

## Pneumokokken und Grippe – Die Impfung wird empfohlen...

### PNEUMOKOKKEN

### GRIPPE

- + Allen Personen über 60 Jahre
- + Personen mit chronischen Herz-Kreislauf-, Leber- oder Nierenkrankheiten und Krankheiten der Atmungsorgane (inklusive Asthma und COPD)
- + Personen mit Diabetes mellitus und anderen Stoffwechselerkrankungen
- + Personen mit Immunschwäche

- + Bei Personen ohne Milz oder funktionsunfähiger Milz
- + Vor Organtransplantationen oder Behandlungen, die das Immunsystem unterdrücken

- + Personen mit häufigem Kontakt zu anderen Menschen, z. B. Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- + Medizinisches Personal
- + Menschen mit Multipler Sklerose

- + Wiederholung der Impfung für bestimmte Risikogruppen alle 5 Jahre

- + Jährliche Impfung

- + Wirkung 3 Wochen nach Impfung

- + Wirkung 7 bis 21 Tage nach Impfung

- + Bei Personen über 60 Jahren oder bei Zugehörigkeit zu den genannten Risikogruppen erfolgt die Kostenübernahme durch die Gesetzlichen Krankenkassen.

Als Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen vertreten wir über unsere rund 100 Verbände etwa 13 Millionen ältere Menschen in Deutschland.

Eines unserer Ziele ist die Stärkung der gesundheitlichen Vorsorge.

**Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Senioren-Organisationen e.V.  
(BAGSO)**

Bonngasse 10  
53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 24 99 93 0  
Fax: 02 28 / 24 99 93 20  
E-Mail: kontakt@bagso.de  
Internet: www.bagso.de

Lobby der Älteren



## BAGSO empfiehlt – Impfen lassen



Stand der Information: Oktober 2009

**Wichtige Informationen  
für Ihre Vorsorge.**

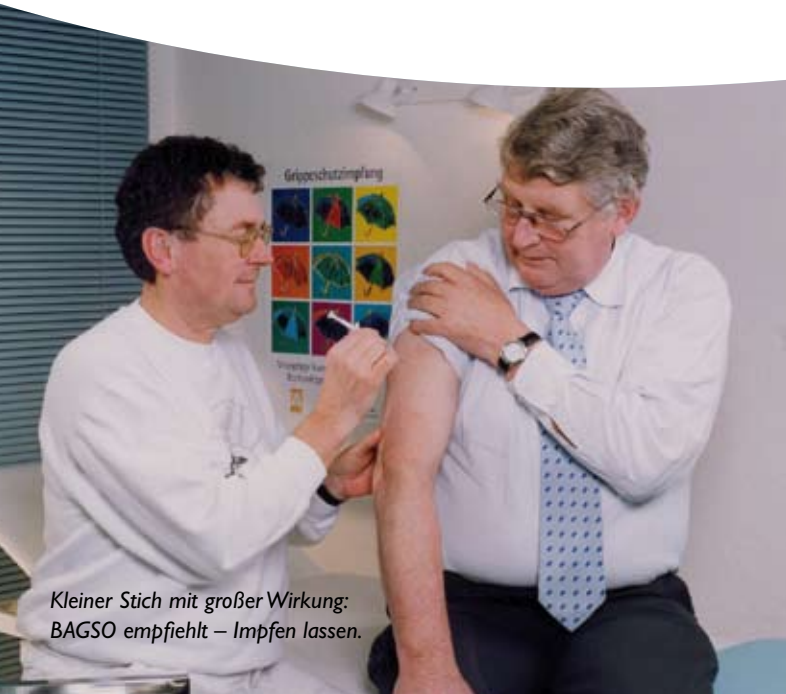
## +++ BAGSO empfiehlt +++

Impfungen sind Pflichtleistungen der Gesetzlichen Krankenkassen. Welche Schutzimpfungen übernommen werden, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss auf Grundlage der Ständigen Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO).

Gerade für Menschen über 60 Jahre sind Impfungen eine wichtige Vorsorgemaßnahme. Dies gilt insbesondere, wenn das Immunsystem geschwächt ist.

Gemäß dem Motto „*Ich habe gar keine Zeit und Lust krank zu werden*“ empfiehlt die BAGSO:

**Handeln Sie!** Gehen Sie zum Arzt, lassen Sie sich impfen und geben Sie Ihr Wissen an Andere weiter.



*Kleiner Stich mit großer Wirkung:  
BAGSO empfiehlt – Impfen lassen.*

## +++ Pneumokokken +++

### + Was sind Pneumokokken?

Pneumokokken sind weltweit verbreitete Bakterien und Auslöser verschiedener schwerer Erkrankungen, wie Lungenentzündung oder Blutvergiftung. Allein in Deutschland sterben jährlich etwa 12.000 Menschen an den Folgen einer Pneumokokken-Erkrankung. Die meisten sind älter als 60 Jahre!

### + Wie kann ich mich anstecken?

Bei jedem Zweiten besiedeln die Bakterien den Nasen-Rachen-Raum: Und bereits im Gespräch mit Ihren Lieben oder beim Spiel mit Ihrem Enkel können Sie sich u. a. über Tröpfcheninfektion anstecken. Gerade bei den älteren Menschen, deren Immunsystem nicht mehr so leistungsfähig ist, haben die Erreger ein leichtes Spiel.

### + Wie kann ich mich schützen?

Die einzige wirksame Präventionsmaßnahme ist die Pneumokokken-Impfung. Sie kann eine Erkrankung verhindern oder die Schwere des Verlaufs abschwächen.

Es empfiehlt sich, die Pneumokokken-Impfung, wie auch die Grippe-Impfung, im Herbst durchführen zu lassen. Die Impfungen können gemeinsam verabreicht werden.

## +++ Grippe +++

### + Was ist die Grippe-Erkrankung?

Grippe wird durch Influenza-Viren verursacht. Es handelt sich um eine schwere Erkrankung der Atemwege mit hohem Fieber, die zu Komplikationen wie Lungenentzündung führen kann. Eine Grippe ist nicht mit einem grippalen Infekt zu verwechseln, der zunächst ähnliche Symptome aufweist, aber einen deutlich milderen Krankheitsverlauf hat. In den Monaten Dezember bis April haben die Grippe-Erreger Hochkonjunktur: In einer durchschnittlichen Saison erkranken etwa 2–3 Millionen Menschen an einer Grippe.

### + Wie kann ich mich anstecken?

Wie Pneumokokken-Bakterien werden auch Grippe-Viren beim Niesen, Husten oder Sprechen durch kleinste Tröpfchenmengen übertragen. Die Viren zerstören zunächst die Schleimhäute des Atmungstraktes und wandern dann in andere Organe: Durch die Erkrankung werden Sie anfälliger für weitere Erreger, da z. B. Pneumokokken-Bakterien die Schutzbarrieren Ihres Körpers leichter passieren können.

### + Wie kann ich mich schützen?

Die effizienteste Vorbeugung einer Grippe ist eine jährliche Impfung. Diese ist empfohlen für über 60-jährige und Menschen, deren Abwehrsystem durch eine chronische Grunderkrankung wie Asthma oder Diabetes bereits vorbelastet ist.