

Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Heel de wereld is in de ban van het Coronavirus (COVID-19). Sinds 27 februari 2020 is het virus ook in Nederland vastgesteld en neemt het aantal besmettingen in zeer rap tempo toe. Er dreigen capaciteitsproblemen in de ziekenhuizen te komen en ook de personele bezetting van zorgverleners in de wijk kan onder grote druk komen te staan. Daartoe nemen overheden, ziekenhuizen, maar ook wij als verloskundigen verregaande maatregelen om acute zorg op alle vlakken te kunnen blijven waarborgen en wordt er een groot beroep gedaan op de verantwoordelijkheid van de gehele bevolking. Wij als verloskundigen kunnen ons voorstellen dat onze cliënten met zorgen en vragen rondlopen, die we hopen te beantwoorden in deze folder. Kijk bij verder vragen over het Coronavirus op de website van het [RIVM](#), [Thuisarts](#) of bel 0800-1351.

Waarom is het Coronavirus anders dan een reguliere griep?

De jaarlijkse griep epidemieën worden veroorzaakt door steeds een nieuwe variant van het Influenzavirus. Tegen dit soort virus heeft de mens al een bepaalde mate van bescherming opgebouwd vanuit het immuunsysteem door eerdere besmettingen met een andere Influenza-variant; we hebben dus allemaal Influenza-antistoffen in ons lichaam die weerstand bieden bij een volgende besmetting. Mensen met een goede weerstand, zullen daardoor relatief milde klachten hebben. Mensen met een verminderde weerstand, door bijvoorbeeld ouderdom of een ziekte, hebben tijdens een griepgolf een hoger risico op ernstiger verloop. Daardoor kunnen deze mensen jaarlijks in aanmerking komen voor de griepvaccinatie, zodat het immuunsysteem beter bestand is tegen het Influenzavirus.

Dit nieuwe Coronavirus kent ons immuunsysteem nog niet. Het immuunsysteem maakt namelijk pas antistoffen aan na een besmetting of vaccinatie en antistoffen hebben we dus nog niet tegen dit virus. Het virus kan dus in het wilde weg om zich heen grijpen en krijgt geen weerstand geboden. Hierdoor is het verloop van de ziekte relatief heftiger dan bij een 'reguliere' griep. Tijdens de ziekteperiode gaat het immuunsysteem wél hard aan de slag om antistoffen te maken, waardoor het overgrote deel van de mensen uiteindelijk weer beter wordt. Slechts voor een klein deel van de mensen (ouderen en zieken) bestaat er een groter risico. Tegen dit virus bestaat er op dit moment helaas nog geen vaccin. Om die reden moeten we het aantal besmettingen proberen te beperken en waar mogelijk proberen te vertragen, zodat de zorgverleners en de ziekenhuizen de aantallen aankunnen en risicogroepen minder gevaar lopen.

Wanneer bestaat er een verdenking op besmetting?

Blijf thuis en op afstand van andere personen wanneer je last hebt van verkoudheid- en/of griepklachten.

Er is pas verdenking op besmetting met het Coronavirus als je:

- koorts hebt ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) **ÉN ten minste** één van de volgende klachten: **hoesten, kortademigheid**
OF
- Hevige verkoudheids-/griepklachten zonder koorts
OF
- Een koortsig gevoel bij ouderen, omdat de ziekte bij hen anders tot uiting kan komen.

Ga bij een (verdenking op) besmetting en/of verkoudheidsklachten of na risicocontact met besmette personen niet naar buiten. Bel je huisarts op het moment dat je klachten verergeren en volg verdere instructies. Testen is meestal niet nodig.



Verkouden?
Hoestklachten?
Koorts > 38 graden?

Neem telefonisch contact op en kom niet naar het spreekuur.

de Verloskundige

Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Hoe voorkom ik besmetting?

Het Coronavirus wordt overgedragen van mens op mens via zeer kleine druppeltjes in de lucht die daar terecht komen door hoestende of niezende personen die ziek zijn. Ook lichamelijk contact met een besmet persoon, kan het virus overdragen. Hoe zeker iemand is, hoe besmettelijker. Gemiddeld duurt het 2-7 dagen tussen besmetting en de eerste ziekteverschijnselen met een maximum van 14 dagen. Besmetting gaan we wellicht niet helemaal mee voorkomen, maar om de capaciteit in de gezondheidszorg te waarborgen, is het belangrijk om het aantal besmettingen zoveel als mogelijk te beperken of te spreiden. Hierdoor raakt het zorgsysteem niet overbelast.

Er zijn een aantal maatregelen die je kunt nemen om besmetting te voorkomen:

- ⑥ Was zeer regelmatig je handen met stromend water en zeep.
Minimaal 20 seconden en vergeet hierbij niet om alle kanten goed te wassen (handpalmen, handruggen, vingers, duimen, vingertoppen en polsen). Handalcohol kan aanvullend worden gebruikt. Droog de handen met een schone handdoek en vervang deze zeer regelmatig of gebruik papieren handdoekjes die je weggooit in een afgesloten prullenbak.
- ⑥ Hoest en nies in de elleboogplooï.
- ⑥ Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze na eenmalig gebruik weg in een afgesloten prullenbak.
- ⑥ Blijf op afstand van mensen (minimaal 1,5 meter)
- ⑥ Blijf zoveel mogelijk thuis
- ⑥ Schudt geen handen en maak geen fysiek contact
- ⑥ Wijs anderen op deze maatregelen en help ouderen en kinderen.
- ⑥ Een mondmasker wordt niet aangeraden en is overbodig wanneer je bovenstaande maatregelen in acht neemt. Enkel wanneer je bekend bent met het juiste gebruik ervan en je (beroepsmatig) intensief contact hebt met besmette personen is een goed mondmasker te adviseren naast andere beschermende en isolerende maatregelen. Volg hierbij de geldende isolatieprotocollen en adviezen van je werkgever en/of beroepsvereniging. Dit geldt dus hoofdzakelijk voor mensen die werkzaam zijn in de zorg.
Mondmaskers en andere beschermende middelen zijn zeer schaars. Gebruik ze dus niet onnodig, maar lever ze in bij je huisarts. Deze kan ze goed gebruiken!

Wat te doen in geval van (verdenking op) besmetting?

Als je verdenking hebt op besmetting bij jezelf of iemand in je directe omgeving, vragen we je om thuis te blijven. Testen is in eerste instantie niet nodig. Verergeren je klachten, neem dan **telefonisch** contact op met de huisarts. Volg eventuele instructies van je huisarts en/of de GGD op; dit kan betekenen dat je in thuisisolatie wordt geplaatst en dat er mogelijk contactonderzoek zal plaatsvinden om andere personen die je mogelijk hebt kunnen besmetten in kaart te brengen en tijdig in quarantaine te kunnen plaatsen.

Uiteraard zul je je in meer of mindere mate ziek voelen als je besmet bent en afhankelijk van de hevigheid van het ziektebeloop zul je dit in de meeste gevallen thuis kunnen uitzieken. Gezonde voeding en voldoende drinken kan je helpen je immuunsysteem te ondersteunen bij het klaren van de ziekte. Daarnaast mag je als zwangere Paracetamol gebruiken; bouw bij koorts altijd een spiegel op in je bloed (3 à 4 keer per dag 2 tabletten van 500mg). Overleg overige medicijnen altijd met ons of met de huisarts. Is er sprake van een ernstig ziekteverloop met bijvoorbeeld een longontsteking, dan kan het zijn dat je in isolatie worden opgenomen in het ziekenhuis, alwaar je ondersteunende behandelingen krijgt. Er is geen medicijn dat het Coronavirus geneest, dus de behandeling zal erop gericht zijn klachten te verlichten en symptomen te bestrijden totdat je beter bent.

Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Wat als ik verloskundige zorg nodig heb?

Spreekuur: Wanneer je een controle-afspraak hebt op de praktijk of in het ziekenhuis, vragen we je van tevoren goed na te gaan of je je grieperig/verkouden voelt. Voel je je goed, dan vragen we je bij een bezoek aan onze praktijk eerder genoemde hygiënemaatregelen goed in acht te nemen. Was je handen vóór je afspraak en kom alleen. Dit betekent dat je partner, kinderen of andere belangstellenden helaas tijdelijk niet meer mee mogen komen tijdens de controles op de praktijk of bij de echo. Daarnaast schudden we geen handen. Het kan zijn dat niet-noodzakelijke, fysieke afspraken en echo's zullen worden uitgesteld of geannuleerd. Pretecho's worden daarom tijdelijk niet meer gedaan. De fysieke controles worden ook zo kort mogelijk gehouden; het beantwoorden van je vragen en het geven van voorlichting geven we telefonisch. Heb je griep- of verkoudheidsklachten en/of koorts; kom dan niet naar je afspraak! Meldt een (verdenking op) besmetting altijd bij ons; dit mag telefonisch of per mail. Per individueel geval zullen we het zorgpad van de zwangerschap of het kraambed dan aanpassen.

Spoedconsulten en bevallingen: Deze zorg blijft gewaarborgd door je eigen verloskundige zolang je geen (verdenking op) besmetting met het Coronavirus hebt. Mocht dit wel het geval zijn, dan is er voor de acute zorg in samenwerking met alle verloskundigenpraktijken in de regio een zogenaamd Coronateam actief. Het Coronateam bestaat uit speciaal aangewezen verloskundigen die de zwangeren, barenden en kraamvrouwen in de gehele regio met een (verdenking op) een Coronabesmetting van verloskundige zorg zullen voorzien. Mocht je als Coronapatiënt met spoed hulp nodig hebben in het geval van een complicatie of de bevalling, dan kan het zijn dat er dus een voor jou onbekende verloskundige naar je toe komt. Deze verloskundige zal voor- en met jou de afweging maken welke zorg er noodzakelijk is en zal daarbij de nodige beschermende en isolerende maatregelen nemen voor zichzelf. Zij houdt nauw contact met de verloskundige van je eigen praktijk, om de zorg zo goed mogelijk af te stemmen.

In samenwerking met de regionale ziekenhuizen is er een protocol ontwikkeld met voorzorgsmaatregelen voor besmette personen die in het ziekenhuis moeten of willen bevallen en hun directe zorgverleners. We verzoeken je dan ook desgevraagd deze instructies op te volgen om zo het risico op besmetting van andere cliënten/patiënten, baby's en betrokken zorgverleners te verkleinen. Wat noodzakelijk is, zal individueel besproken- en afgestemd worden. Ondanks dat we het zoveel mogelijk zullen proberen te voorkomen, kan het zijn dat bepaalde instructies en maatregelen ingaan tegen de wensen in het bevalplan. We zullen constructief proberen mee te denken en helpen zoeken naar alternatieven en compromissen, maar veiligheid van onszelf en derden zal hierbij altijd voor gaan. We hopen hierbij op een ieders begrip en redelijkheid.

Het is een serieus advies om, in geval van een ongecompliceerde zwangerschap zonder medische indicatie om in het ziekenhuis te moeten bevallen, de keuze voor een thuisbevalling te overwegen. Je kunt je voorstellen dat thuis bevallen voor mensen die niet besmet zijn, een veiliger alternatief kan zijn dan een poliklinische bevalling. In het ziekenhuis, waar dagelijks veel mensen komen, is de kans op besmetting immers groter dan in je eigen, niet-besmette omgeving. Wanneer de druk op de ziekenhuizen mogelijk te groot wordt, kan het zijn dat bevallen op eigen verzoek in het ziekenhuis minder prioriteit krijgt ten opzichte van bevallen in het ziekenhuis op medische indicatie. Daarnaast kan het zijn dat bevallen in het ziekenhuis van je eigen keuze dan ook niet meer mogelijk is en er uitgeweken wordt naar een ander ziekenhuis.

Moet ik me als zwangere extra zorgen maken?

Nee. De infectie met het nieuwe Coronavirus heeft bij zwangere vrouwen hetzelfde verloop en als bij vrouwen die niet zwanger zijn; dit kunnen milde griepklachten zijn of een heviger beloop met een longontsteking. Voor zover bekend is er is geen verhoogde kans op een miskraam of aangeboren afwijkingen door infectie met dit virus.

Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Is het Coronavirus overdraagbaar op de ongeboren baby tijdens de zwangerschap?

In het medische vakblad The Lancet verscheen een kleinschalige studie over negen zwangere vrouwen met COVID-19. Ook het vruchtwater, borstvoeding en het bloed in de navelstreng werden getest en het virus werd er niet gevonden. De belangrijkste voorlopige conclusie is dat het erop lijkt dat het virus niet in de buik al overdraagbaar is en daar dus geen risico vormt voor de baby.

Wat is het risico van het virus voor pasgeboren baby's?

Dat het Coronavirus waarschijnlijk niet overdraagbaar lijkt te zijn in de buik, wil niet zeggen dat pasgeboren baby's niet ziek kunnen worden. De ziekte is dan namelijk overdraagbaar via de reguliere besmettingsweg (lichamelijk contact en minuscule druppels van hoestende/niezende zieken). Eerder beschreven hygiënemaatregelen zijn hier wederom belangrijk.

Kan ik borstvoeding geven als ik besmet ben?

Voor zover nu bekend, kunnen besmette kraamvrouwen gewoon borstvoeding geven, mits zij goede hygiënemaatregelen in acht nemen. Het kan daarbij raadzaam zijn om tijdens het voeden de mond en neus af te dekken met bijvoorbeeld een hydrofiele luier, die je vervolgens heet wast. Borstvoeding heeft van nature een grote positieve invloed op het immuunsysteem van pasgeboren baby's. Het kindje krijgt antistoffen mee, waardoor het weerbaarder is tegen virussen. Ook de antistoffen tegen het Coronavirus, die aangemaakt worden in het lichaam van een met COVID-19 besmette moeder, worden via de borstvoeding doorgegeven aan de baby.

Kan mijn partner nog wel bij de bevalling aanwezig zijn?

Bij de bevalling mag, naast de verloskundige en de kraamzorg, maximaal één persoon extra aanwezig zijn. In veel gevallen is dit de partner. Nog een extra persoon, bijvoorbeeld een Doula is dus helaas niet mogelijk. Degene die aanwezig is voor jouw ondersteuning tijdens de bevalling, wordt zelf ook gevraagd naar mogelijke gezondheidsklachten passend bij een eventuele Coronabesmetting. Bij een thuisbevalling mogen partners/begeleiders aanwezig zijn mits zij zelf klachtenvrij zijn of enkel alleen milde verkoudheidsklachten hebben. Het kan in het laatste geval zijn dat de verloskundige diegene verzoekt een mondkapje op te zetten, welke wordt meegenomen. Wanneer je partner/begeleider hevige griep- of verkoudheidsklachten heeft, al dan niet in combinatie met koorts, of wanneer hij/zij positief is getest op het Coronavirus, dan mag hij/zij zowel bij een thuisbevalling als bij een ziekenhuisbevalling helaas niet aanwezig zijn en dient zich dan geïsoleerd te houden voor de veiligheid van jou, je baby en de zorgverleners. In het ziekenhuis mogen partners/begeleiders alleen aanwezig zijn bij de bevalling als zij geheel klachtenvrij zijn. Ook bij alleen milde klachten mag hij/zij dus helaas niet mee. Het kan dus zijn dat je partner/begeleider met milde klachten thuis wel bij de bevalling aanwezig mocht zijn, maar na een onverhoopte overdracht aan het ziekenhuis ineens niet meer. Wanneer je partner of begeleider vanwege bovenstaande maatregelen onverhoopt niet bij de bevalling aanwezig mag zijn, mag iemand anders die wel klachtenvrij is die plek aan jouw zijde innemen, bijvoorbeeld een moeder, zus, vriendin of iemand anders die je vertrouwt. Zorg dus altijd dat je iemand stand-by hebt staan die dan de plek van je partner over kan nemen ook tijdens een onverwachte overdracht aan het ziekenhuis.

Hoe zit dat in de kraamweek?

De kraamverzorgende zal de adviezen en protocollen van de eigen kraamzorgorganisatie hanteren. De inzet van kraamzorg zal per individuele situatie bekeken worden t.a.v. benodigde zorg en aantal uren. Dit kan dus afwijken van de normale situatie. Voorwaarde is ook dat de kraamverzorgende zich voldoende beschermd kan kleden om bij een besmette kraamvrouw kraamzorg te kunnen geven. Hierbij worden de adviezen van de GGD gevolgd.

Om besmetting van het kraamgezin, de kraamverzorgster of de verloskundige te voorkomen raden we ten eerste af kraambezoek te ontvangen gedurende de kraamweek. Mochten de zorgverleners na het afsluiten van de kraamweek weer uit beeld zijn, dan kun je er zelf voor kiezen om bezoek te ontvangen mits zijn geen klachten hebben van verkoudheid/griep en zij zich aan de hygiëne maatregelen houden (handen wassen, geen fysiek contact, blijf op afstand).

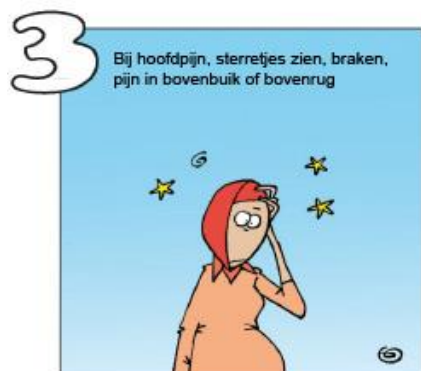
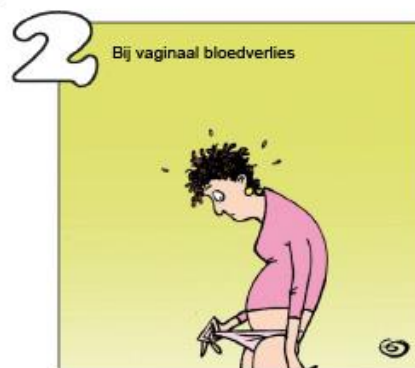
Bronnen: RIVM, NHG, KNOV, LUMC, deverloskundige.nl, Thuisarts.nl, deverloskundige.nl, Pharos

Disclaimer: Gezien het hier om een, voor de mens, nieuw virus gaat, is er helaas nog niet veel over bekend. Er wordt continu onderzoek gedaan naar meer informatie. Zodra er belangrijke updates zijn, zal dit worden gedeeld

20200406/NS

Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Neem direct contact op met je verloskundige bij de volgende signalen:



Ook in deze Corona tijden vinden we het belangrijk dat zwangeren en kraamvrouwen ons bellen bij klachten. Denk bijvoorbeeld aan verminderde kindsbewegingen, hoofdpijnklaften, misselijkheid of bloedverlies. De verloskundigen en ziekenhuizen zijn gewoon bereikbaar. We hebben voldoende capaciteit om goede én veilige zorg te leveren. Dus maak gebruik van onze zorg en stel je vragen over de zwangerschap niet uit! Ook niet als je mogelijk besmet bent met het Coronavirus.

It is of great importance that women (pregnant and after delivery) seek medical advice also in case of non-corona complaints (e.g. reduced fetal movements, headache, nausea or vaginal blood loss). Midwifery practices and hospitals are accessible as usual. So, please do not hesitate in case of complaints even if you are infected with the Corona virus. Your midwife or doctor is ready to take care of you.

Clënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Zo werken wij schoon | **Handhygiëne**



Handdesinfectie met handalcohol

 **30 SEC**

Handreiniging met water en zeep

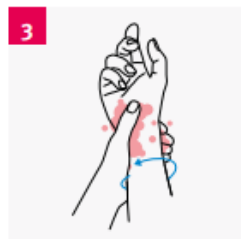
 **60 SEC**



Breng handalcohol aan



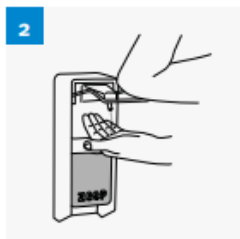
Wrijf de handpalmen over elkaar



Wrijf de polsen



Open de kraan en maak de handen nat



Breng vloeibare zeep aan



Wrijf de handpalmen over elkaar



Wrijf de polsen



Wrijf de handrug en zijkant vingers.
Herhaal aan de andere hand



Wrijf de handpalmen en zijkant vingers



Wrijf de buitenkanten van de vingers



Wrijf de handrug en zijkant vingers.
Herhaal aan de andere hand



Wrijf de handpalmen en zijkant vingers



Wrijf de buitenkanten van de vingers



Wrijf de duimen



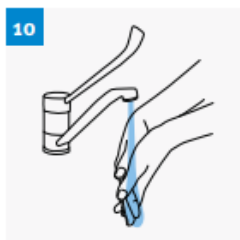
Wrijf de duimen



Wrijf de vingertoppen



Wrijf de vingertoppen



Spoel de handen goed af



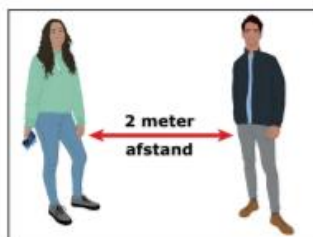
Dep de handen droog



Sluit de kraan met elleboog of doekje
en werp het handdoekje in de afvalbak

Het Corona-virus

Hier leest u meer over het Corona-virus.
Bel bij vragen: 0800-1351



Advies voor thuis:

- **Blijf zoveel mogelijk thuis.**
- Vraag niet meer dan 3 mensen op bezoek.
- Hou 2 meter afstand van andere mensen.



Advies voor buiten:

- Groepen van meer dan **2 mensen zijn nu verboden**. De politie kan hoge boetes geven. Alleen een gezin met kinderen krijgt geen boete.
- Hou 2 meter afstand van andere mensen.
- Ga alleen boodschappen doen. Neem je kinderen niet mee, als dat kan.
- Je mag voor een wandeling naar buiten, maar niet in de drukte.
- Kinderen die jonger zijn dan 12 jaar mogen nog wel met vriendjes samen buitenspeelen. Maar alleen in een klein groepje.



Advies voor mensen met klachten:

Als je koorts hebt, meer dan 38 graden, moet je thuisblijven.
Iedereen die bij jou in huis woont moet ook thuisblijven.

Als je 1 of meer van deze klachten hebt:

- hoesten
- niezen
- snot in je neus
- keelpijn

Dan moet alleen jij thuisblijven en niet dichtbij anderen komen.

Advies voor mensen die ouder zijn, niet zo gezond zijn of een ziekte hebben:

- Vrienden en familie mogen niet bij jou thuiskomen als ze klachten hebben (verkoudheid, hoesten, keelpijn, koorts)

Als je wilt weten of je de huisarts moet bellen:

1. Kijk op het internet bij [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)
2. Vul in bij Zoeken: Corona en klik op 'zoeken'
3. Kies dan uit de lijst: 'Ik denk dat ik het nieuwe coronavirus heb'
4. Klik bovenaan op  Voorlezen dan kan je de tekst ook horen

Als je vragen hebt:

Bel dan **0800-1351**
of zoek op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) op Corona.

Ga niet naar de huisarts



Dit blijft tot en met 6 april in heel Nederland

Deze begrijpelijke informatie is gebaseerd op de adviezen van [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl) en [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)
en is getest met taalambassadeurs van Stichting ABC.
24 maart - versie 7