

# PRZEWODNIK

## PO SZCZEPIENIACH OSÓB STARSZYCH DLA PACJENTA



© Copyright by Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH –  
Państwowy Instytut Badawczy, 2024

Przedruk materiałów w całości lub części możliwy jest wyłącznie  
za zgodą Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH –  
Państwowego Instytutu Badawczego

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła

ISBN 978-83-65870-79-7

Autorzy:

dr n. med. Ilona Małecka, dr n. med. Joanna Stryczyńska-Kazubska,  
dr hab. n. med. i n. o zdr. Tomasz Sobierajski, dr n. med. Ewa Talarek

Redakcja merytoryczna:

dr hab. n. med. Ewa Augustynowicz

Opracowanie graficzne i skład:








Agata Mościcka

Wydawca

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa  
tel. +48 22 54 21 262, +48 22 54 21 200  
e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

2024

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	<b>4</b>	
Dlaczego osoby starsze potrzebują szczepień? .....	<b>5</b>	
Kalendarz szczepień dla osób starszych .....	<b>7</b>	
Szczepienia osób starszych w pytaniach i odpowiedziach .....	<b>9</b>	
Choroby zakaźne osób starszych, przed którymi chronią szczepienia .....	<b>15</b>	
Jak przygotować się do rozmowy o szczepieniach jako seniorka lub senior? .....	<b>35</b>	
Obalamy mity na temat szczepień dorosłych .....	<b>38</b>	
Szczepienia dla seniorek i seniorów – kluczowe wskazówki .....	<b>41</b>	



## WSTĘP

### **Drodzy Pacjenci,**

Kiedy sięgacie w przeszłość, z pewnością przypominacie sobie czasy, gdy choroby zakaźne były częścią codziennego życia. Choroby takie jak polio, odra czy błonica dotykały całe rodziny, odbierając zdrowie i życie. Być może znacie osoby, które na skutek tych chorób przez całe życie zmagają się z ich konsekwencjami – trwałym paraliżem, kalectwem, a nawet utratą bliskich. Takie wspomnienia wciąż żyją w pamięci wielu senierek i seniorów, przypominając, jak bezradni byliśmy w obliczu chorób, zanim medycyna opracowała skuteczne sposoby ochrony.

Dziś świat wygląda inaczej. Dzięki szczepieniom wiele groźnych chorób zostało wyeliminowanych lub znacząco ograniczonych. Szczepienia to jedno z największych osiągnięć medycyny – narzędzie, które daje nam wszystkim możliwość ochrony zdrowia i życia. Pomyślcie o tym, jak bardzo rozwój nauki zmienił rzeczywistość. To, co kiedyś było niemożliwe, dziś jest w zasięgu ręki. Możemy korzystać z szerokiego wachlarza szczepionek. To nie tylko dar nauki, ale i wielkie osiągnięcie całego społeczeństwa, które przez lata inwestowało w rozwój medycyny.

W przewodniku opisujemy szczepionki, o których osoby starsze powinny pamiętać, podpowiadamy jak przygotować się do rozmowy o szczepieniach z pracownikiem medycznym oraz jakie kroki podjąć, by zyskać pewność w kwestiach związanych ze szczepieniami.

Szczepienia są jednym z najprostszych sposobów, aby jak najdłużej utrzymać zdrowie. Chroniąc przed niebezpiecznymi chorobami pozwalają zachować aktywność, niezależność i cieszyć się życiem.

Szczepiąc się dbajmy o zdrowie już dziś.

**Autorzy**

## DLACZEGO OSOBY STARSZE POTRZEBUJĄ SZCZEPIEŃ?

### SZCZEPIONKI SĄ WAŻNE NIE TYLKO DLA DZIECI

W przypadku wielu chorób zakaźnych (np. pneumokokowego zapalenia płuc i grypy), nieuodpornione osoby starsze są narażone na zachorowania i powikłania w większym stopniu niż dzieci. Ryzyko zgonu w przebiegu choroby, której można zapobiegać drogą szczepień u osób starszych jest 100-krotnie wyższe niż u dzieci.

### SZCZEPIONKI SĄ WAŻNE NIE TYLKO DLA DZIECI. OCHRONA PRZED CIĘŻKIMI POWIKŁANIAMI W PRZEBIEGU CHOROBY ZAKAŻNYCH

Większość ciężkich zachorowań, hospitalizacji, przypadków niepełnosprawności i zgonów z powodu chorób zakaźnych, którym można zapobiegać szczepieniami, występuje u osób starszych. Szczepionki chronią m.in. przed hospitalizacją z powodu COVID-19, powikłaniami z powodu półpaśca, zawałem serca z powodu grypy, czy hospitalizacją z powodu pneumokokowego zapalenia płuc.

### DAWKI PRZYPOMINAJĄCE

Nie wszystkie szczepienia podawane w przeszłości zapewniają długotrwałą ochronę i dlatego w przypadku niektórych szczepień (np. przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi), konieczne są dawki przypominające.

### NIE TYLKO SZCZEPIENIE PRZECIW GRYPIE

Wielu seniorów słyszało o zalecany corocznym szczepieniu przeciw grypie. Nie zna jednak zaleceń i korzyści z innych szczepień potrzebnych osobom starszym.

### CHOROBY PRZEWLEKŁE

U osób starszych częściej mamy do czynienia z występowaniem chorób przewlekłych, co może sprzyjać rozwojowi chorób infekcyjnych, mogą one mieć cięższy przebieg i prowadzić do groźnych dla zdrowia, a nawet życia, powikłań. Szczepionki zmniejszają ryzyko zaostrzenia przebiegu chorób przewlekłych.



## **SZCZEPIONKI PODNOSZĄ JAKOŚĆ ŻYCIA**

Są cztery filary dobrego zdrowia u osób starszych: właściwa dieta, odpowiednia aktywność fizyczna, wykonywanie badań profilaktycznych, szczepienia ochronne.

### **WIEK**

U seniorów, choroby infekcyjne, którym można zapobiegać poprzez szczepienia, występują częściej, mogą mieć cięższy przebieg i prowadzić do groźnych dla zdrowia, a nawet życia powikłań.

### **STARZENIE SIĘ UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO**

Po 60 roku życia spada odporność, układ immunologiczny starzeje się, zachodzą zmiany w aktywności komórek układu odpornościowego.

### **OCHRONA OSÓB Z NAJBLIŻSZEGO OTOCZENIA – STRATEGIA KOKONU**

Szczepienia osób starszych mogą być wyrazem troski o osoby z bliskiego otoczenia, które nie mogą się szczepić, np. z racji wieku lub medycznych przeciwwskazań. Nazywa się to strategią kokonu. Poprzez szczepienia minimalizujemy ryzyko zachorowania i tym samym nie stajemy się źródłem zakażenia dla najbliższych.

### **STYL ŻYCIA, MEDYCYNĄ PODRÓŻY**

Potrzeba szczepień ochronnych u osób starszych może wynikać także z ich stylu życia, np. uprawianych aktywności na świeżym powietrzu czy podróży.

**Porozmawiaj z pracownikiem medycznym – lekarzem, pielęgniarką, farmaceutą, na temat szczepionek zalecanych osobom dorosłym.**

**Więcej szczegółowych informacji na**

**»[Szczepienia.info](http://Szczepienia.info)**



## KALENDARZ SZCZEPIEŃ DLA OSÓB STARSZYCH

### JAKIE PRIORYTETOWE SZCZEPIENIA ZALECANE SĄ DLA OSÓB STARSZYCH?

Trzy priorytetowe szczepienia zalecane osobom starszym:

#### »» GRYPA

**1 dawka co roku**, w czasie sezonu infekcyjnego, najlepiej na początku sezonu. Dla osób w wieku 60 lat i więcej zalecana jest szczepionka wysokodawkowa, w przypadku jej niedostępności lub braku akceptacji przez pacjenta – szczepionka standardowa.

#### »» PNEUMOKOKI

U osób w wieku 65 lat i więcej **1 dawka** Prevenar13 + **1 dawka** Pneumovax23 lub zamiast obu tych szczepionek 1 dawka Prevenar20.

#### »» COVID-19

**1 dawka** zaktualizowanej szczepionki zgodnie z zaleceniami.

### JAKI JEST ROZSZERZONY PROGRAM SZCZEPIEŃ DLA OSÓB STARSZYCH?

Osobom starszym zalecane są również dodatkowe szczepienia, takie jak:

#### »» BŁONICA, TĘŻEC, KRZTUSIEC

**1 dawka** co 10 lat, szczepionka Adacel lub Boostrix.

#### »» PÓŁPASIEC

**2 dawki** w odstępie 2-6 miesięcy.

#### »» WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU B (WZW B)

**3 dawki**, osoby, które nie były wcześniej szczepione.

#### »» SYNCYTIALNY WIRUS ODDECHOWY (RSV)

**1 dawka** u osób w wieku  $\geq 60$  lat.

#### »» KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU (KZM)

**3 dawki + dawka przypominająca** co 3-5 lat.



## KALENDARZ SZCZEPIEŃ DLA OSÓB STARSZYCH

	SZCZEPIONKA PRZECIW	LICZBA DAWEK	
»	Grypie	1 dawka w sezonie*	PRIORYTETOWE
»	Pneumokokom	1 dawka Prevenar13 + 1 dawka Pneumovax23 lub 1 dawka Prevenar20	
»	Covid-19	1 dawka zaktualizowanej szczepionki zgodnie z zaleceniami	
»	Błonicy, tężcowi i krztuścowi	1 dawka co 10 lat	ROZSZERZONY PROGRAM SZCZEPIEŃ
»	Półpaścowi	2 dawki	
»	Wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B)	3 dawki	
»	Syncyctialnemu wirusowi oddechowemu (RSV)	1 dawka	
»	Kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM)	3 dawki + dawka przypominająca co 3-5 lat	

\*Dla osób w wieku  $\geq 60$  lat zalecana jest szczepionka wysokodawkowa, w przypadku jej niedostępności lub braku akceptacji przez pacjenta – szczepionka standardowa.





## SZCZEPIENIA OSÓB STARSZYCH W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

### Co to jest szczepionka?

Szczepionka to produkt leczniczy podawany w celu wytworzenia odporności przeciw wybranej groźnej chorobie/groźnym chorobom zakaźnym.

### Jak działa szczepionka?

#### Szczepionka wykorzystuje naturalne mechanizmy odporności.

Podanie szczepionki jest swego rodzaju treningiem układu odpornościowego. Pobudza układ odpornościowy osoby zaszczepionej do działania (np. wytworzenia przeciwciał). Szczepionka pozwala na uzyskanie odporności na choroby zakaźne w sposób kontrolowany, pobudza działanie układu odpornościowego, ale nie powoduje zachorowania.

### Jakie rodzaje szczepionek można podawać osobom starszym?

Szczepionki podawane osobom starszym różnią się między sobą rodzajem głównego składnika, tj. antygeny, który wzbudza odporność poszczepienną. Składniki takie występują jako:

- » zabite drobnoustroje (bakterie, wirusy),
- » nieaktywne toksyny bakteryjne, tzw. toksoidy,
- » oczyszczone białka,
- » szczepionki nowej generacji, tzw. mRNA, które zawierają instrukcję do produkcji białka (antygeny).

#### Szczepionki podawane osobom starszym to szczepionki z grupy inaktywowanych (zabitych), stąd nie mogą wywołać infekcji/zakażenia.

### Co w swoim składzie zawiera szczepionka?

#### W składzie każdej szczepionki są antygeny i substancje pomocnicze.

Poza antygenami w składzie szczepionki występują substancje pomocnicze, różne w różnych szczepionkach. Znajdziemy wśród nich: wodę, adiuwanty, stabilizatory oraz śladowe ilości substancji z procesu wytwarzania. Adiuwanty wzmacniają odpowiedź układu odpornościowego na szczepienie i tym samym zwiększają jego skuteczność (np. związki glinu). Inne substancje pomocnicze zapewniają stabilność antygenów w procesie wytwarzania, przechowywania i transportu (np. żelatyna, sorbitol, sacharoza, polisorbát 80). Dokładny skład szczepionki jest zawsze wymieniony w dołączonej do opakowania ulotce.



### **Czy osoby starsze mogą stosować szczepienia ochronne?**

Zdecydowanie tak, jest to skuteczna i silnie zalecana metoda profilaktyki chorób infekcyjnych u osób starszych. Coraz więcej szczepionek dostępnych w Polsce jest przeznaczonych do podawania osobom starszym.

### **Czy osoby starsze mogą korzystać ze wszystkich szczepionek dostępnych na rynku?**

Nie, gdyż niektóre szczepionki mogą być podawane tylko u dzieci. Znamy szczepionki, które mogą być stosowane tak u dzieci jak i dorosłych oraz szczepionki, które mogą być podawane tylko osobom starszym.

### **Skąd mam wiedzieć, które ze szczepień powinnam/powinienem przyjąć, jeśli skończyłam/skończyłem 65 lat?**

Zakres szczepień u konkretnej osoby zależy od wielu czynników: wieku, współwystępowania chorób przewlekłych, stylu życia, wykonywanej pracy, sytuacji epidemiologicznej. Najlepiej porozmawiać o tym ze swoim lekarzem rodzinnym, pielęgniarką, farmaceutą.

### **Czy do uzyskania odporności u osoby starszej wystarczy jedna dawka szczepionki?**

Liczba podawanych dawek zależy od konkretnej szczepionki, czasem wystarczy jedna dawka, czasem należy podać cały schemat szczepienia, który najczęściej składa się z dwóch lub trzech dawek, czasem pojedyncze dawki należy powtarzać, np. co kilka lat.

### **Gdzie szukać informacji dotyczących tego, czy osoba dorosła może zaszczepić się daną szczepionką oraz ile przyjąć dawek?**

Producent każdej szczepionki umieszcza takie informacje w ulotce dołączonej do szczepionki. Ulotka powinna być udostępniona w czasie szczepienia. Zawsze można zapytać swojego lekarza rodzinnego/pielęgniarkę/farmaceutę.

### **Czy, aby kupić szczepionkę w aptece potrzebna jest recepta?**

Tak, do zakupu szczepionki w aptece potrzebna jest recepta. W przypadku kiedy szczepionka dostępna jest w ramach refundacji w aptece, poziom tej refundacji określa lekarz w trakcie wypisywania recepty na szczepionkę.

### **Czy w Polsce szczepienia dla osób starszych są obowiązkowe?**

W Polsce nie ma obowiązkowych szczepień dla osób starszych. W grupie tej wszystkie szczepionki są zalecane, dobrowolne. Koszt szczepionki pokrywa pacjent, ale z pewnymi wyjątkami:



- » szczepienia przeciw COVID-19 – bezpłatne dla wszystkich,
- » inne wybrane szczepienia, np. przeciw grypie, pneumokokom czy półpaścowi, mogą być dla pewnych grup pacjentów objęte całkowitą lub częściową refundacją, czyli pacjent nie pokrywa kosztów szczepionki lub pokrywa tylko ich część. Poziom tej refundacji określa lekarz w trakcie wypisywania recepty na szczepionkę.

### **Czy osoba starsza może być obciążona kosztami za samo wykonanie szczepienia?**

Nie, jeśli szczepionka podawana jest pacjentowi:

- » w poradni POZ,
- » w wyznaczonej aptece, dotyczy szczepienia przeciw grypie, szczepienia przeciw pneumokokom w przypadku szczepionki z refundacją oraz szczepionki przeciw COVID-19.

Szczepiąc się w tzw. komercyjnym punkcie szczepień, pacjent nie tylko ponosi koszt szczepionki, ale może zostać obciążony również kosztami jej podania.

### **Na czym polega kwalifikacja do szczepienia osoby starszej?**

Kwalifikacja do szczepienia osoby starszej polega na zebraniu krótkiego wywiadu. Dotyczy on aktualnego stanu zdrowia (chodzi głównie o wykluczenie ostrej infekcji), ewentualnych chorób przewlekłych, przyjmowanych leków, alergii. Przy kwalifikacji do kolejnych dawek, tej samej szczepionki, wywiad dotyczy także ewentualnych odczynów po poprzedniej dawce. Badanie przedmiotowe może być przeprowadzone zależnie od indywidualnych wskazań, choć zwykle, jeśli pacjent nie zgłasza żadnych dolegliwości, nie jest to konieczne. W trakcie kwalifikacji pacjent powinien też zostać poinformowany o potencjalnych odczynach poszczepiennych, jakie mogą się pojawić w związku z podanymi szczepionkami i o metodach postępowania, np. w przypadku gorączki czy bólu głowy.

### **Kto może zakwalifikować osobę dorosłą do szczepienia?**

Uprawnienia do kwalifikacji i wykonywania szczepień osób starszych mają: lekarz, lekarz dentyista, felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.

**Badanie kwalifikacyjne jest ważne przez 24 godziny, czyli w tym czasie szczepionka powinna być podana w punkcie szczepień.**

### **Jakie są przeciwwskazania do szczepień osoby starszej?**

Bezwzględny przeciwwskazaniem do szczepienia jest ciężka reakcja anafilaktyczna po poprzedniej dawce szczepionki lub na składnik szczepionki. Wskazaniem do czasowego odroczenia szczepienia jest choroba infekcyjna o umiarkowanym lub ciężkim przebiegu z gorączką lub bez oraz zaostrzenie przewlekłego



procesu chorobowego. W pierwszym przypadku szczepienie odacza się do czasu wyzdrowienia, w tym drugim do czasu wyrównania pacjenta i często potrzebna jest w tym względzie współpraca lekarza POZ z innym specjalistą leczącym pacjenta.

### **W jaki sposób podawane są szczepionki osobom starszym?**

Szczepionki osobom starszym podaje się w postaci zastrzyków. Większość szczepionek podaje się domięśniowo, a preferowaną okolicą podania jest tylna-boczna część ramienia.

### **Czy przed podaniem szczepionki osobie starszej należy wykonać jakieś dodatkowe badania?**

Nie ma potrzeby wykonywania dodatkowych badań przed szczepieniem.

### **Czy można podać osobie dorosłej kilka szczepionek w trakcie jednej wizyty?**

Tak, to bardzo powszechna i zalecana praktyka. Takie postępowanie nie wiąże się z większym ryzykiem ewentualnych odczynów poszczepiennych. Jest bezpieczne. Dzięki temu prościej realizujemy szczepienia, zmniejszamy liczbę wizyt w punkcie szczepień, oszczędzamy czas i wysiłek.

### **Czy można podać osobie starszej dwie szczepionki w to samo ramię?**

Tak, można podać dwie szczepionki w to samo ramię.

### **Jakich odczynów poszczepiennych można spodziewać się u osób starszych?**

U zdecydowanej większości zaszczepionych osób starszych nie obserwuje się żadnych niepokojących objawów. W ciągu 2-3 dni po szczepieniu mogą wystąpić objawy miejscowe w miejscu podania szczepionki, w postaci zaczerwienienia, bólu, obrzęku. Nie wymagają one zwykle żadnego postępowania i ustępują samoistnie. Z objawów ogólnoustrojowych najczęściej obserwuje się gorączkę, bóle głowy, gorsze samopoczucie. W łagodzeniu tych dolegliwości można stosować zarówno preparaty paracetamolu, jak i niesteroidowe leki przeciwzapalne.

### **Kiedy może pojawić się odczyn poszczepienny?**

Odczyny poszczepienne pojawiają się zwykle w pierwszych 2-3 dobach po szczepieniu.

### **Czy w związku z zamiarem poddania się szczepieniu należy odstawić leki, jakie pacjent stosuje z powodu chorób przewlekłych, np. leki stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego?**

Pacjent nie powinien odstawiać żadnych leków w związku z poddaniem się szczepieniom, chyba, że jest to decyzja lekarza i wynika z zupełnie innych przesłanek.



### **Jak osoba starsza powinna zachowywać się po szczepieniu?**

Osoba starsza po podaniu szczepionki powinna przez co najmniej 15 min. pozostać w poradni czy punkcie szczepień, tak aby personel medyczny mógł zareagować na wypadek nagłej reakcji alergicznej. W przypadku pacjentów alergicznych ten okres obserwacji może zostać wydłużony, wg indywidualnych zaleceń, np. do 30 min.

### **Czy osoba dorosła po podaniu szczepienia może utrzymać swoją rutynową aktywność?**

Tak, osoba zaszczepiona może pójść na spacer, zakupy, spotkanie. Pracownik medyczny w czasie wizyty szczepiennej powinien uprzedzić pacjenta o możliwym gorszym samopoczuciu w ciągu kolejnych 2-3 dni.

### **Czy wystąpienie odczynu poszczepiennego może stanowić przeciwwskazanie do kolejnych szczepień?**

Odczyn poszczepienny o charakterze miejscowym czy uogólnionym, nie stanowi przeciwwskazania do kolejnych szczepień. Bezwzględny przeciwwskazaniem do podania kolejnej dawki szczepionki jest ciężka reakcja anafilaktyczna (wstrząs anafilaktyczny) po podaniu poprzedniej dawki lub na składnik szczepionki.

### **Gdzie osoba starsza może się zaszczepić?**

Osoba starsza może zaszczepić się w:

- » W poradni POZ, w której ma złożoną deklarację.
- » W aptece, która prowadzi szczepienia.
- » W komercyjnym punkcie szczepień ( w tym przypadku pacjent ponosi nie tylko koszt szczepionki, ale może zostać obciążony również kosztami jej podania).

### **Czy można zaszczepić osobę starszą w domu?**

W wyjątkowych sytuacjach, odnosi się to przede wszystkim do pacjentów leżących, można podjąć kwalifikację do szczepienia w domu pacjenta. W tym celu należy skontaktować się ze swoim POZ, który może zorganizować wyjazdowy punkt szczepień przy pełnym zabezpieczeniu w zestaw przeciwwstrząsowy.

### **Czy szczepienia ochronne mogą pogorszyć przebieg chorób przewlekłych, np. cukrzycy czy choroby nowotworowej?**

Dane z badań nie potwierdzają niekorzystnego wpływu szczepień na przebieg schorzeń przewlekłych, co więcej obserwuje się wręcz odwrotne efekty. Wykazano np., że pacjenci zaszczepieni przeciw grypie mają w kolejnych kilku miesiącach po szczepieniu znacznie niższe ryzyko zawału mięśnia sercowego czy



udar mózgu, w porównaniu z pacjentami nieszczepionymi. Z drugiej strony jest cały szereg danych potwierdzających ryzyko ciężkiego przebiegu chorób infekcyjnych u pacjentów z chorobami przewlekłymi oraz danych potwierdzających niekorzystny wpływ infekcji na przebieg tych chorób.

W licznych rekomendacjach i zaleceniach, wielu towarzystw naukowych na całym świecie, występowanie chorób przewlekłych jest wręcz wyraźnym wskazaniem do szczepień ochronnych.

### **Czy pacjent sam może zapytać o szczepienie swojego lekarza?**

Wielu lekarzy przekazuje informacje o szczepieniach swoim pacjentom. Jednak większość osób dorosłych udaje się do lekarza tylko wtedy, gdy mają konkretny problem zdrowotny, dlatego lekarz często koncentruje się na ustaleniu, co się dzieje w danym momencie i może nie wspomnieć o szczepionkach. Dlatego pacjent sam może pytać lekarza o zalecane w jego wieku i sytuacji zdrowotnej szczepienia.

### **Kiedy najlepiej się szczepić?**

Najlepszy czas na zaszczepienie się to czas regularnych badań lekarskich. Jeśli jednak zgłaszasz się do lekarza z powodu łagodnej choroby lub innych zaburzeń zdrowia, możesz porozmawiać z lekarzem na temat szczepień lub umówić się na specjalną wizytę. Szczepionka przeciw grypie jest przykładem preparatu, który najlepiej podać o określonej porze roku. Szczepionkę można podać w dowolnym momencie sezonu infekcyjnego od września do kwietnia, najlepiej zaplanować szczepienie na początku sezonu, zanim wirus grypy zacznie krążyć w populacji.

### **Jak długo rozwija się odporność po szczepieniu?**

Odporność po szczepieniu rozwija się zwykle w okresie 12-14 dni od szczepienia.

### **Jakie korzyści wynikają ze szczepienia osób starszych?**

Przede wszystkim jest mniejsze ryzyko zachorowania, a jeśli do niego dojdzie - przebieg choroby jest łagodniejszy. Mniej jest hospitalizacji i zgonów z powodu chorób zakaźnych. Mniej też wydaje się na leki. Szczepienia poprawiają jakość życia i pozwalają dłużej żyć w dobrym zdrowiu.

### **Z jakich źródeł warto czerpać informacje o szczepieniach dorosłych?**

Polecamy **»stronę Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB [Szczepienia.info](http://Szczepienia.info).**

Warto też śledzić strony lekarzy, którzy na co dzień zajmują się szczepieniami i świetnie propagują wiedzę o nich. Cały czas autorytetem w dziedzinie zdrowia są pracownicy ochrony zdrowia, w tym lekarze, pielęgniarki, farmaceuci.



## CHOROBY ZAKAŻNE OSÓB STARSZYCH, PRZED KTÓRYMI CHRONIĄ SZCZEPIENIA

### SZCZEPIENIA PRIORYTETOWE DLA OSÓB STARSZYCH

- » Grypa  
Szczepionki przeciw grypie
- » Zakażenia pneumokokowe  
Szczepionki przeciw pneumokokom
- » Covid-19  
Szczepionki przeciw Covid-19

### ROZSZERZONY PROGRAM SZCZEPIEŃ DLA OSÓB STARSZYCH

- » Krztusiec  
Szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi
- » Tężec  
Szczepionki przeciw tężcowi
- » Półpasiec  
Szczepionka przeciw półpaścowi
- » Wirusowe zapalenie wątroby typu B  
Szczepionki przeciw WZW B
- » Zakażenia RSV  
Szczepionki przeciw RSV

### DODATKOWE SZCZEPIENIA ZALECANE

- » Kleszczowe zapalenie mózgu  
Szczepionki przeciw KZM



## GRYPA

<https://szczyepienia.pzh.gov.pl/szczyepionki/grypa/>

<b>Co wywołuje chorobę?</b>	Grypa jest chorobą wirusową. Jest kilka typów wirusa grypy, ulegają one częstym zmianom (mutacjom), co sprawia, że można chorować więcej niż raz, nawet w tym samym sezonie jesienno-zimowym.
<b>Jak dochodzi do zakażenia?</b>	Zaraża osoba chora, już dzień przed i do 7 dni od pojawienia się objawów (małe dzieci i osoby z zaburzeniami odporności mogą być zakaźne dłużej). Wirus przenosi się głównie drogą kropelkową: w trakcie mówienia, kichania i kaszlu osoba chora wydziela drobiny wydzieliny dróg oddechowych zawierające wirusa. Można się także zarazić dotykając przedmiotów lub powierzchni zanieczyszczonych wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej, a następnie przenosząc wirusa do własnych ust, nosa czy oczu.
<b>Kto choruje?</b>	Zachorować można w każdym wieku. U pacjentów z chorobami przewlekłymi przebieg choroby zwykle jest cięższy, z większym ryzykiem wystąpienia powikłań. Do chorób zwiększających ryzyko powikłań należą: niedobór odporności, choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego (w tym astma oskrzelowa), układu krążenia, wątroby, nerek, cukrzyca. U pacjentów w podeszłym wieku (niezależnie od współistniejących chorób przewlekłych) grypa także przebiega ciężko, może dawać powikłania.
<b>Jakie są objawy?</b>	Grypa przebiega typowo z wysoką gorączką z dreszczami, bólami mięśni, kości i stawów, bólami głowy, uczuciem osłabienia. Objawom ogólnym zwykle towarzyszą: katar, męczący kaszel i ból gardła, czasem objawy ze strony przewodu pokarmowego – nudności/wymioty, biegunka. Nie zawsze występują wszystkie wymienione objawy.
<b>Jakie mogą być powikłania/konsekwencje?</b>	W większości przypadków grypa przebiega bez powikłań, aczkolwiek zaawansowany wiek zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu i powikłań grypy. Grypa może także istotnie pogorszyć przebieg chorób przewlekłych i obniżyć jakość życia seniora. Może być przyczyną trwałej utraty samodzielności w codziennym życiu. Niektóre powikłania, zwłaszcza u pacjentów z chorobami przewlekłymi, mogą być przyczyną śmierci.
<b>Jakie jest leczenie?</b>	Dostępne są leki przeciwwirusowe (na receptę), które mogą złagodzić objawy i skrócić chorobę oraz okres zakaźności. Aby to osiągnąć, leczenie powinno być rozpoczęte jak najwcześniej, najlepiej w 1. dobie objawów. Poza tym stosuje się leczenie objawowe, przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. Istotnym elementem leczenia, zwłaszcza u osób w starszym wieku, jest prawidłowe nawadnianie. Pacjenci z ciężkim/powikłanym przebiegiem choroby, zwłaszcza w przypadku dodatkowych chorób przewlekłych, mogą wymagać leczenia szpitalnego.





## SZCZEPIONKI PRZECIW GRYPIE

<b>Rodzaj szczepionki</b>	<p>Szczepionki inaktywowane zawierają cząstki (fragmenty) wirusa grypy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z rozszczepionym wirionem,</li> <li>• z rozszczepionym wirionem, ze zwiększoną zawartością antygenów,</li> <li>• podjednostkowa, zawierająca powierzchniowe białka wirusa grypy.</li> </ul> <p>Skład szczepionek jest aktualizowany w każdym sezonie. Szczepionka zawiera kilka typów wirusa grypy. Szczepionki zawierają tylko fragmenty zabitych wirusów grypy, dlatego nie mogą wywołać grypy.</p>
<b>Droga podania</b>	Domięśniowo (lub podskórnie)
<b>Schemat szczepienia</b>	<p><b>1 dawka szczepionki w każdym sezonie</b> jesienno-zimowym.</p> <p>Szczepienie najlepiej zrealizować na początku sezonu od września do grudnia, choć można się szczepić w trakcie całego sezonu, czyli nawet do marca. Najważniejsze żeby szczepionka była podana przed szczytem zachorowań na grypę, który przypada zwykle w styczniu-marcu.</p> <p>Regularne szczepienie przeciw grypie, buduje naszą odporność.</p>
<b>Nazwy preparatów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaxigrip Tetra (rozszczepiony wirion), standardowa.</li> <li>• Efluelda Tetra (rozszczepiony wirion), ze zwiększoną zawartością antygenów, przeznaczona dla osób w wieku 60 lat i więcej.</li> <li>• Influvac Tetra (podjednostkowa).</li> </ul> <p>Dla osób w wieku 60 lat i więcej zalecana jest szczepionka ze zwiększoną zawartością antygenów, gdyż zwiększa ona skuteczność ochrony w grupie seniorów. Natomiast przy jej niedostępności lub braku akceptacji ze strony pacjenta, należy realizować profilaktykę grypy szczepionką standardową.</p>
<b>Niepożądane odczyny poszczepienne</b>	<p><b>Reakcje miejscowe:</b> zaczerwienienie, bolesność, obrzęk.</p> <p><b>Reakcje ogólne:</b> uczucie zmęczenia, ból głowy.</p> <p>Mają zwykle łagodny charakter i występują w 1.-3. dobie po szczepieniu.</p>
<b>Gdzie można się zaszczepić?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W POZ, gdzie pacjent ma złożoną deklarację.</li> <li>• W aptece, która prowadzi szczepienia.</li> <li>• W „komercyjnym” punkcie szczepień (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> </ul>
<b>Kto może kwalifikować do szczepienia?</b>	Lekarz, lekarz dentysta, felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.
<b>Czy potrzebna jest recepta?</b>	Tak, do zakupu szczepionki w aptece potrzebna jest recepta. Poziom refundacji określa pracownik medyczny w trakcie wypisywania recepty na szczepionkę.
<b>Czy szczepionki są refundowane?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>100% refundacji:</b> osoby w wieku 65 lat i więcej (Influvac Tetra, Vaxigrip Tetra).</li> <li>• <b>50% refundacji:</b> osoby w wieku 60 lat i więcej (Efluelda Tetra).</li> <li>• <b>50% refundacji:</b> osoby w wieku 18-64 lata (Influvac Tetra, Vaxigrip Tetra).</li> </ul>



## ZAKAŻENIA PNEUMOKOKOWE

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/pneumokoki/>

<p><b>Co wywołuje chorobę?</b></p>	<p>Pneumokoki to bakterie, które są najczęstszą przyczyną zapaleń płuc u dorosłych. Wywołują także zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, bakteriemię- stan, kiedy pneumokoki krążą w krwi pacjenta lub posocznicę (sepsę)- zapalenie i niewydolność wielu narządów, do których bakterie dotarły z krwią chorego. Te postacie zakażenia określane są jako Inwazyjna Choroba Pneumokokowa (IChP). Pneumokoki są również odpowiedzialne za łagodniejsze zakażenia występujące w obrębie górnych dróg oddechowych tj. zapalenia zatok, zapalenia ucha środkowego. Wyróżnia się kilkanaście „odmian”(serotypów) pneumokoków.</p>
<p><b>Jak dochodzi do zakażenia?</b></p>	<p>Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową przez wydzielinę pochodzącą od osoby chorej lub osoby, która nie ma objawów, ale jest nosicielem bakterii w gardle lub nosie.</p>
<p><b>Kto choruje?</b></p>	<p>Na choroby wywołane przez pneumokoki chorują najczęściej dzieci do 5 lat, osoby dorosłe w wieku &gt; 65.r.ż oraz z chorobami przewlekłymi bez względu na wiek. Na szczególnie ciężki przebieg zakażenia pneumokokami, poza wiekiem, wpływają też choroby przewlekłe serca, płuc, wątroby, nerek, cukrzyca, brak śledziony i inne zaburzenia odporności, choroby nowotworowe, wyciek płynu mózgowo-rdzeniowego, wszczepiony implant ślimakowy.</p>
<p><b>Jakie są objawy?</b></p>	<p>Choroby wywoływane przez pneumokoki u osób starszych zwykle powodują wysoką gorączkę i złe samopoczucie. Zapalenie płuc objawia się ponadto kaszlem, czasem dusznością, drażliwością, bólami zatok – uczuciem zatkania nosa, bólami głowy. Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych przebiega z bólem głowy, wymiotami, mogą wystąpić zaburzenia świadomości, drgawki.</p>
<p><b>Jakie mogą być powikłania/ konsekwencje?</b></p>	<p>Zapalenie płuc w starszym wieku ma często ciężki przebieg, stanowi zagrożenie życia. Osoba starsza po przebyciu zapalenia płuc często traci samodzielność i wymaga stałej opieki drugiej osoby.</p> <p>IChP stanowi zagrożenie życia. W przebiegu sepsy może dojść do uszkodzenia różnych narządów i ich niewydolności. Do następstw zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych należą ropnie mózgu, padaczka, niedowłady lub porażenia, niedosłuch lub głuchota.</p>
<p><b>Jakie jest leczenie?</b></p>	<p>Podawanie antybiotyków, przy czym niektóre pneumokoki są odporne na działanie wielu antybiotyków. Sepsę i zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych leczy się w szpitalu, antybiotyki stosuje się dożylnie. Nierzadko pacjenci wymagają przyjęcia do oddziału intensywnej terapii. W przypadku zapalenia płuc także może być potrzebne leczenie szpitalne.</p>



## SZCZEPIONKI PRZECIW PNEUMOKOKOM

<b>Rodzaj szczepionki</b>	<p>Szczepionki przeciw pneumokokom nie zawierają żywych bakterii. Szczepionki różnią się budową oraz liczbą zawartych serotypów.</p> <p><b>Szczepionki skoniugowane</b> zawierają otoczki pneumokoka połączone z białkiem nośnikowym. Szczepionki dla dorosłych zawierają 13 lub 20 serotypów.</p> <p><b>Szczepionka polisacharydowa</b> zawiera otoczki pneumokoka. Dostępna jest szczepionka, która zawiera 23 serotypy.</p>
<b>Droga podania</b>	Domięśniowo (lub podskórnie)
<b>Schemat szczepienia</b>	<p>Prevenar 20 – 1 dawka.</p> <p>Prevenar 13 – 1 dawka, następnie po roku (a u osób z chorobami przewlekłymi po 8 tygodniach) - 1 dawka preparatu Pneumovax 23.</p>
<b>Nazwy preparatów</b>	<p>Szczepionki skoniugowane: Prevenar13, Prevenar20.</p> <p>Szczepionka polisacharydowa: Pneumovax23.</p>
<b>Niepożądane odczyny poszczepienne</b>	<p><b>Miejscowe:</b> zaczerwienienie, ból, obrzęk.</p> <p><b>Ogólne:</b> gorączka, drażliwość, zmniejszenie apetytu, senność lub bezsenność</p>
<b>Gdzie można się zaszczepić?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W POZ, gdzie pacjent ma złożoną deklarację.</li> <li>• W aptece, która prowadzi szczepienia.</li> <li>• W „komercyjnym” punkcie szczepień (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> </ul>
<b>Kto może kwalifikować do szczepienia?</b>	Lekarz, lekarz dentysta, felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.
<b>Czy potrzebna jest recepta?</b>	Tak, do zakupu szczepionki w aptece potrzebna jest recepta. Poziom refundacji określa pracownik medyczny w trakcie wypisywania recepty na szczepionkę.
<b>Czy szczepionki są refundowane?</b>	<p>Tak, szczepionka przeciw pneumokokom Prevenar13 jest dostępna bezpłatnie w ramach refundacji dla pacjentów w wieku 65 lat i więcej z grup ryzyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przewlekłą chorobą serca,</li> <li>• przewlekłą chorobą wątroby,</li> <li>• przewlekłą chorobą płuc,</li> <li>• cukrzycą,</li> <li>• wyciekami płynu mózgowo-rdzeniowego,</li> <li>• wrodzoną lub nabytą asplenią,</li> <li>• niedokrwistością sierpowatą i innymi hemoglobinopatiami,</li> <li>• przewlekłą niewydolnością nerek,</li> <li>• implantem ślimakowym,</li> <li>• wrodzonym lub nabytym niedoborem odporności,</li> <li>• uogólnioną chorobą nowotworową,</li> <li>• zakażeniem wirusem HIV,</li> <li>• chorobą Hodgkina,</li> <li>• jatrogenną immunosupresją,</li> <li>• białaczką,</li> <li>• szpiczakiem mnogim,</li> <li>• przeszczepem narządu litego.</li> </ul>



## COVID-19

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/covid-19-2/>

<b>Co wywołuje chorobę?</b>	Covid-19 jest ostrą chorobą dróg oddechowych, wywoływaną przez koronawirusa SARS-CoV-2, który pojawił się w 2019 roku. Wirus ulega częstym zmianom (pojawiają się nowe warianty), co sprawia, że można chorować więcej niż raz.
<b>Jak dochodzi do zakażenia?</b>	Zakaża osoba chora, dzień przed i do 5 dni od pojawienia się objawów; małe dzieci i osoby z niedoborem odporności mogą być zakażne dłużej. Wirus przenosi się głównie drogą kropelkową: w trakcie mówienia, kichania i kaszlu osoba chora wydziela drobiny wydzieliny dróg oddechowych zawierające wirusa. Można się także zakażać dotykając najpierw przedmiotów lub powierzchni zanieczyszczonych wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej, a następnie własnych ust, nosa czy oczu.
<b>Kto choruje?</b>	Zachorować można w każdym wieku. U osób starszych przebieg choroby zwykle jest cięższy, częściej występują powikłania i konieczność przyjęcia do szpitala. Ryzyko ciężkiego przebiegu choroby i powikłań zwiększają choroby przewlekłe: niedobory odporności, choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego (w tym astma oskrzelowa), układu krążenia, wątroby, nerek, cukrzyca, a także otyłość.
<b>Jakie są objawy?</b>	Typowo Covid-19 przebiega z wysoką gorączką z dreszczami, bólami mięśni, kości i stawów, bólami głowy, uczuciem osłabienia, objawom ogólnym zwykle towarzyszą katar, męczący kaszel i ból gardła, mogą wystąpić zaburzenia węchu i/lub smaku, czasem objawy ze strony przewodu pokarmowego – nudności/wymioty, biegunka. Nie zawsze występują wszystkie wymienione objawy, choroba może mieć początkowo łagodny, skąpoobjawowy przebieg.
<b>Jakie mogą być powikłania/konsekwencje?</b>	Najczęstszym powikłaniem jest zapalenie płuc, czasem przebiegające z dusznością i niewydolnością oddechową. Powikłania mogą dotyczyć także innych narządów, w tym układu krążenia i układu nerwowego. Niektóre powikłania, zwłaszcza u pacjentów w starszym wieku lub z chorobami przewlekłymi, mogą być przyczyną śmierci. U pacjentów z chorobami przewlekłymi Covid-19 może pogorszyć przebieg choroby podstawowej. Powrót do zdrowia po przebyciu ciężkiej postaci Covid-19 może trwać wiele tygodni. U części pacjentów z łagodną postacią choroby także przez kilka, a nawet kilkanaście tygodni utrzymuje się złe samopoczucie, zmęczenie, przewlekły kaszel, bóle głowy i inne objawy, utrudniające codzienne funkcjonowanie.
<b>Jakie jest leczenie?</b>	Stosuje się przede wszystkim leczenie objawowe: leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. Pacjenci z ciężkim/powikłanym przebiegiem choroby, zwłaszcza w przypadku dodatkowych chorób przewlekłych, mogą wymagać leczenia w szpitalu.



## SZCZEPIONKI PRZECIW COVID-19

<b>Rodzaj szczepionki</b>	<p>Szczepionki przeciw COVID-19 należą do szczepionek inaktywowanych (nieżywych), nie zawierają żywego wirusa.</p> <p>Szczepionki są wytwarzane z użyciem różnych technologii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szczepionki mRNA – zawierają informację genetyczną, która stanowi matrycę do produkcji białka (antygeny); mRNA jest umieszczone w kapsułce z nanolipidów.</li> <li>• szczepionki białkowe – zawierają białko (antygen) oraz adiuwant, substancję wzmacniającą odpowiedź na szczepionkę.</li> </ul> <p>Skład szczepionek jest aktualizowany, dopasowany do krążącego w danym okresie szczepu wirusa SARS-CoV-2, gdyż ulega on ciągłym mutacjom.</p>
<b>Droga podania</b>	Domięśniowo (lub podskórnie)
<b>Schemat szczepienia</b>	<p>Zgodnie z aktualnymi zaleceniami.</p> <p>Obecnie schemat szczepienia składa się z pojedynczej dawki szczepionki, bez względu na historię dotychczasowych szczepień.</p> <p>Minimalny odstęp od poprzedniej dawki wynosi 3 miesiące.</p>
<b>Nazwy preparatów</b>	<p>Szczepionki mRNA: Spikevax (Moderna), Comirnaty (Pfizer-BioNTech)</p> <p>Szczepionka białkowa: Nuvaxovid (Novavax)</p>
<b>Niepożądane odczyny poszczepienne</b>	<p>Szczepionki mRNA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>miejscowe:</b> ból, obrzęk, zaczerwienienie w miejscu wkłucia,</li> <li>• <b>ogólne:</b> powiększenie okolicznych pachowych węzłów chłonnych po stronie wstrzyknięcia, gorączka, zmęczenie, ból głowy, dreszcze, ból mięśni lub stawów.</li> </ul> <p>Szczepionka białkowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>miejscowe:</b> tkliwość, ból w miejscu wkłucia,</li> <li>• <b>ogólne:</b> zmęczenie, ból głowy, ból mięśni, złe samopoczucie.</li> </ul>
<b>Gdzie można się zaszczepić?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W POZ, gdzie pacjent ma złożoną deklarację.</li> <li>• W aptece, która prowadzi szczepienia.</li> <li>• W „komercyjnym” punkcie szczepień (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> </ul>
<b>Kto może kwalifikować do szczepienia?</b>	Lekarz, lekarz dentysta, felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.
<b>Czy potrzebna jest recepta?</b>	<p>W przypadku szczepionek dostępnych bezpłatnie, zakupionych przez Ministra Zdrowia recepta nie jest potrzebna. W przypadku szczepionek dostępnych komercyjnie do zakupu upoważnia recepta.</p> <p>Szczepienie jest wykonywane na podstawie e-skierowania, dostępnego na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP). W przypadku braku e-skierowania może je wystawić w punkcie szczepień pracownik medyczny.</p>
<b>Czy szczepionki są refundowane?</b>	<p>Szczepionki zakupione przez Ministra Zdrowia są bezpłatne.</p> <p>Na szczepionki dostępne komercyjnie nie ma refundacji.</p>



## KRZTUSIEC (INACZEJ KOKLUSZ)

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/krztusiec/>

<b>Co wywołuje chorobę?</b>	Bakterie – pałeczki krztusca i toksyny przez nie produkowane.
<b>Jak dochodzi do zakażenia?</b>	Zakaża osoba chora na krztusiec w okresie objawów nieżytowych i do trzech tygodni od pojawienia się napadów kaszlu. Pałeczki krztusca przenoszą się drogą oddechową w trakcie kaszlu, kichania, ale także przebywania z osobą chorą w jednym pomieszczeniu. Krztusiec jest jedną z najbardziej zakaźnych chorób, po bezpośrednim kontakcie z chorym ryzyko zakażenia wynosi ok. 90%.
<b>Kto choruje?</b>	Zachorować można w każdym wieku. Krztusiec stanowi największe zagrożenie dla najmłodszych dzieci, ale w populacji osób starszych także może mieć ciężki przebieg i prowadzić do groźnych powikłań. Ani przebyty krztusiec, ani szczepienie nie dają trwałej odporności. W celu utrzymywania ochrony konieczne są dawki przypominające. W Polsce notowanych jest rocznie do kilku tysięcy zachorowań, ale najprawdopodobniej jest ich więcej, zwłaszcza wśród dorosłych.
<b>Jakie są objawy?</b>	Na typowy przebieg kliniczny składa się kilkudniowy okres nieżytowy z niewysoką gorączką, katarą i kaszlem oraz kilkutygodniowy okres kaszlu napadowego, bez gorączki. Napady kaszlu są częste, męczące, z charakterystycznym „pianiem”, kończą się odkrztuszeniem wydzieliny lub wymiotami. Ciężkie napady przebiegają z sinicą i/lub bezdechem. U dorosłych przebieg krztusca może być mniej typowy. Jedynym objawem może być uporczywy i napadowy kaszel. Typowy krztusiec trwa ok. 6-10 tygodni, dlatego nazywany jest chorobą „100-dniowego” kaszlu. Cięższy przebieg choroby dotyczy pacjentów z astmą oskrzelową, przewlekłą obturacyjną chorobą płuc i palaczy.
<b>Jakie mogą być powikłania/konsekwencje?</b>	Najczęstszym powikłaniem jest zapalenie płuc, najwyższe ryzyko dotyczy osób starszych. U dorosłych występują poza tym omdlenia, zaburzenia snu, nietrzymanie moczu i stolca, złamania żeber. U starszych osób w trakcie napadu kaszlu może dojść do udaru mózgu. Osoby starsze mogą wymagać leczenia w warunkach szpitalnych.
<b>Jakie jest leczenie?</b>	Stosuje się antybiotyki, ale ich działanie polega przede wszystkim na skróceniu okresu zakaźności, czyli pozbyciu się bakterii z dróg oddechowych pacjenta. Antybiotyk zastosowany w okresie napadów kaszlu zwykle nie łagodzi przebiegu choroby.



## SZCZEPIONKI PRZECIW BŁONICY, TĘŻCOWI I KRZTUŚCOWI

<b>Rodzaj szczepionki</b>	Inaktywowana (zabita), nie zawiera żywych bakterii. Nie ma pojedynczych szczepionek przeciw krztuścowi. Szczepionka przeciw krztuścowi zawiera składnik tężcowy, składnik błonicy i bezkomórkowy składnik krztuścowy, z obniżoną zawartością składników błonicy i krztuśca (w porównaniu ze szczepionkami stosowanymi u dzieci).
<b>Droga podania</b>	Domięśniowo (lub podskórnie)
<b>Schemat szczepienia</b>	Dawka przypominająca szczepionki powtarzana co 10 lat.
<b>Nazwy preparatów</b>	Szczepionki przeciw błonicy, krztuścowi i tężcowi dla dorosłych: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adacel</li> <li>• Boostrix</li> </ul> Dostępne są także szczepionki przeciw błonicy, krztuścowi, tężcowi i polio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• BoostrixPolio</li> <li>• Adacel Polio</li> </ul>
<b>Niepożądane odczyny poszczepienne</b>	<b>Miejscowe:</b> zaczerwienienie, ból, obrzęk. <b>Ogólne:</b> ból głowy, nudności, biegunka. Odczyny poszczepienne mają zwykle łagodny charakter i występują w 1.-3. dobie po szczepieniu.
<b>Gdzie można się zaszczepić?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W POZ, gdzie pacjent ma złożoną deklarację.</li> <li>• W aptece, która prowadzi szczepienia (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> <li>• W „komercyjnym” punkcie szczepień (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> </ul>
<b>Kto może kwalifikować do szczepienia?</b>	Lekarz, lekarz dentyista, felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.
<b>Czy potrzebna jest recepta?</b>	Tak, do zakupu szczepionki w aptece potrzebna jest recepta (e-recepta).
<b>Czy szczepionki są refundowane?</b>	Nie, dostępne szczepionki nie są objęte refundacją w przypadku osób starszych.



## TEŻEC

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/tezec/>

<b>Co wywołuje chorobę?</b>	Bakteria – laseczka tężca ( <i>Clostridium tetani</i> ), a właściwie produkowana przez nią neurotoksyna. Bakterie żyją w przewodzie pokarmowym zwierząt roślinożernych, wydalone tworzą przetrwalniki, które długo mogą przetrwać w środowisku (ziemi, kurzu).
<b>Jak dochodzi do zakażenia?</b>	Do zakażenia dochodzi poprzez zanieczyszczone rany. Ryzyko istnieje nie tylko w przypadku dużych ran zabrudzonych ziemią, ale także drobnych zranień. Tężec może być też skutkiem pogryzienia przez zwierzę. Bakterie obecne w ranie wytwarzają toksynę, która blokuje funkcjonowanie mięśni.
<b>Kto choruje?</b>	Zachorować może każdy, kto nie jest uodporniony (zaszczepiony). Przebycie tężca nie zapewnia odporności. Dzięki szczepieniom zachorowania na tężec są obecnie w Polsce rzadkie, zdarzają się głównie u osób starszych (w wieku ≥65 lat). Szczepienie chroni tylko osoby zaszczepione, zjawisko odporności zbiorowskiej nie istnieje w odniesieniu do tej choroby.
<b>Jakie są objawy?</b>	Objawy narastają w czasie, początkowo występują skurcze mięśni zlokalizowane w pobliżu rany, później uogólnione, powodujące charakterystyczny sztywność, prężenia całego ciała, trudności w połykaniu oraz oddychaniu, może towarzyszyć im gorączka i osłabienie. Objawy mogą utrzymywać się przez kilka tygodni.
<b>Jakie mogą być powikłania/konsekwencje?</b>	Gwałtowne i silne skurcze powodują czasem złamania kości. Zaburzenia oddychania prowadzą do niewydolności oddechowej. Toksyna tężcowa może uszkadzać płuca i serce. Tężec jest chorobą zagrażającą życiu.
<b>Jakie jest leczenie?</b>	Rana powinna zostać oczyszczona chirurgicznie, z usunięciem tkanek martwiczych. W leczeniu stosuje się immunoglobulinę (antytoksynę) przeciw tężcowa, część dawki może być użyta do ostrzyknięcia rany. Ponadto podaje się dożylnie antybiotyki. W przypadku zaburzeń oddychania pacjenci wymagają intubacji i leczenia w oddziale intensywnej terapii. Mimo stosowanego leczenia ok. 10-20% pacjentów umiera.





## SZCZEPIONKI PRZECIW TĘŻCOWI

<p><b>Rodzaj szczepionki</b></p>	<p>Inaktywowana (zabita), nie zawiera żywych bakterii. Dostępne są preparaty pojedyncze zawierające:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tylko składnik tężcowy (T).</li> </ul> <p>Preparaty złożone zawierające:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• składnik tężcowy i błoniczy (Td),</li> <li>• składnik tężcowy, błoniczy i krztuścowy (Tdap),</li> <li>• składnik tężcowy, błoniczy, krztuścowy i zabite wirusy polio (Tdap-IPV).</li> </ul> <p>Preparaty złożone Td, Tdap i Tdap-IPV zawierają zmniejszoną ilość składnika błoniczego i krztuścowego (w porównaniu ze szczepionkami stosowanymi u dzieci).</p>
<p><b>Droga podania</b></p>	<p>Domięśniowo (lub podskórnie)</p>
<p><b>Schemat szczepienia</b></p>	<p>Osoba, która w przeszłości otrzymała obowiązkowe szczepienia podstawowe – dawka przypominająca szczepionki co 10 lat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dawka szczepionki przeciw tężcowi (T),</li> <li>• optymalnym wyborem jest dawka Tdap, gdyż uodparnia nie tylko przeciw tężcowi, ale także krztuścowi; szczepionkę Tdap-IPV stosuje się, jeśli wskazane jest również uodpornienie przeciw polio.</li> </ul> <p>Osoba, która nie była szczepiona w przeszłości lub która nie ma wiedzy na temat swoich szczepień:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dawki szczepienia podstawowego w schemacie 0, 1, 6–12 miesięcy. Należy podać dawkę Tdap oraz dwie dawki Td lub T. Najlepiej jako pierwszą w schemacie podać szczepionkę Tdap, a jako kolejne dawki – Td lub T.</li> <li>• dawka przypominająca Tdap co 10 lat.</li> </ul> <p>W przypadku zranienia lub pogryzienia przez zwierzę może być konieczne podanie dawki przypominającej szczepionki przeciw tężcowi w ramach tzw. profilaktyki poekspozycyjnej. U osób, które nie były szczepione w przeszłości lub historia szczepień jest nieznana, podawane są później dwie kolejne dawki (po 1 i po 6-12 miesiącach).</p>
<p><b>Nazwy preparatów</b></p>	<p>Szczepionka pojedyncza (T):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tetana</li> </ul> <p>Szczepionki złożone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szczepionka Td – Clodivac</li> <li>• szczepionki Tdap: Adacel, Boostrix</li> <li>• szczepionki Tdap-IPV: Boostrix Polio, Adacel Polio</li> </ul>
<p><b>Niepożądane odczyny poszczepienne</b></p>	<p><b>Miejscowe:</b> zaczerwienienie, ból, obrzęk w miejscu wstrzyknięcia</p> <p><b>Ogólne:</b> złe samopoczucie, zmęczenie, osłabienie, ból głowy, ból mięśni, nudności, biegunka.</p>



## SZCZEPIONKI PRZECIW TĘŻCOWI

<p><b>Gdzie można się zaszczepić?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W POZ, gdzie pacjent ma złożoną deklarację.</li> <li>• W aptece, która prowadzi szczepienia (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> <li>• W „komercyjnym” punkcie szczepień (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> </ul> <p>Dawka przypominająca w ramach profilaktyki poekspozycyjnej u osób zranionych/pogryzionych może być podana w poradni POZ, ale częściej odbywa się to w izbie przyjęć lub szpitalnym oddziale ratunkowym. W przypadku wskazań do kontynuacji szczepienia podstawowego jest ono realizowane w POZ.</p>
<p><b>Kto może kwalifikować do szczepienia?</b></p>	<p>Lekarz, lekarz dentysta, felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.</p> <p>Do szczepienia poekspozycyjnego kwalifikuje lekarz izby przyjęć/ szpitalnego oddziału ratunkowego.</p>
<p><b>Czy potrzebna jest recepta?</b></p>	<p>Część punktów szczepień w poradniach POZ dysponuje odpłatnymi szczepionkami przeciw tężcowi, jeśli nie – lekarz POZ wystawia receptę na zakup odpowiedniego preparatu. Nie dotyczy to szczepienia poekspozycyjnego (po zranieniu/pogryzieniu), które odbywa się w placówkach medycznych, dysponujących szczepionkami na miejscu.</p>
<p><b>Czy szczepionki są refundowane?</b></p>	<p>Szczepionki T i Td podawane w ramach profilaktyki poekspozycyjnej są bezpłatne.</p> <p>Wszystkie szczepionki podawane jako dawki przypominające lub w ramach szczepienia podstawowego przeciw tężcowi są pełnopłatne (nie są objęte refundacją dla żadnej grupy pacjentów).</p>



## PÓŁPASIEC

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/polpasiec/>

<b>Co wywołuje chorobę?</b>	Chorobę wywołuje wirus ospy wietrznej i półpaśca. Po pierwszym kontakcie z tym wirusem rozwija się ospa wietrzna, a po ustąpieniu objawów wirus nadal pozostaje w organizmie (w zwojach nerwowych). U części osób dochodzi do reaktywacji „uśpionego” wirusa i rozwija się półpasiec.
<b>Jak dochodzi do zakażenia?</b>	Po przechorowaniu ospy wietrznej wirus jest do końca życia obecny w zwojach nerwowych, czuciowych. Kiedy dochodzi do reaktywacji wirus namnaża się i przedostaje drogą nerwu do skóry.
<b>Kto choruje?</b>	Zachorować może każda osoba, która w przeszłości chorowała na ospę wietrzną. Najczęściej chorują osoby starsze (ryzyko wzrasta z wiekiem). Zwiększone ryzyko zachorowania dotyczy pacjentów z niedoborem odporności, w tym leczonych lekami immunosupresyjnymi.  Na półpasiec można zachorować więcej niż raz.
<b>Jakie są objawy?</b>	Podstawowym objawem jest swędząca wysypka z obecnością pęcherzyków, zajmująca obszar skóry unerwiony przez jeden nerw czuciowy (czasem dwa sąsiednie), najczęściej jednostronnie na klatce piersiowej. Pojawienie się wysypki może być poprzedzone dolegliwościami bólowymi w tym miejscu.
<b>Jakie mogą być powikłania/konsekwencje?</b>	Najczęstszym powikłaniem są bakteryjne (ropne) zakażenia skóry, na ogół powierzchowne, czasem poważne, z zajęciem tkanek głębiej położonych i ryzykiem sepsy. Sepsa jest stanem zagrożenia życia. Do innych powikłań należą: zajęcie oka w przypadku półpaśca okolicy czołowej i nosa (półpasiec oczny); porażenie nerwu twarzowego przy zajęciu okolic ucha (półpasiec uszny); uogólniona wysypka (półpasiec uogólniony).  U części pacjentów, zwłaszcza w starszym wieku, po zagojeniu zmian skórnych pojawia się przewlekły ból w miejscu, gdzie były obecne (neuralgia popółpaścowa), może trwać przez miesiące, a nawet lata i znacznie pogorszyć jakość życia pacjenta.
<b>Jakie jest leczenie?</b>	Istnieje możliwość zastosowania leku przeciwwirusowego, nie zapobiega to jednak wszystkim powikłaniom np. zakażeniom ropnym. Pacjenci z powikłaniami zwykle wymagają leczenia w szpitalu. Neuralgia popółpaścowa jest bardzo trudna do leczenia, ból trudno opanować przy pomocy leków przeciwbólowych, nawet narkotycznych.



## SZCZEPIONKI PRZECIW PÓŁPAŚCOWI

<b>Rodzaj szczepionki</b>	Inaktywowana, zawiera białko, czyli fragment wirusa ospy wietrznej i półpaśca. Szczepionka zapobiega półpaścowi oraz neuralgii popółpaścowej (długotrwałemu bólowi występującemu po przebytych półpaścu).
<b>Droga podania</b>	Domięśniowo (lub podskórnie)
<b>Schemat szczepienia</b>	Szczepienie osób dorosłych w wieku 50 i więcej lat: 2 dawki szczepionki w odstępie 2-6 miesięcy.
<b>Nazwy preparatów</b>	Shingrix
<b>Niepożądane odczyny poszczepienne</b>	<b>Miejscowe:</b> ból w miejscu wstrzyknięcia. <b>Ogólne:</b> bóle mięśni, zmęczenie, ból głowy. Większość reakcji ma nasilenie łagodne do umiarkowanego i krótkotrwały charakter (1-3 dni).
<b>Gdzie można się zaszczepić?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>W POZ, gdzie pacjent ma złożoną deklarację.</li> <li>W aptece, która prowadzi szczepienia (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> <li>W „komercyjnym” punkcie szczepień (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> </ul>
<b>Kto może kwalifikować do szczepienia?</b>	Lekarz, lekarz dentyista, , felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.
<b>Czy potrzebna jest recepta?</b>	Tak, do zakupienia szczepionki w aptece potrzebna jest recepta (e-recepta). W przypadku szczepionki przeciw półpaścowi i dostępnej refundacji, wskazania do refundacji określa pracownik medyczny wystawiając receptę na szczepionkę.
<b>Czy szczepionki są refundowane?</b>	<p>Tak, szczepionka przeciw półpaścowi jest dostępna z 50% refundacją dla pacjentów w wieku 65 lat i więcej z grup ryzyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>z przewlekłą chorobą serca, płuc,</li> <li>chorych na cukrzycę,</li> <li>z przewlekłą niewydolnością nerek,</li> <li>z wrodzonym lub nabytym niedoborem odporności,</li> <li>z uogólnioną chorobą nowotworową,</li> <li>zakażonych HIV,</li> <li>chorych na chłoniaka Hodgkina,</li> <li>z immunosupresją jatrogenną,</li> <li>chorych na białaczkę,</li> <li>chorych na szpiczaka mnogiego,</li> <li>po przeszczepieniu narządu mięszzowego,</li> <li>chorych na reumatoidalne zapalenie stawów,</li> <li>chorych na łuszczycę,</li> <li>chorych na łuszczycowe zapalenie stawów,</li> <li>chorych na nieswoiste zapalne choroby jelit,</li> <li>chorych na zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa,</li> <li>chorych na stwardnienie rozsiane,</li> <li>chorych na toczeń rumieniowaty układowy.</li> </ul>



## WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU B (WZW B)

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/wzw-b/>

<b>Co wywołuje chorobę?</b>	Wirus zapalenia wątroby typu B.
<b>Jak dochodzi do zakażenia?</b>	Wirus przenosi się drogą krwi i poprzez kontakty seksualne z osobą zakażoną. Do zakażenia może ponadto dojść w następujących sytuacjach: używanie wspólnych igieł, strzykawek czy innego sprzętu medycznego; używanie szczoteczki do zębów lub maszynki do golenia osoby zakażonej; zabiegi kosmetyczne, tatuowanie i kolczykowanie z użyciem niesterylnego sprzętu; pobyt w szpitalu, leczenie stomatologiczne, zabiegi medyczne z użyciem niesterylnych narzędzi; praca w zawodzie związanym z kontaktem z krwią i innymi płynami ustrojowymi. HBV jest odporny na działanie czynników zewnętrznych i może długo przetrwać w środowisku. Do zakażenia wystarcza ilość krwi niewidoczna gołym okiem.
<b>Kto choruje?</b>	Każda osoba nieuodporniona może ulec zakażeniu.
<b>Jakie są objawy?</b>	Zakażenie przebiega objawowo, skąpoobjawowo (bez żółtaczki) lub bezobjawowo. Ostre WZW B objawia się złym samopoczuciem, brakiem apetytu, nudnościami i/lub wymiotami, bólami brzucha, żółtaczką (u ok. 20% chorych); czasem występuje tylko osłabienie, zmęczenie, pobolewanie brzucha. Jedynym objawem mogą być nieprawidłowe wyniki badań laboratoryjnych (enzymów wątrobowych), wykrywane przypadkowo. U osób dorosłych w ok. 10% zakażenie przechodzi w postać przewlekłą tzn. utrzymuje się ponad 6 miesięcy. Ze względu na fakt, że objawy mogą być niecharakterystyczne lub w ogóle nieobecne, u części osób zakażenie HBV jest wykrywane w fazie przewlekłej, nawet po wielu latach trwania.
<b>Jakie mogą być powikłania/konsekwencje?</b>	Powikłaniem ostrego WZW B z żółtaczką może być ostra niewydolność wątroby, będąca stanem zagrożenia życia. Przewlekłe zakażenie HBV doprowadza do rozwoju marskości wątroby (i w konsekwencji przewlekłej niewydolności wątroby) i/lub pierwotnego raka wątroby.
<b>Jakie jest leczenie?</b>	Nie ma skutecznego leczenia WZW B. Żadne znane leki przeciwwirusowe nie łagodzą ostrego przebiegu WZW B ani nie zapobiegają rozwojowi przewlekłej postaci zakażenia HBV. Stosuje się jedynie leczenie wspomagające. Pacjenci, u których wystąpiła żółtaczka, wymagają przyjęcia do szpitala. W przewlekłym zakażeniu HBV stosowane są leki, które hamują namnażanie się wirusa, ale nie doprowadzają do jego całkowitej eliminacji z organizmu, czyli wyleczenia. Jedynym sposobem leczenia niewydolności wątroby, zarówno ostrej jak i tej, będącej wynikiem marskości, jest przeszczep wątroby.



## SZCZEPIONKI PRZECIW WZW TYPU B

<b>Rodzaj szczepionki</b>	Szczepionki inaktywowane (zabite). Nie zawierają żywego wirusa, jedynie białko powierzchniowe wirusa.
<b>Droga podania</b>	Domięśniowo (lub podskórnie)
<b>Schemat szczepienia</b>	3 dawki w schemacie: 0-1-6 miesięcy. Jeśli planowany jest zabieg operacyjny, można zastosować schemat przyspieszony: 4 dawki w schemacie: 0, 7, 21 dni + 12 miesięcy (przed zabiegiem powinny być podane 3 dawki). U zdrowych osób nie sprawdza się odpowiedzi poszczepiennej i nie podaje się dawek przypominających. U pacjentów z chorobami przewlekłymi (z niedoborem odporności, cukrzycą, chorobą nerek, chorobami nowotworowymi w trakcie leczenia, po przeszczepie) należy sprawdzać poziom przeciwciał poszczepiennych i w razie potrzeby podawać dawki przypominające.
<b>Nazwy preparatów</b>	Szczepionki pojedyncze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Engerix B</li> <li>• Euvax B</li> </ul> Szczepionka złożona: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Twinrix Adult (przeciw WZW B i WZW A)</li> </ul>
<b>Niepożądane odczyny poszczepienne</b>	<b>Miejscowe:</b> ból i zaczerwienienie w miejscu podania. <b>Ogólne:</b> uczucie zmęczenia, rozdrażnienie, senność lub bezsenność, niechęć do jedzenia, nudności, wymioty, biegunka, ból brzucha.
<b>Gdzie można się zaszczepić?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W POZ, gdzie pacjent ma złożoną deklarację.</li> <li>• W aptece, która prowadzi szczepienia (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> <li>• W „komercyjnym” punkcie szczepień (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> </ul>
<b>Kto może kwalifikować do szczepienia?</b>	Lekarz, lekarz dentyista, felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.
<b>Czy potrzebna jest recepta?</b>	Szczepienie obowiązkowe (osób narażonych na zakażenie w wyniku styczności z osobą zakażoną HBV; osób zakażonych przewlekle wirusem C zapalenia wątroby; osób z zaawansowaną chorobą nerek oraz dializowanych, z asplenią, przed i po przeszczepach): <ul style="list-style-type: none"> <li>• szczepionka bezpłatna,</li> <li>• recepta nie jest potrzebna.</li> </ul> Szczepienia zalecane (odpłatne): <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszyscy pozostali,</li> <li>• część punktów szczepień w poradniach POZ dysponuje odpłatnie szczepionkami przeciw WZW B,</li> <li>• jeśli nie, lekarz POZ wystawia receptę na zakup szczepionki.</li> </ul>
<b>Czy szczepionki są refundowane?</b>	Szczepionka nie jest refundowana, ale dla wybranych grup osób (patrz wyżej) jest bezpłatna. Szczepienie odbywa się w POZ.



## ZAKAŻENIA SYNCYTIALNYM WIRUSEM ODDECHOWYM (RSV)

<https://szczerzenia.pzh.gov.pl/szczepionki/rsv/>

<b>Co wywołuje chorobę?</b>	Chorobę wywołuje wirus RSV (syncytialny wirus oddechowy).
<b>Jak dochodzi do zakażenia?</b>	Wirus przenosi się drogą kropelkową lub przez ręce i przedmioty zanieczyszczone wydzieliną z dróg oddechowych osoby chorej.
<b>Kto choruje?</b>	Zachorować może każdy, ale choroba jest najgroźniejsza dla niemowląt oraz osób w starszym wieku. Na ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia RSV narażone są szczególnie osoby > 65. r.ż. oraz osoby z chorobami przewlekłymi układu oddechowego, układu krążenia, z cukrzycą.  Można chorować więcej niż raz.
<b>Jakie są objawy?</b>	Podstawowym objawem jest kaszel. Może mu towarzyszyć gorączka, katar, kichanie, często także duszność.
<b>Jakie mogą być powikłania/konsekwencje?</b>	Najczęstszym powikłaniem jest zapalenie oskrzelików (małe dzieci) i zapalenie płuc. Po przechorowaniu może utrzymywać się nadwrażliwość oskrzeli. U pacjentów z chorobą układu oddechowego tj. POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc) czy astmą oskrzelową zakażenie RSV powoduje zaostrzenie tych chorób.
<b>Jakie jest leczenie?</b>	Brak leczenia przeciwwirusowego. Stosuje się jedynie leczenie objawowe. Pacjenci z dusznością wymagają przyjęcia do szpitala.



## SZCZEPIONKI PRZECIW SYNCYTIALNEMU WIRUSOWI ODDECHOWEMU (RSV)

<b>Rodzaj szczepionki</b>	Inaktywowana, zawiera jedno lub dwa białka. Szczepionka może zawierać adiuwant (substancję wzmacniającą odpowiedź na szczepienie).
<b>Droga podania</b>	Domięśniowa zamienić na: Domięśniowo (lub podskórnie)
<b>Schemat szczepienia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jedna dawka,</li> <li>• do podawania osobom w wieku 60 lat i starszym,</li> <li>• do podawania osobom w wieku 50-59 lat z chorobami towarzyszącymi.</li> </ul>
<b>Nazwy preparatów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arexvy</li> <li>• Abrysvo</li> </ul>
<b>Niepożądane odczyny poszczepienne</b>	<p><b>Miejscowe:</b> ból, zaczerwienienie.</p> <p><b>Ogólne:</b> zmęczenie, bóle mięśni, ból głowy, bóle stawów.</p> <p>Większość reakcji ma nasilenie łagodne do umiarkowanego i krótkotrwały charakter (1-3 dni).</p>
<b>Gdzie można się zaszczepić?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W POZ, gdzie pacjent ma złożoną deklarację.</li> <li>• W aptece, która prowadzi szczepienia (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> <li>• W „komercyjnym” punkcie szczepień (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> </ul>
<b>Kto może kwalifikować do szczepienia?</b>	Lekarz, lekarz dentysta, felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.
<b>Czy potrzebna jest recepta?</b>	Tak. Potrzebna jest recepta (e-recepta) na szczepionkę.
<b>Czy szczepionki są refundowane?</b>	Szczepionka obecnie nie jest refundowana. Może to ulec zmianie.





## KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/kleszczowe-zapalenie-mozgu/>

<b>Co wywołuje chorobę?</b>	Wirus kleszczowego zapalenia mózgu (KZM)
<b>Jak dochodzi do zakażenia?</b>	Wirusy KZM dostają się do organizmu człowieka przez ukłucie zakażonego kleszcza. Ryzyko zakażenia związane jest z samym ukłuciem kleszcza (bez względu na czas trwania jego żerowania w skórze), gdyż wirusy są obecne w gruczołach ślinowych. Rzadziej do zarażenia dochodzi przez wypicie niepasteryzowanego mleka lub zjedzenie sera z niepasteryzowanego mleka od krowy, kozy czy owcy zakażonej wirusem KZM. W Polsce zakażone wirusem KZM kleszcze występują przede wszystkim na Podlasiu, Warmii i Mazurach.
<b>Kto choruje?</b>	Zachorować można w każdym wieku, ale częściej i zwykle ciężiej chorują dorośli. Najciężej chorobę przechodzą osoby starsze. KZM jest najczęstszą przyczyną neuroinfekcji w Polsce.
<b>Jakie są objawy?</b>	Zakażenie wirusem KZM może mieć przebieg bezobjawowy lub objawowy. Choroba zaczyna się od gorączki i objawów grypopodobnych: osłabienia, bólów głowy, mięśni, stawów. Po kilku dniach dolegliwości ustępują. U części pacjentów po kilku-kilkunastu dniach przerwy ponownie pojawia się gorączka oraz objawy, wynikające z zajęcia ośrodkowego układu nerwowego. Ta druga faza choroby może przebiegać jako zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych lub jako zapalenie mózgu. Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych objawia się (oprócz gorączki) bólami głowy, sztywnością karku, nudnościami/wymiotami. W zapaleniu mózgu występują ponadto drgawki, niedowłady lub porażenia, zaburzenia zachowania, zaburzenia świadomości, a nawet śpiączka.
<b>Jakie mogą być powikłania/konsekwencje?</b>	W zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych dochodzi do pełnego wyzdrowienia. Zapalenie mózgu jest stanem zagrożenia życia, ponadto istnieje duże ryzyko długotrwałych następstw choroby: niedowładów lub porażeń, zaników mięśni, padaczki pozapalnej, depresji, zaburzeń koncentracji i pamięci. W przypadkach zakończonych pełnym wyzdrowieniem powrót do sprawności intelektualnej i psychoruchowej może zająć wiele miesięcy.
<b>Jakie jest leczenie?</b>	Nie jest dostępne leczenie przeciwwirusowe. Nie można zapobiec rozwojowi neurologicznej fazy choroby ani jej powikłaniom. Stosuje się jedynie leczenie wspomagające, pacjenci wymagają przyjęcia do szpitala, pacjenci z zapaleniem mózgu – często do oddziału intensywnej terapii. U ozdowieńców konieczna jest zwykle długotrwała rehabilitacja.



## SZCZEPIONKI PRZECIW KLESZCZOWEMU ZAPALENIU MÓZGU

<b>Rodzaj szczepionki</b>	Inaktywowana, nie zawiera żywego wirusa.
<b>Droga podania</b>	Domięśniowa zamienić na: Domięśniowo (lub podskórnie)
<b>Schemat szczepienia</b>	<p>Schematy wspólne dla preparatów FSME-IMMUN i Encepur:</p> <p>Schemat podstawowy składa się z 3 dawek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pierwsza dawka w wybranym momencie (dzień 0),</li> <li>• druga dawka 1 do 3 miesięcy po pierwszej dawce,</li> <li>• trzecia dawka 5 do 12 miesięcy po drugiej dawce.</li> </ul> <p>Schemat podstawowy przyspieszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pierwsza dawka w wybranym momencie (dzień 0),</li> <li>• druga dawka 14 dni po pierwszej dawce,</li> <li>• trzecia dawka 5 do 12 miesięcy po drugiej dawce.</li> </ul> <p>Dawki przypominające:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pierwszą dawkę przypominającą należy podać po 3 latach,</li> <li>• kolejne dawki co 3-5 lat.</li> </ul> <p>Schemat szybki do realizacji preparatem Encepur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pierwsza dawka w wybranym momencie (dzień 0),</li> <li>• druga dawka w dniu 7.</li> </ul> <p>Dawki przypominające:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pierwsza po 12-18 miesiącach,</li> <li>• kolejne dawki co 5 lat.</li> </ul>
<b>Nazwy preparatów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FSME-IMMUN</li> <li>• Encepur Adult</li> </ul>
<b>Niepożądane odczyny poszczepienne</b>	<p><b>Miejscowe:</b> ból w miejscu szczepienia, zaczerwienienie, obrzęk.</p> <p><b>Ogólne:</b> gorączka, ból głowy, mięśni, stawów, osłabienie, nudności.</p>
<b>Gdzie można się zaszczepić?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W POZ, gdzie pacjent ma złożoną deklarację.</li> <li>• W aptece, która prowadzi szczepienia (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> <li>• W „komercyjnym” punkcie szczepień (pacjent ponosi także koszt podania szczepionki).</li> </ul>
<b>Kto może kwalifikować do szczepienia?</b>	Lekarz, lekarz dentyista, felczer, farmaceuta, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, fizjoterapeuta, diagnosta laboratoryjny.
<b>Czy potrzebna jest recepta?</b>	Tak. Potrzebna jest recepta (e-recepta) na szczepionkę.
<b>Czy szczepionki są refundowane?</b>	Szczepionka nie objęta jest refundacją dla osób starszych.



## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ROZMOWY O SZCZEPIENIACH JAKO SENIORKA LUB SENIOR?

Rozmowa o szczepieniach to ważny krok w dbaniu o swoje zdrowie. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu możesz uzyskać wszystkie potrzebne informacje i rozwiązać swoje wątpliwości. Pamiętaj, że szczepienia to skuteczna i bezpieczna forma profilaktyki zdrowotnej, która chroni nie tylko Ciebie, ale również Twoich bliskich. Przygotuj się dobrze do wizyty i skorzystaj z dostępnych możliwości, aby zadbać o swoje zdrowie i spokój ducha.

### 1 ▶ **Przemyśl cel wizyty u lekarza**

Zanim udasz się na wizytę, zastanów się dokładnie, dlaczego chcesz porozmawiać o szczepieniach. Czy Twoim celem jest uzyskanie szczegółowych informacji na temat dostępnych szczepionek, takich jak te przeciwko grypie, pneumokokom, Covid-19 czy półpaścowi? A może masz konkretne obawy lub wątpliwości, które chciałabyś lub chciałbyś rozwiązać? Jeśli już podjęłaś lub podjąłeś decyzję o szczepieniu, określ, czy chcesz omówić terminy i szczegóły związane z samym zabiegiem. Jasne sprecyzowanie celu wizyty pozwoli Ci lepiej skupić się na najważniejszych kwestiach i sprawi, że rozmowa z lekarzem będzie bardziej konkretna i efektywna.

### 2 ▶ **Przeanalizuj swoją historię zdrowia**

Twoja historia zdrowia jest kluczowa dla lekarza, aby mógł dobrać odpowiednie szczepienia. Przed wizytą zanotuj:

- » Wszystkie choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) czy astma.
- » Choroby, które przeszłaś lub przeszedłeś w dzieciństwie, np. odrę, świnkę czy ospę wietrzną.
- » Ewentualne alergie, szczególnie na składniki leków lub szczepionek.

Te informacje są kluczowe, aby lekarz mógł zrozumieć Twój stan zdrowia i dobrać szczepienia, które będą dla Ciebie najbezpieczniejsze i najbardziej skuteczne. Zapisanie ich przed wizytą ułatwi Ci rozmowę i sprawi, że niczego nie pominiesz.



### 3 Przygotuj listę pytań

Zapisanie pytań przed wizytą to doskonały sposób na uporządkowanie swoich myśli i upewnienie się, że omówisz wszystkie ważne kwestie. Możesz zapytać na przykład:

- » Jakie szczepienia są dla mnie szczególnie zalecane?
- » Jak działa dana szczepionka i jakim chorobom zapobiega?
- » Jakie są możliwe działania niepożądane i jak sobie z nimi radzić?
- » Czy są jakieś przeciwwskazania do szczepienia w moim przypadku?

Dzięki liście pytań będziesz mogła lub mógł poczuć się pewniej i upewnić się, że żaden temat nie zostanie pominięty.

### 4 Zweryfikuj informacje z różnych źródeł

W dzisiejszych czasach wiele osób czerpie informacje z mediów społecznościowych, Internetu czy rozmów z bliskimi. Jeśli trafiłaś lub trafiłeś na sprzeczne opinie dotyczące szczepień, warto omówić je z lekarzem. Na przykład, jeśli usłyszałaś lub usłyszałeś, że szczepionki są nieskuteczne lub mogą być niebezpieczne, podziel się tymi obawami. Lekarz wyjaśni, jakie są naukowe podstawy skuteczności szczepień i rozwieje wszelkie mity. Pamiętaj, że zdanie fachowca, który opiera się na badaniach naukowych, jest bardziej wiarygodne niż opinia osoby bez wiedzy medycznej.

### 5 Poproś o wiarygodne źródła informacji

Podczas wizyty zapytaj lekarkę lub lekarza, z jakich źródeł możesz korzystać, aby zdobyć sprawdzone informacje o szczepieniach. Lekarz może polecić Ci strony internetowe prowadzone przez instytucje zdrowia publicznego, takie jak Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Dzięki temu będziesz mogła lub mógł rozwiązać swoje wątpliwości również po wizycie i czuć się pewniej, podejmując decyzje dotyczące zdrowia.

### 6 Jeśli masz żółtą książeczkę szczepień, zabierz ją na wizytę

Jeżeli posiadasz żółtą książeczkę szczepień, którą otrzymałaś lub otrzymałeś np. przed wyjazdem za granicę, koniecznie weź ją ze sobą na wizytę. Ta książeczka zawiera informacje o szczepieniach, które już przyjechałaś lub przyjąłeś, i może pomóc lekarzowi zdecydować, które szczepienia należy uzupełnić, a które nie są już potrzebne.



### **7** Omów przeciwwskazania i możliwe reakcje poszczepienne

Podczas rozmowy zapytaj lekarza o potencjalne przeciwwskazania do szczepienia. Dowiedz się, jakie objawy poszczepienne mogą się pojawić i co oznaczają. Lekarz wyjaśni, że większość reakcji, takich jak ból ramienia, stan podgorączkowy czy chwilowe osłabienie, jest naturalna i szybko mija. Świadomość tego, czego możesz się spodziewać, pozwoli Ci zachować spokój po szczepieniu.

### **8** Zapytaj o strategię kokonu

Jeśli z powodu stanu zdrowia nie możesz przyjąć konkretnej szczepionki, zapytaj lekarza o strategię kokonu. Polega ona na tym, że osoby z Twojego najbliższego otoczenia (np. członkowie rodziny) szczepią się, aby chronić Cię przed zakażeniem, ale Ty też szczepisz się dlatego, żeby chronić bliskich. Taka strategia jest szczególnie ważna w przypadku chorób, które mogą być bardzo groźne dla osób starszych, dla dzieci oraz dla tych osób z rodziny, które z jakiegoś powodu mają przeciwwskazanie do szczepienia.

### **9** Ustal optymalny termin szczepienia

Nie zostawiaj szczepienia na ostatnią chwilę, szczególnie jeśli planujesz wyjazd, ważne spotkania rodzinne lub inne wydarzenia. Pamiętaj, że organizm potrzebuje czasu, aby wytworzyć pełną ochronę – zwykle trwa to około 12–14 dni. Porozmawiaj z lekarzem o najlepszym terminie szczepienia i upewnij się, że Twój stan zdrowia pozwala na jego wykonanie.

### **10** Bądź otwarta lub otwarty na rozmowę

Podczas wizyty słuchaj sugestii lekarza i traktuj rozmowę jako współpracę, która ma na celu Twoje dobro. Lekarz chce pomóc Ci w podjęciu najlepszej decyzji dla Twojego zdrowia. Jeśli masz wątpliwości lub obawy, wyraż je – lekarz pomoże Ci je rozwiązać i odpowiedzieć na wszystkie pytania.



## OBALAMY MITY NA TEMAT SZCZEPIEŃ DOROSŁYCH

### **Osoby starsze nie potrzebują szczepień, przecież choroby zakaźne dotyczą dzieci.**

Szczepienia to skuteczna metoda ochrony przed chorobami zakaźnymi wydłużająca życie i poprawiająca jego jakość. Choć przed niektórymi chorobami zostaliśmy zabezpieczeni poprzez szczepienia w dzieciństwie, to ta ochrona nie zawsze będzie utrzymywać się przez całe życie, jednocześnie cały czas pojawiają się nowe patogeny, nowe mutacje, przed którymi obronić nas mogą wyłącznie regularne szczepienia. Dla osób starszych szczepienie jest wręcz koniecznością ze względu na choroby towarzyszące, które powodują, że przebycie choroby zakaźnej związane jest z ciężkimi powikłaniami, może zagrażać nawet życiu.

### **W przeszłość osoby starsze nie otrzymywały szczepień i były zdrowsze.**

Faktycznie pokolenie obecnych dziadków czy rodziców otrzymało mniej szczepień. Wiele szczepionek nie było jeszcze dostępnych. Dane jednakże pokazują, że w tamtych czasach wiele dorosłych umierało z powodu chorób zakaźnych, kiedy obecnie zachorowania te występują na znacznie mniejszą skalę. To właśnie wprowadzenie szczepień ochronnych na masową skalę spowodowało, że zgon z powodu choroby zakaźnej, przed którą chronią szczepienia, zdarza się obecnie bardzo rzadko.

### **Mimo przyjęcia szczepionki i tak można zachorować.**

Żadna z dostępnych obecnie szczepionek nie ma 100% skuteczności w zapobieganiu chorobie. Oznacza to, że są osoby, które mimo przyjęcia szczepionki zachorują, jednakże średnio u ponad 90% szczepionych uda się tego uniknąć. Ponadto dostępne dane pokazują, że jeśli nawet szczepionka nie uchroni przed rozwojem choroby, to zwiększy szansę na jej łagodniejszy przebieg, zmniejszy ryzyko hospitalizacji i rozwoju groźnych powikłań.

### **Czy tak duża liczba szczepień zalecanych osobom starszym nie „przeciąża” ich układu odpornościowego?**

Nie ma takiej obawy, gdyż po podaniu szczepionki angażujemy „do pracy” tylko niewielką część naszego układu odpornościowego. Organizm uczy się walczyć z zagrożeniami z zewnątrz, a szczególnie z drobnoustrojami i tylko dzięki temu może funkcjonować prawidłowo. Nasz układ odpornościowy jest przygotowany na kontakt z ogromną liczbą antygenów. Biorąc pod uwagę liczbę krążących we



krwi komórek odpornościowych, które produkują przeciwciała, organizm dałby radę wytworzyć odpowiedź immunologiczną na 10 000 antygenów podanych w czasie tej samej wizyty. Przykładowa szczepionka podawana osobie starszej zawiera od kilku do kilkunastu składników.

### **Czy szczepionki mogą prowadzić do rozwoju groźnych i przewlekłych chorób, np. alergicznych, autoimmunologicznych czy neurologicznych?**

Nie, nie ma takich obaw. Bezpieczeństwo szczepień jest tak samo ważne jak ich skuteczność. W przypadku każdej z dostępnych szczepionek korzyści, jakie osoba dorosła odniesie z faktu zaszczepienia, przewyższają ryzyko ewentualnych niepożądanych odczynów poszczepiennych. Prowadzone na całym świecie, przez naukowców, badania (w bardzo dużych populacjach pacjentów) nie wykazały, aby szczepienia były przyczyną chorób alergicznych, autoimmunologicznych czy chorób układu nerwowego.

### **Szczepionki są niebezpieczne dla osób starszych.**

Szczepionki przechodzą restrykcyjne etapy badań klinicznych. Potwierdzenie tego, że są bezpieczne, jest podstawowym i niezbędnym warunkiem ich dopuszczenia do stosowania. Proces ten jest kontrolowany i nadzorowany przez niezależne instytucje międzynarodowe i krajowe.

### **Odporność po przechorowaniu jest lepsza, trwalsza.**

Odporność przeciwko chorobie zakaźnej można nabyć na dwa sposoby. Pierwszy to naturalne zakażenie i przechorowanie. Drugi sposób to szczepienie. W obu przypadkach sam mechanizm nabywania odporności jest podobny. W przypadku zachorowania natomiast musimy liczyć się z możliwością ciężkiego przebiegu, hospitalizacji, rozwoju powikłań. Szczepiąc, wybieramy najbardziej optymalny moment, aby procedura była bezpieczna i skuteczna. Poważne odczyny poszczepienne występują bardzo rzadko. Jest to więc znacznie bezpieczniejszy sposób na uzyskanie odporności. Poza tym badania nie wykazały, że szczepienia powodują zmniejszoną odporność na inne choroby zakaźne. Narażenie się na wystąpienie choroby, pomimo dostępu do bezpiecznych i skutecznych szczepionek jest niewłaściwą drogą, która może zakończyć się tragicznie.

### **Czy szczepionki zawierają toksyczne składniki?**

Toksyczność zależy przede wszystkim od przyjętej dawki, a nie wyłącznie od charakteru substancji. Wszystkie substancje pomocnicze w szczepionkach: adiuwanty czy stabilizatory, znajdują się w szczepionkach w dopuszczalnej dawce, bezpiecznej dla naszego zdrowia. Skład każdej serii szczepionki jest kontrolowany jeszcze dokładniej niż leku. Nie ma takiej możliwości, aby w szczepionce obecny był składnik o toksycznym działaniu.



### **Po co się szczepić skoro po szczepieniu i tak chorujemy na grypę?**

Szczepionki podawane osobom dorosłym zawierają tylko fragmenty zabitych wirusów grypy, dlatego nie mogą wywołać grypy.

### **Czy szczepionki mogą powodować długoterminowe, nieznane jeszcze odczyny niepożądane?**

Obawy o odległe w czasie skutki działania szczepionek podawanych dorosłym są nieuzasadnione. Miliony osób zostały zaszczepione i nie występują u nich oddalone w czasie niepożądane odczyny poszczepienne. Różne rodzaje szczepionek stosujemy od dziesiątków lat. Stąd też wiemy, że niepożądane odczyny występują w ciągu pierwszych 4 tygodni. Nie znamy sytuacji występowania długoterminowych odczynów niepożądanych, występujących po podaniu szczepionek, np. po kilku latach.

### **Szczepionki mogą wywoływać choroby, przed którymi mają chronić.**

Nie ma takiej możliwości w przypadku szczepionek zabitych (inaktywowanych), np. szczepionce przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B czy szczepionce przeciw pneumokokom. Szczepionki te nie zawierają zdolnych do namnażania się wirusów lub bakterii. Ewentualny odczyn poszczepienny ustępuje samoistnie i nie pozostawia trwałych następstw, w przeciwieństwie do powikłań, których obawiamy się w przebiegu choroby.

### **Szczepienia zwiększają ryzyko zachorowania na choroby alergiczne.**

Badania prowadzone na dużych grupach (kilkadziesiąt tysięcy pacjentów) nie potwierdzają takiej hipotezy. Nie potwierdzono również zwiększonego ryzyka zachorowania na alergiczny, nieżyt nosa, astmę czy atopowe zapalenie skóry u dzieci szczepionych we wczesnym dzieciństwie.

### **Niektórzy lekarze lub inni pracownicy medyczni odradzają szczepienie osób starszych.**

Niestety to prawda, ale na szczęście nie są to częste sytuacje. Lekarz powinien postępować zgodnie z wiedzą medyczną opartą na faktach. Powinien promować profilaktykę chorób zakaźnych poprzez szczepienia i zalecać szczepienia swoim pacjentom w zależności od wieku, stanu zdrowia, stylu życia.





## SZCZEPIENIA DLA SENIOREK I SENIORÓW – KLUCZOWE WSKAZÓWKI

### 1 Szczępienia jako inwestycja w zdrowie

**Historia i postęp medycyny:** Kiedy spojrzysz w przeszłość, możesz przypomnieć sobie czasy, gdy epidemie chorób zakaźnych, takich jak ospa wietrzna, polio-myelitis czy odra, były realnym zagrożeniem dla zdrowia i życia. Choroby te odbierały zdrowie i życie wielu osobom, zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Dzięki szczepieniom dziś możemy skutecznie chronić się przed tymi zagrożeniami.

**Szczepienia jako osiągnięcie nauki:** Medycyna dokonała ogromnego postępu, oferując narzędzia ochrony zdrowia na różnych etapach życia. Dziś masz możliwość skorzystania z osiągnięć nauki, które pozwalają dbać o zdrowie i życie Twoje oraz Twoich bliskich.

### 2 Dlaczego szczepienia są szczególnie ważne dla senierek i seniorów?

#### Wzmocnienie odporności w wieku dojrzałym

- » Wraz z wiekiem Twój układ odpornościowy staje się mniej wydolny, a regeneracja po chorobach trwa dłużej. Choroby, które kiedyś były tylko drobną niedogodnością, w starszym wieku mogą prowadzić do poważnych powikłań.
- » Szczepienia pomagają wzmocnić Twój organizm, przygotowując go do walki z infekcjami i zmniejszając ryzyko ciężkiego przebiegu chorób.

#### Ochrona przed ciężkimi powikłaniami

- » Grypa, zapalenie płuc czy Covid-19 mogą prowadzić do poważnych komplikacji, takich jak niewydolność serca, hospitalizacja a nawet zagrożenie życia.
- » Szczepienia chronią Cię przed tymi zagrożeniami, pozwalając uniknąć długotrwałego leczenia i bólu. Dzięki nim możesz cieszyć się zdrowiem i codziennym życiem.

#### Profilaktyka dla zdrowia rodziny

- » Zaszczepienie się to także wyraz troski o zdrowie Twoich bliskich. Dzięki temu zmniejszasz ryzyko przeniesienia choroby na innych, w tym na wnuki, które mogą być bardziej podatne na infekcje.
- » Szczepienia pozwalają Ci być obecnym lub obecną w ważnych chwilach życia rodzinnego, takich jak urodziny wnuków czy święta, bez obaw o swoje zdrowie.



### 3 Seniorzy w społeczeństwie: Twoja rola i zdrowie

**Twoje znaczenie:** Jako seniorka lub senior pełnisz ważną rolę w rodzinie, społeczności, a niekiedy także w pracy zawodowej. Twoje zdrowie ma wpływ na to, jak możesz wspierać bliskich i angażować się w życie społeczne.

**Szczepienia jako fundament zdrowia:** Chronią Cię przed chorobami, które mogłyby ograniczyć Twoją aktywność i niezależność. Dbanie o zdrowie pozwala Ci w pełni realizować swoje pasje i wspierać bliskich przez wiele lat.

**Dbaj o siebie i bliskich:** Twoje zdrowie jest fundamentem życia rodzinnego i społecznego. Zaszczepienie się to wyraz troski o siebie oraz o tych, którzy są dla Ciebie ważni.

### 4 Jak zmieniły się warunki ochrony zdrowia dla seniorów?

**Lepsza dostępność szczepień:** Obecnie osoby starsze mają dostęp do kilku szczepionek refundowanych, można zaszczepić się nie tylko w POZ, ale również w aptece, wiele miast, gmin i powiatów oferuje bezpłatne programy szczepień dla seniorek i seniorów. Warto z nich korzystać, aby zaoszczędzić czas i pieniądze.

**Wsparcie lokalne:** Lokalne przychodnie i kampanie informacyjne ułatwiają dostęp do szczepień i zapewniają kompleksową pomoc.

**Informacje na wyciągnięcie ręki:** Wystarczy skontaktować się z przychodnią lub sprawdzić stronę internetową gminy, aby dowiedzieć się, jakie szczepienia są dostępne i jak z nich skorzystać.

### 5 Jak przygotować się do rozmowy o szczepieniach?

**Przemyśl cel wizyty:** Zastanów się, czy chcesz uzyskać szczegółowe informacje, rozwiązać wątpliwości, czy zaplanować terminy szczepienia.

**Poinformuj przy zapisie:** Powiedz, że rozmowa o szczepieniach jest celem wizyty, aby lekarz mógł się przygotować.

**Zbierz swoją historię zdrowia:** Zanotuj choroby przewlekłe, przyjmowane leki i alergie – to pomoże lekarzowi dobrać odpowiednie szczepienia.

**Przygotuj listę pytań:** Zapytaj o zalecane szczepienia, możliwe działania niepożądane oraz przeciwwskazania.

**Zweryfikuj informacje:** Jeśli masz wątpliwości związane z informacjami znalezionymi w Internecie, omów je z lekarzem.

**Zabierz dokumentację:** Jeśli posiadasz żółtą książeczkę szczepień, weź ją na wizytę.

**Zapytaj o strategię kokonu:** Jeśli nie możesz przyjąć szczepionki, omów z lekarzem możliwość zaszczepienia bliskich dla Twojej ochrony.



## 6 Z kim możesz rozmawiać o szczepieniach?

**Lekarz rodzinny:** Zna Twoją historię zdrowia i może stworzyć spersonalizowany kalendarz szczepień.

**Pielęgniarka:** Specjalistka w przeprowadzaniu szczepień, która rozwieje Twoje wątpliwości i wyjaśni procedurę.

**Farmaceuta:** W wielu aptekach możesz uzyskać informacje o szczepieniach i zaszczepić się na miejscu.

**Inni specjaliści medyczni:** Ratownicy medyczni, fizjoterapeuci czy diagnosty laboratoryjni także mogą doradzić w kwestiach zdrowotnych.

## 7 Jak budować zaufanie w kwestii szczepień?

**Okazuj otwartość i cierpliwość:** Słuchaj rad pracowników medycznych i zadawaj pytania, które Cię nurtują.

**Dziel się swoimi doświadczeniami:** Twoje pozytywne doświadczenia mogą zainspirować innych do szczepień.

**Stawiaj na dialog:** Współpracuj z personelem medycznym, wyrażając swoje potrzeby i obawy.

**Zaufaj sprawdzonym źródłom:** Korzystaj z informacji od lekarzy, pielęgniarek i farmaceutów, unikając niesprawdzonych danych z Internetu.





**BAZA WIEDZY O SZCZEPIENIACH**  
**– SIĘGNIJ PO WIARYGODNE ŹRÓDŁO INFORMACJI**