

## VOOR WIE IS GRIEPPVACCINATIE BELANGRIJK?

- Vrouwen die zwanger zijn tijdens het griepseizoen.
- Iedereen ouder dan 65 jaar en met de corona-epidemie vanaf 50 jaar.
- Iedereen vanaf de leeftijd van 6 maanden met diabetes of een andere chronische ziekte van bijvoorbeeld hart, longen (ernstig astma of COPD), lever, nieren of spieren. Of mensen die een verminderde weerstand hebben door een andere ziekte of een behandeling.
- Alle personen die opgenomen zijn in een woonzorgcentrum, een psychiatrische instelling of een instelling voor personen met een beperking.
- Alle mensen die samenwonen met de bovengenoemde risicopersonen of die zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden.
- Alle personen werkzaam in de gezondheidssector.

## DENK OOK EENS AAN EEN PNEUMOKOKKENVACCIN.

**Ben je ouder dan 65 of chronisch ziek?** Je hebt dan meer risico op een longontsteking of bloedvergiftiging door pneumokokken, zeker als je griep krijgt. Vraag aan je arts of het ook nodig is je tegen pneumokokken te laten vaccineren. Dat vaccin wordt niet terugbetaald, maar moet niet elk jaar herhaald worden. Een deel van de kosten kan je mogelijk terugkrijgen via de aanvullende ziekteverzekering van je mutualiteit. Vraag hiervoor een attest bij je apotheker.

## WANNEER LAAT JE JE VACCINEREN?

Best tussen midden oktober en midden december. Zolang de griep niet in het land is, blijft vaccinatie nuttig. Het vaccin beschermt pas goed na twee weken en werkt maar één winterperiode. Een griepvaccin moet je dus elk jaar opnieuw krijgen.

Wie behoort tot de groepen waarvoor griepvaccinatie aanbevolen is, kan het vaccin vanaf half oktober toegediend krijgen. Anderen kunnen het dit jaar pas vanaf midden november bekomen.

## HOE LAAT JE JE VACCINEREN?

Vraag een voorschrift aan je arts en haal het vaccin bij de apotheker. Ga er onmiddellijk mee naar je arts om de vaccinatie te laten toedienen. Of bewaar het in de koelkast tot je doktersafpraak, anders kan het effect van de vaccinatie niet gegarandeerd worden.

Ben je iemand voor wie het vaccin wordt aanbevolen, dan wordt jouw griepvaccin gedeeltelijk terugbetaald. Het kost dan minder dan 10 euro (en vanaf half oktober ongeveer 5 euro). Heel wat mutualiteiten geven nog extra korting. Voor mensen die in een woonzorgcentrum of in sommige andere instellingen verblijven, is het vaccin gratis in Vlaanderen.

## MEER INFO?

Praat erover met je arts of apotheker, of surf naar [laatjevaccineren.be](http://laatjevaccineren.be)

Agentschap Zorg en Gezondheid  
Koning Albert II-laan 35 bus 33  
1030 Brussel  
[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)



Vlaanderen  
is zorg

# LAAT GRIEP DEZE WINTER IN DE KOU STAAN

Laat je vaccineren  
en bescherm jezelf  
en je omgeving.

AGENTSCHAP  
ZORG &  
GEZONDHEID

[laatjevaccineren.be](http://laatjevaccineren.be)

# Test je griepkennis.

## JUIST OF FOUT?

“Van het griepvaccin krijg je griep.”

**FOUT**

Het vaccin bevat geen levende virusdeeltjes. Je wordt er dus niet ziek van. Door de vaccinatie maakt je lichaam juist afweerstoffen aan. Dat duurt wel twee weken vooraleer er voldoende zijn. Als je binnen die twee weken met het griepvirus in aanraking komt, kan je toch griep krijgen. Laat je dus op tijd vaccineren!

“Griep is niet besmettelijk.”

**FOUT**

Griep is een zeer besmettelijke ziekte. Wie in contact komt met iemand die griep heeft, maakt 20 tot 50 % kans om zelf ook griep te krijgen.

De ziekte wordt onder andere verspreid via hoesten en niezen, maar ook via aanraking van oppervlaktes die besmet zijn met het griepvirus.

“Het griepvaccin heeft bijwerkingen.”

**JUIST**

Soms treedt op de plaats van de prik (in 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 zelden voor. Personen die allergisch zijn voor kippeneiwit bespreken best met hun arts of ze mogen ingeënt worden.

“Het griepvaccin werkt levenslang.”

**FOUT**

Een griepvaccin moet je elk jaar opnieuw krijgen omdat griepvirussen elk jaar anders zijn. Het vaccin wordt afgestemd op de virussen die dat seizoen naar verwachting het meest zullen voorkomen.

Bovendien is de bescherming meestal na een half jaar tot een jaar uitgewerkt. Als je vorig jaar griep gehad hebt of gevaccineerd was tegen griep, kun je dit jaar toch ook nog griep krijgen.

“Ik krijg nooit griep.”

**FOUT**

Gemiddeld krijgt ongeveer één op de tien mensen griep. Sommige mensen krijgen inderdaad zelden griep, maar zeg nooit “nooit”. Daarom is het raadzaam om ieder jaar de grieprik te halen.

Elk jaar opnieuw brengt de winter vervelend gezelschap met zich mee: griep. Gemiddeld wordt één op de tien mensen ermee besmet. Meestal genezen ze vanzelf na enkele dagen, maar bij sommigen kan griep ernstige gevolgen hebben. Elk jaar sterven ook honderden mensen aan de gevolgen van de ziekte.

Vaccinatie is de beste manier om je tegen griep en vooral de gevolgen ervan te beschermen. Ben je gevaccineerd, dan is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. Krijg je toch griep, dan word je na vaccinatie minder ziek en is de kans op complicaties zoals een longontsteking veel kleiner.

### EXTRA BELANGRIJK IN CORONATIJDEN

Nu dit jaar ook het coronavirus circuleert, is griepvaccinatie - en voor sommigen pneumokokkenvaccinatie - meer dan ooit belangrijk. Want als een nieuwe piek aan coronapatiënten samenvalt met de jaarlijkse griepgolf, kan dat ziekenhuizen en zorgverleners overbelasten. Dankzij vaccinatie is er minder kans dat je naar de huisarts moet of in het ziekenhuis belandt met complicaties door griep. Laat je dus vaccineren, zo help je jezelf én de zorgverleners. En hou je een bed vrij voor een coronapatiënt.

