

10/04/2024 - Dag van de Fietshelm

Breek er je hoofd niet over, draag een fietshelm!



PERSBERICHT

Op woensdag 10 april organiseert de Hersenletsel Liga met de steun van Vias institute en verschillende artsverenigingen de 1^{ste} Dag van de Fietshelm in Vlaanderen. Hiermee willen we fietsers aanzetten om een fietshelm te dragen en zo zware hoofdletsels te vermijden. Om de boodschap te laten verspreiden, roepen we jong en oud op om een selfie met fietshelm te posten op sociale media met de hashtag #helmop in de periode rond de Dag van de Fietshelm.

Een hersenletsel, het overkomt meer mensen dan je denkt! In België hebben naar schatting **300.000 mensen een Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH)**. De problematiek van hersenletsels is nauwelijks gekend. Een brede sensibilisering op alle niveaus is dus noodzakelijk.

Steeds meer mensen springen op de fiets. Of het nu recreatief is, voor woon-werk/school vervoer of voor de sport. Fietsen is gezond en maakt mensen gelukkiger maar meer fietsen zorgt ook voor extra uitdagingen. Uiteraard is een goede fietsinfrastructuur belangrijk, met voldoende afgescheiden fietspaden. Ook moeten gemotoriseerde weggebruikers altijd hun snelheid matigen in de buurt van fietsers en voldoende afstand houden bij het inhalen. Fietsongevallen worden niet altijd veroorzaakt door aanrijdingen, maar heel dikwijls door valpartijen. Tussen fietsers onderling of vaak zelfs zonder tegenpartij. Jezelf extra beschermen met een fietshelm is daarom een **no-brainer**.

Bij een val vormt een fietshelm een enorme bescherming. Ziekenhuizen zien jammer genoeg dagelijks fietsers binnenkomen met ernstige hoofdletsels, die vaak leiden tot onomkeerbare

hersenletsels. **Bij een kwart van de gehospitaliseerde fietsers is een schedel- of hersenletsel de belangrijkste verwonding. (*)**

De zichtbare en vaak onzichtbare gevolgen draag je de rest van je leven. **Het gebruik van een geschikte fietshelm verlaagt de kans op een ernstig hoofdletsel met 60% (*).**

“Vaak zien we hoofdletsels die vermeden hadden kunnen worden of minder erg hadden geweest”

Dimitri Vanhauwaert, Neurochirurg AZ Delta: *“Vaak zien we in onze operatiezalen hoofdletsels bij fietsers en e-stepgebruikers die vermeden hadden kunnen worden of minder erg hadden geweest indien de slachtoffers een helm hadden gedragen. We zien hersenletsels waarbij de slachtoffers en hun families soms levenslang met de gevolgen geconfronteerd worden. Het dragen van een fietshelm kan een essentieel verschil maken. Een helm vermindert de kans op een ernstig hoofdletsel voor fietsers met ongeveer 60%. Het is een misvatting dat een helm enkel helpt bij een val. Ook in bepaalde aanrijdingen biedt een helm een vorm van bescherming. Een helm is een goedkoop en zeer efficiënt hulpmiddel dat de ernst van hersenletsels drastisch kan verminderen.”*

“Ik vind dat ik een voorbeeldfunctie heb naar mijn kinderen toe dus ik draag steeds mijn fietshelm”

Jasper Devesse reed vroeger elke dag met de fiets naar school. Tien jaar geleden werd hij aangereden bij het oversteken en viel daarbij op zijn hoofd. *“Dankzij mijn fietshelm hield ik er enkel een lichte hersenschudding aan over. En toeval of niet... ik werk nu in De Fietsgarage in Wilsele. Daar merk ik wel dat veel mensen toch nog wat afhoudend zijn om een helm te kopen. Ze vragen zich af of ze die wel gaan dragen. Het wordt als ‘niet cool’ aanzien. Nochtans is het toch belangrijk om jezelf te beschermen vind ik. Nu ik 2 kleine kinderen heb, vind ik trouwens ook dat ik een voorbeeldfunctie naar hen toe heb, dus mij zal je niet zien rondrijden op mijn fiets zonder helm op.”*

“Ik liep een niet-aangeboren hersenletsel op... maar zonder mijn fietshelm had ik het niet overleefd.”

Dennis Logie, docent spoed en IZ verpleegkunde VIVES, had minder geluk dan Jasper. Dennis zag in 2020 zijn leven veranderen na een zware val met de fiets. *“Als fervent mountainbiker en coureur was het dragen van de fietshelm een gewoonte. Ik verloor mijn evenwicht toen ik over een wegdek reed dat omhoog was gekomen door boomwortels en de hitteperiode toen. Ik had verschillende breuken en hersenbloedingen aan de rechterzijde opgelopen. Ik werd meteen geopereerd door de neurochirurg die de schedelbreuk, de hersenbloedingen en de druk op de hersenen wegnam. Ik werd een tijdje beademd en was in kunstmatige coma. Spreken lukte niet meer en na een hercontrole stelden ze vast dat de bloedingen aan de linkerkant van de hersenen, waar het spraakcentrum ligt,*

waren toegenomen. Er volgde een 2^{de} zware operatie. Een lange revalidatie volgde. Ik was voortaan een patiënt met een niet-aangeboren hersenletsel. Zonder fietshelm had ik het niet overleefd.”

Annelies Verlinden, minister van Binnenlandse Zaken: “Ik juich dit initiatief van de Hersenletsel Liga zeer hard toe”

“De lente is terug in het land, en dan maken we in dit fietsland veel fietstochtjes met familie, vrienden of de jeugdbeweging. Plezier en veiligheid sluiten elkaar niet uit, dat is de boodschap die we op de Dag van de Fietshelm willen brengen. Ik juich dit initiatief van de Hersenletsel Liga dan ook zeer hard toe. De helm maakt een fietstocht niet minder leuk, maar wel veiliger. Een ongeluk zit soms een klein hoekje, en dan kan het dragen van een helm echt het verschil maken. Veel jongeren dragen de helm wel als ze jonger zijn, maar stoppen ermee als ze wat ouder worden. Net zoals het dragen van een gordel, zou het dragen van een fietshelm een automatisme moeten worden. We moeten de fietshelm normaliseren. Ik ben niet enkel minister bevoegd voor veiligheid, ik ben ook tante van zeven jonge neefjes. Daarom neem ik mijn verantwoordelijkheid, om ervoor te pleiten een fietshelm te dragen van zodra we de fiets opstappen. Laten we samen het goede voorbeeld geven, want veiligheid, daar werken we samen aan!”

Dag van de Fietshelm #helmop

In Nederland zijn ze al aan de 3^{de} editie van de Dag van de Fietshelm toe. Wij willen deze trend in Vlaanderen volgen. We willen met ons initiatief jong en oud bereiken en overtuigen om de fietshelm te dragen.

We roepen dan ook op om in de periode van de Dag van de Fietshelm zoveel mogelijk selfies met de fietshelm te posten op sociale media met #helmop.

Meer info en **campagnemateriaal** vind je op www.dagvandefietshelm.be.

De Dag van de Fietshelm is een initiatief van de Hersenletsel Liga, Vias institute, Belgian Society for Neurosurgery, Belgian Neurological Society, Belgian College of Emergency Physicians, Belgian Academy of Pediatrics en Royal Belgian Society of Physical and Rehabilitation Medicine.

Wie zijn wij?

De **Hersenletsel Liga vzw** is een patiëntenorganisatie die streeft naar een betere levenskwaliteit van personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun omgeving. Met onze **Hersenletsel Lijn** bieden we mensen met NAH, hun familieleden een luisterend oor en ondersteunen we hen in hun zoektocht naar de juiste begeleiding en hulp. Samen met onze partners zijn we een sterk netwerk waar ontmoeting, vorming, uitwisseling, wetenschap, innovatie en optimalisatie van de zorg centraal staan. De Hersenletsel Liga is het centrale aanspreekpunt voor de overheid en waakt over de realisatie van het Vlaams hersenletselplan.

Wat is NAH?

NAH = Niet-Aangeboren Hersenletsel

Schade aan de hersenen die ontstaat in de loop van het leven door een beroerte, ongeval, zuurstofgebrek, infectie, hersentumor, enz.

In België leven meer dan 300.000 mensen met een NAH. Per maand zijn er 2.000 ziekenhuisopnames voor traumatische hersenletsels. En sommige mensen komen in de acute fase niet eens in het ziekenhuis terecht!

Van de mensen met matig tot ernstig hersenletsel is 94% nog thuis na 1 jaar, heeft 76% cognitieve stoornissen, heeft 67% gedragsproblemen, heeft 55% fysieke problemen, is 25% ernstig beperkt, keert 32% terug naar werk en houdt bijna 90% er een geluid- of andere prikkelgevoeligheid aan over.

Er zijn zowel **zichtbare gevolgen** zoals verlamming, bewegingsproblemen of spraak-, zicht- en slikstoornissen als **onzichtbare gevolgen** zoals overprikkeling, vermoeidheid, moeilijkheden met plannen en uitvoeren van taken, gedragsveranderingen, concentratiestoornissen, veranderde persoonlijkheid,...

Meer info: www.hersenletselliga.be | www.hersenletsellijn.be | www.facebook.com/hersenletselliga | www.instagram.com/hersenletselliga_vzw | www.linkedin.com/company/hersenletsel-liga | https://twitter.com/HL_liga

(*) **Bron:** 'Fact check: hoe effectief is een fietshelm?', door Tim De Ceunynck, onderzoeker bij Vias Institute

Noot voor de redactie

Voor meer informatie over de Hersenletsel Liga en de campagne 'Dag van de Fietshelm':

- Carolien De Prycker, Coördinator & Communicatieverantwoordelijke Hersenletsel Liga, +32 477 28 70 90, carolien.deprycker@hersenletselliga.be

Voor meer info over de medische achtergrond van deze campagne:

- Dr. Dimitri Vanhauwaert, Neurochirurg AZ Delta, dimitri.vanhauwaert@azdelta.be, +32 51 237446