

MBMC/IBTN/Can-Change gezamenlijke verklaring over COVID-19: wanneer PREVENTIE de beste "behandeling" is

De COVID-19 pandemie is mogelijk de belangrijkste gezondheidscrisis in de moderne geschiedenis, gezien de wereldwijde omvang. De wereld waar we vandaag in ontwaakten, is niet meer dezelfde als de wereld waar we een paar korte weken geleden in wakker werden. De wereld voelt plots veel kleiner aan - deze crisis vindt niet plaats in een of ander 'uithemse' gebied aan de andere kant van de oceaan, het gebeurt in onze eigen achtertuin. Het overkomt ons allemaal (en niet 'de ander'). Dus nu, meer dan ooit, moeten we ons als één volk verenigen om deze wereldwijde crisis te overwinnen. Het doel is om het leven te behouden, samen met onze levenswijze en onze levenskwaliteit. De vraag is nu: hoe?

Het meest opvallende aspect aan deze gezondheidscrisis is misschien wel het feit dat dit probleem niet kan worden opgelost door de traditionele biomedische methoden, zoals geneesmiddelen en operaties, waarop we zijn gaan vertrouwen wanneer we ziek worden. Wereldgezondheidsorganisaties van over de hele wereld zijn het erover eens: de enige 'remedie' voor dit virus is het ontberen van enige remedie, het is preventie, meer specifiek: het gebruik van op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde gedrags-benaderingen, en dit op wereldwijde schaal. Deze gedragsbenaderingen vormen de hoeksteen van een toegepaste discipline, 'gedragsgeneeskunde' genaamd, dat gedragsinterventies gebruikt om chronische ziekten te voorkomen, behandelen en beheersen. Op geen enkel ander moment in de geschiedenis is de relevantie en het belang van gedragsgeneeskundige benaderingen voor ziektepreventie en ziektemanagement zo opmerkelijk geweest.

Dit is waarom 'gedragsgeneeskunde' centraal staat in de oplossing voor COVID-19:

Het belangrijkste probleem rond COVID-19 is de snelheid van verspreiding (omdat er geen vaccinatie is) en het belangrijkste symptoom waarin het zich onderscheidt: kortademigheid. Dit specifieke virus valt onze longen aan. De geïnfecteerde patiënten die ernstige ademhalingsmoeilijkheden ontwikkelen, zullen hier hoogstwaarschijnlijk niet aan sterven, omdat we een uitstekende gezondheidszorg hebben en toegang tot het gebruik van medische apparatuur (zoals ademhalingstoestellen). Het probleem stelt zich... wanneer het virus zich te snel verspreid en er te veel hoge risicopatiënten (ouderen, mensen met andere gezondheidscondities, zoals hartziekten, longziekten, diabetes, kanker; wat 40% van de populatie omvat) nood hebben aan deze gezondheidszorg en ademhalingstoestellen, en dan is het aanbod niet toereikend. Daarom ligt de focus op 'flattening the infection curve' - afvlakken en uitspreiden van de besmettingscurve (zie figuur), wat de snelheid van verspreiding effectief vertraagd, zodat we geen hoge piek krijgen van besmette mensen die gehospitaliseerde zorg nodig hebben in een te korte tijdsspanne en waarbij onze gezondheidszorg overspoeld wordt.

Daarom ligt de nadruk op preventie, eerder dan op behandeling/genezing. Omdat er geen vaccinatie voor handen is, is het risico op snelle verspreiding helaas aanzienlijk hoger (deze epidemie wil ons op een vriendelijke manier herinneren aan het belang en de waarde van vaccinatie - ook voor ziekten zoals de griep, die elk jaar leidt tot 140.000-810.000 ziekenhuisopnames) [in de V.S.] en 12.000 ziekenhuisopnames per jaar [in Canada] - omdat zoveel mensen weigeren zich te laten vaccineren, waardoor diegenen met een hoger risico op ernstige complicaties, meer gevaar lopen).

Ons probleem is dat we zo sterk op onze gezondheidszorg zijn gaan vertrouwen om ons te genezen wanneer we ziek zijn, dat we ons eigen gevoel van persoonlijke en sociale verantwoordelijkheid verloren zijn om een gezonde levensstijl aan te nemen en het stellen van verantwoord gedrag t.a.v. onze gezondheid - zoals sociale afstand houden, handen wassen, in onze ellenboog hoesten, thuisblijven wanneer we ziek zijn en ons laten vaccineren (van zodra er één beschikbaar is). COVID-19 herinnert ons aan het belang van verantwoordelijk gedrag t.a.v. onze gezondheid in de context van overdracht en verspreiding van besmettelijke ziekten, maar het is even belangrijk in de context van preventie en behandeling van niet-overdraagbare chronische ziekten (NCD), aangezien het NCZ's zijn zoals cardiovasculaire en chronische longziekte, kanker en diabetes, die verantwoordelijk zijn voor het merendeel van de mondiale ziekten en meer dan 70% van de sterfgevallen wereldwijd.

Het goede nieuws is dat het stellen van verantwoordelijk gedrag t.a.v. onze gezondheid gratis of heel goedkoop is in vergelijking met geneesmiddelen, operaties, doktersbezoeken en ziekenhuisopnames. We hebben ook zelf de controle over ons gedrag, en het 'voorschrift' komt voornamelijk neer op het gebruiken van ons gezond verstand en het nemen van degelijke voorzorgsmaatregelen, en het stellen van verantwoordelijk gedrag t.a.v. onze gezondheid als onderdeel van onze dagelijkse levensstijl.

Paniek is niet nodig! Haal uw informatie over COVID-19 uit betrouwbare bronnen zoals de '*Public Health Agency of Canada*', de centra voor '*Disease Control*' en de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) en neem een dubbele dosis 'gedragsgeneeskunde':

1. Behoudt sociale afstand. Dit betekent het vermijden van situaties en activiteiten waarbij er een risico bestaat op nauw contact (1 meter) met anderen of met oppervlakken die door een besmet persoon werden aangeraakt. Dit bevat:
 - Werk, school/universiteit
 - Openbaar vervoer (bus, taxi, Uber, trein)
 - Zorginstellingen
 - Activiteiten m.b.t. geloofsbeleving (bezoek aan kerk, synagoge, moskee)

- Winkels en winkelcentra (***) kijk of je dingen kunt laten bezorgen of naar je toe kan laten brengen)
 - Alle openbare evenementen (sport, festivals, conferenties, concerten, enz.).
 - Privé bijeenkomsten (etentjes, feestjes, speelpartijtjes)
 - Alle onnodige verplaatsingen per vliegtuig (blijf goed op de hoogte van de reisadviezen, want ze veranderen dagelijks, en als u toch naar het buitenland reist, wees dan voorbereid op het sluiten van landsgrenzen op elk moment).
2. Was uw handen minstens 20 seconden met water en zeep voor en na het verlaten van uw woning en na het aanraken van openbare oppervlakken (gebruik alcoholgel met min. 60% alcohol indien wassen niet mogelijk is en vermijd het aanraken van openbare oppervlakken)
 3. Vermijdt om het gezicht aan te raken met uw handen
 4. Hoest en nies in uw arm of elleboog
 5. Ga in sociaal isolement (ook van geliefden die thuis wonen) wanneer u besmet bent, een verkoudheid hebt of griepachtige symptomen vertoont (vooral koorts en kortademigheid) en bel de huisarts voor instructies
 6. Draag zorg voor uw geestelijke gezondheid door een bewuste houding aan te nemen t.a.v. gezondheidsvoorschriften en informatie m.b.t. risico's. Vermijdt doemdenken en wees creatief in het vinden van manieren om voordeel te halen uit de vrijgekomen tijd: lees, kijk naar uw favoriete series/films, kook, mediteer, sport, begin met uw voorjaarsschoonmaak, zoek (digitaal) contact met vrienden en familie, ga wandelen, geniet van 'quality-time' met uw kinderen.

Het is niet nodig om te hamsteren (er is absoluut geen risico in de voorziening en toelevering van voedsel en goederen in Canada en de VS), mondklappers helpen u niet tegen besmetting, ze zijn enkel zinvol voor potentieel blootgestelde en/of besmette mensen zoals gezondheids-medewerkers in de bescherming tegen besmetting van hun patiënten.

Onze prioriteit moet afzwakken van de verspreidingsnelheid zijn en het beschermen van het draagvlak van onze gezondheidszorg (en onze onmisbare gezondheidswerkers) om alle hoge risicogeveallen te behandelen, terwijl er nog steeds voor alle andere patiënten gezorgd kan worden.

Neem dus uw verantwoordelijkheid in het stellen van verantwoord gedrag t.a.v. uw

gezondheid - niet alleen in de preventie tegen COVID-19, maar ook om andere gevaarlijke chronische ziekten (zoals hart- en longaandoeningen, kanker en diabetes) te voorkomen die na het overwinnen van deze gezondheids crisis, nog steeds de grootste doodsoorzaak ter wereld zullen blijven.