

Elternratgeber

Impfungen für Eltern

Liebe Eltern,

gerade in Zeiten steigender Gesundheitskosten ist es wichtig, an Vorsorgemaßnahmen zu denken. Für Ihr Kind nehmen Sie ja daher in unserer Praxis neben den Vorsorgeuntersuchungen auch das Angebot an Schutzimpfungen war.

**Aber Hand aufs Herz,
wann haben Sie das letzte Mal an Ihre
eigenen Impfungen gedacht?**

Da uns neben der Gesundheit Ihres Kindes auch Ihr Wohlergehen am Herzen liegt, möchten wir Sie in diesem Elternratgeber kurz über die aktuellen Impfempfehlungen für Erwachsenen informieren.

Warum soll ich mich als Erwachsener impfen lassen?

„Impfungen sind was für Kinder.“, denkt sich Mancher und vergisst dabei, dass der Impfschutz bei den meisten Impfungen nicht ein Leben lang anhält. Es ist sogar so, dass man nach den meisten Impfungen nur für ein paar Jahre geschützt ist und dann wieder eine Auffrischimpfung benötigt.

Dazu kommt, dass einige Erwachsenen schon als Kind nicht alle notwendigen Schutzimpfungen erhalten haben.

Es gibt natürlich Erkrankungen, die im Wesentlichen Kinder betreffen, aber in den meisten Fällen ist es dem Krankheitserreger egal, wie alt der Patient ist. Deshalb ist ein wirksamer Impfschutz bei den meisten Krankheiten für Eltern genauso wichtig wie für ihre Kinder.

Wie oft muss ich mich impfen lassen?

Noch vor ein paar Jahren hat man bei Erwachsenen, die entweder als Kind keine richtige Grundimpfung erhalten hatten oder deren letzte Impfung schon viele Jahre zurücklag, wieder ganz von vorne angefangen. Das macht man heutzutage anders.

Wie viele Impfungen Sie noch benötigen, hängt davon ab, welche und wie viele Impfungen Sie bereits erhalten haben. Deshalb ist es ganz besonders wichtig, dass Sie zu einem geplanten Impftermin Ihren alten Impfausweis mitbringen. In den meisten Fällen genügt nämlich bei den wichtigsten Erkrankungen eine einzige Auffrischimpfung.

Sollten Sie je eine Auffrischimpfung gegen mehrere Erkrankungen benötigen, kann man die Zahl der notwendigen „Piekse“ auch durch die Gabe von Kombinationsimpfstoffen senken. Von Ihrem Kind wissen Sie, dass diese Mehrfachimpfstoffe gut verträglich sind und man dadurch das mehrfache Stechen vermeiden kann.

Was sind die Nebenwirkungen?

Wie schon bei Ihrem Kind sind Impfungen auch bei Ihnen als Erwachsenen in der Regel gut verträglich.

Da man bei Erwachsenen in den Oberarm impft, kann dieser in den anschließenden 2-3 Tagen etwas wehtun. Deshalb sollte man nicht direkt vor körperlich anstrengende Arbeiten oder Sportturnieren impfen.

Außerdem kann man sich in den 2-3 Tagen nach der Impfung etwas müde und schlapp fühlen, als ob man einen leichten Infekt hat.

Gegen was soll ich mich impfen lassen?

Die Zahl möglicher Impfungen ist groß. Nachfolgend möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick über die wichtigsten Impfungen geben. Da jedoch jeder Einzelfall anders ist, ersetzt diese Aufzählung nicht die direkte Beratung durch uns.

- Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie: gegen diese beiden Erkrankungen sollte jeder Erwachsenen alle 10 Jahre geimpft werden.
- Kinderlähmung (Polio): wenn man bereits 4 Impfungen erhalten hat, muss man diese Impfung nur noch vor Auslandsreisen in Risikogegenden auffrischen. Eine Auffrischung alle 10 Jahre in Kombination mit Tetanus ist aber sinnvoll.
- Keuchhusten (Pertussis): der Schutz gegen diese Erkrankung hält nach Impfung oder Infektion nur ca. 10 Jahre an. Wenn man in der Familie einen kleinen Säugling hat, sollte man sich impfen lassen. Eine Auffrischung alle 10 Jahre in Kombination mit Tetanus ist aber sinnvoll.
- Hepatitis B: da die Hepatitis B über Blut- und Geschlechtskontakte übertragen wird, sollten Personen, die ein erhöhtes Infektionsrisiko haben unbedingt geimpft werden. Aber auch für Personen, die keiner Risikogruppe angehören, ist die Impfung sinnvoll.
- Hepatitis A: diese Erkrankung wird durch verschmutztes Wasser oder Lebensmittel übertragen. Eine Impfung vor Reisen in Länder mit schlechterer Hygiene ist empfehlenswert.
- Windpocken: Wenn Sie als Kind die Windpocken nicht durchgemacht haben, sollten Sie sich als Erwachsenen unbedingt impfen lassen.
- Zecken (FSME): ob diese Impfung für Sie sinnvoll ist, müssen Sie bitte direkt mit uns besprechen.
- Grippe (Influenza): wenn Sie beruflich oder privat mit sehr vielen Personen zusammenkommen, über 60 Jahre alt sind oder Vorerkrankungen wie Herz- oder Lungenerkrankungen haben sollten Sie sich einmal im Jahr gegen Grippe impfen lassen.

- Reiseimpfungen: für die meisten Urlaubsländer benötigen Sie und Ihr Kind keine besonderen Impfungen.

Für manche Reisegegenden sind allerdings eventuell spezielle Impfungen empfehlenswert. Eine Liste möglicher Reiseimpfungen haben wir hier zusammengestellt:

Reisegegend	Reiseimpfung
Mittelmeerländer	Hepatitis A
Kroatien, Russland, Polen, Schweden	FSME
England, Irland, Spanien	Meningokokken
Afrika, Asien, Karibik	Hepatitis A, Typhus

Wer bezahlt die Impfungen?

Die regelmäßigen Auffrischimpfungen gegen Wundstarrkrampf und Diphtherie werden von der Krankenkasse übernommen. Wenn man dazu einen Kombinationsimpfstoff nimmt, der auch Kinderlähmung und Keuchhusten enthält, übernimmt auch das die Krankenkasse.

Zusätzlich übernimmt die Krankenkasse in unserer Gegend für Erwachsenen auch die Impfung gegen Grippe, FSME („Zecken“) und Hepatitis B. Bei Verwendung eines Kombinationsimpfstoffes, der Hepatitis A und Hepatitis B enthält, werden auch diese Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Reine Reiseimpfungen wie Kinderlähmung alleine oder Hepatitis A alleine werden von der Krankenkasse nicht übernommen.

Da es sich bei Impfungen um reine Vorsorgeleistungen handelt, kosten diese Leistungen bei uns auch keine Praxisgebühr.

Diesen und weitere Elternratgeber können Sie auch auf unserer Homepage www.schmetzer-heising.de lesen und herunterladen. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.
