

Haarlem, 28 oktober 2022

Betreft: Griepvaccinatie en vaccinatie tegen de pneumococ.

Geachte heer, mevrouw

U krijgt deze brief omdat u, volgens de criteria van de Rijksoverheid, recht heeft op de griepvaccinatie. Dit kan zijn omdat u ouder bent dan 60 jaar, of omdat u volgens onze informatie een aandoening heeft die recht geeft op een griepvaccinatie, zoals bijvoorbeeld diabetes, een long- of hartziekte of omdat u om een andere reden kwetsbaar bent voor infecties.

Bent u 66 jaar of ouder, maar niet ouder dan 69 jaar (geboren vanaf 1-1-1953 tot en met 31-12-1956) dan heeft u ook recht op het pneumococcenvaccin. Omdat dit vaccin dit jaar voor deze groep voor het eerst wordt gegeven, geven we u verderop in deze brief wat meer informatie.

Een goede remedie om ziekten zoals griep te voorkomen is om te zorgen voor een goede weerstand. Die verkrijgt je door gezond te leven: gevarieerd en vers eten, voldoende buiten komen en bewegen en voldoende slapen. Tevens door het vermijden van een ongezonde leefstijl zoals teveel stress, verstoring van het slaapritme, intellectuele overbelasting, teveel koffie en alcohol en ongezonde voeding.

Bij griep zijn er antroposofische middelen die de genezing ondersteunen. U kunt zelf het antroposofisch zelfzorggeneesmiddel Infludo halen, voor kinderen is er kinfludo. U kunt beide middelen ook preventief gebruiken, bijvoorbeeld 10 druppels in de morgen (kinfludo: zoveel korrels als de leeftijd, max. 10 per dag).

We hopen dat u met deze informatie zelf een goede keus kunt maken die voor uw situatie het meest passend is.

### **Over de pneumococ.**

De pneumococ, voluit Streptococcus Pneumoniae genaamd, komt vaak in de bovenste luchtwegen voor zonder symptomen te geven of iemand ziek te maken. Bij verminderde weerstand kan de bacterie aanleiding geven tot (o.a.) een oorontsteking, bijholteontsteking, hersenvliesontsteking of longontsteking.

In de leeftijdscategorie van 70 tot 80 is het risico op een longontsteking ongeveer 5%.

In

- 40 % van de gevallen wordt er geen verwekker gevonden
- 35 % blijkt het een virus te zijn
- 25 % van de gevallen speelt er een bacteriële infectie.

Bij 16 % van deze 25% wordt een pneumococ gevonden

De kans op een longontsteking met pneumococcen is dus 0,8% per jaar (16% van 5%).

Of iemand vanuit een luchtweginfectie een longontsteking ontwikkelt, heeft natuurlijk ook met de individuele weerstand en de levensomstandigheden te maken. Ook of er andere (long) aandoeningen meespelen. Anderzijds dragen niet roken, voldoende nachtrust, gezonde voeding en aandacht voor kunst en spiritualiteit bij aan een gezonde weerstand.

**Wanneer kunt u komen?**

**Wij vaccineren op zaterdag 19 november van 8 tot 18.00 uur, met zowel het griep- als het pneumococcenvaccin.**

Om te voorkomen dat u voor niets komt, werken we met een planner. **U moet dus van te voren een afspraak inplannen.**

Ga naar: [www.vaccinatieplanner.nl](http://www.vaccinatieplanner.nl)

Pincode :

Patiëntnummer :

Geboortedatum :

Kom binnen via de ingang aan de achterzijde, volg de route door het pand en verlaat het pand aan de voorzijde. Kom niet als u op dat moment ziek bent of klachten heeft die mogelijk samenhangen met covid-19.

Indien u **echt niet** naar de praktijk kunt komen, dan kunt u de assistentes bellen en komt onze praktijkverpleegkundige aan huis. Zij **komt ook op 19 november** en u dient de **hele dag** beschikbaar te zijn.

Wilt u het aan de assistente melden als u bloedverdunners gebruikt, allergisch bent voor kippenei-eiwit of als u middelen gebruikt die het afweersysteem onderdrukken (bijv. prednison, imuran, humira) ?

Met vriendelijke groet,

De huisartsen,

Marion van Bree, Mattijs Christiaanse, Jose Peters, Christof Zwart