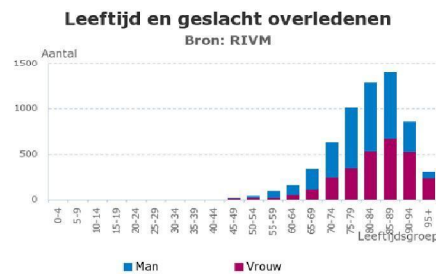


Advies aan zelfstandig wonende ouderen

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. Ook op de IC's kwamen vooral ook oudere mensen te liggen.



De meeste oudere mensen wonen nog zelfstandig thuis en zijn nog op vele manieren actief. We worden allemaal ouder. We blijven langer gezond en dat willen we ook zo houden. Naarmate mensen ouder worden stijgt helaas ook het risico om ziek te worden van bijvoorbeeld een virus, zoals het Corona virus. Dus wat kunnen doen om toch zo goed mogelijk mee te blijven doen in de samenleving en tegelijkertijd voorkomen dat we ziek worden.

De mate waarin je maatregelen neemt hangt natuurlijk ook sterk af van hoe je jezelf voelt, hoe veilig je je voelt en hangt af van je omgeving, zoals de familie en vrienden. Als je behoort tot de groep mensen die te maken heeft met een verminderde weerstand bijvoorbeeld door andere ziektes 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 pandemie uitbraak is de vraag gesteld hoe mensen uitgaande van hun fysieke conditie en leefsituatie om moeten gaan met de richtlijnen. Een vraag die mensen zelf het beste kunnen beantwoorden. We zien dat mensen meer van bewust zijn of en hoe ze maatregelen moeten nemen in het kader van hun eigen gezondheid en die van anderen. Het aantal ziekenhuis- en IC opnames van ouderen is gelukkig teruggelopen.

Om u te helpen om zelf af te wegen wat u wel en beter niet kunt doen, hebben we voor u een aantal casus op een rij gezet.

Casus medische conditie

Riet Vermeer is 84 en voelt zich op 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.

Voor Riet is het belangrijk dat ze goed uitkijkt in de contacten met andere mensen. Ze is erg strikt op het ontvangen van bezoek. Dit beperkt ze tot één vriendin per keer. Ook bij anderen op bezoek, wil ze beperken tot 1-2 vriendinnen. Als het kan spreekt ze liever ergens buiten af

Ze gaat nog wel naar buiten voor haar dagelijks ommetje en de boodschappen, want bewegen blijft belangrijk. Maar ze kiest daarvoor rustige momenten en ze vermijdt plaatsen waar veel mensen samen komen. 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 handenwassen is erg belangrijk. Ze vraagt dit ook van haar bezoek.

Casus beperkingen in mobiliteit

Johan is 78. Hij en zijn partner Yvonne (76) wonen in een appartementencomplex aan de rand van een middelgrote stad. Johan heeft zware artrose en loopt moeilijk. Hij loopt inmiddels met een rollator. Hij gebruikt steunkousen en moet geholpen worden met wassen en aankleden. Verder heeft Johan geen klachten. Ook zijn vrouw heeft geen medisch 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 grotere kleinkinderen hebben ze maar even gestopt. De kleintjes komen nog wel. 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 zit er voorlopig niet meer in. Maar ze proberen toch wat activiteiten buiten te doen zoals het bezoek aan een mooie tuin

Casus dementie

Mieke en haar man Willem wonen in een eengezinswoning dicht bij een drukbezocht winkelcentrum. Mieke heeft dementie. Ze is soms verward maar soms nog heel helder en dan merk je niets aan haar. Ze heeft de neiging om zonder iets te zeggen naar buiten te gaan om boodschappen te doen. Willem maakt zich zorgen want Mieke kan zo makkelijk een besmetting oplopen en ook anderen besmetten. Mieke let 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.

Willem is alert en wil het liefst ook 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 Mieke kan eigenlijk niets meer zonder de aanwezigheid en alertheid van Willem. Met name om toch goed de corona richtlijnen te kunnen blijven volgen. Ze raken langzaam in een sociaal isolement. 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 Mieke ziek wordt.

Casus Woonzorgcentrum

Anneke (70) en Ferdinand (72) bewonen een tweekamer appartement in een woonzorgcentrum. Ze wonen nog heel zelfstandig maar vinden het een fijn idee dat er indien nodig, zorg beschikbaar is. Ze hebben in de eerste coronagolf veel last gehad van het bezoekersverbod. Want bij het woonzorgcentrum ligt een verpleeghuis met een gedeelde ingang. Inmiddels hebben ze geregeld dat er alternatieven zijn. Zowel Anneke als Ferdinand voelen zich topfit. Ze doen veel vrijwilligerswerk en met heel veel plezier.

Beiden hebben hun vrijwilligerswerk ook weer opgepakt. Weliswaar met voorzichtigheid en terughoudendheid. Ze checken goed of de mensen met wie ze in aanraking komen, klachtenvrij zijn. En ze houden goed afstand. Maar verder zien ze geen probleem. Ze vermijden wel drukke plekken maar gaan er nog steeds lekker op uit en genieten van familiebijeenkomsten. In kleine kring

weliswaar, maar nog steeds goed te doen.

Adviezen

Zelfstandig wonende ouderen
Houdt u aan de richtlijnen die voor iedereen gelden
<ul style="list-style-type: none"> • Houdt 1,5 meter afstand van anderen
<ul style="list-style-type: none"> • Was regelmatig de handen
<ul style="list-style-type: none"> • Niet meer dan 6 mensen tegelijkertijd thuis ontvangen
<ul style="list-style-type: none"> • Vermijd drukte
<ul style="list-style-type: none"> • Bij klachten laat je testen
Voor de rest gelden geen beperkingen, anders dan uw eigen inschatting van uw situatie.
Mocht u last hebben van een verminderde weerstand, dan is het goed om op het volgende te letten:
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
Ook kunt u uw eigen boodschappen blijven doen. Kies hiervoor de rustigere uurtjes als de meeste mensen aan het werk zijn. Houd afstand van anderen en was goed de handen na thuiskomst.
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.
U hoeft OV niet te vermijden maar kies rustige uren, als u twijfelt neem dan een regiotaxi.
U kunt gerust op bezoek gaan of bezoek ontvangen. Maar wees hier wat terughoudend in. Vermijd grote groepen. Wel goed om te vragen of bezoek klachten heeft. En ook handen wassen voor en na is aan te raden. En hou de 1,5 meter afstand aan.
U kunt ook naar bijeenkomsten dan wel activiteiten gaan, zeker als deze buiten georganiseerd worden. Maar check wel of de 1,5 meter afstand aangehouden worden en het hangt af van uw eigen fysieke conditie.
Oppassen op de kleinkinderen kan nog steeds, dat kan u alleen persoonlijk bepalen. Maar blijft voorzichtig.
Als u tot de hoge medische risicogroepen behoort (zie lijst hieronder)
Blijf toch het dagelijks ommetje volhouden. Dit is goed voor uw fysieke conditie
Beperk bezoek tot een paar mensen, houdt de 1,5 meter afstand en ga bij voorkeur niet zelf op bezoek. Oppassen kan nog steeds, maar bespreek dit met uw arts en houd de 1,5 meter afstand.
Afhankelijk van de zwaarte van uw medische conditie kan het verstandig zijn om boodschappen

thuis te laten bezorgen.
Vermijd het OV en probeer privé vervoer te regelen of neem een regiotaxi.
Vermijd bijeenkomsten tenzij het niet anders kan zoals bij een bruiloft of begrafenis.

Medische risicogroepen

- Volwassenen met bepaalde onderliggende aandoeningen hebben een groter risico op een ernstig beloop van COVID-19.
 - Mensen met **chronische luchtweg- of longproblemen** die onder behandeling van een longarts zijn.
 - Chronische **hartpatiënten** die daardoor in aanmerking komen voor een griepvaccinatie.
 - Mensen met **suikerziekte** die slecht ingesteld zijn en/of met complicaties.
 - Mensen met een **nierziekte** die moeten dialyseren of wachten op een niertransplantatie.
 - Mensen met een **verminderde weerstand** tegen infecties doordat zij medicijnen gebruiken voor een auto-immuunziekte en mensen die een orgaan of stamceltransplantatie hebben ondergaan.
 - Mensen die een bloedziekte hebben.
 - Mensen met een verminderde weerstand doordat ze weerstand verlagende medicijnen nemen.
 - Kankerpatiënten tijdens of binnen 3 maanden na chemotherapie en/of bestraling.
 - Mensen met ernstige afweerstoornissen waarvoor zij behandeling nodig hebben van een arts.
 - Mensen met een **hiv** **humaan immunodeficientievirus -infectie** en nog niet onder behandeling
 - Mensen met ernstige **leverziekte**.
 - Mensen met **zeer ernstig overgewicht**.