



**Vlaanderen**  
is zorg

# LAAT GRIEP DEZE WINTER IN DE KOU STAAN

10 vragen over griepvaccinatie

AGENTSCHAP  
ZORG & GEZONDHEID

## 1. Waarom vaccinatie tegen griep?

**Vaccinatie is de enige manier om je tegen griep en vooral de gevolgen ervan te beschermen.** Griep is een zeer besmettelijke ziekte die elke winter opnieuw opduikt. Gemiddeld krijgt ongeveer één op de tien mensen griep. Meestal genezen ze vanzelf na enkele dagen, maar bij sommige mensen kan de griep ernstige gevolgen hebben. Elk jaar sterven er ook honderden aan de gevolgen van griep. Als je gevaccineerd bent, dan is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. Als je toch griep krijgt, dan word je met een vaccinatie minder ziek en is de kans op complicaties zoals longontsteking ook veel kleiner.

---

## 2. Voor wie is vaccinatie tegen griep belangrijk?

- **Zwangere vrouwen** die in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap zijn op het ogenblik van het griepseizoen.
- Iedereen die **ouder is dan 65 jaar**.
- Alle mensen 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 door een behandeling.
- Alle personen die in een **woonzorgcentrum of ziekenhuis** opgenomen zijn.
- Alle **mensen die samenwonen met de bovengenoemde risicopersonen** of die zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden.
- Alle personen **werkzaam in de gezondheidssector**.

Ook voor gezonde mensen vanaf 50 jaar kan vaccinatie zinvol zijn. Bespreek dit met je huisarts.

### 3. Wanneer moet ik me laten vaccineren?

**Je laat je best tussen midden oktober en midden november vaccineren.** Zolang de griep niet is doorgebroken, blijft vaccinatie nuttig. Het vaccin beschermt pas na twee weken en is maar goed voor één winterperiode. Elk jaar moet je dus opnieuw een griepvaccin krijgen.

---

### 4. Hoe kan ik me laten vaccineren?

- 1 **Vraag** een voorschrift aan je arts.
- 2 **Haal** daarmee **het vaccin** bij de apotheker.
- 3 **Ga zo snel mogelijk naar je arts** om het vaccin te laten plaatsen. Bewaar het vaccin in de koelkast, anders wordt het waardeloos. Het is nog beter om het vaccin pas af te halen vlak voor je een afspraak hebt bij je huisarts.

Ben je iemand voor wie het vaccin wordt aanbevolen (zie vraag 2), dan wordt jouw griepvaccin gedeeltelijk terugbetaald. Het kost dan ongeveer 6 euro. Heel wat mutualiteiten geven nog extra korting. Voor mensen die in een woonzorgcentrum wonen is het vaccin gratis in Vlaanderen.

---

### 5. Moet ik me elk jaar laten vaccineren?

**Ja, de griepvaccin moet elk jaar gegeven worden.** Elk jaar zijn er andere griepvirussen en krijgt het griepvaccin een andere samenstelling, afgestemd op de virussen die naar verwachting de komende winter veel zullen voorkomen. Bovendien is de bescherming die het vaccin biedt slechts tijdelijk. Na een half jaar tot een jaar is het vaccin meestal uitgewerkt.

# De grieprik, zeker bij zwangerschap!

- **Als je zwanger bent, heb je minder weerstand tegen infecties.** Daarom kan een griep tijdens de zwangerschap erger zijn. **Er kunnen meer complicaties optreden**, zoals een longontsteking. En een zwangere vrouw heeft ook meer kans om door griep in het ziekenhuis opgenomen te moeten worden dan iemand die niet zwanger is.
- **Een zware griepaanval kan bovendien ook erg zijn voor de baby.** Het kan leiden tot vroeggeboorte, verminderd geboortegewicht en zelfs tot een miskraam.
- **Laat je daarom vanaf half oktober vaccineren als je dan 14 weken of meer zwanger bent** (in je tweede of derde trimester). Het vaccin is volstrekt veilig.
- **Het vaccin beschermt je baby ook na de geboorte:** hij krijgt al een deel antistoffen mee en jij kan hem ook niet besmetten, want je bent zelf beschermd.

## Meer informatie?

Praat erover met je arts of apotheker.

Of surf naar [griepvaccinatie.be](http://griepvaccinatie.be)

E-mail: [communicatie@zorg-en-gezondheid.be](mailto:communicatie@zorg-en-gezondheid.be)

De campagne voor griepvaccinatie wordt georganiseerd door het Agentschap Zorg en Gezondheid van de Vlaamse overheid, in samenwerking met het Vlaamse Griepplatform.

[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

## 6. Moet ik me laten vaccineren als ik vorig jaar de griep heb gehad?

**Ja. Omdat griepvirussen steeds veranderen** kan je elk jaar besmet worden met een ander type virus waartegen je geen weerstand hebt opgebouwd. Daarom heeft het griepvaccin ook elk jaar een andere samenstelling.

---

## 7. Moet ik me laten vaccineren als ik nog nooit griep hebt gehad?

Sommige mensen krijgen inderdaad zelden griep, maar **zeg nooit “nooit”!** Als je tot een van de risicogroepen behoort, maak je bij een griep evenveel kans op ernstige verwickelingen als alle anderen uit die groep. Daarom is het **raadzaam** om ieder jaar de grieprik te halen.

---

## 8. Heeft het griepvaccin bijwerkingen?

Soms treedt op de plaats van de prik (de bovenarm) wat pijn, roodheid of een kleine zwelling op. Dit 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 mogen zich niet laten inenten.**

---

## 9. Kan ik griep krijgen door het griepvaccin?

**Het griepvaccin bevat geen levende virusdeeltjes en kan dus geen griep veroorzaken.** Door het spuitje maakt je lichaam wel verdedigingsstoffen aan. Dit kan soms lichte ongemakken geven, maar het maakt je niet echt ziek. Wanneer je kort na de vaccinatie toch ziek wordt, dan werd je waarschijnlijk net vóór de inspuiting al besmet of gaat het om een ander virus dat bijvoorbeeld een verkoudheid veroorzaakt.

## 10. Kan ik toch griep krijgen als ik gevaccineerd ben?

**Als je gevaccineerd bent, dan kan je toch nog griep krijgen.**

- Het duurt twee weken voor je lichaam voldoende afweerstoffen heeft gemaakt om je te beschermen tegen griep. Als je binnen die twee weken met het griepvirus in aanraking komt, dan kan je toch griep krijgen.
- Bovendien beschermt het vaccin alleen tegen de griepvirussen die in het vaccin zitten. Als er toevallig een virus opduikt dat niet in het vaccin zit, dan kan je toch griep krijgen.
- Als je afweersysteem verzwakt is (bijvoorbeeld door ziekte, ouderdom of bepaalde geneesmiddelen), dan kan het zijn dat het vaccin minder goed aanslaat en dus ook minder goed beschermt. Je kan dan toch ziek worden. Maar meestal zijn de gevolgen minder erg.
- Het griepvaccin beschermt alleen tegen de griep en niet tegen andere virussen die vergelijkbare klachten kunnen geven, zoals bv. een verkoudheid.



**BESCHERM JEZELF:  
LAAT JE VACCINEREN**

**GRIEPPVACCINATIE.BE**