



Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.
Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

Ouderen : een vergeten groep ! (11/2009)

Bij vaccinatie denken we gewoonlijk aan kinderen. Maar ook ouderen moeten gevaccineerd worden. Helaas wordt dat onvoldoende ingezien of opgevolgd, met als gevolg dat ze kwetsbaarder en gevoeliger zijn voor besmettelijke ziekten die met vaccinatie kunnen worden vermeden. Tijd dus voor een inhaalslag!



Vaccinatie is bedoeld om te beschermen tegen een besmettelijke ziekte die gevaarlijk is op zich of door de complicaties die ze veroorzaakt en die moeilijk of zelfs onmogelijk te behandelen is, soms ook omwille van de bijwerkingen. Kinderen worden in regel gevaccineerd en volwassenen krijgen hun rappels via de arbeidsgeneeskunde, maar voor ouderen is er... niets, tenzij de huisarts of de bejaarde zelf eraan denkt. Terwijl iedereen weet dat het immuunsysteem dat de antistoffen produceert met de leeftijd minder efficiënt wordt. Ouderen zijn nu eenmaal minder bestand tegen infecties, ook al zien ze er heel gezond uit. Vaccinatie moet daarom een leven lang worden opgevolgd. Aarzel niet uw huisarts aan te spreken over eventueel verwaarloosde vaccinatierappels!

Wat, wanneer, voor wie ?

De vraag die zich opdringt is: wat zijn de belangrijke vaccinaties ? Zich beschermen tegen tetanus is essentieel. Vele gepensioneerden klussen of tuinieren – activiteiten die een risico inhouden om deze zeer gevaarlijke ziekte op te doen. Officieel betreuren we “slechts” één overlijden per jaar, maar we weten dat deze ziekte (waarvoor nochtans aangifteplicht bestaat) niet altijd wordt aangegeven. In werkelijkheid zouden er jaarlijks 20 tot 30 personen sterven aan tetanus! Dat is weinig zult u zeggen, maar voor een ziekte die perfect kan vermeden worden is elk geval teveel! Meestal zijn het vrouwen omdat die niet zoals de mannen verplicht zijn gevaccineerd bij hun legerdienst.

Bij ons wordt alleen het combinatievaccin gebruikt dat beschermt tegen tetanus en difterie. Dat heeft een voordeel, want difterie is weer opgedoken en wij zijn er nauwelijks tegen beschermd. De symptomen zijn die van een keelontsteking en worden gekenmerkt door valse membranen in de keel die de luchtwegen deels of volledig afsluiten, de zgn. kroep.



Kinderziekten, geriatrische ziekten

Kinkhoest, een kinderziekte, komt de laatste tijd ook bij volwassenen voor. Analyses bij personen met een hoest die wekenlang aanhoudt hebben aangetoond dat het in de meeste gevallen kinkhoest betreft. De reden is een verminderde circulatie van de verantwoordelijke microbe in de bevolking.



Immers, hoe meer jongeren men vaccineert, hoe minder de bacterie, *Bordetella pertussis*, in de algemene bevolking circuleert. De jongeren zijn beschermd maar de ouderen verliezen geleidelijk hun reactievermogen tegen de kiem en krijgen de ziekte als ze met de kiem in aanraking komen. Een gecombineerde vaccinatie tegen de drie ziekten is dus interessant, temeer daar we tegenwoordig beschikken over een vaccin dat aan volwassenen kan worden toegediend.

De vierde ziekte waaraan we moeten denken is pneumonie. Slechts weinig ouderen zijn gevaccineerd tegen de pneumokok. Die is niet alleen verantwoordelijk voor een longaantasting, maar ook voor meningitis en septicemie of een algemene (systemische) infectie. Ondanks de zeer hoge mortaliteit van deze drie ziekten wordt hun vaccinatie niet terugbetaald waardoor ze beperkt blijft. Zelfs de artsen aarzelen om deze vaccinatie voor te stellen.

Griep is veruit het meest gebruikte vaccin bij ouderen. Deze vaccinatie moet elk jaar worden herhaald (zie ons griepdossier van september).

Zona bestrijden !

Een andere aandoening die we binnenkort kunnen voorkomen is zona, een ontsteking die zenuwbanen volgt en gepaard gaat met hardnekkige en zeer hevige pijn. Zowat alle lichaamsdelen kunnen worden aangetast. Men spreekt van "post-zoster" of "post-herpetische" pijn want herpes zoster is de andere naam van zona. Het gaat hier om een virus van het herpestype, hetzelfde type dat varicella (waterpokken) veroorzaakt. Daarom wordt het virus ook VZV (varicella-zoster virus) genoemd. Varicella is de ziekte die veelal bij kleine kinderen wordt gekenmerkt door blaasjes op het lichaam en het aangezicht. Bij 5 personen op 1000 « ontwaakt » dit virus tijdens de adolescentie of de volwassen leeftijd en zijn de lesies ernstiger. Bij de meeste jongeren en volwassenen is de pijn na 4 weken volledig verdwenen. Maar bij 60-plussers valt de statistiek terug op 55%. En pijn is niet het enige symptoom; herpes zoster kan ook ernstige ooglesies veroorzaken met geduchte sequellen.



Kalender: een noodzaak

Het volstaat niet om eenmaal gepensioneerd een rappelvaccinatie te krijgen. Zoals hogervermeld "slijt" het immuunsysteem van ouderen zodat meerdere rappels noodzakelijk zijn. Een Europese groep van specialisten stelt voor ouderen een vaccinatiekalender voor die even overzichtelijk is als die voor kinderen.

Vaccinatiekalender voor ouderen (voorgesteld door Michel JP et al. in Rejuvenation Res. 2009;12(2):127-35.)

Vanaf het pensioen of vanaf 70 jaar (na nazicht van de vaccinatiestatus) moet men krijgen

- Vaccin tegen Tetanus-Difterie of Tetanus-Difterie-Kinkhoest
- Vaccin tegen de seizoensgriep
- Vaccin tegen de pneumokok
- Vaccin tegen zona (zodra het wordt verdeeld)

Elk jaar

- Vaccin tegen de seizoensgriep

Bij veel hospitalisatie

- Vaccin tegen de pneumokok (indien nog niet gebeurd)

Na een blessure

- Vaccin tegen tetanus (indien nog niet gebeurd)

Vanaf 90 jaar

- Vaccin tegen Tetanus-Difterie of Tetanus-Difterie-Kinkhoest
- Vaccin tegen de seizoensgriep
- Vaccin tegen de pneumokok
- Vaccin tegen zona (zodra het wordt verdeeld)

Welke maatregelen moet u nemen?

1. Verifieer uw vaccinatiestatus: een vaccinatiekaart is heel nuttig. Als u die niet heeft en als de laatste vaccinatie tegen tetanus meer dan 20 jaar geleden is, is een volledige vaccinatie aanbevolen. Als ze tussen 10 en 20 jaar geleden is zijn twee injecties nodig. Minder dan 10 jaar geleden is één injectie voldoende.
2. Contacteer uw huisarts om uw vaccinaties bij te werken.
3. Breng geregeld een bezoek aan uw huisarts en volg zijn voorschriften.

Let op, als u het vaccin zelf bij uw apotheek ophaalt, vraag dan naar de bewaringsvoorwaarden.

Al deze ziekten die grotendeels door vaccinatie te vermijden zijn, maken de bejaarde mettertijd minder autonoom en knagen aan zijn levenskwaliteit en uiteindelijk aan zijn levensduur. De voornaamste remmingen voor vaccinatie schuilen in een gebrek aan informatie voor ouderen en hun minder proactieve ingesteldheid voor iets 'overbodigs' als vaccinatie. Zij hebben namelijk het gevoel dat ze alles al hebben doorgemaakt en geen preventie nodig hebben. In elk geval kunnen ze bij hun huisarts of apotheker terecht voor alle nodige informatie omtrent vaccinatie.

Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.

Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

© Alle teksten en illustraties zijn beschermd door de auteursrechten.

Elke vorm van reproductie is verboden behoudens uitdrukkelijk akkoord van Medical Web Service (info@pharmaplanet.be)

Alle rechten voorbehouden.