

# 19 maart 2020 COVID-19 Update: Veerkracht en Hoop in Uitdagende Tijden, en meer FAQs

Als de storm van COVID-19 infecties zich over de V.S. verspreidt, is het belangrijk om bronnen van veerkracht en hoop te zoeken. De recente verschijning van een dubbele regenboog in Los Angeles heeft de realisatie geïnspireerd, dat alle stormen over zullen gaan en dat er hoop is aan het einde van de regenboog.

Voor nu, moeten we de realiteit van dagelijkse uitdagingen onder de ogen zien, ons gevoel van doel herbevestigen, en bereid zijn om te improviseren om unieke nieuwe problemen te overwinnen. Dit zijn de elementen van veerkracht, en het is essentieel om te focussen op het doorwerken van persoonlijke uitdagingen, zorg gerelateerd, thuis en op werk.

Dit is de vierde week dat ik heb geschreven over COVID-19 voor mensen die leven met myeloma. Jullie kunnen mijn vorige COVID-19 blogs hier lezen.

## FAQs (19 maart 2020)

Als de impact van COVID-19 toeneemt op onze dagelijkse leven, worden de vragen die ik krijg specifiek. Hier zijn de meest voorkomend en belangrijke:

### V. Zal ik verder gaan met mijn myeloma behandeling?

**A.** Dit is een heel belangrijke vraag. Myeloma behandelingen kunnen de immuniteit van het lichaam voor een groot deel verminderen en het potentieel voor een infectie vergroten. Punten om in gedachte te houden:

- Myeloma behandeling is belangrijk om de ziekte te beheersen en elke mogelijke terugvallen te voorkomen.
- De balans tussen risico's van toegevoegde infectie versus behandelingen stopzetten moeten voorzichtig besproken worden met uw dokter.
- Over het algemeen weegt de waarde van een lopende behandeling veel zwaarder dan de risico's van stoppen.

## **V. Hoe zit het met de risico's van autologe stamceltransplantatie (ASCT) bij deze tijd?**

- Zoals ik eerder heb besproken, dit is GEEN goede tijd om een ASCT te nemen.
- Hoewel een ASCT een veilige procedure is in 2020, is er een periode van 2 tot 3 weken waarin het bloedbeeld erg laag is in de herstelfase en is er een aanzienlijke risico op nieuwe infectie. Op dit moment is het het beste om deze risicovolle periode te vermijden door ASCT voorlopig uit te stellen. Als ziekenhuizen en poliklinieken overweldigd worden door coronavirus patiënten (wat zeer binnenkort mogelijk zal zijn) zullen ASCT-patiënten geen toegang hebben tot ideale zorg.
- Dit is echter een belangrijke beslissing en moet zorgvuldig met uw arts besproken worden om de lopende behandelingsopties en plannen voor de toekomst te herzien.

## **V. Zal ik toegang verliezen tot sommige medicijnen die ik nodig heb?**

**A.** Waarschijnlijk niet op korte termijn. Leveringsketens gaan door en grote apothekers hebben medicijnen bij de hand. Het is echter een goed idee om continu alles in te slaan, omdat de voorraden kunnen opraken op langere termijn. Er zijn zorgen over de beschikbaarheid van zogeheten actieve ingrediënten die uit China komen en via India verwerkt kunnen worden. Belangrijk om alert te zijn en vooruit te plannen.

Als u zich in een klinische beproeving bevindt, moet deze mogelijk worden onderbroken vanwege de uitbraak. De FDA kondigde echter aan dat het ontheffingen zou kunnen verlenen waardoor deelnemers door kunnen gaan met de beproeving zonder naar de locatie te reizen.

## **V. Hoe moet ik met mijn arts werken?**

**A.** Werk op afstand met uw spreekkamer (ga niet naar de spreekkamer), via telefoon, e-mails of tele-geneeskunde, wat in feite lijkt op Skyping of Face Timing met uw arts. Dit elimineert het risico van blootstelling aan virussen in de spreekkamer.

## **V. Kan ik coronavirus krijgen als ik geen koorts heb?**

**A.** Ja. Onthoud:

- 10% of meer van de patiënten heeft geen koorts.

- Myeloombehandelingen, zoals steroïden (dexamethastne en prednison), zoals evenals veel van de nieuwere immuuntherapieën, kunnen koorts zelfs onderdrukken tijdens een infectie. Let dus op andere veranderingen, zoals hoesten of toenemende vermoeidheid.
- In de vroege stadia van infectie is er geen koorts. Dus als er bezorgdheid is over mogelijke blootstelling, is het nog steeds redelijk om testen aan te vragen. Testen in de gezinsinstelling is erg belangrijk om ervoor te zorgen dat iedereen veilig is.
- Sommige patiënten hebben in het begin van de infectie diarree of gastro-intestinale klachten gemeld.

## **V. Worden pakketten veilig bij mij thuis afgeleverd?**

**A.** Een recente studie evalueerde hoe lang coronavirus kan overleven en mogelijk besmettelijk is op het oppervlak van verpakkingen. Gemiddeld kan het een paar uur duren, afhankelijk van het type materiaal:

- Karton (en koper): 4 tot 8 uur
  - Kunststof en roestvrije staal: zo lang als 72 uur
- Dit betekent dat het virus de lange afstandsreizen niet kan overleven in ongunstige omstandigheden in een vliegtuig (bijvoorbeeld uit China) of in een vrachtwagen dat door het hele land gaat. Maar het kan overleven uit een lokale bezorgingsbron.

De grootste zorg is wie het pakket aflevert. Hier zijn een paar suggesties:

- Pakketten laten bezorgen en bij de deur of hal laten plaatsen.
- Indien mogelijk, heb GEEN contact met de persoon die het pakket aflevert. Een elektronische ontvangst is prima. Maar raak de computer- of iPad-schermen niet rechtstreeks aan. Dit is een belangrijk aspect van sociale afstand.
- Veeg de pakketten met desinfectiedoekjes voordat u ze in het huis doet. Draag handschoenen indien beschikbaar. Minimaliseer het contact met je buitenste kledingstukken die apart bij de deur kunnen worden geplaatst.
- Open de verpakking en gooi de buitenmaterialen samen met de handschoenen onmiddellijk weg.
- Handen grondig wassen alvorens verder te gaan.

## **V. Hoe implementeer ik sociale afstand wanneer ik naar de winkel ga voor boodschappen?**

**A.** Dezelfde studie die het coronavirus op oppervlakken evalueerde, beoordeelde hoe lang het virus in de lucht kan blijven hangen. Als iemand hoest of niest, kunnen de virusdruppels wel tot drie uren in de lucht blijven hangen. Houd er rekening mee dat besmettingsdruppels zich op kleding kunnen verzamelen.

- Indien mogelijk naar de supermarkt gaan wanneer het net geopend is, om het risico te verminderen van het krijgen van recente druppels in het lucht of op oppervlakken. Veel winkels stellen nu speciale tijden in, in het begin van de dag voor mensen boven de 65 jaar of met een verhoogd risico, om in kleine aantallen te gaan winkelen om sociale afstand te toestaan. Pas dat zoveel mogelijk afstand aan.
- Draag, indien mogelijk, handschoenen om producten te selecteren.
- Vermijd direct contact met winkelmedewerkers, die helaas breed zijn blootgesteld aan risico's.
- Gebruik je eigen tassen voor de boodschappen.
- Volg de hierboven vermelde procedures wanneer u thuiskomt, uw handen zorgvuldig wassen voordat u doorgaat met activiteiten in huis. Ik stel voor om het één voor één afvegen van producten voordat u ze in uw koelkast/vriezer of kast plaatst voor opslag.

## **V. Kan ik nu veilig naar winkels gaan?**

**A.** De belangrijkste aanbeveling is om nu thuis te blijven en sociale contacten te vermijden buitenshuis. Gedraag je alsof je het virus hebt en/of mensen die je ontmoet het virus hebben, omdat we het nu gewoon niet weten. Een nuttig artikel vat mensen en beroepen samen met het hoogste risico voor besmetting en het mogelijk overdragen van de COVID-19 aan u.

Zorgverleners lopen het grootste risico – verpleegkundigen, medisch assistenten, tandartsen, mondhygiënist en receptionisten van apotheken, evenals anderen die werken en in nauw contact zijn met mensen – leraren, kappers, winkeliers, obers, kassiers en vele anderen die in dit artikel worden besproken.

Het belangrijkste punt is dat het echt moeilijk is om potentiële blootstelling te vermijden als je in het openbaar bent.

## **V. Kan ik de kleinkinderen nu veilig bezoeken?**

**A.** NEE is het simpele antwoord, omdat er te veel risico is op mogelijke blootstellingen. Het is het beste om Skype voorlopig te gebruiken en iedereen veilig te houden, wat de hoogste prioriteit heeft.

### **V. Is het goed om een wandeling te maken?**

**A.** Ja. Ik denk dat dit heel belangrijk is. Deskundigen zijn het hiermee eens. Zorg ervoor dat je sociaal afstand respecteert.

### **V. Hoe vaak moet ik de handdoeken wassen?**

**A.** Hoewel we op dit moment geen gegevens hebben, is dit een belangrijke tijd om extra voorzichtig te zijn en misschien uw was schema te verhogen naar om de twee of drie dagen. Als er enige bezorgdheid ontstaat over mogelijke blootstelling, moeten handdoeken meteen gewassen worden.

### **V. Moet ik een manicure ondergaan?**

**A.** Het simpele antwoord is NEE!

- Het hebben van een manicure brengt u in nauw contact met een drukke professionele met uitgebreid nauwe publieke contact en een hoog risico op coronavirusinfectie.
- Bovendien komen manicuren vaak voor in beperkte ruimtes en daar is het risico van aanhoudende infectie van virusdruppels in de lucht of op oppervlakken.

### **Veerkrachtig blijven**

Aandacht besteden aan de items die ik heb genoemd, kunnen u helpen zo veilig mogelijk te zijn in deze moeilijke tijden. Er zullen waarschijnlijk persoonlijke innovaties of trucs zijn die u zal gebruiken bij uw persoonlijke bescherming. Hier is een goede bron voor ondersteuning van de geestelijke gezondheidszorg. Deel a.u.b. alle tips waarvan u denkt dat deze anderen kunnen helpen.

Na het lezen van een artikel in de New York Times, over hoe vogels hun nest bouwen, was ik gemotiveerd om dit artikel te schrijven. Het is niet zo makkelijk om een nest te bouwen waar uw gezin in past en dat nog warm en veilig is en dat niet wegwaait bij de eerste regen of storm. Onderzoekers kunnen niet achterhalen hoe de nesten zo mooi bij elkaar blijven.

In het voorjaar bouwen kolibries hun nest buiten ons keukenraam. Elk jaar bewonder ik me over beide het nest-bouwen, dat binnen een paar dagen

gebeurt, evenals de veerkracht en de hoop als de jonge kalibrie familie aankomt.

We moeten kracht halen uit deze positieve gebeurtenissen in de natuurlijke wereld om veilig en gezond door deze werkelijk uitdagende tijden te komen.

Er zullen regelmatig updates plaatsvinden naarmate nieuwe informatie zich ontwikkelt. Blijf alstublieft op de hoogte, blijf veilig en gezond.