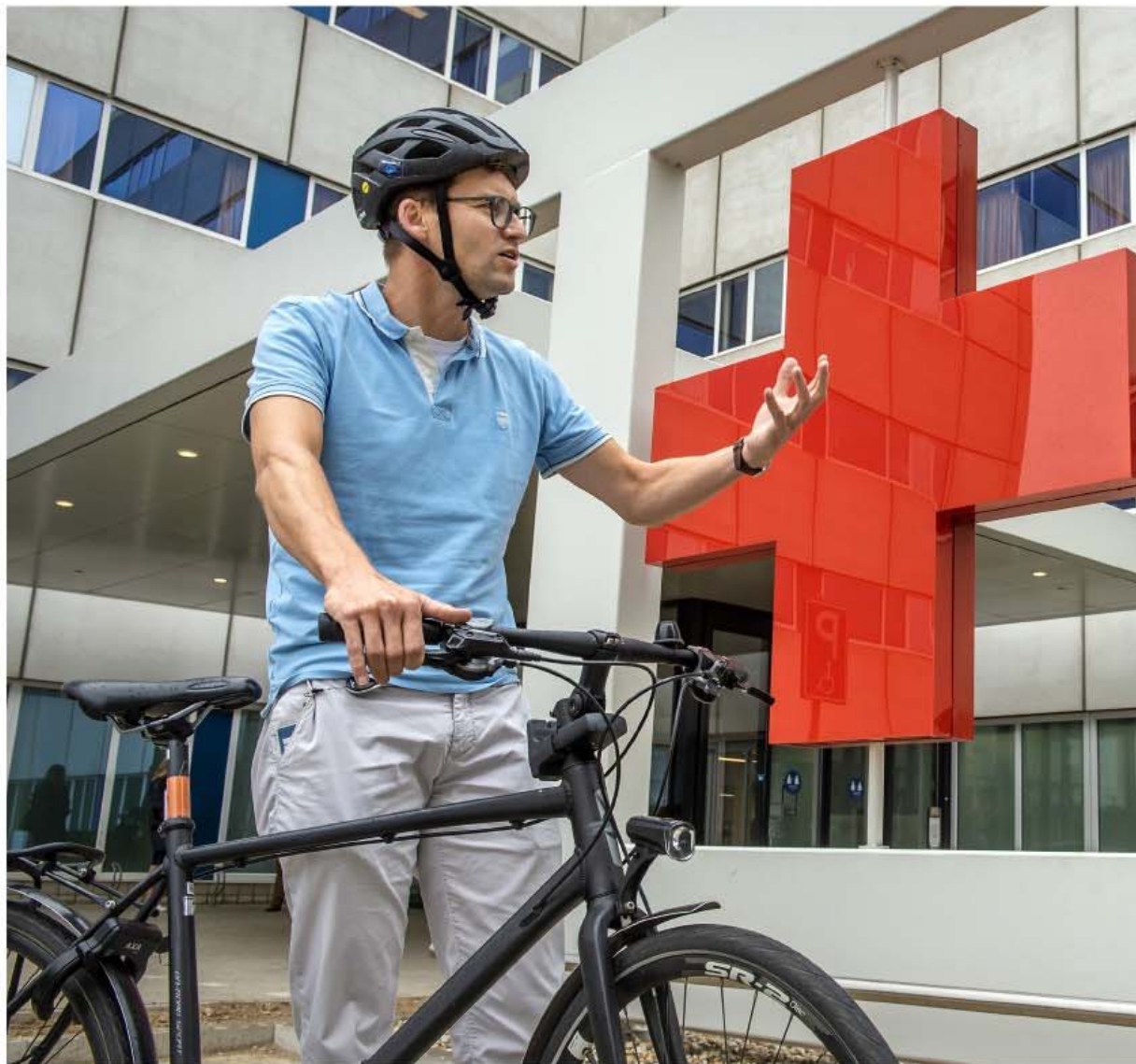


INTERVIEW
FIETSHELM

Gebruik je kop, zet een helm op! Met deze slogan voeren intensivisten van het Maastricht UMC+ campagne voor het dragen van een fietshelm. Om veel leed te voorkomen.



Artsen intensive care breken lans voor **fietshelm**

MAASTRICHT
DOOR HENNIE JEUKEN

Autorijden wordt steeds veiliger maar fietsen zeker niet. dat zeggen de intensivisten Marcel Ariès en Ruud Segers van het Maastricht Universitair Medisch Centrum. Vandaar dat deze hoofdbehandelaars op de intensive care een lans breken voor het dragen van een fietshelm. Geen overbodige luxe; vorige maand publiceerde het CBS recente cijfers over het aantal verkeersdoden. Dat blijkt de laatste twee decennia onder automobilisten flink te zijn gedaald en is onder fietsers gestabiliseerd. Maar in de categorie oudere fietsers steeg het aantal slachtoffers met maar liefst 68 procent. De cijfers bevestigen wat Ariès en Se-

gers al langer in hun werk tegenkomen. De groeiende populariteit van de e-bike gaat gepaard met meer fietsongevallen. „De afgelopen jaren hebben we te vaak patiënt gezien met ernstig schedel-hersenletsel als gevolg van een val met een fiets.”

Klachten

En dat is nog maar het topje van de ijsberg, want zij zien alleen de patiënt die er heel ernstig aan toe is en niet de fietser die een hersenschudding oploopt. „We weten inmiddels dat fietsers die vallen hier vaak langdurig klachten aan overhouden, zoals vergeetachtigheid. Of ze krijgen concentratieproblemen. Mensen van middelbare leeftijd kunnen door zo'n val eerder dementie ontwikkelen.”

Veel leed valt te voorkomen. Uit on-

derzoek blijkt dat helm dragers bij een val driekwart minder kans hebben op een hoofdwd. Bovendien vermindert het dragen van een helm het risico op ernstig letsel met ongeveer 70 procent. Volgens de stichting wetenschappelijk onderzoek verkeersveiligheid scheelt een helm op het hoofd jaarlijks 45 tot 85 fietsdoden en meer dan 2000 zwaargewonden in Nederland.

De twee zien op 'hun' intensive care jaarlijks minstens 35 patiënten – dat aantal stijgt – met ernstig schedel-hersenletsel. In een aanzienlijk deel van die gevallen is het letsel veroorzaakt door een val met de fiets. Een aantal patiënten overleeft zo'n val niet. Een groep raakt blijvend invalide, is verlamd, verliest cognitieve vaardigheden, kan niet meer zelfstandig functioneren in de maatschappij. „Bijzonder intensief voor



Mensen van middelbare leeftijd kunnen door zo'n val eerder dementie ontwikkelen.

Marcel Ariès en
Ruud Segers

zowel de patiënt als de familie.” Onder de slachtoffers bevinden zich niet alleen recreatieve fietsers, maar ook mensen die pendelen tussen woning en werk. „En vergeet de ouderen op de e-bike niet, zij lopen vaak het ernstigste letsel op.”

Campagne

Twee jaar geleden begon het bij Ruud Segers en Marcel Ariès te kriebelen. Ze wilden iets doen, een boodschap de wereld insturen om te waarschuwen, mensen bewustmaken van het belang van de fietshelm. Ze begonnen een campagne in het ziekenhuis om personeelsleden te stimuleren een helm te dragen als ze met de fiets naar het werk komen. Tegen een voordelig tarief konden fietshelmen aangeschaft worden. Binnen de kortste keren gingen er liefst 1400 helmen over de



Oud profrenner: 'Die helm heeft mijn leven gered'

Ex-wielerprof Bram Tankink uit Lanaken steunt de campagne *Gebruik je kop, zet een helm op!*. Samen met de intensivisten Marcel Ariès en Ruud Segers van het Maastricht UMC+ zet hij zich in voor het inburgeren van de fietshelm. Als geen ander beseft hij hoe belangrijk het is deze te dragen, zegt hij. Drie jaar geleden kwam hij in de Giro d'Italia hard ten val. „Die helm heeft mijn leven gered.“ In zijn carrière maakte hij meerdere valpartijen mee. „Al kun je nog zo goed fietsen en sturen, sommige dingen heb je nu eenmaal niet in de hand.“ In het professionele wielercircuit is de fietshelm sinds 2002 verplicht. „Eerst was er nog wat gemor in het peloton, maar nu hoor je er niemand meer over.“

Intensivisten Marcel Ariès (links) en Ruud Segers van het Maastricht Universitair Medisch Centrum willen dat de fietshelm ingeburgerd raakt.
FOTO: JOHANNES TIMMERMANS

toonbank. Veel meer dan verwacht. De intensivisten hebben de wens om de actie te herhalen, in combinatie met een bewustwordingscampagne, opdat mensen de helmen daadwerkelijk gaan dragen want dat blijkt nu niet altijd het geval.

Dit idee willen ze ook uitdragen bij andere grote instellingen en bedrijven. Contacten met de Universiteit Maastricht en bijvoorbeeld DSM zijn er al. Daarbij gaan ze aankloppen bij de helmfabrikant om bijvoorbeeld te praten over optimaal draagcomfort. Ze willen naar fietsen-

makers en -distributeurs om te kijken of de helm niet standaard bij een nieuwe fiets of e-bike geleverd kan worden. „Die laatste kost al gauw meer dan 1000 euro, daar moet een gratis helm bij kunnen.“

Kinderen

Bij toename van het aantal oudere slachtoffers is een helmplicht bij e-bikegebruik te overwegen, vinden de twee. Ook spelen ze met het idee de politiek te vragen in ieder geval voor kinderen een helmplicht in te voeren. Kinderen doen niet moeilijk over hun

haren. En als ze gewend zijn een helm te dragen – wat ouders kan stimuleren hetzelfde te doen – blijven ze dat waarschijnlijk ook doen als ze ouder worden. In een algehele helmplicht zien ze vooral niets, benadrukken ze. Ze geloven meer in bewustwording en gezond verstand. Segers en Ariès zijn ook in gesprek met de Fietsersbond in Limburg in de hoop die mee te krijgen.

„Als mensen zelf er in geloven, het belang ervan inzien, gaan ze die helm ook dragen. Dan burgert dit in. Dit is een kwestie van tijd.“

ouderen en door de heuvels ook relatief meer ouderen op een e-bike dan in de rest van het land. Bovendien hebben we hier afdalingen met bochten en die zijn ook risico verhogend. Wij zien kortom het nut van het dragen van een fietshelm wel degelijk.“ Oostwegel steunt de intensivisten dan ook in hun campagne en wil bedrijven beraderen om mee te doen.

„Dit is zeer aan te bevelen voor kinderen op de basisschool en voor iedere fietser die harder rijdt dan 20 kilometer per uur. En onder de laatste groep vallen de meeste e-bikers. Er is eigenlijk geen goed argument te noemen waarom je zo'n helm niet zou dragen.“ Het Heuveland is niet te vergelijken met de rest van het land, stelt hij. „Wij hebben hier relatief meer

'Er is geen argument waarom je zo'n helm niet zou dragen'

De landelijke fietsersbond is in principe voorstander van het gebruik van een fietshelm maar tegen een wettelijke verplichting. Want de bond vreest dat dan minder mensen gaan fietsen, zegt Raymond Oostwegel, secretaris van de afdeling Maastricht en Heuveland van de Fietsersbond. Zelf is hij groot voorstander van het dragen van een fietshelm.

Om de hoek

» delimburger.nl/regio

MAASTRICHT

Presentatie plannen Groene Poort Oost

Bewonersinitiatief stichting Groene Poort Oost presenteert komend weekend een plan om een buurtpark aan te leggen op het terrein van de voormalige voetbalvelden van VV Scharn, in plaats van een P&R-terrein. Maastricht heeft volgens de bewoners behoefte aan meer groen en het braakliggende terrein is volgens stichting Groene Poort Oost uitermate geschikt om ontwikkeld te worden tot een park. De stichting heeft samen met een landschapsarchitect en de speeltuin in Heer uitgewerkt hoe dit eruit kan gaan zien. Het plan voorziet in een speelgelegenheid voor de jeugd, een ontmoetingsplek voor jong en oud en een opvangbekken voor regenwater. Op 29 en 30 augustus tussen 14:00 en 17:00 worden de plannen gepresenteerd.
Info: degroenepoortoost.nl

VALKENBURG

PGP wil rookverbod verder uitbreiden

De Valkenburgse raadsfractie PGP wil het nieuwe rookverbod bij scholen uitbreiden naar alle plekken waar kinderen komen. Fractievoorzitter Hilde Baaij denkt daarbij in eerste instantie aan speelplaatsen, sportvelden en gemeenschapshuizen. Zij vraagt B en W om daar in Valkenburg een stappenplan voor uit te werken. Sinds 1 augustus mag in de directe omgeving van scholen niet meer gerookt worden. De nieuwe wet is tot stand gekomen op initiatief van de Hartstichting, KWF en het Longfonds.

GULPEN-WITTEM

Gemeenteraad wijkt uit naar Toeristenkerk

De gemeenteraad van Gulpen-Wittem wijkt voor de vergadering van vandaag uit naar het gemeenschapshuis in de vroegere Toeristenkerk. Omdat de raadzaal in het gemeentehuis wordt vernieuwd, kan ervoorloppig niet vergaderd worden. Tijdens de vergadering presenteert de nieuwe coalitie haar programma. Ook worden de nieuwe wethouders van CDA en Fractie Franssen, Jos Hendriks (financiën) en Piet Franssen (sociale zaken), geïnstalleerd.

VALKENBURG

Verlegd voetpad langs de Geul wordt verhard

Het verlegde voetpad langs de Geul tussen uitspanning Tivoli in Valkenburg en Geulhem wordt verhard en is daarom van daag en morgen af gesloten. Het bestaande pad werd in juli een paar meter opgeschoven omdat de oeverwand van de Geul telkens afbrokkelde. De werkzaamheden liepen uit doordat er in de ondergrond onbekend leidingen bleken te zitten. Het nieuwe pad werd aan het begin van de bouwvak opengesteld, maar moet nog worden afgewerkt met een stevige toplaag. Dat gebeurt vandaag en morgen.



Het verlegde voetpad langs de Geul. FOTO DE LIMBURGER

SPORT

Provincie betaalt opleiding jeugdtrainers sportclubs

MAASTRICHT

DOOR JULE PEETERS

Limburgse sportclubs kunnen ieder 500 euro subsidie van de provincie krijgen om nieuwe jeugdtrainers op te leiden.

Eén op de drie sportverenigingen in deze provincie heeft een tekort aan trainers, blijkt uit onderzoek. Van de clubs zegt 40 procent bovendien niet genoeg gekwalificeerde trainers in huis te hebben.

Daarom diende de VVD-fractie vorig jaar een voorstel in voor een laagdrempelige subsidieregeling waar alle Limburgse (breedte-)sportclubs gebruik van kunnen

maken. Het plan, dat door eengrote meerderheid in Provinciale Staten werd omarmd, is op jongeren gericht omdat sportparticipatie bij die doelgroep onder druk staat en goed opgeleide jeugdtrainers beter zijn in het scouten en begeleiden van nieuw talent, aldus de VVD.

De regeling gaat in september in, meldde het provinciebestuur gisteren. Voor dit jaar is in totaal 100.000 euro beschikbaar. Elke club krijgt maximaal 500 euro, waardoor 200 verenigingen van de subsidie gebruik kunnen maken. Aan het eind van het jaar volgt een evaluatie en zal besloten worden of de regeling ook na dit jaar blijft bestaan.

ADVERTENTIE

De **zwoele zomerweken** voordeel t/m 30 augustus

Auping Store Maastricht
Beatrixhaven, Fregatweg 43

auping
met liefde