



## **Voorbereid de winter door met een griepspuit**

Zoals elk jaar brengt de Hoge Gezondheidsraad in het voorjaar een bijgewerkt advies naar buiten over het komende griepseizoen. De groepen die gebaat zijn bij een jaarlijkse griepspuit blijven ongewijzigd en ook qua timing blijft de Hoge Gezondheidsraad bij zijn aanbeveling om de campagne te starten vanaf midden oktober (eventueel tegelijkertijd met een coronaprik). Dit jaar zal er ook een griepvaccin met viermaal hogere dosis op de Belgische markt beschikbaar zijn. Dit vaccin zal momenteel enkel terugbetaald worden voor 65-plussers die verblijven in de residentiële zorg.

### **Lessen uit de coronacrisis**

De geslaagde vaccinatiecampagne tegen het coronavirus in 2021 heeft het nut van vaccins als krachtige wapens tegen bepaalde ziektes nogmaals onderlijnd. De goede gewoontes die we in de voorbije crisisperiode met z'n allen hebben aangeleerd, blijven ook relevant in de strijd tegen het griepvirus. De gekende "gouden regels" zoals thuisblijven als je ziek bent, correct en regelmatig je handen wassen, een mondkapje dragen op druk bezochte plaatsen waar fysieke afstand houden moeilijk is, enz. werden dan ook opgenomen in deze recente update. Het zijn en blijven belangrijke preventieve maatregelen om een eventuele griep epidemie of opflakkingen van het coronavirus het hoofd te bieden.

### **Vaccins redden levens**

Kwetsbare personen blijven echter gebaat met een extra beschermingsbarrière onder de vorm van een griepvaccin, met name

- alle personen vanaf 65 jaar;
- alle patiënten vanaf de leeftijd van 6 maanden die lijden aan
  - o een onderliggende chronische aandoening van de longen (inclusief ernstige astma), het hart (uitgezonderd hoge bloeddruk), de lever of de nieren,
  - o een metabole aandoening (inclusief diabetes),
  - o een neuromusculaire aandoening,
  - o of een immuniteitsstoornis;
- alle personen met een BMI boven de 35;
- personen die in een instelling verblijven;
- alle zwangere vrouwen ongeacht de fase van de zwangerschap;
- en kinderen vanaf 6 maanden tot 18 jaar die een langdurige aspirinetherapie ondergaan.

Ook mensen die met zulke kwetsbare personen samenwonen of een kind jonger dan 6 maanden in huis hebben, laten zich best vaccineren (cocoonavaccinatiestrategie).

Daarnaast beveelt de Hoge Gezondheidsraad ook aan om alle personen die werken in de gezondheidssector, binnen én buiten zorginstellingen, te vaccineren tegen seizoensgriep.

Naast de drie standaardgedoseerde vaccins Alpharix-Tetra® , Vaxigrip Tetra® en Influvac Tetra®, zal er dit jaar voor het eerst ook een hooggedoseerd griepvaccin beschikbaar zijn: Efluelda®. Dit vaccin bevat per virusstam vier keer zoveel antigeen, waardoor het niet alleen een betere immuunrespons zou opwekken, maar ook een betere klinische bescherming zou bieden. De beschikbare gegevens hierover zijn echter nog beperkt, waardoor het op dit moment nog niet als voorkeursvaccin aanbevolen wordt. Het RIZIV voorziet enkel een terugbetaling van dit vaccin voor personen boven de 65 jaar die verblijven in de residentiële zorg.

### Geval per geval

Ben je tussen 50 en 65 jaar? Bespreek dan met je huisarts of een vaccinatie tegen seizoensgriep voor jou opportuun is, ook al lijdt je niet per se aan een risicoaandoening. Naast het verhoogde risico op complicaties door hun leeftijd, spelen namelijk in deze leeftijdsgroep bij 1 op 3 personen ook bepaalde leefgewoontes een bijkomende rol. Denk daarbij vooral aan roken, overmatig alcoholgebruik of een ongezond voedingspatroon. Wat de rest van de bevolking betreft, is een systematische vaccinatie niet aanbevolen, al kan het uiteraard ook geen kwaad.

Het griepseizoen duurt gemiddeld 8 tot 12 weken en vindt doorgaans ergens tussen eind november en maart plaats. De Hoge Gezondheidsraad beveelt daarom aan om te vaccineren vanaf midden oktober, wetende dat het griepvaccin bescherming biedt vanaf 10 tot 15 dagen na de prik. Zolang het aantal besmettingen nog niet heeft gepiekt, blijft vaccinatie tegen seizoensgriep nuttig. Na de piek kan vaccinatie geval per geval overwogen worden in samenspraak met de behandelende huisarts.

De Hoge Gezondheidsraad verwacht tot slot geen bijzondere belangstelling voor het griepvaccin in de komende winterperiode ten opzichte van de voorbije twee seizoenen. De voorraad te bestellen vaccins moet daarom niet groter zijn dan wat voorzien werd.

---

Het volledige advies (HGR\_9699) is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9699-vaccinatie-griep-winterseizoen-2022-2023>.

#### Over de Hoge Gezondheidsraad

De **Hoge Gezondheidsraad (HGR)** is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de **volksgezondheid**, brengt de Hoge Gezondheidsraad **wetenschappelijke adviezen** uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze **onpartijdige** en **onafhankelijke** adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van **beheer van mogelijke belangenconflicten** ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: [www.hgr-css.be](http://www.hgr-css.be).