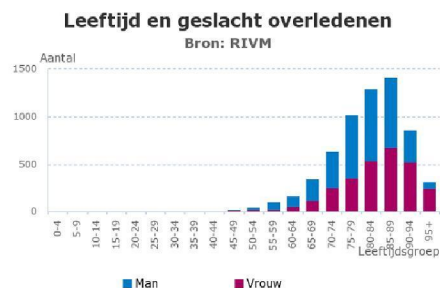


## Advies aan zelfstandig wonende ouderen

21.09.20

Het Coronavirus heeft flink toegeslagen bij vooral oudere mensen. Als we de statistieken lezen, dan zien we dat vanaf een bepaalde leeftijd meer mensen met ernstige klachten in het ziekenhuis zijn opgenomen en zijn komen te overlijden.

Onderstaande grafiek geeft de situatie weer d.d. 17 september 2020.



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 ziek te worden. We weten inmiddels dat het nieuwe coronavirus vooral ook ouderen treft. Daarbij zijn de risico's niet voor alle oudere mensen gelijk. Sommige ouderen zijn extra **kwetsbaar**. Er bestaan veel definities van het begrip kwetsbaar. In dit stuk worden daarmee vooral de ouderen bedoeld met meerdere lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren. Zij hebben een grotere kans op ernstige gevolgen na ziekte, zoals (blijvende) functiebeperkingen of overlijden. Dus de vraag is wat we kunnen doen om toch zo goed mogelijk mee te blijven doen in de samenleving en tegelijkertijd te voorkomen dat we ziek worden.

De mate waarin je maatregelen neemt hangt mede af van je gezondheid en het risico dat je loopt om een ernstiger beloop van de ziekte te hebben. Als je behoort tot de groep ouderen die te maken heeft met een kwetsbare gezondheid, bijvoorbeeld als je hulp nodig hebt bij je dagelijkse activiteiten of een hulpmiddel nodig hebt bij het bewegen, is de weerstand natuurlijk minder dan als je medisch helemaal gezond bent. En het is belangrijk om daar goed rekening mee te houden.

In de eerste fase van de pandemie-uitbraak is de vraag gesteld hoe mensen uitgaande van hun fysieke conditie en leefsituatie de richtlijnen kunnen volgen. Een vraag die mensen het beste zelf kunnen beantwoorden. We zien dat mensen zich er meer van bewust zijn of en hoe ze maatregelen moeten nemen in het kader van hun eigen gezondheid en die van anderen. Maar het is heel belangrijk om alert te blijven.

De adviezen in deze handreiking zijn afgestemd op de mate waarin het virus in de samenleving circuleert. Is die beperkt, dan geldt als scenario (of inschalingsniveau) 'waakzaam'. Bij oplopende viruscirculatie zijn striktere maatregelen en adviezen aangewezen. Dat geldt dan voor de scenario's 'zorgelijk' en 'ernstig'. Die laatste twee scenario's zijn hier samen genomen, omdat de adviezen voor ouderen in beide scenario's gelijk zijn.

Om u te helpen om zelf af te wegen wat u wel en beter niet kunt doen, hebben we in de bijlage voor u een aantal voorbeelden op een rij gezet. Deze gaan uit van een 'waakzame' situatie. Vervolgens wordt in de voorbeelden aangegeven wat er kan veranderen als de situatie 'zorgelijk/ernstig' wordt is

### Adviezen in situatie waakzaam

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zelfstandig wonende vitale ouderen</b><br>(denk aan het eerste en tweede voorbeeld in de bijlage)                                                                                                                                                                                       |
| Houd u aan de richtlijnen die voor iedereen gelden:                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd 1,5 meter afstand van anderen</li> <li>• Was regelmatig de handen</li> <li>• Ontvang niet meer dan 6 mensen (mits haalbaar bij 1,5m afstand) tegelijkertijd thuis</li> <li>• Vermijd drukte</li> <li>• Laat u bij klachten testen</li> </ul> |
| Maar schat uw situatie goed in. Wees waar nodig terughoudend met het bezoeken van plaatsen, waar je niet kunt controleren op klachten van de gezondheid, zoals winkels en grotere bijeenkomsten.                                                                                           |
| Wees terughoudend met gebruik openbaar vervoer.                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zelfstandig wonende oudere met een kwetsbare gezondheid</b><br>(zie het derde, vierde, vijfde en zesde voorbeeld in de bijlage)                                                                                                                         |
| Houd u aan de richtlijnen die voor iedereen gelden:                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd 1,5 meter afstand van anderen</li> <li>• Was regelmatig de handen</li> <li>• Vermijd drukte</li> <li>• Laat u bij klachten testen</li> </ul>                                                                 |
| Maak gebruik van (beeld)bellens, maar probeer ook altijd een beperkt aantal mensen uit uw naaste omgeving thuis te ontvangen. Ontvang dan bij voorkeur vaste personen. Ontvang maximaal 4 personen per keer en probeer daarbij de 1,5 m in acht te houden. |
| Ga alleen op bezoek bij mensen die u goed kent en waar u goede afspraken mee hebt gemaakt over het houden van afstand.                                                                                                                                     |
| Als u zelf uw boodschappen doet, kies dan de rustige uren en ga naar winkels waarvan u weet dat ze zich goed aan de corona-richtlijnen houden. Overweeg of u ook anderen kan inschakelen om uw boodschappen te doen, of laat uw boodschappen bezorgen.     |
| Als het mogelijk is ga dan zoveel mogelijk met eigen vervoer als u ergens heen moet. Lukt dat niet en u rijdt met iemand anders mee, check dan goed of iemand klachten heeft, of ga voor de zekerheid rechts achter de bestuurder zitten.                  |

|                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vermijd het openbaar vervoer. Kies voor een regiotaxi als dat kan.                                                                                                                                        |
| Ga wel regelmatig naar buiten voor een wandeling of ommetje. Bewegen is gezond en houdt u gezond. Ook fietsen kan heel gezond en prettig zijn. Kies hiervoor wel rustige locaties en rustige tijdstippen. |
| Ga niet naar bijeenkomsten. Met uitzondering van dagbesteding/dagbehandeling en belangrijke familieaangelegenheden (bruiloften/begrafenissen). Maar check wel of de 1,5 meter afstand aangehouden wordt.  |

#### Adviezen in de situatie zorgelijk/ernstig

##### Voor vitale ouderen:

- Beperk bezoek tot maximaal 3 personen waarmee de 1,5 meter in acht kan worden genomen.
- Reis niet met het openbaar vervoer
- Maak gebruik van aangepaste winkeltijden en bezoek alleen winkels waarin de 1,5 m gehandhaafd kan worden en waar toezicht is op het aantal klanten.
- Overweeg gebruik te maken van een boodschappen service
- Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukke plaatsen

##### Voor ouderen met een kwetsbare gezondheid:

- Beperk bezoek en het op bezoek gaan tot 4 vaste personen die u goed kent en ontvang niet meer dan 2 bezoekers per keer
- Maak gebruik van een boodschappen service, of laat anderen de boodschappen doen
- Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukke plaatsen
- Als u gebruikt maakt van een dagbesteding of dagbehandeling: blijf dit vooral doen maar houd u aan de richtlijnen.

## Bijlage

### Voorbeeld 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 briden in het wijkcentrum. Maar Riet heeft ook diabetes en een milde vorm van COPD. Ze gebruikt af en toe een puffertje.

Riet vind 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 klant wil zijn en maakt zij gebruik van de aangepaste winkeltijden.

### Voorbeeld 2

**Geert en Joke** zijn beiden begin zeventig. Geert is zopas gestopt met het vele advieswerk dat hij na zijn pensionering is blijven doen, om meer tijd te hebben voor hun grote hobbies: 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 m 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.

### Voorbeeld 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 groepsevenementen zitten er voorlopig niet meer in. Maar ze proberen toch wat activiteiten buiten te doen, zoals een bezoek aan het naburige park met goede en verharde paden, zodat Johan daar met zijn rollator veilig kan lopen.

Als de *situatie zorgelijk* wordt kiest Yvonne er voor om over te gaan op online boodschappen 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.

#### Voorbeeld 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 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 dagstedingsactiviteiten kan voortzetten. Ook kiest hij ervoor voorlopig alleen vaste bezoekers te ontvangen. Boodschappen doen heeft hij nu uitbesteed. Dagelijks gaat hij met Mieke uit wandelen, maar hij vermijdt daarbij het winkelcentrum.

#### Voorbeeld 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.

#### Voorbeeld 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 buddies 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.