

## **Laat ik me vaccineren tegen COVID-19 of niet?**

Als praktijkhoudende huisartsen van het therapeuticum voelen wij ons verantwoordelijk voor u, onze patiënten. We streven er steeds naar het beste voor u te doen. Om die reden voelen we ons ook geroepen u te informeren, zodat u een gewogen, autonome keuze kunt maken over het vaccineren tegen het coronavirus. We staan daarbij open voor overleg of vragen maar ook wij zijn zoekend en weten het juiste antwoord niet. Met deze brief, waarvan de basis werd gelegd door Jan Vingerhoets, huisarts in Bergen op Zoom, willen we u vast informeren.

Vele patiënten vragen zich af of ze zich (nu al) willen laten vaccineren tegen COVID-19, wat we hier voor het gemak het coronavirus zullen noemen. Maar is er al genoeg bekend? Wat zijn de overwegingen om wel of niet te vaccineren? De overheid stimuleert het vaccineren met een soort reclamecampagne. Hierbij zien wij dat de voordelen wel, maar de nadelen veel minder genoemd of eenvoudig weggewuifd worden. Dat maakt het maken van een juiste keuze niet gemakkelijker. Ook onder experts zijn er verschillende meningen, die niet altijd gelijkwaardige ruimte krijgen in de voorlichting. Dit stuk is bedoeld om u volledig en eerlijk te informeren voor zover dat met de huidige stand van kennis mogelijk is.

Bij de meeste vaccins die gebruikt worden is er al vele jaren ervaring en kennen we de voor- en nadelen. Bij het coronavaccin is dat helaas anders. De eerste vaccins die Nederland bereiken, berusten op een nieuw werkingsmechanisme (mRNA of vectortechniek). Er is nog vrij weinig ervaring mee. Dat betekent dat we niet kunnen zeggen wat precies de effecten op lange termijn zouden kunnen zijn. Bij de meeste vaccins lijkt de kans op bijwerkingen op langere termijn niet groot. Voor dit vaccin is daarover, ook onder experts, nog wel discussie.

### *Is het vaccin effectief?*

Zelfs hierover zijn de meningen verdeeld. Dat komt omdat de meeste mensen niet heel ziek worden van corona en omdat je eerst goed moet weten wat je onder effect verstaat. Is dat het voorkomen van een verkoudheid of een keelpijn door het coronavirus? Dan score je al snel hoog en dat is wat fabrikanten van vaccins gedaan hebben.

Als je daarentegen onder effect verstaat dat je wilt voorkomen dat mensen in het ziekenhuis belanden of dood gaan, is het effect veel kleiner. Dat heeft de fabrikant echter niet getest. Je voorkomt met het vaccin wel gevallen van corona, maar dat zijn vooral milde gevallen. Wat we wel weten is dat je 80-120 mensen moet vaccineren om 1 besmetting te voorkomen en 8.000-12.000 mensen moet inenten om 1 sterfgeval te voorkomen (aangenomen dat het vaccin inderdaad sterfte voorkomt, hetgeen dus niet onderzocht is). Dit geldt voor de algemene bevolking. Op een leeftijd van 85 jaar zijn deze aantallen veel lager, op de leeftijd van 30 jaar juist hoger.

Verder is nog niet bekend hoe lang de eventuele bescherming duurt en of vaccinatie wel nodig is als je al corona gehad hebt. Ook is niet zeker of gevaccineerden het virus niet alsnog kunnen overbrengen en daarmee toch nog anderen kunnen besmetten. De regels die de overheid heeft opgesteld over mondkapjes en afstand houden blijven dus ook na vaccinatie van kracht. Terug naar normaal kan dus na vaccinatie nog steeds niet.

In het algemeen is bekend dat oudere mensen na vaccinatie vaak minder afweer opbouwen dan jongeren. Dat zou betekenen dat zij minder goed afweer opbouwen na vaccinatie. Daar staat dan weer tegenover dat jongeren meestal toch al niet heel ziek worden van het virus en ouderen soms wel.

### *Is het vaccin veilig?*

De eerste vaccins die in Nederland komen zijn van een nieuw type, zogenaamde mRNA vaccins. Hiermee is nog zeer weinig ervaring. Uit deze eerste ervaringen komen nog geen aanwijzingen naar voren voor ernstige bijwerkingen. In de medische vakbladen wordt er doorgaans van uitgegaan dat het vaccin redelijk veilig is, maar er is wel discussie over. Dat is niet ongebruikelijk bij nieuwe behandelingen. Het betekent wel dat we gewoon eerlijk moeten toegeven dat er nog veel onduidelijk is. Ook zijn de studies beperkt in hun opzet: er is niet gekeken of het vaccin inderdaad sterfte voorkomt, of het ziekenhuisopnames voorkomt en of de besmettelijkheid verdwijnt na vaccinatie.

Veel voorkomende bijwerkingen:

Biontech/Pfizer: pijn op de plek van de injectie (75%), hoofdpijn (39%), vermoeidheid (37%), spierpijn (25%), koorts (8%)

Moderna: pijn op de plek van de injectie (92%), moeheid (70%), hoofdpijn (65%), spierpijn (62%), pijn in de gewrichten (46%), rillingen (45%), misselijkheid en overgeven (23%) en dikke klieren (20%).

Deze bijwerkingen zijn doorgaans na enkele dagen over. Het is mogelijk dat er ernstige bijwerkingen zijn, die minder vaak voorkomen. Daar kom je pas achter als er heel veel mensen gevaccineerd zijn. Zover zijn we nog niet. Allergische reacties kunnen voorkomen en sommige mensen kunnen heftig allergisch zijn. Als je daarmee bekend bent, is het goed om even te overleggen.

Over eventuele schadelijke effecten op ongeboren kinderen is vrijwel niets bekend. Bij mensen is daarmee geen ervaring en proeven bij dieren zijn niet gedaan of niet afgerond. Bij zwangerschap wordt daarom aangeraden om met vaccinatie te wachten, maar individuele omstandigheden kunnen van invloed zijn op de beslissing. De fabrikant raadt aan om na vaccinatie minimaal 2 maanden niet zwanger te worden. Dit is dus niet omdat er schadelijke effecten zijn aangetoond, maar omdat de effecten onbekend zijn.

Het vaccin is wel voorlopig goedgekeurd door de officiële instanties in Europa. In dit geval is dat geen garantie dat het vaccin veilig is. Dat komt omdat er een versnelde procedure van goedkeuring is gebruikt. Bij een normale goedkeuring wordt de veiligheid en werkzaamheid voor de registratie zeer grondig onderzocht en dat kost tijd. Bij de huidige versnelde procedure echter is er minder tijd vooraf geweest en wordt er extra goed gelet op het effect en de bijwerkingen *nadat* grote groepen mensen gevaccineerd zijn. Het gaat bij dit vaccin dan ook om een voorlopige goedkeuring. Pas na langere tijd en na veel vaccinaties ontstaat -achteraf dus- een definitiever beeld van veiligheid en werkzaamheid.

### *Is het vaccin verplicht?*

Dit is een belangrijke vraag. De regering heeft steeds gezegd dat vaccinatie niet verplicht zal worden. Echter, veel mensen voelen toch wel degelijk druk om zich te laten vaccineren. Het is zeker niet uitgesloten dat ongevaccineerde mensen beperkingen opgelegd zullen krijgen. Ook kan het zijn dat een werkgever druk uitoefent op een werknemer om zich te laten vaccineren. De vrijwilligheid kan hierdoor onder druk komen te staan.

Indien u van mening bent dat er druk op u wordt uitgeoefend om u te laten vaccineren kunt u dat aan ons mededelen. *Wij zullen u nooit tegen uw wil in vaccineren.*

### *Hoe moet ik beslissen?*

Het kan lastig zijn om nu te beslissen wat voor u het beste is. Informatie op internet en social media is niet altijd even betrouwbaar. Helaas is er, ook voor artsen, nog veel onbekend en kan informatie in de loop van de tijd wijzigen. Dat maakt het lastiger om alle informatie goed af te wegen. Indien u zich zo goed mogelijk hebt geïnformeerd en zich bewust bent van de voor- en nadelen kunt u beter afwegen of u zich wilt laten vaccineren. Wie ouder is, loopt meer kans op sterfte aan corona, wie jong is loopt juist weinig risico. Lange termijn bijwerkingen zullen voor een oudere wellicht minder relevant zijn, dan voor een jongere. Het kan zijn dat u het vaccin zo snel mogelijk wilt hebben. Het is ook mogelijk dat u liever nog wilt wachten of dat u helemaal geen vaccin wilt. Uiteraard kunt u bij uw huisarts terecht om met u mee te denken, want wij vinden het belangrijk dat u ondanks alle onzekerheden uw eigen keuze kunt maken en dat u daarin gerespecteerd wordt. Want uiteindelijk bent u zelf de baas over uw lichaam. Wat ons betreft blijft dat zo!

*Deze informatie is gebaseerd op de actuele bij ons bekende informatie en bedoeld om u te ondersteunen bij het maken van uw eigen keuzes. De informatie wordt regelmatig up to date gehouden.*

*Wij danken Jan Vingerhoets, huisarts in Bergen op Zoom, heel hartelijk voor het opstellen van deze brief. Wij deden enkele kleine aanpassingen.*

### *Overzicht van alle vaccins voor Nederland en hoe ze werken:*

<i>Biontech/Pfizer</i>	<i>mRNA</i>
<i>Moderna</i>	<i>mRNA</i>
<i>Curevac</i>	<i>mRNA</i>
<i>Astra Zeneca</i>	<i>vector</i>
<i>Janssen</i>	<i>vector</i>
<i>Sanof/GSK</i>	<i>klassiek vaccin</i>

**Veel gestelde vragen.**

**In jullie brief staat nog niets over de andere vaccins, waarom is dat ?**

*Tot nu toe zijn alleen het vaccin van Biontech/Pfizer en het vaccin van Moderna toegelaten. Daarom kunnen we u alleen nog hierover informeren. Zodra er meer informatie bekend wordt, zullen we dat weer delen.*

**Hoe weet ik welk vaccin ik krijg ?**

*Er is een voorlopige verdeelsleutel bedacht, waarvan de Volkskrant® een mooi overzicht publiceerde. In dat overzicht kunt u vinden voor welk vaccin u nu – volgens verwachting – in aanmerking komt.*

**Kan ik kiezen welk vaccin ik krijg ?**

*Op dit moment is alleen het Moderna vaccin beschikbaar voor gebruik in de huisartsenpraktijk. Of er in de toekomst een keuze zal zijn, is (ons) nog niet bekend.*

**Wat is het verschil tussen mRNA, vector en klassiek vaccin ?**

*mRNA is een genetische code waaraan de cel kan aflezen welk eiwit het moet produceren. Door die genetische code in te spuiten, gaat het menselijk lichaam een stukje eiwit van het coronavirus produceren. Tegen dit eiwit, dat het lichaam herkent als vreemd, komt dan een immuunrespons op gang. Met de antistoffen die zo gevormd worden, kan het lichaam zich verdedigen tegen het coronavirus.*

*Bij het vectorvaccin wordt gebruik gemaakt van een bekend en ongevaarlijk virus, waaraan door middel van genetische manipulatie een stukje van het coronavirus wordt toegevoegd. Ook nu wordt de menselijke cel aangezet om delen van het coronavirus te produceren, waardoor er antistoffen ontstaan.*

*Het klassieke vaccin bevat reeds de eiwitten van het coronavaccin en roepen dus direct een reactie op van het immuunsysteem, zonder dat het lichaam eerst zelf de eiwitten moet bouwen. Dit is het type vaccin dat toe nu toe het meest werd gebruikt, bijvoorbeeld bij het griepvaccin.*

**Ik wil graag nu gevaccineerd worden, kan dat al ?**

*Nee, vaccineren gebeurt in groepen met een bepaalde samenstelling. Zoals het er nu naar uitziet gaan de huisartsen de mensen vaccineren van 18-60 jaar met een indicatie. Dat zijn de mensen die jaarlijks ook een oproep krijgen voor de griepvaccinatie. Verder zullen met name de niet mobiele ouderen door de huisartsen gevaccineerd gaan worden. Zie ook het schema uit de Volkskrant®.*

**Beschermt het vaccin tegen de Engelse variant van het virus ?**

*Dat is in de onderzoeken niet meegenomen. Omdat alle vaccins gebruik maken van de 'uitsteeksels of spikes' van de eiwitmantel van het virus, zal het er dus vooral van afhangen of die eiwitten duidelijk anders zijn dan bij de Wuhan-variant. Tot nu toe lijkt dat niet zo te zijn.*