

Omdat je gezond ouder wil worden.

Vaccinaties vanaf je 65 jaar



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Geef je lichaam extra bescherming

Ben je 65 jaar of ouder? Controleer dan of je alle aanbevolen vaccinaties kreeg. **Met het ouder worden verliest je afweer aan kracht**, ook als je je fit en gezond voelt. Daardoor heb je meer kans op complicaties, zoals hartproblemen of een longontsteking bij het doormaken van een infectie.

Vaccinaties ondersteunen je immuunsysteem, waardoor het sneller en doeltreffender reageert op ziekteverwekkers. Zo verklein je de kans op ziekte, versterk je je algemene weerstand en verhoog je je levenskwaliteit.

Er zijn 6 vaccinaties aanbevolen vanaf 65 jaar. Je hoeft deze vaccinaties niet allemaal tegelijk te krijgen. Samen met je huisarts, (thuis)verpleegkundige of apotheker kan je bekijken welk vaccin je wanneer best krijgt.

Hoe werkt een vaccin?

1



Je krijgt kleine deeltjes **dode, verzwakte of inactieve virussen of bacteriën** toegediend.

2



Je lichaam maakt **antistoffen** aan.

3



De antistoffen **beschermen** je tegen de ziekte.

Veiligheid van vaccins

Vaccins worden pas goedgekeurd na uitgebreide studies en testen op duizenden mensen. Experts blijven daarna de veiligheid en werking continu opvolgen en bestuderen.

Wat bij bijwerkingen?

Net zoals bij andere geneesmiddelen, kun je bijwerkingen krijgen na een vaccinatie. Op de plaats van de inenting kan je een kleine zwelling, wat pijn of roodheid krijgen. Je kan ook een paar dagen hoofdpijn of moeheid ervaren of soms wat koorts. Dat is heel **normaal en verdwijnt snel**.

Heel zelden zijn er andere of ernstigere bijwerkingen, zoals een allergische reactie. Verwittig in dat geval je huisarts.



Op reis?



Als je plannen hebt om naar het buitenland te reizen, moet je op tijd controleren of je vaccinaties nodig hebt: minstens 4 tot 6 weken vóór vertrek. Voor heel wat reisbestemmingen zijn vaccinaties sterk aanbevolen of zelfs verplicht.

Kijk op www.wanda.be.

Doe de vaccinatiecheck



Kijk het na op **www.mijngezondheid.be** onder 'Mijn vaccinaties'.



Vaccins van langer geleden staan niet online. Misschien heb je thuis nog een papieren **vaccinatiekaart** waarop je vaccins staan?



Niet gevonden?
Vraag het aan je **huisarts**.

Aanbevolen vaccins vanaf 65 jaar

GRIEP Elk najaar

Elk jaar krijgt 1 op 10 mensen de griep. Als je ouder bent en griep doormaakt, heb je meer risico op complicaties zoals hart- en longziekten. Het griepvaccin verkleint die kans.

 **Voor wie?**
Iedereen vanaf 65 jaar

 **Praktisch**
Haal het vaccin eerst bij je apotheek. Je kan je daarna laten vaccineren door je huisarts, apotheker of (thuis) verpleegkundige

 **Prijs**
Vanaf 65 jaar wordt het versterkte griepvaccin gedeeltelijk terugbetaald. Als bewoner van een Vlaams erkende zorgvoorziening kan je een gratis griepvaccin krijgen.

COVID Elk najaar

Als je ouder wordt, heb je meer kans op hart- en longproblemen als je covid krijgt. De jaarlijkse boostervaccinatie beschermt je tegen de meest voorkomende covidvarianten.

 **Voor wie?**
Iedereen vanaf 65 jaar

 **Praktisch**
Je kan je laten vaccineren door je huisarts, apotheker of (thuis)verpleegkundige.

 **Prijs**
Gratis

PNEUMOKOKKEN Minstens 1 dosis

Pneumokokken kunnen een oorontsteking, longontsteking, bloed-vergiftiging of hersenvliesontsteking veroorzaken. Er bestaan meerdere vaccins die je beschermen tegen verschillende varianten van pneumokokken.

 **Voor wie?**
Iedereen vanaf 65 jaar

 **Praktisch**
1. Ga langs bij je huisarts voor een **voorschrift**.
2. Haal het vaccin bij de apotheek.
3. Je kan je daarna laten vaccineren door je huisarts of (thuis)verpleegkundige.

 **Prijs**
Je krijgt het vaccin gedeeltelijk terugbetaald als je tussen 65 en 80 jaar bent én een verhoogd risico hebt op aandoeningen.

RSV 1 dosis

RSV veroorzaakt luchtweginfecties, vooral in de winter.

 **Voor wie?**
Iedereen vanaf 75 jaar. Of vanaf 60 jaar als je een gezondheidsrisico hebt.

 **Praktisch**
1. Ga langs bij je huisarts voor een **voorschrift**.
2. Haal het vaccin bij de apotheek.
3. Je kan je daarna laten vaccineren door je huisarts of (thuis)verpleegkundige.

 **Prijs**
Je krijgt het vaccin gedeeltelijk terugbetaald als je 65 jaar of ouder bent én een verhoogd risico op ernstige RSV-ziekte hebt. Of als je in een woonzorgcentrum of andere zorginstelling verblijft.

ZONA 2 dosissen

Zona of gordelroos krijg je van het waterpokkenvirus en herken je aan huiduitslag met blaasjes en rode vlekjes. De uitslag kan leiden tot aanhoudende zenuwpijnen.

 **Voor wie?**
Iedereen vanaf 60 jaar

 **Praktisch**
1. Ga langs bij je huisarts voor een **voorschrift**.
2. Haal het vaccin bij de apotheek.
3. Je kan je daarna laten vaccineren door je huisarts of (thuis)verpleegkundige.

 **Prijs**
Je krijgt het vaccin gedeeltelijk terugbetaald als je recent een kankerbehandeling onderging, hiv hebt, of een stamcel- of orgaantransplantatie kreeg of krijgt.

DIFTERIE, TETANUS EN KINKHOEST Elke 10 jaar

Je kreeg je eerste vaccinatie tegen difterie, tetanus en kinkhoest, toen je nog een baby was. Met een boostervaccin om de 10 jaar blijf je beschermd.

 **Voor wie?**
Iedereen

 **Praktisch**
Je kan je laten vaccineren door je huisarts of (thuis)verpleegkundige.

 **Prijs**
Gratis

