



# Het boosterdilemma

---

**Nu de boosterprik eraan komt, ziet een deel van de ME/CVS-patiënten zich opnieuw voor een dilemma gesteld: neem ik de booster met het risico op bijwerkingen of neem ik het risico op besmetting met daarbij de kans op ziekenhuisopname en wellicht erger? Een bijkomende vraag is: als ik word getroffen door bijwerkingen of het virus, herstel ik daar dan van en hoe lang kan het duren voor ik hersteld ben?**

Het is gevoelsmatig voor sommigen een onmogelijk dilemma. Wat wij als patiëntenorganisatie kunnen doen is je voorzien van informatie die je ondersteunt in je beslissing om je wel of niet te laten (booster)prikken. Heb je na het lezen van dit artikel nog vragen, laat het ons dan weten via de [ME/CVS Infolijn](#) of door [ons een e-mail te sturen](#) [URL:]. Een advies kunnen we je echter niet geven. Daar zijn een paar redenen voor:

- Wij zijn geen artsen en houden ons sowieso verre van medische adviezen.
- Het is niet te voorspellen wie er wel/niet bijwerkingen zullen ondervinden en ook niet is te voorspellen wie na besmetting te maken krijgen met ziekenhuisopname.
- ME/CVS-patiënten verschillen in de mate in en ernst waarmee zij klachten ervaren. Die verschillen gelden ook voor de mogelijke gevolgen van vaccinatie en besmetting.
- Er is geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van vaccinatie en/of Corona specifiek onder ME/CVS-patiënten.

## Wat is een boostervaccinatie?

De laatste maanden is gebleken dat de werkzaamheid van vaccins in de loop van de tijd afneemt. Een booster is een extra vaccinatie nadat je de eerste vaccinatieronde hebt gehad. Het doel van de booster is om die eerste vaccinatie(s) een oppepper te geven. Wanneer je laatste vaccinatie meer dan drie maanden geleden is of wanneer je meer dan drie maanden geleden COVID hebt gehad, dan kom je in aanmerking voor de boosterprik. Op de RIVM-website vind je meer [informatie over de boostervaccinatie](#) en vind je antwoorden op uiteenlopende vragen over de boosterprik. Daarnaast vind je [bij op de website van de overheid](#) een link naar de planning.

## Bijwerkingen

Wanneer je een boosterprik gaat halen dan word je gevaccineerd met een van de twee mRNA-vaccins: [Moderna](#) of [Pfizer](#). Meer informatie over mogelijke bijwerkingen en de teksten van de bijsluiters vind je op de [website van het RIVM](#) en die van het [bijwerkingencentrum Lareb](#). Het Lareb heeft ook een [lijst met veelgestelde vragen en de daarbij horende antwoorden](#).

## Vaccinatie en ME/CVS

Helaas zijn er (nog) geen goede wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de (negatieve) effecten van vaccinatie bij ME/CVS-patiënten. Dat betekent dat we alleen kunnen terugvallen op anekdotische informatie die wordt verstrekt door ME/CVS-patiënten. Zelf hebben we al eerder - in samenwerking met de Vermoeidheidkliniek - een overzicht gemaakt van [vragen over vaccinatie bij ME/CVS-patiënten](#).



## Sociale media

In de Facebookgroep '[ME/CFS and the COVID VACCINES](#)' zijn vele meldingen te vinden over de bijwerkingen van vaccinatie. De mate waarin mensen bijwerkingen ondervinden, alsmede de aard, ernst en duur van de klachten en de tijd tot herstel loopt enorm uiteen. Hoewel voor sommigen de situatie is verslechterd, geldt een groot deel dat zij binnen afzienbare tijd weer zijn hersteld en terug zijn op hun oude niveau van functioneren. Veelvoorkomende klachten na vaccinatie zijn:

- gezwollen klieren;
- duizeligheid;
- extreme uitputting;
- spierpijn;
- zich 'katterig' voelen.

Het is belangrijk om je te realiseren dat de mensen die in deze groep zitten voor het grootste deel mensen zijn die in meer of mindere mate eerder bijwerken hebben ervaren. Degenen die niet of nauwelijks bijwerkingen hebben ervaren, zijn in mindere mate vertegenwoordigd.

## 'Onderzoek' Health Rising

Op Health Rising lopen een aantal polls over vaccinatie en ziekzijn. In dit artikel bespreken we de uitkomsten van een [poll met betrekking tot de bijwerkingen van vaccinatie en het doormaken van COVID-19](#). Uiteraard is dit niet een wetenschappelijk onderzoek en kan een medisch advies er niet op worden gebaseerd. Tegelijk geeft het wel informatie. Wanneer je de informatie hieronder leest dan is het goed om je te realiseren dat de deelnemers aan deze poll zeer waarschijnlijk vooral mensen zijn geweest die in meer of mindere mate last kregen van bijwerkingen. Deze informatie zegt dus weinig of niets over hoeveel ME/CVS-patiënten überhaupt last krijgen van bijwerkingen.

Uit deze poll - waaraan een paar honderd mensen deelnamen - komen een aantal zaken naar voren. Hierna vind je een samenvatting van de uitkomsten van de [poll zoals die werden gepubliceerd op 17 maart 2021](#). Voor een goed begrip van de cijfers met betrekking tot de hersteltijd die je hieronder vindt, is het belangrijk je te realiseren dat ook de 'nog-niet-hersteld-meldingen' dateren van 17 maart 2021. Het is onbekend of mensen die toen nog niet waren hersteld dat inmiddels wel zijn.

## Bijwerkingen Pfizer

Pfizer is een van de twee mRNA-vaccins die deel uitmaakt van het boosterprogramma. In mRNA-vaccins zit een vetbolletje met daarin een instructie (code) die ervoor zorgt dat je cellen spike-eiwitten gaan maken. Het afweersysteem herkent deze spike-eiwitten als lichaamsvreemd en gaat antistoffen maken.

### Eerste injectie\*

- Geen of een milde reactie: 29%.
- Ernstige reactie: 11%.
- Herstel binnen een week: 70%.
- Herstel binnen twee weken: 13%
- Langere hersteltijd/nog niet hersteld: 16%.



\* Geen gegevens bekend over de omvang van de groep met een matige reactie.

### **Tweede injectie**

Hoewel de bijwerkingen van de tweede injectie intenser waren, herstelden de meeste mensen net zo snel van de tweede injectie als van de eerste.

- Geen of een milde reactie: 34%.
- Matige reactie: 43%.
- Ernstige reactie: 23%.
- Herstel binnen een week: 71%.
- Herstel binnen twee weken: 9%.
- Herstel binnen een maand: 10%.
- Langere hersteltijd (> 30 dagen): 9%.

### **Bijwerkingen Moderna**

Moderna is het tweede mRNA-vaccin dat deel uitmaakt van het boosterprogramma.

#### **Eerste injectie**

- Geen of milde reactie: 66%.
- Matige reactie: 27%.
- Ernstige reactie: 9%.
- Herstel binnen een week: 84%.
- Herstel binnen twee weken: 7%.
- Herstel binnen een maand: 5%.
- Langere hersteltijd/nog niet hersteld: 3%.

#### **Tweede injectie**

Net als bij het Pfizer-vaccin waren de bijwerkingen van de tweede injectie intenser, maar de meeste mensen herstelden even snel van de tweede injectie als van de eerste.

- Geen of een milde reactie: 11%.
- Matige reactie: 55%.
- Ernstige reactie: 31%.
- Herstel binnen een week: 74%.
- Herstel binnen twee weken: 11%.
- Herstel binnen een maand: 10%.
- Langere hersteltijd/nog niet hersteld: 4%.

### **De ervaringen met COVID-19**

In een andere poll werd door Health Rising aan patiënten gevraagd naar hun ervaringen met een Coronabesmetting. Uit deze poll – waaraan 200 mensen deelnamen – bleek het volgende:

- 38% is na een maand weer terug op het oude niveau van functioneren (de 'baseline').
- 38% meldde na een maand dat het matig met ze ging of dat ze veel slechter waren dan voor de besmetting.



Na drie maanden waren deze cijfers nog ongeveer hetzelfde. 40% bleek te zijn teruggekeerd naar hun oude niveau van functioneren, maar 38% meldde nog steeds dat het slechter met ze ging.

## Voorzichtige conclusie

Een poll is geen wetenschappelijk onderzoek, dus we moeten voorzichtig zijn met conclusies. Uit de poll blijkt dat het merendeel van de mensen die last hadden van bijwerkingen van een van de twee mRNA-vaccins na een week of uiterlijk twee weken waren hersteld. Echter is er een vrij grote minderheid die grote moeite heeft om te herstellen van een besmetting met het Coronavirus en zelf oordeelt dat ze slechter zijn dan voor de besmetting.

## Algemene adviezen

De algemene adviezen voor mensen die een (booster)vaccinatie gaan halen, verschillen niet van de die voor ME/CVS-patiënten. We zetten ze hier voor je op een rij en maken ze specifiek voor ME/CVS-patiënten. In de volgende situaties raden we je aan om contact op te nemen met de huisarts/behandelend arts:

- Bij een van de eerdere vaccinaties heb je last gehad van min of meer ernstige bijwerkingen of een allergische reactie. Overleg met je arts over de boostervaccinatie.
- Na je eerdere vaccinatie is of lijkt je situatie permanent verslechterd te zijn. Overleg ook dan met je arts over de booster.
- Neem na de boosterprik contact op met je huisarts/behandelend arts in de volgende situaties:
  - Je krijgt last van pijn op de borst, hartkloppingen of ademhalingsproblemen.
  - Je krijgt last van andere klachten of een terugval die anders is dan wat je normaal ervaart bij een terugval.

## Een terugval voorkomen

Binnen de ME/CVS-gemeenschap wordt met enige regelmaat gesproken over het zogenaamde Klimas protocol. Dit protocol omvat een aantal adviezen met als doel om bijwerkingen/een terugval zo goed als mogelijk te voorkomen en om bij te dragen aan sneller herstel, mochten er onverhoopt bijwerkingen optreden. Dit protocol is afkomstig van [Nancy Klimas](#), een specialist in onderzoek naar onder andere ME/CVS. Online vind je [het uitgebreide advies](#). Hieronder geven we een korte samenvatting.

Een belangrijke factor die bijdraagt aan een terugval na vaccinatie is mestcelactivering\*. Klimas: “Als het onmiddellijk gebeurt, is dat anafylaxie, maar als het langzaam en laaggradig over dagen gebeurt, kunnen de mediators die mestcellen afgeven een klassieke ME/CVS-terugval veroorzaken.”

Het risico op een terugval is te verkleinen door de inname van een antihistaminicum vóór en enkele dagen na het vaccin. Klimas: “Bij voorkeur gebruik je het sterkste dat je kunt verdragen. Benadryl is een van de sterkste, Zyrtec is een andere goede keuze.”

Naast antihistaminica zijn er ook natuurlijke supplementen die histamine blokkeren of verwijderen en mestcellen stabiliseren. Hieronder vallen onder andere: alfaliponzuur, ascorbinezuur, B6, diamineoxidase-enzymen (DAO), luteoline, N-acetylcysteïne (NAC), omega-3's, riboflavine, SAMe, quercetine en natuurlijke bronnen van theofylline zoals groene en zwarte thee.



**Belangrijk:** overleg met je behandelend arts over welk antihistaminicum je het beste kunt gebruiken. Overleg ook indien je een natuurlijk supplement wilt gaan gebruiken!

\* Mestcellen zijn witte bloedcellen die niet vrij door de bloedbaan bewegen, maar in de organen zitten (vooral in de bloedvaten van de huid, de luchtwegen en het maag-darmkanaal). Deze cellen spelen een belangrijke rol in het immuunsysteem bij allergische reacties en het bestrijden van bepaalde infecties.

## Tenslotte

Met alle informatie hiervoor hopen we je te ondersteunen in je beslissing om al of niet een (booster)vaccinatie te nemen. Uiteindelijk blijft het een afweging van twee risico's.

1. Het risico dat je besmet wordt en daarbij ook de eventuele schade die die besmetting tot gevolg heeft.
2. Het risico op bijwerkingen van vaccinatie en de tijd die je nodig hebt om daarvan te herstellen.

Met het gegeven dat de nieuwste Omikronvariant veel besmettelijker is dan eerdere varianten, lijkt het onvermijdelijk dat uiteindelijk iedereen wel een keer zal worden besmet. Een vaccin beschermt je niet voor 100% tegen besmetting maar verkleint wel het risico op ziekenhuisopname of erger in het geval je toch besmet raakt. Tegelijk is niet te voorspellen wat de gevolgen voor jou persoonlijk zullen zijn van een besmetting, of je nu wel of niet bent gevaccineerd.

Vooralsnog lijkt het erop dat de meeste ME/CVS-patiënten die worden geconfronteerd met een bijwerking van de (booster)vaccinatie relatief snel weer terugkeren naar hun oude niveau van functioneren. Voor de groep patiënten die met Corona besmet raakt is er een veel grotere groep die grote moeite heeft om hiervan te herstellen en die in deels uiteindelijk slechter af is na vaccinatie.

Mocht je voor het dilemma staan en er echt niet uitkomen, neem dan contact op met je behandelend arts of je huisarts. Voor vragen kun je ook telefonisch [contact opnemen met onze ME/CVS Infolijn of ons een e-mail sturen](#).

## Relevante links en bronnen

- [Klimas protocol](#)
- [Health Rising poll vaccinatie](#)
- [RIVM informatie over vaccinatie](#)
- [RIVM over bijwerkingen vaccinatie](#)
- [Lareb over bijwerkingen van vaccinatie](#)
- [FAQ vaccinatie van het Lareb](#)
- [FAQ over vaccinatie ME/CVS-patiënten](#)
- [Facebookgroep 'ME/CFS and the COVID VACCINES'](#)