

Covid-19 en longkanker



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Wat is COVID-19 en hoe wordt het opgepikt?

Covid-19 is een virus dat meestal wordt opgepikt door iemand die druppeltjes inademt die door een besmet persoon zijn verspreid. Dit kan zijn door niezen of hoesten of door dichtbij elkaar te praten. De infectie kan ook worden opgepikt door druppeltjes die op oppervlakken terechtkomen en die vervolgens van de handen naar de neus, mond of ogen kunnen worden overgebracht.

Waarom baart Covid-19 patiënten met longkanker zorgen?

Sommige mensen vertonen geen symptomen van Covid-19, anderen hebben milde of ernstigere infecties waarvan ze na een paar weken herstellen. De infectie kan ook meer chronische gezondheidsproblemen veroorzaken, waaronder longschade en chronische problemen met het immuunsysteem. Helaas kunnen mensen sterven aan Covid-19.

Het risico van Covid-19 varieert tussen verschillende kankers. Patiënten die het meeste risico lopen, zijn onder meer degenen met een verzwakt immuunsysteem (bijv. na een recente kankerbehandeling), degenen die ouder zijn, bepaalde kankers die het immuunsysteem aantasten en degenen met onderliggende aandoeningen, zoals diabetes, hartaandoeningen en ademhalingsproblemen.

Helaas verzwakt longkanker de longen en dit betekent dat mensen met longkanker een verhoogd risico lopen om ernstig ziek te worden als ze Covid-19 ontwikkelen. Veel longkankerpatiënten hebben onderliggende ademhalingsproblemen, dus verhoogt dit ook het risico om erg ziek te worden. Longkankerpatiënten die een radiotherapiebehandeling ondergaan of onlangs hebben voltooid, worden risicovol beschouwd en dienen dit met hun medisch team te bespreken.

Hoe kan ik mijn risico op infectie verkleinen?

Momenteel hebben landen over de hele wereld verschillende adviesniveaus voor hun bevolking, maar er zijn enkele belangrijke stappen die we allemaal kunnen nemen om ons risico op Covid-19 te verminderen. Aangezien druppeltjes de belangrijkste infectieroute zijn, is isolatie van anderen die de ziekte hebben de krachtigste methode om te voorkomen dat u een infectie ontwikkelt. Andere manieren om veilig te blijven zijn;

- **Een gezichtsbedekking dragen**
Altijd het laatste officiële advies over gezichtsbedekkingen opvolgen.
- **Het contact met andere mensen beperken**
En als u in gezelschap bent, houd dan 2m /6ft afstand van andere mensen.
- **Was uw handen regelmatig of gebruik een handreiniger met alcohol.**
- **Raak uw gezicht, mond of ogen niet aan met onreine handen.**
- **Vang uw hoest op in uw elleboog / een tissue**
Gooi de tissue in de afvalbak en was onmiddellijk uw handen.
- **Reinig en desinfecteer regelmatig aangeraakte voorwerpen en oppervlakken regelmatig.**
- **Deel geen voorwerpen die uw mond raken - bijvoorbeeld flessen, bekers.**
- **Schud geen handen.**
- **Zorg ervoor dat iedereen die contact heeft met u en uw vrienden en familie ook het advies over sociale afstand bewaren, gezichtsbedekking en hygiëne opvolgt.**
Ze kunnen u in gevaar brengen als ze dat niet doen.
- **Volg het nationale advies om eventuele symptomen onmiddellijk te melden.**



Hoe u uw handen schoon houdt

Zeep en water

Maak uw handen nat met schoon stromend water (warm of koud) en zeep ze in.

Schuim uw handen in door ze met de zeep te wrijven.

Schrob alle oppervlakken van uw handen, inclusief de handpalmen, ruggen, vingers, tussen uw vingers en onder uw nagels. Blijf 20 seconden schrobben.

Spoel uw handen af met stromend water.

Droog uw handen af met een schone handdoek of laat ze in de lucht drogen.

Handreiniger op alcoholbasis

Als er geen zeep en water beschikbaar zijn, gebruik dan een handdesinfecterend middel op alcoholbasis dat ten minste 60% alcohol bevat, en was het zo snel mogelijk met water en zeep.

GEEN handdesinfecterend middel gebruiken als uw handen zichtbaar vuil zijn.

Aanbrengen. Breng voldoende product op de handen aan om alle oppervlakken te bedekken.

Wrijf de handen tegen elkaar, totdat de handen droog aanvoelen. Dit duurt ongeveer 20 seconden.

Opmerking: Spoel het handdesinfecterend middel niet af en veeg het niet weg voordat het droog is; het werkt misschien niet zo goed tegen ziektekiemen.

Houd toezicht op kinderen om te voorkomen dat ze alcohol inslikken.

Als u longkanker heeft of heeft gehad, moet u mogelijk extra maatregelen nemen om uw kans op het krijgen van Covid-19 te verkleinen. Deze omvatten:

- Strikt vermijden van contact met iemand die symptomen van Covid-19 heeft of in de buurt is geweest van iemand met Covid-19.
- Blijf zoveel mogelijk thuis, beperk sociale interacties tot kleine groepen buitenshuis en houd altijd strikt een sociale afstand aan wanneer u in contact komt met anderen.
- Vermijd het openbaar vervoer zoveel mogelijk.
- Houd regelmatig contact met anderen via externe technologie zoals telefoon, internet en sociale media, in plaats van elkaar persoonlijk te ontmoeten.
- Gebruik telefonische of online diensten om contact op te nemen met uw medische team of andere essentiële diensten.
- Laat iemand uw voorgeschreven medicijnen en andere vrij verkrijgbare medicijnen en benodigdheden bijvullen.
- Blijf lichamelijk actief en probeer regelmatig frisse lucht te krijgen.
- Eet een uitgebalanceerd dieet, zorg ervoor dat uw eten indien mogelijk bij u thuis wordt bezorgd.
- Maak samen met familie, vrienden en burens een plan voor de ondersteuning die u op dit moment nodig heeft of als u onwel wordt.

Covid-19 en longkanker



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Wat moet ik doen als ik symptomen heb?

Symptomen zijn onder meer koorts (hoge temperatuur boven 38 °C / 100,4 °F), hoesten, kortademigheid, of een verlies of verandering van uw reuk- of smaakvermogen.

Isoleer uzelf en bel uw medisch team voor advies:

- Als u een behandeling ondergaat of de behandeling in de afgelopen 6 maanden heeft beëindigd, bel dan onmiddellijk uw oncologie-eenheid. Elke infectie kan ernstig zijn als uw immuunsysteem laag is. Uw ziekenhuisteam kan beoordelen of uw symptomen verband kunnen houden met uw kanker of met Covid-19.
- Als u wacht tot de behandeling begint of als u hersteld bent van kanker, neem dan contact op met uw arts of ziekenhuis voor advies.

Ga niet naar een ziekenhuis, polikliniek of een dokterspraktijk zonder eerst met een zorgverlener te overleggen.

Zal ik mijn behandeling kunnen ondergaan?

U moet doorgaan met uw behandeling en eventuele medicatie blijven gebruiken, tenzij uw arts zegt dat u moet stoppen. Ziekenhuizen werken eraan om kankerpatiënten veilig te houden en hen de best mogelijke zorg te bieden.

Het risico van Covid-19 kan betekenen dat u een telefonisch of video-consult heeft in plaats van persoonlijk te ontmoeten, bepaalde soorten behandeling niet krijgt of een behandeling een tijdje wordt uitgesteld. Uw medisch team in het ziekenhuis zal u op de hoogte stellen van eventuele wijzigingen in uw behandelplan of wijzigingen in ziekenhuisprocedures.

Uw medisch team kan u adviseren om uzelf twee weken voor de behandeling te isoleren, om het risico op contact met Covid-19 te verkleinen. Vraag hen of u zich voor, tijdens of na de behandeling moet isoleren, en voor hoelang.

Wat moet ik doen als mijn behandeling wordt uitgesteld?

Covid-19 legt extra druk op onze gezondheidsdiensten en in sommige landen betekent dit dat afspraken en behandelingen worden uitgesteld. U kunt zich erg ongerust voelen als uw behandeling wordt gewijzigd of uitgesteld. Probeer met uw medisch team te praten over waarom het gebeurt en wat dit voor u betekent.

Sommige kankerbehandelingen kunnen uw immuunsysteem aantasten, waardoor u meer risico loopt om ziek te worden door Covid-19. Dit heeft ertoe geleid dat er enkele wijzigingen zijn aangebracht in ziekenhuisafspraken en behandelplannen om de kans dat patiënten een infectie oplopen te verkleinen.

Artsen over de hele wereld wegen de urgentie en het mogelijke voordeel van behandelingen af tegen de risico's dat ze doorgaan, en hoe ze het risico van blootstelling aan Covid-19 tijdens ziekenhuisbezoeken het beste kunnen beheersen. Als gevolg hiervan heeft u waarschijnlijk een aantal telefonische afspraken met uw medisch team in plaats van ze in het ziekenhuis te zien.

Het is goed om u voor te bereiden op een telefonische afspraak, want het kan moeilijk zijn om alles te onthouden wat u wilt zeggen. Het opstellen van een vragenlijst en het maken van aantekeningen kan nuttig zijn, omdat het moeilijk kan zijn om alles wat ze zeggen te onthouden, vooral aan de telefoon. Als u iets niet begrijpt, vraag hen dan om het u nogmaals uit te leggen. Dit is uw tijd, dus wees niet bang om alles te vragen wat u nodig heeft.

Covid-19 en longkanker



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Voorbeelden van vragen die u aan uw medisch team zou willen stellen:

- Heeft mijn kankerbehandeling invloed op mijn risico om ziek te worden door Covid-19?
- Wat moet ik doen als ik, of iemand met wie ik samenwoon, Covid-19 krijgt?
- Zal mijn behandeling worden voortgezet als ik Covid-19 heb?
- Mijn behandeling is uitgesteld - wanneer kan ik de behandeling verwachten?
- Heeft een vertraging van mijn behandeling invloed op hoe goed deze zal werken?
- Mijn behandeling is veranderd, kunt u uitleggen waarom?

Ik heb in het verleden longkanker gehad - loop ik meer risico door Covid-19?

Het immuunsysteem van de meeste mensen is een paar maanden na beëindiging van de behandeling volledig hersteld. Als uw immuunsysteem is hersteld, zal uw risico niet significant hoger zijn dan bij andere mensen met dezelfde leeftijd en algemene gezondheid als u.

U moet nog steeds het advies opvolgen om uzelf tegen infectie te beschermen.

Het risico is voor iedereen anders - het hangt af van uw type kanker, uw behandeling, uw leeftijd en uw algemene gezondheidstoestand. Als u zich zorgen maakt, kunt u het beste uw kankerarts of oncologieverpleegkundigen raadplegen, die uw medische geschiedenis kennen.

Elkaar steunen

Omgaan met de diagnose kanker is al moeilijk genoeg zonder de extra zorgen van Covid-19. Het kan erg moeilijk zijn als u wordt aangeraden om thuis te blijven en persoonlijk contact te verminderen.

Isolatie kan ongelooflijk moeilijk zijn, vooral voor degenen die een kankerbehandeling ondergaan, wanneer de liefde en steun van familie en vrienden zo belangrijk is. Terwijl we proberen er zo goed mogelijk mee om te gaan, moeten we niet vergeten dat deze maatregelen er zijn om de meest kwetsbaren van onze vrienden en familie te beschermen, en dat ze er niet voor altijd zullen zijn.

Het is belangrijk om voor uw fysieke en mentale welzijn te zorgen. We weten dat dit niet gemakkelijk is als u thuis moet blijven.

Dingen die u kunt doen om uzelf te helpen:

- Houd contact met mensen om u heen via telefoon of videochats. Soms kan het zien van iemands gezicht u helpen om u minder alleen te voelen.
- Zorg ervoor dat telefoons / apparaten opgeladen blijven en dat u beltegoed heeft op uw telefoon zodat u verbonden kunt blijven.
- Begin thuis aan een routine.
- Probeer gezond te eten en actief te blijven.
- Het is volkomen begrijpelijk dat u zich misschien meer bezorgd voelt dan normaal. Veelvoorkomende oorzaken van bezorgdheid zijn onder meer zorgen over wijzigingen en vertragingen in de behandeling van kanker, of zorgen over Covid-19 en hoe dit op u van invloed kan zijn. Praat met uw dierbaren of uw medisch team over hoe u zich voelt.
- Misschien mist u de geruststelling om naar het ziekenhuis of de kliniek te gaan om uw artsen of verpleegsters te zien. Praat met uw medisch team op uw afspraken en vraag welke ondersteuning er beschikbaar is.

Samenvatting

- Longkanker verzwakt uw longen, dus helaas betekent dit dat u een groter risico loopt om ernstig onwel te worden als u Covid-19 ontwikkelt.
- Het is van vitaal belang dat u de nationale adviezen opvolgt over hoe u uzelf kunt beschermen.
- Praat met uw medisch team over uw individuele risico en aarzel niet om contact met hen op te nemen als u symptomen ontwikkelt.
- Als u zich zorgen maakt over de invloed van Covid-19 op uw behandelplan, neem dan contact op met uw medisch team.
- Het is oké om u op dit moment angstig te voelen, het is een erg moeilijke tijd voor longkankerpatiënten. Vraag dierbaren om steun en laat hen weten hoe u zich voelt.
- Neem contact op met uw lokale longkankerorganisaties om te zien welke ondersteuning er voor u beschikbaar is of neem contact op met uw medisch team.



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

COVID-19 en longkanker
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

Deze informatiefolder werd geproduceerd door het secretariaat van de Global Lung Cancer Coalition (GLCC) en beoordeeld door longkankerspecialisten. Voor meer informatie over de hulp- en informatiediensten die in uw land beschikbaar zijn, gaat u naar www.lungcancercoalition.org Versie 1.0 - januari 2021.