

Richtlijnen

“Hoe veilig de vergaderingen van de ouderenraad organiseren?”

(op basis van het Charter van de Vlaamse Ouderenraad ¹ en de CORONAGIDS sociaal-cultureel volwassenenwerk van Socius ²)

Inleiding

Volgens de experts zullen we nog een hele tijd met het coronavirus moeten leven. We zullen dan ook nog een hele tijd maatregelen moeten blijven nemen om de verdere verspreiding of nieuwe opflakkingen van het virus zoveel mogelijk te vermijden. De Mechelse Ouderenraad onderzoekt de mogelijkheden om zijn activiteiten in de toekomst op een veilige manier te organiseren.

Het uitgangspunt van dit document is dat de veiligheid van deelnemers en begeleiders van initiatieven in groep altijd zo veel mogelijk moet worden nagestreefd. Tegelijk willen we een antwoord geven op enkele noden: nood aan contact, zorg voor de gemeenschap, het actief houden van de civiele samenleving en netwerken tussen mensen, educatief werk en culturele activiteiten.

Een nul-risico voor verspreiding van COVID-19 bij de organisatie van groepsactiviteiten bestaat niet. Het komt er dus op aan om de **risico's te beheren en te beheersen en ze zo tot een minimum te herleiden. Daarvoor zijn we samen verantwoordelijk: organisatoren én deelnemers.** We zijn niet angstig, wel verstandig.

Bij de uitwerking van deze richtlijnen is bewust gekozen om niet naar je leeftijd, maar naar je persoonlijke gezondheid en naar het risicogehalte van de specifieke activiteit (vergadering) te kijken.

We willen dat elk lid van de Mechelse Ouderenraad een **persoonlijke risico-inschatting maakt** van beide elementen en aan de hand van deze inschatting weloverwogen keuzes maakt. Je kiest en handelt vanuit je eigen persoonlijke situatie, rekening houdend met de kenmerken van de

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.

² Deze coronagids is een initiatief van Socius, steunpunt sociaal-cultureel werk en De Federatie, belangenbehartiger voor het sociaal-cultureel volwassenenwerk en de amateurkunsten.

activiteiten die je wenst op te nemen en uiteraard steeds binnen de wettelijk geldende maatregelen die opgelegd zijn door de Nationale Veiligheidsraad, de Vlaamse overheid of het lokale bestuur.

De principes

In deze richtlijnen 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

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 mondkapje op drukke openbare plaatsen.
2. Geef waar mogelijk de voorkeur aan buitenactiviteiten. Voorzie voldoende verluchting bij binnenactiviteiten.

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. 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 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.

Principe 3. Hou rekening met de risico's die samenhangen met de activiteit

De tabel hieronder is van de hand van de Vlaamse Ouderenraad en helpt jou én ons het risico van de plenaire vergadering concreet te beoordelen. Hoe gebruik je deze tabel?

1. Ga na hoe de activiteit die je wil opnemen scoort op de verschillende criteria.
2. Tel het aantal groene, oranje en rode lichten op.

		Risico		
		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
6	2	0

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.

Specifieke richtlijnen voor de plenaire vergadering van de Mechelse Ouderenraad

Met betrekking tot de deelnemers

- De meeste deelnemers zijn personen met een leeftijdsrisico (65+)
- Ben je ziek, of vertoonde je de laatste 7 dagen voor de activiteit symptomen van COVID-19, dan ben je niet toegelaten. Ook als er in jouw naaste omgeving (partner, gezin) ziekte of ziektesymptomen zijn geweest, wordt deelname aan de activiteit tijdelijk verboden.
- Enkel de leden die zich op voorhand hebben aangemeld, worden toegelaten in de zaal.
- De deelnemers kunnen bij het begin, tijdens en na de activiteit aangeven of ze zich voldoende veilig voelen bij de manier waarop we

de risico's aanpakken. Hiervoor kunnen ze de voorzitter of de Coronaverantwoordelijke aanspreken.

- Een deelnemer die ziek (COVID-19) wordt binnen de veertien dagen na de activiteit moet dit melden aan de organisatoren en moet zo nodig ook medewerking verlenen aan contactopsporing.
- Durf de andere deelnemers aan te spreken als voorzorgsmaatregelen niet voldoende worden opgevolgd.

Met betrekking tot de locatie

- Het lokaal in het dorpshuis Hombeek heeft een normale capaciteit van 180 personen. De stad Mechelen laat recent een maximum van 50 personen toe. Daar houdt de Ouderenraad zich aan.
- Het lokaal wordt op voorhand verlucht. De vensters zullen tijdens de vergadering de hele tijd openstaan.
- Er zullen looplijnen voorzien worden opdat de afstand tussen de deelnemers kan gegarandeerd worden. Er is een ingang en een uitgang.
- De contactoppervlakten (klinken, stoelen, doorgegeven voorwerpen ...) worden voor, tijdens en na de activiteit ontsmet.

Met betrekking tot de activiteit

- Iedere deelnemer moet een mondk masker dragen. Enkel voor het nuttigen van een zelf meegebracht drankje of eten kan het mondk masker afgezet worden.
- Ontsmettende gel is aanwezig bij het binnenkomen en verlaten van de ruimte.
- De deelnemers moeten geen materiaal met elkaar delen. Enkel de microfoon wordt door meerdere personen gebruikt en telkens ontsmet. Een lid van de ouderenraad neemt dit ter harte.
- Het bestuur van de ouderenraad zal na de plenaire vergadering een evaluatie maken en de deelnemers vragen zelf een evaluatie door te sturen.
- De Coronaverantwoordelijke op deze plenaire vergadering is Rita Janssens. Zij zal erop toezien dat iedereen de richtlijnen volgt. Zij zal overtreders aanspreken op hun gedrag.

Met betrekking tot de begeleiders

- Voor de begeleiders voorzien we duidelijke instructies.

Tot slot

Onze plenaire vergadering zal anders lopen dan gewoonlijk door de preventiemaatregelen. Maar we willen niet langer stilzitten in 'ons kot'. Als iedereen de maatregelen nauwgezet volgt, draagt dit bij de algemene veiligheid van zo'n vergadering. **We hopen op jouw solidariteit te mogen rekenen en staan open voor suggesties ter verbetering.** Want 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.

Heb je nog vragen in verband met de veiligheid van de activiteit of voor wie een besmetting na de activiteit wil melden, neem contact op met de seniorenconsulent Tina Vanhoye op 0479/99 75 52.