

Ondersteuning aan ouderen in coronatijd

Informatie voor hulpverleners¹

Ouderen kunnen heftige emoties ervaren wanneer zij in isolatie of quarantaine zitten. Dit betreft met name om ouderen die eenzaamheid ervaren of met psychische/cognitieve problemen, zoals dementie. Ze kunnen angstig zijn, boos, gestrest of geïrriteerd; ze kunnen zich terugtrekken of wantrouwend worden. Bied wanneer nodig emotionele ondersteuning via de eigen sociale kringen (familie, vrienden en burens) en via psychosociale hulpverleners.

Kwetsbare groep

- Ouderen zijn de meest kwetsbare doelgroep voor COVID-19. Zij hebben een grote kans op besmetting door een slechter functionerend immuunsysteem. Klachten bij ouderen zijn ernstiger en de kans op een fatale afloop is groter. Ouderen met beperkingen zijn misschien minder goed direct op de hoogte van informatie over preventiemaatregelen.
- Let specifiek op risicogroepen binnen deze populatie, zoals alleenwonenden of mensen zonder directe sociale kring, mensen met een lage socio-economische status en met co-morbide gezondheidsklachten zoals dementie of andere psychische aandoeningen.
- Ouderen dienen betrouwbare en begrijpelijke informatie te krijgen over het risico op infectie en de gevolgen ervan. Deel simpele feiten over wat er gaat gebeuren en geef duidelijke informatie over hoe ze het risico op infectie kunnen verminderen. Blijf geduldig en herhaal deze informatie wanneer nodig.

Praktische zaken en medische zorg

- Bespreek met ouderen hoe zij aan hun dagelijkse boodschappen of medicijnen komen.
- In medische behoeften van ouderen moeten tijdens isolatie of quarantaine blijvend worden voorzien. Het gaat hier om het leveren van medicijnen maar ook het voorzetten van mantelzorg en thuiszorg.
- Ouderen begrijpen de preventieve maatregelen bij isolatie of quarantaine mogelijk onvoldoende. Geef duidelijke instructies hoe deze maatregelen toe te passen en waarom dat nodig is. Wees respectvol en heb geduld.
- Bied ouderen handelingsperspectief om zo het gevoel van regie over het leven te behouden en onrust of juist verveling te voorkomen. Geef bijvoorbeeld tips over activiteiten om mentaal en fysiek actief en fit te blijven.
- Ouderen hebben mogelijk minder moderne communicatiemiddelen ter beschikking, zoals Whatsapp of Skype, waardoor contact met anderen kan verwateren. Stimuleer familie en kennissen te bellen om eenzaamheid te voorkomen. Leer ouderen eventueel hoe videobellen werkt.
- De Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen heeft een telefoonnummer geopend "voor ouderen die zich zorgen maken over het coronavirus of graag een praatje willen maken". 0348 - 46 66 66.

¹ Deze informatie is gebaseerd op IASC MHPSS Reference Group, "Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.0". February 2020.