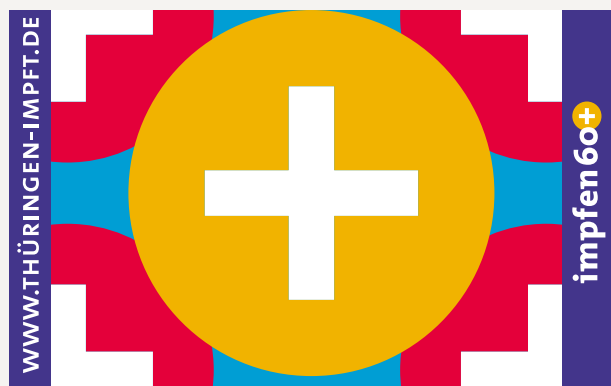


Und was ist mit Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen der Grippe- und Pneumokokken-Impfungen sind möglich, aber normalerweise **harmlos und gehen schnell vorüber**. Nahezu jeder kennt Begleitscheinungen des Impfens wie Rötungen oder Schwellungen an der Einstichstelle. Auch Symptome wie Abgeschlagenheit, Kopf- oder Gliederschmerzen können auftreten. Dies sind Anzeichen dafür, dass sich der Körper mit dem geimpften Erreger auseinandersetzt und einen Schutz aufbaut. Diese Symptome sind keine Erkrankungs-Symptome, sondern Impfreaktionen. Sie klingen meist nach ein bis drei Tagen wieder ab und sind bedeutend weniger schlimm als die Erkrankungs-Symptome und deren Folgeschäden. **Generell gilt, dass Impfungen sehr sicher sind und nur äußerst selten schwerwiegende Komplikationen auftreten.**

Der Magnet für Ihre Impf-Erinnerung

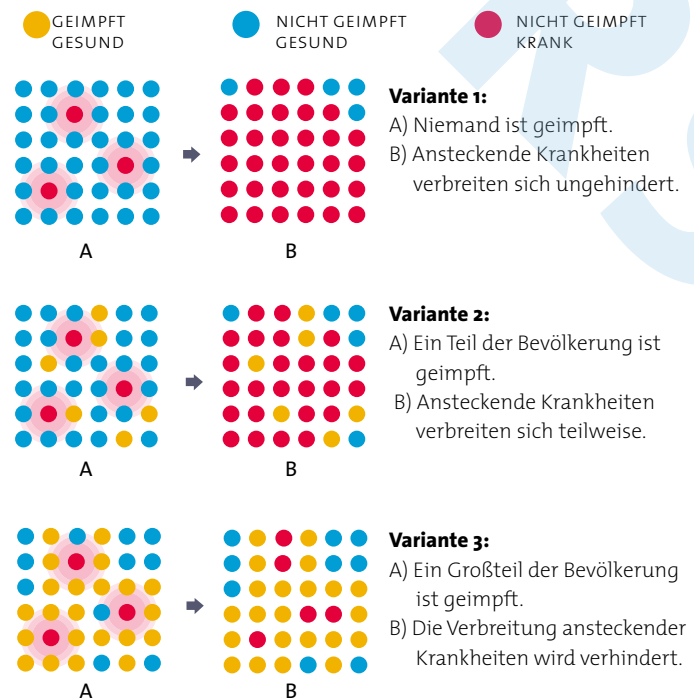
Und, fällt Ihnen spontan ein, wann Sie sich das letzte Mal haben impfen lassen? Da müssen Sie erst überlegen? Damit sind Sie nicht alleine. So wie Ihnen geht es vielen Erwachsenen. Dieser Magnet soll Ihnen helfen sich zu erinnern. **Denken Sie daran**, geimpft wird gegen Grippe jährlich ab dem frühen Herbst, zum Schutz vor Lungenentzündung (Pneumokokken) einmalig und dann ca. alle 6 Jahre.



Für das **+** im Leben.

Wieso schützt Ihre Impfung Ihre Familie?

Fast alle Impfungen schützen nicht nur die geimpfte Person, sondern auch die Menschen, die nicht geimpft sind. Denn durch Impfungen werden Krankheiten seltener übertragen. So bauen geimpfte Personen eine Art Schutzmauer auf, die Ungeimpfte mitschützt. Davon profitieren z. B. Säuglinge, die noch nicht geimpft werden können, oder Menschen mit stark geschwächtem Immunsystem (wie Krebspatienten mit Chemotherapie). Dieser Effekt wird als **Gemeinschaftsschutz** oder Herdenimmunität bezeichnet. Je mehr Personen geimpft sind, desto größer ist der Schutz nicht geimpfter Personen. **Einer für alle – alle für einen.**



Quellen:

- Christenson, B. et al. (2004). Additive preventive effect of influenza and pneumococcal vaccines in elderly persons. *European Respiratory Journal*.
- Maruyama, T. et al. (2010). Efficacy of 23-valent pneumococcal vaccine in preventing pneumonia (...). *BMJ*, 340, c1004.
- Fragen und Antworten zur Grippeimpfung der BZgA: http://www.impfen-info.de/fileadmin/impfen-info.de/Downloads/Fragen_und_Antworten_zur_Grippe-Impfung_2015_2016.pdf
- Häufig gestellte Fragen und Antworten zur Grippe des RKI: https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste.html

Mehr über das Thema Impfen: www.thüringen-impft.de



Haben Sie sich die Fakten gemerkt?

Nehmen Sie teil am Impf-Quiz. Gewinnen* Sie jeden Monat einen von fünf Picknickkörben – für den nächsten gesunden Sommer.

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es werden keine Daten an Dritte weitergegeben. Auch nicht für Geld.

Im wissenschaftlichen Verbundprojekt *impfen60+* entwickeln die Universität Erfurt, das Designbüro Lindgrün GmbH, das Universitätsklinikum Jena und das Robert Koch-Institut Strategien und Maßnahmen der Gesundheitskommunikation, um in der Altersgruppe 60+ die Impfquote zu steigern. *impfen60+* ist unabhängig von der Pharmaindustrie und wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung als Teil der Forschungsinitiative *InfectControl 2020*.

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Verbundforschungsvorhaben *impfen60+*, PD Dr. Cornelia Betsch

Content Strategie, Konzept, Grafik, Herstellung: © Lindgrün GmbH | 2017

Foto: Getty Images, Martin Novak

Text: *impfen60+*

Lektorat: Lisa Meyer

Verbundkoordination: PD Dr. Cornelia Betsch

Universität Erfurt • Nordhäuser Str. 63 • 99089 Erfurt

Dieser Flyer wurde Ihnen überreicht von:

Sie wollen diesen Flyer weitergeben? Hier können Sie kostenfrei bestellen:
impfen60.bestellen-wir.de



Für das **+** im Leben.



Impfen schützt.

impfen60+

Wieso sollte ich mich impfen lassen?

Für Menschen über 60 sind Impfungen besonders wichtig. Sie können leichter an Infektionen erkranken, weil das Immunsystem mit zunehmendem Alter schwächer wird. Die wichtigsten Impfungen für Menschen in Ihrem Alter sind die Grippe- und die Pneumokokken-Impfung. Beide Impfungen reduzieren das Risiko einer Sepsis. Die Impfungen haben nur wenige Nebenwirkungen – und einen besonders großen Nutzen für Menschen über 60. Denn: Infektionskrankheiten können im höheren Alter besonders schwerwiegend verlaufen. **Wenn Sie sich nicht impfen lassen, gefährden Sie sich selbst, Ihre Familie und Ihre Freunde.**

Pneumokokken- und Grippe-Impfungen schützen gemeinsam vor einem Aufenthalt im Krankenhaus.

Die Abbildungen zeigen die Ergebnisse einer Studie von Christenson und Kollegen (2004) mit ca. 250.000 Teilnehmern im Alter 65+. Die Studie belegt, dass die Grippe- und Pneumokokken-Impfungen das Risiko eines Aufenthalts im Krankenhaus reduzieren. Es kommt zu jährlichen Schwankungen [1,2].



*Krankenhausaufenthalte je 100.000 Personen ab 65 Jahren:

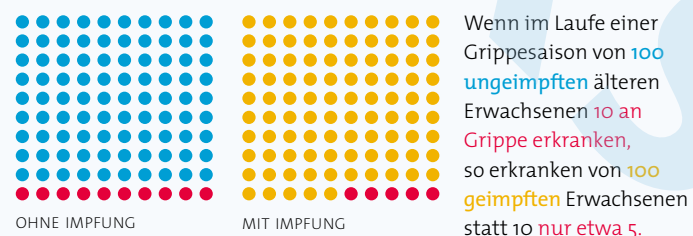
	MIT BEIDEN IMPFUNGEN	OHNE IMPFUNGEN
Grippe	128	201
Lungenentzündung	1.607	2.283

Wie kann ich mich vor Grippe schützen?

Die Grippe (Influenza) ist eine akut auftretende Infektionskrankheit, die von Influenza-Viren verursacht wird. Diese Viren sind hochansteckend, sodass in Deutschland zwischen Dezember und März sehr viele Menschen an einer Grippe erkranken. Eine Impfung kann vor der Krankheit schützen, sie muss aber jährlich erfolgen. Das ist nötig, weil sich Grippe-Viren laufend verändern und die Impfstoffe entsprechend angepasst werden müssen. Eine Grippe kann vor allem bei älteren Menschen tödlich verlaufen.

Das Auslassen der jährlichen Impfung steigert die Gefahr einer Grippe.

Die Wirksamkeit der Grippeimpfung ist belegt^[3].



Eine Grippe ist keine Erkältung.

Lassen Sie sich daher nicht täuschen. So können Sie eine Erkältung von einer Grippe unterscheiden^[4]:

	GRIPPE	ERKÄLTUNG
ABGESCHLAGENHEIT	● ● ●	●
MUSKELSCHMERZEN	● ● ●	●
FIEBER	● ● ●	●
UNWOHLSEIN	● ● ●	●
KOPFSCHMERZEN	● ●	●
HALSSCHMERZEN	● ●	● ● ●
SCHNUPFEN	● ●	● ● ●
HUSTEN	● ●	● ●

● MILD ● ● MÄSSIG ● ● ● SCHWER

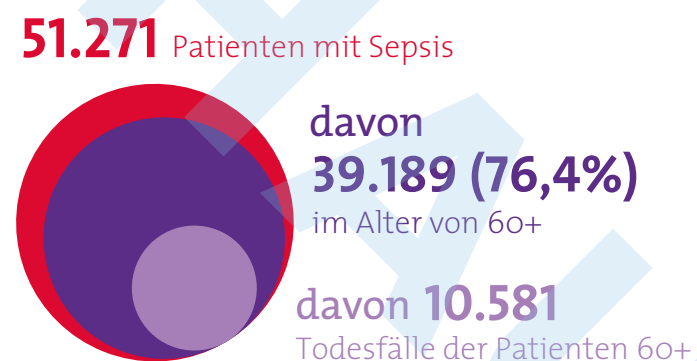
Wieso ist eine Pneumokokken-Impfung sinnvoll?

Pneumokokken sind Bakterien, die Krankheiten wie Nasennebenhöhlen- und Mittelohrentzündung verursachen. Sie sind zudem der häufigste Auslöser von Lungenentzündungen, die eine lebensbedrohliche Sepsis zur Folge haben können. Haben Sie zum Beispiel eine Grippe und infizieren sich zusätzlich mit Pneumokokken, verstärken sich die Infektionen gegenseitig und schwächen das Immunsystem. Solche Pneumokokken-Erkrankungen verlaufen als zeitgleiche Infektionen mit Grippe besonders schwer – und erhöhen das Risiko für eine Sepsis. **Der wirksamste Schutz dagegen sind die Pneumokokken- und die Grippe-Impfungen.**

Fakt ist:

- + Impfen schützt Sie, Ihre Familie und Ihre Freunde.
- + Der Verzicht auf Grippe- und Pneumokokken-Impfungen erhöht die Gefahr einer Sepsis.
- + Die Folgeschäden einer Sepsis können die Lebensqualität auf lange Zeit und unter Umständen sogar für immer einschränken.

Patienten mit Sepsis in Thüringer Krankenhäusern (2010–2014)



QUELLE: FDZ DER STATISTISCHEN ÄMTER DES BUNDES UND DER LÄNDER, FALLPAUSCHALENBEGLEITENDE KRANKENHAUSSTATISTIK (DRG-STATISTIK), 2010–2014, EIGENE BERECHNUNGEN.

Was ist eigentlich eine Sepsis?

Eine Sepsis ist die schwerste Komplikation von Infektionskrankheiten. Eine Sepsis entsteht, wenn die Abwehrreaktion des Körpers außer Kontrolle gerät und nicht nur die Erreger der Infektion bekämpft, sondern körpereigene Organe angreift. Sie verläuft oft tödlich oder geht mit lang andauernden Folgen einher. Eine der häufigsten Ursachen für Sepsis-Fälle in Deutschland ist eine Lungenentzündung. Treten die Pneumokokken gemeinsam mit Grippe-Viren auf, ist die Sterblichkeit durch Sepsis am höchsten. **Sepsis ist in Thüringen, Deutschland und weltweit eine der häufigsten Todesursachen.**

Sepsis ist ein Notfall, jede Stunde zählt!

Bei einer Sepsis trägt eine schnelle Behandlung im Krankenhaus zu einer folgenlosen Heilung bei. Achten Sie daher bei einer Infektion auf folgende Anzeichen:

- Extremes Unwohlsein
- Verwirrtheit
- Apathie
- Wesensveränderung
- Sehr schnelle Atmung
- Herzrasen
- Fieber und/oder Schüttelfrost
- Klamme Haut

