

COVID-19-pieken en golven blijven komen: wat moeten myeloompatiënten doen?

5 mei 2022

Hoewel we willen dat de COVID-19-pandemie voorbij en achter ons is, wijzen [nieuwe gegevens](#) op een piek in het aantal gevallen van coronavirus en ziekenhuisopnames in het hele land.

En terwijl dit aan de gang is, maakt verwarring over maskermandaten het voor kwetsbare personen zoals myeloompatiënten moeilijk om veilige dagelijkse gewoonten aan te nemen om te voorkomen dat ze worden geïnfecteerd door COVID-19.

Nogmaals, het is tijd om de situatie opnieuw te beoordelen, te verduidelijken welke acties moeten worden ondernomen, de verwachtingen te managen en de juiste begeleiding te bieden.

Status van pieken en golven

Gevalen van de omicron BA.2-subvariant (ook bekend als "stealth omicron") zijn gestaag gestegen in de VS, maar het lijkt erop dat we moeten oppassen voor de opkomst van een andere omicron-subvariant - BA.2.12.1 verandert die 25 procent besmettelijker of overdraagbaarder is dan BA.2 en met zijn snelle overname vroeg of laat de nieuwe dominante soort zou kunnen worden.

Bovendien was BA.2.12.1 volgens [gegevens van de CDC](#) verantwoordelijk voor [29 procent van de nieuwe coronavirusinfecties](#) vanaf medio april van dit jaar.

Terwijl de meer recente omicron-varianten minder ernstige ziekten hebben veroorzaakt (vooral onder gevaccineerden en geboost), wordt het stijgende aantal ziekenhuisopnames als gevolg van BA.2.12.1 snel een reden tot bezorgdheid.

De opkomst van nieuwe varianten en de mogelijkheid van een "zesde golf" Naast deze toch al zorgwekkende situatie is de mogelijkheid van wat experts een ["zesde golf"](#) noemen, veroorzaakt door de BA.4- en BA.5-varianten die afkomstig zijn uit het zuiden Afrika. Er hebben zich nieuwe infecties voorgedaan onder degenen die volledig zijn gevaccineerd en eerdere infecties hebben gehad. Het is zeer waarschijnlijk dat er de komende maanden een "zesde golf" in de VS zal plaatsvinden.

We moeten op deze dingen AANDACHT NEMEN, want de pandemie is duidelijk nog NIET voorbij. "Kennis is macht" is nog nooit zo waar geweest, vooral voor myeloompatiënten die het als hun mantra beschouwen. Op de hoogte blijven van COVID-19-informatie en het bijhouden van de [COVID-19-gemeenschapsniveaus](#) zijn belangrijker dan ooit voor myeloompatiënten.

Hoe veilig te blijven tijdens pieken en golven

Hieronder volgt een lijst met enkele belangrijke suggesties om zo veilig mogelijk te blijven.

1. Maskers

Hoewel het dragen van een masker tegenwoordig meer een persoonlijke keuze is, is het dragen van een masker ZEER BELANGRIJK voor de veiligheid van myeloompatiënten. Maskers zijn bewezen effectief als het gaat om bescherming tegen COVID-19-infectie.

De nieuwe varianten zijn erg besmettelijk. Het kan even duren voordat de symptomen zich voordoen en soms is iemand al geïnfecteerd voordat hij positief test in een COVID-19 PCR-test. **Gebruik voor de beste resultaten een N95 of een masker van vergelijkbare hoge kwaliteit.** Draag een masker in alle zorgwekkende situaties, vooral in binnenruimtes, [inclusief het openbaar vervoer](#) (zoals vliegtuigen, bussen en treinen), wat de CDC nog steeds ten zeerste aanbeveelt.

Met het huidige niveau van positieve COVID-19-tests van 3,6 procent in Californië, berekent [Dr. Robert Wachter, voorzitter van de afdeling Geneeskunde van UC San Francisco](#), dat er bij een bijeenkomst van 50 personen minstens 82 procent kans is om een asymptomatische geïnfecteerde tegen te komen. persoon.

Een goede ventilatie helpt altijd om risico's te verminderen. Vermijd kleine, afgesloten ruimtes met slechte ventilatie. Als je kunt, is buiten blijven nog steeds de beste keuze - bijvoorbeeld een buitenpatio.

2. Vaccinatie

Om het risico op ernstige ziekte door COVID-19 te verminderen, is volledige vaccinatie met boosters echt belangrijk voor alle myeloompatiënten.

[Evusheld™](#), het medicijn voor het injecteren van antilichamen tegen COVID-19, wordt aanbevolen als preventief middel als lage antilichaamniveaus een probleem vormen.

Het lijkt erop dat er momenteel voldoende voorraad Evusheld beschikbaar is voor de nu aanbevolen behandeling met dubbele dosis. Patiënten moeten echter mogelijk samenwerken met hun arts of leverancier om te bepalen welke apotheken benodigdheden beschikbaar hebben.

Er is een soortgelijk verhaal over de antivirale behandeling met [Paxlovid™](#). Als een patiënt positief test op COVID-19, wordt vroeg gebruik van Paxlovid via de mond aanbevolen. Nogmaals, benodigdheden zijn beschikbaar, maar kunnen moeilijk te vinden zijn.

[Remdesivir](#) is ook beschikbaar als intraveneuze back-up.

3. Versterking van de veerkracht

Een nieuw boek, [Stolen Focus van Jonathan Hari](#), onderzoekt waarom het tegenwoordig zo moeilijk is om ons te concentreren en op de hoogte te blijven van de informatie die we nodig hebben.

Jonathan bespreekt de **12 oorzaken van gestolen focus** - variërend van de toename van stress tot verslechterende voedingspatronen, evenals alomtegenwoordige verstoringen veroorzaakt door technologie.

Hoofdstuk twee, denk ik, is vooral nuttig bij het overwegen van **stroomtoestanden** wanneer je je kunt concentreren en taken kunt voltooien. **Een belangrijk punt is om taken die echt belangrijk of zinvol voor je zijn, in één keer en zonder onderbrekingen of afleiding uit te voeren.**

Als je kunt, lees dan dit boek!

Een ander boek, [The Loop van Jacob Ward](#), zet hetzelfde thema voort door de destructieve effecten te onderzoeken van alle technologie die we gebruiken, inclusief de opkomende impact van kunstmatige intelligentie.

Gelukkig zijn er enkele tips om terug te vechten! Even afstand nemen van een deel van dat **baden in het bos**, dat ik in het verleden heb genoemd, kan een optie zijn om de focus te herstellen.

Waar het op neerkomt

In deze moeilijke tijden moeten we verbonden blijven, de juiste ondersteuning en begeleiding krijgen om veilig te blijven en de beste myeloomzorg te bereiken.

De InfoLine van het IMF is altijd beschikbaar om u te helpen en u deskundig advies en ondersteuning te geven die u nodig heeft. **Bel 1-800-452-2873 en laat een bericht achter (telefoonlijnen zijn geopend van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur PST) of stuur een e-mail naar infoline@myeloma.org** (stuur geen e-mailbijlagen of kopieën van laboratoriumrapporten).