



**Vlaanderen**  
is zorg

# LAAT GRIEP DEZE WINTER IN DE KOU STAAN

10 vragen over griepvaccinatie

AGENTSCHAP  
ZORG & GEZONDHEID

## 1. Wat is griep? Waarom vaccinatie tegen griep?

**Vaccinatie is een goede manier om je tegen griep en vooral tegen de gevolgen ervan te beschermen.** Griep of influenza is een heel besmettelijke ziekte, veroorzaakt door het griepvirus of influenzavirus. Griep begint meestal plots, met hoge koorts en rillingen. Vaak komt er keelpijn, hoofdpijn, spierpijn en een droge hoest bij. Meestal voel je je erg ziek, maar genees je vanzelf. Bij sommige mensen kan griep echter ernstige gevolgen hebben. Er zijn ook andere infecties die griepachtige symptomen geven, maar je bent er meestal minder ziek van. Jaarlijks krijgt ongeveer een op de tien mensen griep. Elk jaar sterven er ook heel wat personen aan de gevolgen van griep. Als je gevaccineerd bent, is de kans veel kleiner dat je griep krijgt. Als je toch griep krijgt, word je dankzij de vaccinatie minder ziek en heb je minder kans op complicaties, zoals longontsteking.

## 2. Voor wie is vaccinatie tegen griep vooral aanbevolen?

### Groep 1

- **zwangere vrouwen** vanaf het tweede trimester van hun zwangerschap
- iedereen die **ouder** is **dan 65 jaar**
- alle mensen vanaf de leeftijd van 6 maanden met **een chronische ziekte** zoals diabetes of van bijvoorbeeld hart, longen, lever, nieren of zenuw- en spierstelsel; ook mensen die een verminderde weerstand hebben door een andere ziekte of door een behandeling.
- alle personen die in een instelling verblijven, en zeker in een woonzorgcentrum

### Groep 2

- Alle personen die **in de gezondheidssector werken**

### Groep 3

- alle **mensen die samenwonen met de risicopersonen** uit groep 1 of die zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden

## 3. Wanneer laat ik me het best vaccineren?

**Je laat je het best tussen half oktober en half november vaccineren.** Ook als griep al in het land is, kan vaccinatie nog zinvol zijn. Het vaccin beschermt pas na enkele dagen. Na twee weken ben je optimaal beschermd. Het griepvaccin beschermt maar voor één winterperiode.

## 4. Hoe kan ik me laten vaccineren?

1. **Vraag** een voorschrift aan je arts.
2. **Haal** daarmee **het vaccin** in de apotheek.
3. **Ga naar je arts** om het vaccin te laten plaatsen. Bewaar het vaccin in de koelkast en zorg dat het niet bevroert, anders wordt het waardeloos. Het is nog beter om het vaccin pas af te halen vlak voor je naar je huisarts gaat om je te laten vaccineren.

Als je behoort tot een van de categorieën waaraan het vaccin wordt aanbevolen (groep 1 en 2), wordt het griepvaccin gedeeltelijk terugbetaald. Het kost dan ongeveer 6 euro. Bij heel wat ziekenfondsen kun je ook nog een terugbetaling aanvragen voor de aankoop van sommige vaccins. Voor mensen die in een woonzorgcentrum verblijven en mensen met een beperking die in een instelling verblijven, is het vaccin gratis in Vlaanderen.

## 5. Moet ik me elk jaar laten vaccineren?

**Ja, de griepvaccin moet elk jaar gegeven worden.** Elk jaar zijn er andere griepvirussen en krijgt het griepvaccin een andere samenstelling, afgestemd op de virustypes die men de volgende winter verwacht. Bovendien is de bescherming die het vaccin biedt slechts tijdelijk. Het beschermt maar een half jaar tot een jaar (een griepseizoen).

## De grieprik, zeker bij zwangerschap!

- Als je zwanger bent, heb je minder weerstand tegen infecties. Daarom kunnen er bij griep meer complicaties optreden, zoals een longontsteking. Een zwangere vrouw heeft ook meer kans dat ze door griep in het ziekenhuis opgenomen moet worden.
- Griep tijdens de zwangerschap kan bovendien ernstige gevolgen hebben voor de baby. Het kan leiden tot vroeggeboorte, verminderd geboortegewicht en zelfs tot een miskraam.
- Laat je daarom vanaf half oktober vaccineren als je dan 14 weken of meer zwanger bent (in je tweede of derde trimester). Het vaccin is ook tijdens de zwangerschap veilig.
- Als je tijdens je zwangerschap gevaccineerd bent tegen griep, geef je je eigen bescherming door aan je baby, nog voor de geboorte. Zo is je baby de eerste maanden na de geboorte beschermd.

## Meer informatie?

Praat erover met je arts of apotheker.

Of surf naar [griepvaccinatie.be](http://griepvaccinatie.be).

E-mail: [communicatie@zorg-en-gezondheid.be](mailto:communicatie@zorg-en-gezondheid.be)

[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

V.U.: Dirk Dewolf, Agentschap Zorg en Gezondheid, Koning Albert II-laan 35 bus 33, 1030 Brussel – versie 2016

### 6. Moet ik me laten vaccineren als ik vorig jaar griep heb gehad?

**Ja, griepvaccins beschermen maar één griepseizoen.**

Omdat er altijd andere griepvirussen kunnen circuleren, kun je besmet raken met een ander type virus waartegen je geen weerstand hebt opgebouwd. Daarom heeft het griepvaccin elk jaar een andere samenstelling.

### 7. Moet ik me laten vaccineren als ik nog nooit griep heb gehad?

Sommige mensen krijgen inderdaad zelden griep, maar **zeg nooit 'nooit'!** Als je tot een van de risicogroepen behoort, heb je bij griep evenveel kans op ernstige verwikkelingen als alle anderen uit die groep. Daarom is het **raadzaam** om ieder jaar de grieprik te halen.

### 8. Welke bijwerkingen kan het griepvaccin veroorzaken?

Soms treedt op de plaats van de prik (de bovenarm) wat pijn, roodheid of een lichte zwelling op. Dat gaat na enkele dagen vanzelf over. Klachten als hoofdpijn en koorts zijn zeldzaam, maar kunnen voorkomen. **Allergische reacties komen bijna niet voor. Personen die allergisch zijn voor kippeneiwit, melden dat het best aan hun arts voor ze zich laten vaccineren.**

### 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 antistoffen aan. Dat kan soms lichte ongemakken geven, maar je krijgt er geen griep van.

### 10. Kan ik toch griep krijgen als ik gevaccineerd ben?

**Ook als je gevaccineerd bent, kun je griep krijgen.**

- Het duurt twee weken voor je lichaam voldoende antistoffen heeft aangemaakt om je te beschermen tegen griep.
- Het vaccin beschermt alleen tegen bepaalde griepvirussen. Als er toevallig een griepvirus opduikt dat niet in het vaccin zit, kun je toch griep krijgen.
- Als je afweersysteem verzwakt is (bijvoorbeeld door ziekte, ouderdom of bepaalde geneesmiddelen), is het mogelijk dat het vaccin minder goed aanslaat en dus ook minder goed beschermt. Je kunt dan toch ziek worden, maar meestal zijn de gevolgen minder erg.
- Het griepvaccin beschermt alleen tegen griep en niet tegen andere virussen die vergelijkbare klachten geven.



**BESCHERM JEZELF:  
LAAT JE VACCINEREN**  
GRIEPVACCINATIE.BE