

25 augustus 2020



# Steun bij thuisquarantaine



Wil je meer weten over (thuis)quarantaine?  
Kijk op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl)



Om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan is het nodig dat u 10 dagen in (thuis)quarantaine gaat. Dit betekent dat u thuis blijft en geen bezoek ontvangt.

Er is steun en hulp beschikbaar in deze periode als u dat nodig heeft. Deze gids vertelt waar u met welke vraag terecht kan. Kijk voor meer informatie op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl)

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

Laat uw omgeving weten dat u in quarantaine moet. Bijvoorbeeld door het in de status van uw social media accounts te zetten. Durf om hulp te vragen. Hieronder vindt u meer informatie over waar u terecht kan als u het niet zelf of met hulp van uw eigen netwerk kan opvangen.



### Boodschappen, medicijnen en eten

Zorg voor een basisvoorraad om de quarantaineperiode door te komen. Supermarkten hebben allemaal een bezorgservice voor online bestellingen. U kan de apotheek vragen om medicijnen thuis te bezorgen. Is dit voor u geen optie (bijvoorbeeld vanwege de bezorgkosten)? En zijn er ook geen burens of personen in uw netwerk die de boodschappen kunnen doen? Neem dan contact op met: [...] voor vrijwilligers boodschappen service. Vraag na bij uw gemeente of u in aanmerking komt voor een maaltijdservice. Misschien is er een vrijwilligersinitiatief in uw gemeente waar u gebruik van kunt maken, zoals 'Thuisgekookt.nl', 'omassoep.nl', participatiekeuken.nl, restovanharte.nl.



### Hond uitlaten

Thuisblijven betekent ook binnen blijven behalve in eigen tuin of op eigen balkon. Vraag iemand in uw omgeving om de hond uit te laten. Ook zijn er honden uitlaatservices waar u tijdelijk gebruik van zou kunnen maken. Via stichting Oopoeh kunt u kijken of er bij u in de buurt een vrijwilliger is die zou willen helpen: <https://www.oopoeh.nl/zoeken/oopeh/> Mocht dit in uw situatie echt niet lukken, neem contact op met [...] om te kijken of het Rode Kruis u kan komen helpen.



### Contact

Het is begrijpelijk als u zich somber, gespannen of misschien zelfs angstig voelt door de situatie. Dat kan als u alleen bent, maar ook als u samen met andere mensen in quarantaine zit. Onderschat de impact van de situatie op uw mentale en fysieke gezondheid niet. Praat over uw emoties. Krop ze niet op. Het kan helpen om te praten met mensen die u vertrouwt. Via e-mail en telefoon kunt u contact houden met vrienden, familie en collega's. Goed opgeleide en betrouwbare vrijwilligers staan u graag te woord en bieden een luisterend oor. Dat kan via een van de volgende hulplijnen:

#### De Landelijke Luisterlijn

0900-0767

Als u een luisterend oor nodig heeft  
Bereikbaar 7 dagen in de week, 24 uur per dag

#### Telefoonlijn ANBO

0000-0000

Voor ouderen  
Bereikbaar tijdens kantoor tijden

#### De Kindertelefoon

0800-0432

Voor kinderen  
Dagelijks bereikbaar van 11.00-21.00 uur

#### De Mantelzorglijn

(10)(26)

Voor mantelzorgers  
Bereikbaar tijdens kantoor tijden

#### MIND Korrelatie

0900-1450

Als u hulp nodig heeft bij psychische of mentale problemen.  
Kosten: 0,15 ct p/min

#### Niet Alleen

0800-1322

Hulp- en advieslijn  
Bereikbaar ma t/m do van 9.00 – 17.00 uur en  
vrvan 09.00 – 16.00 uur

#### Alzheimer Telefoon

0800-5088

Bereikbaar 7 dagen per week van 09:00-23:00

#### KBO-PCOB

(10)(26) (10)(26) (10)(26)

Voor ouderen  
Bereikbaar ma t/m vrvan 9.00 tot 17.00 uur

#### Hulplijn ADF Stichting

(10)(26) (10)(26)

Voor mensen met angst-, dwang- en fobieklachten  
Bereikbaar ma t/m zo van 09.00 – 13.30 uur

#### 113 zelfmoordpreventie

0900-0113

Als u denkt aan zelfmoord of met iemand te maken heeft die daaraan denkt  
Bereikbaar 7 dagen in de week, 24 uur per dag



### Zorg en ondersteuning thuis

Maakt u op dit moment gebruik van (medische) zorg en ondersteuning? Breng uw contactpersoon dan op de hoogte dat u 10 dagen in thuisquarantaine gaat. Samen met uw contactpersoon kunt u bespreken op welke manier de (medische) zorg en ondersteuning in die 10 dagen door kunnen blijven gaan.

Het RIVM heeft richtlijnen opgesteld voor de gezondheidszorg. Blijf u aan die richtlijnen houden en neem bij twijfel contact op met de betreffende organisatie en/of uw gemeente.

Heeft u (los van uw quarantaine periode) ondersteuning nodig op terrein van [...]? Neem dan contact op met uw gemeente. Mogelijk komt u in aanmerking voor ondersteuning op grond van de Wmo of Jeugdwet.



### Inkomen

Breng uw werkgever en/of opdrachtgever op de hoogte dat u 10 dagen in thuisquarantaine moet blijven. Maak duidelijke afspraken over uw werkzaamheden tijdens de periode dat u in quarantaine bent. Probeer zoveel mogelijk vanuit thuis verder te werken. Bepaalde werkzaamheden kunnen op een andere manier worden opgepakt, bijvoorbeeld digitaal en/of telefonisch. Is het niet mogelijk om uw werkzaamheden voort te zetten tijdens de quarantaine? Dan moet u zich ziekmelden. Uw situatie valt dan onder de regeling die geldt tijdens ziekmeldingen tenzij u zelf bewust naar een 'oranje' reisgebied op vakantie bent gegaan. Dan kan uw werkgever bepalen dat uw quarantaine periode als onbetaald verlof wordt aangemerkt. Dat betekent dat het u vakantiedagen kost.

Werkt u in loondienst? Kijk dan in uw arbeidsovereenkomst of neem contact op met uw P&O afdeling voor de afspraken rond ziekmeldingen. Werkgevers moeten werknemers in loondienst doorbetalen bij ziekte.

Bent u een ondernemer of opdrachtnemer en kunt u uw werkzaamheden niet voortzetten tijdens de quarantaine? Probeer dan of het mogelijk is om na de 10

dagen de werkzaamheden weer verder op te pakken en/of de periode van de opdracht te wijzigen. Zijn die mogelijkheden er niet? Dan kunt u uw verzekering voor ziekte inzetten. Voor overige regelingen kunt u contact opnemen met het KVK Coronaloket via 0800 21 17 tussen 08.30 – 17.00 uur. Houd uw KVK-nummer bij de hand.



### Onderdak

Kunt u echt niet thuis in quarantaine gaan, bijvoorbeeld vanwege kwetsbare personen en/of de veiligheid? Neem dan contact op met uw gemeente. Samen met uw gemeente kunt u op zoek gaan naar een geschikte locatie om uw periode in quarantaine door te brengen. Het nummer van uw gemeente kunt u vinden op de gemeentelijke website of via 14 (3 cijfers van het netnummer van de gemeente).



### Sporten en bewegen

U kunt even niet naar de sportschool, zwembad of sportvereniging. Blijven bewegen helpt om mentaal en fysiek fit te blijven, ook al moet het nu vanuit huis. U kunt met uw sportschool of sportorganisatie kijken of zij een alternatief kunnen aanbieden. Bijvoorbeeld online of als 'pakketje' voor thuis.

Via het YouTube kanaal Alles is Sport zijn diverse instructie filmpjes te vinden voor sportoefeningen thuis:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PYMFkKGFuww&list=PLtzNisTlyasbQbzkgfWsf0Vn5ocWVAM8>

Ouderen kunnen een reeks aan trainingen vinden op  
<https://www.goldensports.nl/online-trainingen/>

Voor mensen met een beperking en/of in een rolstoel is er de website  
<https://www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html>



### Vermaak en daginvulling

Probeer het dagritme aan te houden dat u gewend bent. Zonder naar werk te kunnen gaan, bezoek te ontvangen en (sociale) afspraken buiten de deur te hebben, kan het moeilijker zijn om dit ritme vast te houden en met een tevreden gevoel de dag af te sluiten.

Voor vermaak kunt u gebruik maken van het online cultuur en entertainment aanbod, zoals:

- De Luisterbieb met (gratis) online luisterboeken: [www.onlinebibliotheek.nl](http://www.onlinebibliotheek.nl)
- Het Rijksmuseum met een (gratis) online rondleiding:  
<https://www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families>
- De Efteling met (gratis) online ritje in de achtbaan:  
<https://www.efteling.com/nl/blog/tips/20200320-efteeling-bij-je-thuis>
- Oud Geleerd Jong Gedaan organiseert gratis colleges op verschillende onderwerpen: <https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges/>
- Op de website van het LKCA is een overzicht van het cultureel aanbod te vinden: <https://www.lkca.nl/artikel/corona-initiatieven/>



### Internet en computervaardigheden

Veel aanbod van hulp en vermaak is toegankelijk via internet en met uw smartphone, laptop of computer. Heeft u geen internet en kunt u daardoor geen gebruik maken van openbare wifi mogelijkheden? Telecom bedrijven hebben internet-kaarten beschikbaar tegen betaling. Mocht dit financieel niet haalbaar zijn voor u, neem dan contact op met uw gemeente.

Heeft u hulp nodig bij het gebruiken van uw computer of telefoon, neem dan contact op met een van de volgende organisaties:

#### *Regelhulp*

<https://www.regelhulp.nl/fk-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet>

#### *Ouderenfonds*

<https://welkomonline.nl/>

U kunt de Helpdesk Welkom Online bereiken op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur op [10126](tel:+312026110126).

#### *Digitale alliantie*

<https://www.allemaal-digitaal.nl/#vraag>

#### *Senioren web (betaald)*

<https://www.allemaal-digitaal.nl/#vraag>