

# Hoe neem je als oudere veilig de draad op in de samenleving na corona?

Corona maakt geen onderscheid. Of je nu jong of iets ouder bent, gezond of ziek, man of vrouw, corona kan ons allen treffen. De Vlaamse overheid stelde, in overleg met prof. Erika Vlieghe, de Vlaamse Ouderenraad, het Vlaams Mantelzorgplatform en tal van andere organisaties, een charter op dat zich richt naar de ouderen. In vele protocollen en sectorgidsen die tot doel hebben in deze coronatijd het maatschappelijke leven opnieuw op gang te brengen, vereenzelvt men 65-plussers tot een kwetsbare doelgroep. Dit charter brengt nuane. Niet de leeftijd is bepalend, wel een kwetsbare gezondheid maakt of je tot de risicogroep behoort.

## Wie behoort tot een risicogroep bij het coronavirus?

Mensen (dus niet alleen ouderen) die tot een risicogroep behoren zijn mensen die een hoger risico hebben om ernstig ziek te worden bij besmetting met het coronavirus. Dit zijn:

- volwassenen met ernstige obesitas (zwaarlijvigheid);
- volwassenen met type 2 diabetes, gecombineerd met overgewicht, hoge bloeddruk, hart- of vaataandoeningen en/of nieraandoeningen;
- volwassenen met ernstige chronische hart-, vaat-, long- of nieraandoeningen;
- volwassenen met een gedaalde immuniteit en/of kanker (al dan niet onder behandeling).

Het risico neemt duidelijk toe met de leeftijd. Vooral op hoge leeftijd neemt het risico op ernstige complicaties wanneer je ziek wordt gevoelig toe, zeker als je tot een of meerdere van de risicogroepen behoort.

Behoor je tot deze risicogroepen? Ga dan in overleg met je behandelende arts of huisarts, vooraleer je jouw sociale activiteiten en engagementen hervat.

## De principes

In het charter worden drie principes naar voor geschoven:

1. **Volg steeds de algemene richtlijnen om de verspreiding van COVID-19 te voorkomen.**
2. **Schat je persoonlijk gezondheidsrisico in vóór je aan een activiteit begint.**
3. **Hou rekening met de risico's die samenhangen met de activiteit.**

### Principe 1: Volg de algemene richtlijnen om de verspreiding van COVID-19 te voorkomen

De Nationale Veiligheidsraad besliste op 3 juni 2020 om de overgang naar fase 3 van het afbouwplan goed te keuren. Fase 3 betekent een radicale verandering van de aanpak. Hierbij is vrijheid de regel en wat niet mag de uitzondering. Tijdens deze fase gelden bepaalde basisregels. Voor het individuele gedrag zijn er zes gouden regels die iedereen in acht dient te nemen:

1. **Respecteer steeds onderstaande hygiënemaatregelen:**
  - a. blijf thuis als je ziek bent;

- b. was vaak je handen met water en zeep;
  - c. hou minstens 1,5 meter afstand van mensen buiten je persoonlijke bubbel;
  - d. beperk je fysieke sociale contacten;
  - e. draag een mondkap op het openbaar vervoer en op drukke openbare plaatsen.
2. Geef waar mogelijk de voorkeur aan buitenactiviteiten. Voorzie voldoende verluchting bij binnenactiviteiten.
3. Wees extra voorzichtig in het contact met mensen die tot een risicogroep behoren.
4. Het is mogelijk om wekelijks met tien mensen nauwer contact te hebben, naast de gezinsleden. Per gezinslid mag je met tien verschillende mensen contact hebben. Deze tien mensen mogen elke week veranderen.
5. Respecteer steeds de veiligheidsafstand van 1,5 meter, behalve voor mensen binnen hetzelfde gezin, voor kinderen onder 12 jaar onderling en voor mensen met wie er nauwer contact mogelijk is (zie punt 4). Als je de veilige afstand niet kunt respecteren, dien je een mondkap te dragen.
6. Groepsbijeenkomsten in privéverband, bijvoorbeeld een verjaardagsfeest of een tuinfeest, zijn beperkt tot maximaal tien personen, inclusief kinderen. Dit geldt voor alle bijeenkomsten, ongeacht of ze thuis of buitenhuis plaatsvinden.

Voor georganiseerde activiteiten zijn er een aantal regels die afwijken, bijvoorbeeld op het vlak van het aantal deelnemers. Je kunt de meest recente regels terugvinden op [www.info-coronavirus.be/nl](http://www.info-coronavirus.be/nl).

## **Principe 2: Schat je persoonlijk gezondheidsrisico in vóór je aan een activiteit begint**

Bij het hernemen van sociale activiteiten is het belangrijk om vooraf stil te staan bij je eigen gezondheid. Het verloop van de epidemie heeft ons immers geleerd dat er meer risico's zijn naarmate je ouder bent en dit vooral door de samenhang met vooraf bestaande gezondheidsproblemen, zoals chronische hart- en vaatziekten. Als je behoort tot één of meerdere van de risicogroepen, heb je een grotere kans om ernstig ziek te worden als je besmet bent met het coronavirus. Dat komt doordat de natuurlijke afweer van het lichaam van oudere personen en bij mensen die een ziekte hebben vaak lager is.

Als je het als oudere nuttig vindt, of als je aan een ernstige onderliggende aandoening lijdt, kan een individuele beoordeling door de behandelende arts of de huisarts je helpen om op een goed geïnformeerde manier beslissingen te nemen over het hervatten van je sociale activiteiten.

Behoor je niet tot de risicogroepen en kan je bij jezelf de gezondheidsrisico's goed inschatten, dan kan je je activiteiten hervatten op voorwaarde dat je rekening houdt met de voorzorgsmaatregelen die nuttig zijn bij het uitvoeren van de verschillende activiteiten. Als er enige onzekerheid of onduidelijkheid is, kan je de hervatting van de activiteiten best bespreken met je huisarts.

Kan je het risicogehalte van de sociale activiteit niet goed inschatten? Geen probleem. Onder het volgende principe leggen we je uit waar je op moet letten.

### Principe 3: Hou rekening met de risico's die samenhangen met de activiteit

#### Activiteiten in een georganiseerd kader

Sociale activiteiten waaraan ouderen kunnen deelnemen zijn heel divers en vinden plaats in heel uiteenlopende contexten. Ouderen kunnen zich inzetten als vrijwilliger in een voedselbank of in een consultatiebureau van het jonge kind, als oppasvrijwilliger, als vrijwilliger bij een socio-culturele vereniging of in een lokaal dienstencentrum, als gids in een museum, ... Elke activiteit is anders en heeft andere kenmerken op het vlak van wat de activiteit inhoudt, de context waarin de activiteit plaatsvindt en de doelgroep tot wie men zich richt.

Om een goede risicoanalyse te maken van de activiteit, moet je stilstaan bij de specifieke risicofactoren van elke activiteit. Daarnaast zijn ook de acties die de organisatie neemt om deze risico's te beheersen of tot een minimum te beperken enorm belangrijk.

De tabel hieronder helpt je het risico van de activiteit concreet beoordelen.

Hoe gebruik je deze tabel?

1. Ga na hoe de activiteit die je wil opnemen scoort op de verschillende criteria. Zet telkens een kruisje bij de juiste risico-categorie.
2. Tel het aantal groene, oranje en rode vlakjes op.

		Risico		
		Laag	Verhoogd	Hoog
<b>Aantal mensen</b>	1 op 1	■		
	Kleine groep (tot 10)	■		
	Middelgrote groep (tot 100)		■	
	Grote groep (meer dan 100)			■
<b>Afstand</b>	Fysieke afstand gegarandeerd	■		
	Fysieke afstand meestal gegarandeerd		■	
	Fysieke afstand niet gegarandeerd (wel bescherming)		■	
	Fysieke afstand niet gegarandeerd (geen bescherming)			■
<b>Locatie</b>	Buiten	■		
	Binnen - voldoende ruimte en ventilatie	■		
	Binnen - onvoldoende ruimte of ventilatie (wel bescherming)		■	
	Binnen - onvoldoende ruimte of ventilatie (geen bescherming)			■

<b>Duurtijd contact</b>	Kort contact (< 15 min)	■		
	Lang contact (>15 min)		■	
<b>Eten en drinken</b>	Niet samen eten en drinken	■		
	Wel samen eten en drinken		■	
<b>Jong en oud</b>	Enkel aanwezig uit dezelfde leeftijdsgroep	■		
	Aanwezig uit verschillende leeftijdsgroepen		■	
<b>Naleving richtlijnen</b>	Doelgroep houdt zich aan de richtlijnen	■		
	Doelgroep houdt zich niet voortdurend aan de richtlijnen		■	
	Doelgroep heeft geen begrip van de richtlijnen (vb. dementie)			■
<b>Zorgende taken</b>	Geen zorgende taken	■		
	Zorgende taken zonder lichamelijk contact		■	
	Zorgende taken met lichamelijk contact			■

Noteer hier je totale aantal groene, oranje en rode vakjes:

Laag risico	Verhoogd risico	Hoog risico

### Wat zegt het resultaat?

- **Alleen groene vakjes:** Deze activiteit lijkt veilig. Leef alle richtlijnen goed na.
- **1 of meerdere oranje vakjes:** Hoe meer oranje vakjes, hoe risicovoller de activiteit. Gebruik je gezond verstand. Twijfel je over je gezondheid, bespreek dit dan zeker met je huisarts. Bespreek je twijfels ook met de organisatie. Leef alle richtlijnen goed na.
- **1 of meerdere rode vakjes:** Vraag na bij de organisatie welke extra maatregelen er genomen worden zodat de activiteit toch veilig kan verlopen en ga in overleg met je arts of deze activiteit wel aangewezen is voor jou met het oog op je gezondheid. Leef alle richtlijnen goed na.

Op basis van bovenstaande tabel willen we een kader creëren waarmee je als oudere aan de slag kunt gaan om een weloverwogen beslissing te nemen op basis van je eigen gezondheidskenmerken, in combinatie met de risicofactoren van de activiteit.

### Activiteiten in een niet-georganiseerd kader

Sociale activiteiten worden niet alleen door verenigingen en organisaties georganiseerd. De rol van oma of opa, mantelzorger, buurman of buurvrouw nemen we op binnen ons eigen gezin, familie of buurt. Ook hier stellen zich vragen op welke manier je als oudere deze activiteiten op een veilige manier kunt opnemen.

In deze situaties is er geen organisatie die ervoor instaat dat de activiteit en het contact veilig verlopen. Daardoor is het des te meer van belang om je aan de zes gouden regels te houden, die je kon lezen onder principe 1. Daarnaast helpt ook hier de tabel met overzicht van het risicogehalte om bewuste

keuzes te maken. Wees extra voorzichtig met situaties waarin er 1 of meerdere oranje of rode vakjes aangeduid zijn. Maak verstandige keuzes, raadpleeg bij twijfel je arts en neem zelf de nodige voorzorgsmaatregelen in situaties die gepaard gaan met hogere risico's.

Bij personen met een gezondheidsrisico of oudere personen die hun gezondheidstoestand moeilijk kunnen inschatten geldt dat bij twijfel of onzekerheid je dit best bespreekt met de behandelende arts of huisarts.

### **Behoor jij of de persoon voor wie je zorg draagt tot een risicogroep?**

Als je als oudere tot één of meer van de risicogroepen behoort, loop je grotere risico's als je besmet zou raken met COVID-19. Hetzelfde geldt wanneer niet jij maar de persoon voor wie je als mantelzorgster zorg draagt tot een risicogroep behoort.

Zorg ervoor dat je de zes gouden regels kunt respecteren en beperk je sociale contacten bij voorkeur tot activiteiten die overwegend in de groene categorie vallen. Vermijd dus activiteiten in grote groepen, fysieke nabijheid zonder beschermingsmateriaal (mondmasker, handen wassen en ontsmetten), sociale activiteiten binnenskamers, ...

Stem uitgebreid af over hoe je risico's tot het absolute minimum kunt beperken en spreek dit goed door met je behandelende arts of huisarts. Wees je bewust van de risico's die je neemt voor jezelf en de mensen om je heen.

Twijfel je of je je arts moet raadplegen? Onderstaande beslissingsboom kan je helpen om een inschatting te maken. Bij elke vorm van onzekerheid of onduidelijkheid, adviseren we je om je huisarts te raadplegen alvorens je opnieuw actief deelneemt aan sociale activiteiten.

