



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Griepvrij 2015



Uw (huis)arts nodigt u uit voor de griepvaccinatie. Deze folder geeft u informatie over de griepvaccinatie. U kunt de griepvaccinatie het beste halen tussen half oktober en half november. U krijgt de griepvaccinatie gratis.

Waarom krijgt u een uitnodiging voor de griepvaccinatie?

Elke winter krijgt gemiddeld 1 op de 10 mensen griep. Voor de meeste mensen is griep een vervelende ziekte die vanzelf overgaat. Griep is niet hetzelfde als een zware verkoudheid. Sommige mensen kunnen ernstig ziek worden door de griep. Zij zitten in een risicogroep. U zit ook in een risicogroep. Daarom hebt u de uitnodiging voor de griepvaccinatie gekregen.

Voor wie is de griepvaccinatie bedoeld?

De gratis griepvaccinatie is bedoeld voor de volgende risicogroepen:

- iedereen van 60 jaar en ouder;
- mensen met een langdurige hart- of vaatziekte;
- mensen met een langdurige longziekte;
- mensen met diabetes mellitus (suikerziekte);
- mensen met een nieraandoening;
- mensen met weinig weerstand door een andere ziekte, een medische behandeling of medicijnen die de weerstand verlagen.

Ook als u zwanger bent en u behoort tot een van deze risicogroepen, kunt u de griepvaccinatie krijgen. De griepvaccinatie heeft geen nadelen voor u of uw ongeboren kind.



De grieprik verkleint de kans op griep

Wanneer kunt u de grieprik het beste halen?

Voor een goede bescherming moet u de grieprik elk jaar opnieuw halen. De beste tijd daarvoor is tussen half oktober en half november. Wacht niet tot de griep heerst. De grieprik werkt namelijk pas na 2 weken.

Voordelen van de grieprik

- De grieprik verkleint de kans dat u griep krijgt.
- De grieprik zorgt ervoor dat u minder ernstig ziek wordt als u toch griep krijgt:
 - De griepverschijnselen zijn vaak minder erg.
 - De kans op longontsteking en andere gezondheidsproblemen is kleiner.
 - Hebt u een aandoening, zoals een longziekte of diabetes (suikerziekte)? Griep maakt de aandoening vaak erger. Door de grieprik is de kans kleiner dat uw aandoening erger wordt tijdens de griep.

Hoe werkt de griepprik?

Griep komt door het griepvirus. Een andere naam voor griep is influenza. De griepprik zorgt ervoor dat uw afweer tegen het griepvirus verbetert. Dit komt doordat uw lichaam afweerstoffen gaat maken tegen het griepvirus. Twee weken na de griepprik hebt u genoeg afweerstoffen. Wordt u na deze 2 weken besmet met het griepvirus? Dan kunnen de afweerstoffen het griepvirus onschadelijk maken.

Het griepvirus kunt u bijvoorbeeld krijgen als iemand hoest, niest, praat of u een hand geeft. De griepprik beschermt u alleen tegen het griepvirus. U bent dus niet beschermd tegen andere virussen, zoals het virus dat verkoudheid geeft.

De samenstelling van de griepprik verandert jaarlijks. Vorig jaar kwam de samenstelling van de griepprik niet overeen met de heersende griepvirussen. Dat gebeurt niet vaak. Mensen die de griepprik hadden gehaald, werden toch ziek. Er waren vorig jaar daardoor meer mensen ziek door de griep. Meestal zitten in de griepprik de juiste griepvirussen en beschermt de griepprik tegen de griep.

Heeft de griepprik bijwerkingen?

Ernstige bijwerkingen van de griepprik komen maar heel weinig voor. Wel kunt u na de griepprik een dag een gevoelige arm hebben. De plaats van de prik op uw arm kan pijnlijk, rood of dik zijn. U kunt zich na de griepprik een paar dagen minder lekker voelen. Van de griepprik zelf kunt u géén griep krijgen.

Hebt u een bijwerking na de griepprik? Meld dit dan bij uw (huis)arts of op www.lareb.nl, de website van het Nederlands Bijwerkingen Centrum.

Waarom elk jaar een grieprik?

De grieprik biedt meestal ongeveer een half jaar bescherming. De grieprik van vorig jaar is dus uitgewerkt. Ook verandert het griepvirus regelmatig. Hierdoor kunt u elk jaar opnieuw griep krijgen. Daarom hebt u ook jaarlijks een nieuwe grieprik nodig. Zo kan uw lichaam elk jaar nieuwe afweerstoffen aanmaken.

Deskundigen voorspellen welke griepvirussen komende winter het meest voor zullen komen. Op basis daarvan wordt de samenstelling van de grieprik vastgesteld. De jaarlijkse grieprik beschermt u tegen de meest voorkomende griepvirussen.



*Het is belangrijk dat u
elk jaar de grieprik haalt*

Kiest u voor de grieprik? Dan is dit belangrijk:

U krijgt de grieprik in de bovenarm. Wilt u kleding aandoen waarbij u gemakkelijk uw bovenarm bloot kunt maken?

Bent u allergisch voor kippenei-eiwit? Neem dan contact op met uw huisarts of de arts van de zorginstelling waar u verblijft.

De belangrijkste informatie op een rij

- De grieprik verkleint de kans dat u griep krijgt.
- U kunt de grieprik het beste halen tussen half oktober en half november.
- Griep is niet hetzelfde als een zware verkoudheid.
- De grieprik biedt ongeveer een half jaar bescherming.
- Elk jaar zijn er andere griepvirussen actief. Daarom is de samenstelling van de grieprik ook elk jaar anders.
- Elk jaar is een nieuwe grieprik nodig om zo goed mogelijk beschermd te zijn.
- Van de grieprik kunt u géén griep krijgen.
- U krijgt de grieprik gratis. Het ministerie van VWS bepaalt welke groepen de grieprik krijgen aangeboden. De Gezondheidsraad adviseert het ministerie daarover.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.rivm.nl/grieprik en www.thuisarts.nl/griep. U kunt ook contact opnemen met uw huisartsenpraktijk of met de arts van de zorginstelling waar u verblijft.



Andere talen/other languages

English This leaflet has been translated into English. You can find the English translation on www.rivm.nl/grieprik

Türkçe Brosürün Türkçe çevirisi vardır. Türkçe metni su adreste bulabilirsiniz: www.rivm.nl/grieprik

العربية تمت ترجمة هذه النشرة إلى العربية. ويمكنك العثور على الترجمة العربية على موقع

www.rivm.nl/grieprik

Het RIVM is in opdracht van het ministerie van VWS verantwoordelijk voor de landelijke regie van het Nationaal Programma Grieppreventie. Het Nederlands Huisartsen Genootschap is de wetenschappelijke vereniging van huisartsen.

Dit is een publicatie van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

www.rivm.nl



nederlands huisartsen
genootschap

Augustus 2015

RIVM. *De zorg voor morgen begint vandaag*