

## **Helpt van zwaargewonde verkeersslachtoffers op spoed is fietser: "Fietshelm kan het verschil maken"**

**1 op de 2 zwaargewonde verkeersslachtoffers die op de spoed terechtkomen, is een fietser en 42 procent van hen heeft een hoofdletsel. Bij e-steppers is dat zelfs 71 procent. Op de jaarlijkse Dag van de Fietshelm zet de Hersenletsel Liga fietsers en steppers aan om een helm te dragen en zo zware hoofdletsels te vermijden.**

[Hajo Beeckman](#)

**Gepubliceerd: wo 22 apr. 10u58 op VRT NWS.**

In België leven 431.000 mensen met een niet-aangeboren hersenletsel. Velen moeten verder met levenslange gevolgen. Tot die groep behoren ook fietsers en in toenemende mate gebruikers van een e-step die in een zwaar verkeersongeval betrokken waren en geen helm droegen.

"Jezelf extra beschermen is daarom een *no-brainer*", zegt de Liga stellig. "Een val is snel gebeurd, en de fietshelm vormt op dat moment een enorme bescherming. Een fietshelm vermindert de kans op een ernstig hoofdletsel met meer dan 60 procent. Het risico op dodelijk hersenletsel daalt zelfs met 70 procent. Een fietshelm kan hét verschil maken tussen een licht letsel of levenslange klachten."

Een recente [gedragsstudie van Vias](#) toont aan dat de Belg nog niet zoveel zin heeft in die fietshelm. Slechts 32 procent draagt er eentje. Opvallend is dat passagiers, voornamelijk kinderen, vaker een helm dragen (62 procent) dan de eigenlijke fietser (31 procent).

De campagne van de Hersenletsel Liga focust dit jaar dan ook op ouders van jonge kinderen: ze zetten vaak heel plichtsbewust hun kinderen een helm op, maar vergeten hun eigen veiligheid.

### **Gedrag van ouders is bepalend**

Een Noorse studie onderzocht specifiek de relatie tussen helmdracht bij ouders en hun kinderen. Kinderen dragen vaker een helm als hun ouders dit gedrag consequent tonen. Vooral jongere kinderen zijn gevoelig voor de invloed van hun ouders. De invloed van leeftijdsgenoten wordt belangrijker als kinderen ouder worden.

"Willen we dus jonge fietsers overtuigen om niet alleen in de lagere school een helm te dragen, wanneer de ouders hun kinderen 'verplichten', dan moeten we zelf ook het goede voorbeeld geven door als ouder altijd een helm te dragen op de fiets", zegt Stef Willems van Vias.

Regionaal zijn er bovendien grote verschillen in helmdracht. In het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en het Waals Gewest draagt respectievelijk bijna 64 en 61 procent van de fietsers een helm, terwijl dit in het Vlaams Gewest slechts ongeveer 25

procent is. Het zijn vooral adolescenten (13-17 jaar), jongvolwassenen (18-24 jaar) en senioren (+65 jaar) die minder geneigd zijn om beschermingsmiddelen te dragen.



Uit analyses blijkt verder dat ernstige hoofdletsels vaker voorkomen bij ongevallen met meerdere betrokkenen (57 procent). De meeste aanrijdingen gebeuren nog steeds tussen een fiets en een auto, gevolgd door fietsers onderling en op de derde plaats de eenzijdige ongevallen. Dat zijn ongevallen waarbij een fietser ten val komt zonder dat er een tegenpartij op de weg bij betrokken is.

Fietsers hebben wel de grootste kans op dodelijk letsel bij eenzijdige ongevallen.

### **Nog vaker hoofdletsel bij gebruikers van een e-step**

De afgelopen jaren groeit de bezorgdheid over de opkomst van elektrische steps. Het aantal dodelijke slachtoffers bij e-stepgebruikers is op 1 jaar tijd sterk gestegen, van 4 naar 13 doden. Ook het aantal letselongevallen met de e-step nam toe met 34 procent.

De slachtoffers van ongevallen met een e-step in Vlaanderen zijn gemiddeld jonger dan andere verkeersslachtoffers: gemiddeld 28 jaar. Maar liefst 71 procent van hen loopt ernstige hoofdletsels op. Dat hoge aandeel is te verklaren, omdat ze in 65 procent van de gevallen een botsing hebben met een auto en meestal geen helm dragen.

Federaal minister van Mobiliteit Crucke kondigde op 30 maart al aan dat hij tegen september van dit jaar een [helmplicht](#) wil invoeren voor alle gebruikers van een e-step die sneller kunnen dan 20 kilometer/uur.

Aanbieders van deelsteps in onze steden moeten de maximale snelheid beperken tot 20 kilometer/uur opdat hun gebruikers niet onder die helmplicht zouden vallen. Een helmplicht voor alle fietsers komt er nog niet.

Met de jaarlijkse Dag van de Fietshelm op 22 april zet de Hersenletsel Liga iedereen aan om een fietshelm te dragen en zo zware hoofdletsels te vermijden. 'Kijk Uit' brengt het belang van de fietshelm nog eens onder de aandacht op zaterdag 25 april op VRT1.

Foto: Anne Franke de Clerk © 2024

Ik een helm?  
Jij een helm!

Initiatief van de Hersenletsel Liga

dagvandeFietshelm.be

**DAG van de FIETSHELM**  
woensdag 22 april 2026

Hersenletsel Liga  
Vlaanderen  
in veiligheid samen  
VAS  
BSN  
Belgische Neurologische Academie

**Dag van de Fietshelm?** De derde editie van de [Dag van de Fietshelm](#) is een initiatief van de **Hersenletsel Liga** en wordt gesteund het verkeersveiligheidsinstituut Vias en de Belgische verenigingen van Neurochirurgen (BSN), Neurologen (BVN-SBN), Spoedartsen (BECEP), Kinderartsen (BPA) en Revalidatieartsen (KBVFGR-SRBMPR). De campagne kwam tot stand met financiële steun van het Departement Mobiliteit en Openbare Werken van de Vlaamse overheid.