

Charter

“Hoe veilig de draad opnemen als oudere in onze samenleving”

een leidraad voor ouderen en organisaties die met ouderen werken

Het kader

Corona maakt geen onderscheid. Of je nu jong of iets ouder bent, gezond of ziek, man of vrouw, corona kan ons allen treffen. Dit charter richt zich naar de ouderen en organisaties die met ouderen werken. In vele protocollen en sectorgidsen, om in deze coronatijd het maatschappelijke leven te hervatten, vereenzelvigd men 65+ tot een kwetsbare doelgroep. Dit charter brengt nuance. 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.
- Volwassenen met type 2 diabetes, gecombineerd met overgewicht en/of hoge bloeddruk en/of hart- of vaataandoeningen en/of nieraandoeningen.
- Volwassenen met ernstig chronische hart- en vaat-, long- of nieraandoeningen.
- Volwassenen met gedaalde immuniteit en/of kanker (onder behandeling).

Het risico neemt duidelijk toe met de leeftijd. Vooral op hoge leeftijd neemt het risico op ernstige complicaties wanneer je ziek raakt 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.

Het belang van dit charter voor ouderen

Ouderen zijn niet alleen een omvangrijke groep, ze zijn vooral ook een actieve en onmisbare schakel in onze samenleving. Ze participeren aan cultuur en sport, gaan op stap en proeven van tal van activiteiten en evenementen. Maar ook de vrijwillige inzet van ouderen is van onschatbare waarde. Ze nemen hierin heel uiteenlopende rollen op: als mantelzorger, als vrijwilliger, als lid van een vereniging, als oma of opa. Ze vervullen noodzakelijke taken op heel diverse terreinen als sport, welzijn, cultuur en zorg. Ook voor de ouderen zelf brengen hun engagementen vaak een persoonlijke meerwaarde mee. Niet alleen putten ouderen veel voldoening uit hun vrijwilligerswerk, langs deze weg krijgen ze ook kansen om bij te leren en sociale contacten te onderhouden.

Tijdens de coronacrisis werden deze rollen noodgedwongen anders ingevuld of zelfs tijdelijk stopgezet. Nu de maatregelen teruggeschroefd worden, willen we aangeven hoe ouderen opnieuw de draad kunnen opnemen en op een bewuste en veilige manier hun activiteiten kunnen hervatten. In overleg met de Vlaamse Ouderenraad en het Vlaams Mantelzorgplatform maakten we een charter om de Vlaamse ouderen de nodige handvatten te bieden bij het hervatten van hun sociale activiteiten.

Bij de uitwerking van dit charter voor ouderen is bewust gekozen om af te stappen van een algemene leeftijdsgrens voor het bepalen van wat voor wie veilig is. Voortaan kijken we naar je persoonlijke gezondheid en naar het risicogehalte van de specifieke activiteit. We willen dat elke oudere een persoonlijke risico-inschatting maakt van beide elementen en aan de hand van deze inschatting weloverwogen keuzes maakt.

In dit charter sta je als oudere centraal. Je kiest en handelt vanuit je eigen persoonlijke situatie, rekening houdend met de kenmerken van de activiteiten die je wenst op te nemen en uiteraard steeds binnen de wettelijk geldende maatregelen die bepaald zijn door de Nationale Veiligheidsraad, de Vlaamse overheid of het lokale bestuur.

De principes

In dit charter schuiven we 3 principes naar voor:

- 1. Volg steeds de algemene richtlijnen om de verspreiding van COVID-19 te voorkomen**
- 2. Schat je persoonlijk gezondheidsrisico in voor 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 om de overgang naar fase 3 van het afbouwplan goed te keuren. Fase 3 betekent een radicale verandering van aanpak. Hierbij is vrijheid de regel en wat niet mag de uitzondering. Tijdens deze fase gelden bepaalde basisregels. Voor het individuele gedrag zijn er 6 gouden regels die iedereen in acht moet nemen:

1. Respecteer steeds onderstaande hygiënemaatregelen:
 - a. Blijf thuis, zeker 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 mondmasker 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 10 mensen nauwer contact te hebben, bovenop de gezinsleden (de uitgebreide persoonlijke bubbel). Dit is een individueel recht. Deze tien personen mogen elke week veranderen.

5. Respecteer steeds de veiligheidsafstand van 1,5 m, behalve voor mensen binnen hetzelfde gezin, voor kinderen onder 12 jaar onderling, en voor mensen met wie er nauwer contact is, d.w.z. de uitgebreide bubbel. Wie de veilige afstand niet kan respecteren moet een mondkapje dragen.
6. Groepsbijeenkomsten in privéverband zijn beperkt tot maximaal 10 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 vlak van de omvang van groepen. Je kan de laatste regels terugvinden op www.info-coronavirus.be/nl.

Principe 2. Schat je persoonlijk gezondheidsrisico in voor 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 gradueel hogere risico's zijn naarmate mensen ouder zijn, en dit vooral door de samenhang met vooraf bestaande gezondheidsproblemen, zoals chronische hart- en vaatziekten. Deze mensen hebben een grotere kans om ernstig ziek te worden als ze besmet zijn met het nieuwe 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 indien 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 als vrijwilliger of als lid van een vereniging.

Ouderen die niet behoren tot de eerder opgesomde risicogroepen en bij zichzelf de gezondheidsrisico's goed kunnen inschatten, kunnen hun activiteiten hervatten, op voorwaarde dat ze rekening houden met de voorzorgsmaatregelen die nodig zijn bij het uitvoeren van de verschillende activiteiten. Indien er enige onzekerheid of onduidelijkheid is, adviseren we om de hervatting vooraf te bespreken met de 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

3.1. Activiteiten in een georganiseerd kader

Sociale activiteiten waaraan ouderen kunnen deelnemen zijn heel divers en vinden plaats in heel uiteenlopende contexten: ze zetten zich in als vrijwilliger in een voedselbank of in een consultatiebureau van het jonge kind, als oppasvrijwilliger, als vrijwilliger bij een sociaal-culturele organisatie of in een lokaal dienstencentrum, als gids in een museum, ... Elke activiteit is anders en heeft andere kenmerken op vlak van wat de activiteit inhoudt, context waarin de activiteit plaatsvindt en 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 lichten op.

		Risiko		
		Laag	Verhoogd	Hoog
Aantal mensen	1 op 1	■		
	Kleine groep (tot 10)	■		
	Middelgrote groep (tot 100)		■	
	Grote groep (meer dan 100)			■
Afstand	Fysieke afstand gegarandeerd	■		
	Fysieke afstand meestal gegarandeerd		■	
	Fysieke afstand niet gegarandeerd (wel bescherming)		■	
	Fysieke afstand niet gegarandeerd (geen bescherming)			■
Locatie	Buiten	■		
	Binnen - voldoende ruimte en ventilatie	■		
	Binnen - onvoldoende ruimte of ventilatie (wel bescherming)		■	
	Binnen - onvoldoende ruimte of ventilatie (geen bescherming)			■
Duurtijd contact	Kort contact (< 15 min)	■		
	Lang contact (>15 min)		■	
Eten en drinken	Niet samen eten en drinken	■		
	Wel samen eten en drinken		■	
Jong en oud	Enkel aanwezig uit dezelfde leeftijdsgroep	■		
	Aanwezig uit verschillende leeftijdsgroepen		■	
Naleving richtlijnen	Doelgroep houdt zich aan de richtlijnen	■		
	Doelgroep houdt zich niet voortdurend aan de richtlijnen		■	
	Doelgroep heeft geen begrip van de richtlijnen (vb. dementie)			■
Zorgende taken	Geen zorgende taken	■		
	Zorgende taken zonder lichamelijk contact		■	
	Zorgende taken met lichamelijk contact			■

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

Laag risico	Verhoogd risico	Hoog risico

Wat zegt het resultaat?

Alleen groene lichten: deze activiteit lijkt veilig. Leef alle richtlijnen goed na.

Een of meerdere oranje lichten: hoe meer oranje lichten, 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 lichten: Vraag na bij de organisatie welke extra maatregelen er genomen worden zodat dit toch veilig kan verlopen, en ga in overleg met je arts of deze activiteit wel aangewezen is voor jou met 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 kan gaan om een weloverwogen beslissing te nemen op basis van je eigen gezondheidskenmerken, in combinatie met de risicofactoren van de activiteit.

3.2. Aanbevelingen voor organisaties en verenigingen

Organisaties en verenigingen die oudere vrijwilligers inschakelen, willen we wijzen op hun verantwoordelijkheid om te handelen als 'goede huisvader'. Zorg dat het vrijwilligerswerk zo veilig mogelijk kan verlopen. Breng risicofactoren per activiteit in kaart, en werk op basis daarvan de nodige richtlijnen of een draaiboek uit waarin de verschillende types activiteiten aan bod komen om deze risico's te beperken. Voorzie richtlijnen en beschermingsmateriaal voor vrijwilligers en deelnemers, en speel in op situaties waarin de richtlijnen niet gerespecteerd worden. Zorg vooral ook voor een goede communicatie met en opvolging van je vrijwilligers. Geef hen de kans om hun hart te luchten en twijfels te uiten.

Als organisatie kan je hiervoor ook verwijzen naar draaiboeken die op sectorniveau worden uitgewerkt. Het draaiboek of de richtlijnen moeten ter beschikking gesteld worden aan elke vrijwilliger en worden bij voorkeur besproken bij de hervatting van de activiteit.

3.3. 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 ouderen zich vragen op welke manier ze deze activiteiten op een veilige manier kunnen 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 6 gouden regels te houden, die je eerder in dit charter kon lezen. Daarnaast helpt ook hier de tabel met overzicht van het risicogehalte om bewuste keuzes te maken. Wees extra voorzichtig met situaties waarin het licht op oranje of rood staat. Maak verstandige keuzes, raadpleeg bij twijfel je arts en neem zelf de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen 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 men dit best bespreekt met de behandelend arts of huisarts.

3.4. Behoor jij of de persoon waarvoor je zorg draagt tot een risicogroep?

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

Zorg ervoor dat je de 6 gouden regels kan 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 kan 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? Deze beslissingsboom kan je helpen om een inschatting te maken. Bij elke vorm van onzekerheid of onduidelijkheid, adviseren we om je huisarts te consulteren voor je opnieuw actief deelneemt aan sociale activiteiten.



Tot slot¹

Het virus bestrijden is een verantwoordelijkheid van ons allemaal, jong en oud. Zowel thuis, in je contacten met anderen en in je maatschappelijke engagementen rekenen we op je hulp. Hou rekening met de risico's voor jezelf en de mensen om je heen. Ga binnen je eigen situatie en organisatie aan de slag met deze richtlijnen. En help ons zo om iedereen de kans te geven terug veilig en volwaardig deel te nemen aan de samenleving.

¹ Dit charter kwam tot stand in overleg met de Vlaamse Ouderenraad, OKRA vzw, het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw, het Vlaams Mantelzorgplatform, het Vlaams Patiëntenplatform, Domus Medica, de Belgische Vereniging voor Gerontologie en Geriatrie, Prof. Erika Vlieghe.