



Griepvaccin

Het griepvirus treft elke winter ongeveer 1 op 10 mensen. Meestal genees je vanzelf, maar een jaarlijkse griepvaccinatie is de beste manier om je tegen de griep te beschermen.

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus of **griepvirus**. Elk jaar zijn er verschillende types van dit virus die circuleren en die griep kunnen veroorzaken. Omdat die types jaarlijks veranderen, kan je elk jaar opnieuw de griep krijgen. De Wereldgezondheidsorganisatie bepaalt elk jaar hoe de griepvaccins samengesteld worden op basis van een inschatting welke types het meest waarschijnlijk zullen circuleren.

Wanneer je zelf besmet bent, zit het griepvirus in je neus, keel en in je luchtwegen. Door praten, hoesten en niezen kunnen er druppeltjes met dit virus in de lucht komen, andere mensen kunnen deze inademen en op die manier besmet worden. Ook via voorwerpen en handen, kan je het virus overdragen. **De griep is besmettelijk vanaf 1 dag voor tot 5 à 6 dagen na het verschijnen van de symptomen.**

Vermits griep veroorzaakt wordt door een virus, **helpt een antibioticum niet** (enkel actief tegen een bacterie). Afhankelijk van de symptomen kunnen bepaalde geneesmiddelen verbetering brengen, bijvoorbeeld paracetamol voor pijn en koorts, keeltabletten, hoestsiroop, ... Maar helaas zal je ook gewoon moeten uitzielen.

Gelukkig bestaat er een griepvaccin!

Iedereen laat zich best vaccineren tegen de griep, maar er zijn bepaalde **risicogroepen** waar het griepvirus voor ernstige complicaties kan zorgen.

Het gaat over:

- Zwangere vrouwen, vanaf het tweede trimester van de zwangerschap. Als je zwanger bent, heb je minder weerstand tegen infecties. Bovendien kan het griepvirus ernstige gevolgen hebben voor de baby. Als je tijdens je zwangerschap gevaccineerd bent tegen griep, geef je je eigen bescherming door aan je baby. Zo is je baby de eerste maanden na de geboorte ook nog beschermd.
- Chronisch zieken: mensen met een hartziekte, een longziekte zoals ernstig astma of COPD, een lever- of nierziekte, of chronische spierziekte, of met diabetes.
- Mensen met verminderde weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling.

- Iedereen die in een woonzorgcentrum, psychiatrische instelling voor lang verblijf of instelling voor personen met een beperking opgenomen is.
- Iedereen die onder hetzelfde dak woont als de bovengenoemde risicopersonen of zorgt voor kinderen jonger dan 6 maanden (omwille van een hogere kans op besmetting en om verspreiding van het griepvirus te beperken).
- Iedereen werkzaam in de gezondheidssector (eveneens omwille van een hogere kans op besmetting en om desgevallend de verspreiding van het griepvirus te beperken).
- 65-Plusers (maar vanaf 50 jaar is het vaccin al gedeeltelijk terugbetaald).

Het beste moment om je te laten vaccineren is **tussen midden oktober en midden november**. Het vaccin beschermt pas na enkele dagen en geeft een **optimale bescherming na twee weken**. Het griepvaccin beschermt enkel tegen griep, het beschermt ons niet tegen een verkoudheid of een ander virus. Het griepvaccin beschermt je maar voor één winterperiode. Een jaarlijkse herhaling is dus absoluut noodzakelijk.

Het griepvirus bevat geen levende virusdeeltjes en kan dus geen griep veroorzaken.

Na het plaatsen van een griepvaccin kunnen wel enkele bijwerkingen optreden. Op de plaats van de prik (meestal de bovenarm) kan een lichte zwelling optreden met wat roodheid. Dat gaat na enkele dagen vanzelf over. Klachten zoals hoofdpijn en lichte koorts zijn zeldzaam maar kunnen voorkomen. Deze zijn het gevolg van de reactie van uw lichaam die de aanval inzet tegen het griepvirus en antistoffen aanmaakt.



Hygiënische maatregelen

Tip 1: Vermijd zoveel als mogelijk contact met andere personen zodat je niemand anders besmet.

Tip 2: Was heel frequent je handen. Minimum om de 2 uren is een goede start en zeker extra voor het eten, na het hoesten of het snuiten van je neus, na toiletbezoek en aanraking van deurknoppen, geld.

Tip 3: Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze onmiddellijk weg na gebruik.

Tip 4: Bedek je mond en neus tijdens het niezen of hoesten met een papieren zakdoek en als dat niet (meer) lukt, met de binnenkant van je elleboog (elleboogplooï).

Een vaccin is een stof met dode of verzwakte ziektekiemen, die ervoor zorgt dat het lichaam immuunstoffen aanmaakt. Door dit eerste contact met de ziekte worden bij 'echte' ziektekiemen sneller de nodige antistoffen geproduceerd. Dat is niet alleen cruciaal voor ziekten zoals gele koorts en polio, maar ook voor griep, tetanus, hepatitis en mazelen bijvoorbeeld.

Toch geloven velen, ten onrechte, dat vaccins overbodig zijn of zelfs slecht voor uw gezondheid.

Dit zijn de 5 meest voorkomende misvattingen over vaccinaties:

- **“Van vaccins word ik ziek”**

Het klopt dat bepaalde vaccins beperkte, tijdelijke bijwerkingen veroorzaken, zoals lichte koorts of spierpijn. Maar die bijwerkingen wegen niet op tegen de bescherming die het vaccin biedt.

Ook bestaan er misverstanden dat vaccinatie leidt tot autisme, MS, hiv of kanker. Deze geruchten gaan vaak al mee sinds de ontwikkeling van de vaccins en zijn telkens meteen weerlegd door wetenschappelijk onderzoek.

- **“Vaccinaties overbelasten en verzwakken het immuunsysteem”**

Ook al is het pertinent onjuist, toch wordt nog vaak beweerd dat vaccins schadelijk zouden zijn voor het immuunsysteem. Het tegendeel is waar. Het immuunsysteem wordt door een vaccin geprikkeld, een soort eerste kennismaking als het ware met een bacterie of een virus. Het lichaam leert hoe correct

erop te reageren zodat die bacteriën of virussen de ziektes niet kunnen veroorzaken wanneer u er later mee in contact komt. Dat je sterker wordt door op eigen kracht een ziekte door te maken is eveneens ongegrond.

- **“Vaccins zijn niet nodig, een goede hygiëne volstaat”**

Niets is minder waar: veel ziekten verspreiden zich hoe dan ook, los van een goede lichamelijke hygiëne. Daarnaast worden sommige virussen doorgegeven via ontlasting, muggenbeten of drinkwater. Een seconde onoplettendheid is voldoende voor weken arbeidsongeschiktheid, ongeneselijke verlamming of zelfs overlijden.

- **“Vaccinatie kan wachten”**

Het uitstellen van vaccinatie brengt onnodige gezondheidsrisico's met zich mee. Door u te laten inenten op het aanbevolen moment geeft u de virussen geen kans. Bovendien zijn sommige ziektes overdraagbaar. Met een vaccin beschermt u dan tegelijk de mensen in uw directe omgeving.

Hou er ook rekening mee dat sommige vaccins, zoals voor gele koorts of tetanus, slechts tien jaar bescherming bieden en hierna een nieuwe inenting wenselijk of verplicht is. Het griepvaccin moet jaarlijks worden vernieuwd.

- **“Gevaarlijke infectieziekten komen in België nauwelijks nog voor”**

Door het verplichte vaccinatieschema voor kinderen in België is het aantal gevallen inderdaad stevig teruggedrongen. Maar zelfs al zou de ziekte hier uitgestorven zijn, dan nog blijft de vaccinatie ertegen cruciaal. Slechts één drager of één patiënt die de ziekte meebrengt uit het buitenland, is voldoende om een epidemie te veroorzaken.



UW APOTHEEK

