

Leefstijladviezen in tijden van Corona om fysiek, psychisch en sociaal gezondheid te blijven

Leefstijlthema's	Organisatie	Contactpersoon	Focus initiatieven
Mentale gezondheid	Trimbos-instituut	5.1.2e 5.1.2e @trimbos.nl tel. 06-5.1.2e	Professionals verwijzen naar betrouwbare kennis om mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid te ondersteunen en hun eigen mentale gezondheid te bewaken.
	Samenwerkingsverband Arq Impact, NIVEL, RIVM en GGD GHOR NL.		Focus op mentale gezondheid (psychosociale aspecten) met doorlopende rapid needs assessment: welke behoeftes zijn er bij burgers, zorgprofessionals, partners. Inrichten 1 loket functie (IVC - informatie verwijs centrum). Arq impact heeft al diverse documenten.
	Rijksoverheid.nl		Gevolgen van de uitbraak van het coronavirus en de GGZ
Voeding	Voedingscentrum		Eet gezond en hou je weerstand op peil
	Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA)		Voedingssupplementen helpen niet tegen het coronavirus
Beweging	Kenniscentrum Sport & Bewegen	5.1.2e 5.1.2e @kenniscentrumsportenbewegen.nl 06-5.1.2e	Inspiratie, kennis en tips te delen om ook in deze tijd van het coronavirus te bewegen en sporten. Met de nadruk op in en om huis.
	NOC-NSF		Sport- en beweegadviezen in tijden van het coronavirus (afh. van actuele adviezen van RIVM/VWS)
	Sport in de buurt		praktische (creatieve) voorbeelden uit het hele land van o.a. buurtsportcoaches om mensen toch in beweging te krijgen/houden.
	Sportdrenthe		Ook al ben je thuis, blijf bewegen!
Alcohol (roken en drugs)	Trimbos-instituut		Hulplijn gerelateerd aan vragen over corona en alcohol, drugs en roken Veelgestelde vragen roken + rokers helpen met stoppen tijdens coronacrisis
Werkomgeving	RIVM M&V		nog info krijgen (gezond werken thuis)

	Vitaal bedrijf initiatief van VNO- NCW en MKB Nederland samen met VWS en OZW (subsidieverstrekkers) om bedrijven en organisaties Arboned		Vitaal thuiswerken
			Instellen van een goede thuiswerkplek
Sociale interactie	Pharos		Voor burgers begrijpelijke en up-to-date informatie coronavirus (informatiekaarten)
Valpreventie	Veiligheid.nl	5.1.2e 5.1.2e 5.1.2e @veiligheid.nl 06- 5.1.2e	
Overige thema's	Organisatie	Contactpersoon	Focus initiatieven
Gezonde School	Samenwerkingsverb and RIVM, GGD GHOR NL en onderwijsraden		Van Gezonde school naar gezond thuis (in ontwikkeling)
JGZ	NJI		Landelijk beleid van de JGZ ten aanzien van de COVID-19 pandemie
Eenzaamheid	Kennisplatform Integratie en Samenleving (KIS) Movisie		Coronavirus en eenzaamheid bij migrantenouderen. Ook coronadossier. Coronadossier (oa verlaag stress voor mensen in armoede, eenzaamheid bij ouderen, corona in begrijpelijke taal, mantelzorgers)
Zorg	Vilans		Het KICK-portaal met 500 protocollen voor risicovolle en voorbehouden zorghandelingen vrij toegankelijk gemaakt
Seksualiteit	SoaAids		Vragen en antwoorden over het coronavirus, seks en soa's

Blauw= Thema-instituut

Website/linken	Burgers	Professionals
Trimbos-instituut https://www.trimbos.nl/kennis/corona/mentale-gezondheid	Tip om cliënten te ondersteunen (als professional)	Tips voor professionals om mentaal gezond te blijven
https://www.impact-kenniscentrum.nl/nl/covid-19	Tips voor omgaan met stressreacties tijdens isolatie / quarantaine en sociale onthouding	Informatie voor zorgprofessionals over omgaan met werkgerelateerde stress, collegiale ondersteuning, informatie over doelgroepen
https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp/zorg/ggz	Hulpverleners die klaar staan MIND Korrelatie, de Luisterlijn, het Rode Kruis en Corona Loket.	
https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/coronavirus-voeding.aspx	Tips over gezond eten en weerstand op peil houden	
https://www.nvwa.nl/documenten/waarschuwingen/2020/03/26/publiekswaarschuwing-voedingssupplementen-helpen-niet-tegen-het-coronavirus	Tips voor burgers over voedingssupplementen, ook tips om weerstand op peil te houden	
https://www.kenniscentrumspor-tenbewegen.nl/nieuws/beweegt-huis-van-start/	Beweegthuis! En beweegtips voor diverse doelgroepen (tip van de dag bv. Sportvaardigheden)	Podium aan de initiatieven en tips van sport- en beweegaanbieders, buurtsportcoaches en andere professionals.
https://nocnsf.nl/nieuws/2020/03/sport-en-beweegadviezen-in-tijden-van-het-coronavirus	Tips voor burgers over gezondheidseffecten (goed voor longen, hart, etc.)	
https://sportindebuurt.nl/corona-initiatieven/		
https://sportdrenthe.nl/coronac-tief/	Praktische tips van specialisten oa thuissportideeën, fietsen, wandelen, lokale challenges	
https://www.trimbos.nl/kennis/corona		
https://www.trimbos.nl/kennis/corona/roken	Rokers hebben een grotere kans om COVID-19 te krijgen en hebben meer kans op een ernstig verloop van de ziekte.	

Platform in oprichting en willen
adviezen verspreiden

https://www.arboned.nl/uploads/inline/ArboNed_Thuiswerken.pdf
<https://www.pharos.nl/coronavirus/>

www.veiligheid.nl

Tips voor veilig bewegen,
buiten spelen kinderen en
valpreventie ouderen

Website/linken	Burgers	Professionals
Communicatie via RIVM	Secundair: GSA's, ouders, leerlingen / studenten	Primair: GSC's, docenten, schooldirecteuren

<https://www.nji.nl/coronavirus> Tips over omgaan met de
gevolgen van het coronavirus

<https://www.kis.nl/artikel/coronavirus-en-eeenzaamheid-bij-migrantenouderen-tips> Speciale 'corona-lijn' voor
ouderen met een
migratieachtergrond

<https://www.movisie.nl/coronadossier>

Informatie voor sociaal
professionals

<https://www.vilans.nl/artikelen/kick-protocollen-vrij-toegankelijk-tijdens-coronacrisis>

Infomatie voor professionals

<https://www.soaaid.nl/nl/professionals/nieuws-en-standpunten/nieuwsbericht/vragen-antwoorden-over-coronavirus-seks-soas>

Iedereen in Nederland wordt
gevraagd om 1,5 meter
afstand van elkaar te houden.
Advies is dus om geen seks te
hebben. Behalve als je bij
elkaar in huis woont.

Partners

Betrokkenheid Corona
gedragsunit

Partners

Initiatieven Mentale Gezondheid irt Corona

Initiatieven	Focus	Website/linken
Trimbos-instituut	Professionals verwijzen naar betrouwbare kennis om mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid te ondersteunen en hun eigen mentale gezondheid te bewaken.	Trimbos-instituut https://www.trimbos.nl/kennis/corona/mentale-gezondheid
Samenwerkingsverband met Arq Impact, NIVEL, RIVM en GGD GHOR NL.	Focus op mentale gezondheid (psychosociale aspecten) met doorlopende rapid needs assessment: welke behoeftes zijn er bij burgers, zorgprofessionals, partners. linrichten 1 loket funtie. Arq impact heeft al diverse documenten.	https://www.impact-kenniscentrum.nl/nl/covid-19
Rijksoverheid.nl	gevolgen van de uitbraak van het coronavirus en de GGZ	https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp/zorg/ggz

Adviezen voor burgers

Bronnen

Tips om cliënten te ondersteunen (als professional): 1 geef ouderen duidelijke instructies, 2 erken en normaliseer stressreacties, 3 help stress te verminderen, 4 corrigeer nepnieuws, 5 wees alert op terugval, 6 zorg voor structuur en autonomie, 7 geef tips om actief te blijven, 8 gebruik humor **ZIE FORMAT INGEVULD VOOR RIVM**

Impact kenniscentrum, CSTS, Reliefweb

Tips voor omgaan met stressreacties tijdens isolatie / quarantaine (samengevat):

- Evalueer rustig en objectief je eigen fysieke gesteldheid.
- Breng structuur aan in je dag.
- Probeer je emoties te accepteren en laat ze er zijn.
- Blijf niet te veel bezig met het bijhouden van het nieuws over coronavirus, Zorg voor afleiding van je zorgen. Blijf in beweging.
- Probeer om mentaal actief te blijven
- Behoud contact met je eigen sociale netwerk.
- Probeer de humor en het positieve van de situatie in te zien.
- Probeer het gebruik van middelen (alcohol/tabak) te beperken en let op medicatie gebruik

https://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/arqimpact_older_omgaanmetstress_30032020-26-15855661841458450380.pdf

Tips voor omgaan met stressreacties tijdens sociale onthouding (grotendeels overeenkomstig met hierboven)

https://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/arqimpact_socialeonthouding_omgaanmetstress_25032020-26-15852104791558161256.pdf

Het gezin in tijden van het coronavirus: 1 leg de lat niet te hoog, 2 probeer dagelijkse structuur te behouden, 3 Praat met kinderen over het coronavirus en gevolgen, 4 probeer kalm te blijven en zorg goed voor jezelf, 5 bespreek en beperk het gebruik van sociale media en beeldschermen, 6 vier de successen

https://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/arqimpact_het_gezin_tijdens_sociale_onthouding_01042020-26-15857319101469772770.pdf

Hulpverleners die klaar staan MIND Korrelatie elke werkdag tussen 9.00 en 18.00 via telefoon 0900-1450, €0,15/min de Luisterlijn (dag en nacht bereikbaar via telefoon 0900-0767) het Rode Kruis telefoon (070-4455888) Corona Loket (telefoon 020-2444888).

Adviezen voor professionals	Bronnen	Adviezen voor partners
<p>Tips om als professional mentaal gezond te blijven: 1 accepteer negatieve gevoelens, 2 besef je: je doet wat je kan, 3 zorg dat je een buddy heb, 4 zorg voor een hecht team, 5 pak je rust, 6 houd contact met dierebaren, 7 overbelast? Wissel van taak of functie, 8 geef je grenzen aan, 9 blijf geïnformeerd maar beperk je nieuwsinname, 10 geef complimenten</p> <p>Informatie voor zorgprofessionals over omgaan met werkgerelateerde stress, collegiale ondersteuning, informatie over doelgroepen</p>	<p>Ministerie van Defensie, CDC, National Center for PTSD, CSTS,</p>	<p>Betrokkenheid Corona gedragsunit</p>

Initiatieven voeding irt Corona

Initiatieven	Focus	Website/linken
Voedingscentrum	Eet gezond en hou je weerstand op peil	https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/coronavirus-voeding.aspx
Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA)	voedingssupplementen helpen niet tegen het coronavirus	https://www.nvwa.nl/documenten/waarschuwingen/2020/03/26/publiekswaarschuwing-voedingssupplementen-helpen-niet-tegen-het-coronavirus

Adviezen voor burgers	Bronnen	Adviezen voor professionals
-----------------------	---------	-----------------------------

Tips 1 hoe zorg je voor een goede weerstand, 2 kun je het coronavirus oplopen via eten?, 3 hoe kun je veilig en gezond eten als je thuiszit, 4 hoe werk je gezond thuis?, 5 vitamine D en corona, 6 helpen supplementen, 7 extra aandacht voor 70+, 8 veilig koken voor ouderen, 9 veilig bezorgen en afhalen
ZIE FORMAT INGEVULD VOOR RIVM

Door meer vitamines te nemen krijg je geen hogere weerstand en ben je ook niet beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen (informatie Voedingscentrum). Gezond eten, goed slapen en bewegen zorgen voor een zo goed mogelijke weerstand. Het slikken van extra voedingssupplementen in tijden van Corona is niet nodig.

Bronnen

Adviezen voor partners

Initiatieven Bewegen irt Corona

Initiatieven	Focus	Website/linken
KCS	Inspiratie, kennis en tips te delen om ook in deze tijd van het coronavirus te bewegen en sporten. Met de nadruk op in en om huis.	<a href="https://www.kenniscentrumspor
tenbewegen.nl/nieuws/beweegt
huis-van-start/">https://www.kenniscentrumspor tenbewegen.nl/nieuws/beweegt huis-van-start/
NOCNSF (samen met Amsterda	Sport- en beweegadviezen in tijden van het coronavirus (afh. van actuele adviezen van RIVM/VWS)	<a href="https://nocnsf.nl/nieuws/2020/0
3/sport-en-beweegadviezen-in-
tijden-van-het-coronavirus">https://nocnsf.nl/nieuws/2020/0 3/sport-en-beweegadviezen-in- tijden-van-het-coronavirus
Sport Drenthe	Ook al ben je thuis, blijf bewegen!	<a href="https://sportdrenthe.nl/coronact
ief/">https://sportdrenthe.nl/coronact ief/
Sportindebuurt	praktische (creatieve) voorbeelden uit het hele land van o.a. buurtsportcoaches om mensen toch in beweging te krijgen/houden.	<a href="https://sportindebuurt.nl/corona-
initiatieven/">https://sportindebuurt.nl/corona- initiatieven/

Adviezen voor burgers	Bronnen	Adviezen voor professionals
<p>Beweegthuis! En beweegtips voor diverse doelgroepen (tip van de dag bv. Sportvaardigheden) ZIE FORMAT INGEVULD VOOR RIVM</p>		<p>Podium aan de initiatieven en tips van sport- en beweegaanbieders, buurtsportcoaches en andere professionals.</p>
<p>Goed voor je immuunsysteem, goed voor je longen, goed voor je hart, goed voor je mindset, goed tegen overgewicht, goed voor de kwaliteit van leven</p> <p>Praktische tips van specialisten, thuisportideeën, fietsen wandelen en buiten spelen, lokale challenges en initiatieven</p>		
<p>In beweging met #BSCcorona</p>		

Bronnen

Adviezen voor partners

Initiatieven Alcohol irt Corona (+ roken en drugs)

Initiatieven	Focus	Website/linken	Adviezen voor burgers
Trimbos-instituut	Hulplijn gerelateerd aan vragen over corona en alcohol, drugs en roken + over roken specifiek dossier corona en roken.	https://www.trimbos.nl/kennis/corona	Door het nieuwe coronavirus zitten veel mensen met vragen. Ook vragen die gerelateerd zijn aan middelengebruik en mentale gezondheid. Via onze infolijnen voor alcohol, roken en drugs beantwoorden we deze vragen: 0900-1995 (10 ct/min). Liever chatten? Ga naar onze info-websites. Voor rokers is het coronavirus extra gevaarlijk. Rokers die willen stoppen, ondersteunen we op lkstopnu.nl ZIE FORMAT INGEVULD VOOR RIVM
	Rokers hebben een grotere kans om COVID-19 te krijgen en hebben meer kans op een ernstig verloop van de ziekte.	https://www.trimbos.nl/kennis/corona/roken	1 Bereid een stoppoging goed voor, 2 Zoek sociale steun, 3 Zorg voor voldoende beweging, 4 Zorg voor een positieve, persoonlijke motivatie, 5 Een roker die stopt, kan enkele weken meer gaan hoesten

Bronnen **Adviezen voor professionals** **Bronnen**

<https://www.alcoholinfo.nl/publiek>
[https://www.rokeninfo.nl/publiek/roken-en-corona-covid-19-](https://www.rokeninfo.nl/publiek/roken-en-corona-covid-19)
<https://www.drugsinfo.nl/publiek/nieuwe-site>

Adviezen voor partners

Initiatieven Werkomgeving thuis irt Corona

Initiatieven	Focus	Website/linken	Adviezen voor burgers
Vitaal bedrijf, initiatief van VNO-NCW en MKB Nederland samen met VWS en OZW (subsidieverstrekkers) om bedrijven en organisaties	Het platform is nog in wording. Vooruitlopend op het platform willen VNO-NCW en MKB Nederland gaan communiceren aan hun leden over <u>vitaal thuiswerken</u> .		Vitaal thuiswerken

Bronnen**Adviezen voor professionals****Bronnen**

Vitaal bedrijf werkt vanuit de stichting
Nederland Onderneemt Maatschappelijk!
Vanuit de stichting kwam deze vraag om te
bekijken of het zinnig is om in deze moeilijke
tijd adviezen te verspreiden onder alle
branche verenigingen en regionale directies.

Adviezen voor partners

Ze zoeken naar interessante content om te gebruiken en hadden het idee een 'dossier' met adviezen samen te stellen.

Initiatieven Sociale interactie/meedoen irt Corona

Initiatieven	Focus	Website/linken
Pharos	Stimuleren begrijpelijke en up-to-date informatie coronavirus (informatiekaarten)	https://www.pharos.nl/coronavirus/

Adviezen voor burgers	Bronnen	Adviezen voor professionals	Bronnen
Versterken eigen regie (niet specifiek gemaakt voor corona) ZIE FORMAT		Inzetten op toegankelijke zorg, toegankelijke e-health (niet specifiek gemaakt voor coron)	
INGEVULD VOOR RIVM			

Adviezen voor partners

Overige thema's	Organisaties	Contactpersoon	Initiatieven	Websites
Gezonde School	Samenwerkingsverband RIVM, GGD GHOR NL en onderwijsraden		Van gezonde school naar gezond thuis	Communicatie via RIVM
JGZ	NJI		Landelijk beleid van de JGZ ten aanzien van de COVID-19 pandemie	https://www.captise.nl/Portals/1/Downloads/20200316-Landelijk-Beleid-JGZ-t.a.v.-COVID-19-pandemie.pdf?ver=2020-03-17-100503-970 https://www.nji.nl/coronavirus
Eenzaamheid	Kennisplatform Integratie en Samenleving (KIS)		Coronavirus en eenzaamheid bij migrantenouderen. Speciale 'corona-lijn' voor ouderen met een migratieachtergrond	https://www.kis.nl/artikel/coronavirus-en-eenzaamheid-bij-migrantenouderen-tips
	Movisie		Coronadossier (oa verlaag stress voor mensen in armoede, eenzaamheid bij ouderen, corona in begrijpelijke taal, mantelzorgers)	https://www.movisie.nl/coronadossier
Zorg	Vilans		Het KICK-portaal met 500 protocollen voor risicovolle en voorbehouden zorghandelingen vrij toegankelijk gemaakt	https://www.vilans.nl/artikelen/kick-protocollen-vrij-toegankelijk-tijdens-coronacrisis
Seksualiteit	Soa aids		Vragen en antwoorden over het coronavirus, seks en soa's	https://www.soaids.nl/nl/professionals/nieuws-en-standpunten/nieuwsbericht/vragen-antwoorden-over-coronavirus-seks-soas
	Rutgers			

Boodschappen voor burgers

Bronnen

Boodschappen voor professionals

1 Blijf kalm en geef het goede voorbeeld, 2 Fysieke afstand is geen sociale afstand, 3 Praat als gezin met elkaar en maak samen afspraken, 4 bereid jezelf voor op lastige momenten, 5 zorg voor dagritme en afwijzing, 6 Maak onderscheid werktijd, schooltijd en vrije tijd, 7 realistische verwachtingen hebben, 8 zorg goed voor jezelf en voor elkaar, 9 zoek en biedt steun, 10 laat kinderen meedenken en helpne, 11 benoem wat goed gaat, 12 vertrouw op veerkracht kinderen

Bellen met coronalijn bij eenzaamheid

Tips o.a.: besteed aandacht aan woorden die worden uitgesproken, vraag goed door, taalbarriere overbruggen

Informatie voor sociaal professionals

Infomatie voor professionals

Iedereen in Nederland wordt gevraagd om 1,5 meter afstand van elkaar te houden. Advies is dus om geen seks te hebben. Behalve als je bij elkaar in huis woont. Antwoorden op: Met wie kun je seks hebben? Wat voor seks kun je veilig hebben? Houd je ook aan de algemene regels om verspreiding te voorkomen **ZIE FORMAT INGEVULD VOOR RIVM**
ZIE FORMAT INGEVULD VOOR RIVM

Bronnen

<https://www.kis.nl/thema/coronadosier>