

# Over het coronavirus en reuma

Iedereen in Nederland merkt het: het corona-virus (COVID-19) en de maatregelen van de overheid hebben grote gevolgen voor het dagelijks leven.

Let op: De situatie en de landelijke maatregelen in Nederland veranderen soms snel. Het kan het zijn dat een vraag minder actueel is. Kijk voor meer en actuele informatie op:

- Kijk op de [website van de Rijksoverheid](#)
- Kijk bij de [veelgestelde vragen van het RIVM](#)
- Of bel met het landelijke corona-informatienummer van de overheid: T: 0800-1351.

## Lees hieronder veelgestelde vragen over corona en reuma:

### **Ik gebruik rituximab. Ik heb ergens gelezen dat je dan kwetsbaarder bent voor corona. Hoe zit dat?**

Ja, dit klopt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die rituximab gebruiken, onvoldoende afweerstoffen tegen corona aanmaken, als ze gevaccineerd zijn. Ook na de derde prik is dit het geval. Daarnaast kunnen je klachten bij een corona-infectie ernstiger zijn door het gebruik van rituximab.

De Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR) geeft dan ook de volgende adviezen aan jou en je reumatoloog:

- Overleg samen of het verstandig is om over te stappen naar een ander medicijn. Dit kan vooral belangrijk zijn, zolang er nog veel coronabesmettingen in Nederland zijn.
- Als bij jou corona is vastgesteld met een test van de GGD, neem dan contact op met je reumatoloog.
- Vertel aan je huisarts dat je rituximab gebruikt.

### **Door mijn reumaklachten aan mijn handen kan ik niet een mondkapje op- en afdoen. Als het dragen van een mondkapje verplicht is, geldt er dan een uitzondering voor mij?**

De overheid heeft besloten een uitzondering te maken voor deze verplichting voor mensen die vanwege een beperking of ziekte geen mondkapje kunnen dragen of op- en afzetten. De politie en boa's kunnen je er wel vragen over stellen. Je moet in zo'n geval zelf aantonen dat deze uitzondering voor jou geldt.

Dat kun je mondeling doen maar je kunt ook een kaartje met een toelichting laten zien, maar zo'n kaartje is niet verplicht.

Lees meer op de website van Rijksoverheid over de uitzondering op de mondkapjesplicht voor mensen met een beperking of chronische aandoening:

[de website van rijksoverheid](#)

## Wel graag een mondkapje dragen?

Wil je toch graag een mondkapje dragen, maar heb je vanwege je reuma moeite met het op en af doen? Vraag dan advies aan een ergotherapeut. Deze kennen handige manieren en hulpmiddelen die je kunnen helpen om een mondkapje op en af te zetten.

[Vind een ergotherapeut](#)

## Ik heb het coronavirus: hoe lang moet ik in quarantaine?

Volg hiervoor de adviezen van de GGD en je huisarts of specialist.

- Gebruik je voor je reuma afweerderdrukkende medicijnen? Je mag weer naar buiten als je 24 uur geen klachten meer hebt die passen bij een corona-infectie én als het minimaal 14 dagen geleden is dat je ziek werd.
- Gebruik je geen afweerderdrukkende medicijnen? Dan mag je weer naar buiten als je 24 uur geen klachten meer hebt die passen bij een corona-infectie én als het minimaal 7 dagen geleden is dat je ziek werd.

## Moet ik nu wel of niet de grieprik halen?

De Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR) adviseert mensen met reuma om gewoon jaarlijks de grieprik te halen bij de huisarts. De **grieprik beschermt niet tegen een corona infectie**, maar wel tegen griep die veroorzaakt wordt door het influenza virus. De symptomen daarvan lijken deels op de symptomen van corona.

## Sinds de coronacrisis ben ik sneller gestrest en ik ben bang voor een corona-infectie. Hoe kan ik hier mee omgaan?

Er zijn een aantal slimme tips die je kunnen helpen om je zo prettig mogelijk te blijven voelen in deze coronatijd. Denk bijvoorbeeld aan:

- Houd regelmatig contact met je vrienden en familie, dit kan ook telefonisch of digitaal. Online kan je contact maken met andere mensen met reuma op onze [besloten Facebookgroep 'Samen Reuma'](#). Ook bestaat er een nieuwe besloten Facebookgroep voor iedereen met een chronische aandoening van de Nierstichting ['NieuweMensenOntmoeten. Juist nu'](#).
- Lees of bekijk alleen informatie over corona die afkomstig is van een betrouwbare organisatie, zoals het RIVM. En: zoek geen informatie op die je extra angstig maakt.
- Leef zo gezond mogelijk: slaap voldoende en probeer ook elke dag te bewegen.

Er zijn meer tips die Rinie Geenen en Tim Koppert gaven tijdens hun lezing op het congres van de Europese vereniging voor reumatologie (EULAR, 2020) .

[Lees alle tips](#)

## Wanneer val je in de hoogrisicogroep?

Mensen met reuma die afweerderdrukkende medicijnen gebruiken bij reumatische aandoeningen die onder de auto-immuunziekten vallen, vallen in de zogeheten 'hoog-risicogroep'. De hoog-risicogroep wordt ook wel de kwetsbare groep genoemd. Voorbeelden van afweerderdrukkende medicijnen zijn methotrexaat en biologische medicijnen. Mogelijk verhogen deze medicijnen je infectierisico. Of maken ze het verloop van een corona-infectie ernstiger. Hierover is nog niet alles bekend.

Ook mensen met reuma die *geen* afweerderdrukkende medicijnen gebruiken, doen er goed aan om alert te zijn of ze om een andere reden ook in de kwetsbare groep vallen.

Het RIVM noemt de volgende risicofactoren:

- Andere gezondheidsproblemen, zoals bepaalde hart-, long-, nier-, of leveraandoeningen, diabetes of HIV
- Leeftijd van 70 jaar of ouder
- Ernstig overgewicht (BMI is 40 of hoger)

Meer informatie over kwetsbare groepen lees je op de website van het RIVM.

## Ik gebruik afweerderdrukkende reumamedicijnen, behoor ik nu tot de hoogrisicogroep?

Vanwege het mogelijk verhoogde risico op besmetting met het coronavirus worden mensen die afweerderdrukkende reumamedicijnen gebruiken (zoals methotrexaat of biologische medicijnen), beschouwd als een kwetsbare groep, ook wel de 'hoogrisicogroep' genoemd. Als je behoort tot deze hoogrisicogroep, dan is het verstandig om extra adviezen voor deze groep op te volgen. De meest

actuele adviezen voor mensen in de hoogrisicogroep vind je op:

De website van thuisarts.nl.

De website van het RIVM

## **Ik heb een afspraak in het ziekenhuis, kan ik gaan?**

Heb je een afspraak in het ziekenhuis? Let op:

- Check van te voren op de website van je ziekenhuis of er speciale coronamaatregelen gelden. Heb je binnenkort een afspraak met je arts in het ziekenhuis? Check dan ook of je afspraak op de polikliniek doorgaat of dat die telefonisch plaatsvindt.
- Vertel jouw (huis-)arts of zorgverleners altijd welke medicijnen je gebruikt en in welke dosering.

## **Ik gebruik afweeronderdrukkende reumamedicijnen: kan ik wel gaan werken?**

Behoor je tot de hoogrisicogroep, bijvoorbeeld doordat je afweeronderdrukkende medicijnen gebruikt? De NVR (Nederlandse Vereniging voor reumatologie) raadt aan om op je werk het contact met mensen uit de 'hoog risico groep' te vermijden. Ga in overleg met je leidinggevende en/of de bedrijfsarts.

Let op:

- Werk als dat kan thuis. Of probeer je werktijden te spreiden
- Houd waar mogelijk 1,5 meter afstand van andere mensen
- Werk je in de zorg, dan word je geadviseerd om geen werk te doen waarbij je in direct contact kan komen met bewoners, cliënten of patiënten die (mogelijk) een corona-infectie hebben.
- Kijk voor meer informatie voor werknemers rond het coronavirus op de [website van rijksoverheid](#)
- Kom je er niet uit? Schakel dan een jurist van de vakbond, je rechtsbijstandsverzekering of het juridisch loket in.

## **Mijn partner/huisgenoot werkt buitenshuis. Waar moeten wij op letten?**

Zolang jouw partner/huisgenoot of huisgenoten en jijzelf alle maatregelen en hygiëneregels van het RIVM in acht nemen, en jullie je allemaal gezond voelen dan is dit geen probleem. Dus: geen van allen heeft verkoudheidsklachten, koorts, of last van hoesten, kuchen, niezen, kortademigheid of een griepgevoel.

Het advies aan je huisgenoten of partner is: Houd je thuis, en op het werk aan de hygiëne adviezen van het RIVM en houd jezelf in de gaten. Als je kucht, hoest en/of verkouden bent, gold al: blijf thuis. Krijg je daar ook koorts bij, dan moet vanaf nu iedereen in het huishouden thuisblijven. Dat zijn klachten die kunnen wijzen op een coronabesmetting.

Het RIVM heeft speciale adviezen voor huisgenoten van een ziek iemand die mogelijk besmet is met het coronavirus. Je leest alle informatie in de informatiebrief van het RIVM.

**Voor de partner/huisgenoten van de persoon met een (mogelijke) coronabesmetting gelden de volgende adviezen:**

- Kom zo weinig mogelijk in de kamer van de zieke persoon.
- Zorg dat je zo min mogelijk contact hebt met de zieke persoon en blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik niet het bestek, borden, bekens en glazen van de zieke persoon
- Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een ander toilet en badkamer dan de zieke persoon. Hebben jullie 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kan je deze delen met de zieke persoon. Het is wel belangrijk dat je het toilet en de badkamer elke dag schoonmaakt en indien mogelijk elke dag ventileert door het raam 30 minuten open te zetten

Heb je vragen over jou en je huisgenoten over het coronavirus? Bel met het informatienummer T: 0800 – 1351.

## **Wat moet ik doen als ik in een ziekenhuis werk en zelf afweeronderdrukkende reumamedicijnen gebruik?**

Behoor je tot de hoogrisicogroep, bijvoorbeeld doordat je afweeronderdrukkende medicijnen gebruikt? De NVR (Nederlandse Vereniging voor reumatologie) raadt aan om, als je in een ziekenhuis werkt, het directe contact met mensen uit de 'hoog risico groep' te vermijden. Ga in overleg met je leidinggevende en/of de bedrijfsarts.

Let op:

- Werk als dat kan thuis. Of probeer je werktijden te spreiden
- Houd waar mogelijk 1,5 meter afstand van andere mensen
- Het advies is om geen werk te doen waarbij je in direct contact kan komen met patiënten die (mogelijk) een corona-infectie hebben.

## **Kan ik onstekingsremmende pijnstillers (NSAID's) blijven gebruiken?**

Als je ontstekingsremmende pijnstillers gebruikt (NSAID's zoals ibuprofen, diclofenac of naproxen), dan kun je deze gewoon blijven gebruiken. Er is op dit moment onvoldoende bewijs dat deze medicijnen een ongunstig effect hebben op het krijgen van een corona-infectie of op het verloop ervan.

## **Ik heb gehoord dat hydroxychloroquine (plaquenil) wordt gebruikt voor de behandeling van het coronavirus, ben ik nu beschermd?**

Gebruik je al plaquenil vanwege je reuma? Het is nog niet bewezen of dit preventief werkt voor het coronavirus.

Gebruik je geen plaquenil vanwege je reuma en heb je geen corona-infectie dan heeft het geen zin om dit medicijn te gebruiken.

Op dit moment worden er wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de werking van plaquenil en het zusje ervan, 'chloroquine', om te zien of dit kan werken bij een corona-infectie. Tot op heden is er geen bewijs gevonden dat deze medicijnen helpen bij een corona-infectie. Het wordt niet aangeraden om het dan te gaan gebruiken. En ook in ziekenhuizen wordt het niet voorgeschreven.

## **Ik hoor over ernstige bijwerkingen van hydroxychloroquine (Plaquenil) bij mensen met Covid-19. Dit middel gebruik ik ook voor mijn reuma, is dit wel veilig?**

Net als bij veel andere medicijnen kunnen bijwerkingen voorkomen bij het gebruik van hydroxychloroquine. Je arts kijkt altijd of het gebruik hiervan voor jou veilig is en of er extra risico's zijn in jouw geval. Zo kan je arts jouw bloedwaarden controleren of worden je ogen preventief gecontroleerd. Als hydroxychloroquine wordt gegeven aan mensen met Covid-19, dan is de dosering hiervan hoger dan bij mensen met reuma. Mede daarom zijn de bijwerkingen hiervan ook heftiger bij mensen met Covid-19.

Meer informatie vind je in onze medicijnfolder over hydroxychloroquine.

## **De kinderen gaan weer naar school en de kinderopvang. Zijn zij een besmettingsbron voor mij als ik afweeronderdrukkende medicijnen gebruik?**

Val je in de hoogrisicogroep, bijvoorbeeld doordat je afweeronderdrukkende medicijnen gebruikt? Dan blijft het belangrijk dat je contacten met mensen die een hoog-risico op corona lopen, vermijdt. Vraag na bij de school van je kind welke maatregelen zij nemen. Als je bezorgd bent en als dat jou rust geeft, dan mag je je kinderen thuishouden. Overleg dit dan ook met de school van je kinderen en vraag of er

maatwerkoplossingen mogelijk zijn.

Bij dit alles gaat het om een persoonlijke risico-afweging. Wil je hulp bij deze afweging, bel dan het informatienummer van het RIVM: T 0800 – 1351.

### **De achtergrond:**

Er is een onderzoek gedaan door het RIVM waaruit blijkt dat kinderen van 0 tot 12 jaar het virus niet of nauwelijks verspreiden. De kans is heel erg klein dat ze iemand anders besmetten (zelfs als ze zelf besmet zijn). Daarnaast houden de scholen nog steeds de 1,5 meter afstand aan, naast alle andere hygiënemaatregelen. Mochten kinderen of leerkrachten klachten hebben als verkoudheid, hoesten of andere klachten die kunnen wijzen op corona, dan moeten zij thuisblijven.

Meer informatie over kinderen en corona lees je op de website van het RIVM.

## **De kinderen gaan weer naar school en de kinderopvang. Mag ik nu ook weer op mijn kleinkinderen passen?**

Nee, dit advies is niet veranderd. Bij oppassen is 1,5 meter afstand lastiger dus dit wordt afgeraden.

Gebruik je geen afweeronderdrukkende medicijnen en ben je jonger dan 70 jaar? Dan kan je wel op bezoek bij de kleinkinderen als iedereen gezond is en 1,5 meter afstand houdt.

Ben je ouder dan 70 jaar en/of gebruik je afweeronderdrukkende medicijnen? Dan is het verstandig om niet bij de kleinkinderen op bezoek te gaan en contacten buiten je eigen huishouden zoveel mogelijk te beperken.

Lees meer op de website van de Rijksoverheid.

## **Kan ik als leerkracht voor de klas staan als ik afweeronderdrukkende medicijnen gebruik?**

Als je zelf docent bent en tot de hoogerisicogroep behoort, bijvoorbeeld doordat je afweeronderdrukkende medicijnen gebruikt, is het verstandig om hoog-risico contacten te vermijden. Overleg met je arts, de schoolleiding, of de bedrijfsarts wat wijsheid is. Dit kan per persoon verschillen.

Soms is het mogelijk om van groepen te wisselen zodat je aan de oudere kinderen les kan geven, die zijn zich bewuster van de 1,5 meter afstand houden. Dan is het als leerkracht makkelijker om de 1,5 meter afstand te waarborgen.

## **Ik gebruik afweeronderdrukkende medicijnen. Kan ik meedoen aan**

## **beweegactiviteiten in een groep of het warmwater zwemmen?**

De NVR (Nederlandse Vereniging voor Reumatologie) raadt aan om een persoonlijke inschatting te maken of je vanwege je gezondheid extra kwetsbaar bent voor een corona-infectie. En of je er verstandig aan doet om in een groep te gaan bewegen. Overleg dit zo nodig met je reumatoloog.

Daarnaast geeft de NVR aan dat je, na inschatting van je eigen gezondheidsrisico, in principe gewoon kan bewegen of sporten in een kleine groep, bij voorkeur buiten. Wel moet de groep aan een aantal voorwaarden voldoen om de groepssituatie zo controleerbaar en veilig mogelijk te maken:

- Iedereen houdt minstens 1,5 meter afstand van elkaar
- Iedereen houdt zich aan de [hygiëneregels van het RIVM op de website van Rijksoverheid](#)
- Voor start van de activiteit worden alle deelnemers gecheckt of zij geen klachten hebben die kunnen wijzen op corona.

**Let op!** De NVR raadt daarnaast af om te gaan bewegen in groepen waarbij niet aan deze punten wordt voldaan.

## **Hoe houd ik mijn gezondheid in de gaten als ik corona-achtige klachten heb?**

Heb je klachten die mogelijk door het coronavirus worden veroorzaakt? Met de Corona Check op je tablet of smartphone kan je gegevens over je gezondheid invullen en doorgeven. Je klachten worden beoordeeld door een medisch team. Als dat nodig is, neemt één van de medewerkers uit dat team telefonisch contact met je op.

**Let op!** Heb je dringend zorg nodig, ook als je deze app gebruikt? Neem dan contact op met je huisarts of bel bij spoed 112. Bedenk ook dat je klachten door iets anders dan het coronavirus kunnen worden veroorzaakt.

En: de Corona Check app is *niet* hetzelfde als de, nog te maken, corona-app van de overheid!

## **Waar vind ik meer informatie corona?**

ReumaNederland geeft meer informatie over corona en reuma in het nieuwsbericht 'Het coronavirus: wat betekent dat voor je als je reuma hebt?' Je leest hierin meer adviezen aan mensen met reuma van de NVR (Nederlandse Vereniging voor Reumatologie).

Naar het nieuwsartikel over corona en reuma.



Ben je op zoek naar algemene informatie over corona?

Kijk op

[Informatie over corona op thuisarts.nl](#)

[Informatie over corona van het Longfonds](#)

## **Ik heb corona gehad en kreeg daarna langdurige klachten. Waar vind ik informatie over long-COVID?**

Het Longfonds heeft hiervoor een speciaal platform: het Coronaplein. Het Coronaplein is er speciaal voor mensen met langdurige klachten na corona en hun naasten. Je vindt er informatie en kan ervaringen met andere mensen uitwisselen.

[Naar het coronaplein van het Longfonds](#)

## **Wil je meer informatie over het coronavirus?**

- Kijk op de [website van de Rijksoverheid](#) of bel naar 0800-1351.
- Kijk bij de [veelgestelde vragen van het RIVM](#)
- Bekijk hieronder het vragenuur over reuma & het coronavirus van 19 maart. In dit online vragenuur van ReumaNederland geven reumatoloog Alfons den Broeder en infectioloog Denise Telgt antwoorden op vragen van mensen met reuma.