

COVID-19 handleiding voor mensen met ruggenmergletsel.

Dit informatieblad is samengesteld om u te helpen om te weten wat u moet doen tijdens deze fase van de COVID-19 pandemie.

Mensen met een ruggenmergletsel hebben het vaak moeilijker met de ademhaling en de longfunctie. Ze kunnen ook het risico lopen op verstoring van de sociale voorzieningen, zoals de hulpverlening.

Preventie

- Blijf thuis, behalve om medische zorg te krijgen.
- Als u het huis moet verlaten, probeer dan 2m van anderen weg te blijven en vermijd grote groepen.
- Was uw handen regelmatig met zeep en warm water gedurende 20-30 seconden, of gebruik handdesinfecterend middel.
- Reinig regelmatig alle oppervlakken die u regelmatig aanraakt, inclusief uw telefoon, rolstoeljoystick en armleuningen, dienblad, drukvelgen, hulpmiddelen....
- Bereid uw noodvoorraden voor; raadpleeg deze handleiding:
<https://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/pplwthdsblts/pplwthdsblts-eng.pdf>
- Houd 30 dagen medische benodigdheden (katheters en verbandmiddelen) en medicatie bij de hand.

Verzorgende dienstverlening

- Zorg ervoor dat de aanwezigen de afgelopen 14 dagen niet naar een getroffen gebied of buiten België zijn gereisd.
- Stuur de thuisbegeleiders die niet in orde zijn naar huis.
- Vraag de begeleiders om hun handen te wassen als ze binnen komen en voordat ze enige zorg verlenen.
- Zorg ervoor dat uw begeleiders en u uw handen wassen na alle zorg.
- Hebben een back-up plan als uw begeleider niet komt werken of ziek is.
- In het geval dat u in zelfisolatie moet gaan, lees dan dit artikel uit Public Health Ontario met betrekking tot zorgverleners:

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/factsheet-covid-19-guide-isolation-caregivers.pdf?la=en>

Als je ziek bent of denkt dat je misschien COVID-19 hebt...

- isoleer je thuis als je symptomen ontwikkelt; lees dit artikel uit The Globe en Mail voor informatie over symptomen:

<https://www.theglobeandmail.com/canada/article-i-think-i-may-have-the-new-coronavirus-what-should-i-do/>

- Bel uw plaatselijke volksgezondheidsinstantie voor advies.
- Neem contact op met uw huisarts; bel hen voordat u op bezoek komt om hen te laten weten dat u ziek bent.

Als u een ventilator of cough assist gebruikt, raadpleeg dan deze bron:

<http://www.canventottawa.ca/>

- Spreek met uw zorgverlener of ademhalingstherapeut over de voorzorgsmaatregelen die u, uw familie en verzorgers in uw huis moeten nemen.
- Maak uw apparatuur schoon en vervang regelmatig de filters volgens de handleiding van uw apparaat.
- Zorg ervoor dat u over voldoende filters en slangen beschikt.

Blijf op de hoogte: controleer regelmatig het advies van uw lokale gezondheidsautoriteit.

Extra middelen:

Als u in het ziekenhuis moet worden opgenomen, kan deze gids uw zorgverleners helpen om problemen met betrekking tot uw SCI te beheren:

<https://www.spinal.co.uk/wp-content/uploads/2017/09/Nurses-Booklet-My-Personal-Care-Booklet-w.-AD.pdf>

Als u een CoughAssist apparaat gebruikt, volg dan deze stappen (op p. 2) om het te reinigen:

<http://www.ohri.ca/nivam/documents/Cough%20Assist%20E70%20Clinician-Client%20worksheet%20Version%201.6-Eng-Uploaded%2026Oct16.pdf>

Opmerking en afwijzing van aansprakelijkheid: Deze richtsnoeren zijn op 12 maart 2020 door deskundigen in de Canadese SCI-gemeenschap opgesteld in overleg met specialisten op het gebied van besmettelijke ziekten en zijn gebaseerd op het best beschikbare bewijsmateriaal op het moment van de bekendmaking. De pandemie verandert dagelijks, dus bekijk de lokale volksgezondheidsinformatie regelmatig om er zeker van te zijn dat u goed geïnformeerd bent over hoe u voor uw gezondheid kunt zorgen.