

# Griepvaccinatie bij diabetes

## Heb je diabetes? Wist je dat ...

- ♦ Een griepinfectie je suikerspiegel danig in de war kan sturen, ook als je geen insuline gebruikt?
- ♦ Een griepinfectie ook bij jonge personen met diabetes complicaties kan geven waarvoor een ziekenhuisopname noodzakelijk is?
- ♦ Een jaarlijkse griepvaccinatie je de beste garantie biedt om het griepseizoen zonder kleerscheuren door te komen!

## Wat is griep ?

Je hebt koorts, koude rillingen lopen over je rug ... en na enkele uren ben je echt ziek, met hoofdpijn, spier- en gewrichtspijnen, een rauwe keel, een droge hoest, etc. De kans is groot dat je griep hebt. Griep is echter niet zo onschuldig als een banale verkoudheid. Griep kan bij mensen met diabetes de glucosespiegel ernstig in de war sturen. Ook verhoogt griep het gevaar op ernstige complicaties zoals bijvoorbeeld een longontsteking.

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus, dat jaarlijks opduikt in de winterperiode. Het gaat om een zeer besmettelijke ziekte die een epidemie kan veroorzaken. Soms wordt meer dan de helft van de bevolking getroffen.

## Waarom is vaccinatie belangrijk ?

Je kan je het best tegen griep, de ontregeling van de bloedglucosespiegel en de complicaties van griep beschermen door vaccinatie. Soms kan je na vaccinatie toch nog griep krijgen, maar de gevolgen zijn altijd minder ernstig.

## 5 feiten over griepvaccinatie

### Van het griepvaccin kan je geen griep krijgen.

Een griepvaccin bevat geen levend influenzavirus en kan dus geen griep veroorzaken. Door het vaccin maakt je lichaam wel verdedigingsstoffen aan, wat soms aanleiding geeft tot lichte ongemakken, maar het maakt je niet echt ziek. Wanneer je kort na een griepvaccinatie toch ziek wordt, werd je waarschijnlijk net vóór de inspuiting door een ander virus besmet.

### Een griepvaccinatie gehaald en toch nog griep gekregen. Het kan!

Soms kan je, ondanks een vaccinatie, toch nog griep krijgen. Maar met een vaccin zal je altijd veel minder ziek worden dan zonder. Ook de kans op complicaties en een ziekenhuisopname vermindert sterk.

### Een griepvaccinatie helpt niet tegen verkoudheden.

Het griepvaccin werkt alleen tegen de “echte” griep, veroorzaakt door het influenzavirus. Het biedt helemaal geen bescherming tegen een gewone verkoudheid, bronchitis, keelontsteking, ....

### Ook als je nog nooit griep gehad hebt, blijft een inenting aan te raden.

Sommige mensen krijgen inderdaad zelden griep, maar zeg nooit “nooit”! Als je tot de risicogroepen behoort, maak je bij een griep evenveel kans op ernstige complicaties als alle anderen uit die groep.

### Het vaccin heeft weinig bijwerkingen.

Allergische reacties komen zelden voor. Personen die allergisch zijn voor kippeneiwit mogen zich niet laten inenten. Als je een allergische reactie krijgt van andere vaccins, bespreek je dat best eerst met je huisarts en apotheker.

Soms treedt rond de toedieningsplaats wat roodheid, zwelling of pijn op, maar die ongemakken verdwijnen na enkele dagen.



**Griepvaccinatie is sterk aangeraden voor ALLE diabetespatiënten, ongeacht je leeftijd en of je al dan niet insuline gebruikt!**

## Wanneer moet ik me laten vaccineren ?

Je laat je best tussen eind september en begin december vaccineren. Zolang de griep niet is uit gebroken, is vaccinatie nuttig. Het vaccin beschermt pas na twee weken en is maar goed voor één winterperiode. Elk jaar moet je opnieuw een vaccin krijgen!

**i**

**Je beschermt je optimaal tegen de gevaren van griep door je jaarlijks te laten vaccineren.  
Meer weten over diabetes en griep?  
Raadpleeg je huisarts of huisapotheker  
of bel gratis de Diabetes Infolijn:  
0800 96 333**

## Hoe kan ik me laten vaccineren ?

- ♦ Je kan voor het vaccin bij je apotheker terecht, maar je hebt een voorschrift van je arts nodig.
- ♦ Bespreek dit daarom met je arts.
- ♦ Bewaar het vaccin steeds in het groentevak van je koelkast, anders verliest het zijn werking.

**i**

**Maak van de gelegenheid gebruik om na te gaan of je in orde bent met je andere vaccinaties!**

*Deze folder kwam tot stand met de steun van het VlaamsGriepplatform*

