

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. Overdracht verloopt via speeksel en neusserecreten, rechtstreeks van persoon tot persoon of onrechtstreeks via een 'tussenstop' op materialen die mensen aanraken. Het virus wordt ook uitgescheiden langs de stoelgang. Van belang is dat de verspreiding van het virus door de drager ervan reeds kan aanvangen 2 tot 3 dagen voor de eerste ziektesymptomen. De besmettelijkheid van het virus is groot.

Dezer dagen staat onze praktijktelefoon roodgloeiend. Mensen met reuma en reumamedicatie vragen zich terecht af hoe ze zich het best wapenen tegen dit virus, hoe ze best omgaan met de geldende isolatiemaatregelen 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 kent. We updaten (bijna) dagelijks in functie van ons voortschrijdend inzicht in deze nieuwe materie.

Corona is tijdelijk. Alles komt goed. Het lijkt erop dat de corona-epidemie enige tijd bij ons zal zijn. Niemand weet precies hoelang, maar één iets staat vast: de epidemie is tijdelijk. We hebben in België top-virologen die iedereen ondertussen wel kent. Ze krijgen internationaal applaus voor de manier waarop ze ons adviseren. Welke sociale isolatiemaatregelen de volgende maanden van kracht zullen zijn is op heden nog niet bekend. Maar weet: de crisis is tijdelijk.

Hebben mensen met reuma een groter risico tav het Coronavirus? Sommige reuma-aandoeningen zijn louter mechanisch (slijtagereuma of artrose), andere worden veroorzaakt door ontstekingen (arthritis) als gevolg van een foute werking van het immuunsysteem. De behandeling van personen met arthritis 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 immunotherapie 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. 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. De gegevens waarover we vandaag beschikken wijzen niet in die richting.

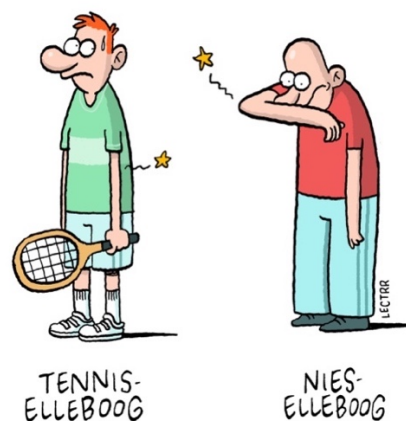
Wat te doen om immuniteit te optimaliseren?

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.

Verkouden, hooikoorts of corona?

Als je in deze periode van het jaar moet niezen en snotteren is het vaak niet mogelijk om onderscheid te maken tussen een banale verkoudheid, pollenallergie of een corona-infectie. Symptomen die een ernstige corona-infectie laten vermoeden zijn: koorts (>38°), gevoel van grote uitputting, droge hoest, kortademigheid, spierpijn. Bij tekenen van een luchtweginfectie neem je hoe dan ook best contact op met je huisarts die beslist of een verwijzing naar de spoedopname aangewezen is.

POST-CORONA REUMAKLACHTEN



Kan ik een test ondergaan om te onderzoeken of ik op dit ogenblik geïnfecteerd ben met COVID-19? Voor deze test wordt viraal materiaal opgezocht in neus- of keelsecreten. Niet iedereen met luchtwegsymptomen wordt getest op de aanwezigheid van het corona-virus. Dit heeft te maken met een optimale inzet van de beschikbare test-capaciteit. Indien je geen zorgverstreker bent word je enkel getest indien je ernstig ziek bent en een beeld vertoont van longontsteking. Indien je zorgverstreker bent kom je vroeger in aanmerking voor een test, met name van zodra je koorts maakt > 38°C.

Kan ik een test ondergaan om te onderzoeken of ik COVID-19 infectie heb doorgemaakt en of ik nu immuun ben? Voor deze test wordt een bloedstaal afgenomen en worden anti-COVID-19 antistoffen opgezocht. Pas heel recent staat deze test voldoende op punt om op grotere schaal te worden toegepast. Het is nog afwachten voor wie die test op korte termijn beschikbaar zal worden gesteld.

Veroorzaakt het Corona-virus een ernstige infectie? Het verloop van een corona-virusinfectie is nogal vergelijkbaar met van een klassieke griep. Dat wil zeggen dat de meeste mensen gedurende enkele dagen verkouden zijn, al dan niet met spierpijn of koorts. Nadien herstellen ze spontaan. In een minderheid van de geïnfecteerden volgt een tweede fase waarin het immuunsysteem hypergeactiveerd reageert (men spreekt van een cytokine-storm, een ongecontroleerde vrijstelling van onstekingsstofjes) en daardoor orgaanschade veroorzaakt, typisch longschade. Dat is de fase waarin de zieke zich kortademig en uitgeput voelt. 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 oudere en kwetsbare personen, maar ook jonge volwassenen kunnen ernstig ziek worden.

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? Tot op vandaag zijn er geen aanwijzingen dat reumamedicijnen de ernst of de duur van een Covid-19-infectie zouden verhogen. Het is bovendien interessant om weten dat sommige reumamedicijnen uitgetest worden 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 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.

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, maar ook via viruspartikels die gedurende enige tijd kunnen overleven op vaste oppervlakten (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. Enkele concrete adviezen die iedereen ondertussen wel kent en toepast:

- @ Geen handen schudden, niet kussen
- @ Vermijd contact tussen handen en gezicht
- @ Gebruik een papieren wegwerpzakdoek bij het niezen of hoesten; nies in je elleboog
- @ Handen blijven wassen; zeep is een efficiënte handontsmetter; kortgeknipte nagels
- @ Houdt 1.5 m afstand; vermijd grotere groepen
- @ Stop linnen een keertje sneller in de wasmachine
- @ Ontsmet regelmatig oppervlakten, vooral in ruimtes waar mensen uit verschillende cirkels samenkomen
- @ *Je kunt niet enkel voorzichtig zijn op het juiste moment; voorzichtig ben je altijd of niet.*

Het corona-virus houdt van contacten. Wat we contactloos doen, doen we beter.

- @ Groet op afstand, zonder handen schudden
- @ Contacteer je zorgverstreker zo veel als mogelijk via telefoon of email; ga enkel naar je arts als daartoe een dringende reden bestaat en maak dan vooraf een afspraak
- @ Attest voor arbeidsongeschiktheid kan digitaal worden doorgestuurd
- @ Medicatievoorschriften kunnen digitaal worden doorgestuurd en hoeven (tijdelijk) niet op papier te worden uitgeprint; voorlopig volstaat zelfs de unieke recipe-ID code (de letter- en cijfercode onder de bar-code)
- @ Installeer de 'itsme' app op je gsm; deze biedt tal van mogelijkheden, bvb om in te loggen op het CoZo platform zonder identiteitskaart
- @ Betaal waar mogelijk elektronisch; gebruik eventueel een wattenstaafje om je pin-code in te toetsen

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 ziekenhuis capaciteit (voor mensen die ernstig ziek zijn door het virus) onvoldoende is – wat op dit ogenblik in Italië tot dramatische situaties leidt.



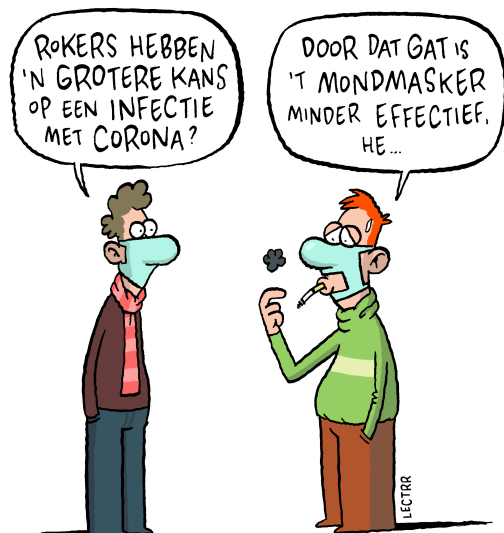
Wat te doen als je handen uitdrogen en pijn doen van het vele wassen? Er is geen ontkomen aan: handen blijven wassen (met zeep!) is een zeer belangrijke troef in de strijd tegen het virus – ook al drogen onze handen daardoor uit en krijgen sommige mensen die reeds vooraf een droge huid hadden daardoor 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.

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!

Maak van deze crisis gebruik om je gewoontepatroon eens tegen het licht te houden.

Gewoontes veranderen is moeilijk, maar de corona-crisis bewijst dat het kan – zelf op zeer korte termijn. Op nauwelijks 1 tot 2 weken tijd hebben we allemaal afgeleerd om handen te schudden en geleerd om 1.5m afstand te houden. Dat leek korte tijd geleden nog ondenkbaar! Waarom ook niet enkele andere gewoontes onder de loep nemen? Heb je voldoende beweging? Gezonde voeding? Is dit niet het moment om te onthaasten of om stoppen met roken? Corona bewijst het: als we

ons bewust zijn van de reden tot verandering en als de omgevingssteun groot genoeg is, dan kunnen we een gezond voornemen omzetten in een gezonde gewoonte. *Never waste a good crisis!*



Zijn mondkmaskers nuttig? Mondmaskers zijn op dit ogenblik in eerste instantie aangewezen voor zorgverleners. Als je zelf moet hoesten of niezen kan je een mondkmasker dragen om je omgeving te beschermen. Op dit ogenblik dienen we zeer zuinig om te gaan met medische mondkmaskers, om te vermijden dat er voor zorgverleners een tekort zou ontstaan. Misschien ben je zelf wel creatief en zie je het zitten om mondkmaskers te helpen maken? Surf eens op het internet en je vindt vast verschillende tips en trics voor het maken ervan (zie bvb <https://maakjemondkmasker.be>).

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 risicosituaties contact op met je arts.

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/ biologicals en andere moderne reumamedicijnen (Humira[®], Amgevita[®], Idacio[®], Hulio[®], Imraldi[®], Hyrimoz[®], Enbrel[®], Benepali[®], Erelzi[®], Cimzia[®], Simponi[®], RoActemra[®], Kevzara[®], Taltz[®], Stelara[®], Orencia[®], Remicade[®], Remsima[®], Flixabi[®], Cosentyx, Olumiant[®], Xeljanz[®]) worden onderbroken bij tekenen van infectie.

Neem bij zulke therapiebeslissingen best telefonisch contact op met je arts.

Wat als je reumamedicijnen krijgt via infuus? Sommige reumamedicijnen worden toegediend in het dagziekenhuis via infuus. De beslissing om een dergelijke therapie (tijdelijk) aan te passen hangt af van verschillende factoren: hoe is de situatie in het dagziekenhuis; hoe stabiel is uw reuma; ben je in quarantaine; zijn er alternatieven beschikbaar? Het kan zijn dat het interval van de toediening wordt aangepast of dat tijdelijk wordt overgeschakeld naar een andere vorm of toediening. In zulke omstandigheden is absoluut overleg aangewezen met je reuma-team.

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 dient te hebben. Indien je tot nog toe Ledertrexaat[®] kreeg via een wekelijks intramusculaire injectie door de thuisverpleging, overleg dan met je thuisverpleegkundige of arts om eventueel tijdelijk over te schakelen naar pilletjes of naar de subcutane vorm (Metoject[®]), die je zelf kan (leren) toedienen.

Heb je suggesties om deze nieuwsbrief beter te maken? Laat het ons weten op info@praktijk10a.be

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. Er kan een (beperkte) vertraging zijn bij de toelevering van uw apotheek. Mocht uw apotheker het even niet kunnen bestellen bij zijn gewone groothandelaar, dan kan hij het rechtstreeks bestellen bij het farmabedrijf Sanofi dat instaat voor de productie van Plaquenil®.

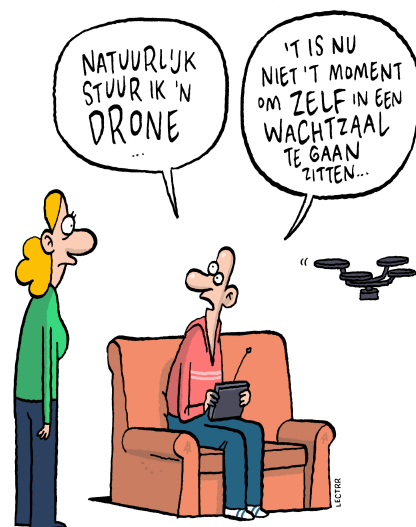
Attesten voor terugbetaling van medicijnen worden automatisch 3 maanden verlengd. Als het niet mogelijk is om verlenging te vragen van een machtiging die vervalt tijdens de coronacrisis, wordt die datum automatisch met 3 maanden verlengd.

Je arts kan een elektronisch voorschrift opsturen per mail. Wat als je het voorschrift niet kan afprinten? Op elk elektronisch voorschrift staat onder de barcode een code die in letters en cijfers (de RID-code). Als je die code aan de apotheker bezorgt, dan kan het geneesmiddel afgeleverd worden. Dit is een tijdelijke maatregel tijdens de coronacrisis.

Ga niet in de wachtzaal van een arts zitten als je koorts maakt of moet hoesten. Draag zorg voor je zorgverstreker en voor je medepatiënten. 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.

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.



CoZo: een belangrijke tool voor telefontgeneeskunde. CoZo (collaboratief zorgplatform) laat toe dat medische informatie (laboresultaten, radiologiebeelden, ziekenhuisverslagen) veilig kan worden gedeeld onder zorgverleners, met maximale privacy voor de burger. Vooraleer een arts toegang krijgt tot de digitale resultaten is de toestemming van de patient vereist en dient een therapeutische relatie tussen arts en patient te worden bevestigd. Dit kan gebeuren in het kabinet van de arts. Als dit niet gebeurt is of verlopen is in de tijd en de arts heeft binnen de context van een telefonisch consult toegang nodig tot bepaalde resultaten, dan kan de patient van thuis uit deze goedkeuring geven of verlengen. Ga naar de CoZo website, log in met je identiteitskaart of via de *itsme*-app. Klik het vak 'therapeutische relatie' aan en verleng deze relatie of maak met de betrokken arts een nieuwe relatie aan.

Bereid je goed voor op een telefonisch consult. Het coronavirus heeft het telefonisch consult plots populair gemaakt, vanuit het devies: hoe minder contacten hoe beter. Hou er rekening mee dat de telefoon van artsen dezer dagen roodgloeiend staat. Je kan meehelpen om een telefonisch consult kort en efficiënt te maken. Op basis van onze ervaringen van de voorbije week enkele tips:

@ Leg stylo en papier bij de telefoon

@ Hou een volledig en up-to-date medicatielijstje bij de hand zodat je vlot alle medicijnen kan noemen die je gebruikt (voor de arts is het moeilijk te raden welk medicijn je bedoelt als je spreekt over dat kleine roze pilletje...)

@ Check op voorhand de voorraden medicijnen die je nog hebt; zo kan je snel en correct doorgeven van welke medicijnen je een (electronisch) voorschrift nodig hebt

@ Check zo mogelijk op voorhand of je therapeutische relatie met de arts nog in orde is, zodat de arts toegang krijgt tot je electronisch dossier op CoZo

@ Contacteer je zorgteam per email; de arts of zorgkundige zal oordelen of een antwoord best per email of per telefoon geformuleerd wordt

@ Maak een lijstje met wat je nodig hebt: voorschriften, een attest voor je werk, een attest voor terugbetaling medicatie, een kinevoorschrift, een nieuwe afspraakdatum,...

@ Ben je hardhorig en is telefoneren voor jou moeilijk, duid dan een vertrouwenspersoon aan die voor jou in contact treedt met het zorgteam

@ Beperk je tijdens deze corona-crisis tot het meest noodzakelijke

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 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 (bv technisch werkloos door overmacht). Indien de werkgever dit vraagt, kan de behandelende arts hiervoor een attest opmaken.

Ziekteverlof of arbeidsongeschiktheid?

Een persoon die werkbekwaam is kan niet op ziekenfonds worden gesteld. Als een persoon preventief van de werkvloer wordt verwijderd bv omdat dit de enige mogelijkheid zou zijn om risicoblootstelling aan corona te vermijden, kan hij of zijn wegens overmacht op tijdelijke werkloosheid worden geplaatst. Datzelfde geldt in geval van een preventieve quarantaine. In die omstandigheden ontvangt de werknemer een tijdelijke werkloosheidsuitkering van 70%.

Ben je werkzaam in de zorg? Wie medicijnen neemt die invloed hebben op de immuniteit en werkzaam is in de zorg, staat best niet in de frontlinie. Wellicht is het mogelijk een bijdrage te leveren in een aangepaste jobpositie. Zo nodig kan je behandelende arts hiervoor een attest bezorgen.

Indien een zorgverstrekker in een risicopositie ziek zou worden en gediagnosticeerd wordt met een corona-infectie, komt hij/zij in aanmerking voor schadeloosstelling wegens beroepsziekte. Voor verdere info zie www.fedris.be.

Digitaal getuigschrift arbeidsongeschiktheid

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

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.

Safe sport. Buitenkomen mag.

Lichaamsbeweging en sport worden zelfs heel uitdrukkelijk aanbevolen om je fysiek en mentaal fit te houden, maar op een veilige manier: *safe sport*. Kom niet buiten als je koorts maakt. Wandel, loop of fiets – alleen of met je partner en in je onmiddellijke buurt. Doe geen contactsporten. Als je niet meer gewoon was te sporten: bouw geleidelijk op en luister naar je lichaam. Bekijk ook eens welke lichaamsbeweging je binnenshuis kan doen (hometrainer, yoga, fitnessoefeningen,...).



Wat te doen als je tekenen vertoont van een luchtweginfectie en/of je griepiger 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). 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-triagepunt op de spoedopnamedienst van het ziekenhuis. De spoedarts volgt de geldende procedures.

De spoedopname blijft toegankelijk, ook voor niet-corona aandoeningen.

Het is niet zo dat de spoedopnames op dit ogenblik enkel toegankelijk zouden zijn voor corona-patiënten. Elke spoedopname heeft zich georganiseerd om een gescheiden circuit te maken voor mensen met een vermoede corona-infectie en mensen met een andere urgentie. Als je ernstige hartklachten hebt of je vermoedt een appendicitis, dan kun je – na overleg met je huisarts of de dokter van wacht – zeker op de spoed terecht.

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 (zo mogelijk aparte kamer en badkamer). Best dragen zowel de zieke als de verzorgers een mondmasker als ze zich in een gemeenschappelijke ruimte bevinden. Alle hoger genoemde hygiënische maatregelen dienen zo strikt als mogelijk te worden in acht genomen (fysiek contact vermijden, afzonderlijk eetgerief, handen wassen, desinfecteren).

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

Wanneer en hoe desinfecteren?

Desinfecteren is enkel aangewezen indien er een corona-zieke in huis is of indien ruimtes door personen uit verschillende 'cirkels' gebruikt worden (bv op de werkvloer).

Sommige schoonmaakmiddelen werken goed om bacteriën te doden, maar doden virussen niet. Alcohol 70% is een prima viruswerende ontsmetter, maar is voor het ogenblik schaars. Als alternatief kan je gebruik maken van bleekwater (Javel) 1%. Kijk naar het percentage op de verpakking en bereken hoeveel water je moet toevoegen om te verdunnen. Opgelet, bleekwater is zeer irriterend voor de huid en voor slijmvliezen. Draag handschoenen als je

werkt met bleekwater en bescherm je ogen. Hou bleekwater weg van kinderen. Zorg er ook voor dat zo weinig als mogelijk bleekwater in het milieu terecht komt.

Thuiswerken met kinderen voelt helemaal niet als vakantie!

In vele gezinnen doet de woonkamer nu ook dienst als werkplaats en als klaslokaal. Wie door een medische conditie al stress-gevoeliger is heeft het lastig. Enkele tips:

- @ Maak goede afspraken; komt er een stress-moment, loop dan even buiten
- @ Kies zo mogelijk een afzonderlijke werkkamer (ook de garage of de zolder komen misschien in aanmerking); kan dat niet, zorg dan toch voor een aparte werktafel; een ordelijke werktafel geeft rust in je hoofd
- @ Behoud zoveel mogelijk structuur; kleeed je om als je aan je werkdag begint en verander van outfit als je werkdag erop zit
- @ Las vaste pauzes in; strek regelmatig je benen en doe stretchings
- @ Een koptelefoon kan je helpen om je te isoleren, zeker als je regelmatig telefoons moet doen
- @ Bepaal een moment waarop je stopt met werken en je computer uitschakelt; als je dan verandert van outfit voelt ook je brein dat de werkdag erop zit
- @ Misschien bouw je goede ervaringen op met thuiswerk of misschien niet; neem deze ervaringen mee voor een betere werkorganisatie nadien

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.

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.

Enkele betrouwbare websites:

www.reumanet.be

www.info-coronavirus.be

www.gezondheidwetenschap.be

Nuttige telefoonnummers

112	Ziekenwagen / brandweer
101	Politie
1733	Dokter van wacht
106	Tele-onthaal
0470/329.457	Reumanet
0800 14 689	Corona overheidsinfo

Tot slot. De 82-jarige Brits-Amerikaanse schilder en levende legende David Hockney brengt vanuit zijn lock-down verblijf in Normandië – waar hij dezer dagen verblijft – een fenomenaal prachtige boodschap van hoop: een beeld van opkomende lentenarcissen dat hij met de wereld deelt. De titel van zijn nieuwste werk laat er geen twijfel over bestaan: ***Do Remember They Can't Cancel the Spring.***

