

## LAAT JIJ JE VACCINEREN?

### Goede raad

Tegen heel wat infectieziekten bestaan vaccins. Door je te laten vaccineren, bescherm je jezelf en zorg je ervoor dat een ziektekiem zich minder makkelijk voortzet van mens tot mens. Een hoge vaccinatiegraad kan een ziekte uitroeien. Denk maar aan de pokken. Blootstelling aan infectieziekten is vaak oncontroleerbaar en onvoorspelbaar. Daarom kan je best contact opnemen met je huisarts om te zien of je goed beschermd bent. In België is enkel de **poliovaccinatie** verplicht. Andere vaccinaties zijn vrij. De Hoge Gezondheidsraad en de Vlaamse Vaccinatiekoepel bevelen echter een aantal vaccinaties aan voor volwassenen om voor de beste bescherming te zorgen:

- **Tetanus** (klem): herhaling om de tien jaar.
- **Difterie** (kroep): herhaling om de tien jaar.
- **Pertussis** (kinkhoest): herhaling om de tien jaar en bij elke zwangerschap, steeds in combinatie met het difterie- en tetanusvaccin.
- **Pneumokokken** (bacteriën die o.a. hersenvliesontsteking, longontsteking, middenoorontsteking en bloedvergiftiging kunnen veroorzaken):

*Sterk aanbevolen voor:*

- volwassenen boven 45 jaar met een chronische cardiovasculaire aandoening,
- mensen die na een ziekte of ongeval geen milt of een slecht werkende milt hebben of aan een longaandoening lijden,
- zieken met een gewijzigde immuniteit (door sommige kankers, aids, leukemie, ...), alcoholisme, levercirrose, diabetes of chronische nierinsufficiëntie,
- alle volwassenen ouder dan 60 jaar.
- **Griep:** de jaarlijkse griepvaccinatie is *aanbevolen* voor:
  - zwangere vrouwen die in het 2de of 3de trimester van hun zwangerschap zijn tijdens het griepseizoen,
  - iedereen vanaf de leeftijd van zes maanden met een hartziekte, een longziekte, een lever- of nierziekte, diabetes, een chronische spierziekte of verminderde weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling,
  - iedereen die ouder is dan 65 jaar,
  - iedereen die in een woonzorgcentrum of ziekenhuis opgenomen is,
  - alle mensen die onder hetzelfde dak wonen als de bovengenoemde risicopersonen of zorgen voor kinderen jonger dan zes maanden.

Let wel, een vaccinatie biedt helaas geen 100 % bescherming.

Vraag meer uitleg aan je huisarts.

### Nuttige websites

- Wie laat zich het best vaccineren tegen wat en wanneer? Vraag advies aan je huisarts of neem een kijkje op [www.zorg-en-gezondheid.be/vaccinaties](http://www.zorg-en-gezondheid.be/vaccinaties).
- Ben je zwanger of heb je jonge kinderen? Op de website van Kind en Gezin lees je alles over de basisvaccins die ze nodig hebben. Vergeet niet om het polioattest dat u ontving bij de geboorteaangifte van uw kind na het laatste vaccin binnen te brengen in uw gemeente. Doe dit voor uw kind 18 maanden wordt.
- Voor wie is het aanbevolen om zich te laten vaccineren tegen griep? En waarom? Wanneer moet je dat juist laten doen en hoeveel kost dat dan? Antwoorden vind je op [www.griepvaccinatie.be](http://www.griepvaccinatie.be) of [www.influenza.be](http://www.influenza.be).
- De Europese Vaccinatieweek is een jaarlijks initiatief van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Tijdens die week wordt overal in Europa aandacht gevraagd voor het belang van vaccinaties. Het

thema verandert om de twee jaar. Wil je hierover meer weten? Dan is de website [www.vaccinatieweek.be](http://www.vaccinatieweek.be) waar je moet zijn.

- Ben je niet zeker of je een griepvaccinatie nodig hebt? Wil je weten of je in orde bent met je andere vaccinaties? Heb je een vaccin nodig voor een vakantie naar het buitenland? Vraag het aan je huisarts.



\*\*\*\*\*

*Uittreksel uit de 'Gezondheidsgids stad Halen', p. 19.20*