

Vragen over de versoepeling van de maatregelen

LAATSTE UPDATE
23 juni 2020

MET MEDEWERKING VAN
Landelijk Coördinatieteam Nefrologie

Deze deskundigen dragen bij aan betrouwbare informatie op nieren.nl. [Meer informatie](#)

Nederland komt voorzichtig uit de lockdown. Het kabinet heeft de laatste tijd veel maatregelen versoepeld. Maar hoe moeten nierpatiënten, transplantatiepatiënten en dialysepatiënten met die versoepeling omgaan? Kunnen zij gewoon weer met alles meedoen, ook al behoren ze tot de risicogroep?

Bij de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) en de Nierstichting komen veel vragen binnen over de versoepeling van de maatregelen. Hoe moeten mensen uit de risicogroep daarmee omgaan? Wat is wel en niet mogelijk? Hier vindt u algemene informatie. Houd er rekening mee dat sommige zaken in uw persoonlijke situatie net iets anders kunnen liggen. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw eigen arts.

Algemeen advies

Het algemene advies voor mensen uit de risicogroep is om voorlopig extra voorzichtig te blijven. Het is mogelijk dat de versoepeling van de maatregelen tot een nieuwe golf van besmettingen leidt. Artsen raden mensen uit de risicogroep aan om dat eerst af te wachten. Dat betekent dat het volgende:

- Vermijd situaties waarin het lastig kan zijn om 1,5 meter afstand te houden. In de supermarkt kan het bijvoorbeeld erg druk zijn. Laat uw boodschappen liever door iemand anders doen, als dat kan. Of ga naar de winkel als het rustig is.
- Ga wel regelmatig naar buiten, het is belangrijk dat u in beweging blijft. Maar vermijd drukke plekken en houd 1,5 meter afstand tot anderen.
- Reis niet met het openbaar vervoer.

Twijfelt u over bepaalde maatregelen of wilt u toch weer meer vrijheid? Overleg dan met uw eigen arts. Die kent uw persoonlijke situatie, en kan goed inschatten hoe groot het risico is dat u loopt.

Vragen en antwoorden

Bekijk veel gestelde vragen en de bijbehorende antwoorden.

Hoe zit het met sociale contacten?

Het advies is nog steeds om het aantal ontmoetingen met anderen te beperken. Probeer het bij een kleine groep vaste contacten te houden. Houd 1,5 meter afstand en ontmoet elkaar zoveel mogelijk in de buitenlucht. Daarmee beperkt u het risico op besmetting. Ontvang geen bezoek van mensen die corona hebben of klachten die daarbij passen, zoals hoesten of een loopneus.

Een kleine groep vaste contacten... om hoeveel mensen gaat het dan?

U kunt denken aan 5 tot 10 personen. Weeg ook af hoe belangrijk die contacten voor u zijn. Dat kunt u alleen zelf

bepalen. In de praktijk zal het aantal vaste contacten per persoon verschillen. Overleg bij twijfel met uw behandelend arts.

Mag ik mijn kleinkinderen weer zien? Mag ik mijn kleinkinderen knuffelen?

Het lijkt erop dat kinderen (tot een jaar of 15) het virus minder makkelijk doorgeven aan volwassenen. Waarschijnlijk is het veilig om ze te zien. Maar het gaat hier ook om een persoonlijke afweging: doe het alleen als u zich daar prettig bij voelt. Knuffelen is niet verstandig. Houd 1,5 meter afstand. Laat de kleinkinderen niet langskomen als ze klachten hebben.

Mijn kinderen studeren al, maar wonen nog thuis. Ze hebben een druk sociaal leven. Ze gaan nu weer naar het terras en naar feestjes. Ik wil ze daar niet in beperken, maar maak me wel zorgen om mijn eigen gezondheid. Wat moet ik doen?

U behoort tot een risicogroep. Het advies voor uw huisgenoten is om net als u het aantal ontmoetingen te beperken. Als uw kinderen dit niet kunnen of willen, kunt u misschien een andere oplossing bedenken. Misschien kunnen zij tijdelijk bij familie of vrienden logeren. Houd in ieder geval 1,5 meter afstand van uw kinderen.

Ik ben dialysepatiënt. Mijn vriendin en ik wonen niet samen. Zij woont met haar kinderen, die ook een paar dagen per week bij hun vader zijn. Het leek ons verstandig om elkaar even niet te zien. Kan dat nu wel weer, en kan ze dan ook blijven logeren?

Dit is een persoonlijke afweging. Het advies is om uw contacten te beperken. Uw vriendin kan deel uitmaken van uw vaste groep contacten. Dat zij kinderen heeft, is niet zo'n bezwaar. Kinderen (tot een jaar of 15) lijken nauwelijks een rol te spelen in de verspreiding van het virus. Spreek niet met uw vriendin af als zij klachten heeft of als haar kinderen dat hebben.

Vrienden van mij willen graag op bezoek komen. Is dat veilig?

Het algemene advies is om het aantal contacten te beperken. Ontvang liever niet al te veel bezoek, maar houd het bij een kleine groep vaste contacten. Laat u het bezoek toch doorgaan? Houd in ieder geval 1,5 meter afstand en spreek het liefst in de buitenlucht af. Ontvang uw vrienden niet als zij klachten hebben, zoals hoesten of neusverkoudheid.

Kan ik weer naar mijn werk?

Het algemene advies is nog steeds om thuis te werken. Dit advies geldt voor alle Nederlanders. Kunt u niet thuiswerken? Omdat u tot de risicogroep behoort, kunt u het beste eerst overleggen met de bedrijfsarts. Samen kunt u dan bekijken of de situatie wel veilig is voor u. Misschien kan uw werk tijdelijk aangepast worden.

Ik heb een afspraak in het ziekenhuis. Kan ik daar gewoon naartoe gaan?

Als u een afspraak in het ziekenhuis hebt, kunt u daar gewoon naartoe gaan. Het ziekenhuis zorgt ervoor dat de situatie veilig is. Er is vaak eenrichtingsverkeer, zodat u andere ziekenhuisbezoekers niet tegemoet loopt. Ook zijn de afspraken vaak ruimer gepland, zodat er geen volle wacht ruimtes zijn. Hebt u klachten als hoesten of neusverkoudheid? Meld dit dan van tevoren. Het ziekenhuis kan dan extra maatregelen nemen of de afspraak verzetten.

Thuisarts.nl

Bekijk de video 'De zorg is veilig, ook nu!'

Moet ik een mondkapje dragen in het ziekenhuis?

Nee, dit is niet nodig. In de ziekenhuizen zijn al veel extra maatregelen genomen. Een mondkapje biedt daar geen extra veiligheid. Het zorgpersoneel draagt ook geen mondkapje bij de gewone zorg.

Mijn moeder woont in een verpleeghuis. Kan ik weer bij haar op bezoek? Ik vind het zelf best griezelig, omdat er in zoveel verpleeghuizen corona heerst. Stel dat ik daar besmet raak...

Verpleeghuizen mogen alleen bezoek toelaten als ze corona-vrij zijn. Tijdens de bezoeken worden er veel voorzorgsmaatregelen genomen. Zo wordt het bezoek gevraagd de handen te ontsmetten. Natuurlijk is er altijd een klein risico dat u toch besmet raakt, maar het is ook begrijpelijk dat u uw moeder wilt zien. Het is een afweging die u zelf zult moeten maken.

Kan ik weer naar de kapper?

Dit is niet aan te raden. U kunt geen 1,5 meter afstand houden van de kapper. Maar dit is een algemeen advies. U bepaalt zelf hoe u hiermee omgaat. Als u erg graag naar de kapper wilt, kunt u misschien vragen of deze een mondkapje op wil zetten.

Kan ik weer naar de supermarkt?

Voor mensen uit de risicogroep is het algemene advies om niet naar plekken te gaan waar het lastig is om 1,5 meter afstand te houden. In de supermarkt kan het best druk zijn. Andere mensen kunnen plotseling dichtbij komen. Misschien kan iemand anders boodschappen voor u doen, of kunt u de boodschappen laten bezorgen? Is dit niet mogelijk? Dan kunt u zelf de boodschappen doen. Probeer op een rustig moment te gaan, en houd voldoende afstand in de supermarkt.

Kan ik weer naar mijn koor?

Voor mensen uit de risicogroep is het algemene advies om het aantal contacten te beperken en drukke plekken te vermijden. Maak geen uitzondering voor uw koor. Bij het zingen loopt u

misschien meer risico op besmetting, omdat druppeltjes speeksel zich makkelijker verspreiden. Dit wordt nog onderzocht, het is nog niet zeker. Maar voorlopig kunt u beter niet naar de repetities van het koor gaan.

Kan ik naar een terras? Dan zit ik in ieder geval buiten.

Als u naar buiten gaat, is het belangrijk dat u drukke plekken vermijdt en het aantal contacten beperkt. Bezoek aan een terras wordt afgeraden.

Kan ik naar het zwembad? Ik vind het belangrijk om in beweging te blijven.

Beweging is inderdaad belangrijk. Maar het is beter om in de buitenlucht te bewegen. De zwembaden nemen wel voorzorgsmaatregelen, maar in de praktijk is het misschien toch lastig om drukte te vermijden en 1,5 meter afstand te bewaren.

Ik kom wel eens in een situatie waarin ik geen 1,5 meter afstand kan houden. Bijvoorbeeld in de supermarkt, dan komen mensen soms heel dichtbij. Wat kan ik dan het beste doen? Een mondkapje dragen, mijn adem inhouden?

Probeer die situaties echt te vermijden. Ga niet naar drukke plekken. Bezoek de supermarkt alleen als het rustig is. Komt u onverwachts in zo'n situatie terecht? Vraag de ander om afstand te houden. Wend daarnaast uw gezicht af, zodat u uit de adem van de ander blijft. Het dragen van een mondkapje heeft waarschijnlijk niet zoveel zin. Een mondkapje is vooral bedoeld om te voorkomen dat u anderen besmet.

Mijn partner werkt in het ziekenhuis. Ik ben bang dat ik via hem besmet raak. Kan hij geen vrijstelling krijgen, omdat ik tot een risicogroep behoor?

Nee. Uw partner kan de situatie natuurlijk wel bespreken met zijn werkgever. Misschien is er een oplossing mogelijk, zoals tijdelijk ander werk doen. Maar houd er rekening mee dat alle medewerkers in de zorg hard nodig zijn. Overigens is de

werkgever wel verplicht om uw partner een veilige werkomgeving te bieden. Maar waarschijnlijk is daar al aan voldaan, de meeste ziekenhuizen hebben al veel maatregelen genomen.

Ik behoor tot de risicogroep en heb veel vragen over de versoepeling van de maatregelen. Is er een telefoonnummer waar ik naartoe kan bellen?

U kunt bellen met het RIVM op 0800 - 1351. Dit telefoonnummer is dagelijks bereikbaar van 8.00 tot 20.00 uur. Op de website van het RIVM vindt u informatie speciaal voor mensen uit risicogroepen. Let op: het RIVM kan alleen algemene informatie geven. Hebt u vragen over uw persoonlijke medische situatie? Neem dan contact op met uw behandelend arts.

RIVM.nl

Bekijk de informatie van het RIVM voor mensen uit de risicogroepen.