

# Psychosociale gevolgen van isolatie en quarantaine

## Informatie voor hulpverleners

### Over quarantaine en isolatie

**Quarantaine** is een voorzorgsmaatregel om verspreiding van een infectieziekte tegen te gaan. Een persoon die in quarantaine gaat is niet ziek, maar heeft contact gehad met een patiënt met een bewezen infectie of komt uit een gebied waar het virus wijdverspreid aanwezig is. We spreken van thuisquarantaine als iemand die niet ziek is thuis moet blijven totdat zeker is dat deze persoon niet besmettelijk is voor anderen. Deze periode duurt maximaal 2 weken in het geval van het nieuwe coronavirus. De beoordeling en monitoring wordt door de GGD gedaan. De persoon in quarantaine verblijft thuis in een eigen ruimte. Als mensen in die periode niet ziek zijn geworden, wordt de quarantaine opgeheven. Samen met zijn of haar huisgenoten krijgen zij informatie over maatregelen die genomen moeten worden om eventuele besmetting te voorkomen. Een persoon die in **isolatie** gehouden wordt, is ziek of er is een mogelijkheid dat die ziek is. Door isolatie kunnen deze patiënten anderen niet besmetten. Mensen kunnen thuis in isolatie blijven of in een ziekenhuis in isolatie behandeld worden. Dat hangt af van de ernst van de ziekteverschijnselen en de besmettelijkheid van de ziekte.<sup>1</sup>

### Negatieve psychosociale effecten van isolatie en quarantaine

Uit wetenschappelijke literatuur blijkt dat quarantaine en isolatie negatieve psychosociale effecten met zich mee kan brengen. Het kan zelfs leiden tot post traumatische stress klachten zoals verwarring en angst.<sup>2</sup> Mogelijke factoren van stress zijn: de duur van de quarantaine/isolatie, angst voor besmetting (in geval van quarantaine), frustratie en verveling, inadequate toevoer van goederen en middelen, inadequate informatie, financiële verliezen en stigmatisering. De studie van Brooks en collega's vermeldt verder expliciet dat hulpverleners de psychologische klachten tijdens en na quarantaine in sterkere mate ervaren. Dit betreft met name het ervaren van stigmatiseren en het vermijden van anderen voor een langere tijd uit angst anderen te besmetten.<sup>3</sup>

### Wat kan helpen

Bij vrijwillige isolatie is sprake van minder stress en minder lange termijn gevolgen dan in het geval van gedwongen isolatie, waarbij een grotere beperking van de vrijheid wordt ervaren. Het is daarom van belang om de besmette persoon mee te nemen in die beslissing en goed over de gang van zaken te informeren; waarom is het nodig en wat kan iemand verwachten. Goede informatie over het protocol en praktische toelichting is daarbij belangrijk. Evenals

<sup>1</sup> RIVM. 13-03-2020. <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden#Wat%20is%20quarantaine>.

<sup>2</sup> Brooks et al., "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence". The Lancet. 2020. NB: Deze informatie is gebaseerd op mensen in quarantaine maar geldt (in mindere mate) ook voor mensen in isolatie.

<sup>3</sup> Brooks et al, 2020. Meer informatie wordt beschikbaar gemaakt over de effecten hiervan op hulpverleners.

een beroep doen op de omgeving van de persoon in kwestie, door hen te herinneren aan de belangen en voordelen van quarantaine of isolatie. Verder is het volgende van belang<sup>4</sup>:

- Kinderen moeten het liefst bij de ouders blijven behalve als dit niet anders kan. Als kinderen toch ergens anders ondergebracht moeten worden, dan op een betrouwbare en veilige plek waar communicatie met de familie mogelijk is.
- Bespreek ideeën die de negatieve impact van isolatie en quarantaine kunnen voorkomen. Zoals dagelijkse communicatie tussen familie en vrienden, het aanhouden van een routine en het zoeken van afleiding.
- Promoot autonomie en eigen keuzes; het blijkt dat personen in isolatie of quarantaine die meer zeggenschap ervaren, beter met de situatie kunnen omgaan.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> IASC MHPSS Reference Group, "Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.0". February 2020.

<sup>5</sup> Tips over hoe goed voor jezelf te zorgen als je in isolatie of quarantaine zit zijn beschreven in de folder: "omgaan met stressreacties tijdens isolatie of quarantaine". Deze is beschikbaar op GGDGHOR Kennisnet of aan te vragen via [impact@arq.org](mailto:impact@arq.org).