



# 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, is er een aantal aanvullende adviezen geformuleerd welke zijn afgestemd op de mate waarin het virus in de samenleving aanwezig is. Dit zijn de zogenoemde risiconiveaus 'waakzaam', 'zorgelijk', 'ernstig', 'zeer ernstig' en 'lockdown'. Het actuele risiconiveau dat op dit moment geldt in uw regio kunt u vinden op de website van de rijksoverheid, kijk op:

<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 iemand behoort tot de groep ouderen die 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 betreffen aanvullende adviezen. Volg altijd de basisregels en de geldende coronamaatregelen in de routekaart die horen bij het actuele risiconiveau. Kijk hiervoor op: [www.rijksoverheid.nl/routekaart](http://www.rijksoverheid.nl/routekaart)**





## 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>	(sub categorie zeer ernstig) <b>vanaf lockdown</b>
 <b>Thuisbezoek, familie en vrienden</b>	Geen aanvullende adviezen	Beperk bezoek tot maximaal 3 personen en houd 1,5 meter afstand		Beperk bezoek tot maximaal 3 personen per dag en houd 1,5 meter afstand	Dringend advies om zoveel mogelijk thuis te blijven  Ontvang geen bezoek en ga zelf niet op bezoek bij anderen
 <b>Openbare plaatsen en samenkomsten</b>	Probeer minder plekken te bezoeken waar niet gecontroleerd wordt of iedereen gezond is, bijvoorbeeld winkels en grotere bijeenkomsten	Maak waar mogelijk gebruik van speciale winkeltijden voor ouderen  Bezoek alleen winkels waar 1,5 meter afstand gehouden kan worden en waar toezicht is op het aantal klanten  Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukte		Maak waar mogelijk gebruik van speciale winkeltijden voor ouderen  Bezoek alleen winkels waar 1,5 meter afstand gehouden kan worden en waar toezicht is op het aantal klanten  Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukte	Bijeenkomsten, samenkomsten en evenementen zijn verboden  De maximale groepsgrootte is 2 personen
 <b>Openbaar vervoer</b>	Maak minder gebruik van het openbaar vervoer	Reis niet met het openbaar vervoer		Reis niet met het openbaar vervoer	Reis niet met het openbaar vervoer
 <b>Boodschappen</b>	Geen aanvullende adviezen	Overweeg gebruik te maken van een bezorgdienst voor boodschappen		Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen doen	Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen 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>	(sub categorie zeer ernstig) <b>vanaf lockdown</b>
 <b>Thuisbezoek, familieën vrienden</b>	<p>Ontvang maximaal 4 personen per bezoek en houd 1,5 meter afstand</p> <p>Maak gebruik van (beeld) bellen, maar probeer ook een beperkt aantal mensen die u goed kent thuis te ontvangen. Ontvang dan bij voorkeur steeds dezelfde personen</p> <p>Ga alleen op bezoek bij mensen die u goed kent en waar u goede afspraken mee hebt gemaakt over het houden van 1,5 meter afstand</p>	<p>Beperk bezoek tot 4 vaste personen die u goed kent. Ontvang maximaal 2 bezoekers per keer</p> <p>Ga minder op bezoek bij anderen en bezoek alleen 4 vaste personen die u goed kent</p>	<p>Beperk bezoek tot 4 vaste personen die u goed kent. Ontvang maximaal 2 bezoekers per keer</p> <p>Ga minder op bezoek bij anderen en bezoek slechts 4 vaste personen die u goed kent</p>	<p>Dringend advies om zoveel mogelijk thuis te blijven</p> <p>Wijs voor ouderen die weinig ondersteuning ontvangen, en geen netwerk hebben één vaste bezoeker aan uit niet risicogroep die u wel met enige regelmaat blijft bezoeken</p>	
 <b>Openbare plaatsen en samenkomsten</b>	<p>Ga regelmatig naar buiten voor een wandeling of fietstocht. Bewegen houdt u gezond. Kies hiervoor wel rustige locaties en rustige tijdstippen</p> <p>Ga niet naar bijeenkomsten. Met uitzondering van dagbesteding of dagbehandeling, belangrijke familie-aangelegenheden (bruiloften en begrafenissen) 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 volg de basisregels</p> <p>Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukte</p>	<p>Als u gebruikt maakt van een dagbesteding of dagbehandeling: blijf dit vooral doen, maar volg de basisregels</p> <p>Blijf bewegen, vooral in de buitenlucht, maar vermijd drukte</p>	<p>Bijeenkomsten, samenkomsten en evenementen zijn verboden</p> <p>De maximale groeps grootte 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, of 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, ga dan op rustige momenten en maak gebruik van speciale winkeltijden voor ouderen</p> <p>Bezoek alleen winkels waar 1,5 meter afstand gehouden kan worden en waar toezicht is op het aantal klanten</p> <p>Overweeg om hulp in te schakelen om uw boodschappen te doen, of laat uw boodschappen bezorgen</p>	<p>Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen doen</p>	<p>Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen doen</p>	<p>Maak gebruik van een bezorgdienst, of laat anderen de boodschappen doen</p>	