

## Aktivitetmöte om vaccineringar 10 februari 2022



Fortfarande verkar det som om en del medlemmar tvekar att ta sig till möten efter att restriktionerna har hävts.

Men det blev ett trettiotal till slut som samlades för att lära sig mer om vaccineringar.

I dessa tider tänkte kanske några att vi har hört tillräckligt om vaccin...

Vår klubbmästare Britt-Marie introducerade dagens talare, **Monica Carlsson**, legitimerad sjuksköterska, som arbetar på en vaccinmottagning.



Monica började med att svara på några frågor om **COVID-vaccinerna**, t.ex. att det är bara bra att man kan blanda Astra Seneca med Pfizer eller Moderna, som är de enda som numera används.

Men sen övergick hon till att tala om alla andra vacciner.

Det skulle visa sig att det finns en uppsjö av olika vacciner att fundera på i olika sammanhang.

Vårdcentralerna kan inte hålla sig uppdaterade om det senaste.



Det första vaccin som Monica sen talade sig varm för var det mot **Bältros**. Tyvärr är det fortfarande dyrt, (drygt 2000 kr per spruta och man behöver två), men sjukdomen kan medföra svåra lidanden och besvärliga men så som ansiktsförslamning och stroke.



Bältros kan alla som har haft vattkoppor drabbas av. Även vi som tror att vi inte har haft vattkoppor har troligen haft det liksom andra barnsjukdomar, fast kanske så mildt så att det togs för något annat.

Det kom ett nytt vaccin 2020 som är mycket effektivt och ger skydd i 10 år, men det finns inte på vårdcentralerna och ingår inte i vaccinationsprogrammet.

Om man inte är vaccinerad och blir drabbad, så gäller det att söka vård snabbt (inom tre dygn) för att få medicin som lindrar besvären.

Om man har bältros kan man smitta småbarn som inte är vaccinerade ännu med vattkoppor, men inte tvärtom.



Mot **pneumokocker**, som orsakar bl.a. lunginflammation, finns två olika vaccin. Före 2010 gavs *Pneumovax*. Det bör man inte ta flera doser av, då kan man få sämre skydd. Det andra, *Prevenar 13*, som kom 2010, håller minst 10 år och man kan ta det flera gånger.



Fästingar, som är aktiva redan vid +5 grader, kan förutom Borrelia (penicillinbehandling) orsaka **TBE**, som det finns vaccin emot. Det ger skydd i fem år efter fem doser.

Inför **utlandsresor** kan man behöva vaccinera sig mot olika sjukdomar beroende på land.

De flesta vaccinationsmottagningar (dock inte Svea Vaccin) kan ge **gratis rådgivning**.

Det kan vara en bra idé att utnyttja, om man är tveksam, eller om man vill veta om man fortfarande har skydd ett antal år efter en vaccination.



Monica hade med sig ett antal matnyttiga broschyrer om vaccinationer. Dessa finns förstås också på vaccinationsmottagningarna.

Den blåa uppe till vänster i bild listar vilka sjukdomar som härjar i olika länder och vad man bör vidta för åtgärder för att undvika att bli sjuk.

Det kan vara bra att vara ute i tid, för vissa vaccin kräver flera doser.



Den uppe till höger i bild handlar specifikt om Hepatit (**gulsot**). Det finns två versioner **Hepatit A**, som man kan få via orent vatten eller mat och som orsakar diarréer man riskerar att få vid utlandsresa och **Hepatit B**, som smittar via blodet och andra kroppsvätskor t.ex. i samband med olycka, tandläkarbesök eller sex.

En broschyr heter ”**Har du grundskyddet kvar?**” Det vaccinationsskydd vi tidigare fått mot **difteri, stelkramp, kikhosta** och **polio** avtar med åren och kan behöva fyllas på med jämna mellanrum. Ta med gamla vaccinationskort till en vaccinationsmottagning för rådgivning



Broschyrerna hade en strykande åtgång efter att Monica hade avslutat sin mycket intressanta genomgång.

Monica hade också med sig till försäljning ett antal flaskor med **Moskito Guard**, en vattenfast kroppslotion som effektivt skyddar mot mygg och knott men även fästingar. Den bör smörjas utanpå ev. solkräm. Den rekommenderas av WHO och säljs även på vaccinnmottagningar.

Det var verkligen en informativ och matnyttig eftermiddag.