



**Men är det
säkert?**

**Att bemöta tveksamhet
kring vaccin mot covid-19**

Framtagen av: Centrum för epidemiologi
och samhällsmedicin, Region Stockholm

E-post: ces.sls@regionstockholm.se

Version: 1

ISBN: 978-91-87691-85-0

Grafisk form och illustrationer: Luxlucid

Tryck: November 2021

Den här broschyren vänder sig till dig som arbetar inom hälso- och sjukvården eller som i något annat sammanhang möter personer som är tveksamma till att vaccinera sig mot sjukdomen covid-19.

För att kunna prata om vaccination mot covid-19 är det en förutsättning att själv kunna svara på vanligt förekommande frågor. Den här broschyren är tänkt att vara ett stöd i det.

Det är upp till var och en att bedöma vad som är relevant att ta upp i varje enskilt samtal. Du behöver alltså inte gå igenom hela svaret på en viss fråga i broschyren om det inte behövs.

Innehåll

Covid-19 och vaccintveksamhet	5
Att bemöta vaccintveksamhet	6

Tolv vanliga frågor

1. Hur kan jag lita på vaccinet när det har gått så fort att ta fram?	8
2. Är det inte för riskabelt att vaccinera sig?	10
3. Varför ska jag vaccinera mig om jag är ung och frisk?	11
4. Behöver jag vaccinera mig om jag redan har haft covid-19?	12
5. Fungerar vaccinet på de nya varianterna som delta?	13
6. Påverkar vaccinet potensen eller fertiliteten?	14
7. Påverkar vaccinet menstruationen?	15
8. Påverkar vaccinet fostret eller det ammande barnet?	16
9. Är det inte bättre med ett naturligt alternativ till vaccin?	17
10. Kan man lita på läkemedelsindustrin?	18
11. Vet man tillräckligt om hur vaccinet fungerar?	20
12. Hur kan jag lita på myndigheter när andra säger tvärtom?	21
Mer information om covid-19 och vacciner	22

Covid-19 och vaccintveksamhet

Covid-19 är en allvarlig sjukdom

Cirka 15 000 personer i Sverige har avlidit av covid-19, fram till oktober 2021. Vi skyddar både oss själva och alla andra genom att vaccinera oss.

De allra flesta vuxna och unga över 16 år i Sverige har vaccinerat sig mot covid-19. Men det finns personer som är osäkra på om de kommer att vaccinera sig och det finns andra som har bestämt sig för att avstå.

Anledningarna till tveksamhet kan se olika ut

En del personer är tveksamma för att de inte tror att vaccinet ger tillräckligt skydd, andra är tveksamma för att de känner oro för biverkningar av vaccinet. Några tror att just deras risk att bli smittad är liten eller att sjukdomen inte är så farlig. Hos andra är förtroendet för myndigheter och hälso- och sjukvården lågt.

Att bemöta vaccintveksamhet

När du pratar med någon som är tveksam till vaccin, är det viktigt att ha ett öppet och empatiskt förhållningssätt och att du tar dig tid att bemöta frågor.

- **Lyssna noga** på varför personen är tveksam och försök förstå saker från den personens perspektiv. Identifiera anledningarna till att just den här personen är tveksam. Ställ följdfrågor om det behövs. Sammanfatta gärna vad personen har sagt och fråga om detta är vad personen menar. Du kan bygga tillit för att fortsätta samtalet genom att visa respekt och förståelse.
- **Bemöt frågor med ett enkelt och tydligt svar.** Utveckla sedan svaret med en förklaring. Framhåll att det finns starka anledningar att vaccinera sig, men visa tålamod och behåll en positiv och samtalande ton.

- **Bemöt endast det som personen själv tar upp.** Gå inte igenom hela listan med frågor från denna broschyr ”för säkerhets skull”. Det är lätt att tro på det man hört många gånger. Att ta upp något i förebyggande syfte kan innebära att man planterar ny felaktig information hos någon som redan är tveksam.
- **Upprepa gärna det viktigaste.** Ibland kan personen behöva höra samma budskap flera gånger för att ta det till sig, särskilt om det är ny information.
- **Be att få återkomma** om personen ställer en fråga som du inte kan besvara. Ta reda på informationen och återkom som lovat för att bygga förtroende. Hänvisa vidare om det inte finns möjlighet att återkomma.

På följande sidor presenteras tolv vanliga frågor om covid-19-vaccinet. Svaren är formulerade så att du kan använda dem direkt till den du pratar med.

1

Hur kan jag lita på vaccinet när det har gått så fort att ta fram?

Vaccinerna mot covid-19 har tagits fram på ett säkert sätt utan att ta några genvägar.

Processen gick snabbt eftersom det redan fanns kunskap om den här typen av virus, och eftersom tekniken för att tillverka vaccinen redan fanns tillgänglig.

Forskare fick snabbt nödvändig kunskap om covid-19-viruset, och delade den kunskapen med andra. Dessutom satsades tidigt väldigt mycket resurser på att utveckla vaccin.

Eftersom en stor mängd försökspersoner ställde upp kunde vaccinerens effektivitet och säkerhet testas ovanligt snabbt.

Fortsatt forskning har tydligt bekräftat att risken för allvarliga biverkningar från vaccinen är mycket liten. Risken att drabbas av allvarliga komplikationer till följd av själva sjukdomen är väldigt mycket större.

Forskare och myndigheter över hela världen fortsätter att följa upp rapporter om misstänkta biverkningar, men ofta visar det sig att det saknas någon koppling till vaccinet.

Varje dag blir en viss andel av befolkningen sjuk eller avlider, av en mängd olika orsaker. Om någon blir allvarligt sjuk efter sin vaccination, beror det alltså oftast på något helt annat. Det krävs noggrann forskning för att ta reda på om en misstänkt biverkning orsakades av vaccinet eller inte.

2

Är det inte för riskabelt att vaccinera sig?

Riskerna med att bli sjuk i covid-19 är betydligt större än riskerna med att vaccineras.

Bland de miljarder människor som har vaccinerat sig, är det ytterst få som har drabbats av allvarliga biverkningar. Samtidigt skördar sjukdomen covid-19 många liv. De som drabbas av sjukdomen behöver ibland intensivvård, eller drabbas av långdragna komplikationer – till exempel svår trötthet, problem med lungorna eller påverkan på hjärnans funktioner.

Vaccinerna mot covid-19 ger ibland milda biverkningar som är ofarliga och snabbt övergående, exempelvis feber eller muskelsmärta. Allvarliga komplikationer, som blodproppar eller inflammation i hjärtat, är mycket sällsynta.

3

Varför ska jag vaccinera mig om jag är ung och frisk?

De som är äldre eller tillhör medicinska riskgrupper drabbas hårdast av covid-19. Men alla löper en viss risk att bli allvarligt sjuka eller i värsta fall dö av en infektion – även fullt friska yngre personer.

Immunförsvaret har en viss motståndskraft mot infektioner, men det går inte att veta i förväg hur din kropp reagerar mot just covid-19. En vaccination fungerar som ett slags uppdatering av immunförsvaret, som lär sig att känna igen och hantera ett specifikt hot.

Nytan av att vaccinera sig överväger riskerna, för alla personer som erbjuds vaccination – oavsett hälsa. Det gäller alltså även unga och friska. Den som vaccinerar sig skyddar dessutom inte bara sig själv utan även andra människor.

4

Behöver jag vaccinera mig om jag redan har haft covid-19?

En genomgången infektion kan ge ett visst skydd mot att bli sjuk igen, men det finns ännu inte tillräcklig kunskap om hur länge det skyddet varar. Dessutom finns det många som drabbats av covid-19 mer än en gång och även då blivit allvarligt sjuka.

Däremot vet vi att vaccination ger ett gott skydd, och att det är säkert även för dem som gått igenom en infektion tidigare. Två doser av vaccinet ger ett starkt skydd.

Det är möjligt att hela befolkningen kommer att behöva ytterligare doser i framtiden, kanske under en längre tid. Det är därför bra att bygga upp ett grundskydd så tidigt som möjligt. Även om du har varit sjuk en gång, så kan viruset slå till igen.

5

Fungerar vaccinet på de nya varianterna som delta?

De vaccin som används i dag ger ett gott skydd mot allvarlig sjukdom och risk för död. Det gäller även deltavarianten, som är mer smittsam än tidigare varianter av viruset.

Om man skulle bli smittad, är risken betydligt mindre att drabbas av allvarliga symtom om man redan är vaccinerad – oavsett vilken variant av viruset det gäller.

Den som vaccinerar sig i dag bygger dessutom upp ett grundskydd. Skyddet kan förbättras med ytterligare doser eller nya vaccin, om det visar sig nödvändigt senare. Det kan fortsatt uppstå nya varianter av viruset som är mer smittsamma eller farligare. Då är det bättre att ha ett grundskydd än att sakna det.

6

Påverkar vaccinet potensen eller fertiliteten?

Vaccinerna påverkar inte potensen eller fertiliteten – vare sig hos kvinnor eller män.

Innan läkemedel eller vaccin godkänns utförs noggranna tester för att se hur de påverkar kroppen, och en viktig del är att utreda just den här frågan.

Vaccinerna är alltså säkra att ta för den som vill skaffa barn. De är dessutom särskilt viktiga för den som planerar att bli gravid eller redan är det, eftersom det finns en ökad risk för svår covid-19 under graviditet.

7

Påverkar vaccinet menstruationen?

Det finns inga belegg för att vaccinen orsakar menstruationsrubbningar. Men forskare fortsätter att undersöka frågan, eftersom det ännu inte är helt klarlagt om det är så eller inte. Menstruationsrubbningar är vanligt förekommande även normalt.

Om det trots allt visar sig finnas ett samband mellan vaccinen och menstruationsrubbningar, tyder rapporterna på att problemen är milda och övergående.

Vi vet redan i dag att covid-19-vaccinen inte påverkar fertiliteten. Vi vet också att en covid-19-infektion kan medföra allvarliga komplikationer för hälsan. Med ett helhetsperspektiv på hälsan är det därför säkrast att vaccinera sig.

8

Påverkar vaccinet fostret eller det ammande barnet?

Det finns ingenting som tyder på att fostret eller det ammande barnet påverkas negativt av covid-19-vaccinen.

Att vara gravid är en riskfaktor för att bli allvarligt sjuk i covid-19. Om du är ovaccinerad och blir sjuk kan du i värsta fall drabbas av en allvarlig infektion, som kan riskera din graviditet. För att skydda dig själv och det barn du bär eller ammar är det därför viktigt att du vaccinerar dig.

9

Är det inte bättre med ett naturligt alternativ till vaccin?

Det finns inget naturligt alternativ, som till exempel hälsokost eller naturläkemedel, som kan skydda personer mot covid-19.

Vacciner och läkemedel baseras på forskning där man noggrant och systematiskt studerar effekt och biverkningar. Det görs även forskning på naturliga alternativ, med samma vetenskapliga metoder. Om ett sådant alternativ fungerar och inte har för allvarliga biverkningar, kan det användas som läkemedel. Ofta saknas dock sådan forskning, eller så visar forskningen att det inte finns någon effekt.


Det finns inget naturligt alternativ som kan ersätta covid-19-vaccinen. Många av de medel som används kan vara ofarliga i sig, men eftersom de inte har någon effekt mot covid-19 så kan de ge en falsk känsla av trygghet.

Kan man lita på läkemedelsindustrin?

Alla vaccin granskas av oberoende forskare. Därför behöver du inte nödvändigtvis lita på läkemedelsindustrin för att lita på vaccinen mot covid-19.

Läkemedelsbolagen kan bara sälja sitt vaccin efter att oberoende forskare har bedömt vaccinets effekt och undersökt dess biverkningar.

De forskare som gör den sortens oberoende granskningar arbetar på olika universitet och myndigheter, och tjänar inte själva någonting på att vaccinet kommer ut på marknaden. Tvärtom riskerar de sin trovärdighet och framtida karriär om granskningen inte är tillräckligt noggrann.



Oberoende forskare kan också göra egna studier på nya läkemedel och vaccin. Då måste forskarna ange om de har samarbetat med läkemedelsbolag. Eftersom sådana samarbeten kan påverka forskningen, granskas de studierna ofta extra noggrant.

En viktig del av arbetet för forskare är att granska den forskning som bedrivs av andra, och ibland kan det ta lång tid att uppnå enighet kring en viss fråga. När det gäller covid-19-vacciner har dock ett mycket stort antal forskare över hela världen nått samma slutsatser kring de allra flesta frågorna.

11

Vet man tillräckligt om hur vaccinet fungerar?

Forskare vet att vaccinen mot covid-19 fungerar och även hur de fungerar.

Det är alltså inte sant att ”vad som helst kan hända”. Det finns till exempel ingen möjlighet att vaccinen skulle kunna smitta någon med covid-19, eller förändra människors DNA. Det finns ingen anledning att vara misstänksam mot vaccinen för att de har framställts i ett laboratorium.

Vacciner fungerar genom att härma viruset så att kroppen tror att den är infekterad. Efter att immunförsvaret har lärt sig att hantera viruset försvinner vaccinet ur kroppen. Detta innebär att man tar en slags genväg, och slipper det ”naturliga” sättet att bli immun, vilket är att överleva en infektion. Fördelen med att ta genvägen är att man inte riskerar att dö eller bli allvarligt sjuk.

12

Hur kan jag lita på myndigheter när andra säger tvärtom?

Svenska myndigheter har omfattande kunskap och resurser. De använder sig av den samlade vetenskapliga kunskap som finns. Forskare över hela världen arbetar med att studera covid-19. De är till stor del eniga om följderna av en infektion, liksom effekten och biverkningarna av vaccinen.

De som hävdar att vaccinet är farligare än viruset har ingen vetenskaplig grund för sina påståenden. Men även om de saknar expertis, kan de ibland vara skickliga på att föra fram sitt budskap. Sådant som är nytt, spektakulärt och negativt får dessutom ofta stort utrymme i sociala medier och nyhetsmedier.

Ingen kan veta allt. I dagens informationssamhälle måste vi alla bli ”experter på att hitta rätt experter” som vi kan förlita oss på.

Mer information om covid-19 och vacciner

Folkhälsomyndigheten

www.folkhalsomyndigheten.se. Sök på ”covid-19”.

Läkemedelsverket

www.lakemedelsverket.se. Sök på ”covid-19”.

Vårdguiden

www.1177.se. Sök på ”covid-19”.

Här finns även information om hur du bokar vaccinering.


Nationell linje om covid-19 på andra språk

Telefonnummer: 08-123 680 00 (vardagar).

Språken som erbjuds är

- engelska
- arabiska
- somaliska
- persiska
- dari
- tigrinja
- amarinja
- ryska
- bosniska
- kroatiska
- serbiska
- spanska.

**Det är gratis att
vaccinera sig!**



Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
Stockholms läns sjukvårdsområde
Box 45436
104 31 Stockholm
ces.sll.se