

Vraag & antwoord

De medewerkers van de Infolijn beantwoorden vragen over de hersenen en (de gevolgen van) hersenaandoeningen. Een voorbeeld uit de praktijk:

“Door een tandartsfobie ga ik al jaren niet meer naar de tandarts. Zijn er gespecialiseerde tandartsen die rekening houden met mijn beperking waardoor ik toch behandeld kan worden?”

Ja, die zijn er zeker. Sommige tandartsen zijn gespecialiseerd als angststandarts. Daarnaast zijn er ook de Centra voor Bijzondere Tandheelkunde (CBT), waar mensen met allerlei hersenaandoeningen en ook andere beperkingen terecht kunnen. Denk aan mensen met aandoeningen aan mond, aangezicht en kaken, bijvoorbeeld door een ongeval of schisis. Dit geldt ook voor mensen met een psychische aandoening, verstandelijke beperking, de ziekte van Parkinson, spasticiteit of het syndroom van Sturge Weber.

Tandartsfobie is een intense en onbeheersbare angst die paniekaanvallen kan veroorzaken. Oorzaken voor de angst zijn: eventuele pijnklachten, het geluid van de apparatuur, speeksel of bloed, de verdovingen of angst om te braken.

Een angststandarts neemt meer tijd voor patiënten en/of kan een speciale verdoving geven. Je kunt de tandarts, huisarts of specialist vragen om een verwijzing. Bij een extreme angststoornis kun je met een speciale indicatie terecht bij een CBT.

Meer informatie:

- Angststandartsen: www.zorgkaart-nederland.nl/tandarts/angststandarts
- Centra voor Bijzondere Tandheelkunde: www.cobijt.nl/over-ons/centra

De Infolijn is op werkdagen bereikbaar van 09.00 - 14.00 uur.

Bel 070-209 22 22 of mail: infolijn@hersenstichting.nl

De opkomst van de fietshelm: een wapen tegen hersenletsel

Fietsen is gezond en voor veel mensen heerlijk om te doen. Helaas gebeuren er jaarlijks nog altijd veel ongevallen waarbij fietsers hersenletsel oplopen. Een goede fietshelm kan dat leed beperken. Om het gebruik daarvan te stimuleren, was op woensdag 20 april de landelijke Dag van de Fiets-helm. De Hersenstichting is mede-organisator van deze dag.

Tekst: John Ekkelboom

Fotografie: Vera Claessen

De artsen Marcel Aries en Myrthe Boss hebben vorig jaar samen met collega-medici in het land de groep Artsen voor Veilig Fietsen opgericht. Ze omschrijven deze groep als een denktank, met als voornaamste doel de verkeersveiligheid voor fietsers te verbeteren door de fietshelm in Nederland te promoten. Aries, neuroloog-intensivist bij het Maastricht UMC+, viel het jaren geleden al op dat steeds meer mensen door fietsongevallen met een ernstig hersenletsel op de intensive care belanden. “Een toenemend aantal van hen reed op een e-bike, meestal zonder helm. Hadden ze die wel gedragen, dan was een deel van dat leed voorkomen.”

Fietsongeval moeder

Jaarlijks krijgen in Nederland ongeveer vijftigduizend fietsers een ongeval met ernstige verwondingen. Ruwweg een derde van hen loopt hersenletsel op. In 2020 stierven zelfs 229 fietsers door een fietsongeval. Het jaar daarvoor

verloor Boss, neuroloog-somnoloog bij Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede, haar moeder door een fietsongeluk. “Ze was op dat moment 63 jaar. Ze reed op haar e-bike over een rotonde in haar woonplaats Zeist. Een automobilist had haar niet gezien. Mijn moeder probeerde de auto te ontwijken, verloor het evenwicht en belandde met haar hoofd op een stoeprand. Enkele dagen later overleed ze in het ziekenhuis. Dat heeft een enorm gat geslagen in ons gezin. Ze was immers ook de oppas-oma van mijn kinderen.”

Enorme impact

Voor Aries en Boss redenen genoeg om de strijd aan te gaan tegen het toenemend aantal hersentrauma's door fietsongevallen. Ze riepen collega-artsen op zich aan te sluiten bij hun initiatief. Inmiddels telt Artsen voor Veilig Fietsen zo'n dertig deelnemers. Bovendien krijgt de denktank steun van diverse organisaties, waaronder de Hersenstichting, ANWB en HersenStrijd, een fonds van de Universiteit Maastricht. Want traumatisch hersenletsel, ontstaan na een ongeval, kan een enorme impact hebben op het slachtoffer en zijn omgeving, weten beide initiatiefnemers. Aries: “Ik zie dagelijks de gevolgen van ernstig hersenletsel. Mensen die zo hard zijn gevallen dat ze in coma terechtkomen met bloedingen en kneuzingen in de hersenen. Van degenen die het overleven, raakt meer dan de helft ernstig gehandicapt.”



Annemarie van der Sar bij de Lorentzschool in Hilversum tijdens de Dag van de Fietshelm.

Onzichtbare gevolgen

Na intensieve revalidatie komen die patiënten volgens Aries meestal wel weer thuis, maar blijven ze doorgaans voor de rest van hun leven afhankelijk van zorg. Boss vult aan dat er tevens onzichtbare gevolgen zijn, die overigens ook kunnen optreden bij een zware hersenschudding. “Die variëren van concentratieproblemen, hoofdpijn en duizeligheid tot overgevoeligheid voor prikkels. Een deel van hen komt niet meer terug op hun oude functioneren. Ook zie je mensen met gedragsverandering. Ze zijn niet meer de persoon die ze waren. Dat heeft uiteraard ook effect op werk en gezin. Bij kinderen kan hersenletsel gevolgen hebben op het ontwikkelende brein. Zo erg dat ze daarna minder goed meekomen en gedrags- en leerproblemen krijgen.”

Denemarken als voorbeeld

Opvallend is dat in Nederland – het fietsland bij uitstek – zo weinig fietsers een helm dragen. Slechts zeven op de duizend doet dat terwijl dit in andere Europese landen varieert van twintig tot veertig procent. Een helm vangt de

krachten van een klap op en vermindert de gevolgen voor schedel en hersenen. Vandaar dat Artsen voor Veilig Fietsen, de Hersenstichting, ANWB en HersenStrijd op woensdag 20 april voor het eerst gezamenlijk de nationale Dag van de Fietshelm organiseerden. Een dag die in het teken stond van activiteiten rondom de fietshelm, in het hele land. In verschillende ziekenhuizen stonden artsen met stands om de fietshelm te promoten. Er werden helmen uitgedeeld tegen een gereduceerde prijs en er waren fietstochten uitgezet met fietshelmen. Maar er werd ook geblogd, gevlogd en er werden speciale webinars opgezet door studenten in universiteitssteden.

Aries, die evenals Boss zelf altijd een fietshelm draagt, noemt Denemarken als voorbeeld van deze campagne. “In dat land is met een goede promotie in korte tijd veel bereikt. Daar draagt nu de helft van de fietsers vrijwillig een helm.”

Ga vooral fietsen

Aries en Boss benadrukken dat de Dag van de Fietshelm het dragen van een fietshelm moet stimuleren. Het verplichten ervan zou volgens hen ertoe kunnen leiden dat minder mensen de fiets pakken, dus dat doen ze bewust niet. “Laten we juist vooral meer gaan fietsen”, zegt Aries. “Want bewegen is gezond. Maar doe het verstandig. Hersenletsel is vaak definitief.” Boss wil ook zeker niet dat slachtoffers van fietsongevallen straks aan de schandpaal worden genageld als ze geen fietshelm op hadden. “Het gaat niet om de schuldvraag. Vaak is het ook domme pech, zoals botsen tegen een paaltje, stoeprand of een openslaande deur van een auto. Het zou mooi zijn als het dragen van een fietshelm, net zoals bij de veiligheidsgordel in de auto, een automatisme wordt.”