

«Impfen statt Grippe» Impfempfehlungen gegen die saisonale Grippe.

Die durch Influenzaviren hervorgerufene saisonale Grippe ist eine der häufigsten Atemwegsinfektionen beim Menschen. Jedes Jahr treten Epidemien auf, meist zwischen November und April. Eine Grippe kann sehr schwerwiegende Folgen haben, vor allem für Menschen ab 65 und Personen mit chronischen Erkrankungen. Um Komplikationen wie Lungenentzündungen oder andere bakterielle Infektionen zu vermeiden, besteht die Möglichkeit, sich mit einer sicheren Impfung vor der Grippe zu schützen. Empfohlen wird die Grippeimpfung für Risikopersonen, ihr Umfeld, für das Gesundheitspersonal und für alle, die das Grippeerisiko einschränken wollen.

Die Grippe – eine simple Erkältung?

Die saisonale Grippe ist nicht mit einer einfachen Erkältung (Schnupfen, Niesen, gerötete Augen und Halsschmerzen) zu vergleichen. Sie kann zu schwerer Erkrankung und Komplikationen bis hin zum Tod führen. Die Symptome einer Grippe sind plötzlich auftretendes Fieber über 38°C, Kopfschmerzen, Hustenanfälle sowie gelegentlich Atembeschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen. Bei Kindern können auch Durchfall und Bauchschmerzen auftreten.

Bei Menschen mit normalem Immunsystem dauert eine Grippe rund zehn Tage. Bei Menschen ab 65, bei Säuglingen und chronisch Kranken kann sie zu Komplikationen führen (Lungenentzündungen oder andere bakterielle Infektionen, schwere Atembeschwerden usw.), die einen Spitalaufenthalt erforderlich machen und lebensbedrohlich sein können.

In der Schweiz erkranken jedes Jahr schätzungsweise rund 200'000 Personen an der Grippe. Zwischen 400 und 1000 Personen sterben jedes Jahr an den Folgen der Erkrankung. Bei einer grösseren Epidemie kann diese Zahl noch zwei bis drei Mal höher liegen.

Das Grippevirus ist vor allem in geschlossenen Räumen durch Husten und Niesen sehr leicht übertragbar. Auch Menschen, die selbst keine typischen Grippe-symptome aufweisen, können das Virus auf andere übertragen. In Spitälern und Heimen besteht naturgemäss ein erhöhtes Risiko.

Der Impfstoff.

Es handelt sich um einen inaktivierten Impfstoff, der kein lebendes Virus enthält und damit keine Grippe auslösen kann. Der Impfstoff wird aus Fragmenten verschiedener Virenstämme (in der Regel drei) jedes Jahr nach den Empfehlungen der

Weltgesundheitsorganisation neu zusammengesetzt. Alle in der Schweiz registrierten Impfstoffe werden durch Spritzen verabreicht.

In allen Altersklassen lässt sich durch die Grippeimpfung die Anzahl der Grippeerkrankungen und der Arztbesuche senken. Die Schutzwirkung ist bei jüngeren Erwachsenen deutlich höher als bei älteren Personen. Erkrankt jemand trotz Impfung an einer Grippe, so verläuft die Krankheit weniger schwer. Damit trägt die Grippeimpfung insbesondere bei älteren Menschen auch zur Erhaltung der Lebensqualität bei.

Die Grippeimpfung schützt nicht vor harmlosen Erkältungskrankheiten und weder vor dem pandemischen H1N1-Virus (Schweinegrippe), noch vor dem Vogelgrippevirus (H5N1).

Die Impfung schützt nur für eine Saison und muss deshalb alljährlich erneuert werden, am besten zwischen Mitte Oktober und Mitte November.

Die Impfung kann eine örtliche Reaktion mit Schmerzhaftigkeit und Rötung an der Einstichstelle an ein bis zwei Tagen verursachen. Sie kann auch zu Fieber, Kopfschmerzen oder Schmerzen der Muskeln führen. Wenn diese Symptome anhalten oder schlimmer werden, ist ein Arztbesuch ratsam.

Wer sich impfen lassen sollte.

- a) Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko nach einer Grippeerkrankung (Kostenübernahme durch die Krankenkassen-Grundversicherung):
 - Menschen ab 65 Jahren;
 - Erwachsene und Kinder (ab dem Alter von 6 Monaten) mit chronischen Erkrankungen (chronische Herz- oder Lungenerkrankungen, chronisches Asthma, angeborene Fehlbildung des Herzens, zystische Fibrose, chronische Stoffwechselstörungen wie insbesondere Diabetes, Niereninsuffizienz, Hämoglobinopathie oder Immunsuppression);
 - Frühgeborene ab dem Alter von 6 Monaten für die ersten zwei Winter nach der Geburt
 - Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen und Patientinnen und Patienten in Einrichtungen für chronisch Kranke.
- b) Personen, welche in der Familie oder im Rahmen ihrer Tätigkeiten regelmässigen Kontakt haben mit Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko (Liste nebenan) und daher das Virus auf diese übertragen können. Zur Gruppe von Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko gehören auch diejenigen Personen, welche nicht geimpft werden können, weil sie zu jung (< 6 Monate) sind oder weil Kontraindikationen bestehen.

- In der Familie: Eltern und Geschwister von Kindern unter 6 Monaten, Familienangehörige von Personen ab 65 Jahren und chronisch Kranken, Schwangere, welche während der Grippezeit gebären
- Am Arbeitsplatz (für diese Personen werden die Kosten der Impfung oft vom Arbeitgeber übernommen): Mitarbeiter von Alters- und Pflegeheimen, Medizinal- und Pflegepersonal, Haushaltshilfen von Senioren, dazu gehören auch Studierende sowie Praktikantinnen und Praktikanten
- In der Freizeit: regelmässige Besucher von Senioren oder anderen Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko

- c) Seit 2005 Personen mit beruflichem Kontakt zu Hausgeflügel oder Wildvögeln (um ein Zusammentreffen von menschlichen Grippeviren und dem Vogelvirus zu vermeiden, aus dem sich ein neues, stärkeres Virus entwickeln könnte).
- d) Die Grippeimpfung kann auch für alle in Betracht gezogen werden, die das Grippeisiko einschränken möchten.

Besondere Gruppen.

Schwangere Frauen

Es liegen keine Kontraindikationen gegen eine Impfung während der Schwangerschaft vor. Besonders empfohlen ist die Grippeimpfung, wenn das zweite oder dritte Schwangerschaftsdrittel in die Grippezeit fällt und zusätzliche Risikofaktoren wie chronische Herz-, Lungen- und Nierenerkrankungen oder Stoffwechselstörungen vorliegen. Die Impfung schützt nicht nur die schwangere Frau, sondern dient auch dem Neugeborenen. Es wurden keine ernsthaften unerwünschten Wirkungen einer Grippeimpfung mit inaktivierten Impfstoffen während der Schwangerschaft festgestellt.

Stempel der Ärztin/ des Arztes

Reisende

Die Impfung wird für Risikopersonen, die in tropische Länder reisen, das ganze Jahr über empfohlen, als Präventionsmassnahme auch für Risikopersonen, die zwischen Juni und September in die südliche Hemisphäre reisen. In der Schweiz ist der Impfstoff für die südliche Hemisphäre bei gewissen medizinischen Reiseberatungsstellen erhältlich.

Kontraindikationen.

Ausser allergischen Reaktionen auf Hühnereiweisse und andere Inhaltsstoffe bestehen keine Kontraindikationen gegen die Grippeimpfung nach dem 6. Lebensmonat.

Wie kann man sich sonst noch vor der saisonalen Grippe schützen?

Sie können auch durch einfache Hygienemassnahmen dazu beitragen, sich selbst und andere vor Infektionen zu schützen: regelmässiges Händewaschen, Reiben von Augen, Mund und Nase vermeiden, zuhause bleiben, wenn Sie sich nicht wohl fühlen, und bei Krankheitsgefühl den Kontakt mit Kranken oder Heimbewohnerinnen und -bewohnern vermeiden.

Ärztinnen und Ärzte empfehlen allen Personen ab 65 und allen Risikopersonen und ihrem Umfeld, sich vor der saisonalen Grippe zu schützen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Sie geben Ihnen gerne Auskunft.

Weitere Informationen:

Zusätzliche Informationen zur saisonalen Grippe finden Sie auch unter www.bag.admin.ch/influenza oder zum Thema Impfen allgemein unter www.infovac.ch

Dieses Dokument wurde von dem Bundesamt für Gesundheit und der Eidgenössischen Kommission für Impffragen erarbeitet.

Stand: Oktober 2009

Zusätzliche Exemplare können bestellt werden bei:

BBL, Vertrieb Publikationen, Bern

Fax: +41 (0)31 325 50 58, E-Mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Bestell-Nr.: **311.280.d**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

EKIF : CFV

EIDGENÖSSISCHE KOMMISSION FÜR IMPFFRAGEN

Sekretariat: Sektion Impfungen, Bundesamt für Gesundheit BAG
Tel. Sekretariat: +41 (0)31 323 87 06, Fax Sekretariat: +41 (0)31 323 87 95
E-Mail: info@ekif.ch, Internet: www.ekif.ch