

TIONSCADAL PÍOLÓTACH VAC-PACT  
MUIÍN VACSAÍNE –  
FEASACHT, CUMARSÁID & MUIÍN  
OTHAR AGUS PROFISIÚNACH

# Vacsaíniú & Galair Riospráide



Maoinithe ag  
an Aontas Eorpach



# An status quo

- Éiríonn na mílte aosach thart timpeall an domhain tinn ó ghalair ar féidir bac a chur orthu ó vacsaíní gach bliain.
- Tá riosca níos airde ag daoine le galair riospráide, go sonrach, aimhréidheanna a fháil ó ghalair atá inchoiscthe le vacsaín.

Measann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (EDS):

**go bhfuil an plúchadh  
ar **262** milliún duine**

ar fud an domhain

**go bhfuil galar scamhóige  
toirmeascach ainsealach  
(COPD) ar **65** milliún duine**

... agus go bhfuil riníteas ailléirgeach agus galair riospráide ainsealach nach n-aithnítear go minic ar na **milliún eile**.

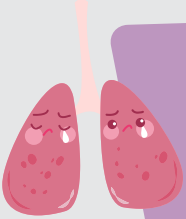
Tá cúiseanna na ngalar riospráide ainsealach ar eolas go maith agus cuimsíonn siad nochtadh do thruailleáin aeir laistigh agus lasmuigh, ailléirginí agus ceimiceáin cheirde. I measc na rioscaí is inathraithe tá úsáid **tobac** agus, go pointe níos lú ná galair ainsealacha eile, **aiste bia míshláintiúil, otracht** agus **neamhghníomhaíocht choirp**.

Lena chois sin, tá baint ag dul in aois le méadú ar ghalair ainsealacha agus míchumais. Tá galair riospráide ainsealacha i measc na ngalar is minice agus is déine.

Is céim thábhachtach é vacsaín a fháil ó thaobh a bheith sláintiúil de.

**Labhair le gairmí sláinte, pléigh do chás aonarach agus do riachtanais sláinte, agus déan cinnte go bhfuil do vacsaíní suas chun dáta.**

# Achoimre ar ghalair riospráide



Is galair ainsealacha san aerfheadán agus i struchtúir eile sa scamhóg atá sna galair riospráide ainsealacha. Is féidir iad a ghrúpáil mar **ghalair scamhóige thoirmeascacha** agus mar **ghalair scamhóige shriantacha**.



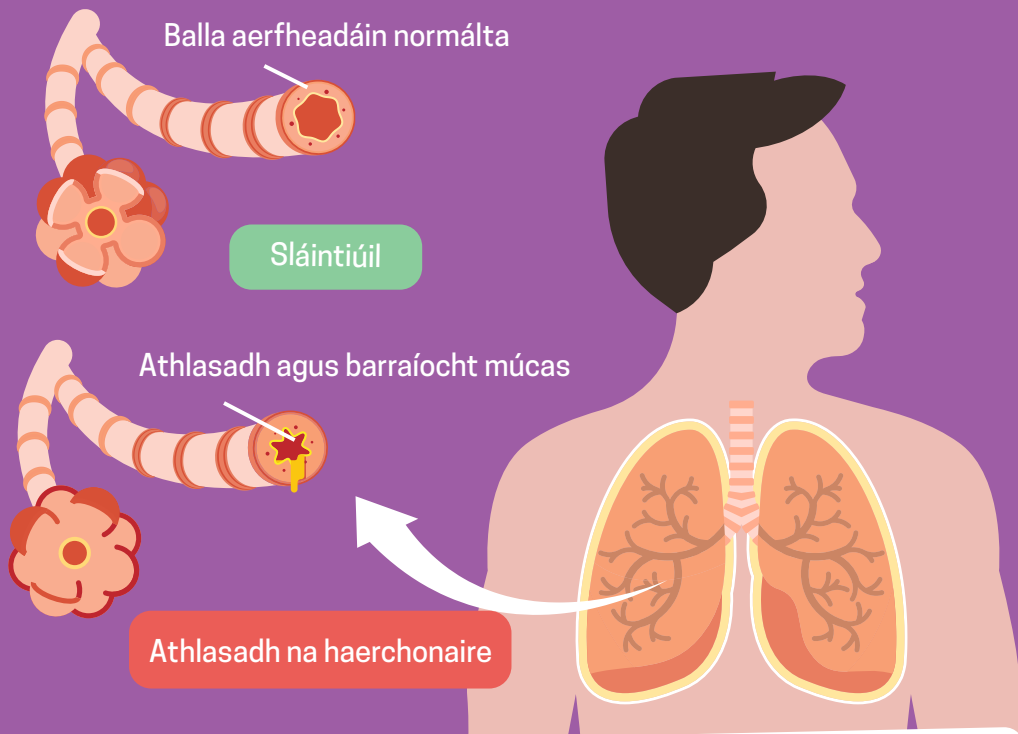
- **Bíonn níos mó deacrachtaí ag baint le galair scamhóige thoirmeascacha** ar nós an phlúchta, an galar scamhóige toirmeascach ainsealach (COPD), agus an bhroinceachtáis, agus aer á easanáil.

- **Is galair iad galair scamhóige shriantacha** ar féidir leo fadhbanna a chruthú trí ionanálú aeir a shrianadh, amhail an fhiobróis scamhóige, an cuaisíteas ainsealach, agus galair scamhóige ceirde.



I measc na n-airíonna móra tá cársánach, gearranáil, teannas sa chliabhrach agus casacht. Níl aon leigheas ar ghalair riospráide ainsealacha faoi láthair ach **le cóir leighis, cúram coisctheach, agus athruithe sa stíl mhaireachtála, thig leat saol sláintiúil agus fada a chaitheamh!**

# Achoimre ar ghalair riospráide ...ar leanúint



- In **othar sláintiúil**, bíonn balla an aerfheadáin líneáilte go normálta agus ní bhíonn mucus ann.
- Ar an lámh eile, tá balla aerchonaire athlasta tiubhaithe le mucus ar féidir é a bheith níos deacra análú a dhéanamh ag othar ar a bhfuil **athlasadh aerchonaire**.

**Thig le galair áirithe atá inchoiscthe ag vacsaín at d'aerfheadáin agus do scamhóg a mhéadú.** Thig le comhcheangal an dá cheann acu an seans tolgtha níúmóine agus galar riospráide dian eile a mhéadú.



# Buneilimintí vacsaíne

Cosnaíonn an vacsaíniú iad siúd atá vacsaínithe, na daoine timpeall orthu, agus an pobal iomlán. Nuair a bhíonn go leor daoine i ndaonra díolmhaithe ó ghalar tógálach, ní dócha go scaipfidh an galar ó dhuine go duine. Tugtar **imdhíonacht phobail** air sin (ar a dtugtar **imdhíonacht tréada** freisin).

Tuigeann roinnt othar an riosca go bhfaighidh siad galar agus ní thuigeann siad go bhféadfadh riosca tromchúiseach dá sláinte agus do shláinte daoine eile a bheith mar thoradh ar gan vacsaíniú a fháil.

- Tá muid eolach go mbíonn **daoine le galair riospráide** níos mó i mbaol sláinte atá bainteach le galair atá inchoiscthe le vacsaín.
- Tá sé riachtanach **dul i gcomhairle le do ghairmí cúraim shláinte de réir an cháis** mar ní mholtar vacsaíní áirithe do dhaoine ag a bhfuil córais imdhíonachta lagaithe agus/nó ailléirgí.

**Meabhrúchán:** Tá tionchar tábhachtach ag comhairle gairmithe cúram sláinte ar dhearcadh na n-othar i leith an vacsaínithe.

## Tabhair faoi deara:

- Tá éagsúlachtaí suntasacha ann fós idir sceidil náisiúnta imdhíonta ar fud an AE.
- Is féidir leat léargas a fháil ar éagsúlachtaí sceideal vacsaíní i dtíortha AE/LEE trí úsáid a bhaint as an Sceidealóir Vacsaíne a sholáthraíonn an Lárionad Eorpach um Ghalar a Chosc agus a Rialú (ECDC).



# Príomh-vacsáiní ...ar leanúint

Seo **4 príomh-vacsáin** a chuidíonn na rioscaí sin a laghdú bunaithe ar mholtaí ó na Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (hlonaid um Ghalair a Chosc agus a Rialú (CDC)):

## Vacsáin fliú

Cosnaíonn sé i gcoinne ionfhabhtuithe fliú gach bliain. I measc na dtinneas a bhaineann leis an bhfliú, tá cineálacha éagsúla ionfhabhtuithe scamhóg a d'fhéadfadh dul in olcas na ndálaí ainsealacha gaolmhara. **Tá sé níos tábhachtaí anois ná riamh vacsaín fliú a fháil mar tá othair i mbaol níos airde torthaí sláinte tromchúiseacha COVID-19.**

## Vacsáin DTaP / DTwP

Cosnaíonn sé i gcoinne **teisteanas, diftéire**, agus **an triuch** a d'fhéadfadh a bheith ina ghalair tromchúiseach do dhaoine de gach aois. Is cuid de na hairíonna nach dteastaíonn ó na hionfhabhtuithe seo iad glas géill, tochtán, agus an triuch. Tá an moladh maidir le minicíocht dáileog na vacsaíne **bunaithe ar aois**: de ghnáth tugtar teandáileog gach 10 mbliana.



## Vacsáin niúmacocúil

Cosnaíonn sé i gcoinne **baictéir niúmacocas** a d'fhéadfadh a bheith ina gcúis le niúmóine, ionfhabhtuithe fola agus meiningíteas. Tá galar niúmacocúil coitianta i measc leanaí óga, ach is iad daoine fásta níos sine is mó atá i mbaol ó thinneas tromchúiseach agus bás. Méadaíonn an riosca na hionfhabhtuithe seo a thógáil leis an bhfliú. Tá sé **molta do gach duine fásta 65 bliain d'aois nó níos sine** an vacsaín a ghlacadh. D'fhéadfadh go mbeadh dáileoga iolracha nó teanndáileog de dhíth ar roinnt grúpaí.

## Vacsáin na deire

Cosnaíonn sé i gcoinne **na deire** (ar a dtugtar 'herpes zoster' freisin) agus na gríos agus na spuaiceanna pianmhara gaolmhara a ghabhann leis ar thaobh amháin den chorp, go minic an aghaidh nó an cabhail. Tagann gearb ar na spuaiceanna de ghnáth i gceann 7 - 10 lá agus imíonn siad go hiomlán laistigh de 2 - 4 seachtaine. Mar sin féin, d'fhéadfadh go mbeadh pian ag daoine áirithe a mhaireann míonna nó fiú blianta tar éis don gríos imeacht. **Moltar é do dhaoine fásta 50 bliain d'aois agus níos sine**, lena n-áirítear daoine fásta a raibh an deir orthu nó a fuair na vacsaíní deire roimhe seo.

Tá sé riachtanach a thabhairt faoi deara, cé go bhféadfadh roinnt othar mion-airíonna a fhorbairt tar éis an vacsaínithe, is gnáthchomharthaí iad seo go bhfuil an corp ag cruthaigh cosanta. Ba chóir go dtiocfadh comharthaí, más ann dóibh, i gceann cúpla lá.





# COVID-19

Ar an 11ú Márta 2020, thug an EDS tréithe COVID-19, **galar riospráide ionfhabhtaíoch**, a tharla mar thoradh ar choróinvíreas nua a thángthas air, mar phaindéim dhomhanda ag cur isteach ar dhaoine in aoiseanna difriúla.



## Siomtóim choiteanna



Fiabhras



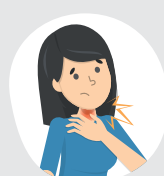
Casacht



Pian matáin



Tuirse



Deacrachtaí  
anáilaithe



**Bíonn daoine le a mbíonn galair riospráide** orthu sa ghrúpa ard-riosca COVID-19 agus bíonn sé níos dóchúlú go bhforbróidh siad siomtóim dhiana.





# COVID-19

...ar leanúint

De bharr riosca ard torthaí sláinte boichte mar gheall ar COVID-19, tá sé tábhachtach go bhfuil daoine le galair riospráide san áireamh i ngrúpaí tosaíochta faoi choinne cláracha vacsaínithe.

Faoi Mheán Fómhair 2021, tá na vacsaíní COVID-19 a leanas údaraithe le húsáid san Aontas Eorpach ag an Ghníomhaireacht Leigheasra Eorpach (EMA): **Comirnaty** (Pfizer-BioNTech), **Spikevax** (Moderna), **Vaxzevria** (AstraZeneca), agus **Janssen**.

**Déanann EMA monatóireacht chúramach ar shábháilteacht gach vacsaíne san AE.**



Tosaíonn siomtóim le linn **3-7 lá i ndiaidh teagmháil** leis an víreas, ach i gcásanna áirithe, ghlac sé suas le 14 lá do na siomtóim a bheith infheicthe.



Thig le hionfhabhtú scamhóg, galar duáin agus fiú bás a bheith san áireamh sna **haimhréidheanna neamhchoitianta agus diana**.



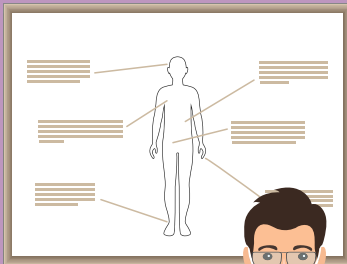
Tá déine COVID-19 bainteach le **méadú aoise (>60 bliain d'aois)** agus le roinnt riochtaí bhunsláinte lena n-áirítear hipirtheannas, diaibéiteas, galair chardashoithíocha, galair riospráide ainsealacha, agus cosc imdhíonachta. Taispeánann sonraí ar na mallaibh go bhfuil rátaí riosca beagán níos airde i ngrúpaí fireannacha.

# Cinneadh eolach

Is ábhar díospóireachta mothúchánach é ábhar an vacsaínithe, ach tá sé ríthábhachtach go gcaithfear aghaidh a thabhairt ar easpa glactha agus drogall vacsaínithe trí **idirphlé oscailte**, agus **fianaise eolaíoch** mar thaca leis.

Tá **cumhachtú na n-othar** ar cheann de phríomhghnéithe cúraim sláinte othar-lárnaithe. Sainmhínítear é seo mar phróiseas iltoiseach a chuidíonn le hothair smacht a bheith acu ar a saol féin, agus a mhéadaíonn a gcumas gníomhú ar shaincheistanna a shainíonn siad féin a bheith tábhachtach.

D'fhéadfadh go mbeadh an teachtaire níos tábhachtaí ná an teachtaireacht féin do dhaoine glacadh le hidirghabhálacha sláinte.



## Meabhrúchán:

Is uirlis chumhachtach agus dearfach ceistanna a chur!



# Cinneadh eolach

...ar leanúint

Cuimsíonn cumhachtú othar 3 ghné atá ag forluí agus ag athneartú a chéile: **litearthacht sláinte**, **cinnteoireacht roinnte**, agus **féinbhainistíocht**.

Is próiseas dhá bhealach é cumhachtú. Teastaíonn macasamhla ón othar sa “ghairmí sláinte cumhachtaithe” a chuireann fáilte roimh rannpháirtíocht an othair agus a bhfuil eolas aige conas timpeallacht chúraim sláinte chumasaithe a chruthú.



# Cairt ar **chumhachtú othar**

01

## **Is níos mó ná do riocht sláinte thú**

Baineann cúram sláinte go bunúsach le caidreamh daonna. Is pointe tosaigh cumhachtaithe é caitheamh le meas, dínit agus comhbhá agus féachaint ort mar dhuine le saol seachas riocht sláinte nó stádas duine.

02

## **Tá tú cumasaithe leis an méid a ba mhaith leat**

Ba cheart tacaíocht le gach othar agus iad a chur ar gcumas a dtuairim a thabhairt faoina gcúram, de réir a gcumais agus a mianta, agus beag beann ar ár n-aois, inscne, cumas, bunús eitneach, reiligiún nó creideamh, staid shocheacnamaíoch, claonadh gnéasach/inscne, féiniúlacht, léiriú, nó tréithe.

03

## **Is comhpháirtí i ngach cinneadh thú atá bainteach le do shláinte**

Ba cheart go mbeadh gach cinneadh a bhaineann le sláinte, cibé acu pleanáil do chúram fhadtéarmach do riachtanais chasta nó cinntí cóireála/coiscthe aon uaire, mar thoradh ar phróiseas cinnteoireachta roinnte idir an t-othar agus an fhoireann cúraim sláinte. Caithfidh othair agus gairmithe páirt a ghlacadh mar chomhpháirtithe comhionanna in idirphlé faoi roghanna cóireála, tosaíochtaí agus luachanna cóireála.

04

## **Tá an t-eolas atá de dhíth ort agat i bhformáid intuigthe, do thaifead sláinte féin san áireamh**

Tá sé de cheart ag othair faisnéis a theastaíonn uathu a fháil agus a theastaíonn uathu, sa mhéid agus san fhormáid cheart agus ag an am ceart, i dteanga shimplí go leor lena chur ar a gcumas roghanna a dhéanamh de réir a mianta. Ba cheart faisnéis d'othair a chomhdhearadh le hothair lena chinntiú go bhfuil sí ar chaighdeán maith.

05

## **Cuireann do ghairmithe sláinte agus ár gcóras sláinte inniúlacht sláinte do chách chun cinn go gníomhach**

Tá níos mó i gceist le litearthacht sláinte ná faisnéis: baineann sé le bheith in ann faisnéis sláinte a aimsiú, a mheas agus a úsáid chun cinntí maithe sláinte a dhéanamh i ngach réimse den saol.

06

## **Tá an tacaíocht leanúnach atá de dhíth ort agat chun do chúram féin a láimhseáil**

Ba cheart go mbeadh riachtanais othair aonair chun a gcúram agus a saol a bhainistiú i gcomhthéacs a luachanna pearsanta, a gcuspóirí, a dteaghlaigh agus cúinsí eile ag croílár cur chuige comhcheangailte i leith cúraim. Ba cheart na roghanna ábhartha uile a thairiscint d'othair agus do theaghlaigh d'fhonn roghanna fiúntacha a dhéanamh. Ba cheart oideachas féinbhainistíochta a chur ar fáil go forleathan sa phobal mar chuid de chúram comhtháite galar ainsealach.

07

## **Is tomhas tábhachtach é do taithí ar chaighdeán cúram sláinte**

Ba cheart glacadh le taithí an othair mar phríomh-mhéadracht chun cáilíocht an chúraim shláinte a mheas. Ní chiallaíonn sé sin cleachtaí ticbhosca mar “shuirbhéanna sástachta”, ach bearta fiúntacha - lena n-áirítear bearta cáilíochtúla othar-lárnaithe. Ba cheart go sainmhíneodh na hothair féin táscairí chun cáilíocht an chúraim shláinte a mheas.

08

## **Tig leat a bheith páirteach i luacháil agus i gcomhdhearadh seirbhísí cúraim sláinte, ionas go n-oibríonn siad do chách**

Tá rannpháirtíocht fhiúntach an othair bunaithe ar an mbonn go bhfuil saineolas agus eolas uathúil ag othair: ní bhíonn ach “an turas iomlán” ag an othar. Is féidir le hothair bearnaí sa soláthar a aithint, ach seirbhísí iomarcacha nó nach dteastaíonn uathu freisin, ag cabhrú leis an gcúram sláinte a dhéanamh níos éifeachtaí agus níos éifeachtúla. Lena chois sin, tá ceart bunúsach daonlathach ag othair ionadaíocht a bheith acu ar gach leibhéal, ba cheart a mbaint a bheith mar chuid de struchtúir agus phróisis fhoirmiúla.

09

## **Trí eagraíochtaí othar, bíonn do ghuth mar chuid de ghuth aontaithe níos mó**

Is féidir le hothair aonair a bheith ina n-abhcóidí cumhachtacha bunaithe ar a dtaithí agus a gcúinsí pearsanta féin. Agus cuireann eagraíochtaí othar tuairimí chun cinn a léiríonn dáilcheantar othar.

10

## **Téann cothromas agus cumhachtú le chéile**

Le bheithi d'othar cumhachtaithe, tá rochtain ar chúram ardchaighdeán cothromasach, gan idirdhealú, riachtanach do chúram sláinte agus sóisialta ar ardchaighdeán.



Fuair an treoirthionscadal Patients' and Professionals' Awareness, Communication and Trust (VAC-PACT) (Muinín Vacsaíne – Feasacht, Cumarsáid & Muinín Othar agus Proifisiúnach) maoiniú ó Chlár Sláinte an Aontais Eorpaigh faoi Chonradh Seirbhíse SANTE/2019/C3/013-S12.820639 agus aontaíonn sé príomhpháirtithe leasmhara le raon leathan saineolais agus cúlraí ar fud na hEorpa

