



NIEUWSBRIEF NOOM, april 2020

Samenredzaamheid in coronatijd

Sinds medio maart is onze wereld er heel anders uit komen te zien door de coronacrisis. In onze vorige nieuwsbrief deden we een oproep om alle bijeenkomsten voor (migranten)ouderen af te gelasten en deelden we met u de instructies hoe te handelen om besmetting tegen te gaan in meerdere talen.

Nu drie weken verder is de impact van het coronavirus enorm, onze hele samenleving ondervindt de gevolgen ervan. Inmiddels zien we ook dat deze gevolgen niet voor iedereen hetzelfde zijn. Het maakt – misschien wel juist nu – nogal uit of je jong, hoogopgeleid en gezond bent en een vaste baan hebt, of dat je al wat ouder en chronisch ziek bent, de Nederlandse taal niet voldoende beheerst en/of een minimuminkomen hebt.

Vanuit het NOOM begrijpen we maar al te goed dat u zich zorgen maakt over de risico's van het coronavirus voor uzelf als oudere, vrijwilliger, mantelzorger en/of professional. En dat u zich wellicht vooral zorgen maakt over de meest kwetsbare groepen, zij die een heel klein, of zelfs géén, sociaal netwerk hebben waarop ze kunnen steunen. Zij die niet goed worden bereikt met de juiste informatie, maar ook zelf niet goed in staat zijn om deze informatie te vinden. Omdat lang niet iedereen even taal- en/of digivaardig is bijvoorbeeld.

Voor oudere migranten heeft het NOOM in de loop der jaren een werkwijze ontwikkeld waarmee we in staat waren om juist deze kwetsbare ouderen te bereiken. De spil hiervan zijn onze vrijwilligers, voorlichters en sleutelfiguren, die door middel van voorlichtingsbijeenkomsten (in letterlijk en figuurlijk de eigen taal), migrantenouderen in het hele land wisten te bereiken. Nu deze bijeenkomsten tot nadere orde zijn uitgesteld, werken we er hard aan om hiervoor alternatieven te ontwikkelen.

In een volgende nieuwsbrief zullen we u hierover informeren.

Met deze nieuwsbrief willen we u een zo volledig mogelijk overzicht bieden van informatie m.b.t. het coronavirus die voor u van belang kan zijn omdat u zelf een oudere migrant, vrijwilliger en/of mantelzorger bent, of anderszins bij oudere migranten betrokken bent. U vindt hier betrouwbare websites met informatie in meerdere talen en organisaties en initiatieven waar men terecht kan met vragen van allerlei aard en/of voor een luisterend oor. Omdat we nu allemaal behoefte kunnen hebben om met iemand te spreken, iets te doen voor een ander of een luisterend oor te bieden, aangezien we veel meer thuis zitten en meer tijd hebben nu zoveel activiteiten die ons structuur gaven en voor de sociale contacten zorgden, zijn uitgevallen. Te beginnen met onze eigen activiteiten en initiatieven, zoals de KBO-PCOB & NOOM [Ouderen-Infolijn](#) en de [Bel- of bezorgcirkels](#).

Inhoud

[Inleiding: Samenredzaamheid in coronatijd](#)

[Infolijn KBO-PCOB & NOOM](#)

[Bel- en bezorgcirkels](#)

[Overzicht belangrijke adviezen](#)

[Websites met informatie \(in meerdere talen\)](#)

[Speciale telefonische hulplijnen](#)

[Hulp bieden en vragen](#)

[Gemeentelijke initiatieven](#)

[Digitale ondersteuning](#)

[Overige websites](#)

[Tijdig voorbereiden op de juiste zorg bij corona](#)

[Toegenomen risico op huiselijk geweld en ouderenmishandeling](#)



Deze verwarrende en heftige tijd daagt ons ook uit om solidair en vindingrijk te zijn. We zien tal van initiatieven ontstaan, op landelijk, lokaal en zelfs op straatniveau. De landelijke en lokale overheid past wet- en regelgeving aan, gevolgd door maatschappelijke instellingen en organisaties. Zodat mensen zich niet in de steek gelaten voelen en we ons allemaal kunnen concentreren op wat echt nodig is. *Samenredzaamheid* wordt hierdoor versterkt.

NOOM neemt deel aan wekelijks overleg tussen ouderenorganisaties & VWS

De afgelopen jaren hadden we als NOOM al regelmatig formeel en informeel overleg met het ministerie van VWS, waardoor we met recht konden zeggen dat migrantenouderen bij dit ministerie goed in beeld zijn. Sinds medio maart is dit overleg geïntensiveerd tot wekelijks overleg tussen ouderenorganisaties en het ministerie over de gevolgen van het coronavirus. Hierbij nemen deel FASv, KBO-Brabant, KBO-PCOB, de Koepel van Gepensioneerden en NOOM. Tijdens deze wekelijkse videoconferenties bieden we elkaar ondersteuning door het delen van elkaars actuele werkzaamheden en initiatieven. Signalen die de verschillende organisaties bij hun achterban opdoen worden uitgewisseld en VWS geeft een actuele stand van zaken over acties waaraan gewerkt wordt. Vanuit NOOM hebben we het ministerie o.a. geïnformeerd over de eerste ervaringen in de samenwerking met KBO-PCOB betreffende de gezamenlijke Ouderen-Infolijn.

Maar ook de schrijnende situatie van de zgn. **bankslapers** is aan het ministerie voorgelegd. De afgelopen weken bereikten ons signalen dat onder hen zich ook migrantenouderen bevinden ([klik hier](#) voor het artikel in De Kanttekening). Initiatieven vanuit de gemeenschap om hen te ondersteunen hebben hun (financiële) grenzen bereikt. NOOM is met het ministerie en de gemeente Rotterdam in gesprek om een oplossing voor deze groep ouderen te vinden. Het gaat hierbij om ouderen die vaak door schulden in de problemen zijn geraakt, in een aantal gevallen vanwege het toepassen van de **kostendelersnorm**. Deze zgn. mantelzorgboete heeft niet alleen tot gevolg dat zij op hun uitkering worden gekort, maar ook dat zij voor woonruimte geen beroep kunnen doen op familieleden of kennissen en hierdoor op straat belanden.

Sinds de invoering van de kostendelersnorm in 2015 pleit het NOOM (samen met steeds meer maatschappelijke organisaties) voor de afschaffing ervan. In deze tijden van corona hebben wij opnieuw een beroep gedaan op [Tweede Kamer- en gemeenteraadsleden](#) aan de ene kant en de [verantwoordelijke wethouders](#) aan de andere kant, om alsnog de kostendelersnorm af te schaffen dan wel tot nadere orde op te schorten. Zodat mensen voor elkaar kunnen zorgen zonder bang te zijn voor een korting op hun uitkering en voorkomen wordt dat nog meer mensen noodgedwongen tot bankslapers of dakloos worden.

De gemeente Utrecht heeft de kostendelersnorm inmiddels opgeschort. We hopen dat vele anderen dit goede voorbeeld zullen volgen.

Lucía Lameiro García @LameiroGarcia · 19 mrt.

@VNGparticipatie: natuurlijk is deze oproep van @NetwerkNOOM ook gericht aan alle wethouders in Nederland die over de #kostendelersnorm gaan.

U bent bevoegd om de toepassing ervan tijdelijk op te schorten en daarmee de financiële nood van veel mensen te verlichten.



Lucía Lameiro García @LameiroGarcia · 19 mrt.

@NetwerkNOOM mist één belangrijke maatregel in oproep @armoedecoalitie en doet klemmend beroep op @2eKamertweets opschorting toepassing #kostendelersnorm die grote groep kwetsbare mensen in financiële problemen brengt, delen van woning en zorgen voor elkaar in de weg zit. twitter.com/armoedecoalitie



KBO-PCOB & NOOM Ouderen-Infolijn voor alle ouderen in Nederland

Zo veel mogelijk ouderen de kans bieden om vragen te stellen of een luisterend oor te bieden, is het gezamenlijke doel van seniorenorganisaties KBO-PCOB en NOOM, die samen meer dan een half miljoen ouderen vertegenwoordigen.

Sinds 16 maart heeft KBO-PCOB een speciale informatielijn in het leven geroepen voor senioren. Senioren kunnen er terecht met vragen, signalen, en ook wordt er een luisterend oor geboden. 'En dat is heel belangrijk en nodig merken we', geeft Manon Vanderkaa, directeur KBO-PCOB aan. 'Het is mooi dat we mensen zo kunnen helpen of doorverwijzen.

En in deze tijd waarin senioren een risicogroep vormen, is het van belang dat alle senioren in Nederland de informatie krijgen die ze nodig hebben of hun vragen kunnen stellen. Dus ook senioren met een migratieachtergrond'.

De goede samenwerking tussen beide seniorenorganisaties is er al langer. 'Het is prachtig dat we door onze samenwerking deze informatielijn nu ook kunnen inzetten voor migrantenouders. We weten dat informatie hen vaak niet bereikt, juist in een tijd als deze is dat wel uitermate belangrijk', vullen NOOM-coördinatoren Lucía Lameiro García en Jeanny Vreeswijk-Manusiwa aan. 'Nu de voorlichtingsbijeenkomsten en andere activiteiten zijn afgelast, is dit samen met onze [Bel/bezorgcirkels](#) een manier om ouderen te ondersteunen'.



www.netwerknoom.nl



www.kbo-pcob.nl

KBO-PCOB & NOOM Ouderen-Infolijn: 030-3400600

Vanaf maandag 30 maart kunnen ook migrantenouders terecht bij de Ouderen-Infolijn van KBO-PCOB & NOOM met vragen over het coronavirus en/of een luisterend oor.

Het nummer van deze Ouderen-Infolijn is **030-3 400 600**, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.

Oudere migranten worden - indien gewenst in de eigen taal - te woord gestaan door een vrijwilliger die zelf een **Caribische, Chinese, Italiaanse, Marokkaanse, Molukse, Spaanse, Surinaamse of Turkse achtergrond** heeft.



Foto NOOM, januari 2020

De KBO-PCOB & NOOM Ouderen-Infolijn (030 - 3400600) is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.

De Infolijn is de eerste week al een succes te noemen met meer dan 50 vragen, reacties en verhalen van migrantenouders, -vrijwilligers en andere betrokkenen. Bijzonder is ook hoeveel mensen zich melden om te helpen en hoeveel organisaties hun hulp en/of communicatiekanalen aanbieden zodat meer (migranten)ouders op de hoogte raken van deze Infolijn.



Bedankje van een oudere.



Migrantenouderen thuis maar niet alleen: start een Bel- of bezorgcirkel Ook geschikt voor (migranten)ouderen en andere mensen in een instelling

Oudere migranten bevinden zich vaak - net zoals andere mensen met een chronische ziekte zoals bijv. diabetes of astma/COPD en hartpatiënten, een laag inkomen en een klein tot geen sociaal netwerk - in een kwetsbare positie. Dit vereist extra aandacht voor hen. Vaak zijn deze ouderen niet digitaal vaardig en worden zij ook niet door de reguliere Nederlandse media bereikt. Voor hen is meer en/of ander contact dan een digitale boodschap van groot belang. Twee mogelijkheden om met hen in contact te blijven, vooral wanneer dit niet op digitale wijze mogelijk is, zijn het starten van cq. meedoen aan een **Belcirkel** en/of een **Bezorgcirkel**.

[Klik hier](#) voor een uitgebreide beschrijving van wat een **Bel-of bezorgcirkel** inhoudt en hoe u een belcirkel kunt opstarten. De **Belcirkel**, gebaseerd op de aanpak van KBO-PCOB is door NOOM aangepast voor migrantenouderen, -mantelzorgers, -vrijwilligers en -zelforganisaties. De **Bezorgcirkel**, gebaseerd op initiatieven die vrijwilligers al uitvoeren bij (migranten) ouderen.

TIP: [Klik hier](#) voor 'Bellen ten tijde van corona' van het NIZU met richtlijnen, do's en don'ts voor Belmaatjes en inspiratievragen en tips voor telefoongesprekken.

Beste Lucia,

Gister heb ik 25 ouderen blij kunnen maken met een gratis fruitpakket.

Deniz is een Turkse fruit groothandelaar die voor deze week een actie bedacht heeft pm gratis fruit uit te delen voor de eenzame ouderen die weinig geld hebben en niet buiten kunnen vanwege de Corona Virus.

Ik vond dit zo bijzonder en vond dat zij verdienen om het zonnetje te staan.

Ze hebben al ruim 200 dozen bij mensen persoonlijk gebracht. Ik had ook 25 doorgebracht gister. Deze jongens waren tot laat in de avond bezig geweest met het rond brengen.

Ik had hen verteld over het Noom dat ik daar betrokken bent als sleutel figuur voor de migranten doelgroep.

Bericht van een sleutelfiguur van NOOM



can.ds2 en 17 anderen vinden dit leuk

denizfruitbv #denizfruitbv wij beginnen deze week als denizfruit team met het gratis uitdelen van groenten en fruit voor ouderen die niet uit huis kunnen komen of mogen door coronavirus voor meer info en samenwerking is whatsapp nr bereikbaar 0634099115



Overzicht belangrijkste adviezen voor ouderen en mensen met een chronische ziekte en/of kwetsbare gezondheid

Heeft u milde verkoudheidsklachten (dat is: niezen, keelpijn, loopneus, lichte hoest of een verhoging tot 38 graden)?

- Blijf thuis om uit te zieken, doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Zo beschermt u uzelf en anderen tegen infectie met het coronavirus.

Heeft u verkoudheidsklachten en koorts (boven 38 graden Celsius) en/of benauwdheid?

- Blijf thuis en bel uw huisarts of huisartsenpost. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek.

Heeft u huisgenoten, dan mogen zij ook niet naar buiten; alleen wie geen klachten heeft, mag naar buiten.

Persconferentie coronamaatregelen 31 maart jl. vertaald in 5 talen
(Arabisch/ Syrisch, Marokkaans/Arabisch, Pools, Tigrinya en Turks):
www.tvcn.nl/persconferentie

- **Was uw handen regelmatig/veelvuldig**
 - 20 seconden lang met water en (vloeibare) zeep, daarna handen goed drogen
 - Voordat u naar buiten gaat, als u weer thuis komt, als u uw neus heeft gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat u naar de wc bent geweest.
- **Hoest en nies** in de binnenkant van uw **elleboog**
- Gebruik **papieren zakdoekjes** om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg
 - Was daarna uw handen
- **Schud geen handen**
- **Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van elkaar**
 - Dit geldt voor iedereen op straat, in winkels enz. maar niet thuis en ook niet op straat als het mensen zijn die bij u in huis wonen.
 - Door 1,5 meter afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.



Was je handen regelmatig.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes.



Geen handen schudden.



6 april 2020

• **Blijf zoveel mogelijk thuis**

- Ga alleen naar buiten als dat nodig is: bijv. om een frisse neus te halen of iets voor een ander te doen.
- Ga zoveel mogelijk *alleen* op pad.
- Doe elke dag thuisoefeningen, bijv. samen met Olga Commandeur, op TV bij Omroep Max of via de website:

TIP: Blijf bewegen met Olga Commandeur

- Vermijd **groepen** van meer dan 2 personen
- Mijd het **openbaar vervoer**
- Doe zelf géén of maximaal één keer per week **boodschappen** (zie ook [Bel/bezorgcirkels](#))
 - Eten bestellen blijft mogelijk via bezorgdiensten die het eten contactloos aan huis bezorgen.



Het is belangrijk om te blijven bewegen. Voel je je goed? Dan kan je best een keer alleen of met iemand anders een wandeling maken. Ga naar rustige plaatsen en hou twee grote stappen afstand van iedereen. Maar ook binnen kan je

Het verzoek om het bericht te delen via jullie netwerk.

Ben Lachab van Resto van Harte heeft duizenden maaltijden gemaakt om 15 weken lang kwetsbare mensen in Den Haag van een maaltijd te voorzien.

Is gratis en wordt thuis bezorgd.

Ben of ken je iemand die hiervoor in aanmerking zou willen komen, kun je contact opnemen met:

Sandra Melken, Voor Welzijn
S.menken@voorwelzijn.nl

- Ga niet naar de dagbesteding/dagopvang, sportvereniging/club, buurthuis, enz. Doe dit ook niet nadat de beperkende maatregelen zijn opgeheven als u tot een **risicogroep** behoort. U behoort tot een risicogroep niet alléén op grond van uw leeftijd, maar ook als u een verminderde weerstand of kwetsbare gezondheid heeft vanwege een of meerdere chronische ziekten, zoals diabetes, astma/COPD of een hart- en vaatziekte.
- **Breng geen bezoek aan instellingen waar mensen verblijven die tot een risicogroep behoren (verpleeghuis, ziekenhuis, revalidatiecentrum, enz.)**
- Vermijd als u tot een risicogroep behoort - ook nadat de beperkende maatregelen zijn opgeheven - zoveel mogelijk **samenkomsten** waarbij publiek samenkomt.
 - Om die reden kunt u ook **markten** het beste vermijden.
 - Dit geldt ook voor het bijwonen van **religieuze/levensbeschouwelijke bijeenkomsten, bruiloften en uitvaarten.**



- Ga ook niet naar uw kapper of masseur of elke andere dienstverlener waarbij lichamelijk contact vereist is. Uitgezonderd zijn behandeling van (para)medische beroepen, als daar een individuele **medische indicatie** voor bestaat én de beoefenaar alle hygiënevereisten kan naleven.
- **Beperk uw fysieke sociale contacten zoveel mogelijk**, zoek liever op andere manieren contact zoals telefonisch, via whatsapp, videobellen of stuur eens een brief of kaart.

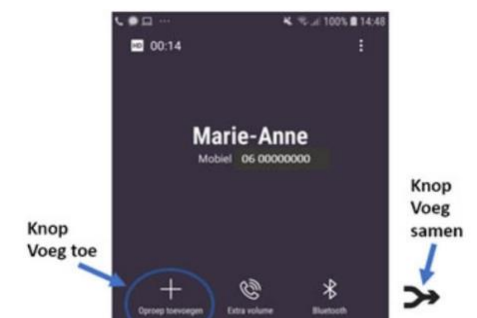
TIP: Probeer eens: **Telebakkie!** Dat is met maximaal 6 mensen tegelijk bellen, waarbij alleen beller nummer 1 een smartphone nodig heeft. De overige bellers hebben voldoende aan een gewone mobiele telefoon of een vaste telefoon. (Met dank aan [Activage.nl](https://www.activage.nl))

1. Persoon 1 belt met zijn/haar smartphone persoon 2 en wacht tot het gesprek tot stand is gekomen.
2. Persoon 1 tikt nu op de knop *Voeg toe* (de knop met het + teken) en tikt het nummer in van persoon 3 (of kiest deze persoon uit zijn adresboek).
3. Is het gesprek met persoon 3 tot stand gekomen, dan tikt persoon 1 op de knop *Voeg samen*. Deze knop ziet u rechts op uw telefoonscherm. Nu bent u al met drie personen in één gesprek!
4. Nog meer personen erbij? U kunt tot zes. *Druk op het plusje*, bel de volgende, wacht tot deze heeft opgenomen, tik op de knop *Voeg toe*, enzovoort.

Kosten: U betaalt per gesprek dat u opstart. Dus belt u 5 deelnemers voor 40 minuten? Dan betaalt u 5 x 40 = 200 minuten aan het eind van het gesprek. Deze minuten gaan van uw bundel af. Ideaal is daarom dat persoon 1 een *bundel heeft met onbeperkt beltegoed*. Heeft geen enkele gespreksdeelnemer dat en wilt u de kosten toch delen? Dan kunt u afspreken dat iedereen persoon 1 rond het afgesproken tijdstip belt. Ieder betaalt dan zelf de eigen gesprekskosten.

Hoe werkt Telebakkie?

Zorg dat iedereen op een afgesproken tijdstip klaar zit met koffie, iets lekkers erbij en een mobiele telefoon. De eerste beller moet een smartphone hebben om mensen toe te kunnen voegen aan het gesprek. Mensen met een vast nummer kunnen wel gebeld worden maar niet zelf een groepsgesprek starten. Stapsgewijs gaat het dan als volgt.



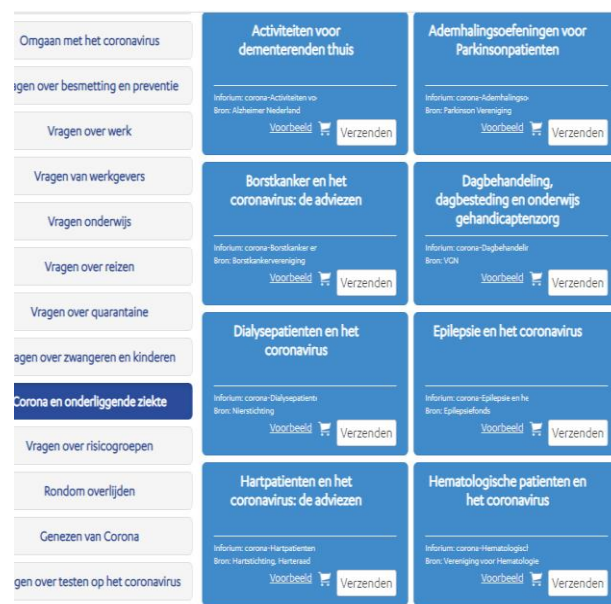
Misschien wel de belangrijkste tip:

bied/vraag 'gewoon' hulp, beter een keer te veel dan te weinig. Of het nu om een boodschap gaat of een praatje. Denk vooral niet dat iedereen overbelast is. Huisartsen(posten) en de spoedeisende hulp krijgen momenteel juist weinig patiënten omdat iedereen denkt: 'Laat ik nog maar even wachten, want ze hebben het al zo druk'.



Enkele websites met betrouwbare informatie over het coronavirus

- Op www.rivm.nl/coronavirus en www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19 vindt u de **meest actuele informatie** rondom het coronavirus.
 - [Zie hier](#) de video 'Alleen samen krijgen we corona onder controle'
 - [Zie hier](#) de video 'Coronavirus: wat moet je doen?'
- Stap-voor-stap uitleg in **eenvoudig Nederlands**, **voorgelezen** én voorzien van korte teksten en duidelijke plaatjes vindt u op de website van Steffie: <https://corona.steffie.nl/nl/#!/nl/modules/het-coronavirus/3/stap-1.html> (Steffie legt moeilijke dingen, zoals bijv. de belastingtoeslagen, orgaandonatie, enz. in eenvoudig Nederlands uit, m.b.v. animaties)
- Via de website www.coronacentrum.nl is informatie beschikbaar die kosteloos gebruikt mag worden om te verspreiden. Deze informatie kunt u bijvoorbeeld ook afdrukken voor ouderen in uw omgeving die geen toegang hebben tot internet.
U vindt hier antwoorden op vragen over o.a. besmetting en preventie, reizen, quarantaine, genezen, overlijden, huisdieren en de relatie tussen corona en verschillende ziekten, zoals diabetes, dementie, enz.
- Op de website van **Alzheimer Nederland** vindt u informatie over het **coronavirus en dementie**. Klik op onderstaande links van de Nieuwsbrief Special voor:
 - [Hoe leg ik aan iemand met dementie wat corona is](#)
 - [Veel gestelde vragen over corona, dementie en gezondheid](#)
 - [Hoe leert u iemand met dementie beeldbellen](#)
 - [100 activiteiten met dementie](#)
- Op de website van [Sociaal Werk Nederland](http://SociaalWerkNederland.nl) vindt u een overzicht van sociaalwerk-gerelateerde vragen en antwoorden, regelingen, handige websites en meer.
- Klik op www.kis.nl voor tips hoe u goede zorg en ondersteuning kunt bieden aan migrantenouderen om eenzaamheid te voorkomen in deze coronacrisis.
- op Zorgvoorbeter.nl vindt u een gratis e-learning over coronavirus en hoe te handelen bij besmetting.
- Voor **video's en animaties**:
 - [Zie hier](#) de animatiefilm 'Wat is anderhalve meter' van Stichting Lezen en schrijven.
 - [Zie hier](#) de animatiefilm 'Het coronavirus duidelijk uitgelegd' van Steunwiel.
 - [Klik hier](#) voor de animatiefilm over *hoe het virus wordt verspreid en waarom maatregelen nodig zijn* van Stanford Medicine.





Betrouwbare websites met informatie in meerdere talen

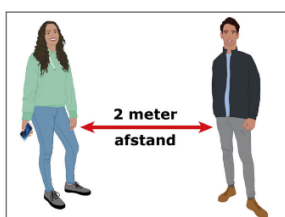
- Op www.rijksoverheid.nl vindt u **communicatiemiddelen** in het Arabisch, Engels, Spaans, Papiamentu, Papiamentu, Pools en Turks om te informeren over maatregelen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen.
- Op www.inforium.nl/corona vindt u nuttige informatie over corona en bijv. reizen, overlijden en huisdieren, naast anderstalige informatie (Arabisch, Engels, Italiaans, Papiamentu, Papiamentu, Pools, Spaans, Tigrinya en Turks) en **video's voor laaggeletterden** over bijv. hoe je je handen dient te wassen of waarom je niet bij je dierbare op bezoek mag op de intensive care.

Nederlands | Turks | Tigrinya | Engels | Arabisch | Pools | Farsi | Chinees | Somalisch

Het Corona-virus

Hier lees je meer over het Corona-virus.
Bel bij vragen: 0800-1351

Lees voor



- www.pharos.nl/coronavirus geeft begrijpelijke informatie, waaronder hygiëeadvies, verschillende talen. Ook kunt u er **posters** downloaden én **geluidsfragmenten** beluisteren in de volgende talen: Arabisch, Chinees, Engels, Farsi, Pools, Somalisch, Tigrinya en Turks. Op de website van Pharos is ook een poster beschikbaar om zelf te printen en op te hangen. Op deze poster staat welke hygiënische maatregelen mensen zelf kunnen nemen om te voorkomen dat zij het virus krijgen of verspreiden, zoals de handen wassen. De poster is beschikbaar in het Arabisch, Engels, Tigrinya en Turks.

- Op www.rodekruis.nl/download-voorlichtingsmiddelen-coronavirus/ vindt u (te downloaden) **flyers** met informatie over hoe mensen zichzelf en anderen kunnen beschermen én doet tevens een beroep op mensen om ook te zorgen voor de meer kwetsbare mensen in de volgende talen noemen: Arabisch, Engels, Portugees en Turks.
- Op de website van het Corona Actiecomité Statushouders (CAS): www.nieuwlander.nl/corona vindt u **filmpjes** in het Nederlands, Arabisch en Tigrinya.
- Op Youtube vindt u de volgende **voorlichtingsfilmpjes** in verschillende Marokkaanse talen:
 - <https://youtu.be/JPwes-LccyE> (Tamazight)
 - https://youtu.be/fIDD9s_OK8E (Darija)
 - <https://youtu.be/a-icCNk-j5A> (Tachelhit)

31 de Março de 2020

Rode Kruis **CORONA VIRUS**
PESSOAS VULNERÁVEIS

NORMAL	VULNERÁVEL
Informe-se corretamente Procure informações de confiança; nem tudo o que ouve ou lê é verdadeiro.	Evite contato Diminua visitas e não viaje em transporte público.
Tome medidas Lave as suas mãos regularmente. Não dê apertos de mão ou abraços, evite contato físico.	É normal pedir ajuda Muitas pessoas desejam ajudar. Deixa-as saber de que precisa.
Evite contaminação Espirre ou tussa com o cotovelo dobrado, trabalhe a partir de casa e evite aglomerações.	Previne-se Verifique se tem suficientes compras (alimentos) e medicamentos em casa.
Fique em casa Se tiver febre, dificuldades respiratórias ou esteve em contato com alguém contaminado com o vírus corona.	Como agir neste momento Compartilhe os seus sentimentos ou preocupações por telefone.

A Cruz Vermelha está sempre perto de si. Visite rodekruis.nl, ligue para a linha de ajuda +31(0)70 44 55 888 (em Holandês).

Baseado na OMS



Speciale telefoon(hulp)lijnen

- **0800-1351 (RIVM)** is dagelijks bereikbaar van 8.00 tot 20.00 uur voor vragen over het coronavirus.
- **Alzheimer Telefoon (0800 - 5088)** is een gratis nummer van Alzheimer Nederland en biedt zeven dagen per week van 9:00 – 23:00 uur een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie.
- **ANBO (0348 – 466666)**, dag. 9.00 - 21.00 uur: Ouderen die zich zorgen maken over het coronavirus, vragen hebben of gewoon een praatje willen maken.
- **Corona Helpdesk voor Statushouders (085 – 5808800)**, bereikbaar op werkdagen van 14:00 – 16:00 uur. De vrijwilligers spreken Arabisch of Tigrinya.
- **De Luisterlijn (0900 – 0767)** is 24/7 bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek of luisterend oor.
- **DENK Rotterdam (06 - 45003463)** biedt eenzame ouderen een luisterend oor in het Nederlands, Turks, Arabisch en Bosnisch.
- **Humanistisch verbond (020 – 5219011)**, ma t/m vrij 10.00 – 12.00 uur: voor een levensvragengesprek met een humanistisch geestelijk verzorger.
- **KBO -PCOB & NOOM Ouderen-Infolijn (030 – 3400600)**, ma t/m vrij 9.00 - 18.00 uur, voor alle ouderen in Nederland met vragen of voor een praatje. Migrantenouderen worden in de eigen taal te woord gestaan.
- **MIND Korrelatie (0900 – 1450)**, ma t/m vrij, 9.00 - 18.00 uur: anonieme, professionele psychische en psychosociale hulp voor mensen met GGZ-problematiek en hun naasten,
- **Mantelzorglijn (030 – 7606055)**, ma t/m vrij 9.00 - 16.00 uur: voor mantelzorgers met vragen over mantelzorg en het coronavirus, voor advies of luisterend oor. Buiten deze openingstijden is de telefoon doorgeschakeld naar de Luisterlijn.
- **Rode Kruis (070 – 4455888)**, ma t/m vrij 9.00 - 21.00, za: 10.00-16.00 uur: voor een luisterend oor, praktische tips en hulp bij het online boodschappen doen.
- **SMN website en HULPLIJN: www.smn.nl**: vanaf woensdag 8 april: algemene info over het coronavirus en telefonische hulplijn waar Marokkaanse Nederlanders die laaggeletterd zijn en/of een luisterend oor nodig hebben geïnformeerd kunnen worden in de eigen taal.
- **De Zilverlijn (088-3442000)** is een gratis belservice van het Nationaal Ouderenfonds voor ouderen die behoefte hebben aan een praatje of een gezellig gesprek. Ouderen die zich aanmelden voor de Zilverlijn, krijgen wekelijks een telefoontje van een vrijwilliger.



Hulp bieden en vragen

Het advies aan ouderen - en anderen die tot een risicogroep behoren - is om zoveel mogelijk thuis te blijven en ook liever niet zelf boodschappen te doen. Maar wat als zij niemand in hun omgeving hebben om op terug te vallen? Er zijn allerlei organisaties die kunnen helpen om iemand te vinden die dat voor hen kan doen. Of waar u zich kunt aanmelden als u iets voor een ander wilt doen. Boodschappen doen, een keer iemand naar de dokter of naar het ziekenhuis brengen bijvoorbeeld.

- Hulp bieden en vragen kan via NLvoorelkaar.nl, Mijnbuurtje.nl of Wehelpen.nl
- Nietalleen.nl is een kerkelijk platform voor het bijeenbrengen van hulp en hulpvragen.
- Er zijn in elke regio in Nederland ook **vrijwilligerscentrales**. U kunt [hier](#) zoeken naar de vrijwilligerscentrale bij u in de buurt.
- Zie voor meer tips en voorbeelden van lokale en landelijke acties: [Een tegen Eenzaamheid](#)

Enkele gemeentelijke initiatieven:

- **Amsterdam: 020 - 7670031** <http://www.voorelkaarinamsterdam.nl> (10.00-16.00 uur): Voor ouderen die hulp nodig hebben en/of voor een luisterend oor.
- **Amersfoort: In de buurt 033**
De site wordt dagelijks aangepast.
- **Breda: 076 - 5251515 Zorgen voor elkaar**
(ma t/m vrijdag, 9.00-17.00 uur): centraal punt voor alle vragen voor hulp en ondersteuning.
- **Den Haag Helpt: 070 - 2053003**
(ma t/m vrijdag, 9.00-21.00, za/zo 10.00-17.00 uur)
- **Rotterdam: 14010: Hulpdienst Corona:**
De gemeente, het welzijnswerk en vervoersbedrijf Trevvel en andere partners helpen ouderen en andere kwetsbaren die door het coronavirus alleen thuis zitten en niet naar buiten kunnen of durven.
- **Utrecht: 030 - 2361745 / www.nizu.nl/corona**
(ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur).

Coronavirus

DOCK Utrecht blijft in contact

De buurtcentra zijn tijdelijk gesloten. Deze maatregel is genomen om het Coronavirus terug te dringen. Veiligheid staat voorop. Ook nu staan we voor je klaar.

- 1 Heb je praktische hulp nodig?**
Bel het Infopunt Informele Zorg op 030 236 17 45 of kijk op website www.nizu.nl/corona. NIZU en DOCK Utrecht werken samen om je verder te helpen.
- 2 Wil je hulp geven?**
Er zijn in jouw buurt veel initiatieven die hulp coördineren. Kijk voor een up-to date lijst op www.nizu.nl/corona. En natuurlijk kun je ook zelf iets doen voor je buren.
- 3 Help jouw buren direct!**
Onderstaand strookje kun je gebruiken om bij jouw buren in de bus te doen.

..... ✂

Beste buurtgenoot, hoe gaat het? Je mag me bellen, dan bekijken we samen wat ik voor jou kan doen?

Mijn telefoonnummer is: Mijn adres:

Groet van

De kracht van wij samen **DOCK**



Digitale ondersteuning

- www.ouderenfonds.nl/activiteiten/welkom-online: Nu vrijwilligers niet meer op pad gestuurd kunnen worden, hebben het Nationaal Ouderenfonds en VodafoneZiggo een **telefonische Helpdesk Welkom Online** (088-3442000, ma t/m vrij 9.00-17.00 uur) ingesteld. Leren skypen met de kleinkinderen, foto's van vroeger bekijken of handige apps gebruiken via [Welkom online](http://www.ouderenfonds.nl/activiteiten/welkom-online).
- <https://www.seniorweb.nl/thuis-online> Deze site geeft onder andere een overzicht van de mogelijkheden om te videobellen met daarbij een duidelijke uitleg. Van ma t/m vrij van 09.00 -12.00 uur tijdelijk gratis contact met een vrijwilliger van PCHulp via 0800 - 0506. Voor andere vragen over SeniorWeb: 030- 276 99 65.

In de tabel hieronder ziet u in één oogopslag de belangrijkste kenmerken van de **apps/programma's waarmee u kunt videobellen**.

	Skype	WhatsApp	DUO	Messenger	Hangouts	Facetime
Groepsbellen	Ja	Ja	Nee	Ja (in app)	Ja	Ja
Account nodig	Ja	Nee	Nee	Ja	Ja	Nee
Telefoonnummer nodig	Nee	Ja	Nee	Nee	Nee	Nee
Pc/laptop	Ja	Nee	Nee	Ja	Ja	Ja (Mac)
Tablet	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja	Ja
Smartphone	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

TIPS: op onderstaande links vindt u leuke dingen die u online kunt doen:

- [Live meekijken in nesten van vogels](#)
- [Virtueel een museum bezoeken](#)
- [Virtueel wandelen in Google Street View](#)
- [E-boeken lenen bij de bibliotheek](#)
- [Populaire spelletjes voor de pc en tablet](#)
- [Een persoonlijke woordzoeker maken](#)
- [Hobbyhulpjes op internet](#)
- [Maak zelf unieke postzegels](#)

Tussen 6 en 28 april
(13.00 - 14.00 uur) kunt u gratis
meespelen met de
Nationale Thuis Bingo
van KBO-PCOB, FocusCura en
Wehkamp. U kunt zich
aanmelden via:
www.denationalethuisbingo.nl
om mee te spelen en/of
om mee te helpen.



Overige websites met nuttige corona-gerelateerde informatie

Werk

- www.juridischloket.nl/actueel/coronavirus/
- www.fnv.nl/corona
- www.fnv.nl/nieuwsbericht/sectornieuws/flex/2020/03/vragen-over-corona-bij-uitzendkrachten
- www.kvk.nl/corona/

Uitkeringen

- www.uwv.nl/particulieren/actueel/informatie-over-coronavirus.aspx
- www.utrecht.nl/werk-en-inkomen

Belasting

- bghu.nl/artikel/extra-maatregelen-in-verband-met-corona-en-belastingheffing-bghu-update-18-maart-2020
- www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/home/content/coronavirus
www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/belastingaangifte/content/ik-moet-aangifte-doen-maar-ik-wil-graag-uitstel-kan-dat

Kinderopvang

- www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/kinderopvang
- www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/gedupeerden-kinderopvangtoeslag/gedupeerden-kinderopvangtoeslag

Zorg

- www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/zorg
- www.svb.nl/nl/pgb/nieuws/vragen-over-coronavirus
- www.zorgvoorbeter.nl/hygiene/corona-thuiszorg?utm_source=flexmail&utm_medium=email&utm_campaign=zorgvoorbeternieuwsflits24maart2020&utm_content=httpswwwzorgvoorbeternlhygienecoronathuiszorg
- www.waardigheidentrots.nl/praktijk/tips-tegen-eenzaamheid-coronacrisis/#
- www.thuisarts.nl

Aankopen en diensten

- www.juridischloket.nl/actueel/coronavirus-geld-terug/
- www.consuwijzer.nl/nieuws/uw-reisrechten-bij-het-coronavirus



Tijdig voorbereiden op de juiste zorg bij corona

Waar en hoe u het best verzorgd zou willen worden als u ziek bent, is een vraag die u misschien al eens met uw familie en uw huisarts heeft besproken. Omdat u bijv. heeft deelgenomen aan een dialooggesprek begeleid door een vrijwilliger van het NOOM in het kader van het project '[Tijdig spreken over het levenseinde](#)'.

Als dat niet het geval is kunt u ook zelf over uw wensen voor zorg en behandeling nadenken en deze eventueel vastleggen. Een hulpmiddel die u hierbij kunt gebruiken is [deze keuzehulp](#), die uit 3 stappen bestaat. Neem de tijd om deze in te vullen. De gegevens die u invult worden niet opgeslagen. U kunt wel aan het eind van de keuzehulp uw ingevulde gegevens downloaden en printen.

Of u thuis, in het ziekenhuis, in een verpleeghuis of in een hospice het laatste deel van uw leven door zult brengen, heeft u helaas niet altijd in eigen hand. Tijdens deze coronacrisis doen zich verschillende verhalen voor over het feit dat ouderen die positief getest zijn niet in het ziekenhuis opgenomen worden en dat zij, zeker niet op een IC-afdeling terecht zullen komen. Dit brengt terecht veel onrust met zich mee. Als uw huisarts contact met u opneemt om met u te bespreken wat uw wensen zijn en welke mogelijkheden er zijn indien u onverhoopt met het coronavirus besmet zou raken, kunt u ervan uit dat hij/zij het allerbeste met u voor heeft. Een goede dialoog tussen arts en patiënt is belangrijk, zo kunt u samen beslissen wat het beste is. Met de keuzehulp kunt u zich hierop voorbereiden.

Dat artsen zeer terughoudend zijn met het opnemen van zeer kwetsbare ouderen met een coronabesmetting in het ziekenhuis, komt omdat ziekenhuisopname niet vanzelfsprekend een positief effect heeft op kwetsbare ouderen, terwijl de omstandigheden in het ziekenhuis wel nadelig kunnen zijn. Het NOOM onderschrijft dan ook de woorden van Manon Vanderkaa, directeur van KBO-PCOB: *"Er moet voorkomen worden dat senioren die op de intensive care liggen, eenzaam sterven. Dat wens je niemand toe. Ook daarom is het belangrijk om het gesprek hierover met patiënt en naasten aan te gaan."*

- [In dit filmpje](#) kunt u bekijken wat de voor- en nadelen van ziekenhuisopname zijn voor coronapatiënten, uitgelegd door professionals van het Jeroen Boschziekenhuis.
- [Deze link](#) geeft u toegang tot de leidraad voor huisartsen om het gesprek met ouderen te kunnen voeren die (mogelijk) besmet zijn met het coronavirus.

Hoe ingrijpend de gevolgen kunnen zijn van het bezoekverbod aan ouderen die in het verpleeghuis zijn t.g.v. het coronavirus, kunt u zien in deze reportage van *EenVandaag* waarin Fatos Ipek-Demir aan het woord is:

[Klik hier](#) voor "Niemand zorgt voor hem zoals ik"

Fatos mag haar demente vader niet zien door de coronacrisis: 'Niemand zorgt voor hem zoals ik'

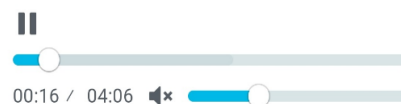
02-04-2020 08:06 | [Zorg en leven](#)





Naast alle zorgelijke berichten in de media, zijn er gelukkig ook veel berichten die ons keer op keer doen beseffen hoe gelukkig we ons mogen prijzen met de overgrote meerderheid van de hulp- en zorgverleners, met iedereen die werkzaam is in die beroepen die ons land draaiende houden. Onder de meest zware omstandigheden, soms met risico voor hun eigen leven, zorgen zij dat wij boodschappen kunnen doen, dat alles wordt schoongemaakt en het vuil wordt opgehaald, dat het openbaar vervoer rijdt, dat we nog steeds rustig over straat kunnen lopen, dat onze kinderen onderwijs krijgen, maar bovenal dat wij indien nodig op liefdevolle wijze worden verzorgd en verpleegd.

Zoals blijkt uit het interview met verpleegkundige Elsa Barragán Sánchez, onlangs in het Radio1Journaal: *'Ik heb géén angst. Ik zet me 100% in voor de mensen'*. [Luister hier](#) naar het hele interview.



Elsa werkt in verschillende verzorgingshuizen. In één van die huizen zijn in de afgelopen 24 uur drie mensen overleden aan het coronavirus. Dat is zwaar, maar ondanks de situatie blijft ze positief. "De liefde die we hebben voor ons vak en de mensen, dat gaat voor alles", vertelt ze aan Waldy.

Toegenomen risico op huiselijk geweld en ouderenmishandeling

Het coronavirus heeft niet alleen een grote impact op ouderen en iedereen die zorg nodig heeft, maar ook op hun mantelzorgers. Beperkt sociaal contact, dagbestedingslocaties die gesloten zijn, thuiszorg en/of individuele ondersteuning die wordt verminderd of zelfs helemaal stopt, kunnen ertoe leiden dat overbelaste mantelzorgers het niet meer volhouden. De kans op ontsporing van mantelzorg en ouderenmishandeling nemen hiermee toe. Op de website van [MantelzorgNL](#) vindt u meer informatie over ontspoorde mantelzorg, hoe deze te voorkomen is en hoe hiermee om te gaan. In een aantal situaties is het overigens wél mogelijk om naar de dagbesteding te gaan en kunnen er maatwerkoplossingen worden geboden. Zie voor meer informatie:

Begeleiders kunnen ondersteunen door een op maat gemaakte dagindeling te maken. Het is daarbij belangrijk om dagelijks contact te houden, bijvoorbeeld via beeldbellen. En vraag burens of zij ook een oogje in het zeil kunnen houden. En als het echt nodig is, moet dagbesteding open om grotere problemen voor de client en mantelzorger te voorkomen, vindt het ministerie van VWS.

www.beteroud.nl/nieuws/alternatieven-voor-dagbesteding-tijdens-coronacrisis

Met de groeiende spanningen in gezinnen is het belangrijk dat we (nog) meer oog hebben voor de toegenomen risico's op huiselijk geweld. Veel slachtoffers van huiselijk geweld ervaren nu al een sociaal isolement. Want wat gebeurt er als je nu verplicht thuis moet blijven wanneer het daar niet veilig is? Slachtoffers van huiselijk geweld worden kwetsbaarder in zulke periodes van crisis. Des te belangrijker is het dat zowel formele als informele hulpverleners nu contact blijven onderhouden en laten weten beschikbaar te zijn.

Alleen samen kunnen we het coronavirus verslaan en ervoor zorgen dat we ondanks alle beperkende maatregelen verbonden blijven met elkaar, dat niemand zich in de steek gelaten hoeft te voelen.



We sluiten deze nieuwsbrief graag af met de wijze woorden, eigenlijk meer een eerbetoon, van burgemeester Ahmed Marcouch aan alle ouderen die nu hun naasten moeten missen.



*Lieve mensen die weten wat wij niet weten,
Ik kijk graag naar u, omdat ik in uw ogen uw lange leven zie.
Ik luister graag naar u, omdat ik in uw verhalen uw wijsheid hoor.
Ik ben graag bij u, omdat ik dan voel wat u heeft meegemaakt.
Ik zie u graag, ik kijk naar u uit.*

Hou vol!

Foto M. Koyuncu, genomen tijdens Nieuwjaarsbijeenkomst NOOM, 23-1-2020 in Arnhem

Inhoud

Inleiding: Samenredzaamheid in coronatijd

Infolijn KBO-PCOB & NOOM

Bel- en bezorgcirkels

Overzicht belangrijke adviezen

Websites met informatie (in meerdere talen)

Speciale telefonische hulplijnen

Hulp bieden en vragen

Gemeentelijke initiatieven

Digitale ondersteuning

Overige websites

Tijdig voorbereiden op de juiste zorg bij corona

Toegenomen risico op huiselijk geweld en ouderenmishandeling

Steeds weer blijkt hoe belangrijk het is voor mensen te weten dat anderen aan je denken. Of het nu je werkgever is, een oude vriend of ver familielid, het maakt niet uit.

Elk teken van (mede)leven, liefde en waardering doet zoveel met ons.

Hoe guller we hiermee zijn, hoe meer we terug zullen krijgen.

COLOFON:
Redactie:

NOOM,
Jeanny Vreeswijk-Manusiwa & Lucía Lameiro García

6 april 2020