

Beste bestuursleden,

Naar aanleiding van de versoepelingen van de coronamaatregelen ontvingen wij verschillende vragen van jullie. Mensen stelden vooral de vraag of het verstandig is om mee te gaan doen aan bewegsgroepen in de buitenlucht of het warmwaterzwemmen, als zij afweer onderdrukkende medicijnen gebruiken.

Wij hebben de NVR (Nederlandse Vereniging voor Reumatologie) deze vragen voorgelegd en het volgende advies hebben zij gegeven:

### **Met gebruik van afweeronderdrukkende medicijnen val je onder de hoog-risicogroep**

Mensen die afweeronderdrukkende medicijnen gebruiken vallen in de zogeheten 'hoog-risicogroep', dus de hoog-risicogroep voor corona. Mogelijk verhogen deze medicijnen je infectierisico. Of maken ze het verloop van een corona-infectie ernstiger. Hierover is nog niet alles bekend. Zolang hier nog onvoldoende over duidelijk is, doen deze mensen er goed aan om de adviezen voor hoog-risicogroepen te volgen.

### **Wanneer val je verder in de hoog-risicogroep?**

Ook mensen met reuma die geen afweeronderdrukkende medicijnen gebruiken, doen er volgens de NVR goed aan om alert te zijn of ze om een andere reden ook in de hoog-risicogroep vallen. Ook voor deze mensen wordt bewegen in een groep en warmwaterzwemmen afgeraden.

Het RIVM noemt de volgende risicofactoren:

- Andere gezondheidsproblemen, zoals bepaalde hart-, long-, nier-, of leveraandoeningen, diabetes of HIV
- Leeftijd van 70 jaar of ouder
- Ernstig overgewicht (BMI is 40 of hoger)

Meer informatie op de website van het RIVM: <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/risicogroepen>

### **Deelname aan bewegactiviteiten wordt afgeraden voor de hoog-risicogroep**

De NVR raadt deelname aan groepsbewegactiviteiten in de buitenlucht en warmwater zwemmen af. Als je tot de hoog-risicogroep behoort door bijvoorbeeld het gebruik van afweeronderdrukkende medicijnen is het beter om niet in een groep te gaan bewegen of mee te doen aan warmwaterzwemgroepen.

Het is heel goed om te blijven bewegen, maar het is verstandiger om niet in een groep te bewegen, omdat er dan een hoger risico is dat je in contact komt met het coronavirus.

Mochten jullie vragen hebben, laat het ons weten, wij denken graag met jullie mee.

Met vriendelijke groet en mede namens Sija,

Nique Lopuhaä  
Beleidsmedewerker Patiëntenbelangen