

Wanneer raadpleeg je een arts ?

- Als de koorts op de vierde dag niet gezakt is.
- Bij veelvuldig hoesten.
- Wanneer je naast koorts en spierpijn ook andere klachten krijgt.
- Als je tot een risicogroep behoort en niet gevaccineerd bent.

Veel gehoorde misvattingen

Je moet je warm aankleden om geen griep te krijgen.

Wanneer je lichaam afkoelt, lijdt het afweersysteem daaronder en ben je vatbaarder voor ziekte. Griep wordt echter veroorzaakt door een virus dat je inademt of via handcontact doorgeeft. Je warm aankleden helpt dus niet om griep te voorkomen.

Je moet alle ramen dicht houden want anders vat je kou.

Met open ramen is het virus minder geconcentreerd aanwezig. Zeker wanneer je met meerdere personen in dezelfde ruimte zit, raak je sneller besmet als je de kamer niet regelmatig verlucht.

Bij de minste symptomen van griep moet je vitamine C nemen.

Geen enkele wetenschappelijke studie kan aantonen dat vitamine C het genezingsproces van griep versnelt. Een dagelijkse evenwichtige en vitaminerijke voeding met voldoende fruit en verse groenten is veel heilzamer dan om het even welk vitaminepreparaat.

Van een griepvaccinatie krijg je griep.

De griepvaccinatie bevat geen levend virus en kan dus geen griep veroorzaken. Het dode virus zet het lichaam aan tot het produceren van specifieke antistoffen maar maakt je niet ziek. Indien je kort na een griepvaccinatie toch griep krijgt, ben je waarschijnlijk kort vóór of na de inenting besmet of ben je besmet door een ander virus dan wat verwerkt werd in de vaccinatie.

Griep kan je bestrijden met antibiotica.

Griep wordt veroorzaakt door een virus. Antibiotica bestrijden enkel bacteriën. Antibiotica kunnen zinvol zijn bij eventuele verwickelingen van griep

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via www.cm.be/bewustgezond.

V.U.: Bert Peirsegaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© september 2011

Zoek je info over gezondheid?

Surf dan naar www.cm.be/bewustgezond.be.

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen.

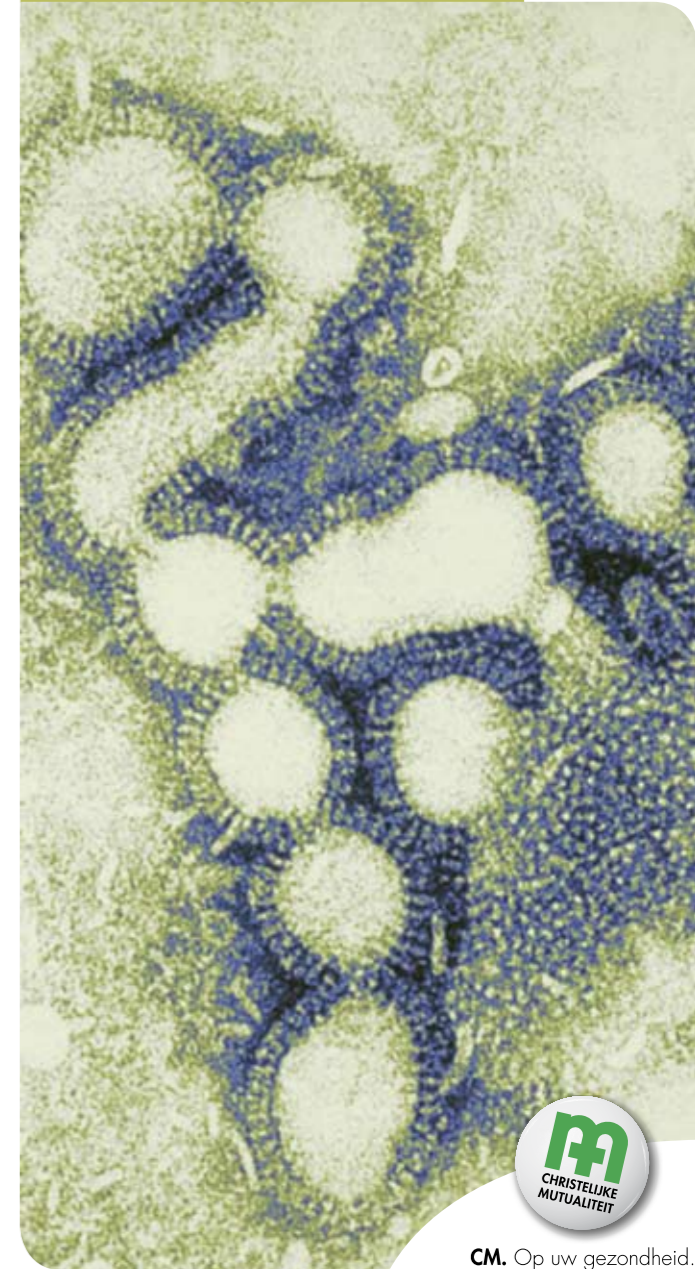
Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.

Seizoensgriep

Meer dan een verkoudheid

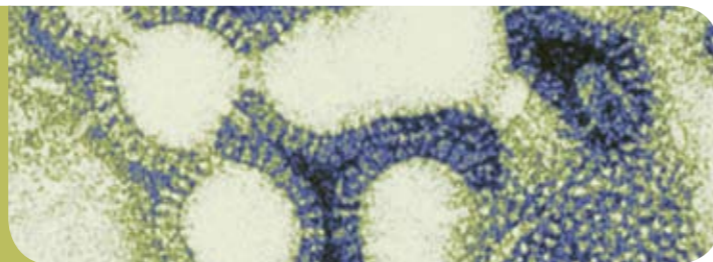


CM. Op uw gezondheid.

FOL025

Seizoensgriep

Plots krijg je hoge koorts. Bij de minste beweging heb je spierpijn. Hoofdpijn verhindert je om geconcentreerd bezig te zijn. Je voelt je lusteloos en ziek. De kans is groot dat je besmet bent met het griepvirus. Deze folder informeert je over de symptomen, de behandeling en het voorkomen van griep.



Wat is griep of influenza?

Veel mensen verwarren griep met verkoudheid. Hoewel een aantal symptomen dezelfde zijn, is griep echter helemaal niet zo onschuldig.

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus. Je ademt het in via de neus of de mond of krijgt het na direct contact van hand tot hand. Vooral bij niet te koud, vochtig en mistig weer verspreidt het virus zich snel. Eén tot drie dagen nadat je ermee in contact kwam, word je plots ziek. Je krijgt rillingen, koorts, hoofdpijn, keelpijn en spierpijn. Soms moet je hoesten. Je voelt je lusteloos en moe.

De besmettelijke periode ligt tussen een dag voor en zes dagen na het begin van de ziekteverschijnselen. De koorts en pijn verdwijnen meestal na twee tot vier dagen, maar het kan één tot twee weken duren voor je volledig hersteld bent.

Sommige mensen hebben een infectie zonder duidelijke symptomen.

Niet altijd zonder gevaar

Bij sommige mensen veroorzaakt het influenzavirus ook een ontsteking van de luchtwegen (bronchitis). Wanneer de lagere luchtwegen aangetast worden, ontstaat een virale longontsteking. De longen zijn dan beschadigd en extra gevoelig. Je krijgt gemakkelijker een bijbesmetting door bacteriën. Bij die verwickelingen neem je het best onmiddellijk contact op met je huisarts.

Een besmetting met het influenzavirus ondermijnt bovendien de algemene conditie. Vooral bejaarden en chronisch zieken lopen daardoor risico's.

Enkel een vaccinatie kan griep voorkomen

Het griepvirus is heel besmettelijk. Praten met iemand die griep heeft, kan al voldoende zijn om geïnfecteerd te worden. Wie veel op drukbezochte plaatsen of in afgesloten ruimten verblijft, heeft veel kans besmet te worden.

Enkel een vaccinatie kan seizoensgriep voorkomen. Het griepvaccin bevat stukjes dood virus. Je afweersysteem kan door de vaccinatie antistoffen aanmaken die zich vasthechten aan het virus en het neutraliseren. Op die manier verhoogt je weerstand. Je bent dan ongeveer zes maanden beschermd wanneer je met het virus in contact komt.

Elk jaar verandert het griepvirus. Daarom moet je je ook elk jaar opnieuw laten inenten. Je doet dat het best in de periode oktober - november vermits griep het meest voorkomt van november tot maart en het vaccin na twee weken werkzaam is. Zolang het griepvirus niet is doorgebroken, blijft vaccinatie nuttig.

Je krijgt een inspuiting onder de huid (subcutaan) of in het spierweefsel (intramusculair) van de bovenarm of soms in de huis (intradermaal).

Je mag niet gevaccineerd worden

- als je koorts of een acute infectieziekte (bv. bronchitis) hebt.
- als je allergisch bent voor een bestanddeel van het vaccin, bv. eieren.
- als je bij een vroegere vaccinatie een ongewenste reactie kreeg.

Slechts zelden heb je gedurende één of twee dagen last van nevenwerkingen in de vorm van jeuk, een zwelling, een warmtegevoel of pijn bij aanraking op de plaats van de inspuiting.

Wie moet zich laten vaccineren?

Het seizoensgriepvaccin is sterk aangeraden voor:

- zwangere vrouwen die in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap zijn op het ogenblik van het griepseizoen
- iedereen vanaf de leeftijd van zes maanden met een hartziekte, longziekte zoals ernstig astma of COPD, lever- of nierziekte, diabetes, chronische spierziekte, verminderde weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling
- alle 65-plussers
- alle personen die in een woonzorgcentrum of ziekenhuis opgenomen zijn
- kinderen tussen 6 maanden en 18 jaar die een langdurige aspirinetherapie ondergaan
- alle personen werkzaam in de gezondheidssector
- iedereen die onder hetzelfde dak woont als risicopersonen of personen die zorgen voor kinderen jonger dan zes maanden

Ook voor gezonde 50-plussers kan een vaccinatie nuttig zijn. Je bespreekt dit het best met je huisarts.

Daarnaast kan iedereen vanaf zes maanden overwegen om zich tegen griep te laten inenten. Je hebt dan namelijk 80 % kans om de komende winter geen griep te krijgen. Als je de ziekte toch krijgt, genees je sneller en treden er minder verwickelingen op. Bespreek het met je arts.

De ziekteverzekering betaalt voor de meeste vaccins een deel van de kostprijs van het vaccin terug voor alle personen die tot een risicogroep behoren en voor wie griepvaccinatie sterk aanbevolen wordt (zie hierboven). Eén vaccin is enkel terugbetaald voor 60-jarigen of ouder. Voor mensen die in een gesubsidieerd woonzorgcentrum (RVT of rusthuis) wonen, wordt het vaccin in Vlaanderen gratis ter beschikking gesteld via het rust- of verzorgingstehuis.

De kans op besmetting verminderen

- Was je handen vaak met water en zeep. Als dit niet kan, zijn reinigende doekjes met alcohol ook effectief.
- Gebruik wegwerpzakdoekjes tijdens het hoesten en niezen en gooi het papiertje daarna onmiddellijk in een afgesloten vuilnisbak.
- Heb je geen zakdoek bij, bedek neus en mond dan met je handen.
- Maak regelmatig deurklinken, harde oppervlakken en keukenapparaten schoon.
- Raadpleeg je huisarts als je griepsymptomen bij jezelf herkent en blijf zo veel mogelijk thuis.

Griepklachten verminderen

- Er bestaan geen efficiënte geneesmiddelen om griep te behandelen. Alleen rust helpt je er weer bovenop. Je hoeft niet noodzakelijk in bed te blijven, maar grote lichamelijke inspanningen kun je beter vermijden.
- Je slaapt het best in een voldoende verluchte kamer.
- Symptomen zoals koorts, hoofdpijn en spierpijn kun je eventueel verhelpen met een koortswerend middel of een enkelvoudige pijnstiller, beide op basis van paracetamol.
- Heb je last van een verstopte neus of van druk op de kaken of oren, dan kun je je neus spoelen met een zoutwateroplossing of neusdruppels gebruiken. Dat doe je beter niet langer dan vijf dagen zonder een arts te raadplegen.
- Het is belangrijk veel te drinken, zeker als je koorts hebt. Op die manier voorkom je uitdroging.
- Ook al heb je bij griep meestal niet veel eetlust, toch doe je er goed aan te blijven eten. Zoals altijd verdient een evenwichtige voeding de voorkeur.