

# GRIEP?

‘Dat is toch  
niet zo erg!’

**BESCHERM JEZELF,  
BESCHERM ANDEREN  
LAAT JE VACCINEREN**



**SCAN MIJ EN  
DEEL JE GRIEPSHOT**



# WAT IS GRIEP?

**De wetenschappelijke benaming voor griep is influenza. Griep is een besmettelijke ziekte die wordt veroorzaakt door het influenzavirus. Jaarlijks wordt ongeveer één op de tien mensen ziek na besmetting. Dit gebeurt meestal in de winter, ook wel bekend als het griepseizoen. Als gedurende twee opeenvolgende weken meer dan 58 op de 100.000 mensen in Nederland griepachtige klachten hebben, spreken we van een griepepidemie.\*1**

**Er bestaan verschillende typen influenzavirussen die continu veranderen. Jaarlijks circuleren andere virusvarianten, waardoor mensen ieder jaar opnieuw ziek kunnen worden als zij nog onvoldoende afweer hebben tegen deze varianten.**

Jaarlijks overlijden in Nederland enkele honderden mensen aan de directe gevolgen van griep. Door indirecte gevolgen zoals een hartinfarct, complicaties als gevolg van bacteriële infecties en verergering van bestaande aandoeningen, kan dit aantal zelfs oplopen tot duizenden. Iedereen kan besmet worden en griep krijgen. De gevolgen zijn het grootst voor de risicogroepen, zoals onder andere ouderen en mensen met een hart- of longaandoening.

\*1. Zoals gerapporteerd door huisartsen die deelnemen aan de Peilstations van Nivel Zorgregistraties Eerste Lijn

# GRIEP, COVID-19 EN VERKOUDHEID MOEILIJK TE ONDERSCHEIDEN?

De termen griep en verkoudheid worden in de volksmond vaak door elkaar gebruikt. Hoewel de kenmerken van griep, verkoudheid en COVID-19 (veroorzaakt door het Coronavirus SARS-CoV-2) erg op elkaar kunnen lijken, zijn er ook verschillen.

Bij COVID-19 passen klachten zoals loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid, verhoging (tot 38 graden Celsius), koorts (vanaf 38 graden Celsius) en plotseling

verlies van reuk, smaak of beide (zonder neusverstopping). Deze klachten lijken ook erg op die van griep.

**Heb je klachten die kunnen passen bij COVID-19? Maak dan een afspraak om je te laten testen.**

De overeenkomsten en verschillen tussen griep en verkoudheid zijn te vinden in onderstaande tabel.

**Tabel:** Kenmerkende verschillen en overeenkomsten tussen griep en een gewone verkoudheid

Kenmerk	Griep (Influenza)	Verkoudheid
Verwekker	Influenzavirus	Verkoudheidsvirus* <sup>2</sup>
Aanvang	Plotseling	Geleidelijk
Koorts	Vaak	Zelden
Spier- en gewrichtspijn	Vaak	Soms mild
Koude rillingen	Vaak	Zelden
Vermoeidheid	Vaak	Zelden
Malaise	Vaak	Zelden
Benauwdheid	Zelden	Zelden
Niezen	Soms	Vaak
Loopneus	Zelden	Vaak
Hoesten	Vaak ernstig	Mild
Keelpijn	Soms	Vaak
Hoofdpijn	Vaak	Zelden
Maag-darm klachten	Zelden	Zelden

\*2 . Er zijn meer dan 200 verschillende verkoudheidsvirussen. Het meest voorkomende verkoudheidsvirus is het Rhinovirus. Ook Coronavirussen, Respiratoir Syncytieel Virus (RSV), Adeno virussen, para-influenzavirussen (PIV) en het humaan metapneumovirus (HMPV) komen regelmatig voor.



# WAT KUN JE DOEN OM HET RISICO OP VERSPREIDING TE VERKLEINEN?

Het influenzavirus (griepvirus) wordt onder andere verspreid door niezen en hoesten. Een met griep besmet persoon verspreidt zo virus houdende druppeltjes in de lucht die vervolgens kunnen worden ingeademd door andere mensen. Eén tot enkele druppeltjes kunnen het virus al overbrengen op mensen die dicht in de buurt staan.

Influenzavirussen kunnen 24 tot 48 uur lang besmettelijk blijven op niet-poreuze oppervlakken zoals deurknoppen en tot 12 uur lang op poreuze oppervlakken zoals tissues. Door het aanraken van bijvoorbeeld besmette deurknoppen en andere voorwerpen nemen mensen de virussen mee. Naast overdracht van het virus via de lucht is overdracht via handcontact daarom ook een belangrijke risicofactor.

## Tips om risico op besmetting van jezelf en anderen te verkleinen:

- Handen zijn beruchte virusoverdragers. Was je handen daarom regelmatig met water en zeep, droog ze goed af, bij voorkeur met papieren handdoekjes en gooi deze weg na gebruik.
- Nies in de binnenkant van je elleboog en/of bedek je neus en mond als je hoest of niest.
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze weg na éénmalig gebruik.
- Raak je neus en mond zo min mogelijk aan.
- Neem hygiënische maatregelen bij contact met voedsel en dranken. Was je handen goed voor het koken en eten.
- Zieke mensen kunnen een mondneusmasker dragen om de overdracht van influenzavirussen op anderen te beperken.
- Jaarlijks laten vaccineren tegen griep.



# OVER DE GRIEPPRIK

**Elk voorjaar schatten deskundigen in welke influenzavirussen de volgende winter het meest zullen circuleren. Op basis daarvan stelt de WHO\*3 jaarlijks de samenstelling van de griep prik vast. Deze bestaat uit een cocktail van 4 geïnactiveerde influenza-virusstammen. De virusdeeltjes in de griep prik zijn zo bewerkt dat ze zelf geen griep meer kunnen veroorzaken na vaccinatie. Je kunt dus géén griep krijgen van de griep prik.**

De griep prik wordt jaarlijks, doorgaans in de tweede helft van oktober tot en met november, gratis aangeboden aan mensen vanaf zestig jaar en volwassen en kinderen uit de risicogroepen via het Nationaal Programma Grieppreventie van de overheid. Deze personen krijgen via de huisarts een oproep. Overige mensen kunnen zich op eigen initiatief of mogelijk via de werkgever laten vaccineren.

Het griepvaccin wordt doorgaans in de schouder spier gezet. Het lichaam reageert vervolgens door afweerstoffen aan te maken tegen deze cocktail van geïnactiveerde influenzavirussen. Hierdoor wordt de kans dat je griep krijgt kleiner: gemiddeld rond de 40% en dit kan per seizoen verschillen. Als je toch griep krijgt verloopt de ziekte milder. Bovendien verkleint de griep prik de kans op complicaties zoals longontsteking, hartinfarct of beroerte of, verergering van een onderliggende (chronische) ziekte.

**Aangezien de samenstelling van de griep prik bijna ieder jaar wijzigt en de bescherming na een tijd afneemt, wordt geadviseerd elk jaar een nieuwe griep prik te halen.**

## Feiten en Cijfers over griep en de griep prik

- Jaarlijks krijgt 1 op de 10 mensen de griep.
- De kans op besmetting is het grootst in besloten, drukbezochte ruimten, zoals bijvoorbeeld kantoor, openbaar vervoer, school en kinderdagverblijven.
- Ongeveer 50% van de infecties met influenza verloopt asymptomatisch.
- Het risico op een hartinfarct is 10x hoger in de week na het doormaken van griep.
- Griepvaccinatie kan het risico op een hartinfarct met 15-45% verminderen. Een vergelijkbaar reducerend effect op een hartinfarct heeft o.a. stoppen met roken (32-43%), het gebruik van statines tegen verhoogd cholesterol (19-30%) en behandelingen tegen hoge bloeddruk (17-25%).
- De griep prik vermindert de kans op griep met ongeveer 40% en verschilt per seizoen.
- Als je na de griep prik toch griep krijgt verloopt de ziekte milder.

\*3 - WHO: World Health Organization  
(Wereldgezondheidsorganisatie)

# DE GRIEPPRIK VOOR MEDEWERKERS (IN DE ZORG)

De kans op besmetting met het griepvirus is het grootst in besloten, drukbezochte ruimten, zoals bijvoorbeeld kantoor, openbaar vervoer, school en kinderdagverblijven. Door te vaccineren tegen griep vermindert de kans op griep met ongeveer 40% en dit kan per seizoen verschillen. Hierdoor bescherm je niet alleen jezelf, maar ook anderen zoals collega's en mensen in je omgeving die in een risicogroep vallen. Daarnaast vermindert ook het aantal ziekmeldingen door griep, waardoor de verhoogde werkdruk als gevolg van uitval door griep beperkt wordt.

Als medewerker in de zorg ben je niet vatbaarder voor griep dan mensen in andere beroepsgroepen, maar je komt wel vaker in aanraking met het griepvirus. Daarnaast kan je de ziekte ook overdragen op de patiënten en/of cliënten waar je in je dagelijks werk mee in contact komt. Deze patiënten en/of cliënten lopen een verhoogd risico op (ernstige) complicaties als gevolg van griep. De Gezondheidsraad adviseert om mede-

werkers in de zorg met direct patiëntencontact uit voorzorg te laten vaccineren tegen influenza. Niet alleen voor zichzelf maar ook voor anderen, vooral kwetsbare patiënten. De werkgever is verantwoordelijk voor het aanbieden van griepvaccinatie.

Voor meer informatie of vragen over de griep prik kun je terecht bij degene die binnen je organisatie de griep prik verzorgt.

## Muziek

We kunnen niet zonder en dat is met een reden. De juiste songs kunnen je op je gemak stellen of juist een emotie prikkelen. Om deze bijzondere kracht van muziek te benutten en de ervaring van de griep prik positief te beïnvloeden, is een speciale **GRIEPSHOT playlist** van Sanofi Pasteur Nederland op **Spotify** te beluisteren.

## Een playlist met een ontspannen noot

Natuurlijk helpen de nummers op deze lijst bij het relaxt voorbereiden op het vaccineren en wie weet zelfs wel tijdens het inenten. De lijst is gemaakt met een knipoog, waarbij gezondheid en ontspanning centraal staan. Laat je verrassen door de lijst, maar geniet vooral van de muziek!



1. Open je zoekbalk in de Spotify app
2. Rechtsboven is een camera-icoontje zichtbaar
3. Klik hierop en scan de code

## Deze brochure werd opgemaakt op basis van algemeen beschikbare literatuur en richtlijnen, waaronder:

CI/CIB/RIVM richtlijn infectieziektebestrijding, LCI-richtlijn Influenza, juli 2017.  
Handboek Vaccinaties, deel B. Infectieziekten en vaccinaties. Hoofdstuk 11. Rudy Burgmeijer, Karel Hoppenbrouwers, Fons van Gompel. Van Gorcum, 2013. ISBN 978 90 232 47715.  
<https://www.rivm.nl/griep-griep prik/griep prik>, laatst bekeken 27 januari 2021.  
<https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/index.html> (28-01-2021)  
<https://www.cdc.gov/> (28-01-2021)  
<https://lci.rivm.nl/richtlijnen/influenza> (28-01-2021)  
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/common-cold> (28-01-2021)  
<https://www.volksgezondheinzorg.info/onderwerp/influenza>. (28-01-2021)  
Acute Myocardial Infarction after Laboratory-Confirmed Influenza Infection. Kwong et al., 2018. New England Journal of Medicine  
Influenza vaccine as a coronary intervention for prevention of myocardial infarction. MacIntyre et al., 2016. Heart  
Transmission of Influenza: Implications for Control in Health Care Settings. Robert A. Weinstein et al., 2003. Clinical Infectious Diseases