

Griepvaccinatie 2022

Vaccinatie is de enige manier om je tegen de griep en vooral haar 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 je bent gevaccineerd, is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. En als je toch griep krijgt, word je minder ziek en is de kans op complicaties, zoals longontsteking, ook veel kleiner. Bovendien vermindert de kans dat je 'eigen' ziekte verergert, bijvoorbeeld een ontregeling van je diabetes of suikerziekte.

Wie laat zich 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 personen met een risico op complicaties, personen werkzaam in de gezondheidssector en personen die onder hetzelfde dak wonen als de eerste risicogroep of met kinderen jonger dan zes maanden.

Daarnaast wordt het griepvaccin ook aangeraden aan gezonde mensen vanaf 50 jaar, zelfs als ze niet aan een risicoaandoening lijden. Naast het verhoogde risico dat ze complicaties bij griep ontwikkelen door hun leeftijd, bestaat er immers ook één kans op drie dat ze minstens één factor vertonen die het risico op complicaties nog verhoogt. Het gaat vooral om personen die roken, veel drinken of zwaarlijvig zijn.

Behoor je niet tot een van bovenstaande doelgroepen en wil je je toch ook laten vaccineren? Dat kan. Je zal dan veel minder kans lopen om ziek te worden en bijvoorbeeld werkverlet te moeten nemen en je maakt ook minder kans op complicaties. Je moet wel zelf de kosten betalen, tenzij je werkgever het vaccin betaalt.

Welk griepvaccin?

Voor het griepseizoen 2022-2023 zijn in België vier quadrivalente griepvaccins (d.w.z. twee influenza A- en twee influenza B-componenten) beschikbaar:

- Alpha-RIX-Tetra;
- Vaxigrip Tetra;
- Influvac Tetra;

- Efluelda, een hoog gedoseerd quadrivalent vaccin voor 65-plussers. Het RIZIV vergoedt dit laatste vaccin alleen wanneer het wordt gebruikt voor mensen die in een instelling verblijven, zoals bijvoorbeeld een woonzorgcentrum.

Als de arts 'griepvaccin' voorschrijft in plaats van een vaccinnaam, kan de apotheker één van de eerste drie bovengenoemde vaccins geven.

Kinderen jonger dan 9 jaar die voor het eerst worden gevaccineerd, moeten binnen 4 weken een tweede dosis vaccin krijgen.

Wanneer moet ik me laten vaccineren?

Je laat je 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 je dus opnieuw een griepvaccin krijgen.

Hoe kan ik me laten vaccineren?

1. Vraag een voorschrift bij je arts.
2. Haal daarmee het vaccin bij je apotheker.
3. Ga er zo snel mogelijk mee naar je huisarts en bewaar het in het midden van je koelkast.

Nog beter is het vaccin pas af te halen bij de apotheker vlak vóór je een afspraak hebt bij de huisarts.

Moet ik me laten vaccineren als ik vorig jaar al werd ingeënt?

De grieprik moet jaarlijks gegeven worden omdat de griepvirussen voortdurend veranderen. Elk jaar zijn er andere griepvirussen, dus je kunt ieder jaar weer opnieuw griep krijgen. Daarom heeft het griepvaccin ieder jaar een andere samenstelling. Die wordt 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 de bescherming meestal uitgewerkt.

Moet ik me laten vaccineren als ik vorig jaar de griep heb gehad?

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

Dit kan ook verklaren waarom mensen die zich hebben laten inenten toch nog de griep kunnen krijgen. Ze kunnen namelijk besmet worden door een nieuw griepvirus waartegen het vaccin nog geen bescherming biedt of tegen een relatief zeldzaam virus dat niet (meer) in het vaccin is opgenomen. Maar meestal biedt het vaccin dan toch nog een zekere bescherming en is de ziekte

minder ernstig en treden er ook veel minder complicaties op in vergelijking met mensen die niet zijn ingeënt.

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 één 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 griepvaccinatie te halen, ook als je enkele jaren geen griep hebt gehad. Het kan zijn dat je de afgelopen jaren geluk hebt gehad, maar mogelijk kom je dit jaar wél met het griepvirus in aanraking.

Heeft het griepvaccin bijwerkingen?

Je 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 je een allergische reactie kreeg op een eerdere vaccinatie, bespreek je dat het best eerst met je huisarts of apotheker.

Kan ik de griep krijgen door het griepvaccin?

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

Bron: Nieuwsbrief Gezondheid.be, 25 september 2022