



OPROEP: Blijf in contact met ouderen om gevolgen corona te beperken

Inmiddels is veel bekend over hoe besmetting te voorkomen en kunnen we ons laten vaccineren. Tegelijkertijd verrast elke nieuwe coronavariant ons. We constateren dat er enerzijds veel – soms tegenstrijdige – informatie is, anderzijds zitten er ook veel mensen met onbeantwoorde vragen. Wat zeker duidelijk is geworden, is dat corona vooral ernstige gevolgen heeft voor **mensen met een kwetsbare gezondheid**. Dat betekent dat migrantenouderen een hoger risico hebben om corona te krijgen, om hieraan te overlijden dan wel langdurig met de nare gevolgen ervan te moeten leven.

Voor het NOOM is dit reden om op alle mogelijke manieren een bijdrage te leveren aan het meer en beter informeren van migrantenouderen. Zodat zij beter geïnformeerd zijn om te kunnen kiezen of zij zich willen laten vaccineren en welke voorzorgsmaatregelen zij in acht dienen te nemen. Uw hulp is daarbij dringen nodig. Om u daarbij behulpzaam te zijn hebben wij deze infosheet opgesteld.

Het isolement waarin een deel van de oudere migranten is beland, maakt dat we nogmaals een beroep op u doen. Nog nooit eerder is het maken van contact met de ouderen om ons heen zo belangrijk geweest. Een telefoontje of even langs de deur gaan om te vragen hoe het met ze gaat, of zij ergens ondersteuning bij nodig hebben. Of dat zij vragen hebben die misschien met corona te maken hebben...

Natuurlijk hoeft u niet zelf het antwoord op alle mogelijke vragen te kennen of alles direct op te lossen. Het helpt ook als u met de oudere mee kan denken over een oplossing of in overleg met de oudere de vraag bij een vertrouwd iemand uit uw netwerk of een organisatie kan neerleggen.

Als er ouderen zijn die vragen hebben die met corona te maken hebben, kunt u hen wijzen op **telefoonnummers en websites waar men – ook in de eigen taal – terecht kan voor meer informatie. Zie hiervoor het blad ‘Voorlichting(smaterialen) en hulplijnen in verschillende talen’**. Informatie die ook van belang kan zijn voor eventuele mantelzorgers.

Verder kunnen ouderen ook behoefte hebben aan **hulp bij het maken van een vaccinatieafspraken en/of vervoer naar de vaccinatieplaats**. Of spreekt u ouderen die niet meer mobiel zijn en het beste thuis kunnen worden gevaccineerd. Niet iedereen is op de hoogte van deze mogelijkheid. Of dat het ook mogelijk is om zonder afspraak vooraf zich te laten vaccineren. Op www.prikkenzonderafspraken.rijksoverheid.nl/ zijn alle locaties te vinden waar dat mogelijk is (informatie in meerdere talen). In al deze gevallen is uw hulp van onschatbare waarde.

Daarnaast kunt u - als u merkt dat veel ouderen in uw omgeving nog de nodige informatie missen – wellicht zelf een **coronavoorlichtingsbijeenkomst** organiseren in samenwerking met organisaties die in contact zijn met de ouderen en/of waar ouderen elkaar regelmatig ontmoeten. Denk bijvoorbeeld aan kerk of moskee. Gemeenten, welzijnswerk en GGD leveren graag een bijdrage aan dergelijke informatiebijeenkomsten en werken desgewenst ook mee aan het organiseren van speciale vaccinatiebijeenkomsten om de drempel zo laag mogelijk te maken. Bijv. door medisch personeel in te schakelen die vragen in de eigen taal kan beantwoorden.

Een belangrijke samenwerkingspartner hierbij kan ook het **Rode Kruis** zijn. Zij hebben een groot netwerk met daarin ook (medische) professionals en vrijwilligers met een migratieachtergrond die graag hun medewerking verlenen aan dergelijke initiatieven. In gesprek met de lokale afdelingen van het Rode Kruis kan ook worden gekeken in hoeverre samenwerking mogelijk is in het verlengde van de **hulplijn voor kwetsbaren (070-4455888)**. Zie meer info op de volgende bladzijde en in de bijgevoegde flyer.



Voorlichting(materialen) en hulplijnen in verschillende talen

Op de website van NOOM (www.netwerknoom.nl/corona-info) vindt u specifiek voor (migranten)ouderen geselecteerde informatie over corona. U vindt daar informatie over diverse initiatieven en activiteiten om hen te informeren en te ondersteunen. Op deze pagina vindt u ook links naar informatiematerialen in eigen taal, zoals bijvoorbeeld:

- **www.corona.steffie.nl/:**

in verschillende talen wordt door middel van animaties eenvoudig uitleg gegeven over corona, vaccinaties en boostervaccinaties, coronatoegangsbewijs, zelftesten en quarantaine.

- **www.pharos.nl/begrijpelijke-informatie-over-het-nieuwe-coronavirus/:**

begrijpelijke en actuele informatie in verschillende talen over onder meer het coronavirus en vaccinatie.

- **Toolkit van de Rijksoverheid voor specifieke doelgroepen:**

hier vindt u o.a. de flyers over vaccineren en over het boostervaccin, info over prikken zonder afspraak, ondersteuning coronatoegangsbewijs, praatplaten om eenvoudig uitleg te geven en antwoorden op veelgestelde vragen.

<https://news.pressmailings.com/hvdm/communicatietoolkit-coronavaccinatie-specifieke-doelgroepen>

- **Rode Kruis-hulplijnen:** ook voor mensen die geen Nederlands spreken en een luisterend oor, advies of extra hulp nodig hebben tijdens de coronacrisis (bijvoorbeeld omdat ze in quarantaine of thuisisolatie zitten). Zij kunnen bellen naar de hulplijn of een (voice)mail bericht sturen naar de speciale WhatsApp-nummers. Een Rode Kruis vrijwilliger neemt vervolgens contact op.

- **Corona hulplijn voor kwetsbaren: 070-4455888**

(maandag t/m vrijdag van 9.00-17.00 uur)

- **WhatsApp-Hulplijn voor anderstaligen:**

stuur voor hulp een (voice)bericht via Whatsapp:

in het **Tamazight** naar **06-48158055**

in het **Turks** naar **06-48158053**

in het **Chinees** naar **06-48158057**

in het **Portugees** naar **06-48158083**

in het **Pools** naar **06-48158064**

in het **Spaans** naar **06-48158064**

in het **Frans** naar **06-48158053**

Zie ook: www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/whatsapp-hulplijn-voor-anderstaligen-tijdens-coronacrisis/



5 Dringende adviezen voor ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid

De afgelopen tijd heeft is gebleken hoe moeilijk het is om adequaat te reageren op het coronavirus en de gevolgen ervan. Steeds nieuwe varianten vragen om weer andere maatregelen, waarop weer versoepelingen volgen. Ondanks deze versoepelingen is het – vooral voor mensen met een kwetsbare gezondheid – zaak om de volgende 5 adviezen in acht te blijven nemen. Naast dat wij ons allen aan de basisregels blijven houden natuurlijk.

Basisregels

- Houd altijd **1,5 meter afstand** tot anderen buiten uw huishouden (ook als dat niet meer verplicht is).
- **Schud geen handen en was uw handen goed en regelmatig.**
- Draag uit voorzorg een (medisch) **mondkapje** overal waar de 1,5 meter afstand niet kan worden aangehouden, zoals bijv. openbaar vervoer, haltes en stations, winkels en markten, kapper, huisarts en ziekenhuis.
- **Ventileer:** meerdere keren per dag ramen en deuren open zetten, altijd een raampje of ventilatierooster open laten staan.

1. Blijf thuis en laat u testen bij klachten zoals hoesten, temperatuurverhoging, keelpijn, loopneus, niezen en benauwdheid. Ook als u gevaccineerd bent.

Het ministerie van VWS stelt gratis mondkapjes en zelftesten beschikbaar via gemeenten voor mensen met een laag inkomen. Informeer bij uw gemeente waar u deze kunt afhalen.

2. Ontvang en ga zo min mogelijk op bezoek

- Beperk uw fysieke contacten, ook met kinderen. Ontvang of bezoek bij voorkeur vaste personen, maximaal 1 keer per dag.
 - Maak vooraf afspraken met elkaar over afstand houden; niet op bezoek gaan of komen bij klachten; vooraf allemaal een preventieve zelftest doen;

3. Drukke plekken, bijeenkomsten en openbaar vervoer vermijden

- Vermijd drukte: wees terughoudend met het bezoeken van plaatsen, waar u niet kunt controleren of andere bezoekers gezondheidsklachten hebben, zoals winkels en grotere bijeenkomsten. Zeker als u er niet goed 1,5 meter afstand kunt houden.
- Ga liever niet naar groepsbijeenkomsten, uitgezonderd bezoek aan dagbehandeling, dagopvang, welzijnswerk, belangrijke familieaangelegenheden (zoals bruiloften en begrafenissen) e.d. Houd daarbij de 1,5 meter afstand goed in de gaten.

¹ Deze infosheet is door NOOM samengesteld op basis van informatie van o.a. de Rijksoverheid (www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/gezondheid-en-zorg/gezondheidsadviezen-om-besmetting-te-voorkomen) en het RIVM (www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/risicogroepen).



- Mijd zoveel mogelijk het openbaar vervoer. Kies voor eigen vervoer of een regiotaxi als dat kan. Rijdt u met iemand anders mee, check of iemand klachten heeft en ga niet mee als u zelf klachten heeft. Draag een mondkapje en ga zo mogelijk rechts achter de bestuurder zitten.
- Als u zelf uw boodschappen doet, kies dan de rustige uren in de ochtend en zo veel mogelijk door de week. Ga naar winkels waarvan u weet dat ze zich goed aan de coronarichtlijnen houden.
 - Overweeg of u ook anderen kan inschakelen om uw boodschappen te doen, of laat uw boodschappen bezorgen.

4. Zoveel mogelijk bewegen

- Ga indien mogelijk regelmatig naar buiten om te wandelen of fietsen. Bewegen is goed en houdt u gezond. Kies hiervoor zo veel mogelijk rustige locaties en rustige tijdstippen.
 - Wandel liefst samen met anderen. U houdt het dan langer vol en kunt tijdens, voor of na het wandelen een praatje met anderen maken in een veilige situatie. Op steeds meer plekken in Nederland worden er ook wandelgroepen voor (migranten)ouderen georganiseerd.

5. Laat u vaccineren

Het is wetenschappelijk bewezen dat vaccineren tegen corona (inclusief de boosterprik), de kans verkleint op zelf ernstig ziek worden, langdurige coronagerelateerde klachten en/of overlijden aan corona en het overbrengen van een corona besmetting op anderen.

Twijfelt u eraan of het in uw specifieke geval verstandig is om u te laten vaccineren?

- **Raadpleeg uw arts of specialist:** heel vaak blijkt een prik wel mogelijk. Ook als u eerder het advies om geen prik te laten zetten. Er kunnen ontwikkelingen zijn waardoor het nu wel kan.
- **Bel met de Twijfeltelefoon: 088-7555777** (ma t/m vrijdag 8.30-16.30 uur). Ook in het **Turks** (elke woensdagochtend van 8.30-13.00 uur) en **Arabisch** (elke vrijdagochtend 8.30-13.00 uur).

Tot slot: hoe komt u aan het coronatoegangsbewijs?

Op steeds meer plaatsen wordt om een coronatoegangsbewijs gevraagd. U kunt deze laten zien via de **CoronaCheck-app** op uw smartphone.

- Heeft u geen smartphone of wilt u uw coronabewijs liever op papier? Of gaat u naar een activiteit met mensen zonder app? Dan kunt u het coronatoegangsbewijs uitprinten via de website **CoronaCheck.nl**
- U kunt ook zonder DigiD een **papieren bewijs** aanvragen door contact op te nemen met de **helpdesk CoronaCheck via 0800 - 1421**. Dit bewijs krijgt u per post opgestuurd. Houd er rekening mee dat dit minimaal 5 werkdagen kan duren. **Ook kunt u terecht bij de bibliotheek.** De medewerkers kunnen u helpen om een coronabewijs aan te maken.