

Gezond Verstand en Mindfulness Kan Opslaan Myeloma-Patiënten van COVID-19 Complicaties

10 februari 2022

Als het vaccin en masker mandaten worden uitgesloten, is het up-to-myeloma-patiënten in kaart hun eigen gang te gaan. "Kennis is macht" is nooit meer en meer relevant. Ezra Klein [opinie stuk in de New York Times](#) noemde een recent artikel in De Lancet, "[Pandemie paraatheid en COVID-19: een verkennende analyse van de infectie en de letaliteit, en contextuele factoren in verband met de voorbereiding van de 177 landen, vanaf Jan 1, 2020, September 30, 2021](#)," dat illustreert waarom de VS deden het zo slecht algemeen, als het gaat om het omgaan met de COVID-19-pandemie.

Rekening houdend met alle variabelen, wat opvalt is dat de VS heeft de laagste score (in vergelijking met alle andere landen) zo ver als "vertrouwen" in de overheid en burgers zijn betrokken. Directeur van de global health program aan de Council on Foreign Relations en senior auteur Thomas Bollyky merkt op dat "de openbare gezondheid is geworteld in de bodem van vertrouwen."

In Denemarken, creëerden ze de publieke steun voor de vaccinatie, waar geen mandaten zijn verplicht. In de VS, een hoog niveau van disfunctioneren houdt ons terug omdat er geen vertrouwde stem.

Te midden van de chaos kunnen myeloompatiënten echter nog steeds worden geïnformeerd om de beste acties te ondernemen en veilig te blijven. Vanzelfsprekend is de vaccinatiegraad bij myeloompatiënten extreem hoog (inclusief boosters). Ik zal de principes van gezond verstand benadrukken om volledig gevaccineerde patiënten te helpen bij het zoeken naar manieren om vooruit te komen.

Het belang van de 3 C's

Tijdens de eerste 21 maanden van de pandemie hadden de VS voor elke 1.000 inwoners 545 COVID-19-gevallen, Japan 67, Singapore 59 en Zuid-Korea 26. Waarom het enorme verschil? Leeftijd is zeker een factor aangezien rijkere landen een oudere bevolking hebben. Het belangrijkste verschil tussen deze landen was echter het vertrouwen in de overheid.

In Japan was er een zeer effectieve campagne genaamd de 3 C's: VERMIJD gesloten ruimtes, drukke plaatsen en instellingen voor nauwe contacten. Dit werden modewoorden in 2020 en 2021. In combinatie met de traditionele afhankelijkheid van maskers om overdracht van infecties te voorkomen, had deze campagne een enorme impact.

Houding over maskers

Myeloompatiënten kunnen ervoor kiezen zichzelf te beschermen met de best mogelijke en kwalitatief hoogwaardige maskers. Een [recent artikel in de Washington Post](#) vat de vermindering van COVID-19-infecties samen met verschillende soorten maskers:

- N95-maskers of gelijkwaardig: 83% vermindering van overdracht

- Chirurgische maskers: 66% vermindering van overdracht
- Stoffen maskers: 56% vermindering van overdracht

De zo -eenrichtingsmaskering genoemd (dwz het dragen van een masker rond degenen die er geen dragen) is zeer effectief. Dit betekent dat myelooppatiënten zich nog steeds kunnen maskeren (naar eigen goeddunken), vooral in situaties waarin het vermijden van de 3 C's het meest van toepassing is.

Werken plexiglas barrières?

Het is belangrijk om je bewust te zijn van de voordelen en beperkingen van plexiglas barrières, die op dit moment op grote schaal worden gebruikt. Het is duidelijk dat als maskers worden gedragen, er mogelijk minder druppeltjes in de lucht zijn, wat uitstekend is. [Het team van de Florida Atlantic University](#) toonde echter aan dat hoewel het plexiglas ongeveer 80% van de druppels tegenhoudt, sommige nog steeds over de bovenkant en naar de zijkanten ontsnappen. Sommige druppels kunnen ook naar achteren stuiten. Wat dit betekent is dat na verloop van tijd, in een afgesloten ruimte, druppeltjes in de lucht kunnen blijven hangen en uiteindelijk een reden tot bezorgdheid kunnen zijn. Dus hoewel plexiglas nuttig is voor ontmoetingen op korte termijn, is goede kruisventilatie niettemin vereist om ontsnappende druppeltjes te verspreiden.

Redenen voor voortdurende waarschuwingen

Nieuwe varianten

Als de niveaus van gemeenschapsinfecties dramatisch dalen (zoals nu het geval is, in veel delen van de VS en Europa), waarom is er dan nog steeds behoefte aan voortdurende waarschuwingen? Het belangrijkste aspect, dat ik heb benadrukt, is de grote kans op nieuwe varianten van het ommicron-type. De [BA.2-variant](#) hebben we al, die wordt momenteel gemonitord.

Er zijn hoopvolle aanwijzingen dat de Centers for Disease Control and Prevention (CDC) en andere gezondheidsinstanties nauwkeuriger zullen controleren op mogelijke opkomende [varianten van zorg](#) (VOC in WHO-nomenclatuur).

Het CDC kondigde ook een nieuwe samenwerking aan voor [afvalwateranalyses](#) met het Landelijk Afvalwater Surveillance Systeem (NWSS). Dit betekent dat grote gemeenschappen in het hele land continu worden gecontroleerd op mogelijke vroege verschijning van nieuwe varianten.

Achteraf gezien was de omicron-variant al aanwezig in afvalwater in de VS nog voordat nieuwe patiëntgevallen werden gedocumenteerd. Deze vroege waarschuwing zal een belangrijk nieuw hulpmiddel zijn, naast de breder geïmplementeerde COVID-19-sequentieanalyses.

Gebrek aan toegang

Nog een reden tot voorzichtigheid voor myelooppatiënten: toegang tot belangrijke behandelingen is momenteel zeer beperkt. Evusheld™ (die ik in mijn [vorige blog](#) heb besproken) is een uitstekende behandeling met COVID-19-antilichamen voor elke patiënt die slecht heeft gereageerd op vaccinatie. Het is echter zeer schaars. Evenzo is [Paxlovid™](#) – de

pil voor vroege anti-virusbehandeling voor elke patiënt die positief test op COVID-19 – ook moeilijk verkrijgbaar.

Naarmate deze beheertools breder beschikbaar komen, zal het mogelijk zijn om wat te ontspannen op de 3 C's. Bijzonder verontrustend zijn de ongelijkheden in de toegang tot belangrijke therapieën en hulpmiddelen die speciale inspanningen vereisen om te verbeteren, zoals beschreven in een recent [artikel in de Los Angeles Times](#). Gelukkig zijn maskers toegankelijk en het vermijden van de 3 C's is bewezen effectief.

Positief nieuws

Hoop en hernieuwde opkomst

Nu we de lente ingaan, misschien iets eerder dan normaal (het VK ervaart de lente een maand eerder), is het vanzelfsprekend om altijd naar de positieve punten te kijken.

Om aan te tonen: ondanks dat ze ernstig zijn uitgeput door landbouw en chemisch gebruik, maken monarchvlinders [een fantastische comeback](#).

Blijkbaar is het [planten van inheemse kroontjeskruid](#) in parken en andere open gebieden een effectief initiatief, omdat het de voedselbron voor Monarch-rupsen aanzienlijk vergroot wanneer ze tevoorschijn komen. Afgelopen lente had ik het genoeg om getuige te zijn van dit gebeuren in onze eigen achtertuin toen - Monarchvlinders tevoorschijn kwamen uit de kroontjeskruid die ik had geplant.

Een inspirerende innovatie

Een ander goed nieuws werd onthuld: het Netherlands Expo Pavilion in Dubai op de World Expo. Het geesteskind van de Nederlandse architect Michiel Raaphorst, het is [een toren met een zelfvoorzienende omgeving](#). Het Netherlands Expo Pavilion creëert zijn eigen water (door condensatie) om voedsel te verbouwen, te midden van de extreme woestijnhitte van Dubai. Of dit een duurzame oplossing zal bieden voor vertical farming in dit soort torenruimtes, valt nog te bezien. Maar het is een spannend begin!

Mindfulness beoefenen

Afgelopen week werd het [overlijden van Thich Nhat Hahn](#) bekend gemaakt. De zenmeester was een drijvende kracht als het ging om het onderwijzen over [mindfulness](#).

In een prachtig [NPR-interview](#) legde een van zijn toegewijden uit dat Thich Nhat Hahn altijd bij ons zal zijn vanwege de praktijken die hij deelde - stoppen, diep ademhalen en focussen; om de energie op te wekken; en rust te vinden in ons dagelijks leven. Door zijn aanwezigheid kon hij kalmte en focus produceren voor een enorm dankbaar publiek.

De eerdere [boeken](#) van Thich Nhat Hahn zijn nu 50 jaar oud, maar hebben de tand des tijds doorstaan.

Laten we Thich Nhat Hahn eren door hard te werken om meer rust te bereiken en ons te concentreren op ons dagelijks leven. Ik blijf hopen dat er in de komende maanden inderdaad een einde komt aan de pandemie.