



Aanvullende adviezen voor zelfstandig wonende ouderen bij de Corona Routekaart

We worden allemaal ouder. We blijven langer gezond en dat willen we ook zo houden. De meeste oudere mensen wonen thuis en zijn nog op veel manieren actief. Maar met het ouder worden stijgt helaas ook het risico om (ernstig) ziek te worden van het coronavirus.

Om ouderen te helpen om zelf af te wegen wat zij wel en beter niet kunnen doen, is er een aantal aanvullende adviezen geformuleerd welke zijn afgestemd op de mate waarin het virus in de samenleving aanwezig is. Dit zijn de zogenoemde risiconiveaus 'waakzaam', 'zorgelijk', 'ernstig', 'zeer ernstig' en 'lockdown'. Het actuele risiconiveau dat op dit moment geldt in uw regio kunt u vinden op de website van de rijksoverheid, kijk op:

<https://coronadashboard.rijksoverheid.nl>

We weten inmiddels dat het nieuwe coronavirus vooral ouderen treft van boven de 70 jaar. Maar ook op hogere leeftijd zijn de risico's niet voor iedereen gelijk. Daarom is in de adviezen onderscheid gemaakt tussen 'vitale ouderen' en 'ouderen met een kwetsbare gezondheid'.





Als iemand behoort tot de groep ouderen die te maken heeft met een kwetsbare gezondheid, bijvoorbeeld als er hulp nodig is bij dagelijkse activiteiten of een hulpmiddel bij het bewegen, is de weerstand minder groot dan wanneer iemand medisch helemaal gezond is. En ook bij chronische ziekten, psychische klachten of een beperkt sociaal netwerk is er vaak sprake van extra risico's. Het is belangrijk daar rekening mee te houden bij het nemen van maatregelen en raadzaam het gedrag hierop aan te passen. Deze aanvullende adviezen hebben als doel om ouderen daarbij te ondersteunen zodat zij zo goed mogelijk mee kunnen blijven doen in de samenleving en tegelijkertijd voorkomen dat zij ziek worden.

Naast een overzicht van de adviezen, vindt u een aantal voorbeeldsituaties die weergeven wat de adviezen in de praktijk kunnen betekenen, ook als het risiconiveau verandert van bijvoorbeeld 'waakzaam' naar 'zorgelijk' of van 'ernstig' naar 'zeer ernstig'.

Let op: het betreffen aanvullende adviezen. Volg altijd de basisregels en de geldende coronamaatregelen in de routekaart die horen bij het actuele risiconiveau. Kijk hiervoor op: www.rijksoverheid.nl/routekaart





Overzicht aanvullende adviezen aan zelfstandig wonende vitale ouderen

(zie ook voorbeeldsituaties 1 en 2)

	Vanaf risiconiveau waakzaam	Vanaf risiconiveau zorgelijk	Vanaf risiconiveau ernstig	Vanaf risiconiveau zeer ernstig	(sub categorie zeer ernstig) vanaf lockdown
 Thuisbezoek, familie en vrienden	Geen aanvullende adviezen	Beperk bezoek tot maximaal 3 personen en houd 1,5 meter afstand		Beperk bezoek tot maximaal 3 personen per dag en houd 1,5 meter afstand	Dringend advies om zoveel mogelijk thuis te blijven Ontvang geen bezoek en ga zelf niet op bezoek bij anderen
 Openbare plaatsen en samenkomsten	Probeer minder plekken te bezoeken waar niet gecontroleerd wordt of iedereen gezond is, bijvoorbeeld winkels en grotere bijeenkomsten	Maak waar mogelijk gebruik van speciale winkeltijden voor ouderen Bezoek alleen winkels waar 1,5 meter afstand gehouden kan worden en waar toezicht is op het aantal klanten Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukte		Maak waar mogelijk gebruik van speciale winkeltijden voor ouderen Bezoek alleen winkels waar 1,5 meter afstand gehouden kan worden en waar toezicht is op het aantal klanten Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukte	Bijeenkomsten, samenkomsten en evenementen zijn verboden De maximale groeps grootte is 2 personen
 Openbaar vervoer	Maak minder gebruik van het openbaar vervoer	Reis niet met het openbaar vervoer		Reis niet met het openbaar vervoer	Reis niet met het openbaar vervoer
 Boodschappen	Geen aanvullende adviezen	Overweeg gebruik te maken van een bezorgdienst voor boodschappen		Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen doen	Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen doen

Overzicht aanvullende adviezen zelfstandig wonende oudere met een kwetsbare gezondheid

(zie ook voorbeeldsituaties 3, 4, 5 en 6)

	Vanaf risiconiveau waakzaam	Vanaf risiconiveau zorgelijk	Vanaf risiconiveau ernstig	Vanaf risiconiveau zeer ernstig	(sub categorie zeer ernstig) vanaf lockdown
 Thuisbezoek, familieën vrienden	<p>Ontvang maximaal 4 personen per bezoek en houd 1,5 meter afstand</p> <p>Maak gebruik van (beeld) bellen, maar probeer ook een beperkt aantal mensen die u goed kent thuis te ontvangen. Ontvang dan bij voorkeur steeds dezelfde personen</p> <p>Ga alleen op bezoek bij mensen die u goed kent en waar u goede afspraken mee hebt gemaakt over het houden van 1,5 meter afstand</p>	<p>Beperk bezoek tot 4 vaste personen die u goed kent. Ontvang maximaal 2 bezoekers per keer</p> <p>Ga minder op bezoek bij anderen en bezoek alleen 4 vaste personen die u goed kent</p>	<p>Beperk bezoek tot 4 vaste personen die u goed kent. Ontvang maximaal 2 bezoekers per keer</p> <p>Ga minder op bezoek bij anderen en bezoek slechts 4 vaste personen die u goed kent</p>	<p>Dringend advies om zoveel mogelijk thuis te blijven</p> <p>Wijs voor ouderen die weinig ondersteuning ontvangen, en geen netwerk hebben één vaste bezoeker aan uit niet risicogroep die u wel met enige regelmaat blijft bezoeken</p>	
 Openbare plaatsen en samenkomsten	<p>Ga regelmatig naar buiten voor een wandeling of fietstocht. Bewegen houdt u gezond. Kies hiervoor wel rustige locaties en rustige tijdstippen</p> <p>Ga niet naar bijeenkomsten. Met uitzondering van dagbesteding of dagbehandeling, belangrijke familie-aangelegenheden (bruiloften en begrafenissen) en speciaal voor ouderen georganiseerde activiteiten tot maximaal 15 mensen. Controleer vooraf of er 1,5 meter afstand wordt gehouden en of er voldoende ventilatie is</p>	<p>Als u gebruikt maakt van een dagbesteding of dagbehandeling: blijf dit vooral doen, maar volg de basisregels</p> <p>Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukte</p>	<p>Als u gebruikt maakt van een dagbesteding of dagbehandeling: blijf dit vooral doen, maar volg de basisregels</p> <p>Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukte</p>	<p>Bijeenkomsten, samenkomsten en evenementen zijn verboden</p> <p>De maximale groeps grootte is 2 personen</p>	
 Openbaar vervoer	<p>Vermijd het openbaar vervoer. Kies voor een regiotaxi als dat kan</p> <p>Als het mogelijk is, ga dan met eigen vervoer als u ergens heen moet. Lukt dat niet en rijdt u met iemand anders mee, controleer dan goed of iemand klachten heeft, of ga voor de zekerheid rechts achter de bestuurder zitten</p>	<p>Reis niet met het openbaar vervoer</p>	<p>Reis niet met het openbaar vervoer</p>	<p>Reis niet met het openbaar vervoer</p>	
 Boodschappen	<p>Als u zelf uw boodschappen doet, ga dan op rustige momenten en maak gebruik van speciale winkeltijden voor ouderen</p> <p>Bezoek alleen winkels waar 1,5 meter afstand gehouden kan worden en waar toezicht is op het aantal klanten</p> <p>Overweeg om hulp in te schakelen om uw boodschappen te doen, of laat uw boodschappen bezorgen</p>	<p>Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen doen</p>	<p>Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen doen</p>	<p>Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen doen</p>	

Voorbeeldsituaties

Voorbeeldsituatie 1

Riet is 84 en voelt zich gezond. Riet woont alleen. Haar partner is drie jaar geleden overleden. Ze maakt elke dag een ommetje, doet haar eigen boodschappen en gaat een of twee keer week bridgen in het wijkcentrum. Maar Riet heeft ook diabetes en een milde vorm van COPD. Ze gebruikt af en toe een puffertje.

Riet vindt het belangrijk om voorzichtig te zijn in haar contacten met andere mensen. Ze is erg strikt op het ontvangen van bezoek. Dit beperkt ze tot vaste vriendinnen en niet meer dan een paar per keer. Ook als ze bij anderen op bezoek gaat, beperkt ze dit tot haar vaste vriendenkring. Als het kan spreekt ze liever ergens buiten af.

Ze gaat wel naar buiten voor haar dagelijkse wandeling en de boodschappen, want bewegen blijft belangrijk. Maar ze kiest daarvoor rustige momenten en ze vermijdt plaatsen waar veel mensen samenkomen. Ze vermijdt groepen en heeft dus even haar activiteiten op een laag pitje gezet, tenzij ze zeker weet dat de 1,5 meter afstand gewaarborgd kan zijn en mensen geen klachten hebben. Dan is het nog prima te doen. Regelmatig handen wassen is erg belangrijk. Ze vraagt dit ook van haar bezoek.

Als de *situatie zorgelijk* wordt, besluit Riet om extra kritisch te zijn op de winkels waar zij nog boodschappen doet en maakt waar mogelijk gebruik van aangepaste winkeltijden voor kwetsbare mensen.

Voorbeeldsituatie 2

Geert en Joke zijn beiden begin zeventig. Geert is onlangs gestopt met het vele advieswerk dat hij na zijn pensionering is blijven doen, om meer tijd te hebben voor hun grote hobby's: de tuin en de boot. En natuurlijk voor het contact met hun kinderen en kleinkinderen (8 in getal). Geert heeft overgewicht en probeert al jaren – vergeefs – om af te vallen. Joke is in geen jaren bij een dokter geweest. Beiden voelen zich vitaal en gezond.

Maar uit voorzorg hebben Geert en Joke hun leven toch wat anders ingericht. Ze beseffen dat hun leeftijd een verhoogd risico met zich mee brengt. Daarom hebben zij afspraken gemaakt met de kinderen en kleinkinderen om niet tegelijk op bezoek te komen. Samen proberen zij zich zo goed mogelijk aan de 1,5 meter afstand te houden. Ze hebben een auto en zijn dus niet aangewezen op openbaar vervoer. Ze gaan alleen naar bijeenkomsten als zij zeker weten dat daar de richtlijnen gevolgd kunnen worden. En Joke heeft het gemak van online boodschappen doen ontdekt – ze wil nu eigenlijk niet anders meer. Daarnaast doet zij ook vrijwilligerswerk, maar let er wel steeds op dat de mensen met wie zij in aanraking komt klachtenvrij zijn en zich houden aan de richtlijnen.

Als de *situatie zorgelijk* wordt, besluiten Geert en Joke om samen met hun kinderen en kleinkinderen een bezoekrooster te maken. Ze maken daartoe gebruik van de agendafunctie van hun email en de familie(groeps)app. Joke heeft besloten haar vrijwilligerswerk tijdelijk op een laag pitje te zetten. De tijd die daarmee vrijkomt gebruikt ze om meer tijd in te zetten voor hun gezamenlijke hobby's én om meer beweging te zoeken.

Voorbeeldsituatie 3

Johan is 78. Hij en zijn partner Yvonne (76) wonen in een appartementencomplex aan de rand van een middelgrote stad. Johan heeft hoge bloeddruk en heeft enkele jaren geleden een TIA doorgemaakt. Daarnaast heeft hij zware artrose waardoor het lopen hem moeilijk gaat. Hij loopt inmiddels met een rollator. Hij gebruikt steunkousen en heeft hulp nodig om die aan te trekken. Ook moet hij geholpen worden met wassen en aankleden. Verder gebruikt hij vijf verschillende medicijnen. Zijn vrouw heeft geen medische klachten en is in een goede fysieke conditie. Zij regelt alles en doet de boodschappen. Beiden zijn mentaal gezond. Ze gaan graag naar theater en bezoeken regelmatig musea. Yvonne rijdt nog auto, dus vervoer is geen probleem.

Johan en Yvonne zijn voorzichtig. Ze beperken hun sociale contacten tot naaste familie en goede vrienden. Bezoek van de kleinkinderen hebben ze maar even gestopt. Maar ze hebben het beeldbellen ontdekt en ondanks dat dit niet hetzelfde is, onderhouden ze toch op deze manier het contact. Theater en andere groeps-evenementen zitten er voorlopig niet meer in. Maar ze proberen toch wat activiteiten buiten te doen, zoals een wandeling in het naburige park met goede en verharde paden, zodat Johan daar met zijn rollator veilig kan lopen.

Als de *situatie zorgelijk* wordt, kiest Yvonne om online boodschappen te doen en gebruik te maken van een bezorgservice. Met bezoek (op bezoek gaan en bezoek ontvangen), waren Johan en Yvonne al strikt, maar dat beperken ze nu verder tot twee bezoekers per keer uit een vaste kring van vier.

Voorbeeldsituatie 4

Mieke van 80 en haar een jaar oudere man Willem wonen in een eengezinswoning, dicht bij een drukbezocht winkelcentrum. Mieke heeft dementie. Ze is vergeetachtig en regelmatig verward, maar soms nog heel helder en dan merk je als buitenstaander niets aan haar. Willem moet echter wel de hele dag op haar letten. Ze heeft de neiging om zonder iets te zeggen naar buiten te gaan, het winkelcentrum in. Willem maakt zich zorgen want Mieke kan zo makkelijk een besmetting oplopen en ook anderen besmetten. Ook maakt hij zich zorgen over het risico dat hij loopt om ook zelf besmet te raken. Mieke let namelijk niet op het houden van de 1,5 meter afstand en trekt zich ook van de andere richtlijnen, zoals het niet aanraken van anderen, niet veel aan. Ze gaat twee keer in de week naar de dagbehandeling.

Willem is alert en wil het liefst altijd mee met Mieke. Dan lopen ze gearmd en kan Mieke wel goed de 1,5 meter afstand aanhouden. Ze gaan nog wel op bezoek en ook familie en hele goede vrienden komen ook nog bij hen, maar Willem heeft het aantal bezoekers wel teruggebracht tot twee per keer. Mieke kan eigenlijk niets meer zonder de aanwezigheid en alertheid van Willem. Ze gaat gelukkig nog wel naar de dagbehandeling en op die dagen kan Willem even wat tijd voor zichzelf nemen. Dat helpt hem om een sociaal isolement te voorkomen. Willem is begonnen om familie en vrienden goed mee te nemen in een goede omgang met Mieke, want anders wordt het heel lastig voor hem. Hij heeft inmiddels contact met de huisarts en de zorgorganisatie voor het geval het mis gaat en hij of Mieke ziek wordt.

Als de *situatie zorgelijk* wordt, is het voor Willem zaak dat Mieke haar dagbestedingsactiviteiten kan voortzetten. Ook kiest hij ervoor voorlopig alleen vaste bezoekers te ontvangen. Boodschappen doen heeft hij nu uitbested. Dagelijks gaat hij met Mieke uit wandelen, maar hij vermijdt daarbij het winkelcentrum.

Voorbeeldsituatie 5

Anneke is een 88-jarige weduwe. Zij woont nog zelfstandig, maar twee keer per dag komt de thuiszorg haar helpen bij wassen en aankleden. Ze heeft twee zoons en een dochter, die evenals haar kleinkinderen, regelmatig bij haar komen. Daar kan zij erg van genieten. Af en toe gaat ze bij haar oudere zus, die wat vergeetachtig wordt, op bezoek met vervoer op maat. Sinds kort lukt het haar niet meer zelfstandig naar haar zus toe te gaan, doordat ze vanwege een moeizame knieoperatie slecht ter been is en een rollator gebruikt. Vanwege haar suikerziekte en minder werkende nieren gebruikt ze nogal wat medicijnen en komt ze af en toe bij haar huisarts.

Anneke weet dat ze een groot risico loopt, daarom heeft ze in overleg met haar kinderen besloten niet meer op bezoek te gaan en de boodschappen door haar kinderen te laten doen. Met de thuiszorg heeft zij afgesproken, dat maar een paar vaste verzorgenden haar helpen. Verder hebben zij afgesproken dat alleen haar kinderen op bezoek komen. Als haar kleinkinderen komen, gaan zij buiten een rondje wandelen en blijven bij gunstig weer even in het park zitten.

Als de *situatie zorgelijk* wordt, hoeft Anneke niet veel verdere aanpassingen in haar leven door te voeren. Wel let zij er extra scherp op dat mensen die haar bezoeken de hygiëneregels in acht nemen.

Voorbeeldsituatie 6

Thomas (82) woont in een portiekwoning in een buitenwijk in een grote stad. Hij woont één hoog. Hij is mobiel beperkt en ziet slecht. Hij heeft geen kinderen en zijn naaste familieleden zijn inmiddels overleden. Hij heeft eigenlijk geen sociaal netwerk meer. Door corona zijn de dagactiviteiten in zijn buurt tijdelijk gestopt. Het enige wat hij nog doet is zijn dagelijks wandelingetje. Zijn buurvrouw doet de boodschappen voor hem en zet ze voor de deur. Voor Thomas dreigt een sociaal isolement.

Daarom gaat hij in gesprek met de huisarts. Deze schakelt (via het wijkteam) een maatschappelijk werker in om te kijken waar er activiteiten zijn voor Thomas en hoe hij daar veilig kan komen, eventueel met een regiotaxi. De maatschappelijk werker kijkt ook of er via verenigingen, zoals bijvoorbeeld Humanitas, of de Zonnebloem, of een andere vereniging, een of twee buddy's te vinden zijn voor Thomas waardoor hij regelmatig op gezelschap kan rekenen.

Als de *situatie zorgelijk* wordt, is het voor Thomas belangrijk dat hij nog steeds op gezelschap kan rekenen. De maatschappelijk werker zet zich in om een vrijwilliger te vinden die met Thomas regelmatig contact heeft en met wie hij wekelijks gaat wandelen