

Vooraf

In december 2019 brak in de Chinese stad Wuhan een epidemie uit met griep-achtige symptomen. Bij sommige patiënten leidde dit tot een longontsteking. De infectie bleek veroorzaakt door een nieuw virus: het zogenaamde Corona-virus of COVID-19 virus, dat via de luchtwegen van mens tot mens wordt overgedragen. Ondertussen heeft het virus zich wereldwijd verspreid. Voor artsen en wetenschappers is deze infectie een totaal nieuw gegeven. Om die reden blijven tot op vandaag zoveel vragen onbeantwoord. Onze artsen zijn voortdurend in contact met Chinese en Italiaanse collega's die ondertussen gedurende meerdere weken heel wat ervaring hebben opgebouwd en deze ervaringen delen met ons. *We are all Chinese; we are all Italian...*

De voorbije dagen stond en staat onze praktijktelefoon roodgloeiend. Mensen met reuma en reumamedicatie vragen zich terecht af hoe ze zich het best wapenen tegen deze nieuwe, onzichtbare vijand en hoe ze best reageren in geval van ziektesymptomen. In deze flyer proberen we zoveel als mogelijk antwoorden te formuleren – voor zover iemand op dit ogenblik het juiste antwoord kan geven. **We updaten (bijna) dagelijks in functie van ons voortschrijdend inzicht in deze nieuwe materie. De recentste aanvullingen of nieuwste paragrafen staan in fluo.**

Hebben mensen met reuma een groter risico tav het Coronavirus?

Sommige reuma-aandoeningen zijn louter mechanisch (slijtagereuma of artrose), andere worden veroorzaakt door ontstekingen (artritis) als gevolg van een foute werking van het immuunsysteem. De behandeling van personen met artritis wordt zeer individueel uitgedokterd om opstoten en toekomstige gewrichtsschade te voorkomen. Het doel is altijd om een zo voordeling mogelijk evenwicht te vinden tussen werkzaamheid en veiligheid. De combinatie van ontstekingsreuma en immuuntherapie leidt tot een zekere mate van immuniteitsvermindering. Dit speelt vooral een rol indien er bijkomende factoren in het spel zijn die de kwaliteit van het immuunsysteem beïnvloeden: hoge leeftijd, chronische bronchitis, diabetes, hart- en vaatproblemen... In die zin kunnen mensen die behandeld worden voor ontstekingsreuma vatbaarder zijn voor infecties in het algemeen, dus ook voor het Coronavirus. Of de specifieke uitkomst van een corona-infectie voor een reumalijder verschillend is van zijn of haar leeftijdgenoten weten we op dit ogenblik niet.

Ben ik banaal verkouden of heb ik een corona-infectie?

Dikwijls zal het niet mogelijk zijn om onderscheid te maken tussen een banale verkoudheid en een corona-infectie, gezien bij 80% van de corona-geïnficeerden het verloop zeer mild is. Symptomen die corona-infectie laten vermoeden zijn: koorts (>38°), gevoel van grote uitputting, droge hoest, kortademigheid. Bij tekenen van een luchtweginfectie neem je hoe dan ook contact op met je huisarts; als een van de genoemde bijkomende symptomen optreedt in de loop van je ziekte-episode, neem dan opnieuw contact op met je huisarts om dit te melden.

Veroorzaakt het Corona-virus een ernstige infectie?

Het verloop van een corona-virusinfectie is waarschijnlijk zeer gelijkaardig aan het verloop van een klassieke griep. Dat wil zeggen dat de meeste mensen die zulk een infectie doormaken gedurende enkele dagen verkouden zijn, al dan niet met koorts. Nadien herstellen ze spontaan. In een minderheid van de geïnficeerden volgt een tweede fase waarin het immuunsysteem hypergeactiveerd reageert (men spreekt van een cytokine-storm, een ongecontroleerde vrijstelling van ontstekingsstoffen) en daardoor orgaanschade veroorzaakt, typisch longschade. Dat is de fase waarin de zieke zich kortademig en uitgeput voelt, maar niet steeds superziek. Op dat ogenblik kan er reeds zeer zware longschade zijn, die behandeling op intensieve zorg – soms met beademing - nodig maakt. De prognose is het minst gunstig voor kwetsbare oudere personen; ook onderliggende aandoeningen zoals diabetes of hartaandoeningen maken de prognose minder goed. Het zijn echter niet uitsluitend ouderen die een ernstig verloop kunnen vertonen; ook bij jonge volwassenen kan men zulk verloop vaststellen.

Hebben reuma-medicijnen een invloed op het verloop van een corona-infectie?

We weten niet – en dat is een cruciaal stuk informatie dat ons ontbreekt – welke invloed reumamedicijnen hebben op a/ de vatbaarheid voor de aandoening en b/ het verloop van de aandoening. We gaan ervan uit dat reumapatiënten vatbaarder zijn voor luchtweginfecties in het algemeen; vandaar het grote belang van algemeen hygiënische maatregelen en algemene vaccinaties. Wat we niet weten is op welke manier het onderliggend reuma en de reuma-medicatie het risico beïnvloeden op het verloop van die ernstige tweede fase. Wat is

erger voor de uitkomst: niet-gecontroleerde reuma-ontsteking of het gebruik van cytokine-onderdrukkende medicijnen? Vanuit verschillende specialismen wordt de situatie van dag tot dag gevolgd, maar tot op vandaag zijn er geen gegevens die erop wijzen dat reumamedicijnen de ernst of de duur van een Covid-19-infectie zouden verhogen. En ondertussen is er toch al ervaring met grote cohortes van COVID-19 patiënten. Het is bovendien interessant om weten dat sommige reumamedicijnen overwogen worden om te gebruiken voor patiënten met ernstig corona-verloop.

Solidariteit tussen mensen met reuma, psoriasis, ziekte van Crohn en colitis

Een aantal chronische ontstekingsziekten lijken op het eerste zicht erg verschillend, maar zijn voor wat betreft de ziekte-mechanismen en de voorgeschreven medicijnen zeer gelijkaardig. Een moderne groep van medicijnen (zogenaamde *biologicals*) die inwerken op het immuunsysteem om de ontsteking te controleren wordt ingezet voor mensen met reuma, psoriasis of darmontstekingen. Vandaar de solidariteit onder deze verschillende patiëntengroepen en het continu nauwe overleg tussen de verschillende betrokken arts-specialisten. Hun adviezen omtrent medicatiegebruik bij verschillende vormen van ontsteking lopen parallel.

Zal de corona-epidemie snel achter de rug zijn?

Wellicht niet. Experts houden er rekening mee dat het ernstigste corona-risico zal aanhouden tot diep in de lente (half mei?). Of de isolatiemaatregelen zolang noodzakelijk zullen blijven is voorlopig onbekend. Tot er een vaccin beschikbaar is (1 tot 2 jaar?) zullen we wellicht corona-voorzichtigheid aan de dag moeten blijven leggen.

Wat te doen om immuniteit te optimaliseren?

Een gezonde levensstijl is een eerste belangrijke factor in het ondersteunen van immuniteit: niet roken, beperkt alcoholgebruik, gezonde en gevarieerde voeding, voldoende beweging, voldoende rust... Daarnaast worden vaccinaties tegen griep (jaarlijks) en longinfecties (pneumococcenvaccin) geadviseerd. Andere vaccinaties worden best individueel afgewogen.

Kunnen we ons beter beschermen tegen de verspreiding van virale luchtweginfecties? Bang zijn helpt niet, voorzichtig zijn wel.

In geval van luchtweginfecties verloopt de virusoverdracht vooral via speeksel- of

slijmpartikels die worden verspreid tijdens het hoesten of niezen (zie illustratie) of die op materiaaloppervlakten enige tijd kunnen blijven overleven (wellicht langer dan 24 uur). Virussen hebben geen vleugels en geen pootjes waarmee ze zich kunnen overzetten van mens tot mens. Enkel menselijk contact geeft hen als het ware pootjes om zich te verspreiden. Als wij er zorgen dat we contacten zo veel als mogelijk vermijden (geen direct lichaamscontact zoals handen schudden of knuffel; anderhalve meter afstand houden van elkaar) dan bouwen we een sterke dam op tegen het virus.

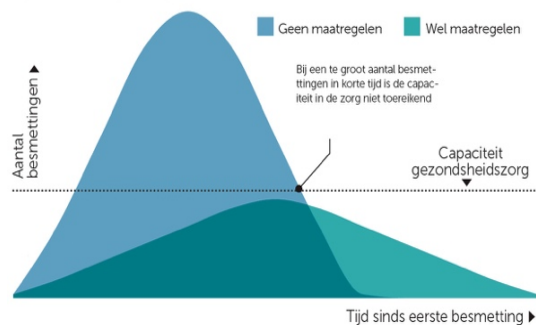


Door een (papieren) zakdoek voor je mond en neus te houden tijdens het niezen of hoesten, beperk je de kans dat anderen in je omgeving in contact komen met een virus waarvan jij eventueel drager bent. Berg je zakdoek – bij voorkeur een papieren wegwerpzakdoek – nadien best op in een afgesloten container. Mondmaskers zijn op dit ogenblik vooral aangewezen voor zorgverleners. Als je zelf moet hoesten of niezen kan je een mondmasker dragen om je omgeving te beschermen. Op dit ogenblik dienen we zeer zuinig om te gaan met medische mondmaskers, om te vermijden dat er voor zorgverleners een tekort zou ontstaan. Misschien ben je zelf wel creatief en zie je het zitten om mondmaskers te helpen maken? Surf eens op het internet en je vindt vast verschillende tips en trics voor het maken ervan (zie bvb <https://maakjemondmasker.be>). Handen wassen/ontsmetten is een efficiënte manier om virus overdracht te verminderen. Voor een optimale handhygiëne zorg je best ook voor kortgeknipte nagels. Geef – zo lang het coronarisico in het land is – geen handen meer en vermijd kussen. Vermijd bijeenkomsten waar groepen mensen samen zijn, vooral als het gaat om een samenkomst in een gesloten ruimte. Stop handdoeken en ander linnen een keertje sneller in de wasmachien. Regelmatige ontsmetting van materiaal oppervlakten, vooral in ruimtes waar collega's samenwerken, is aangewezen.

Zullen onze verbeterde hygiënische gewoontes vermijden dat het Corona-virus doorbreekt?

Het infectie-risico voor een individuele persoon wordt wel degelijk verminderd als hij/zij rekening houdt met betere hygiënische gewoonten. Het is echter niet te verwachten dat we de epidemie hiermee kunnen vermijden. Wat we willen bekomen is dat de epidemie zich uitsmeert over een breder tijdsinterval en dat de piek van de epidemie (= hoeveel mensen zijn terzelfdertijd ziek) minder hoog is. Op die manier proberen we het risico te vermijden dat op een bepaald ogenblik de ziekenhuiscapaciteit (voor mensen die ernstig ziek zijn door het virus) onvoldoende is – wat in Italië het geval is. De curve hieronder laat zien hoe de epidemie verloopt indien we geen maatregelen nemen (blauw) of wel maatregelen nemen (groen).

Doel maatregelen: aantal besmettingen spreiden in tijd om piek te voorkomen



Wat te doen als je handen uitdrogen en pijn doen van het vele wassen?

Er is geen ontkomen aan: handen blijven wassen (met zeep!) is een zeer belangrijke troef in de strijd tegen het virus – ook al drogen onze handen daardoor uit en krijgen sommige mensen die reeds vooraf een droge huid hadden daardoor eczeem. Je mag uiteraard je handen wel extra verzorgen met een hydraterende handcrème (liefst niet geparfumeerd – om allergie te vermijden), bijvoorbeeld 's avonds bij het slapen gaan.

Mogen we nog buitenkomen?

In de strijd tegen het virus wordt het openbaar leven in België sterk ingeperkt. De meeste winkels gaan dicht. Je kan enkel de straat op voor noodzakelijke verplaatsingen. Buitenkomen voor lichaamsbeweging blijft wel nog expliciet toegelaten (op voorwaarde dat je niet ziek bent) en wordt zelfs aanbevolen. Niet in groep, liefst alleen of met een gezinslid. Het is immers de bedoeling om verschillende sociale netwerken 'onder een stolp' te plaatsen en te isoleren, zodat het ene netwerk het andere niet aansteekt.

Buitenkomen voor enige lichaamsbeweging, rekening houdende met deze restricties, blijft gezond en houdt ons mentaal en fysiek fit en weerbaar!

Moet reumamedicatie worden onderbroken in geval van infectiesymptomen (koorts, niezen, hoesten)?

a/ aspirine-achtige ontstekingsremmers (ibuprofen, piroxicam, diclofenac...). Er zijn recente onzekere meldingen dat dergelijke ontstekingsremmers een negatief effect zouden kunnen hebben op het verloop van een virale episode. Als er infectietekenen zijn en je gebruikt zulke ontstekingsremmers, vervang die tijdelijk door paracetamol (tot 3g per dag)

b/ klassieke reumamedicijnen (Ledertrexaat®, Metoject®, Arava®, Leflunomide, Plaquenil®, Salazopyrine®). Indien er tekenen zijn van een actieve infectie worden Plaquenil® en Salazopyrine® zeker verdergezet; andere medicijnen uit deze groep worden best tijdelijk onderbroken.

c/ chronische cortisonetherapie wordt niet onderbroken tijdens een infectieperiode; hoe dan ook bewaakt de reumatoloog dat chronische cortisonetherapie zo laag als mogelijk gedoseerd wordt – enkel de dosis die noodzakelijk is.

d/ biologics en andere moderne reumamedicijnen (Humira®, Amgevita®, Idacio®, Hulio®, Imraldi®, Hyrimoz®, Enbrel®, Benepali®, Cimzia®, Simponi®, RoActemra®, Kevzara®, Taltz®, Stelara®, Orenicia®, Remicade®, Remsima®, Flixabi®, Cosentyx, Olumiant®, Xeljanz®) worden onderbroken bij tekenen van infectie. Neem bij zulke therapiebeslissingen best telefonisch contact op met je arts.

Moet reumamedicatie preventief worden stopgezet?

Het is niet aanbevolen om reumamedicijnen te onderbreken bij personen die geen tekenen vertonen van infectie. Neem bij twijfel omtrent heel specifieke situaties (hoogbejaarde personen; personen die contact hebben gehad met een corona-patiënt; werknemers in de zorg die door hun job zeer grote kans lopen om in contact te komen met het virus) contact op met je arts.

Wie Ledertrexaat® spuitjes intramusculair krijgt toegediend door een verpleegkundige, schakelt best tijdelijk over naar pilletjes

Help ervoor zorgen dat de thuisverpleegkundige zo min mogelijk contacten heeft. Indien je tot nog toe Ledertrexaat® kreeg via een wekelijks intramusculaire injectie door de thuisverpleging,

schakel dan tijdelijk over naar pilletjes of naar de subcutane vorm (Metoject®), die je zelf kan (leren) toedienen.

Wat als mijn apotheker geen Plaquenil® meer in voorraad heeft?

Plaquenil® is een medicijn dat frequent gebruikt wordt in de reumatologie, vooral door patiënten met lupus. Laat dit nu toevallig ook een medicijn zijn dat mogelijk nuttig is bij de behandeling van patiënten met een zware corona-infectie. Op enkele dagen tijd bleek de hele stockvoorraad Plaquenil® in de apotheken uitverkocht en niet meer voorradig voor reumapatiënten. Het federaal geneesmiddelenagentschap (FAGG) nam ondertussen maatregelen om de beschikbaarheid van Plaquenil® voor reumapatiënten te blijven garanderen. Vraag daarom aan je arts om op het voorschrift de reden van gebruik (lupus) te vermelden.

Ga niet in de wachtzaal van een arts zitten als je koorts maakt of moet hoesten.

Draag zorg voor je zorgverstreker en voor je mede-patiënten. Als je het vermoeden hebt dat je een infectie doormaakt is de boodschap om thuis te blijven en anderen niet te besmetten.

Contacteer in dat geval telefonisch je huisarts en vraag om instructies.

Er zijn naar aanleiding van deze corona-crisis bijzondere regelingen getroffen voor mensen met een chronische aandoening (dus ook reumatische aandoeningen) die niet op de praktijk kunnen ontvangen worden omwille van het corona-risico en die toch advies van hun arts (reumatoloog) nodig hebben om de continuïteit van hun zorgen te garanderen. De patiënt betaalt voor dergelijke telefonische consulten geen remgeld.

Ga enkel naar je huisarts of specialist als daartoe een dringende reden bestaat. Maak vooraf een telefonische afspraak en vergewis je dat je arts je kan ontvangen in zijn/haar praktijk. Breng zo weinig mogelijk begeleiders mee in de wachtzaal. Begeleiders kunnen eventueel ook in de wagen wachten. Was uw handen bij het binnenkomen van de praktijk. Breng geen kinderen mee naar de wachtzaal (tenzij het een consultatie betreft voor het kind zelf); we willen het contact tussen jonge en oude generaties vermijden – ook in de wachtzaal. De zorgverstrekkers nemen zelf ook rigoureuze hygiënische maatregelen.

Ga niet werken als je je ziek voelt. Personen die zich ziek voelen moeten thuis blijven van het werk en dit om anderen niet te besmetten. Neem

telefonisch contact op met je huisarts voor een attest en voor verdere instructies.

Mogen niet-zieke personen met een verminderde immuniteit gaan werken? Op dit ogenblik is er geen systematische aanbeveling voor mensen met een verminderde immuniteit om preventief thuis te blijven van het werk. Zo veel als mogelijk wordt thuiswerken gestimuleerd. Op het werk dienen de algemene hygiënische maatregelen zo strikt als mogelijk te worden gerespecteerd. Wel kan het zijn dat de werkgever bijzondere maatregelen treft voor personeel in risicogroepen (bv. een chronische aandoening, verminderde immuniteit) – en we bevelen dit ten zeerste aan. Zo kunnen in overleg met de werkgever jobaanpassingen worden overeengekomen om het risico op contact met corona-patiënten te verminderen. Mogelijkheden zouden kunnen zijn: tijdelijk thuiswerken, tijdelijke omschakeling naar meer administratieve taken of eventueel tijdelijke verwijdering van de werkvloer. Indien de werkgever dit vraagt, kan de behandelende arts hiervoor een attest opmaken.

Digitaal getuigschrift arbeidsongeschiktheid

Zolang de corona-crisis aanhoudt kunnen artsen een digitaal attest arbeidsongeschiktheid opmaken tav de geneesheer-adviseur, na telefonisch consult - zie link:

https://www.riziv.fgov.be/SiteCollectionDocuments/getuigschrift_arbeidsongeschiktheid_telefoon_covid19.docx

De arts stuurt het getuigschrift per post of per e-mail naar de patient, die het doorstuurt per post of per email naar de adviserend arts van het ziekenfonds. Het RIZIV onderzoekt nog een oplossing voor de getuigschriften voor werkgevers.

Wat te doen als je tekenen vertoont van een luchtweginfectie en/of je griepig voelt en/of koorts maakt? Een stappenplan

1. Contacteer telefonisch je huisarts, die samen met jou een inschatting zal maken van de ernst van de infectie. Is je vaste huisarts niet bereikbaar (buiten de werkuren) en is het dringend dat je een arts spreekt, bel dan het nummer 1733 (dit nummer is gekoppeld aan de lokale wachtdienst – soms ondervindt dit nummer nog kinderziekten...). Is een dringende medische interventie nodig, bel dan 112.
2. In geval van lichte symptomen zal de huisarts je thuis houden (zonder specifieke tests) en een attest afleveren voor 7 dagen ziekteverlof. Hou jezelf in isolatie; je mag het huis niet verlaten. Bel de huisarts na verloop van 7 dagen op om te

herevalueren, of eerder als de symptomen verergeren.

3. Stop de inname van eventuele aspirine-achtige ontstekingsremmers en start paracetamol (tot 3g per dag); onderbreek de toediening van eventuele biologicals; overleg met je arts omtrent verderzetting of niet van andere medicijnen

4. In geval van ergere symptomen en zeker als er kortademigheid optreedt, zal de huisarts je verwijzen naar het corona-trieagepunt op de spoedopnamedienst van het ziekenhuis. De spoedarts volgt de geldende procedures.

Hoe bescherm je jezelf als iemand die onder hetzelfde dak woont een bewezen of vermoede corona-infectie heeft?

De zieke dient zich zo veel als mogelijk te isoleren in huis (aparte kamer en zo mogelijk aparte badkamer). Best dragen zowel de zieke als de verzorgers een mondkapje. Alle hoger genoemde hygiënische maatregelen dienen zoveel als mogelijk te worden in acht genomen (handen wassen, desinfecteren).

Gebruik wegwerphandschoenen bij het schoonmaken en het verhandelen van wasgoed, keukengerei of afval waarmee de zieke in contact is geweest.

Welke desinfecterende producten zijn aanbevolen?

Sommige schoonmaakmiddelen werken goed om bacteriën te doden, maar doden virussen niet. De Amerikaanse Environmental Protection Agency (EPA) heeft een lijst gepubliceerd met ontsmettingsproducten die effectief zijn om een oppervlak corona-vrij te maken:

www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2 . De

merknamen zijn bij ons verschillend, maar je kan wel op zoek gaan naar producten met dezelfde actieve ingrediënten.

Dit is uw moment om te stoppen met roken!

We wisten al langer dat roken een belangrijke risicofactor is voor een korter leven en tevens een negatieve rol speelt bij het verloop van reumatische aandoeningen. Vandaag komt daar een extra reden bij voor urgente tabakstop: roken verhoogt de kans op COVID-19 infectie en verhoogt het risico op een minder gunstig verloop. Deze risicofactor heb je zelf in de hand!

Reisadviezen Via de link naar de officiële website www.info-coronavirus.be vindt u, onder de rubriek FAQ ook reisadviezen. Tot nader order gelden de

reisadviezen voor de doorsnee burger ook voor mensen met een reumatische aandoening. Het algemeen advies op vandaag is: reis niet. En wellicht zal dit advies nog wel een tijdje aanhouden. Leg nu nog geen buitenlandse zomervakantie vast.

Samen tegen corona

De Belgische reumatologie heeft een belangrijke traditie om solidair actie te ondernemen. Velen zijn wellicht bekend met de actie 'Samen tegen reuma'. Vandaag zeggen we 'Samen tegen corona'. Jongeren en ouderen, gezonden en zieken – iedereen moet zijn verantwoordelijkheid nemen om de isolatierichtlijnen zo strikt als mogelijk te volgen – er zijn geen uitzonderingen. **Je kunt niet enkel voorzichtig zijn op het juiste moment; voorzichtig ben je altijd of niet.**

Heb je suggesties om deze nieuwsbrief beter te maken?

Heb je in deze flyer iets opgemerkt dat volgens jou niet correct is? Heb je bijkomende informatie waarvan je denkt dat het nuttig of interessant is voor mensen met reuma? Laat het ons weten (info@praktijk10a.be). We proberen (bijna) dagelijks om deze flyer te updaten. Hoe meer correcte informatie gedeeld wordt, hoe groter de kans dat we dit samen snel te boven komen.

Blijf up-to-date via de perskanalen

Niemand kan op dit ogenblik voorzien hoe de Corona infectiegolf verder zal evolueren. Volg de pers voor aanpassingen van de adviezen. En luister goed naar wat onze virologen in de nieuwsberichten meedelen.