

## Feiten over de grieprik

Elke winter krijgen 1 tot 1,5 miljoen mensen griep. Voor de meeste mensen is griep 'slechts' een vervelende ziekte die vanzelf overgaat.

Jaarlijks overlijden gemiddeld 100 tot 2000 mensen aan de gevolgen van griep, vooral ouderen.

De grieprik kan niet helemaal voorkómen dat u last krijgt van griepachtige verschijnselen.

Wie zich niet lekker voelt, noemt het al gauw een 'griepje'. Dit wordt meestal niet veroorzaakt door het griepvirus. Verkoudheid en buikgriep worden bijvoorbeeld door andere virussen veroorzaakt. Hier helpt de grieprik dus niet tegen. De grieprik helpt alleen tegen de 'echte' griep.

U krijgt de grieprik jaarlijks aangeboden tussen half oktober en half november. Het is niet verstandig te wachten met de grieprik totdat de griep uitbreekt. Omdat de grieprik pas na twee weken werkt, loopt u de kans al griep te krijgen voordat de grieprik gaat werken.

De grieprik wordt u aangeboden door uw (huis)arts op kosten van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Wie de gratis grieprik krijgt aangeboden, wordt bepaald door de minister van VWS. Bij de keuze laat de minister zich adviseren door deskundigen van de Gezondheidsraad.

## Meer informatie

Voor meer informatie over de jaarlijkse grieprik kunt u kijken op [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik). U kunt ook contact opnemen met uw huisartsenpraktijk of met de arts van de zorginstelling waar u verblijft.

Voor meer informatie over griep en verkoudheid, zie [www.rivm.nl/griep-verkoudheid](http://www.rivm.nl/griep-verkoudheid)

## Andere talen/other languages

**English** This leaflet has been translated into English. You can find the English translation on [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik)

**Français** Cette brochure a été traduite en français, voir [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik)

**Deutsch** Diese Broschüre ist ins Deutsche übersetzt, siehe [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik)

**Español** Este folleto está traducido en español, véase [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik)

**Português** Esta pasta está traduzida para português, vá a [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik)

**Türkçe** Brosürün Türkçe çevirisi vardır. Türkçe metni su adreste bulabilirsiniz: [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik)

**Papiamentu** E foyeto aki a wordu tradusí na Papiamentu, mira [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik)

**العربية** تمت ترجمة هذه النشرة إلى العربية. ويمكنك العثور على الترجمة العربية على موقع [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik)

**中文** 这个小册子已翻成中文，请参阅网页 [www.rivm.nl/grieprik](http://www.rivm.nl/grieprik)

Het RIVM is in opdracht van het ministerie van VWS verantwoordelijk voor de landelijke regie binnen het Nationaal Programma Grieppreventie.

Het Nederlands Huisartsen Genootschap is de wetenschappelijke vereniging van huisartsen.

Dit is een publicatie van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu**

[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)



augustus 2010



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

# Jaarlijkse grieprik

Informatie over de jaarlijkse grieprik 2010



## Griep

Elke winter krijgt gemiddeld één op de tien mensen griep. Griep wordt veroorzaakt door het griepvirus, ook wel influenzavirus genoemd. Griep gaat gemakkelijk over van de ene mens op de andere, bijvoorbeeld door hoesten, niezen of praten of door elkaar een hand te geven. Griep kan bij sommige mensen ernstige gevolgen hebben. De grieprik beschermt u tegen ernstige gevolgen van de meest voorkomende griepvirussen.

In deze folder leest u meer over de jaarlijkse grieprik. U krijgt deze folder omdat u in aanmerking komt voor de gratis grieprik.

## Voor wie is de grieprik?

Sommige mensen lopen extra risico als zij griep krijgen. Daarom krijgen de volgende mensen elk jaar opnieuw een uitnodiging voor de grieprik:

- mensen van 60 jaar en ouder
- mensen van alle leeftijden met:
  - hart- en vaatziekten
  - longziekten
  - diabetes (suikerziekte)
  - nieraandoeningen
  - weinig weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling, zoals chemotherapie.

Voor deze groepen geldt dat de gevolgen van griep ernstiger kunnen zijn dan voor mensen jonger dan 60 jaar die gezond zijn. Hun 'eigen' ziekte kan ook erger worden. De jaarlijkse grieprik is bedoeld om dit te voorkomen. Dat geldt ook voor vrouwen uit bovenstaande groepen die zwanger zijn. Er is geen reden om de grieprik dan over te slaan. Wie de gratis grieprik krijgt aangeboden, wordt bepaald door de minister van VWS.



*Van de grieprik kunt u géén griep krijgen.*

## Waarom vanaf 60 jaar?

In 2008 is de leeftijd waarop mensen de grieprik gratis aangeboden krijgen, verlaagd van 65 naar 60 jaar. Het is gebleken dat mensen al vanaf 60 jaar meer risico lopen op ernstige gevolgen van griep. Ook al voelt u zich heel fit, als mensen ouder worden, veroudert ook hun afweersysteem.

## Hoe werkt de grieprik?

Als u een grieprik krijgt, dan gaat uw lichaam afweerstoffen maken tegen het griepvirus. De grieprik werkt na twee weken. Als u daarna in aanraking komt met het griepvirus, maken de afweerstoffen in uw lichaam het griepvirus onschadelijk. Als u de jaarlijkse grieprik heeft gehad, dan is de kans dat u griep krijgt veel kleiner. Als u toch griep krijgt, dan verloopt de ziekte meestal minder ernstig. De kans op complicaties zoals een longontsteking is kleiner. Door de grieprik is de kans ook kleiner dat uw 'eigen' ziekte erger wordt door griep.

## Beschermt de grieprik tegen Nieuwe Influenza A (Mexicaanse griep)?

De jaarlijkse grieprik beschermt u tegen de meest voorkomende griepvirussen. Elk voorjaar maken deskundigen een inschatting van de griepvirussen die komende winter het meest zullen voorkomen. Op basis daarvan wordt de samenstelling van de grieprik vastgesteld. De prik die u dit jaar krijgt, biedt ook bescherming tegen Nieuwe Influenza A, ook wel Mexicaanse griep genoemd. U krijgt dus geen extra uitnodiging voor de vaccinatie tegen Nieuwe Influenza A. Eén prik is voldoende.

## Heeft de grieprik bijwerkingen?

U kunt van de grieprik de eerste dag wat pijn, roodheid of een lichte zwelling hebben op de plaats van de prik. Sommige mensen voelen zich na de grieprik een aantal dagen wat minder lekker. Van de grieprik kunt u géén griep krijgen.

## Waarom elk jaar een grieprik?

Het griepvirus verandert regelmatig. Daardoor kunt u elk jaar opnieuw griep krijgen. Daarom heeft u ook elk jaar een nieuwe grieprik nodig, zodat uw lichaam nieuwe afweerstoffen kan aanmaken. De samenstelling van de grieprik is elk jaar anders. Deze wordt afgestemd op de virussen die naar verwachting de komende winter veel voor gaan komen. Haal dus elk najaar tussen half oktober en half november de grieprik.

## Belangrijk

- U krijgt de grieprik in de bovenarm. Wilt u daar met uw kleding rekening mee houden?
- Bent u allergisch voor kippenei-eiwit? Neem dan contact op met uw huisartsenpraktijk of de arts van de zorginstelling waar u verblijft.
- Het vaccin tegen de griep is op de praktijk of in de zorginstelling aanwezig. U hoeft dus niet naar de apotheek te gaan.



*Het is belangrijk dat u elk jaar de grieprik haalt.*