



Nieuwsbrief november 2017 /03

Gezond en fit de herfst door

Het mooiste seizoen van het jaar heeft haar intrede gedaan. Met de herfst kleurt de wereld oranje en rood en gaan de kaarsjes weer aan. Maar het najaar brengt ook vervelende dingen met zich mee, zoals een vaak heersende griep. Hoe zorg je voor een goede weerstand?

Griep

Elk jaar krijgt 1 op de 10 mensen last van griep. Het is een ziekte van de luchtwegen. Het griepvirus zit verstopt in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Je kunt besmet raken door het virus in te ademen of via direct contact, door bijvoorbeeld iemand een hand te geven of via een deurknop.

- ✓ Een behandeling bij griep is niet nodig, maar het is verstandig om een arts te raadplegen als je de volgende klachten krijgt:
- ✓ Suf zijn
- ✓ Slijm ophoesten
- ✓ Kortademigheid
- ✓ Weinig drinken of plassen
- ✓ Koorts die langer dan 5 dagen duurt
- ✓ Opnieuw koorts nadat je een paar dagen koortsvrij bent geweest

Koorts

Heel veel virussen, bacteriën en schimmels kunnen infectieziektes met koorts veroorzaken. Koorts verloopt vaak met pieken en dalen. Bij een stijgende lichaamstemperatuur krijg je koude rillingen, als je temperatuur daalt, heb je het warm en ga je transpireren. Vaak heb je daarnaast ook last van spierpijn, hoofdpijn en vermoeidheid. Met een lichte infectie kun je gewoon sporten, maar bij hoge koorts is het niet zo verstandig. De energie die nodig is voor het sporten gaat ten koste van het lichamelijk herstel.

Hoe voorkom je besmetting?

1. Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze daarna weg.
2. Was regelmatig je handen met water en zeep.
3. Bedek je neus en mond als je moet hoesten of niezen.
4. Raak zo min mogelijk je neus en mond aan.

Griep prik

Voor gezonde mensen vormt de griep geen gevaar, maar mensen die vallen binnen een of meerdere risicogroepen kunnen ernstig ziek worden van een griepvirus. Zij komen in aanmerking voor een griep prik.



De risicogroepen zijn:

- Mensen van 60 jaar en ouder
- Mensen met langdurige hart- en vaatziekte, longziekte of nierziekte
- Mensen met diabetes
- Mensen die medicijnen gebruiken die de weerstand verlagen
- Mensen met een verstandelijke handicap die in een instelling wonen

Als je tot een risicogroep behoort, krijg je elk najaar een uitnodiging om een vaccinatie te halen bij je huisarts. Dit is vaak tussen half oktober en half november, voordat de griep heerst. Na twee weken werkt de griepvaccinatie. Vaccinatie voorkomt de griep in ongeveer 70 tot 80 procent van de gevallen.

Weerstand

Met een goede weerstand loop je minder risico op een besmetting. Eet lekker veel groenten en fruit en zorg dat je voldoende beweegt. Dat is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geest.

Geniet van de herfst en haar prachtige kleuren!

