bagso

Вакцинація як передумова здорового старіння

12 запитань і відповідей

Impfen als Vorsorge für ein gesundes Älterwerden

12 Fragen und Antworten

ukrainisch / deutsch

Посібник / Ratgeber

Inhalt

Vorwort 4

1. Für wen sind Impfungen besonders wichtig? 8

2. Wie wirken Impfungen? 10

3. Welche Impfungen werden empfohlen? 12

4. Wo kann ich mich beraten und impfen lassen? 18

5. Können verschiedene Impfungen gleichzeitig verabreicht werden? 20

6. Kann ich mich auch impfen lassen, wenn ich akut oder chronisch krank bin? 20

7. Welche Impfreaktionen kann es geben? 22

8. Welche Impfstoffarten gibt es? 24

9. Wie erhalte ich Informationen zu den Bestandteilen des Impfstoffes? 26

10. Wie kann ich mich an den nächsten Impftermin erinnern lassen? 28

11. Werden die Kosten für Impfungen von der Krankenkasse übernommen? 28

12. Wo finde ich weitere Informationen? 30

Impressum 32

Зміст

Передмова 5

1. Для кого щеплення особливо важливі? 9

2. Як діють вакцини? 11

3. Які щеплення рекомендовані? 13

4. Де я можу отримати консультацію і вакцинуватися? 19

5. Чи можна робити різні щеплення одночасно? 21

6. Чи можна мені робити щеплення, якщо в мене гостре або хронічне захворювання? 21

7. Які можливі реакції та побічні ефекти? 23

8. Які є типи вакцин? 25

9. Як отримати інформацію про компоненти вакцини? 27

10. Як мені запам’ятати дату наступної вакцинації? 29

11. Чи покриваються витрати на вакцинацію медичною страховкою? 29

12. Де можна знайти більше інформації? 31

Юридична інформація 33

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Ende des 18. Jahrhunderts, als die Pocken jährlich Hunderttausende von Menschen dahinrafften, erkannte ein genialer englischer Landarzt als Erster die Möglichkeit des Impfens und wagte es, seinen kleinen Sohn mit den harmlosen Kuhpocken zu impfen, um ihn gegen die eigentlichen tödlichen Pocken zu schützen.

Seither haben Impfungen Abermillionen von Menschen das Leben gerettet; die Pocken wurden auf diese Weise ausgerottet, die Kinderlähmung verliert inzwischen ihre Schrecken – und andere Krankheiten und ihre zum Teil dramatischen Folgen können wir heute sehr effektiv verhindern. Dabei ist es nicht nur wichtig, die Kinder mit ihrem noch unfertigen Immunsystem zu schützen, sondern es gilt vor allem auch, älteren und alten Menschen diesen Schutz anzubieten.

Wie eine Impfung funktioniert, wissen Sie: Man bietet dem Immunsystem mit dem Impfstoff einen scheinbaren Feind an, der in Wirklichkeit aber bereits abgetötet oder so bearbeitet ist, dass er dem Organismus nicht gefährlich werden kann. Die Immunpolizei reagiert darauf aber mit einer rasanten Produktion von Abwehrstoffen wie Antikörpern und T-Zellen. Gelangt dann der tatsächliche Feind in Form von lebenden Viren oder Bakterien in den Körper, trifft er auf eine hochgerüstete Abwehr, die Erreger sofort unschädlich macht.

Gerade während der Corona-Pandemie haben sich die Impfungen als großartiger Schutz vor schwerer Erkrankung und Tod erwiesen. Aber auch andere Krankheiten wie Gürtelrose, Grippe oder Lungenentzündungen durch Pneumokokken, Gehirnentzündungen durch Zeckenbisse gefährden vor allem ältere Leute, deren Immunsystem oft nicht

Передмова

Шановні читачі!

Наприкінці вісімнадцятого століття, коли натуральна віспа забирала життя сотень тисяч людей на рік, геніальний англійський сільський лікар вперше усвідомив можливість вакцинації і наважився вакцинувати свого маленького сина безпечною коров'ячою віспою, щоб захистити його від смертельної віспи.

З того часу щеплення врятували мільйони життів. Завдяки ним зникла натуральна віспа, наразі поліомієліт стає все менш жахливим, і сьогодні ми можемо дуже ефективно запобігати іншим захворюванням та їхнім часом трагічним наслідкам. Важливо не тільки захищати дітей із їхньою імунною системою, яка все ще розвивається, але й пропонувати цей захист людям зрілого та похилого віку.

Ви вже знаєте, як діє вакцинація: за допомогою вакцини імунній системі демонструється потенційний ворог, але, оскільки він уже мертвий або був спеціальним чином перероблений, він не становить загрози для організму. Тим не менше, імунна «поліція» реагує шляхом швидкого вироблення захисних засобів, таких як антитіла та Т-клітини. Коли справжній ворог потрапляє в наш організм у формі живих вірусів або бактерій, він стикається із вдосконаленою системою захисту, яка негайно робить збудників безпечними.

Особливо під час пандемії коронавірусу вакцинація виявилася дуже корисною чудовий захист від важких хвороб і смерті. Але й інші захворювання, такі як оперізуючий лишай, грип і пневмококова пневмонія, а також енцефаліт, викликаний укусами кліщів, особливо небезпечні для людей похилого віку, чия імунна система часто слабша. Відповідні щеплення забезпечують ефективне «навчання» їхніх імунних систем.

mehr so stark ist. Durch entsprechende Impfungen erfährt dieses System ein effektives Training.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts (RKI) wertet in Zusammenarbeit mit der Europäischen Arzneimittel-Agentur ständig die neuesten internationalen Studien in Bezug auf Wirksamkeit und Unbedenklichkeit der entsprechenden Impfungen aus. Ihre Empfehlungen werden dann umgehend an die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte weitergegeben.

In dieser Broschüre erfahren Sie die neuesten Informationen über Impfungen, die unterschiedlichen Impfstoffe und auch Adressen, an die Sie sich jederzeit mit Fragen wenden können.

Ich wünsche mir, dass auch Sie sich – wie ich – der großen Chance der Impfungen bewusst sind oder dass Sie sich, falls Sie noch Fragen haben, bei Ihrem nächsten Arztbesuch entsprechend beraten lassen.

Mit allen guten Wünschen!

Ihre

Marianne Koch

Dr. med. Marianne Koch

Internistin, Medizinjournalistin,
Expertin im „Gesundheitsgespräch“ des
Bayerischen Rundfunks und Buchautorin

Постійна комісія з питань вакцинації (STIKO) Інституту імені Роберта Коха (ІРК) спільно з Європейським агентством з лікарських засобів постійно оцінює останні міжнародні дослідження щодо ефективності та безпечності відповідних щеплень. Після цього їхні рекомендації одразу надсилаються лікарям у приватних практиках.

У цій брошурі наведена найактуальніша інформацію про щеплення, різні вакцини, а також адреси, за якими Ви можете звернутися в будь-який час із запитаннями.

Я хочу, щоб Ви, як і я, знали про чудові можливості, які надають щеплення, або, якщо у Вас виникнуть будь-які запитання, звернулися за відповідною порадою під час Вашого наступного візиту до лікаря.

З найкращими побажаннями,

Ваша

Маріанн Кох

Лікар медицини, Маріанн Кох

Спеціаліст з внутрішньої медицини, медичний журналіст, експерт з «Бесіди про здоров'я» для баварського радіо та автор книжок

12 Fragen und Antworten

1. Für wen sind Impfungen besonders wichtig?

In jedem Lebensalter werden Impfungen empfohlen. Für Säuglinge und Kinder sind Impfungen wichtig, weil alle Krankheitserreger neu und viele für den kleinen Organismus sehr gefährlich sind.

Bei Erwachsenen steht vor allem die Auffrischung von bestimmten Impfungen an. Für Menschen ab 60 Jahren bieten weitere Impfungen einen zusätzlichen Schutz. Dieser Schutz ist besonders hilfreich, da das Immunsystem mit zunehmendem Alter schwächer wird. Ältere Menschen sind daher anfälliger für bestimmte Infektionskrankheiten. Das Risiko für eine lange und schwere Erkrankung steigt. Impfungen stärken die Abwehrkräfte und schützen vor diesen Erkrankungen.

Für Menschen mit dauerhaften (chronischen) Erkrankungen ist der Impfschutz besonders bedeutsam. Der Organismus muss schon gegen die chronische Erkrankung ankämpfen und ist dadurch vor Infektionen weniger gut geschützt.

Mit Ihrer Impfung schützen Sie vielfach nicht nur sich selbst, sondern auch andere. So schützen Sie Menschen, die Ihnen nahestehen, zum Beispiel das Kleinkind oder schwer erkrankte Personen in Ihrem Umfeld.

12 запитань і відповідей

1. Для кого щеплення особливо важливі?

Щеплення рекомендуються у будь-якому віці. Щеплення важливі для немовлят і дітей, оскільки всі патогени є новими, і більшість із них дуже небезпечні для маленьких організмів.

Для дорослих найважливішим є посилення ефекту певних щеплень. Для людей віком від 60 років подальші щеплення забезпечують додатковий захист. Цей захист особливо корисний, оскільки імунна система з віком слабшає. Тому люди похилого віку більш схильні до певних інфекційних захворювань. Ризик тривалого і тяжкого перебігу захворювання збільшується. Щеплення посилюють захисні механізми і допомагають попередити ці захворювання.

Захист, який забезпечується вакцинацією, особливо важливий для людей з постійними (хронічними) захворюваннями. Організм вже повинен боротися з цими хронічними захворюваннями і, таким чином, менш захищений від інфекцій.

Вакцинуючись, Ви часто захищаєте не тільки себе, але й оточуючих. Це, у свою чергу, допомагає захистити близьких Вам людей, як-от немовлята або важкохворі.

2. Wie wirken Impfungen?

Impfungen helfen dem Körper auf verschiedene Weise, Krankheitserreger abzuwehren. Der Körper kann durch die Impfung rechtzeitig eine Abwehr gegen Erreger aufbauen, die von außen eindringen. Dann ist das Immunsystem darauf vorbereitet und kann sich gegen diese Erreger wehren.

„Impfen ist Vorsorge und Vorsorge ist die beste Form der Patientensicherheit. Impfen hilft Erkrankungen zu verhindern, insbesondere schwere Krankheitsverläufe."

Dr. med. Ruth Hecker,
Vorsitzende des Aktionsbündnis Patientensicherheit

2. Як діють вакцини?

Вакцини допомагають організму боротися з патогенами кількома способами. Вчасно отримуючи щеплення, організм може побудувати захист від зовнішніх патогенів. Потім імунна система готується і може захищатися від цих патогенів.

«Вакцинація – це профілактика, а профілактика – це найкращий спосіб забезпечення безпеки пацієнтів. Вакцинація допомагає запобігти хворобам, особливо їхньому тяжкому перебігу».

Лікар медицини, Рут Хеккер,
Голова Альянсу з активного забезпечення безпеки пацієнтів

3. Welche Impfungen werden empfohlen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt Erwachsenen bestimmte Impfungen. Solche Empfehlungen umfassen auch Impfungen gegen einige typische Kinderkrankheiten, denn diese können im Erwachsenenalter erneut oder in anderer Form auftreten.

Lassen Sie in der Arztpraxis prüfen, ob Sie durch frühere Impfungen vor folgenden Krankheiten geschützt sind oder eine Auffrischung benötigen:

- Polio (Kinderlähmung)
- Pertussis (Keuchhusten)
- Diphtherie (schwere bakterielle Infektion der Atemwege)
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Covid-19 (Corona-Virus)

Informationen

Die Empfehlungen des RKI zur Auffrischung der Corona-Impfung werden jeweils an die Entwicklung der Pandemie angepasst. Aktuelle Informationen erhalten Sie in der Arztpraxis oder auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung

3. Які щеплення рекомендовані?

Постійна комісія з питань вакцинації (STIKO) Інституту імені Роберта Коха (ІРК) рекомендує проводити певні щеплення дорослим. Такі рекомендації також включають щеплення від деяких типових дитячих захворювань, оскільки вони можуть повторюватися в дорослому віці або в інших формах.

Дізнайтеся у лікаря, чи захищені Ви від таких захворювань попередніми щепленнями, або чи потрібен Вам бустер:

- поліомієліт (дитячий параліч);
- кашлюк;
- дифтерія (тяжка бактеріальна інфекція дихальних шляхів);
- правець;
- Коронавірус (COVID-19).

Інформація

Рекомендація Постійного комітету з вакцинації (STIKO [Ständige Impfkommission]) від липня 2026 року щодо вакцинації проти коронавірусу:

Щорічна вакцинація осіб

- віком 75 років і старше;
- віком до 75 років із певними основними захворюваннями та осіб, які перебувають з ними в тісному контакті;
- у будинках престарілих;
- з підвищеним ризиком тяжкого перебігу захворювання в закладах, що надають підтримку людям з інвалідністю.

Додаткову інформацію див. на вебсайті: www.infektionsschutz.de

Ab einem Alter von 60 Jahren werden zusätzlich drei weitere Impfungen empfohlen, die einen Schutz bieten vor folgenden Krankheiten:

Influenza (Grippe)

Jedes Jahr im Herbst wird die Impfung gegen Grippe empfohlen. Eine Virus-Grippe unterscheidet sich deutlich von einem grippalen Infekt. Die Symptome einer Grippe wie Husten, Halsschmerzen, Fieber, Gliederschmerzen treten in der Regel schneller und heftiger auf. Eine Infektion erhöht das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. Das Grippevirus kann zu einer Lungenentzündung sowie zu anderen schweren Krankheiten und zum Tod führen. Da Grippeviren sich rasch verändern, sollte die Impfung jährlich erfolgen.

Pneumokokken (Lungenentzündung)

Pneumokokken sind Bakterien, die schwere Erkrankungen wie Lungenentzündung und Hirnhautentzündung auslösen können. Zu den häufigen Symptomen einer Lungenentzündung gehören Symptome wie plötzliches Auftreten von Fieber, Schüttelfrost, Brustschmerzen beim Atmen, Husten oder Atemnot. Eine Hirnhautentzündung macht sich unter anderem durch Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Fieber, Erbrechen und Nackensteifigkeit bemerkbar. Pneumokokken können darüber hinaus auch eine Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung oder eine Blutvergiftung hervorrufen.

RSV (Atemwegs-Erkrankung)

Das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) ist ein Auslöser für akute Erkrankungen im Bereich der oberen Atemwege. Die Symptome sind grippeähnlich: Husten, allgemeines Krankheitsgefühl, Rachenentzündung. Ein schwerer Verlauf kann zu einer Lungenentzündung oder zum Tod führen. Empfohlen wird eine einmalige Impfung im Spätsommer/Herbst für Personen ab 75 Jahren. Für Personen mit schweren

Починаючи з 60 років, рекомендується проводити три додаткові щеплення для захисту від таких захворювань:

Грип

Щороку восени рекомендується проводити вакцинацію проти грипу. Вірусний грип чітко відрізняється від грипоподібних інфекцій. Симптоми грипу, такі як кашель, біль у горлі, підвищення температури тіла та біть в тілі, зазвичай розвиваються швидше і є більш тяжкими. Інфекція збільшує ризик інсульту або інфаркту міокарда. Вірус грипу може спричинити пневмонію, а також інші серйозні захворювання та смерть. Оскільки віруси грипу швидко змінюються, вакцинацію слід проводити щорічно. Запитайте у лікаря, які вакцини проти грипу рекомендує Постійна комісія з питань вакцинації для людей віком від 60 років.

Пневмококова інфекція (пневмонія)

Пневмококи — це бактерії, які спричиняють серйозні захворювання, як-от пневмонію, а також можуть спричинити менінгіт. Зазвичай симптоми пневмонії включають раптове підвищення температури тіла, озноб, біль у грудній клітці при диханні, кашель або задишку.

Симптоми менінгіту включають головний біль, втому, підвищення температури тіла, блювання та помітну скутість шиї. Пневмокок може додатково спричинити інфекцію придаткових пазух носа або середнього вуха та зараження крові.

РСВ (респіраторне захворювання)

Респіраторно-синцитіальний вірус (РСВ) є збудником гострих захворювань верхніх дихальних шляхів. Симптоми є грипоподібними: кашель, загальне відчуття нездужання, біль у горлі. Важкий випадок може призвести до пневмонії або навіть смерті. Одноразова вакцинація рекомендована наприкінці літа/восени для людей старше 75 років. Для людей з важкими основними захворюваннями (наприклад,

Grunderkrankungen (z.B. bei Herzerkrankungen oder Erkrankungen der Atmungsorgane) oder in Pflegeeinrichtungen wird diese einmalig bereits ab 60 Jahren empfohlen, jeweils im Spätsommer/Herbst.

Gürtelrose (Herpes Zoster)

Typisch für eine Gürtelrose ist ein schmerzhafter Hautausschlag. Es kann zu einer Nervenschädigung kommen, die dauerhaft Schmerzen verursacht (Post-Zoster-Neuralgie). Auch Gesichtslähmung, Sehbehinderung oder -verlust sowie Vernarbungen sind möglich. Das Risiko eines Schlaganfalles ist nach einer Gürtelrose erhöht. Die Gürtelrose wird durch das Virus ausgelöst, das zunächst im Kindesalter Windpocken verursacht und später dann wieder aktiviert wird.

In bestimmten Regionen und in anderen Ländern können weitere Impfungen vor Erkrankungen schützen:

Zecken

Die Impfung gegen eine bestimmte Erkrankung durch einen Zeckenbiss, die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), ist für alle Personen zu empfehlen, die in FSME-Risikogebieten wohnen oder dorthin verreisen und sich im Freien aufhalten. Eine Übersicht der Risikogebiete finden Sie beim RKI:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html

Reise-Impfungen

Wenn Sie eine Auslandsreise – vor allem in tropische Regionen – planen, dann informieren Sie sich mindestens sechs Wochen vor Reiseantritt bei einer Reisemedizinerin oder einem Reisemediziner oder in der Hausarztpraxis über empfohlene Impfungen für das Reiseland.

Für Personen, die bestimmte Tätigkeiten beruflich oder ehrenamtlich im Gesundheits- oder Pflegebereich oder in sozialen Einrichtungen ausüben, können weitere Impfungen sinnvoll sein.

захворювання серця або органів дихання) або в медичних установах рекомендується робити щеплення у віці 60 років і старше наприкінці літа/восени.

Оперізуючий лишай (оперізуючий герпес)

Для оперізуючого лишаю характерний болючий висип. Можливе пошкодження нервів, що супроводжується постійним болем (постгерпетична невралгія). Також можливі параліч обличчя, порушення або втрата зору, а також рубцювання. Ризик інсульту збільшується після оперізувального лишаю. Оперізуючий лишай викликається вірусом, який спочатку викликає вітряну віспу в дитинстві, а потім реактивується в дорослому віці.

У деяких регіонах та інших країнах додаткова вакцинація може захистити від захворювань:

Кліщі

Вакцинація проти захворювання, спричиненого укусом кліща, — менінгоенцефаліту (кліщового енцефаліту) — рекомендується всім, хто живе або подорожує до районів із підвищеним ризиком передачі цієї інфекції та проводить багато часу на природі. Огляд зон підвищеного ризику можна знайти за посиланням на сайті ІРК: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html

Щеплення для подорожуючих

Якщо Ви плануєте поїздку за кордон, особливо у тропічні регіони, Вам слід принаймні за шість тижнів до поїздки звернутися до фахівця з туристичної медицини або до свого сімейного лікаря для отримання рекомендованих щеплень для країни, в яку Ви подорожуєте.

Інші щеплення можуть бути корисними для людей, які виконують певну діяльність на професійних або добровільних засадах у сфері охорони здоров’я або сестринського догляду чи в соціальних установах.

4. Wo kann ich mich beraten und impfen lassen?

Eine Beratung und die empfohlenen Impfungen können an unterschiedlichen Orten erfolgen: in Ihrer Hausarztpraxis, in der Facharztpraxis, im Gesundheitsamt, bei mobilen Impfangeboten oder im Tropeninstitut.

Eine Beratung gibt es darüber hinaus bei Ihrer Krankenkasse und in der Apotheke.

Wenn Sie einen Impfausweis haben, nehmen Sie ihn zur Beratung und bei einem Impftermin mit.

4. Де я можу отримати консультацію і вакцинуватися?

Отримати консультацію та рекомендовані щеплення можна в різних місцях: у Вашого сімейного лікаря, у спеціалізованій установі, у Вашому органі охорони здоров'я, на мобільних станціях вакцинації або в Інституті тропічної медицини.

Ви також можете отримати консультацію у своїй страховій компанії та аптеці.

Якщо у Вас є карта вакцинації, беріть її з собою на консультацію та на кожен візит для проведення щеплення.

5. Können verschiedene Impfungen gleichzeitig verabreicht werden?

Einige Impfungen werden als Kombinationsimpfung in einer Spritze angeboten.

Es besteht auch die Möglichkeit, eine Impfung gegen das Coronavirus gleichzeitig mit weiteren Impfungen durchzuführen. Die Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken können ebenfalls zeitgleich vorgenommen werden. Auch eine gleichzeitige Impfung gegen RSV und Grippe ist möglich.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Impfstoffe und welche Kombinationen für Sie empfehlenswert sind.

6. Kann ich mich auch impfen lassen, wenn ich akut oder chronisch krank bin?

Bei akuten Erkrankungen sprechen Sie in jedem Fall vorab telefonisch oder persönlich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Im Zweifel sollten Sie die Impfung lieber verschieben.

Für Menschen mit dauerhaften (chronischen) Erkrankungen wie z.B. Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Schutzimpfungen besonders wichtig. In diesen Fällen ist das Risiko, an einer gefährlichen Infektion zu erkranken, deutlich erhöht. So haben zum Beispiel Menschen mit Diabetes im Vergleich zu Menschen ohne Grunderkrankungen ein drei- bis siebenfach größeres Risiko, sich eine schwere Pneumokokken-Infektion zuzuziehen. In den meisten Fällen schließt eine Grunderkrankung eine Impfung nicht aus, sondern sie kann sogar explizit empfohlen sein.

5. Чи можна робити різні щеплення одночасно?

Деякі вакцини можуть вводитися в комбінації, і тоді вони вводяться в одному шприці.

Вакцину проти коронавірусу можна вводити в поєднанні з іншими вакцинами. Вакцинацію проти грипу та пневмококу також можна проводити одночасно. Те саме стосується вакцинації проти РСВ та грипу.

Обговоріть зі своїм лікарем, які вакцини та комбінації рекомендовані у Вашому випадку.

6. Чи можна мені робити щеплення, якщо в мене гостре або хронічне захворювання?

У разі гострих захворювань Ви завжди повинні заздалегідь обговорювати це зі своїм лікарем телефоном або особисто. Якщо у Вас є сумніви, слід відкласти вакцинацію.

Щеплення особливо важливі для людей з постійними (хронічними) захворюваннями, такими як бронхіальна астма, цукровий діабет або серцево-судинні захворювання. У таких випадках ризик розвитку небезпечної інфекції значно збільшується. Наприклад, у людей із цукровим діабетом у 3–7 разів вищий ризик розвитку тяжкої пневмококової інфекції, ніж у людей без супутніх захворювань. У більшості випадків наявність основного захворювання не виключає проведення вакцинації; вона може бути навіть прямо рекомендована. Перш ніж робити щеплення, проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо ваших конкретних потреб.

Sprechen Sie jedoch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wenn Sie sich zu einer möglichen Impfung beraten lassen.

Es gibt nur wenige Erkrankungen, bei denen bestimmte Impfstoffe nicht empfehlenswert sind oder bei denen auf den richtigen Zeitpunkt zu achten ist.

Wenn Sie schwere Allergien oder Unverträglichkeiten haben, informieren Sie vor der Impfung Ihre Ärztin oder ihren Arzt darüber. Sie oder er kann prüfen, ob Bestandteile des Impfstoffes für Sie ein Risiko darstellen. Möglicherweise kann die Ärztin oder der Arzt auf einen anderen Impfstoff zurückgreifen.

7. Welche Impfreaktionen kann es geben?

Lassen Sie es in den ersten Tagen nach der Impfung etwas ruhiger angehen. Folgen Sie dazu dem Rat Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.

Als häufigste Reaktion kann es zu einer vorübergehenden Rötung, Schwellung oder zu Schmerzen an der Einstichstelle kommen. Manchmal treten auch Fieber, Durchfall, Kopf- und Gliederschmerzen auf. In der Regel klingen diese Symptome innerhalb weniger Tage ab. Die Reaktionen zeigen, dass die Impfung etwas bewirkt: Der Körper wird stimuliert und baut einen Schutz auf.

Schwerwiegende, unerwünschte Wirkungen eines Impfstoffes (Impfkomplikationen) sind sehr selten. Verständigen Sie in diesen Fällen sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Zusätzlich können Sie eine aufgetretene Nebenwirkung melden: https://nebenwirkungen.bund.de/nw/DE/home/home_node.html.

Існує лише кілька захворювань, при яких не рекомендується використовувати певні вакцини або важливо правильно вибрати час їхнього введення.

Якщо у Вас є тяжка алергія або непереносимість, перед вакцинацією повідомте про це свого лікаря. Він або вона зможе перевірити, чи становлять компоненти вакцини ризик для Вас. Можливо, Ваш лікар зможе використати іншу вакцину.

7. Які можливі реакції та побічні ефекти?

У перші декілька днів після вакцинації будьте обережнішими. Дотримуйтеся рекомендацій свого лікаря.

Найпоширенішою реакцією може бути тимчасове почервоніння, набряк або біль у місці ін'єкції. Іноді підвищується температура тіла, виникає діарея, головний біль і біль у тілі. Зазвичай ці симптоми минають протягом декількох днів. Ці реакції показують, що вакцина діє: Організм стимулюється і будує захист.

Серйозні побічні ефекти вакцини (поствакцинальні ускладнення) виникають дуже рідко. У таких випадках невідкладно повідомте свого лікаря.

Крім того, Ви можете повідомити про виникнення побічного ефекту за такою адресою: https://nebenwirkungen.bund.de/nw/DE/home/home_node.html.

8. Welche Impfstoffarten gibt es?

Besonders folgende Arten von Impfstoffen werden unterschieden:

Lebendimpfstoffe

Sie enthalten geringe Mengen vermehrungsfähiger Krankheitserreger, die jedoch so abgeschwächt wurden, dass sie die Erkrankung selbst nicht auslösen. Sie können aber zu einer abgemilderten Form des Krankheitsbilds führen, einer sogenannten „Impfkrankheit".

Totimpfstoffe

Sie enthalten die abgetöteten oder nicht vermehrungsfähigen Krankheitserreger oder Teile von Krankheitserregern. Der Körper erkennt sie als fremd und regt das Abwehrsystem zur Antikörperbildung an, ohne dass die jeweilige Krankheit ausbrechen kann.

mRNA-Impfstoffe und vektorbasierte Impfstoffe

Sie nutzen keine Krankheitserreger oder Bestandteile davon. Diese Impfstoffe sorgen durch eine Art „Bauanleitung" dafür, dass der Körper selbst kleine Teile des Erregers herstellt. Auf diese Erregerteile reagiert dann das Abwehrsystem.

8. Які є типи вакцин?

Зокрема виділяють такі типи вакцин:

Живі вакцини

Вони містять невелику кількість патогенів, що можуть відтворюватися, які були ослаблені таким чином, щоб не викликати захворювання. Тим не менше, вони можуть призвести до легкої форми захворювання – так званого «вакцинального захворювання».

Вбиті вакцини

Вони містять мертві патогени, патогени, що не можуть відтворюватися, або частини патогенів. Організм розпізнає їх як чужорідні та стимулює захисну систему виробляти антитіла без вірогідності захворювання.

мРНК-вакцини та векторні вакцини

У цих вакцинах не використовують жодних патогенів або їхніх компонентів. Ці вакцини стимулюють організм виробляти невелику кількість безпосередньо збудника за допомогою чогось подібного до «посібника з виробництва». Потім захисна система організму реагує на ці невеликі кількості збудника.

9. Wie erhalte ich Informationen zu den Bestandteilen des Impfstoffes?

Der Beipackzettel eines Impfstoffes informiert über den Wirkstoff und die weiteren Bestandteile des Impfstoffes. Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis oder in der Apotheke danach. Auch online finden Sie Informationen zu den Bestandteilen, so zum Beispiel unter

www.gebrauchsinformation4-0.de oder
www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/.

Wenn Sie wissen möchten, ob Impfstoffe koscher oder halal sind: Die Arztpraxis kann im Zweifelsfall die benötigten Informationen beim Hersteller des Impfstoffs anfordern.

9. Як отримати інформацію про компоненти вакцини?

У листку-вкладиші до вакцини міститься інформація про активну речовину та інші компоненти вакцини. Попросіть її у Вашого лікаря або в аптеці. Також можна знайти інформацію про компоненти в інтернеті, наприклад за посиланнями:

www.gebrauchsinformation4-0.de або
www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/.

Якщо Ви хочете дізнатися, чи є вакцини кошерними або халяльними: у разі сумнівів лікар може попросити у виробника вакцини необхідну інформацію.

10. Wie kann ich mich an den nächsten Impftermin erinnern lassen?

Wenn es für Sie schwierig ist, sich eine Notiz zu machen oder den Termin in Ihren (digitalen) Kalender einzutragen, bitten Sie eine Vertrauensperson, Sie daran zu erinnern oder fragen Sie, ob Ihre Arztpraxis Sie an den Termin erinnern kann.

11. Werden die Kosten für Impfungen von der Krankenkasse übernommen?

In der Regel sind alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen für die Versicherten kostenfrei. Das gilt sowohl für gesetzlich wie für privat Versicherte. Darüber hinaus erstatten viele Krankenkassen auch die Kosten für weitere Impfungen, auch für Reiseimpfungen. Wenden Sie sich unmittelbar an Ihre Krankenkasse, um zu erfahren, ob und inwieweit die Kosten übernommen werden. Auch für Asylsuchende und aus einem anderen Land zugewanderte Personen werden die Kosten erstattet.

10. Як мені запам’ятати дату наступної вакцинації?

Якщо Вам важко зробити примітку або записати візит у Ваш (цифровий) календар, попросіть довірену особу нагадати Вам або запитайте у Вашого лікаря, чи можуть Вам нагадати про візит.

11. Чи покриваються витрати на вакцинацію медичною страховкою?

Як правило, всі щеплення, рекомендовані Постійною комісією з питань вакцинації, є безкоштовними для застрахованих осіб. Це стосується пацієнтів, які мають як обов’язкову, так і приватну медичну страховку. Крім того, більшість компаній медичного страхування також відшкодовують витрати на додаткові щеплення, включаючи щеплення для подорожуючих. Зверніться безпосередньо до свого медичного страхувальника, щоб дізнатися, чи покриваються витрати та в якій мірі. Витрати також відшкодовуються шукачам притулку та особам, які переїхали з іншої країни.

12. Wo finde ich weitere Informationen?

Ihre Arztpraxis, Ihre Apotheke oder Ihr Gesundheitsamt beraten Sie persönlich, welche Impfungen für Sie sinnvoll sind.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Krankenkassen
Informationen finden Sie auf deren Internetseiten oder direkt bei Ihrer Kundenbetreuung.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.impfen-info.de

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
Mauerstr. 29, 10117 Berlin
www.gesund.bund.de/impfungen
www.migration-gesundheit.bund.de/de/startseite/

Robert Koch-Institut (RKI)
Nordufer 20, 13353 Berlin
www.rki.de

Gesundheitsinformation.de
Siegburger Str. 237, 50679 Köln
www.gesundheitsinformation.de

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e.V.
Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg
www.dtg.org

12. Де можна знайти більше інформації?

У кабінеті Вашого лікаря, аптеці або місцевому відділі охорони здоров'я порадять, які щеплення доцільно зробити саме Вам.

Детальнішу інформацію можна знайти тут:

Медичні страхові компанії
Інформацію можна знайти на вебсайтах страхових компаній або безпосередньо через службу підтримки клієнтів.

Федеральний центр освіти в галузі охорони здоров'я (BZgA)
Maarweg 149-161, 50825 Köln
https://www.infektionsschutz.de/uk/mediathek/materiali-ukrajinskoju/

Федеральне міністерство охорони здоров'я (BMG)
Mauerstr. 29, 10117 Berlin
https://www.migration-gesundheit.bund.de//de/publikationen/ukrajinskii-ukrainisch/

Інститут імені Роберта Коха (IPK)
Nordufer 20, 13353 Berlin
www.rki.de

Informedhealth.org
Siegburger Str. 237, 50679 Köln
www.informedhealth.org

Німецьке товариство тропічної медицини, медицини подорожей та глобальної охорони здоров'я
Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg
www.dtg.org

Impressum

Herausgeber
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Noeggerathstr. 49
53111 Bonn
www.bagso.de

4. Auflage September 2026 (1. Auflage Juli 2022), Ukrainisch – Deutsch

Text
BAGSO Service Gesellschaft mbH
Dr. Barbara Keck, Katharina Braun, Ingrid Fischer,
Marie-Christin Moehring
www.bagso-service.de

Medizinische Beratung
Prof. Dr. med. Klaus Wahle, Facharzt für Allgemeinmedizin,
ehemaliges Mitglied der Ständigen Impfkommission

Redaktionelle Bearbeitung
Stefanie Adler, Anna Brückner

Übersetzung
TransPerfect

Layout
Nadine Valeska Kreuder, www.nadine-kreuder.com

Druck
Kern GmbH

Bildnachweis
Titel: © Jelena Stanojkovic/stock.adobe.com
S. 11: © Maria/stock.adobe.com
S: 19: © Alexander Raths/stock.adobe.com
S. 27: © benjaminnolte/istockphoto.com

Юридична інформація

Видавець
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
(Німецька національна асоціація організацій літніх громадян)
Noeggerathstr. 49
53111 Bonn
www.bagso.de

4-те видання, вересень 2026 року (1-е видання - липень 2022 року),
укр. - нім.

Текст
BAGSO Service Gesellschaft mbH
Д-р Барбара Кек, Катаріна Браун, Інгрід Фішер, Марі-Крістін Мерінг
www.bagso-service.de

Медичний консультант
Професор, доктор медицини Клаус Велє, фахівець із загальної медицини, колишній член Постійної комісії з питань вакцинації

Редакційні правки
Стефані Адлер, Анна Бюкнер

Переклад
TransPerfect

Макет
Надин Валеска Крюдер, www.nadine-kreuder.com

Друк
Kern GmbH

Джерело зображень
Титульна сторінка: © Jelena Stanojkovic/ stock.adobe.com
Стор. 11: © Maria/stock.adobe.com
Стор. 19: © Alexander Raths/stock.adobe.com
Стор. 27: © benjaminnolte/www.stock.adobe.com

Die Broschüre kann auch in englischer, russischer und türkischer Sprache bestellt werden. Digital sind alle Broschüren zu finden unter: www.bagso.de/impfratgeber

Брошура також доступна англійською, російською та турецькою мовами. Всі брошури можна знайти в електронному вигляді тут: www.bagso.de/impfratgeber

Ratgeber kostenfrei bestellen/
Замовте посібник безкоштовно

BAGSO Service Gesellschaft mbH
Tel.: / Тел.: 0228 / 55 52 55 0
Fax: / Факс: 0228 / 55 52 55 66
kontakt@bagso-service.de

Wir danken für die freundliche Unterstützung:/
Дякуємо за Вашу люб‘язну допомогу:

Die BAGSO – Stimme der Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

www.bagso.de

BAGSO – Голос літніх людей

BAGSO – Німецька національна асоціація організацій літніх громадян представляє інтереси старших поколінь у Німеччині. BAGSO – це парасолькова організація, що складається з близько 120 громадянських організацій, якими керують люди похилого віку, або які працюють для них. Дана організація виступає за активну, незалежну та здорову старість у системі соціального забезпечення.

www.bagso.de