

- Instructies over het gebruik van beschermende apparaten moeten op een duidelijke, beknopte, respectvolle en geduldige manier worden gecommuniceerd.
- Ouderen weten mogelijk niet hoe zij online diensten kunnen gebruiken, zoals online winkelen voor dagelijkse benodigdheden, consultatie/hulpnummers, of gezondheidszorg.
 - Geef ouderen informatie over hoe zij praktische hulp kunnen krijgen wanneer nodig, zoals het bellen van een taxi, of het afleveren van benodigdheden.
 - Distributie van goederen en diensten zoals preventieve materialen (bijv. gezichtsmaskers, desinfecterende middelen), voldoende boodschappen, en toegang tot spoedeisende transportmiddelen kunnen angst in het dagelijks leven verminderen.
- Geef ouderen eenvoudige fysieke oefeningen om thuis/in quarantaine uit te voeren om mobiel te blijven en verveling te beperken.

INTERVENTIE 2:

ONDERSTEUNING VAN DE BEHOEFTE VAN MENSEN MET EEN BEPERKING TIJDENS EEN COVID-19 UITBRAAK

Mensen met een beperking en hun zorgverleners krijgen te maken met belemmeringen welke hen kunnen weerhouden van toegang tot de zorg en essentiële informatie om hun risicotijdens de COVID-19 uitbraak te verkleinen.

Deze belemmeringen kunnen omvatten:

- **Omgevingsbelemmeringen**
 - Risicocommunicatie is noodzakelijk om de gezondheid te bevorderen en de infectieverspreiding te voorkomen en stress bij de samenleving te verminderen, maar zulke informatie wordt vaak niet ontwikkeld en gedeeld met mensen met communicatiebeperkingen.
 - Veel gezondheidsvoorzieningen zijn niet toegankelijk voor mensen met fysieke beperkingen. Vanwege stedelijke belemmeringen en gebrek aan toegankelijke systemen voor openbaar vervoer, kunnen mensen met een beperking zorgvoorzieningen mogelijk niet bereiken.
- **Institutionele belemmeringen:**
 - Gezondheidszorgkosten vormen voor veel mensen met een beperking een belemmering om zich essentiële diensten te kunnen veroorloven.
 - Een gebrek aan opgestelde protocollen om mensen met een beperking in quarantaine te verzorgen.
- **Gedragmatige belemmeringen:**
 - Vooroordelen, stigma en discriminatie tegen mensen met een beperking, inclusief de overtuiging dat mensen met een beperking niet kunnen bijdragen aan de respons op de uitbraak of dat zij niet hun eigen keuzes kunnen maken.

Deze belemmeringen kunnen tijdens de COVID-19 uitbraak leiden tot extra stress bij mensen met een beperking en hun zorgverleners.

Het horen van de stem en behoeften van mensen met een beperking tijdens de planning en de uitvoering van de respons op COVID-19 is cruciaal voor het behoud van zowel fysieke als mentale gezondheid, terwijl tegelijkertijd het risico op besmetting met COVID-19 wordt verkleind.

- Er moeten toegankelijke communicatievormen worden ontwikkeld, inclusief overwegingen voor mensen met een beperking (inclusief zintuiglijke, intellectuele, cognitieve en psychosociale beperkingen). Voorbeelden hiervan zijn:
 - Toegankelijke websites en factsheets die ervoor zorgen dat mensen met een visuele beperking belangrijke informatie over de uitbraak kunnen lezen.
 - Nieuws en persconferenties over de uitbraak bevatten gecertificeerde dovertolken die zijn gevalideerd door mensen met doofheid.
 - Gezondheidspersoneel kent gebarentaal of heeft op zijn minst gecertificeerde dovertolken die zijn gevalideerd door mensen met doofheid.
 - Berichten worden op een begrijpelijke manier gedeeld met mensen met een intellectuele, cognitieve en psychosociale beperking.
 - Communicatievormen die niet uitsluitend schriftelijke informatie bevatten moeten worden ontwikkeld en gebruikt. Dit omvat persoonlijke communicatie of het gebruik van interactieve websites om informatie over te dragen.

- Als zorgverleners in quarantaine worden geplaatst, moeten plannen worden gemaakt voor continue ondersteuning van mensen met een beperking die zorg en ondersteuning nodig hebben.
- Organisaties binnen de gemeenschap en leiders in de gemeenschap kunnen nuttige partners zijn in het communiceren en verlenen van MHPSS-ondersteuning voor mensen met een beperking die zijn gescheiden van hun familie en zorgverleners.
- Mensen met een beperking en hun zorgverleners moeten worden betrokken in alle fasen van de respons.

Bronnen:

- ONG Inclusiva. *Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 novel coronavirus*. ONG Inclusiva: 2020.
- Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. Preparing for and responding to pandemic influenza: implications for people with disabilities. *American journal of public health*, 2009; 99 Suppl 2(Suppl 2), S294–S300. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.162677>
- Department of Health UK. *Pandemic Influenza: guidance on preparing mental health services in England*. Department of Health UK: London, 2008.

INTERVENTIE 3:

BERICHTEN & ACTIVITEITEN OM KINDEREN TE HELPEN OMGAAN MET STRESS TIJDENS DE COVID-19 UITBRAAK



- **Stimuleer actief luisteren en een begripvolle houding tegenover kinderen.** Kinderen kunnen op verschillende manieren reageren op moeilijke/verontrustende situaties zoals bijvoorbeeld: vastklampen aan verzorgers, zich angstig voelen, zich terugtrekken, zich boos of geagiteerd voelen, nachtmerries hebben, bedplassen, regelmatige stemmingswisselingen.
- **Kinderen voelen zich vaak opgelucht als ze in staat zijn om hun verontrustende gevoelens te uiten en te communiceren in een veilige en ondersteunende omgeving.** Ieder kind heeft zijn/haar eigen manier om emoties te uiten. Soms kan een creatieve activiteit, zoals spelen en tekenen, dit proces vergemakkelijken. Help kinderen positieve manieren te vinden om verontrustende gevoelens, zoals boosheid, angst en verdriet, te uiten.
- **Stimuleer een sensitieve en zorgzame omgeving voor het kind.** Kinderen hebben liefde van volwassenen en vaak meer gerichte aandacht nodig in moeilijke tijden.
- Onthoud dat kinderen vaak de emotionele signalen van belangrijke volwassenen in hun omgeving opnemen, de manier waarop volwassen reageren op een crisis is dus erg belangrijk. Het is belangrijk dat volwassenen hun eigen emoties goed beheersen en kalm blijven, luisteren naar de zorgen van kinderen en vriendelijk tegen hen zijn en hen geruststellen. Indien gepast en afhankelijk van de leeftijd, stimuleer ouders/zorgverleners om hun kinderen te knuffelen en te herhalen dat ze van hen houden en trots op hen zijn. Hierdoor voelen zij zich beter en veiliger.
- **Indien mogelijk, creëer mogelijkheden voor kinderen om te spelen en te ontspannen.**
- Wanneer veilig geacht, houd kinderen dicht bij hun ouders en familie, en voorkom zo veel mogelijk het scheiden van kinderen en verzorgers. Wanneer een kind gescheiden moet worden van zijn/haar voornaamste verzorger, zorg er dan voor dat er passende alternatieve zorg wordt verleend en dat een sociaal werker, of een equivalent, zich regelmatig om het kind zal bekommeren.
- Als kinderen zijn gescheiden van hun verzorgers, zorg voor regelmatig contact (bijv. via telefoon, videogesprekken) en geruststelling. Zorg ervoor dat alle kinderbeschermingsmaatregelen in acht worden genomen.
- **Behoud normale routines en schema's zoveel mogelijk of help met het maken van nieuwe in een nieuwe omgeving,** inclusief leren, spelen en ontspannen. Indien mogelijk, ga door met schoolwerk, studie of andere routinematige activiteiten die het kind niet in gevaar brengen of tegen de gezondheidsautoriteiten ingaan. Kinderen moeten naar school blijven gaan als dit geen risico vormt voor hun gezondheid.
- Geef feiten over wat er aan de hand is en geef duidelijke kindervriendelijke informatie over hoe het risico op infectie te verkleinen en veilig te blijven, in bewoordingen die zij kunnen begrijpen. Laat aan kinderen zien hoe zij zichzelf kunnen beschermen (bijv. laat zien hoe je effectief handen wast).
- Voorkom speculaties over geruchten en niet-geverifieerde informatie in het bijzijn van kinderen.