

PATIËNTEN INFORMATIE

Hersenschudding

Kinderen vanaf 6 jaar en
volwassenen

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze folder geeft het Maasstad Ziekenhuis u uitleg over de klachten die u kunt krijgen na de val op uw hoofd of het stoten en waar u op moet letten.

Wat is een hersenschudding?

Een hersenschudding ontstaat door een klap of val op het hoofd of een abrupte beweging van het hoofd en wordt ook wel een licht schedelhersenletsel genoemd. Bij licht schedelhersenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en treedt kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op. Het bewustzijnsverlies kan variëren van enkel seconden tot maximaal 15 minuten. Als er geen bewustzijnsveranderingen bij het letsel zijn opgetreden, is er alleen sprake van hoofdletsel. De klachten die bij hoofdletsel optreden zijn vaak minder erg dan de klachten bij licht hersenletsel. Meestal duurt het enige tijd voor de hersenen hiervan herstellen. Zolang de hersenen niet in orde zijn, kunnen in wisselende mate klachten optreden.

In het ziekenhuis vragen wij u wat u zich herinnert van voor en na het ongeluk. Dit vragen wij omdat iedereen die een hersenschudding oploopt een 'gat' in zijn geheugen heeft. Dit gat begint kort voor u bewusteloos raakte en eindigt enige tijd daarna. Het kan zijn dat u zich deze periode nooit goed gaat herinneren, dit is geen reden tot ongerustheid. De gebeurtenissen rondom het ongeval zijn door de klap tegen uw hoofd niet goed in uw geheugen vastgelegd, we noemen dit posttraumatische amnesie.

Verschijnselen eerste 24 uur

Hoewel een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het in uitzonderlijke gevallen voor dat tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. Tegenwoordig is het voor artsen echter goed mogelijk om te voorspellen bij welke patiënten deze complicaties kunnen optreden. Op het moment

dat u van de behandelend arts naar huis mag, kunt u er vanuit gaan dat het risico op een dergelijke complicatie vrijwel uitgesloten is.

Van welke klachten kunt u last hebben?

De eerste dagen of paar weken na het ongeval kunt u zich niet lekker voelen. Meestal is dit tijdelijk. Een speciale behandeling is niet nodig.

Hoofdpijn

Hoofdpijn is de meest voorkomende klacht na een hersenschudding. Het kan verergeren door moeheid of stress. Slapen, rusten of even een pauze nemen geeft verlichting. Meestal verdwijnt de hoofdpijn vanzelf na een paar dagen of weken. Als de hoofdpijn niet vermindert of juist erger wordt raden wij u aan naar uw huisarts te gaan.

Duizeligheid

U merkt dat de dingen om u heen draaien als u snel uw hoofd beweegt, of wanneer u snel opstaat. U kunt het beste plotselinge bewegingen of plotselinge veranderingen van houding verwijderen. De duizeligheid gaat na enkele dagen vanzelf over. Als de duizeligheid langer dan 2 weken aanhoudt, raden wij u aan naar de huisarts te gaan.

Vermoeidheid

In het begin kan zelfs de kleinste inspanning erg vermoeiend zijn. U merkt dat u meer slaap nodig heeft dan normaal. Ga zo nodig in de eerste weken naar bed als u slaap heeft, al is het midden op de dag.

Concentratieproblemen

Veel mensen hebben moeite zich te concentreren in de periode na een hersenschudding. Misschien leest u de krant graag, maar kunt u zich onvoldoende concentreren. Doe dit dan in kleine stukjes. Dit geldt ook voor andere bezigheden waarbij u zich moet concentreren. Probeer het niet te forceren.

Vergeetachtigheid

In de periode na de hersenschudding kunt u minder goed dingen onthouden. Soms kunt u zich een telefoonnummer of een naam van een bekende niet herinneren. Maakt u zich hierover geen zorgen, deze geheugenklachten verdwijnen na enige tijd vanzelf. Tot die tijd kan het handig zijn data en afspraken te noteren.

Daarnaast kunt u klachten hebben van wazig zien, sneller geïrriteerd zijn, oorsuizen en gehoorverlies en/of overgevoelig voor licht en geluid.

Wat u wél en niet mag doen

Om te voorkomen dat u in de komende periode meer klachten krijgt of dat uw bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele adviezen met betrekking tot specifieke activiteiten.

Eerste dagen na thuiskomst:

- U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Strikte bedrust wordt zelfs ontraden. U kunt de tijd in bed rustig afbouwen zodat u binnen enkele dagen weer volledig op de been bent en uw normale werkzaamheden weer kunt hervatten.
- Televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen: in beperkte mate.
- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
- Neem geen aspirine, dit werkt bloed verdunnend.
- Wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te gebruiken; u mag maximaal 3- 4 keer per dag 1000 mg paracetamol per 24 uur tegen pijn nemen. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

Lange termijn

- Ook als u nog klachten heeft, kan het op zich geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Er is nooit aangetoond dat werken een negatieve invloed heeft op toename van klachten of het langer blijven bestaan van klachten. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts te komen tot een oplossing waarbij u volgens een vooraf gemaakt plan de werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u na uitbreiden van het werk een ‘terugval’ heeft; meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan voor de terugval.
- Er zijn geen wettelijke bepalingen die u verbieden na een licht traumatisch hoofd-/ hersenletsel aan het verkeer deel te nemen. U heeft een eigen verantwoordelijkheid; als u het idee heeft dat uw klachten deelname aan het verkeer moeilijk maken, moet u dit voorlopig niet doen.
- Het hervatten van sport kan eigenlijk alleen kwaad bij sporten waarbij een relatief risico bestaat op (meervoudig) licht traumatisch hoofd-/hersenletsel. Hierbij wordt bijvoorbeeld gedacht aan boksen of (prof)voetbal. Andere sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.

Wanneer moet u weer contact opnemen met uw arts?

In de volgende gevallen dient u direct weer contact op te nemen met uw arts:

- In de eerste dagen of weken een snelle verslechtering van uw toestand.
- Forse toename van hoofdpijn.
- Herhaaldelijk braken.
- Verwardheid.
- Sufheid (u bent moeilijk te wekken).

Langetermijnevolgen

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af, maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan zes maanden blijven bestaan.

Mogelijke langetermijnevolgen zijn:

- Lichamelijke klachten
 - Hoofdpijn
 - Overgevoelig voor licht/geluid
 - Duizelig, evenwichtsproblemen
 - Vermoeid
 - Slaapproblemen
 - Verminderde reuk of smaak
- Problemen met gedrag en emoties
 - Prikkelbaar
 - Impulsief
 - Labiel en last van stemmingswisselingen
 - Gebrek aan initiatief
- Problemen met denken
 - Aandachts- en concentratieproblemen
 - Geheugenproblemen
 - Problemen met plannen en verrichten van activiteiten

Bij aanhoudende klachten (langer dan 6 maanden) wordt geadviseerd uw huisarts en/of zo nodig een neuroloog te raadplegen. Er kan dan bekeken worden of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van uw klachten zinvol is.

Indien u voor deze of andere klachten weer een arts bezoekt, zeg dan altijd dat u licht traumatisch hoofd-/hersensletsel heeft opgelopen, zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze gerust aan uw behandelend arts of de verpleegkundig(e) specialist van de Spoedeisende Hulp. U kunt ook contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.

Bron

Richtlijn 'Opvang van patiënten met licht traumatisch hoofd/hersenletsel (LTH)', welke op initiatief van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie is opgesteld door de richtlijnwerkgroep LTH in samenwerking met het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO. Is ontwikkeld door de CBO-richtlijnwerkgroep in samenwerking met de Hersenstichting.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

