

Therapeuticum Calendula
Madeleen Winkler, huisarts
Munira Alwani, huisarts
Krugerlaan 79, 2806 EC Gouda
0182 580344

Gouda, 29 april 2021

Betreft: Update Vaccinatie Corona/COVID 19,

De overheid biedt iedereen boven de 18 jaar gratis vaccinatie tegen COVID19 oftewel Corona aan. Vaccineren is vrijwillig. Veel mensen ervaren wel sociale druk vanuit de omgeving.

Wij willen u verschillende gezichtspunten aanreiken om uw eigen besluit te kunnen nemen of u zich wel of niet wilt laten vaccineren.

Aan het eind van de brief leggen we uit hoe een en ander praktisch in zijn werk zal gaan. Mocht U over e.e.a. nog vragen hebben dan kunt U uiteraard een van ons daarop aanspreken.

Waarom COVID19 vaccinatie?

Doel van de vaccinatie is om complicaties, ziekenhuisopname, overbelasting van de Intensive care afdelingen van de ziekenhuizen en sterfte te voorkomen. Tevens is de hoop dat de beperkende maatregelen die tijdens de COVID19 epidemie van kracht zijn geworden, niet meer nodig zijn. Denk aan 1,5 meter afstand houden, mondkapjes, avondklok, reisbeperkingen etcetera, zodat de economie en het sociale verkeer weer meer op gang kunnen komen.

Vaccins

De **mRNAvaccins** van Biotech/Pfizer en Moderna zijn (voorwaardelijk) toegelaten. Voor februari 2023 moet nog meer bewijs aangeleverd worden over werkzaamheid, bijwerkingen en veiligheid. Dit zijn zogenaamde mRNA, messengerRNA vaccins. Het is de eerste keer dat met een vaccinatie tegen een virus een mRNA vaccin aan mensen gegeven wordt.

Het vaccin bevat een stukje genetische informatie, een zogenaamd mRNA. Dit is een instructie voor lichaamcellen om een stukje virus eiwit te maken, dat kenmerkend is voor het COVID19 virus. Een zogenaamd spike-eiwit. Dat is een eiwit dat lichaamcellen opent voor het virus. Het lichaam gaat deze stukjes eiwit aanmaken en deze worden zichtbaar voor uw immuunsysteem. Als reactie hierop gaan uw afweercellen daar antistoffen tegen aanmaken. Kom je daarna in aanraking met het Coronavirus, dan is de kans kleiner dat je ernstig ziek wordt van het virus.

Een mRNA vaccin verandert niet je genen, maar manipuleert wel het lichaam dat het deze eiwitten gaat aanmaken. Het vaccin wordt na korte tijd helemaal door je lichaam afgebroken.

Het vaccin moet tweemaal gegeven worden met 5-6 weken tussenpauze.

Het vaccin is goedgekeurd door het Europees Geneesmiddelen Agentschap (EMA) en het Nederlandse College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG). Zij geven aan dat het bij 95% van de mensen vanaf 16 jaar effectief is.

Dat betekent dat van de 100 mensen die het vaccin krijgen er nog maar 5 klachten van het Corona virus zouden krijgen. Hoeveel ernstige zieken, ziekenhuisopnames en overlijdens daarmee voorkomen worden is nog niet duidelijk, maar dat percentage ligt ongetwijfeld lager.

Ook de **vector vaccins** van Astra Zeneca en het Janssen vaccin zijn voorwaardelijk toegelaten. Er lopen dus nog studies naar. Het zijn vectorvaccins, zoals ook de griepvaccins. Dat wil zeggen dat het het COVIDspike eiwit gekoppeld is aan een onschuldig griepvirus, een adenovirus (bij Astra Zeneca

adenovirus van de chimpansee gekweekt op een celkweek van menselijke niercellen. Dat wordt recombinant DNA genoemd.

Het is nog niet duidelijk of gevaccineerde mensen na contact met het virus wel nog besmettelijk zijn voor anderen. Dus blijven ook na vaccinatie alle hygiënische en beschermingsmaatregelen van kracht.

Zo snel al een vaccin?

Normaliter gaan er jaren overheen voordat een vaccin voor de algemene bevolking wordt vrijgegeven. In een laboratorium kan betrekkelijk snel een vaccin ontwikkeld worden als je alleen mRNA gebruikt. Door de proefperiodes die bij de ontwikkeling van een vaccin altijd na elkaar plaats vinden tegelijkertijd te laten lopen zijn de vaccins in recordtijd ontwikkeld.

Omdat het goedgekeurd is in Europa en Nederland mogen we ervan uitgaan dat het geen ernstige korte termijn bijwerkingen zal hebben. Bijwerkingen zullen zeker nauwkeurig gevolgd worden.

Waarschijnlijk zullen er op de langere termijn nog wel bijwerkingen aan het licht komen, mogelijk ook ernstige.

Bijwerkingen

De meest voorkomende bijwerkingen van de COVID19vaccins zijn:

Bijwerkingen	Pfizer	Moderna	Astra Zeneca	Janssen
Angst, hyperventilatie, flauwvallen	vaak	vaak	komt voor	komt voor
Allergische/anafylactische reactie	1:100.000	1:100.000	komt voor	komt voor
Pijn op de injectieplaats	75%	92%	63%	48,6%
Hoofdpijn	39%	65%	52%	38,9%
Vermoeidheid	37%	70%	53%	38,2%
Spierpijn	25%	62%	44%	33,2%
Koorts	8%		8%	9%
Gewrichtspijn		46%	26%	vaak
Rillingen		45%	31%	vaak
Misselijkheid, braken		23%	21%	14,2%
Lymfklieren verdikt		20%	komt voor	

Over de risico's op trombose na Astra Zeneca.

De kans daarop blijkt 1,25:1.000.000 te zijn, volgens andere publicaties 1: 100.000. Bij pilgebruik is er ook een risico op trombose: dat is 6 x zo hoog: 6:1.000.000! Omdat het vooral jongere vrouwen waren die deze zeldzame vorm van trombose kregen, wordt het vaccin alleen nog aan 60 plussers gegeven.

Om eventuele allergische reacties te kunnen herkennen, mag u na de injectie bij mRNA vaccins pas na 30 minuten en bij Astra Zeneca en Janssen na 15 minuten het pand verlaten.

De meeste bijwerkingen verdwijnen meestal met een aantal dagen.

Vaccinatie wordt vooralsnog nog afgeraden tijdens of vlak voor zwangerschap. Maar ook daar hangt een mRNA vaccin al in de lucht.

Ook geen vaccinatie bij koorts of als u (korter als een maand geleden) COVID heeft (gehad).

Zie voor de volledige bijsluiters: <https://www.lareb.nl/image-widget/bijwerkingen-coronavaccins>

Waarom bestaat er discussie?

Er is gebleken dat

- Vooral mensen boven de 70, mensen met een verminderde weerstand, mensen met het syndroom van Down en mensen met overgewicht ernstig(er) ziek kunnen worden van COVID19
- Na het doormaken van COVID19 de antistoffen daartegen uit het bloed soms snel verdwijnen
- Mensen een tweede maal COVID19 kunnen krijgen
- Er inmiddels varianten van het COVIDvirus zijn ontstaan. Kortom het virus verandert voortdurend, net zoals het griepvirus van 2020 een iets ander virus was dan die van 2019
- Het is nog niet bekend hoe lang de antistoffen die u ontwikkelt naar aanleiding van de vaccinatie bescherming zullen geven
- Het vaccin dat nu gebruikt wordt is nog niet ontwikkeld op basis van de laatste variant
- De lange termijn bijwerkingen zijn nog niet bekend
- Er kunnen ernstige bijwerkingen blijken te zijn. Dat wordt pas na enige tijd duidelijk en als heel veel mensen gevaccineerd worden
- Het is nog niet duidelijk of u na vaccinatie ook minder besmettelijk bent als u in contact komt met het COVID virus.

Wat kunt u nog meer doen tegen Corona, COVID19 en andere virusvarianten?

Virussen komen van buiten op je af.

Respecteer (ook na vaccinatie) de officiële **hygiënische adviezen** zoals

- 1,5 meter afstand houden
- mondkapje als mensen te dicht op elkaar komen
- handen wassen met water of desinfecterende gel
- voldoende frisse lucht/ventileren
- gezond verstand gebruiken

Uw eigen immuunsysteem maakt antistoffen tegen het virus.

Immuunsysteem kun je ondersteunen door:

- Voldoende licht van de zon
- Veel fruit, verse groente (vitamines)
- Antroposofische/homeopathische middelen: (k)infludo = aconitum sabadilla

Realiseer je dat

- Alcohol de werking van het immuunsysteem onderdrukt
- Paracetamol antistofvorming remt
- Angst stresshormonen geeft die het immuunsysteem juist remmen
- Je tegenover angst juist moed kunt stellen

Waarom hebben we een pandemie, een COVID epidemie over de hele wereld?

Het lijkt niet alleen onze westerse leefwijze of het vele reizen over de hele wereld waardoor het virus zich zo razendsnel en desastreus over de gehele wereld heeft verspreid.

Er zijn meer wereldwijde problemen.

Denk aan het klimaat, het verdwijnen van insecten, diersoorten en planten, de uitputting van de natuurlijke bronnen op aarde.

Denk aan de plastic soep in de oceanen en langs onze rivieren.

Denk aan de ongelijke verdeling van arm en rijk.

Denk aan de polarisatie in discussies, politiek en media.

Deze hele situatie roept morele vragen op om

- ons eigen midden, eigen evenwicht, de nuance te vinden in alle polarisatie die er in de wereld is
- onze verantwoordelijkheid te nemen voor klimaat, aarde en de omgang van mensen met elkaar

Wij hopen dat u met deze gegevens een gewogen beslissing kunt nemen over het al of niet komen halen van de Coronavaccinatie.

U kunt bij ons terecht wanneer u nog vragen heeft of ons wilt spreken.

Praktische zaken:

Mensen van 60 - 65 jaar krijgen een uitnodiging om **op een bepaalde tijd(!)** op Calendula de Astra Zenica vaccinatie te ontvangen.

Omdat het vaccin per 11 dosis in een ampul binnen korte tijd gegeven moet worden en iedereen 15 minuten na de vaccinatie in het pand moet blijven moeten we strikte tijdsindelingen hanteren.

We begrijpen dat u dat voor eigen logistieke problemen kan plaatsen, maar we kunnen niet anders helaas...

U krijgt 12 weken later de 2^e vaccinatie. Volgens het RIVM blijkt dan de effectiviteit van de vaccinatie het grootste.

Alle ouderen die goed ter been zijn worden uitgenodigd om bij de GGD een afspraak te maken voor een vaccinatie. U krijgt daar dan bericht over hoe u een afspraak kunt maken en waar u naartoe kunt.

Mensen die in een instelling of kleinschalige woonvorm wonen, krijgen een vaccinatie via hun woonlocatie aangeboden.

Mensen met een medische aandoening die ook een indicatie voor een griepvaccinatie hebben, krijgen een uitnodiging om bij de GGD een afspraak voor vaccinatie met Pfizer of Moderna te maken.

Ouderen die thuis wonen en minder goed ter been zijn, krijgen thuis van de huisarts de Astra Zenica vaccinatie. U wordt daarover door ons gebeld.

Vaccinatie wordt gegeven in de spier van de bovenarm. **Rekent u met kleding erop dat u snel uw bovenarm kunt ontbloten.**

Vergeet niet de gezondheidsverklaring in te vullen!

Ook wordt u gevraagd toestemming te geven om uw vaccinatie door te geven aan het RIVM.

Voor iedereen geldt dat hij of zij gewogen zijn eigen beslissing nemen mag om zich al of niet te laten vaccineren.

Wanneer u zich laat vaccineren is ons advies om vanaf de dag van de vaccinatie een week lang 3 x 10 druppels infludo of 3 x 10 korrels kinfludo te gebruiken om de vaccinatie goed te kunnen 'verteren' en eventuele bijwerkingen te voorkomen.

Wanneer u besluit van de uitnodiging voor COVID19vaccinatie GEEN gebruik te maken, dan verzoeken we u DRINGEND om bijgaand formulier ingevuld en ondertekend aan ons te doen toekomen, zodat het aan uw dossier toegevoegd kan worden.

Met vriendelijke groet,

Madeleen Winkler, Munira Alwani, huisartsen

**Wanneer U zich niet wilt laten vaccineren, wilt U dan onderstaande verklaring terugsturen aan:
Therapeuticum Calendula, Krugerlaan 79, 2806 EC Gouda**

Ondergetekende,

Mevr./Heer:

Adres:

Postcode:

Plaats:

Geboortedatum:

Verklaart hierbij: *(Wilt U het cijfer omcirkelen wat op U van toepassing is):*

1. In 2021 geen COVID19injectie te willen ontvangen.
2. Geen oproep brief hiervoor meer te willen ontvangen.

Handtekening: