

## Jaarlijkse griepvaccinatie tegen seizoensgriep Huisartsgroep Milbergen Woensdag 28 oktober 2020

Dit artikel bevat algemene informatie, die voor iedereen belangrijk kan zijn, over griep en aansluitend speciale informatie met betrekking tot de griepvaccinatie voor patiënten van Huisartsgroep Milbergen.

### Griep.

Voor gezonde mensen is griep een vervelende maar onschuldige ziekte. Voor anderen kan griep ernstige gevolgen hebben. Jaarlijks overlijden er mensen aan de gevolgen van griep. Tijdens een griepepidemie kan dit aantal oplopen tot enkele duizenden mensen. Het gaat hier vooral om mensen die tot de risicogroep behoren. Voor hen is een jaarlijkse griepprik dus erg belangrijk.

### Hoe krijgt men griep?

Griep wordt veroorzaakt door het griepvirus. Wanneer een met het griepvirus besmet persoon hoest of niest, komen in de lucht kleine druppeltjes te zweven. Deze bevatten het griepvirus. Als iemand deze druppeltjes inademt, kan die besmet worden met het griepvirus. Nadat iemand besmet is, duurt het 1 of 2 dagen tot hij/zij ziek wordt. In de tussentijd kan deze persoon al wel andere mensen besmetten.

### Wat is griep?

Bij echte griep (influenza) voelt men zich binnen een paar uur erg ziek worden, met 'bonzende' hoofdpijn, spierpijn over het hele lichaam en hoge koorts (rond de 39-40 graden C.). Soms heeft de patiënt een droge hoest en een rode, pijnlijke keel. Normaal gesproken knapt de patiënt na 3 tot 5 dagen weer op, maar voelt zich vaak nog wel 1 tot 2 weken slapjes en snel moe.

### Wanneer is het verstandig uw huisarts te raadplegen?

Griep verloopt bij gezonde mensen vrijwel altijd zonder problemen. Het is dan ook niet nodig uw huisarts te raadplegen. Wel is het verstandig uw huisarts te raadplegen wanneer de temperatuur na een aanvankelijke daling weer oploopt of wanneer de koorts na vijf dagen niet daalt. Ga ook naar de huisarts wanneer de griep gepaard gaat met benauwdheid of ophoesten van veel slijm.

### Wat kunt u tegen griep doen?

Griep kan **alleen** voorkomen worden met de griepprik. De griepprik moet elk najaar (tussen half oktober en half november) gehaald worden bij uw huisarts. De griepprik werkt alleen beschermend tegen de griep voor één winter en werkt alleen **preventief**. Wanneer u eenmaal griep hebt, zit er niets anders op dan het uit te zieken. U kunt dan het beste zoveel mogelijk bed houden. Veel drinken is goed om uitdroging door de hoge koorts te voorkomen. Tegen de hoofd- en spierpijn kunt u eventueel pijnstillende middelen nemen zoals paracetamol. Deze zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Antibiotica (penicilline) en andere medicijnen doen niets tegen griep. Ze bekorten de duur van de ziekte niet.

### Helpt de griepprik griep voorkomen?

De griepprik beschermt voor 80% tegen griep. Voor de overige 20% beschermt de griepprik niet tegen het ziek worden, maar zorgt er wel voor dat de griep minder ernstig verloopt. Vooral de kans op complicaties van griep zoals bijvoorbeeld een longontsteking wordt sterk verminderd door de griepprik. De griepprik helpt niet tegen verkoudheden of andere virusziekten.

De samenstelling van de griepprik verandert jaarlijks. Meestal zitten in de griepprik de juiste griepvirussen en beschermt de griepprik tegen de griep.

### **De grieprik veroorzaakt geen griep.**

Er wordt wel eens beweerd, dat mensen van de grieprik een paar dagen een grieperig gevoel krijgen of zelfs griep. Dit is onjuist; alleen levend griepvirus kan griep veroorzaken. Voor de grieprik wordt dood en kapotgemaakt griepvirus gebruikt. Het duurt daarna ongeveer twee weken voordat u voldoende afweerstoffen hebt opgebouwd om het levende griepvirus aan te kunnen.

### **Behoort u tot de risicogroep en/of bent u 60 jaar of ouder?**

Voor mensen van 60 jaar en ouder en mensen van alle leeftijden met een langdurige hart- of vaatziekte, longziekte of nieraandoening, of mensen met suikerziekte, of weinig weerstand als gevolg van een andere ziekte of door een medische behandeling of door medicijnen die de weerstand verlagen, kan een griep ernstige complicaties met zich meebrengen. Deze zijn eenvoudig te voorkomen door een grieprik te nemen. Huisartsengroep Milbergen stuurt daarom mensen, die tot de zogenaamde risicogroep behoren, jaarlijks een oproep. Als het goed is zult u of hebt u de oproep, als u tot genoemde groep behoort, in de week van 7 oktober in uw brievenbus ontvangen. Mensen die menen wel tot de risicogroep te behoren, maar op 21 oktober geen oproep hebben gehad, kunnen dit melden via het telefonische spreekuur bij de doktersassistent van hun eigen huisarts. Zij die tot de zogenaamde risicogroep behoren, krijgen de grieprik, indien men zich op 30 oktober laat vaccineren, volledig vergoed.

### **U behoort niet tot de risicogroep voor griep?**

U behoort niet tot de genoemde risicogroep. Dan is voor u de grieprik niet medisch noodzakelijk en daarom worden in dat geval de kosten niet vergoed. Toch kan het verstandig zijn uzelf tegen griep te laten inenten. Bijvoorbeeld, omdat u iemand verzorgt die tot de risicogroep behoort, op het werk slecht gemist kunt worden, of in aanraking komt met vele andere mensen.

Zwangere vrouwen, die *niet* tot de risicogroep behoren, hoeven zich *niet* te laten vaccineren.

Indien u niet tot de risicogroep behoort, maar zich wel wilt laten inenten, wendt u zich eerst tot het telefonische spreekuur van de doktersassistent van uw huisarts. Daarna haalt u zelf de grieprik bij de apotheek, waar het griepvaccin contant afgerekend dient te worden. In 2020 ligt de prijs van het vaccin rond de € 25,--. Daarnaast rekent de huisarts voor de complete inenting in dit geval € 30,--, waarvan € 15,-- voor het (telefonisch) consult en administratiekosten en € 15,-- voor het vaccineren. De totale kosten voor een griepvaccinatie op eigen verzoek komen daarmee op ongeveer € 55,--. U dient zelf na te gaan of deze kosten door uw verzekering vergoed worden.

Griepvaccinatie tegen de seizoensgriep Huisartsengroep Milbergen

De jaarlijkse griepvaccinatie tegen de seizoensgriep vindt op **woensdag 28 oktober 2020** als volgt plaats:

#### Beek-Ubbergen, Oude Gracht 16-18:

- 14:00-16:00 uur patiënten mw. W. van der Ligt
- 16:00-18:00 uur patiënten mw. L.J.C.M. van der Schoot en dhr. R.A. Behr

#### Ooij, Dorpshuis De Sprong:

- 16:00-18:00 uur patiënten dhr. A.M. Krijgsman

#### Leuth, Kerkplein 6:

- 14:00-16:00 uur patiënten mw. C.L.M. Hund en dhr. F.G.A. Leurs

#### Kekerdom, Multifunctionele Accommodatie:

- 13:00-13:30 uur

#### Millingen a/d Rijn, 't Hart van Millingen, Heerbaan 123:

- 14:00-16:00 uur patiënten dhr. G.J.T.H. Janssen en mw. A.M. Liefferink
- 16:00-18:00 uur patiënten mw. E.J. Houben en mw. I.J.M. Langenhuijzen-Maassen

Indien de tijd of plaats u niet schikt, kunt u bij één van de andere huisartsen terecht.

U krijgt de grieprik in uw bovenarm. Wilt u kleding aandoen waarbij u gemakkelijk uw bovenarm bloot kunt maken? **Het is erg belangrijk dat u altijd uw oproep meeneemt!**

Indien u geen oproep hebt gehad en zich vrijwillig wilt laten inenten, wendt u zich tot het telefonische spreekuur van de doktersassistent van uw eigen huisarts.

Huisartsengroep Milbergen.