

GEEN RISICOGROEP EN TOCH GRIEPPRIK?

Bij andere (chronische) ziektes is de kans op een ernstiger verloop van de griep geringer en wordt de griep prik niet vergoed. Ook is er geen vergoeding voor beroepsgroepen die misschien een hogere kans op het krijgen van griep hebben (bijvoorbeeld werkers in de gezondheidszorg).

Behoort u niet tot de in de overheidsfolder genoemde risicogroepen en wilt u toch de griep prik ontvangen, dan dient u deze zelf te betalen. U dient in dat geval met een recept een griepvaccinatie bij de apotheek te halen. Voor het recept en het toedienen van de injectie wordt u € 9,97 in rekening gebracht bij ingeschreven patiënten en € 29,94 bij niet-ingeschreven patiënten. Dit is overeenkomstig de richtlijnen van de Landelijke Huisarts Vereniging. Daarnaast betaalt u de griepvaccinatie zelf bij de apotheek, de kosten hiervan liggen gewoonlijk tussen de € 20 en 25 euro.

TOT BESLUIT

De griep prik werkt alleen tegen de echte griep, influenza, dus *niet* tegen alle andere virussen die verkoudheden en griepachtige verschijnselen geven! De griep prik is alleen gratis voor mensen uit de risicogroepen.

Indien u nog vragen of twijfels hebt of niet weet of u in aanmerking komt voor de griep prik, neemt u dan contact op met uw huisarts.

Praktische informatie →



Praktische informatie

GEEN GRIEPPRIK: HOE TE WERKEN AAN UW WEERSTAND

De kans om griep te krijgen wordt kleiner wanneer u een goede weerstand hebt opgebouwd. Een goede weerstand ontstaat o.a. door een gezonde leefwijze: gezonde voeding, goede kleding, voldoende lichaamsbeweging, niet te lang PC/TV/gamen; pauzes inlassen, het doen van zinvolle activiteiten en het kunnen omgaan met en voldoende compenseren van stress.

Voor vatbare mensen kan het periodiek dagelijks innemen van weerstands-versterkende druppels hierop een aanvulling zijn. Zo kunt u, ook als 'alternatief' voor de griep prik, of indien u dit voor uzelf gewenst acht, een middel als 'Infludo' (Weleda) bij drogist of apotheek kopen. Of 'Kinfludo' korrels voor kinderen. Ook kunt u ons om een recept vragen voor 'weerstandsdruppels' (Echinacea/Prunus comp., Weleda). Dit is een druppelmengsel, waarin o.a. verwerkt zijn een extract van de zonnehoeve (Echinacea), van de sleedoorn (Prunus spinosa) en een homeopatische verdunning van meteorijzer (Ferrum sidereum). Van het gebruik van de Echinaceaplant is aangetoond dat deze de kans op het oplopen op een virale infectie vermindert. Zulke medicijnen kunnen een bijdrage leveren aan een gezonde weerstand, maar kunnen een gezonde leefwijze niet vervangen!

WEL GRIEPPRIK?

Wij hopen u met deze folder voldoende geïnformeerd te hebben om zelf of in overleg met uw huisarts te beslissen of u in aanmerking komt voor de griep prik en of u daaraan gehoor wilt geven.

De griep piken worden dit jaar in de loop van oktober gegeven.

Voor de tijdstippen: zie de begeleidende brief of onze website: www.therapeuticumaurum.nl

Met vriendelijke groet,
Huisartsen, praktijkondersteuners en assistentes van het Therapeuticum Aurum, oktober 2019

THERAPEUTICUM AURUM

aanvullende informatiefolder
voor het griepseizoen 2019/2020

GRIEPPRIK: JA OF NEE?

GRIEPPRIK NIET VANZELFSPREKEND

Deze folder is bedoeld als *aanvulling* op de informatie van de overheid over de 'Jaarlijkse griep prik'. Deze aanvullende folder kan voor u een hulp zijn bij de afweging "GRIEPPRIK JA of NEE", wanneer u in een door de overheid aangegeven risicogroep valt (zie de overheidsfolder).

In tegenstelling tot wat in de overheidsfolder staat zijn wij niet van mening dat iedereen van 60 jaar en ouder, of iedereen uit de risicogroepen, elk jaar een nieuwe griep prik nodig heeft. Dat zal per persoon verschillen. Wij gaan ervan uit dat ieder dat goed voor zichzelf kan afwegen, al of niet in overleg met de huisarts. Leest u svp de volgende onderwerpen ter aanvulling door:

SAMENSTELLING GRIEPPRIK 2019/2020

Het griep vaccin is een geïnactiveerd vaccin en is gericht tegen griepvirussen van type A en B. De WHO heeft de samenstelling van het vaccin voor het noordelijk halfrond als volgt vastgesteld (zie www.who.int):

- griepvirus A(H1N1)pdm09
- griepvirus A(H3N2)
- griepvirus B Yamagata
- griepvirus B Victoria

Meer informatie over de griep prik vindt u op:
<https://www.rivm.nl/onderwerpen/g/griep/grieprik>.

KINDEREN EN ZWANGEREN

Ook al worden kinderen uit de risicogroepen van overheidswege opgeroepen: het is bij kinderen en jongeren met astma niet aangetoond dat het zinvol is om hen tegen de griep te vaccineren, ook niet wanneer zij chronisch astma hebben en hiervoor continu medicijnen gebruiken. Anders dan in de informatie van de overheid wordt geschreven, is het ons inziens *bij zwangeren uit risicogroepen zinvol om terughoudend te zijn met vaccineren*, met name in de eerste drie maanden.

BIJWERKINGEN EN CONTRA-INDICATIES

Zoals vermeld in de overheidsfolder kunnen pijn, roodheid en zwelling op de injectieplaats voorkomen. Er zijn weinig algemene verschijnselen van beschreven, hoewel sommige mensen melden zich er toch beroerd van te voelen, of van het vaccin zelf lichte griep-verschijnselen te krijgen. Mensen met een allergie voor kippeneiwit mogen de griep prik niet hebben. Wij raden het verder niet aan om de griep prik tijdens een ziekte of de herstelperiode van een ziekte te geven.

HOE KUN JE NAAR DE GRIEPPRIK KIJKEN

De griep prik is ontwikkeld vanuit de optiek dat ziekte zoveel mogelijk vermeden dient te worden. Ziek zijn is alleen al vanuit economisch oogpunt niet gewenst. Echter, een flinke griep kan ook iets verfrissends hebben. Na een griep merk je dat je vaak weer wat anders tegen dingen aankijkt: een beslissing waar je lang tegenaan zat te hikken, blijkt ineens veel duidelijker te zijn, een probleem kun je ineens wat beter hanteren. De griep als koortsende ziekte betekent ook een enorme mobilisatie van je hele afweersysteem, hetgeen als een soort brandweeroefening tegen toekomstige ziektes gezien kan worden. Vanuit deze optiek is de griep gezond en hoeft niet koste wat kost vermeden te worden!

VERDERE AFWEGING BIJ RISICO'S

Het zal u duidelijk zijn dat naarmate er meer factoren in het spel zijn die een 'gezonde griep' tot een ziekte met ernstige complicaties kunnen maken, in de afweging van voor- en nadelen de nadelen kunnen overwegen en dus een griep prik zinvol kan zijn.

Mensen met longproblemen (astma enerzijds; COPD of emfyseem anderzijds) of hartproblemen (angina pectoris, infarct, ritmestoornissen) lopen mogelijk een grotere kans om tijdens een griep een longontsteking of verergering van hun hartklachten te krijgen. Het is echter alleen bij mensen met COPD aangetoond dat de griep prik zin heeft (Geneesmiddelen bulletin 4 oktober 2011).

Er is géén afdoende bewijs is dat de griep prik bij ouderen, bij kinderen en bij risicopatiënten effectief is. Alleen bij patiënten met COPD (ernstige longziekte) en met leukemie of lymfomen is er werkzaamheid aangetoond (Geneesmiddelen Bulletin 2011).

Slechts één op de tien griepachtige episodes berust op infectie met een influenzavirus. Onderzoek toonde aan dat één op de twintig ongevaccineerde 50-plussers influenza kreeg, bij gevaccineerde 50-plussers was dat één op de dertig (GeBu 2017). Deze lage vaccineffectiviteit houdt de discussie over de zinvolheid gaande.

Mensen met suikerziekte moeten tijdens een echte griep oppassen dat hun suikers niet ontregelen.

Mensen die een immuunziekte (zoals HIV of AIDS) hebben, of die immuniteitsonderdrukkende medicijnen slikken, zoals na een transplantatie, of bij bepaalde vormen van chemotherapie bij kanker, komen ook in aanmerking voor een griep prik (maar niet tegelijkertijd met de chemotherapie). Een meerwaarde van de griep prik is echter alleen aangetoond bij mensen met kwaadaardige hematologische ziekten zoals leukemie of lymfomen.

Bij mensen met een combinatie van de genoemde aandoeningen kan de griep prik geadviseerd worden.

INHOUD INFLUVAC EN VAXIGRIP

In aanvulling op de geïnactiveerde virussen die vermeld zijn op de eerste bladzijde van deze folder bevat het griepvaccin de volgende hulpstoffen: Kippeneiwit, kaliumchloride, kaliumdiwaterstof-fosfaat, dinatriumfosfaat dihydraat, natrium-chloride, calciumchloride dihydraat, magnesium-chloride hexahydraat, water en sporen van formal-dehyde, neomycine, octoxynol-9, polysorbaat 80 en cetyltrimethylammonium bromide.

WEBSITES VOOR MEER INFORMATIE

www.rivm.nl (overheid)
www.nvkv.nl (kritisch)
www.thuisarts.nl

ANGST IS EEN SLECHTE LEERMEESTER

Door de komst van de Mexicaanse griep in de winter van 2009/2010 is de angst toegenomen. Het relatief milde beloop van de Mexicaanse griepgolf liet echter zien dat de angst ongegrond was. Hierdoor is men ook kritischer gaan kijken naar de 'gewone' jaarlijkse griep prik.

Angst maakt mensen bevattelijker voor ziekte. Misschien moeten we ons zelfs afvragen of angst momenteel niet de grootste ziekte is. Een belangrijke bescherming is met vertrouwen gezond leven. Naast natuurlijk de gewone hygiëne zoals een zakdoek voor je mond bij hoesten, of snuiten in een papieren zakdoek die je daarna weggooit.

De angst was mede gevoed door (bekende) deskundigen die ook betrokken waren bij de productie van de Mexicaanse griepvaccins. Hiervan zijn er naderhand miljoenen vernietigd, omdat ze toch niet nodig bleken en veel mensen ze ook niet wilden hebben. De Raad van Europa heeft hiernaar onderzoek gedaan. Haar conclusies waren ongekend hard. Ze komen erop neer dat de WHO zich veel te veel heeft laten adviseren door mensen uit de farmaceutische industrie of mensen die daar nauwe banden mee hebben (Financieel Dagblad van 31 maart 2010).



Vervolg aan de andere kant →