

## 10 VRAGEN OVER GRIEPPVACCINATIE

### 1. Waarom vaccinatie tegen de griep?

Vaccinatie is de enige manier om u tegen de griep en vooral zijn gevolgen te beschermen. Griep is een zeer besmettelijke ziekte die elk jaar in de winterperiode opnieuw opduikt. Elke Winter krijgen gemiddeld ongeveer één op de tien mensen de griep. Meestal genezen ze vanzelf na enkele dagen, maar bij sommige mensen kan de griep ernstige gevolgen hebben. Elk jaar sterven er ook honderden mensen aan de gevolgen van de griep.

Als u bent gevaccineerd, dan is de kans dat u griep krijgt veel kleiner. Als u toch griep krijgt, dan wordt u minder ziek en is de kans op complicaties zoals longontsteking ook veel kleiner. Bovendien vermindert de kans dat u 'eigen' ziekte verergert (bijvoorbeeld ontregeling van uw diabetes).

### 2. Wie laat zich dit jaar het best vaccineren tegen de griep?

De griepvaccinatie wordt sterk aanbevolen aan iedereen die extra risico loopt om ernstig ziek te worden. Door griep en aan mensen die gevoelige personen kunnen besmetten.

Dat zijn:

- Zwangere vrouwen die in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap zijn op het ogenblik van het griepseizoen.
- Iedereen vanaf de leeftijd van 6 maanden met
  - een hartziekte
  - een longziekte zoals ernstig astma of COPD,
  - een lever- of nierziekte
  - diabetes,
  - een chronische spierziekte
  - verminderde weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling
- Iedereen die ouder is dan 65 jaar
- Iedereen die in een woonzorgcentrum of ziekenhuis opgenomen is
- Alle mensen die onder hetzelfde dak wonen als de bovengenoemde risicopersonen of zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden.
- Alle personen werkzaam in de gezondheidssector

Ook voor gezonde mensen vanaf 50 jaar kan vaccinatie zinvol zijn. Bespreek dat met u huisarts.

### 3. Wanneer moet ik me laten vaccineren?

U laat zich het best tussen midden oktober en midden november vaccineren. Zolang het griepvirus niet is doorgebroken, blijft vaccinatie nuttig. Het vaccin beschermt pas na twee weken en is maar goed voor één winterperiode.

Elk jaar moet u dus opnieuw een griepvaccinatie krijgen.

### 4. Hoe kan ik me laten vaccineren?

- Vraag een voorschrift bij uw arts.
- Haal daarmee het vaccin bij uw apotheker.
- Ga er zo snel mogelijk mee naar uw huisarts en bewaar het intussen in het midden van uw koelkast, anders wordt het waardeloos
- Nog beter is het vaccin pas af te halen bij de apotheker vlak voor u een afspraak hebt bij uw huisarts.
- Griepvaccin wordt, voor al wie het aangewezen is, gedeeltelijk terugbetaald en kost dan ongeveer 11 Euro. Heel wat mutualiteiten geven nog extra korting. Voor mensen die in een rusthuis wonen is het vaccin gratis in Vlaanderen.

### **5. Moet ik me laten vaccineren als ik vorig jaar al werd ingeënt?**

De griepvaccinatie moet jaarlijks gegeven worden omdat het griepvirus voortdurend verandert. Elk jaar zijn er andere griepvirussen, dus u kunt ieder jaar weer griep krijgen. Daarom heeft het griepvirus ieder jaar een andere samenstelling. Die wordt afgestemd op de virussen die naar verwachting de komende winter veel zullen voorkomen. Dit jaar bevat het vaccin bijvoorbeeld ook antistoffen tegen het A(H1N1) griepvirus dat de zogenaamde Mexicaanse griep veroorzaakte.

Bovendien is de bescherming die het vaccin biedt slechts tijdelijk. Na een half jaar tot een jaar is de bescherming meestal uitgewerkt.

### **6. Moet ik me laten vaccineren als ik vorig jaar de griep heb gehad?**

Ja, omdat de griepvirussen steeds veranderen, kan u elk jaar besmet worden met een ander type virus waartegen u geen natuurlijke weerstand hebt opgebouwd. Daarom heeft het griepvaccin ook ieder jaar een andere samenstelling.

### **7. Moet ik me laten vaccineren als ik nog nooit griep hebt gehad?**

Sommige mensen krijgen inderdaad zelden griep, maar zeg nooit "nooit"! Als u tot een van de risicogroepen behoort, maakt u bij een griep evenveel kans op ernstige complicaties als alle anderen uit die groep. Daarom is het raadzaam om ieder jaar de griepvaccinatie te halen, ook als u al een paar jaar geen griep hebt gehad. Het kan zijn dat u de afgelopen jaren geluk heeft gehad, maar mogelijk komt u dit jaar wél met het griepvirus in aanraking.

### **8. Heeft het griepvaccin bijwerkingen?**

U kunt de eerste dag wat pijn, roodheid of een kleine zwelling hebben op de plaats van de prik (de bovenarm). Dit gaat binnen één tot twee dagen vanzelf over. Klachten als hoofdpijn en koorts zijn zeldzaam, maar kunnen voorkomen. Dit gebeurt dan vooral bij kinderen die nog niet met een griepvirus in aanraking zijn gekomen.

Allergische reacties komen zelden voor. Personen die allergisch zijn voor kippeneiwit mogen zich niet laten inenten. Als u een allergische reactie kreeg op een eerdere vaccinatie, bespreekt u dat het best eerst met uw huisarts of apotheker.

### **9. Kan ik de griep krijgen door het griepvaccin?**

Een griepvaccin bevat geen levende virusdeeltjes en kan dus geen griep veroorzaken. Het spuitje doet uw lichaam wel verdedigingsstoffen aanmaken, wat soms aanleiding geeft tot lichte ongemakken, maar het maakt u niet echt ziek. Wanneer u kort na een griepvaccinatie toch ziek wordt, werd u waarschijnlijk net vóór de inspuiting al besmet of gaat het om een ander virus (dat bv. verkoudheid veroorzaakt).

### **10. Kan ik toch griep krijgen als ik gevaccineerd ben?**

Als u gevaccineerd bent, kunt u toch nog griep krijgen. Bijvoorbeeld als u te laat werd gevaccineerd. Het duurt namelijk twee weken voor uw lichaam voldoende afweerstoffen heeft gemaakt om u te beschermen tegen griep. Dus als u binnen die twee weken met het griepvirus in aanraking komt, kunt u toch griep krijgen.

Bovendien beschermt het vaccin alleen tegen de griepvirussen die in het vaccin zitten. Als er toevallig een virus opduikt dat niet in vaccin zit, dan kan u toch ziek worden.

Indien uw afweersysteem door ziekte of ouderdom, of omdat u bepaalde geneesmiddelen moet nemen, is verzwakt, dan kan het zijn dat het vaccin minder goed aanslaat en dus ook minder goed beschermt. U kunt dan toch ziek worden. Maar meestal zijn de gevolgen minder erg.

Tenslotte beschermt het griepvaccin alleen tegen de griep en niet tegen andere virussen die vergelijkbare klachten kunnen geven, zoals bv. een verkoudheid.

### **Enkele eenvoudige voorzorgsmaatregelen verminderen de kans op besmetting**

- Was uw handen vaak met water en zeep. Reinigende doekjes met alcohol zijn ook effectief
  - Gebruik tijdens het hoesten of niezen wegwerpzakdoekjes. Gooi het papiertje daarna meteen in een afgesloten vuilnisbak.
  - Hebt geen zakdoekje, bedek dan neus en mond met de hand.
  - Maak harde oppervlakken en voorwerpen zoals keukenapparatuur en deurklinken regelmatig schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakproduct.
  - Als u ziek bent, blijf dan thuis en ga niet werken, naar school of boodschappen doen. Raadpleeg een arts als u griepsymptomen hebt.
- Een jaarlijkse griepvaccinatie is de beste bescherming tegen seizoensgriep

Voor meer informatie kan u steeds terecht bij uw huisarts en apotheker of op [www.griepvaccinatie.be](http://www.griepvaccinatie.be) en [www.influenza.be](http://www.influenza.be)