

GEEN RISICOGROEP EN TOCH GRIEPPRIK?

Bij andere (chronische) ziektes is de kans op een ernstiger verloop van de griep geringer en wordt de griep griep niet vergoed. Ook is er vanuit de zorgverzekeraar geen vergoeding voor beroepsgroepen die misschien een hogere kans op het krijgen van griep hebben (bijv. werkers in de gezondheidszorg). Behoort u niet tot de in de overheidsfolder genoemde risicogroepen en wilt u toch de griep griep 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 € 10,15 in rekening gebracht bij ingeschreven patiënten en € 29,83 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 griep werkt alleen enigszins tegen de echte griep, influenza, dus *niet* tegen alle andere virussen die verkoudheden en griepachtige verschijnselen geven! De griep griep is alleen gratis voor mensen uit de risicogroepen. Indien u nog vragen of twijfels hebt of u niet weet of u in aanmerking komt voor de griep griep, neemt u dan contact op met uw huisarts.

Praktische informatie →



Praktische informatie

GEEN GRIEPPRIK: HOE TE WERKEN AAN UW WEERSTAND

De kans om griep of corona 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 griep, 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 zowel het gebruik van de Echinaceaplant als van Zink is aangetoond dat het de kans op het oplopen op een virale infectie vermindert. Zulke medicijnen kunnen een bijdrage leveren aan een betere weerstand, maar kunnen een gezonde leefwijze niet vervangen! Graag wijzen wij u op ons leefstijl-programma dat bijdraagt aan een sterk immuunsysteem als wapen tegen influenza en corona, zeker bij overgewicht. Vraag uw huisarts hierover.

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 griep en of u daaraan gehoor wilt geven. De griep griep worden dit jaar in de loop van oktober/november/december gegeven. Voor de tijdstippen: zie de geleidende brief of onze website: www.therapeuticumaurum.nl

Met vriendelijke groet,
Huisartsen, praktijkondersteuners en assistentes
© Therapeuticum Aurum, update november 2020

THERAPEUTICUM AURUM

aanvullende informatiefolder voor
het griepseizoen 2020/2021

GRIEPPRIK: JA OF NEE



GRIEPPRIK NIET VANZELFSPREKEND

Deze folder is bedoeld als *aanvulling* op de informatie van de overheid over de jaarlijkse griep griep. 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 overheidsflyer op de achterzijde van de uitnodiging). 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 griep 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 2020

Het griepvaccin is een geïnactiveerd vaccin en is gericht tegen influenzavirussen van type A en B. De WHO heeft de samenstelling van het 2020vaccin voor het noordelijk halfrond als volgt vastgesteld (zie www.who.int):

- A/Guangdong-Maonan/SWL1536/2019-achtig H1N1pdm09-virus
- A/Hong Kong/2671/2019-achtig H3N2-virus
- B/Washington/02/2019-achtig virus (B/Victoria/2/87 lijn)
- B/Phuket/3073/2013-achtig virus (B/Yamagata/16/88 lijn)

Bron: NHG-Praktijkhandleiding Griepvaccinatie 2020
Meer informatie over de griep griep vindt u op:
<https://www.rivm.nl/onderwerpen/g/griep/griepgriep>.

GRIEP OF CORONA?

De verschijnselen van ‘griep’ (influenza) en ‘corona’ (de ziekte covid19, door het nieuwe coronavirus, SarsCov2, veroorzaakt) lijken meestal erg op elkaar: bij beiden komen (enkele van) de volgende verschijnselen voor: koorts, hoest, keelpijn, neus- verkoudheid, kortademigheid, spierpijn, hoofdpijn. Soms misselijkheid, diarree, reuk/smaakverlies (dit laatste meer bij corona). Zie ook www.thuisarts.nl

Zowel een griep- als een coronabesmetting vindt in verreweg de meeste gevallen met lichte of géén verschijnselen plaats. Kinderen worden iets vaker ziek van het influenzavirus en juist meestal niet van het coronavirus. Een klein deel van de corona-geïnfec-teerden kan erg ziek worden, waarbij met name de longen aangedaan zijn, met soms langdurige na-klachten. Ouderen met overgewicht, diabetes en/of hart- en vaatziekten hebben hierop een grotere kans. De sterftekans op corona is nu ca. 0,23% (bron: WHO, onder de 70 jaar 0,05%), veel lager dan aanvankelijk gedacht en bijna zo laag als bij influenza. De meeste verkoudheden in de herfst berusten overigens op het rhinovirus. Influenzavirussen zijn meestal actief in de winter (bron: Nivel).

Het beste advies blijft: met klachten thuisblijven, afstand houden van kwetsbaren/ouderen, de gangbare hygiënemaatregelen in acht nemen, contacten waarschuwen én werken aan een betere weerstand (zie verder).

BESCHERMT DE GRIEPPRIK TEGEN CORONA?

De grieprik is niet gemaakt om tegen corona te beschermen. Er zijn zowel aanwijzingen dat de grieprik het ziek worden door het nieuwe coronavirus zou verergeren, alsook voor het tegendeel. Vooralsnog gaan we ervan uit dat de grieprik geen beschermende werking voor corona heeft.

GRIEPPRIK BIJ 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 GRIEPPRIK

Zoals vermeld in de overheidsbrief 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 kippenewit mogen de grieprik niet hebben. Wij raden het verder niet aan om de grieprik tijdens een ziekte of herstelperiode te geven.

HOE KUN JE NAAR DE GRIEPPRIK KIJKEN

De grieprik is ontwikkeld vanuit de optiek dat ziekte zoveel mogelijk vermeden dient te worden. Ziek zijn is dikwijls ook vanuit economisch oogpunt niet gewenst. Echter, een flinke griep (bij een persoon die geen risicofactoren heeft) kan ook iets verfrissends hebben: na een griep-time-out 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 grieprik zinvol kan zijn. Mensen met longproblemen (meestal astma, COPD/emfyseem) of hartproblemen (angina pectoris, infarct, ritmestoornissen) lopen mogelijk een grotere kans om tijdens een griep een longontsteking of verergering van hun hartklachten te krijgen, of eraan te overlijden. Er is echter géén afdoende bewijs is dat de grieprik bij alle ouderen, bij kinderen en bij risicopatiënten effectief is. Alleen bij patiënten met COPD 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 (Geneesmiddelen Bulletin 2017). Deze lage vaccineffectiviteit houdt de discussie over de zinvolheid gaande. Lees voor de meest recente onderzoeksupdate het boek: *'Griep, prikken, slikken of heel voorzichtig niets doen?'*, Dick Bijl (huisarts en epidemioloog, 2020).

Mensen met suikerziekte moeten tijdens een echte griep (met koorts) 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 grieprik (maar niet tegelijkertijd met de chemotherapie).

Bij mensen met een combinatie van de genoemde aandoeningen kan de grieprik 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: Kippenewit, kaliumchloride, kaliumdiwaterstof-fosfaat, dinatriumfosfaat dihydraat, natrium-chloride, calciumchloride dihydraat, magnesium-chloride hexahydraat, water en sporen van formal-dehyde, neomycine (een antibioticum), octoxynol-9, polysorbaat 80 en cetyltrimethylammonium bromide.

WEBSITES VOOR MEER INFORMATIE

Regulier: www.rivm.nl, www.rijksoverheid.nl, www.thuisarts.nl (praktisch over griep of corona), www.who.int (internationaal).
Kritisch: www.opendebat.info, www.nvkv.nl en www.cafeweltschmerz.nl, www.maurice.nl
Wij kunnen niet instaan voor de inhoud van deze websites, maar zij kunnen u wel helpen in uw beeldvorming rondom vaccinaties.

ANGST IS EEN SLECHTE LEERMEESTER

Angst maakt mensen bevattelijker voor ziekte. Misschien moeten we ons zelfs afvragen of angst momenteel niet de grootste pandemie is. Een belangrijke bescherming is met vertrouwen gezond leven. →