

**ZO ZIEK ALS
EEN HOND?**



LIEVER NIET.

10 VRAGEN OVER GRIEPPVACCINATIE

1

WAAROM VACCINATIE TEGEN GRIEP?

Vaccinatie is de enige manier om je tegen griep en vooral de gevolgen ervan te beschermen. Griep is een zeer besmettelijke ziekte die elke winter opnieuw opduikt. Gemiddeld krijgt ongeveer één op tien mensen griep. Meestal genezen ze vanzelf na enkele dagen, maar bij sommige mensen kan de griep ernstige gevolgen hebben. Elk jaar sterven er ook honderden aan de gevolgen van griep. Als je gevaccineerd bent, dan is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. Als je toch griep krijgt, dan wordt je met een vaccinatie minder ziek en is de kans op complicaties zoals longontsteking ook veel kleiner.

2

VOOR WIE IS VACCINATIE TEGEN GRIEP BELANGRIJK?

- › Iedereen die ouder is dan 65 jaar
- › Alle mensen vanaf de leeftijd van 6 maanden met diabetes of een andere chronische ziekte van bijvoorbeeld hart, longen (ernstig astma of COPD), lever, nieren of spieren. Of mensen die een verminderde weerstand hebben door een andere ziekte of door een behandeling.
- › Alle personen die in een woonzorgcentrum of ziekenhuis opgenomen zijn.
- › Alle mensen die samenwonen met de bovengenoemde risicopersonen of die zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden.
- › Alle personen werkzaam in de gezondheidssector.
- › Zwangere vrouwen die in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap zijn op het ogenblik van het griepseizoen.

Ook voor gezonde mensen vanaf 50 jaar kan vaccinatie zinvol zijn. Bespreek dit met je huisarts.

3

WANNEER MOET IK ME LATEN VACCINEREN?

Je laat je best tussen midden oktober en midden november vaccineren. Zolang de griep niet is doorgebroken, blijft vaccinatie nuttig. Het vaccin beschermt pas na twee weken en is maar goed voor één winterperiode. Elk jaar moet je dus opnieuw een griepvaccin krijgen.

4

HOE KAN IK ME LATEN VACCINEREN?

- › Vraag een voorschrift aan je arts.
- › Haal daarmee het vaccin bij de apotheker.
- › Ga zo snel mogelijk naar je arts om het vaccin te laten plaatsen. Bewaar het vaccin in de koelkast, anders wordt het waardeloos. Het is nog beter om het vaccin pas af te halen vlak voor je een afspraak hebt bij je huisarts.

Het 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 ELK JAAR LATEN VACCINEREN?

Ja, de griepvaccinatie moet elk jaar gegeven worden. Elk jaar zijn er andere griepvirussen en krijgt het griepvaccin een andere samenstelling, afgestemd op de virussen die naar verwachting de komende winter veel zullen voorkomen. Bovendien is de bescherming die het vaccin biedt slechts tijdelijk. Na een half jaar tot een jaar is het vaccin meestal uitgewerkt.

6 MOET IK ME LATEN VACCINEREN ALS IK VORIG JAAR DE GRIEP HEB GEHAD?

Ja. Omdat griepvirussen steeds veranderen kan je elk jaar besmet worden met een ander type virus waartegen je geen weerstand hebt opgebouwd. Daarom heeft het griepvaccin ook elk 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 je tot een van de risicogroepen behoort, maak je bij een griep evenveel kans op ernstige verwickelingen als alle anderen uit die groep. Daarom is het raadzaam om ieder jaar de griep prik te halen.

8 HEEFT HET GRIEPVACCIN BIJWERKINGEN?

Soms treedt op de plaats van de prik (de bovenarm) wat pijn, roodheid of een kleine zwelling op. Dit gaat na enkele dagen vanzelf over. Klachten als hoofdpijn en koorts zijn zeldzaam, maar kunnen voorkomen.

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

9 KAN IK GRIEP KRIJGEN DOOR HET GRIEPVACCIN?

Het griepvaccin bevat geen levende virusdeeltjes en kan dus geen griep veroorzaken. Door het spuitje maakt je lichaam wel verdedigingsstoffen aan. Dit kan soms lichte ongemakken geven, maar het maakt je niet echt ziek. Wanneer je kort na de vaccinatie toch ziek wordt, dan werd je waarschijnlijk net vóór de inspuiting al besmet of gaat het om een ander virus dat bijvoorbeeld een verkoudheid veroorzaakt.

10 KAN IK TOCH GRIEP KRIJGEN ALS IK GEVACCINEERD BEN?

Als je gevaccineerd bent, dan kan je toch nog griep krijgen.

- › Het duurt twee weken voor je lichaam voldoende afweerstoffen heeft gemaakt om je te beschermen tegen griep. Als je binnen die twee weken met het griepvirus in aanraking komt, dan kan je 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 je toch griep krijgen.
- › Als je afweersysteem verzwakt is (bijvoorbeeld door ziekte, ouderdom of bepaalde geneesmiddelen), dan kan het zijn dat het vaccin minder goed aanslaat en dus ook minder goed beschermt. Je kan dan toch ziek worden. Maar meestal zijn de gevolgen minder erg.
- › Het griepvaccin beschermt alleen tegen de griep en niet tegen andere virussen die vergelijkbare klachten kunnen geven, zoals bv. een verkoudheid.

EENVOUDIGE VOORZORGSMAATREGELEN VERMINDEREN DE KANS OP BESMETTING

- › Was je handen regelmatig met water en zeep. Je kan ook reinigende doekjes met alcohol gebruiken.
- › Gebruik tijdens het hoesten of niezen papieren zakdoekjes. Gooi het papiertje daarna meteen in een afgesloten vuilnisbak. Heb je geen zakdoek, bedek dan je neus en mond met de hand.
- › Maak harde oppervlakken en voorwerpen (bijvoorbeeld het aanrecht, keukengerei, kranen, telefoons, trapeleuningen en deurklinken) regelmatig schoon, met een normaal schoonmaakproduct.
- › Als je ziek bent, blijf dan thuis. Ga niet werken, naar school of boodschappen doen.
- › Raadpleeg je arts als je griepsymptomen hebt.
- › Een jaarlijkse griep prik is de beste bescherming tegen griep.

Wens je meer informatie?

Je kan steeds terecht bij uw arts of apotheker.
www.griepvaccinatie.be en www.influenza.be

Deze folder is een realisatie van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie in samenwerking met het Vlaamse Griepplatform.

Contactpersoon: **Liesbet Dejaegere**,
E-mail: liesbet.dejaegere@vigez.be
Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie.

