNDIGEN

Cruciaal dat medische gegevens snel bekend zijn

Voor de ambulanceverpleegkundigen Peter Cramer en Roy Haafst is het prettig als ouderen een 'In geval van nood'-kaart in huis hebben hangen met de belangrijkste gegevens. „Je kunt snel de kinderen bellen om te vertellen dat hun vader of moeder onderweg naar een ziekenhuis is.” Ze raden ouderen vooral aan informatie over hun allergieën, medicijngebruik en medische voorgeschiedenis op de kaart te schrijven. Of op de kaart aan te geven waar deze in huis te vinden zijn.



Peter Cramer en Michiel Smits

Veel ouderen liggen na een val langer dan 24 uur alleen in huis.

Cramer (57) werkt al bijna dertig jaar bij de ambulancedienst, Haafst (32) is drieënhalfjaar actief als ambulanceverpleegkundige. Vanuit hun post in Amstelveen bestrijken ze met zes ambulances de hele stad, al maken ze ook regelmatig 'grensoverschrijdende' ritjes. „Het kan best zijn dat ik aan het einde van mijn dienst in Amsterdam-Noord ben geëindigd”, zegt Haafst.

In Amstelveen is de helft van de ritten voor ouderen, schatten de ambulancebroeders. „We rijden vaak uit voor valpartijen, benauwdheid, pijn op de borst, breuken en reanimaties”, vertelt Cramer. „Er zijn weleens dagen dat ik alleen maar negentigers in de auto heb.”

»»» Lees verder op de volgende pagina

VOORWOORD WETHOUDER

In een noodsituatie telt iedere minuut, iedere seconde wellicht. Hulpdiensten staan dag en nacht voor onze inwoners klaar en komen wel eens in een situatie waarbij geen informatie over bijvoorbeeld familieleden voorhanden is.



Ambulanceverpleegkundigen Peter Cramer en Roy Haafst vertellen in deze krant dat zij graag snel kinderen zouden willen bellen om te vertellen dat hun vader of moeder onderweg is naar een ziekenhuis. Daarom is in de Ouderenkrant van dit jaar een 'In geval van nood'-kaart bijgesloten. Zo kunnen hulpverleners bij calamiteiten snel de telefoonnummers van familieleden en de meest belangrijke medische informatie vinden. In sommige gevallen is het zo dat de burens meer weten. We zien steeds vaker dat goed contact met buurtbewoners van levensbelang kan zijn. In sommige gevallen geldt: beter een goede buur, dan een verre vriend.

We hopen dat deze Ouderenkrant inspireert nog meer om te kijken naar onze oudere inwoners. Of dat de drempel om hulp te vragen een stukje lager wordt. En als er dan extra hulp nodig is, kijken wij als gemeente graag naar de mogelijkheden. Meer informatie hierover is te vinden op amstelveen.nl/ouderen. Samen kunnen we ervoor zorgen dat het nog fijner oud worden is in Amstelveen!

Veel leesplezier.

Herbert Raat (VVD)
Wethouder Zorg

>>> Vervolg van vorige pagina

Het komt weleens voor dat ouderen een paar dagen thuis op de grond hebben gelegen als de ambulancemedewerkers arriveren. "Dan hoor je dat een mevrouw haar heup heeft gebroken en niet bij de telefoon kon komen", zegt Haafst. "Eigenlijk zou iedereen boven de zeventig een alarmknopje moeten hebben. Je drukt een knopje in, en je hebt hulp. Gelukkig houden ook burens het vaak in de gaten", zegt Cramer. "Die kijken of de krant uit de brievenbus is gehaald en of de gordijnen open zijn. Is dat niet het geval, dan is er iets mis."

Bij calamiteiten is het cruciaal dat de medische gegevens snel bekend zijn. Bij het toedienen van een pijnstiller is het belangrijk te weten of iemand allergieën heeft of bepaalde medicijnen gebruikt.

Mensen weten het zelf vaak niet. "Dan haalt een mevrouw uit de keukenkastje een bak met tien soorten pillen tevoorschijn", vertelt Haafst. "Ze heeft geen idee waarvoor ze die gebruikt."

Informatie hierover op de noodkaart kan ze enorm helpen. Ook zouden de ambulancebroeders graag willen weten of iemand gereanimeerd wenst te worden. Als iemand een wilsverklaring niet-reanimeren heeft, kan op de noodkaart worden aangegeven waar die verklaring te vinden is.

Wees voorzichtig met uw gegevens. Vermeld alleen de gevraagde, noodzakelijke gegevens op de kaart en leg bij uw eventuele medicijnlijst, medische dossier of wilsverklaring geen andere privacy gevoelige informatie, zoals bijvoorbeeld uw financiële gegevens.

IN GEVAL VAN NOOD-KAART KAN LEVENS REDDEN!

Belangrijke hulpgegevens binnen handbereik!

Het is belangrijk dat hulpverleners bij calamiteiten snel de telefoonnummers van familieleden en de belangrijke medische gegevens kunnen vinden. Met de 'In geval van nood'-kaart bij deze Ouderenkrant is de belangrijkste informatie zo voorhanden. Als eerste gemeente in Nederland verspreidt Amstelveen deze huis aan huis.

Ouderen kunnen de kaart ophangen op een makkelijk vindbare plaats, bijvoorbeeld bij de voordeur of in de meterkast. Zo kunnen hulpverleners in noodgevallen snel familieleden op de hoogte brengen en de huisarts inzien. Met de noodkaart hoeven politiemensen, ambulancemedewerkers of brandweerlieden niet tussen persoonlijke spullen naar belangrijke gegevens te zoeken.

Wie kan de hulpverlener bellen als u iets is overkomen?

De 'In geval van nood'-kaart biedt bijvoorbeeld uitkomst bij een zelfstandig wonende oudere die van de trap valt, waarbij de hulpdiensten pas na een speurtocht door het huis de telefoonnummers van kinderen kunnen achterhalen. Of bij een ouder echtpaar waarbij de echtgenote niet weet waar haar man alle belangrijke informatie bewaart.

Bij de noodkaart zitten twee kleinere kaartjes die ouderen in hun portemonnee kunnen bewaren voor het geval ze buitenshuis iets overkomt.



Verder zijn er vier kaartjes die ouderen aan hun contactpersonen kunnen uitreiken. Hierop staan bijvoorbeeld de telefoonnummers van buurtgenoten. Mocht een dochter ver weg wonen en haar oudere moeder niet kunnen bereiken, dan kan ze de burens vragen even een kijkje te nemen. En voor de burens zelf is het handig om te weten wie ze kunnen bellen als er met hun buurman of buurvrouw iets aan de hand is.

Vul de noodkaart vandaag nog in, hang deze op een zichtbare plaats en deel de extra kaartjes uit. Als u hier vragen over heeft, kunt u familieleden, de wijkcoach of de ouderenadviseur van Vita vragen u daarmee te helpen.



“Geef aan of u in geval van nood wel of niet gereanimeerd wilt worden.”

Op de bijgevoegde noodkaart kunt u naast informatie over contactpersonen, ook aangeven of u in geval van nood wel of niet gereanimeerd wilt worden. Omdat dit officieel moet worden vastgelegd in een wilsverklaring is het voor hulpverleners belangrijk om te weten waar dit document in uw huis ligt. “Het komt wel eens voor dat we het hele huis moeten doorzoeken,” zegt teammanager ambulancepost Dennis Sampimon. “Als op de noodkaart staat aangegeven waar we moeten zoeken scheelt dit veel tijd. En in een noodsituatie telt iedere minuut.”



In een verklaring niet-reanimeren schrijft u op dat u geen reanimatie wilt bij een hartstilstand. U kunt ook een niet-reanimeren penning aanvragen bij de Patiëntenfederatie Nederland. De penning is officieel, en wordt erkend door zorgverleners en hulpdiensten.

De niet-reanimeren penning is een draagbare wilsverklaring waarop staat dat u iedereen verbiedt onder alle omstandigheden elke vorm van reanimatie op u toe te passen. Het is belangrijk dat u uw wilsverklaring met uw huisarts bespreekt. De arts weet dan precies wat u wilt. En hij kan vertellen wat hij voor u kan doen.

“Het tijdig bespreken van uw wens ten aanzien van reanimatie kan veel onnodig leed voorkomen,” zegt Sander Eijtinger, huisarts bij Medisch Centrum Molenweg



“Het komt wel eens voor dat we het hele huis moeten doorzoeken.”

Meer informatie hierover is te vinden op www.patiëntenfederatie.nl of door te bellen naar 030-297 03 03.

6 STRATEN, 80 IDEEËN

Bewoners weten elkaar te vinden in Stadsdorp Elsrijk

Een dorp in een stad waar mensen elkaar helpen, leuke activiteiten organiseren en elkaar beter leren kennen: dat is het idee van Stadsdorp Elsrijk. Het is vijf jaar geleden als burgerinitiatief ontstaan. Sindsdien is er een rijk clubleven en een eigen openluchttheater. Ouderen zijn uit hun isolement gebaald en bewoners willen graag een vorkje mee prikken op een van de buurtbarbecues.

„En dat in een slaperige wijk waar nooit iets gebeurde”, zegt Hans Steenvoorden (70), voorzitter van Stadsdorp Elsrijk en betrokkene van het eerste uur om het dorpse gevoel terug te brengen in zijn Amstelveense buurt. Na zijn pensionering als socioloog op zijn 65e

wilde hij als vrijwilliger zijn handen uit de mouwen steken. Hij keek wat er in de wijk mogelijk was, en dat bleek bar weinig te zijn. Hij trommelde mensen in zijn omgeving op en samen belegden ze zes ‘straatconferenties’. „We vroegen mensen te komen als ze een idee hadden voor de wijk.” In die zes straten werden 80 ideeën bedacht. Tijdens een buurtbijeenkomst mochten bewoners daar vervolgens uit kiezen, waar verschillende clubs uit rolden. Mensen komen sindsdien bij elkaar om bijvoorbeeld te wandelen, te lezen, te fietsen of aan yoga te doen.

Tegelijkertijd werd er een oud openluchttheater in de wijk opgeknapt en ontstond het buurtjesproject om de band tussen bewoners te verstevigen en activiteiten te organiseren. Vooral de barbecue is populair.

Toch weet hij ook een deel van de buurtbewoners niet te bereiken. „Dat zijn bijvoorbeeld tweeverdieners met opgroeiende kinderen. Die hebben geen tijd voor dit soort dingen. Maar er zitten ook eenzame ouderen tussen. Er is maar één oplossing om die te bereiken: aanbellen.” Een keer in de maand gaat iemand van het Stadsdorp samen met een hulpverlener, zoals een wijkverpleegkundige of maatschappelijkwerker, langs alle huizen in een bepaalde straat. „Dat is het sociaal team Elsrijk. We bellen met opzet aan op vrijdagmiddag, want dan zijn de mensen thuis die wij zoeken.”

Bewoners weten elkaar steeds beter te vinden, constateert Steenvoorden, al blijven mensen het moeilijk vinden de burens voor een klusje te vragen. „Ze vinden het gênant en het schept verplichtingen. Het gaat ook voor mij op. Na een val van een ladder lag ik thuis op de bank met mijn been omhoog. De buurman kwam langs en vroeg of hij wat boodschappen voor mij kon meenemen. Het was niet in me opgekomen om dat zelf aan hem te vragen. Terwijl ik zelf met buurtjesbeleid bezig ben!”

Schroom niet om te bellen

Amstelveen heeft vijf ouderenadviseurs die klaar staan voor ouderen vanaf 65 jaar die tegen een probleem aanlopen of een vertrouwenskwestie willen bespreken. Dat kan variëren van advies over huisvesting tot een goed gesprek over de zin van het leven. De gemeente huurt daarvoor de diensten van Vita in. „Wij zorgen ervoor dat mensen aangehaakt blijven bij de maatschappij”, zegt ouderenadviseur Christa Zwart.

Ouderen wonen steeds langer zelfstandig thuis en kunnen vaak alles doen. Op een bepaald moment kunnen ze echter tegen een grote verandering aanlopen en raad nodig hebben, zegt Zwart, die al zo'n 15 jaar voor welzijnsinstelling Vita als ouderenadviseur werkt. "Ze moeten bijvoorbeeld geopereerd worden en weten de weg niet bij zorginstellingen. Of ze raken overbelast door de mantelzorg voor een zieke partner. Dan komen wij in beeld."



v.l.n.r. Yvonne, Patricia, Vera, Jan-Piet, Christa en Liesbeth

Een deel van de ouderen neemt zelf contact op, maar er zijn ook mensen die schroom voelen om een buitenstaander te raadplegen.

Ze voelen zich bijvoorbeeld eenzaam en somber of komen amper meer buiten omdat ze na het overlijden van hun partner

op zichzelf zijn teruggeworpen en in de rouw blijven hangen. Dan zijn het vaak de huisarts, familieleden of bureaus die aan de bel trekken. "Mensen hoeven zich helemaal niet te schamen", verklaart Zwart.

"Wij zijn professioneel en objectief en hebben een gelijkwaardige relatie met de ouderen. Zij kunnen met ons in vertrouwen problemen bespreken waarmee ze anderen niet willen opzadelen."

Ouderenadviseurs komen bij iemand thuis of geven telefonisch advies. "Bij mij zit de hele week vol", zegt Zwart. "Ik leg elke dag twee of drie huisbezoeken af en heb daarnaast veel telefoontjes. Er is geen dag dat ik géén contact heb met mijn cliënten." Soms gaat het om het bespreken van 'zware' onderwerpen. "Bij de echt ouderen, de 85-plussers, gaat het vaak om zingeving. Zij vragen zich af: wat doe ik met de rest van mijn leven?"

Maar er wordt ook lol gemaakt. "We lachen heel veel. Veel mensen voelen zich een stuk beter als ik langs ben geweest." De vijf ouderenadviseurs in Amstelveen zijn per wijk verdeeld. Meer informatie is te vinden op de website www.vita-amstelland.nl en via het telefoonnummer 020-5 430 444.

Over het buurtjesproject



Hans Steenvoorden, voorzitter Stadsdorp Elsrijk

De wijk Elsrijk bestaat uit talloze kleine 'buurtjes', bestaande uit twee tot vier straten. Dat is de afgelopen decennia zo gegroeid. Met het buurtjesproject wil Stadsdorp Elsrijk de band tussen buurtbewoners verstevigen en eenzaamheid tegengaan. Dat gebeurt bijvoorbeeld door het organiseren van een buurtfeest, een bridgetoernooi of een barbecue.

Ook wordt gestimuleerd dat bewoners eigen plannen en initiatieven bedenken en elkaar helpen bij klusjes en incidentele zorg. Het streven is dat elk buurtje twee 'buurtverbinders' heeft die de activiteiten organiseren, het overzicht houden en de contactgegevens hebben van de mensen in hun eigen buurtje. Meer informatie over het buurtjesproject is te vinden op de website www.stadsdorpelsrijk.nl

"Het doel is de band tussen de buurtbewoners te verstevigen en eenzaamheid tegen te gaan."

"Tien aan Tafel heeft mijn leven veranderd"

Je zet tien mensen bij elkaar, je serveert een lekkere maaltijd en je hebt een gezellige avond. Hoe moeilijk kan het zijn, dacht Annette Tonen in 2015. In de wijk Bankras/Kostverloren begon zij twee jaar geleden het buurtinitiatief Tien aan Tafel, waarbij tien buurtbewoners één keer in de twee maanden met elkaar eten en elkaar beter leren kennen.

Tonen, zelf ondernemer, kwam op het idee toen in haar straat een oudere man overleed waar ze regelmatig contact mee had. Zijn vrouw bleef alleen achter. „Al pratende ontdekten we dat het leuk is om eens te eten met andere ouderen in de buurt”, vertelt ze. „Een buurvrouw wilde ook meedoen en ik gooide briefjes in de bus en belde aan bij andere ouderen. De eerste maaltijd was bij mij thuis, ik heb toen gekookt. Je hoeft het helemaal niet zo ingewikkeld te maken.”

Al snel vormde zich een vaste groep van acht ouderen en twee of drie jongere koks. Elke twee maanden komen ze bij de gastvrouw of gastheer thuis, waar ze voor 5 euro een maaltijd geserveerd krijgen. „De tafel zit elke keer vol. De ouderen zijn in de zeventig en tachtig, maar zijn nog behoorlijk bij de tijd. Je hoort mooie verhalen, want iedereen heeft een andere achtergrond. En we organiseren activiteiten. Zo zit de man van een van de koks in een bandje en kwamen de muzikanten tijdens het eten muziek maken. Of iemand draagt een gedicht voor.”



Tien aan Tafel bleek zo'n succes, dat zich in de buurt inmiddels een tweede groep heeft gevormd. Ook jongere bewoners melden zich aan om een maaltijd te bereiden. „In de buurt wonen twee mensen die spelen in het Concertgebouworkest. Zij zijn veel avonden weg, maar vinden het initiatief zó leuk, dat ze één keer per jaar willen koken.” Tonen zou het leuk vinden als ook andere buurten haar initiatief oppakken. „Het opstarten is heel eenvoudig. Ik kan daar alles over vertellen.”

Voor meer informatie is Annette Tonen bereikbaar via annette.tonen@planet.nl



Een alarmapparaat geeft een veilig gevoel

Bij het ouder worden is het prettig als u altijd op hulp kunt rekenen. Een alarmtoestel biedt daarvoor uitkomst. Mocht u vallen, uitglijden of zich plotseling heel beroerd voelen, dan drukt u op de knop en dan staat er snel iemand voor u klaar.



Een alarmapparaat is iets groter dan een telefoontoestel en plaatst u in de buurt van de vaste telefoonaansluiting. Het alarm kunt u ook inschakelen door een draagbare, lichtgewicht en waterbestendige alarmzender die u om de hals of de pols draagt. U kunt hiermee overal in de woning hulp inroepen, zelfs als u onder de douche staat.

Met één druk op de knop staat er iemand voor u klaar!

Bij de installatie van een alarm- apparaat geeft u van tevoren aan wie de centrale moet waarschuwen in een noodgeval. Dat kunnen bijvoorbeeld uw kinderen of uw burens zijn, maar het is ook mogelijk gebruik te maken van een professionele achterwacht. In dat geval komt er een verzorgende langs, die in het bezit is van uw huissleutel. Het is geen probleem als u per ongeluk op de knop drukt. Dan meldt u de centralist dat het een vergissing was.

In Amstelveen kunt een alarmtoestel huren bij welzijnsorganisatie Vita Amstelland. U betaalt een maandelijkse bijdrage. Bij een medische verklaring van de huisarts of behandelend specialist krijgt u mogelijk een deel van de kosten vergoed - informeer daarnaar bij uw zorgverzekeraar. Een alarmapparaat geeft uzelf een veilig gevoel, maar zorgt ook voor een stukje geruststelling bij uw familie of burens. Dan weten zij dat u nooit aan uw lot wordt overgelaten.

Meer informatie vindt u op www.vita-amstelland.nl

Let op voor babbeltrucs



Beroving door een 'babbeltruc' komt steeds vaker voor: onbekenden bellen bij u aan met een smoesje om binnen te komen. Ze ogen vaak betrouwbaar en zeggen bijvoorbeeld dat ze van de bank of de thuiszorg zijn of dat ze de meterstand komen opnemen. Vervolgens stelen zij uw geld en andere waardevolle bezittingen.

Tips om babbeltrucs te herkennen:

- ▶ Wees voorzichtig: open de deur niet helemaal en gebruik een kierstandhouder of deurketting.
- ▶ Vraag altijd een legitimatiebewijs als iemand namens een instantie of bedrijf komt.
- ▶ Medewerkers van banken, verzekeringsmaatschappijen, thuiszorginstellingen en dergelijke komen nooit zonder afspraak bij u thuis. Vraag hen later terug te komen en bel naar de instantie om hun verzoek te controleren.
- ▶ Geef nooit uw pinpas en/of pincode af. Een bank of de politie vraagt daar nooit naar.
- ▶ Laat onbekenden niet binnen, hoe betrouwbaar of onschuldig ze ook ogen.
- ▶ Doe uw achterdeur op slot als u alleen thuis bent. Soms komt iemand via de achterdeur uw huis binnen, terwijl u bij de voordeur staat te praten.
- ▶ Wees alert bij klusjesmannen die diensten aan de deur aanbieden. Vraag bij twijfel uw burens om met u mee te denken en betaal altijd achteraf.

Veilig pinnen

- ▶ Ook bij de pinautomaat komen babbeltrucs voor. Wees altijd alert als u pint.
- ▶ Scherm bij het intoetsen van uw pincode de toetsen af.
- ▶ Laat u niet afleiden. Ook niet als iemand zegt dat u bijvoorbeeld een bankbiljet of iets anders liet vallen.
- ▶ Staat iemand te dicht bij u? Vraag voordat u gaat pinnen of deze persoon een stukje naar achteren gaat.
- ▶ Bent u toch slachtoffer geworden? Blokkeer dan direct uw pinpas en doe aangifte bij de politie.

"Mijn buurman staat altijd voor mij klaar!"

Als er een toonbeeld is van goede burens, dan zijn het wel mevrouw Dolly Eijlders (92) en haar buurman Ron (67). In hun flat delen ze al 25 jaar lief en leed en spelen ze elke avond op hun iPad het spelletje Wordfeud. Ron checkt regelmatig of alles goed gaat met zijn kwieke buurvrouw, maar omgekeerd heeft mevrouw Eijlders haar buurman ook weleens uit de brand geholpen.

Ron staat altijd voor zijn buurvrouw klaar. Elke ochtend haalt hij de krant voor haar. In de middag komt hij een kletspraatje maken. Als hij gebak koopt bij de bakker, neemt hij er eentje extra mee. Hij helpt met boodschappen doen en het ophangen van een beugel in het toilet. Maar ook komt hij in actie als zijn buurvrouw is gevallen of zich beroerd voelt. Mevrouw Eijlders drukt dan op haar telefoon op de 'B' van 'buurman'.



Het is een paar keer gebeurd, vertellen ze in hun flat aan de Camera Obscura aan. „Ze is een keer flink gevallen en een paar jaar geleden kreeg ze een hartinfarct”, zegt Ron. „Ik zag dat het niet goed was en heb meteen 112 gebeld.” Als er iets gebeurt, belt ze eerst Ron, zegt mevrouw Eijlders. „Daar heb ik heel veel steun aan.”

"We sluiten af met een spelletje Wordfeud"

De dag sluiten ze gezamenlijk af met een spelletje Wordfeud. Ze kletsen dan wat via de chatfunctie en wensen elkaar welterusten. Als dat niet gebeurt, gaan bij Ron meteen de alarmbellen rinkelen. „Ik vergat het een keer omdat ik pijn had en wilde slapen”, zegt mevrouw Eijlders. „Binnen no-time stond hij naast mijn bed. Hij vroeg me waarom ik niet had afgesloten.” Ron: „Als ik helemaal niks hoor, en het is twaalf uur, dan loop ik hierheen en check ik wat er aan de hand is.”

In geval van nood

Mijn hulpgegevens

Ingevuld op:

A Mw ☐ Dhr ☐ Geb. datum

Huisarts: Tel.

Bekend bij Ziekenhuis:

Belangrijke medische gegevens op de achterzijde

B Mw ☐ Dhr ☐ Geb. datum

Huisarts: Tel.

Bekend bij Ziekenhuis:

Belangrijke medische gegevens op de achterzijde

Contact opnemen met (familie/buren/hulpverlening)

1 Tel.

2

3

 **BRANDWEER**

 **POLITIE**

AMBULANCE 

Mijn hulpgegevens

Mw ☐ Dhr ☐
Geb. datum
Huisarts
Huisarts tel.
Bekend bij ziekenhuis:

 **BRANDWEER**  **POLITIE**  **AMBULANCE**

Mijn hulpgegevens

Mw ☐ Dhr ☐
Geb. datum
Huisarts
Huisarts tel.
Bekend bij ziekenhuis:

 **BRANDWEER**  **POLITIE**  **AMBULANCE**

Kaarten voor in uw portemonnee

Bevestig deze kaart in directe omgeving achter uw voordeur

Kaarten voor uw contactpersonen

© MAIXE CONCEPT & DESIGN

Hulpgegevens van

Mw ☐ Dhr ☐
Adres
Tel.
Mobiel

 **BRANDWEER**  **POLITIE**  **AMBULANCE**

Hulpgegevens van

Mw ☐ Dhr ☐
Adres
Tel.
Mobiel

 **BRANDWEER**  **POLITIE**  **AMBULANCE**

Hulpgegevens van

Mw ☐ Dhr ☐
Adres
Tel.
Mobiel

 **BRANDWEER**  **POLITIE**  **AMBULANCE**

Hulpgegevens van

Mw ☐ Dhr ☐
Adres
Tel.
Mobiel

 **BRANDWEER**  **POLITIE**  **AMBULANCE**

Belangrijke medische gegevens

(Bijvoorbeeld: Allergieën, medicijngebruik en medische voorgeschiedenis)

A	Beschikt over: ☐ Medische gegevens/dossier ☐ Niet reanimeren-verklaring/penning* ☐ Recente medicijnlijst Deze gegevens zijn te vinden/licgen opgeborgen:
B	Beschikt over: ☐ Medische gegevens/dossier ☐ Niet reanimeren-verklaring/penning* ☐ Recente medicijnlijst Deze gegevens zijn te vinden/licgen opgeborgen:

*Informatie hierover kunt u vinden op www.overheid.nl

In geval van nood

In een geval van nood is het cruciaal dat belangrijke informatie op een vindbare plek in huis ligt. Zo kunnen hulpverleners of burens snel handelen en uw familie of andere contactpersonen direct op de hoogte brengen.

Stappenplan In geval van noodkaart

- Vul de grote kaart in en bevestig deze in de directe nabijheid van uw voordeur (bijvoorbeeld op of in de meterkast).
- Vul de kleine kaarten in en bewaar deze in uw portemonnee.
- Vul de kleine contactkaarten in en geef die aan uw contactpersonen. Dit kunnen bijvoorbeeld uw burens zijn.
- Indien gewenst legt u bij uw contactpersonen ook een huissleutel.

Heeft u moeite met het invullen van de kaart? Vraag het dan aan iemand in uw omgeving of kom langs op het raadhuis van de gemeente Amstelveen. Adres: Laan Nieuwer-Amstel 1.



Voor acute huisartsenzorg:

huisartsen post  **020-4562000**
AMSTELLAND

Gemeente  **Amstelveen**

