



World Council
For Health

Richtlijnen voor vroege Covid-19-behandeling

Een Praktische Benadering van Thuiszorg voor
Gezonde Gezinnen

Wereldraad voor Gezondheid - actueel tot november 2022

Deze nieuwste gids is beoordeeld door:

Dr Naseeba Kathrada, MD

Dr. Pierre Kory M.D., M.P.A.

Dr. Tess Lawrie, MD, PhD

Dr. Peter A. McCullough, MD, MPH

Inhoud

Over de Wereldraad voor Gezondheid.....	3
Over deze Gids.....	3
Voor wie is deze Gids?.....	4
Als u een positieve Covid-test of milde Covid-achtige klachten/symptomen heeft:.....	4
1. Wat zijn de symptomen van Covid-19?.....	4-5
2. Wat kan ik doen om milde klachten van Covid-19 thuis te behandelen (tijdens de virus- en ontstekingsfase)?.....	5
3. Hoe verloopt de ziekte?.....	15
4. Wanneer moet ik naar het ziekenhuis met een Covid-infectie?.....	15

Over de Wereldraad voor Gezondheid

De Wereldraad voor Gezondheid (World Council for Health) is een overkoepelende organisatie van multinationale groepen van artsen, wetenschappers, medische journalisten en andere leden van het maatschappelijk middenveld die pleiten voor het recht op een goede gezondheid. We garanderen transparantie in de gezondheidszorg door middel van op gezond verstand gebaseerde voorlichting en belangenbehartiging, waarbij we onafhankelijk bewijs(materiaal) uit verschillende kwalitatieve en kwantitatieve bronnen integreren.

Over deze Gids

Dit is een actuele gids om de ziekte Covid-19 thuis effectief te behandelen. Covid moet vroeg worden behandeld, met een combinatie van therapieën, en agressief worden behandeld om de ernstigere gevolgen van de ziekte te voorkomen, hoewel het in de meeste gevallen nu lijkt te gaan om milde varianten zoals Omicron die variëren van verkoudheidssymptomen tot griepachtige symptomen, afhankelijk van je leeftijd, immuunrespons en algemene gezondheid.

Deze gids is gebaseerd op gevestigde en nieuwe, medisch onderzoeken en op de klinische ervaring van door internationale artsen geleide groepen. Deze gids zal zich verder ontwikkelen, naarmate er nieuw bewijsmateriaal naar voren komt.

De veilige, bewezen en patentvrije medicijnen en supplementen in deze gids zijn mogelijk niet overal ter wereld verkrijgbaar. Daarom zijn er diverse medicijnen in opgenomen.

Dure, nieuwe medicijnen (zoals behandelingen met monoklonale antilichamen) worden hier niet besproken, hoewel ze verkrijgbaar zijn in de VS en bepaalde andere landen.

Wij stellen ons een wereld voor waarin u in staat wordt gesteld om de controle over uw gezondheid te nemen. Deze hulpbron is een levende richtlijn en zal aangepast worden als er nieuw bewijsmateriaal beschikbaar komt. Het geeft geen individueel medisch advies en schrijft geen behandeling voor.

De gids is bedoeld om individuen en hun families te voorzien van kennis over gezondheids(zorg)opties die voor hen gunstig kunnen zijn.

Lezers moeten de gezondheidsdeskundige(n) van hun keuze raadplegen voor een individuele, medische evaluatie en aanbevelingen voor een behandeling die is afgestemd op hun individuele behoeften. Deze gids zal zich verder ontwikkelen naarmate er nieuwe informatie naar voren komt, dus meld u zich alstublieft aan voor e-mailupdates om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen.

Voor wie is deze Gids?

Iedereen kan Covid-19 krijgen, of iemand nu een Covid-19 injectie heeft gehad of niet. Het goede nieuws is dat de ziekte gemakkelijk te behandelen is en dat de meeste mensen binnen een paar dagen of weken zullen herstellen. Door uw ziekte in een vroeg stadium te behandelen, helpt u mee om de Covid-19 pandemie te stoppen. Als u of een familielid een positieve test heeft gehad en symptomen heeft die wijzen op Covid-19, dan is dit een praktische gids om u te helpen snel te herstellen. De gids is bedoeld voor mensen die over het algemeen gezond zijn en geen andere, dagelijkse medicijnen gebruiken, zodat je Covid-19 kunt verslaan en zo snel mogelijk weer gezond kunt worden. Dit document is niet van toepassing op zwangere vrouwen, die via onderstaande link nuttige informatie over Covid-19 kunnen vinden.

[\(https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/\)](https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/).

In deze gids zullen we de volgende vragen beantwoorden:

1. [Wat zijn de symptomen van Covid-19?](#)
2. [Wat kan ik doen om milde Covid-19 klachten thuis te behandelen?](#)
3. [Hoe ontwikkelt de ziekte zich?](#)
4. [Wanneer zou u naar het ziekenhuis moeten met Covid-19?](#)

Als u een positieve Covid-test of milde Covid-achtige symptomen hebt:

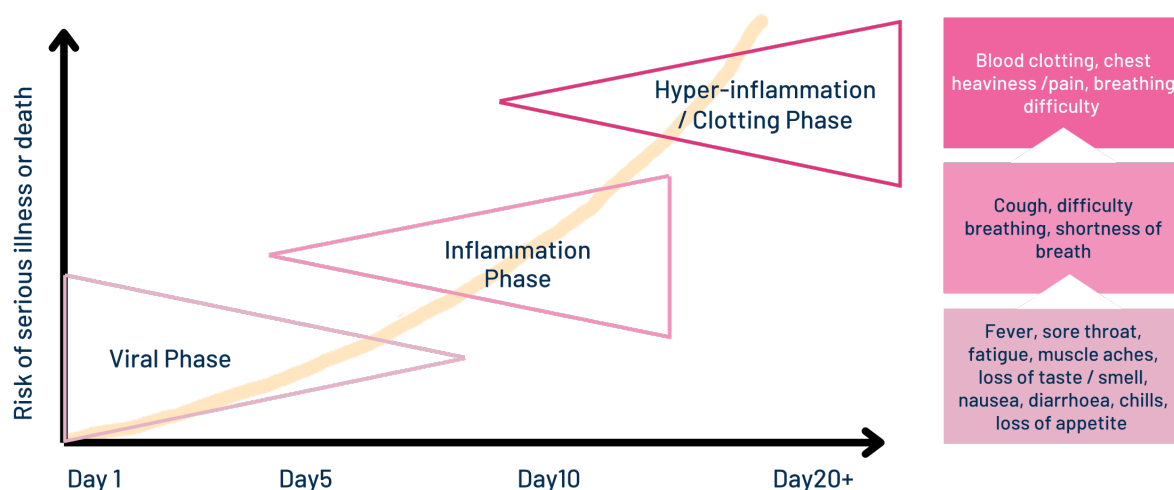
Het eerste wat u moet doen is uw familie en (huis)arts op de hoogte brengen. Blijf thuis, rust uit, drink veel antivirale en ontstekingsremmende drankjes met vers gehakte gember (,citroen) en gespleten kaneelstokjes met een beetje honing van goede kwaliteit en volg de onderstaande richtlijnen voor thuis.

Vroegtijdige behandeling voorkomt progressie van de ziekte. Zie figuur 1 hieronder.

1. Wat zijn de symptomen van Covid-19?

De Covid-19 pandemie lijkt het gevolg te zijn van een virus dat het "SARS-CoV-2 virus" wordt genoemd. Het heeft drie overlappende fasen:

- De virale fase (dag 1-5)
- De ontstekingsfase (dag 1-10)
- De hyperontstekingsfase (tot 30 dagen)



Figuur 1 : Virale en ontstekingsfase

Vroege symptomen van het virus tijdens de virale en ontstekingsfase kunnen een combinatie van het volgende zijn:

- Koorts of koude rillingen
- Keelpijn
- Hoesten en niezen
- Verstopping of loopneus
- Kortademigheid of ademhalingsmoeilijkheden
- Beklemming of druk in de borststreek
- Lichte tot extreme vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Verlies van smaak of reuk
- Misselijkheid of braken
- Diarree

Bron: CDC

2. Wat kan ik doen om milde Covid-19 thuis te behandelen (tijdens de virale en ontstekingsfase)?

De virale fase (dag 1 - 5)

Tijdens de virale fase van de ziekte vermenigvuldigt het SARS-CoV-2 virus zich snel in het lichaam tenzij u snel actie onderneemt, net als bij een verkoudheid of griep of andere virale infecties van de luchtwegen of de maag. Iemand in de virale fase van de ziekte kan griepachtige symptomen verwachten zoals koorts, gewrichts- en spierpijn, hoofdpijn, keelpijn, verlies van eetlust, verlies van smaak/geur, misselijkheid, diarree en zwakte. De overdracht is het hoogst tijdens de virale fase van de ziekte, dus vermijd contact met mensen tijdens deze fase van de ziekte. Het is belangrijk op te merken dat asymptomatische mensen (mensen die positief testen zonder symptomen) het virus waarschijnlijk niet overdragen.

De ontstekingsfase (dag 6 - 10)

Tijdens de ontstekingsfase heeft het immuunsysteem van je lichaam zich ingesteld op het bestrijden van de infectie en dan worden er overmatige hoeveelheden cytokinen geproduceerd. Dat zijn signaalmoleculen, eiwitten die door het immuunsysteem worden gebruikt om de reactie aan te sturen. Als het er te veel zijn, kan dit schade toebrengen aan de weefsels en organen van het lichaam, zoals bij ontstekings- en auto-immuunziekten.

Iemand in de ontstekingsfase van Covid-19 kan griepachtige symptomen blijven ervaren, die bij een onderliggende, reeds bestaande ontsteking zich kunnen ontwikkelen tot overmatige ontstekingen in de longcellen en kan leiden tot gevoelens van ademnood, hoesten, ademhalingsmoeilijkheden en mogelijk een secundaire bacteriële infectie zoals longontsteking. Als u duidelijk moeite heeft met ademen, moet u het advies van uw arts opvolgen en naar het ziekenhuis gaan als hij of zij u thuis niet kan behandelen.

Essentiële vroegtijdige thuisbehandeling

Ondersteuning van het immuunsysteem	Antivirale middelen	Ontstekingsremmende middelen	Anti-stollingsmiddelen	Verlichting van symptomen
Multivitaminen	Ivermectine	Ibuprofen	Aspirine	Acetaminofen/ Paracetamol
Vitamins C en D	Oplossingen voor mondspoeling en neusspray	N-acetyl L-cysteïne/ N-acetylcysteïne		Hoestmiddelen/ inhalators
Zink				Antihistaminen
Quercetine				
Melatonine				

Figuur 2 : Overzicht van essentiële behandelingen

Deze grafiek geeft een algemeen overzicht weer van essentiële behandelingen en categorieën. De meeste, essentiële geneesmiddelen en therapieën vallen in meer dan één categorie. Vroegtijdige behandeling is van cruciaal belang; een combinatie van behandelingen is ideaal. Raadpleeg voor een langere lijst met opties de tabel “Samenvatting van geneesmiddelen” aan het einde van deze PDF.

***Gebruik acetaminofen / paracetamol met mate omdat het glutathion, een belangrijke antioxidant, vermindert.**

Handige apparatuur

Een **thermometer** in huis is handig om te controleren of je koorts hebt. Een temperatuur van meer dan 37,5°C waardoor iemand zich onwel voelt, kan worden behandeld met acetaminofen (paracetamol), wanneer de koorts langer aanhoudt dan nodig is voor het immuunsysteem om de infectie op natuurlijke wijze op te ruimen.

Een **vernevelaar** is een apparaat dat van een oplossing een nevel maakt, die vervolgens via een mondstuk wordt ingeademd. Het kan handig zijn om oplossingen zoals zoutoplossing toe te dienen om te helpen bij slijmvorming. Sommige internationale artsen adviseren ook verneveld colloïdaal zilver, dat antivirale eigenschappen heeft; een jodiumvernevel-oplossing; jodium met zoutpijp-inhalators, ozonbehandeling, natriumbicarbonaatoplossingen (zgn. 'baking soda') en chloordioxide-oplossingen voor Covid-19.

Een **stoominhalator** is een veelgebruikte, vrij verkrijgbare trechter die stoom van de houder vol heet water in de neus en mond leidt. In het water kunt u een paar druppels anti-verstoppende en anti-virale, essentiële oliën doen, zoals Olbas olie, eucalyptus, tea tree, oregano, cederhout, tijm en gember.

Een **pulse-oximeter/saturatiemeter** is een klein apparaatje dat op een vinger wordt geklemd om de zuurstofverzadiging van het bloed te meten. Het is niet-invasief (zonder iemand te prikken) en in de context van een Covid-19-ziekte bepalen de testresultaten of iemand extra zuurstof moet krijgen en dus thuis moet worden uitgerust of als thuisbehandeling niet mogelijk is, moet worden opgenomen in het ziekenhuis. Als u toegang hebt tot een pulsoximeter, geeft een waarde van 94% of minder aan dat u niet genoeg zuurstof krijgt. Dit is wisselend, dus in dat geval kan een zuurstoftank voor thuisgebruik worden aangeschaft, afhankelijk van waar u woont en of uw gekozen zorgverlener het voor u wil voorschrijven of bestellen.

In de loop van de uitbraak van het coronavirus hebben artsen en wetenschappers over de hele wereld veel geleerd en we weten nu hoe we Covid-19 thuis kunnen behandelen. Door vroegtijdige behandeling daalt het risico op ernstigere ziekte drastisch, vooral bij recente Omicron-varianten. **Het is een goed idee om voorbereid te zijn met eenvoudige medicijnen en therapieën in uw thuisapotheek zoals u zou doen voor het verkoudheids- en griepseizoen voordat u of uw gezinsleden ziek worden.**

Het spike-eiwit is een belangrijk bestanddeel van het virus. Het is giftig en tast het lichaam op verschillende manieren aan. Daarom is het **belangrijk om een combinatie van therapieën te gebruiken om de ziekte van Covid-19 te bestrijden.**

Geïnfecteerde personen zouden een combinatie van therapieën moeten gebruiken die:

- a. het virus aanpakken (antivirale/antimicrobiële middelen)
- b. ontstekingen in het lichaam verminderen (ontstekingsremmers)
- c. het immuunsysteem ondersteunen
- d. het risico op bloedstolsels verminderen (bloedverdunners/antistollingsmiddelen)
- e. symptomatische verlichting bieden bij hoofdpijn, koorts, hoest, enz.

De meeste aanbevolen therapieën en medicijnen spelen meer dan één van deze rollen om Covid-19 te bestrijden. Afhankelijk van de beschikbaarheid in uw omgeving, bereidt u zich voor op een behandeling met een middel uit elk van deze vijf categorieën om de kans op een snel herstel te maximaliseren.

a. Antivirale of antimicrobiële medische geneesmiddelen

Ivermectine heeft antivirale, ontstekingsremmende en immuunondersteunende eigenschappen. Dit betekent dat ivermectine kan worden gebruikt in alle fasen van de COVID-ziekte, van een vroege asymptomatische infectie tot een ernstigere ziekte, ook bij in het ziekenhuis opgenomen Covid-19-patiënten.

Voor de vroege behandeling van een SARS-CoV-2 infectie thuis is de aanbevolen dosis 0,4 - 0,6 mg per kilogram lichaamsgewicht per dag gedurende vijf dagen. De dosering wordt niet alleen beïnvloed door het lichaamsgewicht, maar ook door de ernst van de coronavirusinfectie en de virulentie (ziekmakend vermogen) van de variant.

Ivermectine

Ivermectine wordt veel gebruikt als antiparasitair geneesmiddel en is daarom in veel landen zonder recept verkrijgbaar. Het is verkrijgbaar in tabletten van 3, 6 en 12 mg. In sommige landen is ook een vloeibare suspensie verkrijgbaar.

Voor niet-gehospitaliseerde volwassenen met een gemiddeld lichaamsgewicht (tussen 50 en 80 kg) is de dosis ivermectine twee tot vier tabletten van 12 mg per dag met (vettig) voedsel gedurende vijf dagen. Een langere behandeling of een hogere dosis kan nodig zijn, maar dit moet met een arts worden besproken.

Bijwerkingen zijn misselijkheid, diarree, duizeligheid en huiduitslag. Deze zijn over het algemeen mild en verdwijnen meestal na het staken van de behandeling. Ivermectine wordt niet aanbevolen voor gebruik bij kinderen jonger dan 5 jaar of bij zwangere vrouwen (vooral in het eerste trimester) zonder het advies van een arts.

Als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt, raadpleeg dan een arts voordat u ivermectine inneemt, omdat ivermectine ook bloedverdunnende eigenschappen heeft.

Doxycycline

Doxycycline is een antimicrobieel geneesmiddel dat vaak wordt gebruikt om acne en de ziekte van Lyme te behandelen en malaria te voorkomen. Omdat het ook krachtige antivirale eigenschappen heeft, gebruiken veel Covid Care-experts doxycycline (elke 12 uur 100 mg gedurende 7 dagen) en ivermectine samen bij een vroege infectie.

Hydroxychloroquine & Zink

Hydroxychloroquine is een veelgebruikt geneesmiddel tegen malaria. Door zijn antivirale eigenschappen is het een nuttig alternatief voor ivermectine bij de vroege behandeling van Covid-19 in standaarddoseringen (200 mg elke 12 uur gedurende 7 dagen). In omgevingen met meer virulente Covid-stammen (bijv. Brazilië) gebruiken Covid-zorgdeskundige artsen soms hydroxychloroquine en ivermectine samen, in combinatie met zink en een macrolide antibioticum zoals azitromycine.

Antibiotica (voor symptomen aangaande de longen en secundaire bacteriële infectie)

Wanneer u klachten gaat ervaren op of in de borst, moet uw arts u mogelijk een antibioticum voorschrijven om vermoedelijke longontsteking te voorkomen of te behandelen, zoals azitromycine met zink.

Mond- en neusspoelingen

Omdat er zoveel virus(deeltjes) in je mond en neus zit, is het nuttig om deze meerdere keren per dag te spoelen met een mengsel van natriumbicarbonaat/baking soda of een zoutoplossing van warm water en zeezout. Regelmatig gorgelen met propolisextract in warm water of het aanbrengen achter in de keel is ook zeer efficiënt om virusvermeerdering te voorkomen. Spoelen kan ook symptoombestrijding bieden voor mensen met overtollig slijm en sputum (rochel).

Thuis mondwater maken:

- o 1 theelepel natuurlijk zeezout oplossen in een glas warm water en gorgelen of
- o 1 theelepel natuurlijk zeezout plus 1 theelepel zuiveringszout, en gorgelen
- o Optie: voeg een paar druppels propolis* toe of een etherische olie zoals pepermunt voor de frisheid.

** lost niet op in koud water*

b. Ontstekingsremmende behandelingen

Onder ontstekingsremmende medicijnen vallen steroïden op recept (bijv. budesonide, prednison, dexamethason, methylprednisolon), niet-steroïde ontstekingsremmers (bijv. ibuprofen en aspirine) en bepaalde andere bekende medicijnen (bijv. colchicine en ivermectine).

Ibuprofen

Ibuprofen is een niet-steroïde ontstekingsremmer die wordt gebruikt om pijn te behandelen, door ontstekingen in het lichaam te verminderen. Het is in de meeste landen verkrijgbaar voor algemeen gebruik en helpt de ontsteking te verminderen en ook gewrichtspijnen die gepaard gaan met Covid-19 en andere virale infecties.

Antihistamine

Antihistaminica worden meestal gebruikt om allergieën te behandelen. Ze blokkeren de werking van histamine, een chemische stof die vrijkomt bij een allergische reactie. Orale antihistaminica zoals loratadine en cetirizine, veelgebruikte, vrij verkrijgbare geneesmiddelen tegen hooikoorts en huiduitslag, kunnen een allergische immuunreactie (activering van mestcellen) op het spike-eiwit helpen voorkomen.

N-Acetyl L-Cysteïne en Glutathion

Glutathion is een krachtige, natuurlijke antioxidant die zich in de meeste lichaamscellen bevindt. Het beschermt de cellen door gifstoffen te neutraliseren. Glutathion raakt vaak uitgeput tijdens periodes van ziekte.

N-acetylcysteïne (ook bekend als acetylcysteïne) is een geneesmiddel dat giftige stoffen afbreekt door glutathion aan te vullen. N-acetylcysteïne helpt ook om dik slijm los te maken in de ontstekingsfase van een Covid-ziekte. Beide zijn verkrijgbaar als supplement.

Kurkuma, Astragalus, Ashwagandha, Heilige basilicum/Tulsi, Zoethout, Rozemarijn, Kattenklauw/Cat's Claw (uncaria tomentosa)

Er zijn veel verschillende kruiden en supplementen met een wetenschappelijk bewezen ontstekingsremmende werking. Wanneer u een favoriet heeft uit uw deel van de wereld of één waar u al van gehoord hebt, aarzel dan niet om het in uw dieet op te nemen als kruid, tinctuur, supplement of in welke vorm dan ook.

c. Immuunondersteunende medicijnen en supplementen

Veel voedingssupplementen zoals vitamine D, vitamine C, zink, quercetine, melatonine, glutathion en N-acetylcysteïne hebben krachtige ontstekingsremmende, antioxiderende en immuunbalancerende eigenschappen. Deze therapieën zijn eenvoudig over het algemeen veilig en toegankelijk voor thuisbehandeling en vereisen geen recept..

Vitamine D

Vitamine D speelt een belangrijke rol in de immuniteit. Een tekort aan vitamine D is in verband gebracht met ernstigere Covid-19-ziekten. Veel mensen hebben een tekort aan deze essentiële vitamine door hun leeftijd of leefstijl. Het op peil houden van deze vitamine is cruciaal voor Covid-19 preventie en behandeling. Vitamine D-capsules (of -druppels) op oliebasis hebben de voorkeur boven tabletten, maar u kunt alles gebruiken wat beschikbaar en betaalbaar is. In veel landen zullen artsen het in klinische doses voorschrijven als uit bloedonderzoek blijkt dat het laag is, omdat het cruciaal is voor uw immuunrespons. Vitamine D wordt het best opgenomen met een (vettige) maaltijd.

Vitamine D kan ook worden aangemaakt door de huid wanneer deze wordt blootgesteld aan zonlicht, afhankelijk van je leeftijd, huidskleur en geografische ligging. Dagelijks zonlicht krijgen is van vitaal belang voor zowel de preventie als de behandeling van Covid-19.

Vitamine C en Zink

Op dezelfde manier hebben Vitamine C en Zink antivirale, ontstekingsremmende en antioxiderende eigenschappen en worden ze gebruikt bij verschillende virale aandoeningen, waaronder Covid-19. Vitamine C is te vinden in veel fruit en groenten, vooral citrusvruchten. Zink is te vinden in voedingsmiddelen zoals rundvlees, kip en vis, maar in de context van een Covid-infectie moet u van beide supplementen gebruiken om er zeker van te zijn dat u voldoende binnenkrijgt. Vraag uw arts om advies over de dosering, want beide nemen drastisch af in het geval van een infectie en ze zijn essentieel voor uw immuunrespons.

Quercetine

Quercetine is een plantenpigment of flavonoïde dat veel voorkomt in fruit en groenten, met name peterselie, bessen, rode uien, appels en citrusvruchten. Quercetine kan samen met zink als supplement worden ingenomen om het immuunsysteem tijdens een infectie te helpen ondersteunen. Net als hydroxychloroquine transporteert quercetine ook zink naar uw cellen, waardoor de virale replicatie wordt geblokkeerd.

Melatonine

Melatonine is een hormoon dat wordt aangemaakt in de pijnappelklier in de hersenen en dat 's avonds de slaapcyclus op gang brengt. Het is een krachtige antioxidant. Studies tonen aan dat melatonine cytokines (eiwitten die geassocieerd worden met ontstekingen) vermindert en de slaapkwaliteit verbetert, wat van vitaal belang is tijdens een virale ziekte. Als supplement kan melatonine het beste voor het slapen gaan worden ingenomen.

Nigella Sativa

Nigella sativa, of zwart komijnzaad, is een natuurlijke vervanger voor ivermectine wanneer dit niet beschikbaar is. Dit plantenextract remt de virale replicatie door te binden aan ACE2-receptoren, het gaat de mRNA-expressie tegen en is ontstekingsremmend en pijnstillend. Let op wanneer u antistollingsmedicatie/bloedverdunders neemt, want het is ook een antistollingsmiddel.

d. Antistollingsmiddelen

Een gevaarlijk kenmerk van ernstige Covid-19 is bloedstolling. Anticoagulantia/bloedverdunders worden gebruikt om de vorming van bloedstolsels in de benen, longen, het hart en andere delen van het lichaam te voorkomen.

Aspirine

Als goedkoop en overal verkrijgbaar geneesmiddel wordt dagelijkse aspirine-inname aanbevolen bij een vroege Covid-19-infectie om te voorkomen dat deze ernstige complicatie van bloedstollingen optreedt. Aspirine wordt al heel lang gebruikt voor verschillende gezondheidsproblemen en is vrij verkrijgbaar als geneesmiddel. De rol van aspirine in Covid-19 is het remmen van de samenklontering van bloedplaatjes, wat het risico op bloedstolling vermindert. Het vermindert ook ontstekingen en behandelt hoofdpijn en pijn.

Enoxaparine, Rivaroxaban and Heparine

Enoxaparine wordt gebruikt voor de preventie van diepe veneuze trombose en longembolie. Omdat het bloedstolsels voorkomt, kan het helpen bij de behandeling van verergerende Covid-19. Enoxaparine en heparine worden via injectie toegediend. Rivaroxaban is een oraal antistollingsmedicijn dat uw arts kan voorschrijven om thuis te gebruiken. Heparine is meestal gereserveerd voor gebruik in het ziekenhuis.

Ivermectine

Zoals hierboven genoemd, is ivermectine een bloedverdunner.

Kruiden en voedingsmiddelen

Het is belangrijk om te weten dat veel voedingsmiddelen door artsen worden aangemerkt als antistollingsmedicatie vanwege hun krachtige antistollingsactiviteit! Hieronder vallen cayennepeper, kurkuma, kaneel, gember, knoflook, ginkgo biloba, vitamine E en visolie. Voeg veel toe aan uw dieet wanneer u te maken heeft met een infectie en maak, als u geen eetlust heeft, drankjes of soepen met bottenbouillon, kruiden en specerijen om uw immuunsysteem op peil te houden.

e. Symptoom-ondersteuning

Veel vrij verkrijgbare medicijnen en huismiddeltjes kunnen de symptomen verlichten en iemand helpen zich comfortabeler te voelen, waaronder hoestmengsels, antihistaminica, acetaminofen (paracetamol, Tylenol), neussprays, mondspoelingen en andere slijmverminderende middelen.

Zoutoplossing of natriumbicarbonaat zijn effectief en gemakkelijk te bereiden. Als alternatief kunt u, om slijm in uw longen kwijt te raken, proberen stoom te inhaleren (met een theedoek over uw hoofd) en essentiële oliën zoals Olbas-olie of eucalyptusolie. Kaneel, gember en honing kunnen helpen om het hoesten te verlichten. Probeer een kaneel- en gemberinfusie met heet water, kaneel en vers gehakte gember.

Dit is een goede gelegenheid om multivitaminen en mineralen van superieure kwaliteit te nemen om het immuunsysteem te ondersteunen, evenals enkele van de andere supplementen die hierboven zijn genoemd, of neem contact op met uw plaatselijke natuurgeneeskundige of drogist voor hulp.

Wanneer u zich slecht voelt en geen zin heeft om te eten, drink dan veel ontstekingsremmende kruidenthee, zoals hierboven, en laat een familielid of vriend volgens aloude traditie een voedzame kippenbouillon of -soep maken, boordevol mineralen en collageen uit de kip en mineralen, vitaminen en andere helende stoffen uit de groenten, kruiden en specerijen. Dit ondersteunt uw immuunsysteem, uw ademhalingsstelsel en uw spijsvertering en versnelt het genezingsproces.

Doseringstabel voor volwassenen voor thuisbehandeling van Covid-19

Wereldraad voor Gezondheid – Actueel vanaf januari 2023

Behandeling	Dosering
Ondersteuning van het immuunsysteem	
Vitamine D Vitamine C Zink Quercetine Melatonine	10.000 IE gedurende 2-3 weken, daarna 4.000 IE/dag (1000 IE=25 µg) 2000-5000 mg, daarna 500-1000 mg/uur 50 mg/dag 1 capsule/2 x per dag 5-10 mg/dag
Antivirale middelen	
Ivermectine Mondspoeling/neusspoeling/-spray	0,4-0,6 mg/kg lichaamsgewicht/gedurende 5 dagen 3 x per dag
Ontstekingsremmers	
Ibuprofen N-acetylcysteïne Antihistamine	400 mg/tot 3 x per dag 1-2 capsules/dag gedurende 7 dagen Raadpleeg de instructies op de verpakking
Antistollingsmiddelen	
Aspirine	300-325 mg/ dag (1 tablet)
Symptoomverlichters	
Paracetamol / Acetaminofen Hoestmiddelen	Raadpleeg de instructies op de verpakking Raadpleeg de instructies op de verpakking

Doserings tabel voor kinderen voor thuisbehandeling van Covid-19

Behandeling	Dosering
Preventie	
Vitamine D Vitamine C Zink Vlierbessenstroop of -kauwtabletten Melatonine	1000 IE/dag per 15 kg lichaamsgewicht (1000 IE = 25 µg) 1000 mg/dag 20 mg/dag 100-150 mg/dag 1 mg/dag
Behandeling	
Vitamine D Vitamine C Zink Kauwtabletten vlierbessen/stroop Melatonine N-acetylcysteïne Azitromycine Zwarte zaadolie <i>Kies er één:</i> Quercetine Hydroxychloroquine Ivermectine	1000 IE/dag per 15 kg lichaamsgewicht 1000 mg/dag 20 mg/dag 100-150 mg/dag 1 mg/dag 500 mg/dag 10 mg per kg lichaamsgewicht 40-80 mg per kg lichaamsgewicht 250-500 mg/2 x per dag 100 mg/1 x per dag 0.2 mg per kg lichaamsgewicht

Wereldraad voor Gezondheid – Actueel vanaf januari 2023

NB: bij een ernstigere infectie kan je arts steroïden voorschrijven.

Denk eraan: behandel vroegtijdig met een reeks therapieën gekozen uit elk van de vijf voorgestelde gebieden met de expertise van gezondheidsdeskundigen van over de hele wereld. De medicijnen en therapieën die je kiest, hangen af van de beschikbaarheid in jouw omgeving en de aanbevelingen van je vertrouwde zorgprofessional. Gebruik wat lokaal, betaalbaar en beschikbaar is. Je hoeft ze niet allemaal te nemen!

Rust ten slotte veel

Onthoud: de overgrote meerderheid van de mensen herstelt van Covid-19. Behandel vroeg en neem voldoende rust, zon en frisse lucht om de duur en de ernst van uw ziekte te verminderen. Het lichaam voert de herstelprocessen uit wanneer het rust. Haast u niet om uw gebruikelijke lichamelijke activiteiten en sociale verplichtingen te hervatten - dit kan uw herstel vertragen. Gun uzelf liever twee volle weken om te herstellen. Neem contact op met uw arts als u vragen hebt of u zich zorgen maakt.

3. Hoe verloopt de ziekte?

SARS-CoV-2 infecties variëren in ernst. Sommige mensen hebben geen symptomen, anderen hebben milde symptomen en mensen met reeds bestaande gezondheidsproblemen kunnen ernstigere symptomen hebben waarvoor opname in het ziekenhuis nodig is. Of je nu een bevestigde Covid-19 infectie hebt of niet, wacht niet te lang met het vragen van advies aan een arts. Vroegtijdige behandeling is essentieel om ernstige Covid-19 te voorkomen.

Als vuistregel geldt dat een covid-infectie zich niet verder ontwikkelt dan de verkoudheids- en griepfase. Bij sommige mensen kan de infectie uitmonden in een langer ziektestadium dan een maand, wat nu 'langdurige covid' wordt genoemd. Mensen in deze categorie kunnen een aantal bijwerkingen ervaren, waaronder algemene of semi-invaliderende vermoeidheid, aanhoudende pijn, aanhoudend verlies van smaak en reuk, hoofdpijn, pijn op de borst, kortademigheid, hersenmist, haaruitval, spijsverteringsproblemen enz.

Het is mogelijk dat deze mensen onderliggende gediagnosticeerde of niet-gediagnosticeerde ontstekingsziekten hebben - zodat de extra ontsteking van het covid-virus hen net over de rand duwt naar een zone waar hun immuunsysteem overbelast is en niet snel kan herstellen. Dit kunnen veel voorkomende ontstekingsziekten zijn zoals diabetes, reuma en artrose, hoge bloeddruk, atherosclerose etc.

De hierboven voorgestelde behandelingsopties en onder begeleiding van een gezondheidsprofessional naar keuze, met meer langdurig en doelgericht gebruik van veelgebruikte remedies zoals vitamine D, C, ivermectine, quercetine, zink, propolis, nigella sativa, n-acetylcysteïne, aspirine en andere remedies, kunnen u ook helpen uit dit langdurige ontstekingsstadium van de ziekte te komen.

4. Wanneer moet ik naar het ziekenhuis met een Covid-infectie?

Als je moeite hebt met ademen, kortademig bent, een zwaar gevoel op de borst hebt of als je symptomen plotseling verergeren, zoals gevoelloosheid of tintelingen ergens in het lichaam, onverklaarbare zwellingen of uitslag, flauwvallen, verwardheid, desoriëntatie, of acute pijn, ga dan naar het ziekenhuis.

Volwassenen moeten naar het ziekenhuis gaan als ze:

- kortademig zijn
- licht in het hoofd zijn (dit kan een teken zijn van verminderde zuurstof in het bloed)
- moeite hebben met ademen
- last hebben van een zware of pijnlijke borst
- een blauwe tint op hun lippen hebben
- aanhoudende koorts of andere symptomen gedurende meer dan 7 dagen sinds het begin

Kinderen moeten naar het ziekenhuis als ze:

- niet geïnteresseerd zijn in eten of borstvoeding
- een blauwe tint op hun lippen hebben

- verward zijn
- kortademig zijn of moeite hebben met ademen

Wees voorbereid en bewaar thuis een voorraad basismedicijnen en -therapieën voor uw gezin

De pandemie van het coronavirus heeft een enorme impact gehad op de lichamelijke en geestelijke gezondheid van mensen over de hele wereld. Naarmate we meer leren over de ziekte, kunnen we deze beter behandelen en beheersen, zodat ernstige ziekten steeds zeldzamer worden. Het belangrijkste wat u kunt doen is voorbereid zijn, voor uw immuunsysteem zorgen en vroegtijdig behandelen met een combinatie van therapieën die Covid vanuit verschillende hoeken aanvallen.

Bron: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36-safe-care-at-home>

Lijst met de geneesmiddelen die worden gebruikt voor de behandeling van Covid-19. Laat deze aan uw arts zien.

Deze lijst met geneesmiddelen bestaat uit vrij verkrijgbare geneesmiddelen (OTC) en geneesmiddelen op recept die u met uw arts kunt delen.

Zorg ervoor dat u de bijsluiter leest voordat u OTC-geneesmiddelen gebruikt om te controleren of ze geschikt zijn voor u als persoon, vooral wanneer u zwanger bent.

Aspirine en ibuprofen zijn niet geschikt voor zwangere vrouwen, vooral niet in het laatste trimester van de zwangerschap. Als uw symptomen langer dan 7 dagen aanhouden, u het gevoel heeft dat uw toestand verslechtert, uw toestand plotseling verslechtert of wanneer u kortademig bent, neem dan contact op met uw arts of ga naar de eerste hulp.

Niet vergeten:

Het doel is om één behandeling te kiezen uit elk van de volgende categorieën: antivirale, ontstekingsremmende én antistollingsmiddelen (aspirine). Aspirine is het enige antistollingsmiddel dat veilig thuis kan worden gebruikt. Kies daarnaast verschillende, eenvoudige immuunondersteunende therapieën en andere medicijnen die ervoor zorgen dat u zich comfortabeler voelt tijdens de infectie.

Welke medicijnen en therapieën u kiest, hangt af van de beschikbaarheid in uw omgeving. Gebruik wat betaalbaar en beschikbaar is. U hoeft ze niet allemaal te nemen!

Drink veel water, neem veel rust, eet veel fruit en groenten en geniet dagelijks van de zon. Gun uzelf minstens twee weken om te herstellen zonder inspannende activiteiten. Verwacht niet dat u uw gebruikelijke trainingsschema en sociale verplichtingen kunt hervatten voor minstens twee weken. Een positieve instelling is essentieel!

Immuun-ondersteunende medicijnen

Geneesmiddel	Dosering / Opmerkingen
Multivitaminen	1 tot 2 maal daags 1 tablet
Vitamine D3	10.000 IE/dag gedurende 2-3 weken, daarna 4.000 IE/ dag (2x deze dosering voor: verpleeghuisbewoners en mensen met een sterk gemêleerde huid) Opmerking: 1000 IE = 25 µg.
Vitamine C (ascorbinezuur)	2000-5000 mg 1 keer, daarna 500-1000 mg/uur
Zink	50 mg één- of tweemaal daags
Omega-3 vetzuren	2-4 g/dag
Vitamine A	1 tablet/dag
Vitamine B-complex	1 tablet/dag
Quercetine	1 tablet van 250-500 mg tweemaal daags
Melatonine	5-10 mg/dag
Lactoferrine	200 mg tweemaal daags (is een ijzerbindend eiwit)
Zwarte komijnzaad (Nigella sativa)	1 capsule/dag
Neem	1 of 2 maal daags 1 capsule, niet i.c.m. vitamine B-complex-supplementen
Kurkuma	1 of 2 maal daags 1 capsule
Jodium Lugol	25 mg/dag als oplossing of tabletten
L-Lysine	1000 mg/dag

Antiviraal / antimicrobieel

Geneesmiddel	Dosering / Opmerkingen
Antimicrobiële mondspoeling	Diverse OTC-preparaten, zie hieronder.
Antimicrobiële neusspray/spoeling	Diverse OTC-preparaten, zie hieronder.
Azythromycine*	500 mg dagelijks gedurende 5 dagen
Colloïdaal zilver	5 ml verneveld/dag
Doxycycline*	100 mg tablet tweemaal daags gedurende 7 dagen
Hydroxychloroquine*	200 mg tablet tweemaal daags gedurende 5 tot 7 dagen
Ivermectine*	0,4-0,6 mg/kg lichaamsgewicht gedurende 5 dagen
Nitoxanide	500 mg 2x daags na de maaltijd gedurende 5 dagen of tot herstel
Jodium Lugol 15%	Enkele druppels vernevelen met een inhalator of met een zoutpijpinalator

Ontstekingsremmers

Geneesmiddel	Dosering / Opmerkingen
Aspirine	300-325 mg (=1 tablet) tot 4 maal daags 1 tablet
Budesonide inhalator*	800 µg – 1200 µg tweemaal daags (NB µg=microgram)
Cetirizine*	10 mg (1 tablet) dagelijks
Colchicine*	500 µg tweemaal daags gedurende 7 tot 14 dagen
Corticosteroiden*	Methylprednisolon, prednison, prednisolon, dexamethason, betamethason; zoals voorgeschreven
Cyproheptadine	4-8 mg 3 tot 4 maal daags, of zoals voorgeschreven
Famotidine*	20 mg/dag, of zoals voorgeschreven
Ibuprofen	400 mg tot 3 maal daags
Loratadine	10 mg (1 tablet) dagelijks
Montelukast*	10 mg dagelijks gedurende 14 dagen, of zoals voorgeschreven
Naproxen*	220 mg (1 tablet) tweemaal daags
Promethazine*	10 mg tweemaal of driemaal daags
Kurkuma	Hoge dosis concentraat in een capsule, 500 mg 2 x daags, bij maaltijden en vetten
N-acetylcysteïne (NAC) of glutathion	600-1200 mg tweemaal daags oraal, drink minstens 2L water per dag
Melatonine	5-10 mg voor het slapen gaan (veroorzaakt slaperigheid)

Antistollingsmiddel

Geneesmiddel	Dosering / Opmerkingen
Aspirine	300-325 mg (1 tablet)/dag
Rivaroxaban*	Zoals voorgeschreven
Enoxaparine/Laag molecuair gewicht heparine*	Zoals voorgeschreven
Heparine*	Zoals voorgeschreven

Symptoomondersteuning bij slijm

Geneesmiddel	Dosering / Opmerkingen
Vernevelde oplossingen	Divers, bijv. Natriumbicarbonaatverneveling, colloïdaal zilververneveling gedurende 30 minuten 4 x daags
Broomhexine	8 mg driemaal daags
N-acetylcysteïne	1 tablet (600mg) één of twee keer/dag

Symptombestrijding bij koorts

Geneesmiddel	Dosering / Opmerkingen
Acetaminofen (Paracetamol, Tylenol)	500 mg tot viermaal daags (NB koorts is een natuurlijke immuunrespons om infectieuze agentia te doden - het moet alleen worden behandeld als het te hoog is of te lang duurt)

Symptoomondersteuning bij hoest

Geneesmiddel	Dosering / Opmerkingen
Salbutamol siroop*	1 theelepel tot drie keer/dag

Symptombestrijding bij pijn en kwalen

Geneesmiddel	Dosering / Opmerkingen
Ibuprofen en aspirine	Zie ibuprofen en aspirine hierboven (ontstekingsremmende geneesmiddelen)

Andere geneesmiddelen op recept

Geneesmiddel	Dosering / Opmerkingen
Atorvastatine*	40 mg/dag
Fluvoxamine*	50 mg/dag of tweemaal daags
Finasteride*	5 mg/dag
Fenofibraat*	160 mg/dag
Budesonide*	Zoals voorgeschreven
Decadron*	Zoals voorgeschreven

* Alleen op recept verkrijgbaar in de meeste landen.

Uitrusting

Doel	Apparatuur	Opmerking
Zuurstofsaturatie controleren	Pulsoxymeter	Bij minder dan 94% ga naar het ziekenhuis.
Lichaamstemperatuur controleren	Thermometer	Om de 6 tot 8 uur per dag of naar behoefte
Symptomen op de borst verlichten	Vernevelaar	Viermaal daags met oplossingen zoals hierboven
Symptomen op de borst verlichten	Zuurstofconcentrator	Voor kortademigheid

Ivermectine is zowel ontstekingsremmend als immuunondersteunend. Op dezelfde manier hebben verschillende van de producten die onder immuunondersteuning staan

ook ontstekingsremmende en/of antivirale eigenschappen, bijvoorbeeld neem en jodium van Lugol.

Mond- en neushygiëne-oplossingen zijn te koop, maar een eenvoudige oplossing van natriumbicarbonaat, zout en gezuiverd water kan thuis worden gemaakt.

Ga voor de meest recente informatie over Covid-19 of voor meer informatie over vroegtijdige behandelingsopties naar de sites van WCH-leden:

- BiRD Group - bird-group.org/protocols
- FLCCC - covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol
- CCCA - www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols
- Zelenko - vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol
- Stichting TFH - [truthforhealth.org/patient guide](http://truthforhealth.org/patient_guide)
- Vroegtijdige Covid Zorg Experts - earlycovidcare.org

Abonneer u op de nieuwsbrief van de Wereldraad voor Gezondheid om op de hoogte te blijven van de nieuwste publicaties.

worldcouncilforhealth.org/subscribe

Ga voor de meest recente informatie naar:

worldcouncilforhealth.org

Het document 'WCH Behandelingsrichtlijnen vroegtijdige Covid-19' en de doseringstabellen zijn voor het laatst bijgewerkt in januari 2023.



Drijwaring:

Dit downloadbare boekje is niet bedoeld ter vervanging van individueel advies. Het kan niet worden gebruikt om een ziekte te diagnosticeren of toegang te krijgen tot behandeling voor internetgebruikers. Individuen kunnen de door de Wereldraad voor Gezondheid verstrekte materialen gebruiken ter aanvulling op de zorg van de gekwalificeerde, vertrouwde hulpverlener. Alle informatie die door de Wereldraad voor Gezondheid of via de website wordt verstrekt, wordt aangeboden om te stimuleren verschillende evidence-based preventie- en behandelingsopties bij individuen en hun professionele zorgverleners te overwegen. De informatie op deze website en in dit boekje is bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en is geen vervanging voor medisch advies. Fouten, nalatigheden of ontbrekingen kunnen voorkomen.