

Lain lihat lain in coronatijd Naar elkaar omkijken in coronatijd

In samenwerking met NOOM een door LSMO samengesteld overzicht van informatie in verband met de coronavirus

Het was februari 2020 dat LSMO met de Ouderenraad en met de Regiocoördinatoren in Utrecht bij elkaar kwam. Plannen werden gemaakt, ervaringen uitgewisseld. En het goede nieuws dat Grace Tanamal toetreedt tot het bestuur van LSMO werd gedeeld. Iets wat door verschillende omstandigheden maar niet geformaliseerd kon worden, is nu eindelijk een feit. Vrijwilligers, coördinatoren, Ouderenraad en bestuur stonden klaar voor de uitvoering van verschillende activiteiten in het land. Van het Coronavirus hoorden we al wel, maar deze leek nog zo ver weg.



Overleg LSMO Regio coördinatoren februari 2020



Overleg LSMO Ouderenraad

Nu is het virus wereldwijd een feit. In Nederland is terugkeer van het dagelijkse leven zoals we het gewend zijn nog niet in zicht. En we weten niet hoe lang dit allemaal nog gaat duren. Ook weten we nog niet hoe het virus zich aan het verspreiden is binnen de Molukse gemeenschap. Enige meldingen over getroffen en druppelen binnen, zich met name blijkbaar afspelend in Brabant. We horen ook over uitvaarten en begrafenissen die niet plaats kunnen vinden zoals we die gewend zijn; getroost worden door vele aanwezigen. We weten van kerkdiensten die niet meer gehouden worden en zitten misschien een beetje onwennig nog naar een live stream te kijken van een dienst. Wat we zeker weten is dat vele ouderen het moeilijk hebben, alhoewel velen van hen houvast vinden in hun geloof aan God.

Zij die in verpleeghuizen wonen mogen geen familie ontvangen. Zij die thuis wonen in principe ook niet. Hun gezondheid is vaak kwetsbaar, niet alle informatie bereikt hen. En misschien maakt sommige informatie hen nog ongeruster dan ze al zijn. Het is mede hierom dat in deze Nieuwsbrief een overzicht te vinden is van een aantal informatieve sites die verband houden met de coronacrisis.

Dit overzicht is absoluut geen totaal overzicht, maar geeft in het woud van steeds maar groeiende informatie een aantal belangrijke zaken weer. De genoemde sites zijn betrouwbare sites. We hebben geprobeerd deze in verschillende thema's onder te brengen.

Algemene informatie:

- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>
- <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19>
- Via de website www.coronacentrum.nl is informatie beschikbaar die kosteloos gebruikt mag worden om te verspreiden. Deze informatie kunt u bijvoorbeeld ook afdrucken voor ouderen in uw omgeving die geen toegang hebben tot internet.



HET CORONAVIRUS: BESCHERM JEZELF EN ANDEREN

INFORMEER



Informeer je goed

Niet alles wat je hoort of leest is waar.



Controleer de bronnen

Laat je informeren door betrouwbare bronnen, zoals de WHO, het RIVM en het Rode Kruis.

HANDEL



Neem de juiste voorzorgsmaatregelen

Was je handen regelmatig.



Vermijd fysiek contact

Kies voor sociale onthouding.



Voorkom verspreiding

Nies en hoest in je elleboog, werk indien mogelijk thuis en houd 1,5 meter afstand van elkaar.



Blijf thuis

Blijf zoveel mogelijk thuis en zeker bij klachten en koorts.

HELP

Check (telefonisch) bij je meer kwetsbare vrienden, familieleden en buren of je iets voor hen kan doen. Ouderen en mensen met chronische ziekten lopen meer risico, zij zijn misschien bezorgd of gespannen.



Raad aan gezelschappen te vermijden en bied aan (online) boodschappen te doen.



Raad aan het openbaar vervoer te vermijden en bied een lift aan.



Overleg of hun voorraad medicijnen toereikend is.

Het Rode Kruis is altijd dichtbij. Check [rodekruis.nl](https://www.rodekruis.nl) of bel de Rode Kruis Hulplijn op 070 - 44 55 888

Werk:

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

Uitkeringen:

- <https://www.uvw.nl/particulieren/actueel/informatie-over-coronavirus.aspx>
- <https://www.utrecht.nl/werk-en-inkomen>

Belasting:

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

Kinderopvang

- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/kinderopvang>
- <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/gedupeerden-kinderopvangtoeslag/gedupeerden-kinderopvangtoeslag>

Zorg:

- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/zorg>
- <https://www.svb.nl/nl/pgb/nieuws/vragen-over-coronavirus>
- https://www.zorgvoorbeter.nl/hygiene/corona-thuiszorg?utm_source=flexmail&utm_medium=e-mail&utm_campaign=zorgvoorbeternieuwsflits24maart2020&utm_content=httpswww.wzorgvoorbeternlhygienecoronathuiszorg
- <https://www.waardigheidentrots.nl/praktijk/tips-tegen-eenzaamheid-coronacrisis/#>

Aankopen en diensten:

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



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

Vanaf maandag 30 maart kunnen ook migrantenouderen 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

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

Mulai dari hari Senen 30 Maret, orang2 tua dengan perbedaan latar belakang budaja, djuga dapat hubungi '**Ouderen-Infolijn dari KBO-PCOB & NOOM**' dengan pertanjaan2 tentang virus corona atau dapat menemukan orang yang mau mendengarkan perasaan apapun. Nomor telpon ini adalah **030-3400600**, dan dapat dihubungi dari hari Senen hingga hari Djumat dari djam 9.00 pagi hingga djam 5.00 sore. Orang2 tua dapat dibantu - dalam bahasa mereka sendiri djika diinginkan - oleh seorang anggota Landelijke Stichting Molukse Ouderen (LSMO).

Digitaal contact

<https://www.seniorweb.nl/thuis-online> Deze site geeft onder andere een overzicht van de mogelijkheden om te videobellen met daarbij een duidelijke uitleg. 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

Een aparte digitale nieuwsbrief met informatie over hoe een bel- en bezorgcirkel te organiseren is al verspreid onder de LSMO ouderengroepen en is te downloaden via lsmo.nl

In het kort:

- **Blijf thuis** bij 1 of meer van deze klachten: verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijk ademen, koorts (boven 38 graden).
 - Blijf thuis tot u 24 uur geen klachten heeft.
 - U hoeft de huisarts niet te bellen.
- **Bel wel direct de huisarts of huisartsenpost** als 1 of meer van deze punten voor u klopt:
 - u wordt in een paar dagen steeds zieker
 - u ademt steeds moeilijker (bijvoorbeeld bij het lopen)
 - u raakt steeds meer in de war
 - u heeft meer dan 3 dagen koorts
 - u bent ouder dan 70, u heeft een chronische ziekte of minder weerstand EN u krijgt koorts
- Ga NIET naar de huisarts toe.
- Voor kinderen zijn de adviezen hetzelfde als voor volwassenen.
- Probeer te voorkomen dat u het coronavirus krijgt of aan anderen geeft:
 - Was uw handen vaak met zeep.
 - Nies en hoest in uw elleboog.
 - Gebruik papieren zakdoekjes.
 - Geef anderen geen hand.
 - Houd 1,5 meter afstand van anderen.

Bron www.thuisarts.nl

Voor nu en voor de komende tijd wenst LSMO u veel sterkte toe, zorg goed voor uzelf en voor een ander, zodat we elkaar over een tijdje weer kunnen ontmoeten. Nu kunnen we elkaar even niet echt zien maar altijd blijft gelden *'djauh di mata, dekat di hati'*, uit het oog maar dicht bij het hart. Waarbij onze gedachten ook uitgaan naar onze families en bekenden op de Molukken en waar ook ter wereld..