

NHG-PATIËNTENFOLDER

Griep

Versiedatum: april 2008

Wat is het?

Bij verkoudheid wordt vaak over griep of grieperigheid gesproken, maar 'echte' griep is iets anders.

Deze folder geeft informatie over echte griep, ook wel 'influenza' genoemd.

Griep begint vaak plotseling met hoge koorts en koude rillingen. Alles doet pijn; vooral keel, hoofd, armen en benen. Een droge hoest en een loopneus horen er ook bij. Elk jaar krijgt ruim één op de tien mensen griep, meestal in de winter. U kunt het elk jaar opnieuw krijgen. Griep is een besmettelijke ziekte en verspreidt zich vaak snel door het land. Als veel mensen tegelijk griep hebben, spreken we van een epidemie.

Waardoor komt het?

Griep wordt veroorzaakt door het influenza-virus. Een virus is een 'beestje' dat zo klein is dat het onzichtbaar is. Het influenza-virus zit in de luchtwegen en veroorzaakt daar een infectie die ook op de rest van het lichaam uitwerking heeft. Griepvirussen gaan gemakkelijk over van de één naar de ander. Dicht bij elkaar praten of hoesten of elkaar een hand geven kan al voor besmetting zorgen.

Kan het kwaad?

U kunt zich flink ziek voelen door griep, maar gelukkig gaat het meestal vanzelf over. De koorts en pijn verdwijnen na drie tot vijf dagen. Het duurt soms een paar weken voordat u zich weer helemaal de oude voelt.

Sommige mensen lopen meer risico op complicaties als ze griep krijgen; zij behoren tot een 'risicogroep'. Risicogroepen bij griep zijn:

- mensen met een hart- of longziekte en mensen met suikerziekte: zij hebben kans op verergering van hun ziekte;
- nierpatiënten en mensen die weinig afweer hebben door ziekte of medische behandeling: hun lichaam is kwetsbaar, waardoor de gevolgen van griep ernstiger kunnen zijn;
- mensen van 60 jaar en ouder.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Bij hoge koorts transpireert u veel. Dan is het goed om veel te drinken, om het vocht in uw lichaam op peil te houden.
- Het is aan te raden om rust te nemen. U hoeft niet per se in bed te blijven, maar lichamelijke inspanning kunt u beter vermijden.
- Voorkom afkoeling als u naar buiten gaat: kleed u op het weer.
- Er zijn nog geen geneesmiddelen die de griep kunnen genezen, ook penicilline niet. Tegen koorts en pijn kunt u wel iets nemen, bijvoorbeeld paracetamol.
- U kunt contact opnemen met de doktersassistente als u meer wilt weten over de behandeling van griep.

Wanneer naar de huisarts?

Soms gaat griep niet vanzelf over. Er kunnen andere ziektes bijkomen die wél behandeld moeten worden, zoals longontsteking. In de volgende gevallen is het goed om contact met de huisarts op te nemen:

- als u kortademig wordt;
- als er veel slijm loskomt bij het hoesten;
- als de koorts langer dan vijf dagen aanhoudt;
- als u opnieuw koorts krijgt, nadat u koortsvrij bent geweest.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Mensen uit een risicogroep kunnen altijd contact met hun huisarts opnemen als ze denken griep te hebben. Het is nog beter van tevoren een grieprik te halen.

De grieprik

De grieprik kan griep in de meeste gevallen voorkomen. Als u toch griep krijgt, dan zorgt de prik ervoor dat de ziekte minder ernstig verloopt. Voor mensen die extra risico lopen, is het absoluut aan te raden elk jaar een grieprik te halen. De doktersassistente kan u vertellen of u voor een grieprik in aanmerking komt. De prik moet elk jaar opnieuw oegaveen worden: de beste tijd is eind oktober of begin november. De prik oeeft soms



griep(prik) worden, de beste tijd is vóór de zomer. Het begint met een prikgevoel en een dag wat pijn in uw arm, maar u kunt er niet ziek van worden. Als u tot een risicogroep behoort wordt uw prik vergoed.

Meer informatie?

Meer informatie over de griep(prik) vindt u op de site van het RIVM op www.tijdvoordegrieprik.nl.

 **Afdrukken**  **doorsturen**