



SZCZEPIENIA OCHRONNE



Zdrowie seniora – profilaktyka chorób zakaźnych

Starzenie się organizmu powoduje osłabienie układu odpornościowego, co zwiększa ryzyko zachorowania na choroby zakaźne i przewlekłe. Seniorzy są jedną z najbardziej narażonych grup.

Dlaczego seniorzy są bardziej narażeni?

- ▶ Osłabienie układu immunologicznego (immunostarzenie),
- ▶ Współistniejące choroby przewlekłe,
- ▶ Zmniejszona sprawność organizmu,
- ▶ Stres, niska aktywność fizyczna, zła dieta, palenie papierosów.

Jak się chronić?

- ▶ Szczepienia ochronne (np. przeciw grypie, pneumokokom, COVID-19, półpaścowi),
- ▶ Zdrowa i zbilansowana dieta,
- ▶ Regularna aktywność fizyczna dostosowana do możliwości,
- ▶ Unikanie stresu i dbanie o zdrowie psychiczne.

Szczepienia – dlaczego są ważne?

- ▶ Szczepionki uczą układ odpornościowy walki z chorobami i chronią nie tylko Ciebie, ale też osoby w Twoim otoczeniu (odporność populacyjna).
 - ▶ Dzięki szczepieniom można uniknąć poważnych powikłań i hospitalizacji.
-

Czy szczepionki są bezpieczne?

- ▶ Przed wprowadzeniem na rynek są szczegółowo badane.
- ▶ Monitorowane są niepożądane odczyny poszczepienne (NOP).
- ▶ NOP występują rzadko i najczęściej są łagodne (zaczerwienienie, ból w miejscu wkłucia).
- ▶ W razie problemów zgłaszaj je lekarzowi lub przez System Monitorowania Działań Niepożądanych.

Masz pytania? Skontaktuj się z lekarzem lub lokalną stacją sanitarno-epidemiologiczną!



Szczepienia ochronne dla seniorów – Twoja tarcza przeciw chorobom

Dlaczego warto się szczepić?

Seniorzy należą do grupy podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu chorób zakaźnych. Szczepienia chronią przed poważnymi powikłaniami, hospitalizacją i śmiercią.

Najważniejsze szczepienia dla osób po 60. roku życia:

- ▶ **Grypa** – zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych i hospitalizacji,
 - ▶ **Pneumokoki** – chroni przed zapaleniem płuc i ciężkimi infekcjami,
 - ▶ **COVID-19** – redukuje ryzyko ciężkiego przebiegu i śmierci,
 - ▶ **Półpasiec** – zapobiega bolesnym powikłaniom po zakażeniu wirusem ospy wietrznej,
 - ▶ **RSV** – zmniejsza ryzyko ciężkich infekcji dróg oddechowych, zwłaszcza u osób starszych i z chorobami współistniejącymi.
-

Dodatkowe zalecane szczepienia to m.in.:

- ▶ **Meningokoki** – te bakterie potrafią być groźne szczególnie dla osób starszych. Szczęśliwie szczepionka to skuteczna ochrona, która nie boli bardziej niż ukłucie igły.
- ▶ **Krztusiec** – niech ten uporczywy kaszel nie zakłóca Ci spokoju. Szczepienie pomaga utrzymać go w ryzach.
- ▶ **Błonica** – choroba, którą dawno powinniśmy mieć za sobą, ale czasem wraca. Szczepionka pomaga się przed nią zabezpieczyć.
- ▶ **Tęžec** – rany się zdarzają, a tęžec czyha wszędzie. Szczepienie to najlepsza tarcza przeciwko tej nieprzyjemnej chorobie.
- ▶ **Kleszczowe zapalenie mózgu** – spacer w lesie to przyjemność, ale kleszcze mogą popsuć zabawę. Szczepionka chroni przed groźnymi powikłaniami.
- ▶ **Wirusowe zapalenie wątroby typu A** – nie tylko mycie rąk, ale i szczepienie pomaga chronić przed tą chorobą, która może dać się we znaki.
- ▶ **Wirusowe zapalenie wątroby typu B** – szczepienie chroni przed poważnymi problemami z wątrobą.



Jak się zaszczepić?

- ▶ Umów konsultację z lekarzem lub pielęgniarką;
- ▶ Zaszczep się – prosto i bezpiecznie;
- ▶ Możesz też skorzystać z bezpłatnych lub częściowo refundowanych szczepień w aptece.

Jak działa szczepionka?

Szczepionka wprowadza do organizmu antygeny, które uczą układ odpornościowy rozpoznawać i zwalczać groźne patogeny, zapewniając długotrwałą ochronę.

Co to jest odporność populacyjna?

Kiedy zaszczepi się większość społeczeństwa, wirusy i bakterie mają utrudnioną możliwość rozprzestrzeniania się, chroniąc również osoby, które z różnych przyczyn nie mogą się szczepić.

Czy szczepienia są bezpieczne?

Tak! Szczepionki przechodzą rygorystyczne badania jakości, skuteczności i bezpieczeństwa, a ich stosowanie jest stale monitorowane.

Nie obawiaj się niepożądanych odczynów poszczepiennych (NOP):

- ▶ Najczęściej to łagodne objawy, jak zaczerwienienie czy ból w miejscu szczepienia,
- ▶ Poważne reakcje zdarzają się bardzo rzadko,
- ▶ W razie wątpliwości zgłoś się do lekarza.

Zadbaj o siebie i swoich bliskich!

Szczepienia to najskuteczniejsza forma ochrony przed poważnymi chorobami zakaźnymi.

Zapytaj swojego lekarza o dostępne szczepienia i terminy!

Szczepienia chronią przed powikłaniami!

- ▶ Szczepionki są bezpieczne, nie powodują zachorowania na chorobę przed którą chronią,
- ▶ Skuteczność szczepień sięga nawet 90%,
- ▶ Po szczepieniu może pojawić się chwilowy dyskomfort, ale poważne powikłania są bardzo rzadkie,
- ▶ Niektóre szczepienia warto powtarzać corocznie (np. przeciw grypie).



Zadbaj o swoje zdrowie – szczep się regularnie!

Najczęściej zadawane pytania

Czy szczepienia są refundowane?

Tak, dla osób 65+ większość najważniejszych szczepionek jest bezpłatna lub częściowo refundowana.

Czy szczepienie boli?

Może pojawić się chwilowy ból lub dyskomfort w miejscu wkłucia.

Czy szczepienie może wywołać chorobę?

Nie. Szczepienie nie wywołuje choroby, przed którą chroni. Jego celem jest bezpieczne pobudzenie układu odpornościowego, aby skuteczniej radził sobie z wirusem i chronił przed ciężkim przebiegiem choroby oraz jej możliwymi powikłaniami. Po szczepieniu mogą wystąpić przejściowe, łagodne objawy, takie jak gorączka czy ból w miejscu wkłucia. Są one naturalną reakcją organizmu i szybko ustępują.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Zapytaj swojego lekarza lub farmaceutę!

Przykładowe pytania do przemyślenia:

- ▶ Czy wiem, które szczepienia są dla mnie dostępne?
- ▶ Czy mam aktualne szczepienia?
- ▶ Czy chcę się zaszczepić w najbliższym sezonie?

Zdrowie to Twój najcenniejszy skarb – dbaj o nie każdego dnia!

Seniorze, zadbaj o siebie z uśmiechem!

Szczepienia to najlepszy sposób, żeby cieszyć się zdrowiem i uniknąć wielu chorób oraz powikłań.



Więcej informacji →

