



Vaksiner for eldre

Spørsmål: Hvilke vaksiner trenger jeg som snart er pensjonist?

Svar: Norge har et barnevaksinasjonsprogram med svært god oppslutning. Det beskytter oss mot en rekke alvorlige sykdommer. De fleste vaksinene varer livet ut, men en må tas flere ganger gjennom livet for å sikre fortsatt immunitet. Folkehelseinstituttet anbefaler at voksne hvert tiende år tar en oppfriskningsvaksine (boosterdose) av vaksinen som beskytter mot kikhoste, difteri, stivkrampe og polio. Det sikrer vedvarende immunitet mot for eksempel kikhoste. Man unngår også å smitte nyfødte, uvaksinerte barn og mennesker med svak helse. For dem kan disse smittsomme sykdommene være svært alvorlige.

Som godt voksen er flere vaksiner aktuelle. Folkehelseinstituttet anbefaler alle over 65 år å bli vaksinert mot influensa. Ettersom dette viruset forandrer seg fra år til år, må vaksinen tas hvert år. Influensa kan komme så tidlig som november og smitteperioden kan vare til langt ut på vinteren. Det er derfor viktig å bli vaksinert i løpet av senhøsten. Vaksinen får du hos din fastlege. Folkehelseinstituttet anbefaler også de som er over 65 år å la seg vaksinere mot pneumokokksykdom hver 10 år. Pneumokokkbakterien kan forårsake alvorlig lungebetennelse, bihulebetennelse og mellomørebetennelse.

En ny vaksine som er aktuell for eldre beskytter mot helvetesild. Helvetesild (herpes zoster) er et smertefullt utslett som oftest rammer halve siden av kroppen for eksempel i ansiktet eller på overkroppen. I Norge finnes det en vaksine som heter Zostavax. Vaksinen reduserer sannsynligheten for å bli rammet av helvetesild, og kanskje enda viktigere, den beskytter mot den kraftige og langvarige smerten man kan slite med i etterkant av utbruddet.

Skal man ut å reise, uansett alder, er det flere vaksiner som kan være aktuelle å ta. Her anbefaler jeg å ta kontakt med fastlegen eller en reisevaksinasjonsklinikk for å sikre at du får tilbud om de vaksinene som er viktige før reisen som du har planlagt.

Regjeringen har foreslått å innføre et vaksinasjonsprogram for voksne. Når dette kommer, hvilke vaksiner det vil inkludere og om hvor mye det offentlige vil betale er fortsatt uklart. Det er uansett bra at myndighetene nå ønsker å tilby også eldre mennesker denne viktige beskyttelsen mot alvorlig sykdom.