

Licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel volwassenen

Door een ongeval of door een klap tegen uw hoofd heeft u licht traumatisch hoofd- of hersenenletsel opgelopen. In deze folder vindt u informatie over de mogelijke gevolgen hiervan en krijgt u enkele adviezen voor de eerste dagen.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Wat is licht traumatisch hoofd- of hersenletsel?

Als gevolg van een klap tegen uw hoofd of een abrupte beweging van het hoofd heeft u licht traumatisch hoofd- of hersenletsel opgelopen. Hierbij worden de hersenen gedurende korte tijd binnen de schedel heen en weer geschud.

Licht traumatisch hersenletsel

Bij licht traumatisch hersenletsel treedt een lichte kneuzing van de hersenen op, waardoor u kortdurend uw bewustzijn verliest en/of er geheugenverlies optreedt. Het bewustzijnsverlies kan een paar seconden tot maximaal vijftien minuten duren.

Soms kunt u zich niets herinneren van het ongeval en van enige tijd daarvoor. Ook kan het zijn dat u zich niets herinnert van een bepaalde periode na het ongeval. Omdat de hersenen gedurende deze tijd geen informatie opslaan, verdwijnt dit geheugenverlies achteraf meestal niet. Het heeft dan ook geen zin om te blijven zoeken naar deze herinneringen.

Licht traumatisch hoofdletsel

Als u bij bewustzijn bent gebleven, is er alleen sprake van hoofdletsel. De klachten die bij hoofdletsel optreden zijn vaak minder ernstig dan bij hersenletsel.

Verschijnselen in de eerste 24 uur

Hoewel licht traumatisch hoofd- of hersenletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het in uitzonderlijke gevallen voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. Daarom gaven we vroeger een wekadvis mee. Tegenwoordig hoeft dat niet meer, omdat het voor de artsen goed mogelijk is om te voorspellen bij welke patiënten deze complicaties kunnen optreden. Als u van uw behandelend arts naar huis mag, kunt u er vanuit gaan dat het risico op een dergelijke complicatie vrijwel is uitgesloten.

Verschijnselen in de eerste dagen

Meestal houdt u bij een licht traumatisch hoofd- of hersenletsel geen restverschijnselen. In de eerste dagen of weken kunt u wel nog klachten hebben. Dit is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. De ernst van de klachten neemt vaak spontaan af.

U kunt nog een tijd last hebben van:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Wazig zien
- Het trager verwerken van informatie
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Vermoeidheid en slaperigheid
- Sneller geïrriteerd zijn
- Misselijkheid
- Overgevoeligheid voor licht en geluid
- Oorsuizen en gehoorverlies.

Adviezen

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

Eerste dagen na thuiskomst

- U hoeft niet de hele dag op bed te liggen. Strikte bedrust raden we zelfs af. U kunt de tijd in bed rustig afbouwen zodat u binnen enkele dagen weer volledig op de been bent en uw normale werkzaamheden kunt hervatten.
- Kijk niet te veel televisie, gebruik de computer in beperkte mate en speel niet te lang videospelletjes.
- Drink geen alcohol. Dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.

- Wees in de eerste dagen niet te bang om genoeg paracetamol te gebruiken. U mag per dag maximaal 4x1000 mg paracetamol nemen tegen de pijn. Door de pijn te onderdrukken is het gemakkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen. Door zo normaal mogelijk te bewegen voorkomt u ook dat uw spieren gaan verstijven.

Na een paar dagen

- Ook als u nog klachten heeft, kan het geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Er is nooit aangetoond dat werken ervoor zorgt dat u meer klachten krijgt of dat ze langer blijven bestaan. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijk gaat. Probeer voordat u weer aan de slag gaat een plan op te stellen met uw werkgever of bedrijfsarts om uw werkzaamheden weer langzaam op te bouwen. Tijdelijk parttime werken of extra pauzes kunnen helpen.
- Hetzelfde geldt voor school. Het advies is rustig beginnen. Bij klachten als concentratieproblemen en gevoeligheid voor geluid is het goed te beseffen dat deze klachten van tijdelijke aard zijn. Hier geldt ook het advies om regelmatig pauzes te nemen, meer tijd te nemen om het werk af te krijgen, extra aantekeningen te maken en desnoods proefwerken uit te stellen.
- Sport kun u weer hervatten zodra u er zelf toe in staat bent. Alleen bij sporten met een hoger risico op traumatisch hersenletsel (bijvoorbeeld voetbal, hockey en boksen) raden we dit af.
- Er zijn geen wettelijke beperkingen voor deelname aan het verkeer. Auto- of motorrijden wordt ontraden tot het moment dat u zeker weet dat u zich weer goed kan concentreren, goed kan reageren op onverwachte situaties en goed afstanden kan inschatten.

Wanneer moet u weer contact opnemen met een arts?

In de volgende gevallen moet u direct weer contact opnemen met uw arts:

- Uw toestand verslechtert snel in de eerste dagen of weken;
- Uw hoofdpijn neemt fors toe;
- U moet herhaaldelijk braken;
- U bent verward;
- U voelt zich suf (u bent moeilijk te wekken).

Langetermijengevolgen

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 langetermijengevolgen 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.

Heeft u vragen over de gevolgen van het hersenletsel in het dagelijks leven?

Bijvoorbeeld over vermoeidheid, problemen in de concentratie, overprikkeling, planning, geheugen of verwerking? Dan kunt u terecht bij

Siza Regionaal Expertisecentrum NAH aan de Jachthoornlaan 1 in Arnhem

(www.siza.nl). Er wordt onder meer gewerkt met het behandelprogramma

Hersenz (www.hersenz.nl). Contactpersonen zijn:

- Geeke Blenk (gedragkundige), bereikbaar via 06 – 53961080
- Ine Peters (cognitief trainer), bereikbaar via 06 – 13321072

Bij aanhoudende klachten (langer dan zes maanden) raden wij u aan uw huisarts en/of zo nodig een neuroloog te raadplegen. Er kan dan worden bekeken of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van uw klachten zinvol is. Als u voor deze of andere klachten weer een arts bezoekt, zeg dan

altijd dat u licht traumatisch hoofd-/hersenletsel heeft opgelopen, zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden.

Gelukkig kan het merendeel van de patiënten na het bezoek aan de Spoedeisende Hulp weer naar huis. Uw behandelend arts schrijft een brief voor uw huisarts, zodat deze op de hoogte is van uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp. Mocht u opnieuw klachten krijgen, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Als het nodig is, krijgt u een afspraak mee voor controle op de polikliniek. In dit geval kunt u bij tussentijdse klachten contact opnemen met de betreffende polikliniek of buiten kantoortijden met de Spoedeisende Hulp. Bij twijfel mag u altijd contact opnemen met de Spoedeisende Hulp.

Telefoonnummers

Huisartsenpost (buiten kantoortijden): 0900 - 1598
Spoedeisende Hulp (SEH): 088 - 005 6680

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl