

Belangrijk bericht voor de ervaringsdragers en leden van de contactgroepen: de contactgroepen stoppen tot zeker midden-april.

Uitleg bij deze beslissing: COVID-19, de ziekte veroorzaakt door het corona-virus.

In België en in Europa verspreidt het virus zich erg snel, net zoals in Azië. Uit de gegevens die we nu hebben is het virus mogelijk dodelijker in Europa dan in Azië. Ongeveer 14% van de zieken wordt heel erg ziek met zware ademhalingsproblemen. 2-3% sterft.

Om een idee te hebben waar we over spreken: voor een stad als Geel betekent dit dat 24.000 inwoners besmet kunnen worden en dat 480 tot 720 mensen na een periode van ernstige benauwdheid sterft aan het falen van de organen. De dodelijkheid neemt toe als men meer dan 55 jaar is en als er bijkomende chronische aandoeningen zijn zoals hoge bloeddruk en suikerziekte.

Om dit in perspectief te zetten: Ziekenhuis Geel heeft 290 bedden en een tiental beademingstoestellen. En het ziekenhuis zorgt niet alleen voor Geel, maar voor een regio van 120.000 inwoners.

Dit wil zeggen dat we allemaal, als burgers, onze verantwoordelijkheid moeten nemen. **Verantwoordelijkheid nemen betekent zo min mogelijk risico lopen om besmet te worden en om de besmetting door te geven. Dit kan alleen door zo weinig mogelijk rechtstreeks contact te hebben met elkaar en een strikte hygiëne toe te passen.**

Was je handen frequent, geef geen handen, blijf thuis bij infecties van bovenste luchtwegen,...en **ga niet naar vergadering. Geen enkele, ook niet van de contactgroepen.** De overheid raadt dit ten stelligste af.

De overheden sluiten nu ook openbare diensten, scholen, restaurants en cafés. De woonzorgcentra sluiten zich af, de ziekenhuizen stoppen met alle niet dringende werkingen.

De bestuursleden, onder wie drie artsen, vragen aan alle deelnemers van deze maatregelen echt na te leven en dus de **vergaderingen van de contactgroepen niet meer te organiseren of er niet aan deel te nemen tot nader bericht.**

Hoe meer we infecties kunnen voorkomen en het aantal besmettingen vertragen, hoe groter de kans is dat mensen uit onze omgeving die erg ziek worden, kansen krijgen om het te overleven. Gewoon omdat er nog plaats is in de ziekenhuizen.

M.a.w. blijf zo veel mogelijk in je 'kot', maar hou op andere manieren met elkaar contact.

Contact is echter wel belangrijk, zoek dus andere oplossingen om contact met elkaar te houden. Het starten van Whatsapp-groepen of Facebookgroepen door de leidende ervaringsdrager wordt aangemoedigd. Probeer daar de PICASOL-methode **op jullie eigen manier** in te brengen. Gebruik skype, whatsapp, messenger of gewoon de telefoon om elkaar regelmatig te horen.

Een gratis app om videoconferenties uit te proberen kan je hier vinden:

<https://help.webex.com/en-us/n80v1rcb/Cisco-Webex-Available-Free-in-These-Countries-COVID-19-Response>.

Gebruik je creativiteit, het is het moment om dit soort dingen uit te proberen en laat weten wat goed is en wat minder is.

Alle suggesties over digitale communicatie om door te geven aan andere groepen zijn welkom en vragen over het virus mogen gesteld.

In de mate van het mogelijke krijgen jullie snel antwoord.

We houden jullie op de hoogte zodra er meer of ander nieuws is.

Zorg goed voor jezelf!

Zorg op een veilige manier voor elkaar!

Met vriendelijke groeten

Mineke Viaene

Voorzitter Raad van Bestuur

Verslavingskoepel Kempen VZW

Mineke.viaene@telenet.be