



6 April 2020

### **Coronacrisis: onderzoeksvragen**

Aan allen die geïnteresseerd zijn in Corona onderzoek,

Marieke de Vrij beantwoordt met enige regelmaat vragen van deelnemers aan De Vrije Mare over het Coronavirus en wat dit teweegbrengt in de Nederlandse samenleving en bij eenieder persoonlijk.

Haar 'heldere' waarnemingen als antwoorden op een aantal praktische vragen van artsen, verpleegkundigen en andere zorgverleners zijn meer dan de moeite waard om als hypothese mee te nemen in wetenschappelijk onderzoek en om ook in de praktijk op grotere schaal te toetsen. De bedoelde waarnemingen zijn in dit document bij elkaar gebracht.

Mocht u/jij één van de mensen zijn die deze hypothesen in de praktijk wil en kan toetsen, houdt ons dan op de hoogte van je bevindingen. Wellicht kunnen deze praktische inzichten in hoe het virus zich al dan niet verspreidt net het verschil maken op plekken waar de 1,5 meter richtlijn niet altijd gevolgd kan worden, zoals bij klein behuise gezinnen, in het openbaar vervoer, op scholen, bij het werken met mensen met een verstandelijke beperking en in vluchtelingenkampen.

Samen komen we zo verder in het begrijpen van de wijze waarop het virus zich voortbeweegt. Mochten de eigen waarnemingen tot gedetailleerdere vragen leiden, die je aan Marieke de Vrij wilt stellen, aarzel dan niet ze ons te sturen.

Voel je vrij dit document te verspreiden aan mensen met een open mind die het verschil kunnen maken in een bepaalde zorgsector of werksituatie.

Het team van De Vrije Mare,

[redactie@devrijemare.nl](mailto:redactie@devrijemare.nl)

## **1. Hoe te bewerkstelligen dat het coronavirus zich minder goed kan verspreiden in de lucht?**

Het coronavirus is een snel-aangrijpend virus. Dat houdt in dat er weinig voor nodig is om aan te hechten. Een paar keer achter elkaar niezen of hoesten, gewoon omdat de zon je neusvleugels prikkelt of omdat je wat verkouden bent, is al een sterke aanleiding om het virus ruim te verspreiden. Het virus kleeft makkelijk aan op slijmvliezen of op traanvocht, maar ook op plaatsen rond het lichaam die stofgevoelig zijn zoals de haren, kleding, woningtextiel en beddengoed. Het kan daar meerdere uren actief blijven. Bij uitademing kan het virus zich ook op vochtdeeltjes in de lucht verspreiden.

In feite heeft het virus zelf een korte levensloop. Echter, het verloop van zijn leven is heel agressief van aard; het virus is een echte uitreiziger. Het virus kan niet lang blijven leven buiten iemands lichaam, doorsnee slechts enkele uren, omdat het virus zich bij afkoeling terugtrekt en ineenkrimpt, waardoor het zijn aanhechtingsgrond mist. (Dus het is het onderzoeken waard of vrieskou een ontsmettingsmogelijkheid zou zijn.)

### **Het virus gedijt op warmte en hierdoor gedijt het ín het lichaam. Het virus wordt pas bedreigend als het ín het lichaam kan komen.**

Daarom is het belangrijk dat kleding van mensen die in een besmette omgeving werken, niet langs hun mond, ogen en neusvleugels kan glijden bij het wisselen van kleding (niet langs de eigen slijmvliezen dus).

Hoewel het coronavirus agressief is en een snelle actieradius heeft, kan het niet goed tegen de penetratie van zuur. Ik neem waar hoe het virus inactief en desolaat wordt wanneer er bijvoorbeeld verneveling in de lucht wordt aangebracht met een lichte zuurtegraad. Bijvoorbeeld een mengsel van water in combinatie met appelazijn of een andere (natuurlijke) azijnsoort.

Met andere woorden, het virus wordt inactiever als de lucht waarin het zich voortbeweegt een bepaalde zuurtegraad heeft. Die lucht deactiveert het virus, maakt het virus krimpgevoeliger en creëert intrekgedrag. Hierdoor wordt verspreiding tegengewerkt.

Dit zou ook kunnen inhouden dat wanneer de mondholte regelmatig gespoeld wordt met water met een lichte (natuurlijke) azijn concentratie en idem via de neusademhaling een lichte verneveling van water met een klein scheutje natuurazijn ingeademd zou worden, dit de intrek van het virus bemoeilijkt.

Wanneer verneveling van *water met een minimale zuurgraad* direct op mensen gericht wordt dan zullen de ademhalingsorganen bescherming ontvangen en zal de besmettingsgraad dichtheid verminderen.

Met name op plaatsen waar de besmettingsgraad hoog is, bijvoorbeeld waar corona patiënten verzorgd worden, zowel in het ziekenhuis als in thuissituaties, is dit wellicht een mogelijkheid om besmetting te weren. Hetzelfde geldt voor zorginstellingen, scholen, openbaar vervoer, winkels, dichtbevolkte wijken en vluchtelingenkampen waar besmettingen gemakkelijker overgedragen kunnen worden.

Zo zou verneveling plaats kunnen vinden op plaatsen waar men ruimtes intreedt en uitgaat waar meer mensen bijeen zijn. (Dit los van dat wat noodzakelijk is om aanhechting van het virus op materialen te voorkomen.)

Daarnaast is het zo dat hoe zuurstofrijker een omgeving is en hoe natuurlijker het klimaat van de lucht is, hoe beter het immuunsysteem van de mens zich houdt. Het menselijke lichaam geeft dan meer afweerresponse af tegen het virus opdat het virus minder eenvoudig binnendringt. Het is dus in deze tijd belangrijk, dat ruimtes worden gelucht met lucht die direct van buiten komt in plaats van via ventilatie circuits door meerdere kamers heen. Ruim de ramen open, meerdere keren per dag, veel ventilatie toelaten.

## **2. *Hoe ga je om met persoonlijke kleding die buiten de beschermende kleding valt of wanneer er geen beschermende kleding voorhanden is?***

*Vraag van een arts. Er wordt beschermende kleding gedragen, echter niet alle kleding is bedekt. Hoe dient men overweg te gaan met de kleding die deels onder de beschermende kleding uitkomt.*

*Het antwoord op deze vraag is eveneens van belang voor familieleden die in de nabijheid van Corona-patiënten bij hen thuis vertoeven en die geen beschermende kleding aanhebben.*

1.

**Men dient zoveel mogelijk kleding te dragen die men uit kan trekken zonder dat men de kledingstukken over het hoofd en met name de haren trekt.**

Het gezicht is sowieso al gevoelig te noemen (vanwege de slijmvliezen van mond, neus en ogen) maar ook de haren kunnen een bron van besmetting vormen.

**Daarom is het immer belangrijk dat als kleding opwaarts uitgetrokken dient te worden, men het gezicht als geheel tijdelijk bedekt terwijl men de kleding over het hoofd verwijderd.**

Echter, het verdient voorkeur om kleding via het onderlichaam uit te trekken en dusdanig wijde kleding aan te trekken dat dit mogelijk is.

2.

Kleding ontsmetten heeft weinig zin omdat de fysieke stof van de kleding in het algemeen te weinig geschikt is om ontsmet of op hoge temperatuur gereinigd te worden. Wat het meest behulpzaam is, is de kleding langdurig in de zon en in de wind te hangen. Men doet er wijs aan de windrichting goed in de gaten te houden zodat de wind dóór de kleding heen kan blazen. Dat is het meest effectief.

Wanneer men 's nachts de kledingstukken buiten laat hangen en de dauw de kleding met vocht kan besprenkelen, is dat zeer geschikt voor een eerste reiniging.

Het advies is de kleding na het verzorgingscontact direct uit te doen (in een ziekenhuis of verpleeghuis aldaar ter plekke al) en vervolgens de kleding allereerst buiten te laten luchten voordat reiniging via een wasmachine plaats zal vinden. Hoe langer de kleding buiten vertoefd heeft, hoe meer reinigend de werking al is, waardoor men met een gewoon wasmiddel en wasprogramma de reiniging vervolgens compleet maakt. Aan het wasmiddel voor de wasmachine kan men een half kopje witte natuurazijn toevoegen. Het virus is hier niet tegen bestand.

### ***3. Hoe kunnen de verzorgers in de thuiszorg zich preventief beter beschermen in het contact met cliënten?***

*In de thuiszorg maakt men zich zorgen over het besmettingsgevaar voor de vele verzorgenden in de thuissituatie. Wat kunnen deze mensen nog extra doen om hun veiligheid zo goed mogelijk te waarborgen?*

**Niet meer praten dan nodig is.** Praten kan onnodig vermoeien en maakt niet immer het contact beter. Zorgzame omgang, oogcontact niet mijden maar versterken vanuit een innerlijke beleving van liefde naar de cliënt toe, is de waarborg voor zorgvuldige zorgverrichtingen.

Wie veel spreekt, ademt ook overeenkomstig veel lucht uit. Met als gevolg dat er een diepere ademhaling nodig is om dit weer aan te vullen en dit geschiedt opnieuw in nabijheid van deze cliënt. Wie minder spreekt, kan oppervlakkiger ademen en krijgt toch voldoende zuurstof in zijn bloedstofwisseling.

**Zo spreek minder, zend aandacht uit in zorgvuldige contactgeving en vermoei u niet met piekeren tussendoor, want wie piekert is minder goed beveiligd tegen besmettingshaarden.**

*Waarom?*

**Wanneer je piekert, vertraagt je ademhaling en ontstaat er sneller een zuurstoftekort. Met name de juiste hoeveelheid zuurstoftoevoeging in het lichaam voorkómt ernstige besmettingshaarden in jezelf.**

Dus stel dat je lichtelijk besmet zou raken, dan kan je fysieke lichaam dat in het algemeen goed hanteren. Echter, als je ernstig piekert of vanuit innerlijk verzet je werk verricht en bovendien terwijl je werkt dwangmatige gedachtegangen hebt die depressief aanvoelend zijn en onrust-vergroten, dan ben je gevoeliger voor ziektekiemen. Die dringen daardoor makkelijker in.

**Wees in rust. Gun jezelf een korte meditatie, voordat je werkzaamheden starten. Verstil extra diep na iedere cliënt en wees betrokken tot jezelf alleen, zodat je, wanneer je je vervolgens weer richt op een nieuwe cliënt, goed verankerd blijft in jezelf en daardoor minder moe of uitgeput raakt. Het risico op besmetting vermindert als je goed in balans bent.**

Ik wil hierbij ook wijzen op de oefeningen die terug te vinden zijn in mijn *boek: 'Ik beken mijn naam'*. De oefeningen met de naam meditatie zorgen ervoor dat je goed uitgelijnd blijft ín jezelf, ook wanneer je bemiddelend optreedt naar anderen toe.

**De psychische conditie is belangrijk wanneer je anderen verzorgt. De besmettingshaard hecht onvoldoende aan wanneer je in overeenstemming met je innerlijke compassie functioneert en je niet onnodig in piekeren begeeft.**

Het is alsof met name als je piekerend wordt, depressief of heel onrustig in gedragingen, de verdichting van je natuurlijk auraveld als het ware te weinig in staat is vitale energie uit te stralen, waardoor de indringing van deze minuscule virussen makkelijker plaatsvindt.

#### **4. Corona patiënt thuis, wat kan je als verzorger doen?**

*Wat kunnen wij betekenen voor Corona-patiënten in de thuissituatie, om het thuis-zijn te vergemakkelijken en een ziekenhuisopname te voorkomen?*

#### **Een Corona-patiënt heeft het nodig om innerlijk in te keren in zichzelf bovenal.**

Daarmee wordt bedoeld dat omgevingsruis vermeden dient te worden. Alleen dát wat hartverwarmend is, kan hem verlichten in de fase van zijn leven die hij nu doorstaat. Wanneer een Corona-patiënt te maken krijgt met allerlei zaken die belastend van aard zijn voor hemzelf, dan doet hem dit geen goed en kan dit het ziekteproces verergeren. Echter, wanneer hij lieve berichtjes krijgt van derden en zorgvuldige gedragingen van anderen, dan kan hem dit innerlijk rust geven, en ook innerlijke bevrediging oproepen voor wat betreft zijn betekenis voor anderen. Hoe vrediger hij zichzelf beleeft in het ondergaan van dit ziekteproces, hoe makkelijker herstel plaats kan vinden buiten de ziekenhuismuren. Echter, wanneer hij veel-doende in zijn gedachtewereld zich keert tot wat buiten hem gebeurt, dan belast dit het herstelproces buitengewoon.

Zie verder de adviezen genoemd bij 3.

#### **5. Corona patiënt thuis, wat kan hij of zij zelf doen om zijn eigen situatie te verbeteren?**

**Stretchoefeningen (strekken en rekken) zijn belangrijk, ook wanneer een patiënt door ziekte deze oefeningen slechts in lichte mate kan doen.** Het stretchen van de vingers, de handpalmen, de buigingen die men kan maken vanuit de pols, het stretchen van de armen, de ellebogen meerdere richtingen op laten buigen, de schouders bewegen in verschillende richtingen, evenals de nek en het hoofd voorzichtig alle kanten op laten gaan. Ook de voeten, tenen, enkels, knieën en benen, elk lichaamsdeel dat stretching en beweging kán hebben, geef het die vrije beweging. En indien mogelijk stretch ook de rug, til regelmatig het bekken even op van het matras, probeer diverse zijliggingen uit en elke ligging die een vernieuwende positie van het fysieke lichaam teweegbrengt.

Wie dit regelmatig doet (liefst elk kwartier) versterkt de bloeddorstrooming. Een goede doorstroming bewerkstelligt dat de ziektekiemen makkelijker verwijderd kunnen worden uit het lichaam. Ook van belang is:

Drink veel zuiver water, om de afvoer van ziektekiemen te bevorderen.

Adem bewust door vanuit een goed geventileerde ruimte waar zuurstof in een goede toevoer verzorgd is.

Lig buiten daar waar dit mogelijk is en het weer dit toelaat. Bedek u met voldoende stoffen zodat u warm blijft (warme kleding, deken, slaapzak). Wie in de buitenlucht kan verkeren bij het uitzieken van het Corona-virus voelt een weidsheid van de ruimte om hem heen ontstaan en kan ook de lucht bezien en het (ontkiemende) groen. Dit doet het lichaam maar ook de psyche, buitengewoon goed.

## **6. Wasgoed (beddengoed, handdoeken e.d.).**

*(Over kleding luchten en wassen is al gesproken bij punt 2.)*

Mijn waarneming is dat alle textiel die met een (ernstig) zieke Corona patiënt in aanraking is geweest, een besmettingshaard vormt voor de directe omgeving. Het wassen verdient dus extra aandacht. Het wasgoed moet daarom niet onnodig lang blijven liggen maar zo snel mogelijk gereinigd worden, liefst met toevoeging van een half kopje witte natuurazijn. Het virus is hier niet tegen bestand.

Mensen die het wasgoed aannemen in instellingen dienen beschermende kleding aan te hebben, alsmede **haarkapjes**. Als het wasgoed eenmaal goed gereinigd is, lopen mensen geen risico meer op besmetting. Wasmachines dienen tussentijds gedesinfecteerd te worden als ze bij voortdurend textiel wassen van (ernstig) zieke patiënten waar geen verdunning aan toegevoegd is van witte natuurazijn. Dit om ieder denkbaar risico van besmetting te mijden.

## **7. Handen wassen**

Het vele wassen doet de handen niet altijd goed. Dit omdat men ongemerkt de huidvetlaag verwijdert, waardoor in de poriën van de huid infectiehaarden gemakkelijk en dieper kunnen aankleven. Het advies dat hieruit voortkomt is: verzorg direct na het handenwassen de handen met glycerine-achtige emulsies die de vetlaag weer doen activeren. De glycerine heeft een afstootreactie op bacteriën: als er namelijk een vetlaagje over de huid heen ligt, dat niet zomaar intrekt, doet dit laagje de indringing van bacteriën verminderen. Je kunt op deze manier nog zorgvuldiger met jezelf overweg gaan.