

Aanbevelingen voor patiënten die lijden aan reumatische aandoeningen

COVID-19 Mededelingen

Deze informatie is voor het laatst geactualiseerd op dinsdag **31 maart 2020**, maar kan in de toekomst veranderen. Houd ook de website van de overheid (www.rivm.nl) in de gaten.

In de meeste landen zijn beperkingen ingesteld, reizen is alleen toegestaan onder bepaalde omstandigheden (zie de website van het RIVM www.rivm.nl). Reizen is meestal wel toegestaan als u bijvoorbeeld met een gezondheidsprobleem te maken heeft.

Respecteer de voorschriften: handen wassen met zeep en water (tenminste één minuut) of meerdere keren per dag met een desinfecterend middel én na ieder contact, na het niezen (binnenkant van je elleboog) of neus snuiten (met een papieren zakdoekje) en na het in aanraking komen met mogelijk besmette oppervlakten. Groet zonder handen te schudden of te kussen, houd tenminste 1,5 meter afstand. Als je buiten geweest bent raak je gezicht niet aan voordat je je handen gewassen hebt. In geval van nieuwe, ongewone ademhalingsproblemen: draag gedurende 14 dagen een mondkapje om de mensen om je heen te beschermen (zie hieronder) en respecteer de voorschriften.

Ga door met het innemen van je immuun onderdrukkende medicijnen of biologicals, behalve als er tekenen van een infectie zijn (koorts, hoesten, ademhalingsproblemen, spierpijn, reukverlies) en alleen dan na overleg met huisarts of behandelend specialist.

Ga door met het innemen van prednison (of colchicine voor auto-inflammatoire ziektes. Stop niet zonder overleg met je huisarts of specialist met hydroxychloroquine of chloroquine als je de middelen gebruikt voor je reumatische aandoening.

Bestel je hydroxychloroquine een paar dagen voor dat het medicijn op is bij de apotheek (hiervoor heeft ieder land zijn eigen beleid).

Neem geen NSAID's of steroïden tegen koorts of infectie. Neem hiervoor in de plaats paracetamol.

Je bent vatbaarder voor virussen als je voor langere tijd immuun onderdrukkende medicijnen, biologicals of corticosteroïden gebruikt met een dosis hoger dan 10-15 mg prednison of iets vergelijkbaars. Blijf zo veel mogelijk thuis en vraag hulp om de boodschappen voor je te doen en beperk het contact en houd afstand. Kwetsbare mensen worden dringend geadviseerd thuis te blijven en thuis te werken. Neem contact op met je werkgever. Ouders met kinderen die biologicals of immuun onderdrukkende medicijnen nemen, kunnen aan het werk gaan, maar moeten wel alle voorzorgsmaatregelen in acht nemen. Als zich bijzondere situaties voordoen, neem dan contact op met de bedrijfsarts.

Als je in contact bent geweest met iemand die positief getest is met het COVID-19 of ervaar je zelf symptomen van het COVID-19 (koorts, hoesten, geen reuk, ademhalingsproblemen)

- Blijf thuis, ga helemaal niet naar buiten
- Houd afstand
- Als je symptomen ervaart, neem dan contact op met de huisarts of behandelend specialist
- Controleer 2 keer per dag gedurende 14 dagen of je koorts hebt
- Slaap zo mogelijk apart. Als de gemeenschappelijk ruimtes (bijv. badkamer) door meerdere personen gebruikt worden, moeten ze regelmatig schoongemaakt en gedesinfecteerd worden (bleekwater gebruiken: kijk voor de gebruiksaanwijzing op de verpakking). Gebruik niet andermans handdoek of toiletspullen.
- Raak geen deurknoppen, schakelaars en gladde oppervlakken aan, maak de boel regelmatig schoon met een desinfecterend middel om je gezin te beschermen
- Ventileer het huis of appartement meerdere keren per dag

Deze aanbevelingen worden onderschreven door ERN ReCONNET, the European Network on rare and complex connective tissue and musculoskeletal diseases: <http://reconnet.ern-net.eu>