



# **griep**

aanbevelingen voor zieken en hun omgeving

*dienst Ziekenhuishygiëne*



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

## Inhoud

Wat is griep?	3
Griep opsporen	3
Overdracht voorkomen	4
Wat als ik ziek ben	5
Wat als iemand uit mijn omgeving ziek is	6
Vaccinatie A/H1N1	8
Meer informatie	11
Tot slot	11
Contact	11

*Ter bevordering van het leesgemak wordt in elke brochure de derde persoon enkelvoud mannelijk gebruikt: "hij", ongeacht het geslacht van het onderwerp in de zin.*

De **dienst Ziekenhuishygiëne** van het AZ Jan Portaels wenst u te informeren over de griep-bacterie en de daarbij horende richtlijnen. Deze brochure is van algemene aard. Niet alle mogelijke behandelingen, toepassingen en risico's zijn hierin opgesomd. Individuele informatie, aangepast aan de persoonlijke situatie van de patiënt wordt door de behandelend arts verschaft. Bij vragen of bezorgdheden mag u steeds uw arts en het zorgteam aanspreken of de dienst Ziekenhuishygiëne contacteren.

## Wat is griep?

Griep wordt veroorzaakt door een virus dat de ademhaling aantast; neus, keel, bronchiën en soms ook de longen. Griep wordt verspreid van mens op mens of door onrechtstreeks contact met voorwerpen, afval, ...

Griep kan langer dan een week aanhouden en beperkt blijven tot enkele symptomen, maar kan eveneens complicaties met zich meebrengen.

## Griep opsporen

Een aantal symptomen kunnen zijn

- een plotse aanval van hoge koorts
- spierpijn
- hoofdpijn en zich in het algemeen niet goed voelen
- vermoeidheid
- hoesten
- niezen
- verstopping of irritatie van de neus, de ogen, de keel en de oren



# Overdracht voorkomen

Het griepvirus wordt op twee manieren overgedragen:

- Rechtstreeks | via de lucht (hoesten, niezen, speeksel)
- Onrechtstreeks | via de handen (via besmette oppervlakken)

Wanneer een besmet persoon niest of hoest, komen er deeltjes vrij. Die kunnen personen in de nabijheid besmetten doordat zij die deeltjes inademen (rechtstreekse besmetting). Maar ook voorwerpen in de buurt besmetten, al dan niet via de handen, als de zieke ze voor de mond hield tijdens het niezen of hoesten (onrechtstreekse besmetting).

*Basis hygiënemaatregelen* kunnen het risico op besmetting verkleinen en u en uw omgeving beschermen.

## 5 simpele maatregelen

Om verspreiding te helpen voorkomen, kunnen volgende basis maatregelen helpen:

- Was regelmatig uw handen. Handreiniging met water en zeep of inwrijven van de handen met handalcohol wordt beschouwd als de belangrijkste maatregel om het risico van transmissie van micro-organismen van de ene persoon naar een andere of van het ene lichaamsdeel naar het andere te verminderen.
- Bedek mond en neus met een papieren zakdoek tijdens het niezen. Griepvirussen worden vooral overgebracht via de lucht met speekseldruppeltjes die vrijkomen door te hoesten of te niezen.
- Gooi zakdoeken zorgvuldig weg.
- Hebt u geen zakdoek bij de hand, bedek dan mond en neus.
- Blijf thuis als u ziek bent.



# Wat als ik ziek ben

## Bescherm uw omgeving

Zonder u zo veel mogelijk af als u ziek bent, zelfs van uw familieleden. Vermijd elk bezoek dat niet strikt noodzakelijk is en beperk lichamelijk contact.

- Bedek uw mond wanneer u hoest of niest.
- Gebruik wegwerp zakdoekjes.
- Was zo vaak mogelijk uw handen met water en zeep. Zeker nadat u gehoest, geniest of uw neus gesnoten hebt.
- Draag een masker als u uw kamer verlaat of in het gezelschap van andere personen. Gebruik het masker correct: plaats het bovenste deel van het masker op het bovenste gedeelte van uw neus en het onderste deel van het masker onder de kin.
- Ga niet naar school, werk, winkel of openbare ruimtes zolang u ziek bent.

## Antivirale middelen: enkel voor risicogroepen

Als uw behandelend arts u antivirale middelen heeft voorgeschreven, moet u onmiddellijk na het opduiken van de symptomen met uw behandeling starten. Hoe sneller deze ingenomen worden, des te efficiënter ze zijn. Hou u strikt aan de voorgeschreven dosis en duur van de behandeling.

*Vraag ook advies aan de arts vooraleer u andere geneesmiddelen, zoals tegen koorts, inneemt.*

## Complicaties

De griep duurt ongeveer een week. Complicaties zoals ademhalingsproblemen zijn mogelijk. Als u merkt dat uw toestand of die van iemand uit uw omgeving achteruitgaat, neem dan zo snel mogelijk contact op met uw behandelend arts.

## Ga niet op eigen initiatief naar het ziekenhuis

Een opname in het ziekenhuis is enkel nodig en wordt enkel aanvaard bij ernstige gevallen. De opvang in het ziekenhuis gebeurt op een specifieke plaats, waar een controle bij opname gebeurt.

*Beperk bezoek in het ziekenhuis tot een minimum.*

## Eet gezond en drink voldoende

Let op een evenwichtige voeding. Het is ook belangrijk om voldoende te drinken, minstens anderhalve liter water per dag.

Koorts verhoogt het effect van vochtverlies en zorgt voor dehydratatie. U kan de vochtinname ook afwisselen met suikerarme dranken.

## Incubatieperiode

De incubatieperiode, zijnde de tijd die verstrijkt tussen de besmetting en het optreden van de eerste symptomen, is volgens de huidige kennis twee tot zeven dagen na de besmetting tot maximaal tien dagen.

# Wat als iemand uit mijn omgeving ziek is

## Als u zelf niet ziek bent

Een mondmasker dragen is niet nodig, behalve wanneer u in nauw contact komt met een persoon die griep heeft en geen masker kan dragen, zoals bij de verzorging van een ziek kind.

Was regelmatig uw handen grondig met water en zeep of een hydroalcoholische oplossing als er geen water en zeep voorhanden zijn.

## Zieke kinderen

Kinderen reageren niet zoals volwassenen op geneesmiddelen. Bepaalde behandelingen moeten absoluut worden vermeden. Vraag altijd advies aan uw arts. Het beschermingsmasker is niet aangepast voor kleine kinderen en zuigelingen en moet dus worden gedragen door de personen in hun omgeving.



## Alleenstaande personen of bejaarden

De meest kwetsbare personen in onze omgeving kunnen zich vaak niet verplaatsen. Als u alleenstaande en/of zieke personen in uw familie of omgeving kent, hou dan contact met hen om hun gezondheidstoestand in de gaten te houden.

Bezorg hen de gegevens van het lokaal zorgmeldpunt van hun gemeente. Leg hen uit dat ze hiermee contact moeten opnemen in geval ze symptomen vertonen, vóór ze een beroep doen op gezondheidsbeoefenaars of vrijwilligers.

*Zorg er voor dat ze genoeg drinken om te vermijden dat ze gedehydrateerd raken.*

## Omgeving van de zieke en bezoeken

Beperk bezoek aan een zieke in zijn kamer tot het minimum. Bij voorkeur is er slechts één persoon uit de omgeving die de zieke bezoekt of verzorgt.

Kwetsbare personen zoals jonge kinderen, mensen met chronische hart- of longaandoeningen, zwangere vrouwen, patiënten met immunodpressie, bejaarden, ... mogen geen bezoek brengen of zorg verstrekken aan personen met griep.

Bezoekers moeten hun handen grondig met water en zeep of een hydroalcoholische oplossing wassen wanneer ze de kamer van de zieke verlaten.



## Besmette voorwerpen en plaatsen

- Gebruik geen bestek, glas of bord van een met griep besmette persoon.
- Reinig de plaatsen die door de zieke zijn aangeraakt en de voorwerpen die met anderen worden gedeeld (deurklinken, telefoon, computerklavier, ...) met zeep en warm water.
- Thuis moet elk gezinslid over eigen linnen beschikken, zoals handdoeken en washandjes, een eigen tandenborstel ...
- De vaat en het linnen van de zieke mogen samen met die van de rest van het gezin worden gewassen in een vaatwasser of in een wasmachine, op minimum 60° C.

## Vaccinatie A/H1N1

### Vaccinatiecampagne tegen A/H1N1-griep in België

De A/H1N1-griep wordt veroorzaakt door een nieuw virus waartegen niemand beschermd is. Daarom raken wereldwijd steeds meer mensen besmet met deze nieuwe griep en spreken we van een pandemie.

Omdat het normale vaccin tegen de wintergriep geen bescherming biedt tegen de A/H1N1-griep, werd een nieuw vaccin ontwikkeld. Dit is belangrijk omdat sommige mensen het risico lopen op complicaties of zelfs overlijden wanneer ze de griep krijgen.

*Wie zich laat vaccineren beschermt dus zichzelf, maar ook de kwetsbare personen in zijn of haar omgeving. Vaccinatie kan dus levens redden.*

Dit nieuwe vaccin beschermt tegen het nieuwe virus dat de A/H1N1 pandemische griep veroorzaakt. Het vaccin beschermt niet tegen de seizoensgriep, die door andere virussen veroorzaakt wordt.

Voor de seizoensgriep bestaat er een ander vaccin.

Na vaccinatie is de kans op het krijgen van de A/H1N1 pandemische griep veel kleiner, maar zoals bij elke griepvaccinatie kan het zijn dat uw lichaam onvoldoende verdediging opbouwt tegen het virus. Het is dus mogelijk dat u toch nog een milde A/H1N1 pandemische griep doormaakt, maar met minder ernstige symptomen en met minder kans op complicaties.



## Wat bij griepsymptomen

Voornaamste symptomen van de A/H1N1 pandemische griep zijn:

- Plotse hoge koorts
- Spierpijn en moeheid
- Hoofdpijn
- Hoesten
- Algemeen onwelzijn en eventueel diarree

Ook de seizoensgriep kan deze symptomen veroorzaken. Laboratoriumtesten zijn niet nuttig of nodig om het onderscheid te maken tussen de verschillende soorten griep. Indien u deze griepsymptomen vertoont, blijf dan zeker thuis en contacteer uw huisarts.

## Bijwerkingen na vaccinatie

Bijwerkingen komen zelden voor en zijn meestal niet ernstig.

- Zoals bij elke vaccinatie is het mogelijk dat de plaats waar de prik gegeven werd een aantal dagen wat gezwollen en roder is. Het kan jeuken of wat pijnlijk zijn. U hoeft zich hier geen zorgen over te maken, dit verdwijnt spontaan na een aantal dagen.
- Eventueel kunnen wat moeheid, lichte temperatuursverhoging, hoofdpijn, gewrichtspijn of spierpijn optreden. U kan wat zweten of rillerig zijn, zoals bij een beginnende griep. Ook dit verdwijnt meestal vanzelf.
- Een pijnlijke zwelling in de oksel, hals of lies aan de kant waar u gevaccineerd werd, kan optreden. Hoewel dit meestal zonder behandeling geneest, is het aan te raden om even uw huisarts te raadplegen.
- Een allergische huidreactie die verder gaat dan de gevaccineerde bovenarm kan zich in uitzonderlijke gevallen voordoen. Contacteer in dat geval uw huisarts.
- Andere nevenwerkingen die heel zeldzaam zijn: slapeeloosheid, tintelingen, duizeligheid, misselijkheid, braken, diarree, huiduitslag of jeuk.
- Een heel enkele keer gebeurt het dat iemand bloedingen of grote blauwe plekken krijgt of dat er problemen ontstaan in de bloedvaten, de hersenen of de zenuwen. In een dergelijk geval dient u dringend de huisarts te raadplegen.

## Zwangeren

Zwangere vrouwen in het tweede of derde trimester van de zwangerschap behoren tot de risicogroep.

Het wordt zwangere vrouwen echter wel afgeraden zich te laten vaccineren in het eerste trimester van hun zwangerschap. Dit geldt zowel voor de vaccinatie tegen de A/H1N1-griep als tegen de seizoensgriep.



## Risicogroepen

Wie behoort er tot de personen die een reeds bestaande pathologie hebben en dus tot een risicogroep behoren:

- Patiënten met een chronische respiratoire aandoening, zoals ernstige astma, COPD (chronische obstructieve longziekte), mucoviscidose, BPD (bronchopulmonale dysplasie), ...
- Patiënten met een chronische hartaandoening, met uitzondering van ongecompliceerde hypertensie
- Diabetici
- Patiënten met chronische neuromusculaire aandoeningen
- Patiënten met een ernstige neurologische aandoening, zoals bijvoorbeeld hersenverlamming
- Patiënten met matige tot ernstige nier- of leverinsufficiëntie
- Patiënten met immunosuppressie wegens ziekte of behandeling
- Draggers van een erfelijke metabolische aandoening

## Meer informatie

Mocht u nog vragen hebben of meer informatie wensen, kan u steeds contact opnemen met het callcenter Influenza, opgericht door de Belgische overheid, op T 0800 99 77.

Op weekdays tussen 8u en 17u, tijdens het weekend en op feestdagen tussen 9u en 17u. Maar ook per e-mail op [info@influenza.be](mailto:info@influenza.be).

Bron: [www.influenza.be](http://www.influenza.be)

## Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kan u deze altijd stellen aan het zorgteam van de verpleegafdeling waar u verblijft, uw behandelend arts of aan de *dienst Ziekenhuishygiëne*.

Wij danken u voor uw medewerking en wensen u alvast een vlot herstel.

## Contact

dienst  
Ziekenhuishygiëne | T 02 257 55 66  
[ziekenhuishygiene@azjanportaels.be](mailto:ziekenhuishygiene@azjanportaels.be)



### Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels

Gendarmeriestraat 65 | B-1800 Vilvoorde | T 02 254 64 00 | F 02 257 50 50  
info@azjanportaels.be | www.azjanportaels.be



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde