



Wanneer worden we geprikt?

Het RIVM heeft een plan gemaakt voor de Covid 19 vaccinaties. Het is intussen wel duidelijk dat er van dit plan wordt afgeweken als zich ontwikkelingen voordoen (b.v. vertraagde leveringen) die men bij het opstellen van het schema niet heeft voorzien.

Mensen met een medisch hoog risico worden gevaccineerd in het ziekenhuis of door de huisarts. Men is daar in februari al mee begonnen.

Mensen met een ander medisch risico en een leeftijd van 18 tot 59 jaar worden vanaf medio mei 2021 door de huisartsen geprikt.

Voor zorgpersoneel is er een apart vaccinatieschema.

Volgens het plan worden de mensen van 65 jaar en ouder gevaccineerd op de priklocaties van de GGD en zullen de huisartsen de ouderen van 60 tot 65 jaar gaan inenten.

Voor mensen van 65 jaar of ouder die thuis wonen en mobiel zijn geldt het volgende vaccinatieschema:

90 jaar of ouder Sinds 25 januari 2021	GGD
85 t/m 89 jaar Sinds 29 januari 2021	GGD
80 t/m 84 jaar Sinds 5 februari 2021	GGD
75 t/m 79 jaar Sinds 6 maart 2021	GGD
70 t/m 74 jaar Vanaf 6 april 2021	GGD
65 t/m 69 jaar Vanaf eind april 2021	GGD

Mensen die niet zelf naar de priklocatie kunnen komen krijgen vanaf begin april 2021 een uitnodiging van hun huisarts. Zij krijgen de prik thuis. Het vaccin is AstraZeneca.

De mensen van 60 t/m 64 jaar worden in twee rondes geprikt door de huisarts. Het moet in twee rondes omdat er niet genoeg vaccins zijn om iedereen in één keer uit te nodigen. De precieze volgorde heeft te maken met de grootte van de provincie en de beschikbare vaccins op dat moment.

Uw huisarts stuurt u een uitnodiging als u aan de beurt bent. Dit kan pas als uw huisarts de vaccins besteld heeft.

In Friesland staat ronde 1 voor de geboortejaren 1956 en 1957 gepland voor medio april en ronde 2 voor de geboortejaren 1958, 1959 en 1960 eveneens voor medio april.

Uw huisarts stuurt u een brief met een verdere toelichting voor de vaccinatie.

Uitnodigingen worden verstuurd op basis van het geboortjaar.

De oudste mensen zijn het eerst aan de beurt.

bron: Rijksoverheid

Het volgende Skeakeltsje gaat mee met het septemnummer van KBO-PCOB. Dat verschijnt op 24 augustus 2021. De uiterste inleverdatum voor kopij is 4 augustus.



Corona Kilo's

We zitten door corona vaker binnen en misschien maken we ook wel wat meer werk van lekker eten thuis. Het lijf mag best een bewijs van het goede leven zijn, maar het moet natuurlijk niet te gek worden. Met de body mass index (BMI) kunt u bepalen hoe het er voor staat. Hoe zit het ook alweer?

De BMI bepaalt u door uw gewicht in kilo's te delen door het kwadraat van uw lichaams-lengte in meters.

Stel ik weeg 80 kg en ben 1.85 m lang. Dan is de teller 80 en de deler 1.85×1.85 . De deler is dus 3.42. Mijn BMI is dan 80 gedeeld door 3.42 is 23,3

Natuurlijk maakt het uit als u een afgetraind lichaam heeft met zware sixpackjes. De BMI veronderstelt dat het vet is maar door spiermassa bent u dan gezonder dan het lijkt. Ethniciteit kan ook verschil maken. Er is dus ruimte voor interpretatie. Ook van ouderen boven 70 jaar mag de BMI wat hoger zijn.

BMI	CLASSIFICATIE
18,5 of lager	Ondergewicht
tussen 18,5 en 24,9	Normaal gewicht
tussen 25 en 29,9	Overgewicht
30 of hoger	Obesitas

Wanneer worden de maatregelen versoepeld?

Met het reproductiegetal nog boven 1 zit een snelle versoepeling van de maatregelen er eigenlijk niet in. Maar de druk wordt wel steeds groter. Hieronder het beleid zoals dat door het ministerie is geformuleerd:

We kunnen maatregelen in stapjes verminderen als twee weken lang het landelijk aantal opnames in het ziekenhuis en op de IC laag genoeg is. Ook moet het reproductiegetal (de R-waarde) landelijk kleiner zijn dan 1. Bij het bepalen of we maatregelen kunnen versoepelen, zijn we heel erg voorzichtig. Bijvoorbeeld omdat ook als het aantal nieuwe ziekenhuisopnames afneemt de zorg nog te maken kan hebben met een groot aantal patiënten dat nog herstellende is van corona. Ook willen we niet dat we te snel maatregelen loslaten en daarmee het aantal besmettingen weer toeneemt.

Het kabinet bepaalt welke maatregelen worden genomen. In de routekaart staat welke maatregelen bij de verschillende risiconiveaus horen. Het kabinet kan besluiten dat strengere of minder strenge maatregelen nodig zijn.

R Reproductiegetal – landelijk gedurende 2 weken			
< 1			
IC-opnames – landelijk per dag gedurende 2 weken			
< 3	< 10	< 20	
Ziekenhuisopnames (incl. IC) – landelijk per dag gedurende 2 weken			
< 12	< 40	< 80	
MAATREGELEN Waakzaam	MAATREGELEN Zorgelijk	MAATREGELEN Ernstig	MAATREGELEN Zeernstig

Redactie: De Skekel Stationsstraat 5-001 8601 GB Sneek. Tel.: 0515-412937 redactie@kbofryslan.nl
Ledenadministratie en website Bert v.d. Werff tel.: 058-2153832 leden@kbofryslan.nl

Educatiecommissie:

Anneke van Ieperen: tel. 0517 232820 e-mail: avanieperen@chello.nl

Diet Albersen: tel. 0515-542105 e-mail: gjc.albersen@home.nl



KBO Fryslân: www.kbofryslan.nl Unie KBO: www.uniekbo.nl

KBO - PCOB: www.kbo-pcob.nl Ringwade 67 3439 LM Nieuwegein 030 - 3 400 600 info@kbo-pcob.nl

