

VEEL MENSEN HOUDEN KLACHTEN NA INFLUENZA

# Een grieprik? Niet voor mij, hoor!

HAD NOU TOCH  
DIE GRIEPPRIK  
MAAR GENDMEN  
HE ?!



DE GRIEPPVACCINATIE KOMT ER WEER AAN. DEZE IS VEEL BELANGRIJKER DAN MENIGEEEN DENKT. IN DE PRAKTIJK BLIJKT DAT DE GRIEPPRIK BIJ ZO'N 40 PROCENT VAN DE MENSEN DAADWERKELIJK GRIEP VOORKOMT. MAAR ALS ZE TÓCH GRIEP KRIJGEN, WORDEN ZE VAAK WEL MINDER ZIEK.

BERT BUKMAN

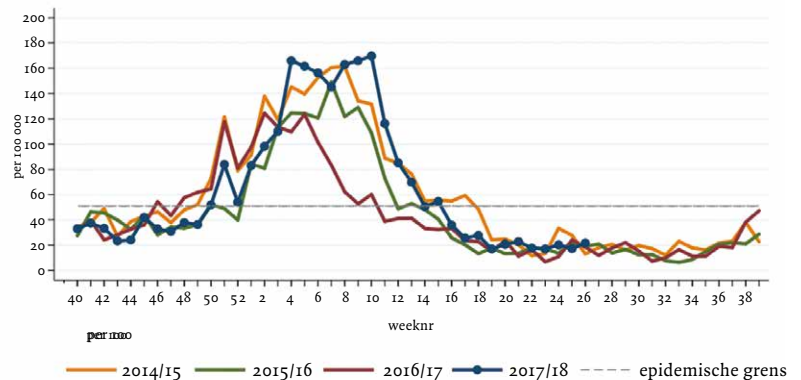
**H**et komt elke winter voor: de griep. Maar de epidemie die duurde van december 2017 tot april 2018 was extra heftig. Meer dan vier maanden waarde het virus door ons land, twee keer zo lang als gemiddeld, en de sterftcijfers waren ook hoger dan normaal. Op het hoogtepunt van de epidemie, in maart, gingen 166 van de 100.000 Nederlanders naar de dokter met griepklachten (vanaf 51 is er officieel sprake van een epidemie).

Uiteindelijk kwam er een einde aan de griepgolf, maar dat was pas in mei. Toch was het daarna niet afgelopen, vertelt Antje de Boer. Zij is POH in een huisartsenpraktijk in Schagen en zit namens de NVDA in de RIVM-werkgroep Grieppreventie. 'We zagen dit jaar veel longontstekingen, onder andere door griep,' vertelt ze. 'En wat ik zorgelijk vind: er zijn mensen die griep hadden gehad, die qua conditie niet meer op hun oude niveau kwamen. Ze houden klachten en zijn minder mobiel. Zozeer zelfs dat ze soms niet meer zelfstandig kunnen wonen en permanent hulp nodig hebben.'

## INFLUENZA

Griep – officiële naam: influenza – is een ziekte die jaarlijks bijna een op de tien Nederlanders treft en die ernstige gevolgen kan hebben, ook voor de langere termijn. De verschijnselen zijn onder meer koorts, hoofdpijn, spierpijn, langdurig hoesten, keelpijn en een verstopte neus. Veel mensen verwarren de ziekte met een gewone verkoudheid, maar wie wel eens echt griep heeft gehad, weet dat dat iets heel anders is. Hoewel je bij een gewone verkoudheid soms ook flink ziek kunt zijn, ben je meestal binnen twee weken helemaal hersteld.

Griep duurt veel langer en is ingrijpender. Vandaar dat mensen van 60 jaar en ouder en mensen met bepaalde gezondheidsklachten al jarenlang een grieprik krijgen aangeboden. Helaas is deze vaccinatie niet altijd optimaal effectief. Zo werkte de grieprik van 2017 maar gedeeltelijk tegen het Yamagata-



GRIEP TREFT ELK JAAR BIJNA EEN OP DE TIEN NEDERLANDERS. DE GRIEPEPIDEMIE VAN 2017-2018 WAS DE ERNSTIGSTE VAN DE AFGELOPEN VIER JAAR. BRON: NIVEL

griepvirus dat dit seizoen de meeste infecties veroorzaakte, maar dat niet was opgenomen in de cocktail van drie virussen waaruit de grieprik van dat jaar bestond.

'Daar is weinig aan te doen,' zegt Margot Carpay van het van het Nationaal Programma Grieppreventie van het RIVM. 'Het duurt ongeveer een half jaar om de griepvaccins te ontwikkelen, dus de WHO moet al rond februari besluiten welke virussen in de grieprik moeten worden opgenomen. Maar de griepvirussen kunnen in een half jaar veranderen of er kan zich een ander

### WAT IS EEN GRIEPPRIK?

De jaarlijkse grieprik is een vaccinatie met een cocktail van griepvirussen die meestal in de periode van half oktober tot half november wordt verstrekt. Personen uit enkele omvangrijke groepen, zoals ouderen van boven de zestig en volwassenen en kinderen met een medische aandoening en/of een verzwakt immuunsysteem, ontvangen ieder jaar een uitnodiging van hun huisarts voor een gratis grieprik. De grieprik beschermt tegen virussen die voor de komende winter worden verwacht. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) bepaalt elk jaar de samenstelling op basis van uitgebreid onderzoek naar actieve griepvirussen. Meestal is het griepvirus van een bepaald jaar een mutatie van een griepvirus van het jaar daarvoor.

virus aandienen, waardoor de griep prik minder goed aansluit. In de praktijk blijkt dat de griep prik bij zo'n 40 procent van de mensen daadwerkelijk griep voorkomt. Maar als ze toch griep krijgen, worden ze vaak wel minder ziek. De griep prik beschermt dan dus vaak nog steeds.'

### BOVEN DE ZESTIG

POH Antje de Boer ziet in haar praktijk dat lang niet iedereen het risico van griep en de gevolgen ervan goed inschat. 'Vooral men-

sen van net boven de zestig, die nog fit en gezond zijn, denken vaak dat ze geen gevaar lopen. Maar dat klopt helaas niet. Je immuunsysteem wordt nu eenmaal steeds zwakker naarmate je ouder wordt, en dus neemt de kans dat je griep krijgt toe. En juist omdat de gevolgen betrekkelijk ernstig kunnen zijn, is dat dus een risico. Longontsteking bijvoorbeeld, maar ook verergering van een al bestaande ziekte, zoals hart- of longproblemen of diabetes. Mensen in deze leeftijd kunnen kwetsbaarder zijn dan zij

DE INFOGRAPHIC MET INFORMATIE OVER DE GRIEP. DEZE IS AFGEDRUKT OP EEN A4'TJE MET EEN LEGE ACHTERKANT, WAAROP DE UITNODIGING VOOR DE GRIEPPRIK KAN WORDEN GEPRINT. JE KUNT DE INFOGRAPHIC BESTELLEN VIA SNPG.NL

## Griepprik 2018

Griep kan ernstige gevolgen hebben. Daarom krijgt u een uitnodiging voor de griep prik. De griep prik is de beste manier om u tegen de griep te beschermen. Ook als u zich nu gezond voelt.

### Griep en de mogelijke gevolgen

Griep is erger dan verkoudheid

Griep is heel besmettelijk

Jaarlijks overlijden 2.700 mensen aan de gevolgen van griep.

Jaarlijks krijgt 1 op 10 mensen griep

Door griep kunt u longontsteking of hartproblemen krijgen.

Als u een ziekte heeft (bv. diabetes), kan deze erger worden.

Uw gezondheid kan ook na de griep minder goed blijven.

### De griep prik beschermt

- De griep prik is de beste bescherming tegen de ernstige gevolgen van griep.
- U krijgt geen griep van de griep prik.
- U beschermt met de griep prik ook anderen.

40% minder kans op griep.

Als u toch griep krijgt, wordt u vaak minder ernstig ziek.

De griep prik beschermt tegen ernstige gevolgen van griep.

De griep prik helpt u zo gezond en actief mogelijk te blijven.

### Elk jaar een nieuwe griep prik

Er zijn verschillende soorten griepvirussen.

Deze griepvirussen veranderen steeds.

Daarom wordt elk jaar een nieuwe griep prik gemaakt.

Soms verandert het virus of overheerst een ander virus. De griep prik werkt dan minder goed, maar beschermt nog steeds.

Information is available in English at:  
Bu bilgiyi Türkçe olarak şu internet sitesinde okuyabilirsiniz:  
يمكنكم قراءة هذه المعلومات باللغة العربية على الموقع  
[www.rivm.nl/griepprik](http://www.rivm.nl/griepprik)

Meer informatie: [www.rivm.nl/griepprik](http://www.rivm.nl/griepprik)  
[www.thuisarts.nl/griep](http://www.thuisarts.nl/griep)

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

**nhg**  
nederlands huisartsen genootschap

### MISVERSTANDEN OVER HET GRIEPPRIK

- Ik krijg griep van de grieprik... Dit is niet mogelijk, omdat er alleen kleine deeltjes van dode virussen in de grieprik zitten. Deze dode deeltjes zijn onschadelijk en kunnen geen griep veroorzaken.
- Griep is geen ernstige ziekte... Van griep kun je langdurig en ernstig ziek worden. Griep begint vaak zeer plotseling, waarbij koorts binnen 12 uur kan oplopen tot 39° of hoger. Het herstellen van griep kan weken duren. Griep kan leiden tot ziekenhuisopname en je kan er zelfs aan sterven. De gezondheid kan ook na de griep minder goed blijven.
- Ik ben gezond, dus een grieprik is niet nodig... Vanaf de leeftijd van ongeveer 60 jaar wordt het afweersysteem van het lichaam minder actief. Ook al voel je je gezond, je kan sneller en erger ziek worden door griep. De grieprik zorgt voor een hogere weerstand.
- De grieprik heeft vaak nare bijwerkingen... De eventuele bijwerkingen van de grieprik zijn vooral mild van aard. Op de eerste dag kan het op de arm wat pijn, roodheid en dikte veroorzaken. Dit gaat na enkele dagen vanzelf over.
- Griep kan behandeld worden met antibiotica... Antibiotica werken alleen bij bacteriën en niet bij virussen. Griep wordt veroorzaakt door een virus, waartegen antibiotica niet werken.

zelf inschatten. Ons advies als huisartsen en doktersassistenten is dan ook om de grieprik te halen als je een uitnodiging krijgt.’

### INFOGRAPHIC

Dit jaar biedt het RIVM aan alle huisartsenpraktijken in Nederland een infographic aan. Een afbeelding ervan vind je bij dit artikel. De infographic is gedrukt op een A4'tje, zodat doktersassistenten de uitnodiging voor de grieprik op de andere kant kunnen afdrukken.

Dit is anders dan vorig jaar, toen er een folder werd meegestuurd met de brief. De verwachting is dat de informatie over de griep op deze manier beter overkomt.

‘De infographic is uitgebreid getest onder de doelgroep en die reacties waren heel positief. Mensen ervaren de infographic als informatief en betrouwbaar en vonden het een prettige manier om de informatie tot zich te nemen,’ aldus Margot Carpay van het RIVM.

Als je als doktersassistent het vaccin bestelt, kun je zoveel exemplaren aanvragen als je

nodig denkt te hebben, en nieuwe exemplaren kun je altijd kosteloos bijbestellen. ‘Ook ontvangen huisartspraktijken dit jaar een informatiekaart van de Stichting Nationaal Programma Grieppreventie, waarop de meeste voorkomende misverstanden over de griep staan vermeld met de juiste informatie daarover. Ik hoor vaak van doktersassistenten dat ze niet goed weten wat ze moeten zeggen als ze weer eens een wild verhaal horen over de grieprik.

Deze informatie kan daarbij helpen.’ •



### FEITEN OVER DE GRIEP

- In Nederland krijgen elk jaar zo'n 500.000 mensen griep.
- Werken of leven mensen dicht op elkaar? Dan is de kans om besmet te raken groter, omdat griep besmettelijk is.
- Jaarlijks zijn er duizenden extra ziekenhuisopnames door complicaties van griep, zoals longontsteking. Elk jaar overlijden er in Nederland ongeveer 2700 mensen aan de griep.
- Een griepepidemie heeft een gemiddelde duur van 9 weken, met uitschieters naar 15 weken.