



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!

Mei 2026

Beste leden,

met deze nieuwsbrief willen wij u graag opnieuw op de hoogte brengen waar wij verder aan werken om u te kunnen helpen bij de vele problemen die u ondervindt bij de verwerking van chronische WAD.

Heel belangrijk hierbij blijft de toegang tot uw gezondheidsdossier. In een vorige infomagazine besteedden wij hier al aandacht aan. Samen met het Vlaams Patiënten Platform blijven wij nieuwe informatie doorgeven om nog eenvoudiger toegang tot uw dossier te krijgen.

Wij blijven ook steeds verder werken voor meer erkenning WAD. Een grote stap hiervoor hebben wij de vorige maanden gezet, mede dankzij leden die toegang tot hun gezondheidsdossier gegeven hebben bij het project de 50 mandaten. Waarvoor nogmaals onze oprechte dank aan wie de mogelijkheid zag om deel te nemen.

Misschien denkt u soms wat heb ik daar nu aan? Dit kunt nu volledig volgen in het **rapport EBDH** dat wij in punt 5 hebben samengevat.

Maar vooraf vindt u ook nog heel nuttige info betreffende uw **gezondheidsdossier**, infosessie over **rugpijn**, de vereniging **Gjeire Bij** en voor leden die een rechtszaak lopende hebben over de **indicatieve tabel**:

1. 'Patiëntendossier inkijken. Zo gepiept?

Europese Dag voor de Rechten van de Patiënt

Jaarlijks vieren we op **18 april de Europese Dag voor de Rechten van de Patiënt**. Met de campagne '**Patiëntendossier inkijken. Zo gepiept?**' zetten we dit jaar het recht op inzage in je patiëntendossier in de kijker.

Je patiëntendossier staat verspreid over verschillende plaatsen. Dat komt omdat alle zorgverleners een eigen systeem hebben om patiënteninformatie op te slaan. Zo zijn er systemen voor tandartsen, voor huisartsen, voor ziekenhuizen ... En soms zijn er ook nog regionale verschillen.

De informatie staat dus versnipperd op verschillende plaatsen en dat maakt het moeilijk om de juiste info te vinden.

Gelukkig bundelt mijngezondheid.be heel wat informatie. Hoe dat werkt en waar je wat vindt, leggen onze collega's helder uit in het artikel '[Mijngezondheid.be, snel toegang tot jouw gezondheidsgegevens](#)'.

Omdat nog niet alle informatie gelinkt is aan mijngezondheid, moet je in sommige gevallen toegang vragen via je zorgverlener. Om dat makkelijker te maken, maakten we een standaard formulier (hieronder te downloaden). Daarvoor werkten we samen met de Vlaamse beroepsvereniging Ombudspersonen van alle Zorgvoorzieningen en de Onafhankelijke Ombudsdienst Geestelijke Gezondheidszorg. Door hen te betrekken, zorgen we ervoor dat het formulier ook door zorgverleners vlot wordt opgepikt.

Patiëntendossier inkijken. Zo gepiept?

Je patiëntendossier inkijken is één van jouw patiëntenrechten. Toch botsen veel patiënten op onnodige drempels: lange wachttijden, onduidelijke procedures of bijkomende vragen. Dat hoeft niet. Of je nu je behandeling wil opvolgen, een tweede mening wil vragen of gewoon wil weten wat er in je dossier staat ... jij hebt het recht om te kijken.

Dat kan met drie eenvoudige stappen! In drie stappen naar jouw patiëntendossier

1. Check mijngezondheid.be

Veel informatie kan je via deze website (en sinds kort ook via de mobiele app) zelf terugvinden.

<https://vlaamspatientenplatform.be/nl/advies-en-tips/mijngezondheidbe-snel-toegang-tot-jouw-gezondheidsgegevens>

2. Vul het formulier in

Staat de info die je zoekt niet op mijngezondheid? Download dan dit formulier en vul het in.

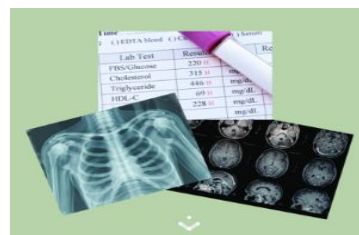
<https://vlaamspatientenplatform.be/nl/bijlage/318aceb4-0122-495d-8d2e-7b61a6adfc21/inzage-in-of-afschrift-van-patientendossier.pdf>

3. Spreek je zorgverlener aan

Spreek de zorgverlener aan die verantwoordelijk is voor de info die jij zoekt. Volgens de wet moet een zorgverlener die informatie binnen 15 dagen bezorgen wanneer je erom vraagt. Je hebt niet alleen recht op inzage, maar ook op een afschrift. Het eerste afschrift is gratis, voor het tweede betaal je de werkelijke kost (bijvoorbeeld kopieerkosten).

Waarom je patiëntendossier inkijken? Een patiëntendossier bevat cruciale informatie:

- verslagen van specialisten,
- laboresultaten,
- resultaten van scans,
- diagnoses,
- behandelplannen,
- ...



Die informatie heb je nodig als je je gezondheid en zorg zelf in handen wil nemen.

Bron: [Patiënten dossier inkijken. Zo gepeipt? | Vlaams Patienten Platform](#)

PATIËNTENDOSSIER INKIJKEN ZO GEPIEPT!

- 1 Check op mijngezondheid.be welke documenten je zelf kan terugvinden.
- 2 Niet gevonden wat je zoekt?
Vul ons formulier in.
- 3 Spreek je zorgverlener aan met het ingevulde formulier.



2. Infosessie Chronische Rugpijn (Samana)

Op 23 maart hielden wij in samenwerking met Samana een lotgenotenbijeenkomst met infosessie betreffende chronische rugpijn te Heist-op-den-Berg. Heel veel van onze leden hebben immers rugproblemen. Bij whiplash geassocieerde letsels kunnen gerelateerde rugklachten optreden en de lezing bleek dus zeker heel interessant.

Omdat wij veel nuttige informatie opdeden, geven wij u graag door waar u dit nog kan volgen mocht u hiervoor interesse hebben. Deze maal zal ons bestuur niet aanwezig zijn, maar u kunt uw vragen of opmerkingen ook altijd achteraf aan ons bezorgen.

Infosessie - Chronische rugpijn - Wat als de oorzaak elders ligt?

Organisator: Samana Nationaal

Doelgroep: Mensen met een chronische ziekte

Wanneer: 09/06 van 13:30 tot 16:30

Locatie: Schoten - LDC Cogelshof, Deuzeldlaan 49, 2900 Schoten

Heb jij dagelijks last van rugpijn en lijkt niets echt te helpen? Tijdens deze infosessie biedt osteopaat Guido Paeps een verhelderende kijk op chronische rugklachten en legt uit waarom de oorzaak van pijn niet altijd ligt op de plaats waar je ze voelt. Je ontdekt hoe bindweefsel (fascia), organen, zenuwen en huidreflexen een belangrijke rol spelen in het ontstaan en onderhouden van rugpijn.

Tijdens de sessie leer je hoe stress, emoties, littekens en houding invloed hebben op je lichaam, en hoe je via eenvoudige technieken zoals stretching, fascia-massage en gerichte bewegingsoefeningen zelf aan de slag kan gaan om pijn te verlichten. Er wordt ook aandacht besteed aan het belang van ademhaling, ontspanning en een positieve mindset in het omgaan met chronische pijn.

Deze lezing is bedoeld voor iedereen die op zoek is naar meer inzicht in zijn of haar klachten en praktische handvatten om rugpijn op een duurzame manier aan te pakken. **Lesgever:** Guido Paeps. Neem hiervoor ook een kijkje op volgende site :

[Samana](#) (curver op blauwe tekst plaatsen en ctrl indrukken)

Onze vzw wil ook heel graag onderstaande lotgenotenbijeenkomsten aanprijzen:

3. Voorstelling Samana Gjeire Bij - Sint-Niklaas



Wanneer iemand te maken krijgt met een chronische ziekte dan zijn er, naast een voortdurende medische strijd, ook veel vragen over hoe het nu verder moet. Tewerkstelling? Lening? Gezin? Vrienden? Bovendien botsen deze, vooral jonge, mensen veelal ook op onbegrip, vooroordelen en misverstanden die het resultaat zijn van de onwetendheid van anderen. Telkens weer zijn er de vele (on)zichtbare drempels waar ze overheen moeten. Sociaal isolement en eenzaamheid zijn dan heel vaak het gevolg. Wij hebben dit jammer genoeg ook zelf ervaren. Wij vinden dat een chronische ziekte of zorgnood NOOIT een obstakel mag zijn om deel te nemen aan het sociale leven.

Uiterekend daarom zijn wij, met een aantal lotgenoten, in september 2023 gestart met **Samana Gjeire Bij**. Wij willen er met Samana Gjeire Bij ook zijn voor jonge mensen met een chronische ziekte, een zorgnood en hun familie **in Sint-Niklaas**. Wij organiseren regelmatig ontmoetingsactiviteiten: infosessies, gezelschapsspelletjes, knutselen, een gezellige koffieklets, enz. Uiteraard luisteren wij ook graag naar ideeën of voorstellen van de deelnemers. Al wie geïnteresseerd is, kan zeker volgende data al in agenda noteren:

22/05	ontmoeting: fotozoektocht
26/06	infosessie: menopauze
25/09	ontmoeting met pannenkoeken
23/10	vorming: zorgvolmacht
27/11	ontmoeting : zitdans, bewegen op muziek 2.0
18/12	ontmoeting: kerstbingo

Voor meer info en contactgegevens:

Secretariaat Samana Gjeire Bij

Mail: Gjeirebijsamana@telenet.be

Tel.: 0498 23 46 56 (Nancy)

4. Rondpunt



Nieuwsbrief

Voor onze leden die WAD hebben ten gevolge een ongeval, kunnen wij zeker aanraden eens een kijkje te nemen op de website van Rondpunt . [Home | Rondpunt](#)

Uit de nieuwsbrief van Rondpunt halen wij de mogelijks nuttig informatie voor onze leden die bij hun letsels ook geconfronteerd worden met een rechtszaak om de causaliteit te bewijzen. Op het blauwe balkje hieronder kunt u klikken om meer informatie en kunt u de volledige vernieuwde Indicatieve tabel downloaden. Deze tabel biedt richtlijnen voor forfaitaire schadevergoedingen in België, zoals morele schade, tijdelijke of blijvende ongeschiktheid, huishoudelijke schade of hulp van derden.

Een nieuwe indicatieve tabel: wat betekent dit voor slachtoffers?

De Indicatieve Tabel, een belangrijk hulpmiddel bij het ramen van schadevergoedingen in België, is vernieuwd. Eind 2024 verscheen een geactualiseerde versie die de vorige tabel uit 2020 vervangt. Deze nieuwe Indicatieve Tabel heeft tot doel beter

aan te sluiten bij de huidige maatschappelijke realiteit en de evolutie in de rechtspraak. Voor slachtoffers kan dit een merkbare impact hebben op de manier waarop schade wordt begroot.



[Meer info over de indicatieve tabel](#)

Bron: [Een nieuwe Indicatieve Tabel: wat betekent dit voor slachtoffers? | Rondpunt](#)

5. Het rapport van EBDH



Bron: *Publicatiemanager: Roland Pochet, lid van het managementcomité, Rue d'Egmont 11, 1000 Brussel*

De campagne "50 mandaten": een triomf De campagne "50 mandaten" had als doel patiëntenverenigingen en hun leden bewust te maken van het belang van het onbaatzuchtig delen van gezondheidsgegevens.

Veel deelnemers gaven aan dat ze een sterke behoefte hadden om gehoord en erkend te worden. Sommigen vertelden dat hun symptomen niet altijd werden begrepen of serieus genomen, of dat ze moeilijkheden ondervonden door een gebrek aan kennis over specifieke neurologische of zeldzame aandoeningen. Dit initiatief bood hen een

platform waar hun ervaringen werden gewaardeerd.

Tegelijkertijd uitten deelnemers een gevoel van trots en eigenaarschap over hun aandoening, en een verlangen om hun persoonlijke uitdagingen om te zetten in iets betekenisvol. Velen wilden anderen helpen om soortgelijke moeilijkheden te vermijden en bij te dragen aan betere kennis voor toekomstige generaties.

Deze betrokkenheid weerspiegelt een bredere verschuiving: van een model waarin patiënten zich passief geobserveerd of onvoldoende ondersteund voelen, naar een model waarin ze actieve bijdragers worden met een duidelijk gevoel van doel en impact.

Het "50 Mandaten"-initiatief toont aan dat wanneer patiënten centraal worden geplaatst, ze zich empowered, gewaardeerd en gemotiveerd voelen om bij te dragen aan een inclusiever en effectiever gezondheidsecosysteem.

De Belgian Brain Council bedankt haar sponsors hartelijk voor hun essentiële steun, die dit initiatief mogelijk maakte en ervoor zorgde dat de stem van patiënten een betekenisvolle plaats krijgt in de toekomst van hersengezondheidsonderzoek.

Ook voor onze leden vzw Whiplash/WAD die hieraan niet konden deelnemen willen wij de grote belangrijkheid benadrukken en uitleggen hoe de samenwerking van uw vzw met EBDH ervoor kan zorgen dat u in de toekomst minder problemen ondervindt bij uw arts of specialist en zelfs bij de publieke opinie. **Meer erkenning = meer begrip en meer hulp!** Wij geven daarom een gedeelte van het rapport van dit initiatief door. Hierbij kunt u lezen hoe dit een samenwerking is met verschillende verenigingen en sponsors. Welke pathologieën nu in de toekomst meer onderzoek en aandacht zullen krijgen.

Wie het volledige verslag wil lezen(Engels) kan dit op de site van BBC:

<https://nl.braincouncil.be/brain-data-hub>

RAPPORT – “50 MANDATEN”-INITIATIEF - Extract:

Het “50 Mandaten”-initiatief draagt rechtstreeks bij aan:

STRATEGISCH BELANG

- versterking van patiëntempowerment en actieve betrokkenheid
- vooruitgang in onderzoek naar neurologische en mentale aandoeningen
- de ontwikkeling van op vertrouwen gebaseerde data-ecosystemen op Europees niveau

Door verbindingen te leggen tussen patiënten gemeenschappen, zorgsystemen en onderzoeksinfrastructuren, ondersteunt dit initiatief de overgang naar een inclusiever, data-gedreven en patiëntgericht gezondheidssysteem.

DEELNEMENDE PATIËNTENVERENIGINGEN

Het initiatief werd uitgevoerd in samenwerking met een divers netwerk van patiëntenorganisaties, waaronder:

- APEPA:
een prominente Belgische vereniging die personen met autisme en hun

families ondersteunt door begeleiding, belangenbehartiging en gemeenschapsvorming.

- Belgische Liga tegen Hoofdpijn:
een nationale organisatie die zich inzet voor bewustwording, betere diagnose en ondersteuning van mensen met migraine en chronische hoofdpijn.
- **Whiplash Vereniging:**
ondersteunt personen met nektrauma en chronische pijn door cervicale letsels, vaak gepaard gaand met langdurige neurologische symptomen.
- Hersenletsel Liga:
een Vlaamse organisatie die personen met niet-aangeboren hersenletsel ondersteunt en pleit voor sociale inclusie en revalidatie.
- Neurodiversity Belgium:
zet zich in voor erkenning en inclusie van neurodivergente personen, waaronder mensen met autisme, ADHD en verwante aandoeningen.

- **Stroke & Go:**
een patiëntgericht initiatief dat personen helpt in hun herstel na een beroerte, met focus op revalidatie, bewustwording en re-integratie.
- **Werkgroep Hersentumoren:**
een steunorganisatie voor patiënten met hersentumoren, met informatie, lotgenotencontact en belangenbehartiging.
- **Fleurs Sauvages:**
ondersteunt vrouwen met mentale gezondheidsproblemen, waaronder autisme, ADHD, angststoornissen en eetstoornissen, met nadruk op empowerment en sociale inclusie.

GEREPRESENTEERDE PATHOLOGIEËN

De deelnemers vertegenwoordigen een brede waaier aan neurologische en mentale aandoeningen, waaronder:

- Autismespectrumstoornis (incl. comorbide ADHD en verstandelijke beperking)
- ADHD

- **Migraine en chronische hoofdpijnaandoeningen**
- **Beroerte (CVA)**
- Multiple Sclerose
- **Niet-aangeboren en traumatisch hersenletsel**
- **Whiplash-gerelateerde aandoeningen**
- **Depressie**
- Verslaving
- **Angststoornissen**
- Eetstoornissen (TCA)
- Agorafobie
- Neurologische ontwikkelingsstoornissen
- **Fibromyalgie**
- Psychologische aandoeningen gerelateerd aan kanker

Deze diversiteit benadrukt de brede toepasbaarheid van het EBDH-model voor hersen gerelateerde aandoeningen, zowel klinisch als beleidsmatig.

(Vrije vertaling vzw, waarbij in vetjes gedrukt de ziektes waarover wij vragen kregen van onze leden en waar nu dus meer onderzoek over zal gebeuren)

Fase IV van dit project zal, zoals gepland, worden afgesloten met een symposium op 8 oktober, waaraan deelnemende patiënten en sponsors worden uitgenodigd.

Wordt vervolgd.

6. Slotwoord

En zo bent u dan aan het einde gekomen van deze editie van ons infomagazine. Mocht u over de onderwerpen in dit nummer nog meer uitleg wensen, dan kunt u onze vzw altijd bereiken op:



vzwwhiplash@gmail.com voor vragen en/of opmerkingen en inschrijvingen.

Belangrijk: gelieve ook altijd eens uw spam te bekijken omdat ons antwoord (ook onze info-magazines) soms van ander adres dan van vzw kan komen wanneer een medewerker die rondstuurt voor ons.

U kan ook steeds terecht bij Nancy via onze facebookpagina:



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

Op deze pagina kunt u met lotgenoten ervaringen uitwisselen en vragen stellen. Als u mensen kent die hier mogelijks ook nood aan kunnen hebben, nodig hen dan gerust uit voor deze Facebookpagina via de groene knop 'Uitnodigen' (zie voorbeeldafbeelding hiernaast).



Maar voor uitwisseling ervaringen en vragen zien we u dus ook heel graag op onze lotgenotenbijeenkomsten en/of webinars! Welkom!

Wij proberen altijd zo spoedig mogelijk een reactie te geven. Wij zijn evenwel ook allemaal vrijwilligers zonder secretariaat. Mocht u toch na een paar dagen geen antwoord ontvangen, geef dan zeker een seintje aan Nancy. Dit kan op onze facebookpagina of via gsm 0474 782130

Verder wensen wij u nog mooie lentedagen en uiteraard alle mogelijke hulp bij de verwerking van uw WAD.

Met vriendelijke groet,
het bestuur vzw Whiplash/WAD