

# Veilig blijven voor de vakantie

27 mei 2021

Met nieuwe, veel [meer ontspannen richtlijnen van de CDC](#) is het belangrijk om te beoordelen hoe myeloompatiënten veilig kunnen blijven. Een aantal voorzorgsmaatregelen is nog steeds vereist als we naar het Memorial Day-vakantieweekend gaan.

## Vaccinatie COVID-19

### • UITSTEKEND NIEUWS

- o [Meer dan 50% van de Amerikaanse bevolking is volledig gevaccineerd.](#)
- o In Canada, onze noorderburen, is er een gelijkaardige trend met [50% gedeeltelijk gevaccineerd](#). Dit betekent dat we op weg zijn naar "kudde-immuniteit", het niveau waarop het risico op nieuwe COVID-infecties in de gemeenschap erg laag wordt.

### • VERVOLG VOORZICHTIG

o Het minder goede nieuws is dat zelfs met volledige COVID-19-vaccinatie de niveaus van neutraliserende antilichamen (die voor immuniteit zorgen) suboptimaal zijn bij myeloompatiënten, vooral bij patiënten met een actieve ziekte in de nieuw gediagnosticeerde of recidiverende omgeving. De exacte rol van verschillende behandelingen bij het verder verminderen van de antilichaamresponsen blijft onduidelijk. Desondanks zijn er slechts zeer zeldzame COVID-19-infecties geweest bij gevaccineerde myeloompatiënten.

### • ONDERSTE LIJN

o Zelfs volledig gevaccineerde myeloompatiënten lopen een zeker risico op COVID-19-infectie. Gelukkig is het niveau van dat risico erg laag, vooral in een buitenomgeving. In Los Angeles County bijvoorbeeld, [meldt de LA Times](#) dat van de 3,3 miljoen inwoners die volledig waren gevaccineerd, slechts 0,003% later positief testte op COVID-19-infectie. In totaal werden slechts 71 volledig gevaccineerde bewoners in het ziekenhuis opgenomen en stierven 12 bewoners (0,00036%). Slechts 4 van die 12 hadden een verzwakt immuunsysteem zoals myeloompatiënten - dat is 0,00012% - met andere woorden, een heel laag percentage (een kans van één op een miljoen).

Dit betekent dat als we de immuniteit van de kudde naderen, vaccinatie over de hele linie een belangrijke bescherming biedt. En zelfs voor myeloompatiënten is er hoogstwaarschijnlijk een preventie van ernstige ziekte, behalve in enkele uitzonderlijke omstandigheden van ernstige ziekte.

## Zijn maskers nog steeds nodig?

Mijn suggestie is dat myeloompatiënten hun maskers nog niet moeten weggooien, vooral niet voor binnen. Maskers werken duidelijk goed bij het stoppen van de verspreiding van infecties, die helemaal teruggaan tot [het pionierswerk van Dr. Wu Lien-Teh](#), die het verloop van een pestepidemie in het begin van de 20e eeuw hielp

veranderen en het gebruik van maskers als instrument voor de volksgezondheid. Het voortdurende gebruik van maskers wordt ook besproken [in een recent artikel in New Yorker](#).

Zelfs als een ernstige infectie onwaarschijnlijk is, kan elke infectie problematisch zijn voor een myeloompatiënt. We hebben geleerd van "lange trekkers" (mensen met chronische symptomen die vele maanden aanhouden), dat het COVID-19-virus moeilijk volledig uit te roeien kan zijn. Dit kan met name het geval zijn voor mensen met een gecompromitteerde immuniteit, zoals myeloompatiënten.

Het is het beste om elk risico op infectie te vermijden. In binnenomgevingen en / of situaties waarin mensen geen maskers dragen en mogelijk niet zijn gevaccineerd (vaccinatiestatus onbekend), is het dragen van een masker het veilige ding om te doen.

#### • BODEMLIJN

o Het is duidelijk dat als het gemeenschapsniveau van COVID-19 laag is (zoals in Los Angeles, waar het momenteel minder dan 1% is), de risico's laag zijn. Nog een paar weken is het echter beter om veilig te zijn dan sorry, en een masker te dragen in zorgwekkende situaties.

o Tegen 4 juli, onze volgende grote feestdag, zullen veel situaties - inclusief persoonlijke bijeenkomsten van patiëntengroepen - veiliger worden en wellicht weer praktisch worden.

o Houd er rekening mee dat maskers nog steeds verplicht zijn in vliegtuigen, treinen en ander gemeenschappelijk vervoer vanwege de onzekerheid over de vaccinatiestatus van anderen, evenals de risico's van reizigers die komen uit gebieden met een hoge mate van COVID-19-infectie en mensen die van buiten de VS komen.

## Geniet van het vakantieweekend!

Zoals ze zeggen, is lachen het beste medicijn. Met zoveel activiteiten die openstaan, is het zeker tijd om onze vrienden en familie op te zoeken en op een veilige manier samen te komen en een kans te hebben om een beetje of veel te lachen, indien mogelijk. Spelen en lachen, zo blijkt, zijn dingen die veel dieren nodig hebben. Volgens [een recente studie](#) moeten minstens 65 dieren, waaronder gorilla's, vogels zoals de Kea-papegaai en zelfs orka's, lachen!

Dus of je nu tijd doorbrengt in een openluchrestaurant, barbecue of balspel, of rustig in de achtertuin of op het platteland, laten we allemaal lachen, genieten en samen met een beetje meer gezond verstand door deze pandemie heen komen. Stressvermindering leidt tot een betere gezondheid en een grotere veerkracht voor alle uitdagingen van het leven.