

GRIEPSEIZOEN: WAT JE MOET WETEN

Influenza, beter bekend als de griep, is een besmettelijke ziekte die gewoonlijk overgedragen wordt door niezen, hoesten en nauw contact. De symptomen van griep zijn vaak plotse koorts, spierpijnen, vermoeidheid en hoofdpijn. Complicaties die bij griep kunnen optreden zijn dehydratie, sinusitis of een bacteriële longontsteking.



Mensen met ALS beschermen tegen het griepvirus

Mensen met ALS ondervinden vaak verschillende moeilijkheden aangezien hun slik- en ademhalingspijnen verzwakt zijn. Zo hebben ze een verminderde afvoer van het speeksel, hebben ze moeite met hoesten en kunnen ze secreties, zoals slijm, niet goed kwijt. Het is dus van groot belang om te voorkomen dat mensen met ALS een luchtwegeninfectie oplopen, en vooral dan de griep.

Als je contact hebt met een ALS-patiënt of met iemand die een verhoogd risico op complicaties heeft bij griep, is het een verstandige keuze om je te laten vaccineren. Op die manier vermijd je dat het virus doorgegeven kan worden.

Ook zeer belangrijk om het griepvirus te vermijden is een goede hygiëne. Was regelmatig je handen met zeep en warm water. Wanneer dat niet mogelijk is, gebruik dan een ontsmettende handgel in de plaats. Probeer zo min mogelijk je gezicht en neus aan te raken en in je ogen te wrijven. Ver-

mijd plaatsen waar veel mensen zijn en stel een bezoek aan familie of vrienden die reeds besmet zijn met een verkoudheid of griep uit. Zo loop jij alvast minder risico.

Hou je vaccinatiestatus up-to-date

De Amerikaanse *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), een organisatie die ziektes opspoor, behandelt en voorkomt, raadt aan om je elk jaar met een griepvaccin te laten inenten. Het influenzavirus verandert namelijk mettertijd en het griepvaccin wordt ontwikkeld om ons te beschermen tegen drie of vier virussen die verondersteld worden de ziekte te veroorzaken in dat huidige jaar. Na het vaccin, heeft ons lichaam tot twee weken nodig om antilichamen te vormen die de griep tegengaan.

Griepvaccins worden door de meeste ziekteverzekeringen terugbetaald en zijn vaak onmiddellijk beschikbaar bij de huisarts, ALS-klinieken, gezondheidsdiensten en apothekers. Mensen die zich wensen te vaccineren doen dat best tegen oktober voor de piek van het griepseizoen.

De risico's en de voordelen van het vaccin

Sommige mensen hebben het gevoel dat vaccins schadelijk kunnen zijn voor hun gezondheid. Risico's en voordelen moeten voor elke individu afzonderlijk afgewogen worden, en elke persoon heeft het recht om te kiezen wat goed is voor zich. Voor mensen die aan ALS lijden is het aangeraden om hun gezondheidstoestand met hun neuroloog of huisarts te bespreken.

Het vaccin is in twee verschillende vormen verkrijgbaar: als een injectie gemaakt uit een niet geactiveerd virus, en als een neusspray gemaakt uit een levend maar verzwakt virus. Veelvoorkomende bijwerkingen van de injectie zijn een lichte pijn op de plaats van de inspuiting, hoofdpijn en vermoeidheid. De neusspray kan lastig zijn voor ALS-patiënten aangezien de spray mogelijks voor problemen kan zorgen door de verzwakte slikspieren, verdikte afscheidingen en nasale verstopping. De injectie is mogelijks een minder stressvolle en veiligere optie voor mensen met ALS.