



vzw Whiplash & WAD

Ondernemersnr. 044.884.524 – RPR Mechelen

Welvaartstraat 117 – 2590 BERLAAR – vzwwhiplash@gmail.com

www.vzw-whiplash.be – Facebookgroep

"vzw-whiplash België - whiplash vereniging België en WAD Letsels"

Infomagazine

over whiplash en WAD in België

Alle onze informatie en voorgestelde behandelingen zijn onder voorbehoud;
overleg met uw behandelend arts is steeds aangeraden!

Augustus 2025

Beste leden,

Met onze infomagazines proberen wij steeds onze leden wat informatie door te sturen die kan helpen bij de verwerking van de opgelopen whiplash geassocieerde aandoeningen. Deze maal leggen wij de focus op :

- 1) Webinar Fascia
- 2) Lotgenotenbijeenkomsten te Oostende en Heist-op-den Berg
- 3) De gezondheidskloof mannen/vrouwen. Boekentips.
- 4) Studie Universiteit Gent

1) Webinar Fasciatherapie: whiplash en migraine

Heel veel leden hebben, ten gevolge hun letsel, vaak last van hoofdpijn. Daarom geeft onze vzw u de kans hierover een webinar te volgen. Deze mogelijkheid is verwezenlijkt door een samenwerking met zustervereniging Hoofd-Stuk. Ga alvast ook eens kijken op hun website www.hoofd-stuk.be.



NODIGEN UTT:

WEBINAR OVER FASCIATHERAPIE

9 OKTOBER
19.30 - 21 UUR



SPREKER:
DR PHILIPPE ROSIER
HOOFFDOCENT FASCIA COLLEGE

DEELNAME IS GRATIS
INSCHRIJVEN VIA
ASSIST@HOOFD-STUK.BE OF:



Gelieve u voor de webinar in te schrijven via onderstaande gegevens. Uiteraard zijn al wie u kent, die hier ook interesse voor heeft, eveneens van harte welkom om zich in te schrijven. Mocht u die dag de webinar niet kunnen volgen maar toch benieuwd zijn of u er door geholpen kunt worden, stuur ons dan graag een bericht naar vzwwhiplash@gmail.com.

Webinar: Whiplash en Migraine – Een dieper inzicht in de link tussen nekletsels en hoofdpijn

Twee verenigingen bundelen hun krachten om meer bewustzijn te creëren rond de impact van whiplash en migraine, twee aandoeningen die vaak onderschat worden, maar het dagelijks leven sterk kunnen beïnvloeden.

Whiplash wordt meestal geassocieerd met een acuut nekletsel, vaak na een ongeval, maar de gevolgen kunnen langdurig en complex zijn. Eén van de vaak gemelde klachten na een whiplash is hoofdpijn, die in sommige gevallen overgaat in chronische migraine. Wat is de relatie tussen beide? Hoe herken je de symptomen, en wat zijn de behandelmogelijkheden?

In dit webinar brengen we experts samen die dieper ingaan op de mogelijke overlap tussen whiplash en migraine, en hoe patiënten hierin de juiste ondersteuning kunnen vinden. We willen ruimte creëren voor informatie, herkenning en praktische handvatten, zowel voor mensen die met deze klachten leven als voor hun omgeving en zorgverleners.

Live spreker: Dr. Philippe Rosier- hoofddocent Fascia College

Aanvang: 19u30 tot 21 uur

Deelname is gratis

Wenst u een deelnamelink, schrijf u dan even in via het inschrijvingsformulier:

<https://www.hoofd-stuk.be/webinar-whiplash-en-migraine-een-dieper-inzicht-in-de-link-tussen-nekletsels-en-hoofdpijn>

ik wens deel te nemen

Klik hier

2) Lotgenotenbijeenkomsten

Via lotgenotencontact kunnen leden die problemen ondervinden, steun vinden bij elkaar en gedeelde smart is hier wel geen halve smart, maar de ervaring van lotgenoten brengt altijd steun en interessante informatie mee.

Via onze facebookpagina kunt u zeker ook praten met lotgenoten, maar een fysieke samenkomst blijft toch altijd nog sterker. Ter illustratie sturen wij een stukje poëzie :

Gedicht voor lotgenoten

Samenkomen schrijft geen geschiedenis
hooguit wat steun in een woord
een wandeling door jouw en mijn hoofd
op zoek naar dezelfde gedachten
de scherpe kantjes van het leven
zijn ons niet vreemd, gezondheid een gemis

kom binnen, zet je, onze nachten zijn vaak lang
langer dan hun uren, langer dan wachten
op het eerste ochtendgloren
en we praten soms met gesloten lippen
om ons leed te verzachten, bang als we zijn
onze pijn te zien, teveel verloren

ontmoeten maar
niet louter verhalen over verdriet
niet alleen over 't verliezen van onze krachten
niet over hoop die ons aankijkt
met moede ogen en geen klaarte ziet
elkaar opvangen, wat verrijkt
verzachten

kom binnen, zet je, onze dagen zijn vaak kort
korter dan onze wensen, korter door de smart
laat ons wat drinken samen
daar waar woorden niet kunnen helen
geven wij elkaar kracht
is een kopje warme troost soms al heel wat

©Myriam Thys

Kom dus zeker eens af naar onze komende bijeenkomsten! Die gaan door te Oostende en bij voldoende inschrijvingen is er ook mogelijkheid dat wij een bijeenkomst organiseren in oktober of november te Heist-op-den-Berg.

Oostende: 18 september van 14u tot 16 u. - Locatie: CM kantoor

Zaal Mercator (2e verdieping), Nieuwpoortsesteenweg 61, Oostende

Je kan aanbellen aan de schuifdeur langs de zijkant van het CM-gebouw: als je voor het CM-gebouw staat buiten op de Nieuwpoortsesteenweg, dan volg je het weggetje rechts. Aan de linkerkant zie je dan een schuifdeur met het logo van Samana op. Daar bel je aan bij vergaderzalen. Er is een lift naar de verdieping vergaderzalen.

Wie met de trein komt, kunnen wij mits afspraak afhalen aan station.

Graag willen wij voor de bijeenkomsten (die nog steeds gratis zijn) een vooraf inschrijving. U kunt dit doen bij Nancy op onze facebookpagina of door een mailtje te sturen naar vzwwhiplash@gmail.com gewoon met bijvoorbeeld de vermelding: "Zal aanwezig zijn te Oostende op 18 september " of: "Graag een bijeenkomst te Heist-op-den-Berg."

Onze vzw kreeg immers ook het verzoek om opnieuw eens een advocaat uit te nodigen op een lotgenotenbijeenkomst om vragen te kunnen stellen over de verschillende rechtsmogelijkheden na een ongeval met trauma gerelateerd letsel, bij wie geconfronteerd wordt met rechtszaak. Dit kunnen we uiteraard pas organiseren **indien er voldoende inschrijvingen** zijn. Laat dus zeker van u horen indien u graag wenst dat wij dit verwezenlijken.

Locatie: Heist-op-den-Berg in oktober of november (exacte datum wordt dan later doorgegeven, zal afhangen van het agenda advocaat)

Tijdens onze bijeenkomsten en op onze facebookpagina vernemen wij ook heel vaak dat leden zich niet serieus genomen voelen door hun arts of door hun omgeving. Dit geldt voor heel veel leden, ongeacht welke sexe.

Het valt ons als vzw ook op dat de meeste van onze leden vrouwen zijn. Wat niet betekent dat voor onze mannelijke leden de chronische gevolgen van een whiplash en whiplash geassocieerde aandoeningen niet even erg zouden zijn om te verwerken. De erkenning van de samenhang van een halsletsel met een hoofdletsel en de wervelkolom is zeker bij verzekeraars en bij sommige professionelen nog altijd teveel onderkend. Zowel bij mannen als bij vrouwen. Daarom besteden wij met volgend onderwerp extra aandacht aan de gezondheidskloof. Hierbij geven wij enkele tips betreffende lectuur hierover, die mogelijks een (h)erkenning kunnen betekenen.

3) De gezondheidskloof mannen/vrouwen

Van 7 tot 9 maart had het non-fictie boekenfestival plaats te Oostende en woonde het bestuur vzw whiplash/WAD de voorstelling bij betreffende 'Het vrouwenlijf' en de 'Gezondheidskloof'.

Ook in 2024 volgden we het festival met onder andere een lezing betreffende het boek 'Ons hart' door topcardioloog prof. dr. Pedro Brugada.

Toen vernamen we al van deze specialist dat vrouwen in de gezondheidszorg ongelijk behandeld worden omdat de geneeskunde afgestemd is op het mannenlichaam en niet op vrouwen.

"De laatste jaren zien wij cardiologen steeds meer hoe hart-en vaatziekten zich bij vrouwen soms anders manifesteren dan bij mannen. De medische wereld heeft vandaag dus nog niet zoveel echt grondige kennis over het vrouwenhart (...) is er geregeld ook discriminatie in het spel bij individuele artsen die vrouwen minder snel au serieux nemen."

Bron: Ons Hart, prof.dr.Pedro Brugada, Lannoo p.116-117



Noot vzw: Een hersentrauma houdt ook risico's in op hart- en vaatziekten. Het is daarom belangrijk dat wie een trauma gerelateerd letsel heeft steeds aandringt bij zijn behandelend geneesheer om hier aandacht voor te hebben. Whiplash kan ook indirecte gevolgen hebben voor hart-en vaatziekten door pijn, stress en slaapproblemen. Wanneer bij het halsletsel ook een NAH vastgesteld werd, kan de hypofyse beschadigd zijn waardoor hormonale dysfuncties ook met gevolg voor verhoogde risico's.

Onze leden ervaren eveneens de problemen van soms niet voor serieus genomen te worden, een paternalistische benadering of onvoldoende geholpen te worden door onvoldoende kennis van het vrouwenlijf (het genderverschil betreffende : hart, wervelzuil, hersenen, hormonen, reactie op medicatie, socio- en psychologische verschillen, e.d.) Het is niet omdat de symptomen bij whiplash/WAD en NAH wel verklaard kunnen worden met een ongeval

als trigger dat de zorg hier voldoende op afgestemd is. Heel veel van onze leden krijgen wanneer de klachten aanslepen de labels CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom) of fybromyalgie terwijl het hersenletsel en de letsels cervicale wervelzuil verwaarloosd worden. Deze diagnose krijgen vooral vrouwen. Terwijl chronische vermoeidheid en fibro uiteraard verschillende oorzaken kunnen hebben en ook bij mannen kunnen voorkomen .

Via het boekenfestival te Oostende dit jaar leerden we enkele boeken kennen die de gezondheidskloof omschrijven waarbij gezocht wordt naar oorzaken en oplossingen.

Hieronder krijgt u de samenvatting van de boeken door, voor wie interesse heeft (mogelijks ook in de plaatselijke bib te vinden). Je vindt er getuigenissen in van vrouwen die onverklaarde symptomen op hun bord kregen, niet au serieux genomen werden of pas geholpen werden na een jarenlange lijdensweg.



DE GEZONDHEIDSKLOOF

Auteur **Els Quaegebeur** - Uitgeverij **Arbeiderspers**

De geneeskunde is van oudsher gebaseerd op de man, met vrouwen als een soort bijvangst, maar vrouwen zijn géén kleine mannen. In wetenschappelijk onderzoek blijven vrouwelijke patiënten ondanks de kennistoename schrikbarend ondervertegenwoordigd. Anno 2024 is bij artsen nog steeds geen volledige gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen als patiënt, ondanks groeiende feitenkennis over de verschillen. Ook de positie van vrouwelijke professionals is ondergeschikt en niet meer van deze tijd.

Cardioloog Angela Maas en auteur Els Quaegebeur onderzoeken deze gezondheidskloof: waar zitten de systeemfouten in de gezondheidszorg voor vrouwen? Wat zijn de misvattingen en (voor)oordelen en waarom blijven veel wezenlijke verschillen onderbelicht? Hoe kunnen we de huidige zorgcultuur snel vrouwvriendelijker maken?

Bron: <https://www.faar-oostende.be/activiteiten/op-tafel-over-het-vrouwenlijf-en-ongelijkheid-de-zorg>



HET VROUWENLIJF EN WAT WE ER NIET OVER WETEN

Auteur **Sofie Peeters** - Uitgeverij **Acco**

Wist jij dat drie vierde van de mensen met onverklaarde symptomen vrouwen zijn? Dat vrouwen tot 33% meer kans hebben in het ziekenhuis te belanden met ernstige bijwerkingen van medicatie? En hoe komt het dat de ware omvang van de clitoris pas ontdekt werd in 1998? In *Het vrouwenlijf en wat we er niet over weten* onthult Sofie Peeters de oncomfortabele waarheid: eeuwenlang werd medisch onderzoek gebaseerd op het mannelijk lichaam, waardoor kennis over het vrouwenlijf achterstand opliep. Migraine, menopauze, hartaandoening, endometriose, depressie, ADHD, maar ook een zoektocht zonder

eindpunt. Deze zeven aandoeningen hebben een genderdimensie: ze komen vaker (of enkel) voor bij vrouwen en/of ze uiten zich op een andere manier bij vrouwen dan bij mannen.

7 bekende vrouwen – Evy Gruyaert, Lieve Blancquaert, Cathérine Ongenae, Uwe Porters, Evangeline Agape, Ahlaam Teghadouini en Elisabeth Lucie Baeten – vertellen hun persoonlijke verhaal. Over de symptomen, de zoektocht naar een diagnose en de impact op de relatie met zichzelf. Elk hoofdstuk bevat ook medische uitleg over de aandoening in kwestie, om de meest recente kennis over het vrouwenlijf te verspreiden. *Het vrouwenlijf en wat we er niet over weten* is een krachtig pleidooi voor gendersensitieve geneeskunde, vrouwenrechten en zelfkennis. Het is een essentieel boek voor iedereen die het vrouwenlijf beter wil begrijpen en voor zorgverleners die streven naar een meer inclusieve benadering.

Na de voorstelling van de non-fictie romans, is onze vzw verder gaan uitzoeken, wat kunnen wij ondernemen? In Nederland kwamen wij terecht bij de vereniging Voices for Women.

Voices for Women - Eva is geen Adam De stichting is sinds 22 mei 2024 ook in België actief.

Meisjes en vrouwen kunnen hun verhaal doen via voicesforwomen.nl/meldpunt.

Onderstaande boek van de stichtster Voices for Women kan zeker inspirerend zijn, vooral bij het lezen van de 8 verhalen van vrouwen hoe zij eindelijk de juiste diagnose hebben gekregen na hun lange zoektocht.

Mirjam Kaijer, *Ik ben geen man!* Uitgeverij Lucht, Hilversum

Vrouwen worden anders ziek, maar het mannenlichaam is de norm. Hierdoor krijgen ze anno 2025 niet altijd de juiste medische zorg.

'Welkom in de wondere wereld van de onverklaarde vrouwenklachten!'



Mirjam Kaijer, journalist, columnist en oud-verpleegkundige, schrijft op treffende en authentieke wijze over haar zoektocht naar een diagnose; over de bureaucratie, de hiaten in ons zorgsysteem, de korte consulten en de foute conclusies. Ze vertelt hoe jaren later een onverwachte diagnose – en een operatie in Amerika – haar uiteindelijk op het juiste pad brengt.

Na een onthutsende hoeveelheid reacties op haar rubriek Diagnoses in de krant gaat Mirjam op zoek naar het antwoord op de vraag hoe het komt dat er zoveel vrouwen met onbegrepen gezondheidsklachten rondlopen: klachten die afgedaan als de overgang, burn-out, fybromyalgie, het chronisch vermoeidheidssyndroom of gewoonweg met de conclusie:

'Het zit tussen je oren'.

Hoe kan het bestaan dat ruim 75 procent van de patiënten met schildklierafwijkingen, reuma en andere auto-immuunziekten vrouw is en dat men nog altijd niet weet hoe dat komt? Het antwoord is schokkend! *Ik ben geen man!* laat zien waarom legio vrouwen nog altijd in een

medisch niemandsland dolen. Dit boek is een pleidooi voor persoonlijke geneeskunde en voor beter wetenschappelijk onderzoek naar man-vrouwverschillen in de zorg.

Ik ben geen man! is een aanrader voor elke hulpverlener en een bemoedigend en inspirerend voorbeeld voor vrouwen die in onze gezondheidszorg zijn verdwaald: geef nooit op!

Voor onze vrouwelijke leden vzw whiplash/ WAD kan de bevestiging dat onze gezondheidszorg niet voldoende aangepast is aan het vrouwenlichaam en onze letsels, nogmaals aantonen dat u niet alleen bent met uw klachten.

Ook al willen sommige behandelaars en zeker verzekeraars alles minimaliseren en zelfs totaal negeren. Bij leden die een rechtszaak moeten verwerken, is er wel geen gezondheidskloof: zowel vrouwen als mannen met WAD moeten strijden om voor hen rechten op te komen.

Het beste oplossing om de kloof te dichten is meer herkenning en erkenning krijgen voor WAD, zowel bij professionals als bij de publieke opinie. Daarom heeft onze vzw een aanvraag ingediend bij de Koning

Boudewijnstichting om te kunnen deelnemen aan de Warmste Week in december.

De Warmste Week 'vlamt' dit jaar voor iedereen die onzichtbaar ziek is: "Wat je niet ziet, wordt vaak niet begrepen"

Pas in september krijgen wij bericht indien deelname toegekend is. We brengen u dan zeker op de hoogte!

(meer info over de Warmste week:

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2025/05/19/de-warmste-week-thema/>)



Meer kennis is ook meer erkenning. Daarom zijn wij blij als we aanvragen voor studies krijgen. Bij wie onderstaande studie van toepassing kan zijn, kan met zijn anonieme informatie een steentje daartoe bijdragen.

4) Studie Universiteit Gent

Onderzoekers van de Universiteit Gent zoeken deelnemers voor een studie naar de ervaringen van mensen met chronische pijn die hun opioïde medicatie aan het afbouwen zijn.

Oproep: Afbouwen van opioïden bij chronische pijn

Ben jij opioïden aan het afbouwen voor chronische pijn? Dan horen we graag jouw verhaal!

We zoeken mensen met chronische pijn die op dit moment hun opioïde medicatie aan het afbouwen zijn, voor drie interviews van maximaal 2 uur, verspreid over één jaar:

- het eerste interview vindt plaats nu,
- het tweede over 6 maanden,
- het derde over 12 maanden.

Als dank ontvang je na het eerste interview een Kadonationbon van €25 en na het derde interview een bon van €50.

In de gesprekken gaan we in op je ervaringen met medicatie en de steun uit je omgeving. Alles verloopt in een vertrouwelijke, veilige sfeer. De studie is goedgekeurd door de ethische commissie van het UZ Gent. Interesse of vragen?

Mail ons via chronischepijn.medicatie@ugent.be

Wij hopen met deze infomagazine u wat nuttige informatie te hebben bezorgd.

U kunt onze vzw zoals altijd bereiken op  vzwwhiplash@gmail.com voor vragen en/of opmerkingen en inschrijvingen. Dit kan ook steeds bij Nancy via onze facebook-pagina:



[vzw-whiplash België - whiplash vereniging België en WAD Letsels](#)

Daar kunt u met lotgenoten ervaringen uitwisselen, maar we zien u dus ook heel graag naar onze lotgenotenbijeenkomsten komen! Welkom!

Met vriendelijke groet,
het bestuur vzw Whiplash/WAD