



# 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, zijn er aanvullende adviezen geformuleerd die zijn afgestemd op de mate waarin het virus in de samenleving aanwezig is. Dit zijn de zogenoemde risiconiveaus 'waakzaam', 'zorgelijk', 'ernstig', 'zeer ernstig'. Het actuele risiconiveau dat op dit moment geldt in uw regio kunt u vinden op de website van de Rijksoverheid, zie: <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 een oudere 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 betreft aanvullende adviezen; houdt u ook altijd aan de basisregels en aan de geldende coronamaatregelen in de routekaart die horen bij het actuele risiconiveau. Zie hiervoor: [www.rijksoverheid.nl/coronavirus](http://www.rijksoverheid.nl/coronavirus) en <https://coronadashboard.rijksoverheid.nl>.





## Overzicht aanvullende adviezen aan zelfstandig wonende vitale ouderen

(zie ook voorbeeldsituaties 1 en 2)

	Vanaf risiconiveau <b>waakzaam</b>	Vanaf risiconiveau <b>zorgelijk</b>	Vanaf risiconiveau <b>ernstig</b>	Vanaf risiconiveau <b>zeer ernstig</b>	<b>Verzwaring</b>
 <b>Thuisbezoek</b>	Ontvang thuis maximaal 8 personen per dag (exclusief kinderen t/m 12 jaar). Ga maximaal 2 keer per dag op bezoek.	Ontvang thuis maximaal 6 personen per dag (exclusief kinderen t/m 12 jaar). Ga maximaal 2 keer per dag op bezoek.	Ontvang thuis maximaal 4 personen per dag (exclusief kinderen t/m 12 jaar). Ga maximaal 1 keer per dag op bezoek.	Ontvang thuis maximaal 2 personen per dag (exclusief kinderen t/m 12 jaar). Ga maximaal 1 keer per dag op bezoek.	Dringend advies om zoveel mogelijk thuis te blijven. Ontvang thuis maximaal 1 persoon per dag (exclusief kinderen t/m 12 jaar).
 <b>Openbare plaatsen / samenkomsten</b>	Wees waar nodig terughoudend met het bezoeken van plaatsen waar niet gecontroleerd wordt op gezondheidsklachten, zoals grotere bijeenkomsten.	Maak waar mogelijk gebruik van aangepaste winkeltijden en bezoek alleen winkels waarin de 1,5 m gehandhaafd wordt en waar toezicht is op het aantal klanten.  Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukke plaatsen.	Maak waar mogelijk gebruik van aangepaste winkeltijden en bezoek alleen winkels waarin de 1,5 m gehandhaafd wordt en waar toezicht is op het aantal klanten.  Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukke plaatsen.	Alle bijeenkomsten, samenkomsten en evenementen zijn verboden. Maximale groepsgrootte is 2 personen.	
 <b>Openbaar vervoer</b>	Wees terughoudend met gebruik openbaar vervoer.	Reis alleen met het openbaar vervoer indien strikt noodzakelijk.	Reis niet met het openbaar vervoer.	Reis niet met het openbaar vervoer.	
 <b>Boodschappen</b>	Wees waar nodig terughoudend met het bezoeken van plaatsen waar niet gecontroleerd wordt op gezondheidsklachten, zoals winkels.	Maak waar mogelijk gebruik van aangepaste winkeltijden en bezoek alleen winkels waarin de 1,5 m gehandhaafd wordt en waar toezicht is op het aantal klanten.  Overweeg gebruik te maken van een boodschappenservice.	Maak gebruik van een boodschappenservice, of vraag iemand in uw omgeving om boodschappen voor u te doen.	Maak gebruik van een boodschappenservice, of vraag iemand in uw omgeving om boodschappen voor u te doen.	

# Overzicht aanvullende adviezen zelfstandig wonende oudere met een kwetsbare gezondheid

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

	Vanaf risiconiveau <b>waakzaam</b>	Vanaf risiconiveau <b>zorgelijk</b>	Vanaf risiconiveau <b>ernstig</b>	Vanaf risiconiveau <b>zeer ernstig</b>	<b>Verzwaring</b>
 <b>Tuisbezoek, familie &amp; vrienden</b>	<p>Maak gebruik van (beeld)bellen, maar probeer ook altijd een beperkt aantal mensen uit uw naaste omgeving thuis te ontvangen. Ontvang dan bij voorkeur steeds dezelfde personen.</p> <p>Ontvang maximaal 4 personen per keer en houd daarbij de 1,5 m afstand zoveel mogelijk in acht.</p> <p>Ga alleen op bezoek bij mensen die u goed kent en waar u goede afspraken mee hebt gemaakt over het houden van afstand.</p>	<p>Beperk bezoek tot 4 vaste personen die u goed kent en ontvang maximaal 2 bezoekers per keer.</p> <p>Wees terughoudend met op bezoek gaan en bezoek slechts een kern van 4 personen die u goed kent.</p>		<p>Ontvang thuis maximaal 2 personen per dag (exclusief kinderen t/m 12 jaar). Ga maximaal 1 keer per dag op bezoek, alleen als dit strikt noodzakelijk is.</p> <p>Wijs voor ouderen die weinig ondersteuning ontvangen, en geen netwerk hebben één vaste bezoeker aan uit de niet risicogroep die u wel met enige regelmaat blijft bezoeken.</p>	<p>Dringend advies om zoveel mogelijk thuis te blijven en geen bezoek af te leggen of te ontvangen.</p>
 <b>Openbare plaatsen / samenkomsten</b>	<p>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.</p> <p>Ga niet naar bijeenkomsten. Met uitzondering van dagbesteding/dagbehandeling, belangrijke familieaangelegenheden (bruiloften/begravenissen) 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 houdt u aan de richtlijnen.</p> <p>Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukke plaatsen.</p>		<p>Als u gebruikt maakt van een dagbesteding of dagbehandeling: blijf dit vooral doen maar houdt u aan de richtlijnen.</p> <p>Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukke plaatsen.</p>	<p>Alle bijeenkomsten, samenkomsten en evenementen zijn verboden. Maximale groepsgrootte is 2 personen.</p>
 <b>Openbaar vervoer</b>	<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 en 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>
 <b>Boodschappen</b>	<p>Als u zelf uw boodschappen doet, kies dan de rustige uren en ga naar winkels waarvan u weet dat ze zich goed aan de coronarichtlijnen houden.</p> <p>Overweeg of u hulp kunt inschakelen om uw boodschappen te doen, of laat uw boodschappen bezorgen.</p>	<p>Maak gebruik van een boodschappen service, of vraag iemand in uw omgeving om boodschappen voor u te doen.</p>		<p>Maak gebruik van een boodschappen service, of vraag iemand in uw omgeving om boodschappen voor u te doen.</p>	<p>Maak gebruik van een boodschappen service, of vraag iemand in uw omgeving om boodschappen voor u te 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 is 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 ze 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 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.

### 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 afgaat. 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 wel 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 ervoor 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** (80) en haar man **Willem** (81) 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 gemakkelijk 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 gelukkig nog wel twee keer in de week naar de dagbesteding en op die dagen kan Willem even wat tijd voor zichzelf nemen. Dat helpt hem een sociaal isolement te voorkomen.

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 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. 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 activiteiten bij de dagbesteding kan voortzetten. Ook kiest hij ervoor om 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.

#### 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 met vervoer op maat op bezoek bij haar oudere zus, die wat vergeetachtig wordt. 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 ze afgesproken dat maar een paar vaste verzorgenden haar helpen. Verder hebben ze afgesproken dat alleen haar kinderen op bezoek komen. Als haar kleinkinderen komen, komen die niet binnen maar gaan zesamen met oma 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 op de eerste etage. 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, de Zonnebloem, een seniorenvereniging 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 regelmatig contact met Thomas heeft en met wie hij wekelijks gaat wandelen.