

Repertoire voor mensen (<70 jaar) met ingeschat hoog risico op ernstig beloop COVID-19

Probleemstelling

- In onze achterban is er al sinds het begin van de Covid-19 pandemie een grote informatie/adviesbehoefte en een behoefte aan aanvullende beschermingsmogelijkheden voor mensen met een chronische ziekte, die valt onder het 'rijtje' risicogroepen van het RIVM.
- De informatie/adviesbehoefte is er vooral op gericht zelf een verantwoorde risico-afweging te kunnen maken ten aanzien van de versoepeling van maatregelen en het (weer) durven aangaan van sociale contacten, medisch contact, participatie in werk, onderwijs en de publieke ruimte.
- Mensen maken daarbij een afweging die enerzijds gericht is op het ingeschatte risico op een ernstig beloop, anderzijds een afweging die gaat over het reduceren van besmettingsrisico, en/of zichzelf beschermen daartegen.
- De vraag naar extra beschermingsmogelijkheden betreft het onderzoeken van mogelijke aanvullende beschermingsmaatregelen om mensen met een hoog risico op een ernstig beloop in staat te stellen weer naar buiten te kunnen/contact te kunnen hebben/te participeren in werk, onderwijs etc.
- Wij hebben het OMT/RIVM gevraagd speciale aandacht te hebben voor deze risicogroepen. Door hun verhoogd gezondheidsrisico zijn immers niet alleen zichzelf getroffen, maar indirect dus ook alle leden van hun huishouden. Meer informatie en handelingsrepertoire voor deze groepen, zijn van belang voor een hele grote groep huishoudens, van wie één lid voldoet aan de definitie van de risicogroepen.
- Afgesproken is NU asap te kijken naar wat op korte termijn al kan worden aangevuld/verbijzonderd qua informatie en advies voor de bedoelde groepen.

Het gaat om in elk geval de **volgende (variaties op de) door het RIVM benoemde aandoeningen:**

- Longaandoeningen (onder behandeling van longarts, soms met ademhalingsondersteuning/thuisbeademing)
- Hartaandoeningen (onder behandeling van cardioloog)
- Auto-immuunziekten (icm medicatie)
- (Zeldzame) Bloedziekten (icm verminderde afweer)
- Spierziekten (icm spierzwakte, longcapaciteit of ernstige spasticiteit)
- Botziekten/groei stoornissen (icm spierzwakte, longcapaciteit, scolioses etc)
- Moeilijk instelbare diabetes
- Ernstige obesitas (vaak icm andere aandoeningen)
- Nieraandoeningen (onder behandeling van nefroloog)
- Leveraandoeningen (onder behandeling van internist)
- Verminderd immuunsysteem vanwege gebruik immuun-systeem-onderdrukkende medicatie
- Verminderd immuunsysteem vanwege behandeling met cytostatica (kanker, bloedziekten, neurologische aandoeningen, etc)
- Verminderd immuunsysteem om andere redenen (transplantatie etc.)

CONCRETE VRAGEN AAN RIVM:

Zijn bovenstaande aandoeningen inderdaad allemaal condities waarbij sprake is van een verhoogd gezondheidsrisico voor een ernstig beloop bij COVID-19, ontbreken er nog zaken in die inmiddels bekend zijn?

Welke aanvullende adviezen, maatregelen, repertoire, beschermingsmiddelen zijn bovenop de bestaande aan te raden bij een hoog gezondheidsrisico?

- In het bijzonder: wat is de bijdrage van het dragen van een medisch mondmasker in de publieke ruimte, ter bescherming van mensen die tot de hoog risico-groepen behoren, in situaties waarin het houden van afstand ingewikkeld is, of drukte onvermijdelijk?

Eerste ideeën voor snelle aanpassing van bestaande informatie:

- Maak een aparte paragraaf en handreiking voor mensen met een hoog gezondheidsrisico, en verbreed die adviezen naar alle leefdoeinen die voor mensen die 'middenin het leven staan' (maar door Corona aan huis gekluisterd zijn geraakt).
- Verwijs door naar eigen huisarts/specialist voor maatwerk
- Bepaal asap hoe mensen met aantoonbaar hoog risico daar 'erkenning' voor kunnen krijgen, zodat zij (en hun huisgenoten) gevrijwaard worden van allerlei gedoe bij bijvoorbeeld afwezigheid op school, werk, of bij het vragen om extra bescherming van sociale contacten of medische contacten.
- Maak een Q&A (zie hierachter)
- Zorg voor verbinding met artsen en specialisten

Voorbeelden van Q&A

VRAAG	ANTWOORD
1. De algemene betekenis van "risicogroep"	
Ik ben niet boven de 70, maar heb wel een aandoening of beperking die in de "lijst" van het RIVM staat. <ul style="list-style-type: none"> • Wat betekent het om een verhoogd risico te hebben? • Hoe kom ik aan meer informatie daarover? 	Hier informatie over de lijst, de betekenis daarvan. Het advies om op de website van de patiëntenvereniging te kijken en wanneer dat onvoldoende helpt naar huisarts of specialist te gaan
Ik ben niet boven de 70, maar heb een aandoening of beperking waarvan ik vermoed dat deze toch een verhoogd risico met zich meebrengt. <ul style="list-style-type: none"> • Hoe kom ik er achter of dat zo is? • Hoe kom ik erachter wat dat betekent? 	Hier informatie over de lijst, de betekenis daarvan. Het advies om op de website van de patiëntenvereniging te kijken en wanneer dat onvoldoende helpt naar huisarts of specialist te gaan
In mijn huishouden is iemand die behoort tot de door het RIVM benoemde risicogroepen. Wat betekent dat voor mij? <ul style="list-style-type: none"> • Het betreft een kind < 12 • Het betreft een jongere 12-18 • Het betreft een volwassene 	Hier advies voor contact met huisarts of specialist Generiek advies over kinderen Informatie over adviezen, leefregels in onderstaande Q&A goed doornemen. Bij twijfel overleggen met arts/specialist. Informatie over kinderen/jongeren via NJI link
In mijn huishouden is iemand die behoort tot de door het RIVM benoemde risicogroepen. Ik werk in de zorg/het onderwijs of op een andere plek waar het risico op besmetting hoog is. Wat betekent dat?	Overleggen met arts/specialist van persoon met risico. Hieronder leefregels doornemen.
Ik behoor niet tot de door het RIVM benoemde risicogroepen, maar ik heb wel een andere ziekte of beperking waar ik me zorgen over maak. <ul style="list-style-type: none"> • Hoe kan ik aan meer informatie daarover komen? 	Kijk op website van patiëntenvereniging, en/of overleg met arts/specialist
Ik behoor niet tot de door het RIVM benoemde risicogroepen, maar ik ben wel heel erg bang voor het krijgen van Corona. Het beïnvloedt mijn functioneren. <ul style="list-style-type: none"> • Waar kan ik terecht voor meer informatie of om hierover te praten? 	Ga naar de huisarts, POH, evt. met iemand praten. Angst is normaal!

Volgende pagina verwijderd i.v.m. blanco

VRAAG	ANTWOORD
2. Contact (THUIS)	
Kan ik bezoek bij mij thuis ontvangen?	<p>Kinderen/jongeren?</p> <p>Volwassenen: Zoveel mogelijk buiten Zoveel mogelijk afstand Hoeveel mensen Wat voor eisen kun/moet je stellen Vragen naar klachten Tips/adviezen voor hygiëneregels: toiletgebruik, handen wassen, aanraken oppervlakten, etc. Gebruik mondmaskers/handschoenen wel/niet?</p>
Kan ik hulp/zorgverleners bij mij thuis ontvangen?	Hier iets over zo min mogelijk contactcirkels, risico als iemand bij heel veel verschillende mensen zorg verleent, vragen om mondbescherming, handschoenen, hygiëneregels.
Wat als ik vanwege mijn beperking geen afstand kan houden tot anderen?	Specifieke adviezen/mogelijkheden om toch veilig mensen te kunnen ontvangen: PBM, handen wassen, hygiëne etc.
3. Naar buiten/contact	
Kan ik bij mensen op bezoek? • Wat voor tips/adviezen gelden daar?	Zoveel mogelijk buiten Zoveel mogelijk afstand Hoeveel mensen Wat voor eisen kun/moet je stellen Vragen naar klachten Tips/adviezen voor hygiëneregels: toiletgebruik, handen wassen, aanraken oppervlakten, etc. Gebruik mondmaskers/handschoenen wel/niet?
Kan ik met mensen ergens buitenshuis afspreken. • Wat voor tips/adviezen gelden daar?	Zoveel mogelijk buiten Zoveel mogelijk afstand Vermijd drukke plekken Wat voor eisen kun/moet je stellen Vragen naar klachten Tips/adviezen voor hygiëneregels: toiletgebruik, handen wassen, aanraken oppervlakten, etc. Gebruik mondmaskers/handschoenen wel/niet?
Kan ik contact hebben buitenshuis met mijn arts, specialist, therapeut – op de locatie van de zorg/hulpverlener. • Wat voor tips/adviezen gelden daar?	Zoveel mogelijk afstand Vermijd drukke tijden Wat voor eisen kun/moet je stellen Tips/adviezen voor hygiëneregels: toiletgebruik, handen wassen, aanraken oppervlakten, etc. Gebruik mondmaskers/handschoenen wel/niet?
Wat als ik vanwege mijn beperking geen afstand kan	Vaste begeleiding proberen te arrangeren

houden tot anderen?	Bescherming / hygiënische maatregelen
VRAAG	ANTWOORD
4. Vervoer	
Kan ik veilig in het openbaar vervoer	Advies om niet met OV te reizen, of goed beschermd, op rustige tijden. Rol medische mondmaskers?
Kan ik veilig met doelgroepenvervoer?	Er zijn protocollen die vind je hier (link)
Kan ik veilig met de taxi?	Er is een protocol dat vind je hier (link)
Kan ik veilig meerijden met iemand?	Advies: hou afstand, vraag naar klachten, draag allen mondkapje
5. Werk	
Kan ik naar mijn werk toe? • Wat voor tips/adviezen gelden daar?	Zoveel mogelijk thuiswerken Als dat niet kan: - Niet in OV - Afstand houden/werkplek - Hygiënische maatregelen - Luchtkwaliteit/ventilatie/raam open - Mondbescherming Bij werk in zorg of andere sector met hoog besmettingsgevaar. - Overleg met werkgever - Overleg met arts/specialist - Zelf goed afwegen welk risico en/of welke maatregelen je zelf aanvaardbaar vindt
Mijn werkgever eist dat ik toch kom werken, maar gezien mijn gezondheid vind ik het risico te hoog • Wat kan ik doen?	Hier moeten we even kijken wat nu de regels zijn, wat de bonden adviseren, welke alternatieven er zijn. Hier moeten we ook checken of t zou kunnen helpen/bijdragen om een medische verklaring te vragen bij dit soort 'verzuim' Zijn er afspraken te maken om het veilig te maken (alternatief vervoer etc, andere werkplek, etc)
Mijn partner heeft werk met een hoog besmettingsrisico. • Wat kunnen we doen?	Zie hierboven Leefregels thuis

Volgende pagina verwijderd i.v.m. blanco

VRAAG	ANTWOORD
6. Onderwijs/studie	
(Hoe) kan ik zelf weer veilig deelnemen aan onderwijs, studie, opleiding?	< 18 jaar > 18 jaar Regels op de opleiding Vervoersvoorziening Recht op afstandsonderwijs
De school/opleiding van mijn kind(eren) is weer gestart. Daarmee wordt toch het risico op besmetting met Corona verhoogd. • Wat kan ik doen?	<18/>18 Leefregels thuis (extra adviezen) Thuishouden vanwege gezondheidsrisico (mag, maar dan moet dat wel met de school zijn afgesproken) Afwegen van risico's Met arts/specialist bespreken.
7. Sport	
(Hoe) kan ik zelf weer veilig sporten?	Welke sporten meer/minder risico: Buiten/afstand/frisse lucht/ventilatie Aantal mensen Hygiënemaatregelen ter plekke
Kunnen huisgenoten/kinderen weer veilig sporten?	Misschien niet zo heel interessant...
8. Boodschappen doen/winkelen	
Wat kan ik doen om veilig boodschappen te doen?	Rustige tijdstippen Afstand Algemene regels Anderen aanspreken (even overleggen met winkelpersoneel) Mondkapje Handen wassen na afloop
Wat kan ik doen om veilig te winkelen?	idem
9. Overige activiteiten	
Waar moet ik rekening houden bij andere betekenisvolle activiteiten in mijn leven?	Kerk, koor, cursus, vrijwilligerswerk, kaartclub, etc. Algemene adviezen Overleg met arts bij twijfel
Waar moet ik rekening mee houden als ik een uitstapje wil maken, of op vakantie wil?	Algemene adviezen: Reizen Buiten Ventilatie Afstand Vermijd drukte Overleg met arts bij twijfel

Vragen om op te zoeken bij patiëntenorganisatie, en/of voor je arts/specialist:

Ik behoor tot risicogroep RIVM (of iets wat daar heel dicht bij zit). Ik wil meer weten over mijn risico's bij besmetting met/verloop van Covid-19. En hoe ik me daartegen goed kan beschermen.

Wat weet u van mijn aandoening, in relatie tot het beloop bij COVID-19?

Ik slik bepaalde medicatie die wordt aangemerkt als risicogroep.

Wat weet u van mijn medicatie, in relatie tot het beloop bij COVID-19?

Kunt u mij tips en adviezen geven over:

- Thuis/omgang met huisgenoten
- Sociaal contact
- Werk
- Vervoer/openbare ruimte/boodschappen doen
- Ontvangen van zorg, hulp, ondersteuning
- Hervatten van onderwijs/opleiding etc.

Ik heb problemen met de (h)erkenning van mijn gezondheidsrisico in mijn werk, school, sociale omgeving, familie. Kunt u mij helpen met een medische verklaring, waardoor ik niet steeds hoeft uit te leggen waarom ik zo voorzichtig ben?

Ik ervaar stress/angst/psychische klachten door het gebrek aan perspectief. Kan ik daarbij geholpen worden?