# Seniorze, zaszczep się przeciwko grypie

Data aktualizacji
2022-09-09

Od 1 września 2022 roku zaszczepisz się przeciw grypie w placówkach medycznych i aptekach, które prowadzą szczepienia. Jeśli masz między 65 a 75 lat – skorzystasz z 50 proc. refundacji. Jeśli jesteś osobą po 75 roku życia – zaszczepisz się bezpłatnie. W każdym wypadku potrzebujesz zakwalifikowania do szczepienia oraz recepty.

## Co wiemy o grypie

Grypa:

- jest wirusową chorobą sezonową – i co sezon epidemiczny opracowuje się nowy skład szczepionki przeciwko grypie. Dlatego warto szczepić się co roku – bo szczepionka z ubiegłego sezonu może nie chronić przed tegoroczną mutacją wirusa grypy
- wywołuje wysoką gorączkę, bóle mięśni i głowy, osłabienie i poczucie rozbicia. W żadnym wypadku nie należy jej lekceważyć
- jest bardzo zaraźliwą chorobą, która przenosi się drogą kropelkową i kontaktową
- wymaga całkowitego wyleczenia – najlepiej ją wyleżeć i zupełnie nie wychodzić z domu
- może spowodować liczne i bardzo poważne powikłania, m.in. wtórne zapalenie płuc, zaostrzenie chorób przewlekłych, zapalenie mięśnia sercowego, opon mózgowo-rdzeniowych lub mięśni
- może prowadzić – jeśli jest nieleczona – do niepełnosprawności lub nawet do śmierci.

## Co wiemy o szczepionce przeciwko grypie

Szczepionka przeciw grypie:

- sprawia, że już w ciągu 7 dni od zaszczepienia w organizmie wytwarzają się przeciwciała chroniące przed chorobą – a w miarę upływu czasu ich poziom wzrasta
- chroni przed powikłaniami grypy
- jest dostępna dla seniorów w Polsce w sezonie epidemicznym 2022/2023 w jednej z dwóch wersji szczepionki inaktywowanej (czyli zawierającej nieaktywne części wirusa): czteroskładnikowa (z rozszczepionym wirionem, czyli pojedynczą cząstką wirusa) i tzw. podjednostkowa
    - inaktywowana szczepionka przeciwko grypie z rozszczepionym wirionem może być podana już od szóstego miesiąca życia
    - inaktywowana szczepionka przeciwko grypie tzw.  podjednostkowa może być podawana od 3 roku życia
    - obie te szczepionki podaje się głęboko domięśniowo
- jest naprawdę bezpieczna, bo może być podawana nawet małym dzieciom – jeśli tylko nie ma się żadnych przeciwwskazań do szczepienia

- łagodzi przebieg choroby lub niekiedy całkiem przed nią chroni – ale nie daje 100 proc. pewności, że nie zachorujesz (jeśli jednak tak się stanie, będziesz chorować łagodnie)
- może wywołać niepożądane odczyny poszczepienne (NOP) – najczęściej zaczerwienienie lub bolesność w miejscu podania, niewielką gorączkę, ból głowy, złe samopoczucie – ale spośród wszystkich szczepionek ma najmniej rejestrowanych NOP
- nie wymaga odstępu pomiędzy podaniem szczepionki przeciw COVID-19 – chyba że lekarz zaleci inaczej.

> **Szczepionka przeciwko grypie nie wywołuje grypy. Zawiera zupełnie nieaktywne fragmenty wirusów grypy, które nie są zdolne do namnażania.**

## Czemu warto w czasie pandemii

Poza tym, że szczepionka może uchronić osoby starsze przed poważnymi powikłaniami, ma też swoje dodatkowe zalety w okresie pandemii. Przed zbliżającą się kolejną falą zachorowań wywołanych koronawirusem warto pamiętać, że:

- wirusowe infekcje dróg oddechowych – a takimi są i grypa, i COVID-19 – występują w takich okresach jednocześnie; lepiej minimalizować ich liczbę szczepieniami na obie te choroby
- szczepienie przeciw grypie może ułatwić różnicowanie zachorowań na grypę i COVID-19 – choroby te w swojej początkowej fazie trudno od siebie odróżnić
- grupy ryzyka ciężkiego przebiegu grypy pokrywają się z grupami ryzyka COVID-19 – jedną z tych grup są właśnie osoby starsze
- szczepienie na grypę chroni przed hospitalizacją – a to szczególnie istotne w okresie pandemii.

> **Osoby zaszczepione przeciw grypie mogą być bardziej odporne na inne zakażenia wirusowe. Jeśli szczepisz się regularnie, chorujesz łagodniej, rzadziej zapadasz na inne infekcje wirusowe, a nawet na zwykłe przeziębienia wywołane przez rinowirusy.**

## Gdzie i jak się zaszczepić

Jeśli jesteś osobą dorosłą, do zaszczepienia przeciwko grypie może Cię zakwalifikować:

- lekarz
- lekarz dentysta
- pielęgniarka
- położna
- ratownik medyczny
- fizjoterapeuta
- farmaceuta.

Za każdym razem musisz otrzymać receptę na szczepionkę.

Zaszczepić możesz się w dowolnej placówce medycznej, która prowadzi szczepienia. Także w aptece, w której realizujesz receptę. W takim przypadku zaszczepić może Cię farmaceuta.

## Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

**Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**

**Magazyn „Ze zdrowiem”**

## Przeczytaj także

### Zaszczep się na grypę

Na grypę warto się zaczepić przed sezonem zachorowań. Seniorzy 75+ i kobiety w ciąży mają prawo do bezpłatnego szczepienia. Na swoim Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz zaświadczenie o przebytym szczepieniu

### 10 powodów, by skorzystać z programu Profilaktyka 40 PLUS

Możliwość przebadania się w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS została wydłużona do końca 2022 roku. Dlaczego warto z niego skorzystać?

### Dieta DASH – kluczem do zdrowia seniorów

Szukasz diety poprawiającej stan zdrowia, zapewniającej Ci długotrwale dobrą kondycję i łatwej w zastosowaniu? Wybierz taką, którą możesz stosować całą rodziną lub podzielić się przepisami z wnukami