PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Warum ist die Grippe-Impfung wichtig?

Pflegebedürftige erkranken häufig besonders schwer an einer Grippe. Alter, chronische Erkrankungen oder ein geschwächtes Immunsystem erhöhen das Risiko für Komplikationen wie eine Lungenentzündung oder einen Krankenhausaufenthalt.

Bewohner:innen von Pflegeeinrichtungen haben täglich Kontakt zu Pflegekräften, Angehörigen und Besucher:innen. Dadurch verbreiten sich Grippeviren schnell. Die Grippe-Impfung schützt Pflegebedürftige und ihr Umfeld besser vor Ansteckung.

Die Grippe-Impfung schützt nicht vollständig vor einer Ansteckung. Sie senkt jedoch das Risiko für **schwere Krankheitsverläufe** deutlich.

Wer sollte sich impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) ist das unabhängige Expertengremium, das Impfempfehlungen für Deutschland herausgibt. Sie **empfiehlt die jährliche Grippe-Impfung** besonders für:

- **Menschen ab 60 Jahren**
- **Pflegebedürftige und Bewohner:innen von Alten- und Pflegeheimen**
- **Menschen mit chronischen Erkrankungen** - etwa Herz-Kreislauf-, Lungenerkrankungen, Diabetes, Nierenschwäche u.?a.
- **Schwangere** - ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel; bei erhöhtem gesundheitlichem Risiko unter Umständen früher
- **pflegende Angehörige**
- **Pflegekräfte und medizinisches Personal**

Zusätzlich gilt: Auch wenn Sie nicht zu einer dieser Gruppen gehören, kann eine Grippeimpfung sinnvoll sein – besonders dann, wenn Sie Kontakt zu Risikogruppen haben (z.

?B. älteren Angehörigen, chronisch Kranken).

Wo können Sie sich impfen lassen?

Eine Grippe-Impfung erhalten Sie unter anderem:

- in Hausarztpraxen,
- bei Fachärzt:innen,
- in vielen Pflegeeinrichtungen im Rahmen von Impfangeboten,
- in teilnehmenden Apotheken.

Fragen Sie bei Ihrer Arztpraxis, Apotheke oder Ihrer Pflegeeinrichtung nach den aktuellen Möglichkeiten.

Wie läuft die Grippe-Impfung ab?

Lassen Sie sich **einmal jährlich** impfen – idealerweise zwischen Oktober und Mitte Dezember.

So gehen Sie vor:

1. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer Hausarztpraxis.
2. Bringen Sie Ihren Impfpass mit.
3. Der Impfschutz baut sich innerhalb von etwa zwei Wochen auf.

Grippeviren verändern sich jedes Jahr. Wiederholen Sie die Impfung deshalb **jährlich**.

FAQ

Wann ist der beste Zeitpunkt für die Grippe-Impfung?

Zwischen Oktober und Mitte Dezember, bevor die Grippewelle beginnt.

Müssen Angehörige sich ebenfalls impfen lassen?

Ja. So verringern sie das Risiko, Grippeviren auf Pflegebedürftige zu übertragen.

Schützt die Grippe-Impfung vor einer Erkältung?

Nein. Sie schützt ausschließlich vor der echten Grippe (Influenza).

Wie oft muss die Grippe-Impfung erfolgen?

Einmal jährlich, da sich die Grippeviren ständig verändern.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Für die von der STIKO empfohlenen Personengruppen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten in der Regel.