

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 Corona-virus dat COVID-19 veroorzaakt. Overdracht verloopt via speeksel en neussecreten, rechtstreeks van persoon tot persoon of onrechtstreeks via een 'tussenstop' op materialen die mensen aanraken. Wellicht kan het virus zich ook verspreiden via minuscule druppeltjes die in de lucht blijven hangen. Dit laatste doet zich vermoedelijk vooral voor in besloten, niet geventileerde ruimtes. In open lucht is het besmettingsrisico beduidend kleiner. Het virus wordt ook uitgescheiden langs de stoelgang. Van belang is dat de verspreiding van het virus door de drager ervan reeds kan aanvangen enkele dagen voor de eerste ziektesymptomen. De besmettelijkheid van het virus is groot. Jonge kinderen lijken een minder grote virusverspreider dan gedacht bij het begin van de pandemie.

In deze flyer proberen we zoveel als mogelijk antwoorden te formuleren op vragen waarmee **mensen met reuma** ons contacteren. Weet echter: er zijn nog steeds meer vragen dan antwoorden. We updaten regelmatig in functie van ons voortschrijdend inzicht. Het is als het ware een 'levend' document.

Corona blijft nog even het nieuwe normaal. Het lijkt erop dat de corona-pandemie enige tijd bij ons zal zijn. Wellicht wordt leven met corona het komende jaar het nieuwe normaal. Tot er een efficiënt vaccin is. Welke maatregelen de volgende maanden van kracht zullen zijn wordt stap voor stap door de overheden bekend gemaakt. Maar weet: de crisis is tijdelijk en alles komt goed.

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 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. Anderzijds zijn er op dit ogenblik geen aanwijzingen dat mensen met reuma onder reumamedicatie, die een Covid-infectie doormaken, zwaarder zouden getroffen worden door de ziekte. Zelfs zijn er recente aanwijzingen dat sommige medicijnen die gebruikt worden in de behandeling van reuma een gunstig effect hebben voor de uitkomst van de infectie.

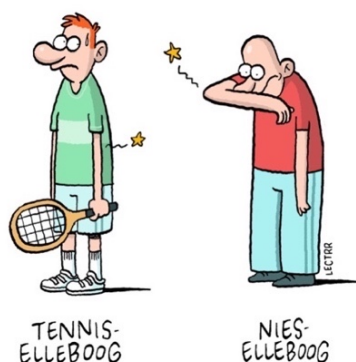
Wat te doen om immuniteit te optimaliseren?

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. Op het internet worden sommige middelen (waaronder voedingssupplementen) aanbevolen als wondermiddel om je te beschermen tegen het virus. Laat je niet misleiden: zulke wondermiddelen bestaan niet!

Banaal verkouden of corona?

Als je niest of snottert is het vaak niet gemakkelijk om onderscheid te maken tussen een banale verkoudheid of een beginnende corona-infectie. Symptomen die een ernstige corona-infectie laten vermoeden zijn: koorts (>38°), gevoel van grote uitputting, droge hoest, kortademigheid, spierpijn, verlies van reuk- of smaakzin. Bij tekenen van een luchtweginfectie neem je hoe dan ook best contact op met je huisarts die beslist of een corona-test en/of een verwijzing naar een triagecentrum aangewezen is.

POST-CORONA REUMAKLACHTEN



Kan ik een test ondergaan om te onderzoeken of ik op dit ogenblik geïnfecteerd ben met corona? Voor deze test wordt viraal materiaal opgezocht in neus- of keelsecreten. In de beginfase van de crisis was de beschikbaarheid van de test beperkt. Ondertussen bestaat voldoende test-capaciteit om alle personen met symptomen of vermoeden van corona-contact te testen, hetzij via de huisarts (op voorwaarde dat die beschikt over passend afnamemateriaal en veiligheidskleding), hetzij via doorverwijzing naar de triagecentra.

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-virale antistoffen opgezocht. Recent staat deze test voldoende op punt om op grotere

schaal te worden toegepast. Experts weten echter op dit ogenblik nog niet zeker of de aanwezigheid van antistoffen in iemands serum ook betekent dat die persoon immuun is en blijft.

Veroorzaakt het Corona-virus een ernstige infectie? De meeste mensen voelen zich gedurende enkele dagen verkouden, al dan niet met spierpijn of koorts. Nadien herstellen ze spontaan. In een minderheid van de geïnfecteerden volgt een tweede fase waarin het immuunsysteem hyperactief is (men spreekt van een cytokine-storm, een ongecontroleerde vrijstelling van ontstekingsstofjes) en orgaanschade veroorzaakt, in het bijzonder longschade. Ook andere organen kunnen schade oplopen. Een opmerkelijke complicatie is de verhoogde neiging tot bloedklontervorming. In deze fase voelt de patiënt zich kortademig en uitgeput. 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 met nevenaandoeningen (zoals zwaarlijvigheid of diabetes), maar ook jonge volwassenen kunnen ernstig ziek worden.

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

We gaan ervan uit dat reumapatiënten iets vatbaarder zijn voor luchtweginfecties in het algemeen; vandaar het grote belang van algemeen hygiënische maatregelen en vaccinaties. Op dit ogenblik zijn er geen overtuigende aanwijzingen dat reuma-medicatie het risico op een zwaarder covid-verloop zou doen toenemen en is het vooral belangrijk dat de onderliggende reuma-aandoening niet opflakkert. De voorbije maanden werden daarover in vooraanstaande medische vakbladen eerder geruststellende gegevens gepubliceerd. Het is bovendien interessant om weten dat sommige reumamedicijnen uitgetest worden als mogelijke behandeling voor patiënten met ernstig COVID-19-verloop.

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

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. Ook vanuit dit overleg zijn er geen aanwijzingen voor een ernstiger verloop bij mensen onder zulke therapieën.

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, 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
@ Een mondmasker dragen kan nuttig zijn om anderen te beschermen mocht je zelf drager zijn van het virus (als je je ziek voelt blijf je hoe dan ook thuis)

@ Handen blijven wassen; zeep is een efficiënte handontsmetter; kortgeknipte nagels

@ Houdt 1.5 m afstand; vermijd samenscholing

@ 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

@ Niet elk contact met een zorgverstreker hoeft in levende lijve te verlopen. De mogelijkheid voor een tele-consult blijft bestaan.

@ 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 barcode)

@ 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

Het corona-virus houdt van gesloten ruimten. Het virus verspreidt zich vooral via speeksel- en slijmdruppeltjes, die soms heel klein kunnen zijn en een tijdlang in een gesloten ruimte kunnen rondzweven. Als je mensen wilt ontmoeten, kies dan zoveel als mogelijk voor de open ruimte (tuin, terras) en vermijdt gesloten, weinig geventileerde ruimten. Als je toch binnen met anderen vergadert, zorg dan voor een goede ventilatie. Als de omstandigheden het toelaten, gooi dan je raam open!

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! 31 Mei is de jaarlijkse werelddag zonder tabak. Aarzel je wat de eerste (en moeilijkste) stap kan zijn om te stoppen met roken? Ga dan naar de website tabakstop.be of bel het gratis nummer **080011100**. Dit nummer staat trouwens vermeld op elk pakje sigaretten.

Maak van deze crisis gebruik om je gewoonte-patroon 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!*

Wat te doen als je handen uitdrogen en pijn doen van het vele wassen? Er is geen ontkomen aan: handen blijven wassen (met zeep!) – ook al drogen onze handen daardoor uit en krijgen sommige mensen die reeds vooraf een droge huid hadden daardoor eczeem. De dermatoloog gaf ons volgende adviezen. Gebruik een zachte zeep of olie. Enkele concrete suggesties (maar niet limitatief): Eucerin pH5 handreinigingsolie voor droge en ruwe huid; wasolie van andere merken (Uriage, Avène,

Louis Widmer,...). Smeer regelmatig na het wassen een niet-geparfumeerde, voedende crème. Een dunne laag volstaat (liever 10 maal per dag een dunne laag dan 1 maal per dag een dikke laag). Op basis van dermatologisch advies enkele concrete suggesties (maar niet limitatief): Avène Cicalfate herstellende en isolerende handcrème; La Roche Posay Cicaplast herstellende handcrème. Bij de ontwikkeling van eczeem (jeuk, pijn, roodheid, papels, blaasjes) kan cortisonezalf soelaas brengen

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 om eventueel tijdelijk over te schakelen naar pilletjes of naar de subcutane vorm (Metoject®), die je zelf kan (leren) toedienen.



Moet reumamedicatie preventief worden stopgezet? Het is niet aanbevolen om reumamedicijnen te onderbreken bij personen die geen tekenen vertonen van infectie en geen recent contact hebben gehad met een COVID-19 geïnfecteerde persoon.

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

Moet reumamedicatie worden onderbroken in geval van COVID-19 infectiesymptomen (koorts, niezen, hoesten, kortademigheid)?

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 wordt Plaquenil® 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 contact op met je arts.

Moet reumamedicatie worden onderbroken bij mensen die contact hebben gehad met een COVID-19 besmette persoon, zonder zelf infectiesymptomen te vertonen? Aspirine-achtige ontstekingsremmers, cortisone-therapie, Plaquenil® en Salazopyrine® dienen niet te worden onderbroken. Andere klassieke reumamedicijnen kunnen in overleg met de behandelende arts tijdelijk worden onderbroken gedurende een 2-tal weken; binnen die tijdsspannen moet het duidelijk

zijn of er COVID symptomen zijn of niet. Treden er geen infectiesymptomen op dan kan de behandeling worden hernomen.

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.

Wat als mijn apotheker geen Plaquenil® meer in voorraad heeft? Plaquenil® is een medicijn dat frequent gebruikt wordt in de reumatologie. Laat dit nu toevallig ook een medicijn zijn die door sommigen naar voren wordt geschoven als een mogelijke covid-19 behandeling (de evidentie hiervoor op dit ogenblik is nochtans zwak). Op enkele dagen tijd bleek de hele stockvoorraad Plaquenil® in het begin van de pandemie in de apotheken uitverkocht. 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 (reuma) te vermelden.

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 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 corona-crisis.

Zijn mondkmaskers nuttig? In de exit-fase na de lockdown wordt gevraagd om een mond-neusmasker te gebruiken op het openbaar vervoer, tijdens het winkelen en in omstandigheden dat social distancing niet mogelijk is (bvb sommige werksituaties,...). In sommige gemeenten gelden bijkomende regels omtrent het gebruik van een mondkmasker.

Het is verrassend te moeten vaststellen hoe weinig studiedata er bestaan waarop we een zinvol advies omtrent mondkmaskers kunnen baseren. Het mogelijke nut van mondkmaskers om de verspreiding van de pandemie tegen te gaan moet bovendien worden afgewogen tov de schaarste van maskers en de prioritaire bestemming voor zorgverleners. Die schaarste is momenteel minder prangend dan in de begindagen van de crisis, maar is nog steeds reëel. Vandaar ook de suggestie om zelf stoffen mondkmaskers te maken (zie www.maakjemondmasker.be).

Professionele zorgverleners die in de frontlinie staan maken gebruik van zogenaamde **FFP2/KN-95 maskers**. De lucht die de drager inademt wordt gefilterd; het masker beschermt de drager. Het is lastig om dit type masker voor een langere periode te dragen (bvb een hele shift), maar zorgverleners doen het wel. Dit vraagt om respect! Het FFP2/KN-95 masker heeft – tot nader order - geen plaats buiten de zorgcontext.

Een **chirurgisch mond-neusmasker** bedekt de mond en de neus en beschermt vooral van binnen naar buiten. Dat wil zeggen dat het verhindert dat kiemen die bij de drager aanwezig zijn door praten, hoesten of niezen naar iemand anders worden doorgegeven. Slechts in beperkte mate beschermt het de drager van het masker zelf (in tegenstelling wellicht tot wat de meeste mensen ervan verwachten...). Als je dit masker draagt, bescherm je vooral de ander; als iedereen dit masker draagt in omstandigheden waarin we social distancing niet kunnen vrijwaren (bvb openbaar vervoer), dan beschermen we elkaar.

Belangrijke opmerking: mondkmaskers mogen je niet overmoedig maken of een vals gevoel van veiligheid geven. Ook als je een mondkmasker gebruikt dien je alle andere hygiënische maatregelen (handen wassen, social distancing zo veel als mogelijk te volgen.



Hoe gebruik ik correct een chirurgisch mondkmasker? Een chirurgisch mondkmasker bestaat uit 3 lagen:

a/ de buitenste laag (meestal blauw of groen gekleurd) is waterafstotend, om te voorkomen dat ziektekiemen die van buitenaf komen eraan blijven plakken; b/ de middelste laag is een filterlaag; c/ de binnenste laag (wit) is vochtabsorberend; dat is nodig om het vocht in de lucht die je uitademt op te vangen. De correcte manier om het masker te dragen is met de gekleurde, waterafstotende zijde naar buiten, de witte zijde naar binnen en de soepele metalen boord (die je over je neusrug kan aanpassen) naar boven. Zorg ervoor dat het masker je neus, je mond en je kin bedekt. Probeer het masker en je aangezicht zo weinig mogelijk aan te raken; als je het toch wilt aanraken, was dan je handen voor en na het contact met je mondkmasker. Het klassieke chirurgisch mondkmasker is bedoeld voor eenmalig gebruik; als je het enige tijd gedragen hebt neem je het af (zonder het oppervlak van het masker aan te raken) en gooi je het in de vuilbak. Zelfgemaakte stoffen mondkmaskers

zijn wasbaar en herbruikbaar. Als je een mondmasker gebruikt zul je ondervinden dat het best lastig is om dit enige tijd na elkaar te dragen (zonder het aan te raken) en zal je respect voor zorgverleners, die meestal nog veeleisender maskers dragen, met het uur toenemen...

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

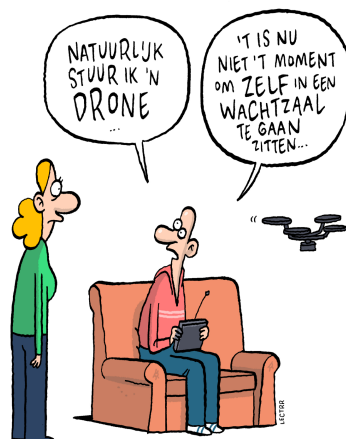
Draag zorg voor je zorgverstreker en voor je mede-patiënten. Als je het vermoeden hebt dat je een infectie doormaakt is de boodschap om thuis te blijven en anderen niet te besmetten. Contacteer in dat geval telefonisch je huisarts en vraag om instructies.

Vanaf 4 mei starten de niet-dringende consultaties bij de huisarts en de specialist opnieuw op.

Elk ziekenhuis en elke private praktijk bouwt een eigen strategie op om de opstart geleidelijk te maken, met alle nodige voorzorgen naar veiligheid toe. De capaciteit zal in den beginnen zeker niet 100% zijn. Zowel huisartsen als specialisten zullen enkel op afspraak werken. Gebruik liefst een eigen mondmasker als u naar de consultatie komt. Teleconsultaties zullen nog een hele tijd mogelijk blijven; misschien blijven ze wel onderdeel van het nieuwe normaal. 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 telefoon-geneeskunde. 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 weken enkele tips:

@ Is je gsm nummer recent gewijzigd? Stuur pro-actief een mailtje naar je arts om er zeker van te zijn dat hij een correct nummer heeft; terzelfdertijd heeft je arts dan ook een correct email-adres van jou.

@ 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 elektronisch 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 een teleconsult tot het meest noodzakelijke

Wat met kine? De meeste kinesisten waren in het begin van de crisis tijdelijk in lockdown maar zijn ondertussen weer volop aan het werk. Heel wat mensen met spondylitis ankylosans (ziekte van Bechterew) en andere vormen van artritis hebben hun oefentherapie bij de kinesist in de voorbije maanden echt wel gemist. Nochtans kun je heel wat oefeningen zelfstandig thuis doen. Contacteer je kinesist en vraag welke oefeningen je op eigen houtje kan doen. Misschien verwijst de kinesist jou naar een website waar oefeningen goed gedemonstreerd worden. Of wellicht ken je ondertussen zelf wel de oefeningen waar je het meeste baat bij ondervindt. Vergeet niet dat ook wandelen en fietsen heel gezonde vormen van lichaamsbeweging zijn.

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. Iedereen beseft dat het corona-virus de wereld nog niet uit is. Ook de komende maanden blijft er nog een reële kans dat het om een corona-infectie kan gaan. 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 (bvb 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 (bvb 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 bvb omdat dit de enige mogelijkheid zou zijn om risicoblootstelling aan corona te vermijden, kan hij of zijn wegens overmacht op tijdelijke technische werkloosheid worden geplaatst. Datzelfde geldt in geval van een preventieve quarantaine. In die omstandigheden

ontvangt de werknemer een tijdelijke werkloosheidsuitkering van 70%.

Het quarantaine-attest. Een persoon bij wie het corona-virus wordt vastgesteld en daar effectief ziek van is, moet in quarantaine en komt op het ziekenfonds. Indien het corona-virus wordt vastgesteld, zonder ziektesymptomen, dan is de persoon wel arbeidsgeschikt maar moet hij in quarantaine en mag hij zijn woning niet verlaten. Hiervoor wordt door de arts een specifiek quarantaine-attest uitgeschreven. Indien mogelijk mag hij wel blijven telewerken en wordt het loon gewoon doorbetaald door de werkgever. Indien telewerken niet mogelijk is, dan komt hij op tijdelijke werkloosheid door overmacht (werknemer) of kan hij op basis van dit attest een overbruggingsrecht aanvragen (zelfstandige). Hetzelfde geldt voor een persoon die onder hetzelfde dak woont als een persoon die besmet is met het corona-virus en daardoor zelf ook in quarantaine moet.

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 zorgverstreker 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_arbeidsongeschikthei

[d_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.

Ik heb reuma en neem reuma-medicijnen. Mag ik mijn kind bij de heropening van de scholen naar school laten gaan? Er zijn op dit ogenblik geen aanwijzingen dat mensen met reuma onder therapie (inclusief de zogenaamde biologicals) in geval van Corona-infectie een zwaardere vorm van de infectieziekte zouden doormaken. Om die reden is er geen medische tegenaanwijzing om uw kind naar school te laten gaan.



Safe sport. Buitenkomen werd nooit verboden. 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 griepigerig voelt en/of koorts maakt? Een stappenplan

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

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.

In geval van luchtwegsymptomen is een corona-test aangewezen. In afwachting van het resultaat, hou je jezelf in isolatie.

2. 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

3. Indien de symptomen verergeren en zeker in geval kortademigheid optreedt, contacteer dan je huisarts opnieuw of meld je aan bij de spoedopname van het dichtst bijzijnde 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 (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 aangewezen indien er een corona-zieke in huis is of indien ruimtes door personen uit verschillende 'cirkels' gebruikt worden (bvb op de werkvloer). Sommige schoonmaakmiddelen werken

goed om bacteriën te doden, maar doden virussen niet. Alcohol 70% is een prima viruswerende ontsmetter. Als alternatief kan je gebruik maken van bleekwater (Javel) 1%. Opgelet, bleekwater is zeer irriterend voor de huid en 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; kled 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

@ Helpt het jou om een (fiets)lampje aan de deur te hangen dat aangeeft aan je huisgenoten of je stoorbaar bent of niet?

@ Wees mild voor jezelf als je een deadline niet haalt

@ Misschien bouw je goede ervaringen op met thuiswerk of misschien niet; neem deze ervaringen mee voor een betere werkorganisatie nadien

3 Veiligheidsgordels die van belang zijn in de exit-strategie. Op dit ogenblik ontrolt zich de exit-strategie – met vallen en opstaan - gedirigeerd door de Nationale Veiligheidsraad. Devolgende maatregelen zijn essentieel zolang de corona-crisis aanhoudt: 1/ social distancing (1.5 m afstand houden waar mogelijk); 2/ veelvuldig handen wassen (of ontsmetten); 3/ gebruik van mondklappers in omstandigheden waar de social distancing in het gedrang komt. We moeten ervan uitgaan dat de strengheid van de maatregelen de komende tijd afwisselend in een hogere en lagere versnelling zullen zitten.

Hoever staan wetenschappers met een behandeling tegen covid-19? Wereldwijd lopen honderden studies om na te gaan welke medicijnen al dan niet werkzaam zijn tegen covid-19. Het is te vroeg om met zekerheid conclusies te maken, maar er zijn sterke aanwijzingen dat dexamethasone (een vorm van cortisone-therapie) en remdesivir (een antiviraal middel dat oorspronkelijk werd ontwikkeld tegen ebola) enig therapeutische effect hebben voor patiënten met zware vormen van covid-19. Ook een aantal reuma-medicijnen (waaronder anti-IL6 therapie) lijken werkzaamheid te vertonen.

Hoever staan wetenschappers met een vaccin tegen covid-19? Nog nooit werd een vaccin-ontwikkelingsprogramma in zo een ijtempo uitgerold als tijdens de corona-crisis. De kans is groot dat we midden 2021 over een of meerdere veilige en werkzame vaccins beschikken. Vele vragen daaromtrent blijven wel bestaan: Zal een vaccin even goed werken bij oudere personen dan bij jongere? Zal de opgewekte immuniteit de ziekte voorkomen of aanleiding geven tot een milder verloop? Hoelang zal de opgewekte immuniteit blijven bestaan?

Laat je in het najaar alvast vaccineren tegen griep. Nooit hebben we met meer spanning zitten wachten op de komst van een veilig en efficiënt vaccin dan nu tijdens de aanslepende corona-crisis. Dat doet ons wellicht de waarde van een bestaand vaccin – dat tegen griep – des te meer waarderen. Reeds jarenlang wordt het griepvaccin aanbevolen aan mensen met reuma. U zal zich in het najaar toch ook laten vaccineren tegen de klassieke griep? Je wilt de komende winter niet ongewapend staan tegenover 2 gretige virussen, toch? Reserveer het griepvaccin tijdig via uw huisarts of uw werkgever, want er zou dit najaar wel eens een ‘wedloop’ kunnen ontstaan voor het griepvaccin...

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: beperk verplaatsingen naar het buitenland en hou de risicozones goed in de gaten. En wellicht zal dit advies nog wel een tijdje aanhouden.

Enkele betrouwbare websites

www.reumanet.be

www.info-coronavirus.be

www.gezondhedenwetenschap.be

Nuttige telefoonnummers

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