

Informatie over de griep en pneumokokkenvaccinatie

Griepvaccinatie

Ieder jaar biedt het RIVM de griepvaccinatie aan een geselecteerde groep mensen. Voor veel mensen geeft een infectie met een griep virus een korte periode ongemakken totdat het immuunsysteem het virus heeft gedood en de symptomen weer verdwijnen.

Voor mensen boven de 60 jaar en mensen die om andere redenen meer risico hebben op een ernstig beloop van een griep infectie bestaat de mogelijkheid tot vaccineren.

Het griepvaccin voor dit jaar is gericht tegen 4 soorten griep. In het vaccin zitten stukjes van het virus kapsel. Ons immuunsysteem herkent deze stukjes dan eerder als een echt griepvirus ons lichaam binnen komt. De ziekteverschijnselen kunnen daardoor milder zijn. Deze manier van vaccineren is een lang beproefde, klassieke manier. Er is dus geen sprake van een mrna-vaccin tegen de griep.

Het vaccin werkt vanaf 2 weken na de vaccinatie tot 6 maanden er na.

Het RIVM meldt echter dat het vaccin in 34% van de gevallen werkzaam is. Het kan dus gebeuren dat u ondanks het griepvaccin alsnog griep krijgt.

Daarbij is het mogelijk dat u griep krijgt door een infectie met een griep virus dat niet in het griepvaccin zit.

Wanneer kunt u de griepvaccinatie niet krijgen? (RIVM)

- Kinderen die jonger zijn dan 6 maanden mogen geen griepvaccinatie krijgen.
- Uitstellen van de griepvaccinatie is beter voor:
- Mensen die koorts hebben. In dat geval moet u de griepvaccinatie pas halen als u geen koorts meer heeft. Overleg hierover met uw huisarts. Bent u alleen verkouden? Dan kunt u de griepvaccinatie gewoon halen.
- Mensen die nu een stootkuur prednison krijgen. U kunt het halen van de griepvaccinatie beter uitstellen tot na die stootkuur. Overleg hierover met uw huisarts.
- Mensen voor wie binnen 48 uur na de vaccinatie een operatie staat gepland. Overleg met uw huisarts over het meest geschikte moment om de griepvaccinatie te halen.
- Heeft u een bewezen allergie voor één van de bestanddelen van de griepvaccinatie, zoals een kippen-eiwitallergie of tegen de antibiotica gentamicine of neomycine? Meestal kunt u dan gewoon de griepvaccinatie krijgen. Behalve als u bekend met een anafylactische reactie. Overleg met uw huisarts of en hoe u het beste gevaccineerd kunt worden.

Bijwerkingen (RIVM)

Bijwerkingen na de griepvaccinatie komen weinig voor en zijn meestal mild. U kunt op de eerste dag wat pijn, roodheid of een lichte zwelling hebben op de plaats van de prik (de bovenarm). Ook kunt u zich niet lekker voelen of last hebben van hoofdpijn of spierpijn. De meeste bijwerkingen gaan binnen een paar dagen vanzelf over. U kunt geen griep krijgen van de prik.

Pneumokokkenvaccinatie

De pneumokok is een bacterie die een ernstige longontsteking kan veroorzaken bij mensen met een verminderde afweer. Er kunnen ook andere infecties optreden door de pneumokok. Mensen met een goed immuun systeem hoeven echter helemaal niet ziek te worden door een infectie met een pneumokokken bacterie. Er zijn veel soorten pneumokokken.

Het vaccin dat u krijgt is gericht tegen 23 soorten pneumokokken. Het vaccin bestaat uit een stukje van de celwand van de bacterie, het is dus ook een zogenaamd 'klassiek' vaccin en geen mRNA vaccin.

Als u gevaccineerd bent dan heeft u gedurende 5 jaar daarna gemiddeld 37% minder kans op een gehele ernstig verloopende pneumokokken ziekte. U heeft in die 5 jaar 7.5% minder kans op een longontsteking door een pneumokok waartegen het vaccin gemaakt is. (bron: www.nhg.org).

Wanneer mag u geen pneumokokkenprik?

Het vaccin is voor bijna iedereen geschikt. Maar mensen die eerder een allergische reactie hebben gekregen van één van de bestanddelen van het vaccin mogen zich niet laten vaccineren. Dit laatste komt echter zelden voor.

Er is een aantal redenen waarom het beter is om de prik uit te stellen:

- als u op het moment dat u de prik zou halen koorts heeft;
- als u binnen 48 uur na de prik geopereerd wordt;
- als u verkouden bent op de dag dat u gevaccineerd zou worden.

U kunt dan het beste met de huisarts bespreken wanneer een beter moment is.

Chemotherapie of recentelijk een beenmergtransplantatie?

Als u chemotherapie krijgt, moet u met uw behandelend arts overleggen of het nu het goede moment is voor de pneumokokkenprik. De pneumokokkenprik kan geen kwaad tijdens de chemotherapie, maar werkt dan soms minder goed. Daarom kan het beter zijn om te wachten tot de chemotherapie klaar is. Ook als u recentelijk een beenmergtransplantatie heeft gehad, kunt u het beste met uw specialist overleggen of u op dit moment een pneumokokkenprik mag krijgen.

Bijwerkingen (RIVM)

Bijwerkingen zijn meestal mild

Net als andere vaccinaties kan de pneumokokkenprik soms bijwerkingen geven. U kunt op de eerste dag wat pijn, roodheid of een lichte zwelling hebben op de plaats van de prik (de bovenarm). Ook kunt u, net als na elke andere vaccinatie, last krijgen van lichte koorts en spierpijn. Dit gaat meestal binnen 1 tot 2 dagen over. Uit onderzoek blijkt dat de bijwerkingen die u kunt krijgen niet erger zijn als u de griepvaccinatie en pneumokokkenprik in 1 keer krijgt. U kunt geen pneumokokkenziekte krijgen van de prik.

Beschouwing

Wij geven u graag onze visie nog mee over de bescherming tegen infectieziekten. Gezien de lage kans op bijwerkingen en de kans op een minder ernstig beloop van griep en pneumokokken infecties na vaccinatie hebben wij niets tegen deze vaccinaties. Graag nodigen wij u in deze brief echter ook uit om uw zelf genezend vermogen bij infectie ziekten en andere ziekten te vergroten door gezonde keuzes te maken voor lichaam en geest. Wij hebben hiervoor een document op de website geplaatst 'adviezen bij griep en covid'.

Het lijkt wellicht arbeidsintensief om een aanpassing in onze leefstijl of gewoontes aan te brengen en deze dan in stand te houden maar de trofee die het oplevert is een betere kwaliteit van ons dagelijks leven en een duurzame verbetering van onze gezondheid. Wij wensen u toe dat het licht van de zomer u mee draagt zodat het u sterkt in de herfst en wintermaanden. De weekspreek sluit hierbij mooi aan:

Het licht uit wereldwijdten
leeft in het innerlijk krachtig voort:
het wordt tot zielenlicht
en straalt zijn licht in de diepten van de geest,
om vruchten voort te brengen,
die het mensen-zelf vanuit het wereld-zelf
in de loop der tijd tot rijping brengen.

22

Tweeëntwintigste week

1 - 7 september

Weekspreek R, Steiner

Met vriendelijke groet van uw Huisartsen C. Grooters en M. Prinsen