

Opinie Wim Derave

Brief aan alle Belgen: ‘Je kan het leven van een medemens redden’



Een man kijkt naar de etalage van een gesloten winkel in Brussel. Beeld REUTERS

Wim Derave is professor aan de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen, vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen van de Universiteit Gent.

WIM DERAVERE 15 maart 2020, 12:04

Lees alle [♦ artikels 4 weken gratis](#)

PROBEER NU

Ik begrijp dat veel mensen verward zijn door de coronacrisis. Toegegeven, het is niet makkelijk te begrijpen: een onzichtbaar virus dat alleen kan bestreden worden op het moment dat het nog niet echt heeft toegeslagen. Laat me die verwarring wegnemen: er komt een drama op ons af. Als we de huidige maatregelen strikt opvolgen, dan zal het hels zijn, maar misschien nog niet catastrofaal.

Maar dit weekend ging het al mis. Dus het zal wel catastrofaal worden. We lopen met open ogen in de afgrond, uit eigenbelang.

JE-M'EN-FOUTISME

Er is geen tijd meer om lacherig te doen over de adviezen, het er nog eens goed van te pakken en een lockdownparty te organiseren. De maatregelen die donderdag aangekondigd waren, moesten eigenlijk woensdag al zijn ingegaan. Om het organisatorisch haalbaar te maken, liet de regering ze pas ingaan in de nacht van vrijdag op zaterdag; niét om de mensen nog één avond te kunnen laten genieten van gezelligheid met vrienden op café of restaurant.

Begrijp me niet verkeerd. Ik heb zeer veel begrip voor het leed van de restaurant- en café-uitbaters, de organisatoren van alle ontelbare events die gecancelled moeten worden en die zullen geconfronteerd worden met (bijna) faillissementen van organisaties, zelfstandigen en bedrijven. Maar de 'reçette' van één vrijdagavond gaat hierin geen soelaas bieden.

Zelfs een mooie opbrengst op vrijdagavond verdwijnt in het niet bij de verliezen die gepaard gaan met één dag later in 'social distancing' gaan. Dat ene etentje maakte dus wél uit. Binnen drie weken gaan we ons dit laatste bacchanaal serieus beklagen.

Het maakt me verdrietig. We zijn een eigenwijs en tegendraads volk. Je m' en fous, zeggen we. Veel te veel gesteld op onze individuele verlangens om deze epidemie de baas te kunnen. Ons individualisme gaat ons de das om doen. De enige landen (zoals Japan, Hongkong en Singapore) die er tot nu toe in geslaagd zijn om de epidemie in bedwang te houden, die '#FlattenTheCurve' echt hebben gerealiseerd, zijn landen 1) die getraind zijn in epidemieën (SARS, vogelgriep, etc), 2) die snel reagerende overheden hebben die drastisch kunnen en durven ingrijpen, en 3) wiens bevolking grote burgerzin en veel discipline heeft, en die het collectief boven het individu plaatsen. In België hebben we geen van die drie. Aan de eerste twee kunnen we zelf weinig doen, maar dat derde, dat hebben we aan onszelf te danken.

RED EENS EEN LEVEN

Dit is een historische kans. We kunnen nu echt iets betekenen voor elkaar en voor het land. Ieder van ons kan nu een leven redden door zich verantwoord te gedragen, door het collectief boven het individu te plaatsen.

Onze taak is duidelijk. De besmettingsgraad voor dit fel onderschatte virus is 2 à 3. Dit betekent dat elke besmette persoon gemiddeld 2 à 3 andere mensen besmet. Dit lijkt mee te vallen, denk je, maar dat is niet zo. Want als je twee andere mensen besmet, dan besmetten zij elk ook twee andere mensen (dus 4 in totaal), en zij op hun beurt (8) en hun beurt (16), en als je dit 10 keer herhaalt, heb je in je eentje meer dan 16.000 mensen besmet.

Dat was het optimistische scenario. Als je elk 3 mensen besmet (en zij doen dat op hun beurt ook), dan heb je na even veel dagen 1,5 miljoen mensen besmet. Aangezien je niet de enige bent die besmettingen doorgeeft, zitten we binnen enkele weken in een situatie waar alle haarden

met elkaar versmolten zijn en dat 60 tot 70 procent van alle mensen in Europa besmet is.

We moeten de besmettingsgraad dus onder de 1 brengen! Je moet met zo weinig mogelijk mensen in contact komen, zodat je 1) zelf niet besmet geraakt, of 2) maximum 1 andere mens besmet (maar liefst geen enkele) als dat wel zo is. Aangezien de meeste mensen niet alleen wonen, en aangezien het bijna onmogelijk is om je huisgenoten (partner, kinderen) niet te besmetten als je zelf besmet bent, is dat tweede in de praktijk bijna onmogelijk. Dus enkel het eerste is haalbaar: zorgen dat je niet besmet raakt.



Tent in de Brusselse Kliniek Sint-Jan, waar potentiële coronaviruspatiënten kunnen wachten om getest te worden.Beeld BELGA

Aangezien we niet weten wie er besmet is en wie niet (de labo's kunnen zo veel analyses niet aan), moet je ervan uitgaan dat iedereen potentieel besmet is. Dat is het venijnige aan dit beestje: je weet pas een week later dat je al een week eerder besmet was, dus het staat bij niemand op het voorhoofd af te lezen. Binnen enkele weken wordt de kans vrij groot dat de mensen voor en achter je in de rij bij de bakker besmet zijn. Momenteel zijn er zogezegd maar ruim 500 mensen besmet in België, maar dat aantal ligt in realiteit 10 tot 15 keer hoger (wetenschappers zijn het eens over die aantallen), dus 5.000 à 10.000 vandaag in België, maar dat is over een paar dagen een veelvoud hiervan.

De opdracht is duidelijk: isoleer jezelf met je huispartners. Beperk contact met anderen tot het strikt noodzakelijke (bv. voeding inkopen), en hou in dat geval afstand van elkaar en volg de regels van handhygiëne etc.

Vrienden bezoeken behoort niet tot de opties. Het leed van de genomen maatregelen is zeer groot (bv de financiële verliezen in de horeca, de reissector, de culturele sector etc), maar het wordt nog veel zuurder voor iedereen als die maatregelen zinloos worden gemaakt, door toch nog af te spreken met vrienden en de feestjes voortaan thuis te organiseren (in plaats van op café of restaurant).

HAMSTERS EN EEKHOORNS

Veel mensen ergeren zich aan andere mensen die hamsteren. Ik begrijp die ergernis, maar ik begrijp ook de hamsteraars. Eigenlijk doen hamsteraars weinig fout. Het is een natuurlijke reactie (hamsters en eekhoorns doen het ook), het is ook des mensen. Het is niet zo gek om te denken dat er een probleem kan komen als de drie bakkers in je buurt binnen enkele weken alledrie tegelijk ziek in bed liggen met Covid-19. Hamstergedrag raad ik af, want het is vervelend, maar het is niet gevaarlijk. Lockdownfeestjes en homeparty's zijn wel extreem gevaarlijk. Dat is regelrecht egoïsme.

(Trouwens, de echte asociale hamsteraars zitten op de beurs. Die brokers verkopen massaal hun aandelen bij het begin van een crisis (wat de crash verder uitlokt) en kopen dan doodleuk terug in als de put bereikt is, en het bloedbad voltrokken is. Zij maken winst in volle miserie. Gewone mensen hamsteren wc-papier voor cash; brokers hamsteren cash voor waardepapier (aandelen), en ze hebben dat geld helemaal niet nodig.)

FRONTLINIE

De oorlog van de komende weken en maanden zal in de ziekenhuizen worden gestreden. Dat wordt het slagveld, en het zal niet mooi zijn. De

frontsoldaten zijn de verplegers en verpleegsters, dokters en alle helden in de zorg. De meeste andere mensen zullen wel merken dat het oorlog is, maar zullen de vijand niet recht in de ogen kijken. Ze zullen de maatregelen wel voelen, maar de eigenlijke gevechten alleen op tv zien. Tenzij je zelf een zieke (groot)vader of (groot)moeder naar het ziekenhuis moet brengen en daar te horen krijgen dat hij/zij te oud is om nog verzorgd te worden en je best terug naar huis keert om hem/haar daar te laten sterven. Dat is pure horror, en ik hoop dat je daarvan gespaard blijft.

De frontsoldaten zullen daar niet van gespaard blijven. Ze zullen hartverscheurende keuzes moeten maken, omdat ze niet iedereen kunnen helpen die hulp nodig heeft. In Italië sterven momenteel veel meer mensen dan eigenlijk zou moeten voor het virus. Voor elke vier coronasterfgevallen hadden er drie vermeden kunnen worden als er genoeg bedden, verzorgers en vooral beademingstoestellen waren geweest.

De frontsoldaten riskeren hun leven, want de beschermende kledij en maskers gaan ooit op zijn en onvoldoende kunnen aangevuld worden. Binnen enkele weken is de epidemie overal tegelijk ontploft en is er een wereldwijde schaarste op beschermende kledij, mondmaskers etc.

Volgens de berekeningen van de experts gaan onze eigen klinieken onvoldoende capaciteit hebben om deze epidemie te doorstaan. Zelfs in een optimistisch scenario, waarbij slechts 30 in plaats van 60 procent van de Belgische bevolking geïnfecteerd zal geraken (op voorwaarde dus dat niemand nog home party's houdt en vrienden bezoekt vanaf nu), zullen 150.000 Belgen moeten gehospitaliseerd worden, waarvan 30.000 in de intensieve zorgen en aan de beademing. We hebben niet eens een fractie van die capaciteit ter beschikking! Ze mogen absoluut niet allemaal tegelijk komen, we moeten de epidemie vertragen. Een deel van die 30.000 zullen we kunnen redden, de rest zal dus sterven. In Italië is dit dus

momenteel één op de vier die kan gered worden, en zij zitten al op de knieën en ze zitten nog niet eens op de piek van de epidemie!



UGent-professor Wim Derave.Beeld UGent

Het voelt vreemd om deze zinnen op te schrijven. Het lijkt alsof wij dit niet kunnen meemaken, dat het niet past in ons wereldbeeld, dat zachter is en minder rauw. Maar naar alle waarschijnlijkheid zal het toch gebeuren. Ik vind allerminst genoeg in het bang maken van mensen, maar zo lang veel mensen de ernst nog steeds niet vatten, moeten we expliciet zijn.

We kunnen twee dingen doen. Het eerste is extra capaciteit creëren. Dat is wat de ziekenhuizen nu doen (vandaar dat je gisteren en vandaag bij alle ziekenhuizen hoort dat ambulante consultaties geannuleerd worden, en niet-dringende ingrepen uitgesteld worden). Maar dat blijft volstrekt

onvoldoende. Dus hangen we af van de tweede strategie, de discipline van de bevolking om de epidemie minder snel te laten stijgen. Flatten the curve, dus. We slagen hier op dit moment niet in. We zitten nog redelijk in het begin, maar we volgen momenteel het groepje Europese landen die Italië achterna gaan. Niks geen 'flattening the curve' zoals in Japan, Hongkong en Singapore. Maar ook niet zo dramatisch als in de VS.

Wie de komende weken de pech heeft om ernstig ziek te worden, zal afhankelijk zijn van de moed, zelfopoffering en onbaatzuchtigheid van de helden van de zorg. Zij gaan pauzes overslaan, dubbele shiften draaien, oververmoeid verderwerken, het werk van hun door corona gevelde collega ook nog erbij nemen, en dit weken, zelfs maanden aan een stuk. Mijn schoonzus, Gaella Labarque, zal als verpleegster werken op een corona-afdeling. Ik krijg tranen in mijn ogen bij de gedachte.

In een normale oorlog hangt de ernst van het gevecht niet af van de discipline van je eigen achterhoede. Nu wel. Hoe meer wij ons nu gedragen, hoe minder de kans dat onze frontsoldaten binnen enkele weken door de knieën gaan.

Doe het voor Gaella, en voor alle frontsoldaten: "Flatten the curve, and spread the word!"